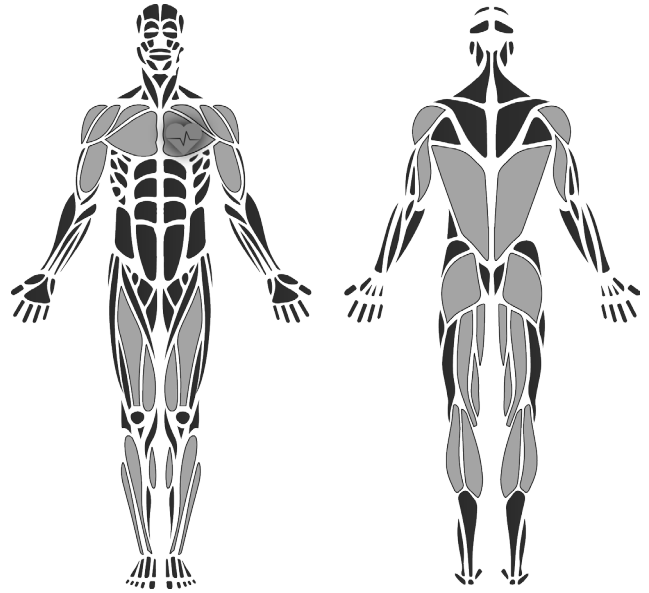
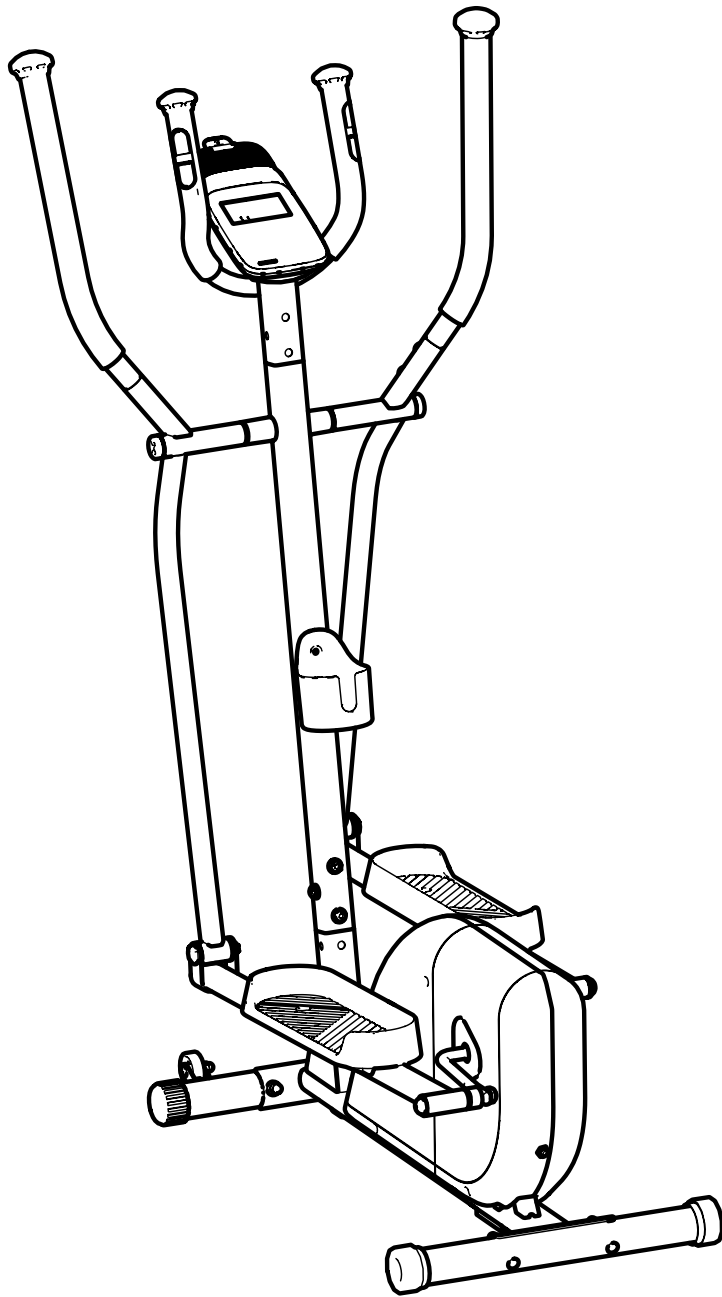


# FEL120



## FEL120

35,6 kg / 78.5 lbs  
1.13 x 0.63 x 1.54 m  
44.5 x 24.6 x 60.4 in



**MAXI**  
100 kgs  
220.5 lbs



30 MIN

<b>EN</b>	Usage notice - Elliptical trainer .....	7
<b>FR</b>	Notice d'utilisation - Vélo elliptique .....	8
<b>ES</b>	Instrucciones de uso - Bicicleta elíptica .....	9
<b>DE</b>	Bedienungsanleitung - Ellipsentrainer .....	11
<b>IT</b>	Istruzioni per l'uso - Ellittica .....	12
<b>NL</b>	Gebruikshandleiding - Crosstrainer .....	14
<b>PT</b>	Instruções de utilização - Bicicleta elítica .....	15
<b>PL</b>	Instrukcja obsługi - Rower eliptyczny .....	17
<b>HU</b>	Használati útmutató - Elliptikus tréner .....	18
<b>RO</b>	Manual de utilizare - Bicicletă eliptică .....	19
<b>SK</b>	Návod na použitie - Eliptický bicykel .....	21
<b>CS</b>	Uživatelské pokyny - Eliptický treňačér .....	22
<b>SV</b>	Bruksanvisning - Crosstrainer .....	24
<b>BG</b>	Ръководство за употреба - Крос-тренажор .....	25
<b>HR</b>	Obavijest o upotrebi - Eliptični bicikl .....	26
<b>SL</b>	Opomba o uporabi - Eliptični trenažer .....	28
<b>EL</b>	Οδηγίες χρήσης - Ελλειπτικό ποδήλατο .....	29
<b>TR</b>	Kullanım kılavuzu - Eliptik bisiklet .....	30
<b>RU</b>	Руководство по использованию - Эллиптический велотренажер .....	32
<b>VI</b>	Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập luyện .....	33
<b>ID</b>	Petunjuk penggunaan - Sepeda eliptikal .....	35
<b>ZH</b>	使用说明书 - 橢圓機 .....	36
<b>JA</b>	仕様書 - クロストレーナー .....	38
<b>ZT</b>	使用手冊 - 橢圓機 .....	39
<b>TH</b>	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - จักรยาน elliปติกคาล (Elliptical) .....	40
<b>KO</b>	사용 설명서 - 타원형 자전거 .....	42
<b>KM</b>	សំណើប្រើប្រាស់សម្រាប់ប្រើប្រាស់ - ដំណោះស្រាយសម្រាប់ប្រើប្រាស់/កម្រិត .....	43
<b>AR</b>	فوس جهاز - الاستخدام دليل .....	45
<b>FA</b>	البيتيكال بوجرخه - استفاده راهنمای .....	46



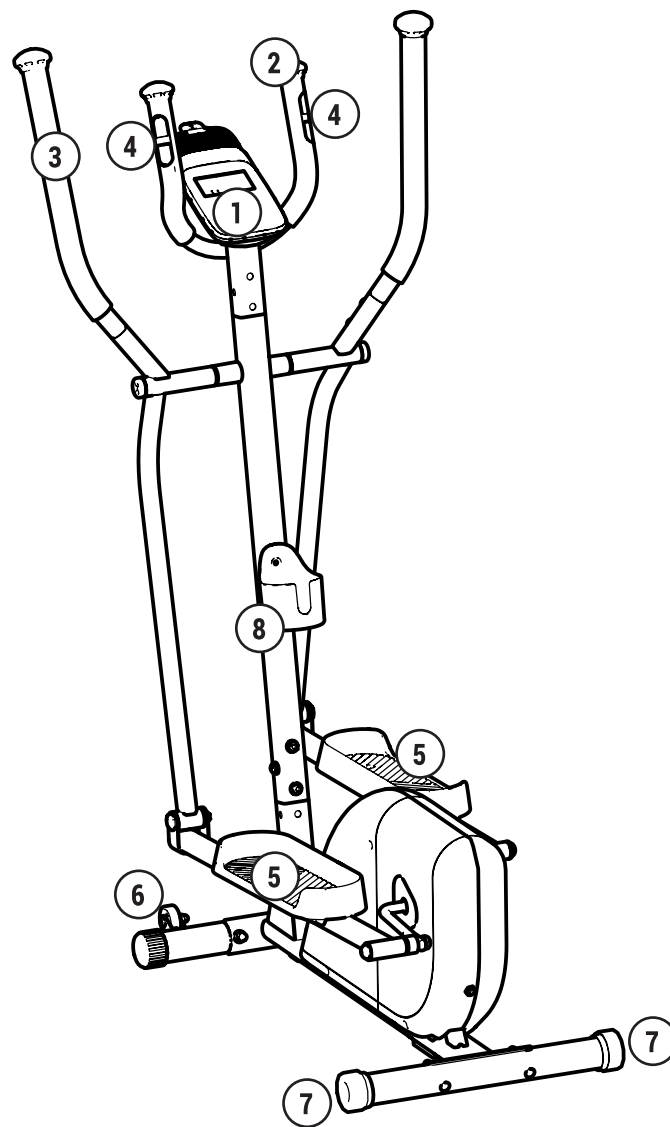
AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ -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



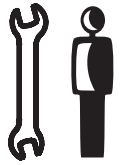
[WWW.SUPPORTDECATHLON.COM](http://WWW.SUPPORTDECATHLON.COM)

..... 48

	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	Niveausausgleicher	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 przemieszczenia	Kompensator poziomu	Uchwyt na bidon
HU	Konzol	Rögzített kormány	Mobil kormány	Pulzusérzékelők	Pedál	Görgők a mozgathoz	Szintkiegyenlítő	Palacktartó
RO	Consolă	Ghidon fix	Ghidon mobil	Senzori de pulsații	Pedală	Rotițe de deplasare	Compensator de nivel	Suport pentru sticlă de apă
SK	Konzola	Pevné riadičlá	Pohyblivé riadičlá	Pulzné snímače	Pedál	Premiestňovacie kolieska	Kompensátor úrovně	Držiak fľaše
CS	konzole	Pevné madlo	Pohyblivé madlo	Tepové senzory	Pedál	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 premještanje	Kompensator razine	Držać za bocu
SL	Konzola	Fiksni držali	Premični držali	Senzorji za merjenje srčnega utripa	Pedali	Kolesca za premikanje	Nastavek za vodoravno poravnavo	Držalo za stekleničko
EL	Κονσόλα	Μη ρυθμιζόμενο τιμόνι	Ρυθμιζόμενο τιμόνι	αισθητήρας παλμών	Πετόλι	Τροχίσκοι	Ποδράκι ευσυγκρότησης	Βάση μπουκαλιού
TR	Konzol	Sabit gidon	Hareketli gidon	Nabız sensörleri	Pedal	Hareket makaraları	Yükseklik ayar tertibatı	Şişe taşıyıcı
RU	Консоль	Неподвижный руль	Регулируемый руль	датчики пульса	Педадь	Транспортнровочные ролики	Компенсатор уровня	Кронштейн для бутылки
VI	Bảng điều khiển	Tay lái cố định	Tay lái rời	Thiết bị cảm biến xung	Bàn đạp	Bánh lăn	Bộ điều chỉnh cân bằng	Giá đỡ hình chai
ID	Monitor	Stang tidak dapat disesuaikan	Stang dapat disesuaikan	Sensor detakan jantung	Pedal	Roda	Kaki penstabil	Penyangga botol
ZH	电子表	固定扶手	活动扶手	脉搏传感器	脚踏板	移动轮	调整脚垫	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	移動用キャスター	高さ調整	ボトルホルダー
ZT	電子表	固定扶手	活動扶手	脈搏感測器	腳踏板	移動輪	調整腳墊	水壺座
TH	ตัวเครื่อง	มีอจับคงที่	มีอจับเคลื่อนที่	เซนเซอร์วัดชีพจร	บันไดจักรยาน	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	ตัวปรับระดับ	ที่ยึดขวด
KO	콘솔	조절 가능하지 않은 핸들	조절 가능한 핸들	심박 센서	페달	이동용 바퀴	수평조정용 지지대	안장
KM	ຢູສະຕາ	ໄມ້ຄຸ້ມຄອມບັດ	ໄມ້ຄຸ້ມປັບສູງຕ່ຳ	ເອຕີຕີບັດຕຳລາກະບຸຂ	ຮູຄວາມ	ຕີ່ກຸ້ມປັບສູງຕ່ຳ	ຕີ່ຍຸກຸ້ມຮູບຕີ່ຍຸກ	ບ່ອນຕັ້ງຄວາມກະບຸຂ
AR	التحكم لوحة	ثابت مقود	متحرك مقود	النبض حساسات	بدال	النقل بكرات	المستوى معادل	للزجاجة حامل
FA	کنسول	تنظیم غیرقابل بوجرخه بسته	تنظیم قابل بوجرخه بسته	ضربان حسگرهای	پدال	صندلی جرخزیر	پا ترازکردن	بطری جا



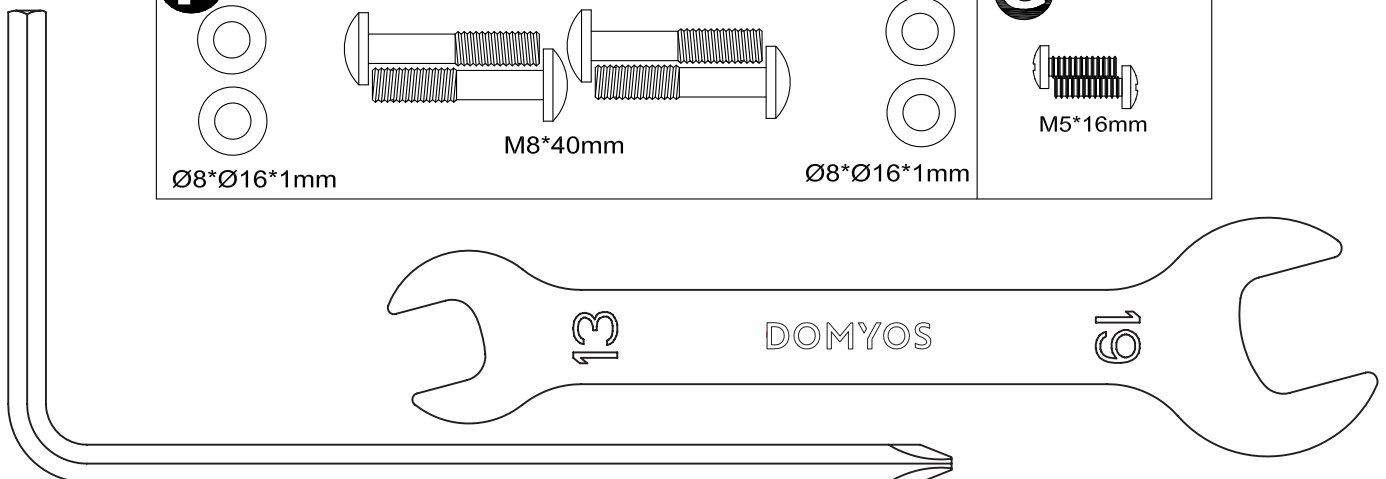
# ASSEMBLY



30 min

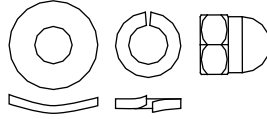
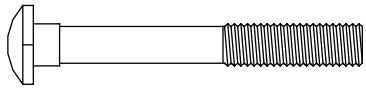
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ -  
 MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJK - Láp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組  
 み立て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 - التركيب - التركيب - الفرد

<p><b>A</b></p> <p>M8*65mm Ø8*Ø14*2mm</p>	<p><b>B</b></p> <p>Ø8*Ø19*2mm Ø8*Ø14*2mm</p>
<p><b>C</b></p> <p>M8*20mm Ø8*Ø14*2mm Ø8*Ø19*2mm</p>	<p>M8*20mm</p>
<p><b>D</b></p> <p>M8*25mm Ø8*Ø14*2mm</p>	<p>Ø8*Ø25*2mm Ø19.5*Ø30*0.3mm</p>
<p><b>E</b></p> <p>M8*25mm Ø8*Ø14*2mm</p>	<p>Ø8*Ø25*2mm Ø19.5*Ø30*0.3mm</p>
<p><b>F</b></p> <p>Ø8*Ø16*1mm M8*40mm</p>	<p><b>G</b></p> <p>M5*16mm</p>

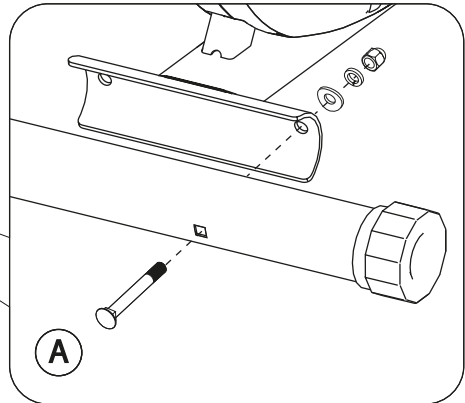
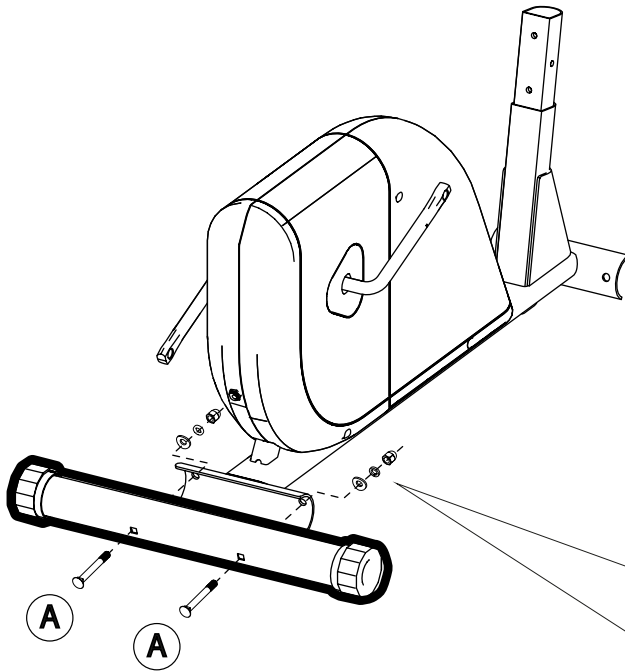
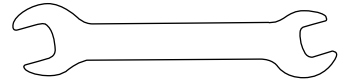


# 1

(A)

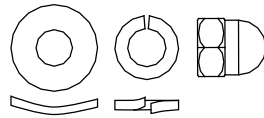
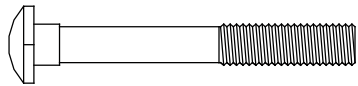


x 2

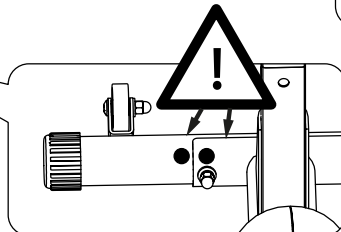
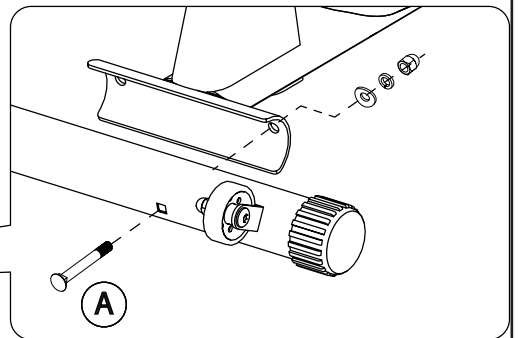
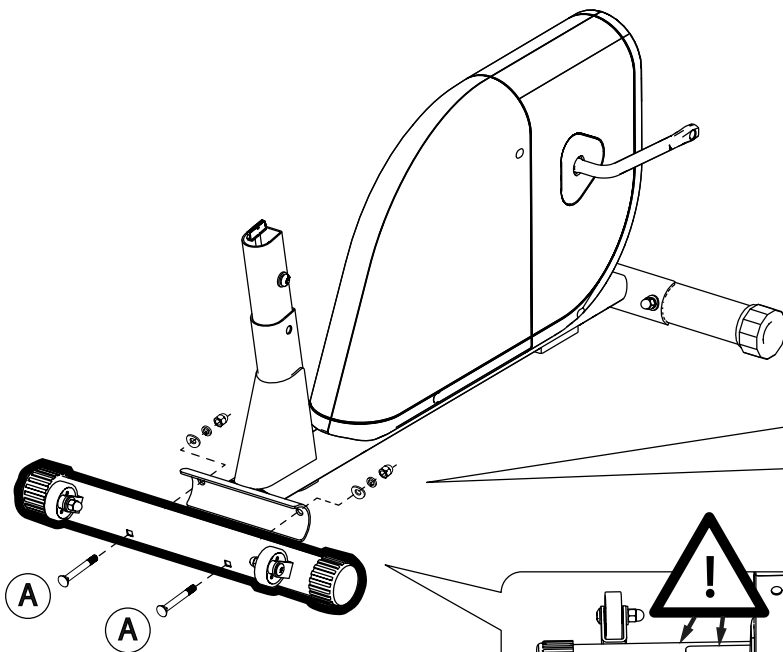
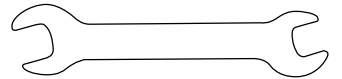


# 2

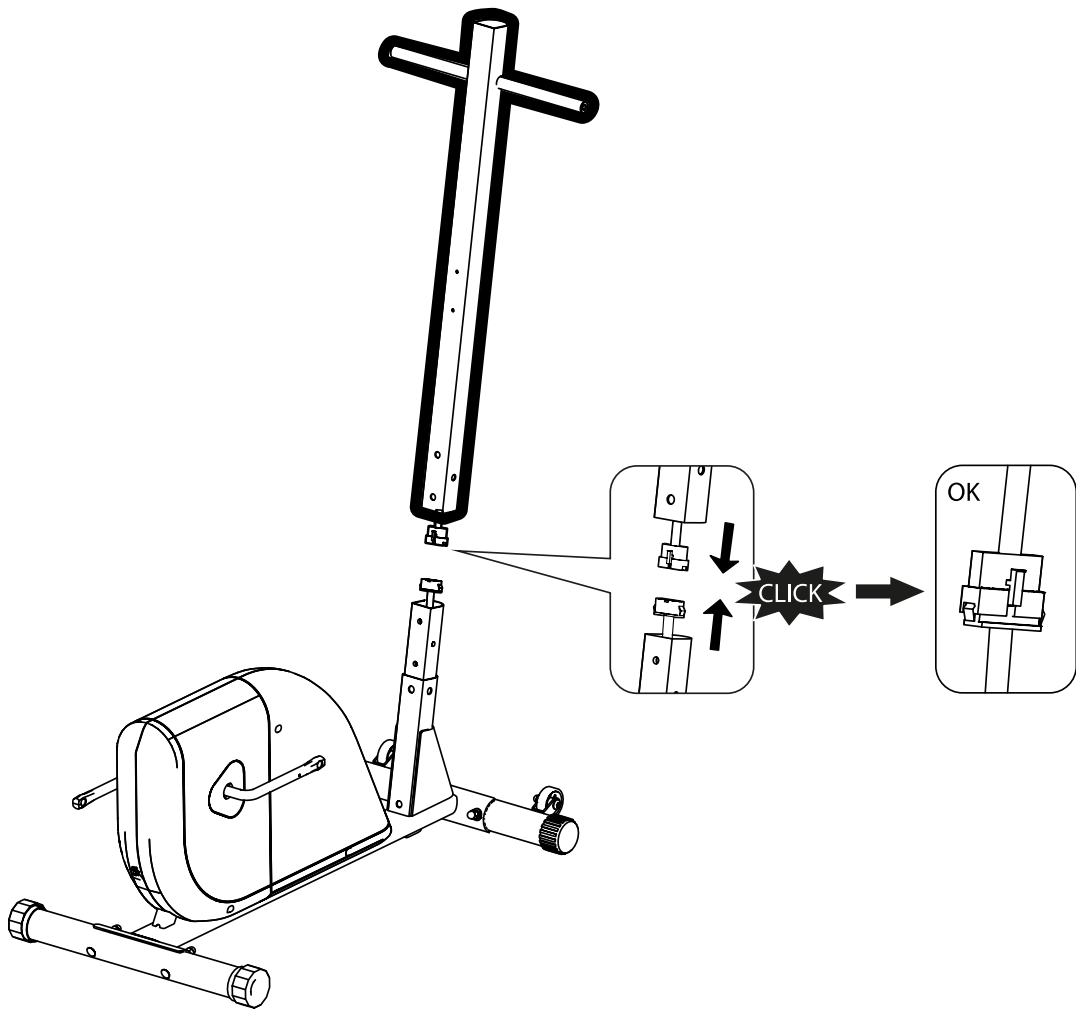
(A)



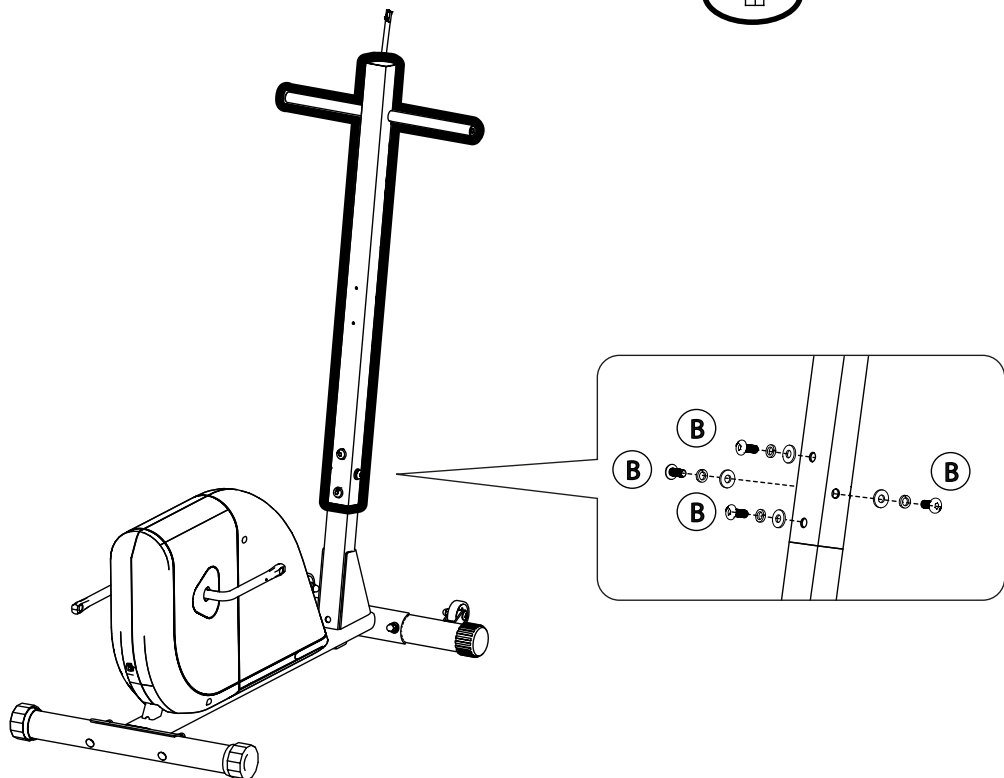
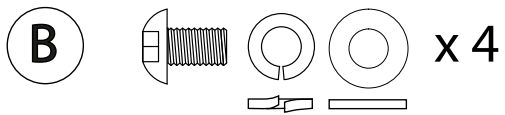
x 2



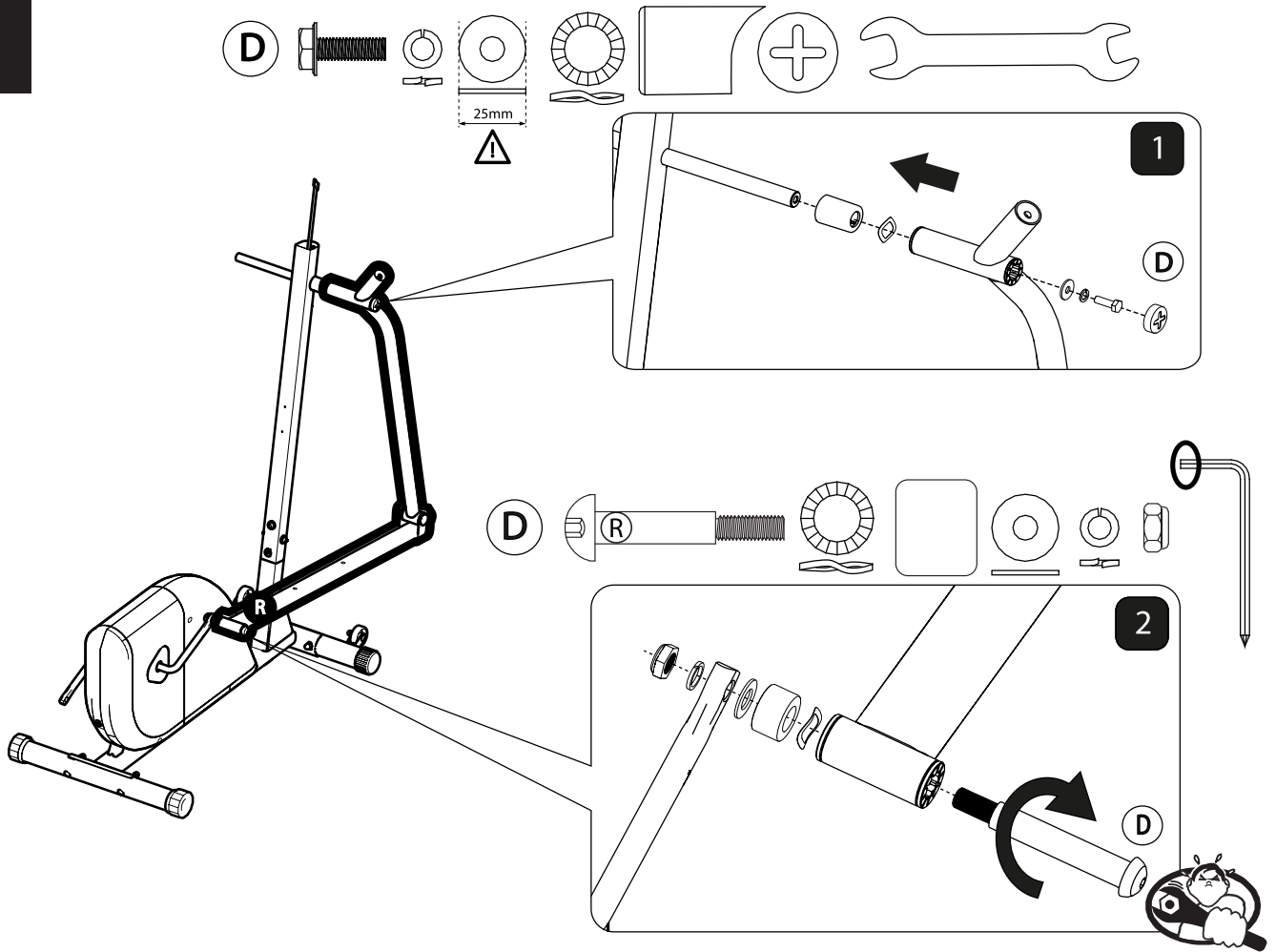
3



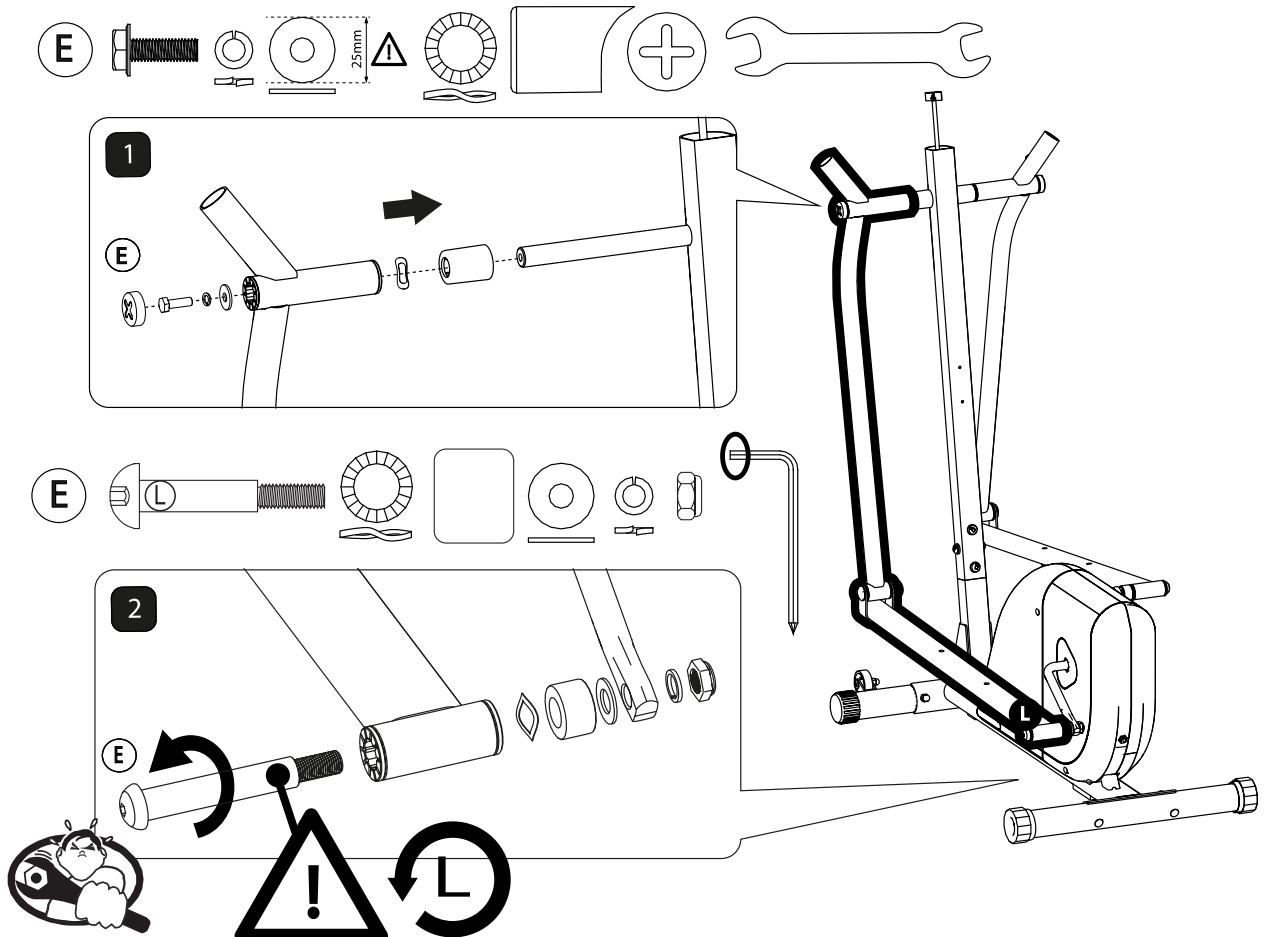
4



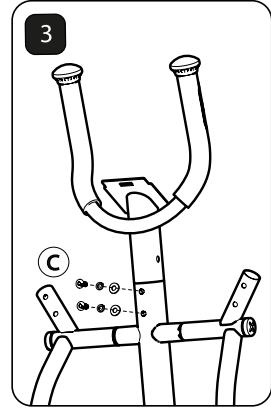
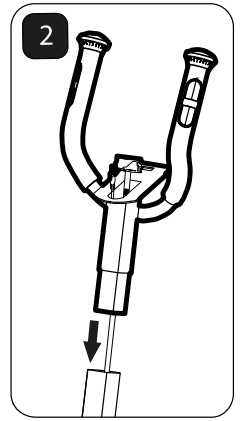
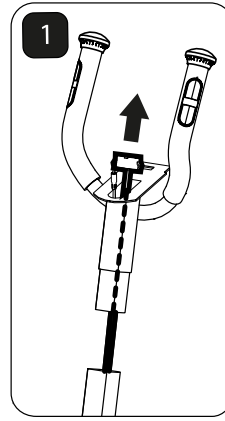
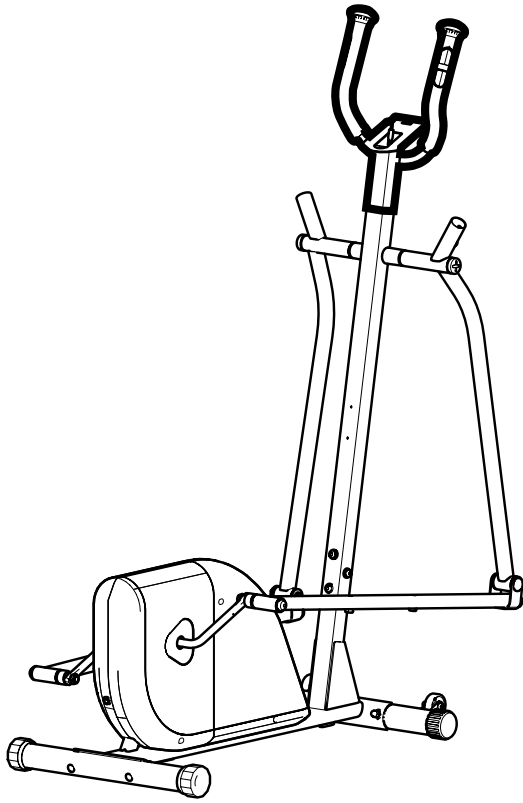
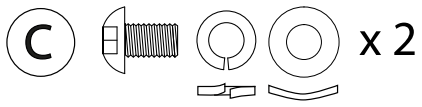
# 5



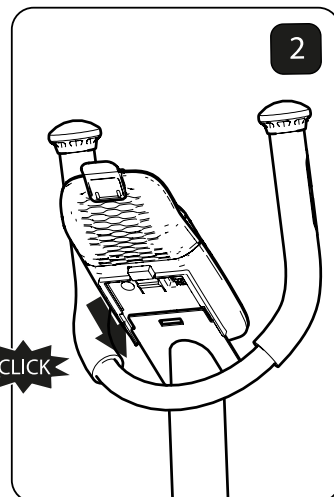
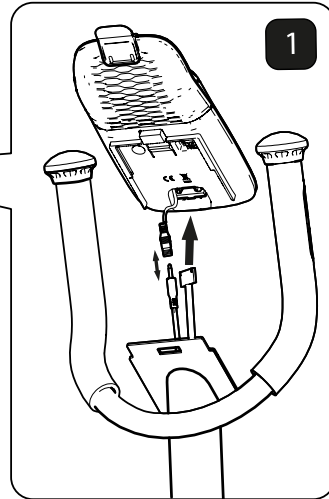
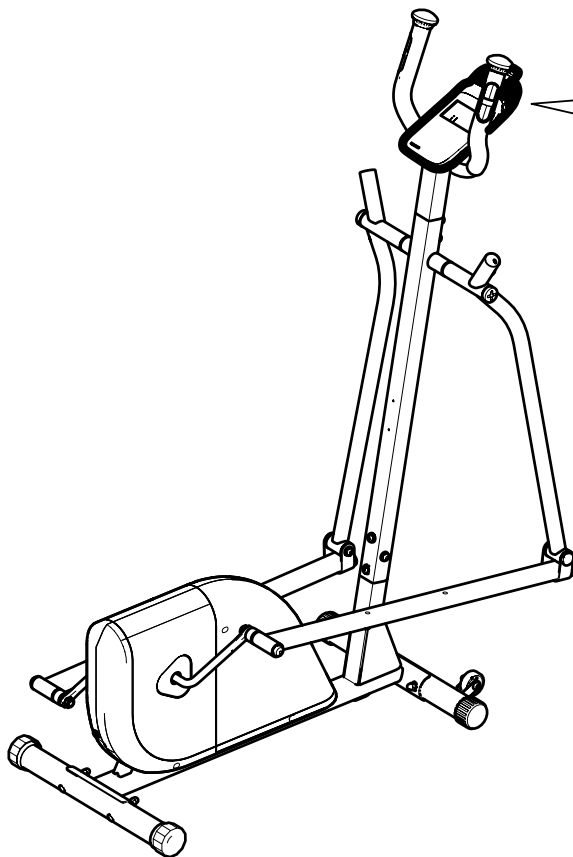
# 6



7

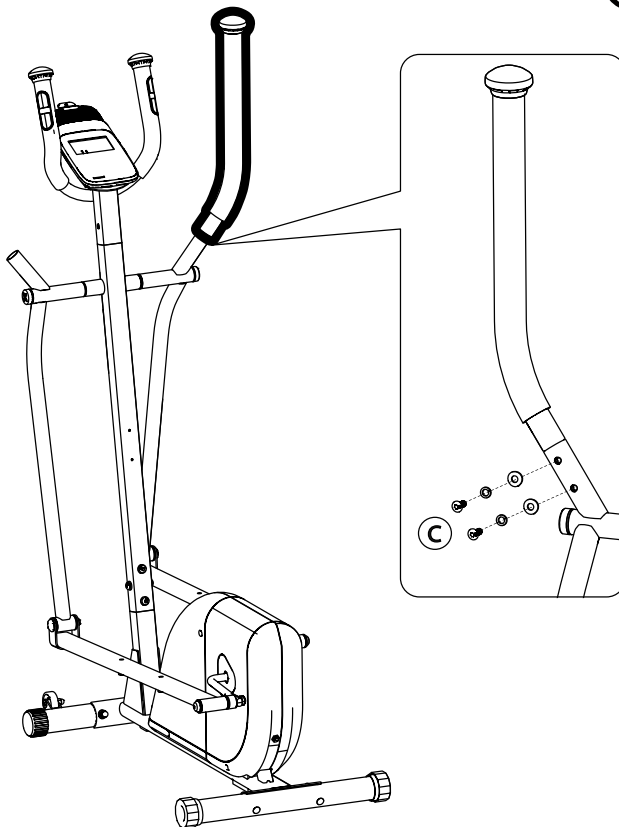
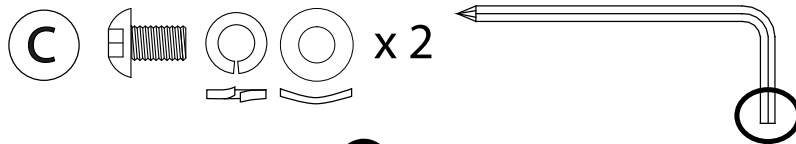


8

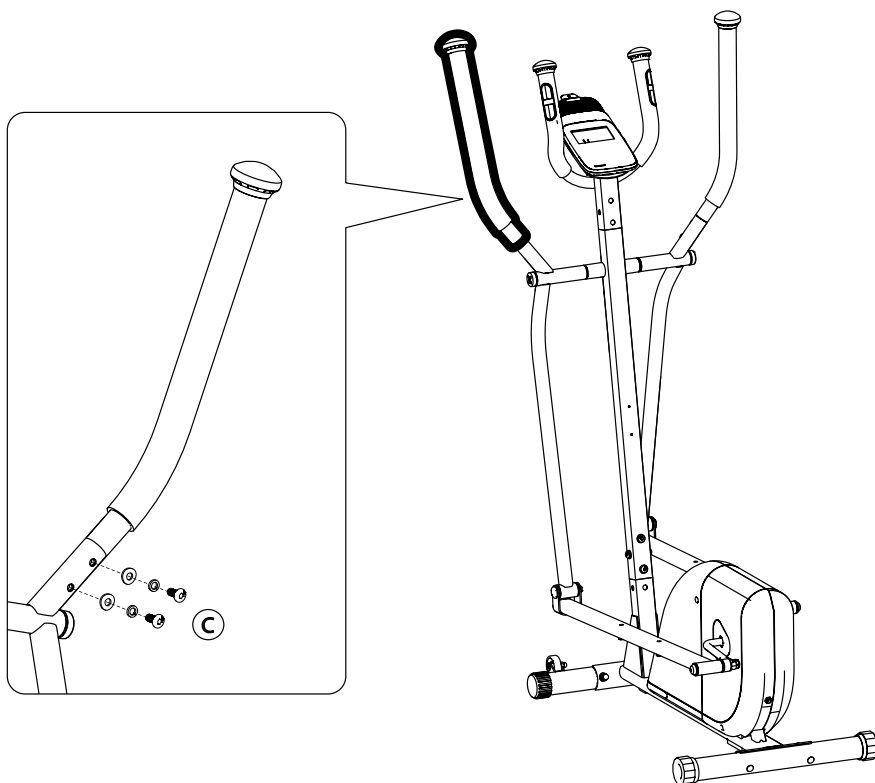
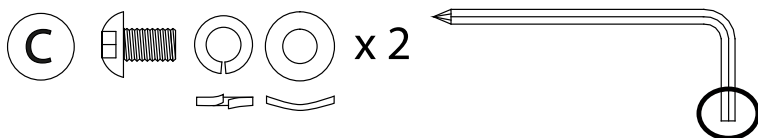




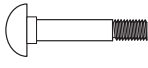
9

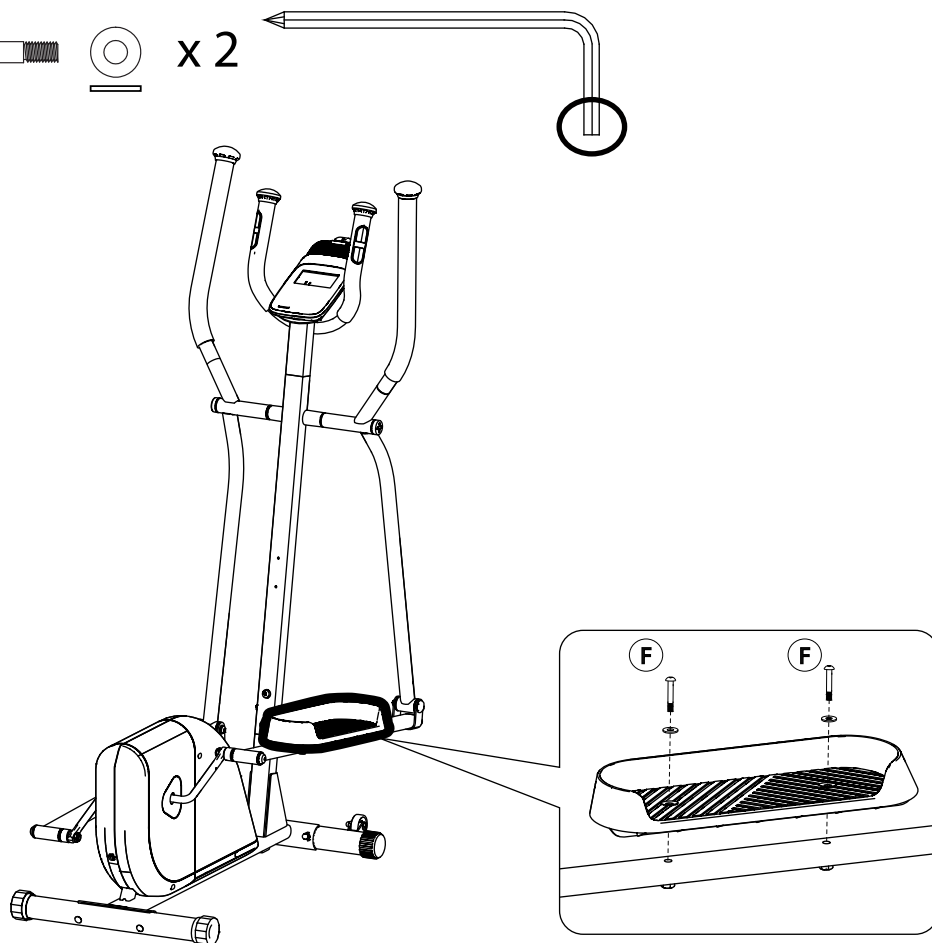


10

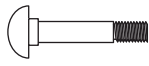


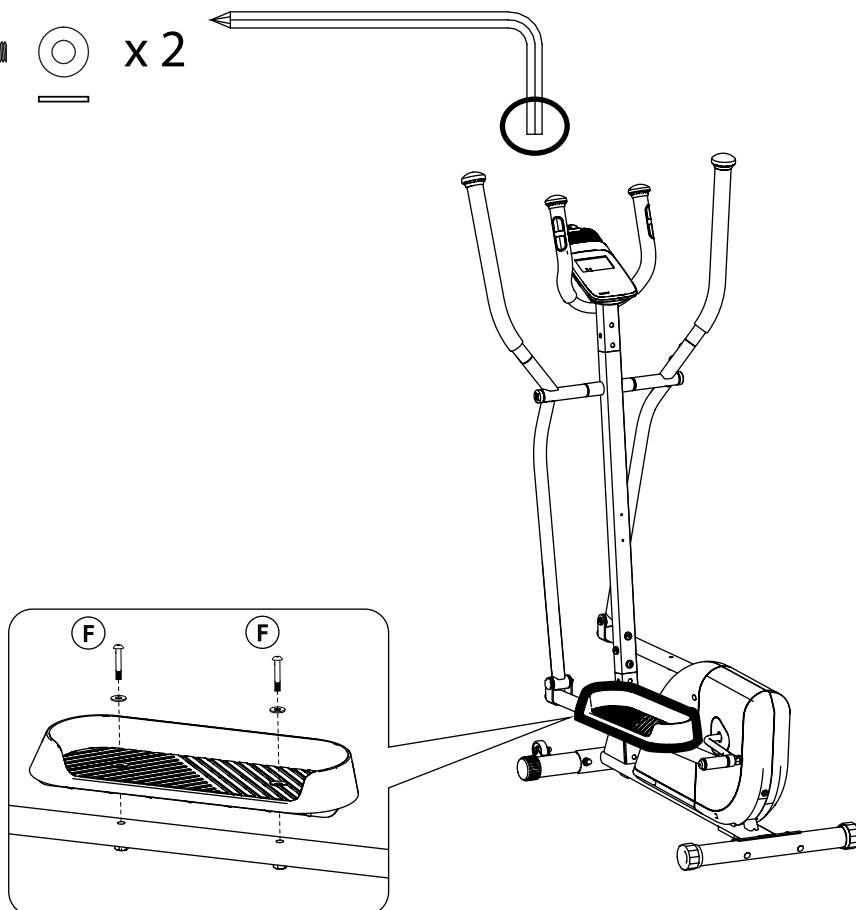
11

(F)  x 2

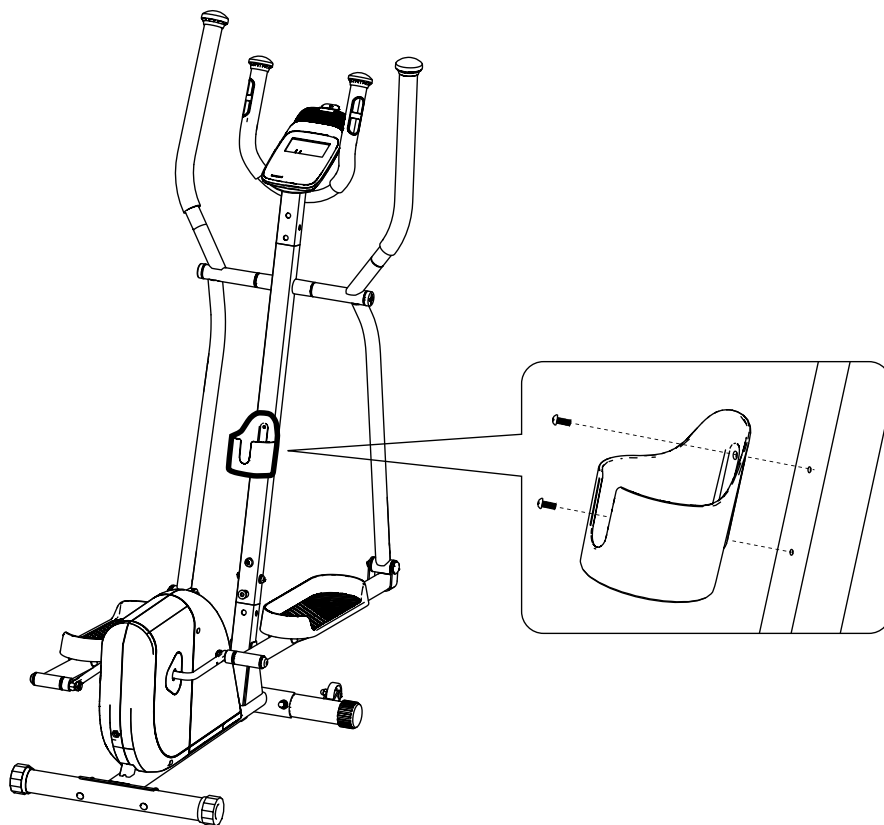
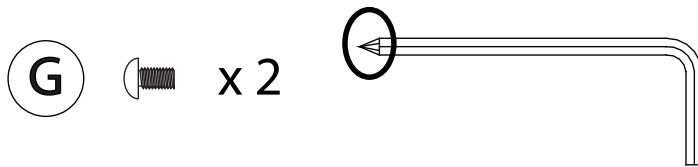


12

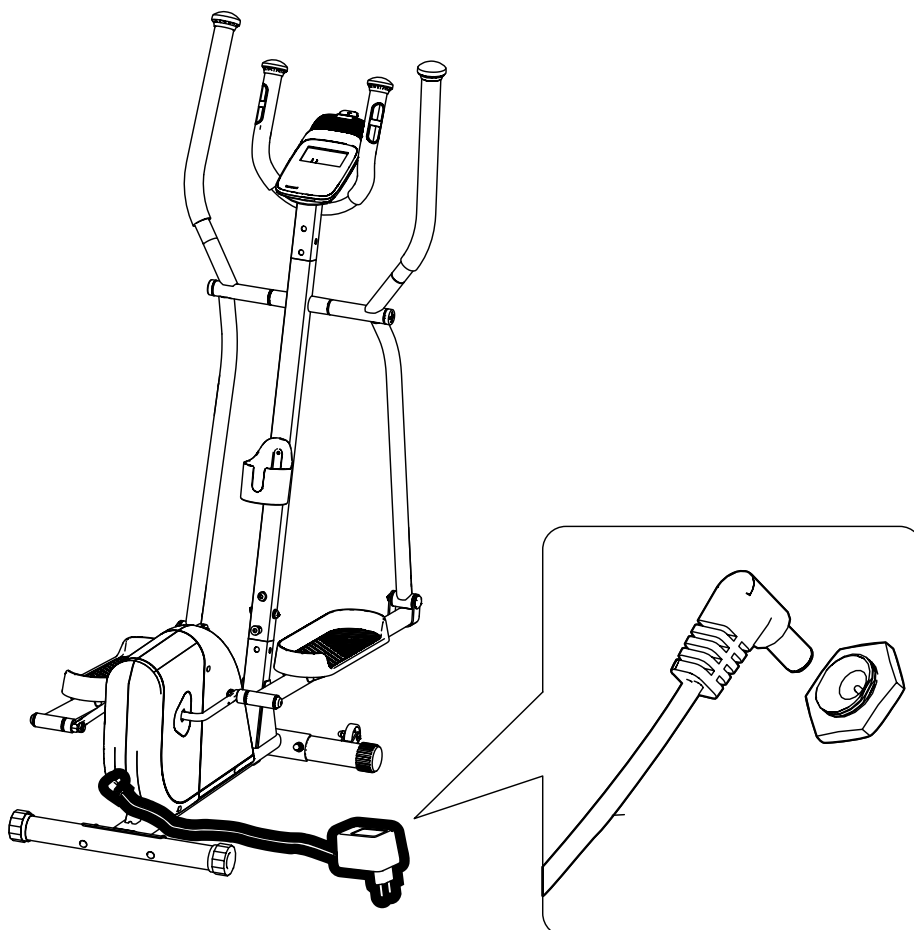
(F)  x 2



13



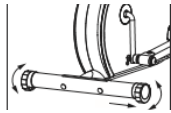
14



## PRESENTATION

Elliptical bikes are an excellent way to burn up calories and exercise your heart, whilst toning your entire body: buttock muscles, thighs, calves, back, chest muscles, biceps and abdominal muscles. Riding a bike allows your buttock muscles and the back of your thighs to work and strengthen. Elliptical bikes are perfect for losing weight and improving your figure, when combined with a balanced diet.

## SETTINGS LEVELLING THE BICYCLE



**WARNING :** you must get off the elliptical bike to adjust the level of the product. In the event that the bike becomes unstable during use, turn one or both of the level adjusters until the bike is stable.

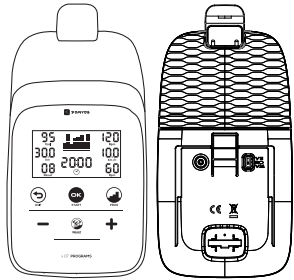
## MOVING

**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

The console features numerous functions and programmes for your exercises. You will find all of the instructions below for easy use. Also note that the console has a support for tablets/smartphones. Remember to use the elastic to secure your tablet/smartphone when exercising.

## PRESENTATION



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



Button Browse through the programme selection menu.



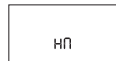
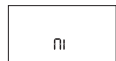
Button Exit a programme, return to the main menu, switch off the console.



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

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):

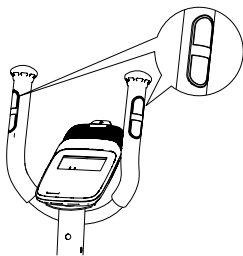
1. Switch off the console.
2. Press and hold the central button .
3. Select the unit with the .
4. Confirm by pressing the central button , the console will automatically display the start screen.

## Home screen



This is the first screen that is displayed when you switch on the console by pressing the .

## HEART RATE COACHING



Information on your heart rate is necessary to measure the effectiveness of your exercises in complete safety. You can see your heart rate by squeezing the heart beat sensors on the fixed handlebars of the bike.

### Maximum heart rate calculation (max HR):

- For women: 226 - age.
- For men: 220 - age.

### Adjustment based on level of experience:




- Add 10 for beginners, inexperienced people.
- Recreational exercisers should stick with the basic calculation given above.
- Take off 10 for regular exercisers.

### Max HR, linked with a goal:










- < 60% MAX HR => MAX HR recovery phase
- between 60% and 69% of MAX HR => gentle exercise
- between 70% and 79% of MAX HR => weight loss
- between 80% and 89% of MAX HR => stamina improvement
- > 90% MAX HR => 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

1. Begin pedalling to start your session.
2. To adjust the pedalling difficulty level, press the .
3. To take a break, stop pedalling for a few seconds.
4. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start pedalling again.
5. To stop the session before the end, press the .
6. To switch off the console, press and hold the  button once you have returned to the start screen.
7. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

## PROGRAMMES

1. Select the programmes menu by pressing the .
2. In the programmes menu, select the profile from the 7 options using the  button or the  buttons.
3. Confirm by pressing the  button; set the workout duration using the .
4. Confirm by pressing the  button or start pedalling (the default workout duration is 30 minutes).
5. You can start your session.
6. To adjust the pedalling difficulty level, press the .
7. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start pedalling again.
8. To stop the session before the end, press the .
9. To switch off the console, press and hold the  button once you have returned to the start screen.
10. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

## PROGRAMME PROFILES

Default time = 30 minutes (except for the Quick-Start, in which the time increases), adjustable using the  or  buttons. A vertical tile = 1 resistance levels. There are 15 vertical blocks so 15 resistance levels in total.



»Quick-Start» mode:  
Benefit: Quick use.  
Description: Simply sit on the bike and pedal!



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



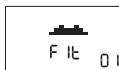
»PULS» programme  
Benefit: Toning  
Description: Double ascent, pace adapted according to resistance level. High resistance = slower pace for greater muscular involvement.



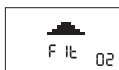
»KCAL 01» programme  
Benefit: Weight loss (Level 1).  
Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session.  
Tip: If you can, keep hands in place during exercise.



»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.



»FIT 01» programme  
Benefit: Fitness (Level 1).  
Description: Two peaks in intensity in a workout sequence that includes a progressive (climb) then declining (descent) phase.

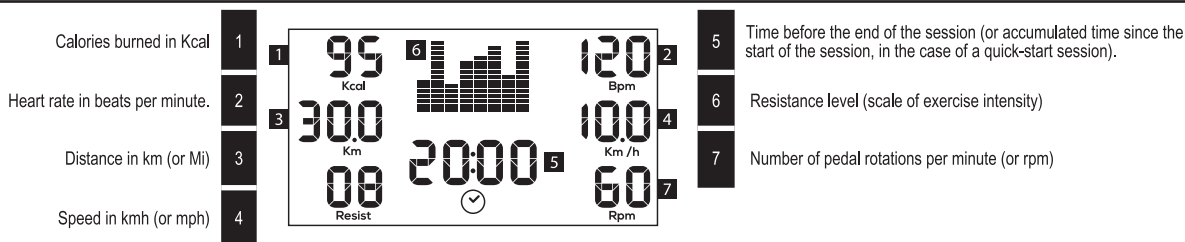


»FIT 02» programme  
Benefit: Fitness (Level 2).  
Description: Maintain a good workload throughout the workout, which includes a progressive phase, a plateau and a declining phase.



»SOFT» programme  
Benefit: Flat.  
Description: 100% customisable with a performance summary at the end of the session.

## SCREEN DURING THE SESSION



## 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);
- your average speed;
- an estimate of the number of calories burned;
- 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 the cable connection at the back of the console and inside the frame (see step 3 + 7 in the assembly instructions) If the problem persists, check the table on the last page of your user guide.

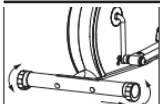
The screen of my console displays 'E1', 'E2', 'E3': Contact the Domyos after-sales service (see last page).

FR

## PRESENTATION

Le vélo elliptique est une excellente activité qui vous permettra de brûler des calories, de travailler votre cœur 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 MISE À NIVEAU DU VÉLO



Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à la mise à niveau du produit. En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tournez l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

## DÉPLACEMENT

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 accompagner votre pratique via différentes fonctions et différents programmes. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement. A noter également, que votre console est équipée d'un support tablette/smartphone. Veillez à bien utiliser l'élastique, afin de caler votre tablette/smartphone pendant votre pratique.

## PRESENTATION



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



Naviguer dans le menu choix du programme.



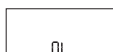
Quitter un programme, revenir au menu principal, éteindre la console.



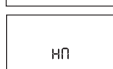
Régler (augmenter ou diminuer) la difficulté de pédalage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres.

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

## SÉLECTION KM / MI

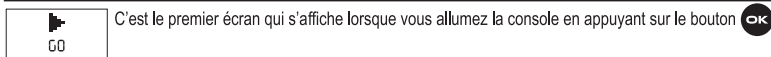


Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h. Pour passer en unité Miles (Mi):



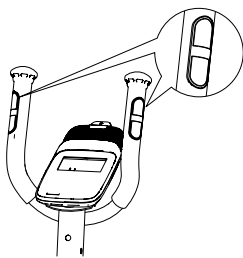
1. Éteindre la console.
2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central
3. Sélectionner l'unité avec les boutons
4. Valider en appuyant sur le bouton central , la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.

## ECRAN D'ACCUEIL



C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console en appuyant sur le bouton **OK**

## COACHING DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



La fréquence cardiaque est une donnée nécessaire pour mesurer l'efficacité de votre pratique en toute sécurité. Vous pouvez obtenir cette donnée en serrant les capteurs de pulsation cardiaque présents sur le guidon fixe de votre appareil.

### 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:

• Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.

• Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.

• Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.

### La FC max, en lien avec l'objectif:

• < 60 % FC MAX => phase de récupération de la FC MAX

• entre 60% et 69% de la FC MAX => reprise en douceur

• entre 80% et 89% de la FC MAX => amélioration de l'endurance

• entre 70% et 79% de la FC MAX => perte de poids

• > 90 % FC MAX => 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

1. Commencez à pédaler pour démarrer votre séance.
2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyez sur les boutons **+** ou **-**.
3. Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes.
4. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.
5. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton **STOP**.
6. Pour éteindre la console, appuyez longuement sur le bouton **STOP** une fois revenu sur l'écran d'accueil.
7. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

## PROGRAMMES

1. Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton **OK**.
2. Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 7 proposés en utilisant le bouton **OK** ou les boutons **+** ou **-**.
3. Vous validez en appuyant sur le bouton **OK**, vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons **+** ou **-**.
4. Vous validez en appuyant sur le bouton **OK** ou commencez à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).
5. Vous pouvez commencer votre séance.
6. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.
7. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.
8. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton **STOP**.
9. Pour éteindre la console, appuyez longuement sur le bouton **STOP** une fois revenu sur l'écran d'accueil.
10. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

## PROFILS DE PROGRAMME

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches **+** ou **-**. Un carreau vertical = 1 niveau de résistance. Il y a 15 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 «PERF»

Bénéfice : Performance.

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



Programme «PULS»

Bénéfice : Tonification

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



Programme «KCAL 01»

Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 1).

Description : Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement.

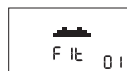
Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.



Programme «KCAL 02»

Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 2).

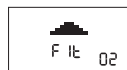
Description : Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.



Programme «FIT 01»

Bénéfice : Être en forme (Niveau 1).

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



Programme «FIT 02»

Bénéfice : Être en forme (Niveau 2).

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

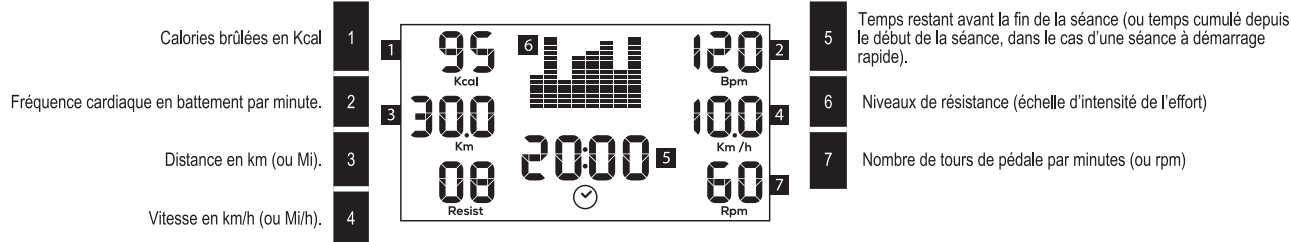


Programme «SOFT»

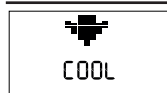
Bénéfice : Parcours plat.

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

## 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);
- votre vitesse moyenne;
- une estimation du nombre de calories brûlées;
- la distance parcourue.

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

## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Votre console ne s'allume pas: Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage n°3 + 7). Si le problème persiste, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

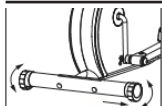
L'écran de ma console affiche «E1», «E2», «E3»: Contacter le service après vente Domyos (cf dernière page).

ES

## PRESENTACIÓN

La bicicleta elíptica es una excelente actividad que le permitirá quemar calorías y trabajar su corazón mientras tonifica todo su cuerpo: glúteos, cuádriceps, pantorrillas, espalda, pectorales, bíceps y los músculos abdominales. Montar en bicicleta permite que los glúteos y la parte posterior de los muslos trabajen y se fortalezcan. La bicicleta elíptica es ideal para perder peso y mejorar la figura, en combinación con una dieta equilibrada.

## AJUSTES NIVELACIÓN DE LA BICICLETA



Advertencia: debe bajarse de la bicicleta elíptica para proceder a la nivelación del producto. 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

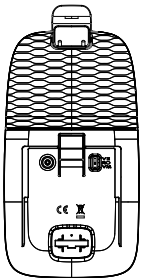
## DESPLAZAMIENTO

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

La consola ofrece muchas funciones para guiar su práctica mediante diferentes funciones y diferentes programas. Encontrará todas las instrucciones a continuación para mejorar su práctica. También tenga en cuenta que la consola está equipada con un soporte para tableta/teléfono inteligente. Asegúrese de usar la banda de goma para mantener su tableta/teléfono inteligente estable durante la práctica.

## 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.



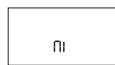
Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.



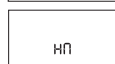
Ajustar (aumentar o disminuir) la dificultad del pedaleo, ajustar (aumentar o disminuir) su configuración.

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

## SELECCIÓN KM/MI



De forma predeterminada, la consola le da las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h. Para pasar a la unidad Millas (MI):



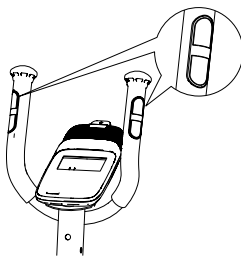
1. Apague la consola.
2. Presione más de 3 segundos el botón central
3. Seleccione la unidad con los botones
4. Confirme pulsando el botón central La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

## Pantalla de inicio



Esta es la primera pantalla que se muestra al encender la consola pulsando el botón

## CONSEJOS SOBRE FRECUENCIA CARDÍACA



La frecuencia cardíaca es una información necesaria para medir la efectividad de su práctica de forma segura. Puede obtener esta información presionando los sensores de frecuencia cardíaca situados en el manillar fijo de su dispositivo.

### 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:

• 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.

### La FC máx., vinculada al objetivo:

• <60% FC MÁX. => fase de recuperación de la FC MÁX.

• entre el 60% y el 69% de la FC MÁX. => recuperación lenta

• entre el 70% y el 79% de la FC MÁX. => pérdida de peso

• entre el 80% y el 89% de la FC MÁX. => mejora de la resistencia

• > 90% FC MÁX. => 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

1. Comienza a pedalear para iniciar la sesión.
2. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones
3. Para hacer una pausa, deja de pedalear durante algunos segundos.
4. Para reanudar la sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comienza a pedalear de nuevo.
5. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón
6. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.
7. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

## PROGRAMAS

1. Seleccione los programas del menú pulsando el botón
2. En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 7 opciones con el botón o los botones
3. Confirma pulsando el botón ; establece la duración del entrenamiento con los botones
4. Confirma pulsando el botón o empiece a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos).
5. Puede comenzar su sesión.
6. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones
7. Para reanudar la sesión (hasta un máximo de 15 minutos después del inicio de la pausa), vuelva a pedalear.
8. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón
9. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.
10. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

## PERFILES DE PROGRAMA

Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto en Quick-Start en el que aumenta el tiempo), ajustable con las teclas . Una barra vertical = 1 niveles de resistencia. Hay 15 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.



Modo «Quick-Start» (inicio rápido):  
Beneficio: Uso rápido.  
Descripción: Siéntese en la bicicleta y simplemente pedalee!



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



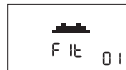
Programa «PULS»  
Beneficio: Tonificación  
Descripción: Doble ascenso, ritmo adaptado según el nivel de resistencia. Alta resistencia = ritmo más lento para una mayor participación muscular.



Programa «KCAL 01»  
Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).  
Descripción: Baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento.  
Consejo: Si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.



Programa «KCAL 02»  
Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 2).  
Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantenerte dentro de la zona objetivo, con una carga muscular mayor que en el nivel 1.



Programa «FIT 01»  
Beneficio: Fitness (Nivel 1).  
Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).

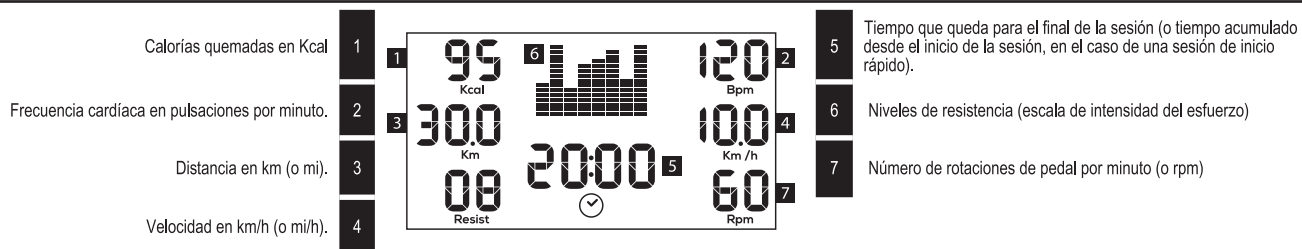


Programa «FIT 02»  
Beneficio: Fitness (Nivel 2).  
Descripción: Mantiene una buena carga de trabajo a lo largo de la sesión de ejercicios, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente.



Programa «SOFT»  
Beneficio: Plano.  
Descripción: 100% personalizable con un resumen del rendimiento al final de la sesión.

## PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



## RESUMEN DE RENDIMIENTO



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

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

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

## DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

Si la consola no se enciende: Compruebe las conexiones de los cables por detrás de la consola y dentro del armazón (fase de montaje n.º 3 + 7). Si el problema persiste, consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

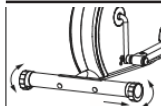
En la pantalla de la consola aparece «E1», «E2», «E3»: Diríjase al servicio posventa de Domyos (véase la última página).

## DE

### EINLEITUNG

Der Ellipsentrainer ist eine ausgezeichnetes Gerät, um Kalorien zu verbrennen, ihr Herz-Kreislauf-System zu stärken und ihren Körper in Form zu bringen: Gesäßmuskulatur, Oberschenkel-Waden-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskeln werden gestärkt. Durch das Rückwärtstreten stärken Sie Ihre Gesäßmuskeln und die Rückseite Ihrer Oberschenkel. Der Ellipsentrainer eignet sich ideal, um Gewicht zu verlieren und Ihre Silhouette zu verfeinern. Bitte achten Sie gleichzeitig auf eine gesunde und ausgewogene Ernährung.

### EINSTELLUNGEN HÖHENVERSTELLUNG DES HEIMTRAINERS



Warnung: Für jede Höheneinstellung des Geräts muss vom Ellipticaltrainer abgestiegen werden. Sollte das Gerät während der Verwendung nicht stabil stehen, drehen Sie einen der Niveauregler oder beide, bis die Unstabilität beseitigt ist.

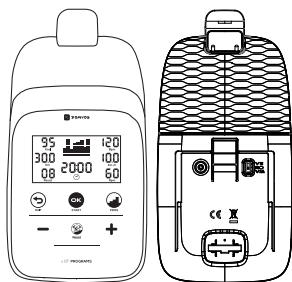
### TRANSPORT

Warnung: Für jede Standortänderung muss vom Ellipticaltrainer 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

Ihre Konsole enthält zahlreiche Funktionen und Programme zur Unterstützung Ihres Trainings. Im Folgenden finden Sie detaillierte Hinweise für eine einfache Nutzung. Beachten Sie, dass Ihre Konsole mit Anschlüssen für ein Tablet/Smartphone ausgestattet ist. Achten Sie auf die vorschriftsmäßige Verwendung des elastische Riemens zur Befestigung Ihres Tablets/Smartphones beim Training.

### EINLEITUNG



Konsole einschalten, Auswahl bestätigen und Trainingseinheit starten.



Im Menü für die Programmauswahl navigieren.



Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.

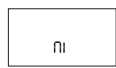


Trefffrequenz einstellen (erhöhen oder senken), Parameter einstellen (erhöhen oder senken).

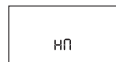
Auswahlschalter: Schalter zur Auswahl eines Geräts (VE, Ro, VM).

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

### AUSWAHL KM / MI



Standardmäßig zeigt die Konsole Distanzen und Geschwindigkeiten in km und km/h an. Auf Meilen (Mi) umschalten:



1. Konsole ausschalten.
2. Drücken und halten Sie die mittlere Taste
3. Mit
4. antippen, um den Startbildschirm anzuzeigen.

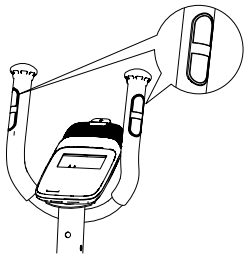


## Empfangsdisplay



Dies ist der erste Bildschirm, der nach dem Einschalten der Konsole mit einem Druck auf die Taste OK

## HERZFREQUENZ-COACHING



Die Herzfrequenz muss zu Ihrer eigenen Sicherheit während des Trainings gemessen werden. Sie erhalten die entsprechenden Daten durch Berühren der Handpulssensoren am Lenker des Geräts.

### 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.

### Die max. Herzfrequenz (FC max.) in Verbindung mit einem Ziel:

• < 60 % FC MAX =>

MAX => behutsamer Wiedereinstieg

Erholungsphase

• zwischen 70% und 79% der FC MAX => Gewichtsabnahme

• zwischen 80% und 89% der FC MAX => Verbesserung der Ausdauer

• > 90 % FC MAX => Verbesserung der Leistung

Wir empfehlen Ihnen dringend, sich bei einem Kardiologen einem Belastungstest zu unterziehen, um die für Sie angemessenen Bereiche zu ermitteln.

## Schnellstart

1. Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten.

2. Zum Einstellen der Tretfrequenz tippen Sie auf

3. Wenn Sie eine Pause machen möchten, hören Sie einige Sekunden auf, in die Pedale zu treten.

4. Um mit Ihrer Trainingseinheit (binnen 15 Minuten nach Beginn der Pause) fortzufahren, treten Sie wieder in die Pedale.

5. Tippen Sie auf , um die Trainingseinheit zu unterbrechen.

6. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie etwas länger

gedrückt, um die Konsole auszuschalten.

7. Nach 15 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

## PROGRAMME

1. Tippen Sie auf , um das Programmmenü auszuwählen.

2. Wählen Sie im Menü Programme mit der Taste eines von 7 möglichen Profilen, oder den Schaltflächen oder .

3. Drücken Sie , um Ihre Auswahl zu validieren und verwenden Sie die Tasten oder .

4. Drücken Sie oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (standardmäßig dauert eine Übung 30 Minuten).

5. Sie können die Trainingseinheit starten.

6. Zum Einstellen der Tretfrequenz tippen Sie auf oder .

7. Um mit der Trainingseinheit fortzufahren, fangen Sie (innerhalb von max. 15 Minuten) einfach wieder an, die Pedale zu betätigen.

8. Tippen Sie auf , um die Trainingseinheit zu unterbrechen.

9. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie etwas länger gedrückt, um die Konsole auszuschalten.

10. Nach 15 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

## PROFILE

Standarddauer = 30 Minuten (ausgenommen beim „Quick-Start“ bei dem sich die Dauer inkrementiert), verstellbar durch Drücken der Tasten oder . Eine vertikale Kachel = 1 Widerstandsstufen. Es gibt insgesamt 15 vertikale Blöcke und 15 Widerstandsstufen.



### „Quick-Start“-Modus

Vorteil: Schneller Einstieg.

Beschreibung: Setzen Sie sich auf das Fahrrad und fangen Sie an, die Pedale zu betätigen!



### „PERF“-Programm

Vorteil: Performance.

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



### „PULS“-Programm

Vorteil: Muskelaufbau

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



### „KCAL 01“-Programm

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.



### „KCAL 02“-Programm

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.



### „FIT 01“-Programm

Vorteil: Fitness (Niveau 1).

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



### „FIT 02“-Programm

Vorteil: Fitness (Niveau 2).

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



### „SOFT“-Programm

Vorteil: Flache Strecke.

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

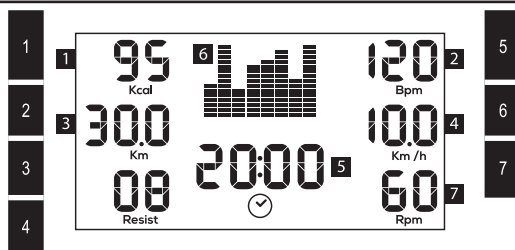
## ANZEIGE WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

Verbrannte Kalorien in Kcal

Herzfrequenz in Schlägen pro Minute

Distanz in km (oder Mi).

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



5. 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).

6. Widerstandsgrad (Belastungsmaße)

7. Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute (oder U/min)

## 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 die Kabelanschlüsse hinten an der Konsole und innerhalb des Rahmens (Montageschritt Nr. 3 + 7). Dauert das Problem an, siehe Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanleitung.

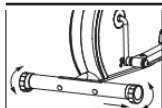
Das Display meiner Konsole zeigt «E1», «E2», «E3»: Kontaktieren Sie den Domyos-Kundendienst (siehe letzte Seite).

IT

## PRESENTAZIONE

La cyclette ellittica è un'eccezionale attività che permette di bruciare calorie, allenare il cuore e tonificare allo stesso tempo il corpo intero: glutei, quadricipiti, polpacci, dorsali, pettorali, bicipiti e addominali nella fase di rinforzo muscolare. La pratica del "rétropédalage" (pedalare all'indietro) consente di enfatizzare il lavoro sui glutei e sul retroscoscia. La cyclette ellittica è perfetta per perdere peso e snellire la propria silhouette, insieme a un'alimentazione equilibrata.

## REGOLAZIONI MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA



Avvertenza: è necessario scendere dall'ergometro per procedere alla messa a livello del prodotto. In caso d'instabilità del prodotto durante l'utilizzo, girare uno dei compensatori di livello o entrambi fino a l'eliminazione dell'instabilità.

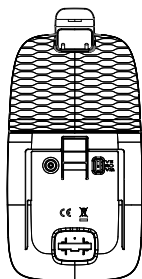
## SPOSTAMENTO

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 propone varie funzioni di accompagnamento dell'esercizio tramite funzionalità e programmi differenti. Troverete qui sotto tutte le indicazioni per utilizzarle facilmente. Si noti anche che la console è dotata di supporto per tablet/smartphone. Usate l'elastico per bloccare il tablet/smartphone durante l'esercizio.

## PRESENTAZIONE



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



Per navigare nel menu di scelta del programma.



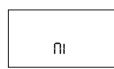
Per uscire da un programma, tornare al menu principale, spegnere la console.



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: Reinizializzare la selezione.

## SELEZIONE KM / MI



Per preimpostazione, la console fornisce le indicazioni di distanza e velocità in km e km/h. Per passare alle unità Miglia (Mi):



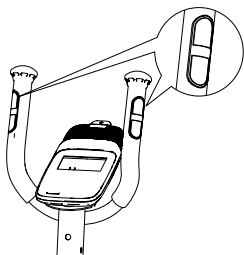
1. Spegnete la console.
2. Premete il pulsante centrale per più di 3 secondi
3. Selezionate l'unità con i pulsanti
4. Confermate premendo il pulsante centrale , la console si porta automaticamente alla schermata iniziale.

## schermata iniziale



È la prima schermata visualizzata all'accensione della console premendo il pulsante

## COACHING SULLA FREQUENZA CARDIACA



La frequenza cardiaca è un dato necessario per misurare l'efficacia dell'esercizio in totale sicurezza. Questo dato è rilevabile serrando i sensori delle pulsazioni cardiache sul manubrio fisso dell'apparecchio.

### Calcolo della frequenza cardiaca massima (FC max):

• Per le donne:  $226 - \text{I'età}$ . • Per gli uomini:  $220 - \text{I'età}$ .

### Aggiustamento in base al livello dell'esercizio:

• 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.

### La FC max in rapporto all'obiettivo:

• < 60 % FC MAX => fase di recupero della FC MAX • tra il 60% e il 69% della FC MAX => ripresa gradual • tra l'80% e l'89% della FC MAX => aumento della resistenza  
• tra il 70% e il 79% della FC MAX => perdita di peso • > 90 % FC MAX => miglioramento delle prestazioni

Per conoscere i vostri obiettivi, sappiate che è raccomandabile eseguire un test sotto sforzo presso un cardiologo.

## avviamento rapido

1. Iniziate a pedalare per avviare la sessione.
2. Per regolare la difficoltà della pedalate, premete i pulsanti
3. Per fare una pausa, smettete di pedalare per alcuni secondi.
4. Per riprendere la sessione (entro i 15 minuti dopo l'inizio della pausa), ricominciate a pedalare.
5. Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante .
6. Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante dopo essere tornati alla schermata iniziale.
7. La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

## PROGRAMMI

1. Selezionate il menu programmi premendo il pulsante .
2. Nel menu programmi, selezionate uno dei 7 profili proposti utilizzando il pulsante o i pulsanti .
3. Per confermare, premete il pulsante , per impostare il tempo dell'esercizio, premete i pulsanti .
4. Per confermare, premete il pulsante o iniziare a pedalare (il tempo dell'esercizio è di 30 minuti per preimpostazione).
5. Potete iniziare la seduta.
6. Per regolare la difficoltà della pedalate, premete i pulsanti .
7. Per riprendere la seduta (entro il limite di 15 minuti dopo l'inizio della pausa), rimettetevi a pedalare.
8. Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante .
9. Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante dopo essere tornati alla schermata iniziale.
10. La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

## PROFILI DI PROGRAMMA

Tempo preimpostato = 30 minuti (tranne «Quick-Start» per il quale il tempo aumenta) regolabile premendo i tasti . Un quadretto in verticale = 1 livelli di resistenza. Ci sono 15 quadretti in verticale, quindi 15 livelli di resistenza in tutto.



Modalità «Quick-Start»  
Beneficio: Utilizzo rapido.  
Descrizione: Basta salire sulla cyclette e pedalare!



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



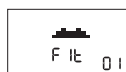
Programma «PULS»  
Beneficio: Tonificazione  
Descrizione: Doppia ascensione, adattare il ritmo secondo il livello di resistenza. Resistenza elevata = ritmo più lento per un impegno muscolare maggiore.



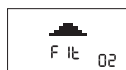
Programma «KCAL 01»  
Beneficio: Perdita di peso (Livello 1).  
Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido durante la sessione d'allenamento.  
Consiglio: Tenere possibilmente le mani ferme durante lo sforzo.



Programma «KCAL 02»  
Beneficio: Perdita di peso (Livello 2).  
Descrizione: Intervalli a bassa intensità per mantenersi nella zona voluta, associando uno sforzo muscolare maggiore rispetto al livello 1.



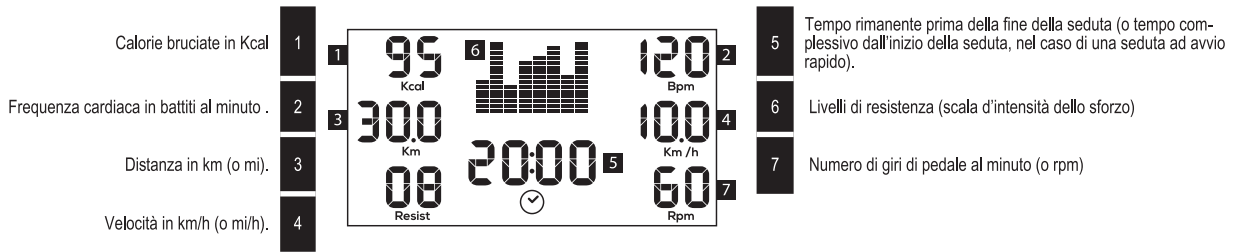
Programma «FIT 01»  
Beneficio: Tenersi in forma (Livello 1).  
Descrizione: 2 picchi di intensità inclusi in una sequenza d'allenamento comprendente una fase progressiva e una decrescente.



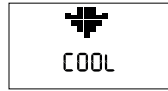
Programma «FIT 02»  
Beneficio: Tenersi in forma (Livello 2).  
Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro durante l'intera sequenza comprendente una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase decrescente.



Programma «SOFT»  
Beneficio: Percorso piano.  
Descrizione: Percorso totalmente personalizzabile, con riepilogo delle prestazioni a fine sessione.



**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);
- la velocità media;
- una stima del numero di calorie bruciate;
- 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 la connessione dei cavi sul retro della console e all'interno dell'intelaiatura (fase di montaggio n° 3 + 7). Se il problema persiste, consultare la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

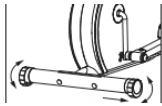
Il display della console visualizza «E1», «E2», «E3»: Contattare il servizio postvendita domyos (cfr. ultima pagina).

**NL**

**OVERZICHT**

Fietsen op een crosstrainer is een uitstekende activiteit voor het verbranden van calorieën en het trainen van uw hart terwijl de spieren van uw hele lichaam worden versterkt: bilsieren, quadriceps, kuitspieren, rugspieren, borstspieren, biceps en buikspieren. Door het teruguit trappen benadrukt u het verstevigen van de bilsieren en de achterkant van de dijen. De crosstrainer is ideaal om gewicht te verliezen en uw silhouet te verslanken in combinatie met een evenwichtige voeding.

**INSTELLINGEN DE CROSSTRAINER WATERPAS ZETTEN**



Waarschuwing: stap altijd van de crosstrainer af voordat u deze waterpas gaat 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.

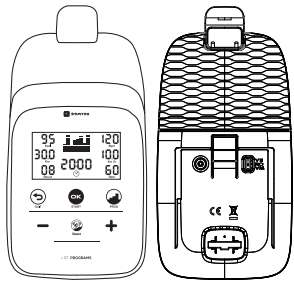
**VERPLAATSEN**

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 beschikt over vele functies om uw training te begeleiden aan de hand van verschillende functies en programma's. Hieronder vindt u een overzicht van alle indicaties voor eenvoudig gebruik. Uw console is tevens uitgerust met een tablet-/smartphonehouder. Let op dat u de elastiek gebruikt om uw tablet/smartphone op zijn plaats te houden tijdens het trainen.

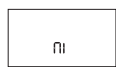
**OVERZICHT**



- OK** Centrale knop om de console aan te zetten, keuzes in te stellen, en een trainingssessie te starten.
- Up/Down** Navigeren in het keuzeprogrammamenu.
- Left/Right** 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.

**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):



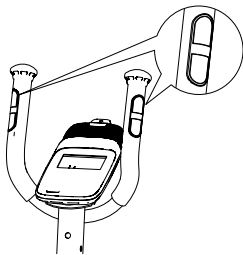
- De console uitzetten.
- Meer dan 3 seconden op de centrale knop drukken **OK**
- De eenheid kiezen met de knoppen **+** **-**
- Valideren door op de centrale knop **OK** te drukken; de console geeft automatisch het welkomstscherf weer.

**het beginscherf**



Het eerste scherm wordt weergegeven wanneer u de console aanzet door op de knop **OK**

**BEREKENING VAN DE HARTSLAGFREQUENTIE**



De hartslag levert informatie die noodzakelijk is voor efficiënt trainen in alle veiligheid. U kunt deze informatie weergegeven door de hartslagsensoren op het stuur van uw apparaat in te knijpen.

**Berekening van de maximum hartfrequentie (max HF):**

- Voor vrouwen: 226 - leeftijd.
- Voor mannen: 220 - leeftijd.

**Aanpassing volgens trainingsniveau:**

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

•Verlaag met -10 voor regelmatige sporters.

**De max HF, naargelang de doelstelling:**

- < 60 % MAX HF => herstelfase van de MAX HF
- HF => terug naar de rusttoestand
- tussen 60% en 69% van de MAX
- tussen 70% en 79% van de MAX HF=> gewichtsverlies













- tussen 80% en 89% van MAX HF => verbetering van het uithoudingsvermogen
- > 90 % MAX HF => verbetering van de prestaties

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 **+** **-**
- 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 **Left/Right**.
- Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop **Left/Right** zodra u terug op het welkomstscherf bent.
- De console schakelt zich automatisch uit na 15 minuten van inactiviteit.

## PROGRAMMA'S

1. Kies het programmamenu door te drukken op de knop .
2. Kies in het programmamenu een van de 7 profielen met behulp van de knop  of de knoppen  of .
3. U bevestigt uw keuze met de knop , u stelt de duur van de oefening in met behulp van de knoppen  of .
4. U bevestigt uw keuze met de knop  of begint te trappen (de standaard trainingstijd is 30 minuten).
5. U kunt beginnen met uw sessie.
6. Om de moeilijkheidsgraad van de trappers in te stellen, druk op de knoppen  of .
7. Om uw sessie te hervatten (binnen de 15 minuten na het begin van de pauze), start opnieuw met trappen.
8. Om de sessie voortijdig te stoppen, druk op de knop .
9. Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop  zodra u terug op het welkomstscherm bent.
10. De console schakelt zich automatisch uit na 15 minuten van inactiviteit.

## PROGRAMMAPROFIELEN

Standaardtijd = 30 minuten (behalve voor de «Quick-Start» waarbij de tijd toeneemt) aanpasbaar door de  of . Een verticaal blokje = 1 niveau van weerstand. Er zijn 15 verticale blokken, dus in totaal 15 weerstandsniveaus.



»Quick-Start« modus:

Doel: Snel gebruik.

Beschrijving: Gewoon op de fiets gaan zitten en beginnen met trappen!



»PERF« programma

Doel: Prestatie.

Beschrijving: Periodes op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren goed te laten werken. Idealerweise folgt man demselben Rhythmus während der gesamten Sitzung. Die Stufen mit einer kleineren Widerstand sind für die Erholungsphasen.



»PULS« programma

Doel: Tonus

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



»KCAL 01« programma

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.



»KCAL 02« programma

Doel: Gewicht verliezen (Niveau 2).

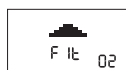
Beschrijving: Periodes van lage intensiteit om binnen het streefgebied te blijven, in combinatie met een grotere spierspanning dan in niveau 1.



»FIT 01« programma

Doel: In vorm zijn (Niveau 1).

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



»FIT 02« programma

Doel: In vorm zijn (Niveau 2).

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

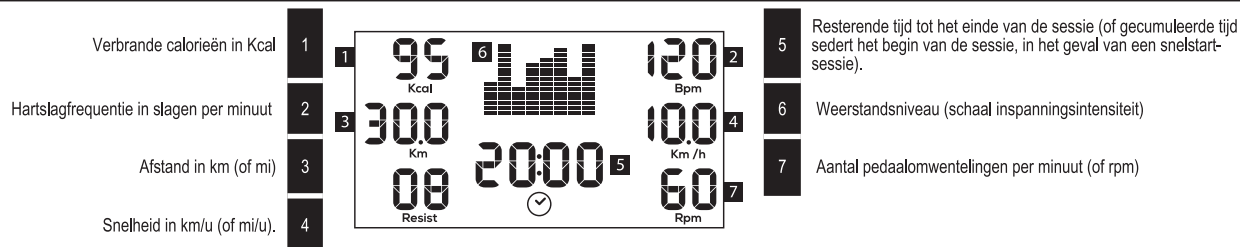


»SOFT« programma

Doel: Vlak parcours.

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

## SCHERM TIJDENS DE SESSIE



## 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);
- uw gemiddelde snelheid;
- een schatting van het aantal verbrande calorieën;
- 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 kabels op de achterkant van de console of in het frame (montagefase nr. 3 + 7). Raadpleeg het overzicht op de laatste bladzijde van de handleiding indien het probleem niet is opgelost.

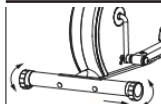
Het scherm van mijn console geeft «E1», «E2», «E3» weer: Neem contact op met de klantenservice van DOMYOS (zie laatste pagina).

PT

## APRESENTAÇÃO

Exercitar-se na bicicleta elíptica é uma excelente atividade que lhe permite queimar calorias e melhorar a sua capacidade cardiovascular, tonificando todo o corpo: glúteos, quadríceps, gêmeos, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais. Pedalar ao contrário permite-lhe reforçar o trabalho dos glúteos e a parte posterior das coxas. Uma bicicleta elíptica é a forma ideal de perder peso e adelgaçar a silhueta, juntamente com uma dieta equilibrada.

## DEFINIÇÕES NIVELAMENTO DA BICICLETA



Advertência: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a um nivelamento do produto. Em caso de instabilidade do produto durante a utilização, rode um ou os dois compensadores de níveis até à eliminação da instabilidade.

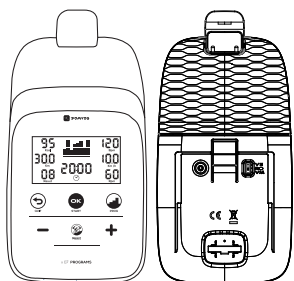
## DESLOCAÇÃO

Advertência: É necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer deslocação. No solo, coloque-se à frente do produto, segure no guiador 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 possui inúmeras funções para acompanhar a sua prática desportiva através de diversos programas e funções diferentes. São a seguir apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização. Repare que a sua consola está equipada com um suporte de tablet/smartphone. Assegure-se de que aperta bem o elástico de forma a garantir que o seu tablet/smartphone está bem fixo durante a prática.

## APRESENTAÇÃO



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



Navegar no menu de escolhas de um programa.



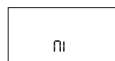
Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola.



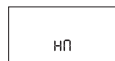
Regular (aumentar ou diminuir) a dificuldade da pedalagem, regular (aumentar ou diminuir) os seus parâmetros.

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.

## SELEÇÃO KM/MI



Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em km e em km/h.  
Para definir a unidade Milhas (Mi):



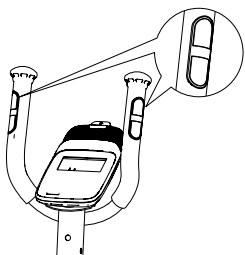
1. Desligue a consola.
2. Prima o botão central
3. Selecione a unidade utilizando os botões de seleção
4. Confirme a unidade seleccionada, premindo o botão central A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.

## o ecrã inicial



Este é o primeiro ecrã apresentado após ligar a consola premindo o botão

## COACHING DA FREQUÊNCIA CARDÍACA



A frequência cardíaca é um dado importante para medir a eficácia da sua prática desportiva em total segurança. Pode obter esta informação se apertar os sensores de pulsação cardíaca no guiador fixo do seu aparelho.

### Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):

- Para as mulheres: 226 - idade.
- Para os homens: 220 - idade.

### Ajuste relativamente ao nível de prática:

- 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.

### A FC max em relação ao objetivo:

- < 60 % FC MAX => fase de recuperação da FC MAX
- entre 60% e 69% da FC MAX => recuperação suave
- entre 70% e 79% da FC MAX => perda de peso
- entre 80% e 89% da FC MAX => melhoria da resistência
- > 90 % FC MAX => 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

1. Para iniciar a sessão, comece a pedalar.
2. Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões
3. Para fazer uma pausa, pare de pedalar durante alguns segundos.
4. Para retomar a sua sessão (no período de 15 minutos após o início da pausa), recomece a pedalar.
5. Para interromper a sessão, prima o botão .
6. Para desligar a consola, mantenha premido o botão depois de voltar ao ecrã inicial.
7. A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

## PROGRAMAS

1. Selecione o menu de programas premindo o botão .
2. No menu de programas, selecione o perfil a partir das 7 opções disponíveis utilizando o botão ou os botões ou .
3. Confirme o perfil seleccionado premindo o botão ; defina a duração da sessão de exercício utilizando os botões ou .
4. Confirme o perfil seleccionado premindo o botão ou comece a pedalar (a duração predefinida é de 30 minutos).
5. Pode começar a sua sessão.
6. Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões ou .
7. Para retomar a sessão (dentro de um limite de 15 minutos após o início da pausa) recomece a pedalar.
8. Para interromper a sessão, prima o botão .
9. Para desligar a consola, mantenha premido o botão depois de voltar ao ecrã inicial.
10. A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

## PERFIS DE PROGRAMA

Predefinição de tempo = 30 minutos (exceto para o Início rápido, em que o tempo aumenta), ajustável através dos botões ou . Um retângulo vertical = 1 nível de resistência. Existem 15 blocos verticais, o que corresponde a 15 níveis de resistência no total.



Modo «Quick-Start» (Início rápido):

Objetivo: Início rápido.

Descrição: Suba para a bicicleta e pedale!



Programa «PERF»

Objetivo: Desempenho.

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



Programa «PULS»

Objetivo: Tonificação

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



Programa «KCAL 01»

Objetivo: Perda de peso (Nível 1).

Descrição: Planalto duplo de baixa intensidade; manter um nível rápido durante toda a sessão de exercício.

Sugestão: Se possível, mantenha as mãos na posição correta durante o exercício.



Programa «KCAL 02»

Objetivo: Perda de peso (Nível 2).

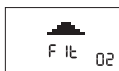
Descrição: Intervalos de baixa intensidade, para se manter dentro da zona-alvo; envolvem uma carga muscular superior ao Nível 1.



Programa «FIT 01»

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

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



Programa «FIT 02»

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

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

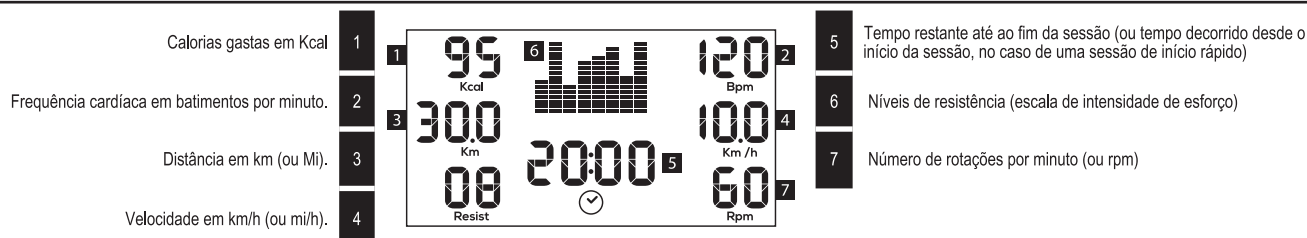


Programa «SOFT»

Objetivo: Percurso plano.

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

## ECRÃ CONFORME A SESSÃO



## 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);
- a sua velocidade média;
- uma estimativa do número de calorias gastas;
- 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 dos cabos na parte de trás da consola e no interior da armação (etapa de montagem n.º 3 + 7). No caso de persistência do problema, consulte a tabela na última página do manual do utilizador.

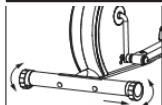
O ecrã da minha consola apresenta «E1», «E2», «E3»: Contacte a assistência pós-venda da Domyos (consulte a última página).

## PL

### OPIS

Rower eliptyczny to doskonałe źródło aktywności, które pozwala spalać kalorie, trenować wydolność serca i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięsień czworogłowy, tydki, mięśnie grzbietowe, klatki piersiowej i mięśnie brzucha. Pedalowanie do tyłu pozwala wymusić bardziej intensywną pracę pośladków i tylnej części ud. Rower eliptyczny to idealne rozwiązanie pozwalające obniżyć masę ciała i kształtować sylwetkę w połączeniu ze zrównoważoną dietą.

### REGULACJE USTAWIANIE POZIOMU ROWERU



Ostrzeżenie: Przed przystąpieniem do ustawiania poziomu należy zejść z roweru eliptycznego. Jeżeli podczas użytkowania produkt nie jest stabilny, należy przekręcić jeden lub obydwa regulatory poziomu aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

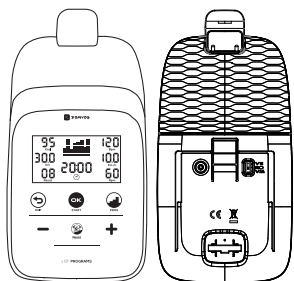
### TRANSPORT

Ostrzeżenie: Należy koniecznie zejść z roweru przed rozpoczęciem jego przenoszenia. Ustawić 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

Twoja consola oferuje liczne funkcje wzbogacające ćwiczenia za pomocą różnych funkcji i programów. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę. Należy również pamiętać, że konsolę wyposażono w uchwyt na tablet/smartfona. Należy skorzystać z gumki, aby zablokować tablet/smartfon w czasie ćwiczeń.

### OPIS

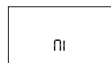


- OK** Przycisk środkowy do włączania konsoli, zatwierdzania wyboru, uruchamiania sesji treningowej.
- Nawigacja w menu wyboru programu
- Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.
- +** **-** Regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) trudności pedalowania, regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.

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

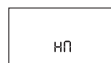
VE: rower eliptyczny - VM: rower stacjonarny - RO: przyrząd wiosłarski - RESET: Wyzerowanie wyboru

### WYBÓR KM / MILE



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

Zmiana jednostek na mile:



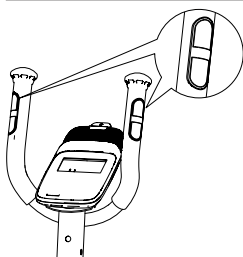
1. Wyłączyć konsolę.
2. Nacisnąć przez 3 sekundy przycisk środkowy **OK**
3. Wybrać jednostkę przyciskami **+** **-**
4. Zatwierdzić, naciskając przycisk środkowy **OK**, consola powraca automatycznie do wyświetlania ekranu głównego.

### ekran powitalny



To jest pierwszy ekran, który wyświetla się po włączeniu konsoli po naciśnięciu na przycisk **OK**

### ZALECENIA DOTYCZĄCE WARTOŚCI TĘTNA



Puls jest wartością niezbędną do skutecznego sprawdzania, czy trening jest bezpieczny dla zdrowia. Tę informację można uzyskać po naciśnięciu czujników pulsu na kierownicy urządzenia.

#### Wylczenie maksymalnego pulsu (FC max):

- Kobiety: 226 - wiek.
- Mężczyźni: 220 - wiek.

#### Dostosowanie do poziomu kondycji:

- Dodać +10 dla początkujących, osób niewytrenowanych.
- Pozostawić podstawowe wylczenie w przypadku ćwiczeni nieregularnych.
- Odjąć -10 dla osób ćwiczących regularnie.

#### FC max w zależności od celu:

- < 60 % FC MAX => faza regeneracji FC MAX
- między 60% a 69% FC MAX => łagodna regeneracja
- między 70% a 79% FC MAX => strata wagi ciała
- między 80% a 89% FC MAX => doskonalenie wytrzymałości
- > 90% FC MAX => poprawienie wydajności

Aby poznać swoje strefy docelowe, zaleca się przeprowadzenie badania wysiłkowego u kardiologa.

### szybkie uruchomienie

1. Zacząć pedalować, aby rozpocząć sesję.
2. Aby zmienić trudność pedalowania, należy naciskać przyciski **+** **-**
3. Aby zrobić przerwę (włączyć pauzę), należy przestać pedalować przez kilka sekund.
4. Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedalowanie.
5. Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk
6. Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego.
7. Consola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

### PROGRAMY

1. Wybrać menu programów, naciskając przycisk
2. W menu programów, wybrać jeden z 7 dostępnych profili za pomocą przycisku lub przycisków **+** lub **-**
3. Zatwierdzić przyciskiem **OK** **+** lub **-**
4. Zatwierdzić przyciskiem **OK** lub rozpocząć pedalowanie (domyślnie czas ćwiczenia wynosi 30 minut).
5. Można rozpocząć sesję.
6. Aby zmienić trudność pedalowania, należy naciskać przyciski **+** lub **-**
7. Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedalowanie.
8. Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk
9. Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego.
10. Consola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

### PROFILE PROGRAMU

Czas domyślny = 30 minut (oprócz trybu „Quick-Start”, w którym czas jest odliczany) z możliwością regulacji za pomocą przycisków **+** lub **-**. Poziomy segment = 1 poziomy oporu. Istnieje 15 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.



Tryb „Quick-Start”  
Korzyść: Szybkość.  
Opis: Wystarczy usiąść na rowerze i zacząć pedałować!



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



Program „PULS”  
Korzyść: Ujędmianie  
Opis: Podwójny podjazd, dostosować rytm do poziomu oporu. Wysoki opór = mniejszy rytm i silne obciążenie mięśni.



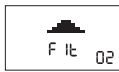
Program „KCAL 01”  
Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1).  
Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej szybkości w sesji treningowej.  
Rada: Utrzymywać ręce nieruchomo w czasie wysiłku.



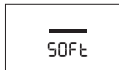
Program „KCAL 02”  
Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2).  
Opis: Interwały małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.



Program „FIT 01”  
Korzyść: Trening formy (Poziom 1).  
Opis: Teren płaski.

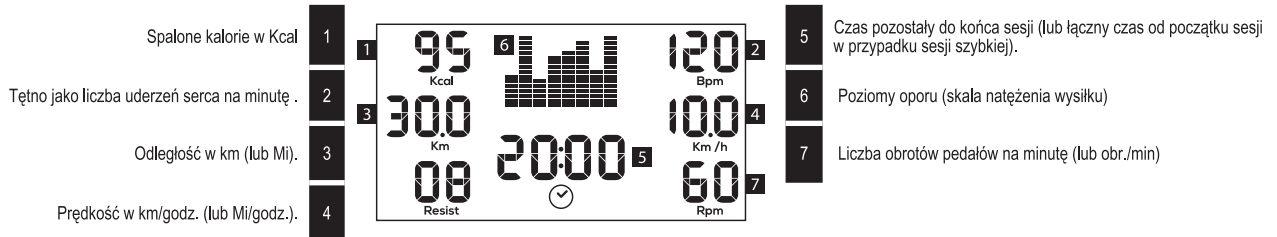


Program „FIT 02”  
Korzyść: Trening formy (Poziom 2).  
Opis: Potrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdą w terenie płaskim i fazą degresywną.

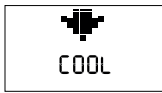


Program „SOFT”  
Korzyść: Teren płaski.  
Opis: Teren w pełni konfigurowalny z podsumowaniem wyników na koncu sesji.

## WYŚWIETLACZ W CZASIE SESJI



## 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);
- 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: Sprawdzić podłączenie przewodów z tyłu konsoli i wewnątrz konstrukcji (etap montażu nr 3 + 7). Jeżeli problem występuje nadal, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi w tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

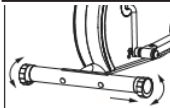
Na ekranie konsoli wyświetlane są symbole „E1”, „E2”, „E3”: Należy skontaktować się z serwisem naprawczym firmy Domyos (patrz na ostatniej stronie).

## HU

### BEMUTATÁS

Az elliptikus kerékpár kiváló módja a kalóriák égetéséhez, a szív erősítéséhez, miközben a teljes tested formálód: a fenék, comb, vádli, hát, mellkas, bicepsz és hasizmok. A kerékpározás révén fejlődnek és erősödnek a fenék- és combizmok. Az elliptikus kerékpár tökéletes a fogyáshoz és az alakformáláshoz, ha kiegyensúlyozott diétával kombinálod.

### BEÁLLÍTÁSOK A KERÉKPÁR VÍZSZINTBE HELYEZÉSE



Figyelem! A vízszintbeállításához le kell venni az elliptikus kerékpárt. Ha a termék használat közben instabil, fordítsa el a szintkiegyenlítőket egyikét az instabilitás megszüntetéséig.

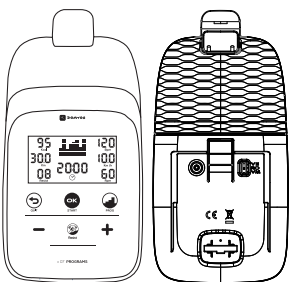
### MOZGATÁS

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

### KONZOL

A konzol számos funkcióval és programmal rendelkezik a gyakorlatok végzéséhez. Az alábbiakban a legegyszerűbben megvalósítható utasításokat találja. Tartsa szem előtt azt is, hogy a konzol tabletet és okostelefont is támogat. Ne felejtse el használni edzés közben tabletje/okostelefonja rögzítéséhez a gumiszínort.

### BEMUTATÁS



- gomb: ezzel a középső gombbal kapcsolható be a konzol, érvényesíthetők a kiválasztott beállítások, valamint indítható az edzés.
- gomb: léptetés a menüben, a program kiválasztása.
- gomb: kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.
- gomb: a tekerési nehézség beállítása (növelése vagy csökkentése), a paraméterek beállítása (növelése vagy csökkentése).

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

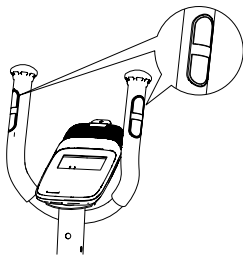
### KM/MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA

A konzol alapértelmezetten kilométerben és km/óránban adja meg a távolságra és sebességre vonatkozó értékeket. Ha mérföldalapú kijelzésre szeretne váltani:

1. Kapcsolja ki a konzolt.
2. Tartsa lenyomva több mint 3 másodpercig a középső gombot .
3. A .
4. A kiválasztott beállítás érvényesítéséhez nyomja meg a középső gombot : a konzol automatikusan visszatér a kezdőképernyőre.

### nyitóképernyő

Ez az első képernyő, amely megjelenik, amikor a gombot megnyomásával bekapcsolja a konzolt .



A pulzus-információ fontos a gyakorlat teljes biztonsággal és hatékonysággal történő végzésének érdekében. A pulzusát láthatja, ha megszorítja a pulzus érzékelőt a kerékpár rögzített kormányán.

**A maximális pulzusszám (max. pulzusszám) kiszámítása:**

- Nők esetében: 226 - életkor.
- Férfiak esetében: 220 - életkor.

**Beállítás edzettség szerint:**

- +10 a kezdők és a nem gyakorlott sportolók esetében.
- Alkalmankénti sportolók esetén használja a fenti alapszámítást.
- 10 rendszeresen sportolók esetében.

**A maximális pulzusszám a kítűzött cél szerint:**

- A MAX. PULZUSSZÁM <60%-a => a MAX. PULZUSSZÁM pihenési szakasza
- A MAX. PULZUSSZÁM 60%-69%-a => fokozatos újratekérés
- A MAX. PULZUSSZÁM 70%-79%-a => fogyás
- A MAX. PULZUSSZÁM 80%-89%-a => állóképesség-növelés
- A MAX. PULZUSSZÁM >90%-a=> teljesítmény-növelés

Kérjük, vegye figyelembe, hogy a célzónák meghatározásához javasolt terheléses vizsgálatot végezteni egy kardiológussal.

**gyors indítás**

1. Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni.
2. A tekerési nehézség beállításához használja a **+** és **-** gombokat.
3. Ha szünetet szeretne tartani, néhány másodpercre hagyja abba a tekerést.
4. Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított 15 percen belül) kezdjen el ismét tekerni.
5. Ha az edzést idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a **↻** gombot.
6. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszán nyomja meg a **↻** gombot.
7. A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

**PROGRAMOK**

1. A **GO** gomb megnyomásával válassza ki a programok menüjét.
2. A programok menüjében a(z) **GO** gomb megnyomásával válasszon a felajánlott 7 opció közül, gomb vagy a **+** és **-** gombok használatával.
3. A(z) **GO** gomb megnyomásával érvényesítse a kiválasztott opciót, majd a(z) **+** vagy **-** gombokat.
4. A(z) **GO** gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az edzés alapértelmezett időtartama 30 perc).
5. Kezddeti is az edzést.
6. A tekerési nehézség beállításához használja a **+** vagy **-** gombokat.
7. Az edzés folytatásához (a szünet megkezdése utáni 15 percen belül) kezdjen újra tekerni.
8. Ha az edzést idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a **↻** gombot.
9. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszán nyomja meg a **↻** gombot.
10. A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

**PROGRAMTÍPUSOK**

A beállított időt = 30 perc («Quick-Start» mód nélkül, ahol növekszik az idő) a **+** és **-** gombok használatával. Független lemez = 1 nehézségi fok. Az. 15 független négyzetben 15 ellenállási szintet mutat.



»Quick-Start« mód  
Előnye: Gyors használat.  
Jellemzői: Csak üljön fel a kerékpárra, és már kezddeti is tekerni!



»PERF« program  
Előnye: -es szintű teljesítmény.  
Jellemzői: Állóképesség-javító, nagy izomigénybevételű és intenzitású időszakok. A legjobb, ha az edzés során ugyanazt az ütemet tartja meg. A kisebb ellenállású gyakorlatok pihenő időszakok.



»PULS« program  
Előnye: Alakítás  
Jellemzői: Dupla emelkedő, az ütemet az ellenállási szinthez igazítsa. Nagyobb ellenállás = nagyobb izommunkát igénylő, lassabb ütem.



»KCAL 01« program  
Előnye: Fogyás (1. szint).  
Jellemzői: Enyhe intenzitású, dupla terhelési csúcs. Az edzés során végig tartson viszonylag gyors ütemet.  
Tanács: Edzés alatt lehetőség szerint tartsa meg a kezét ugyanabban a helyzetben.



»KCAL 02« program  
Előnye: Fogyás (2. szint).  
Jellemzői: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétel.



»FIT 01« program  
Előnye: Formában tartás (1. szint).  
Jellemzői: 2 terhelési csúcsot érintő terheléses edzésorozat, amely egy progresszív (emelkedő), majd egy degresszív (lejtő) részből áll.



»FIT 02« program  
Előnye: Formában tartás (2. szint).  
Jellemzői: Tartson megfelelő terhelést az edzésorozat alatt, amely egy terhelési csúcsból, egy progresszív (emelkedő) és egy degresszív (lejtő) részből áll.



»SOFT« program  
Előnye: Sikterepes-edzés.  
Jellemzői: 100%-osan személyre szabható edzés, a végén teljesítményösszesítővel.

**AZ EDZÉS ALATT MEGJELENŐ KÉPERNYŐ**

Elégetett kalóriák (Kcal)	1	95 Kcal	5	120 Bpm
Szívrítmus a percnkénti szívverések.	2	300 Km	6	100 Km/h
Távolság km-ben (vagy Mi-ban).	3	20:00	7	60 Rpm
Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban)	4	08 Resist		

**A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA**



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

- átlagos pulzusszám (ha Ön az edzés alatt analóg típusú, nem kódolt mellőves pulzuserővel viselt);
- átlagsebesség;
- az elégetett kalóriák becsült mennyisége;
- megtett távolság.

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

**A MŰKÖDÉSI RENDELLENSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA**

A konzol nem kapcsolódik be: Ellenőrizze a konzol hátoldalán és a burkolat alatt lévő kábelek csatlakozását (3 + 7. szerelési szakasz). Ha a probléma továbbra is fennáll, tekintse meg a kezelési útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

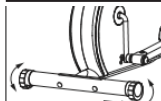
A konzolon „E1”, „E2”, „E3” látható: Forduljon a Domyos vevőszolgálatához (ld. utolsó oldal).

**RO**

**PREZENTARE**

Bicicleta eliptică este o activitate excelentă care vă va permite să consumați calorii, să vă fortificați inima și să tonificați în același timp întregul corp: fesierii, quadricepsii, mușchii, dorsalii, pectoralii, bicepsii și abdominalii prin antrenamentul de bază. Practica pedalării înalpi vă va permite să puneți accentul pe antrenamentul pentru fesieri și spatule coapselor. Bicicleta eliptică este ideală pentru a pierde în greutate și pentru a vă modela silueta, prin asociere cu o dietă echilibrată.

**REGLAJE PUNEREA LA NIVEL A BICICLETEI**



Avvertiment: este necesar să coborâți de pe bicicleta eliptică pentru a o pune la nivel. În cazul în care produsul este instabil în timpul utilizării, rotiți unul din compensatorii de nivel sau pe amândoi până la eliminarea instabilității.



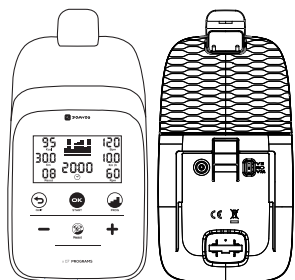
## DEPLASARE

Avertisment: Este necesar să coborâți de pe bicicleta eliptică 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 dumneavoastră propune numeroase funcții pentru a vă însoți exercițiile prin diferite funcții și diferite programe. Veți găsi mai jos toate indicațiile pentru a utiliza ușor consola. De reținut, de asemenea, că consola dumneavoastră este echipată cu un suport de tabletă/smartphone. Aveți grijă să utilizați corect elasticul, pentru a fixa tableta în timpul exercițiilor.

## PREZENTARE



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



Navigare în meniul de alegere a programului.



Leșire din program, revenire la meniul principal, închiderea consolei.

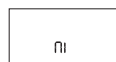


Reglarea dificultății de pedalare (mai mică sau mai mare), reglarea parametrilor (valoare mai mică sau mai mare).



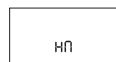
Întrerupător de selecție: Selectați tipul de aparat corespunzător (VE, RO, VM).  
VE: bicicletă eliptică - VM: bicicletă de apartament - RO: aparat de vâslit - RESET: Reinițializarea selecției.

## 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
3. Selectați unitatea de măsură apăsând pe butoanele
4. Confirmați apăsând pe butonul central . Consola va reveni automat la ecranul de pornire.

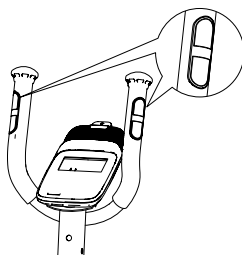


## ecranul de pornire



Acesta este primul ecran care se afișează când porniți consola apăsând pe butonul

## ANTRENAMENTUL FRECVENȚEI CARDIACE



Frecvența cardiacă este o informație necesară pentru a măsura eficacitatea exercițiilor dumneavoastră în deplină siguranță. Puteți obține această informație strângând senzorii de pulsuri cardiace prezenți pe ghidonul fix al aparatului.

### 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 fizică. • Scădeți -10 dacă faceți sport în mod regulat.  
Începător sau nu aveți pregătire • Această bază de calcul se aplică în cazul sportivilor ocazionali.

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

• Sub 60% din valoarea FCmax => activității fizice • Între 80% și 89% din valoarea FCmax => creșterea rezistenței  
faza de recuperare după efort • Între 70% și 79% din valoarea FCmax => pierdere în greutate  
• Peste 90% din valoarea FCmax => îmbunătățirea performanțelor personale

• Între 60% și 69% din valoarea FCmax => reluarea progresivă a

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

1. Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea.
2. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele
3. Pentru a face o pauză, încetați pedalarea câteva secunde.
4. Pentru a relua sesiunea (în limita de 15 minute de la începutul pauzei), reluați pedalarea.
5. Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul .
6. Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul după ce ați revenit la ecranul de pornire.
7. Consola se închide automat după 15 minute de inactivitate.

## PROGRAMME

1. Selectați meniul programelor apăsând pe butonul .
2. În meniul de programe, selectați profilul din cele 7 propuse, utilizând butonul sau butoanele și .
3. Validați apăsând pe butonul , reglați timpul de exersare utilizând butoanele și .
4. Validați apăsând pe butonul sau începeți să pedalați (în mod predefinit, durata de antrenament este de 30 de minute).
5. Puteți începe ședința de antrenament.
6. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele și .
7. Pentru a relua ședința de antrenament (la cel mult 15 minute după începutul pauzei), reîncepeți să pedalați.
8. Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul .
9. Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul după ce ați revenit la ecranul de pornire.
10. Consola se închide automat după 15 minute de inactivitate.

## PROFILURI DE PROGRAM

Durată implicită = 30 minute (cu excepția modului „Quick-Start”, în care durata este incrementală); puteți ajusta această durată apăsând pe butoanele și . Un dreptunghi vertical = 1 niveluri de rezistență. Există 15 blocuri verticale, deci în total 15 nivele de rezistență.



Mod «Quick-Start»

Avantaj: Utilizare rapidă.

Descriere: Urcați pe bicicletă și începeți să pedalați.



Program «PERF»

Avantaj: Performanță (Nivel).

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



Program «PULS»

Avantaj: Tonifiere

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



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.

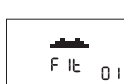
Recomandare: Este de preferat să păstrați mâinile fixe în timpul efortului.



Program «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 «FIT 01»

Avantaj: Fitness (nivelul 1).

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



Program «FIT 02»

Avantaj: Fitness (nivelul 2).

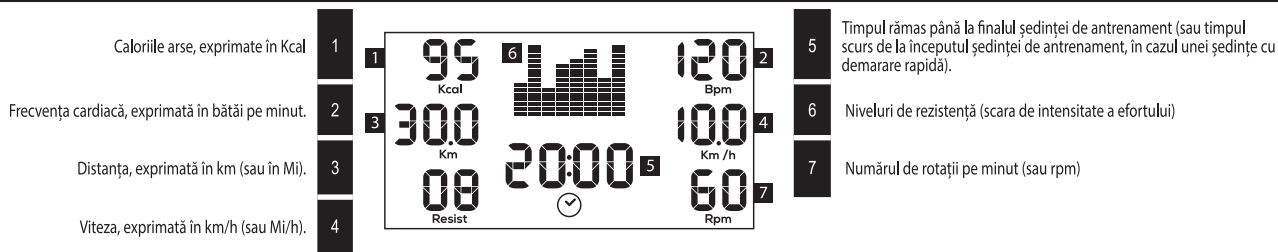
Descriere: Mențineți un volum de lucru adecvat pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază degresivă.



Program «SOFT»

Avantaj: Parcurs plat.

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



REZUMATUL PERFORMANTELOR REALIZATE



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

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

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

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

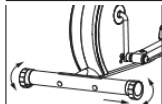
Consola nu se aprinde: Verificați conectarea cablurilor în partea din spate a consolei și în interiorul cadrului (etapa de montare nr. 3 + 7). Dacă problema persistă, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare. Pe ecranul consolei sunt afișate «E1», «E2», «E3»: Contactați serviciul post-vânzare Domyos (vezi ultima pagină).

SK

PREDSTAVENIE

Eliptický trenažér je vynikajúcou aktivitou, ktorá vám umožní spaľovať kalórie, pracovať so srdcom a vytvarovať celé telo: posilní zadok, kvadricepsy, lýtka, chrbtové a hrudné svaly, bicepsy a brušné svaly. Cvičenie spätným pedálovaním vám umožní zväčšiť námahu vyvíjanú na nasedacie svaly a na zadnú stranu stehien. Eliptický trenažér je ideálny na stratu hmotnosti a zdokonalenie vašej postavy v kombinácii s vyváženou stravou.

NASTAVENIA VYVÁŽENIE ROTOPEDU



Upozornenie: pred vyvážením výrobku je nutné z eliptického rotopedu zostúpiť. V prípade nestability výrobku počas použitia, otočte jednu z nastavovacích objímok, kým nestabilita nezmizí.

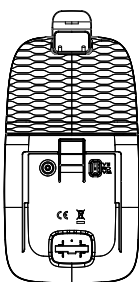
PREMIESTNENIE

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

KONZOLA

Ovládací panel ponúka veľa sprievodných funkcií cvičenia prostredníctvom rôznych funkcií a rôznych programov. Nižšie nájdete všetky pokyny na jednoduché používanie prístroja. Radi by sme vás tiež upozornili, že je ovládací panel vybavený podporou tabletov a smartfónov. Používajte gumu, aby ste si počas cvičenia udržali tablet alebo smartfón.

PREDSTAVENIE



- Stredné tlačidlo slúži na zapnutie konzoly, potvrdenie výberu a spustenie tréningu.
- Slúži na navigáciu v ponuke na výber programu.
- Slúži na opustenie programu, návrat do hlavnej ponuky a vypnutie konzoly.
- Slúži na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) záťaže, na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) parametrov.

Prepínač výberu: Vyberte typ zariadenia (VE, Ro, VM).  
 VE: eliptický bicykel - VM: stacionárny bicykel - RO: veslársky trenažér - RESET (RESETOVAŤ): Opätovne inicializuje výber.

VÝBER KM/MI

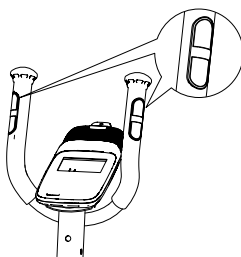
Predvolene je na konzole nastavená vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h. Ak chcete nastaviť míle (Mi)

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

uvítací displej

Toto je prvá obrazovka, ktorá sa zobrazí potom, ako zapnete ovládací panel stlačením tlačidla

TRÉNING PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE



Srdcová frekvencia predstavuje údaj potrebný na meranie účinnosti bezpečného cvičenia. Tento údaj môžete získať stlačením snímačov srdcovej frekvencie na pevných riadidlách zariadenia.

Výpočet maximálnej terovej frekvencie (max. TF):

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

Úprava v porovnaní s druhom tréningu:

- Pripočítajte +10 pre začiatočníkov, netréňované osoby.
- Príležitostní športovci musia využívať vyššie uvedený výpočet.

•Odpočítajte -10 pre pravidelných športovcov.

Max. TF v závislosti od cieľa:

- < 60 % MAX. TF => oddechová fáza MAX. TF
- od 60 % do 69 % MAX. TF => pomalý začiatok
- od 70 % do 79 % MAX. TF => strata hmotnosti
- od 80 % do 89 % MAX. TF => zlepšenie vytrvalosti
- > 90 % MAX. TF => zlepšenie výkonnosti

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

rychle zapnutie

1. Cvičiť začnite tak, že budete pedálovať.
2. Záťaž šliapania upravíte stlačením tlačidla
3. Ak potrebujete prestávku, na pár sekúnd prerušte pedálovanie.
4. Ak chcete pokračovať (v priebehu 15 minút od začiatku prestávky), znovu začnite pedálovať.
5. Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo
6. Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla po návrate na úvodnú obrazovku.
7. Po 15 minútach nečinnosti dôjde k automatickému vypnutiu kon

## PROGRAMY

1. Stlačením tlačidla vyberte ponuku programov.
2. Vo výbere možností programov zvolíte profil zo 7 možností pomocou tlačidla alebo tlačidiel **+** alebo **-**.
3. Stlačením tlačidla voľbu potvrdíte; zvolíte dĺžku cvičenia pomocou tlačidiel **+** alebo **-**.
4. Stlačením tlačidla alebo začatím šliapania (predvolená doba tréningu je 30 minút).
5. Môžete začať trénovať.
6. Zátťaž šliapania upravíte stlačením tlačidla **+** alebo **-**.
7. Ak chcete v tréningu pokračovať (v priebehu 15 minút od začiatku prestávky), začnite znova šliapať.
8. Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo .
9. Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla po návrate na úvodnú obrazovku.
10. Po 15 minútach nečinnosti dôjde k automatickému vypnutiu kon

## PROGRAMOVÉ PROFILY

Štandardný čas = 30 minút (okrem Quick-Start, v ktorom sa čas zvyšuje), nastaviteľný pomocou tlačidiel **+** alebo **-**. Vertikálny posun (cekom 5) = 1 úrovne odporu. Nachádza sa tu 15 zvislých štorcov, takže celkovo 15 úrovni odporu.



Režim „Quick-Start“:  
Výhoda: Rýchle použitie.  
Popis: Sadnite si na bicykel sa začnite jednoducho šliapať!



Program „PERF“  
Výhoda: Výkon.  
Popis: Vysokointenzívne tréningy na zlepšenie výdrže a veľkej svalovej záťaže. V ideálnom prípade by ste mali počas celého cvičenia udržiavať rovnaké tempo. Nižší odpor predstavuje fázu na zotavenie.



Program „PULS“  
Výhoda: Spevnenie  
Popis: Dvojnásobné stúpanie, tempo prispôbené úrovni odporu. Zvýšený odpor = nižšie tempo na väčšie zapojenie svalov.



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 „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 „FIT 01“  
Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 1).  
Popis: Dve maximálne úrovne intenzity počas fázy cvičenia, ktorá zahŕňa fázu stúpania (šplhanie), a potom klesania (zostupovanie).

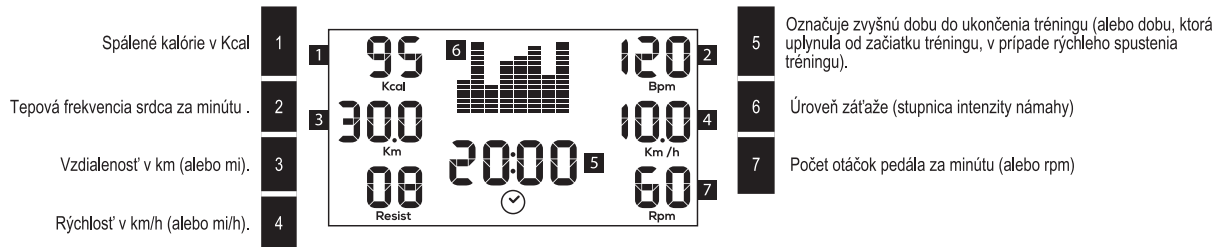


Program „FIT 02“  
Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 2).  
Popis: Dodržiavajte počas cvičenia správnu záťaž, ktorej súčasťou tvorí fáza stúpania, fáza rovnakej intenzity a fáza klesania.



Program „SOFT“  
Výhoda: Rovná plocha.  
Popis: 100 % individuálne nastaviteľné so zhrnutím výkonu na konci cvičenia.

## OBRAZOVKA POČAS TRÉNINGU



## 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);
- priemernú rýchlosť;
- odhad počtu spaľených kalórií;
- prejednú vzdialenosť.

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

## DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

Vaša konzola sa nezapína: Skontrolujte zapojenie káblov na zadnej strane konzoly a vo vnútri rámu zariadenia (etapa montáže č.3 + 7). Ak problém pretrváva, pozrite si tabuľku na poslednej strane vášho návodu na použitie.

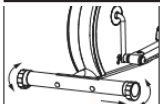
Na displeji mojej konzoly sa zobrazuje «E1», «E2», «E3»: Kontaktujte popredajný servis značky Domyos (pozri poslednú stranu).

## CS

## PŘEDSTAVENÍ

Cvičení na eliptickém trenažéru je výborná aktivita, při níž spálíte kalorie, posílíte srdce a zpevníte svalstvo po celém těle: hýždě, stehenní svaly, lýtka, záďové svaly, hrudní svaly, bicepsy a břišní svaly. Při jízdě na trenažéru budou nejvíce pracovat hýždě a zadní část steh. Cvičení na eliptickém trenažéru je ideální činnost na hubnutí a vypracování postavy, pokud je doplněno vyváženou stravou.

## NASTAVENÍ UPEVNĚNÍ KOLA



Upozornění: je třeba sesednout z eliptického trenažéru, abyste mohli provést jeho upevnění. V případě, že výrobek je při používání nestabilní, otáčejte jedním z kompenzátorů rovnováhy nebo oba dva, dokud nestabilitu neodstraníte.

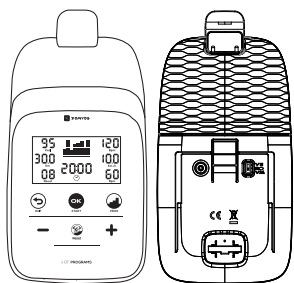
## PŘEMÍSTĚNÍ

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

## KONZOLE

Zařízení nabízí několik různých funkcí, které můžete použít u různých tréninkových programů. Všechny pokyny pro snadné používání najdete níže. Zařízení je zároveň vybaveno připojením pro tablet/smartphone. Dbejte na to, aby byl tablet/smartphone na zařízení během cvičení dobře připraven pomocí gumíčky.

## 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.

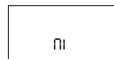


Nastavení (zvýšení či snížení) stupňů obtížnosti, nastavení (zvýšení či snížení) dalších parametrů.

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

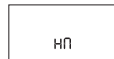
VE: eliptický trenážér - VM: domácí rotoped - RO: veslovací přístroj - RESET: Proveďte nový výběr.

## VÝBĚR JEDNOTKY KM/MÍLE



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

Změna jednotky na mile (MI):



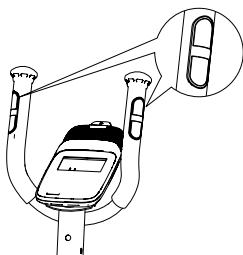
1. Vypněte ovládací panel.
2. Stiskněte hlavní tlačítko .
3. Pomocí tlačítek .
4. Potvrďte výběr stisknutím hlavního tlačítka , na ovládacím panelu se automaticky spustí úvodní obrazovka.

## úvodní obrazovka



Toto je první zobrazení, které se na displeji objeví při zapnutí panelu po stisknutí tlačítka .

## NÁVOD K TEPOVÉ FREKVENCÍ



Hodnota tepové frekvence je údaj potřebný k měření efektivity cvičení, které pro vás musí být zároveň bezpečné. Tuto hodnotu zjistíte, když stisknete snímače tepové frekvence, které se nacházejí na pevných řídicích zařízeních.

### Vypočtení maximální tepové frekvence (max TF):

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

### Nastavení dle úrovně pokročilosti:

- U začátečnicků a netrénovaných osob přidejte 10.
- U rekreačního cvičení doporučujeme dodržovat hodnoty dle základního výpočtu uvedeného výše.
- Cvičíte-li pravidelně, uberte 10.

### Max TF, propojená s cílem:

- < 60 % MAX TF => fáze obnovy energie po dosažení MAX TF
- mezi 60 % a 69 % MAX TF => pozvolné cvičení
- mezi 70 % a 79 % MAX TF => snižování hmotnosti
- mezi 80 % a 89 % MAX HR => zlepšování výdrže
- > 90 % MAX TF => zlepšování výkonnosti

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

## Rychlý start

1. Pro zahájení tréninku začněte šlapat.
2. Pro nastavení stupně obtížnosti stiskněte tlačítko .
3. Chcete-li si udělat přestávku, přestaňte na několik vteřin šlapat.
4. Pro pokračování v tréninku (do 15 minut od začátku přestávky) začněte znovu šlapat.
5. Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko .
6. Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku, stiskněte tlačítko a držte ho.
7. Po 15 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne.

## PROGRAMY

1. Do nabídky programů se dostanete stisknutím tlačítka .
2. Pomocí tlačítka si v programové nabídce vyberte jeden ze 7 možných profilů, nebo tlačítek nebo .
3. Stisknutím tlačítka výběr potvrdíte, pomocí tlačítek nebo .
4. Stisknutím tlačítka nebo začnete šlapat (základní nastavená doba tréninku je 30 minut).
5. Můžete zahájit trénink.
6. Pro nastavení stupně obtížnosti stiskněte tlačítko nebo .
7. Pro opětovné započítání tréninku (do 15 minut od začátku přestávky) začněte znovu šlapat.
8. Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko .
9. Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku, stiskněte tlačítko a držte ho.
10. Po 15 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne.

## PROFILY PROGRAMŮ

Přednastavený čas = 30 minut (kromě režimu Quick-Start, při kterém se čas zvyšuje). lze nastavit pomocí tlačítek nebo . Vertikální čtverec (celkem 5) = 1 úroveň odolnosti. Na displeji je 15 vertikálních polí, celkem tedy 15 úrovní obtížnosti.



Režim «Quick-Start»:

Přínos: Rychlé použití.

Popis: Jednoduše se posadíte na rotoped a začnete šlapat!



Program «PERF»

Přínos: Výkonnost.

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



Program «PULS»

Přínos: Zpevnění

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



Program «KCAL 01»

Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 1).

Popis: Dvojitě vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo.

Rada: Během tréninku udržujte ruce v jedné poloze.



Program «KCAL 02»

Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2).

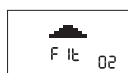
Popis: Intervaly o nízké intenzitě pro setrvání v cílové zóně, cvičení představuje vyšší svalovou zátěž než v úrovni 1.



Program «FIT 01»

Přínos: Udržení kondice (úroveň 1).

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



Program «FIT 02»

Přínos: Udržení kondice (úroveň 2).

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

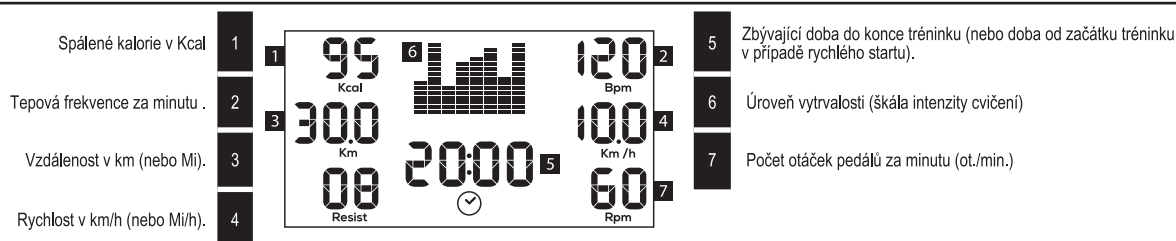


Program «SOFT»

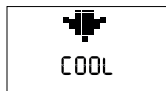
Přínos: Rovina.

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

## OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU



## SHRNTÍ 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);
- průměrná rychlost;
- odhadovaný počet spálených kalorií;
- najetá vzdálenost.

Pro předčasné opuštění shrnutí výkonu stisknete a držete hlavní tlačítko.

## STANOVENÍ ANOMÁLIÍ

Konzole na přístroji se nerozsvěčí: Zkontrolujte zapojení kabelů na zadní straně konzole a v armatuře (3 + 7. etapa montáže). Pokud problém přetrvává, podívejte se na tabulku na poslední straně návodu k použití.

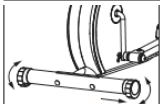
Na displeji konzole se zobrazuje «E1», «E2», «E3»: Kontaktujte poprodejní servis Domyos (viz poslední strana).

## SV

### PRESENTATION

Att träna med crosstrainer är en utmärkt aktivitet som gör det möjligt att förbränna kalorier och förbättra konditionen, samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadiceps, vader, ryggmuskler, bröstmuskler, biceps och bukmuskler. Genom att trampa baklänges kan du träna stjärtmusklerna och musklerna på baksidan av låren mer effektivt. Crosstrainern är perfekt för dig som vill gå ner i vikt och få en slankare figur, som ett komplement till en balanserad kost.

### REGLAGE STABILISERING AV MASKINEN



OBS: det är nödvändigt att hoppa av den elliptiska maskinen för att stabilisera produkten. Vid instabilitet av produkten under användning, vrid en eller två av kompensatorerna tills maskinen är stabil.

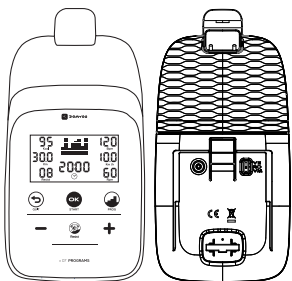
### TRANSPORT

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 förflyttningshjul och du kan flytta den. När du flyttat den till valfri plats, släpp försiktigt ned de bakre benen på golvet igen.

### KONSOL

I konsolen finns många funktioner för att följa upp träningen med olika funktioner och program. Här hittar du anvisningar som gör det enkelt att använda den. Lägg märke till att konsolen är utrustad med en hållare för surfplatta/smartphone. Se till att du använder resåret på rätt sätt för att hålla fast surfplattan/smartphone när du tränar.

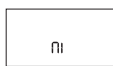
### PRESENTATION



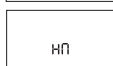
- Mittenknapp som används för att slå på konsolen, bekräfta dina val, starta ett träningspass.
- Navigera på menyn för att välja program.
- Avsluta ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, stänga av konsolen.
- Ställa in (öka eller minska) svårighetsgraden, ange (öka eller minska) dina inställningar.

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):



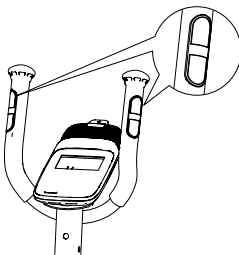
1. Stäng av konsolen.
2. Tryck på mittenknappen .
3. Välj enhet med knapparna .
4. Bekräfta genom att trycka på mittenknappen . Konsolen går automatiskt till startskärmen.

### startskärmen



Det är den första skärm som visas när du slår på konsolen genom att trycka på knappen .

### INFORMATION OM HJÄRTFREKVENNS



Pulsen är en viktig information för att mäta hur effektivt du tränar. Du kan få tillgång till den informationen genom att krama pulssensorerna som sitter på styret.

**Beräkna den maximala hjärtfrekvensen (HFmax):**

- För kvinnor: 226 - ålder.
- För män: 220 - ålder.

**Anpassa inställningen efter träningsnivån:**

- Lägg till +10 för nybörjare, dvs. otränade personer.
- Använd ovanstående grundberäkning för personer som tränar ibland.

- Dra av -10 för personer som tränar regelbundet.

**HFmax i förhållande till målet:**

- < 60 % HF MAX => återhämtningsfas för HF MAX
- mellan 60 % och 69 % av HF
- MAX => försiktig återupptagning av träningen
- mellan 70 % och 79 % av HF MAX => viktnedgång

- mellan 80 % och 89 % av HF MAX => förbättring av uthålligheten
- > 90 % HF MAX => förbättring av prestationerna

Obs! Vi rekommenderar att du ber en hjärtläkare låta dig genomgå ett arbetsprov för att fastställa dina målzoner.

### snabbstart

1. Starta ditt pass genom att börja trampa.
2. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knappen .
3. Om du vill göra en paus slutar du trampa i några sekunder.
4. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 15 minuter efter början av pausen) börjar du bara trampa igen.
5. Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen .
6. Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla ned knappen .
7. Konsolen stängs av automatiskt efter 15 minuters inaktivitet.

### PROGRAM

1. Du väljer programmenyn genom att trycka på knappen .
2. På programmenyn väljer du sedan önskad profil bland de 7 alternativen, genom att trycka på knappen eller knapparna eller .
3. Du bekräftar genom att trycka på knappen och ställer in träningspassets tidslängd med hjälp av knapparna eller .
4. Du bekräftar genom att trycka på knappen eller börja trampa (standardinställningen för träningspassets tidslängd är 30 minuter).
5. Du kan sätta igång med ditt träningspass.
6. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knappen eller .
7. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 15 minuter efter början av pausen) börjar du bara trampa igen.
8. Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen .
9. Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla ned knappen .
10. Konsolen stängs av automatiskt efter 15 minuters inaktivitet.

### PROGRAMPROFILER

Standardtid = 30 minuter (utom "Quick-Start", då tiden räknas upp), som kan ställas in genom att trycka på knapparna eller . En vertikal ruta = 1 motståndsnivå. Det finns 15 vertikala rutor, dvs. totalt 15 motståndsnivåer.



Лäget "Quick-Start":  
Syfte: Snabbt använda utrustningen.  
Beskrivning: Sätt dig bara på cykeln och börja trampa!



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



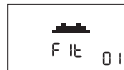
Programmet "PULS"  
Syfte: Toning  
Beskrivning: Dubbel uppförsbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. Stort motstånd = långsammare takt för att låta musklerna jobba mer.



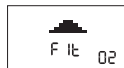
Programmet "KCAL 01"  
Syfte: Gå ned i vikt (nivå 1).  
Beskrivning: Dubbel plåt med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset.  
Tips: Händerna bör hållas stilla i en fast position under passet.



Programmet "KCAL 02"  
Syfte: Gå ned i vikt (nivå 2).  
Beskrivning: Intervall med låg intensitet för att hålla sig inom målområdet, med en större muskelbelastning än i nivå 1.



Programmet "FIT 01"  
Syfte: Hålla sig i form (nivå 1).  
Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följt av en gradvis minskning.

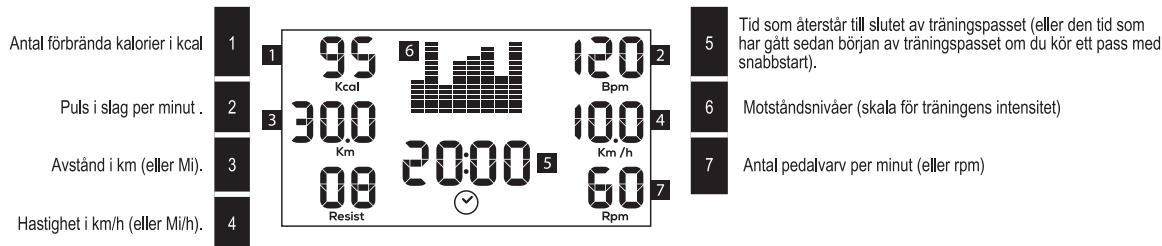


Programmet "FIT 02"  
Syfte: Hålla sig i form (nivå 2).  
Beskrivning: Bibehåller en god arbetsvolym under hela sekvensen, som omfattar en fas med gradvis ökning, en intensitetstopp och en fas med gradvis minskning.



Programmet "SOFT"  
Syfte: Platt bana.  
Beskrivning: Fullständigt anpassningsbar bana, med sammanfattning av prestationerna vid slutet av passet.

## SKÄRM SOM VISAS UNDER PASSET



## 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 ökad pulsmätare på dig under passet);
- din medelhastighet;
- en uppskattning av antalet förbrukade kalorier;
- den sträcka du har cyklat.

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

## FELSÖKNING

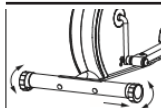
Konsolen startar inte: Kontrollera att kablarna är anslutna på baksidan av konsolen och i ramen (monteringssteg nr 3 + 7). Om problemet kvarstår, se tabellen på den sista sidan i din bruksanvisning. Skärmen på min konsol visar «E1», «E2», «E3»: Kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan).

## BG

### ПРЕДСТАВЯНЕ

Карането на велоергометър е чудесна дейност, която ви позволява да изгаряте calorii, да тренирате сърцето си, като в същото време тонизирате цялото си тяло: тазобедрени, четриглави мускули, прасци, гръбни и гръдни мускули, бицепси и коремни мускули. Възможността за обратно въртене на педалите позволява да засилите работата за тазобедрените мускули и задната част на бедрата. Велоергометърът е идеален начин да отслабвате и да оформяте вашия силует в съчетание с умерено хранене.

### РЕГУЛИРАНЕ НИВЕЛИРАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА



Предупреждение: За да нивелирате велоергометъра, слезте от уреда. В случай на нестабилност при ползване, завъртете един от компенсаторите, докато нестабилността бъде отстранена.

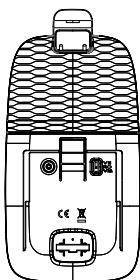
### ПРЕМЕСТВАНЕ

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

Вашата конзола предлага многобройни функции за допълване на тренировката чрез различни функции и различни програми. По-долу ще намерите списък с указания за по-лесно ползване. Трябва да се отбележи също така, че конзолата е оборудвана да поддържа таблет / смартфон. Моля използвайте ластика, за да прикрепите таблета / смартфона по време на тренировката.

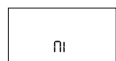
### ПРЕДСТАВЯНЕ



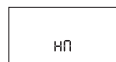
- Основен бутон за включване на таблото за управление, потвърждаване на изборите, пускане на серия тренировки.
- Навигация в избрано меню на програмата.
- Напускане на програмата, връщане в основното меню, изключване на таблото за управление.
- Регулиране (увеличение или намаление) съпротивлението на 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.

### 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:



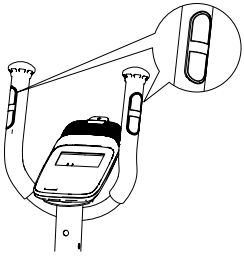
- Изключете таблото за управление.
- Натиснете основния бутон за повече от 3 секунди
- Изберете мерната единица с бутоните
- Потвърдете, като натиснете основния бутон , на таблото за управление автоматично се включва главният екран.

### начален екран



Това е първият екран, който се появява, когато включите конзолата като натиснете бутона

## ТРЕНИРАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА



Сърдечната честота е необходима информация за измерване ефективността на вашата тренировка в пълна безопасност. Можете да получите тази информация като притиснете датчиците за сърдечния пулс, намиращи се върху фиксираните дръжки на уреда.

### Изчисляване на максималната сърдечна честота (СЧ макс.):

• За жени: 226 - възрастта.

• За мъже: 220 - възрастта.

### Настройка в съответствие с физическата подготовка:

• За начинаещи, не трениращи лица, добавете +10.

• За лица, трениращи от време на време, запазете основното изчисление.

• За редовно трениращи лица извадете -10.

### Макс. СЧ, във връзка с целта:

• < 60 % СЧ МАКС. => фаза на възстановяване на СЧ МАКС

=> леко натоварване

• между 80% и 89% от СЧ МАКС. => подобряване на издръжливостта

• между 60% и 69% от СЧ МАКС.

• между 70% и 79% от СЧ МАКС. => отслабване

• > 90 % СЧ МАКС. => подобряване на резултатите

Имайте предвид, че за да откриете Вашите целеви зони, е препоръчително да проведете стрес тест с кардиолог.

### Бърз старт

1. Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировката.
2. За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните **+** или **-**.
3. За почивка спрете да въртите педалите за няколко секунди.
4. За продължаване на серията (в рамките на 15 минути след началото на почивката) започнете отново да въртите педалите.
5. За да спрете серията преди края, натиснете бутон **↵**.
6. За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутон **↵** веднага, след като сте се върнали на главния екран.
7. Таблото за управление се изключва автоматично след 15 липса на активност.

### ПРОГРАМИ

1. Изберете меню «Програми» като натиснете бутон **↵**.
2. В меню «Програми» изберете профила от предложените 7 като използвате бутон **↵** или бутоните **+** или **-**.
3. Потвърждавате като натиснете бутон **↵**, задавате времето за тренировка като използвате бутоните **+** или **-**.
4. Потвърждавате като натиснете бутон **↵** или започнете да въртите педалите (по стандартна настройка времето за тренировка е 30 минути).
5. Можете да започнете вашата серия.
6. За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните **+** или **-**.
7. За продължаване на серията (в рамките на 15 минути след началото на почивката), започнете отново да въртите педалите.
8. За да спрете серията преди края, натиснете бутон **↵**.
9. За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутон **↵** веднага, след като сте се върнали на главния екран.
10. Таблото за управление се изключва автоматично след 15 липса на активност.

### ПРОФИЛИ НА ПРОГРАМАТА

Стандартно време = 30 минути (без «Quick-Start», където времето се увеличава постепенно), което се настройва чрез натискане на тъч-бутоните **+** или **-**. Едно квадратно деление = 1 нива на съпротивление. Има 15 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 «PERF»:

Полза: Характеристики.

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



Програма «PULS»:

Полза: Тонизиране

Описание: Две серии на повишаване на натоварването, пригответе ритъма в зависимост от нивото на съпротивление. Повишено съпротивление = по-слаб ритъм за по-значително мускулно натоварване.



Програма «KCAL 01»:

Полза: Намаляване на телгто (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 «KCAL 02»:

Полза: Намаляване на телгто (Ниво 2).

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



Програма «FIT 01»:

Полза: Поддържане на форма (Ниво 1).

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



Програма «FIT 02»:

Полза: Поддържане на форма (Ниво 2).

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

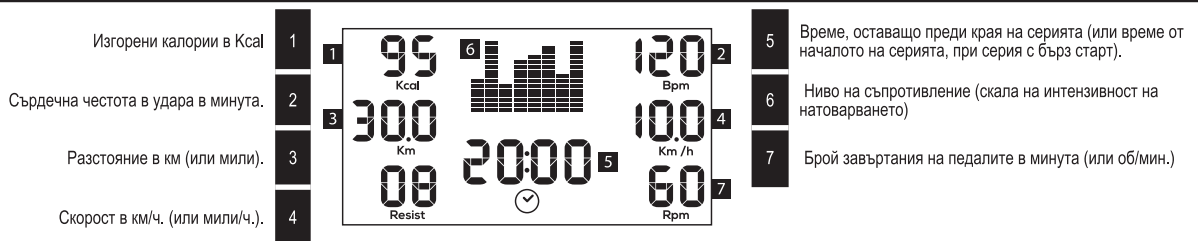


Програма «SOFT»:

Полза: Пробег на равно.

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

### ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА СЕРИЯТА



### РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ



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

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

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

### ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИТЕ

Конзолата не се включва: Проверете дали кабелите откъм задната страна на конзолата и във вътрешната част на корпуса са правилно свързани (етап на монтаж № 3 + 7). Ако проблемът продължава, консултирайте таблицата на последната страница на упътването за употреба.

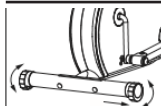
На дисплея на конзолата се изписва «E1», «E2», «E3»: Свържете се със следпродажбения сервис на Domys (вж. последната страница).

## HR

### PREDSTAVLJANJE

Orbitrek je sjajna sprava koja vam omogućuje trošenje kalorija i rad na kondiciji dok istodobno oblikuje cijelo tijelo: stražnjicu, bedra, listove, leđne i prsne mišiće, biceps te trbušne mišiće. Pedalirajte li unutraške, stavljajte naglasak na rad mišića stražnjice i stražnjeg dijela bedara. Orbitrek je idealan za gubitak kilograma i oblikovanje siluete u kombinaciji s uravnoteženom prehranom.

## PODEŠAVANJE NADGRADNJA BIKIKLA



Upozorenje: za podešavanje visine proizvoda najprije trebate sići s eliptičnog bicikla. U slučaju nestabilnosti proizvoda pri uporabi, zakrenite jedan ili oba ujednačivača visine koji se nalaze na stražnjoj papučici, sve do prestanka nestabilnosti.

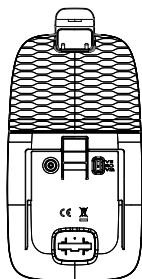
## PREMJESTANJE

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 tamamlandığında, arka ayakların zeminin üstünde olmasını sağlayın.

## KONZOLA

Upravljačka ploča sadrži brojne značajke kako biste svoj trening upotpunili različitim funkcijama i programima. U nastavku ćete naći upute za jednostavno korištenje. Napominjemo da na upravljačku ploču možete priključiti tablet ili pametni telefon. Pažljivo koristite elastičnu traku za pričvršćivanje tableta ili pametnog telefona tijekom treninga.

## 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.



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

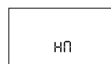
Izborni prekidač: Odaberite vrstu sprave (VE, RO, VM).

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):



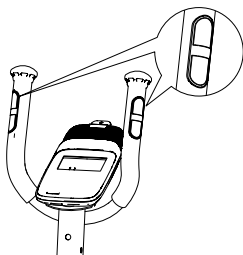
1. Isključite konzolu.
2. Pritisnite i držite središnji gumb .
3. Odaberite jedinicu gumbima .
4. Potvrdite pritiskom na središnji gumb . Konzola će automatski prikazati početni zaslon.

## Početni zaslon



Ovo je prvi zaslon koji se prikaže kada uključite konzolu pritiskom na tipku .

## TRENIRANJE STOPE OTKUCAJA SRCA



Broj otkucaja srca neophodan je podatak za mjerenje učinkovitosti vježbanja i sigurno vježbanje. Taj ćete podatak dobiti tako da stišćete senzore za otkucaje srca koji se nalaze na fiksnim ručkama sprave.

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

• Za žene 226 - dob.

• Za muškarce: 220 - dob.

**Prilagodba ovisno o razini iskustva:**

• Dodajte 10 za početnike, neiskusne vježbače.

• Rekreativci bi se trebali držati gore navedenog osnovnog izračuna.

• Oduzmite 10 za redovite vježbače.

**Maks. HR, povezan s ciljem**

• < 60 % MAKS. HR => MAKS. HR u fazi oporavka

• između 60 % i 69 % MAKS. HR => blaga vježba

• između 70 % i 79 % MAKS. HR => mršavljenje

• između 80 % i 89 % MAKS. HR => poboljšavanje izdržljivosti

• > 90 % MAKS. HR => poboljšavanje izvedbe

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

## brzi početak

1. Počnite okretati pedale da biste započeli trening.
2. Da biste prilagodili razinu težine okretanja pedala, pritisnite gumb .
3. Da biste se odmorili, prestanite pedalirati nekoliko sekundi.
4. Da biste nastavili trening (unutar 15 minuta od početka pauze), ponovno počnite pedalirati.
5. Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb .
6. Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb kad se vratite na početni zaslon.
7. Konzola će se automatski isključiti nakon 15 minuta neaktivnosti.

## PROGRAMI

1. Odaberite izbornik programa pritiskom na gumb .
2. Na izborniku programa odaberite profil između 7 mogućnosti posluživši se tipkom ili gumba ili gumba .
3. Potvrdite pritiskom na tipku , trajanje treninga postavite tipkama ili .
4. Potvrdite pritiskom na tipku ili tako da počnete okretati pedale (zadano je trajanje vježbe 30 minuta).
5. Možete početi sa sesijom.
6. Da biste prilagodili razinu težine okretanja pedala, pritisnite gumb ili .
7. Da biste nastavili sa sesijom (u roku od 15 minuta od početka predaha), ponovno počnite okretati pedale.
8. Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb .
9. Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb kad se vratite na početni zaslon.
10. Konzola će se automatski isključiti nakon 15 minuta neaktivnosti.

## PROFILI PROGRAMA

Zadano vrijeme = 30 minuta (osim «Quick-Start» ili intervalni trening) može se prilagoditi pritiskom na tipke ili gumb . Okomiti četverokut = 1 razine otpora. Pet okomitih blokova omogućuje 15 različitih razina otpora.



Način «Quick-Start»

Pogodnost: Brza upotreba.

Opis: Jednostavno sjednite na bicikl i okrećite pedale!



Program «PERF»

Pogodnost: Izvedba.

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



Program «PULS»

Pogodnost: Toniranje

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



Program «KCAL 01»

Pogodnost: Gubitak težine (1. razina).

Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje relativno brzog ritma tijekom cijelog treninga.

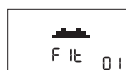
Savjet: Ako možete, držite ruke na mjestu tijekom vježbe.



Program «KCAL 02»

Pogodnost: Gubitak težine (2. razina).

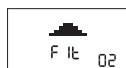
Opis: Intervali niskog intenziteta kako biste se zadržali u ciljanoj zoni, jači mišićni rad od 1. razine.



Program «FIT 01»

Pogodnost: Fitness (1. razina).

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



Program «FIT 02»

Pogodnost: Fitness (2. razina).

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



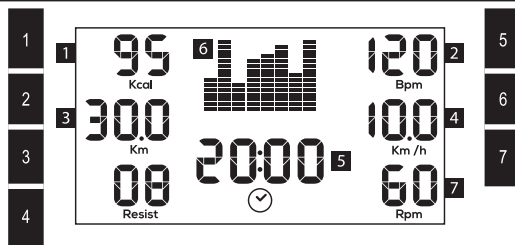
Program «SOFT»

Pogodnost: Ravno.

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



Potrošene kalorije u kcal  
 Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti .  
 Razdaljina u km (ili Mi).  
 Brzina u km/h (ili mi/h).



5 Preostalo vrijeme prije završetka sesije (ili prikupljeno vrijeme od početka sesije, u slučaju sesije s brzim početkom).  
 6 Razina otpora (skala intenziteta vježbe)  
 7 Broj okretaja pedala u minuti (ili o/min)

**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)
- svoju prosječnu brzinu
- procjenu broja potrošenih kalorija
- prijedenu udaljenost.

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

**DJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA**

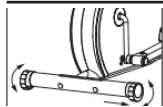
Vaša konzola se ne može uključiti: Provjerite priključke kabela na stražnjoj strani konzole i unutar okvira (etapa montaže br. 3 + 7) Ako se problem ne riješi, pogledajte tablicu na zadnjoj stranici vaših uputa. Zaslom moje konzole prikazuje «E1», «E2», «E3»: Kontaktirajte usluge nakon prodaje Domyos (vidjeti zadnju stranu).

**SL**

**PREDSTAVITEV**

Vadba na eliptičnom trenažerju je odlična za porabo kalorij, krepitev srca in oblikovanje različnih mišic: zadnjice, kvadricepsa, meč, hrbta, prsnih mišic, bicepsa in trebušnih mišic. Vrtenje v drugi smeri omogoča krepitev zadnjice in stranskih stegenskih mišic. Eliptični trenažer je v kombinaciji z uravnoteženo prehrano odličen za izgubljanje telesne teže in oblikovanje postave.

**NASTAVITVE POSTAVITEV Trenažerja v VODORAVEN POLOŽAJ**



Opozorilo: med nastavljanjem pravičnega vodoravnega položaja trenažerja ne sme trenažerja uporabljati nihče. Če je izdelek med uporabo nestabilen, obračajte enega ali oba nastavka za prilagajanje višine izdelka na zadnji strani trenažerja, dokler ne odpravite nestabilnosti.

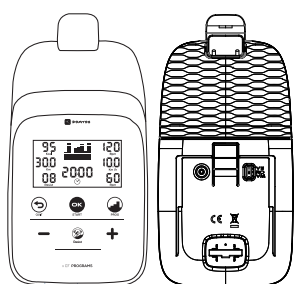
**Premikanje**

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

**KONZOLA**

Na konzoli lahko nastavite različne funkcije in programe za vadbo. Spodaj se nahajajo napotki za enostavno uporabo. Konzola prav tako omogoča uporabo pametnih telefonov in tabličnih računalnikov. Da med uporabo zagotovite stabilnost vašega pametnega telefona ali tabličnega računalnika, uporabite elastični trak.

**PREDSTAVITEV**



- OK** Osrednji gumb za vklop konzole, potrditev izbora, začetek vadbene seje.
- Menu** Brskanje po meniju za izbor programov.
- Exit** Izhod iz programa, vrnitev na glavni meni, izklop konzole.
- + -** Prilagajanje (povečanje ali zmanjšanje) stopnje težavnosti, prilagajanje osebnih nastavitev.

Izbirno stikalo: izbira vrste naprave (VE, RO, VM).  
 VE: eliptični trenažer - VM: kolo za vadbo - RO: veslač - RESET: Ponastavitev izbire.

**IZBIRA KM/MILJ**

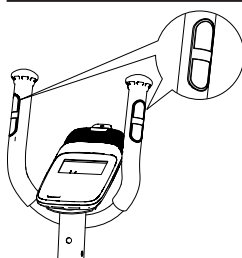
Za navedbo razdalje in hitrosti je privzeta nastavitev konzole km in km/h. Če želite to spremeniti v milje (Mi):

1. Izklopite konzolo.
2. Pritisnite in držite osrednji gumb **OK**
3. S pomočjo gumbov **+ -**
4. Izbiri potrdite s pritiskom na osrednji gumb **OK**, nakar se bo samodejno prikazal začetni zaslon.

**začetni zaslon**

To je prvi zaslon, ki se prikaže, ko prižgete konzolo s pritiskom na gumb **OK**

**NAVODILA ZA SRČNO FREKVENCO**



Merjenje srčnega utripa je pomembno za spremljanje učinkovitosti in zagotavljanje varne vadbe. Srčni utrip izmerite tako, da se oprimate senzorjev srčnega utripa, ki se nahajajo na fiksnem krmilu naprave.

**Izračun največje frekvence srčnega utripa (najv. SU):**

- Ženske: 226 - starost.
- Moški: 220 - starost.

**Prilagoditev na podlagi izkušenosti:**

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

**Najv. SU, povezana s ciljem:**

- < 60 % NAJV. SU => NAJV. SU faza okrevanja
- med 60 % in 69 % NAJV. SU => lahka vadba
- med 70 % in 79 % NAJV. SU => izguba teže
- med 80 % in 89 % NAJV. SU => izboljšanje vzdržljivosti
- > 90 % NAJV. SU => izboljšanje zmogljivosti

Za določitev svojih ciljnih območij, vam priporočamo, da pri kardiologu izvedete obremenitveni test.


**Hiter začetek**

1. Za pričetek vadbe pričnite vrteti pedala.
2. Za prilagoditev stopnje težavnosti pritisnite gumb **+ -**
3. Če želite napraviti pavzo, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala.
4. Za nadaljevanje z vadbo (v 15-ih minutah od začetka pavze) ponovno pričnite vrteti pedala.
5. Za zaključek seje pred njenim koncem pritisnite gumb **Exit**.
6. Za izklop konzole pritisnite in držite gumb **Exit**, ko ste se vrnili v domač zaslon.
7. Konzola se bo samodejno izklopila po 15 minutah nedejavnosti.

**PROGRAMI**

1. Izberite meni za programe s pritiskom na gumb **Menu**.
2. V meniju s programi s pritiskom na gumb **Menu** izberite eno izmed 7 opcij, ali gumbov **+ ali -**.
3. Potrdite s pritiskom na gumb **OK**. Čas vadbe nastavite s pomočjo gumbov **+ ali -**.
4. Potrdite s pritiskom na gumb **OK** ali tako, da začnete poganjati pedale (privzeto trajanje vadbe je 30 minut).
5. Lahko začnete s sejo.
6. Za prilagoditev stopnje težavnosti pritisnite gumb **+ ali -**.

7. Za nadaljevanje seje (v okviru 15 minut po začetku odmora), znova začnite poganjati pedale.

8. Za zaključek seje pred njenim koncem pritisnite gumb .

9. Za izklop konzole pritisnite in držite gumb , ko ste se vrnili v domač zaslon.

10. Konzola se bo samodejno izklopila po 15 minutah nedejavnosti.

## PROFILI PROGRAMOV

Prednastavljen čas = 30 minut (brez načina »Quick-Start«, pri katerem se čas povečuje) je možno prilagoditi s pritiskom na tipki **+** ali **-**. Navpična ploščica = 1 stopnje težavnosti. 15 navpičnih kock nakazuje 15 nivojev upora.



Način »Quick-Start«  
Prednost: Hitra uporaba.  
Opis: Enostavno – sedite na kolo in začnite poganjati pedala!



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



Program »PULS«  
Prednost: Oblikovanje  
Opis: Dvojni vzpon, tempo je prilagojen stopnji upora. Visok upor = nižji tempo za večjo obremenitev mišic.



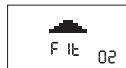
Program »KCAL 01«  
Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 1).  
Opis: Dva vrha pri nizki stopnji intenzivnosti, pri čemer se tekom celotne vadbe ohranja dovolj hiter tempo.  
Nasvet: Če lahko, roke med vadbo zadržite na mestu.



Program »KCAL 02«  
Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 2).  
Opis: Intervali z nizko stopnjo intenzivnosti omogočajo, da ostanete v ciljnem območju in da močnejše obremenite mišice, kot pri stopnji 1.



Program »FIT 01«  
Prednost: Dobra fizična pripravljenost (stopnja 1).  
Opis: 2 vrha intenzivnosti med vadbo, ki je sestavljena iz naraščajoče (vzpon) in padajoče (spust) stopnje.

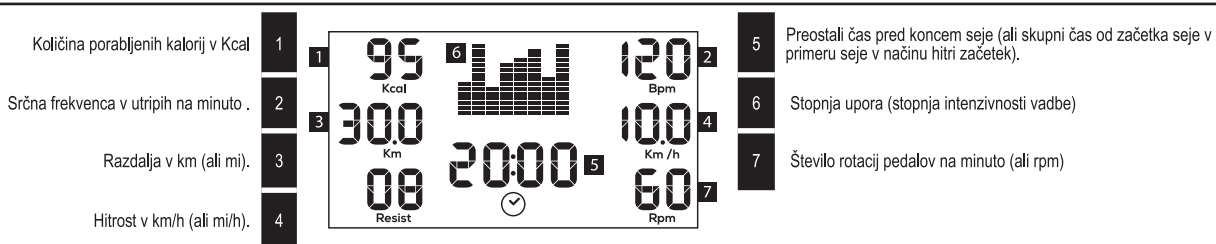


Program »FIT 02«  
Prednost: Dobra fizična pripravljenost (stopnja 2).  
Opis: Med vadbo poskrbite za primerno obremenitev, ki je sestavljena iz naraščajoče stopnje, vrha intenzivnosti in padajoče stopnje.



Program »SOFT«  
Prednost: Raven potek vadbe.  
Opis: 100 % prilagodljiv potek vadbe, s povzetkom vadbe na koncu.

## ZASLON MED SEJO



## 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),
- vašo povprečno hitrost,
- oceno števila porabljenih kalorij,
- prevoženo razdaljo.

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

## ODPRAVLJANJE NAPAK

Konzola se ne vklopi: preverite, ali so kabli na zadnji strani konzole in znotraj okvirja pravilno povezani (korak postopka namestitve št. 3 + 7). Če težave ne morete odpraviti, glejte razpredelnico na zadnji strani navodil za uporabo.

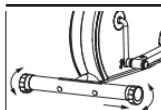
Zaslon konzole prikazuje „E1“, „E2“, „E3“: Stopite v stik s poprodajnim servisom za blagovno znamko Domyos (glejte zadnjo stran).

## EL

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το ελλειπτικό ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα σας επιτρέψει να κάψετε θερμίδες, να ασκήσετε την καρδιά σας, τονώνοντας συγχρόνως το σύνολο του σώματός σας: γλουτιαίους, τετρακεφάλους, γαστροκνήμιο, ραχιαίους, θωρακικούς, δικεφάλους και κοιλιακούς. Με τη λειτουργία αναστροφής πεντάλ αυξάνεται η ένταση στην περιοχή των γλουτών και των οπισθίων μηριαίων. Το ελλειπτικό ποδήλατο είναι ιδανικό για να χάσετε βάρος και να λεπτύνετε την σιλουέτα σας, σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή.

## ΡΥΘΙΣΕΙΣ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



Προσοχή: Για την τοποθέτηση του προϊόντος σε επίπεδη επιφάνεια δεν πρέπει να βρισκόσθε επάνω στο ποδήλατο. Αν το προϊόν είναι ασταθές κατά την χρήση, στρέψτε έναν από τους ισοσταθμιστές ή και τους δυο, έως ότου απαλειφθεί η αστάθεια.

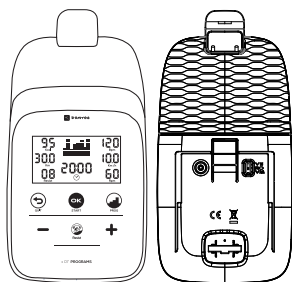
## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

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

## ΚΟΝΣΟΛΑ

Η κονσόλα σας προτείνει πολλές λειτουργίες που θα συνοδέψουν την άσκησή σας μέσω διαφορετικών λειτουργικοτήτων και προγραμμάτων. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας. Σημειώστε επίσης πως η κονσόλα σας είναι εξοπλισμένη με βάση για tablet/smartphone. Φροντίστε να χρησιμοποιείτε το ελαστικό, για να σταθεροποιείτε το tablet/smartphone σας κατά την διάρκεια της άσκησης.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



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



Πλοήγηση στο μενού επιλογής προγράμματος.



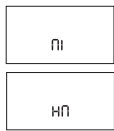
Εξόδος από πρόγραμμα, επιστροφή στο κύριο μενού, απενεργοποίηση της κονσόλας.



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

Επιλογές: Επιλέξτε τον τύπο της συσκευής σας (VE, Ro, VM).  
VE: ελλειπτικό ποδήλατο - VM: οκιακό ποδήλατο - RO: κωπηλατική - ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ : Ξεκινήστε νέα επιλογή.

## ΕΠΙΛΟΓΗ KM / MI



Η κονσόλα σας έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά ώστε να απεικονίζει τις ενδείξεις απόσταση και ταχύτητας σε km και km/h. Για να επιλέξετε ως μονάδα μέτρησης τα μίλια (Mi):

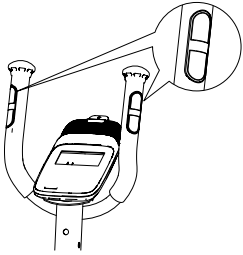
1. Απενεργοποιήστε την κονσόλα.
2. Κρατήστε πατημένο το κεντρικό πλήκτρο τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα. **OK**
3. Επιλέξτε μονάδα μέτρησης με τα πλήκτρα **+ -**
4. Μόλις επιβεβαιώστε την επιλογή σας με το κεντρικό πλήκτρο **OK**, εμφανίζεται αυτομάτως η αρχική οθόνη.

### ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



Είναι η πρώτη οθόνη που εμφανίζεται όταν ανάβετε την κονσόλα πιέζοντας το πλήκτρο **OK**

### ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ



Η καρδιακή συχνότητα είναι απαραίτητο στοιχείο για την μέτρηση της αποτελεσματικότητας της άσκησής σας, με κάθε ασφάλεια. Μπορείτε να λαμβάνετε αυτό το στοιχείο σφίγγοντας τους ανιχνευτές καρδιακών παλμών που βρίσκονται στο σταθερό τμήν της συσκευής σας.

#### Υπολογισμός της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ):

- Για τις γυναίκες: 226 - ηλικία.
- Για τους άνδρες: 220 - ηλικία.

#### Προσαρμογή ανάλογα με τη συχνότητα άθλησης:

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

• Αφαιρέστε -10 εάν αθλείτε τακτικά.

#### Η ΜΚΣ ανάλογα με τον στόχο:

- < 60 % της ΜΚΣ => ζώνη αποκατάστασης της ΜΚΣ

• από 60% έως 69% της ΜΚΣ => ήπια αύξηση έντασης

• από 70% έως 79% της ΜΚΣ => απώλεια βάρους

• από 80% έως 89% της ΜΚΣ => αύξηση αντοχής

• > 90 % της ΜΚΣ => βελτίωση επιδόσεων

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

### ΤΑΧΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

1. Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας.
2. Ρυθμίστε τον βαθμό δυσκολίας ποδηλάτησης με τα πλήκτρα **+ -**
3. Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα.
4. Για να συνεχίσετε την προπόνησή σας (εντός 15 λεπτών από την έναρξη της παύσης), αρχίστε ξανά να ποδηλατείτε.
5. Για να διακόψετε την προπόνηση προτού τελειώσει, πιάστε το πλήκτρο **⏏**.
6. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, επανέλθετε στην αρχική οθόνη και πιάστε παρατεταμένα το πλήκτρο **⏏**.
7. Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 15 λεπτά αδράνειας.

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. Επιλέξτε το μενού των προγραμμάτων πιέζοντας το πλήκτρο **⏏**.
2. Στο μενού προγραμμάτων, επιλέξτε το προφίλ μεταξύ των 7 προτεινόμενων, χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **⏏** ή τα πλήκτρα **+ -**.
3. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο **OK**. Ρυθμίστε τον χρόνο προπόνησης μέσω των πλήκτρων **+ -**.
4. Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο **OK** ή αρχίστε να ποδηλατείτε (η προεπιλεγμένη διάρκεια προπόνησης είναι 30 λεπτά).
5. Μπορείτε να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
6. Ρυθμίστε τον βαθμό δυσκολίας ποδηλάτησης με τα πλήκτρα **+ -**.
7. Για να συνεχίσετε την προπόνησή σας (εντός 15 λεπτών από την έναρξη της παύσης), αρχίστε ξανά να ποδηλατείτε.
8. Για να διακόψετε την προπόνηση προτού τελειώσει, πιάστε το πλήκτρο **⏏**.
9. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, επανέλθετε στην αρχική οθόνη και πιάστε παρατεταμένα το πλήκτρο **⏏**.
10. Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 15 λεπτά αδράνειας.

### ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Προκαθορισμένος χρόνος = 30 λεπτά (με εξαίρεση το Quick-Start, όπου ο χρόνος αυξάνει), ρυθμιζόμενος μέσω των πλήκτρων **+ -**. Ένα πλακίδιο = 1 επίπεδα αντίστασης. 15 κάθετα τετράγωνα για 15 επίπεδα αντίστασης.



Λειτουργία «Quick-Start»:

Όφελος: Άμεση χρήση

Περιγραφή: Απλά καθίστε στο ποδήλατο και αρχίστε να ποδηλατείτε!



Πρόγραμμα «PERF»

Όφελος: Απόδοση

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



Πρόγραμμα «PULS»

Όφελος: Τόνωση

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



Πρόγραμμα «KCAL 01»

Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1).

Περιγραφή: Διπλό πλατό με χαμηλή ένταση, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στην συνεδρία προπόνησης.

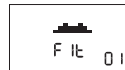
Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.



Πρόγραμμα «KCAL 02»

Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2).

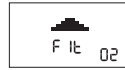
Περιγραφή: Διαστήματα χαμηλής έντασης για διατήρηση στην ζώνη στόχο, συνδυάζοντας σημαντικότερη μυϊκή άσκηση απ' ό,τι στο επίπεδο 1.



Πρόγραμμα «FIT 01»

Όφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 1).

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



Πρόγραμμα «FIT 02»

Όφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 2).

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

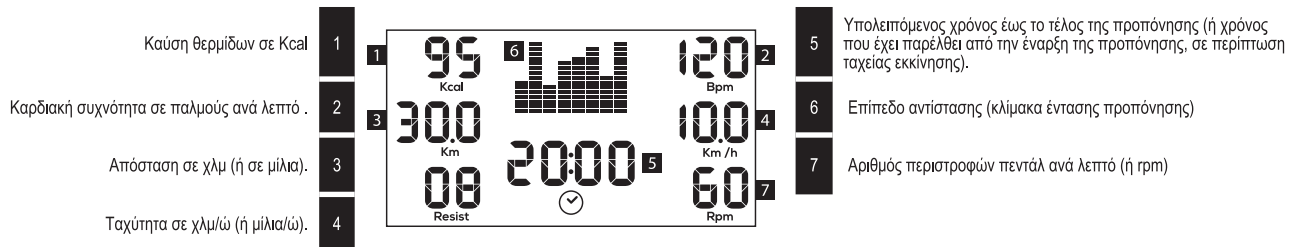


Πρόγραμμα «SOFT»

Όφελος: Πορεία σε επίπεδο έδαφος.

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

### ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



### ΣΥΝΟψη ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ



Η συνοψη 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)
- τη μέση ταχύτητά σας
- μια εκτίμηση του ποσού θερμίδων που κάψατε
- την απόσταση που διανύσατε.

Για να διακόψετε τη συνοψη επιδόσεων, πιάστε παρατεταμένα το κεντρικό πλήκτρο.

### ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

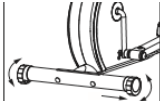
Η κονσόλα σας δεν ενεργοποιείται: Ελέγξτε εάν είναι συνδεδεμένα τα καλώδια στο πίσω τμήμα της κονσόλας και στο εσωτερικό του σκελετού (βήμα συναρμολόγησης 3 + 7). Εάν το πρόβλημα παραμένει, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

Στην οθόνη της κονσόλας μου εμφανίζονται οι ενδείξεις «E1», «E2», «E3»: Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών Domysos (βλ. τελευταία σελίδα).

## SUNUM

Eliptik bisiklet, kalori yakmanız, vücudunuzu dinçleştirerek, kalbinizi çalıştırmanız için mükemmel bir aktivitedir. Kalça, kuadrisepler, baldırlar, sırt kasları, pektoral kaslar, bicepsler ve karın kasları. Geriye pedal çekme, kalçanın ve baldırların çalışmasını yoğunlaştırır. Eliptik bisiklet, dengeli beslenme ile birlikte kilo vermek, silüeti inceltmek için idealdir.

## AYARLAR BİSİKLETİN AYARLANMASI



Uyarı: Bisikletin ayarlanması için, eliptik bisikletten inilmesi gerekmektedir. Kullanım esnasında ürünün sabit tutulmaması durumunda, sabitlik sağlanana kadar ayarlama kompensatörlerinin birini veya ikisini çevirin.

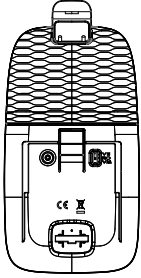
## HAREKET ETME

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 tamamlandığında, arka ayakların zeminin üstünde olmasını sağlayın.

## KONSOL

Konsolunuz, farklı fonksiyonlar ve farklı programlar ile, egzersizinize eşlik eden çok sayıda işleve sahiptir. Aşağıda, konsolunuzu kolay kullanmanıza yönelik bilgiler bulacaksınız. Konsolunuzun, bir tablet/akıllı telefon desteği ile donatılmış olduğunu unutmayın. Tabletinizin/akıllı telefonunuzun egzersiz sırasında yerinde durması için lütfen lastiği kullanın.

## SUNUM



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



Düğmesi Programın seçim menüsü içinde dolaşma.



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



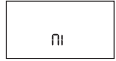
Düğmesi Pedal zorluğunu ayarlama (artırma veya azaltma), parametreleri ayarlama (artırma veya azaltma).



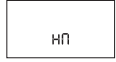
Seçim anahtarı: Cihaz tipinizi seçin (VE, Ro,VM).

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

## KM / MIL SEÇİMİ



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

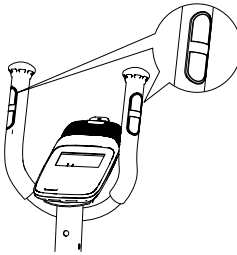


1. Konsolu kapatın.
2. Merkezi düğmeye basın ve basılı tutun
- 3.
4. Ortada bulunan düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak ana ekrana geçer.

## Giriş ekranı



## KALP ATIŞ HIZI ÇALIŞTIRMA



Kalp frekansı, egzersizinizin güvenli bir şekilde etkisini ölçmek için gerekli bir veridir. Bu veriyi, cihazınızın sabit gidonu üzerindeki nabız sensörlerini kavrayarak elde edebilirsiniz.

### Maksimum kalp frekansı hesaplaması (FCmaks):

•Kadınlar için: 226 - Yaş. •Erkekler için: 220 - Yaş.

### Pratik seviyesine göre ayarlama:

•Yeni başlayanlar, antrenmansız olanlar için +10 ekleyin. •Zaman zaman antrenman yapanlar için, yukarıdaki temel hesaplamaya bağlı kalın.

### Hedefinizle ilişkili olarak FC maks:

- <% 60 FC MAKS => FCMAKS yavaş yavaş yeniden antrenmana koyulma •%80 ila %89 arası FC MAKS => direncin artırılması
- alın aşaması •%70 ila %79 arası FC MAKS => kilo verme •> %90 FC MAKS => performansın iyileştirilmesi
- %60 ila %69 arası FC MAKS => •Düzenli antrenman yapanlar için, -10 çıkarın.

Hedef alanlarınızı öğrenmek üzere, efor testi gerçekleştirilmesi için bir kardiyologa başvurmanız tavsiye edilir.

## Çabuk çalışma

1. Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın.
2. Pedal güçlüğünü ayarlamak için,
3. Bir mola vermek için, birkaç saniye boyunca pedal çevirmeyi durdurun.
4. Seansa devam etmek için (molanın başlamasını takip eden 15 dakika içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın.
5. Seans sonuna ulaşmadan sonlandırmak için, düğmesine basın.
6. Konsolu kapatmak için, ana ekrana geri döndükten sonra
7. Konsol, 15 dakika kullanılmamasını takiben otomatik olarak kapanır.

## PROGRAMLAR

1. düğmesine basarak program menüsünü seçin.
2. Programlar menüsü içinde, düğmesini kullanarak, önerilen 7 profil içinden profil seçimi gerçekleştirin, düğmesini veya veya düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın.
3. düğmesine basarak onaylayın, düğmelerini kullanarak uygulama süresini ayarlayın. veya düğmelerine basın.
4. düğmesine basarak onaylayın, düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, antrenman süresi 30 dakikadır).
5. Seansınıza başlayabilirsiniz.
6. Pedal güçlüğünü ayarlamak için, veya düğmelerine basın.
7. Seansa devam etmek için (mola başladıktan 15 dakika sona ermeden), yeniden pedal çevirmeye başlayın.
8. Seans sonuna ulaşmadan sonlandırmak için, düğmesine basın.
9. Konsolu kapatmak için, ana ekrana geri döndükten sonra düğmesine uzun süreli basın.
10. Konsol, 15 dakika kullanılmamasını takiben otomatik olarak kapanır.

## PROGRAM PROFİLLERİ

Standart süre: veya düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın. Bir dikey karo : 1 direnç seviyesi. 15 dikey blok, yani toplamda 15 direnç seviyesi bulunmaktadır.



»Quick-Start» modu  
Faydası: Çabuk kullanım.  
Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!



»PERF» programı  
Faydası: Performans .  
Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fasillere. İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı tempodun korunması gerekir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.



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



»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.



»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 fasillere.



»FIT 01» programı  
Faydası: Formda olmak (Seviye 1).  
Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

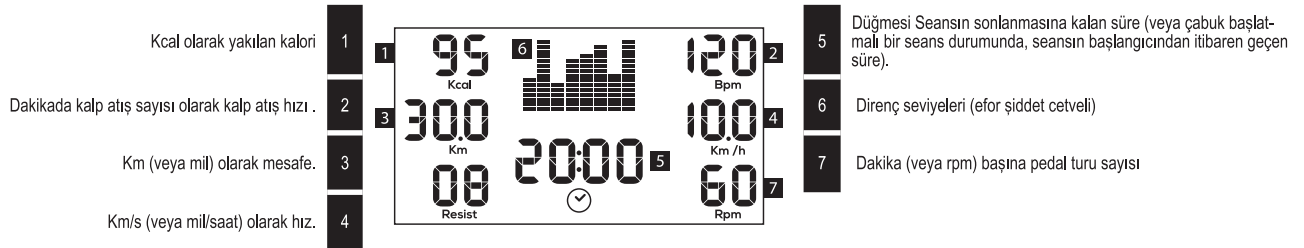


»FIT 02» programı  
Faydası: Formda olmak (Seviye 2).  
Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren sekansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun.

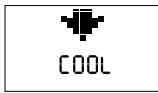


»SOFT» programı  
Faydası: Düz parkur.  
Açıklama: Seans sonunda performans raporu ile, %100 kişiye göre ayarlanabilen parkur.

## SEANS SIRASINDA EKРАН



## 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 frekansı ölçüm kemeri taşıyorsanız);
- Ortalama hızınız;
- Yakılan kalori sayısı tahmini;
- Katedilen mesafe.

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

## ANORMALLIK TEŞHİSLERİ

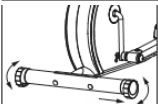
Konsolunuz açılmıyor: Konsolun arkasında ve armatürün içinde bulunan kablo bağlantılarını kontrol edin (3 + 7 no'lu montaj aşaması). Sorun devam ederse, kullanım kılavuzunuzun en son sayfasındaki tabloya başvurun. Konsolun ekranında «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor: Domyos satış sonrası servisi ile irtibat kurun (bkz. son sayfa).

## RU

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эллиптический велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам сжигать калории, улучшать состояние вашей сердечно-сосудистой, поддерживая в форме все ваше тело: ягодицы, квадрицепсы, икры, спинные и грудные мышцы, бицепсы и мышцы пресса. Вращение педалей в обратную сторону позволит вам сделать акцент на ягодицах и задней части бедер. Эллиптический велотренажер – это идеальное средство для потери веса и приведения фигуры в порядок, в сочетании со сбалансированным питанием.

### РЕГУЛИРОВКИ ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Обратите внимание: чтобы приступить к выравниванию, необходимо спуститься с эллиптического велотренажера. Если во время эксплуатации тренажер неустойчив, поверните один или оба выравнивателя до приведения в устойчивое положение.

### 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

Ваша панель управления включает множество функций, сопровождающих ваши занятия посредством различных режимов и программ. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли. Она также поддерживает работу со смартфонами и планшетами. Не забывайте использовать ремешок для крепления смартфона/планшета во время занятий.

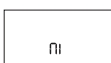
### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



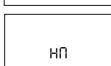
- Центральная кнопка для включения пульта, подтверждения выбора и начала сеанса тренировки.
- Перемещение по меню выбора программы.
- Выход из программы, возврат в главное меню, выключение пульта управления.
- Регулировка (увеличение или уменьшение) нагрузки вращения педалей, регулировка (увеличение или уменьшение) параметров.

Селекторный переключатель: Выбор типа прибора (VE, Ro, VM).  
VE: эллиптический тренажер - VM: велотренажер - RO: гребной тренажер - RESET (СБРОС): Сброс выбора.

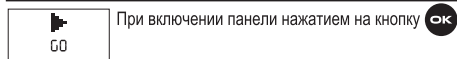
### ВЫБОР КМ/МИЛИ



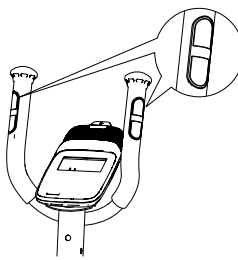
По умолчанию пульт управления настроен на указание дистанции и скорости в км и км/ч  
Для изменения единицы на мили (M):



1. Выключите пульт управления.
2. Нажмите центральную кнопку
3. Выберите единицу с помощью кнопок
4. Подтвердите выбор нажатием центральной кнопки , пульт управления автоматически переходит в режим главного экрана.



**ИНФОРМАЦИЯ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ**



Частота сердечных сокращений – это показатель, который необходимо знать для измерения эффективности занятий и обеспечения их безопасности. Вы можете узнать его с помощью датчиков пульса, которые находятся на фиксированном поручне вашего аппарата.

**Расчет максимальной частоты сердечного ритма (FC max):**

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

**Уточнения при разных уровнях занятий:**

- Добавьте +10 для начинающих и не тренированных.
- Используйте базовый расчет, приведенный выше, при нерегулярных занятиях.
- Отнимите -10 при регулярных занятиях.

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

- < 60% FC MAX => этап восстановления FC MAX
- от 60% до 69% FC MAX => спокойное восстановление формы
- от 70% до 79% FC MAX => сброс лишнего веса
- от 80% до 89% FC MAX => улучшение выносливости
- > 90% FC MAX => улучшение показателей

Для определения своих целевых зон рекомендуется пройти ЭКГ с нагрузкой под наблюдением кардиолога.

**быстрый старт**

1. Начните нажимать на педаль для начала занятия.
2. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, нажмите кнопки **+** или **-**.
3. Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд.
4. Для возобновления занятия (в пределах 15 минут после начала паузы) снова нажмите на педаль.
5. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку **↻**.
6. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку **⏻** после возврата на главный экран.
7. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

**ПРОГРАММЫ**

1. Выберите меню программ, нажав кнопку **⏻**.
2. В меню программ выберите профиль из 7 предложенных с помощью кнопки **⏻** или кнопка **+** или **-**.
3. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку **OK**, время занятия настраивается кнопками **+** или **-**.
4. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку **OK** или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут).
5. Можете начинать сеанс тренировки.
6. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, нажмите кнопки **+** или **-**.
7. Чтобы возобновить сеанс (не более чем через 15 минут после начала паузы), вновь начните крутить педали.
8. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку **↻**.
9. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку **⏻** после возврата на главный экран.
10. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

**ПРОФИЛИ ПРОГРАММЫ**

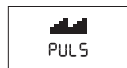
Время по умолчанию = 30 минут (кроме режима «Quick-Start», в котором время прибавляется) регулируется нажатием на кнопки **+** или **-**. Вертикальная панель = 1 уровня сопротивления. Всего 15 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.



**Режим «Quick-Start»**  
Преимущество: Быстрое использование.  
Описание: Просто сядьте на велотренажер и начните крутить педали!



**Программа «PERF»**  
Преимущество: Показатель.  
Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц. В идеале, вы должны поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Наименьшие уровни сопротивления – это фазы восстановления.



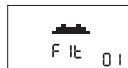
**Программа «PULS»**  
Преимущество: Улучшение формы  
Описание: Двойной подъем - адаптируйте ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.



**Программа «KCAL 01»**  
Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).  
Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью - поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки.  
Совет: при приложении усилия руки предпочтительно удерживать в одном положении.



**Программа «KCAL 02»**  
Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).  
Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.



**Программа «FIT 01»**  
Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 1).  
Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.



**Программа «FIT 02»**  
Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 2).  
Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всего цикла, включающего фазу повышения, пик усилия и фазу понижения.



**Программа «SOFT»**  
Преимущество: Ровный участок.  
Описание: 100% персонализируемый участок со сводкой данных в конце занятия.

**ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ТРЕНИРОВКИ**

Сжигание калорий, ккал	1		5	Время, остающееся до конца сеанса тренировки (или время, прошедшее с начала сеанса тренировки, в случае сеанса с быстрым стартом).	
Частота сердечных сокращений в минуту.	2		6	Уровни нагрузки (шкала интенсивности усилий)	
Дистанция в км (или милях).	3		4	7	Количество оборотов педали в минуту (или об/мин)
Скорость в км/ч (или миль/ч)	4				

**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 закодированный 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**

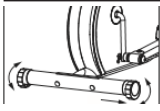
Ваша консоль не включается: Проверьте подключение кабелей на задней стороне консолей и внутри блока (этап сборки номер 3 + 7). Если проблема не устранена, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

На дисплее консоли отображаются «E1», «E2», «E3»: Свяжитесь с отделом послепродажного обслуживания Domyoos (контактные данные на последней странице).

**CẢNH BÁO**

Đạp xe đạp vòng elip là một hoạt động tuyệt vời giúp bạn đốt cháy calo và tìm hoạt động bằng cách làm sẵn chắc toàn bộ cơ thể của bạn cơ bắp, đùi, bắp chân, lưng, cơ ngực, bắp tay và cơ bụng. Đi xe đạp cho phép các cơ bắp mỏng và đùi của bạn làm việc và tăng cường sự khỏe mạnh. Đạp xe đạp vòng elip là hoạt động lý tưởng để giảm cân, thanh lọc cơ thể kết hợp với chế độ dinh dưỡng cân bằng.

## ĐIỀU CHỈNH ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CHO XE ĐẠP



Cảnh báo: bạn phải ra khỏi xe đạp tập elip để thực hiện việc điều chỉnh cân bằng cho sản phẩm. 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.

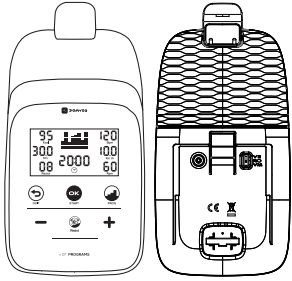
### Di chuyển

Cảnh báo: Luôn xuống xe trước khi di chuyển xe. Đứng trước xe đạp, giữ cố định tay lái và kéo xe về phía bên. 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

Bàn điều khiển của bạn cung cấp nhiều chức năng để hướng dẫn bạn thực hành thông qua các chức năng và chương trình khác nhau. Bạn nên xem toàn bộ các hướng dẫn dưới đây để sử dụng máy dễ dàng hơn. Cũng phải lưu ý rằng bảng điều khiển của bạn đã được trang bị thiết bị hỗ trợ như máy tính bảng hoặc Smartphone Đảm bảo việc sử dụng đây có dán để giữ máy tính bảng/smartphone trong khi tập luyện.

### CẢNH 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.

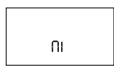


Nút Adjust (Điều chỉnh) (tăng hoặc giảm) độ khó bàn đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) các cài đặt của bạn.

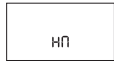
Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy (VE, RO, VM).

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/DẠM



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):



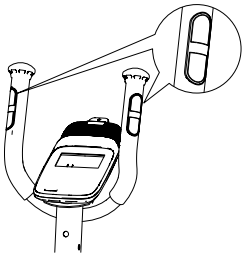
- Tắt bảng điều khiển.
- Nhấn và giữ nút Central (giữa)
- Chọn đơn vị bằng
- Xác nhận bằng cách nhấn vào nút Central (giữa) , bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình khởi động.

### Màn hình chủ



Đây là màn hình đầu tiên được hiển thị khi bạn bật bảng điều khiển bằng cách ấn nút

### THÔNG TIN NHỊP TIM



Nhịp tim là một dữ liệu cần thiết để đo lường mức độ hiệu quả của bài tập an toàn. Bạn có thể nhận được dữ liệu này bằng cách thắt cảm biến nhịp tim trên thanh điều khiển cố định của thiết bị.

#### 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:

• Thêm 10 đối với người mới bắt đầu, người chưa có kinh nghiệm. • Các bài tập giải trí phải gắn với những tính toán cơ bản đưa ra bên trên. • Bớt 10 đối với những người tập luyện thường xuyên.

#### HR tối đa có sẵn mục đích:

• < 60% HR TỐI ĐA => HR TỐI ĐA giai đoạn khởi phục • giữa 60% và 69% của HR TỐI ĐA => tập luyện nhẹ nhàng • giữa 70% và 79% của HR TỐI ĐA => giảm cân • giữa 80% và 89% của HR TỐI ĐA => tăng cường thể lực • > 90% HR TỐI ĐA => tăng cường thành tích

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 bạn đã quay lại màn hình khởi động.
- Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau 15 phút không hoạt động.

### CÁC CHƯƠNG TRÌNH

- Lựa chọn thực đơn các chương trình bằng cách ấn nút .
- Trong bảng lựa chọn chương trình, sử dụng nút để chế độ từ 7 lựa chọn, hoặc hoặc .
- Xác nhận bằng cách ấn nút ; thiết lập thời gian tập luyện bằng cách ấn nút hoặc .
- Xác nhận bằng cách ấn nút hoặc khởi động bàn đạp (thời lượng luyện tập mặc định là 30 phút).
- Bạn có thể bắt đầu phần luyện tập.
- Để điều chỉnh độ khó bàn đạp, hãy nhấn vào các nút hoặc .
- Để tiếp tục phần luyện tập của mình (trong vòng 10 phút từ khi bắt đầu nghỉ giải lao), hãy khởi động lại bàn đạp.
- Để dừng phần luyện tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút .
- Để tắt bảng điều khiển, hãy nhấn và giữ các nút khi bạn đã quay lại màn hình khởi động.
- Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau 15 phút không hoạt động.

### CÁC 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 hoặc . Một gạch dọc = 1 mức kháng cự. Có 15 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 «PERF»  
Lợi ích: Thực hiện.  
Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tải của cơ. Lý tưởng nhất là duy trì cùng một tốc độ trong toàn bộ phiên. Sức chịu đựng thấp là giai đoạn phục hồi.



Chương trình «PULS»  
Lợi ích: Sắc thái  
Mô tả: Độ dốc gấp đôi, tốc độ điều chỉnh theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.



Chương trình «KCAL 01»  
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).  
Mô tả: Cường độ thấp gấp đôi giai đoạn cao nguyên, duy trì tốc độ khá nhanh trong suốt buổi tập.  
Lời khuyên: Đặt tay đúng vị trí trong suốt quá trình tập luyện nếu có thể.



Chương trình «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 «FIT 01»  
Lợi ích: Thể dục thể hình (Cấp độ 1).  
Mô tả: Hai ngưỡng đỉnh trong một cường độ trong một trình tự tập luyện bao gồm giai đoạn tăng dần (lên dốc) và giai đoạn giảm dần (xuống dốc).



Chương trình «FIT 02»  
Lợi ích: Thể dục thể hình (Cấp độ 2).  
Mô tả: Duy trì một khối lượng công việc tốt trong suốt buổi tập luyện, trong đó bao gồm giai đoạn tăng dần, một giai đoạn cao nguyên (duy trì) và giai đoạn giảm dần.



Chương trình «SOFT»  
Lợi ích: Đoạn phẳng.  
Mô tả: 100% tùy chỉnh với một bản tổng kết hiệu suất vào cuối phiên.

## BẢO VỆ TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH LUYỆN TẬP

Năng lượng được đốt cháy bằng Kcal

1

Nhịp tim/phút.

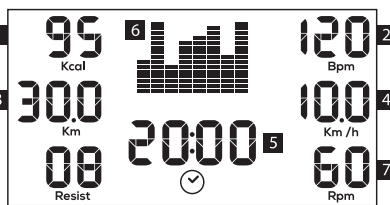
2

Quãng đường: km (hoặc dặm).

3

Tốc độ: km/h (hoặc dặm/giờ).

4



5 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).

6 Mức chịu đựng (phạm vi cường độ bài tập)

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

## TÓM TẮT THỰC HIỆN



Tóm tắt 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 dây điện vào mặt sau của bảng điều khiển và bên trong k hung xe (bước lắp ráp số 3 + 7). Nếu vấn đề vẫn còn, hãy xem trong bảng ở trang cuối cùng của quyển hướng dẫn sử dụng này.

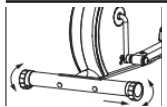
Màn hình bảng điều khiển hiển thị «E1», «E2», «E3»: Liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng của DOMYOS (xem trang cuối).

## ID

### PRESENTASI

Sepeda elliptikal merupakan kegiatan yang sangat baik sehingga Anda dapat membakar kalori, melatih jantung seraya 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 PENSTABILAN SEPEDA



Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda elliptikal untuk melakukan penstabilan produk ini. Apabila produk tidak stabil saat digunakan, putarlah salah satu penyeimbang atau kedua-duanya sampai produk stabil kembali.

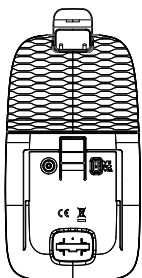
### PEMINDAHAN

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 fungsi untuk mendampingi Anda dalam latihan Anda, dengan adanya berbagai fungsi dan program. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah. Perlu diketahui pula, monitor dilengkapi denganudukan untuk tablet/smartphone Anda. Pastikan Anda menggunakan karet yang ada untuk mengganjal tablet/smartphone Anda selama latihan.

### PRESENTASI



Tombol utama untuk menyalakan monitor, konfirmasi pilihan, memulai latihan.



Navigasi dalam menu pilihan program.



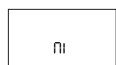
Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.



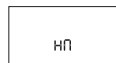
Mengatur (menambahkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, Mengatur (menambahkan atau mengurangi) setting Anda.

Tombol pilih: 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):



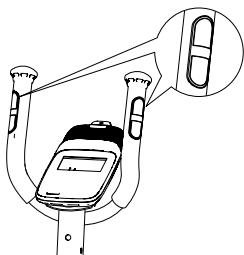
1. Matikan monitor.
2. Tekan tombol utama
3. Pilih satuan dengan tombol
4. Konfirmasi dengan menekan tombol utama , monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.

### LAYAR UTAMA



Yaitu halaman pertama yang tampil ketika Anda menyalakan monitor dengan menekan tombol

### PEMBINAAN DETAK JANTUNG



Detak jantung adalah data yang diperlukan untuk mengukur efisiensi latihan Anda dengan aman. Data tersebut didapatkan dengan menekan sensor detak jantung yang berada pada setang perlengkapan Anda.

#### Hitungan detakan jantung maksimal (DJ maks):

- Untuk wanita: 226 - umur.
- Untuk pria: 220 - umur.

#### Pengaturan sesuai dengan level latihan:

- Tambahkan +10 untuk pemula, orang yang tidak terlatih.
- Tetap gunakan perhitungan dasar di atas ini untuk pengguna yang tidak rutin
- Kurangi -10 untuk pengguna rutin.

#### DJ maks, sesuai dengan target:

- < 60 % DJ MAKS => fase pemulihan DJ MAKS
- DJ MAKS => mulai kembali secara bertahap
- antara 70% sampai dengan 79% DJ MAKS => penurunan berat badan
- antara 80% sampai dengan 89% DJ MAKS => peningkatan daya tahan
- > 90 % FC MAKS => peningkatan hasil












Untuk mengetahui area target Anda, disarankan agar Anda melakukan tes daya tahan dengan Dokter ahli jantung

### QUICK START



1. Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda.
2. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol
3. Untuk pause, berhentilah mengayuh selama beberapa detik.
4. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 15 menit setelah awal pause), mulailah mengayuh kembali.
5. Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol
6. Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol ketika telah kembali ke halaman utama.
7. Monitor mati secara otomatis setelah 15 menit tanpa aktivitas.



## ANEKA PROGRAM

1. Pilih menu program dengan menekan tombol .
2. Dalam menu program, pilih profil di antara 7 profil yang ditawarkan dengan menggunakan tombol  atau .
3. Untuk validasi, tekanlah tombol . Anda mengatur waktu latihan dengan menggunakan tombol  atau .
4. Untuk validasi, tekanlah tombol  atau dengan memulai mengayuh (secara default, durasi latihan adalah 30 menit).
5. Anda dapat memulai sesi latihan Anda.
6. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol  atau .
7. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 15 menit setelah awal pause), mulailah kembali mengayuh.
8. Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol .
9. Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol  ketika telah kembali ke halaman utama.
10. Monitor mati secara otomatis setelah 15 menit tanpa aktivitas.

## PROFIL-PROFIL PROGRAM

Waktu default = 30 menit (kecuali «Quick-Start» di mana waktu bertambah), dapat diatur dengan menekan tombol  atau . Satu kotak vertikal = 1 level daya lawan. Terdapat 15 kotak vertikal, yaitu 15 level daya lawan secara keseluruhan.



Modus «Quick-Start»  
Keuntungan: Pemakaian cepat  
Keterangan: Naik sepeda dan tinggal mengayuh!



Program «PERF»  
Keuntungan: Hasil  
Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja otot yang besar. Secara ideal, kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Kekuatan lawan yang lebih rendah merupakan fase pemulihan.



Program «PULS»  
Keuntungan: Pengencangan  
Keterangan: Dua tanjakan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat kekuatan lawan. Kekuatan lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.



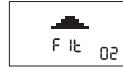
Program «KCAL 01»  
Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 1).  
Keterangan: Dua dataran dengan intensitas rendah, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan.  
Saran: Sebaiknya tangan tidak berpindah posisi selama latihan



Program «KCAL 02»  
Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2).  
Keterangan: Interval dengan intensitas rendah untuk tetap berada dalam area target, disertai dengan gerakan otot yang lebih kuat daripada level 1.



Program «FIT 01»  
Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 1).  
Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat (tanjakan) lalu mereda (turun).

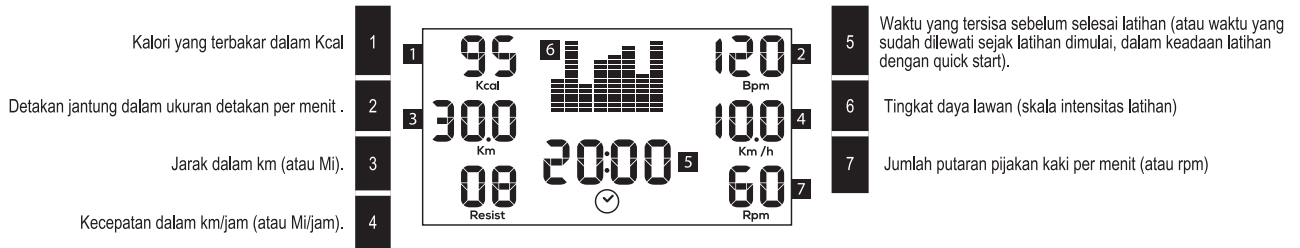


Program «FIT 02»  
Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 2).  
Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap.



Program «SOFT»  
Keuntungan: Datar.  
Keterangan: Dapat 100% disesuaikan, disertai dengan ringkasan prestasi pada akhir sesi.

## LAYAR SELAMA SESI LATIHAN



## 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 kabel pada bagian belakang monitor dan bagian dalam kerangka (tahap perakitan n°3 + 7). Apabila gangguan berlanjut, lihatlah tabel yang berada di halaman terakhir petunjuk.

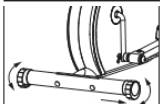
Layar monitor saya menampilkan «E1», «E2», «E3»: Hubungi layanan purna jual Domyos (lihat halaman terakhir).

## ZH

### 介绍

椭圆机是一种有益的运动，可以燃烧热量、锻炼心脏，使全身更加健康：臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二头肌和腹部肌肉。使用椭圆机可激活并增强您的臀部肌肉和大腿后部肌肉。结合均衡饮食，椭圆机是减肥塑身的理想之选。

### 调节 椭圆机稳定性调节



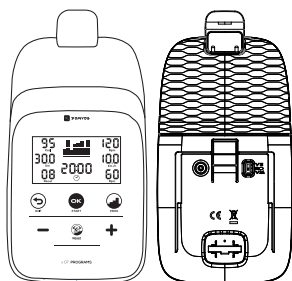
警告：在调节椭圆机的稳定性之前须先下车。如在使用中产品出现失衡，可旋转两个调整脚垫之一（或全部）直至产品稳定为止。

### 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，双手握住扶手并向自己身体方向拉动。此时椭圆机便可通过下方的移动轮移动。当移动结束后，将产品整体重新立于地面。

### 电子表

电子表上有许多功能，通过各种功能和程序辅助锻炼。可参见以下便捷使用的相关全部指示说明。还请注意，电子表配有平板电脑/智能手机支架。锻炼期间请务必使用橡皮筋固定好您的平板电脑/智能手机。



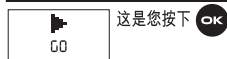
- 按钮 中央按钮用于在控制台进行切换、确认选择并开始锻炼。
- 按钮 浏览锻炼计划选择菜单。
- 按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭控制台。
- 按钮 调整 (增加或降低) 蹬车难度并调整 (增加或降低) 设置。

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。

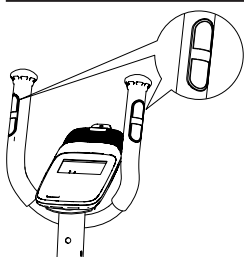
### KM/公里选择

- 默认情况下，控制台将显示距离和速度信息 (单位分别为km和km/h)。  
为了将单位改为公里 (Mi)：
1. 关闭控制台。
  2. 按住中央按钮
  3. 通过
  4. 按下中央按钮 确认后，控制台将自动显示开机屏幕。

### 主界面



### 心率功能训练教学



心率是衡量锻炼安全有效的必要数据。您可以握紧器械固定把手上的心率传感器取得心率数据。

计算最高心率 (最高HR)：

- 根据经验调整：
- 对于女性：226 - 年龄。
  - 对于男性：220 - 年龄。
  - 从未参加锻炼的初学者加10。
  - 普通锻炼者应该坚持采用上述基本计算方法。
  - 经常锻炼者减10。
- 最高HR，这与目标有关：
- < 60%最高心率 => 最高心率恢复阶段
  - 介于60%和69%最高心率 => 轻度锻炼
  - 介于70%和79%最高心率 => 减肥
  - 介于80%和89%最高心率 => 增强耐力
  - > 90%最高心率 => 增强体能
- 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。

### 快速入门

1. 脚踏踏板，训练开始。
2. 如果需要调整蹬车难度，请按
3. 如需休息，可停止踏板几秒钟。
4. 如继续训练 (休息开始后15分钟内)，可重新开始脚踏板。
5. 如果需要停止锻炼，请按 按钮。
6. 如果需要重启电子表，请在返回开机屏幕后按住 按钮。
7. 一旦15分钟无任何操作，控制台将自动关闭。

### 计划

1. 按下 按钮选择计划。
2. 在程序菜单中使用 按钮从7个选项中选择属性。按 或 按钮设置最高心率
3. 按下 按钮确认，使用 或 按钮。
4. 按下 按钮确认或开始蹬车 (默认锻炼时间为30分钟)。
5. 您可以开始锻炼。
6. 如果需要调整蹬车难度，请按 或 按钮。
7. 如果需要恢复锻炼 (在开始休息后15分钟)，请开始蹬车。
8. 如果需要停止锻炼，请按 按钮。
9. 如果需要关闭控制台，请在返回开机屏幕后按住 按钮。
10. 一旦15分钟无任何操作，控制台将自动关闭。

### 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 或 按钮设置最高心率 垂直片=1级阻力。共有15个垂直方块，因此有15种阻力大小。

<div data-bbox="33 1359 159 1444"> <p>"快速启动"模式： 优点：快速入门。 说明：只需骑上健身车并蹬车！</p> </div> <div data-bbox="33 1467 159 1556"> <p>"PERF"计划 优点：体能模式。 说明：高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力 最好能在整个训练时长中保持相同节奏。在恢复阶段使用较低阻力。</p> </div> <div data-bbox="33 1601 159 1691"> <p>"PULS"计划 优点：健身 说明：使用双上坡模式时，节奏应根据阻力水平进行适应调整。 高阻力=节奏较慢，肌肉紧张程度更高</p> </div> <div data-bbox="33 1736 159 1825"> <p>"KCAL 01"计划 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> </div>	<div data-bbox="798 1359 925 1444"> <p>"KCAL 02"计划 优点：减轻体重 (等级2) 说明：低频率间隔，以保持在目标区内，肌肉负载比等级1更大。</p> </div> <div data-bbox="798 1467 925 1556"> <p>"FIT 01"计划 优点：健身 (等级1) 说明：训练时序中的2个频率峰值，包括1个上升 (上坡) 以及随后的下降 (下坡) 阶段。</p> </div> <div data-bbox="798 1601 925 1691"> <p>"FIT 02"计划 优点：健身 (等级2) 说明：在整个训练时长中保持良好的负载量，其中包括1个上升阶段，1个高原和1个下降阶段。</p> </div> <div data-bbox="798 1736 925 1825"> <p>"SOFT"计划 优点：平整 说明：100%可定制，训练时长结束后有训练效果总结</p> </div>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

### 锻炼过程中的屏幕

消耗能量 (Kcal) 1

以每分钟搏动次数显示的心率值。 2

里程单位为公里 (或英里)。 3

速度单位为公里/小时 (或英里/小时)。 4

5 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)。

6 阻力级别 (锻炼强度级别)

7 每分钟圈数 (或rpm)

## 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。

如果需要结束后退出体能总结，请按中央按钮。

## 故障诊断

控制面板无法开启：检查控制面板背面以及车架内部的连线情况 (安装步骤3+7)。如仍存在故障，请查阅说明书最后一页的表格。

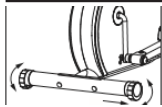
我的控制面板显示“E1”，“E2”，“E3”：联系Domyos售后服务部 (参见最后一页)。

## JA

### 紹介

クロストレーナーは体を鍛えながらカロリーを消費し、心臓を働かすのに最適なアクティビティです。腎筋、太腿、ふくらはぎ、背中、筋肉、二頭筋、腹筋。自転車に乗ることにより、腎筋と太腿の裏側を動かし強化することができます。クロストレーナーは、バランスの取れた食事と組み合わせることによって、体重を落とし、体の線を細くするには理想的です。

### 調整 バイクのレベリング



警告：製品の高さを調整するには、エリプティカル・バイクから降りなければなりません。製品が使用中に不安定になった場合、安定するまで、レベル調整器の一方あるいは両方をつけてください。

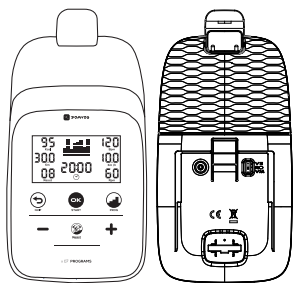
### 移動

警告：何らかの方法で動かすには、エリプティカル・バイクから降りなければなりません。製品の前の床に立ちながらハンドルバーを持ち、バイクを自分の方向に引いてください。すると製品はキャスターの上ののり、動かすことができます。動かす終わったら、後部の脚を使用して床面に移動して降ろします。

### 本体

多様な機能やプログラムを通してあなたの運動をサポートするために、操作盤には多くの機能が備わっています。簡単な使用法はすべて以下に記載されています。操作盤にはタブレットとスマートフォンのスタンドが設置されています。運動のときにはゴムを使用してタブレットやスマートフォンを固定してください。

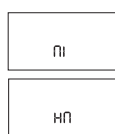
### 紹介



- OK** ボタン。中央ボタンでコンソールをオンにして、選択を確定し、トレーニングセッションを開始します。
- 📊** ボタン。プログラム選択メニューを表示します。
- 🔄** ボタン。プログラムを終了し、メインメニューに戻り、コンソールをオフにします。
- + -** ボタン。ペダリング難易度を調整 (増減) し、設定を調整 (増減) します。

選択スイッチ：マシンの種類を選択します (VE, RO, VM)。  
VE：クロストレーナー VM：エクササイズバイク RO：ローイングマシン リセット：選択をリセットします。

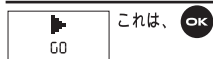
### KM/マイルの選択。



デフォルトでは、コンソールは距離と速度情報をkmとkm/時で表示します。単位をマイル(Mi)に変更するには：

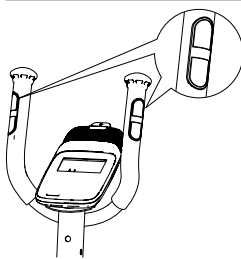
1. コンソールをオフにします。
2. 中央ボタン **OK**
3. **+ -**
4. 中央ボタン **OK** を押して確定します。コンソールは自動的に開始画面を表示します。

### メイン画面



これは、**OK**

### 心拍数に関する指導



運動効率を安全に測定する為に、心拍数は重要なデータとなります。装置の固定ハンドルのハートビートセンサー押すことによって、このデータを取得できます。

最大心拍数の計算方法 (最大HR)：

- 女性：226 - 年齢。 •男性：220 - 年齢。
- 経験レベルに応じて調整します。
- 初心者、経験が浅い人は10を加えます。
- レクリエーション用エクササイズの場合には、上記の基本計算に従います。
- 定期的に運動をしている人は、10を減算します。
- 目標に合わせた最大HR：
- 最大HRの60%未満 => 最大HRリカバリエーズ
- 最大HRの60% ~ 69% => 穏やかな運動
- 最大HRの70% ~ 79% => 減量
- 最大HRの80% ~ 89% => 持久力向上
- 最大HRの90%以上 => パフォーマンス向上

ターゲットゾーンの選定には、心臓専門医において運動負荷検査を行ってください。

### クイックスタート

1. ペダリングを開始してセッションを始めます。
2. ペダリング難易度を調整するには、**+ -**
3. 休憩するには、ペダリングを数秒停止します。
4. (休憩開始から15分以内) セッションを再開するには、ペダリングを再び開始します。
5. セッションを開始できます。
6. ペダリング難易度を調整するには、**+ または -** ボタンを押します。
7. セッションを再開するには (休憩開始から15分以内)、ペダリングを再開します。
8. 終了前にセッションを停止するには、**🔄** ボタンを押します。
9. コンソールをオフにするには、スタート画面に戻ってから **🔄** ボタンを長押しします
10. コンソールは、使用停止15分後に自動的にオフになります。
6. コンソールをオフにするには、スタート画面に戻ってから **🔄** ボタンを長押しします
7. コンソールは、使用停止15分後に自動的にオフになります。

### プログラム

1. **📊** ボタンを押して、プログラムメニューを選択します。
2. プログラム・メニューで、**📊** ボタンを使用して7つのオプションからプロフィールを選択します。、ボタン、または **+ または -** ボタンを押して、最大心拍数を設定します。
3. ボタンを押して確定し、**OK** ボタンを使用してワークアウトの継続時間を設定します。 **+ または -** ボタンを押します。
4. ボタンを押して確定し、**OK** ボタンを押して確定するか、ペダリングを開始します (デフォルトの運動時間は30分間)。
5. セッションを開始できます。
6. ペダリング難易度を調整するには、**+ または -** ボタンを押します。
7. セッションを再開するには (休憩開始から15分以内)、ペダリングを再開します。
8. 終了前にセッションを停止するには、**🔄** ボタンを押します。
9. コンソールをオフにするには、スタート画面に戻ってから **🔄** ボタンを長押しします
10. コンソールは、使用停止15分後に自動的にオフになります。

### プログラムのプロフィール

デフォルト時間 = 30分(クイックスタートを除く、この間に時間が增加する) **+ または -** ボタンを押して、最大心拍数を設定します。垂直タイル = 1の抵抗レベル。合計で15の抵抗レベル付きの垂直ブロックが5個あります。



「クイックスタート」モード：  
利点：素早く使用できる。  
説明：バイクに座り、漕ぐだけ！



「PERF」プログラム  
利点：パフォーマンス。  
説明：高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。理想的には、セッションの全期間中、同じペースを維持しなければなりません。低抵抗は、回復段階です。



「PULS」プログラム  
利点：シェイプアップ  
説明：ダブル昇降は、抵抗レベルに応じて適合したペースです。高抵抗はより大きな筋肉が関わる、さらに遅いペース。



「KCAL 01」プログラム  
利点：重量減少(レベル1)。  
説明：低強度はダブル停滞状態は、トレーニングセッション中かなり早いペースを維持します。  
ヒント：可能であれば、運動中に所定の位置に手を置いてください。



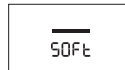
「KCAL 02」プログラム  
利点：重量減少(レベル2)。  
説明：低強度インターバルは、目標ゾーンに維持するためのもので、レベル1よりもさらに大きな筋負担を伴います。



「FIT 01」プログラム  
利点：フィットネス(レベル1)。  
説明：ワークアウト中、強度に2回のピークがあります。これには、前進(昇降)と低下(降下)の段階があります。

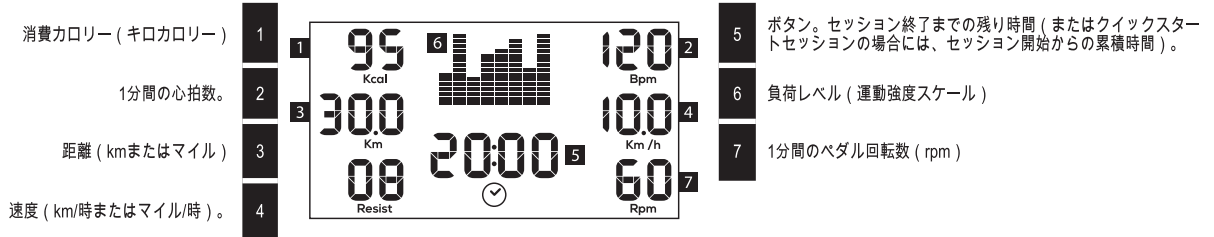


「FIT 02」プログラム  
利点：フィットネス(レベル2)。  
説明：ワークアウト中全体にわたって良好な作業負荷を維持します。これには、前進(昇降)、水泳、低下(降下)の段階があります。



「SOFT」プログラム  
利点：フラット。  
説明：セッションの終了時にパフォーマンス・サマリで100%カスタマイズ可能です。

## セッション中の画面



## 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) • 平均速度  
• 推定消費カロリー • 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

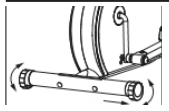
コンソールの電源が入らない場合：コンソールの裏面のケーブルとポスト内部の接続 (組立て工程3+7) 問題が解消されない場合は、取扱説明書の最後のページの表を参照してください。  
コンソールの画面に「E1」、「E2」、「E3」が表示される。Domyosのアフターサービス (最終ページを参照) にお問い合わせください。

## ZT

### 产品介绍

橢圓機は幫助您燃燒卡路里、訓練心肺功能、同時強健身體的最佳運動 臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二頭肌及腹肌。使用橢圓機可以強化您的臀部肌肉和大腿後側運動。橢圓機加上均衡的飲食是減重和優美體態的最佳方式

### 調節 自行車穩定性調節



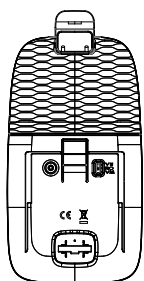
注意事項：在調節橢圓機的穩定性之前須先下車。如在使用中產品出現失衡，可旋轉兩個平衡補償器之一 (或全部) 直至產品穩定為止。

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。

### 電子表

電子表提供多項功能陪伴您運用不同的功能和方法 請參考下列各種實用的說明。在電子表上也配有平板電腦或智慧手機座 請妥善使用鬆緊帶以確保在您運動期間，您的平板電腦/智慧手機的安置無虞

### 产品介绍



- 按鈕：用來開啟電子表、確認選擇、開始訓練的中央按鈕。
- 按鈕：瀏覽模式選單。
- 按鈕：退出模式、返回主選單、關閉電子表。
- 按鈕：調整 (調高或調低) 踩踏難度、調整 (調高或調低) 設定。

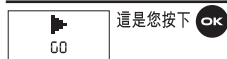
選擇開關：選擇機器類型 (VE、RO、VM)。  
VE：橢圓機 VM：健身車 RO：劃船器 RESET：重置選擇。

### KM/MI 選擇

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)：

1. 關閉電子表。
2. 按住中央按鈕
3. 使用
4. 按中央按鈕 確認，電子表將自動顯示開始畫面。

### 主介面

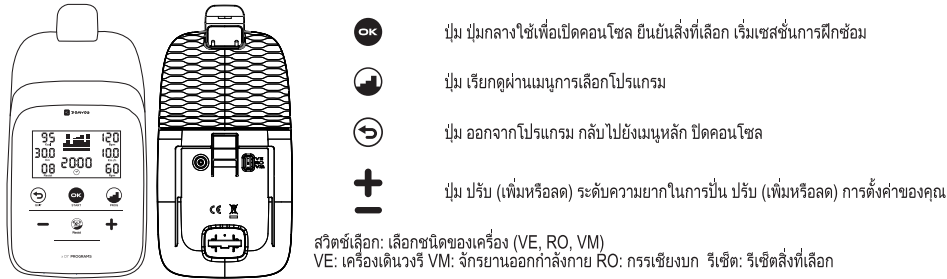




## ตัวเครื่อง

ที่แผงคอนโซลของคุณจะมีฟังก์ชันมากมายสำหรับการปฏิบัติของคุณตามฟังก์ชันต่างๆและโปรแกรมต่างๆ คุณจะพบคำแนะนำที่หมดจดตามด้านล่างแสดงการใช้งานได้อย่างง่าย โปรดทราบว่าคอนโซลของคุณมีอุปกรณ์สำหรับแท็บเล็ต / สมาร์ทโฟน อย่างไรก็ตามใช้แถบยางรัดแท็บเล็ต / สมาร์ทโฟนของคุณให้แน่นตลอดการฝึก

## ภาพรวม



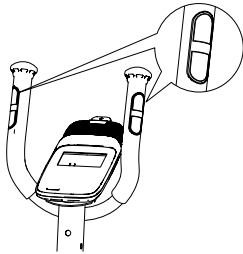
## การเลือกม./ไมล์

- ตามค่าเริ่มต้น คอนโซลของคุณจะให้ข้อมูลระยะทางและความเร็วในหน่วย กม. และ กม./ชม. ในการเปลี่ยนหน่วยเป็นไมล์ (MI):
- |   |                                                                     |
|---|---------------------------------------------------------------------|
| ก | 1. ปิดคอนโซล                                                        |
| ข | 2. กดปุ่มกลาง                                                       |
| ค | 3. เลือกหน่วยด้วยปุ่ม                                               |
| ง | 4. ยืนยันโดยการกดปุ่มกลาง  , คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ |

## หน้าจอหลัก

- นี่เป็นหน้าจอแรกสุดที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณเปิดคอนโซลโดยการกดปุ่ม

## ฝึกการเต้นของหัวใจ



อัตราการเต้นของหัวใจเป็นข้อมูลที่จำเป็นในการวัดประสิทธิภาพของการปฏิบัติของคุณได้อย่างปลอดภัย คุณสามารถรับข้อมูลนี้ได้โดยการกดเซ็นเซอร์อัตราการเต้นของหัวใจบนมือจับที่ติดตั้งอยู่กับอุปกรณ์

**การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด):**

- สำหรับผู้หญิง: 226 - อายุ
- สำหรับผู้ชาย: 220 - อายุ

**การปรับแต่งขึ้นกับระดับประสิทธิภาพ:**

- เพิ่ม 10 สำหรับผู้เริ่มต้น ซึ่งไม่มีประสิทธิภาพ
- ผู้ออกกำลังกายแบบหนักหรือการควมยัดเยียดการคำนวณพื้นฐานที่ให้ไว้ด้านบน
- ลบออก 10 สำหรับผู้ออกกำลังกายปกติ

**HR สูงสุด เชื่อมโยงกับเป้าหมาย:**

- < 60% ของ HR สูงสุด => ระยะการฟื้นตัวของ HR สูงสุด
- ระหว่าง 60% ถึง 69% ของ HR สูงสุด => ออกกำลังกายเบาๆ
- ระหว่าง 70% ถึง 79% ของ HR สูงสุด => อดน้ำหนัก
- ระหว่าง 80% ถึง 89% ของ HR สูงสุด => การปรับปรุงความแข็งแรง
- > 90% ของ HR สูงสุด => การปรับปรุงสมรรถภาพ

โปรดทราบว่า หากคุณต้องการค้นหาเขตเป้าหมายของคุณ ขอแนะนำให้อ่านแบบทดสอบภาวะวิกฤติการปฏิบัติพร้อมกับแพทย์ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจ

## เริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มต้นการฝึกเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ
- ในการปรับระดับความยากในการฝึก กดปุ่ม
- ในการพักเบรก ให้หยุดการฝึกประมาณสองสัปดาห์
- สำหรับการกลับมาทำเซสชันของคุณต่อ (ภายใน 15 นาทีของการเริ่มพักเบรก) ให้เริ่มต้นการฝึกอีกครั้ง
- ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม
- ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปยังหน้าจอเริ่มต้นแล้ว
- คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่ไม่มีกิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

## โปรแกรม

- เลือกเมนูโปรแกรม โดยการกดปุ่ม
- ในเมนูโปรแกรม เลือกโปรไฟล์จาก 7 ตัวเลือกที่มีโดยใช้ปุ่ม หรือปุ่ม หรือ
- ยืนยันโดยการกดปุ่ม ตั้งค่าระยะเวลาการออกกำลังกายของคุณโดยใช้ปุ่ม หรือ
- ยืนยันโดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการฝึก (ระยะเวลาออกกำลังกายมาตรฐานคือ 30 นาที)
- คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ
- ในการปรับระดับความยากในการฝึก กดปุ่ม หรือ
- ในการเริ่มเซสชันของคุณต่อ (ภายใน 15 นาทีนับจากเริ่มหยุดพัก) เริ่มการฝึกอีกครั้ง
- ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม
- ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปยังหน้าจอเริ่มต้นแล้ว
- คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่ไม่มีกิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

## โปรไฟล์โปรแกรม

เวลาเริ่มต้น = 30 นาที (ยกเว้นการเริ่มต้นแบบเร็ว เวลาจะเพิ่มขึ้น) สามารถปรับได้โดยใช้ปุ่ม หรือ มีโพลีแวนต์ = 1 ระดับการต้านทาน มีบล็อกแวนต์ = 15 ตัวเพื่อให้ระดับแรงต้านทั้งหมด 15 ระดับ



โหมด «เริ่มต้นเร็ว» :  
ประโยชน์: ใช้อย่างเร็ว  
คำอธิบาย: เพียงนั่งบนจักรยาน แล้วก็ฝึก!



โปรแกรม «PERF»  
ประโยชน์: สมรรถภาพ .  
คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระทำต่อกล้ามเนื้อสูง โดยปกติควรระวังหัวใจหวิวหวิวระดับเดียวกับตลอดเซสชัน ขึ้นการฟื้นฟูที่มีระดับต่ำกว่า



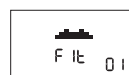
โปรแกรม «PULS»  
ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง  
คำอธิบาย: ชี้นัดถอยสองเท่า จังหวะก้าวถูกปรับเปลี่ยนตามระดับแรงต้านแรงต้านสูง = จังหวะก้าวต่ำกว่าเพื่อให้การเชื่อมโยงกล้ามเนื้อดีขึ้น



โปรแกรม «KCAL 01»  
ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1)  
คำอธิบาย: ขึ้นก้าวหน้าเข้าเป็นสองเท่าที่ความเข้มข้นต่ำ เป็นการรักษาร่างกายให้เร็วพอประมาณตลอดเซสชันการออกกำลังกาย  
คำแนะนำ: หากสามารถทำได้ โปรดเก็บมือของคุณเข้าที่ในระหว่างการออกกำลังกาย



โปรแกรม «KCAL 02»  
ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2)  
คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นต่ำเพื่อรักษาให้อยู่ภายในพื้นที่เป้าหมาย นำไปสู่แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อน้อยขึ้นในระดับ 1



โปรแกรม «FIT 01»  
ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง (ระดับ 1)  
คำอธิบาย: 2 จุดยอดสุดของความเข้มข้นในลำดับการออกกำลังกายที่รวมถึงขั้นก้าวหน้า (ใต้ระดับขึ้น) จากนั้นถอย (ลาดลง)



โปรแกรม «FIT 02»  
ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง (ระดับ 2)  
คำอธิบาย: รักษาการให้ไหลทำงานที่ติดต่อกันการออกกำลังกาย ซึ่งรวมถึงขั้นก้าวหน้า ขั้นก้าวหน้าข้าง และขึ้นถอย



โปรแกรม «SOFT»  
ประโยชน์: แบนราบ  
คำอธิบาย: กำหนดได้ 100% พร้อมให้ข้อมูลสรุปด้านสมรรถนะเมื่อสิ้นสุดเซสชัน









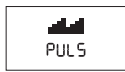


**«Quick-Start» وضعية**

السريع الاستخدام :  
الفائدة :  
السهولة سهل والتبديل الدراجة على التثبيت يتم : الوصف

**«PERF» برنامج**

الاداء :  
الفائدة :  
يجب المثلي الوضعية في العضلات على العالية والأحمال التحمل على القدرة لتحسين المتقطعة المكثفة التمارين : الوصف  
للاسترحة فترات الأقل المقاومة مستويات تعد . التمرين جلسة طوال الخطي/السرر سرعة وتيرة نفس على الاستمرار  
النشاط وإستعادة

**«PULS» برنامج**

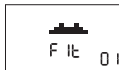
العضلات مظهر :  
الفائدة :  
وفقاً الاداء في السرعة وتيرة اختياري يتم . التمارين في التصاعدي الارتفاع مرحلة زمن مضاعفة عند : الوصف  
المقاومة لمستوى .  
العضلات على الحمل تركيز من لمزيد السرعة في أبطء وتيرة = الشديدة المقاومة

**«KCAL 01» برنامج**

(1) المستوى الوزن فقدان :  
الفائدة :  
الاداء في ما حد إلى سريعة وتيرة على الحفاظ يتم الخفيفة، التمارين أداء مع الثبات مرحلة زمن مضاعفة عند : الوصف  
التدريبية الجلسة طوال .  
بذلك أمكنك إن التمرين أثناء بيديك ثبات على حافظ : نصيحة

**«KCAL 02» برنامج**

(2) المستوى الوزن فقدان :  
الفائدة :  
حمل على تنطوي و المستهدف، التدريبي المستوى حيز في البقاء المتقطعة الخفيفة التمارين من الغرض : الوصف  
1. بالمستوى مقارنة العضلات على أكبر

**«FIT 01» برنامج**

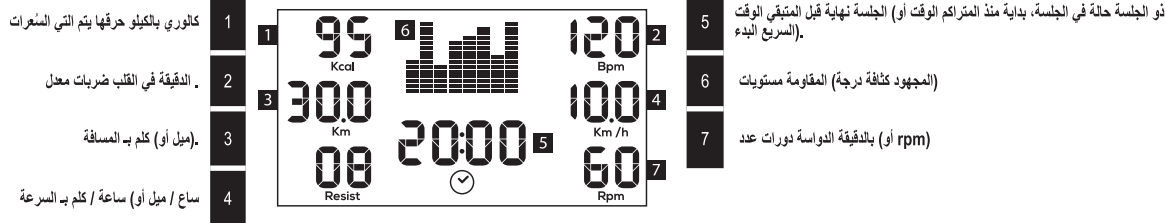
(1) المستوى البدنية اللياقة :  
الفائدة :  
مرحلة ثم (ارتفاع) تصاعدي مرحلة على وتشتمل الواحدة التمرينات مجموعة في الشدة من طرفان ذلك : الوصف  
(هيوط) تنزالية .

**«FIT 02» برنامج**

(2) المستوى البدنية اللياقة :  
الفائدة :  
مرحلة ثم التصاعدي، للارتفاع مرحلة على يشتمل بحيث التدريب، فترة طوال مناسب جيد على حافظ : الوصف  
التنزالي الهبوط مرحلة أخيراً وثبات

**«SOFT» برنامج**

مستوى :  
الفائدة :  
التدريبية الجلسة نهائية في للاداء ملخص مع 100% بنسبة والخصيص للتعديل قابل : الوصف

**شاشة أثناء الجلسة****استعادة معدلات الاداء**

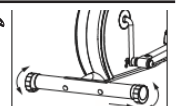
تظهر استعادة معدلات الاداء الخاصة بك بصورة تلقائية في نهاية جلستك أثناء فترة الاستعادة أي في غضون دقيقتين . يمكنك كذلك عرض :  
• متوسط سرعتك ؛  
• المسافة المقطوعة .  
• تقدير عدد السرعات الحرارية التي يتم حرقها ؛

**تشخيص الحالات الشاذة**

وحدة التحكم لا تعمل : تأكد من توصيل الكابلات الموجودة على ظهر وحدة التحكم وياطار الدراجة) خطوة التركيب رقم (7 + 3 إذا استمرت المشكلة، راجع الجدول في الصفحة الأخيرة من دليل الاستخدام.  
تظهر على شاشة لوحة التحكم الخاصة بي «E1»، «E2»، «E3» : اتصل بخدمة ما بعد البيع) Domyos انظر الصفحة الأخيرة.

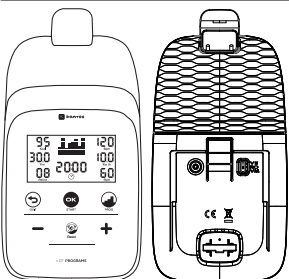
**FA****ارائه**

دوچرخه البتيكالي فعاليتي عالي برای سوزاندن کالری ها، عملکرد قلب و تقویت کل بدن شما می باشد : عضلات سرینی، ماهیچه های چهار سر، ساقی، عضلات عقب، سینه، عضله دو سر و عضلات شکم . عمل رکاب زدن به عقب، فعالیت عضلات سرینی و عقب ران را شدت می بخشد . دوچرخه البتيكالي برای کم کردن وزن ایده آل بوده و همراه با یک تغذیه متعادل باعث تناسب اندام شما می شود .  
تنظیمات تراز کردن دوچرخه

**جابجا کردن محصول**

هشدار : برای حرکت دادن دوچرخه بیضی شکل به هر صورتی، باید حتماً از آن پیاده شوید . در حالت ایستاده 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 .  
کنسول

کنسول شما از طریق عملکردها و برنامه های مختلف، کاربردهای متعددی را به شما پیشنهاد می دهد . تمام دستورات برای استفاده راحت از آن در اینجا موجود می باشند . لازم به ذکر است که کنسول شما به یک حامل تبلت/اسمارت فون مجهز می باشد . کش آن را به درستی استفاده کنید تا حين تمرین تبلت/اسمارت فون شما در جایش ثابت بماند .  
ارائه



- است تمرینی جلسه یک آغاز و ها، انتخاب تأیید کنسول، کردن روشن برای مرکزی دکمه
- برنامه انتخاب فهرست در جستجو
- کنسول کردن خاموش اصلی، فهرست به بازگشت برنامه، یک از خروج
- خودتان تنظیمات (کاهش یا افزایش) تنظیم زدن، پدال سختی (کاهش یا افزایش) تنظیم

تغییر (VE, Ro, VM) . کبید انتخاب را خود دستگاه نوع : انتخاب تغییر  
انتخاب مجدد تنظیم : مجدداً تنظیم / یا روزنی دستگاه : RO / دوچرخه تمرین : VM / جانبی ورزش : VE

**انتخاب کیلومتر / مایل**

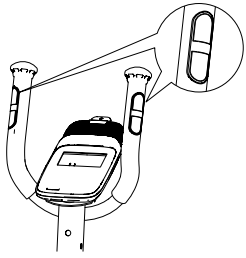
کنسول شما به صورت پیش فرض مسافت و سرعت شما را به کیلومتر و کیلومتر در ساعت نشان می دهد. برای تغییر به مایل: (Mi)

1. کنسول را خاموش کنید.
2. دکمه مرکزی را بیش از 3 ثانیه کنید.
3. واحد مورد نظر را با دکمه های کنید.
4. با فشار دادن دکمه آن را تأیید کنید . این کنسول به صورت خودکار به صفحه اصلی می رود .  
صفحه نمایش آغازین

وقتی کنسول را روشن می کنید با فشار دادن دکمه، این صفحه اولین صفحه ای است که نمایش داده می شود



بگیری فشار با را دارند قرار شما دستگاه ثابت دسته روی در که قلب ضربان حسگرهای توانید می داده این به دسترسی برای باشد می کامل ایمنی با بدنی فعالیت اثر گیری اندازه برای ضروری داده قلبی فرکانس



محاسبه حداکثر ضربان قلب: (max HR)  
 • برای مردان - 220 :سن.  
 • برای زنان - 226 :سن.

تنظیم بر اساس میزان تجربه:  
 • 10 را برای تمرین کننده های همیشگی حذف کنید.

حداکثر ضربان قلب، مرتبط با یک هدف:

• بین 80% و 89% حداکثر ضربان قلب => افزایش بنیه و طاقت  
 • 90% > حداکثر ضربان قلب => بهبود عملکرد

• بین 60% و 69% حداکثر ضربان قلب => تمرین ملایم و سبک  
 • بین 70% و 79% حداکثر ضربان قلب => کاهش وزن

• 60% < حداکثر ضربان قلب => حداکثر ضربان قلب مرحله بهبودی

توجه داشته باشید توصیه می شود برای درک منطقه هدف خودتان یک متخصص قلب آزمایش استرس قلبی برای شما انجام دهد.  
 آغاز سریع

6. برای خاموش کردن کنسول، وقتی به صفحه اصلی بازگشتید، دکمه (⊖) را پایین نگه دارید.
7. کنسول بعد از 15 دقیقه عدم فعالیت به صورت خودکار خاموش می شود.
5. برای ادامه جلسه تمرینی خود (خود) ظرف 15 دقیقه از زمان آغاز استراحت، دوباره پدال زدن را آغاز کنید.
4. برای آغاز جلسه تمرینی، پدال زدن را آغاز کنید.
3. برای افراد تازه وارد و بی تجربه +10 را اضافه کنید.

برنامه ها

5. می توانید جلسه تمرینی خود را آغاز کنید.
6. برای تنظیم سختی پدال زنی، روی دکمه + یا - فشار دهید.
7. برای آغاز مجدد) حداکثر در 15 دقیقه بعد از آغاز توقف پدال زنی(، پدال زنی را دوباره آغاز کنید.
8. برای توقف جلسه قبل از پایان، روی دکمه (⊖) فشار دهید.
9. برای خاموش کردن کنسول، وقتی به صفحه اصلی بازگشتید، دکمه (⊖) را پایین نگه دارید.
10. کنسول بعد از 15 دقیقه عدم فعالیت به صورت خودکار خاموش می شود.

پروفایل های برنامه

زمان پیش فرض 30 = (دقیقه) بجز مورد آغاز سریع، که زمان آن افزایش مییابد. با استفاده از کلیدهای + یا - تنظیم کنید. یک کاشی عمودی = 1 سطح مقاومت. 5. بلوک عمودی وجود دارند، بنابراین در کل 15 سطح مقاومتی وجود دارد.



«سریع آغاز» حالت  
 سریع استفاده: مزیت  
 بیزند پدال و شوید دوجرخه سوار: شرح



«PERF» برنامه  
 عملکرد: مزیت  
 تمرینی جلسه طول در سرعت که است این آل ایده بالا های ماهیچه حجم و بنیه بهبود برای شدید های وقفه: شرح  
 هستند بهبودی مراحل کمتر، مقاومت شود داشته نگه یکسان



«PULS» برنامه  
 کردن نرمش: مزیت  
 شده تنظیم مقاومت میزان اساس سرعت بر- دوگانه ترقی: شرح  
 ها ماهیچه بیشتری درگیری برای کمتر سرعت = بالا مقاومت



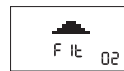
«KCAL 01» برنامه  
 1. (سطح) وزن کاهش: مزیت  
 کنید حفظ تمرینی جلسه طول در را بالایی سرعت نسبتاً - دوگانه شرایط پای پایین، شدت: شرح  
 دارید نگه درجا را خود دستان تمرین طول در می توانید، اگر نکته



«KCAL 02» برنامه  
 2. (سطح) وزن کاهش: مزیت  
 مانند باقی برای 1، سطح به هانسبت ماهیچه از بیشتری حجم درگیری کردن با را تمرین شدت های وقفه: شرح  
 کنید نگهداری هدف منطقه در



«FIT 01» برنامه  
 1. (سطح) اندام تناسب: مزیت  
 شود می (افت) کاشی مرحله سپس (صعود) افزایشی مرحله شامل که تمرین یک در شدید اوج دو: شرح

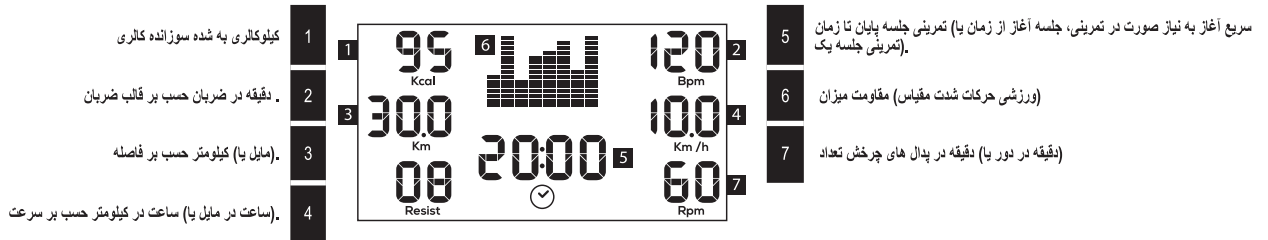


«FIT 02» برنامه  
 2. (سطح) اندام تناسب: مزیت  
 کاشی مرحله و شرایط پای افزایشی، مرحله جمله از شامل که ورزش، طول در را خوبی تمرینی حجم: شرح  
 کنید حفظ است،



«SOFT» برنامه  
 ثابت: مزیت  
 تمرینی جلسه انتهای در عملکرد خلاصه با سازی سفارشی قابل 100%: شرح

صفحه نمایش در طول تمرین



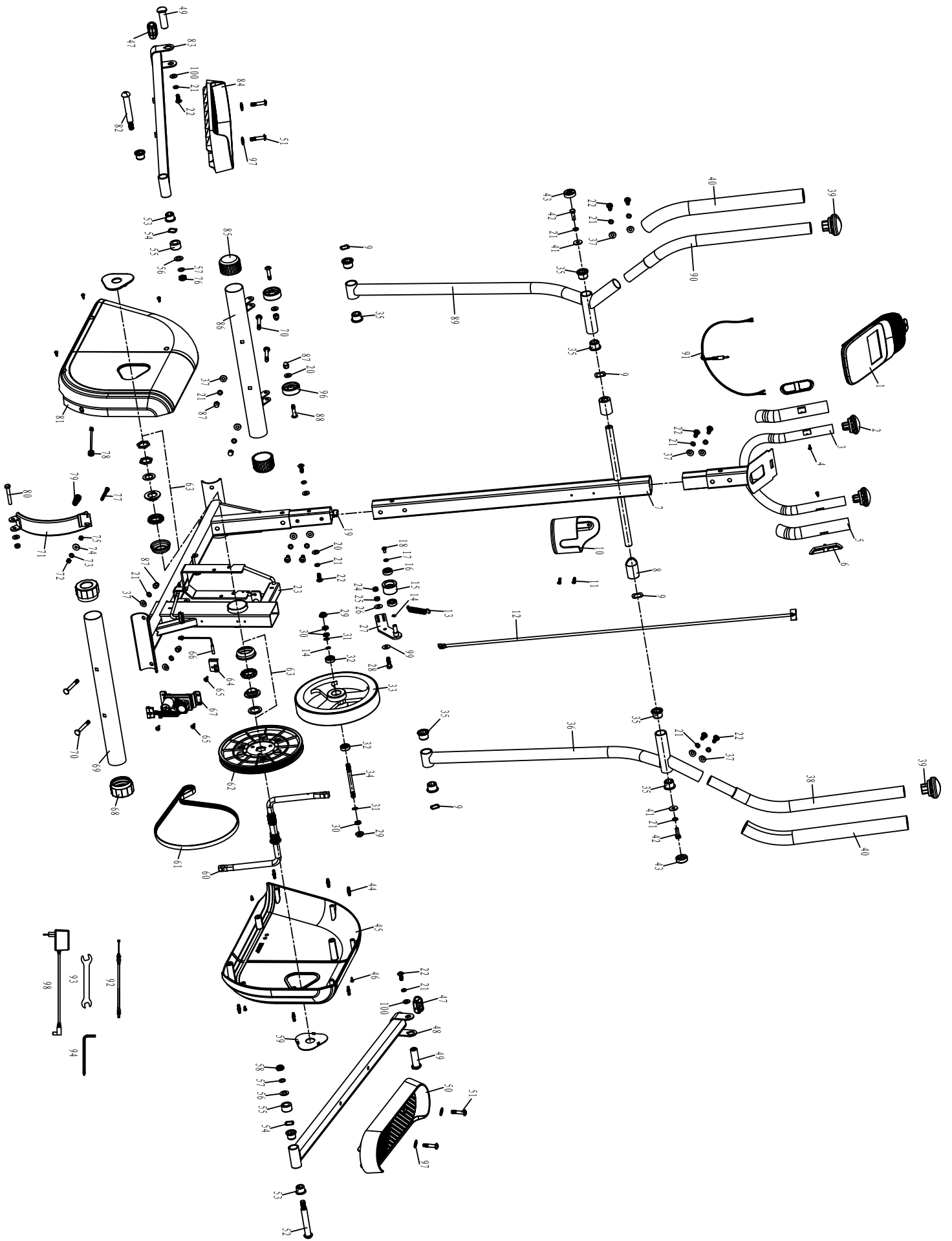
خلاصه سطوح عملکرد

خلاصه سطوح عملکرد شما به صورت خودکار در پایان جلسه تمرینی در مدت 2 دقیقه مرحله بهبودی در نمایش در خواهد آمد. موارد ذیل را می توانید ببینید:  
 • میانگین سرعت شما؛  
 • فاصله پیموده شده.  
 برای توقف نمایش خلاصه سطوح عملکرد خودتان قبل از پایان، دکمه مرکزی را چند ثانیه پایین نگه دارید.



مشکل یابی

اگر کنسول روشن نمی شود: اتصال کابل در پشت کنسول و داخل فریم را بررسی کنید) مرحله 7 + 3 را در دستورالعمل های مونتاژ مطالعه کنید (اگر مشکل ادامه داشت، جدول موجود در آخرین صفحه راهنمای کاربر را بررسی کنید.  
 صفحه کنسول من «E1»، «E2»، «E3» را نمایش می دهد: با مرکز خدمات پس از فروش Domyos تماس بگیرید) آخرین صفحه را مطالعه کنید.)



# FEL120

Original instructions to be kept

Notice originale à conserver

Conserve estas instrucciones originales

Originalanleitung für Ihre Unterlagen

Istruzioni originali da conservare

De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden

Manual original a guardar

Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригинальную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovať

Originální návod uschovejte

Originalbipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu

Shranite originalna navodila

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu

Petunjuk asli untuk disimpan

请保留说明书

大切に保管してください

請保留原始說明書

โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน

보관해야 할 사용설명서 원본

يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة

دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

**DECATHLON**

Производитель и адрес, Франция:  
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650  
Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin  
ผลิตในจีน - ساخت چین الصين صنع في -



Pack Ref : 2679251