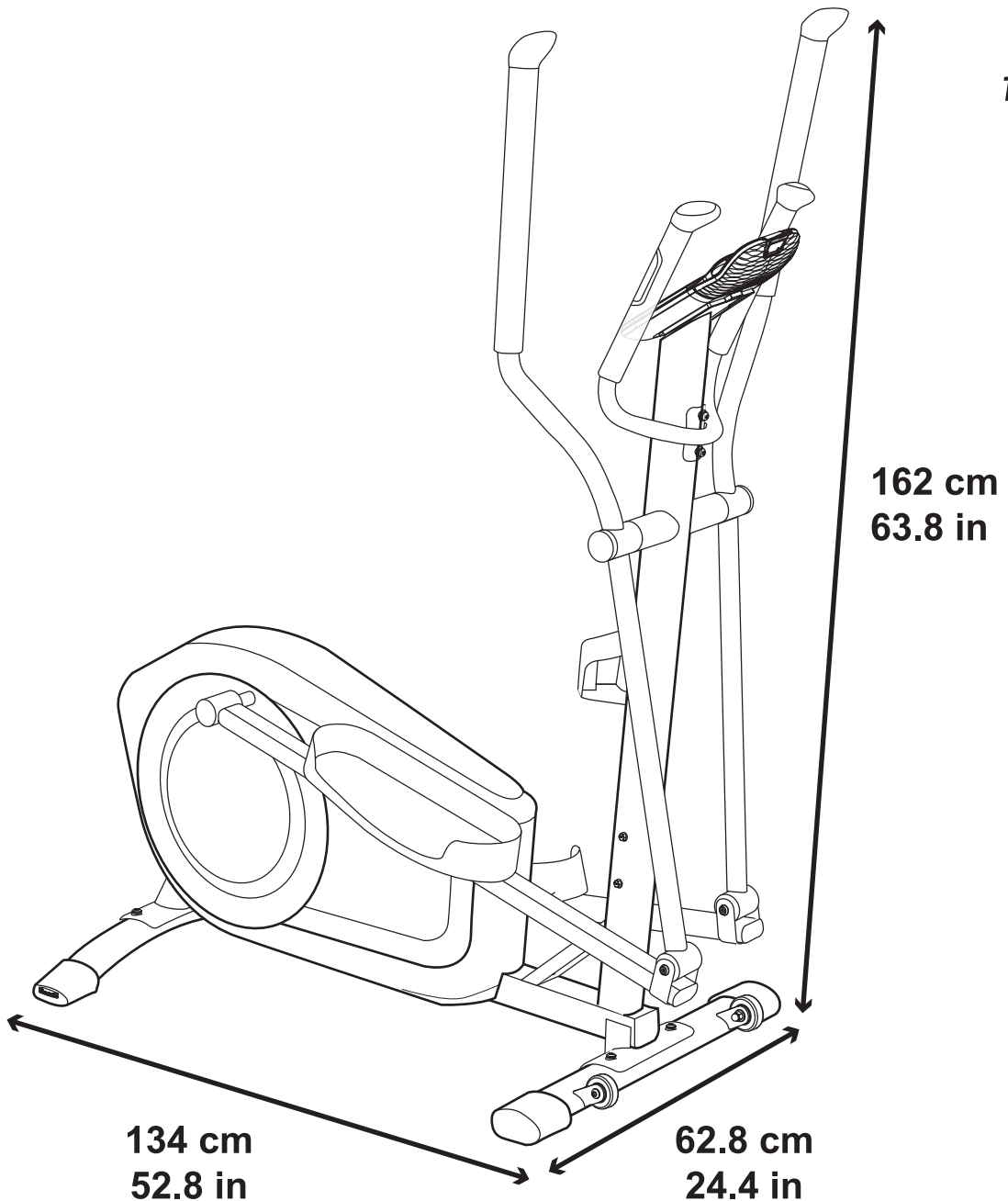


DOMYOS EL520



50.7 kg
111.8 lbs



134 cm
52.8 in

62.8 cm
24.4 in

162 cm
63.8 in



MAXI
130 kg
286.6 lbs



60 min

EN	Elliptical trainer - Usage notice	15
FR	Vélo elliptique - Notice d'utilisation	16
ES	Bicicleta elíptica - Instrucciones de uso	17
DE	Ellipsentrainer - Bedienungsanleitung	18
IT	Ellittica - Istruzioni per l'uso	19
NL	Crosstrainer - Gebruikshandleiding	20
PT	Bicicleta elítica - Instruções de utilização	21
PL	Rower eliptyczny - Instrukcja obsługi	22
HU	Elliptikus tréner - Használati értesítés	23
RO	Bicicletă eliptică - Manual de utilizare	24
SK	Eliptický bicykel - Návod na použitie	25
CS	Eliptický trenažér - Uživatelské pokyny	26
SV	Crosstrainer - Bruksanvisning	27
HR	Eliptični bicikl - Obavijest o upotrebi	28
SL	Eliptični trenažer - Opomba o uporabi	29
TR	Eliptik bisiklet - Kullanım kılavuzu	30
LT	elipsinis dviratis - naudojimo instrukcijos	31
SR	елиптични бицикл - uputstvo za upotrebu	32
LV	Eliptiskais velotrenažieris - Lietošanas instrukcija	33
EL	Ελλειπτικό ποδήλατο - Οδηγίες χρήσης	34
BG	Крос-тренажор - Ръководство за употреба	35
KK	Эллиптик велокүрүлгү - Пайдалану бойынша нускаулық	36
RU	Эллиптический велотренажер - Руководство по использованию	37
UK	еліптичний велосипед - вказівки щодо використання	38
VI	Xe đạp tập luyện - Hướng dẫn sử dụng	39
ID	Sepeda eliptikal - Petunjuk penggunaan	40
ZH	椭圆机 - 使用说明书	41
JA	クロストレーナー - 仕様書	42
ZT	橢圓機 - 使用手冊	43
TH	จักรยาน อีลิปติกอล (Elliptical) - คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	44
KO	타원형 자전거 - 사용 설명서	45
KM	ម៉ាស៊ីនហាត់ចលនាជើង ដោយដើរ/រត់/ធាក់ - សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់	46
AR	جهاز قوس - دليل الاستخدام	47

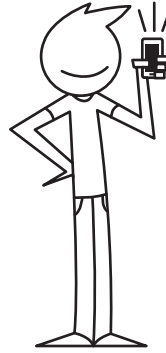
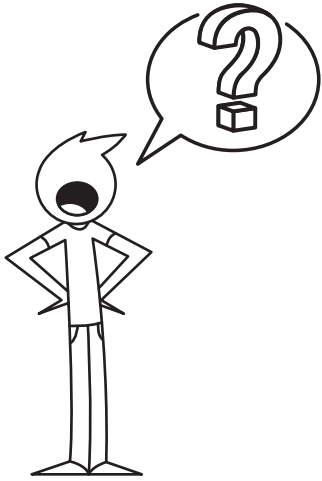


AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNI SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - aptarmavimas po pardavimu - Nakon prodaje - PÉCSÁRDÓŠANÁS SERVISS - ЕЕУПНРЕТНШН ПЕЛАТОН - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТУДАН КЕЙІНГІ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - післяпродажне обслуговування - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - सेवागुणबुधिकागणक - بعد خدمة البيع

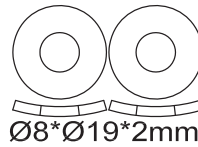
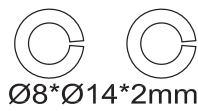
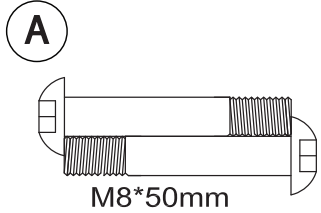
..... 49

MONTAGE - ASSEMBLY

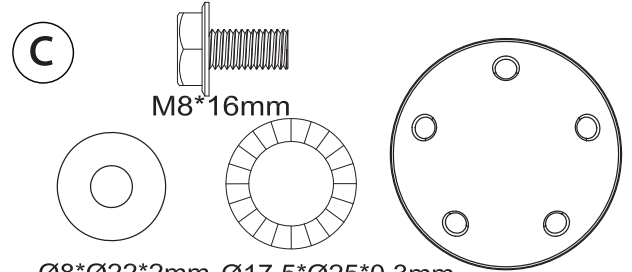
MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - Montaža - MONTAJ - montavimas - montaža - MONTÁŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - МОНТАЖ - ҚҰРАСТЫРУ - МОНТАЖ - монтаж - Láp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - ఫలచిగి - ប្រមូលផ្តុំ - التركيب



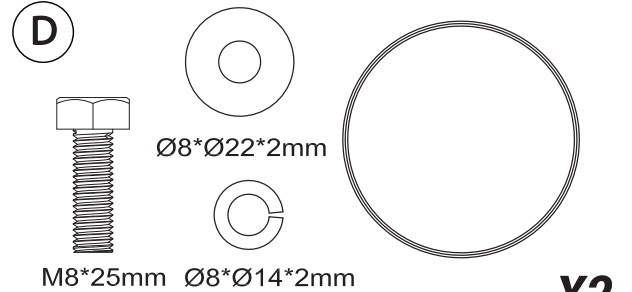
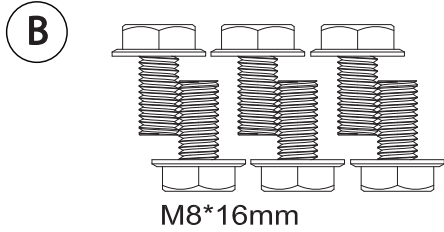
www.supportdecathlon.com



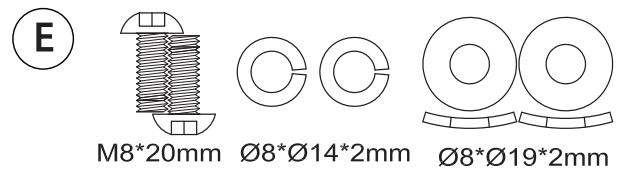
X2



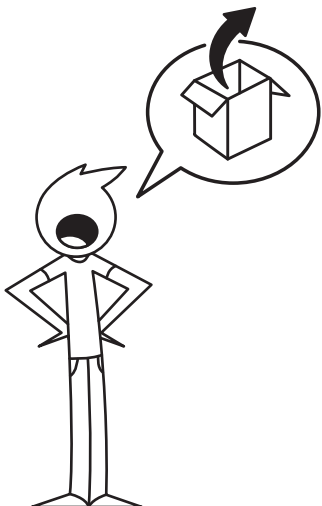
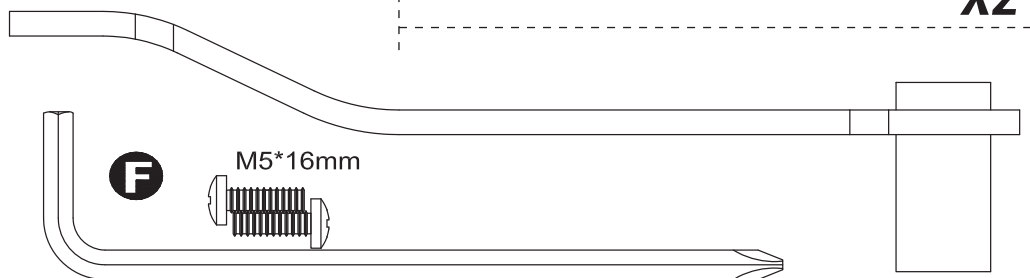
X2



X2

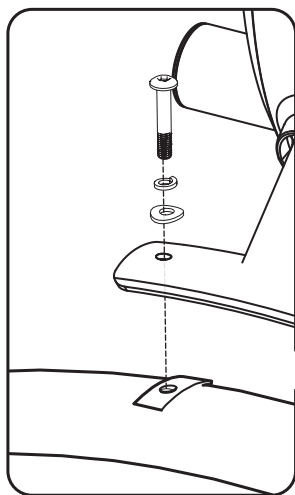
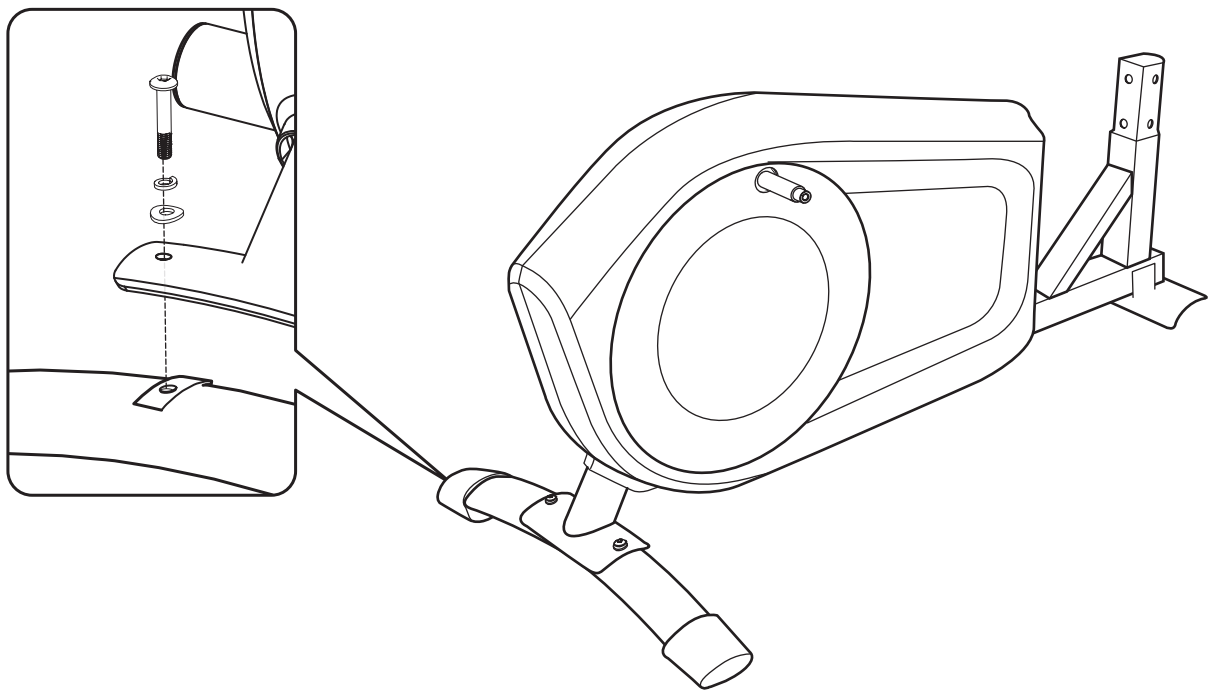
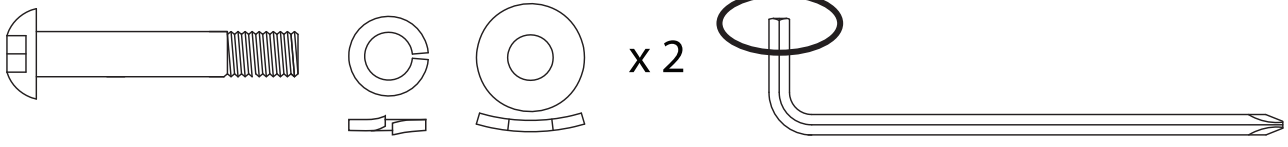


X2



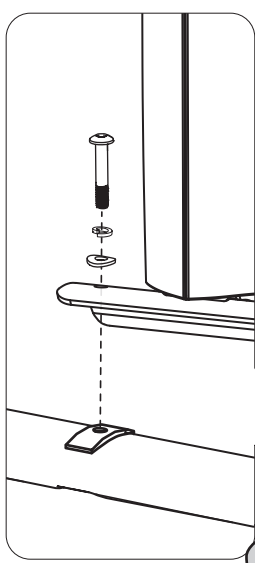
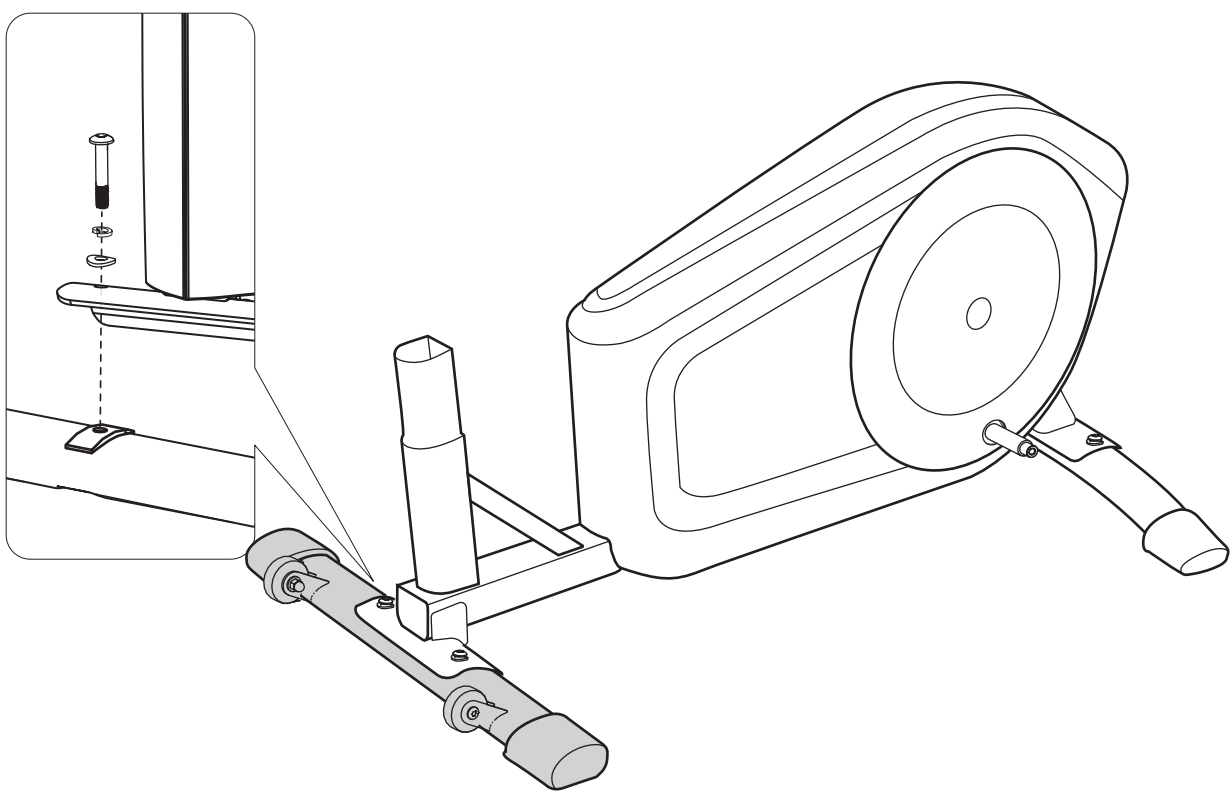
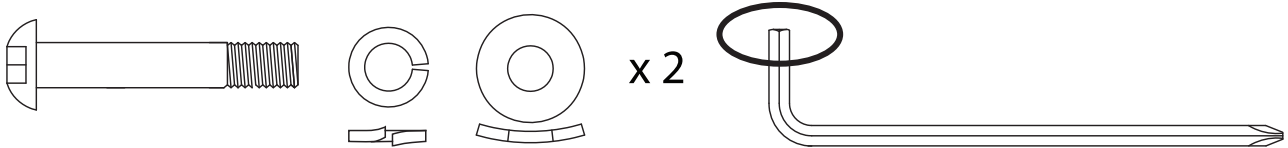
7

A

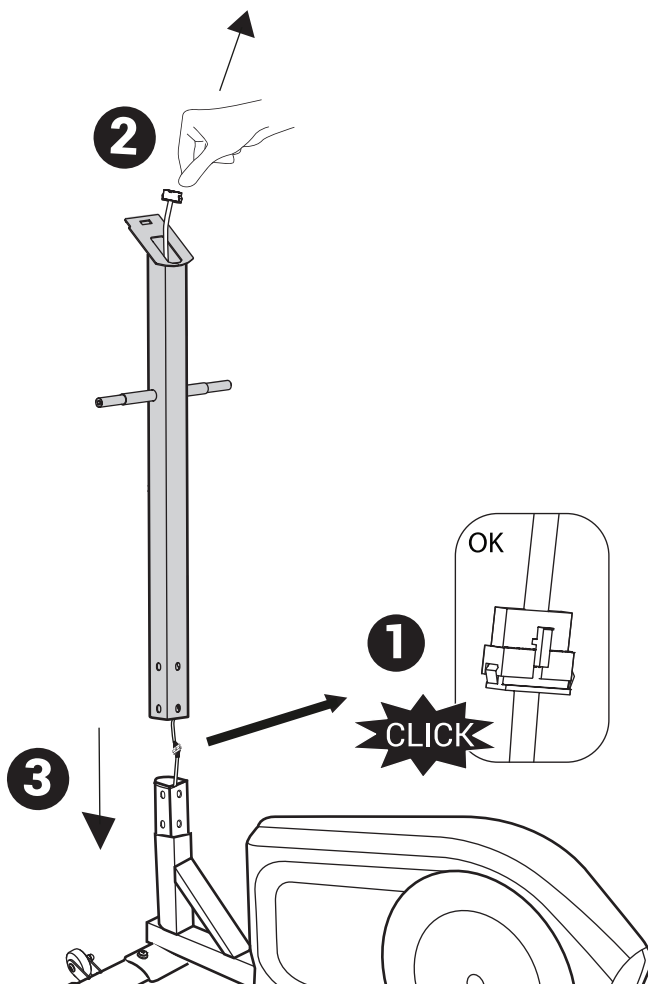


2

A

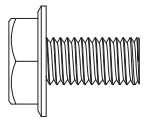


3

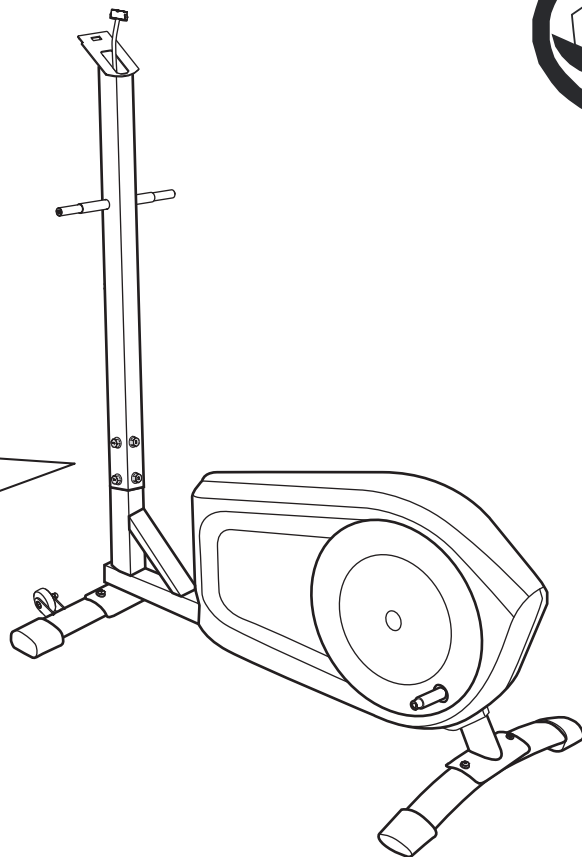
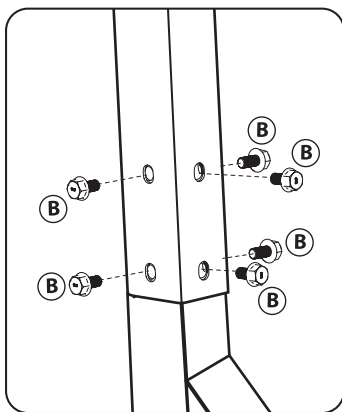
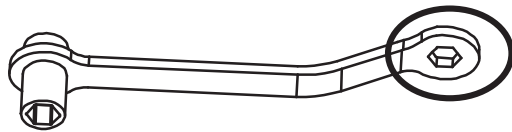


4

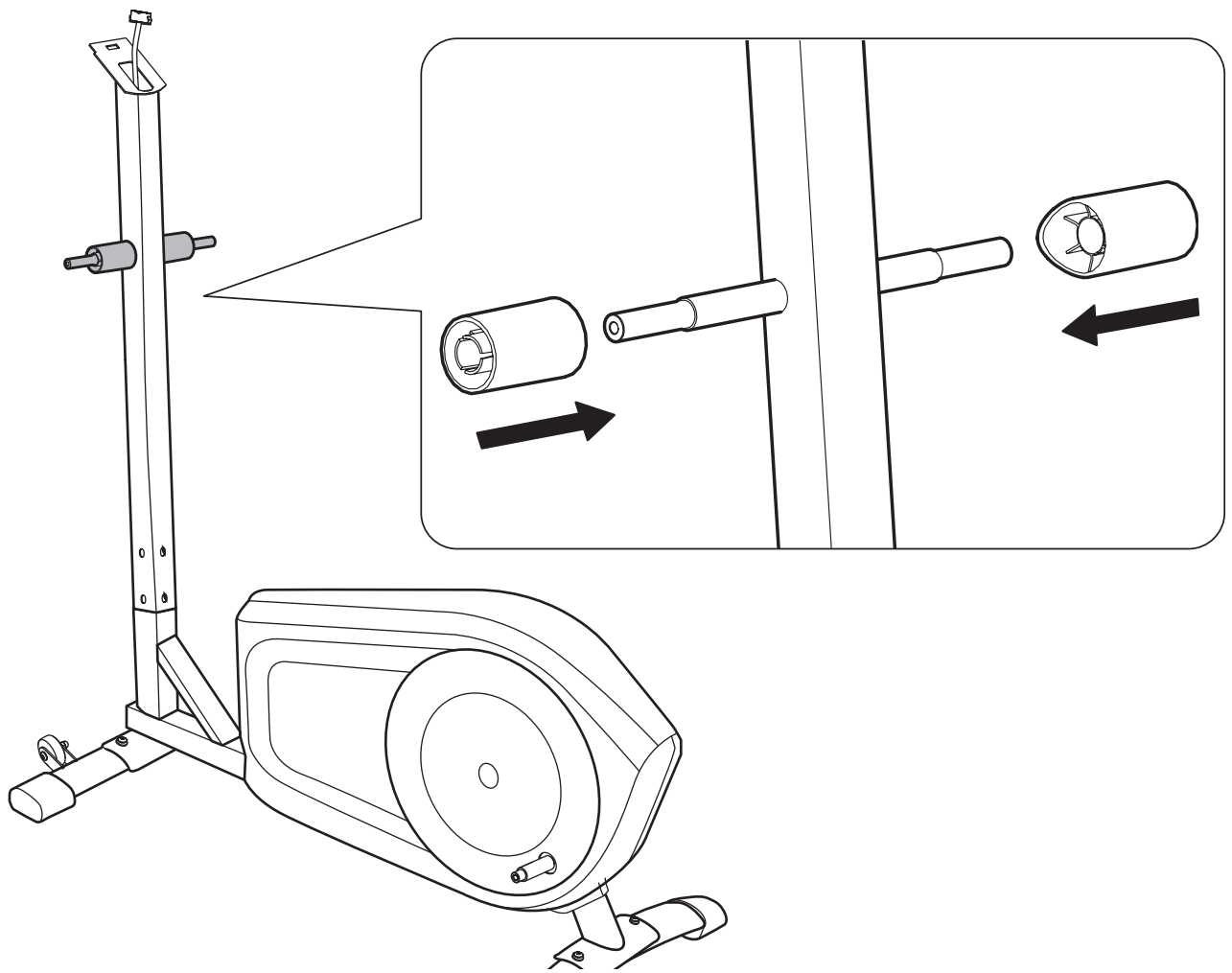
B



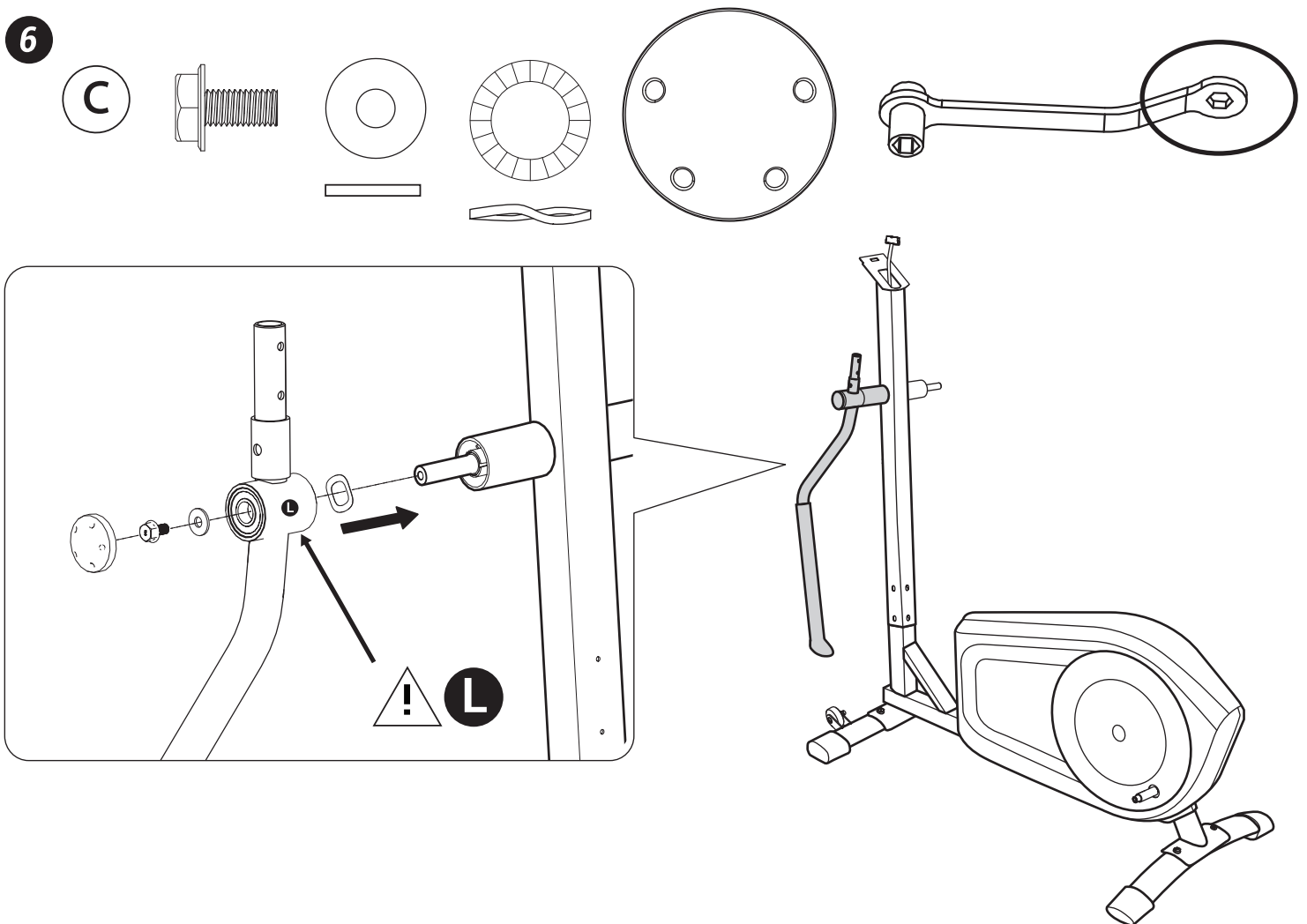
x 6



5

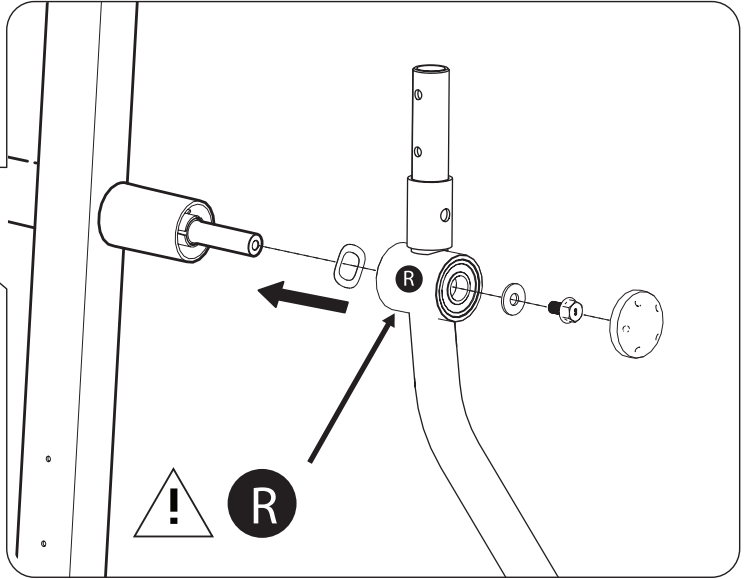
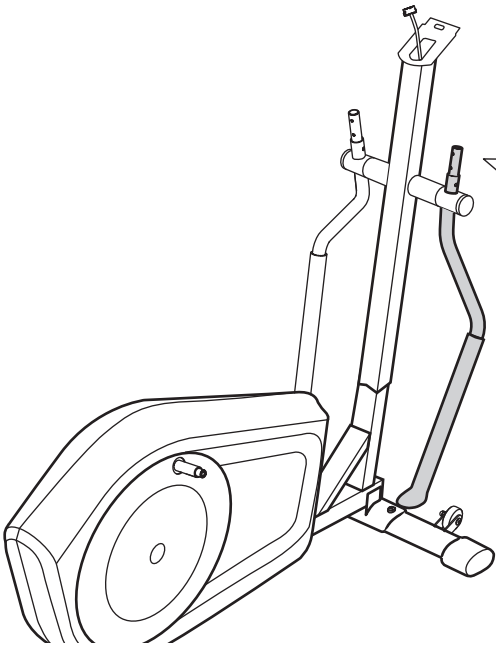
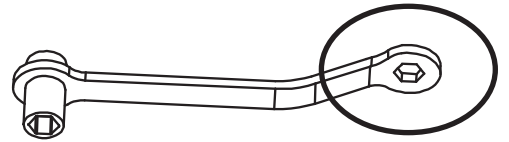
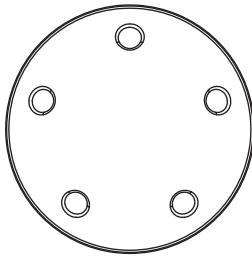
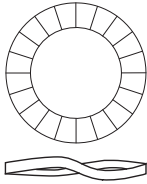
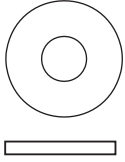
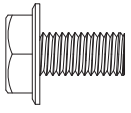


6

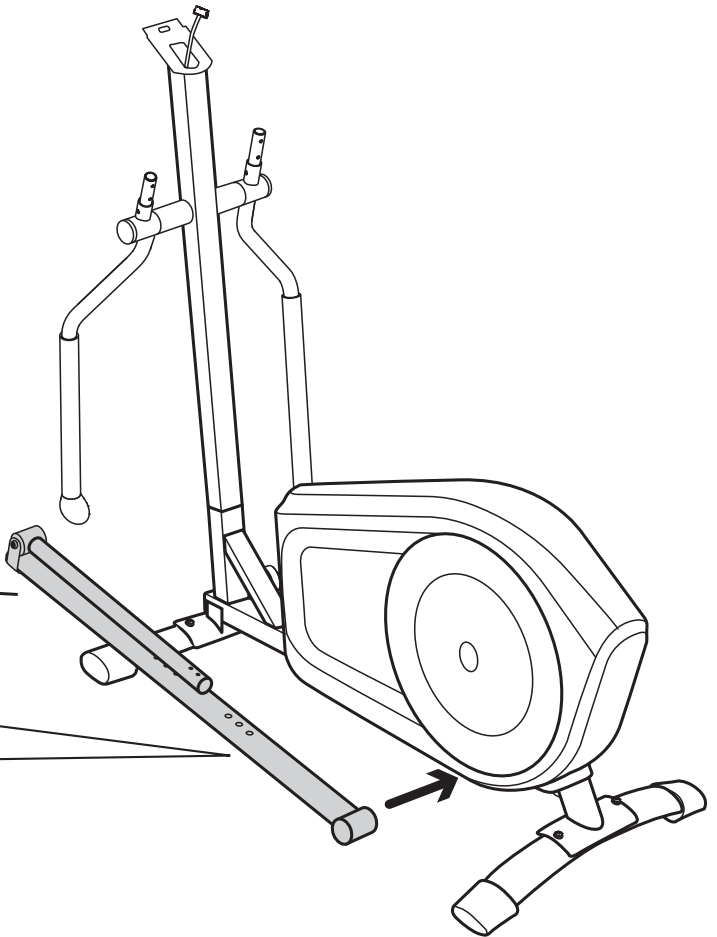


7

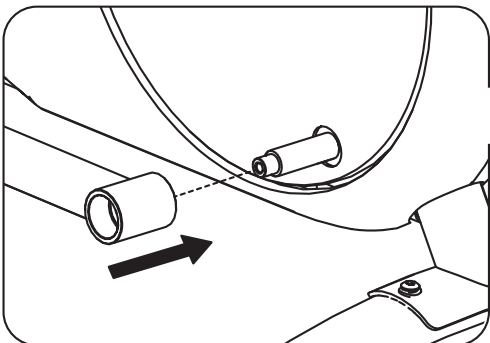
C



8

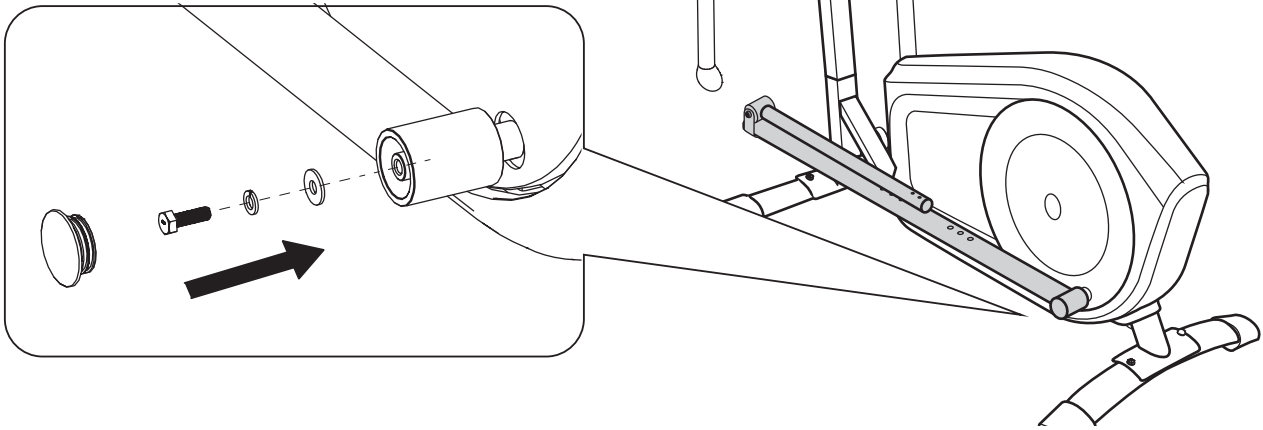
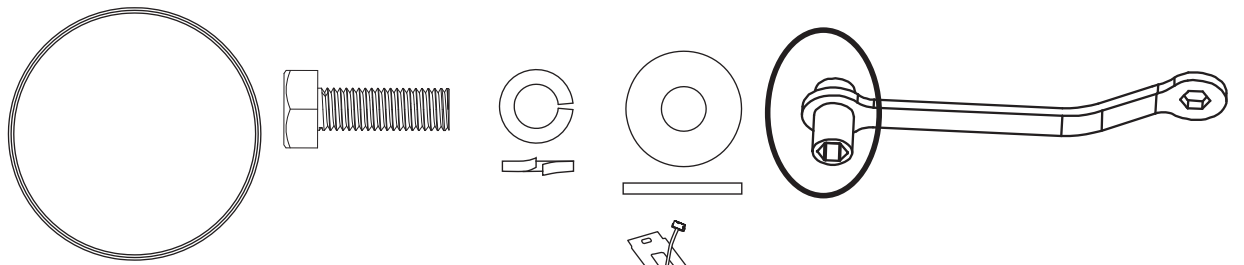


L

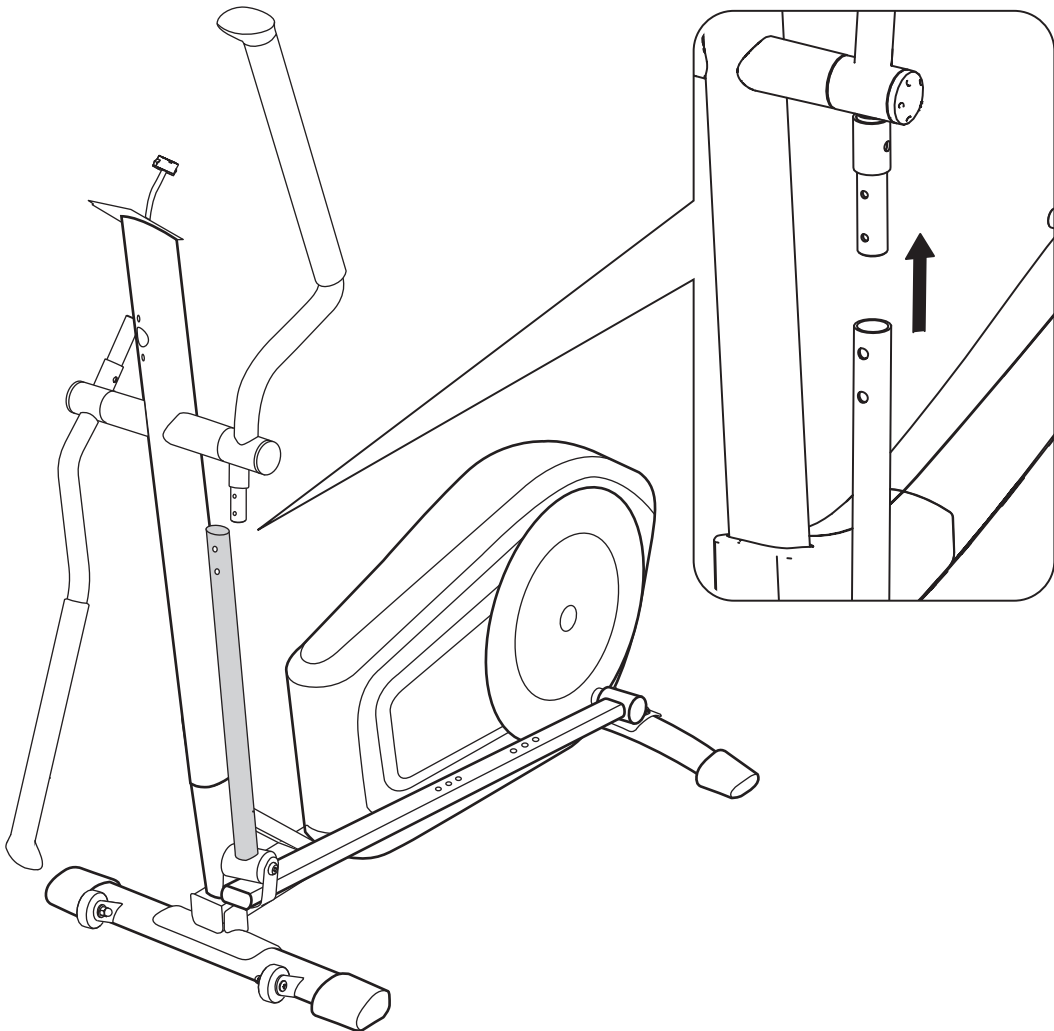


9

D

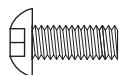


10

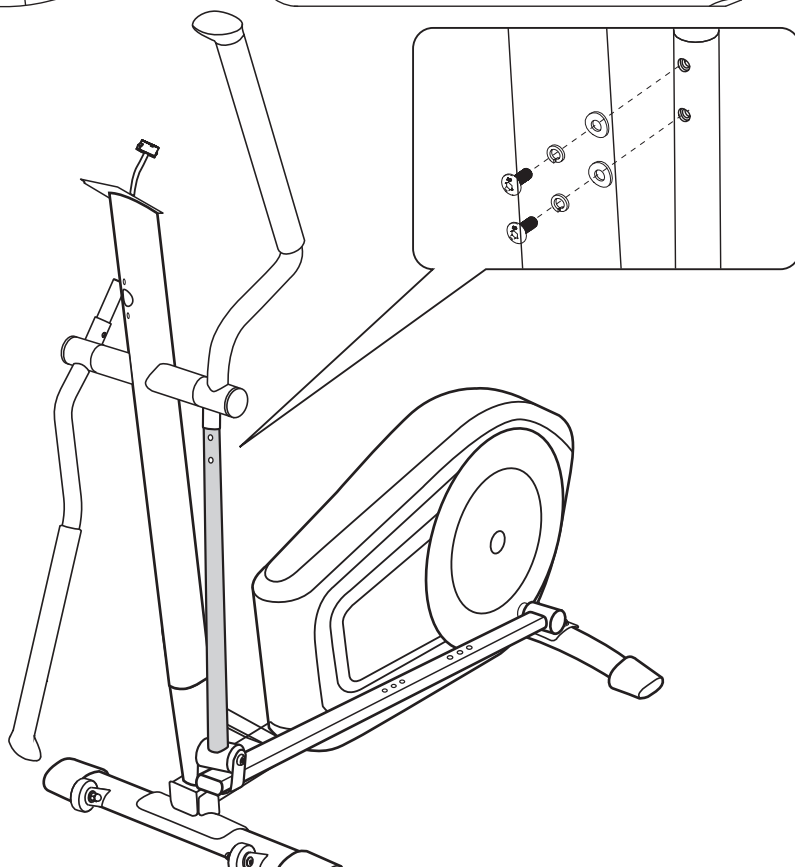


11

E

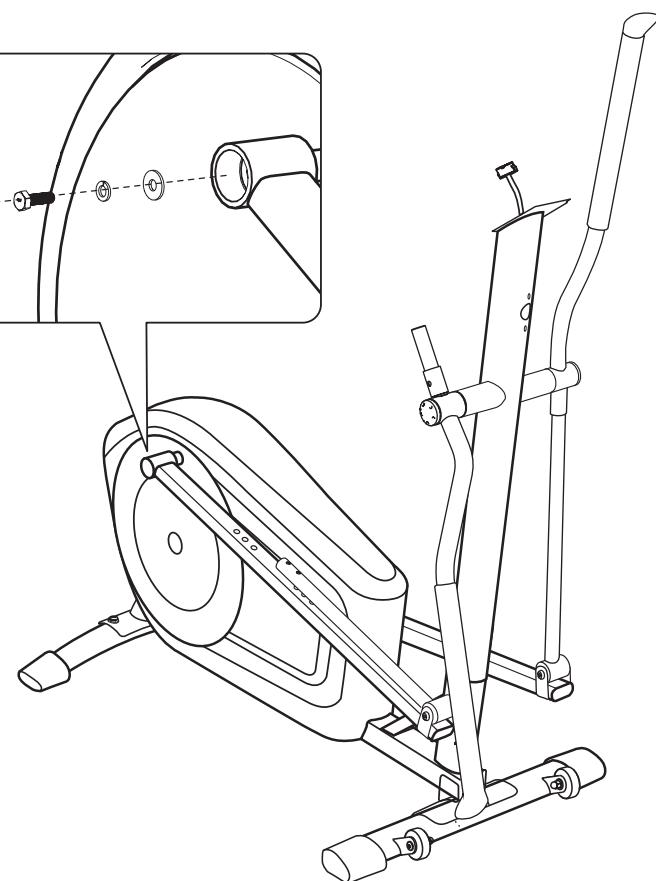
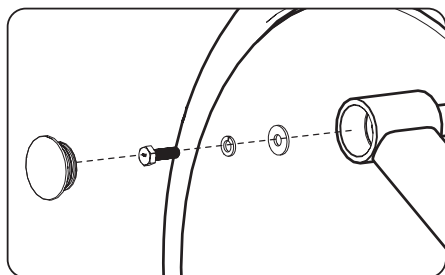
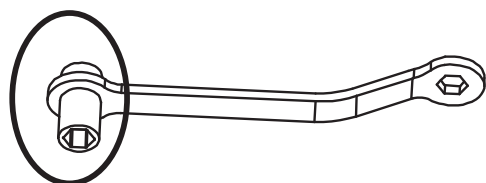
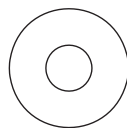
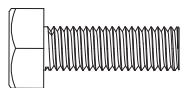
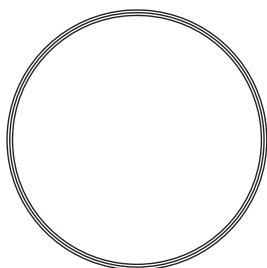


x 2

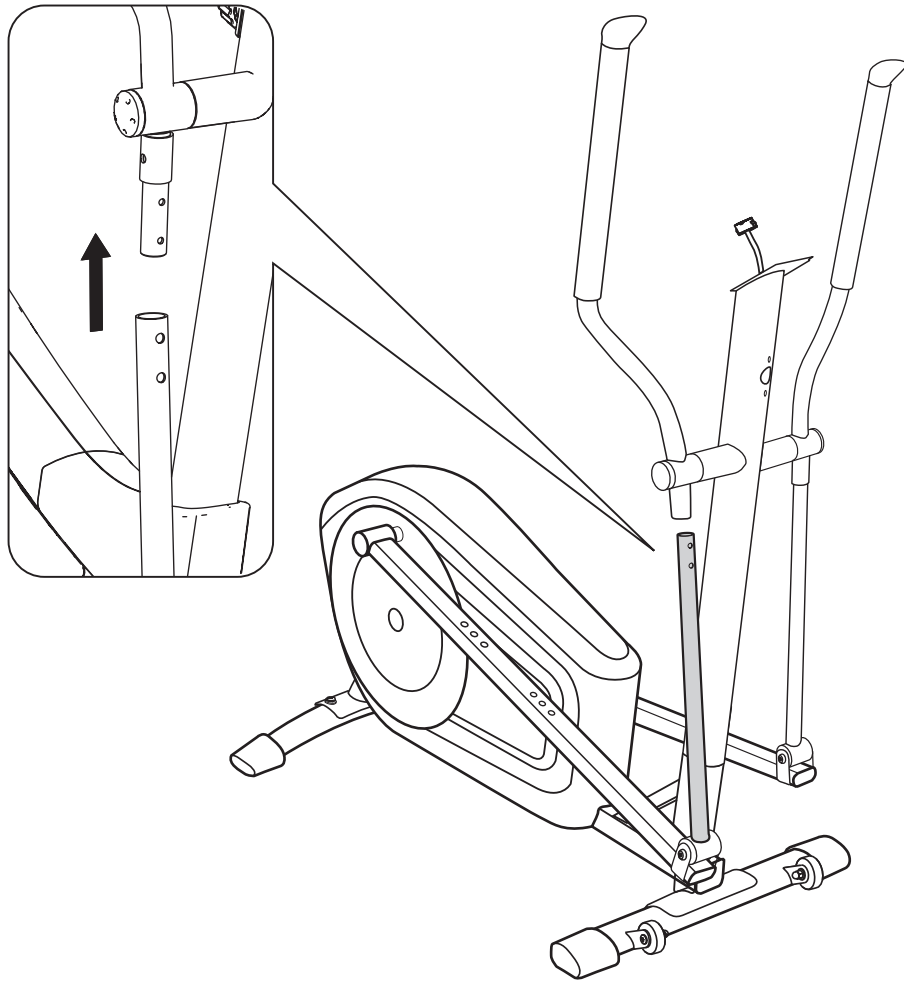


12

D

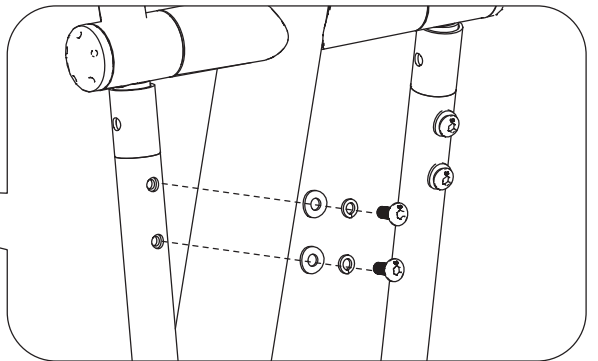
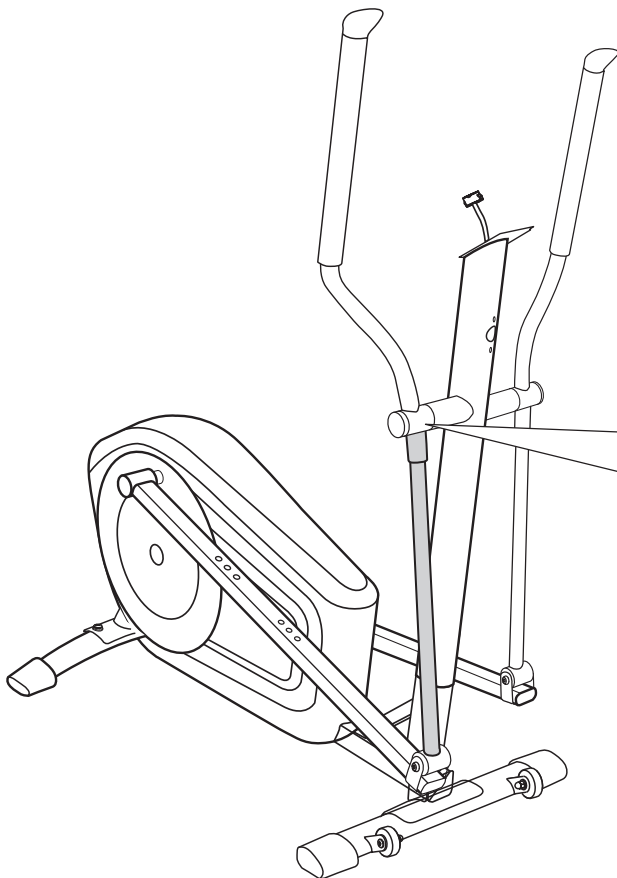
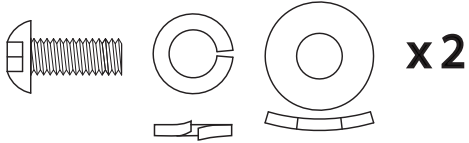


13



14

E



15



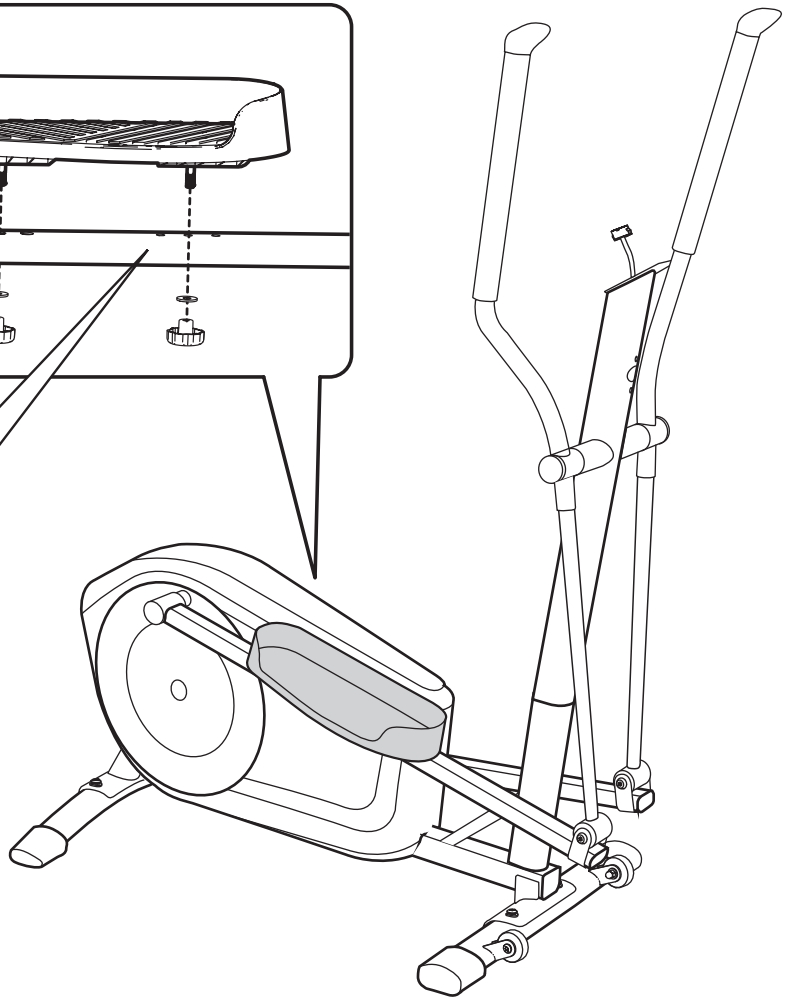
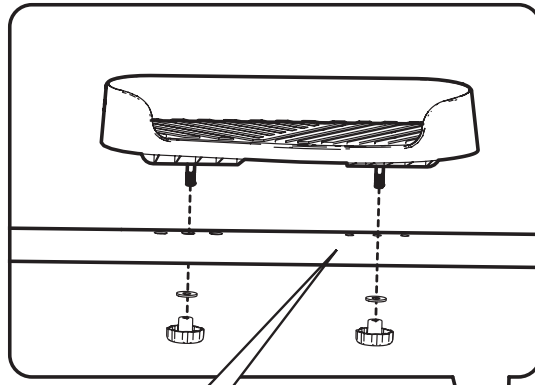
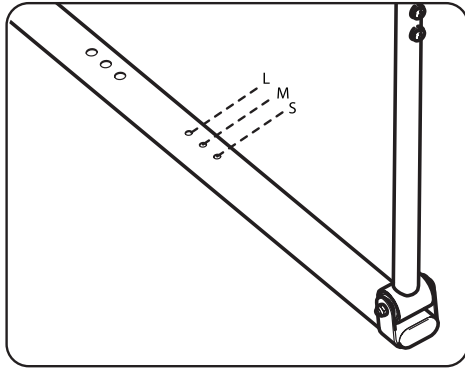
L > 185CM



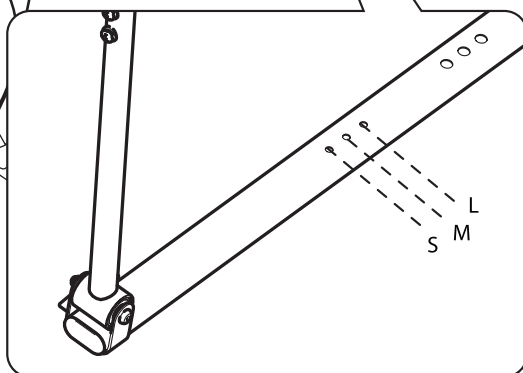
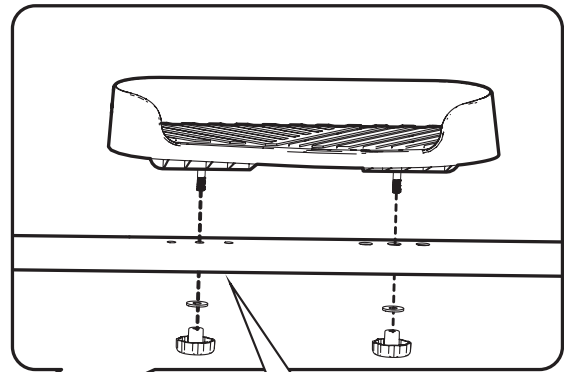
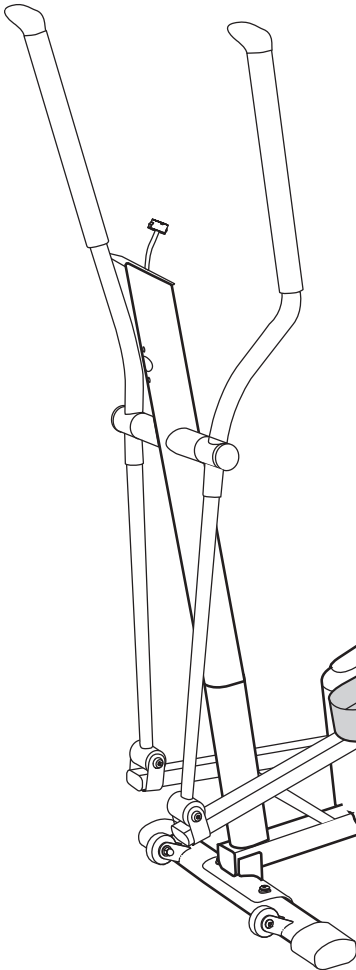
M = 185CM
|
175CM



S < 175CM



16



L > 185CM

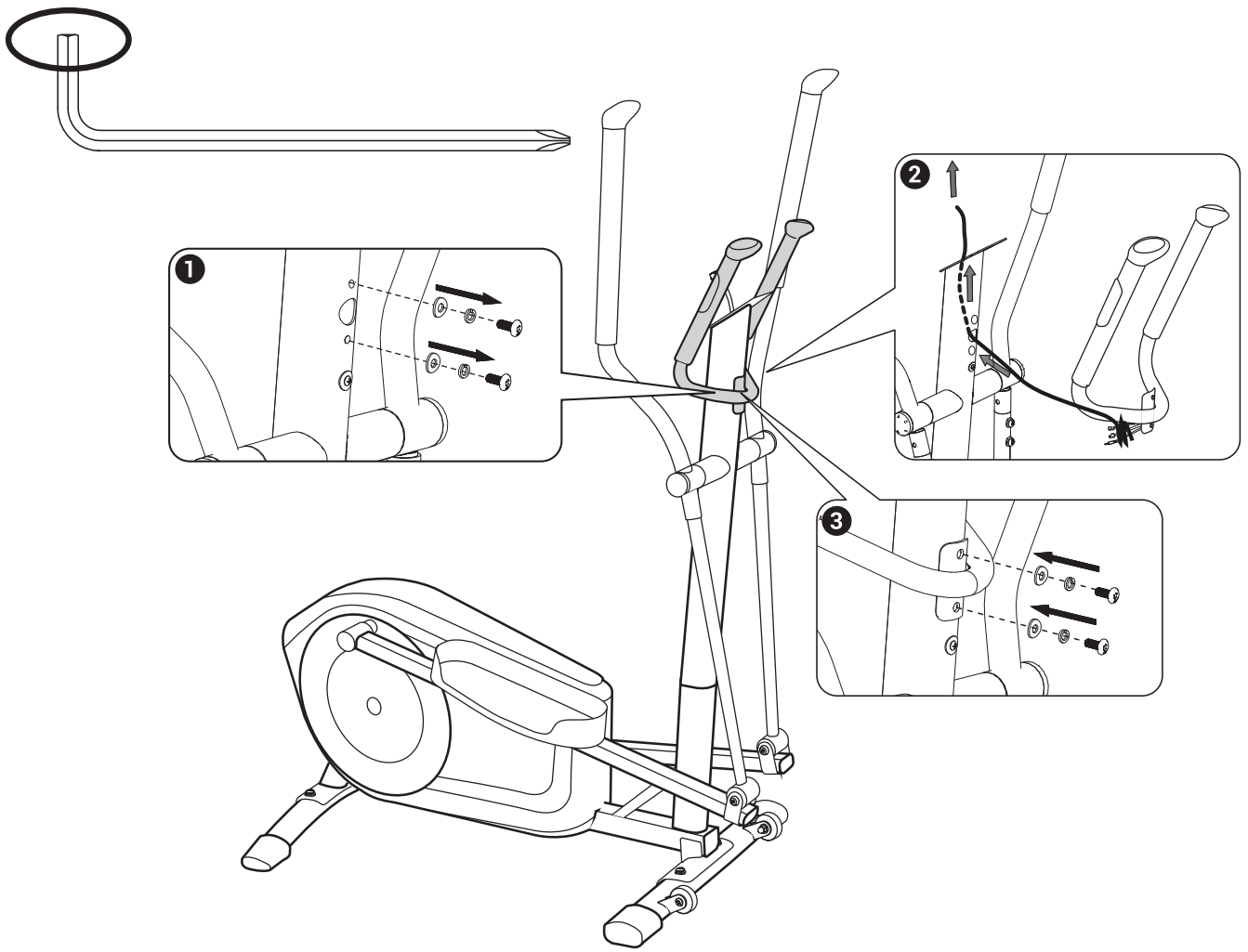


M = 185CM
|
175CM

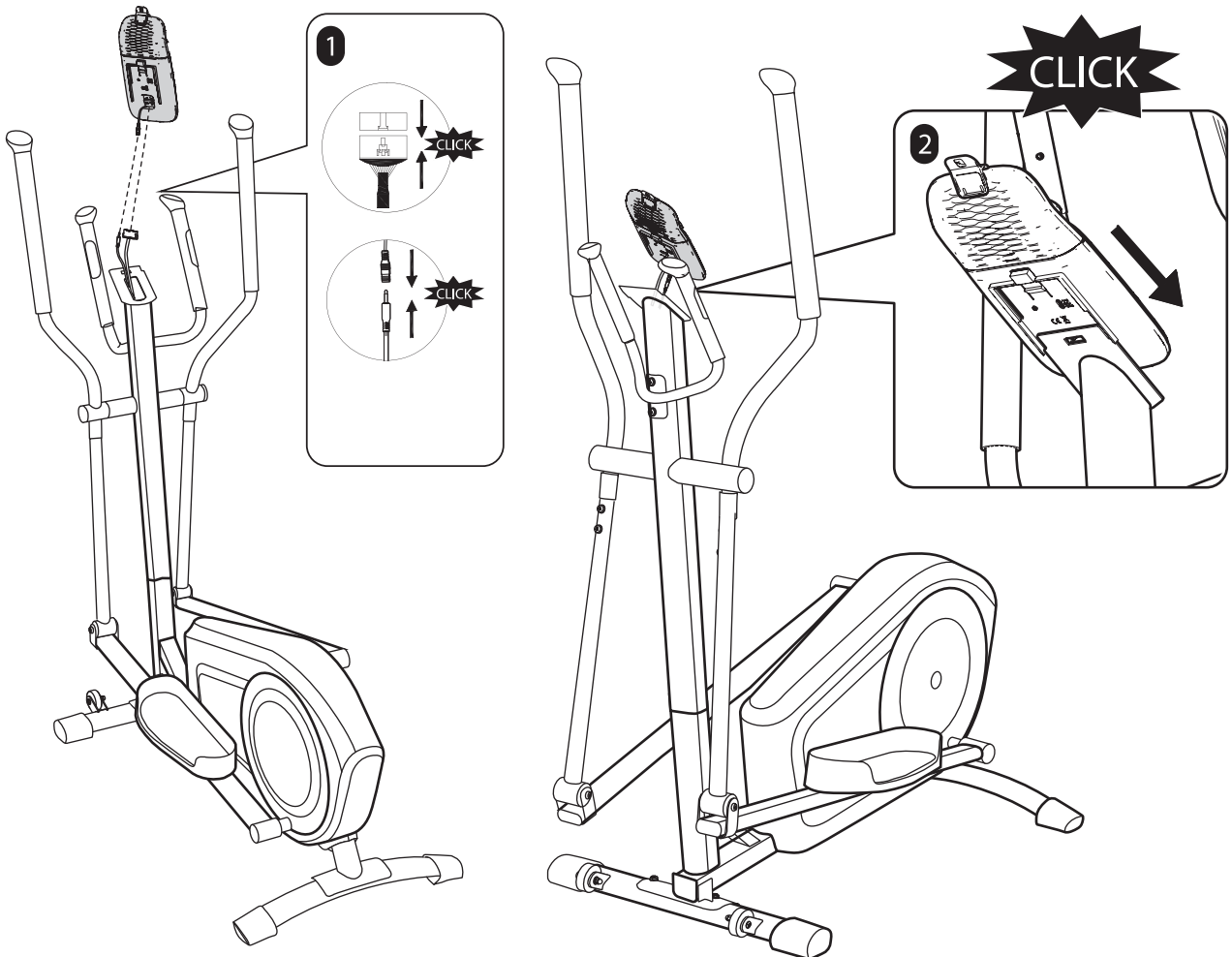


S < 175CM

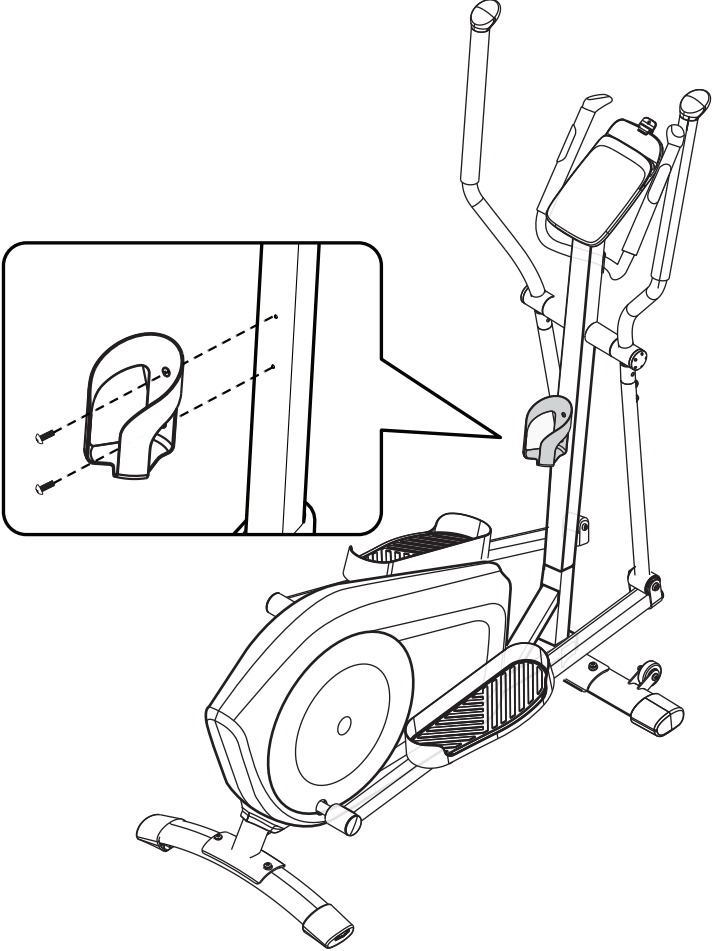
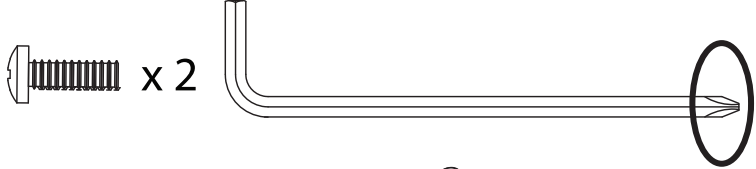
17



18



F



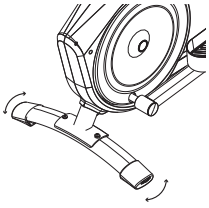
PRESENTATION

The cross-trainer is an excellent activity that will increase your cardiovascular and respiratory capacity whilst toning your entire body: buttocks, quadriceps, calves, back, chest, biceps and abdominals. The back-peddalling function lets you enhance work on the buttocks and the back of the thighs. Unavailable translation This product is equipped with a magnetic transmission system for optimal and smooth pedalling comfort. There is no need to connect it to electricity to make it work. A few pedal strokes are enough to get it to work.

SETTINGS

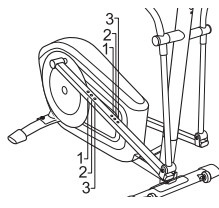
WARNING: You must get off the elliptical bike to move it in any way.

LEVELLING THE BICYCLE



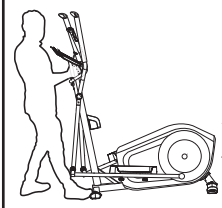
In the event that the bike becomes unstable during use, turn one or both of the level adjusters until the bike is stable.

ADJUSTING THE PEDAL POSITION



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

Moving



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

CONSOLE

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



- Central button to turn 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.



- Adjust (increase or decrease) the pedalling resistance level, adjust (increase or decrease) your settings.
- Selection switch: Select the type of machine (VE, Ro, VM).
VE: Cross Trainer - VM: Exercise bike - RO: Rower
- RESET: Reset the selection.

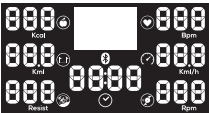
km/miles selection



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 (OK) or more than 3 seconds.
3. Select the unit with the - + buttons.
4. Confirm by pressing the central button (OK), the console will automatically display the start screen.

the home screen



QUICK START

Begin pedalling to start your session. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons. To take a break, stop pedalling for a few seconds. To resume your session (within 60 seconds of the start of the break), start pedalling again. To stop the session before the end, press the button (Stop). To switch off the console, press and hold the (Stop) button once back on the home screen. The console will switch off automatically after about 90 seconds of inactivity.

Programmes

Select the programmes menu by pressing the (Programmes) button. In the programmes menu, select the profile from the 7 options using the (Programmes) button or the - + buttons. If you press the (Time) button; set the workout duration using the - + buttons. Confirm by pressing the (Time) button or start pedalling (the default workout duration is 30 minutes). If you press the (Distance) button, you can set the total travel distance by using the buttons - + Confirm by pressing the (Distance) button or start pedalling (the default total distance to be travelled is 5 km). You can start your session. To adjust the pedalling difficulty level, press the - + buttons.

PROGRAMME PROFILES

Default time = 30 minutes (except for the Quick-start, in which the time increases), adjustable using the - + buttons. A vertical tile = 3 resistance levels. There are 5 vertical blocks so 15 resistance levels in total.

<p>«quick-start» mode</p> <p>Benefit: Quick use.</p> <p>Description: Simply sit on the bike and pedal!</p>	<p>«FIT2» programme</p> <p>Benefit: Fitness .</p> <p>Description: Two peaks in intensity in a workout sequence that includes a progressive (climb) then declining (descent) phase.</p>	<p>«KCAL 02» programme</p> <p>Benefit: Weight loss (Level 2).</p> <p>Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.</p>	<p>«PERF 01» programme</p> <p>Benefit: Performance 1 .</p> <p>Description: Double ascent, adapt the pace according to the resistance level. For greater muscular involvement: High resistance = slower pace.</p>
<p>«FIT1» programme</p> <p>Benefit: Get in shape</p> <p>Description: Gentle exercise with slight variations in intensity.</p>	<p>«KCAL 01» programme</p> <p>Benefit: Weight loss (Level 1).</p> <p>Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session.</p> <p>Tip: If you can, keep hands in place during exercise.</p>	<p>«SOFT» programme</p> <p>Benefit: 5 km</p> <p>Description: Travel five kilometres at a moderate pace and with no variation in resistance.</p>	

Screen during the session

<p>Calories burned in Kcal. </p> <p>Heart rate in beats per minute. </p> <p>Speed in kmh (or mph) </p> <p>Resistance level (scale of exercise intensity). </p>		<p> Number of pedal rotations per minute (or rpm).</p> <p> Distance in km (or Mi).</p> <p> Remaining time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).</p> <p> Heart rate zone indicator</p>
--	--	---

PERFORMANCE SUMMARY

The summary of your performance is automatically displayed at the end of your session during the two-minute recovery period. You will be able to see: your average heart rate (if you were wearing a non-encoded analogue heart rate monitor during your session); an estimate of the number of calories burned; your average speed; the distance travelled. To exit the performance summary before the end, press and hold the central button.

Troubleshooting

If the console does not switch on: The screen of my console displays «E1», «E2», «E3»: Contact the Domyos after-sales service team (see last page).

MORE INFO

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

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

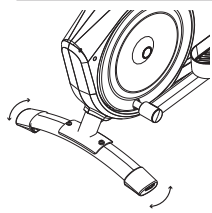
PRESENTATION

Le vélo elliptique est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et abdominaux en gainage. La pratique du rétro-pédalage vous permettra d'accroître le travail des fessiers et de l'arrière des cuisses. Le vélo elliptique est idéal pour perdre du poids et affiner votre silhouette, en association avec une alimentation équilibrée. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups. Il n'est pas nécessaire de le relier à l'électricité pour le faire fonctionner. Quelques coups de pédales suffisent pour le faire fonctionner.

RÉGLAGES

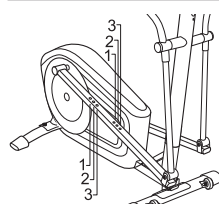
AVERTISSEMENT : Il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout réglage.

MISE À NIVEAU DU VÉLO



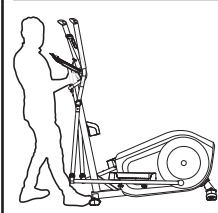
En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tournez l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

RÉGLAGE DE LA POSITION DES PÉDALES



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

DÉPLACEMENT



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

CONSOLE

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



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 résistance 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.

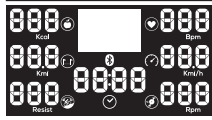
SÉLECTION KM / MI





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



Démarrage rapide








Commencer à pédaler pour démarrer votre séance. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+ ou -**. Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 60 secondes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton . Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton  une fois revenu sur l'écran d'accueil. La console s'éteint automatiquement après 90 secondes d'inactivité environ.

Programmes


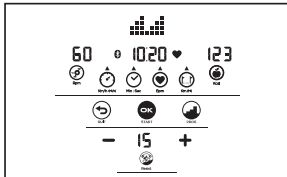







Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton . Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 7 proposés en utilisant le bouton  ou les boutons **- +**. Si vous validez en appuyant sur le bouton , vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons **- +**. Vous validez en appuyant sur le bouton  ou commencez à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes). Si vous validez en appuyant sur le bouton , vous paramétrez la distance totale à parcourir en utilisant les boutons **- +**. Vous validez en appuyant sur le bouton  ou commencez à pédaler (par défaut la distance totale à parcourir est de 5 km). Vous pouvez commencer votre séance. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **- +**.

PROFILS DE PROGRAMME

Durée par défaut = 30 minutes (sauf pour le démarrage rapide, dans lequel la durée augmente), réglable à l'aide des touches **- +**. Un carreau vertical = 3 niveaux de résistance. Il y a 5 carreaux verticaux donc 15 niveaux de résistance au total.

mode «quick-start»	Bénéfice : Utilisation rapide.	Programme «FIT2»	Bénéfice : Être en forme.	Programme «KCAL 02»	Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 2).	Programme «PERF 01»	Bénéfice : Performance 1.
	Description : S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement!		Description : 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive.		Description : Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.		Description : Double ascension, adaptez la cadence en fonction du niveau de résistance. Pour un engagement musculaire plus important : Résistance élevée = cadence plus faible.
Programme «FIT1»	Bénéfice : Remise en forme	Programme «KCAL 01»	Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 1).	Programme «SOFT»	Bénéfice : 5 km		
	Description : Reprise en douceur avec légères variations d'intensité.		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.		Description : Parcourir cinq kilomètres à une cadence modérée et sans variation de la résistance.		

Écran pendant la séance

Calories brûlées en Kcal. 		Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm). 
Fréquence cardiaque en battement par minute. 		Distance en km (ou Mi). 
Vitesse en km/h (ou Mi/h). 		Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide). 
Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort). 		Indicateur de zone cardiaque 

RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser : votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée pendant votre séance); une estimation du nombre de calories brûlées; votre vitesse moyenne; la distance parcourue. Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.

Diagnostic des anomalies

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

PLUS D'INFORMATIONS

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

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

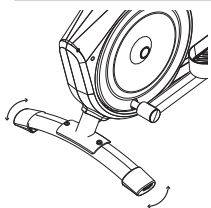
PRESENTACIÓN

La bicicleta elíptica es una excelente actividad que le permitirá aumentar sus capacidades cardiovasculares y respiratorias, al mismo tiempo que tonifica todo el cuerpo: glúteos, cuádriceps, gemelos, dorsales, pectorales, bíceps y todos los abdominales. La práctica del retropedaleo le permitirá reforzar el trabajo de los glúteos y de los isquiotibiales. Unavailable translation Este producto está equipado con un transmisor magnético para asegurar un pedaleo suave sin impactos. No es necesario conectarla a la red eléctrica para que funcione. Con unos pocos pedaleos es suficiente para que funcione.

CONFIGURACIÓN

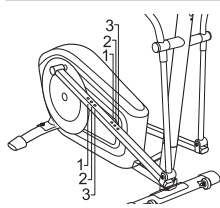
ADVERTENCIA: Siempre debes bajar de la bicicleta elíptica para moverla.

NIVELACIÓN DE LA BICICLETA



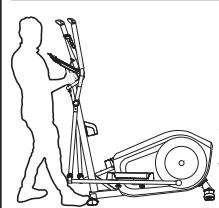
En caso de inestabilidad de la bicicleta durante la utilización, gire uno de los compensadores de nivel o los dos, situados en el pie trasero, hasta suprimir la inestabilidad

AJUSTE DE LA POSICIÓN DEL PEDAL



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

DESPLAZAMIENTO



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

CONSOLA

Su consola le ofrece muchas características para mejorar su práctica. Encontrará todas las instrucciones a continuación para mejorar la práctica.



Botón central para encender la consola, confirmar las 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) la configuración.

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

VE: Bicicleta elíptica - VM: Bicicleta estática - RO: Remo

RESET: Reinicializar la selección.

selección km/mi



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



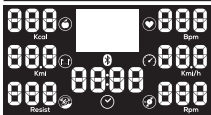
1. Apague la consola.

2. Presione más de 3 segundos el botón central (OK).

3. Seleccione la unidad con los botones - +.

4. Confirme pulsando el botón central (OK). La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

Pantalla de inicio



Inicio rápido

Comienza a pedalear para iniciar la sesión. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -. Para hacer una pausa, deja de pedalear durante algunos segundos. Para reanudar la sesión (hasta un máximo de 60 segundos después del inicio de la pausa), vuelve a pedalear. Para detener la sesión antes de que termine, pulsa el botón (OK). Para apagar la consola, mantén pulsado el botón (OK) cuando haya aparecido la pantalla de inicio. La consola se apaga automáticamente después de unos 90 segundos de inactividad.

Programas

Seleccione los programas del menú pulsando el botón (OK). En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 7 opciones con el botón (OK) o los botones - +. Si pulsa el botón (OK) establece la duración del entrenamiento con los botones - +. Confirma pulsando el botón (OK) o empiece a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos). Si pulsa el botón (OK), puede ajustar la distancia total del entrenamiento utilizando los botones - + Confirma pulsando el botón (OK) o empiece a pedalear (la distancia total predeterminada es de 5 km). Puede comenzar su sesión. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones - +.

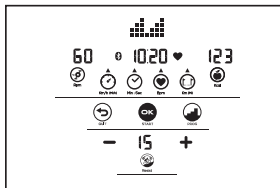
PERFILES DE PROGRAMA

Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto el Inicio rápido, en el que aumenta el tiempo), ajustable con los botones - +. Una loseta vertical = 3 niveles de resistencia. Hay 5 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.

<p>Modo de inicio rápido</p> <p>Beneficio: uso rápido.</p> <p>Descripción: Siéntese en la bicicleta y simplemente pedalee!</p>	<p>Programa «FIT2»</p> <p>Beneficio: Fitness.</p> <p>Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).</p>	<p>Programa «KCAL 02»</p> <p>Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 2).</p> <p>Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantenerte dentro de la zona objetivo, con una carga muscular mayor que en el nivel 1.</p>	<p>Programa «PERF 01»</p> <p>Beneficio: Rendimiento 1.</p> <p>Descripción: Doble subida, adapte el ritmo de acuerdo con el nivel de resistencia. Para mayor ejercicio muscular: Resistencia alta = ritmo más lento.</p>
<p>Programa «FIT1»</p> <p>Beneficio: Ponerse en forma</p> <p>Descripción: Ejercicio suave con ligeras variaciones de intensidad.</p>	<p>Programa «KCAL 01»</p> <p>Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).</p> <p>Descripción: Baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento.</p> <p>Consejo: Si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.</p>	<p>Programa «SOFT»</p> <p>Beneficio: 5 km</p> <p>Descripción: Realice cinco kilómetros a un ritmo moderado y sin variación en la resistencia.</p>	

Pantalla durante la sesión

- Calorías quemadas en Kcal.
- Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.
- Velocidad en km/h (o mi/h).
- Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo).



- Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm).
- Distancia en km/h (o Mi/h).
- Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).
- Indicador de zona de frecuencia cardíaca

RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrá ver: su frecuencia cardíaca media (si tiene un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión); el número estimado de calorías quemadas; su velocidad media; la distancia recorrida. Para detener el resumen de los resultados antes de terminar, mantenga pulsado el botón central.

Solución de problemas

Si la consola no se enciende: La pantalla de la consola muestra «E1», «E2», «E3»: Ponte en contacto con el servicio posventa de Domyos (consulta la última página).

MÁS INFORMACIÓN

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

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

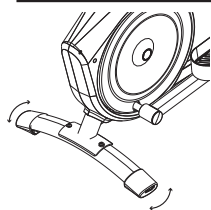
PRÄSENTATION

Der Crosstrainer ist das perfekte Trainingsgerät zur Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems und Ihrer Lungenkapazität. Gleichzeitig bringen Sie damit Ihren ganzen Körper in Form (Po, Oberschenkel, Waden, Rücken- und Brustmuskulatur, Oberarme und Bauchmuskeln). Beim Rückwärtstreten wird gezielt die Muskulatur von Po und Oberschenkelrückseite gekräftigt. Unavailable translation Dieses Gerät ist mit einer magnetischen Übertragung für einen hohen Komfort durch eine gleichmäßige Pedalbetätigung ausgestattet. Das Gerät funktioniert auch ohne eine Verbindung zum Stromnetz. Es reicht, nur einige wenige Male in die Pedale zu treten, um das Gerät zu aktivieren.

EINSTELLUNGEN

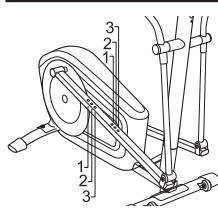
WARNUNG: Um den Crosstrainer zu bewegen, müssen Sie absteigen.

HÖHENVERSTELLUNG DES HEIMTRAINERS



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

PEDALSTELLUNG VERÄNDERN



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

TRANSPORT



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

KONSOLE

Ihre Konsole verfügt über zahlreiche Funktionen für ein abwechslungsreiches Training. Im Folgenden finden Sie detaillierte Hinweise für eine einfache Nutzung.



Zentrale Taste zum Einschalten der Konsole, zum Validieren einer Wahl und zum Starten einer Trainingseinheit.

Im Menü für die Programmauswahl navigieren.

Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.



Tretkraft einstellen (erhöhen oder verringern) Parameter einstellen (erhöhen oder verringern). Wahlschalter: Trainer wählen (VE, Ro, VM).

VE: Ellipsentrainer - VM: Heimtrainer - RO: Ruderer

RESET: Auswahl zurücksetzen.

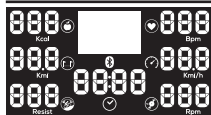
Auswahl km / mi



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

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

Empfangsdisplay



Schnellstart

Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten. Zum Verstellen der Pedalkraft drücken Sie die Tasten + oder - Wenn Sie eine Pause machen möchten, hören Sie einige Sekunden auf, in die Pedale zu treten. Um die Trainingseinheit innerhalb von 60 Sekunden nach Beginn der Pause wiederaufzunehmen, treten Sie erneut in die Pedale. Um eine Trainingseinheit vor dem Ende zu unterbrechen, drücken Sie die Taste **ESC**. Um die Konsole auszuschalten, drücken Sie länger auf die Taste **ESC** sobald Sie zum Startbildschirm zurückgekehrt sind. Die Konsole erlischt automatisch nach ungefähr 90 Sekunden der Inaktivität.

Programme

Tippen Sie auf **ESC**, um das Programm Menü auszuwählen. Wählen Sie im Menü Programme mit der Taste **ESC** eines von 7 möglichen Profilen, oder den Schaltflächen **++**. Beim Validieren durch Drücken der Taste **ESC** / **ESC**, um Ihre Auswahl zu validieren und verwenden Sie die Tasten **+** / **-**. Drücken Sie **ESC** oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (standardmäßig dauert eine Übung 30 Minuten). Beim Validieren durch Drücken der Taste **ESC**, parametrieren Sie die gesamte Distanz mithilfe der Tasten **+** / **-** Drücken Sie **ESC** oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (der Standardwert für die zurückzulegende Distanz entspricht 5 km). Sie können die Trainingseinheit starten. Zum Einstellen der Tretfrequenz tippen Sie auf **++**.

PROGRAMMPROFILE

Standardzeit = 30 Minuten (außer für den Schnellstart, bei dem sich die Zeit verlängert), einstellbar mit den Tasten **+** / **-**. Eine vertikale Kachel = 3 Widerstandsstufen. Es gibt insgesamt 5 vertikale Blöcke und 15 Widerstandsstufen.

Quick-Start-Modus	Vorteil: Schnelle Nutzung.	„FIT2“-Programm	Vorteil: Fitness.	„KCAL 02“-Programm	Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2).	„PERF 01“-Programm	Vorteil: Performance 1.
	Beschreibung: Setzen Sie sich auf das Fahrrad und fangen Sie an, die Pedale zu betätigen!		Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Auf- und einer Abwärmphase.		Beschreibung: Intervalle mit einer niedrigen Intensität, um im Zielbereich zu bleiben und die Muskeln stärker zu belasten als auf der Stufe 1.		Beschreibung: Doppelter Anstieg, passen Sie den Rhythmus an die Widerstandsstufe an. Für eine höhere Muskelbeanspruchung: Hoher Widerstand = langsamer Rhythmus.
„FIT1“-Programm	Vorteil: Fitness-Training Beschreibung: Sanfte Übung mit leichten Intensitätsvariationen.	„KCAL 01“-Programm	Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1). Beschreibung: Doppelles Plateau mit geringer Intensität für die Aufrechterhaltung einer relativ hohen Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. Tipp: Halten Sie Ihre Hände während der Trainingseinheit möglichst ruhig.	„SOFT“-Programm	Vorteil: 5 km Beschreibung: Legen Sie fünf Kilometer in einem mittleren Rhythmus und ohne eine Variation des Widerstands zurück.		

Bildschirm während der Trainingseinheit

Verbrannte Kalorien in Kcal.			Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute (oder U/min).
Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.			Wegstrecke in km (oder Mi).
Geschwindigkeit in km/h (oder Mi/h).			Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder Zeit seit Beginn der Einheit bei einem QuickStart-Programm).
Widerstandsstufe (Maß für die Intensität der Belastung).			Herzfrequenzanzeige

LEISTUNGSÜBERBLICK

Der Überblick über Ihre Leistung erscheint automatisch am Ende der Trainingseinheit während der 2-minütigen Erholungsphase. Auf dem Display erscheinen folgende Werte: Ihre mittlere Herzfrequenz (wenn Sie während der Trainingseinheit einen Gurt mit einem analogen, nicht codierten Herzfrequenzmonitor tragen); Schätzung der Anzahl der verbrannten Kalorien; Mittlere Geschwindigkeit; Zurückgelegte Distanz. Wenn Sie die Leistungsübersicht vor dem Ende der Trainingseinheit anzeigen möchten, drücken Sie etwas länger die zentrale Taste und halten Sie gedrückt.

Diagnose von Anomalien

Ihre Konsole schaltet sich nicht ein: Auf dem Bildschirm meiner Konsole erscheint «E1», «E2», «E3»: Kontaktieren Sie den Kundendienst von Domyos (siehe letzte Seite).

WEITERE INFORMATIONEN

Gehen Sie auf die Seite www.decaathlon.fr und rufen Sie die Kundendienststrubrik auf. Dort finden Sie:

- Häufig gestellte Fragen
- Pflegehinweise
- Übungsvideos mit einer Reparaturanleitung
- Für Ihr Produkt verfügbare Ersatzteile

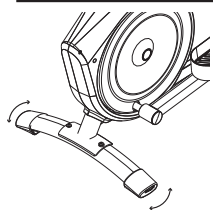
PRESENTAZIONE

La bici ellittica è un eccellente esercizio fisico che vi permetterà di migliorare le vostre capacità cardiovascolari e respiratorie, tonificando al contempo tutta la muscolatura del corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, dorsali, pettorali, bicipiti e addominali con la tecnica del core training. La pedalata all'indietro vi permetterà di intensificare il lavoro dei glutei e della parte posteriore delle cosce. Unavailable translation Questo prodotto è dotato di trasmissione magnetica per un grande comfort di pedalata senza scatti. Per il funzionamento non occorre collegarlo a una presa di corrente. Bastano alcune pedalate per metterlo in funzione.

REGOLAZIONI

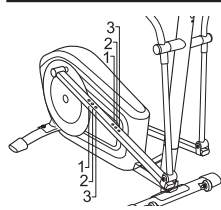
AVVERTENZA: Occorre scendere dall'ellittica per spostarla in un modo qualsiasi.

MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA



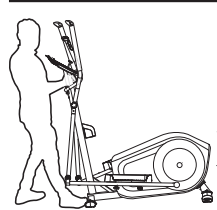
In caso d'instabilità del prodotto durante l'utilizzo, girare uno dei compensatori di livello o entrambi fino a l'eliminazione dell'instabilità.

REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE DEI PEDALI



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

SPOSTAMENTO



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

CONSOLE

La console propone varie funzioni per arricchire la vostra pratica. Troverete qui sotto tutte le indicazioni per utilizzarle facilmente.



Pulsante centrale per accendere la console, confermare le scelte, avviare una sessione d'allenamento.

Per navigare nel menu di scelta del programma.

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



Regolare (aumentare o ridurre) la difficoltà di pedalata, regolare (aumentare o ridurre) i parametri.

Selettore: Selezionare il tipo di apparecchio (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):



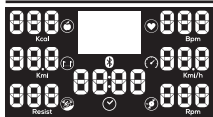
1. Spegnete la console.

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



Avvio rapido







Iniziate a pedalare per avviare la sessione. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti **+** **-**. Per fare una pausa, smettete di pedalare per alcuni secondi. Per riprendere la sessione (entro 60 secondi dall'inizio della pausa), ricominciate a pedalare. Per interrompere la sessione prima della fine, premere a lungo il pulsante . Per spegnere la console, premere a lungo il pulsante  una volta tornati alla schermata iniziale. La console si spegne automaticamente dopo 90 secondi circa di inattività.

Programmi


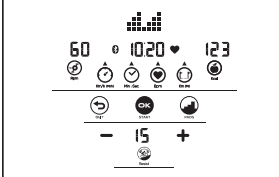







Selezionate il menu programmi premendo il pulsante . Nel menu programmi, selezionate uno dei 7 profili proposti utilizzando il pulsante  o i pulsanti **+** **-**. Per impostare la distanza totale da percorrere mediante l'utilizzo dei pulsanti, premere il pulsante  / , per impostare il tempo dell'esercizio, premete i pulsanti **+** **-**. Per confermare, premete il pulsante  o iniziare a pedalare (il tempo dell'esercizio è di 30 minuti per preimpostazione). Per impostare la distanza totale da percorrere mediante l'utilizzo dei pulsanti, premere il pulsante , si imposta la distanza totale da percorrere con i tasti **+** **-**. Per confermare, premete il pulsante  o iniziare a pedalare (la distanza totale da percorrere è di 5 km per preimpostazione). Potete iniziare la seduta. Per regolare la difficoltà della pedalata, premete i pulsanti **+** **-**.

PROFILI DEI PROGRAMMI

Tempo preimpostato = 30 minuti (tranne per Quick-start (Avvio rapido), iper il quale il tempo aumenta), regolabile con i pulsanti **+** **-**. Un quadretto in verticale = 3 livelli di resistenza. Ci sono 5 quadretti in verticale, quindi 15 livelli di resistenza in tutto.

modalità «quick-start»	Vantaggio: Utilizzo rapido. Descrizione: Basta salire sulla cyclette e pedalare!	Programma «FIT2» 	Beneficio: Tenersi in forma. Descrizione: 2 picchi di intensità inclusi in una sequenza d'allenamento comprendente una fase progressiva e una decrescente.	Programma «KCAL 02» 	Beneficio: Perdita di peso (Livello 2). Descrizione: Intervalli a bassa intensità per mantenersi nella zona voluta, associando uno sforzo muscolare maggiore rispetto al livello 1.	Programma «PERF 01» 	Beneficio: Prestazioni 1. Descrizione: Doppia ascensione, adattata la cadenza in base al livello di resistenza. Per un maggiore impegno muscolare: Resistenza elevata = cadenza inferiore.
Programma «FIT1» 	Beneficio: Rimessa in forma Descrizione: Ripresa graduale con leggere variazioni d'intensità.	Programma «KCAL 01» 	Beneficio: Perdita di peso (Livello 1). Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido durante la sessione d'allenamento. Consiglio: Tenere possibilmente le mani ferme durante lo sforzo.	Programma «SOFT» 	Beneficio: 5 km Descrizione: Percorrere cinque chilometri a cadenza moderata e senza variazione di resistenza.		

A schermo durante la sessione

Calorie bruciate in kcal. 		 Numero di giri dei pedali al minuto (o rpm).
Frequenza cardiaca in battiti al minuto. 		 Distanza in km (o Mi).
Velocità in km/h (o mi/h). 		 Tempo rimanente prima della fine di sessione (o tempo trascorso dall'inizio della sessione, nel caso di una sessione ad avvio rapido).
Livelli di resistenza (scala di intensità dello sforzo). 		 Indicatore di zona cardiaca

RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI

Il riepilogo delle vostre prestazioni è visualizzato automaticamente al termine della seduta, durante il periodo di recupero di 2 minuti. Potete così visualizzare: la vostra frequenza cardiaca media (se avete indossato una cintura con cardiofrequenzimetro di tipo analogico non codificato durante la seduta); una stima del numero di calorie bruciate; la velocità media; la distanza percorsa. Per fermare il riepilogo delle prestazioni prima della fine, premete a lungo il pulsante centrale.

Diagnosi delle anomalie

La console non si accende: Sullo schermo della console compare «E1», «E2», «E3»: Contattare il servizio post-vendita Domyos (cfr. ultima pagina).

MAGGIORI INFORMAZIONI

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

- Le FAQ (domande / risposte)
- I consigli per la manutenzione

- I video tutorial per riparare il prodotto
- I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto

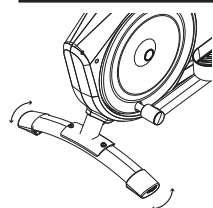
PRESENTATIE

De crosstrainer is ideaal voor wie zijn hart en ademhaling wil versterken en tegelijkertijd een strakker lichaam wil: bilspiers, quadriceps, kuitspiers, rugspiers, borstspiers, biceps en buikspiers worden opgebouwd. Door achterwaarts te trappen worden de bilspiers en de achterste dijspieren extra getraind. Unavailable translation Dit product heeft een magneettransmissie voor een groter soepel trapcomfort. Hij hoeft niet elektrisch te worden aangesloten om te werken. Enkele pedaalslagen volstaan om het te laten werken.

INSTELLINGEN

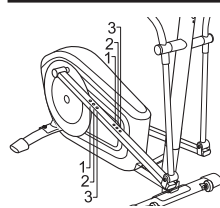
WAARSCHUWING: U moet van de elliptische fiets afstappen om deze te verplaatsen.

DE CROSSTRAINER WATERPAS ZETTEN



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

AFSTELLEN VAN DE POSITIE VAN DE PEDALEN



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

VERPLAATSEN



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

CONSOLE

Uw console beschikt over vele functies om uw training te verrijken. Hieronder vindt u een overzicht van alle indicaties voor eenvoudig gebruik.



Middenknop om de console aan te zetten, uw keuzes te bevestigen, een trainingsessie te starten.

Navigeren in het keuzeprogrammamenu.

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



Instellen (verhogen of verlagen) van de trapweerstand, instellen (verhogen of verlagen) van uw instellingen.

De sessie onderbreken: Selecteer uw type apparaat (VE, Ro, VM).
VE: Crosstrainer - VM: Hometrainer - RO: Roeitrainer

RESET: De selectie herinitialiseren.

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.
- De eenheid kiezen met de knoppen **- +**.
- Valideren door op de centrale knop te drukken; de console geeft automatisch het welkomsscherm weer.

het beginscherm



Snelle start

Begin te fietsen om uw sessie te starten. Om de trekkracht bij te stellen, drukt u op de knoppen **+ -**. Als u even wilt pauzeren, houdt u enkele seconden op met fietsen. Als u uw sessie (binnen uiterlijk 60 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te fietsen. Om uw sessie voor het einde uit te schakelen, drukt u op de knop **⏏**. Om de console uit te schakelen, drukt u lang op de knop **⏏** nadat u terug bent bij het startscherm. De console zal automatisch uitgaan na ongeveer 90 seconden van niet-gebruik.

Programma's

Kies het programmamenu door te drukken op de knop **⏏**. Kies in het programmamenu een van de 7 profielen met behulp van de knop **⏏** of de knoppen **- +**. Als u bevestigt door de knop **⏏**, stelt de duur van de oefening in met behulp van de knoppen **- +**. U bevestigt uw keuze met de knop **⏏** of begint te trappen (de standaard trainingstijd is 30 minuten). Als u bevestigt door de knop **⏏** in te drukken, kunt u de volledige af te leggen afstand instellen met behulp van de knoppen **- +**. U bevestigt uw keuze met de knop **⏏** of begint te trappen (de standaard af te leggen afstand is 5 km). U kunt beginnen met uw sessie. Om de moeilijkheidsgraad van de trappers in te stellen, druk op de knoppen **- +**.

PROGRAMMAPROFIELEN

Standaardtijd = 30 minuten (behalve voor de Snelle start, waarbij de tijd langer wordt), aan te passen met de **- +** knoppen. Een verticale tegel = 3 weerstandsniveaus. Er zijn 5 verticale blokken, dus totaal 15 weerstandsniveaus.

<p>«snelle start» modus</p> <p>Voordeel: Snel in gebruik.</p> <p>Beschrijving: Gewoon op de fiets gaan zitten en beginnen met trappen!</p>	<p>«FIT2» programma</p> <p>Doel: In vorm zijn (Niveau 2).</p> <p>Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toeneemende en een afnemende fase.</p>	<p>«KCAL 02» programma</p> <p>Doel: Gewicht verliezen (Niveau 2).</p> <p>Beschrijving: Perioden van lage intensiteit om binnen het streefgebied te blijven, in combinatie met een grotere spierspanning dan in niveau 1.</p>	<p>«PERF 01» programma</p> <p>Doel: Prestatie 1.</p> <p>Beschrijving: Dubbele klim, de snelheid aanpassen aan het weerstandsniveau. Voor een grotere spierontwikkeling: Hoge weerstand = lagere snelheid.</p>
<p>«FIT1» programma</p> <p>Doel: Fitness</p> <p>Beschrijving: Fitness met kleine verschillen in inspanning.</p>	<p>«KCAL 01» programma</p> <p>Doel: Gewicht verliezen (Niveau 1).</p> <p>Beschrijving: Dubbel plateau met lage intensiteit, volg een redelijk snel ritme voor de trainingssessie.</p> <p>Advies: Houden de handen vast tijdens de inspanning.</p>	<p>«SOFT» programma</p> <p>Doel: 5 km</p> <p>Beschrijving: Vijf km afleggen op matige snelheid en zonder weerstandverschil.</p>	

Scherm tijdens de sessie

Verbrande calorieën in Kcal.				Aantal pedaalslagen per minuut (of rpm).
Hartslagfrequentie in slagen per minuut				Afstand in kilometers (of mijlen)
Snelheid in km/u (of mi/u).				Resterende tijd tot het einde van de sessie (of totale tijd vanaf het begin van de sessie, in geval van een sessie met snelle start).
Weerstandsniveau (niveau van inspanning).				Hartgebiedindicator

SAMENVATTING VAN DE PRESTATIES

De samenvatting van uw prestaties wordt aan het eind van uw sessie automatisch weergegeven tijdens de herstelperiode van 2 minuten. Zo krijgt u te zien: uw gemiddelde hartfrequentie (als u tijdens uw sessie een analoge, niet-gecodeerde hartfrequentiemeter droeg); een schatting van het aantal verbrande calorieën; uw gemiddelde snelheid; de afgelegde afstand. Om de samenvatting van uw prestaties vroegtijdig te sluiten, druk lang op de centrale knop.

Problemen oplossen

Uw console kan niet aangezet worden: "E1", "E2", "E3" worden op het consolescherm weergegeven: Contact opnemen met de Domyos Klantenservice (zie laatste pagina).

MEER INFORMATIE:

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

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

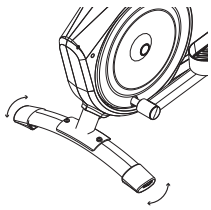
APRESENTAÇÃO

O exercício numa bicicleta elíptica é excelente para aumentar as capacidades cardiovasculares e respiratórias, além de tonificar todo o corpo: nádegas, quadríceps, gêmeos, músculos dorsais e peitorais, bíceps e abdominais em prancha. A prática de retropedalagem permite-lhe trabalhar de forma mais acentuada as nádegas e a parte de trás das coxas. Unavailable translation Este produto está equipado com um transmissor magnético para pedalar confortavelmente e harmoniosamente. Não é necessário ligar à eletricidade para colocar em funcionamento. Bastam umas pedaladas para o colocar em funcionamento.

DEFINIÇÕES

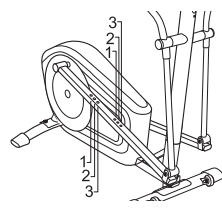
AVISO: Tem de sair da bicicleta elíptica para poder movê-la.

NIVELAMENTO DA BICICLETA



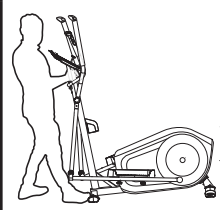
Em caso de instabilidade do produto durante a utilização, rode um ou os dois compensadores de níveis até à eliminação da instabilidade.

AJUSTE DA POSIÇÃO DOS PEDAIS



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

DESLOCAÇÃO



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

CONSOLA

A consola apresenta várias funções para enriquecer a sua prática desportiva. De seguida são apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização.



Botão central para iluminar a consola, validar as suas escolhas e 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: selecionar o tipo de aparelho (VE, Ro, VM).

VE: bicicleta elíptica - VM: bicicleta estática - RO: remo

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):



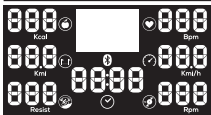
1. Desligue a consola.

2. Prima o botão central durante, pelo menos, 3 segundos.

3. Selecione a unidade utilizando os botões de seleção .

4. Confirme a unidade selecionada, premindo o botão central . A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.

o ecrã inicial



Início rápido

Para iniciar a sessão, comece a pedalar. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou - Para fazer uma pausa, pare de pedalar durante alguns segundos. Para retomar a sua sessão (no período de 60 segundos após o início da pausa), recomece a pedalar.

Para terminar a sessão antes do fim, prima o botão . Para desligar a consola, mantenha premido o botão depois de voltar ao ecrã inicial. A consola apaga-se automaticamente após cerca de 90 segundos de inatividade.

Programas

Seleção do menu de programas premindo o botão . No menu de programas, seleccione o perfil a partir das 7 opções disponíveis utilizando o botão ou os botões . Depois de premir o botão ; define a duração da sessão de exercício utilizando os botões . Confirme o perfil selecionado premindo o botão ou comece a pedalar (a duração predefinida é de 30 minutos). Depois de premir o botão , pode definir a distância total a percorrer utilizando os botões Confirme o perfil selecionado premindo o botão ou comece a pedalar (a distância total predefinida é de 5 km). Pode começar a sua sessão. Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões .

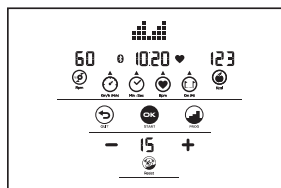
PROGRAMAR PERFIS

Tempo predefinido = 30 minutos (exceto para o Início rápido, no qual o tempo aumenta gradualmente), ajustável através dos botões . Um mosaico vertical = 3 níveis de resistência. Existem 5 blocos verticais, que correspondem a 15 níveis de resistência no total.

modo «quick-start»	Objetivo: início rápido.	Programa «FIT2»	Objetivo: Manter-se em forma.	Programa «KCAL 02»	Objetivo: Perda de peso (Nível 2).	Programa «PERF 01»	Objetivo: Desempenho 1.
	Descrição: Suba para a bicicleta e pedale!		Descrição: Dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).		Descrição: Intervalos de baixa intensidade, para se manter dentro da zona-alvo; envolvem uma carga muscular superior ao Nível 1.		Descrição: Subida dupla, cadência adaptada de acordo com o nível de resistência. Para um esforço muscular mais intenso: Resistência elevada = cadência mais lenta.
Programa «FIT1»	Objetivo: Recupere a forma	Programa «KCAL 01»	Objetivo: Perda de peso (Nível 1).	Programa «SOFT»	Objetivo: 5 km		
	Descrição: Recuperação suave com ligeiras variações de intensidade.		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.		Descrição: Percorrer cinco quilómetros a uma cadência moderada e sem variações de resistência.		

Ecrã durante a sessão

Calorias gastas em kcal.	
Frequência cardíaca em batimentos por minuto.	
Velocidade em km/h (ou mi/h).	
Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço).	



	Número de rotações por minuto (ou rpm).
	Distância em Km (ou Mi).
	Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).
	Indicador de zona cardíaca

RESUMO DOS DESEMPENHOS

O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos. Pode então ver: a sua frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão uma banda medidora de frequência cardíaca de tipo analógico); uma estimativa do número de calorias gastas; a sua velocidade média; a distância percorrida. No final, para parar o resumo do seu desempenho, mantenha o botão central premido.

Diagnóstico de anomalias

A consola não se liga: O ecrã da minha consola mostra «E1», «E2», «E3»: Contacte o serviço pós-venda da Domyos (ver a última página).

MAIS INFORMAÇÕES

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

- As perguntas frequentes (perguntas/respostas)
- Os conselhos de manutenção

- Os vídeos tutoriais para reparar o seu produto
- As peças sobresselentes para o seu produto

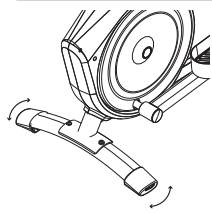
PREZENTACJA

Orbitrek to doskonałe narzędzie do ćwiczeń pozwalających poprawić pracę układu krążenia i oddechowego przy jednoczesnym wzmocnieniu mięśni całego ciała: pośladków, łydek, pleców, łopatki piersiowej, mięśni czworogłowych, bicepsów, a także mięśni brzuchadźki ćwiczeniom w pozycji wyprostowanej. Pedalowanie do tyłu poprawia pracę mięśni pośladków i tylnych mięśni uda. Unavailable translation Urządzenie jest wyposażone w przekładnię magnetyczną dla zapewnienia wysokiego komfortu pedalowania bez szarpnięć. Nie ma potrzeby podłączania go do zasilania elektrycznego w celu uruchomienia. Wystarczy kilka ruchów pedałami w celu uruchomienia.

USTAWIENIA

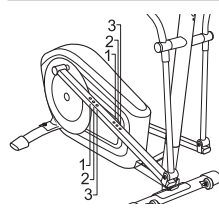
OSTRZEŻENIE: należy zejść z roweru eliptycznego przed dokonaniem zmiany ustawień.

USTAWIANIE POZIOMU ROWERU



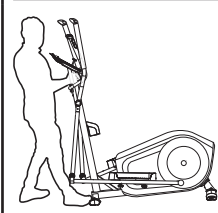
Jeżeli podczas użytkowania produkt nie jest stabilny, należy przekręcić jeden lub obydwa regulatory poziomu aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

REGULACJA POŁOŻENIA PEDAŁÓW



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

TRANSPORT



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

Konsola oferuje liczne funkcje pozwalające na urozmaicenie ćwiczeń. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.



Główny przycisk służy do włączenia konsoli, potwierdzania wyboru i uruchamiania treningu.



Nawigacja w menu wyboru programu



Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.



Ustawienie (zwiększenie lub zmniejszenie) trudności pedalowania, ustawienie (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.



Przerwanie treningu: Wybór rodzaju urządzenia (rower eliptyczny, wiosłarz, rower stacjonarny).
VE: Rower eliptyczny - VM: Rower stacjonarny - RO: Wiosłarz

RESET: Ponowne rozpoczęcie treningu.

wybór km / mile



Domyślnie konsola wyświetla wartości odległości i prędkości w km i km/h. Zmiana jednostek na mile:



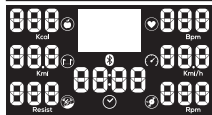
1. Wyłączyć konsolę.

3. Wybrać jednostkę przyciskami **- +**.

2. Nacisnąć przez 3 sekundy przycisk środkowy **OK**.

4. Zatwierdzić, naciskając przycisk środkowy **OK**, konsola powraca automatycznie do wyświetlania ekranu głównego.

ekran powitalny



Szybkie uruchomienie

Zacząć pedalować, aby rozpocząć sesję. Aby zmienić trudność pedalowania, należy naciskać przyciski **+ -** - Aby zrobić przerwę (włączyć pauzę), należy przestać pedalować przez kilka sekund. Aby wznowić sesję (w ciągu 60 sekund od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedalowanie. Aby zatrzymać sesję przed jej zakończeniem, należy naciskać przycisk **OK**. Aby wyłączyć konsolę, należy naciskać i przytrzymać przycisk **OK** po powrocie do ekranu głównego. Konsola wyłącza się automatycznie po 90 sekundach bezczynności.

Programy

Wybrać menu programów, naciskając przycisk **OK**. W menu programów, wybrać jeden z 7 dostępnych profili za pomocą przycisku **OK** lub przycisków **- +**. Po zatwierdzeniu przyciskiem **OK** / **OK** ustaw czas treningu za pomocą **- +**. Zatwierdzić przyciskiem **OK** lub rozpocząć pedalowanie (domyślnie czas ćwiczenia wynosi 30 minut). Po zatwierdzeniu przyciskiem **OK**, można ustawić całkowity dystans do przebycia za pomocą przycisków **- +** Zatwierdzić przyciskiem **OK** lub rozpocząć pedalowanie (domyślnie odległość do przebycia wynosi 5 km). Można rozpocząć sesję. Aby zmienić trudność pedalowania, należy naciskać przyciski **- +**.

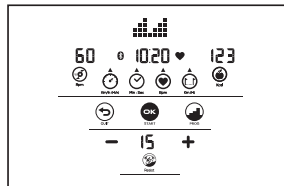
PROFILE PROGRAMÓW

Czas domyślny = 30 minut (oprócz trybu szybkiego uruchomienia, w którym czas jest odliczany), z możliwością regulacji za pomocą przycisków **- +**. Kafelek pionowy = 3 poziomy oporu. Istnieje 5 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.

<p>Tryb szybkiego uruchomienia</p> <p>Korzyści: szybkie rozpoczęcie sesji. Opis: Wystarczy osiąść na rowerze i zacząć pedalować!</p>	<p>Program „FIT2”</p> <p>Korzyść: Trening formy . Opis: Teren płaski.</p>	<p>Program „KCAL 02”</p> <p>Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2). Opis: Interwały małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.</p>	<p>Program „PERF 01”</p> <p>Korzyść: Osiągi 1 . Opis: Dwa odcinki trudne, dostosowań rytm do poziomu oporu. Silne obciążenie mięśni: Wysoka wytrzymałość = mniejszy rytm.</p>
<p>Program „FIT1”</p> <p>Korzyść: Przywracanie formy Opis: Łagodny trening z małymi zmianami intensywności.</p>	<p>Program „KCAL 01”</p> <p>Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1). Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej szybkości w sesji treningowej. Rada: Utrzymywaj ręce nieruchomo w czasie wysiłku.</p>	<p>Program „SOFT”</p> <p>Korzyść: 5 km Opis: Pokonanie pięciu kilometrów z umiarkowanym rytmem i bez zmian oporu.</p>	

Ekran podczas sesji treningowej

- Spalane kalorie w kcal.
- Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę.
- Prędkość w km/gozdz. (lub Mi/gozdz.).
- Poziomy oporu (skala nałożenia wysiłku).



- Liczba obrotów korbową na minutę (lub rpm).
- Dystans w km (lub Mi).
- Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w trybie szybkiego uruchomienia).
- Wskaźnik strefy tętna

PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty. W tym miejscu można wyświetlić: średni puls (jeżeli używano pulsometru analogowego niekodowanego); szacunkową ilość spalonych kalorii; średnią prędkość pokonaną odległość. Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk.

Wykrywanie usterek

Konsola nie włącza się: Na ekranie konsoli wyświetla się «E1», «E2», «E3»: Skontaktuj się z serwisem posprzedażnym Domyos (patrz ostatnia strona).

WIĘCEJ INFORMACJI

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

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

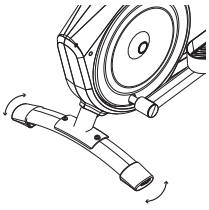
BEMUTATÁS

Az elliptikus kerékpár kitűnő módszer a szív-érrendszer és a légzőrendszer kapacitásának növelésére, miközben tónusosabbá válik az egész test: a fenék, a kvadricepsz, a lábikra, a hátizom, a mellizom, a bicepsz és a hasizom. A pedál visszafelé tekerése erőteljesebb munkavégzésre készíti a fenékizmot és a hátsó combizmot. Az elliptikus kerékpár - kiegyensúlyozott táplálkozás mellett - ideális eszköz a fogyás elősegítéséhez és a testkontúr javításához. A pedál visszafelé tekerése erőteljesebb munkavégzésre készíti a fenékizmot és a hátsó combizmot. Unavailable translation A termék mágneses áttétellel van felszerelve, így kényelmes és folyamatos tekerést tesz lehetővé. Nem szükséges hálózati áramra csatlakoztatni a működéshez. Néhány tekeréssel indítható.

BEÁLLÍTÁSOK

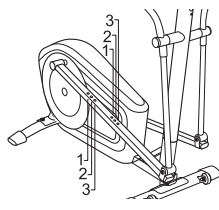
FIGYELEM: Le kell szállni a trénerről, mielőtt azt bármely irányba elmozdítaná.

A KERÉKPÁR VÍZSZINTBE HELYEZÉSE



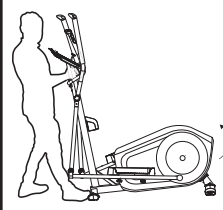
Ha a termék használat közben instabil, fordítsa el a szintkiegyenlítő egyikét az instabilitás megszüntetéseig.

A PEDÁL POZÍCIÓJÁNAK BEÁLLÍTÁSA



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

MOZGATÁS



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

KONZOL

A konzol számos lehetőséget nyújt az edzés intenzitásának fokozásához. Az alábbiakban a legegyszerűbben megvalósítható utasításokat találja.



Középső gomb a konzol bekapcsolásához, a választási megerősítéséhez, az edzés elindításához.

gomb: léptetés a menüben, a program kiválasztása.

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



A pedálzási nehézségi szint beállítása (növelése vagy csökkentése), a beállítások módosítása (növelése vagy csökkentése).

Választási kapcsoló: Válassza ki a gép típusát (VE, Ro, VM, RM).

VE: Crosstrainer - VM: Edző kerékpár - RO: Evezőpad

VISSZAÁLLÍTÁS: A beállítás visszaállítása.

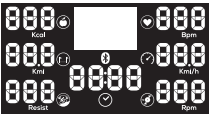
km/mérföld kiválasztása



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

- Kapcsolja ki a konzolt.
- Tartsa lenyomva több mint 3 másodpercig a középső gombot .
- A **+** gombok segítségével válassza ki a mértékegységet.
- A kiválasztott beállítás érvényesítéséhez nyomja meg a középső gombot : a konzol automatikusan visszatér a kezdőképernyőre.

nyitóképernyő



Quick start (gyorsindítás)

Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni. A tekerés nehézségének beállításához használja a + és a - gombokat. Ha szünetet szeretne tartani, néhány másodpercre hagyja abba a tekerést. Az edzés folytatásához (a szünet megkezdése után 60 másodperccel bezárólag) kezdjen el ismét tekerni. Ha az edzés vége előtt meg szeretné állítani a gépet, nyomja meg a gombot . A konzol kikapcsolásához nyomja meg hosszan a gombot a kezdőképernyőn. A konzol 90 másodperc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

Programok

A gomb megnyomásával válassza ki a programok menüjét. A programok menüjében a(z) gomb megnyomásával válasszon a felajánlott 7 opció közül, gomb vagy a **+** gombok használatával. A gomb megnyomásával érvényesítse a kiválasztott opciót, majd a(z) **+** gombokat. A(z) gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az edzés alapértelmezett időtartama 30 perc). A gomb megnyomásával és a megfelelő gombok használatával beállíthatja a teljes menettávot. **+** A(z) gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az összes megleendő távolság alapértelmezetten 5 km). Kezddeti is az edzést. A tekerési nehézség beállításához használja a **+** gombokat.

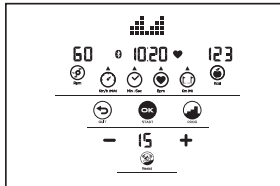
PROGRAMPROFILOK

Alapértelmezett időtartam = 30 perc (kivéve Quick-start esetén, amikor az idő növekvő sorrendben halad), amely a **+** gombokkal módosítható. Független téglalap = 3 ellenállási szint. Az 5 függleges sávban 15 ellenállási szintet mutat.

<p>„quick-start” (gyorsindítás) üzemmód</p>	<p>Előnye: Gyors használat. Jellemzői: Csak üljön fel a kerékpárra, és már kezdhet is tekerni!</p>	<p>«FIT2» program</p>	<p>Előnye: Formában tartás. Jellemzői: 2 terhelési csúcspot érintő terheléses edzésorozat, amely egy progresszív (emelkedő), majd egy regresszív (lejtő) részből áll.</p>	<p>«KCAL 02» program</p>	<p>Előnye: Fogyás (2. szint). Jellemzői: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétel.</p>	<p>«PERF 01» program</p>	<p>Előnye: -es szintű teljesítmény1. Jellemzői: Kettős emelés – igazítsa a tempót a nehézségi szintnek megfelelően. Az izmok még fokozottabb igénybevételéhez: Magas ellenállási szint = lassabb tempó.</p>
<p>«FIT1» program</p>	<p>Előnye: Hozza magát formába Jellemzői: Könnyed gyakorlat az intenzitás kismértékű változtatásával.</p>	<p>«KCAL 01» program</p>	<p>Előnye: Fogyás (1. szint). Jellemzői: Enyhe intenzitású, dupla terhelési csúcspot. Az edzés során végig tartson viszonylag gyors ütemet. Tanács: Edzés alatt lehetőség szerint tartsa meg a kezét ugyanabban a helyzetben.</p>	<p>«SOFT» program</p>	<p>Előnye: 5 km Jellemzői: Evezzen 5 kilométert közepes tempóban az ellenállási szintjének változtatása nélkül.</p>		

A képernyő az edzés alatt

- Kcal-ban elégett kalória.
- Szívritmus a percenkénti szívverések.
- Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban)
- Ellenállási szint (az edzés intenzitásának skálája).



- A pedál fordulatszáma percenként (vagyis az rpm).
- Távolság km-ben (vagy Mi-ben/mérföldben).
- Az edzés végéig fennmaradó idő (vagy az edzés kezdete óta eltelt idő, gyorsindításos edzés esetén).
- A pulzusszám zónaértékének kijelzése

A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az edzés végeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a kétperces pihenési szakasz alatt. Megtekinthető: átlagos pulzusszám (ha Ön az edzés alatt analóg típusú, nem kódolt mellőves pulzusról viselt); az elégett kalóriák becsült mennyisége; átlagsebesség; megtett távolság. Ha a kijelzés eltűnése előtt ki szeretné kapcsolni a teljesítményértékek megjelenítését, nyomja meg hosszan a középső gombot.

Hibaelhárítás

A konzol nem kapcsolódik be: A konzol kijelzőjén „E1”, „E2”, „E3” jelenik meg: Vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalt).

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

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

- GYIK (kérdések/válaszok)
- Ápdlási utasítások
- Oktatóvideók a termék javításához
- A termékhez elérhető alkatrészek

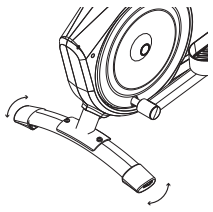
PREZENTARE

Bicicleta eliptică este o formă excelentă de activitate care vă va permite să creșteți capacitățile sistemului dumneavoastră cardiovascular și respiratoriu și să vă tonifiți întregul corp: mușchii fesieri, cvadricepsii, gamba, precum și mușchii dorsali, pectorali, bicepsii și mușchii abdominali aflați în stare de contracție. Puteți intensifica antrenamentul mușchilor fesieri și al părții anterioare a coapselor dacă pedalați în sens invers acelor de ceasornic. Unavailable translation Acest produs este echipat cu o transmisie magnetică pentru confort ridicat și pedalară fără sincope. Nu este nevoie să îl alimentați electric pentru al pune în funcțiune. Câteva pedale sunt suficiente pentru a-l pune în funcțiune.

REGLAJE

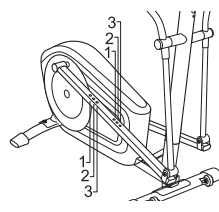
AVERTISMENT: Trebuie să vă dați jos de pe bicicleta eliptică pentru a o deplasa în orice fel.

PUNEREA LA NIVEL A BICICLETEI



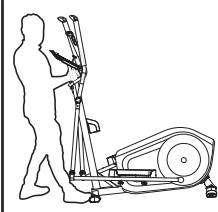
În cazul în care produsul este instabil în timpul utilizării, rotiți unul din compensatorii de nivel sau pe amândoi până la eliminarea instabilității.

REGLAREA POZIȚIEI PEDALELOR



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

DEPLASARE



Avertisment: Este necesar să coborâți de pe 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 vă propune numeroase funcții pentru a vă îmbogăți exercițiile. Veți găsi mai jos toate indicațiile pentru a utiliza ușor consola.



Butonul central pentru a porni consola, a confirma alegerea, a începe o sesiune de antrenament.



Navigare în meniul de alegere a programului.



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



A regla (mări sau reduce) dificultatea de pedalară, a regla (mări sau reduce) parametrii.



Înteruptor de selecție: Selecționați tipul aparatului dumneavoastră (VE, RO, VM).

VE: Bicicletă eliptică - VM: Bicicletă de apartament - RO: Aparat de văslit

RESETARE: Reinițializați selecția.

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):

mi

1. Închideți consola.

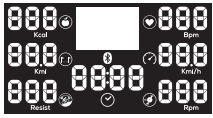
3. Selectați unitatea de măsură apăsând pe butoanele **++**.

km

2. Țineți apăsat cel puțin 3 secunde butonul central **OK**.

4. Confirmați apăsând pe butonul central **OK**. Consola va reveni automat la ecranul de pornire.

ecranul de pornire



Pornire rapidă

Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea. Pentru a regla dificultatea de pedalară, apăsați pe butoanele **+** sau **-**. Pentru a face o pauză, încetați pedalară câteva secunde. Pentru a relua sesiunea (în limita a 60 de secunde de la începutul pauzei), reluați pedalară. Pentru a opri sesiunea înainte de încheiere, apăsați pe buton **ESC**. Pentru a opri consola, apăsați lung pe buton **ESC** după revenirea la ecranul principal. Consola se stinge automat după aproximativ 90 de secunde de inactivitate.

Programe

Selecționați meniul programelor apăsând pe butonul **PROG**. În meniul de programe, selecționați profilul din cele 7 propuse, utilizând butonul **PROG** sau butoanele **++** sau **--**. Dacă validați apăsând pe butonul **OK** / **ESC**, reglați timpul de exercițiu utilizând butoanele **++** sau **--**. Validați apăsând pe butonul **OK** sau începeți să pedalați (în mod predefinit, durata de antrenament este de 30 de minute). Dacă validați apăsând pe butonul **ESC**, parametrați distanța totală de parcurs utilizând butoanele **++** sau **--**. Validați apăsând pe butonul **OK** sau începeți să pedalați (în mod predefinit, distanța totală de parcurs este de 5 km). Puteți începe ședința de antrenament. Pentru a regla dificultatea de pedalară, apăsați pe butoanele **++** sau **--**.

PROFILURILE DE PROGRAME

Timp implicit = 30 de minute (cu excepția pornirii rapide, când timpul crește), reglabil folosind butoanele **++** sau **--**. O placă verticală = 3 niveluri de rezistență. Există 5 blocuri verticale, deci în total 15 niveluri de rezistență.

Program	Avantaj	Descriere
mod „quick-start”	Avantaj: Utilizare rapidă.	Descriere: Urcați pe bicicletă și începeți să pedalați.
Program «FIT1»	Avantaj: Refacerea formei fizice	Descriere: Reluarea treptată cu ușoare variații de intensitate.
Program «FIT2»	Avantaj: Fitness.	Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă, apoi degresivă.
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 solcitate musculară mai puternică decât la nivelul 1.
Program «SOF1»	Avantaj: 5 km	Descriere: Parcurgeți cinci kilometri la o cadență moderată și fără variația rezistenței.
Program «PERF 01»	Avantaj: Performanță (Nivel) 1.	Descriere: Ascensiune dublă, adaptați cadența în funcție de nivelul de rezistență. Pentru un angajament muscular mai important: Rezistență ridicată = cadență mai scăzută.

Ecranul în timpul sesiunii

Calorii consumate în Kcal.		Numărul de învârtiri de pedale pe minut (sau rpm).	
Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut.		Distanța în km (sau mile).	
Viteza, exprimată în km/h (sau Mi/h).		Timpul rămas înainte de sfârșitul sesiunii (sau timpul cumulativ de la începutul sesiunii, în cazul unei sesiuni cu pornire rapidă).	
Nivelul de rezistență (scara de intensitate a efortului).		Indicator de zonă cardiacă	

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); o estimare a numărului de calorii arse; viteza medie; distanța parcursă. Pentru a opri rezumatul performanțelor înainte de final, apăsați lung pe butonul central.

Diagnosticarea anomaliilor

Consola nu se aprinde: Se afișează ecranul consolei mele „E1”, „E2”, „E3”. Contactați serviciul după vânzare Domyos (conform ultimei pagini).

INFORMAȚII SUPPLEMENTARE

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

- FAQ (întrebări/răspunsuri)
- Recomandări de întreținere

- Videoclipuri cu instrucțiuni pentru a vă repara produsul
- Piese detașate disponibile pentru produsul dumneavoastră

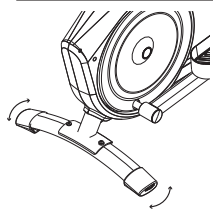
OPIS

Eliptický tréner je skvelá činnosť, ktorá zvýši vaše kardiovaskulárne a dýchacie kapacity a zároveň spevní celé vaše telo: sedací sval, štvorhlavý sval, lýtko, chrbát, hrudník, biceps a brušné svaly s budovaním hmoty. Možnosť spätného otáčania pedálov vám umožňuje zintenzívniť precvičovanie sedacieho svalu a zadnej časti stehien. Unavailable translation Tento produkt je vybavený magnetickým prevodom z dôvodu plynulého pedálovania. Na to, aby fungoval, ho netreba zapájať do elektriny. Na to, aby sa spustil, stačí niekoľko ťahov pedálmi.

NASTAVENIA

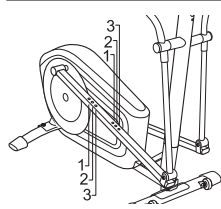
UPOZORNENIE: Musíte zistiť z eliptického bicykla, aby ste ho mohli niekam presunúť.

VYVÁŽENIE ROTOPEDU



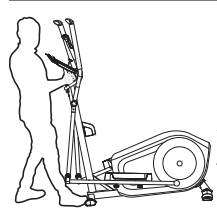
V prípade nestability výrobku počas použitia, otočte jednu z nastavovacích objímok, kým nestabilita nezmizí.

NASTAVENIE POLOHY PEDÁLOV



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

PREMIESTNENIE



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

KONZOLA

Ovládací panel ponúka množstvo funkcií na vylepšenie tréningu. Nižšie nájdete všetky pokyny na jednoduché používanie prístroja.



Stredné tlačidlo na zapnutie ovládacieho panela, potvrdenie vašich možností, spustenie tréningu.

Služi na navigáciu v ponuke na výber programu.

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



Nastaviť (zvýšiť alebo znížiť) obťažnosť pedálovania, upraviť (zvýšiť alebo znížiť) nastavenia.

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

VE: Eliptický bicykel - VM: Stacionárny bicykel - RO: Veslár

RESET: Resetujte výber.

výber km/mi



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

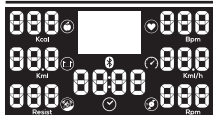
1. Vypnite konzolu.

2. Viac ako 3 sekundy stlačte stredné tlačidlo .




3. Jednotku vyberte pomocou tlačidiel  .

4. Výber potvrdte stredným tlačidlom  a konzola sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.

uvitací displej



Rýchly štart

Cvičiť začíňte tak, že budete pedálovať. Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlá  + alebo - Ak potrebujete prestávku, na pár sekúnd prerušte pedálovanie. Ak chcete pokračovať v cvičení (do 60 sekúnd od začiatku pauzy), začnite znovu pedálovať. Ak chcete ukončiť reláciu pred koncom, stlačte tlačidlo . Ak chcete ovládací panel vypnúť, stlačte a podržte tlačidlo  po návrate na úvodnú obrazovku. Ovládací panel sa asi po 90 sekundách nečinnosti automaticky vypne.

Programy

Stlačením tlačidla  vyberte ponuku programov. Vo výbere možností programov zvolte profil zo 7 možností pomocou tlačidla  alebo tlačidiel  . Ak stlačíte tlačidlo  voľbu potvrdíte; zvolte dĺžku cvičenia pomocou tlačidiel  . Stlačením tlačidla  alebo začatím šliapania (predvolená doba tréningu je 30 minút), Ak stlačíte tlačidlo , môžete pomocou tlačidiel nastaviť celkovú prejdenu vzdialenosť   Stlačením tlačidla  alebo začatím šliapania (predvolená celková vzdialenosť je 5 km). Môžete začať trénovať. Zátáž šliapania upravíte stlačením tlačidla .

PROFILY PROGRAMOV

Predvolený čas = 30 minút (okrem Rýchleho štartu, v ktorom sa čas zvyšuje), nastaviteľný pomocou tlačidiel  . Zvislá lišta = 3 úrovne odporu. Nachádza sa tu 5 zvislých štorcov, takže celkovo 15 úrovni odporu.

režim „Rýchly štart“

Prínosy: Rýchle použitie.

Popis: Sadnite si na bicykel sa začnite jednoducho šliapať!

Program „FIT2“

Výhoda: Udržiavanie vo forme.

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

Program „KCAL 02“

Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).

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

Program „PERF 01“

Výhoda: Výkon 1.

Popis: Dvojnásobné stúpanie, prispôbte tempo úrovni odporu. Väčšie zapojenie svalov: Vysoký odpor = nižšie tempo.

Program „FIT1“

Výhoda: Ako sa dostať do formy

Popis: Jemné cvičenie s miernymi zmenami intenzity.

Program „KCAL 01“

Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 1).

Popis: Dvojnásobná rovnaká úroveň s nízkou intenzitou, udržiavanie primerane rýchleho tempa počas tréningu.


Program „SOFT“


Výhoda: 5 km


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


Odporúčanie: Ak je to možné, majte počas cvičenia ruky na držadle.

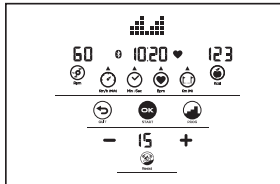
Obrazovka počas relácie


Spálené kalórie v Kcal. 


Tepová frekvencia srdca za minútu. 


Rýchlosť v km/h (alebo mi/h). 


Úroveň odporu (stupnica intenzity námahy). 



Počet otáčiek pedálov za minútu (alebo otáčky za minútu- rpm). 

Vzdialenosť v km (alebo Mi). 

Čas zostávajúci do konca relácie (alebo kumulatívny čas od začiatku relácie v prípade rýchleho štartu). 

Ukazovateľ zóny srdcovej frekvencie 

SÚHRN VÝKONOV

Súhrn vašich výkonov sa zobrazí automaticky na konci každého tréningu počas 2-minútovej odpočívacej fázy. Môžete zobraziť: priemernú tepovú frekvenciu (ak ste počas tréningu používali nekódovaný opasok s meračom tepovej frekvencie analógového typu); odhad počtu spálených kalórií; priemernú rýchlosť; prejdenu vzdialenosť. Ak chcete zastaviť zobrazovanie súhrnu výkonov pred koncom, dlho stlačte stredné tlačidlo.

Diagnostika anomálií

Vaša konzola sa nezapína: Obrazovka ovládacieho panela zobrazuje „E1“, „E2“, „E3“: Obráťte sa na popredajnú službu spoločnosti Domyos (pozrite si poslednú stránku).

ĎALŠIE INFORMÁCIE

Chodte na www.decathlon.fr a pod nadpisom Podpora po predaji si vyhľadajte:

- FAQ (otázky / odpovede)
- Odporúčania na údržbu

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

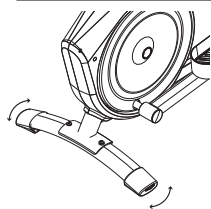
POPIS

Cvičení na eliptickém trenažeru je skvělá činnost, která vám umožní zvýšit vaši kardiorespirační kapacitu a zároveň zpevnit celé vaše tělo: hýždě, čtyřhlavý sval, lýtky, zádové svaly, svaly hrudníku, bicepsy a svaly břišní stěny. Cvičení šlapáním dozadu vám umožní zaměřit se na práci hýždí a zadních stran stehen. Unavailable translation Tento produkt je vybaven magnetickým přenosem pro vysoce pohodlný a plynulý chod pedálů. Aby mohl stroj fungovat, je třeba ho zapojit do elektrické sítě. K uvedení do chodu stačí několikrát šlápnout do pedálů.

NASTAVENÍ

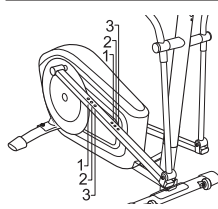
UPOZORNĚNÍ: Před jakýmkoli přemístováním je třeba z eliptického trenažeru vždy slézt.

UPEVNĚNÍ KOLA



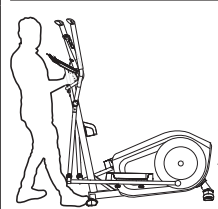
V případě, že výrobek je při používání nestabilní, otáčejte jedním z kompenzátorů rovnováhy nebo oba dva, dokud nestabilitu neodstraníte.

NASTAVENÍ POZICE PEDÁLŮ



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

PŘEMÍSTĚNÍ



Upozornění: při přemístování eliptického trenažeru 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 přemístění, můžete ho posouvat. Jakmile přeusouvání skončí, vraťte zadní nohy na zem.

KONZOLE

Panel vám nabízí mnoho funkcí pro zlepšení tréninku. Všechny pokyny pro snadné používání najdete níže.



Hlavní tlačítko slouží k zapnutí panelu, potvrzení výběru a k zahájení tréninku.

Procházení programů v hlavní nabídce.

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



Nastavit (zvýšit či snížit) obtížnost šlapání, nastavit (zvýšit či snížit) parametry.
Přerušení výběru: Zvolte typ stroje (VE, RO, VM).

VE: Eliptický trenažér - VM: Rotoped - RO: Veslovací trenažér

RESET: Znovu zahájit výběr.

Výběr jednotky km/mile



V základním nastavení udává ovládací panel informace o vzdálenosti a rychlosti v km a km/h. Změna jednotky na míle (Mi):

1. Vypněte ovládací panel.

2. Stiskněte hlavní tlačítko a držte ho déle než 3 vteřiny.

3. Pomocí tlačítek zvolte požadovanou jednotku.

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

úvodní obrazovka



Rychlý start

Pro zahájení tréninku začněte šlapat. Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -. Chcete-li si udělat přestávku, přestaňte na několik vteřin šlapat. Pro pokračování v tréninku (do 60 vteřin od začátku pauzy) začněte znovu šlapat. Pro zastavení tréninku před jeho uplynutím zmáčkněte tlačítko . Pro vypnutí ovládacího panelu zmáčkněte dlouze tlačítko jakmile se dostanete na úvodní obrazovku. Ovládací panel se zhruba po 90 vteřinách nečinnosti automaticky vypne.

Programy

Do nabídky programů se dostanete stisknutím tlačítka . Pomocí tlačítka si v programové nabídce vyberte jeden ze 7 možných profilů, nebo tlačítek . Potvrďte-li zadání stisknutím tlačítka / výběr potvrdíte, pomocí tlačítek . Stisknutím tlačítka nebo začnete šlapat (základní nastavená doba tréninku je 30 minut). Potvrďte-li zadání stisknutím tlačítka , nastavíte tak celkovou vzdálenost, která má být ujeta, a použijte tlačítek Stisknutím tlačítka nebo začnete šlapat (základní nastavená celková vzdálenost je 5 km). Můžete zahájit trénink. Pro nastavení stupně obtížnosti stiskněte tlačítko .

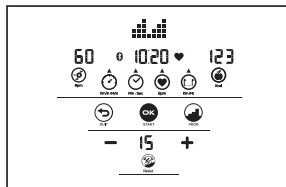
POPIS PROGRAMŮ

Základní nastavená délka tréninku je 30 minut (kromě Rychlého startu, kdy čas narůstá od nuly), lze upravit pomocí tlačítek . 1 vertikální pole = 3 úrovně obtížnosti. Na displeji je 5 vertikálních polí, celkem tedy 15 úrovní obtížnosti.

Režim „rychlého startu“	Hlavní přínos: Rychlé použití.	Program «FIT2»	Přínos: Udržení kondice.	Program «KCAL 02»	Přínos: Snížení hmotnosti (úroveň 2).	Program «PERF 01»	Přínos: Výkonnost 1.
	Popis: Jednoduše se posadte na rotoped a začněte šlapat!		Popis: Trénink zahrnuje 2 vrcholy intenzity, fázi postupného zvyšování námahy (stoupání) a snížení námahy (klesání).		Popis: Intervaly o nízké intenzitě pro setrvání v cílové zóně, cvičení představuje vyšší svalovou zátěž než v úrovni 1.		Popis: Dvojnásobný nárůst intenzity, přizpůsobte si tempo dle úrovně odporu. Pro výraznější zapojení svalů: Vyšší odpor = pomalejší tempo.
Program «FIT1»	Přínos: Obnovení kondice Popis: Mírné cvičení s lehkými změnami v intenzitě.	Program «KCAL 01»	Přínos: Snížení hmotnosti (úroveň 1). Popis: Dvojitá vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo. Rada: Během tréninku udržujte ruce v jedné poloze.	Program «SOFT»	Přínos: 5 km Popis: Ujeďte pět kilometrů v mírném tempu a beze změn v odporu.		

Při tréninku se na displeji zobrazuje

- Spálené kalorie v Kcal.
- Tepová frekvence za minutu.
- Rychlost v km/h (nebo Mi/h).
- Úrovně obtížnosti (stupně intenzity námahy).



- Počet šlápnutí za minutu (neboli rpm).
- Ujetá vzdálenost v km (nebo Mi).
- Zbývající čas do konce tréninku (nebo doba, která uplynula od začátku tréninku, pokud byla použita funkce rychlý start).
- Ukazatel tepové frekvence

SHRNUTÍ VÝKONU

Během dvouminutové fáze obnovy energie na konci tréninku se na ovládacím panelu automaticky zobrazí shrnutí vašeho výkonu. Zobrazí se tyto informace: průměrná tepová frekvence (v případě, že jste během tréninku měli na sobě pás pro analogový nekódovaný přenos tepové frekvence); odhadovaný počet spálených kalorií; průměrná rychlost; nejdelší vzdálenost. Pro předčasné opuštění shrnutí výkonu stiskněte a držte hlavní tlačítko.

Řešení potíží

Konzole na přístroji se nerozsvěčí: Obrazovka na ovládacím panelu ukazuje «E1», «E2», «E3»: Kontaktujte popřední servis Domyos (viz poslední strana).

VÍCE INFORMACÍ

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

- Nejčastější kladené dotazy a odpovědi
- Pokyny pro údržbu

- Instrukční videa pro opravy výrobku
- Náhradní díly k výrobku

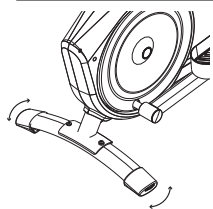
PRESENTATION

Crosstrainern är ett utmärkt träningsätt för att förbättra din hjärt- och lungkapacitet och samtidigt forma hela kroppen: rumpmuskler, lårmuskler, vader, ryggmuskler, bröstmuskler, biceps och magmuskler. Genom att trampa baklänges kan du lägga fokus på träning av rumpmusklerna och baksidan av lären. Unavailable translation Denna produkt är utrustad med magnetisk överföring för att bekvämt kunna trampa utan ryck. Den behöver inte anslutas till nätet för att fungera. Du behöver bara trampa lite för att få den att fungera.

INSTÄLLNINGAR

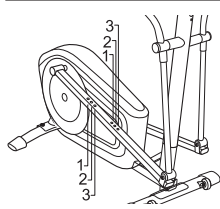
VARNING: Du måste stiga av den elliptiska cykeln för att flytta den på något sätt.

STABILISERING AV MASKINEN



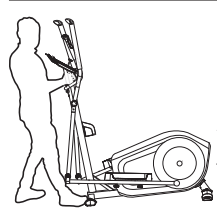
Vid instabilitet av produkten under användning, vrid en eller två av kompensatorerna tills maskinen är stabil.

JUSTERING AV PEDALERNAS LÄGE



Du kan justera pedalernas läge vid monteringen. Det finns 3 justeringsnivåer: Fram: så nära styrstängens som möjligt. Mitt: så långt bort från styrstängens som möjligt. Det optimala läget är mittläget. Men genom att justera läget går det att optimera din position på crosstrainern för att öka prestandan och så bra som möjligt anpassa läget till din kroppsform. Det främre läget passar perfekt för de som är kortare än 175 cm och det bakre läget passar särskilt de som är längre än 185 cm.

TRANSPORT



OBS: Du måste hoppa av den elliptiska maskinen för att flytta den. Ställ dig på golvet framför produkten, fästa 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

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



Central knapp för att slå på konsolen, validera dina val, starta ett träningspass.

Navigera på menyn för att välja program.

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



Ställ in (öka eller minska) motståndet vid tramptag, reglera (öka eller minska) dina inställningar.

Urvalsknapp: Välj typ av apparat (VE, Ro, VM).

VE: Crosstrainer - VM: Motionscykel - RO: Roddmaskin

RESET (ÅTERSTÄLL): Återställ valet.

välja km/mi

mi

km

Som standard visar konsolen sträcka och hastighet i km och km/h. Om du vill ändra till enheten Miles (Mi):

1. Stäng av konsolen.

2. Tryck på mittenknappen och håll den nedtryckt i minst 3 sekunder.

3. Välj enhet med knapparna **+** **-**.

4. Bekräfta genom att trycka på mittenknappen . Konsolen går automatiskt till startskärmen.

startskärmen



S snabbstart

Starta ditt pass genom att börja trampa. Justera trampmotståndet med knapparna **+** och **-**. Sluta trampa i några sekunder om du vill göra en paus. Återuppta ett träningspass (inom 60 sekunder efter början av pausen) genom att börja trampa igen. Avsluta passet före slutet genom att trycka på knappen . Stäng av konsolen genom att trycka länge på knappen när du har kommit tillbaka till startskärmen. Konsolen stängs automatiskt av efter ca 90 sekunders överksamhet.

Program

Du väljer programmen genom att trycka på knappen . På programmen väljer du sedan önskad profil bland de 7 alternativen, genom att trycka på knappen eller knapparna **+** **-**. Om du bekräftar genom att trycka på knappen och ställer in träningspassets tidslängd med hjälp av knapparna **+** **-**. Du bekräftar genom att trycka på knappen eller börja trampa (standardinställningen för träningspassets tidslängd är 30 minuter). Om du bekräftar genom att trycka på knappen ställer du in den totala sträcka som ska tilläggas med knapparna **+** **-**. Du bekräftar genom att trycka på knappen eller börja trampa (standardinställningen för den totala sträckan är 5 km). Du kan sätta igång med ditt träningspass. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knappen **+** **-**.

PROGRAMPROFILER

Standardtid = 30 minuter (med undantag för snabbstart, där tiden ökar), justerbar med **+** **-** knapparna. En vertikal ruta = 3 motståndsnivåer. Det finns 5 vertikala rutor, dvs. totalt: 15 motståndsnivåer.

Program	Syfte	Beskrivning
"Snabbstarts"-läge	Syfte: Snabbstart.	Beskrivning: Sätt dig bara på cykeln och börja trampa!
Programmet "FIT1"	Syfte: Komma i form	Beskrivning: Försiktig återuppbyggnad av träningen med små variationer av intensiteten.
Programmet "FIT2"	Syfte: Hålla sig i form.	Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följt av en gradvis minskning.
Programmet "KCAL 01"	Syfte: Gå ned i vikt (nivå 1).	Beskrivning: Dubbel plåt med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Händerna bör hållas stilla i en fast position under passet.
Programmet "KCAL 02"	Syfte: Gå ned i vikt (nivå 2).	Beskrivning: Intervall med låg intensitet för att hålla sig inom målnivåerna, med en större muskelbelastning än i nivå 1.
Programmet "SOFT"	Syfte: 5 km	Beskrivning: Ro fem kilometer i måttligt tempo och utan variation av motståndet.
Programmet "PERF 01"	Syfte: Prestation 1.	Beskrivning: Dubbel uppförsbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. För dig som vill låta musklerna jobba mer: Stort motstånd = lägre tempo.

Visa under träningspasset

Förbrända kalorier i Kcal.



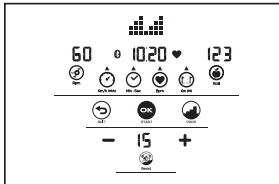
Puls i slag per minut.



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



Motståndsnivåer (intensitet- och ansträngningsstege).



Antal pedalvarv per minut (eller spm)



Sträcka i km (eller Mi).



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



Indikator för hjärtområde

SAMMANFATTNING AV PRESTATIONERNA

En sammanfattning av dina prestationer visas automatiskt vid slutet av träningspasset, under den 2 minuter långa återhämtningsperioden. Här kan du se: din genomsnittliga hjärtfrekvens (om du har en analog och okodad pulsmätare på dig under passet); en uppskattning av antalet förbrukade kalorier; din medelhastighet; den sträcka du har cyklat. Du kan avbryta sammanfattningen av dina prestationer innan den är klar genom att hålla ned mittenknappen.

Felsökning

Konsolen startar inte: Om E1, E2, E3 visas på konsolens skärm: Kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan).

MER INFORMATION

På www.decathlon.fr under rubriken Kundenservice hittar du

- Vanliga frågor (frågor och svar)
- Skötselråd

- Videofilmer om hur du reparerar din produkt
- Tillgängliga reservdelar för din produkt

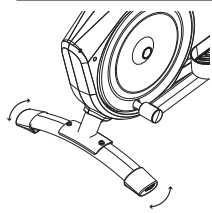
PREZENTACIJA

Vježbanje na eliptičnom biciklu odlično je za povećanje vašeg kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta, a istovremeno vam pomaže ojačati cijelo tijelo: stražnjicu, kvadricepe, listove, leđne i prsne mišiće te trbušne mišiće kod izvođenja vježbi snage. Kretanje unatrag poboljšava vježbanje stražnjice i stražnje lože. Unavailable translation Proizvod ima magnetni prijenos za udobnije pedaliranje bez preskakanja. Proizvod nije potrebno spojiti na izvor električne energije da bi radio. Za pokretanje je potrebno nekoliko okretaja pedalama.

POSTAVKE

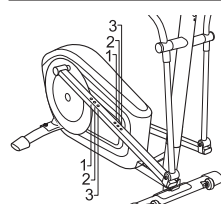
UPOZORENJE: da biste ga pomaknuli, morate sići s eliptičnog bicikla.

NADogradnja BICIKLA



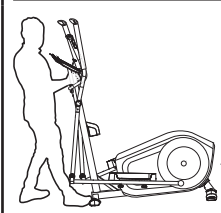
U slučaju nestabilnosti proizvoda pri uporabi, zakrenite jedan ili oba ujednačivača visine koji se nalaze na stražnjoj papučici, sve do prestanka nestabilnosti.

PODEŠAVANJE POLOŽAJA PEDALA



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

PREMJESTANJE



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

KONZOLA

Konzola nudi brojne značajke za poboljšavanje tjelovježbe. U nastavku ćete pronaći sve upute za rjezinu jednostavnu upotrebu.



- Središnja tipka za uključivanje konzole, potvrdu odabira, početak treninga.
- Pregledavanje izbornika za odabir programa.
- Izlaz iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole.



- Prilagoditi (povećati ili smanjiti) težinu pedaliranja, prilagoditi (povećati ili smanjiti) parametre.
- Poništavač odabrane funkcije: Odaberite vaš tip proizvoda (VE, Ro, VM).
- VE: Eliptični bicikl - VM: Sobni bicikl - RO: Sprava za veslanje

RESET: Ponovno pokretanje odabrane funkcije.

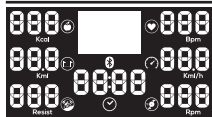
odabir km/milje

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 duže od 3 sekunde.
3. Odaberite jedinicu gumbima **- +**.
4. Potvrdite pritiskom na središnji gumb . Konzola će automatski prikazati početni zaslon.

Početni zaslon



Brzi početak

Počnite okretati pedale da biste započeli trening. Za prilagodbu težine pedaliranja pritisnite tipke **+ ili -**. Da biste se odmorili, prestanite pedalirati nekoliko sekundi. Za nastavak vježbe (unutar 60 sekundi od početka stanke) nastavite pedalirati. Za prekid sesije prije završetka potrebno je pritisnuti tipku . Da biste ugasis konzolu, zadržite pritisak na tipku kad se vratite na početni zaslon. Konzola se automatski uključuje nakon približno 90 sekundi neaktivnosti.

Programi

Odaberite izbornik programa pritiskom na gumb . Na izborniku programa odaberite profil između 7 mogućnosti posluživši se tipkom ili gumba **- +**. Ako potvrdite pritiskom na tipku / , trajanje treninga postavite tipkama **- +**. Potvrdite pritiskom na tipku ili tako da počnete okretati pedale (zadano je trajanje vježbe 30 minuta). Ako potvrdite pritiskom na tipku , određujete ukupnu udaljenost za priječi upotrebom tipkama **- +**. Potvrdite pritiskom na tipku ili tako da počnete okretati pedale (zadana je ukupna udaljenost koju treba prijeći 5 km). Možete početi sa sesijom. Da biste prilagodili razinu težine okretanja pedala, pritisnite gumb **- +**.

PROFILI PROGRAMA

Zadano vrijeme = 30 minuta (osim u programu Brzi početak, u kojem se vrijeme produljuje), prilagodljivo pomoću tipki **- +**. Okomita pločica = 3 razine otpora. Pet okomitih blokova omogućuje 15 različitih razina otpora.

<p>način „quick-start“</p> <p>Pogodnost: brza upotreba.</p> <p>Opis: Jednostavno sjednite na bicikl i okrecite pedale!</p>	<p>Program «FIT2»</p> <p>Pogodnost: Fitness.</p> <p>Opis: Dva vrhunca intenziteta u treningu koji uključuje fazu progresije (penjanje) i fazu pada (spuštanje).</p>	<p>Program «KCAL 02»</p> <p>Pogodnost: Gubitak težine (2. razina).</p> <p>Opis: Intervali niskog intenziteta kako biste se zadržali u ciljanoj zoni, jači mišićni rad od 1. razine.</p>	<p>Program «PERF 01»</p> <p>Pogodnost: Izvedba 1.</p> <p>Opis: Dvostruki nagib, prilagodba tempa u skladu s razinom otpora. Za veći angažman mišića: Veći otpor = sporiji tempo.</p>
<p>Program «FIT1»</p> <p>Pogodnost: Dovedite se u formu</p> <p>Opis: Lagana vježba s blagim varijacijama intenziteta.</p>	<p>Program «KCAL 01»</p> <p>Pogodnost: Gubitak težine (1. razina).</p> <p>Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje relativno brzog ritma tijekom cijelog treninga.</p> <p>Savjet: Ako možete, držite ruke na mjestu tijekom vježbe.</p>	<p>Program «SOFT»</p> <p>Pogodnost: 5 km</p> <p>Opis: Prijedite pet kilometara umjerenim tempom i bez varijacija otpora.</p>	

Zaslon tijekom sesije

Sagorene kalorije u kcal.		Broj okreta pedala u minuti (ili r/m).
Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti.		Udaljenost u km (ili Mi).
Brzina u km/h (ili mi/h).		Preostalo vrijeme do završetka treninga (ili vrijeme proteklo od početka treninga, kod treninga s brzim početkom).
Razina otpora (raspon intenziteta vježbanja).		Indikator zone broja otkucaja srca

SAŽETAK IZVEDBE

Sažetak vaše izvedbe automatski se prikazuje na završetku sesije, tijekom dvominutnog razdoblja oporavka. Moći ćete vidjeti: svoj prosječan broj otkucaja srca u minuti (ako ste tijekom sesije nosili nešifrirani analogni monitor broja otkucaja srca) procjenu broja potrošenih kalorija svoju prosječnu brzinu prijedenu udaljenost. Da biste izašli iz sažetka izvedbe prije završetka, pritisnite i držite središnji gumb.

Rješavanje nepravilnosti

Vaša konzola se ne može uključiti: Na zaslonu se prikazuje «E1», «E2», «E3»: Obratite se postprodajnoj službi tvrtke Domyos (podaci na posljednjoj stranici).

DODATNE INFORMACIJE

Posjetite www.decathlon.hr gdje možete pronaći:

- Česta pitanja i odgovore
- Savjete za vježbanje
- Videovodiče za popravak proizvoda
- Zamjenske dijelove za proizvod

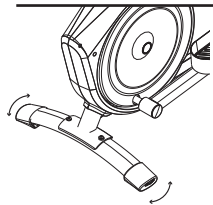
PREDSTAVITEV

Eliptični trener zagotavlja odlično športno vadbo, s katero boste izboljšali delovanje srca in ožljaja ter dihalnega sistema, pri tem pa si boste v celoti okrepili telo: zadnjične mišice, sprednje stegenske mišice, mečne mišice, hrbtne mišice, prsne mišice, dvoglave nadlaktne mišice in trebušne mišice. Če vrtite pedali vzvratno, bolj obremenjujete zadnjične mišice in zadnje stegenske mišice. Unavailable translation Izdelek je opremljen z magnetnim menjalnikom, ki omogoča udobno in enakomerno vrtenje pedal. Za delovanje izdelka ni potrebno priključiti v električno omrežje. Izdelek vključite tako, da nekajkrat zavrtite pedala.

NASTAVITVE

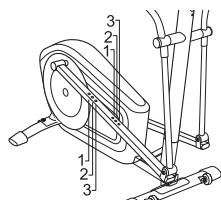
OPOZORILO: Če želite eliptični trener premakniti, morate prvo stopiti z njega.

POSTAVITEV TRENAŽERJA V VODORAVEN POLOŽAJ



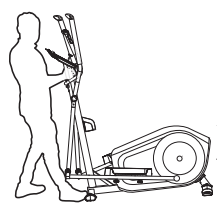
Če je izzetek med uporabo nestabilen, obratujte enega ali oba nastavka za prilagajanje višine izdelka na zadnji strani trenerja, dokler ne odpravite nestabilnosti.

NASTAVITEV POLOŽAJA PEDALOV



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

Premikanje



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

KONZOLA

Konzola ima številne funkcije, ki poskrbijo za učinkovitejšo vadbo. Spodaj si oglejte navodila za enostavno uporabo.



Konzolo prižgete s sredinsko tipko, s katero lahko tudi potrdite svojo izbiro ali prične te z vadbo.

Brskanje po meniju za izbor programov.

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



Prilagodite (povečajte ali zmanjšajte) težavnost vrtenja pedal, prilagodite (povečajte ali zmanjšajte) nastavitve.

Stikalo za izbiro: Izberite vrsto naprave (VE, Ro, VM).

VE: Eliptični trener - VM: Sobno kolo - RO: Veslaški trener

PONASTAVITEV: Ponastavite izbiro.

Izbira km/milj



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



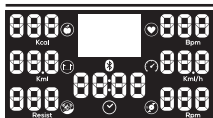
1. Izklopite konzolo.

2. Pritisnite in držite osrednji gumb več kot 3 sekunde.

3. S pomočjo gumbov izberite željeno enoto.

4. Izbiro potrdite s pritiskom na osrednji gumb , nakar se bo samodejno prikazal začetni zaslon.

začetni zaslon



Hiter začetek vadbe

Za pričetek vadbe prične te vrteti pedala. Za nastavitve upora pritisnite tipko + ali -. Če želite napraviti pavzo, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala. Za nadaljevanje vadbe (v 60 sekundah od začetka odmora) začnite ponovno kolesariti. Če želite z vadbo zaključiti pred zaključkom, pritisnite na gumb . Če želite izklopiti konzolo, pritisnite in nekaj časa držite gumb na začetnem zaslonu. Konzola se bo samodejno izklopila po 90 sekundah neaktivnosti.

Programi

Izberite meni za programe s pritiskom na gumb . V meniju s programi s pritiskom na gumb izberite eno izmed 7 opcij, ali gumbov . Potrdite s pritiskom na gumb . Čas vadbe nastavite s pomočjo gumbov . Potrdite s pritiskom na gumb . Če želite izklopiti konzolo, pritisnite in nekaj časa držite gumb ali tako, da začnete poganjati pedale (privzeta razdalja je 5 km). Lahko začnete s sejo. Za prilagoditev stopnje težavnosti pritisnite gumb .

PROFILI PROGRAMOV

Privzet čas = 30 minut (razen v načinu hitrega začetka vadbe, ko se čas povečuje), ki ga lahko prilagodite s pomočjo tipk . Navpične črte = 3 stopnje napora. 5 navpičnih kock prikazuje 15 nivojev napora.

Način hitrega začetka vadbe (Quick Start)

Prednost: Hitra uporaba.

Opis: Enostavno – sedite na kolo in začnite poganjati pedala!



Program »FIT1«

Prednost: Pridite v formo

Opis: Začnite z blago vadbo pri kateri rahlo spreminjate intenzivnost.



Program »FIT2«

Prednost: Dobra fizična pripravljenost.

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



Program »KCAL 01«

Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 1).

Opis: Dva vrha pri nizki stopnji intenzivnosti, pri čemer se tekem 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 »SOFT«

Prednost: 5 km

Opis: Z zmernim tempom preveslajte 5 km in ne spreminjajte upora.



Program »PERF 01«

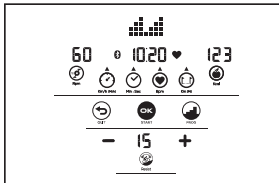
Prednost: Zmožljivost 1.

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



Zaslon med vadbo

- Porabljene kalorije v Kcal.
- Srčna frekvenca v utripih na minuto.
- Hitrost v km/h (ali mi/h).
- Stopnja napora (intenzivnost vadbe).



Število obratov pedal v minuti (ali rpm).



Razdalja v km (ali Mi).



Preostali čas do zaključka vadbe (ali skupni čas od začetka vadbe v primeru uporabe načina hitrega začetka Quick Start).



Prikaz območja srčnega utripa

POVZETEK REZULTATOV

Povzetek vaših rezultatov se samodejno prikaže po koncu vaše seje med dvominutnim obdobjem okrevanja. Videli boste lahko: vašo povprečno hitrost srčnega utripa (če ste med vadbo nosili analogni merilnik srčnega utripa), oceno števila porabljenih kalorij, vašo povprečno hitrost, prevoženo razdaljo. Za izhod iz povzetka rezultatov pred koncem prikaza pritisnite in držite osrednji gumb.

Odpravljanje težav

Konzola se ne vklopi: Na zaslonu konzole je prikazano »E1«, »E2«, »E3«: Obrnite se na službo za poprodajne storitve znamke Domyos (kontakti je na zadnji strani).

PODROBNEJŠE INFORMACIJE

Na www.decathlon.si poiščite poprodajno podporo:

- FAQ (vprašanja in odgovori)
- Navodila za vzdrževanje

- Videi za popravilo izdelka
- Nadomestni deli so na voljo za vaš izdelek

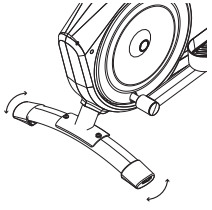
SUNUM

Eliptik bisiklet tüm vücudunuzu güdendirerek kardiyovasküler ve solunum kapasitelerinizi artırmanızı sağlayan mükemmel bir faaliyettir. Kalça kasları, kuadriseps kasları, baldırlar, sırt kasları, göğüs kasları, ön kol kasları ve plank pozisyonundaki karn kasları. Pedal çevirme uygulaması kalça kaslarının ve uyluk arkasının çalışmasına yoğunlaşmanızı sağlar. Unavailable translation Bu ürün, zorlanmasız bir pedal çevirme konforu için manyetik mekanizma ile donatılmıştır. Çalışması için elektrik bağlantısı gerekmemektedir. Çalıştırmak için birkaç kez pedali çevirmek yeterlidir.

AYARLAR

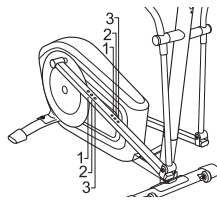
UYARI: Eliptik bisikleti hareket ettirmeden önce bisikletten inmelisiniz.

BİSİKLETİN AYARLANMASI



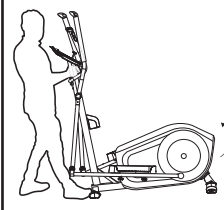
Kullanım esnasında ürünün sabit tutulmaması durumunda, sabitlik sağlanana kadar ayarlama komponentlerinin birini veya ikisini çevirin.

PEDAL POZİSYONUNUN AYARLANMASI



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

HAREKET ETME



Uyarı: Ürünün yerini 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. Yeniden değiştirme işlemi tamamlandıktan sonra, arka ayakların zemini üstünde olmasını sağlayın.

KONSOL

Konsolunuz, çalışmanızı zenginleştirecek birçok fonksiyona sahiptir. Aşağıda, konsolunuzu kolay kullanmanıza yönelik bilgiler bulacaksınız.



Konsolu açmak, seçenekleri onaylamak, antrenman başlatmak için ana düğme.

Düğmesi Programın seçim menüsünde dolaşma.

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



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

Seçme düğmesi: Cihaz tipini seçme (VE, Ro, VM).

VE: Eliptik bisiklet - VM: Kondisyon bisikleti - RO: Küre çekici

SIFIRLAMA: Seçimi sıfırlama.

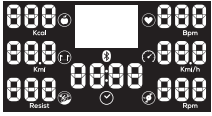
Km / mil seçimi



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

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

Giriş ekranı



Hızlı başlatma

Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - düğmelerine basın Bir mola vermek için, birkaç saniye boyunca pedal çevirmeyi durdurun. Seansınıza devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın. Seans bitmeden durdurmak için düğmesine basın (). Konsolu kapatmak için, ana ekrana geri döndükten sonra () düğmesine uzun süre basın. Konsol, yaklaşık 90 saniye faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

Programlar

() düğmesine basarak program menüsünü seçin. Programlar menüsünde () düğmesini kullanarak, önerilen 7 profil içinden profil seçimi gerçekleştirin, düğmesini veya + - düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın, düğmesine basarak onaylarsanız, aşılacak toplam mesafeyi ayarlarsınız () düğmelerini kullanarak uygulama süresini ayarlayın. + - düğmelerine basın, düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, antrenman süresi 30 dakikadır), düğmesine basarak onaylarsanız, aşılacak toplam mesafeyi ayarlarsınız () + - düğmesine basarak onaylayın () düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, aşılacak toplam mesafe 5 km'dir). Seansınıza başlayabilirsiniz. Pedal güçlüğünü ayarlamak için, + - düğmelerine basın.

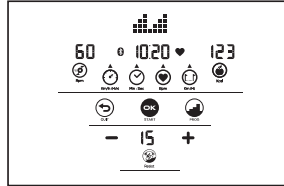
PROGRAM PROFİLLERİ

Varsayılan süre = 30 dakika (Hızlı başlatma hariç, bu durumda süre artar), + - tuşları ile ayarlanır. Dikey bloklar = 3 direnç seviyesi, 5 dikey blok vardır, dolayısıyla toplam 15 direnç seviyesi.

"Hızlı başlatma" modu	Avantaj: Hızlı kullanım.	«FIT2» programı	Faydası: Formda olmak .	«KCAL 02» programı	Faydası: Kilo verme (Seviye 2).	«PERF 01» programı	Faydası: Performans 1 .
	Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!		Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.		Açıklama: Seviye 1'de olduğundan daha yoğun bir kas çalıştırma ile birlikte, hedef alanında kalmak için, düşük yoğunluklu fastılar.		Açıklama: Çift yükseliş, tempoyu direnç seviyesine göre uyarlayın. Daha yoğun bir kas çalıştırma için: Yüksek direnç = Daha düşük tempo.
	Faydası: Forma kavuşma Açıklama: Hafif şiddet değişiklikleri ile, yavaşça çalışmaya koyulma.		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.		Faydası: 5 km Açıklama: Direnç değişimi maksimum, ortalama bir tempo ile beş kilometre parkur aşma.		

Seans sırasında ekran

- Kcal olarak yakılan kaloriler.
- Dakikada kalp atış sayısı olarak kalp atış hızı .
- Km/s (veya mil/saat) olarak hız.
- Direnç seviyeleri (efor şiddeti ölçeği).



- Dakika başına pedal sayısı (veya rpm).
- Km (veya mil) olarak mesafe.
- Seansın bitmesine kalan süre (veya hızlı başlatmalı bir seans durumunda, seansın başından itibaren geçen süre).
- Kalp alanı göstergesi

PERFORMANS ÇİZELGESİ

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

Sorun giderme

Konsolunuz açılmıyor: Konsolun ekranında "E1", "E2", "E3" ibareleri görünüyorsa: Domyos satış sonrası hizmet ile iletişime geçin (bkz. son sayfa).

DAHA FAZLA BİLGİ

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

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

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

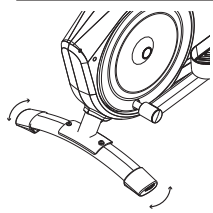
PRISTATYMAS

Elipsinis treniuoklis yra puiki treniuočių įranga, kuri padidins jūsų širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo takų būklę ir tonizuos visą jūsų kūną; sėdmenis, keturgalvius šlaunies raumenis, blauzdas, nugarą, krūtinę, bicepsus ir pilvo raumenis. Mynimo atgal funkcija leidžia labiau apkrauti sėdmenis ir galinę šlaunų pusę. Unavailable translation Šis treniuoklis turi magnetinę transmisiją, leidžiančią minti tolygiai, be trūkčiojimų. Kad jis veiktų, jo nereikia prijungti prie elektros tinklo. Kad treniuoklis pradėtų veikti, pakanka keletą pedalo apsisukimų.

NUSTATYMAI

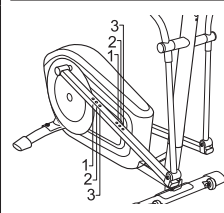
[SPĖJIMAS: Norėdami perkelti elipsinį treniuoklį, jūs turite nuo jo nulpti.

DVIRAČIO LYGIAVIMAS



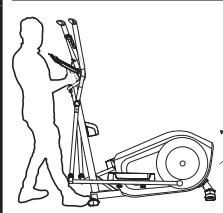
Jeigu dviračis naudojimo metu tapo nestabilus, pasukite vieną arba abi lygiavimo svirtis iki dviračio bus stabilus.

PEDALŲ PADĖTIES REGULIAVIMAS



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

PĀRVIETOŠANA



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

KONSOLE

Jūsų treniuoklio pultelis turi daugybę funkcijų treniuotėms praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.

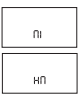


- Centrinis mygtukas, skirtas pulteliui įjungti, pasirinkimui patvirtinti ir treniuotei pradėti.
- Mygtukas „Browse“ leidžia menu pasirinkti programą.
- Mygtukas „Exit“ leidžia grįžti į pagrindinį menu, išjungti konsolę.



- Skirtas mynimo pasipriešinimui reguliuoti (didinti arba mažinti), parametrus nustatyti (didinti arba mažinti).
- Pasirinkimo jungiklis: Pasirinkite treniuoklio tipą (VE, Ro, VM).
- VE: Elipsinis treniuoklis - VM: Dviratinis treniuoklis - RO: Iškavimo treniuoklis
- RESET: pasirinkimas iš naujo.

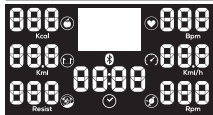
km / mylių pasirinkimas



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

- Išjunkite konsolę.
- Paspauskite ir laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką arba ilgai nei 3 sekundes.
- Pasirinkite vieną mygtukais.
- Patvirtinkite paspausdami vidurinį mygtuką, konsolė automatiškai parodys pradinį ekraną, pradinis ekranas

MENU



Ātrā uzsākšana

Norėdami pradėti treniuotę, pradėkite minti pedalus. Norėdami sureguliuoti pedalo pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba – Norėdami padaryti pertrauką, neminkite pedalo keletą sekundžių. Norėdami tęsti seansą (per 60 sekundžių nuo pertraukos pradžios), pradėkite minti pedalus. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, paspauskite mygtuką . Norėdami išjungti konsolę, grįžkite į pradžios ekraną ir palaikykite nuspaudę mygtuką. Konsolė automatiškai išsijungia, jei nenaudojate treniuoklio maždaug 90 sekundžių.

PROGRAMOS

Pasirinkite programų menu paspausdami mygtuką. Programų menu pasirinkite vieną iš 7 profilių mygtuku arba pagalba. Jei paspausite mygtuką; nustatykite treniuotės trukmę mygtukais pagalba. Patvirtinkite paspausdami mygtuką arba paleiskite pradėkite minti pedalus (numatytoji treniuotės trukmė yra 30 minučių). Jei paspausite mygtuką, galėsite nustatyti bendrą įveiktą atstumą, paspausdami Patvirtinkite paspausdami mygtuką arba pradėdami minti pedalus (numatytasis nuvažiuoti-atstumas – 5 km). Galite pradėti savo seansą. Norėdami reguliuoti mynimo sunkumo lygį, paspauskite pagalba.

PROGRAMŲ PROFILIAI

Numatytasis laikas = 30 minučių (išskyrus esant greitajai pradžiai („Quick-Start“), kurios metu laikas dėdėja), reguliuojamas mygtukais. Vertikalūs blokai = 3 pasipriešinimo lygiai. Iš viso yra 5 vertikalūs blokai, taigi net 15 pasipriešinimo lygių.

<p>režimas „Quick-Start“</p> <p>Nauda: Greitas naudojimas.</p> <p>Aprašas: Tiesiog sėskitės ant dviračio ir minkite!</p>	<p>Programa „FIT2“</p> <p>Nauda: Fitnesas.</p> <p>Aprašas: du intensyvo pikai treniuotėje, kurioje yra laipsniško lipimo ir nusileidimo fazės.</p>	<p>PROGRAMA „KCAL 02“</p> <p>Nauda: Svorio metimas (2 lygis).</p> <p>Aprašas: nedidelio intensyvumo intervalai, siekiama išlikti tiksliniame diapazone, krūvis raumenims didesnis nei 1 lygyje.</p>	<p>PROGRAMA „PERF 01“</p> <p>Nauda: Pajėgumas 1.</p> <p>Aprašas: Dvigubas kilimas, pasirinkite tempą pagal pasipriešinimo lygį. Norint ištraukti didesnį raumenų skaičių: Didelis pasipriešinimas = lėtesnis tempas.</p>
<p>Programa „FIT1“</p> <p>Nauda: Fizinės formos įgavimas</p> <p>Aprašas: Švelnus pratimas su nedideliais intensyvumo svyravimais.</p>	<p>PROGRAMA „KCAL 01“</p> <p>Nauda: Svorio metimas (1 lygis).</p> <p>Aprašas: Nedidelio intensyvumo dvigubas pastovumo periodas – palaikysite gana greitą ritmą visos treniuotės metu.</p> <p>Patarimas: Jei galite, treniuotės metu laikykite rankas ant rankenų.</p>	<p>Programa „SOFT“</p> <p>Nauda: 5 km</p> <p>Aprašas: nužingsniuokite penkis kilometrus vidutiniu tempu, esant vienodam pasipriešinimo lygiui.</p>	

Ekranas treniuotės metu

Sudegintos kalorijos (Kcal)

Širdies susitraukimų dažnis per minutę.

Greitis km/h (arba mph)

Pasipriešinimo lygiai (krūvio intensyvumo skalė)

Pedalų apsisukimų skaičius per minutę (arba „rpm“).

Atstumas km (arba Mi).

Iki seanso pabaigos likęs laikas (arba bendras laikas nuo seanso pradžios, jei pasirinkote greitojo paleidimo seansą).

Širdies ritmo zonos indikatorius

TRENIUOTĖS APŽVALGA

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

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Jei konsolė neįsijungia: Pultelio ekrane rodoma „E1“, „E2“, „E3“: Susisiekiate su „Domyos“ techninės priežiūros centru (žr. paskutinį puslapį).

DAUGIAU INFORMACIJOS

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

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

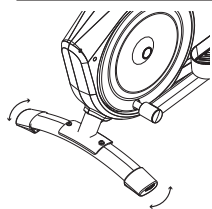
PRESENTACIJA

Kros-trening je izvanredna aktivnost koja će povećati vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet dok jačate telo: zadnjica, kvadriceps, listovi, leđa, grudi, biceps i trbušnjaci. Funkcija okretanja pedala unazad omogućava da radi zadnjica i zadnja loža. Unavailable translation Ovaj proizvod sadrži magnetski prijenos za veliki komfor za okretanje pedala bez naglog kočenja. Nije neophodno povezati sa strujom da bi funkcionisao. Nekoliko okretaja pedala je dovoljno za rad.

PODEŠAVANJA

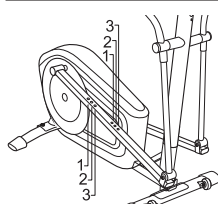
UPOZORENJE: Morate sići sa eliptičnog bicikla da bi ste ga pomerili na bilo koji način.

NIVELISANJE BICIKLA



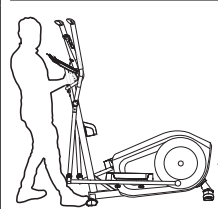
U slučaju da bicikl postane nestabilan za vreme upotrebe, okrenite jedan ili oba regulatora dok se bicikl ne postane stabilan.

REGULISANJE POLOŽAJA PEDALA



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

POMERANJE



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

KONZOLA

Vaša konzola nudi brojne funkcije za raznovrsnije vežbanje. Dole ćete naći sva uputstva za lako korišćenje.



Srednji taster za uključivanje konzole, potvrditi vaš izbor, započeti trening.



Pritisnite Traži meni za odabir programa.



Pritisnite Izadi iz programa da se vratite na glavni meni i da isključite konzolu.



Podesiti (povećati ili smanjiti) težinu okretanja pedala, podesiti (povećati ili smanjiti) vaše parametre.



Prekidač: Izabrati tip vašeg uređaja (EB, Tr, SB).
EB: Eliptični bicikl - SB: Sobni bicikl - TR: Trener

RESET: Resetujte izbor.

km/milja odabir



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

- Isključiti konzolu.
- Pritisnite i držite srednje dugme ili više od 3 sekunde.
- Izaberite jedinicu pomoću dugmadi .
- Potvrdite pritiskajući srednje dugme, konzola će automatski prikazati početni ekrana glavnom ekranu

MENI



Brzi start

Početi sa okretanjem pedala da biste započeli seansu. Za podešavanje težine okretanja pedala, pritisnite dugme + ili - Za pauzu, prestanite da okrećete pedale nekoliko sekundi. Za nastavak seanse (u okviru 60 sekundi nakon započinjanja pauze), nastavite da okrećete pedale. Za zaustavljanje seanse pre kraja, pritisnite dugme . Za gašenje konzole, pritisnite duže na dugme kada ste se vratili na početni ekran. Konzola se automatski gasi nakon oko 90 sekundi neaktivnosti.

PROGRAMI

Izaberite meni programa pritiskanjem dugmeta. U meniju programa izaberite profil od 7 opcija koristeći dugme dugmad. Ako pritisnete dugme; odredite trajanje treninga koristeći dugmad. Potvrdite pritiskajući dugme ili početak okretanja pedala (po defaultu trajanje treninga je 30 minuta) Ako pritisnete Dugme, možete podesiti potpunu razdaljinu puta koristeći dugmad Potvrdite pritiskajući dugme ili počni okretanje pedala (po defaultu potpuna razdaljina koja treba da se pređe je 5km) Možete započeti sesiju Da bi se podesio nivo težine okretanja pedala, pritisnite dugmad.

PROFILI PROGRAMA

Vreme po defaultu = 30 minuta (osim za Brzi-start, u kojem se vreme povećava), podešava se pritiskajući tastere. Vertikalna pločica = 3 nivoa otpora. Postoji 5 vertikalnih blokova prema tome 15 nivoa otpora ukupno.

«brzi-start» način Prednost: Brza upotreba.

Opis: Samo sedite na bicikl i vozite!



«FIT2» program Prednost: Fitness.

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



«KCAL 02» program Prednost: Gubljenje kilograma (Nivo 2).

Opis: Intervali niskog intenziteta da bi se zadržalo u okviru ciljne zone, uključujući veći teret od nivoa 1.



«FIT1» program Prednost: Budite u formi

Opis: Nežni trening sa blagim promenama intenziteta



«KCAL 01» program Prednost: Gubljenje kilograma (Nivo 1).

Opis: Nisko intenzitetni dvostruki plato, koji održava ravno pravi brz korak tokom treninga. Savet: Ako možete, držite ruke u mestu tokom vežbanja.



«SOFT» program Prednost: 5 km

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



«PERF 01» program Prednost: Performans 1.

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



Displej tokom treninga

Sagorene kalorije u Kcal.		Broj okretaja pedala u minutu (ili rpm).
Otkucaji srca u minutu.		Rastojanje u km (ili Mi).
Brzina u km (ili mph)		Preostalo vreme pre kraja seanse (ili ukupno vreme od početka seanse, u slučaju seanse brzog pokretanja).
Nivo otpornosti (skala intenziteta opterećenja)		Indikator srčane zone

SAŽETAK PERFORMANSA

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

DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

Ako se konzola ne uključuje: Ekran moje konzole prikazuje «E1», «E2», «E3»: Ontakirajte servis nakon kupovine Domyos (videti poslednju stranu).

VIŠE INFORMACIJA

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

- FAQ (pitanja/odgovori)
- Uputstvo za održavanje
- Snimci i tutorijali za obnovu vašeg proizvoda
- Rezervni delovi za vaš proizvod

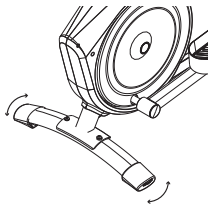
VISPĀRĪGS APRAKSTS

Eliptiskais velotrenažieris ir lielisks rīks, kas ļauj jums uzlabot sirds un asinsvadu sistēmas un elpošanas izturību, tonizējot visu ķermeni: sēžas, augšstilbu kvadrātveida, ikrus, muguras, krūšu, bicepsu un vēdera muskulus. Pedāļu mišana atpakaļgaitā ļaus vairāk nodarbināt sēžas un augšstilbu aizmugurējos muskulus. Unavailable translation Šim rīkam ir magnētiskā transmisija, kas nodrošina lielisku komfortu vienmērīgai pedāļu mišanai. Lai tas darbotos, tas nav jāpievieno elektrībai. Lai to iedarbinātu, pietiek ar dažiem pedāļu griezieniem.

REGULĒŠANA

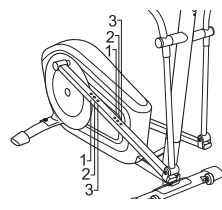
UZMANĪBU: Lai veiktu regulēšanu, ir jānokāpj no velosipēda.

VELOTENAŽIERA LĪMEŅOŠANA



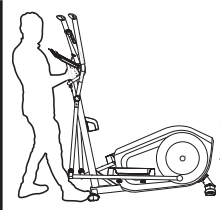
Ja rīks izmantošanas laikā kļūst nestabils, pagrieziet vienu vai abus līmeņa kompensatorus, līdz nestabilitāte ir novērsta.

PEDĀĻU POZĪCIJAS REGULĒŠANA



Veicot montāžu, ir iespēja noregulēt pedāļu pozīciju. Ir 3 iestatījumu līmeņi: Vairāk uz priekšu: pēc iespējas tuvāk stūrei. Pa vidu. Vairāk uz aizmuguri: pēc iespējas tālāk no stūres. Noteiktā optimālā pozīcija ir centrālā pozīcija. Tomēr, lai nodrošinātu veikspēju un lai vislabāk pielāgotos jūsu ķermeņa tipam, šis iestatījums ļaus izvēlēties optimālo pozīciju uz eliptiskā velotrenažiera. Pozīcija vairāk uz priekšu būs piemērota cilvēkiem, kas ir īsāki par 175 cm, bet pozīcija vairāk uz aizmuguri — cilvēkiem, kuru garums ir lielāks par 185 cm.

PĀRVIETOŠANA



Brīdinājums! Lai eliptisko velotrenažieri pārvietotu, no tā ir jānokāpj. Slāviet produkta priekšā, turiet fiksēto stūri un velciet to pret sevi. Kad jūsu produkts atrodas uz transportēšanas rullīšiem, varat to pārvietot. Kad kustība ir pabeigta, nolaidiet aizmugurējo pedāļu leļā.

KONSOLE

Jūsu konsole piedāvā daudzas funkcijas, lai bagātinātu jūsu treniņu. Tālāk jūs atradīsiet visas instrukcijas ērtai lietošanai.



Centrālā poga, lai ieslēgtu konsoli, apstiprinātu savu izvēli, sāktu treniņu.

Pārvietoties programmu izvēlnē.

Iziet no programmas, atgriezties galvenajā izvēlnē, izslēgt konsoli.



Pielāgot (palielināt vai samazināt) pedāļu pretestību, pielāgot (palielināt vai samazināt) savus iestatījumus.

Izvēles slēdzis: Izvēlieties ierīces veidu (VE, Ro, VM).

VE: Eliptiskais velotrenažieris - VM: Velotrenažieris - RO: Airēšanas trenižieris

ATĪESTĀTĪT: Atiestatīt iestatījumus.

KM/MI IZVĒLE

Pēc noklusējuma konsole parāda attāluma un ātruma rādītājus, izteiktus km un km/h. Lai pārslēgtos uz jūdžu (Mi) vienību:



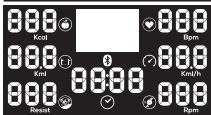
1. Izslēdziet konsoli.

2. Turiet piespiestu centrālo pogu ilgāk par 3 sekundēm .



3. Izvēlieties vienību ar **+** pogām.

4. Apstipriniet izvēli, nospiežot centrālo pogu , konsole automātiski parādīs sākuma ekrānu.







SĀKUMA EKRĀNS



Ātrā uzsākšana

Lai sāktu treniņu, sāciet mīt pedāļus. Lai pielāgotu pedāļu mišanas grūtības pakāpi, spiediet pogas + vai - Lai uz brīdi apstātos, uz dažām sekundēm pārtrauciet mīt pedāļus. Lai atsāktu treniņu (60 sekunžu laikā pēc pārtraukuma sākuma), atsāciet mīt pedāļus. Lai pārtrauktu treniņa posmu pirms tā beigām, nospiediet pogu . Lai izslēgtu konsoli, turiet nospiestu pogu  pēc atgriešanās sākuma ekrānā. Konsole automātiski izslēgsies apmēram pēc 90 neaktivitātes sekundēm.

PROGRAMMAS

Atlasiet programmu izvēlnē, nospiežot pogu . Programmu izvēlnē atlasiet vienu no 7 piedāvātajiem profiliem, izmantojot pogu  vai pogas **+** **-**. Apstipriniet izvēli, nospiežot pogu  vai pogas **+** **-**. Apstipriniet izvēli, nospiežot pogu  vai sāciet mīt pedāļus (pēc noklusējuma treniņa laiks ir 30 minūtes). Apstipriniet izvēli, nospiežot pogu , jūs iestatāt kopējo veicamo attālumu, izmantojot pogas **+** **-** Apstipriniet izvēli, nospiežot pogu  vai sāciet mīt pedāļus (pēc noklusējuma kopējā veicamā distance ir 5 km). Jūs varat sākt treniņu. Lai pielāgotu pedāļu mišanas grūtības pakāpi, nospiediet pogas **+** **-**.

PROGRAMMU ATLASE

Ilgums pēc noklusējuma = 30 minūtes (izņemot ātrās uzsākšanas gadījumā, kad ilgums palielinās), ko var regulēt ar pieskārieniem **+** **-**. Vertikāls kvadrāts = 3 pretestības līmeņi. Ir 5 vertikāli kvadrāti, tādat kopā 15 pretestības līmeņi.

režīms "quick start"

Ieguvumi: Ātri izmantojams.

Apraksts: Var apsēsties uz velotrenažiera un vienkārši mīt pedāļus!

Programma «FIT2»

Ieguvumi: Palīdz uzturēt labu formu.

Apraksts: 2 slodzes maksimumi, kas iekļauti slodžu secīgā virknējumā, kurš ietver slodzi palielināšanu un pēc tam slodzi samazināšanu.

Programma «KCAL 02»

Ieguvumi: Palīdz zaudēt svaru (2. līmenis).

Apraksts: Zemas intensitātes intervāli. Lai noturētos mērķa zonā, izmantojot lielāku muskuļu spēku nekā 1. līmenī.

Programma «PERF 01»

Ieguvumi: 1. uzdevums.

Apraksts: Dubultais slodzes kāpinājums, pielāgojiet tempu atbilstoši pretestības līmenim. Lielākai muskuļu iesaistei: Paaugstināta pretestība = mazāks ātrums.

Programma «FIT1»

Ieguvumi: Palīdz atgūt formu

Apraksts: Vienmērīga atveseļošanās ar nelielām intensitātes izmaiņām.

Programma «KCAL 01»

Ieguvumi: Zaudēt svaru (1. līmenis).

Apraksts: Dubultais veļnis ar zemu intensitāti, saglabāt diezgan strauju tempu visā treniņa laikā.
Padoms: Piepūles laikā vēlams turēt rokas nekustīgas.

Programma «SOFT»

Ieguvumi: 5 km

Apraksts: Ļauj nobraukt piecus kilometrus mērenā tempā un bez pretestības izmaiņām.

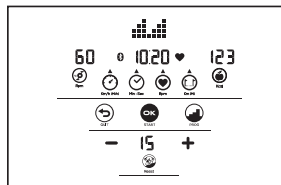
Ekrāns sesijas laikā

Sadedzinātās kalorijas izteiktas Kkal.

Sirds ritma ātrums izteikts sitienos minūtē.

Ātrums km/h (vai Mi/h).

Pretestības līmeņi (piepūles intensitātes skala)



Pedāļa apgriezumu skaits minūtē (vai apgr./min).



Attālums kilometros (vai Mi).



Laiks, kas atlicis līdz sesijas beigām (vai kopējais laiks kopš sesijas sākuma, ja notiek ātrā sākuma sesija).



Sirds zonas indikators

REZULTĀTU KOPSAVILKUMS

Jūsu rezultātu kopsavilkums tiek automātiski parādīts jūsu treniņa beigās 2 minūšu atslodšanās laikā. Vizualizējami ir šādi rādītāji: jūsu vidējais pulss (ja treniņa laikā ir bijusi uzlikta nekodēta analogā tipa pulsometra josta); aptuvenais sadedzināto kaloriju skaits; jūsu vidējais ātrums; veiktais attālums. Lai apturētu rezultātu kopsavilkumu pirms treniņa beigām, nospiediet un turiet centrālo pogu.

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Konsole neieslēdzas: Konsoles ekrānā tiek rādīts "E1", "E2", "E3": Sazinieties ar Domyos pēcpalīdzības servisu (skatīt pēdējo lapu).

PAPILDINFORMĀCIJA

Vietnē www.decathlon.fr atveriet sadaļu "Assistance SAV" un atrodiet:

- BUJ (jautājumi/atbildes)
- Padomi par apkopi

- Mācību videoklipi par to, kā veikt rīka remontu
- Jūsu rīkam pieejamās rezerves daļas

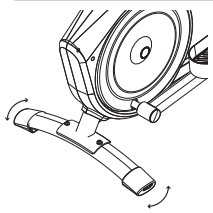
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το ελλειπτικό ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ συγχρόνως τσώνει όλο το σώμα: γλουτιαίους, τετρακεφάλους, γαστροκνήμιο, ραχιαίους, θωρακικούς, δεικφάλους και κοιλιακούς. Με τη λειτουργία αναστροφής πεντάλ αυξάνεται η ένταση στην περιοχή των γλουτιών και των οπίσθιων μηριαίων. Unavailable translation Το προϊόν αυτό είναι εξοπλισμένο με μαγνητική μετάδοση για περισσότερη άνεση στο πετάλι, χωρίς τραντόνιμα. Δεν είναι απαραίτητη η σύνδεση στο ρεύμα για να λειτουργήσει. Για να ξεκινήσει η λειτουργία, χρειάζεται μόνο να κάνετε μερικές φορές πετάλι.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

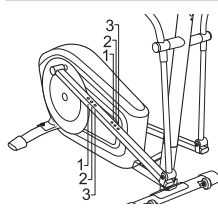
ΠΡΟΣΟΧΗ: Πρέπει να κατεβείτε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να το μετακινήσετε κατά ασφαλές τρόπο.

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ



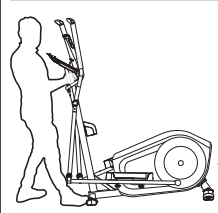
Αν το προϊόν είναι ασταθές κατά την χρήση, στρέψτε έναν από τους ισοσταθμιστές ή και τους δυο, έως ότου αποκεκρθεί η αστάθεια.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΘΕΣΗΣ ΤΩΝ ΠΕΤΑΛΩΝ



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

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



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

ΚΟΝΣΟΛΑ

Η κονσόλα σας προτείνει πολλές λειτουργίες για να εμπλουτίσετε την άσκησή σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας.



Κεντρικό κουμπί για να ενεργοποιείτε την κονσόλα, να επικυρώνετε τις επιλογές σας, να ξεκινάτε μια συνεδρία άσκησης.



Πλοήγηση στο μενού επιλογής προγράμματος.



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



Ρύθμιση (αυξομείωση) του επιπέδου δυσκολίας ποδηλάτησης, ρύθμιση (αυξομείωση) των παραμέτρων σας.



Διακόπτης επιλογής: Επιλέξτε τον τύπο της συσκευής σας (VE, Ro, VM).
VE: Ελλειπτικό ποδήλατο - VM: Στατικό ποδήλατο - RO: Κωπηλατικό

RESET: Επαναρύθμιση της επιλογής.

ΕΠΙΛΟΓΗ KM / MI



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

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

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



Γρήγορη εκκίνηση

Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας. Για να προσαρμόσετε την δυσκολία στο πετάλι, πιάστε τα κουμπιά **+** ή **-**. Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα. Για να συνεχίσετε την συνεδρία σας (εντός των 60 δευτερολέπτων μετά την αρχή του διαλείμματος), αρχίστε και πάλι να κάνετε πετάλι. Για να διακόψετε τη συνεδρία πριν από το τέλος, πιάστε το κουμπί **STOP**. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, πιάστε παρατεταμένα το κουμπί **STOP** μόλις εμφανιστεί στην οθόνη υποδοχής. Η κονσόλα σβήνει αυτόματα μετά από περίπου 90 δευτερόλεπτα αδράνειας.

Προγράμματα

Επιλέξτε το μενού των προγραμμάτων πλέζοντας το πλήκτρο **OK**. Στο μενού προγραμμάτων, επιλέξτε το προφίλ μεταξύ των 7 προτεινόμενων, χρησιμοποιώντας το πλήκτρο **OK** ή τα πλήκτρα **+** **-**. Αν επικυρώσετε πλέζοντας το πλήκτρο **OK** / **+** / **-**. Ρυθμίστε τον χρόνο προπόνησης μέσω των πλήκτρων **+** **-**. Επικυρώστε πλέζοντας το πλήκτρο **OK** ή αρχίστε να ποδηλάτετε (η προεπιλεγμένη διάρκεια προπόνησης είναι 30 λεπτά). Αν επικυρώσετε πλέζοντας το πλήκτρο **OK**, ρυθμίστε τις παραμέτρους της συνολικής απόστασης που πρέπει να καλυφθεί χρησιμοποιώντας τα πλήκτρα **+** **-**. Επικυρώστε πλέζοντας το πλήκτρο **OK** ή αρχίστε να ποδηλάτετε (η προεπιλεγμένη συνολική διανυόμενη απόσταση είναι 5 km). Μπορείτε να ξεκινήσετε την προπόνησή σας. Ρυθμίστε τον βαθμό δυσκολίας ποδηλάτησης με τα πλήκτρα **+** **-**.

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Προεπιλεγμένος χρόνος = 30 λεπτά (εκτός από τη λειτουργία γρήγορης εκκίνησης, κατά την οποία ο χρόνος αυξάνει προαιρετικά). Μπορείτε να προσαρμόσετε τον χρόνο με τα κουμπιά **+** **-**. Ένα κάθετο πλακίδιο = 3 επίπεδα αντίστασης. Υπάρχουν 5 κάθετα τετράγωνα για 15 επίπεδα αντίστασης.

Λειτουργία quick-start	Οφέλη: Γρήγορη χρήση.	Πρόγραμμα «FIT2»	Οφέλος: Καλή κατάσταση.	Πρόγραμμα «KCAL 02»	Οφέλος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2).	Πρόγραμμα «PERF 01»	Οφέλος: Απόδοση 1
	Περιγραφή: Απλά καθίστε στο ποδήλατο και αρχίστε να ποδηλάτετε!		Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μια ακολουθία άσκησης που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική και, μετά, καθοδική.		Περιγραφή: Διαστήματα χαμηλής έντασης για διατήρηση στην ζώνη στόχο, συνδυάζοντας σημαντικότερη μιλική άσκηση απ'ό,τι στο επίπεδο 1.		Περιγραφή: Δύο χρόνοι πραγματοποίησης της έντασης, προσαρμόστε τον ρυθμό ανάλογα με το επίπεδο αντίστασης. Για πιο έντονη μιλική προσπάθεια: Αυξημένη αντίσταση = χαμηλότερος ρυθμός.
Πρόγραμμα «FIT1»	Οφέλος: Φίνες	Πρόγραμμα «KCAL 01»	Οφέλος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1).	Πρόγραμμα «SOFT»	Οφέλος: 5 km		
	Περιγραφή: Απαλή εκκίνηση με ελαφρές διακυμάνσεις έντασης.		Περιγραφή: Διπλό πλατό με χαμηλή ένταση, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στην συνεδρία προπόνησης.		Περιγραφή: Διάλυση απόστασης πέντε χιλιομέτρων με μέτριο ρυθμό και χωρίς διακυμάνσεις της αντίστασης.		
			Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.				

Οθόνη κατά τη διάρκεια της συνεδρίας

Θερμίδες που κάψατε σε Kcal.



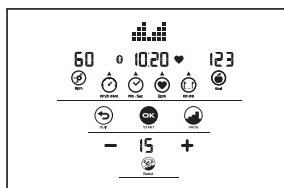
Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό.



Ταχύτητα σε χλμ/ώ (ή μιλιά/ώ).



Επίπεδα αντίστασης (κλίμακα έντασης της προσπάθειας).



Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm).



Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).



Χρόνος που απομένει πριν το τέλος της συνεδρίας (ή συνολικός χρόνος από την αρχή της συνεδρίας, σε περίπτωση συνεδρίας με γρήγορη εκκίνηση).



Ενδειξη καρδιακής ζώνης

ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Η σύνοψη των επιδόσεων εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης κατά τη διάρκεια της φάσης αποκατάστασης διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε: τη μέση καρδιακή σας συχνότητα (εάν κατά την προπόνηση φορέσατε τη ζώνη αναλογικού παλμογράφου μη κωδικοποιημένης μετάδοσης) μια εκτίμηση του ποσού θερμίδων που κάψατε τη μέση ταχύτητά σας την απόσταση που διανύσατε. Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων, πιάστε παρατεταμένα το κεντρικό πλήκτρο.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Η κονσόλα σας δεν ενεργοποιείται: Στην οθόνη της κονσόλας μου εμφανίζονται οι ενδείξεις «E1», «E2», «E3»: Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών Domyos (βλ. τελευταία σελίδα).

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

- Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους)
- Τα διδακτικά βίντεο για να επισκευάσετε το προϊόν σας
- Τις συμβουλές για την συντήρηση
- Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας

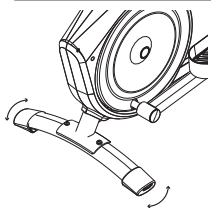
ПРЕДСТАВЯНЕ

Елитният велосипед е отлично средство, което ще Ви позволи да увеличите Вашия сърдечно-съдов и респираторен капацитет, изцяло укрепвайки всички части на Вашето тяло: седалищни мускули, четириглави мускули, мускули на прасците, гръбни мускули, гръдни мускули, бицепси и коремни мускули. Практиката на въртене на педалите назад ще Ви позволи да наблегнете на работата на задните мускули и на задната част на бедрата. Unavailable translation Продуктът е снабден с магнитна трансмисия за удобство при въртенето на педалите без сътресения. За да функционира, не е необходимо включването му към електрическата мрежа. За да започне да функционира, са достатъчни няколко завъртания на педалите.

НАСТРОЙКИ

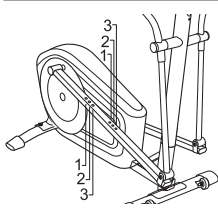
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Трябва да слезете от велоергометра, за да го преместите по определен начин.

НИВЕЛИРАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТА



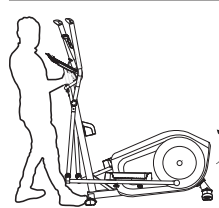
В случай на нестабилност при ползване, завъртете един от компенсаторите, докато нестабилността бъде отстранена.

РЕГУЛИРАНЕ ПОЛОЖЕНИЕТО НА ПЕДАЛИТЕ



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

ПРЕМЕСТВАНЕ



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

КОНЗОЛА

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



Централен бутон за включване на табло за управление, за потвърждаване при избор, за започване на тренировка.

Навигация в избрано меню на програмата.

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



Регулиране (увеличаване или намаляване) на трудността за въртене на педалите, регулиране (увеличаване или намаляване) на параметрите ви.

Бутон за избор: Избор на вашия вид устройство (КТ, ВЕ, ГТ).

КТ: Крос-тренажор - ВЕ: Велоергометър - ГТ: Гребен тренажор

НУЛИРАНЕ: Нулиране на избора.

избор км / мила



Като стандартна настройка вашето табло за управление ви дава стойностите на разстоянието и скоростта в км и км/ч. За да преминаете на мерна единица мила:



1. Изключете табло за управление.

3. Изберете мерната единица с бутоните **+** **-**.

2. Натиснете основния бутон за повече от 3 секунди **OK**.

4. Потвърдете, като натиснете основния бутон **OK**, на табло за управление автоматично се включва главният екран.

начален екран



Бърз старт

Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировката. За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните **+** или **-**. За почивка спрете да въртите педалите за няколко секунди. За продължаване на серията (в рамките на 60 секунди след началото на почивката) започнете отново да въртите педалите. За да спрете серията преди края, натиснете бутон **ESC**. За да изключите конзолата, натиснете продължително бутон **ESC** веднага, след като сте се върнали на главния екран. Табло за управление се изключва автоматично след около 90 секунди липса на активност.

Програми

Изберете меню «Програми» като натиснете бутон **ESC**. В меню «Програми» изберете профила от предложените 7 като използвате бутон **ESC** или бутоните **+** **-**. Ако потвърдите, като натиснете бутон **ESC** / **ESC**, задавате времето за тренировка като използвате бутоните **+** **-**. Потвърждавате като натиснете бутон **ESC** или започнете да въртите педалите (по стандартна настройка времето за тренировка е 30 минути). Ако потвърдите, като натиснете бутон **ESC**, вие задавате общата дължина за преминаване като използвате бутоните **+** **-**. Потвърждавате като натиснете бутон **ESC** или започнете да въртите педалите (по стандартна настройка общата дължина за преминаване е 15 км). Можете да започнете вашата серия. За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните **+** **-**.

ПРОФИЛИ НА ПРОГРАМИТЕ

Време по подразбиране = 30 минути (освен при режим на Бърз старт, при който времето се увеличава), които се регулират с помощта на бутони **+** **-**. Вертикални плочки = 3 степени на съпротивление. Има 5 вертикални квадратчета, т.е. общо 15 степени на съпротивление.

<p>режим „бърз старт“</p> <p>Полза: Бърза употреба.</p> <p>Описание: Просто седнете на седалката и започнете да въртите педалите!</p>	<p>Програма «FIT2»:</p> <p>Полза: Поддържане на форма.</p> <p>Описание: 2 върха на натоварване, в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и регресивна фаза.</p>	<p>Програма «KCAL 02»:</p> <p>Полза: Намаляване на теллото (Ниво 2).</p> <p>Описание: Интервали на слаба интензивност, за да останете в целевата зона, включвайки мускулно натоварване по-високо от това на ниво 1.</p>	<p>Програма «PERF 01»:</p> <p>Полза: Характеристики 1.</p> <p>Описание: Две серии на повишаване на натоварването, пригледете темпото в зависимост от нивото на съпротивление. За по-силно мускулно натоварване: По-силно съпротивление = по-ниско темпо.</p>
<p>Програма «FIT1»:</p> <p>Полза: Влизане във форма</p> <p>Описание: Леко натоварване с малки промени в интензивността.</p>	<p>Програма «KCAL 01»:</p> <p>Полза: Намаляване на теллото (Ниво 1).</p> <p>Описание: Две серии с равномерно натоварване с ниска интензивност, поддържане на бърз ритъм по време на тренировъчната серия.</p> <p>Съвет: По време на тренировката дръжте ръцете неподвижни.</p>	<p>Програма «SOFT»:</p> <p>Полза: 5 км</p> <p>Описание: Преминайте пет километра с умерено темпо и без промяна на съпротивлението.</p>	

Екранът по време на тренировка

Изгорени калории в ккал.			Брой завъртания на педалите в минута (или оборота в минута).
Сърдечна честота на удара в минута.			Разстояние в км (или мили).
Скорост в км/ч. (или мили/ч.).			Време, оставащо до края на тренировката (или изчислено време от началото на тренировката, при серия с бърз старт).
Ниво на съпротивление (шкала със степени на натоварване).			Индикатор на сърдечната зона

РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резюмето 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.

Отстраняване на повреди

Конзолата не се включва: Екранът на конзолата ми показва «E1», «E2», «E3»: Свържете се със следпродажбения сервиз на Decathlon (вижте последната страница).

ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ

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

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

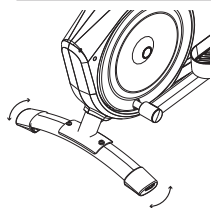
ТАНЫСТЫРУ

Эллипстік велоқұрылғы жүрек-қан тамырларының бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде: бөкселік, квадрицепс, балтыр ет, арқа, кеуде бұлшықеттері, екі басты бұлшықет пен иш бұлшықеттері. Педальдерді артқа қарай айналдыру сізге бөкселеріңіз бен жамбастарыңыздың артық жағының жұмысына көбірек көңіл бөлуіңізге көмектеседі. Unavailable translation Бұл өнім педальдерді біркелкі әрі жайлы айналдыру үшін магнитті трансмиссиямен жабдықталған. Өнімді іске қосу үшін оны электр жүйесіне қосудың қажеті жоқ. Оны іске қосу үшін педальдерін бірнеше рет басу жеткілікті болады.

БАПТАУЛАР

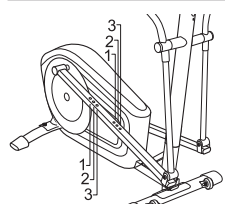
ЕСКЕРТУ: Эллипстік құрылғыны кез келген тәсілмен баптау үшін, одан түсуіңіз қажет.

ВЕЛОҚҰРЫЛҒЫНЫ НЫҒАЙТУ



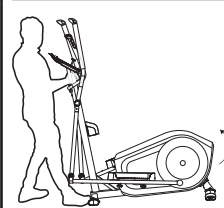
Егер өнім пайдалану барысында тұрақсыз болып қалса, тұрақсыздық жойылғанша деңгейі түзеткіштерінің бірін бұраңыз.

ПЕДАЛЬДЕРДІҢ КҮЙІН БАПТАУ



Құрылғыны құрастырған кезде, педальдерді баптап алуыңызға болады. Сізге баптаудың 3 деңгейі қолжетімді: Алдыңғы: рульге ең жақын. Ортаңғы. Артқы: рульден барынша алыс. Ең оңтайлы күйі ортаңғы орналасуы. Алайда өнімділікті арттыру үшін және денеңіздің құрылымына жақсырақ бейімделу үшін, бұл баптау эллипстік велоқұрылғыда орналасуыңызды оңтайландыруға мүмкіндік береді. Алдыңғы орналасу бойы 175 см-ден аласа адамдарға, ал артқы орналасу бойы 185 см-ден биік адамдарға жақсы сәйкес келеді.

ЖЫЛЖЫТУ



Ескерту: Эллипстік құрылғының орнын кез келген тәсілмен ауыстыру үшін, одан түсуіңіз қажет. Құрылғының алдына тұрып, рульді ұстап, өзіңізге қарай тартыңыз. Құрылғыңыз тасымалдауға арналған дөңгелекшелерге орнатылған кезде, оны жылжыта аласыз. Орнын ауыстырып болғаннан кейін артық жағын жерге тізіп қойыңыз.

КОНСОЛЬ

Консоль жаттығуыңызды түрлендіру үшін көптеген функцияларды ұсынады. Төменде оны оңай пайдалану бойынша барлық нұсқауларды көре аласыз.



Орталық түйме консольді қосуға, сіздің таңдауыңызды растауға, жаттығуды бастауға арналған.

бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.

Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.



Педаль айналдыру қарсылысын, параметрлеріңізді реттеңіз (арттырыңыз немесе азайтыңыз).

Таңдауды ауыстырып қосқыш: Жабдығыңыздың түрін таңдаңыз (VE, Ro, VM).

VE: Эллипстік велоқұрылғы - VM: Үйде қолдануға арналған велоқұрылғы - RO: Есу құралы

ҚАЙТА ЖҮКТЕУ: Таңдауды алып тастау.

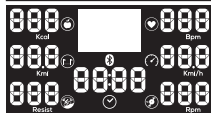
ТАҢДАУ КМ / Милья



Әдепкі бойынша консольде қашықтық пен жылдамдық км және км/сағ-пен көрсетіледі. Милья (Mi) бірлігіне ауысу үшін:

- Консольді өшіріңіз.
- Ортаңғы түймені басып, 3 секундтан аса ұстап тұру керек.
- + түймелері арқылы құрылғыны таңдаңыз.
- Орталық түймені басып, растаңыз, консоль автоматты түрде бас экранға өтеді.

БАС ЭКРАН



Жылдам бастау

Жаттығуды бастау үшін педальдерді айналдырыңыз. Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз Үзіліс жасау үшін бірнеше секунд бойы педальдерді айналдырмаңыз. Жаттығуды жалғастыру үшін (үзіліс басталғаннан кейін 60 секунд ішінде) педальдерді қайта айналдырыңыз. Жаттығуды оның соңына жеткізбей аяқтау үшін мына түймені басу керек. Консольді өшіру үшін бас экранға оралып түймесін бір рет басып, ұстап тұрыңыз. Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 90 секундтан кейін автоматты түрде сөндіріледі.

БАҒДАРЛАМАЛАР

Мына түймені басып, бағдарламалар мәзірін таңдаңыз. Бағдарламалар мәзірінен ұсынылған 7 профилден мына түймелерді пайдалана отырып, біреуін таңдаңыз түймелері немесе — + . Мына түймеге басып, растасаңыз, сіз мына түймелер арқылы жаттығу уақытын белгілей аласыз — + . Мына түймеге басып, растаңыз немесе педальді айналдыра бастаңыз (әдепкі бойынша жаттығу уақыты – 30 минут). Мына түймеге басып, растасаңыз, сіз мына түймелер арқылы өтуге тиісті жалпы қашықтықты белгілей аласыз — + Мына түймеге басып, растаңыз немесе педальді айналдыра бастаңыз (әдепкі бойынша, жалпы қашықтық 5 км құрайды). Жаттығуды бастауыңызға болады. Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін мына түймелерді басыңыз — + .

БАҒДАРЛАМА ПРОФИЛЬДЕРІ

Әдепкі ұзақтығы = 30 минут (ұзақтығы артылатын жедел іске қосуды қоспағанда), мына пернелер арқылы реттеледі — + . Тігінен бір тақта = кедергінің 3 деңгейін білдіреді. Мұнда тігінен 5 тақта бар, яғни, жалпы алғанда кедергінің 15 деңгейі бар.

<p>«жедел бастау» режимі</p> <p>Артықшылығы: пайдалану.</p> <p>Жедел «FIT2» бағдарламасы</p> <p>Артықшылығы: Жақсы күйде болу.</p> <p>«KCAL 02» бағдарламасы</p> <p>Артықшылығы: Салмақты жоғалту (2-деңгей).</p> <p>«PERF 01» бағдарламасы</p> <p>Артықшылығы: 1-нәтиже.</p>	<p>Сипаттамасы: Бар болғаны велосипедке педальдерді айналдыру керек!</p> <p>Сипаттамасы: Прогрессивті және төмендеу фазаларынан тұратын күш-жігер бірізділігіне кіретін 2 барынша күш-жігер салу сәті.</p> <p>Сипаттамасы: 1-деңгейге қарағанда бұлшық еттерге көбірек жүктеме түсіре отырып, мақсатты ауқымды сақтауға арналған төмен қарқындылық аралықтары.</p>	<p>«FIT1» бағдарламасы</p> <p>Артықшылығы: Өз қалпына оралу</p> <p>«KCAL 01» бағдарламасы</p> <p>Артықшылығы: Салмақты жоғалту (1-деңгей).</p> <p>«SOFT» бағдарламасы</p> <p>Артықшылығы: 5 км</p>	<p>Сипаттамасы: Сіз мыналарды көре аласыз: жүрегіңіздің орташа соғу жиілігі (жаттығу барысында кодталмаған жүрек соғу жиілігін өлшеу белдігін таққан болсаңыз); жойылған калориялар санының мәні; сіздің орташа жылдамдығыңыз; өткен қашықтық. Көрсеткіштеріңіздің жиынтығын соңына дейін тоқтату үшін орталық түймені басып ұстап тұрыңыз.</p>
<p>«FIT1» бағдарламасы</p> <p>Артықшылығы: Өз қалпына оралу</p> <p>Сипаттамасы: Қарқындылықты шамалы өзгерте отырып, біртіндеп қалыпты күйіңізге оралыңыз.</p>	<p>Сипаттамасы: Төмен қарқындылықпен айналдыру жаттыққан кезде жылдамырақ қарқындылықты сақтаңыз.</p> <p>Кеңес: Күш салған кезде қолдарыңызды бір күйде нық ұстағаныңыз жөн.</p>	<p>Сипаттамасы: Бес шақырымды бірқалыпты қарқынмен және қарсылық ауытқуларыңыз өтіңіз.</p>	<p>Сипаттамасы: Қос ұлғау, қарқынды кедергі деңгейіне сәйкес бейімденіз. Бұлшықеттердің белсендірек жұмысы үшін: Кедергі жоғарылау болса = қарқын төмендеу болуы тиіс.</p>

Жаттығу барысында көрсетілетін экран

Килокалориялармен көрсетілген жойылған калориялар.			Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе грт).
Жүрек соғуының бір минут ішіндегі жиілігі.			Қашықтық, км (немесе милья).
Жылдамдық, км/сағ (немесе милья/сағ).			Жаттығу соңына дейін қалған уақыт (немесе жаттығу тез басталған кезде – жаттығу басынан есептелген уақыт).
Кедергі деңгейі (күш салу қарқындылығының ауқымы)			Жүрек соққылары жиілігі аймағының индикаторы

КӨРСЕТКІШТЕР ЖИЫНТЫҒЫ

Көрсеткіштеріңіздің жиынтығы сіз жаттығып болған соң қалпына келтіру кезеңінде 2 минут бойы автоматты түрде көрсетіліп тұрады. Сіз мыналарды көре аласыз: жүрегіңіздің орташа соғу жиілігі (жаттығу барысында кодталмаған жүрек соғу жиілігін өлшеу белдігін таққан болсаңыз); жойылған калориялар санының мәні; сіздің орташа жылдамдығыңыз; өткен қашықтық. Көрсеткіштеріңіздің жиынтығын соңына дейін тоқтату үшін орталық түймені басып ұстап тұрыңыз.

АҚАУЛАР ДИАГНОСТИКАСЫ

Консольдің жанбай түр: Менің консольімнің экранында «E1», «E2», «E3» көрсетіледі: Допуус сатудан кейінгі қызмет көрсету қызметіне хабарласыңыз (соңғы бетті қараңыз).

ҚОСЫМША АҚПАРАТ

www.decathlon.fr сайтындағы «Сатудан кейінгі қызмет көрсету» бөліміне өтіп, мыналарды табыңыз:

- Жиі қойылатын сұрақтар (сұрақтар/жауаптар)
- Күтім көрсету бойынша кеңестер

- Өнімніңізді жөндеуді үйретуші бейнелер
- Өнімніңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер

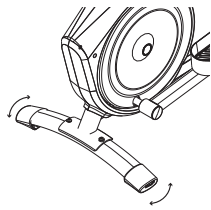
ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Эллиптический велотренажер предоставляет великолепную возможность укрепить дыхательную и сердечно-сосудистую систему, одновременно приводя в тонус все 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. Unavailable translation Эта установка оснащена магнитной трансмиссией для удобного и плавного вращения педалей. Для работы прибора не требуется подключение к электричеству. Нескольких поворотов педалей достаточно, чтобы включить его.

НАСТРОЙКИ

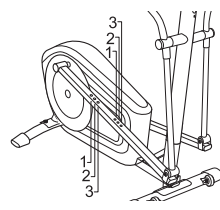
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Вы должны сойти с эллиптического велотренажера для того, чтобы переместить его.

ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТЕНАЖЕРА



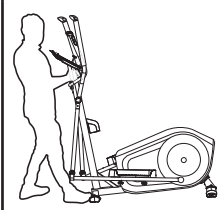
В случае неустойчивости установки при использовании, поворачивайте один или оба компенсатора уровня до устранения неустойчивости.

РЕГУЛИРОВАНИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ



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

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



Предупреждение: Для любого перемещения необходимо сойти с эллиптического велотренажера. Встаньте перед вашей установкой, держа руль прямо, потяните его на себя. Когда ваша установка опирается на колёсики, её можно перемещать. Когда перемещение закончено, придерживайте задние ножки при постановке их на пол.

КОНСОЛЬ

Для более разносторонних тренировок консоль тренажера обладает многочисленными функциями. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли.



Центральная кнопка для включения консоли, подтверждения выбора, начала тренировки.

Перемещение по меню выбора программы.

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



Настроить (увеличить или уменьшить) сложность вращения педалей, настроить (увеличить или уменьшить) ваши параметры.

Переключатель выбора: Выбрать тип устройства (VE, Ro, VM).

VE: Эллиптический велотренажер - VM: Домашний велотренажер - RO: Гребной тренажер

СБРОС: Обновить выбор.

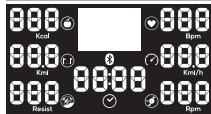
Выбор км/мили



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

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

экран приветствия



Быстрый старт

Начните нажимать на педаль для начала занятия. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» и «-» Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд. Чтобы возобновить тренировку (в течение 60 секунд после начала паузы), начните снова нажимать на педали. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку . Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку после возврата на главный экран. Панель автоматически отключается приблизительно через 90 секунд бездействия.

ПРОГРАММЫ

Выберите меню программ, нажав кнопку . В меню программ выберите профиль из 7 предложенных с помощью кнопки или кнопку . Если вы подтверждаете, нажимая на кнопку , вы настраиваете время сеанса, используя кнопки . Подтверждение выполняется нажатием на кнопку или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут). Если вы подтверждаете, нажимая на кнопку , вы задаете общую дистанцию для прохождения, используя кнопки Подтверждение выполняется нажатием на кнопку или начинаете нажимать на педали (по умолчанию, общая дистанция для прохождения 5 км). Можете начинать сеанс тренировки. Для корректировки сложности вращения педалей, нажмите на кнопки .

ПРОФИЛИ ПРОГРАММЫ

Длительность по умолчанию = 30 минут (кроме программы с быстрым стартом, в которой длительность увеличивается), регулируемая с помощью клавиш . Один вертикальный блок = 3 уровням сопротивления. Всего 5 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

<p>режим «quick-start»</p> <p>Преимущество: Быстрое использование.</p> <p>Описание: Сесть на тренажер и просто вращать педали!</p>	<p>Программа «FIT2»</p> <p>Преимущество: Остается в форме.</p> <p>Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.</p>	<p>Программа «KCAL 02»</p> <p>Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).</p> <p>Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.</p>	<p>Программа «PERF 01»</p> <p>Преимущество: Показатель 1.</p> <p>Описание: Двойной подъем — регулируйте скорость в зависимости от уровня сопротивления. Для большей мышечной нагрузки: Большое сопротивление = темп более низкий.</p>
<p>Программа «FIT1»</p> <p>Преимущество: Восстановление физической формы</p> <p>Описание: Плавное начало тренировки с небольшими изменениями интенсивности.</p>	<p>Программа «KCAL 01»</p> <p>Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).</p> <p>Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью - поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки. Совет: при приложении усилия руки предпочтительно удерживать в одном положении.</p>	<p>Программа «SOFT»</p> <p>Преимущество: 5 км</p> <p>Описание: Прохождение расстояния в пять километров с умеренной скоростью без изменения сопротивления.</p>	

Отображение во время сессии

- Сожженные калории в ккал.
- Частота сердечных сокращений в минуту.
- Скорость в км/ч (или миль/ч).
- Уровень сопротивления (шкала интенсивности усилия)
- Число оборотов педалей в минуту (или опм).
- Дистанция в км (или миль).
- Время, оставшееся до окончания сеанса (или общее время с начала сеанса, в случае сеанса с быстрым стартом).
- Индикатор зоны кардио

СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

По окончании сеанса тренировки, во время этапа восстановления ваши сводные результаты автоматически отображаются на экране в течение 2 минут. На экране отображаются: средняя частота сердечного ритма (если во время занятия на вас был закодированный аналоговый пояс для измерения частоты сердечного ритма); подсчет количества сожженных калорий; вашу среднюю скорость, преодоленную дистанция. Чтобы выключить отображение сводных показателей на экране досрочно, нажмите центральную кнопку.

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

- FAQ (вопросы/ответы)
- Рекомендации по уходу

- Обучающее видео по ремонту вашего изделия
- Наличие запасных частей для вашего изделия

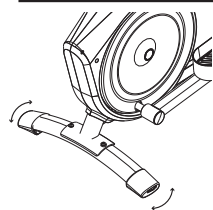
ПРЕЗЕНТАЦІЯ

Крос-тренування — це чудовий спосіб покращити свою серцево-судинну та дихальну систему, а також підняти тонус в усьому організмі, а саме: сідниці, чотириглавих м'язів, литок, спини, грудей, біцепсів і черевних м'язів. Функція обертання педалей у зворотному напрямку збільшує навантаження на сідниці та задню частину стегон. Unavailable translation Цей продукт оснащений магнітним коробкою передач, що підвищує комфортність крутіння педалей і забезпечує відсутність ривків. Для роботи продукту не потрібно живлення від електричної мережі. Достатньо кілька разів прокрутити педалі, щоб він запрацював.

НАЛАШТУВАННЯ

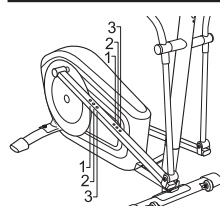
ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Еліптичний велотренажер можна переміщувати лише тоді, коли на ньому нікого немає.

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ВЕЛОТЕНАЖЕРА



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

РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ ПЕДАЛЕЙ



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

ПЕРЕМІЩЕННЯ



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

КОНСОЛЬ

Консоль має багато функцій для розширення можливостей під час тренувань. Нижче викладено вказівки для легкості її використання.



Центральна кнопка відповідає за кілька функцій: увімкнення підсвітки консолі, підтвердження вибору, запуск сеансу тренування.

Кнопка Browse (Огляд) призначається для навігації в меню вибору програм.

Кнопка Exit (Вихід) призначається для виходу з програми в головне меню та вимкнення консолі.



Регулювання (підвищення чи зниження) складності крутіння педалей, регулювання (збільшення чи зменшення) ваших параметрів.

Перемикач вибору: Вибір типу тренажера (VE, Ro, VM).

VE: Еліптичний велосипед - VM: Домашній тренажер - RO: Гребний тренажер

СКИДАННЯ: Скидання вибору.

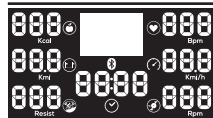
перемикання км/милі



За замовчуванням консоль відображає відстань і швидкість у км і км/год. Перемикання одиниць вимірювання на милі (Mi):

1. Вимкнення консолі.
2. Натисніть і утримуйте центральну кнопку або більше ніж на 3 секунди.
3. Виберіть одиницю за допомогою кнопок .
4. Для підтвердження натисніть центральну кнопку, після чого на консолі автоматично відобразиться початковий екран головного екран

МЕНЮ



Швидкий старт

Продовжуйте крутити педалі, щоб розпочати сеанс. Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + та - . Щоб зробити перерву, не крутіть педалі кілька секунд. Щоб поновити сеанс (в межах 60 секунд після початку перерви), знову почніть крутити педалі. Щоб завчасно припинити сеанс, натисніть кнопку . Щоб вимкнути консоль, натисніть і утримуйте кнопку один раз на головному екрані. Консоль вимикається автоматично після 90 секунд простою.

ПРОГРАМИ

Виберіть меню програм, натиснувши кнопку . У меню програм виберіть один із 7 профілів за допомогою кнопки або . Якщо натиснути кнопку / ; можна встановити тривалість тренування за допомогою кнопок . Для підтвердження натисніть кнопку або почніть крутити педалі (загальна відстань, що її потрібно подолати, становить 5 км). Можна розпочинати тренування. Щоб змінити рівень навантаження на велотренажері, натисніть кнопку .

ПРОФІЛІ ПРОГРАМ

Час за замовчуванням = 30 хв. (окрім режиму швидкого старту — у ньому час збільшується). Щоб змінити цей показник, натискайте кнопки . Вертикальна плитка = 3 рівні навантаження. Всього існує 5 вертикальних блоків. Отже, загальна кількість рівнів навантаження становить 15.

<p>Режим quick-start (швидкий старт)</p> <p>Перевага: користування.</p> <p>Опис: просто сідайте на велотренажер і крутіть педалі!</p>	<p>Програма FIT2</p> <p>Перевага: фітнес.</p> <p>Опис: два пікові значення інтенсивності в послідовності тренування, що включають фазу посилення (підйом) і фазу послаблення (спуск).</p>	<p>Програма KCAL 02</p> <p>Перевага: скидання ваги (рівень 2).</p> <p>Опис: Інтервали низької інтенсивності для дотримання цільової зони з більшим навантаженням на м'язи, ніж на рівні 1.</p>	<p>Програма PERF 01</p> <p>Перевага: Продуктивність 1.</p> <p>Опис: подвійний підйом, пристосування темпу відповідно до рівня навантаження. Посилене навантаження на м'язи: Високий опір = повільніший темп.</p>
<p>Програма FIT1</p> <p>Перевага: приведення у форму</p> <p>Опис: обережне тренування з незначною зміною інтенсивності.</p>	<p>Програма KCAL 01</p> <p>Перевага: скидання ваги (рівень 1).</p> <p>Опис: подвійне плато низької інтенсивності з підтримкою доволі швидкого темпу протягом тренування.</p> <p>Рекомендація: за можливості тримайте руки на місці під час тренування.</p>	<p>Програма SOFT</p> <p>Перевага: 5 км</p> <p>Опис: подолайте п'ять кілометрів помірним темпом без зміни опору.</p>	

Екран під час тренування

Витрачені калорії (ккал).	Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину.	Швидкість у км/год (або миль/год)	Рівні навантаження (шкала інтенсивності зусиль)	Кількість обертів педалей на хвилину.	Відстань, км (або милі).	Залишок часу до кінця сеансу (або сумарний час від початку сеансу в разі швидкого старту).	Індикатор зони серцевого ритму
---------------------------	---	-----------------------------------	---	---------------------------------------	--------------------------	--	--------------------------------

ЗВЕДЕНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОДУКТИВНІСТЬ

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

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

Якщо консоль не вмикається: На екрані консолі відображається: «E1», «E2», «E3»: Зв'яжіться зі службою післяпродажного обслуговування Decathlon (див. останню сторінку).

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

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

- Відповіді на поширені запитання
- Інструкції з огляду
- Навчальні відео з ремонту продукту
- Запасні частини для продукту

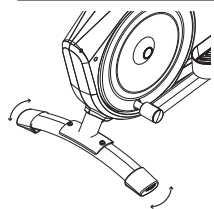
GIỚI THIỆU

Xe đạp tập elip vừa là một cỗ máy tuyệt vời cho phép bạn nâng cao khả năng tim mạch và hô hấp vừa làm săn chắc toàn bộ cơ thể của bạn: mông, đùi, bắp chân, lưng, ngực, bắp tay và bụng. Việc tập đạp ngược giúp tăng cường sự hoạt động của mông và mặt sau của đùi. Unavailable translation Sản phẩm này được trang bị một bộ truyền từ tính để có sự thoải mái tuyệt vời khi đạp mà không cần giạt. Không cần phải kết nối với nguồn điện để máy hoạt động. Một vài lần đạp bàn đạp là đủ để làm cho nó hoạt động.

LẮP ĐẶT

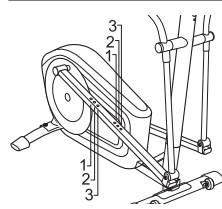
CẢNH BÁO: Bạn phải xuống khỏi máy tập trước khi di chuyển nó theo bất kỳ cách nào.

ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CHO XE ĐẠP



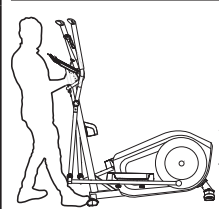
Trong trường hợp sản phẩm không ổn định trong quá trình sử dụng, xoay một hoặc cả hai bộ bù trừ mức đặt trên chân sau cho đến khi ổn định.

ĐIỀU CHỈNH VỊ TRÍ BÀN ĐẠP



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

Di chuyển



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

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển có nhiều chức năng để bạn luyện tập nhiều hơn. Bạn nên xem toàn bộ các hướng dẫn dưới đây để sử dụng máy dễ dàng hơn.



Nút trung tâm để bật bảng điều khiển, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu một phiên tập

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.



Điều chỉnh (tăng hoặc giảm) độ khó đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) cài đặt của bạn. Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy của bạn (VE, Ro, VM).

VE: Vélo Elliptique - VM: Xe đạp tập thể dục - RO: Người chèo thuyền

RESET: Đặt lại lựa chọn.

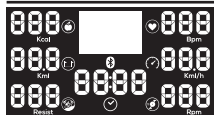
Lựa chọn km/dặm



Mặc định, bảng điều khiển của bạn sẽ cho bạn thông tin về khoảng cách và tốc độ bằng km và km/h. Thay đổi đơn vị sang Dặm (Mi):

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

Màn hình chủ



Khởi động nhanh

Bắt đầu đạp để khởi động. Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc - Dùng đạp trong vài giây để phanh. Để tiếp tục phiên tập (trong giới hạn 60 giây sau khi bắt đầu dừng tập), đạp tiếp. Để dừng phiên tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút . Để tắt bàn điều khiển, nhấn và giữ nút một lần trở lại trên màn hình chủ. Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 90 giây ngừng kích hoạt.

Chương trình

Lựa chọn thực đơn các chương trình bằng cách ấn nút . Trong bảng lựa chọn chương trình, sử dụng nút để chế độ từ 7 lựa chọn, hoặc . Nếu bạn ấn nút ; thiết lập thời gian tập luyện bằng cách ấn nút ; Xác nhận bằng cách ấn nút hoặc khởi động bàn đạp (tổng khoảng cách mặc định phải đi được là 5 km). Bạn có thể bắt đầu phiên tập ngay. Để điều chỉnh độ khó bàn đạp, hãy nhấn vào các nút ;

CHI TIẾT CHƯƠNG TRÌNH

Thời gian mặc định = 30 phút (ngoại trừ Khởi động nhanh thì thời gian sẽ tăng), có thể điều chỉnh bằng các nút . Một cột đứng = 3 mức độ sức bền. Có 5 cột đứng tương đương tổng số 15 mức độ sức bền.

Chế độ «Khởi động nhanh» Lợi ích: Sử dụng nhanh.



Mô tả: Đơn giản ngồi lên xe và đạp!

Chương trình «FIT2» Lợi ích: Thể dục thể hình.



Mô tả: Hai ngưỡng đỉnh trong một cường độ trong một trình tự tập luyện bao gồm giai đoạn tăng dần (lên dốc) và giai đoạn giảm dần (xuống dốc).

Chương trình «KCAL 02» Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).



Mô tả: Các quãng cường độ thấp giúp duy trì trong một khu vực mục tiêu, cần một lượng tải của cơ lớn hơn so với cấp độ 1.

Chương trình «PERF 01» Lợi ích: Thực hiện 1.



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

Chương trình «FIT1» Lợi ích: Lấy lại vóc dáng



Mô tả: Phục hồi dần dần với nhiều mức độ khác nhau.

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 khả năng trong suốt buổi tập.

Lời khuyên: Đặt tay đúng vị trí trong suốt quá trình tập luyện nếu có thể.

Chương trình «SOFT» Lợi ích: 5 km



Mô tả: Đạp 5 kilomet với nhịp bình thường và không thay đổi khả năng chịu đựng.

Màn hình trong suốt bài tập

Lượng calo đốt cháy tính theo đơn vị Kcal.



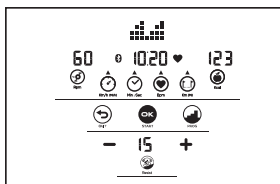
Nhịp tim/phút.



Tốc độ: km/h (hoặc dặm/giờ).



Các mức độ (thang cường độ của nỗ lực).



Số vòng đạp mỗi phút (hoặc vòng / phút).



Khoảng cách km (hoặc Dặm).



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



Chỉ số tim mạch

TÓM TẮT THỰC HIỆN

Tóm tắt việc thực hiện của bạn được tự động hiển thị vào cuối phần luyện tập trong suốt giai đoạn 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.

Khắc phục sự cố

Bảng điều khiển không sáng: Màn hình giao diện điều khiển của tôi hiển thị «E1», «E2», «E3»: Liên hệ với dịch vụ sau bán hàng của Domyos (xem trang cuối).

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

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

- FAQ (câu hỏi/trả lời)
- Khuyến cáo bảo dưỡng
- Video hướng dẫn sửa chữa thiết bị.
- Phụ tùng có sẵn cho thiết bị của bạn.

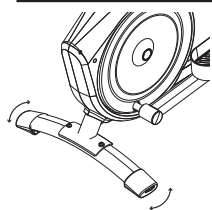
GAMBARAN UMUM

Sepeda eliptikal merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskuler dan paru-paru sambil mengencangkan seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, betis, punggung, dada, biceps, dan penguatan otot perut. Dengan gerakan mengayuh mundur, Anda dapat melatih otot pantat dan otot belakang paha secara lebih intensif. Unavailable translation Produk ini dilengkapi dengan sistem transmisi magnetis demi pengayuhan yang sangat nyaman, tanpa tersendat-sendat. Maka tidak perlu menyambungkannya dengan arus listrik untuk mengoperasikannya. Mengayuh beberapa kali sudah cukup untuk memfungsikannya.

PENGATURAN

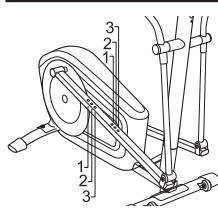
PERHATIAN: Anda harus turun dari sepeda eliptikal untuk memindahkannya dengan cara apa pun.

PENSTABILAN SEPEDA



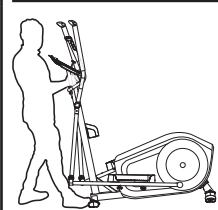
Apabila produk tidak stabil saat digunakan, putarlah salah satu penyeimbang atau kedua-duanya sampai produk stabil kembali.

PENGATURAN POSISI PIJAKAN KAKI



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

PEMINDAHAN



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

MONITOR

Monitor menawarkan berbagai fitur untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah.



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



Navigasi dalam menu pilihan program.



Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.



Mengatur (meningkatkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, mengatur (meningkatkan atau mengurangi) setting Anda.



Tombol pemilih: Pilihlah jenis perangkat (VE, Ro, VM)

VE: Sepeda Eliptikal - VM: Sepeda Statis - RO: Pendayung

RESET: Reset pilihan.

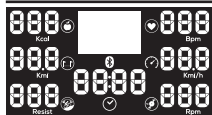
PILIH KM / Mi



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 lebih dari 3 detik.
3. Pilih satuan dengan tombol **+** atau **-**.
4. Konfirmasi dengan menekan tombol utama , monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.

LAYAR UTAMA



Quick start

Mulailah mengayuh untuk mengawali sesi Anda. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol **+** atau **-**. Untuk berjeda, berhentilah mengayuh selama beberapa detik. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 60 detik setelah awal jeda), mulailah mengayuh kembali. Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol . Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol ketika telah kembali ke halaman utama. Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 90 detik tanpa aktivitas.

Aneka Program

Pilih menu program dengan menekan tombol . Dalam menu program, pilih profil di antara 7 profil yang ditawarkan dengan menggunakan tombol ataupun tombol **+** atau **-**. Apabila Anda melakukan validasi dengan menekan tombol / . Anda mengatur waktu latihan dengan menggunakan tombol **+** atau **-**. Untuk validasi, tekanlah tombol atau dengan memulai mengayuh (secara default, durasi latihan adalah 30 menit). Apabila Anda melakukan validasi dengan menekan tombol , aturlah jarak total yang harus ditempuh dengan menggunakan tombol **+** atau **-**. Untuk validasi, tekanlah tombol atau dengan memulai mengayuh (secara default, jarak total yang akan ditempuh adalah 5 km). Anda dapat memulai sesi latihan Anda. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol **+** atau **-**.

PROFIL PROGRAM

Waktu default = 30 menit (kecuali untuk Quick-Start yang waktunya meningkat), dapat disesuaikan dengan tombol **+** atau **-**. Satu kotak vertikal = 3 tingkat daya lawan. Terdapat 5 blok vertikal, yakni secara total 15 tingkat daya lawan.

Modus «Quick-Start»	Manfaat: Penggunaan cepat.	Program «FIT2»	Keuntungan: Kebugaran.	Program «KCAL 02»	Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2).	Program «PERF 01»	Keuntungan: Hasil 1
	Keterangan: Naik sepeda dan tinggal mengayuh!		Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat (tanjakan) lalu mereda (turun).		Keterangan: Interval dengan intensitas rendah untuk tetap berada dalam area target, disertai dengan gerakan otot yang lebih kuat daripada level 1.		Keterangan: Dua tanjakan, sesuaikan irama dengan tingkat daya lawan. Agar otot bekerja lebih intensif. Daya lawan tinggi = irama lebih rendah.
	Keuntungan: Pembugaran Keterangan: Kembali berlatih secara perlahan dengan variasi intensitas kecil.		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		Keuntungan: 5 km Keterangan: Tempuhlah jarak lima kilometer dengan irama sedang dan tanpa variasi daya lawan.		

Layar selama sesi

Kalori terbakar dalam Kcal.	Jumlah putaran pedal per menit (atau rpm).
Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit.	Jarak dalam km (atau Mi).
Kecepatan dalam km/jam (atau Mil/jam).	Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan start cepat).
Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan).	Indikator area jantung

RINGKASAN HASIL LATIHAN

Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat: detakan jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda); perkiraan jumlah kalori yang terbakar; kecepatan rata-rata/jarak yang ditempuh. Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum latihan Anda berakhir, tekan lama tombol utama.

Diagnosis masalah

Monitor tidak menyala: Layar monitor menampilkan «E1», «E2», «E3». Hubungilah layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir).

INFORMASI LEBIH LANJUT

Kunjungi www.decathlon.fr dan masuklah bagian Layanan Purna Jual dan Lihatlah:

- FAQ (tanya / jawab)
- Saran pemeliharaan
- Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda
- Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda

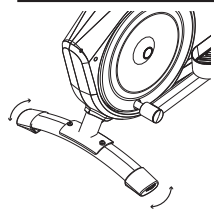
介绍

椭圆机是一种非常好的运动，有助于提高您的心血管活力和呼吸能力，锻炼到全身各个部位：臀肌、股四头肌、小腿肌肉、背部肌、肱二头肌和腹肌。反踏练习有助于加强臀部和后腿后部的锻炼。Unavailable translation 本产品配有磁传动，踏板舒适性好。无需通电即可运行。踩几下踏板即可运行。

设置

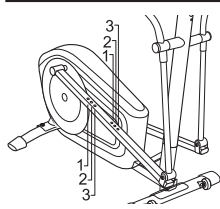
注意：在任何情况下，您必须先下椭圆机再开始移动它。

椭圆机稳定性调节



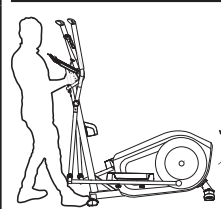
如在使用中产品出现失衡，可旋转两个调整脚垫之一（或全部）直至产品稳定为止。

调整踏板位置



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

移动



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

健身控制台

您的操作面板提供了众多增强锻炼效果的功能。可参见以下便捷使用的相关全部指示说明。



中央按钮打开操作面板，确认您的选择，开始训练课程。

按钮 浏览锻炼计划选择菜单。

按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭电子表。



调整（增加或减少）踏板的难度，调整（增加或减少）你的参数。

选择开关：选择您的设备类型（VE, Ro, VM）。

VE：椭圆自行车 - VM：健身车 - RO：划桨机

重置：重置自行车。

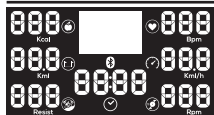
km/公里选择



默认情况下，电子表将显示距离和速度信息（单位分别为km和km/h）。为了将单位改为公里（Mi）：

1. 关闭电子表。
2. 按住中央按钮 至少3秒钟。
3. 通过 按钮选择单位。
4. 按下中央按钮 确认后，控制台将自动显示开机屏幕。

主界面



快速开始

脚踏踏板，训练开始。如要调节踏板难度，请按+或-按钮 如需休息，可停止踏板几秒钟。如要继续锻炼（在休息开始后的60秒内），请重新脚踏。要在结束前停止，请按下按钮 。要关闭电子，请长按按钮 一旦回到主屏幕 约90秒无活动后面板自动熄灭。

程序

按下 按钮选择计划。在程序菜单中使用 按钮从7个选项中选择属性。按钮或者 按钮设置最高心率 如果您按下 / 按钮确认，使用 按钮。按下 按钮确认或开始脚踏（默认锻炼时间为30分钟）。如果您按下 按钮，您可以使用按钮设置总距离 按下 按钮确认或开始脚踏（默认总距离为30分钟）。您可以开始锻炼。如果需要调整踏板难度，请按 按钮。

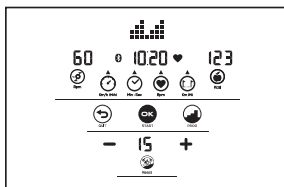
程序介绍

默认时间 = 30分钟（快速启动除外，时间会增加），可使用 按钮进行调整。垂直 = 阻力值3。共有5个垂直方块，因此有15种阻力大小。

<p>“快速启动”模式</p> <p>益处：快速使用。 说明：只需坐上椭圆机并脚踏！</p>	<p>“FIT2”计划</p> <p>优点：健身 说明：训练时序中的2个频率峰值，包括1个上升（上坡）以及随后的下降（下坡）阶段。</p>	<p>“KCAL02”计划</p> <p>优点：减轻体重（等级2） 说明：低频率间隔，以保持目标区范围内，肌肉负载比等级1更大。</p>	<p>“PERF01”计划</p> <p>优点：体能模式。1 说明：双爬坡期，根据阻力等级 调整节奏。如需更大程度增强肌肉机能：高阻力=更慢 节奏。</p>
<p>“FIT1”计划</p> <p>优点：做好准备姿势 说明：轻缓练习，其中强度略有变化。</p>	<p>“KCAL01”计划</p> <p>优点：减轻体重（等级1） 说明：低频率双高原模式，在整个训练时长中保持相对较快的节奏。 小贴士：如果能力允许，训练期间可将手放在原位。</p>	<p>“SOFT”计划</p> <p>优点：5 km 说明：采用中等节奏行进5公里，阻力无变化。</p>	

训练期间屏幕显示

- 燃烧的卡路里（单位：Kcal）。
- 以每分钟搏动次数显示的心率值。
- 速度单位为公里/小时（或英里/小时）。
- 阻力水平(用力强度等级)。



- 每分钟踏板转数(或rpm)。
- 行程距离，以公里为单位（或英里）。
- 在训练结束前剩余的时间(或者在快速启动训练的情况下，自训练开始以来的累计时间)。
- 心率范围指示器

体能总结

在两分钟恢复期中，屏幕将在锻炼结束后显示您的体能总结。您可以看到：平均心率（如果您在锻炼时佩戴未加密模拟心率表）；消耗能量的估计值；平均速度；距离。如果需要在结束后退出体能总结，请按中央按钮。

故障排除

电子表无法开启：控制台屏幕显示“E1”，“E2”，“E3”：请联系喜悦售后(参见最后一页)。

更多信息

请通过www.decathlon.fr售后服务支持栏联系我们并查询：

- FAQ (问题 / 回答)
- 产品修理教学视频
- 保养建议
- 为产品提供的零件

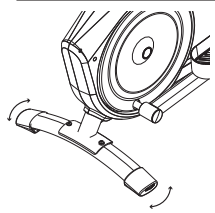
紹介

エリプティカル・バイクは、臀筋、大腿四頭筋、ふくらはぎ、背筋、胸筋、二頭筋、腹筋を強化することで体全体に活力を与えつつ、心血管と呼吸器の能力を高める、理想的な運動です。バックペダルのトレーニングは、臀筋と大腿後部の働きを強化します。Unavailable translation 滑らかな漕ぎ心地よさを実現する為に、この商品は磁気伝達を備えています。起動させるためには電源につなぐ必要はありません。ペダルを数回こいだら機能します。

設定

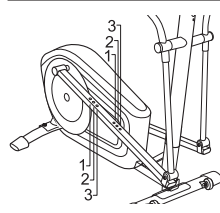
注意：何らかの方法で動かすには、エリプティカル・バイクから降りなければなりません。

バイクのレベリング



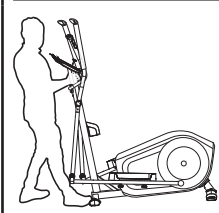
製品が使用中に不安定になった場合、安定するまで、レベル調整器の一方あるいは両方をつけてください。

ペダル位置の調節



組立中にペダル位置を調節することができます。調節は3段階可能です：前方：ハンドルバーの近く。中央。後方：ハンドルバーの奥。最適な位置は中央部です。ただし、より使いやすく、それぞれのユーザーの身体形状に適合させるには、この調節を使用してエリプティカル・トレーナーの位置を最適な位置に設定することができます。前方位置は身長175cm以下の方、後方位置は特に身長185cm以上の方に適しています。

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り、動かすことができるようになります。動かし終えたら、後部の脚を使用して床面に移動して降ろします。

コンソール

コンソールには、ワークアウトを強化するための多くの機能があります。簡単な使用方法はすべて以下に記載されています。



中央のボタンでコンソールを点灯し、選択を有効にし、トレーニングのセッションを開始する。

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。



ペダルの負荷を調節する（重くする、または軽くする）、パラメータを調節する（大きくする、または小さくする）

選択を中止する：器具のタイプ(VE, Ro, VM)を選択する

VE: エリプティカル・トレーナー - VM: フィットネスバイク - RO: 出力

リセット：選択の初期設定の変更

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 を3秒以上長押しします。

3. **+** ボタンで単位を選択します。

4. 中央ボタン 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



クイックスタート

ペダリングを開始してセッションを始めます。ペダルをこく力を調整するためには+または-ボタンを押す 休憩するには、ペダリングを数秒停止します。練習を再開するためには（休憩開始から60秒までの間）、再度ペダルをこいでください。終了の前に練習を終わらせるには、ボタンを押してください。操作盤を消すためには、ボタンを長く押ししてください。ホーム画面に戻ってから。約90秒間未使用の場合、操作盤の電源は自動的に切れます。

プログラム

ボタンを押して、プログラムメニューを選択します。プログラム・メニューで、 ボタンを使用して7つのオプションからプロフィールを選択します。ボタン、または **+** ボタンを押して、最大心拍数を設定します。ボタンを押すと、ボタンを使用して合計移動距離を設定することができます。 ボタンを使用してワークアウトの継続時間を設定します。**+** ボタンを押します。ボタンを押して確定し、 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）。ボタンを押すと、ボタンを使用して合計移動距離を設定することができます。 **+** ボタンを押して確定し、 ボタンを押して確定するか、ペダリングを開始します（デフォルトの総走行距離は5km）。セッションを開始できます。ペダリング難易度を調整するには、**+** ボタンを押します。

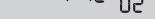
プログラムのプロフィール

デフォルト時間 = 30分（「クイックスタート」を使用した場合は時間が長くなります）、**+** ボタンを押して調整可能。縦棒 = 3つの負荷レベル 合計で5の負荷レベル付きの垂直ブロックが15個あります。

クイックスタート・モード 利点：すぐに使用する方法
説明： バイクに座り、漕ぐだけ！



「FIT2」プログラム 利点：フィットネス。
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。



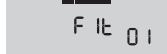
「KCAL 02」プログラム 利点：重量減少(レベル2)。
説明： 低強度インターバルは、目標ゾーンに維持するためのもので、レベル1よりもさらに大きな筋負荷を伴います。



「PERF 01」プログラム 利点：パフォーマンス。1
説明： ダブルアセントでは、抵抗レベルに従ってベースを調整します。さらに筋肉を使用します。高抵抗 = より遅いベース。



「FIT1」プログラム 利点：スタイルづくり
説明： 強度を少し変化させて軽く運動します。



「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。

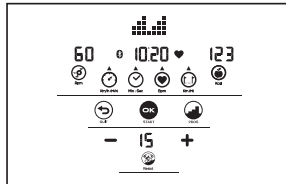


「SOFT」プログラム 利点：5 km
説明： 中程度のペースで、間隔を変えずに5キロ進みます。



セッション中のパネル表示

- 消費カロリー (Kcal)
- 1分間の心拍数
- 速度 (km/時またはマイル/時)
- 負荷レベル (運動の強さの段階)



- 1分毎のペダル回転数 (毎分の回転数)
- 距離 km (または Mi).
- セッション終了までの残り時間 (クイックスタートの場合はセッション開始からの累積時間)
- 心拍数ゾーンインジケータ

パフォーマンス概要

あなたのパフォーマンス概要は自動的に、セッション終了時の2分間のリカバリ期間中に表示されます。表示される項目：平均心拍数（セッション中にエンコードされていないアナログ心拍計を着用していた場合）推定消費カロリー 平均速度走行距離 終了前にパフォーマンス概要を終了させるには、中央ボタンを長押しします。

異常の診断

コンソールの電源が入らない場合：操作盤の画面に「E1」、「E2」、「E3」と表示される。Domyosのサポートセンターに連絡してください（後ろのページ参照）。

より詳しく

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

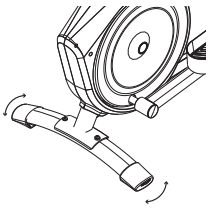
- FAQ(質問/回答)
- メンテナンスのアドバイス
- 商品を準備するためのチュートリアルビデオ
- 商品には付属部品があります

產品簡介

橢圓機是一項非常適宜的運動，對心血管和呼吸功能大有裨益。此器械可訓練全身各個部位：臀部肌肉、股四頭肌、小腿肌群、背部肌群、肱二頭肌以及腹肌。反踏能夠加強訓練臀部和大腿後側。 Unavailable translation 本產品搭配磁控功能，讓踩踏不中斷提升運動舒適感。無須插電即可使用輕踩幾下即可開始操作調整設定

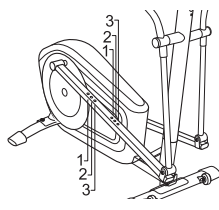
注意事項：在任何情況下，您必須先下橢圓機再開始移動它。

橢圓機穩定性調節



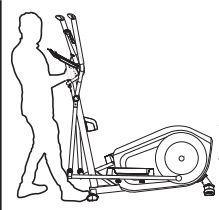
如在使用中產品出現失衡，可旋轉兩個調整腳墊之一（或全部）直至產品穩定為止。

調整踏板的位置



您可以在組裝的過程中調整踏板的位置。共有3個調整高度：在前方：最靠近握桿的位置。在中央。在後方：最遠離握桿的位置。最佳的位置就是中心的位置。然而，為了改善其效能以及找到配合您體型的最佳方式，您可以利用這項調整功能，在您的橢圓機上找到最適合您的位置。在前方的位置，適合身高在 175 公分以下的人；而在後方的位置，則特別適合身高超過 185 公分的人。

移動



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。

控制臺

控制台提供許多功能來增強您的運動鍛煉。您可以在下方找到簡單的操作指示。



中央按鈕可以啟動控制台、確認您的選擇設定、開始訓練課程。

按鈕：瀏覽模式選單。

按鈕：退出模式、返回主選單、關閉電子表。



調整踏板困難度（增加或降低），調整您的設定參數（增加或降低）

選擇開關：選擇器材種類（VE, Ro, VM）。

VE：交叉橢圓機 - VM：室內健身自行車 - RO：划槳手

重新設定 重新啟動選項。

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。若要将單位改成英里 (Mi)：

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

主介面



快速開始

開始踩踏板，進行訓練階段。按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。若要休息，請停止踩踏板幾秒。重新開始踩踏板即可接續訓練行程(停止起算最多60秒)。若要在訓練終止前提早停止，請按下按鈕 。一直按住按鈕即可關閉控制台 一旦回到最初螢幕若未操作約90秒，控制台會自動關閉。

程式

按 按鈕選擇模式選單。在程式選單中，請使用 按鈕從 7 個選項中選擇設定檔，按 或 按鈕設定最高心率。若您按下 或 按鈕確認；使用 或 按鈕。按下 按鈕確認或開始踩踏板（預設運動時間為 30 分鐘）若您按下 按鈕，您可以使用按鈕設定總行程距離 或 按鈕確認或開始踩踏板（預設總行程距離為 5 km）。您可以開始訓練。若要調整踩踏難度，請按 或 按鈕。

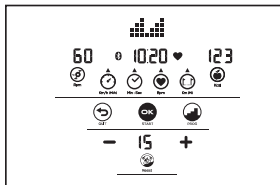
程式介紹

默認時間 = 30分鐘（快速啟動除外，時間會增加），可使用 或 按鈕進行調整。垂直 = 阻力值3。計有5個垂直方塊，因此共有15種阻力大小。

<p>「快速啟動」模式</p> <p>優點：快速使用</p> <p>說明：只需坐上單車，即可開始踩踏板！</p>	<p>「FIT2」計畫</p> <p>效益：健身。</p> <p>說明：在運動順序中的兩個強度高峰包括漸進（爬坡），然後下降（下坡）階段。</p>	<p>「KCAL 02」計畫</p> <p>效益：減重（第2級）。</p> <p>說明：低強度間隔可保持在目標區內，比第1級的肌肉負荷程度更大。</p>	<p>「PERF 01」計畫</p> <p>效益：體能。1</p> <p>說明：兩段升速，按阻力大小調整速度。運動更多部位的肌肉：高阻力=速度較慢。</p>
<p>「FIT1」計畫</p> <p>效益：瘦身</p> <p>說明：溫和的運動、輕微的強度變化。</p>	<p>「KCAL 01」計畫</p> <p>效益：減重（第1級）。</p> <p>說明：低強度雙平地，在整個訓練階段維持一般快步調。</p> <p>提示：若可以，請在運動時把手放定位。</p>	<p>「SOFT」計畫</p> <p>效益：5 km</p> <p>說明：以適度的速度、同樣的阻力划五公里。</p>	

訓練期間螢幕顯示

- 燃燒的卡路里（單位：Kcal）。
- 以每分鐘搏動次數顯示的心率值。
- 速度單位為公里/小時（或英里/小時）。
- 耐力程度（體能強度級數）。



- 每分鐘踏板圈數（或轉速）。
- 距離單位為公里（或英里）。
- 課程剩餘時間（或快速啟動課程時，課程自始累積時間）。
- 心率區指標

表現總覽

在訓練階段結束時的兩分鐘恢復期間，會自動顯示您的表現總覽。您可以檢視：平均心率（若訓練時配戴非編碼式類心率監測器）。燃燒卡路里數估計值。平均速度。行程距離。若要在結束前退出表現總覽，請按住中央按鈕。

異常情況診斷

電子表無法開啟：我的螢幕顯示 «E1», «E2», «E3»: 請連絡 Domyos 售後服務處（請參考下一頁）。

想了解更多資訊

請至官網 www.decathlon.fr 售後服務頁面取得相關資訊：

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

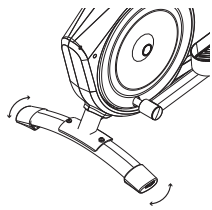
รูปลักษณะ

จักรยานออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ดียิ่งขึ้นในการเพิ่มสมรรถนะของหัวใจและระบบทางเดินหายใจ พร้อมทั้งเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าแก่ร่างกายโดยรวม ไม่ว่าจะปั่นจักรยานในสวนสาธารณะหรือปั่นจักรยานในโรงยิม การปั่นจักรยานจะเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและส่วนล่าง การปั่นจักรยานจะเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและส่วนล่าง การปั่นจักรยานจะเสริมสร้างกล้ามเนื้อและเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนและส่วนล่าง

การตั้งค่า

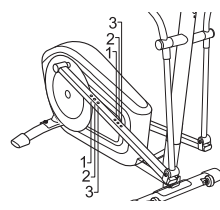
คำเตือน: คุณต้องดูจากเครื่องเตือนวงรีในการย้ายไม่ว่าในกรณีใด ๆ

การปรับระดับจักรยาน



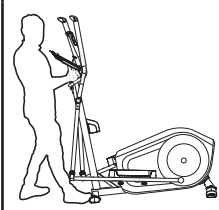
ในกรณีที่จักรยานไม่เสถียรระหว่างการใช้งาน หมุนแกนปรับระดับที่ขาหลังด้านใดด้านหนึ่งหรือทั้งสองด้านให้พอดี

ปรับตำแหน่งที่วางเท้า



คุณสามารถปรับตำแหน่งของที่วางเท้าในระหว่างการประกอบ มีการปรับได้ 3 ระดับ : ที่ด้านหน้า: ชิดกับแถบราวมือจับ ที่ตรงกลาง ที่ด้านหลัง : โกลสจากแถบราวมือจับ ตำแหน่งที่เหมาะสมคือตำแหน่งตรงกลาง อย่างไรก็ตาม การเพิ่มขีดความสามารถด้านประสิทธิภาพและเพื่อที่จะปรับให้เข้ากับรูปร่างของคุณ การปรับนี้จะทำให้คุณปรับตำแหน่งของคุณให้เหมาะสมกับเครื่องออกกำลังกายสู่เดินถึงเสถียร ตำแหน่งด้านหน้าจะเหมาะสมสำหรับบุคคลที่ความสูงน้อยกว่า 175 ซม. และตำแหน่งด้านหลังจะเหมาะสมสำหรับบุคคลที่สูงมากกว่า 185 ซม.

การเคลื่อนย้าย



คำเตือน: ลงจากจักรยานก่อนที่จะเคลื่อนย้าย, ยื่นด้านหน้าจักรยาน จับแฮนด์และดึงเข้าหาตัว เมื่อจักรยานตั้งน้ำหนักก่อนเคลื่อนย้ายจักรยานได้อย่างง่ายดาย เมื่อเคลื่อนย้ายเสร็จแล้ว ล็อก ขวางขาหลังไว้บนพื้น.

คอนโซล

จอควบคุมมีลักษณะมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณ คุณจะได้รับข้อเสนอแนะทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย



- ปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอคอนโซล ยืนยันตัวเลือกของคุณ เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม
- ปุ่ม เรียกดูผ่านเมนูการเลือกโปรแกรม
- ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล



- การปรับ (เพิ่มหรือลด) ความยากของการปั่น, การปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคอนโซล
- ปุ่มสวิตซ์การเลือก: เลือกประเภทโปรแกรมของคุณ (VE, Ro, VM)
- VE: จักรยานเป็นแบบยืนปั่น - VM: จักรยานออกกำลังกาย - RO: โบกพัด

รีเซ็ต: ตั้งค่าเริ่มต้นการเลือกใหม่

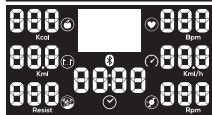
การเลือกกม./ไมล์

กม.
ไมล์

ตามค่าเริ่มต้น คอนโซลของคุณจะให้อัตราระยะทางและความเร็วในหน่วย กม. และ กม./ชม. ในการเปลี่ยนหน่วยเป็นไมล์ (Mi):

- ปิดคอนโซล
- กดปุ่มกลาง ค้างไว้เป็นเวลาานกว่า 3 วินาที
- เลือกหน่วยด้วยปุ่ม **- +**
- ยืนยันโดยการกดปุ่มกลาง คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ

หน้าจอหลัก



ควิศวาร์ท

เริ่มต้นการปั่นเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ หากต้องการปรับระดับความยากในการปั่นให้กดปุ่ม + หรือ - ในการพักเบรก ให้หยุดการปั่นประมาทสองสามวินาที หากต้องการเริ่มเซสชันใหม่ (ภายใน 60 วินาทีหลังจากเริ่มหยุดพัก) ให้กดปุ่มไปที่การปั่น หากต้องการหยุดเซสชันก่อนสิ้นให้กดปุ่ม หากต้องการปิดคอนโซลให้กดปุ่มค้างไว้ ปุ่มกลับไปที่หน้าจอหลัก คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 90 วินาที

โปรแกรม

เลือกเมนูโปรแกรม โดยการกดปุ่ม ในเมนูโปรแกรม เลือกโปรไฟล์จาก 7 ตัวเลือกที่มีโดยใช้ปุ่ม หรือปุ่ม หากกดปุ่ม ตั้งค่าระยะเวลาการออกกำลังกายของคุณโดยใช้ปุ่ม หรือปุ่ม โดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการปั่น (ระยะเวลาการออกกำลังกายมาตรฐานคือ 30 นาที) หากกดปุ่ม คุณสามารถตั้งระยะเวลาการปั่นโดยใช้ปุ่ม หรือปุ่ม โดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการปั่น (ระยะเวลาการปั่นมาตรฐานคือ 5 กม.) คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ ในการปรับระดับความยากในการปั่น

ข้อมูลโดยรวมของโปรแกรม

เวลาของค่าตั้งต้น = 30 นาที (ยกเว้นแบบควิศวาร์ท ที่เวลาจะเพิ่มขึ้น) ปรับค่าได้ด้วยปุ่ม บนแป้นตัวเลขแต่ละแผ่น = ระดับแรงต้าน 3 ระดับ มีลิกแอนด์ 5 ตัว ดังนั้นระดับแรงต้านทั้งหมดคือ 15 ระดับ

<p>โหมด "ควิศวาร์ท"</p> <p>ประโยชน์: การใช้งานอย่างรวดเร็ว</p> <p>คำอธิบาย: เพย์นังเบจักรยานแล้วก็จบ!</p>	<p>โปรแกรม «FIT2»</p> <p>ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง</p> <p>คำอธิบาย: 2 จุดยอดสุดของความเข้มข้นในลำดับการออกกำลังกายที่รวมถึงขั้นก้าวหน้า (ได้ระดับขึ้น) จากในเกลดลอย (ลาดลง)</p>	<p>โปรแกรม «KCAL 02»</p> <p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2)</p> <p>คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นต่ำเพื่อรักษาให้อยู่ภายในพื้นที่เป้าหมาย นำไปสู่แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อดีขึ้นในระดับ 1</p>	<p>โปรแกรม «PERF 01»</p> <p>ประโยชน์: สมรรถภาพ 1.</p> <p>คำอธิบาย: ก้าวขึ้นเป็นสองเท่า การปรับระดับก้าว, ตามระดับแรงต้านทาน ทำให้มีส่วนเริ่มของเรื่องกล้ามเนื้อมากขึ้น: แรงต้านสูง = การก้าวที่ช้าลง</p>
<p>โปรแกรม «FIT1»</p> <p>ประโยชน์: ได้รูปร่างที่ดี</p> <p>คำอธิบาย: การออกกำลังกายแบบเบาๆ ได้โดยมีเบาะระดับความเข้มข้นเล็กน้อย</p>	<p>โปรแกรม «KCAL 01»</p> <p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1)</p> <p>คำอธิบาย: ขึ้นก้าวหน้าข้างเป็นสองเท่าที่ความเข้มข้นต่ำ เป็นการรักษาร่างกายก้าวเร็วพอประมาณตลอดเซสชันการออกกำลังกาย</p> <p>คำแนะนำ: หากสามารถทำได้ โปรดเก็บมือของคุณเข้าที่ในระหว่างการออกกำลังกาย</p>	<p>โปรแกรม «SOFT»</p> <p>ประโยชน์: 5 km</p> <p>คำอธิบาย: เดิน 5 กิโลเมตรที่ก้าวระดับปานกลางและไม่มีการเปลี่ยนแปลงแรงต้าน</p>	

หน้าจอระหว่างเซสชัน

การเผาผลาญแคลอรี หน่วยเป็นกิโลแคลอรี		จำนวนรอบการปั่นต่อนาที(หรือ RPM)
อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที		ระยะทางเป็นกม. (หรือไมล์)
ความเร็วเป็น กม./ชม. (หรือไมล์/ชม.)		เวลาที่เหลือก่อนจบเซสชัน (หรือเวลาสะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของเซสชัน ในการปั่นที่เซสชันที่แบบเร็ว)
ระดับแรงต้านทาน(เป็นโวลตาจิมของแรง)		ตัวชี้วัดอัตราการเต้นของหัวใจ

สรุปสมรรถภาพ

สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเซสชัน ระหว่างช่วงระยะเวลาที่เดิน 2 นาที คุณจะสามารถดู: อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของคุณ (ถ้าคุณสวมเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบข้อมือที่ไม่มีมีการเข้ารหัสไว้ระหว่างเซสชันของคุณ); จำนวนแคลอรีที่เผาไหม้โดยประมาณ; ความเร็วเฉลี่ยของคุณ; ระยะทางที่เดินทาง ในการออกจากรสรุปสมรรถภาพก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่มกลางค้างไว้

การวินิจฉัยความผิดปกติ

ส่วนควบคุมเปิดอัตโนมัติ หน้าจอของคอนโซลจะแจ้งเตือน «E1», «E2», «E3»: ติดต่อบริการหลังการขายของ Domos (ดูหน้าสุดท้าย)

ข้อมูลเพิ่มเติม

เข้าเวบไซต์ www.decathlon.fr หัวข้อฝ่ายบริการลูกค้าและค้นหา:

- คำถามที่พบบ่อย (คำถามและคำตอบ)
- เคล็ดลับการดูแล
- วิดีโอแนะนำเพื่อซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ของคุณ
- อะไหล่ที่มีอยู่สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ

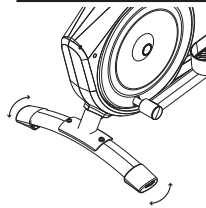
បទបង្ហាញ

កងអេស៊ីម៉ែត្រដែលបង្ហាញពីលទ្ធផលនៃការប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសុខភាពបេះដូង និងផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកខណៈពេលដែលពង្រឹងរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នក៖ សាច់ដុំតូច ក្រាស់ ក្រាស់ ខ្លាំង ខ្លាំង និងសាច់ដុំពោះ។ ការដឹកជញ្ជូនឱ្យសាច់ដុំតូច និងខ្លាំងរបស់អ្នកគឺជា គ្រឹះធាតុដើម។ Unavailable translation ផលិតផលនេះ មានបញ្ហាជាមួយ មុខងារបង្ហាញទិន្នន័យ ដើម្បីធ្វើឱ្យមាន ភាពងាយស្រួល ក្នុងការដាក់ បានផ្ទះ ។ មិនចាំបាច់ ត្រូវប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសុខភាពដើម្បីឱ្យវាដំណើរការនោះទេ ។ ការដាក់ ល្អិត តែងតែបង្កើន គិតនិង ល្មមគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីដំណើរការបានហើយ ។

ការកំណត់

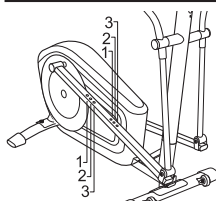
សេចក្តីព្រមាន៖ អ្នកត្រូវតែចុះពីលើកងនេះជាមុនសិន ដើម្បីបំបាត់សុវត្ថិភាព។

ការកំណត់កម្រិតកង



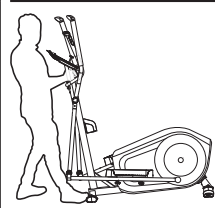
ក្នុងករណីដែល ផលិតផលនេះ ត្រូវបាន កាត់បន្ថយ ទៅជាអស្ចារ្យ ក្នុងកំឡុងពេលប្រើ សូមបង្វែរមួយ ឬ ទាំងសងខាងនៃ ឧបករណ៍លេខ ១ រហូតដល់មានស្តើរ ភាព។

ការលៃតម្រូវទីតាំងឈ្នួន



អ្នកអាចលៃតម្រូវទីតាំងនៃឈ្នួនក្នុងអំឡុងពេលដុំគ្នា។ មានកម្រិតលៃតម្រូវចំនួន ៣៖ នៅខាងមុខ៖ ជិត បំផុតទៅកាន់ច្រើន៖ ១. នៅ ពាក់កណ្តាល។ នៅ ខាងក្រោយ៖ ត្រូវប្រើប្រាស់។ ទីតាំងដំបូងដែល បានកំណត់គឺជាទីតាំងកណ្តាល។ ទោះជាយ៉ាងណា ក៏ដោយដើម្បីឱ្យមានសុវត្ថិភាព និងដើម្បីសម្របសម្រួល បានល្អបំផុតទៅកាន់រាងកាយរបស់អ្នកក្រៅលៃតម្រូវ នេះនិងអាចឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់ប្រព័ន្ធគ្រប់គ្រងសុខភាព ១៧៥ សង់ទីម៉ែត្រ ហើយទីតាំងខាងក្រោយនិងមានលក្ខណៈ សមរម្យសម្រាប់មនុស្សជាង ១៨៥ សង់ទីម៉ែត្រ។

ការ ផ្លាស់ទី



ការ ព្រមព្រៀង៖ អ្នកត្រូវចេញពីកងអេស៊ីម៉ែត្រ ផ្លាស់ទីផលិតផល។ ដាក់ខ្លួនរបស់អ្នកនៅ ខាងមុខផលិតផលរបស់អ្នក ក្នុងការដំឡើងផល ផ្តល់ផល ហើយទាញវាឆ្ពោះទៅរកអ្នក។ នៅពេលដែលផលិតផលរបស់អ្នកត្រូវបានដាក់ នៅលើតួអង្គ អ្នកអាចផ្លាស់ទីវាបាន។ នៅពេល ដែលលំនាំនោះត្រូវបានបញ្ចប់ អ្នកអាចម្តង វិលត្រឡប់នៃដើម្បីប្រើប្រាស់វា។

កុងសូល

ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក បង្ហាញ សណ្ឋានលក្ខណៈ ជាច្រើន ដើម្បីបង្ហាញសម្រាប់ប្រើប្រាស់ ផលិតផលនេះ របស់លោកអ្នក ។ លោកអ្នក នឹងអាចរកបាន នូវ សេចក្តីចង្អុលបង្ហាញទាំងអស់ នៅខាងក្រោម សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍នេះ បានដោយ ភាព ងាយស្រួល ។



- OK
- Home
- Back

- ប៊ុតតុងកណ្តាល សម្រាប់បើកដំណើរការផ្ទាំងបញ្ជា ទទួលស្គាល់សម្លេង របស់ លោកអ្នក និងចាប់ផ្តើម វគ្គហ្វឹកហាត់ ។
- ស្វែងរកមើលតាមរយៈមុខងារជម្រើសកម្មវិធី។
- ចេញពីកម្មវិធីមួយ ត្រឡប់ទៅមុខមេឌុយម បិទកុងតាក់កុងសូល។

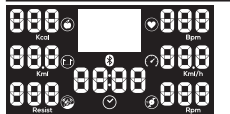
- កែតម្រូវ (បង្កើន ឬ បន្ថយ) ភាពតឹង នៃការដាក់កង កែតម្រូវ (បង្កើន ឬ បន្ថយ) ការកំណត់ មុខងារដំណើរការ របស់លោកអ្នក
- ការផ្លាស់ប្តូរ ជម្រើស៖ ជ្រើសរើស ប្រភេទឧបករណ៍ របស់លោកអ្នក (VE, Ro, VM) ។ VE: កង ជាង១៥០ក្រាម - VM: កងធ្វើលំហាត់ប្រាណ - RO: ខ្សែទាញម៉ាស៊ីន

កំណត់ឡើងវិញ៖ កំណត់ជម្រើសឡើងវិញ។

ជម្រើស គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ

- ដោយតាមលំនាំដើម កុងសូលរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវតំលៃមានចម្ងាយ និងល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ និងគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ។ ដើម្បីប្តូរឯកតាទៅម៉ាយ (ម៉ាយ)៖
- 1. បិទកុងតាក់កុងសូល។
- 2. ចុច និងសង្កត់ប៊ុតតុងកណ្តាល ៣ វិនាទី។
- 3. ជ្រើសរើសឯកតាដោយប្រើប៊ុតតុង - +
- 4. បញ្ជាក់ដោយការចុច ៣ ប៊ុតតុងកណ្តាល កុងសូលនឹងបង្ហាញអ្នកចាប់ផ្តើមដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

ចាប់ផ្តើមអក្រាប



ការចាប់ផ្តើមកម្មវិធី ចាប់ផ្តើមប្រើដើម្បីចាប់ផ្តើមគ្រប់សម្រាប់អ្នក។ ដើម្បីកែ កម្រិត នៃភាពលំបាក ក្នុងការដាក់កង សូមចុច លើ ប៊ុតតុង + ឬ - ដើម្បីសំរាក សូមយប់ប្រើដើម្បីបិទទី។ ដើម្បីដំណើរការ វគ្គហាត់ប្រាណ ឡើងវិញ (ក្នុងរយៈពេលកម្រិត 60 វិនាទី ក្រោយបានដាក់ ឱ្យផ្អាក ដំណើរការ) សូម ចាប់ផ្តើម ជាងឈ្នួន ដាក់ទៅមុខ ម្តងទៀត ។ ដើម្បីបញ្ចប់វគ្គ មុនពេលត្រូវចប់, សូមចុចប៊ុតតុង ៣ ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា សូមចុចប៊ុតតុង ឱ្យដាច់ ។ នៅពេលលោកអ្នក បានត្រឡប់ទៅ ផ្ទៃអក្រាបចាប់ផ្តើម ។ ផ្ទាំងបញ្ជា បិទដំណើរការ ដោយ ស្វ័យប្រវត្តិ ក្រោយបើកប្រើ ដោយគ្មានសកម្មភាព រយៈពេល 90 វិនាទី ។ កម្មវិធី

ជ្រើសមុខកម្មវិធីដោយចុចប៊ុតតុង ៣ នៅក្នុងមុខងារកម្មវិធី ជ្រើសមុខប្រើប្រាស់ 7 ដោយប្រើប៊ុតតុង ៣ ឬប៊ុតតុង - + ប្រសិនបើអ្នកបញ្ជាក់ដោយចុចប៊ុតតុង ៣ កំណត់រយៈពេលសាកល្បងដោយប្រើប៊ុតតុង - + បញ្ជាក់ដោយចុចប៊ុតតុង ៣ ចាប់ផ្តើម ប្រើដើម (ចំពោះលោកអ្នកល្បងតាមលំនាំដើមគឺ 30 នាទី) ។ ប្រសិនបើអ្នកបញ្ជាក់ដោយចុចប៊ុតតុង ៣ អ្នកអាចកំណត់ចម្ងាយសរុបបានធ្វើដំណើរការដោយប្រើប៊ុតតុង - + បញ្ជាក់ដោយចុចប៊ុតតុង ៣ ចាប់ផ្តើម (ចម្ងាយសរុបតាមលំនាំដើមដែលត្រូវធ្វើដំណើរគឺ 5 គីឡូម៉ែត្រ) ។ អ្នកអាចចាប់ផ្តើមគ្រប់សម្រាប់អ្នក។ ដើម្បីលៃតម្រូវកម្រិតពិបាកប្រើដើម ចុចប៊ុតតុង - +

ពណ៌នាត្រួតស្រាវពិភាក្សា

រយៈពេលដើម = 30 នាទី (លើកលែងតែការចាប់ផ្តើមកម្មវិធី ដែលក្នុងនោះរយៈពេលកើនឡើង) អាចកែសម្រួលបានដោយប្រើប៊ុតតុង - + ក្រឡឹងបញ្ជាមួយ = 3 កម្រិតកម្លាំងប្រាស់ មានក្រឡឹងបញ្ជា 5 ដូច្នេះសរុបមានកម្រិតកម្លាំងប្រាស់ចំនួន 15 ។

<p>ម៉ូដ ឧបករណ៍ចាប់ផ្តើមកម្មវិធី</p> <p>GO</p>	<p>អត្ត ប្រយោជន៍៖ ការប្រើប្រាស់ហើស៊ីន។</p> <p>កម្មវិធី FIT2</p> <p>FIT 02</p>	<p>អត្ត ប្រយោជន៍៖ កំណត់នៅក្នុង អាងតង់ស៊ីតេនៅក្នុងលំដាប់លំហាត់ ប្រណិប័តន៍ ដើម្បីប្រើប្រាស់ លើ រូប បញ្ចូល ទាំង ដំណាក់កាលបើកចម្រើន (ឡើង) បន្ទាប់មកក្នុងចុះ (តិច) ។</p> <p>កម្មវិធី KCAL 02</p> <p>KCAL 02</p>	<p>អត្ត ប្រយោជន៍៖ សម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 2) ។</p> <p>កម្មវិធី PERFORM 01</p> <p>PERF 01</p>
<p>អត្ត ប្រយោជន៍៖ ចាប់ មានប្រសិទ្ធភាព</p> <p>កម្មវិធី FIT1</p> <p>FIT 01</p>	<p>អត្ត ប្រយោជន៍៖ ការសម្រកទម្ងន់ ៧ ដោយប្រើប្រាស់ កម្រិតពិបាកប្រើដើម អាងតង់ស៊ីតេ។</p> <p>កម្មវិធី KCAL 01</p> <p>KCAL 01</p>	<p>អត្ត ប្រយោជន៍៖ ការសម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 1) ។</p> <p>កម្មវិធី SOFT</p> <p>SOFT</p>	<p>អត្ត ប្រយោជន៍៖ 5 គីឡូម៉ែត្រ ការកំណត់៖ ធ្វើដំណើរចាប់ គីឡូម៉ែត្រក្នុងល្បឿនលឿន និងដោយ គ្មានការប្រែប្រួលនៃការតស៊ូ។</p> <p>កម្មវិធី PERFORM 02</p> <p>PERF 02</p>

ត្រួតពិនិត្យនៅអំឡុងវគ្គហ្វឹកហាត់

<p>កាល់ឡើងដែលត្រូវបានដុតកម្រិតគិតជាគីឡូកាឡូរី ។</p> <p>អត្រាបេះដូងដើរនៅក្នុងមួយនាទី។</p> <p>ល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ (ឬម៉ាយ) ។</p> <p>ល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ (ឬម៉ាយ) ។</p>		<p>រយៈពេល ដែលនៅសល់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់វគ្គហ្វឹកហាត់ (ឬ រយៈពេលប្រកបដោយ ភ្នាក់ តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមវគ្គហ្វឹកហាត់ ប្រសិនបើវគ្គហ្វឹកហាត់ ដែលមានការចាប់ផ្តើម ភ្លាមៗ) ។</p> <p>ល្បឿនគិតជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ (ឬម៉ាយ) ។</p> <p>ចម្ងាយជាគីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។</p> <p>ចង្អុលបង្ហាញតំបន់អត្រាបេះដូង</p>
--	--	--

ការសង្ខេបលទ្ធផល

ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក ក្នុងពេលដែលអ្នកសង្រ្គោះរយៈពេលពីនាទី។ អ្នកនឹងអាចឃើញ៖ អត្រាបេះដូងមធ្យមរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ូនីទ័រអត្រាបេះដូងអាណាឡូកមិនត្រូវបានដឹកនាំ ក្នុងអំឡុងពេលវគ្គរបស់អ្នក) ការដាក់ស្ថានីយ៍ចំនួនកម្មវិធីដែលបានដុត ។ ល្បឿន មធ្យមរបស់អ្នកចម្ងាយបានធ្វើដំណើរ។ ដើម្បីបិទការសង្ខេបលទ្ធផលនៅមុនចុងបញ្ចប់ ចុចប៊ុតតុង និងចុចកណ្តាល។ ការដោះស្រាយបញ្ហា

កុងសូលរបស់អ្នកមិនបានបើក៖ អ្នកត្រូវតែកុងសូលរបស់ខ្ញុំបង្ហាញ 'E1', 'E2', 'E3'៖ សូមទំនាក់ទំនង ទៅសេវាកម្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើលទំព័រចុងក្រោយ) ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

- សូមចូលទៅ www.deathlon.fr ផ្នែក 'ជំនួយ និងសេវា ក្រោយការលក់' ហើយស្វែងរក ៖
- FAQ (សំណួរ / ចម្លើយ)
- សេចក្តីណែនាំ អំពីការប្រើប្រាស់
- មេរៀន ជាវិដេអូ សម្រាប់ជួសជុល ផលិតផលរបស់លោកអ្នក
- មាន គ្រឿងបន្លាស់ សម្រាប់ផលិតផល របស់លោកអ្នក

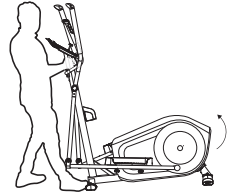
يعد جهاز التمارين الرياضية نشاطاً رياضياً ممتازاً يمكنك من زيادة قدرتك على التنفس وتحسين أداء القلب والأوعية الدموية في الوقت الذي تتناغم فيه أجزاء الجسم وتتسجم جميعاً مع بعضها البعض:الأرداف، العضلات رباعية الرؤوس، عضلات ريلة الساق (السمانة)، الظهر، عضلات الصدر، العضلات ثنائية الرؤوس، عضلات البطن المركزية. يزيد التبديل الخلفي من عمل الأرداف وعضلات الساق الخلفية. Unavailable translation تم تجهيز هذا المنتج مع ناقل حركة مغناطيسي لراحة كبيرة من دواسة القيادة دون الهزات. ليست هناك حاجة لتوصيل المنتج بالكهرباء لكي يعمل. عدد قليل من ضربات دواسة كافية لجعلها تعمل.

الإعدادات

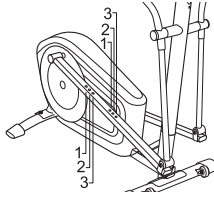
تحذير: من الضروري النزول من على الدراجة البيضاوية لتقلها بأية طريقة.

النقل

تنبيه: يجب النزول عن الدراجة قبل الشروع في أي نقل لها. وأنت واقف على الأرض، أمام الجهاز، امسك الذراع واسحب الدراجة تحوكم، وعندئذ سيعتمد الجهاز على عجلات التحريك، وحينئذ يمكنك تحريكه. عند الانتهاء من التحريك، قم بإرجاع الدراجة بإزال الأقدام الخلفية على الأرض بلطف.

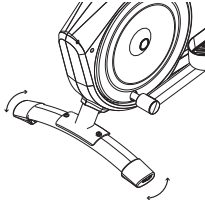


ضبط وضعية البدال



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

ضبط مستويات الدراجة



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

وحدة

شاشة التحكم الخاصة بك مزودة بالعديد من الوظائف التي تترى تمريرك. ستجد أذناه جميع المؤشرات لاستخدامها بسهولة.

زر مركزي لتشغيل شاشة التحكم ، والتحقق من صحة اختيارك ، وبدء التمرين.



التصفح في قائمة اختيار البرنامج.



مغادرة برنامج، العودة إلى القائمة الرئيسية، إطفاء أزرار التحكم.



اعداد (زيادة أو نقصان) قوة دواسات الدراجة ، وضبط (زيادة أو نقصان) إعداداتك مفتاح الاختيار: اختر نوع جهازك (VE • Ro • VM).

VE: دراجة تمارين - VM: دراجة تمارين - RO: جهاز التمدد الرياضي

إعادة تعيين: إعادة تعيين الاختيار.



اختيار كلم / دقيقة

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

1. إطفاء أزرار التحكم.

2. اضغط لأكثر من 3 ثوان على الزر المركزي (OK).

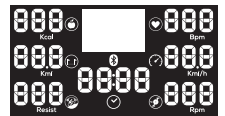
3. اختر الوحدة مع الأزرار + - .

4. قم بالتحكم بالضغط على الزر المركزي (OK) ، تظهر أزرار التحكم بصورة تلقائية على شاشة استقبال الجهاز.

mi

km

الشاشة الرئيسية



بدء التشغيل السريع

ابدأ في التبديل لبدء جلسة التمارين. لضبط مستوى صعوبة استعمال الدواسة، اضغط على الزرين + أو - لأخذ فترة استراحة، توقف عن التبديل لثوان معدودة. لاستئناف الجلسة (في غضون 60 ثانية بعد بداية التوقف)، ارجع إلى دواسة القدم. لإيقاف التمرين قبل النهاية ، اضغط على الزر (OK) لإيقاف تشغيل وحدة التحكم ، اضغط لفترة طويلة على الزر (OK) عندما تعود إلى الشاشة الرئيسية. يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم تلقائياً بعد حوالي 90 ثانية من توقف التشغيل.

البرامج

اختر قائمة البرامج من خلال الضغط على الزر (OK). من قائمة البرامج، اختر ال النموذج المخصص من بين ال 7 خيارات الموجودة وذلك باستخدام زر (OK) أو الأزرار + - . إذا قمت بالتحكم بالضغط على الزر (OK) / (OK) ؛ قم بضبط مدة التمرين باستخدام أزرار + - . قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر (OK) أو البدء في التمرين الافتراضي هو 30 دقيقة). إذا قمت بالتحكم بالضغط على الزر (OK) ، سوف تقوم بضبط المسافة الكلية المقطوعة باستخدام الأزرار + - . قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر (OK) أو البدء في التبديل (المسافة الكلية الافتراضية هي 5 كلم). يمكنك بدء جلستك لضبط صعوبة آلة التدوير، اضغط على الأزرار + - .

أنماط البرامج

الزمن الافتراضي = 30 دقيقة (فيما عدا بالنسبة لبدء التشغيل السريع، حيث يزيد فيه الوقت)، ويمكن تحديده باستخدام زري + - . العلامة الأساسية = 3 مستويات مقاومة. هناك 5 مربعات أساسية، وعليه فإن إجمالي مستويات المقاومة هو 15 مستوى.

وضع «بدء التشغيل السريع»
القوائد: استخدام سريع.
الوصف: يتم التنطيط على
الدراجة والتبديل سهل للغاية!



البرنامج «FIT2»
الفائدة: اللياقة البدنية .
الوصف: هناك طرفان من الشدة في
مجموعة التمرينات الواحدة وتشتمل
على مرحلة تصاعديّة (ارتفاع) ثم
مرحلة تنازليّة (هبوط).



البرنامج «PERF 01»
الفائدة: الأداء 1 .
الوصف: صعود مزدوج، قم بتكييف
الوتيرة تبعاً لمستوى المقاومة. لمشاركة
العضلات الأكثر أهمية: المقاومة
المرتفعة = وتيرة أكثر ضعف.



البرنامج «FIT1»
الفائدة: اللياقة البدنية
الوصف: الانتعاش بلطف مع
اختلافات طفيفة في الكثافة.



البرنامج «KCAL 01»
الفائدة: فقدان الوزن (المستوى 1).
الوصف: عند مضاعفة زمن مرحلة
التثبات مع أداء التمارين الخفيفة، يتم
الحفاظ على وتيرة سريعة إلى حد ما
في الأداء طوال الجلسة التدريبية.
نصيحة: حافظ على ثبات يديك أثناء
التمرين إن أمكنك ذلك.



البرنامج «KCAL 02»
الفائدة: فقدان الوزن (المستوى
2).
الوصف: الغرض من التمارين
الخفيفة المتقطعة البقاء في حيز
المستوى التدريبي المستهدف،
و تنطوي على حمل أكبر على
العضلات مقارنة بالمستوى 1.

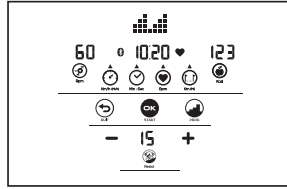


البرنامج «SOFT»
الفائدة: 5 km
الوصف: قطع خمسة كيلومترات
إلى وتيرة معتدلة وبدون تغيير
في المقاومة.



الشاشة أثناء التمرين

حرق السعرات الحرارية في سعر حراري.		عدد لفات الدواسة في الدقيقة (أو دورة في الدقيقة).	
معدل ضربات القلب في الدقيقة .		المسافة بالكيلومتر (أو بالمتر).	
السرعة بـ كلم / ساعة (أو ميل / ساع		الوقت المتبقي قبل نهاية التمرين (أو الوقت التراكمي منذ بداية التمرين ، في حالة تمرين ببداية السريعة).	
مستويات المقاومة (مقياس شدة الجهد).		مؤشر منطقة القلب	



استعادة معدلات الأداء

تظهر استعادة معدلات الأداء الخاصة بك بصورة تلقائية في نهاية جلستك أثناء فترة الاستعادة أي في غضون دقيقتين. يمكنك كذلك عرض: المعدل المتوسط لضربات القلب (إذا كنت ترتدي حزام حساب معدلات ضربات القلب من النوع التناظري غير المشفر أثناء جلستك)؛ تقدير عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها؛ متوسط سرعتك؛ المسافة المقطوعة. لوقف استعادة معدلات الأداء قبل النهاية، اضغط على الزر المركزي.

تشخيص الخلل

وحدة التحكم لا تعمل: تعرض شاشة وحدة التحكم الخاصة بي «E1» و «E2» و «E3»: اتصل بخدمة ما بعد البيع Domyos (راجع الصفحة الأخيرة)..

معلومات أخرى

تفضل زيارة الموقع www.decathlon.fr، وادخل على العنوان «دعم خدمة ما بعد البيع» واعثر على:

- الأسئلة والأجوبة
- نصائح المحافظة
- تتوافر الفيديوهات التعليمية التي تتناول إصلاح المنتج
- تتوافر قطع الغيار للمنتج

AFTER-SALES SERVICE

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNIY SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - aptarnavimas po pardavimo - Nakon prodaje - PÉCPÁRDOŠANAS SERVISS - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТУДАН КЕЙІНГІ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - післяпродажне обслуговування - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - ແກ້ບັນຫາຫຼັງການຊື້ - بعد خدمة البيع

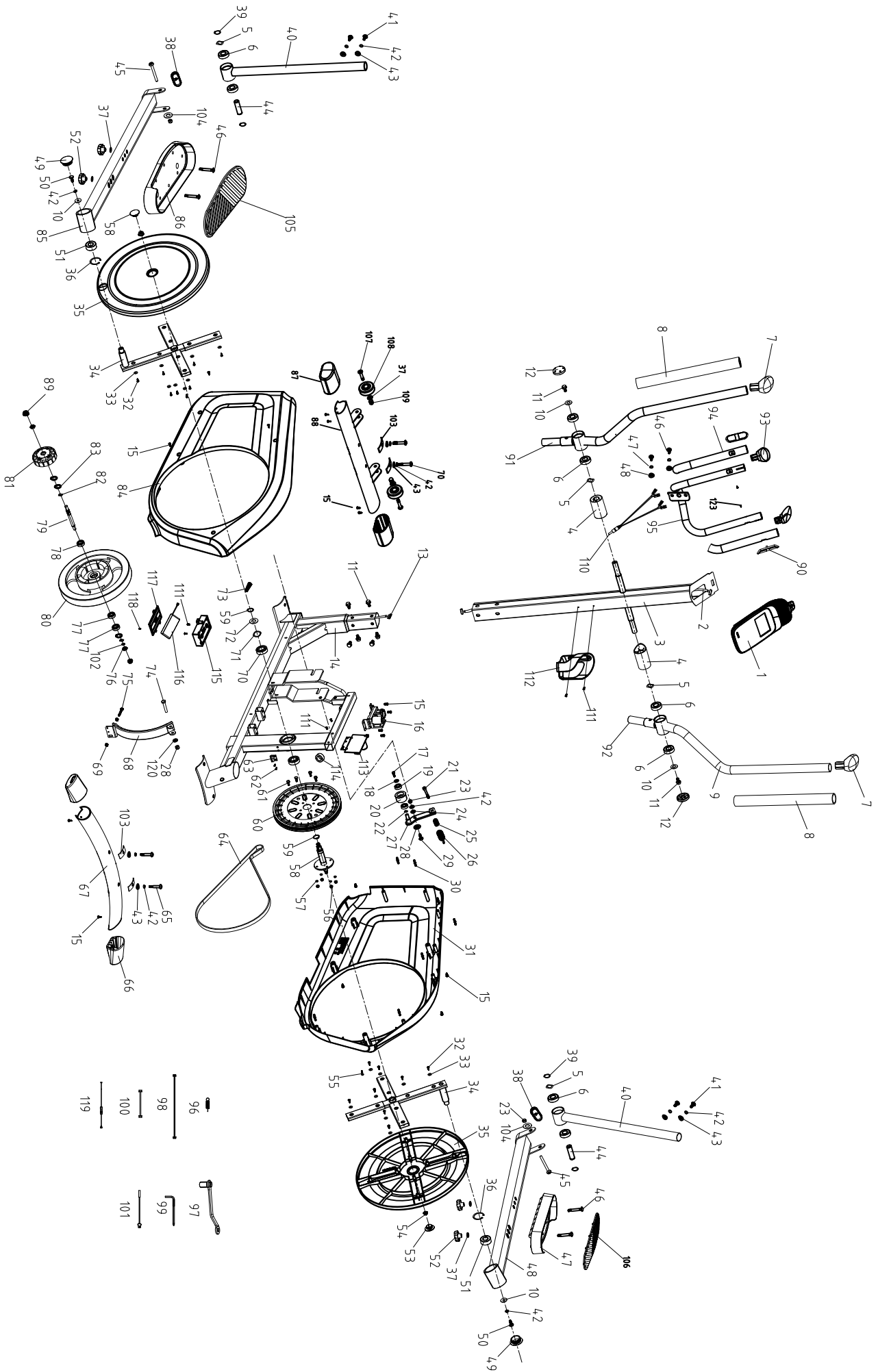
UK Do you need assistance? Find us at www.supportdecathlon.com , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	FRANCE Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) .	ESPAÑA ¿Necesita asistencia?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

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

SL - DRUGE DRŽAVE DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή του εμπορίου καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mı ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birliğe, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	VI - QUỐC GIA KHÁC Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.
ID - NEGARA LAIN Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	ZH - 其他國家 需要帮助？ 请登录 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。	JA - その他の国 ヘルプが必要ですか？ サイト www.supportdecathlon.com をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しくください。	ZT - 其他國家 需要幫助？ 請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。	TH - ประเทศอื่น ๆ ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกันหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์
KO - 기타 국가 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.	KM - ກຸ່ມປະເທດອື່ນໆ ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອ? ຮ້ອງຂໍການຊ່ວຍເຫຼືອທີ່ www.supportdecathlon.com ຫຼື ສູນຂໍ້ມູນຜູ້ຊື້ (ຄ່າໃຊ້ຈ່າຍສູນຂໍ້ມູນຜູ້ຊື້) ຫຼື ສູນຂໍ້ມູນຜູ້ຊື້ທີ່ໜ້າທີ່ຂອງທ່ານທີ່ທ່ານຊື້ສິນຄ້າຂອງພວກເຮົາ	AR - دول أخرى هل تحتاج إلى مساعدة؟ www.supportdecathlon.com اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني تكلفة الاتصال (أو توجّه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثبات الشراء)		

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





EL520

Keep these instructions
Notice à conserver
Conserve estas instrucciones
Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren
Istruzioni da conservare
Handleiding om te bewaren.
Guarde estas instruções
Instrukcję należy zachować
Őrizze meg az útmutatót
Observați să păstrați
Odložte si tieto pokyny
Tyto pokyny si uschovejte
Spara bruksanvisningen
Čuvajte ove upute
Navodila shranite
Kilavuzu muhafaza edin
Išsaugokite originalią instrukciją.
Originalno uputstvo za čuvanje
Instrukcija, kas jāsaglabā
Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията
Сақтауға тиісті нұсқаулық
Сохраните это руководство
Оригінал інструкції слід зберегти
Lưu ý khi bảo quản
Petunjuk harus disimpan
应妥善保管指示说明
保管するように注意してください
請妥善保管這些說明書
เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้
보관 유의 사항
សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក
التعليمات بهذه احتفظ

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķīnā - Származási ország Kína - صنع في الصين

CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 **USA** Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565

SV cross trainer **FR** vélo elliptique **ES** bici elíptica (spinning) **DE** Crosstrainer **IT** Ellittiche **NL** Crosstrainer **PT** bicicleta elíptica **CZ** Rower eliptyczny ; orbitrek **HU** Elliptikus tréner **SK** Eliptický trénažer **SV** crosstrainer **HR** Eliptični bicikl **SI** Vadbena naprava **LT** Universalus treniruoklis **LV** Eliptiskais trenāziens **RU** Кросстренажор **TR** 交叉訓練機 **TH** ฝึกสปีด Cross trainer **AR** اوريبتراك
Pack Ref: 4845333



UK
CA

DOMYOS