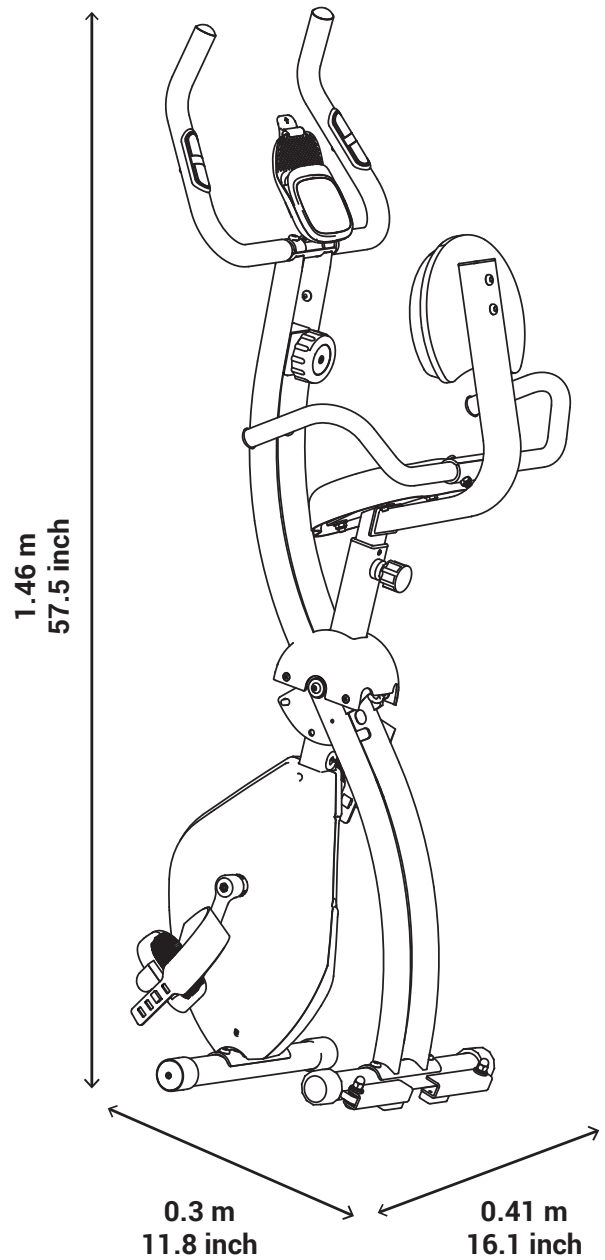
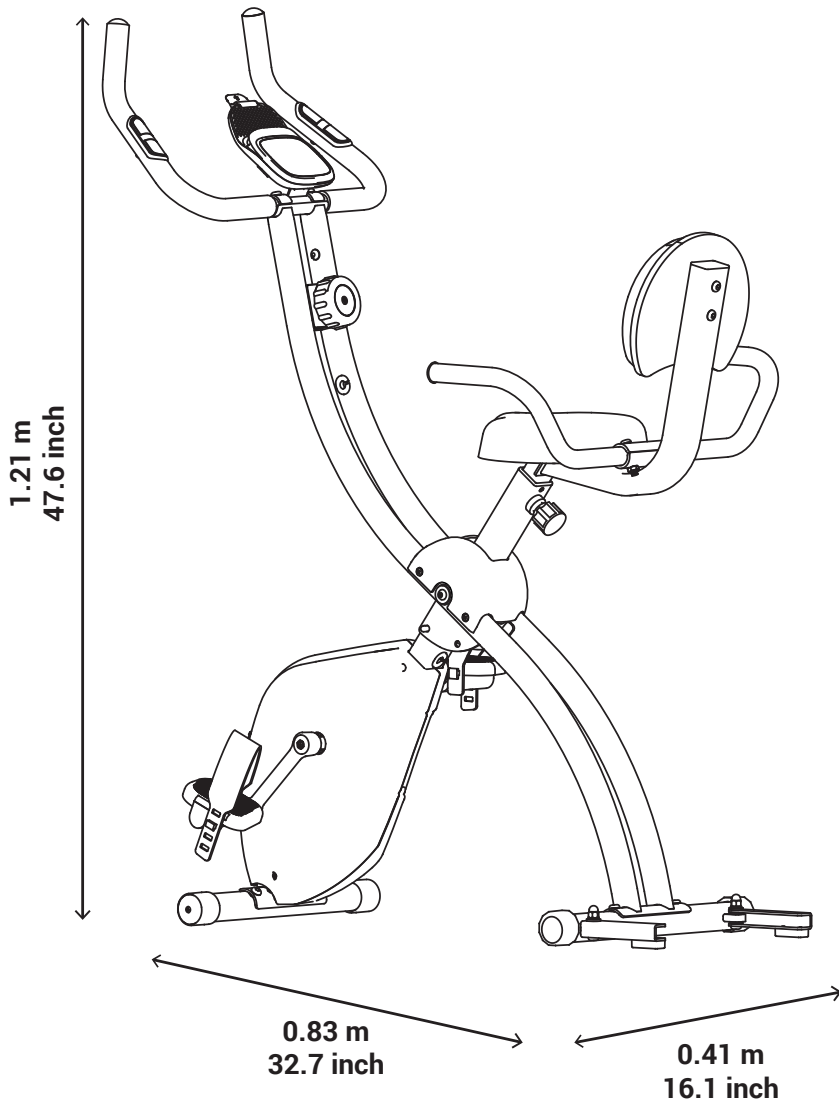


DOMYOS X BIKE



Domyos X bike
19.1 kg / 42.1 lbs

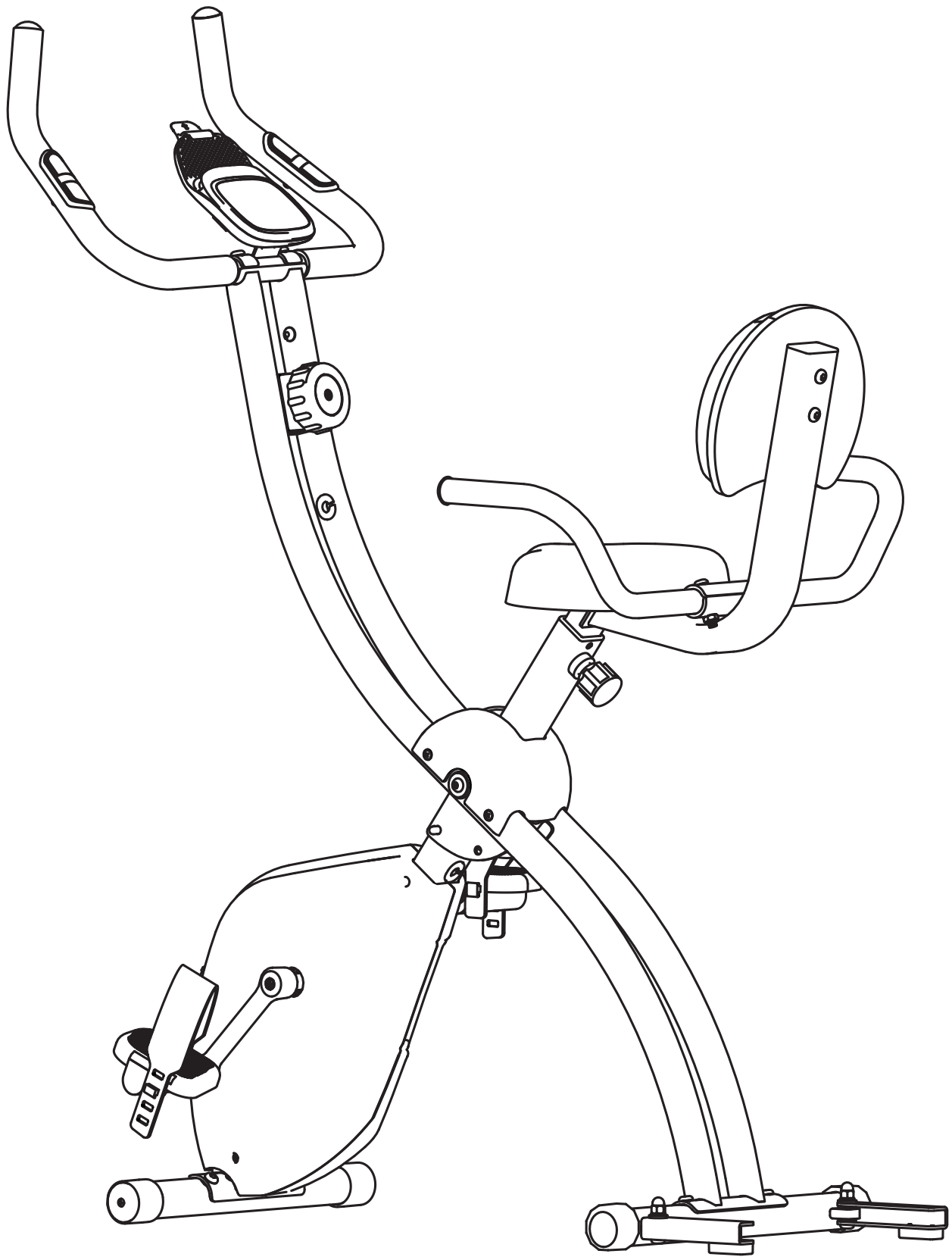


MAXI
100 kg
220.5 lbs



20 min

DOMYOS



EN	Usage notice - Exercise bike	16
FR	Notice d'utilisation - Vélo d'appartement	17
ES	Instrucciones de uso: Instrucciones de uso	18
DE	Gebrauchsanweisung - Trainingsfahrrad	19
IT	Istruzioni per l'uso - Cyclette	20
NL	Gebruiksaanwijzing - Hometrainer	21
PT	Aviso de utilização - Bicicleta de exercício	22
PL	Instrukcja obsługi - Rower treningowy	23
HU	Használati útmutató - Szobakerékpár	24
RO	Notă de utilizare - Bicicletă de exerciții	25
SK	Upozornenie na používanie – Rotoped	26
CS	Upozornění k použití – Rotoped	27
SV	Bruksanvisning – motionscykel	28
HR	Obavijest o korištenju - Sobni bicikl	29
SL	Obvestilo o uporabi - Vadbeno kolo	30
TR	Kullanım kılavuzu - Kondisyon Bisikleti	31
LT	Naudojimo instrukcija – dviratis-treniuoklis	32
SR	Obaveštenje o upotrebi - Sobni bicikl	33
LV	Lietošanas paziņojums - velotrenažieris	34
ET	Kasutusteade – velotrenažöör	35
EL	Οδηγίες χρήσης - Ποδήλατο γυμναστικής	36
BG	Известие за употреба - велоерометър за упражнения	37
KK	Пайдалану туралы хабарлама - Велотренажер	38
RU	Руководство по использованию - Велотренажер	39
UK	Посібник із використання – велотренажер	40
VI	Thông báo sử dụng - Xe đạp tập thể dục	41
ID	Petunjuk penggunaan - Sepeda statis	42
ZH	健身自行车 - 使用须知	43
JA	使用上の注意 - エクササイズ	44
ZT	健身自行車 - 使用須知	45
TH	ຍາກລັກຄອນນາຍຣກຈ໌ - ສື່ໃຈກ່າມະນະອາຍ໌	46
KO	코이바 운동은 - 지고 용사	47
KM	ណរាប៉ូឆាងក - សំរាប់ប្រើកពីអំងណីដំនដូត្តិកូសេ	48
AR	إشعار الاستخدام - دراجة التمرين	49



SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO POST-VENDITA - DIENST NA VERKOOP - SERVIÇO PÓS-VENDA - OBSŁUGA POSPRZEDAŻNA - VEVÓSZOLGÁLAT - SERVICE POST-VÄNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNADSSERVICE - SERVIS APRÈS-VENTE - POPRODAJNE STORITVE - SATIŞ SONRASI SERVIS - TECHNINÉ PRIEŽIÚRA - POSTRODAJNI SERVIS - PÉCPÁRDOŠANAS SERVISS - APRÈS-VENTE TEENINDUS - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΩΛΗΣΗ - СЕРВИЗНО ОБСЛУЖВАНЕ - САТУДАН КЕЙІН ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - DỊCH VỤ HẬU MÃI - LAYANAN PURNAJUAL - 售后服务 - アフターセールス・サービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - 售後服務 - خدمة ما بعد البيع

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



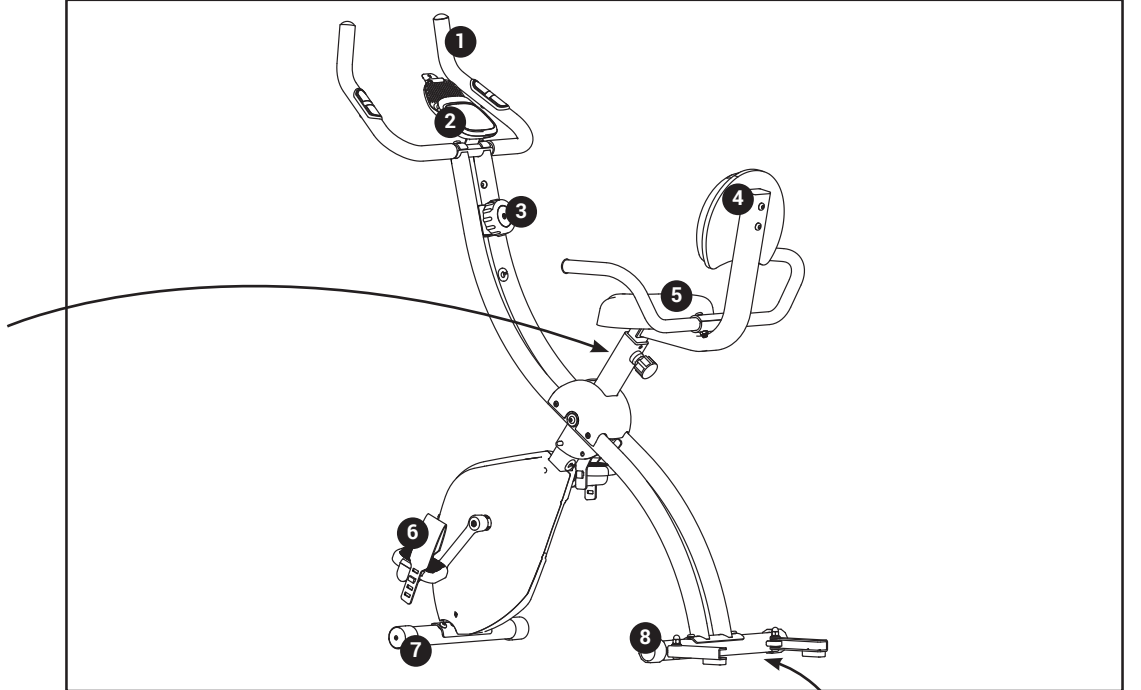
EN	handlebar	Console	Resistance adjustment knob	Back saddle	Seat saddle	Pedal	Transportation wheel	Leveling foot
FR	guidon	Console	Bouton de réglage de la résistance	Selle arrière	Selle avec siège	Pédale	Roue de transport	Pied de mise à niveau
ES	Manillar	Consola	Perilla de ajuste de resistencia	Sillin posterior	Sillin	Pedal	Rueda de transporte	Pie nivelador
DE	Lenker	Konsole	Einstellknopf für den Widerstand	Rückensattel	Sitzsattel	Pedal	Transportrad	Stellfuß
IT	manubrio	Console	Manopola di regolazione della resistenza	Sellino	Sella	Pedale	Ruota per il trasporto	Piedino di livellamento
NL	Stuur	Console	Knop voor weerstandaanpassing	Rugzadel	Zadel	Pedaal	Transportwiel	Stelvoet
PT	guiador	Consola	Botão de ajuste de resistência	Encosto do selim	Assento do selim	Pedal	Roda de transporte	Base de nivelamento
PL	kierownica	Konsola	Pokrętko regulacji oporu	Tylny siodełko	Siodełko	Pedal	Kolo transportowe	Nóżka poziomiująca
HU	kormány	Konzol	Ellenállás-beállítás gomb	Háttámla	Nyereg	Pedál	Szállítókerék	Szintező talp
RO	ghidon	Consolă	Buton de reglare a rezistenței	Șa din spate	Scaun al șei	Pedală	Roată de transport	Talpă de nivelare
SK	riadidlá	Ovládací panel	Gombik na nastavenie odporu	Zadné sedlo	Sedlo sedadla	Pedál	Prepravné koleso	Vyrovnávací noha
CS	řídítka	Ovládací panel	Knoflík pro nastavení odporu	Zadní sedlo	Sedlo sedla	Pedál	Převravní kolečko	Vyrovňovací patka
SV	styre	Konsol	Ratt för inställning av motstånd	Bakre sadel	Sittsattel	Pedal	Transporthjul	Fot för horisontalinställning
HR	upravljač	Konzola	Gumb za podešavanje otpora	Stražnje sedlo	Sjedalo	Pedala	Transportni kotač	Noga za izravnavanje
SL	krmilo	Konzola	Gumb za prilaganje upora	Hihtno sedalo	Sedež	Pedal	Kolesa za premikanje	Noga za poravnavo
TR	tutunma kolu	Konsol	Direnç ayarı düğmesi	Arka sele	Oturma selesi	Pedal	Taşıma tekerleği	Dengeleyici ayak
LT	rankena	Pultelis	Pasipriešinimo reguliavimo rankenėlė	Balnėlio atlošas	Balnėlis	Pėdu atramos	Transportavimo ratukai	Išlyginimo kojelė
SR	Drška	Konzola	Dugme za podešavanje otpora	Zadnje sedlo	Sedište sedla	Pedala	Točak za prenošenje	Stopa za nivelisanje
LV	rokturis	Konsole	Pretesības regulēšanas pogā	Mugurpuses segls	Sēdekļa segls	Pedālis	Pārvadāšanas ritenis	Izlīdzināšanas kāja
ET	juhtraud	Konsool	Takistuse reguleerimise nupp	Tagumine sadul	Istumise sadul	Pedaal	Transpordirattad	Tasakaaljalajlg
EL	τιμόνι	Κονσόλα	Μοχλός ρύθμισης αντίστασης	Σέλα πλάτης	Σέλα θέσης	Πετάλι	Ρόδα μετακίνησης	Ποδαράκι ευθυγράμμισης
BG	дръжка	Конзола	Копче за регулиране на съпротивлението	Задна сдалка	Седалка	Педал	Колело за транспортиране	Нивелиращо кране
KK	велоспедиттi рули	Консооль	Қарсылықты реттегіш тұтқа	Арқалығы бар орындық	Отырма арналған орындық	Педалдық	Тасымалдау деңгелегі	Терістегіш тірек
RU	Руль	Панель управления	Кнопка регулировки сопротивления	Заднее седло	Седло	Педаль	Колесико для перемещения	Ножи для выравнивания уровня
UK	кермо	Консоль	Ручка регулювання опору	Спинка сидіння	Сідло	Педаля	Коліщатко для транспортування	Ніжка для вирівнювання
VI	Tay lái	Bảng điều khiển	Nút điều chỉnh kháng lực	Yên sau	Yên ngồi	Bàn đạp	Bánh lái	Bánh xe đẩy
ID	setang	Monitor	Tombol pengatur pemberat	Sadel belakang	Sadel duduk	Pedal	Roda transportasi	Kaki penstabil
ZH	车把	控制面板	调节旋钮阻力	背部车座	脚踏式车座	踏板	运输轮	调平底脚
JA	ハンドルバー	コンソール	抵抗調整ノブ	バックサドル	シートサドル	ペダル	輸送ホイール	レベリングフット
ZT	腳踏車把手	控制台	阻力調整旋鈕	後座墊	座椅墊	踏板	搬運輸	平衡腳板
TH	แฮนด์บาร์	หน้าจอควบคุม	ปุ่มปรับแรงต้าน	อานหลัง	อานนั่ง	ที่ปั่น	ล้อขนส่ง	ขาตั้งปรับระดับ
KO	핸들	콘솔	저항 조정 노브	뒤쪽 안장	안장	페달	이동용 바퀴	수평조정용 지지대
KM	រថលម្រាបកាន់	ផ្ទាំងបញ្ជា	គន្លឹះកែតម្រូវភាពតឹង ក្នុងការតាក់	កែបក្រោយ	កែបអម្រាប	ល្បាប់	កងជើងជញ្ជូន	ការកំណត់គម្លាតជើងតាក់
AR	المقود	وحدة التحكم	مقبض ضبط المقاومة	المقعد الخلفي	المقعد	الداسة	عجلة النقل	قدم ضبط المستوى

注意事项
WARNING

MAXI 最大承重量
100kg 220lbs

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

执行标准
GB 17498-2008, HC
不适合医疗用



DECATHLON Pack Ref: 5207827

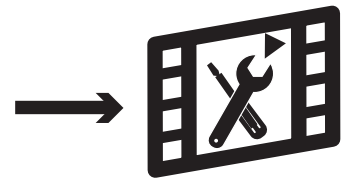
Производитель и адрес: Франция - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCO CedeX FRANCE
 Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricada en China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijie - Работи в Кина - Toodetud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين

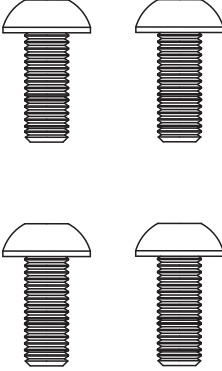
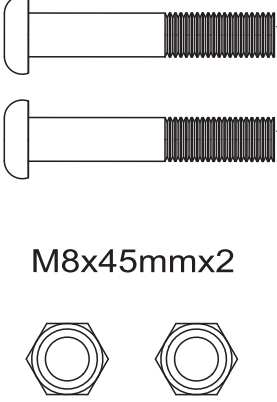
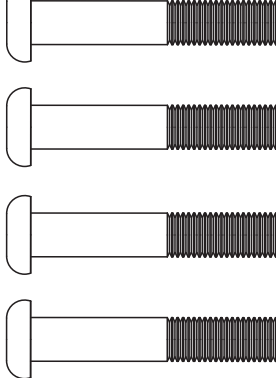
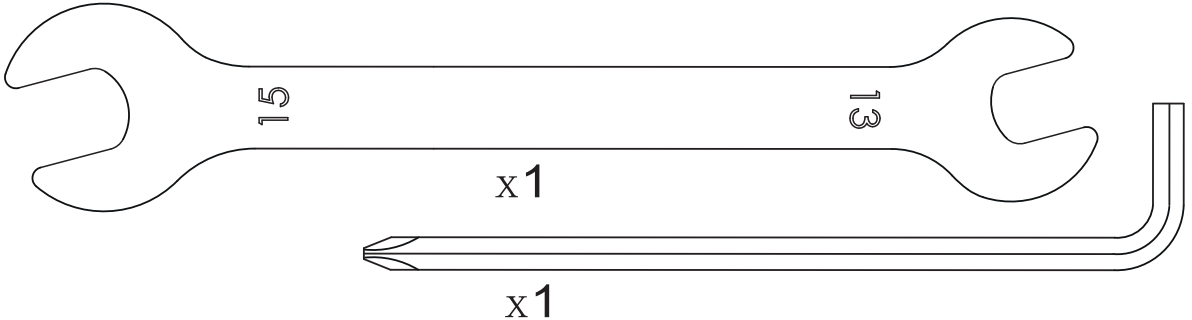
GR Importatör: Dekathlon (Ukrainian) Ltd., Kyiv, Ukraine
UA Importatör: Dekathlon (Ukrainian) Ltd., Kyiv, Ukraine
UA Importatör: Dekathlon (Ukrainian) Ltd., Kyiv, Ukraine
UA Importatör: Dekathlon (Ukrainian) Ltd., Kyiv, Ukraine
UA Importatör: Dekathlon (Ukrainian) Ltd., Kyiv, Ukraine
UA Importatör: Dekathlon (Ukrainian) Ltd., Kyiv, Ukraine

46559 CE EAC KC

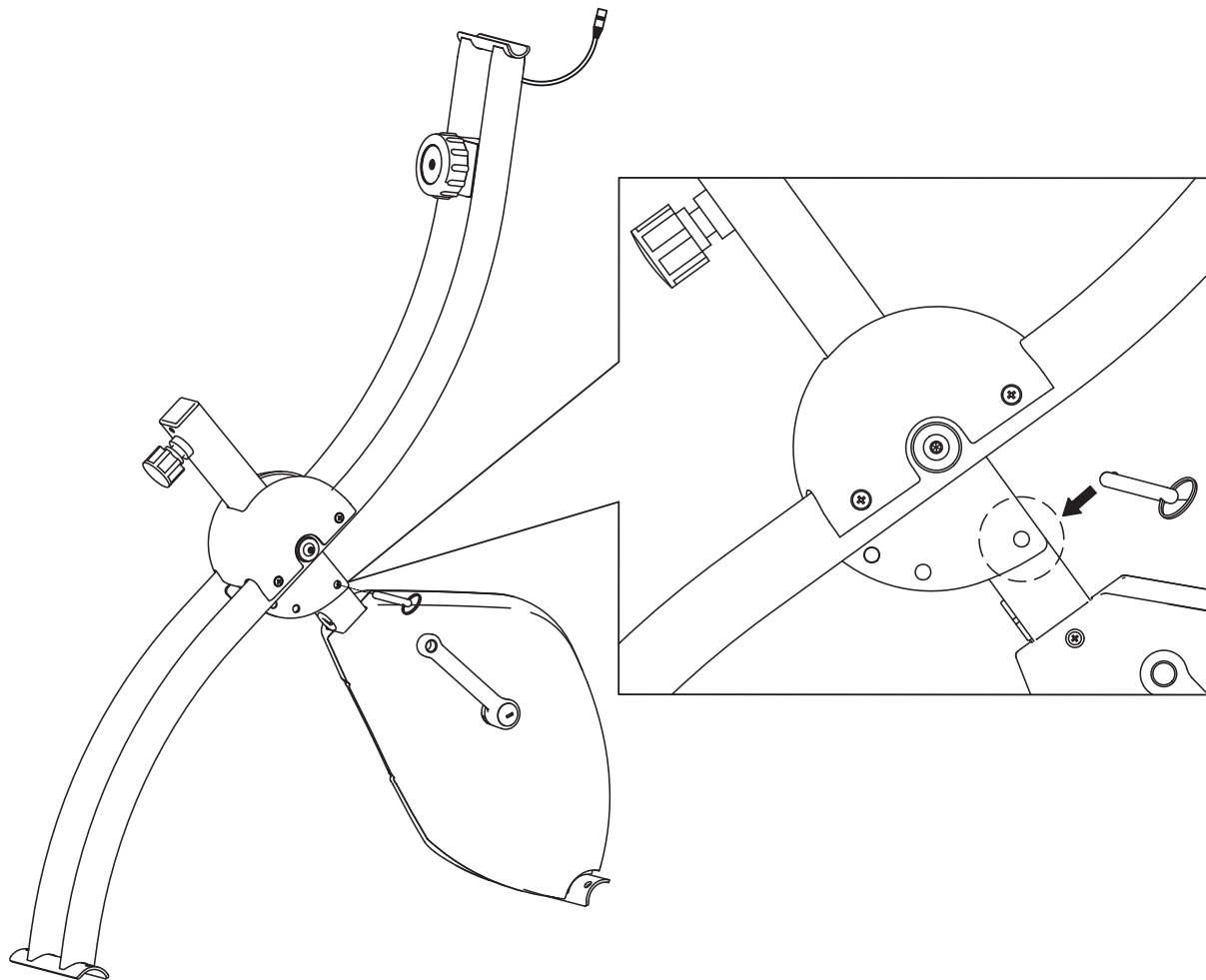
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGEMONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ
- ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁZ MONTÁZ - MONTERING - NAMESTITEV - MONTAJ - SURINKIMAS -
MONTAŽA - MONTÁŽA - MONTAAŽ - ΣΥΝΕΛΕΥΣΗ - МОНТАЖ - ҚҰРАСТЫРУ - СБОРКА - МОНТАЖ - DỪNG PHIM
- PERAKITAN - 装配 - モンタージュ - 合成畫面 - التركيب - التركيب

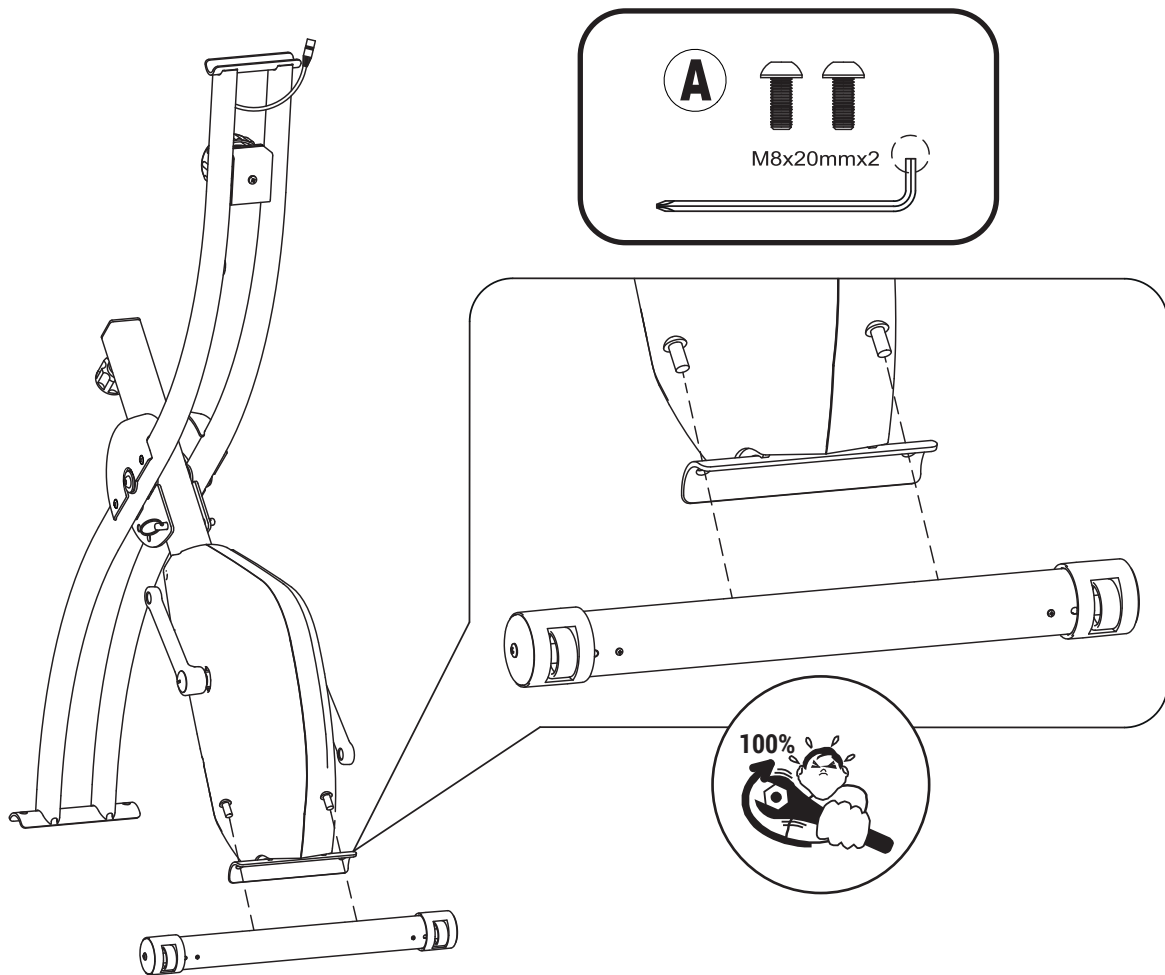


<p>A</p>  <p>M8x20mmx4</p>	<p>B</p>  <p>M8x45mmx2</p> <p>M8x2</p>	<p>C</p>  <p>M8x45mmx4</p>
 <p>15</p> <p>13</p> <p>x1</p> <p>x1</p>		

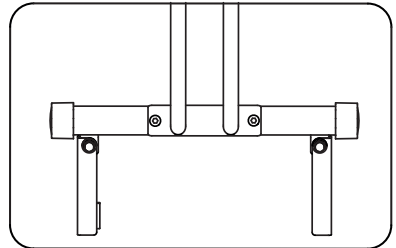
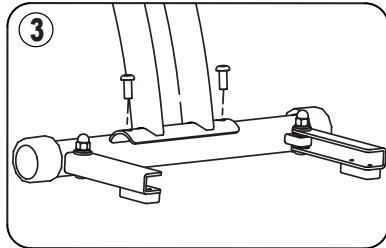
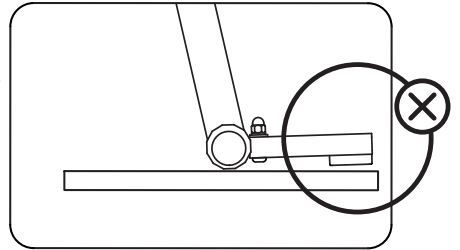
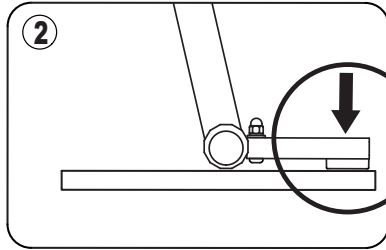
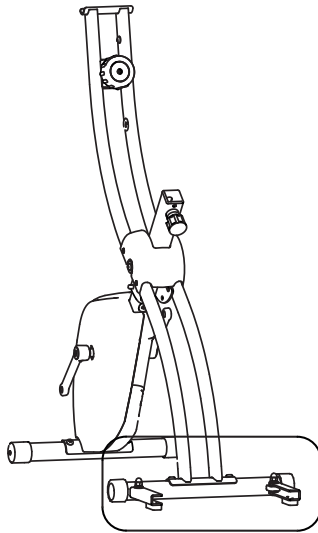
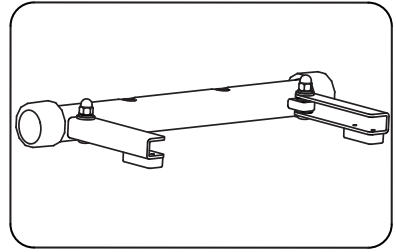
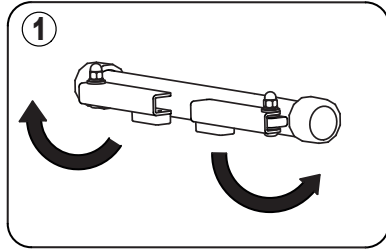
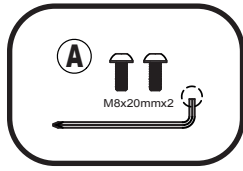
1



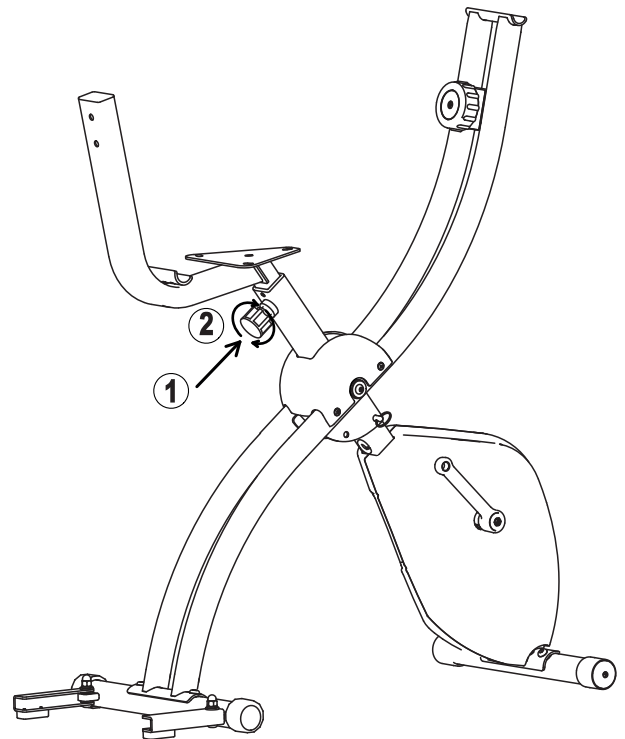
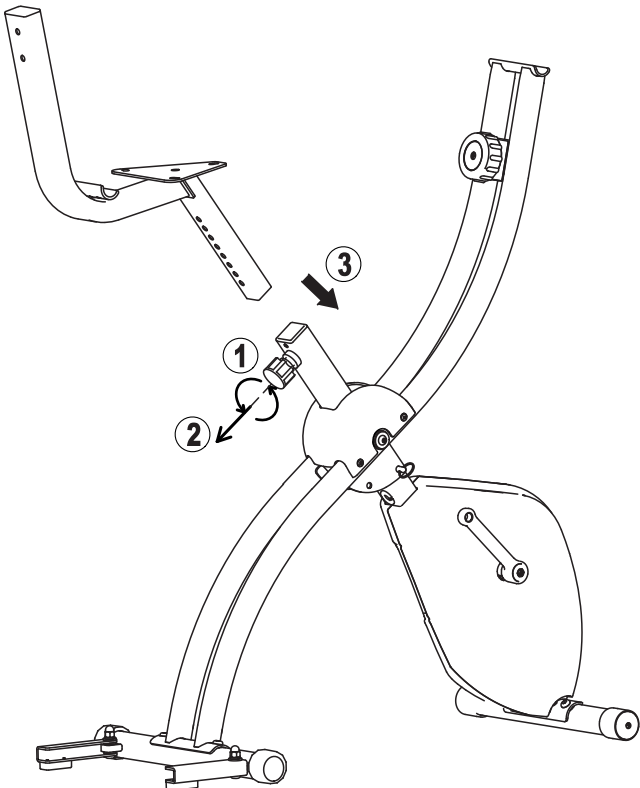
2

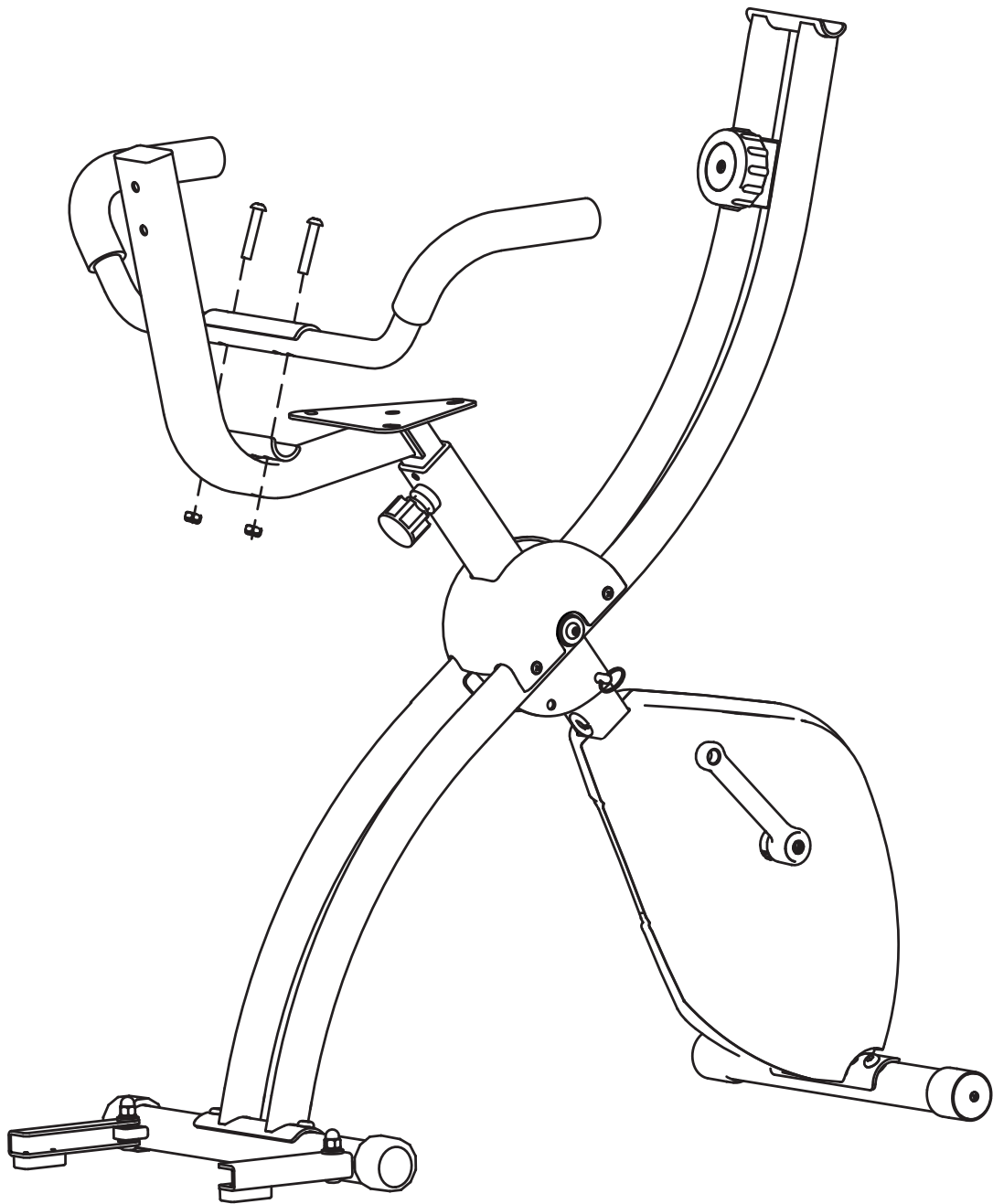
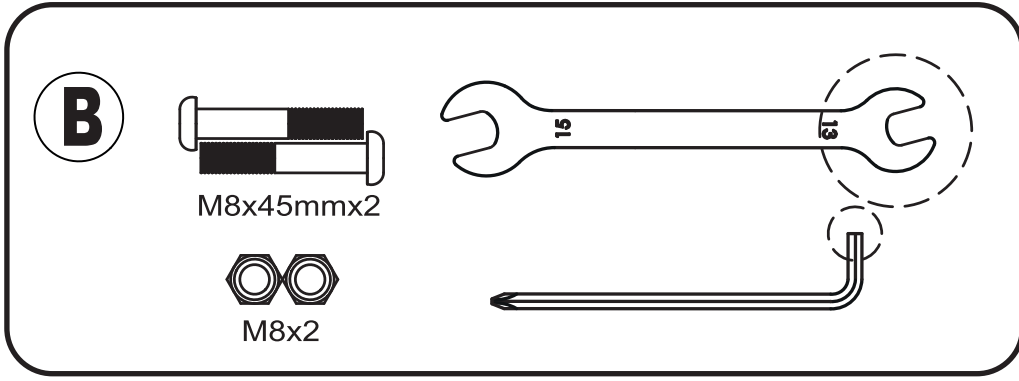


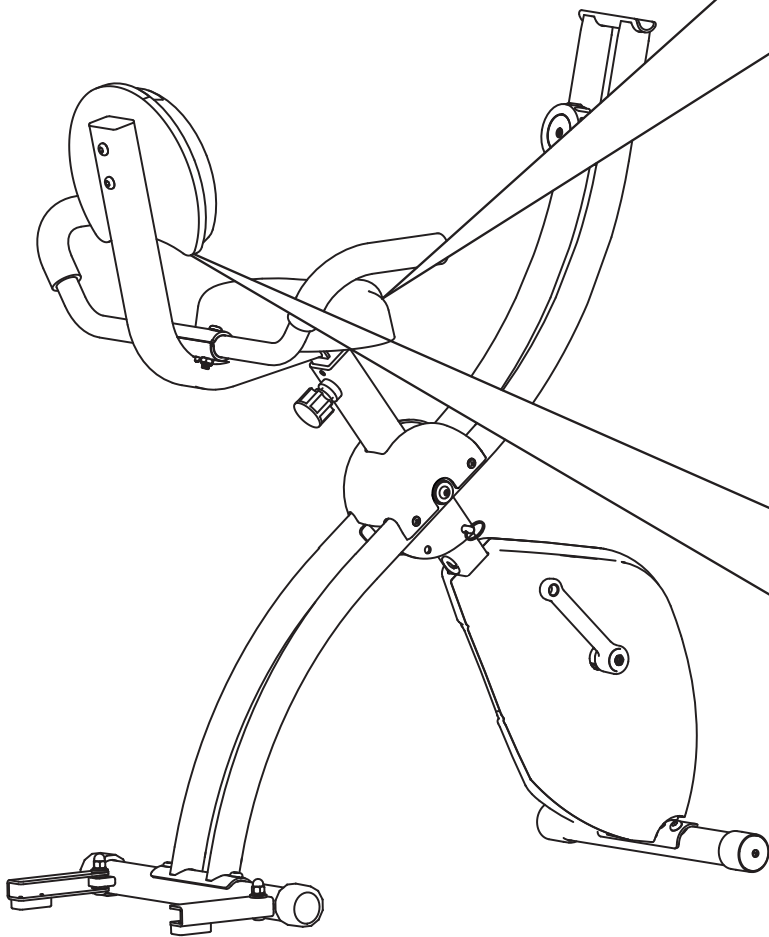
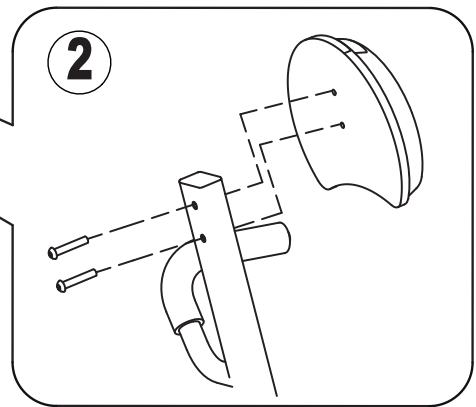
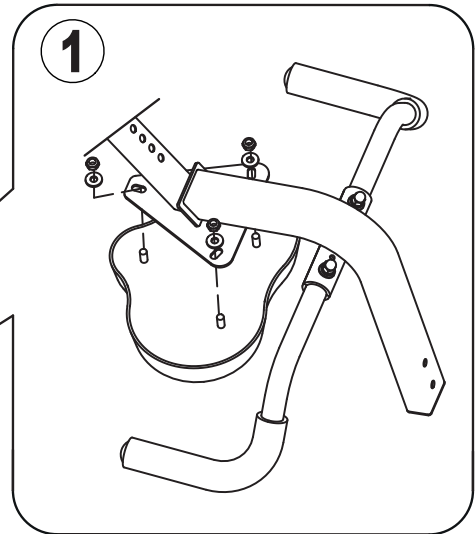
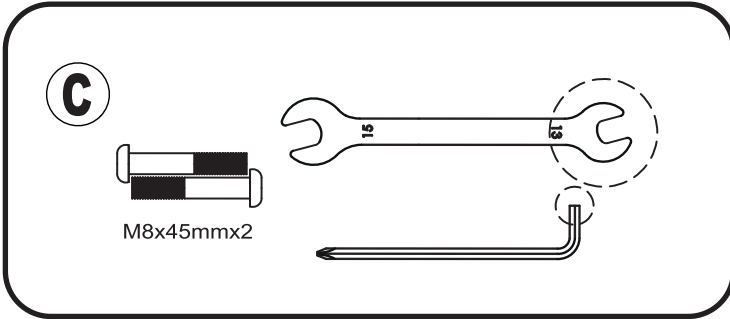
3

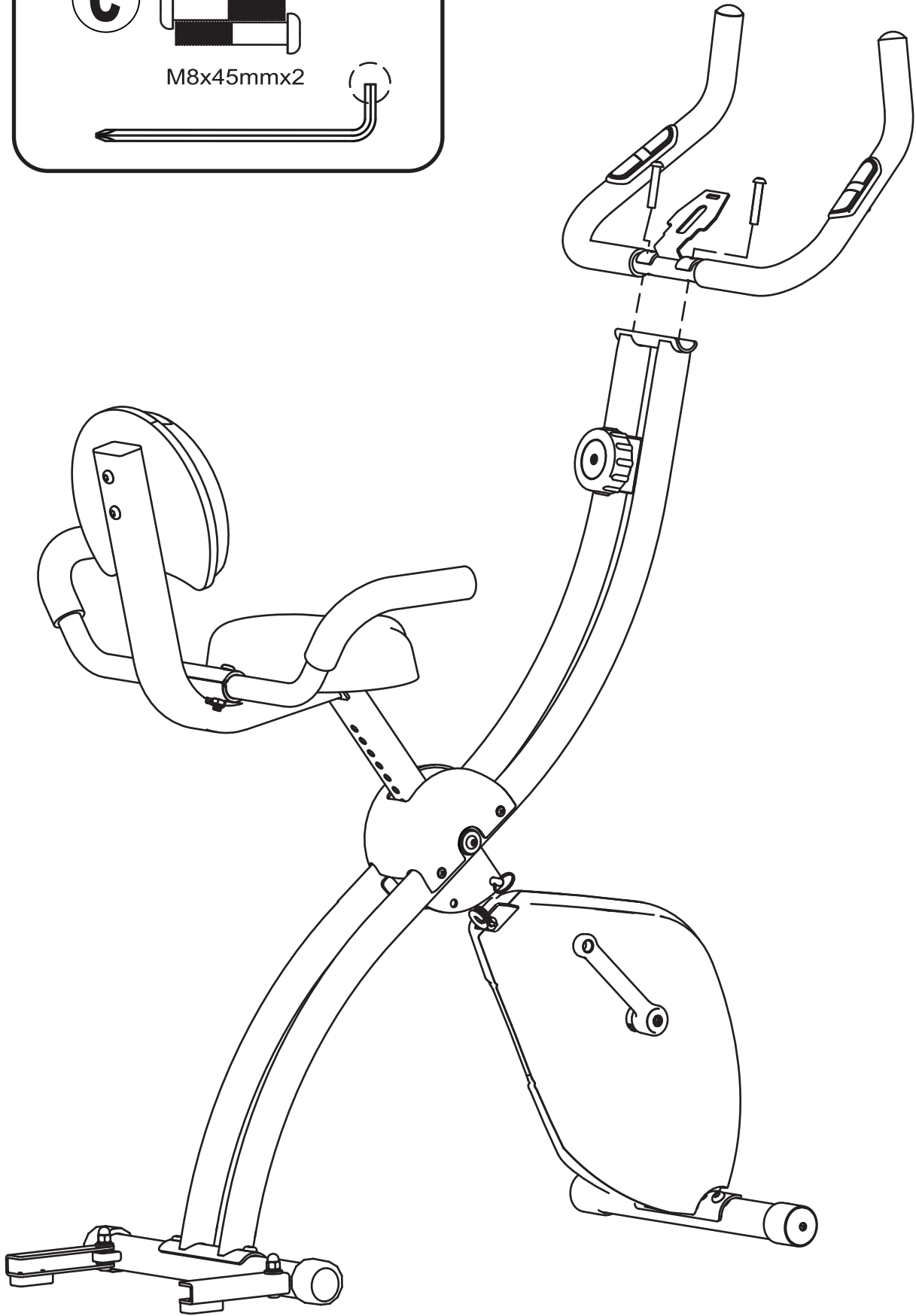
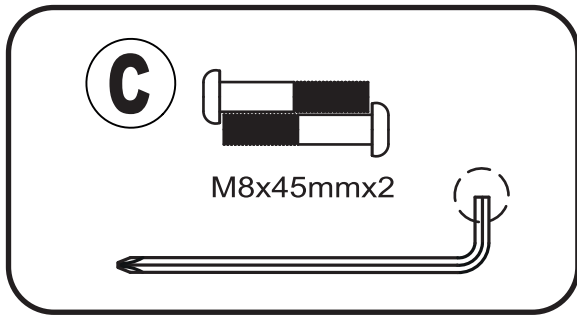


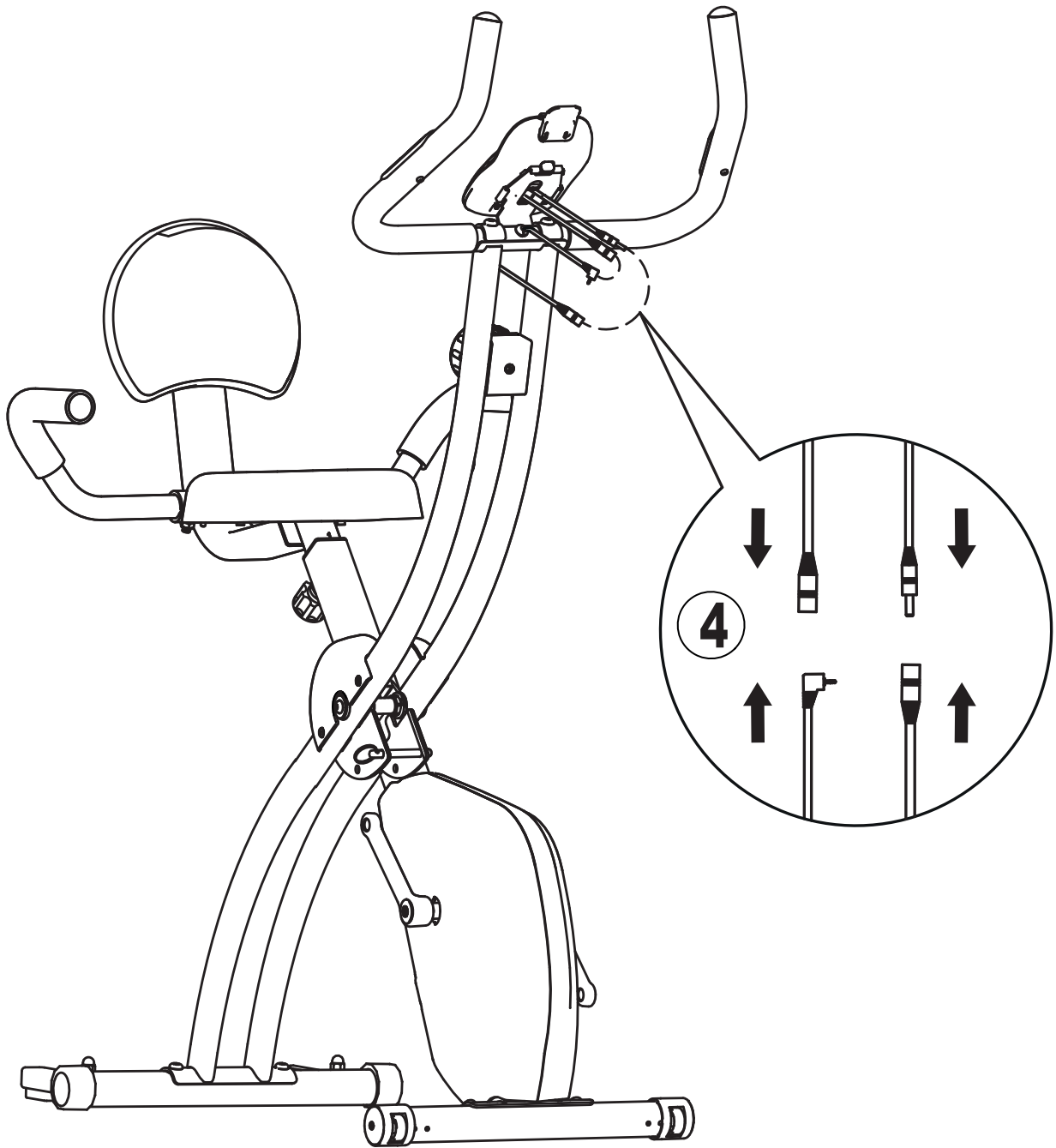
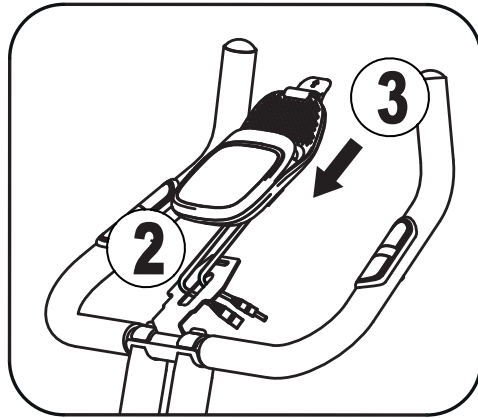
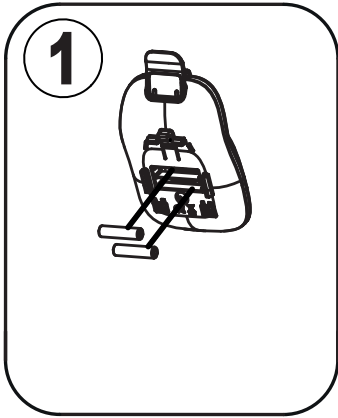
4

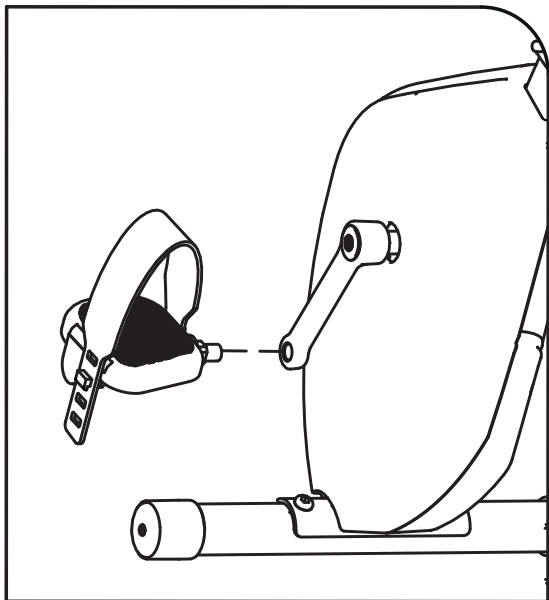
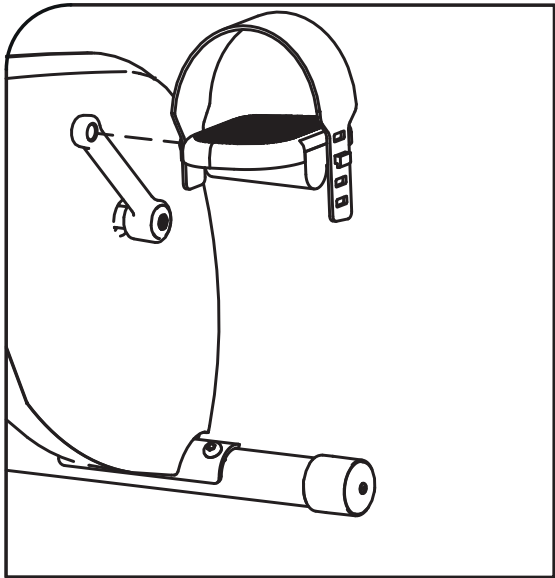
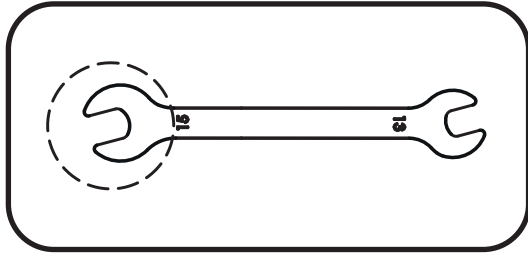
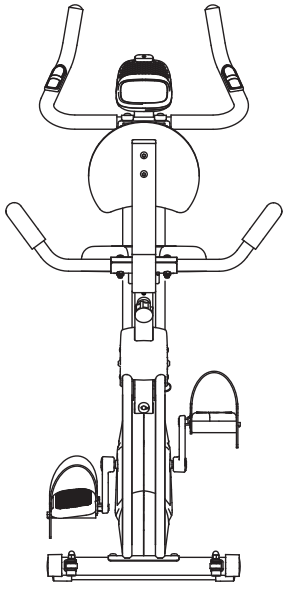








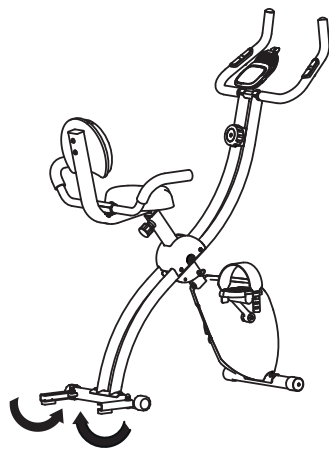




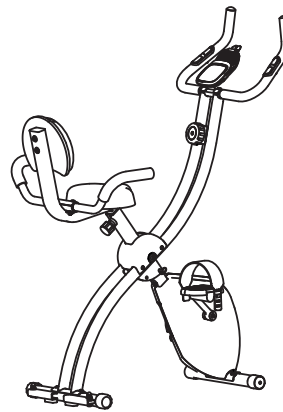
The box contains the following elements from top to bottom:
1. An illustration of a person using a wrench to tighten a nut.
2. A circular icon with the letter 'R' on the left, an equals sign, and a clock face with a curved arrow pointing clockwise on the right.
3. A line drawing of a hand using a wrench to tighten a nut on a bolt.
4. A circular icon with the letter 'L' on the left, an equals sign, and a clock face with a curved arrow pointing counter-clockwise on the right.
5. A triangular warning icon with an exclamation mark inside a speech bubble.
6. An illustration of a person using a wrench to tighten a nut.

HOW TO FOLD

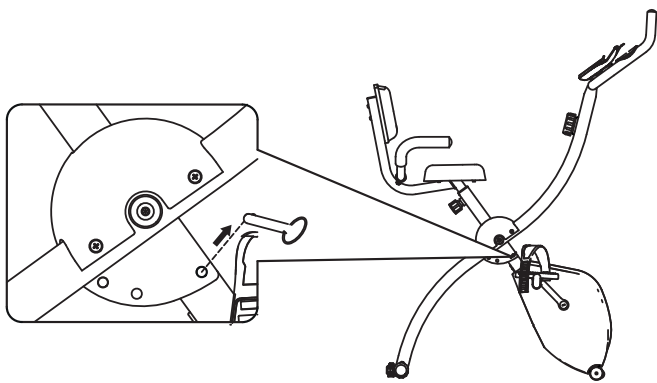
HOW TO FOLD - REPLIAGE - CÔMO PLEGARLA - ZUSAMMENFALTEN - COME SI PIEGA - HOE TE VOUWEN -
COMO GUARDAR - SPOŠOB SKŁADANIA - HOGYAN LEHET ÖSSZECSUKNI - CUM SE PLIAZÄ - AKO ZLOŽITĚ -
JAK SŁOŽIT - HOPPFÄLLNING - ΚΑΚΟ ΣΑΒΙΤΙ - ΚΑΚΟ ΖΛΟŽITI - NASIL KATLANIR - SULANKSTYMAS -
KAKO SKŁOPITĚ - KÄ SALOCIT - KUIDAS KOKKU PANNA - ΠΩΣ ΝΑ ΤΟ ΔΙΠΛΩΝΕΤΕ - ΚΑΚ ΔΑ ΣΓĚΗΕΤΕ -
ҚАЛАЙ ЖИНАУҒА БОЛАДЫ - ҚАК СЛОЖИТЬ - СКЛАДАННЯ ВИРОБУ - СÁCH GÁP -
CARA MELIPAT - 如何折疊：- 折り畳み方法 - 折疊方式 - 折叠方法 - 折叠方法 - 如何折叠 - كيفية الطي -



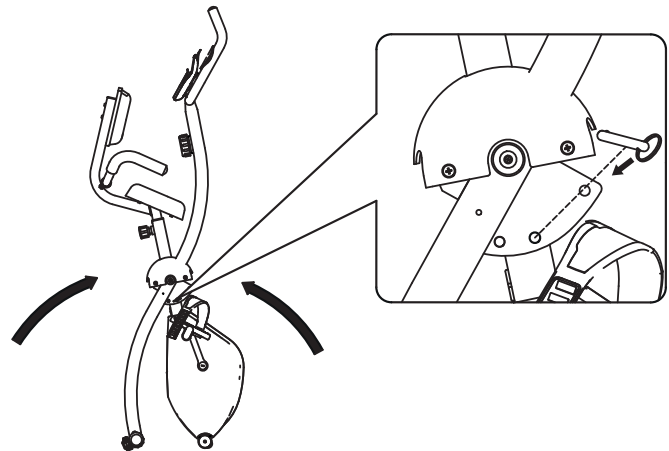
1



2



3



4

INTRODUCTION

Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular ability and respiratory health while also toning your entire body: buttocks, quadriceps, hamstrings, calves, lower back and abdominal muscle strength. We recommend using the X bike from 20 minutes to 1 hour, 1 to 3 times a week, to get the desired results. This product features an adjustable mechanical resistance system. It does not require electricity to operate.

SETTINGS

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

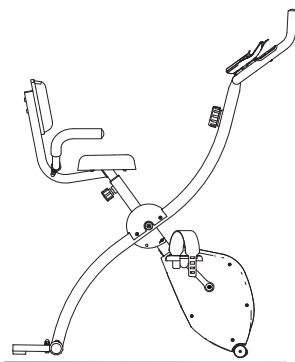
1. ADJUST HEIGHT OF THE SEAT:

For effective exercise, the saddle must be at the correct height. When pedaling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest point. To adjust the saddle, unscrew the adjustment knob by a few turns, without removing it completely, and pull the head to disengage the saddle tube pin. Adjust the saddle to the correct height, release the adjustment knob in one of the adjustment holes in the saddle tube, then fully tighten it.

WARNING: Check that the adjustment knob is in one of the saddle tube holes before fully tightening it. Never exceed the maximum height of the saddle indicated on the saddle tube.

2. LEVELING THE BIKE:

If the bike is unstable, on the back foot, rotate the end caps on the tube.



3. POSTURE

The posture is the body position to adopt when exercising. It is important to maintain your body position, so that you do not injure or hurt yourself during your sessions. This exercise bike is designed for a suitable position when exercising. For example, it allows everyone to systematically exercise with their back straight and lean back on the back saddle..

4. RESISTANCE ADJUSTMENT

This bike is designed 8 level resistance by adjusting the resistance knob from level 1 to level 8 depending on your needs.

Normal use condition	Storage position	Use the front footwheel to move the product	Do not push the product from the back foot

CONSOLE



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

1. DISPLAY AND BUTTON

Speed(km/h or mph)

Distance (km/h or mph)

Calories burned (Kcal)

Workout duration(MM:SS)

Mode button

2. FUNCTIONS

Speed: This function shows the estimated speed in km/h (kilometers per hour) or mph (miles per hour) depending on the position of the switch on the back of the console

Distance: This function shows the estimated distance in km(kilometers) or mi (miles) depending on the position of the switch on the back of the console

Time: This function shows the time elapsed since the start of the workout in minutes and seconds(MM:SS)

Calories : This function displays an estimate of calories burned since the start of the workout

Your console will automatically light up as soon as you start pedaling

AUTOSCAN mode is selected by default when the console is turned on. This mode scrolls through the 4 items of information of the above functions every 5 seconds. Press the mode button to select the information you wish to freeze and disable the AUTOSCAN mode. Press the MODE button to reactivate AUTOSCAN mode.

3. SETTING ON THE BACK OF THE CONSOLE

Slider to select apparatus type. VM(Magnetic bike)/ VE(Elliptical bike)

Slider to select DISTANCE measurement unit:KM(kilometers) / MI(miles)

4. RESET

Automatic standby after 5 minutes of inactivity

The indicators are reset when on standby(no data storage)

By removing and replacing the batteries in the console

5. INSTALL/CHANGE BATTERIES

The console is not designed to have a battery compartment cover

Remove the console from its bracket

Place the 2 AAA batteries (1.5V) in the space provided for this purpose on the back of the console

Make sure the batteries are installed correctly and that they are making contact with the springs

Handlebar heart rate monitoring (HAND-PULSE)

Use of the hand pulse is not recommended for persons wearing a pacemaker, a medical device of extreme sensitivity which should be kept away from any nearby electrical and electronic device. For those concerned, please discuss this subject with a healthcare professional.

Hand-pulse technology provides the user heart rate feedback in BPM(beats per minute). This is by no means a medical device. It is designed for occasional or regular use. And not continuous. Use during each session. Please keep in mind that even when resting, your heart rate varies continuously. How it works: The heart rate is transmitted through the two sensors on either side of the handlebar. Simply place both hands on the sensors at the same time. The sensor emits a small, harmless current(one million of an amp), and variations in this current reveal your heart rate. This information is then displayed on the console, in BPM.

It starts at 60 BPM, and is then filtered and the measurements averaged to provide better coherence of the readings, with a delay of one or two seconds. We recommend:

1. Placing your hands on the sensors occasionally for 5 to 10 seconds at a time while exercising and not continuously from the beginning to end of your workout.
2. Cleaning and drying the sensors after each use
3. Moistening your hands to improve the reading

QUICK START

1. Begin pedaling to start the console and your session
2. To adjust the pedaling difficulty, turn the adjustment knob
3. To take a break, stop pedaling
4. To resume your session (within 5 minutes of the start of the break), start pedaling again
5. Stop the session whenever you want
6. The console turns off automatically after about 5 minutes of inactivity

TROUBLESHOOTING

1. CONSOLE

If the console does not turn on, replace the batteries with new ones. If information is only partially displayed or "ERR" is displayed on the console. If ERR is displayed in the console, please remove batteries: switch VM to VE, and KM to MI (vice versa), then switch back. Then assemble the batteries, and switch back to VM, and MI to KM (vice versa) remove the batteries, wait 15 seconds and then replace them. If the console does not turn on when you pedal or if the speed and distance seem inconsistent, unplug it and check the connections you have made(console cable and connection inside the tube).

2. DISTANCE

The speed and distances displayed are calculated based on a 16 inch bike wheel, at 60 RPM (1 rotate per second) you should be getting around 4.8km/h or 3.0mph. These values correspond to average values on a bicycle.

3. NOISE

Unscrew the pedals by 2 turns, then tighten them again fully

Check the stability of the bike and correct it if necessary

Regularly check that all screws are properly tightened (include the saddle)

STORAGE

For prolonged storage, remove batteries from the console and position it in a clean, dry place.

MORE INFORMATIONS

Log on to <http://www.supportdecathlon.com/>

Select your product and find:

Assembly video

FAQ

Care instructions

Tutorial videos to repair your product

Spare parts available for your product

INTRODUCTION

Le vélo est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, ischio-jambier, mollets, lombaires et abdominaux en gainage. Avec ce vélo X, nous vous conseillons de pratiquer 1 à 3 fois par semaine, de 20 min à 1 h, pour obtenir les résultats escomptés. Ce produit est équipé d'un réglage mécanique de la résistance. Il n'est donc pas nécessaire de le relier à l'électricité pour le faire fonctionner.

PARAMÉTRAGE

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

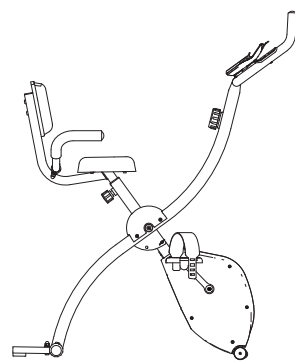
1. AJUSTER LA HAUTEUR DU SIÈGE :

Pour un exercice efficace, la selle doit être à la bonne hauteur. Lorsque vous pédalez, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster la selle, dévissez la molette de quelques tours sans la retirer complètement et tirez sa tête pour désengager la goupille du tube de selle. Réglez votre siège à la bonne hauteur, relâchez la molette dans l'un des trous de réglage du tube de selle, puis serrez au maximum.

⚠ AVERTISSEMENT : Assurez-vous de la remise en place de la molette dans l'un des trous du tube de selle avant de serrer au maximum. Ne dépassez jamais la hauteur maxi de celle indiquée sur le tube de selle.

2. MISE À NIVEAU DU VÉLO :

En cas d'instabilité du vélo, tournez les embouts de pieds arrière sur le tube.



3. POSTURE

La posture est la position du corps à adopter lors de votre pratique. Il est important de bien la respecter pour ne pas se blesser ou vous faire mal pendant vos séances. Ce vélo d'exercice est conçu pour être utilisé dans une position appropriée lors de l'exercice. Il permet par exemple à chacun de s'entraîner systématiquement le dos droit et de s'adosser sur la selle arrière.

4. RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Ce vélo propose 8 niveaux de résistance : ajustez le bouton de résistance du niveau 1 au niveau 8 en fonction de vos besoins.

Conditions d'utilisation normales	Position de stockage	Utilisez la roue avant pour déplacer le produit	Ne poussez pas le produit depuis le pied arrière

CONSOLE



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

1. AFFICHAGE ET BOUTON

Affichage de la vitesse (km/h ou Mi/h)

Affichage de la distance parcourue (km ou Mi)

Affichage des calories dépensées (Kcal)

Affichage du temps d'entraînement(MM:SS)

Bouton MODE

2. FONCTIONS

Vitesse : Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée en km/h (kilomètres par heure) ou en mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur au dos de la console

Distance : Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée en km (kilomètres) ou en mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur au dos de la console

Temps : Cette fonction indique le temps écoulé depuis le début de l'exercice en minutes et en secondes (MM:SS)

Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice

Votre console s'allume automatiquement dès que vous commencez à pédaler

Le mode AUTOSCAN se met par défaut lors de l'allumage de la console. Ce mode fait défiler successivement toutes les 5 secondes les 4 informations des fonctions ci-dessus. Appuyez sur le bouton MODE pour sélectionner l'information que vous souhaitez figer et désactiver le mode AUTOSCAN. Appuyez sur le bouton MODE pour activer à nouveau le mode AUTOSCAN.

3. RÉGLAGE AU DOS DE LA CONSOLE

Curseur de sélection du type d'appareil. VM (Vélo Magnétique) / VE (Vélo Elliptique)

Curseur pour sélectionner l'unité de mesure DISTANCE : KM (kilomètres) / MI (miles)

4. REMISE À ZÉRO

Mise en veille automatique au bout de 5 minutes d'inactivité

Les indications se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données)

Retirez, puis remettez les piles de la console.

5. MISE EN PLACE / CHANGEMENT DES PILES

La console n'est pas conçue pour accueillir un capot de fermeture du compartiment à piles

Retirez la console de son support

Placez les 2 piles de type AAA (1,5V) dans le logement prévu à cet effet au dos de la console

Assurez-vous de la mise en place correcte des piles et du parfait contact avec les ressorts

Mesure de la fréquence cardiaque par les mains (PULSATION PAR LES MAINS)

Nous déconseillons l'utilisation des hand-pulse pour les personnes portant un pacemaker, appareil médical d'extrême sensibilité devant être préservé de tout dispositif électrique et électronique proche. Pour les personnes concernées, consultez votre professionnel de santé à ce sujet.

La technologie hand-pulse permet d'avoir une indication sur le battement cardiaque de l'utilisateur en BPM (battements par minute). Ce n'est en aucun cas un dispositif médical. Il est conçu pour une utilisation occasionnelle ou régulière. Et non continue. A utiliser à chaque séance. Pour rappel, même au repos, la fréquence cardiaque varie fréquemment. Principe de fonctionnement : Le battement cardiaque est capté par les deux électrodes de part et d'autre du guidon. Il suffit de positionner les deux mains en même temps sur les capteurs. Le capteur émet un petit courant inoffensif (un milliardième d'ampères) et les variations de ce courant révèlent votre fréquence cardiaque. Ce reflet est retransmis sur la console en BPM.

Il commence à 60 BPM, puis est filtré ; les mesures sont moyennées pour fournir une meilleure cohérence des lectures, avec un retard d'une ou deux secondes. Nous conseillons :

1. De positionner les mains 5 à 10 secondes de temps en temps en cours d'exercice et non de l'utiliser du début à la fin de séance non-stop.
2. De nettoyer et de sécher les capteurs après chaque utilisation
3. D'humidifier les mains pour améliorer la mesure

DÉMARRAGE RAPIDE

1. Commencez à pédaler pour démarrer la console et votre séance
2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, tournez la molette de réglage
3. Pour faire une pause, arrêtez de pédaler
4. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 5 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler
5. Arrêtez la séance quand vous le désirez
6. La console s'éteint automatiquement après 5 minutes d'inactivité environ

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

1. CONSOLE

Si la console ne s'allume pas, changez les piles par des piles neuves. Si les informations ne s'affichent que partiellement ou si «ERR» s'affiche sur la console, retirez les piles, basculez VM sur VE et KM sur MI (ou inversement), puis revenez en arrière. Remettez ensuite les piles et revenez à VM et à KM (et vice versa), retirez les piles, attendez 15 secondes, puis replacez-les. Si la console ne s'allume pas au pédalage ou dans le cas où la vitesse et la distance semblent incohérentes, débranchez puis vérifiez les connexions que vous avez effectuées (câble de la console et connexion à l'intérieur du tube de potence).

2. DISTANCE

La vitesse et les distances affichées sont calculées sur la base d'une roue de vélo de 16 pouces, à 60 tr/min (1 rotation par seconde), vous devriez obtenir environ 4,8 km/h ou 3,0 mph. Ces valeurs correspondent à des valeurs moyennes en vélo.

3. BRUIT

Dévissez les pédales de 2 tours, puis vissez-les au maximum

Vérifiez la stabilité du vélo et corrigez si besoin

Vérifiez régulièrement le serrage de toutes les vis (y compris de la selle)

STOCKAGE

En cas de stockage prolongé, retirez les piles de la console et placez-la dans un endroit propre et sec.

POUR PLUS D'INFORMATIONS

Connectez-vous à <http://www.supportdecathlon.com/>

Sélectionnez votre produit et trouvez :

La vidéo d'assemblage

Les FAQ

Des conseils d'entretien

Les vidéos tutorielles pour réparer votre produit

Les pièces détachées disponibles pour votre produit

INTRODUCCIÓN

La bicicleta es una excelente actividad que te permite mejorar la capacidad cardiovascular y la salud respiratoria, a la vez que tonifica tu cuerpo: glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, lumbares y los músculos abdominales. Con la bicicleta X, te recomendamos practicar de 1 a 3 veces por semana, de 20 minutos a 1 hora para obtener los resultados esperados. Este producto está equipado con un ajuste mecánico de la resistencia. Por tanto, no es necesario conectarla a la red eléctrica para que funcione.

CONFIGURACIÓN

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

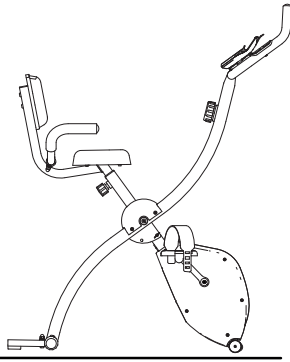
1. AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO:

Para un ejercicio eficaz, el sillín debe estar a la altura correcta. Al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas en el momento en que los pedales están en el punto más bajo. Para ajustar el sillín, desatornilla la perilla de ajuste unas vueltas sin quitarla del todo y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. Ajusta el sillín a la altura correcta, suelta la perilla en uno de los orificios de ajuste del tubo del sillín y luego aprieta tanto como sea posible.

⚠ ADVERTENCIA: Asegúrate de volver a colocar la perilla de ajuste en uno de los orificios del tubo del sillín antes de apretarlo por completo. Nunca excedas la altura máxima indicada en el tubo del sillín.

2. NIVELACIÓN DE LA BICICLETA:

En caso de inestabilidad de la bicicleta, gira los extremos de las patas traseras hacia el tubo.

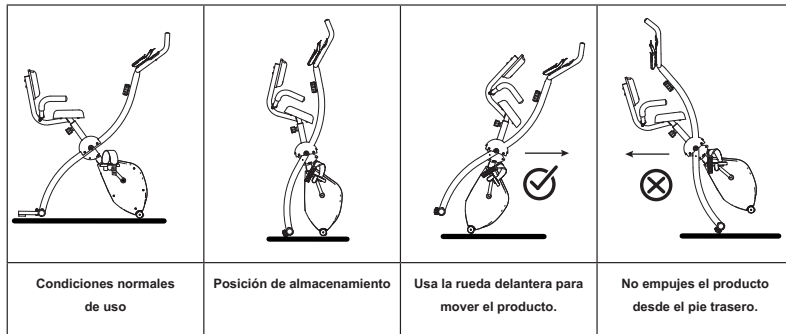


3. POSTURA

La postura es la posición que debe adoptar el cuerpo durante la práctica. Es importante respetarla para no lesionarte ni hacerte daño durante las sesiones de entrenamiento. Esta bicicleta estática está diseñada para tener una posición adecuada durante el ejercicio. Por ejemplo, permite que todo el mundo haga ejercicio sistemáticamente con la espalda recta y reclinada sobre el sillín.

4. AJUSTE DE RESISTENCIA

Esta bicicleta está diseñada con 8 niveles de resistencia ajustando la perilla de resistencia del nivel 1 al nivel 8 según sus necesidades.



CONSOLA



La consola ofrece muchas características para mejorar la práctica. Encontrarás todas las instrucciones a continuación para mejorar la práctica.

1. VISUALIZACIÓN Y BOTÓN

Visualización de velocidad (km/h o mph)

Visualización de distancia recorrida (km o Mi)

Visualización de calorías quemadas (kcal)

Visualización del tiempo de entrenamiento (MM:SS)

Botón Modo.

2. FUNCIONES

Velocidad: Esta función se usa para indicar una velocidad estimada en km/h (kilómetros por hora) o mph (millas por hora) dependiendo de la posición del interruptor en la parte posterior de la consola.

Distancia: Esta función muestra la distancia estimada en km (kilómetros) o mi (millas) según la posición del interruptor en la parte posterior de la consola.

Tiempo: Esta función muestra el tiempo transcurrido desde el inicio del entrenamiento en minutos y segundos (MM:SS).

Calorías: Esta función muestra una estimación de las calorías quemadas desde el comienzo del ejercicio.

La consola se enciende automáticamente al comenzar a pedalear.

Se inicia el modo AUTOSCAN de manera predeterminada cuando se enciende la consola. Este modo alterna sucesivamente cada cinco segundos las cuatro informaciones de las funciones anteriores. Pulsa el botón de modos para seleccionar la información que deseas visualizar y desactiva el modo AUTOSCAN. Pulsa el botón MODO para activar de nuevo el modo AUTOSCAN.

3. CONFIGURACIONES EN LA PARTE POSTERIOR DE LA CONSOLA

Control deslizante para seleccionar el tipo de dispositivo. VM (bicicleta magnética) / VE (bicicleta elíptica).

Control deslizante de selección de unidad de medida de DISTANCIA: KM (kilómetros) / MI (millas)

4. RESTABLECER A CERO

Apagado automático después de 5 minutos de inactividad.

Las indicaciones se restablecen a cero cuando la consola se apaga automáticamente (sin almacenar los datos).

Al quitar y reemplazar las pilas de la consola.

5. CONFIGURACIÓN/CAMBIO DE PILAS

La consola no está diseñada para acomodar una tapa del compartimiento de las pilas.

Retira la consola de su soporte.

Coloca las 2 pilas AAA (1,5 V) en el espacio previsto para ello en la parte trasera de la consola.

Asegúrate de que las baterías estén instaladas correctamente y que estén en contacto con los resortes.

Supervisión de la frecuencia cardíaca en el manillar (pulso de la mano):

No recomendamos el uso de pulsómetros de mano para las personas que usan marcapasos, un dispositivo médico de extrema sensibilidad que se debe mantener alejado de cualquier dispositivo eléctrico y electrónico. Las personas interesadas deben consultar a su médico en relación con este tema.

La tecnología de pulsómetro de mano proporciona una indicación de la frecuencia cardíaca del usuario en LPM (latidos por minuto). No se trata en ningún caso de un dispositivo médico. Está diseñado para uso ocasional o regular. No para su uso continuo. Uso durante cada sesión. Como recordatorio, incluso en reposo, la frecuencia cardíaca varía con frecuencia. Principio de funcionamiento: El latido del corazón es captado por los dos electrodos situados en ambos lados del manillar. Basta con colocar ambas manos sobre los sensores al mismo tiempo. Los dos electrodos emiten una micro-corriente que corre a través del cuerpo, inofensiva para la salud debido a su muy baja intensidad (una millonésima de amperio); las variaciones de esta microcorriente son un reflejo del latido del corazón. Este reflejo se transmite a la consola en LPM.

Comienza a 60 LPM, luego se filtra y las mediciones son promedios para mostrar la mejor consistencia del valor con un cambio de uno o dos segundos. Aconsejamos:

- Coloca las manos sobre los sensores de vez en cuando durante 5 a 10 segundos mientras haces ejercicio y no continuamente desde el principio hasta el final de tu entrenamiento.
- La limpieza y el secado de los sensores después de cada uso.
- Humedecerse las manos para mejorar la medición.

INICIO RÁPIDO

- Comienza a pedalear para encender la consola e iniciar la sesión.
- Para ajustar la dificultad de pedaleo, gira la perilla de ajuste.
- Para hacer una pausa, deja de pedalear.
- Para reanudar la sesión (hasta un máximo de 5 minutos después del inicio de la pausa), vuelve a pedalear.
- Detén la sesión cuando quieras.
- La consola se apaga automáticamente después de unos 5 minutos de inactividad.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

1. CONSOLA

Si la consola no se enciende, reemplaza las pilas por otras nuevas. Si la información solo se muestra parcialmente o se muestra «ERR» en la consola, si se muestra ERR en la consola, retira las baterías, cambia VM a VE y KM a MI (viceversa), luego vuelve a cambiar. Luego pon las baterías y vuelve a cambiar a VM y MI a KM (viceversa), retira las baterías, espera 15 segundos y luego reemplázalas. Si la consola no se enciende al pedalear o si la velocidad y la distancia parecen incoherentes, desconecta y verifica las conexiones que has realizado (cable de la consola y conexión dentro del tubo de potencia).

2. DISTANCIA

La velocidad y las distancias que se muestran se calculan sobre la base de una rueda de bicicleta de 16 pulgadas, a 60 RPM (1 vuelta por segundo) deberías alcanzar alrededor de 4,8 km/h o 3,0 mph. Estos valores corresponden a valores promedio en una bicicleta.

3. RUIDO

Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.

Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario.

Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el sillín).

ALMACENAMIENTO

Para un almacenamiento prolongado, retira las pilas de la consola y coloca la unidad en un lugar limpio y seco.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/>

Selecciona el producto para ver:

Vídeo de montaje

Preguntas frecuentes

Consejos de cuidado

Vídeos tutoriales para reparar el producto

Recambios disponibles para tu producto

EINFÜHRUNG

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete Aktivität, die es Ihnen erlaubt, Ihre Herz-Kreislaufleistung und Atemwegsgesundheit zu verbessern und gleichzeitig Ihren gesamten Körper zu kräftigen: Gesäß, Quadrizeps, Oberschenkel, Waden, Lenden und Bauch (Stabilisierung). Wir empfehlen Ihnen, das X-Fahrrad 1 bis 3 mal die Woche zwischen 20 Minuten und 1 Stunde zu nutzen, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen. Dieses Produkt ist mit einer mechanischen Widerstandsregelung ausgestattet. Dementsprechend muss der Heimtrainer nicht an das Stromnetz angeschlossen werden.

EINSTELLUNGEN

⚠️ Warnung: Sie müssen vom Fahrrad absteigen, um Einstellungen vorzunehmen.

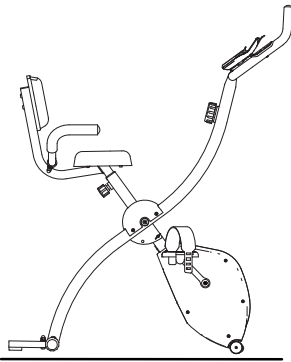
1. HÖHENVERSTELLUNG DES SATTELS:

Für ein effektives Training muss der Sattel auf die richtige Höhe gestellt werden. Sobald Sie in die Pedale treten, müssen die Knie leicht gebeugt sein, wenn die Pedale ihre tiefste Stellung erreichen. Um den Sattel zu verstellen, müssen Sie den Einstellknopf drehen, ohne ihn komplett abzunehmen, und am Kopf ziehen, um ihn aus dem Sattelrohr auszurasen. Stellen Sie den Sattel auf die richtige Höhe, rasten Sie den Einstellknopf in eines der Löcher im Sattelrohr ein und ziehen Sie den Einstellknopf fest.

⚠️ WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass der Einstellknopf in eines der Löcher im Sattelrohr eingerastet ist, bevor Sie den Einstellknopf festziehen. Überschreiten Sie niemals die Höhe, die auf dem Sattelrohr angezeigt ist.

2. STELLEN SIE DAS FAHRRAD AUF EINE EBENE FLÄCHE:

Falls das Fahrrad instabil ist, drehen Sie am hinteren Fuß die Endkappen am Rohr.

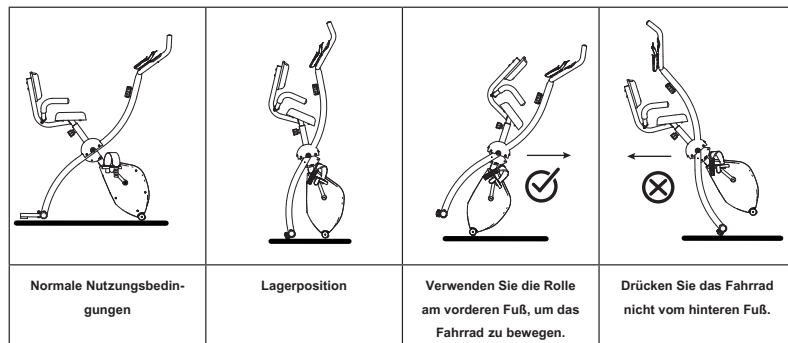


3. HALTUNG

Beim Training ist die richtige Haltung Ihres Körpers auf dem Heimtrainer von besonderer Bedeutung. Diese Haltung muss beachtet werden, um Verletzungen während des Trainings zu vermeiden. Dieses Trainingsfahrrad wurde für eine geeignete Haltung beim Training konzipiert. So ist es beispielsweise grundsätzlich möglich, mit geradem Rücken und auf dem Sattel zurückgelehnt zu trainieren..

4. EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Dieses Fahrrad hat 8 Widerstandsstufen, die mit einem Drehknopf eingestellt werden können.



KONSOLE

Ihre Konsole verfügt über zahlreiche Funktionen für ein abwechslungsreiches Training. Nachstehend finden Sie die Anleitung für eine einfache Verwendung.

1. ANZEIGEN UND TASTEN

Geschwindigkeitsanzeige (Km/h oder Mi/h)
Anzeige der zurückgelegten Strecke (Km oder Mi)
Anzeige der verbrauchten Kalorien (Kcal)
Anzeige der Trainingsdauer (MM:SS)
Modus-Taste

2. FUNKTIONEN

Geschwindigkeit: Diese Funktion zeigt die geschätzte Geschwindigkeit in km/h (Kilometer pro Stunde) oder mph (Meilen pro Stunde) in Abhängigkeit von der Schalterposition auf der Rückseite der Konsole.
Distanz: Diese Funktion zeigt die geschätzte Distanz in km/h (Kilometer pro Stunde) oder mph (Meilen pro Stunde) in Abhängigkeit von der Schalterposition auf der Rückseite der Konsole.
Zeit: Diese Funktion zeigt die vergangene Zeit seit dem Beginn des Trainings in Minuten und Sekunden (MM:SS)
Kalorien: Diese Funktionen zeigen die geschätzte Anzahl verbrannter Kalorien seit Beginn des Trainings.

Ihre Konsole leuchtet automatisch auf, sobald der Nutzer in die Pedale tritt.

Beim Einschalten befindet sich die Konsole standardmäßig im AUTOSCAN-Modus. In diesem Modus erscheinen alle 5 Sekunden die 4 nachstehend angezeigten Informationen. Drücken Sie die Mold-Taste, um die Informationen auszuwählen, die festgehalten werden sollen und deaktivieren Sie den AUTOSCAN-Modus. Drücken Sie die MODE-Taste, um den AUTOSCAN-Modus erneut zu aktivieren.

3. EINSTELLUNG AUF DER RÜCKSEITE DER KONSOLE

Mauszeiger für die Auswahl des Gerätetyps. VM (magnetisches Fahrrad)/ VE (Ellipsentrainer)
Regler für die Auswahl der Maßeinheit für die DISTANCE: KM (Kilometer) / MI (Meilen)

4. NULLSTELLUNG

Automatischer Wechsel in den Standby-Modus nach 5 Minuten der Inaktivität
Im Standby-Modus (keine Datenspeicherung) werden die Anzeigen zurückgesetzt
Durch Entfernen und Auswechseln der Batterien in der Konsole

5. EINSETZEN / AUSWECHSELN DER BATTERIEN

Die Konsole ist nicht mit einer Abdeckung für das Batteriefach ausgestattet
Nehmen Sie die Konsole aus der Halterung
Legen Sie 2 AAA Batterien (1,5 V) in das zu diesem Zweck vorgesehene Fach auf der Rückseite der Konsole
Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt und mit den Federn in Kontakt sind

Griffstange zur Überwachung der Herzfrequenz (HANDPULS)

Das Messen des Handpulses empfiehlt sich für Personen mit einem Herzschrittmacher, also einem extrem empfindlichen Gerät, das von elektrischen und elektronischen Geräten ferngehalten werden muss. Betroffene Personen sollten dieses Thema mit einer Gesundheitsfachkraft besprechen.

Mit einem Handpulsmesser kann der Herzschlag des Nutzers in Schlägen pro Minute gemessen werden. Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Es wurde für eine gelegentliche oder regelmäßige Verwendung entwickelt. Nicht kontinuierlich verwenden. Verwendung nach jeder Trainingseinheit. Bitte beachten Sie, dass die Herzfrequenz auch in Ruhepausen häufig variiert. Funktionsprinzip: Die Herzschläge werden von zwei Elektroden zu beiden Seiten des Lenkers erfasst. Legen Sie einfach beide Hände gleichzeitig auf die Sensoren. Der Sensor sendet einen geringen ungefährlichen Strom (ein Millionstel Amp), und die Variationen dieses Stroms geben Auskunft über die Herzfrequenz. Dieser Herzschlag wird auf der Konsole in Schlägen pro Minute angezeigt.

Sie startet mit 60 BPM, und wird dann gefiltert. Anschließend werden die Messungen gemittelt, um möglichst kohärente Ergebnisse mit einer Verzögerung von ein oder zwei Sekunden zu erhalten. Unsere Empfehlung:

- Legen Sie Ihre Hände während des Trainings von Zeit zu Zeit für 5 bis 10 Sekunden auf die Sensoren und nicht kontinuierlich von Anfang bis Ende Ihres Workouts.
- Sensoren nach jeder Verwendung reinigen und trocknen
- Hände befeuchten, um bessere Messwerte zu erhalten

SCHNELLSTART

- Treten Sie in die Pedale, um die Konsole und damit Ihre Trainingseinheit zu starten
- Drehen Sie den Einstellknopf, um den Widerstand zu verstellen
- Hören Sie auf zu treten, um eine Pause einzulegen
- Um die Trainingseinheit (innerhalb von 5 Minuten nach Beginn der Pause) wiederaufzunehmen, treten Sie erneut in die Pedale
- Beenden Sie die Trainingseinheit, wann immer Sie möchten
- Die Konsole schaltet sich nach 5 Minuten der Inaktivität automatisch aus

DIAGNOSE DER ANOMALIEN

1. KONSOLE

Wenn die Konsole nicht aufleuchtet, wechseln Sie bitte die Batterien aus. Falls die Informationen nur unvollständig angezeigt werden oder die Meldung "ERR" auf der Konsole erscheint, nehmen Sie bitte die Batterien heraus, schalten Sie von VM auf VE und von KM auf MI (oder umgekehrt) und schalten Sie wieder zurück. Setzen Sie die Batterien wieder ein, schalten Sie zurück auf VM und von MI auf KM (oder umgekehrt), nehmen Sie die Batterien heraus und wechseln Sie sie aus. Schaltet sich die Konsole nicht ein, wenn Sie in die Pedale treten, oder wenn die Geschwindigkeit und die Distanz nicht kohärent zu sein scheint, trennen Sie das Produkt vom Netz und prüfen die Anschlüsse (Konsolenkabel und Verbindung im Rohr).

2. DISTANZ

Die Berechnung der angezeigten Geschwindigkeiten und Distanzen basiert auf einem 16-Zoll-Fahrrad mit 60 U/min (1 Umdrehung pro Sekunde) und Sie sollten rund 4,8 km/h oder 3,0 mph erreichen. Diese Werte entsprechen dem Durchschnitt beim Fahrrad fahren.

3. GERÄUSCHE

Lösen Sie die Pedale mit 2 Umdrehungen und ziehen Sie sie wieder fest
Prüfen Sie die Stabilität des Fahrrads und korrigieren Sie sie ggf.
Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben ordentlich festgezogen sind (einschließlich des Sattels)

LAGERUNG

Bei einer längeren Lagerung müssen Sie die Batterien herausnehmen und das Fahrrad an einem sauberen, trockenen Ort lagern.

WEITERE INFORMATIONEN

Melden Sie sich an unter <http://www.supportdecathlon.com/>

Wählen Sie Ihr Produkt und Sie finden Folgendes:

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

INTRODUZIONE

La bicicletta è un'eccezionale attività che consente di migliorare la capacità cardiovascolare e la salute respiratoria, tonificando l'intero corpo: resistenza dei muscoli dei glutei, quadricipiti, muscoli dei tendini del ginocchio, polpacci, lombari e addominali. Raccomandiamo di usare la X bike da 20 minuti a 1 ora, da 1 a 3 volte la settimana, per ottenere i risultati desiderati. Il prodotto è dotato di regolazione della resistenza meccanica. Non è quindi necessario collegarlo all'elettricità affinché funzioni.

CONFIGURAZIONE

⚠ Avvertenza: Per eseguire qualunque regolazione, occorre scendere dalla cyclette.

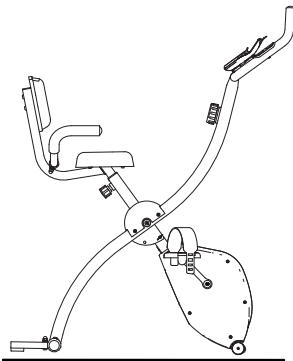
1. REGOLARE L'ALTEZZA DELLA SELLA:

Per un allenamento efficace, la sella deve essere posta alla giusta altezza. Pedalando, le ginocchia devono essere leggermente flesse quando i pedali si trovano nel punto più basso. Per regolare la sella, svitare la manopola di regolazione di qualche giro, senza rimuoverla completamente, e tirarne la testa per disinnestare il perno del tubo della sella. Regolare la sella alla giusta altezza, rilasciare la manopola di regolazione in uno dei fori di regolazione nel tubo della sella, poi serrarla completamente.

⚠ AVVERTENZA: Verificare che la manopola di regolazione sia in uno dei fori nel tubo della sella, prima di serrarla completamente. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo della sella.

2. LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE:

Se la cyclette risulta instabile, ruotare i tappi terminali sul tubo del piede posteriore.

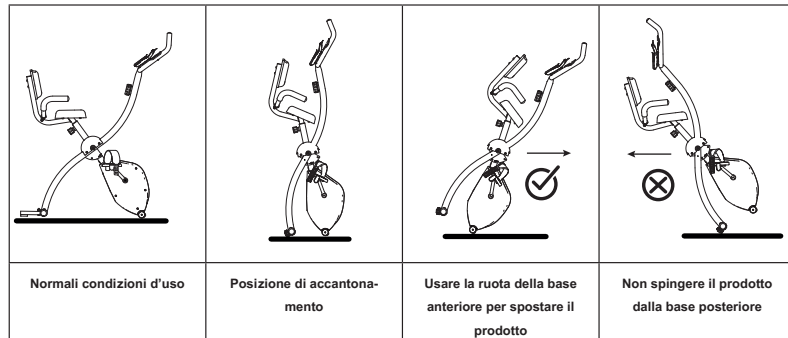


3. POSTURA

La postura è la posizione del corpo da adottare durante l'esercizio. È importante rispettarla per non provocarsi lesioni o farsi male durante le sessioni. Questa cyclette è progettata per una posizione adeguata durante l'allenamento. Essa consente a chiunque, per esempio, di allenarsi sistematicamente con la schiena dritta e appoggiata sulla sella.

4. REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Questa cyclette è progettata con 8 livelli di resistenza, impostabili regolando la manopola della resistenza dal livello 1 al livello 8, in base alle proprie esigenze.



CONSOLE



La console offre numerose funzionalità per potenziare l'allenamento. Si riportano qui sotto tutte le istruzioni per un facile utilizzo.

1. VISUALIZZAZIONE E TASTO

Visualizzazione della velocità (Km/h o Mi/h)

Visualizzazione della distanza percorsa (Km o Mi)

Visualizzazione delle calorie consumate (kCal)

Visualizzazione della durata dell'allenamento (MM:SS)

Pulsante modalità

2. FUNZIONI

Velocità: Questa funzione mostra la velocità stimata in km/h (chilometri l'ora) o mph (miglia l'ora), a seconda della posizione del commutatore sul retro della console

Distanza: Questa funzione mostra la distanza stimata in km (chilometri) o mi (miglia), a seconda della posizione del commutatore sul retro della console

Tempo: Questa funzione mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento in minuti e secondi (MM:SS)

Calorie: Questa funzione mostra una stima delle calorie bruciate dall'inizio dell'allenamento

La console si accende automaticamente appena si comincia a pedalare

La modalità AUTOSCAN è impostata di default quando la console è accesa. Questa modalità permette di scorrere successivamente le 4 informazioni delle funzioni di cui sopra ogni 5 secondi. Premere il pulsante delle modalità per selezionare l'informazione che si desidera bloccare e disabilitare la modalità AUTOSCAN. Premere il pulsante MODE per attivare/disattivare la modalità AUTOSCAN.

3. IMPOSTAZIONI SUL RETRO DELLA CONSOLE

Cursore di selezione del tipo di dispositivo. VM (Cyclette magnetica)/ VE (Elettica)

Cursore di selezione dell'unità di misura della DISTANZA: KM (chilometri) / MI (miglia)

4. RESET

Stand-by automatico dopo 5 minuti di inattività

Gli indicatori sono azzerati durante lo stand-by (nessuna memorizzazione di dati)

Togliendo e sostituendo le pile nella console

5. INSTALLAZIONE/ SOSTITUZIONE PILE

La console non è progettata con un coperchio dell'alloggiamento delle pile

Togliere la console dalla sua staffa

Inserire le 2 pile AAA (1,5 V) nell'apposito spazio sul retro della console

Assicurarsi che le pile siano inserite correttamente e che facciano contatto con le molle

Monitoraggio delle frequenza cardiaca sul manubrio (HAND-PULSE)

L'utilizzo della funzione hand pulse è sconsigliato per le persone portatrici di pacemaker, un dispositivo medico estremamente sensibile che va tenuto lontano da qualsiasi dispositivo elettrico ed elettronico nelle vicinanze. Chi rientrasse nella categoria è pregato di consultare un medico al proposito.

La tecnologia dei sensori palmari permette di ottenere un'indicazione sulle pulsazioni cardiache dell'utilizzatore in BPM (pulsazioni al minuto). Non si tratta in alcun modo di un dispositivo medico. È stato progettato per un utilizzo occasionale o regolare. E non per un utilizzo continuo. Utilizzo nel corso di ogni sessione. Si ricorda che, anche a riposo, la frequenza cardiaca varia frequentemente. Principio di funzionamento: Le pulsazioni cardiache sono rilevate dai due elettrodi posti su entrambe le parti del manubrio. Basta porre contemporaneamente entrambe le mani sui sensori. Il sensore emette una piccola e innocua corrente (un milionesimo di ampere) e le variazioni di tale corrente rivelano la frequenza cardiaca. Questa informazione è visualizzata sulla console come BPM.

Inizia con 60 BPM, poi viene filtrato e viene eseguita la media delle misurazioni per fornire una maggiore coerenza delle letture, con un ritardo di uno o due secondi. Noi consigliamo:

1. Posare le mani sui sensori occasionalmente per 5 - 10 secondi ogni volta durante l'esercizio e non continuamente dall'inizio alla fine dell'allenamento.
2. Lavaggio e asciugatura dei sensori dopo ogni utilizzo
3. Inumidirsi le mani per migliorare la rilevazione

AVVIO RAPIDO

1. Iniziare a pedalare per avviare la console e la sessione
2. Ruotare la manopola di regolazione per adeguare la difficoltà della pedalata
3. Per fare una pausa, smettere di pedalare
4. Per riprendere la sessione (entro 5 minuti dall'inizio della pausa), ricominciare a pedalare
5. La sessione può essere interrotta in qualsiasi momento
6. La console si spegne automaticamente dopo circa 5 minuti di inattività

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

1. CONSOLE

Se la console non si accende, sostituire le batterie con batterie nuove. Se le informazioni sono visualizzate solo parzialmente o compare "ERR" sulla console. Se compare ERR sulla console, togliere le pile, passare da VM a VE e da KM a MI (o viceversa), poi tornare alle impostazioni precedenti. Quindi montare le pile e tornare a VM, e da MI a KM (o viceversa), togliere le pile, attendere 15 secondi e rimetterle al loro posto. Se la console non si accende quando si pedala o se la velocità e la distanza sembrano incoerenti, scollegarla e controllare i collegamenti effettuati (cavo della console e collegamento all'interno del tubo).

2. DISTANZA

La velocità e le distanze visualizzate sono calcolate sulla base di una ruota da 16 pollici della cyclette: a 60 RPM (1 rotazione al secondo) si dovrebbero rilevare circa 4,8 km/h o 3,0 mph. Questi valori corrispondono ai valori medi in bicicletta.

3. RUMORE

Svitare i pedali di 2 giri, poi serrarli di nuovo completamente

Controllare la stabilità della cyclette e correggerla, se necessario

Controllare regolarmente che tutte le viti siano serrate adeguatamente (comprese quelle della sella)

RIPONIMENTO

In caso di immagazzinamento prolungato, togliere le pile dalla console e riportarle in luogo pulito e asciutto.

ULTERIORI INFORMAZIONI

Accedere a <http://www.supportdecathlon.com/>

Scegliere il prodotto e cercare:

Video tutorial del montaggio

FAQ

I consigli per la manutenzione

I video tutorial per riparare il prodotto

I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto

INLEIDING

Fietsen is een uitstekende activiteit waarmee je cardiovasculaire vermogen en ademhalingsgezondheid verbetert terwijl je ook je hele lichaam traint: billen, dijspijeren, hamstrings, kuiten, lenden en buikspieren voor rompstabiliteit. We raden aan om de X bike van 20 minuten tot 1 uur, 1 tot 3 keer per week te gebruiken om de gewenste resultaten te krijgen. Dit product beschikt over een mechanische weerstandsregeling. Het hoeft niet op elektriciteit te worden aangesloten om te werken.

INSTELLINGEN

⚠ Waarschuwing: Je moet van de fiets afstappen om aanpassingen te kunnen doen.

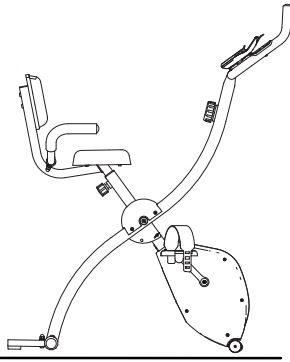
1. DE HOOGTE VAN DE ZITTING VERSTELLEN:

Voor een effectieve training moet het zadel op de juiste hoogte staan. Bij het trappen moeten je knieën licht gebogen zijn op het moment dat de pedalen op hun laagste punt staan. Om het zadel te verstellen, draait u de verstelknop een paar slagen los, zonder hem helemaal te verwijderen, en trekt u aan de kop om de zadelbuispen los te maken. Stel het zadel in op de juiste hoogte, laat de verstelknop los in een van de verstelopeningen in de zadelbuis en draai deze vervolgens helemaal vast.

⚠ WAARSCHUWING: Controleer of de stelknop in een van de gaten van de zadelbuis zit voordat je hem helemaal vastdraait. Overschrijd nooit de maximale hoogte van het zadel zoals aangegeven op de zadelbuis.

2. DE FIETS WATERPAS ZETTEN:

Als de fiets instabiel is, draai dan op de achterste voet de einddoppen op de buis.

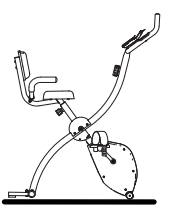
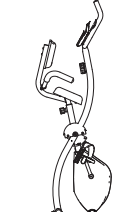
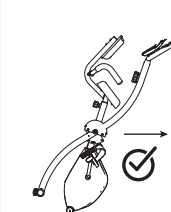
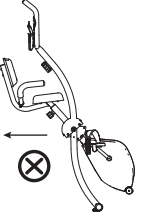


3. HOUDING

De houding is de positie van het lichaam die u bij de training moet aanhouden. Het is belangrijk de juiste houding aan te nemen om geen blessures of pijn aan uw trainingssessies over te houden. Deze hometrainer is ontworpen voor een geschikte houding tijdens het trainen. Zo kan iedereen bijvoorbeeld systematisch oefenen met een rechte rug en achterover leunen op het rugzadel.

4. WEERSTAND AANPASSEN

Deze fiets heeft een weerstand van 8 niveaus door de weerstandsknop in te stellen van niveau 1 tot niveau 8, afhankelijk van je behoeften.

			
Normale gebruiksconditie	Opslagpositie	Gebruik het voorste voetwiel om het product te verplaatsen	Duw het product niet vanaf de achterste voet



CONSOLE

Uw console beschikt over vele functies om uw training te verrijken. Hieronder vind je alle instructies voor eenvoudig gebruik.

1. WEERGAVE EN KNOP

Weergave van de snelheid (Km/u of Mi/u)

Weergave van de afgelegde afstand (Km of Mi)

Weergave van de verbruikte calorieën (Kcal)

Weergave van de trainingsduur (MM:SS)

Modusknop

2. FUNCTIES

Snelheid: Deze functie toont de geschatte snelheid in km/h (kilometer per uur) of mph (mijl per uur), afhankelijk van de stand van de schakelaar aan de achterkant van de console

Afstand: Deze functie toont de geschatte afstand in km (kilometers) of mi (mijlen), afhankelijk van de stand van de schakelaar aan de achterkant van de console

Tijd: Deze functie toont de verstrekte tijd sinds het begin van de training in minuten en seconden (MM:SS)

Calorieën: Deze functie geeft een schatting weer van het aantal verbrande calorieën sinds het begin van de training

Je console gaat automatisch branden zodra je begint te trappen

De console start standaard op in de modus AUTOSCAN. In deze modus worden de 4 gegevens van bovenstaande functies na elkaar steeds 5 seconden weergegeven. Druk op de knop mold om de informatie te selecteren die je wilt bevroren en de AUTOSCAN-modus uit te schakelen. Druk nogmaals op de «MODE» knop om de AUTOSCAN modus weer in te schakelen.

3. INSTELLING OP DE ACHTERKANT VAN DE CONSOLE

Selectiecursor voor het type apparaat. VM(Magnetische fiets)/ VE(Elliptische fiets)

Schuifregelaar om de meeteenheid AFSTAND te selecteren: KM (kilometers) / MI (mijlen)

4. OP NUL ZETTEN

Automatische stand-by na 5 minuten inactiviteit

De indicatoren worden gereset wanneer stand-by (geen gegevensopslag)

Door de batterijen in de console te verwijderen en te vervangen

5. PLAATSEN / VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN

De console is niet ontworpen om een klepje voor het batterijvak te hebben

Haal de console uit de houder

Plaats de 2 AAA-batterijen (1,5V) in de daarvoor bestemde ruimte aan de achterkant van de console

Controleer of de batterijen correct zijn geïnstalleerd en of ze contact maken met de veren

Hartslagmonitoring op het stuur (HAND-PULSE)

Het gebruik van de handpuls wordt afgeraden voor personen die een pacemaker dragen, een medisch apparaat met extreme gevoeligheid dat uit de buurt moet worden gehouden van elektrische en elektronische apparaten in de buurt. Als je zorgen maakt, bespreek dit onderwerp dan met een professional uit de gezondheidszorg.

Hand-pulsstechnologie geeft de gebruiker informatie over de hartslag in BPM (hartslagen per minuut). Dit product is een medisch hulpmiddel. Het is ontworpen voor occasioneel of regelmatig gebruik. En niet continu. Gebruik tijdens elke sessie. Ter herinnering, zelfs in rust varieert de hartslag voortdurend. Weringsprincipe: De hartslag wordt gemeten met de twee elektroden aan weerszijden van het stuur. U hoeft daarom alleen maar uw twee handen tegelijkertijd op de sensoren te plaatsen. De sensor zendt een kleine, onschadelijke stroom uit (een miljoen ampère) en variaties in deze stroom onthullen je hartslag. Deze informatie wordt dat weergegeven op de console in BPM.

Het begint bij 60 BPM en wordt dan gefilterd en de metingen worden gemiddeld voor een betere samenhang van de metingen, met een vertraging van één of twee seconden. Wij adviseren:

1. Plaats je handen af en toe 5 tot 10 seconden per keer op de sensoren tijdens het trainen en niet continu van het begin tot het einde van je training.
2. De sensoren na elk gebruik reinigen en drogen
3. Bevochtig je handen om beter te kunnen lezen

SNEL AAN DE SLAG

1. Begin met trappen om de console en je sessie te starten
2. Om de moeilijkheidsgraad van het trappen aan te passen, draait u de instelknop
3. Om te pauzeren, stoppen met trappen
4. Om je sessie te hervatten (binnen 5 minuten na het begin van de pauze), begin je weer met trappen
5. De sessie stoppen wanneer je maar wilt
6. De console schakelt automatisch uit na ongeveer 5 minuten inactiviteit

PROBLEEMOPLOSSING

1. CONSOLE

Als de console niet aangaat, worden de batterijen vervangen door nieuwe. Als de informatie slechts gedeeltelijk wordt weergegeven of als «ERR» wordt weergegeven op de console, Als ERR wordt weergegeven op de console, verwijder dan de batterijen, schakel VM over naar VE en KM naar MI (omgekeerd) en schakel vervolgens terug. Zet dan de batterijen in elkaar en schakel terug naar VM en MI naar KM (omgekeerd) verwijder de batterijen, wacht 15 seconden en zet ze dan terug. Als de console niet aangaat wanneer je trapt of als de snelheid en afstand niet consistent lijken, haal dan de stekker uit het stopcontact en controleer de verbindingen die je hebt gemaakt (consolekabel en verbinding in de buis).

2. AFSTAND

De weergegeven snelheid en afstanden zijn berekend op basis van een 16 inch fietswiel, bij 60 RPM (1 omwenteling per seconde) zou je ongeveer 4,8 km/u of 3,0 mph moeten halen. Deze waarden komen overeen met gemiddelde fietswaarden.

3. GELUID

Draai de pedalen 2 slagen los en draai ze daarna weer helemaal vast

Controleer de stabiliteit van de fiets en corrigeer deze indien nodig

Controleer regelmatig of alle schroeven goed vastzitten (ook het zadel)

OPSLAG

Voor langdurige opslag verwijdert u de batterijen uit de console en plaatst u deze op een schone, droge plaats.

MEER INFORMATIE

Meld u aan op <http://www.supportdecathlon.com/>

Selecteer je product en zoek:

Montagevideo

FAQ

Onderhoudsinstructies

Tutorialvideo's voor het repareren van uw product

Beschikbare reserveonderdelen voor uw product

INTRODUÇÃO

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória e, simultaneamente, tonificar todo o corpo: glúteos, quadríceps, região posterior das coxas, gêmeos, lombares e abdominais, com um reforço muscular. Recomendamos que utilize a X bike entre 20 minutos e 1 hora, 1 a 3 vezes por semana, para obter os resultados desejados. Este produto está equipado com regulação mecânica de resistência. Não é, por isso, necessário ligar à eletricidade para colocar em funcionamento.

CONFIGURAÇÃO

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

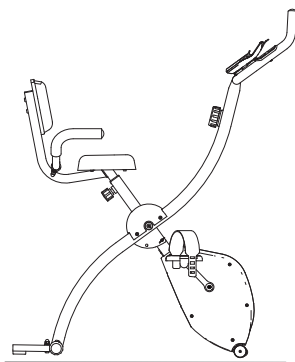
1. AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO:

Para um exercício eficaz, o selim deverá estar à altura correta. Ao pedalar, os seus joelhos devem estar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa. Para ajustar o selim, desaperte e dê algumas voltas ao fixador de regulação sem o retirar totalmente, e puxe a parte de cima para soltar o perno do tubo do selim. Ajuste o selim à altura correta, solte o fixador de regulação num dos orifícios de ajuste do tubo do selim e depois aperte completamente.

⚠ AVISO: Certifique-se de que o fixador de regulação está encaixado num dos orifícios do tubo do selim antes de o apertar totalmente. Nunca exceda a altura máxima indicada no tubo do selim.

2. AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA:

Em caso de instabilidade da bicicleta, vire os apoios dos pés do tubo para trás.

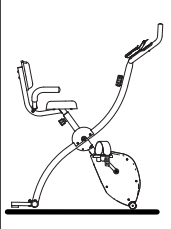
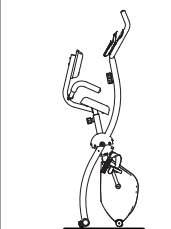
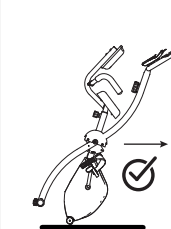
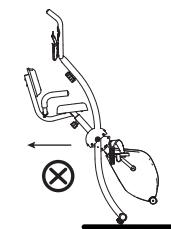


3. POSTURA

A postura é a posição do corpo a adotar durante a prática. É importante respeitá-la para evitar ferimentos ou lesões durante as sessões. Esta bicicleta de exercício foi concebida para uma posição adequada durante o exercício. Por exemplo, permite que o exercício seja realizado de forma sistemática com a coluna direita e que se possa encostar para trás no selim.

4. AJUSTE DE RESISTÊNCIA

Esta bicicleta foi concebida com um botão com 8 níveis de resistência que pode ajustar do nível 1 ao 8 dependendo das suas necessidades.

			
Condição de utilização normal	Posição de armazenamento	Utilize a roda frontal para mover o produto	Não empurre o produto a partir da roda traseira

CONSOLA



A consola propõe várias funções para enriquecer a sua prática desportiva. Em seguida são apresentadas todas as instruções que visam simplificar a utilização.

1. MOSTRADOR E BOTÃO

Mostrador da velocidade (Km/h ou Mi/h)

Mostrador da distância percorrida (Km ou Mi)

Mostrador das calorias queimadas (Kcal)

Mostrador do tempo de treino (MM:SS)

Botão Mode

2. FUNÇÕES

Velocidade: esta função permite indicar uma velocidade estimada em km/h (quilómetros por hora) ou em mi/h (milhas por hora), consoante a posição do interruptor na parte posterior da consola

Distância: esta função permite indicar uma distância estimada em km (quilómetros) ou em mi (milhas), consoante a posição do interruptor na parte posterior da consola

Tempo: esta função indica o tempo decorrido desde o início do exercício em minutos e segundos (MM:SS)

Calorias: Esta função apresenta uma estimativa das calorias queimadas desde o início do exercício

A consola liga-se automaticamente ao começar a pedalar

O modo AUTOSCAN é iniciado por predefinição quando a consola é ligada. Este modo apresenta sucessivamente, a cada 5 segundos, as 4 informações das funções indicadas abaixo. Prima o botão MODE para selecionar a informação que pretende visualizar e desativar o modo AUTOSCAN. Prima o botão MODE para ativar novamente o modo AUTOSCAN.

3. REGULAÇÕES NA PARTE POSTERIOR DA CONSOLA

Cursor de seleção do tipo de aparelho. VM (bicicleta magnética)/VE (bicicleta elíptica)

Cursor de seleção a unidade de medida do menu DISTANCE: KM (quilómetros) / MI (milhas)

4. REINICIAR

A bicicleta entra em modo de pausa após 5 minutos de inatividade

As indicações são reiniciadas após a colocação em pausa (sem memorização de dados).

Ao remover e voltar a colocar as pilhas da consola

5. COLOCAÇÃO/MUDANÇA DE PILHAS

A consola não foi concebida para incluir uma tampa de fecho do compartimento de pilhas

Retirar a consola do respetivo suporte

Colocar as 2 pilhas de tipo AAA (1,5 V) no local previsto para esse efeito na parte posterior da consola

Verificar a colocação correta das pilhas e o seu perfeito contacto com as molas

Monitorização do ritmo cardíaco no Guiador (HAND-PULSE - pulsação na mão)

Não é recomendável que pessoas com um pacemaker utilizem o Hand-pulse, já que os aparelhos médicos de extrema sensibilidade devem ser mantidos afastados de qualquer dispositivo elétrico e eletrónico. Estas pessoas deverão consultar o seu médico quanto a esta questão.

A tecnologia Hand-Pulse permite obter o valor do batimento cardíaco do utilizador em BPM (batimentos por minuto). Não se trata, de modo algum, de um dispositivo médico. Foi concebido para utilização ocasional ou regular. E não continua. Utilização durante cada sessão. Tenha em atenção que, mesmo em repouso, a sua frequência cardíaca varia continuamente. Princípio de funcionamento: O batimento cardíaco é detetado pelos dois eletrodos em ambos os lados do guiador. Coloque as mãos sobre os sensores em simultâneo. O sensor emite uma microcorrente inofensiva para a saúde (um milionésimo de ampere), e as variações desta microcorrente são um reflexo do batimento cardíaco. Estas informações são apresentadas na consola, em BPM.

O valor inicial é de 60 BPM e é depois filtrado, sendo que as medições representam uma média, de modo a mostrar valores de leitura mais coerentes com um atraso de um ou dois segundos. É recomendado:

1. Colocar as mãos nos sensores durante 5 a 10 segundos, ocasionalmente e em simultâneo, durante o exercício e não utilizar do início ao fim da sessão sem parar.
2. Limpar e secar os sensores após cada utilização
3. Humedecer as mãos para melhorar a medição

INÍCIO RÁPIDO

1. Comece a pedalar para ligar a consola e iniciar a sua sessão
2. Para ajustar a dificuldade de pedalagem, rode o botão de regulação
3. Para fazer uma pausa, pare de pedalar
4. Para retomar a sessão (no máximo até 5 minutos após o início da pausa), recomece novamente a pedalar
5. Interrompa a sessão sempre que quiser
6. A consola desliga-se automaticamente após cerca de 5 minutos de inatividade

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

1. CONSOLA

Se a consola não ligar, troque as pilhas existentes por pilhas novas. Se forem apresentadas apenas informações parciais ou se aparecer a mensagem «ERR» na consola, remova as pilhas, mude VM para VE e KM para MI (vice-versa), e depois volte a alterar as unidades. Depois coloque as pilhas e volte a mudar para VM e MI para KM (vice-versa), remova as pilhas, aguarde 15 segundos e depois substitua-as. Se a consola não ligar ao pedalar ou em caso de incoerência entre a velocidade e a distância, desligue e verifique as ligações que efetuou (cabo da consola e ligação no interior do tubo).

2. DISTÂNCIA

A velocidade e as distâncias apresentadas são calculadas com base numa roda de bicicleta de 16 polegadas, a 60 RPM (1 rotação por segundo) e deverá chegar aos 4,8 km/h ou 3,0 mph. Estes valores correspondem a valores médios em bicicleta.

3. RUÍDO

Desaperte os pedais em 2 voltas e, em seguida, aparafuse-os ao máximo

Verifique a estabilidade da bicicleta e corrija, se necessário

Verifique regularmente o aperto de todos os parafusos (incluindo os do selim)

ARMAZENAMENTO

Para um armazenamento mais prolongado, remova as pilhas da consola e guarde-as num local limpo e seco.

MAIS INFORMAÇÕES

Inicie sessão em <http://www.supportdecathlon.com/>

Selecione o seu produto e consulte:

O vídeo de montagem

Perguntas frequentes

Conselhos de manutenção

Os vídeos tutoriais para reparar o seu produto

As peças sobresselentes para o seu produto

WSTĘP

Jazda na rowerze to doskonała aktywność, która pozwala poprawić wydolność sercowo-naczyniową i zdrowie układu oddechowego, jednocześnie ujednolicić całe ciało: pośladki, mięśnie czworogłowe, mięśnie wewnętrzne uda, łydki, dolna część pleców, mięśnie brzucha. Zalecamy korzystanie z roweru X od 20 minut do 1 godziny, 1 do 3 razy w tygodniu, aby uzyskać pożądane rezultaty. Produkt wyposażono w mechaniczny układ regulacji oporu. W związku z tym nie ma potrzeby podłączania go do zasilania elektrycznego w celu uruchomienia.

USTAWIENIA PARAMETRÓW

⚠ Ostrzeżenie: Aby dokonać jakichkolwiek regulacji, należy zejść z roweru.

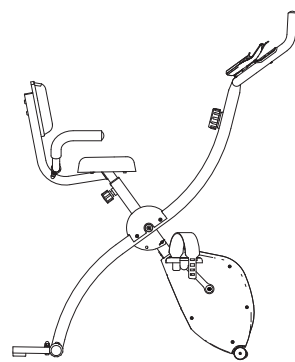
1. REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Aby ćwiczenia były efektywne, siodełko musi znajdować się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedalowania kolana powinny być lekko ugięte w momencie, gdy pedały znajdują się w najniższym punkcie. Aby wyregulować siodełko, należy odkręcić pokrętkę regulacyjną o kilka obrotów, nie zdejmując go całkowicie, i pociągnąć główkę, aby odłączyć sworzeń rury siodełka. Ustaw siodełko na odpowiedniej wysokości, zwinij pokrętkę regulacji w jednym z otworów regulacyjnych w rurze siodełka, a następnie dokręć je do końca.

⚠ OSTRZEŻENIE: Przed całkowitym dokręceniem pokrętła regulacji należy sprawdzić, czy znajduje się ono w jednym z otworów rury siodełka. Nigdy nie przekraczaj maksymalnej wysokości siodełka wskazanej na rurze siodełka.

2. WYPOZIOMOWANIE ROWERU:

Jeśli rower jest niestabilny, na tylnej nodze obróć zaślepki na rurze.

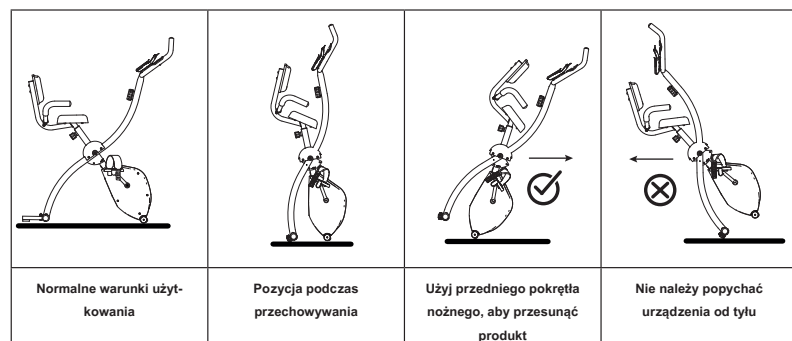


3. POZYCJA

Pozycja to prawidłowe ułożenie ciała podczas treningu. Zachowanie prawidłowej pozycji pozwoli uniknąć urazów podczas ćwiczeń. Ten rower treningowy został zaprojektowany w taki sposób, aby użytkownik przyjmował odpowiednią pozycję podczas ćwiczeń. Na przykład, pozwala każdemu wykonywać ćwiczenia z wyprostowanymi plecami i opierać się na tylnym siodełku.

4. REGULACJA OPORU

Rower posiada 8 poziomów oporu, które można regulować pokrętką oporu od poziomu 1 do poziomu 8, w zależności od potrzeb.



KONSOLA

Konsola oferuje liczne funkcje pozwalające na urozmaicenie ćwiczeń. Poniżej znajdują się wszystkie instrukcje ułatwiające użytkowanie.

1. WYŚWIETLACZ I PRZYCIŚK

Wyświetlanie prędkości (w km/h lub mi/h)

Wyświetlanie przebytej odległości (km lub mi)

Wyświetlanie spalonych kalorii (kcal)

Wyświetlanie czasu ćwiczeń (MM:SS)

Przycisk trybu

2. FUNKCJE

Prędkość: Funkcja ta pokazuje szacowaną prędkość w km/h (kilometrach na godzinę) lub mph (miliach na godzinę) w zależności od położenia przełącznika z tyłu konsoli

Odległość: Funkcja ta pokazuje szacowaną odległość w km (kilometrach) lub milach (miliach) w zależności od położenia przełącznika z tyłu konsoli

Czas: Ta funkcja pokazuje czas, jaki upłynął od rozpoczęcia treningu w minutach i sekundach (MM:SS)

Kalorie: Ta funkcja wyświetla szacunkową liczbę kalorii spalonych od rozpoczęcia treningu

Konsola włącza się automatycznie po rozpoczęciu pedalowania

Po włączeniu konsoli domyślnie włącza się tryb AUTOSCAN. W trybie tym co 5 sekund wyświetlają się kolejno cztery wyżej opisane informacje. Naciśnij przycisk formy, aby wybrać informacje, które chcesz zamrozić i wyłączyć tryb AUTOSCAN. Naciśnięcie przycisku MODE, aby ponownie aktywować tryb AUTOSCAN.

3. USTAWIENIE Z TYŁU KONSOLI

Przełącznik typu urządzenia. VM (Rower magnetyczny) / VE (Rower eliptyczny)

Suwak do wyboru jednostki pomiaru ODLEGŁOŚCI: KM (kilometry) / MI (mile)

4. RESETOWANIE

Automatyczny tryb gotowości po 5 minutach bezczynności

Wskaźniki są resetowane w trybie gotowości (bez przechowywania danych)

Wyjmując i wymieniając baterie w konsoli

5. WKŁADANIE/WYMIANA BATERII

Konsola nie posiada pokrywy komory baterii

Zdejmij konsolę ze wspornika

Umieść 2 baterie AAA (1,5 V) w przeznaczonym do tego miejscu z tyłu konsoli

Upewnij się, że baterie są prawidłowo zainstalowane i stykają się ze sprężynami

Monitorowanie tętna na kierownicy (HAND-PULSE)

Korzystanie z pulsometru ręcznego nie jest zalecane w przypadku osób noszących rozrusznik serca, urządzenia medyczne o wyjątkowej czułości, które należy trzymać z dala od wszelkich znajdujących się w pobliżu urządzeń elektrycznych i elektronicznych. Osoby, których to dotyczy, powinny omówić ten temat z lekarzem pierwszego kontaktu.

Urządzenie do pomiaru tętna za pośrednictwem dłoni wskazuje tętno użytkownika w jednostce BPM (liczba uderzeń na minutę). W żadnym wypadku nie jest to wyrób medyczny. Jest przeznaczony do okazjonalnego lub regularnego użytku. I to nie w sposób ciągły. Użycie podczas każdej sesji. Przypominamy, że nawet w spoczynku częstość akcji serca wielokrotnie się zmienia. Zasada działania: Tętno jest mierzone przez dwie elektrody umieszczone po obu stronach kierownicy. Wystarczy położyć jednocześnie obie ręce na czujnikach. Czujnik emituje niewielki, nieszkodliwy prąd (w mikroamperach), a zmiany tego prądu ujawniają tętno użytkownika. Rytm ten jest wyświetlany na konsoli w jednostce BPM.

Rozpoczyna się od 60 BPM, a następnie jest filtrowany i pomiaru są uśredniane w celu zapewnienia lepszej spójności odczytów, z opóźnieniem czasu lub dwóch sekund. Zalecamy:

- Umieszczenie dłoni na czujnikach od czasu do czasu na 5 do 10 sekund podczas ćwiczeń, a nie w sposób ciągły od początku do końca treningu.
- Czyszczenie i suszenie czujników po każdym użyciu
- Zwilenie dłoni w celu poprawy odczytu

SZYBKE URUCHOMIENIE

- Rozpocznij pedalowanie, aby uruchomić konsolę i sesję
- Aby dostosować trudność pedalowania, obróć pokrętkę regulacji
- Aby zrobić przerwę, przestań pedalować
- Aby wznowić sesję (w ciągu 5 minut od rozpoczęcia przerwy), zacznij ponownie pedalować
- Zakończ sesję w dowolnym momencie
- Konsola wyłączy się automatycznie po około 5 minutach bezczynności

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

1. KONSOLA

Jeżeli konsola się nie włącza, należy wymienić baterie. Jeśli informacje są wyświetlane tylko częściowo lub na konsoli wyświetlany jest komunikat «ERR». Jeśli na konsoli wyświetlany jest komunikat «ERR», należy wyjąć baterie, przełączyć VM na VE i KM na MI (odwrotnie), a następnie przełączyć z powrotem. Następnie zamontuj baterie i przełącz się z powrotem na VM, a MI na KM (odwrotnie) wyjmij baterie, odczekaj 15 sekund, a następnie włóż je ponownie. Jeśli konsola nie włącza się po rozpoczęciu pedalowania lub jeśli prędkość i odległość wydają się niespójne, odłącz ją i sprawdź połączenia (kabel konsoli i połączenie wewnątrz rury).

2. DYSTANS

Wyświetlane prędkości i odległości są obliczane na podstawie 16-calowego koła rowerowego, przy 60 RPM (1 obrót na sekundę) powinieneś uzyskać około 4,8 km / h lub 3,0 mph. Wartości te odpowiadają średnim wartościom dla roweru.

3. HAŁAS

Odkręć pedały o 2 obroty, a następnie dokręć je ponownie do końca

Sprawdź stabilność roweru i skoryguj ją w razie potrzeby

Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone (w tym siodełko)

PRZECHOWYWANIE

W przypadku dłuższego przechowywania należy wyjąć baterie z konsoli i umieścić ją w czystym, suchym miejscu.

WIĘCEJ INFORMACJI

Odwiedź stronę <http://www.supportdeathlon.com/>

Wybierz swój produkt i znajdź:

Poradniki wideo dotyczące montażu

Najczęściej zadawane pytania

Porady dotyczące konserwacji

Poradniki wideo dotyczące napraw produktu

Części zamienne dostępne do produktu

BEVEZETÉS

A kerékpározás kiváló sporttevékenység a szív- és érrendszer valamint a légzőrendszer kapacitásának javítására, miközben az egész testet megmozgatja: erősíti a fenéket, a combizmot, a térdhajlítót izmot, a lábkírárt, a hát alsó izmait és a hasi izmokat is. A kívánt eredmény eléréséhez hetente 1-3 alkalommal, 20 perc-1 óra időtartamon keresztül javasolt az X szobakerékpár használata. A termék pedállenállása mechanikusan szabályozható. Ezért működtetéséhez nem szükséges elektromos áram.

KALIBRÁLÁS

Figyelem: Bármilyen beállítás elvégzése előtt szálljon le a szobakerékpárról.

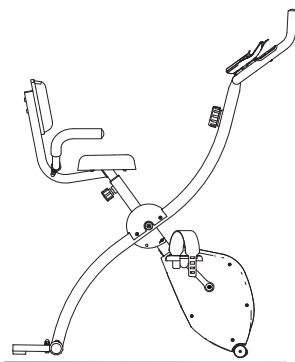
1. A NYEREGMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA:

A hatékony edzéshez a nyeregnek a megfelelő magasságban kell lennie. Tekerés közben a térdnek enyhén behajlítottnak kell lennie a pedálok legalacsonyabb pozíciójában. A nyereg beállításához néhány fordulattal lazítsa ki a beállítógombot anélkül, hogy eltávolítaná, majd húzza kifelé a gombfejet a nyeregcsőpek kioldásához. Állítsa be a kívánt nyeregmagasságot, a beállító gombot tegye a nyeregcsővön található nyílások egyikébe, majd teljesen húzza meg.

FIGYELEM: Meghúzás előtt győződjön meg arról, hogy a beállítógomb a nyeregcsővön található nyílások egyikében van. Soha ne lépje túl a nyeregcsővön jelölt maximális magasságot.

2. A KERÉKPÁR SZINTEZÉSE:

Ha a kerékpár instabil, a hátsó talpon forgassa el a cső zárókupakjait.



3. TESTTARTÁS

A testtartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt betartsa, hogy az edzés során ne érje Önt sérülés, és ne fájdjalon meg semmije. A szobakerékpárt úgy terveztük, hogy edzés közben a megfelelő testtartást biztosítsa. A háttámlának köszönhetően, testalkattól függetlenül bárki szisztematikusan egyenes háttal edzhet rajta.

4. AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

A szobakerékpáron igény szerint 8 ellenállási szint (1-től 8-ig) közül lehet választani, az ellenállás-beállító gomb segítségével.

Normál használati körülmények	Tárolási pozíció	A termék elmozdításához használja az első kereket	Ne próbálja meg a hátsó talptól tolni a terméket



KONZOL

A konzol számos lehetőséget nyújt a sokoldalú edzéshez. Az egyszerű használatot ismertető utasítások az alábbiakban találhatók.

1. KIJELZÉS ÉS GOMB

A sebesség kijelzése (km/óra vagy mérföld/óra)

A megtett távolság kijelzése (km vagy mérföld)

Az elégetett kalóriák kijelzése (Kcal)

Az edzés időtartamának kijelzése (MM:SS)

Mód gomb

2. FUNKCIÓK

Sebesség: Ez a funkció a sebesség becsült értékét mutatja, a konzol hátulján található gomb beállítása szerint kilométer per órában (km/h) vagy mérföld per órában (mph).

Távolság: Ez a funkció a távolság becsült értékét mutatja, a konzol hátulján található gomb beállítása szerint kilométerben (km) vagy mérföldben (mi).

Időtartam: Ez a funkció az edzés kezdete óta eltelt időt mutatja percben és másodpercben (MM:SS).

Kalóriák: Ez a funkció az edzés kezdete óta elégetett kalóriák becsült mennyiségét mutatja.

A konzol automatikusan bekapcsol, amikor Ön elkezd tekerni

A konzol AUTOSCAN módban kapcsol be. Ebben a módban a konzol 5 másodpercenként jelzi ki a fenti funkciók 4 információját. A gomb megnyomásával kiválaszthatja a folyamatosan kijelzendő információt, és kikapcsolhatja az AUTOSCAN módot. Az AUTOSCAN mód újbóli bekapcsolásához nyomja meg a MODE (MÓD) gombot.

3. BEÁLLÍTÁSOK A KONZOL HÁTULJÁN

Géptípusválasztó kurzor. VM (Mágneses szobakerékpár)/VE (Elliptikus tréner)

Tolókapcsoló a TÁVOLSÁG mértékegységének kiválasztásához: KM (kilométer)/MI (mérőföld)

4. NULLÁZÁS

A rendszer 5 perc inaktivitás után automatikusan készenléti módba kapcsol

Készenléti módban a mutatók nullázódnak (a rendszer nem tárolja az adatokat)

A konzolban az elemek eltávolításával és cseréjével

5. ELEMOK BEHELYEZÉSE/CSERÉJE

A konzolnak nincs elemtartófedele

Vegye ki a konzolt a tartójából

Tegyen 2 db AAA (1,5 V-os) elemet a konzol hátulján erre szolgáló helyre

Ügyeljen az elemek megfelelő behelyezésére, és hogy érintkezzenek a rugókkal

Pulzusszámmérés a kormányon (HAND-PULSE)

A hand-pulse használata nem javasolt azoknak, akiknek pészmeke vagy olyan rendkívüli érzékenységi orvostechnikai eszköz van beültetve, amelyet távol kell tartani az elektromos és elektronikus készülékektől. Akiket ez érint, tanácsért javasolt orvoshoz fordulni.

A hand-pulse technológia kijelzi a felhasználó pulzusszámát BPM (szívverés per perc) mértékegységben. Semmilyen esetben sem orvostechnikai eszköz. Eseti vagy rendszeres használatra szolgál. Ne használja folyamatosan edzés közben. Ne feledje: pihenés közben is gyakran változik a pulzusszám. Működési elv: A szívverést a kormány mindkét oldalán elhelyezett egy-egy elektróda érzékeli. Elég, ha mindkét kezét egyszerre teszi az érzékelőkre. Az érzékelő ártalmatlan (egy milliiodom amper) jelet bocsát ki, ennek változása jelzi a pulzusszámot. Ezt a visszatükrözött változást továbbítja a készülék a konzol felé, amely BPM-ben (szívverés per percben) jelzi azt ki.

60 BPM értékről indul, majd szűri és átlagolja a készülék, az érzékelt érték jobb koherenciája érdekében, egy-két másodperc késéssel. Javasoljuk, hogy:

- Edzés közben a kezét időnként 5-10 másodpercig tegye az érzékelőkre, ne tartsa a kezét az érzékelőkön állandóan az edzés elejétől a végétig.
- Az érzékelőket minden egyes használat után tisztítsa és szárítsa meg
- A jobb érzékelés végett vedvesítse be a kezét

QUICK START (GYORSINDÍTÁS)

- A konzol bekapcsolásához és az edzés indításához kezdjen el tekeri
- A pedálózás nehézségi fokának beállításához forgassa el a gombot
- Ha szünetet szeretne tartani, hagyja abba a tekerést
- Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított 5 percen belül) kezdjen el újra tekeri
- Az edzést bármikor abbahagyhatja
- A konzol kb. 5 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol

HIBAEHÁRÍTÁS

1. KONZOL

Ha a konzol nem kapcsol be, cserélje ki az elemeket újakra. Ha az információkat csak részben jelzi ki a konzol, vagy az ERR hibakód jelenik meg, vegye ki az elemeket, váltsa VM-ről VE-re, KM-ről MI-re (vagy fordítva), majd vissza. Ezután tegye vissza az elemeket, váltsa vissza VM-re, és MI-ről KM-re (vagy fordítva), vegye ki az elemeket, várjon 15 másodpercet, majd cserélje ki az elemeket. Ha a konzol tekeréskor nem kapcsol be, vagy a kijelzett sebesség vagy távolság értéke nem tűnik reálisnak, váltsa le a konzolt, és ellenőrizze a csatlakozásokat (konzolkábel és csatlakozások a nyeregcsőnél).

2. TÁVOLSÁG

A sebesség és a távolság kijelzett értékének számítási alapja: 16 colos kerék és 60 RPM (1 fordulat per másodperc) esetén kb. 4,8 km/óra vagy 3,0 mph. Ezek az értékek a kerékpározási állagértékeknek felelnek meg.

3. ZAJ

2 fordulattal lazítsa ki a pedálokat, majd ismét teljesen húzza meg őket

Ellenőrizze és szükség esetén állítsa be a kerékpár stabilitását

Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar megfelelő meghúzását (a nyeret is beleértve)

TÁROLÁS

Hosszabb ideig tartó tárolás esetén vegye ki az elemeket a konzolból, és tegye el a kerékpárt tiszta, száraz helyre.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Jelentkezzen be a <http://www.supportdecathlon.com/> oldalon

Válassza ki a terméket. A következőket találhatja meg itt:

Összeszerelési útmutató videó formájában

GYIK

Karbantartási utasítások

Oktatóvideók a termék javításához

A termékhez elérhető alkatrészek

INTRODUCERE

Ciclismul este o activitate excelentă care vă permite să vă îmbunătățiți capacitatea cardiovasculară și sănătatea respiratorie, tonificându-vă în același timp întregul corp: în special mușchii fesieri, cvadricepsi, ischio-jambieri, gamba, mușchii lombari și abdominali. Recomandăm utilizarea bicicletei X de la 20 de minute la 1 oră, de 1 până la 3 ori pe săptămână, pentru a obține rezultatele dorite. Acest produs este echipat cu un reglaj mecanic al distanței. Nu este, așadar, necesar să se conecteze la alimentarea electrică pentru a funcționa.

SETARE

⚠️ Avertizare: Trebuie să vă dați jos de pe bicicletă pentru a face ajustări.

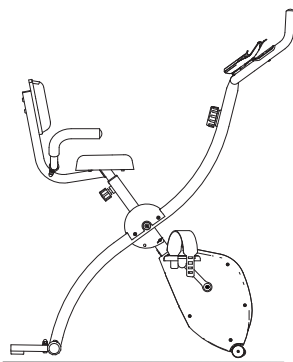
1. REGLAJI ÎNĂLȚIMEA SCAUNULUI:

Pentru a face exerciții eficiente, șaua trebuie să fie la înălțimea corectă. Atunci când pedalați, genunchii trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în punctul cel mai de jos. Pentru a regla șaua, deșurubați butonul de reglare cu câteva rotații, fără a-l îndepărta complet, și trageți de cap pentru a dezipi știftul tubului șei. Reglați șaua la înălțimea corectă, eliberați butonul de reglare într-una dintre găurile de reglare din tubul șei, apoi strângeți-l complet.

⚠️ AVERTISMENT: Verificați dacă butonul de reglare se află într-una dintre găurile tubului șei înainte de a-l strânge complet. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă a șei indicată pe tubul șei.

2. STABILIZAREA BICICLETEI:

Dacă bicicleta este instabilă, pe talpa din spate, rotiți capacele de capăt ale tubului.



3. POSTURĂ

Postura este poziția corpului care trebuie adoptată în timpul exercițiilor. Este important să o respectați pentru a nu vă răni sau a vă face rău în timpul sesiunilor. Această bicicletă de exerciții este proiectată pentru o poziție adecvată atunci când faceți exerciții. De exemplu, permite tuturor să facă exerciții sistematice cu spatele drept și să se aplece în spate pe șaua din spate.

4. REGLAREA REZISTENȚEI

Această bicicletă este proiectată cu 8 niveluri de rezistență prin reglarea butonului de rezistență de la nivelul 1 la nivelul 8, în funcție de nevoile dvs.

3. SETAREA PE PARTEA DIN SPATE A CONSOLEI

Cursor de selecție a tipului de aparat: VM (bicicletă magnetică)/VE (bicicletă eliptică)

Cursor pentru a selecta unitatea de măsură DISTANȚĂ: KM (kilometri) / MI (mile)

4. READUCERE LA ZERO

Stare de așteptare automată după 5 minute de inactivitate

Indicatorii sunt reșetați atunci când se află în stare de așteptare (fără stocare de date)

Prin scoaterea și înlocuirea bateriilor din consolă

5. INTRODUCEREA/SCHIMBARE BATERIILOR

Consola nu este proiectată pentru a avea un capac pentru compartimentul bateriei

Scoateți consola din suportul său

Puneți cele 2 baterii AAA (1,5 V) în spațiul prevăzut în acest scop pe partea din spate a consolei.

Asigurați-vă că bateriile sunt instalate corect și că acestea fac contact cu arcurile

Monitorizarea frecvenței cardiace pe ghidon (HAND-PULSE)

Utilizarea pulsului de mână nu este recomandată persoanelor care poartă un stimulator cardiac, un dispozitiv medical extrem de sensibil care trebuie ținut departe de orice dispozitiv electric și electronic din apropiere. Pentru persoanele interesate, vă rugăm să discutați acest subiect cu un profesionist din domeniul sănătății.

Tehnologia pulsului de la mână afișează rezultatul privind frecvența cardiacă în BPM (bătăi pe minut). Acesta nu este în niciun caz un dispozitiv medical. Acesta este conceput pentru utilizare ocazională sau regulată. Și nu continuu. Se utilizează în timpul fiecărei sesiuni. Rețineți că chiar și în repaus ritmul inimii dvs. variază continuu. Principiul de funcționare: Ritmul cardiac este captat de cei doi electrozi situați de o parte și de alta a ghidonului. Așezați ambele mâini în același timp pe senzori. Senzorul emite un curent mic și inofensiv (un milion de amperi), iar variațiile acestui curent indică frecvența cardiacă. Aceste informații sunt afișate apoi pe consolă, în BPM.

Pornește de la 60 BPM, apoi este filtrat și se calculează media măsurătorilor pentru a asigura o mai bună coerență a citirilor, cu o întârziere de una sau două secunde. Recomandările noastre:

1. Așezați ocazional mâinile pe senzori, timp de 5-10 secunde, în timpul exercițiilor fizice și nu continuu, de la începutul până la sfârșitul antrenamentului.
2. Curățarea și uscarea senzorilor după fiecare utilizare
3. Umezirea mâinilor pentru a îmbunătăți citirea

PORNIRE RAPIDĂ

1. Începeți să pedalați pentru a porni consola și sesiunea dvs.
2. Pentru a regla dificultatea de pedalare, rotiți butonul de reglare
3. Pentru a lua o pauză, opriți pedalarea
4. Pentru a relua sesiunea (în termen de 5 minute de la începutul pauzei), începeți să pedalați din nou
5. Întrerupeți sesiunea oricând doriți
6. Consola se oprește automat după aproximativ 5 minute de inactivitate

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

1. CONSOLĂ

Dacă consola nu se aprinde, schimbați bateriile cu altele noi. Dacă informațiile sunt afișate doar parțial sau dacă pe consolă apare „ERR”, Dacă pe consolă apare ERR, scoateți bateriile, comutați VM pe VE și KM pe MI (invers), apoi comutați înapoi. Apoi montați bateriile și comutați din nou la VM, iar MI la KM (invers) scoateți bateriile, așteptați 15 secunde și apoi înlocuiți-le. Dacă consola nu pornește atunci când pedalați sau dacă viteza și distanța par inconsecvente, scoateți-o din priză și verificați conexiunile pe care le-ați făcut (cablul consolei și conexiunea din interiorul tubului).

2. DISTANȚĂ

Viteza și distanțele afișate sunt calculate pe baza unei roți de bicicletă de 16 inch, la 60 RPM (1 rotație pe secundă) ar trebui să obțineți în jur de 4,8 km/h sau 3,0 mph. Aceste valori corespund unor valori medii ale bicicletei.

3. NOISE

Desurubați pedalele cu 2 rotații, apoi strângeți-le din nou complet.

Verificați stabilitatea bicicletei și corecți-o dacă este necesar.

Verificați în mod regulat dacă toate șuruburile sunt bine strânse (inclusiv șaua)

DEPOZITARE

Pentru o depozitare prelungită, scoateți bateriile din consolă și așezați-o într-un loc curat și uscat.

MAI MULTE INFORMAȚII

Conectați-vă la <http://www.supportdecathlon.com/>

Selecționați produsul dvs. și găsiți:

Videoclipul de montare

FAQ

Recomandări de întreținere

Videoclipuri cu instrucțiuni pentru a vă repara produsul

Piese detașate disponibile pentru produsul dvs.



CONSOLĂ

Consola dvs. vă propune numeroase funcții pentru a vă îmbogăți exercițiile. Veți găsi mai jos toate instrucțiunile pentru o utilizare ușoară.

1. AFIȘAJ ȘI BUTON

Afișajul vitezei (km/h sau mi/h)

Afișajul distanței parcurse (km sau mi)

Afișajul calorilor consumate (Kcal)

Afișajul timpului de antrenament (MM:SS)

Butonul Mod

2. FUNCȚII

Viteză: Această funcție afișează viteza estimată în km/h (kilometri pe oră) sau mph (mile pe oră), în funcție de poziția comutatorului de pe partea din spate a consolei

Distanță: Această funcție afișează distanța estimată în km (kilometri) sau mi (mile), în funcție de poziția comutatorului de pe partea din spate a consolei

Timp: Această funcție afișează timpul scurs de la începerea antrenamentului în minute și secunde (MM:SS)

Calorii: Această funcție afișează o estimare a calorilor arse de la începutul antrenamentului

Consola dvs. se va aprinde automat imediat ce începeți să pedalați

Modul AUTOSCAN este lansat implicit în momentul aprinderii consolei. Acest mod permite defilarea succesivă o dată la 5 secunde a tuturor celor 4 informații ale funcțiilor de mai sus. Apăsăți butonul matriță pentru a selecta informațiile pe care doriți să le blocați și pentru a dezactiva modul AUTOSCAN. Apăsăți pe butonul MODE pentru a activa din nou modul AUTOSCAN.

ÚVOD

Bicyklovanie je vynikajúca aktivita, ktorá vám umožňuje zlepšiť kardiovaskulárne schopnosti a zdravie dýchacích ciest, a zároveň spevniť celé telo: zadok, kvadricepsy, sedacie a podkolenné svaly, lýtky, bedrové a brušné svaly v ťažisku. X bike odporúčame používať od 20 minút do 1 hodiny, 1 až 3-krát týždenne, aby ste dosiahli požadované výsledky. Tento výrobok je vybavený mechanickým nastavením odporu. Aby to fungovalo, nie je potrebné ho pripojiť k elektrine.

NASTAVENIE

! Varovanie : Ak chcete vykonať akékoľvek úpravy, musíte z bicykla zosadnúť.

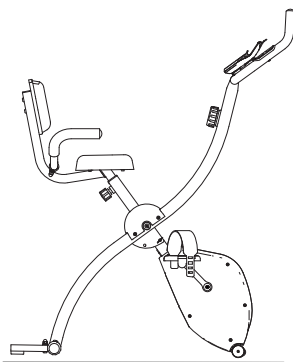
1. NASTAVTE VÝŠKU SEDADLA:

Aby bolo cvičenie efektívne, musí byť sedlo v správnej výške. Pri pedálovaní by ste mali mať kolenná mierne pokrčené v momente, keď sú pedále v najnižšom bode. Ak chcete nastaviť sedlo, odskrutkujte nastavovací gombík o niekoľko otáčok bez toho, aby ste ho úplne vybrali, a potiahnutím hlavy uvoľníte kolík sedlovej rúry. Nastavte sedlo do správnej výšky, uvoľníte nastavovací gombík v jednom z nastavovacích otvorov v sedlovej rúre, a potom ho úplne utiahnite.

! UPOZORNENIE: Pred úplným dotiahnutím skontrolujte, či je nastavovací gombík v jednom z otvorov sedlovej rúry. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku sedla vyznačenú na rúre sedla.

2. VYROVNANIE BICYKLA:

Ak je bicykel nestabilný, na zadnej nohe otočte koncovky na rúre.

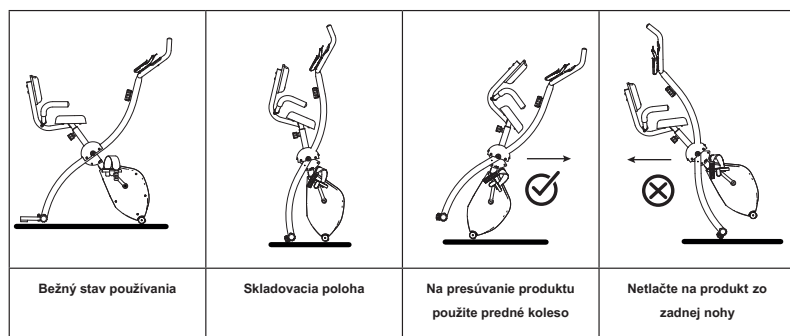


3. DRŽANIE TELA

Držanie tela je poloha tela, ktorú si treba osvojiť počas používania. Je dôležité ju dodržiavať tak, aby ste sa neporanili ani si neublížili počas tréningov. Tento rotoped je navrhnutý na vhodnú polohu pri cvičení. Každému napríklad umožňujú systematicky cvičiť s vystretým chrbtom a opierať sa o zadné sedlo.

4. ÚPRAVA ODPORU

Tento bicykel je navrhnutý na 8 úrovni odporu nastavením gombíka odporu od úrovne 1 po úrovne 8 v závislosti od vašich potrieb.



OVĽADACÍ PANEL



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

1. DISPLEJ A TLAČIDLO

Zobrazenie rýchlosti (km/h alebo mi/h)

Zobrazenie prejdenej vzdialenosti (km alebo mi)

Zobrazenie spálených kalórií (Kcal)

Zobrazenie času tréningu (MM:SS)

Tlačidlo režimu

2. FUNKCIE

Rýchlosť: Táto funkcia zobrazuje odhadovanú rýchlosť v km/h (kilometre za hodinu) alebo mph (mile za hodinu) v závislosti od polohy prepínača na zadnej strane konzoly

Vzdialenosť: Táto funkcia zobrazuje odhadovanú vzdialenosť v km (kilometroch) alebo míľach (míľach) v závislosti od polohy prepínača na zadnej strane konzoly

Čas: Táto funkcia zobrazuje čas, ktorý uplynul od začiatku tréningu v minútach a sekundách (MM:SS)

Kalórie : Táto funkcia zobrazuje odhad spálených kalórií od začiatku tréningu

Konzola sa automaticky rozsvieti, akonáhle začnete pedálovať

Po zapnutí ovládacieho panela sa predvolene nastavi režim automatického prehliadania (AUTOSCAN). Tento režim postupne každých 5 sekúnd posúva 4 informácie o vyššie uvedených funkciách. Stlačením tlačidla formy vyberte informácie, ktoré chcete zmerať, a deaktivujte režim AUTOSCAN. Stlačením tlačidla REŽIM znova aktivujte režim AUTOSCAN.

3. NASTAVENIE NA ZADNEJ STRANY KONZOLY

Posuvník na výber typu zariadenia. VM(Magnetický bicykel)/ VE(Eliptický bicykel)

Posúvačom vyberte jednotku VZDIALENOSTI: KM (kilometre) / MI (míle)

4. VYNULOVAŤ

Automatický pohotovostný režim po 5 minútach nečinnosti

Indikátory sa resetujú, keď sú v pohotovostnom režime (žiadne ukladanie dát)

Vybratím a výmenou batérií v konzole

5. VLOŽENIE/VÝMENA BATÉRIÍ

Konzola nie je navrhnutá s krytým priehradkou na batérie

Vyberte konzolu z držáka

Vložte 2 batérie AAA (1,5 V) do priestoru určeného na tento účel na zadnej strane konzoly

Uistite sa, že sú batérie správne nainštalované a že sú v kontakte s pružinami

Monitorovanie srdcovej frekvencie na držadlách (RUČNÝ PULZ)

Používanie ručného pulzu sa neodporúča osobám, ktoré majú kardiostimulátor, čo je mimoriadne citlivé lekárske zariadenie, ktoré by sa malo držať mimo dosahu akéhokoľvek blízkeho elektrického a elektronického zariadenia. Pre tých, ktorých sa to týka, prediskutujte túto tému so zdravotníckym odborníkom.

Technológia ručného pulzu používateľovi poskytuje spätnú väzbu tepovej frekvencie v BPM (úderý za minútu). V žiadnom prípade to nie je zdravotnícka pomôcka. Je určená na občasné alebo pravidelné používanie. A nie nepretržite. Používajte počas každej relácie. Pamätajte, že aj pri odpočinku sa vám tepová frekvencia neustále mení. Princíp funkcie: Tep srdca je zachytený dvoma elektródami na oboch stranách riadiel. Jednoduchou položte obe ruky na senzory súčasne. Senzor vydáva malý, neškodný prúd (jeden milión ampérov) a striedanie tohto prúdu odhalí vašu srdcovú frekvenciu. Tento odraz sa opätovne prenáša na ovládací panel v BPM.

Začína sa pri 60 BPM a potom sa filtruje a merania sa spriemerujú, aby sa zabezpečila lepšia koherencia nameraných hodnôt s oneskorením jednej alebo dvoch sekúnd. Odporúča sa:

- Počas cvičenia občas položte ruky na senzory na 5 až 10 sekúnd, a nie nepretržite od začiatku do konca tréningu.
- Čistenie a sušenie senzorov po každom použití
- Navlhčenie rúk na zlepšenie načítania

RÝCHLY ŠTART

- Začnite šliapať, aby ste spustili konzolu a svoju reláciu
- Ak chcete nastaviť ťažkosť pedálovania, otočte nastavovacím gombíkom
- Ak si chcete odýchnuť, prestaňte šliapať do pedálov
- Ak chcete pokračovať v relácii (do 5 minút od začiatku prestávky), začnite znova šliapať do pedálov
- Zastavte reláciu, kedykoľvek budete chcieť
- Konzola sa automaticky vypne po približne 5 minútach nečinnosti

DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

1. OVLÁDACÍ PANEL

Ak sa ovládací panel nezapne, vymeňte batérie za nové. Ak sa informácie zobrazujú len čiastočne alebo sa na konzole zobrazuje „ERR“, Ak sa na konzole zobrazuje ERR, vyberte batérie, prepnite VM na VE a KM na MI (opačne) a potom prepnite späť. Potom zložte batérie a prepnite späť na VM a MI na KM (opačne), vyberte batérie, počkajte 15 sekúnd, a potom ich vymeňte. Ak sa konzola nezapne, keď šliape do pedálov, alebo ak sa rýchlosť a vzdialenosť zdajú byť nekonzistentné, odpojte ju a skontrolujte pripojenia, ktoré ste vytvorili (kábel konzoly a pripojenie vo vnútri rúry).

2. VZDIALENOSŤ

Zobrazená rýchlosť a vzdialenosť sú vypočítané na základe 16-palcového kolesa bicykla pri 60 otáčkach za minútu (1 otáčka za sekundu), mali by ste dosahovať približne 4,8 km/h alebo 3,0 mph. Tieto hodnoty zodpovedajú priemerným hodnotám na bicykli.

3. HLUK

Odskrutkujte pedále o 2 otáčky, a potom ich opäť úplne utiahnite

Skontrolujte stabilitu bicykla a v prípade potreby ju opravte

Pravidelne kontrolujte, či sú všetky skrutky správne dotiahnuté (vrátane sedla)

SKLADOVANIE

Pri dlhšom skladovaní vyberte batérie z konzoly a umiestnite ju na čisté a suché miesto.

VIAC INFORMÁCIÍ

Prihláste sa na <http://www.supportdecathlon.com/>

Vyberte si svoj produkt a nájdite:

Video s montážou

FAQ

Odporúčania na údržbu

Inštruktážne videá na opravu produktu

Dostupné náhradné diely k tomuto produktu

ÚVOD

Jízda na kole je vynikající aktivita, díky níž se vám zlepšší kardiovaskulární činnost a zdravotní stav dýchacích cest a zároveň si zpevníte celé tělo: hýžděové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, svaly zadní strany stehů, lýtky a střed těla – břišní a zádové svaly. Pro dosažení požadovaných výsledků vám doporučujeme používat X bike od 20 minut do 1 hodiny, 1 až 3krát týdně. Výrobek je vybaven mechanickým regulátorem obtížnosti. Není tedy třeba ho připojovat do elektrické sítě, aby fungoval.

PARAMETRY

⚠ Upozornění: Abyste mohli provést jakékoli úpravy, musíte z kola sesednout.

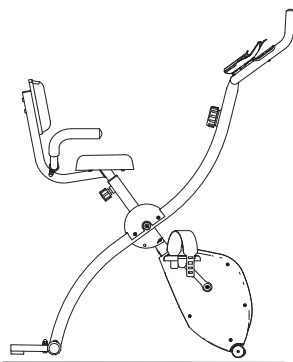
1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Pro efektivní cvičení musí být sedlo ve správné poloze. Během šlapání byste měli v okamžiku, kdy se pedály nachází v nejnižším bodě, držet kolena mírně pokrčená. Pro úpravu sedla, povolte o několik otáček nastavovací knoflík, aniž byste ho zcela vyšroubovali, a potáhnutím hlavice uvolníte čep sedlové trubky. Nastavte sedlo do požadované výšky, uvolněte nastavovací knoflík v jednom z nastavovacích otvorů sedlové trubky a poté jej zcela utáhněte.

⚠ UPOZORNĚNÍ: Před úplným dotažením zkontrolujte, zda je nastavovací knoflík v jednom z otvorů sedlové trubky. Nikdy nepřekračujte maximální výšku sedla vyznačenou na sedlové trubce.

2. VYROVNÁNÍ KOLA:

Pokud je kolo nestabilní, pootočte na zadní noze koncovkami trubky.



3. DRŽENÍ TĚLA

Držení těla stanovuje, v jaké poloze je ideální na stroji cvičit. Toto držení těla je důležité dodržovat, abyste se při cvičení nezranili nebo si jinak neublížili. Tento rotoped je navržen pro jízdu ve vyhovující poloze. Každému je na něm kupříkladu umožněno systematicky trénovat v poloze s narovnanými zády s oporou o zadní část sedla.

4. NASTAVENÍ ODPORU

Toto kolo nabízí 8 úrovní odporu nastavitelných regulátorem odporu v závislosti na vašich potřebách od úrovně 1 po úroveň 8.

Běžné podmínky používání	Skladovací poloha	K přemístování výrobku použijte přední kolečko	Neposunujte výrobkem za zadní nohy



OVLÁDACÍ PANEĽ

Panel vám nabízí mnoho funkcí pro zlepšení tréninku. Níže naleznete veškeré pokyny nutné pro snadné použití.

1. ZOBRAZENÍ A TLAČÍTKO

Zobrazení rychlosti (Km/h nebo Mi/h)

Zobrazení ujeté vzdálenosti (Km nebo Mi)

Zobrazení spálených kalorií (Kcal)

Zobrazení délky tréninku (MM:SS)

Tlačítko režimu

2. FUNKCE

Rychlost: Tato funkce zobrazuje odhadovanou rychlost v km/h (kilometrech za hodinu) nebo mph (milích za hodinu), v závislosti na poloze přepínače na zadní části ovládacího panelu.

Vzdálenost: Tato funkce zobrazuje odhadovanou vzdálenost v km (kilometrech) nebo mi (milích), v závislosti na poloze přepínače na zadní straně ovládacího panelu.

Čas: Tato funkce zobrazuje čas v minutách a sekundách (MM:SS), který uplynul od začátku tréninku

Kalorie: Tato funkce zobrazuje odhad kalorií spálených od zahájení tréninku

Ovládací panel se automaticky rozsvítí, jakmile začnete šlapat

Režim AUTOSCAN se spustí automaticky po zapnutí ovládacího panelu. V tomto režimu se průběžně po 5 vteřinách zobrazují na displeji 4 informace uvedené výše. Stisknutím tlačítka formy vyberte informace, které si přejete zmrazit, a deaktivujte režim AUTOSCAN. Pro opětovnou aktivaci režimu AUTOSCAN znovu stiskněte tlačítko REŽIM.

3. NASTAVENÍ NA ZADNÍ STRANĚ OVLÁDACÍHO PANELU

Kurzor pro výběr typu přístroje. VM (magnetické kolo) / VE (eliptické kolo)

Posuvníkem vyberte jednotku měření VZDÁLENOSTI: KM(kilometry) / MI (mile)

4. VYNULOVÁNÍ

Automatický pohotovostní režim po 5 minutách nečinnosti

V pohotovostním režimu se ukazatele vynulují (žádné ukládání dat)

Vyjmutím a výměnou baterií v ovládacím panelu

5. UMÍSTĚNÍ/VÝMĚNA BATERIÍ

Ovládací panel není navržen s krytem bateriového prostoru

Vyjměte ovládací panel z držáku

Na zadní straně ovládacího panelu vložte do prostoru k tomu určenému 2 baterie typu AAA (1,5 V)

Ujistěte se, že jsou baterie správně nainstalovány a že je zajištěn jejich kontakt s pružinami

Monitorování srdečního tepu na řídkách (RUČNÍ PULS)

Použití ručního pulsu se nedoporučuje osobám používajícím kardiostimulátor, lékařský přístroj s extrémní citlivostí, který by měl být držen mimo dosah jakéhokoli v okolí se nacházejícího elektrického nebo elektronického zařízení. Osoby, kterých se to týká, by měly toto téma probrat s profesionálním zdravotníkem.

Technologie měření tepu v dlaních dokáže zjistit přibližnou hodnotu BPM (úderů za minutu) uživatele. V žádném případě se nejedná o zdravotnický prostředek. Je určen pro příležitostné nebo pravidelné používání. A nikoli nepřetržitě. Používejte při každém tréninku. Mějte prosím na paměti, že vaše tepová frekvence se neustále mění, i když jste v klidu. Princip fungování: Tepovou frekvenci zaznamenávají dvě elektrody po obou stranách řídek. Stačí přiložit obě ruce současně na snímače. Senzor vysílá nízkou hladinu proudu, která je zdravá neškodná (jeden milion ampér), a změny tohoto proudu indikují váš srdeční tep. Hodnota se poté přenechá na ovládací panel a zobrazí se v BPM (úderech za minutu).

Začíná na úrovni 60 BPM a poté je z důvodu lepší koherence naměřených hodnot filtrována a se zpožděním jedné nebo dvou sekund průměrována. Doporučujeme vám:

- Během cvičení přikládejte ruce na snímače občas na 5 až 10 sekund, nikoli nepřetržitě od začátku do konce tréninku.
- Čištění a vysušení senzorů po každém použití
- Navlhčením rukou zlepšíte úroveň snímaní

RYCHLÝ START

- Začněte šlapat a spusťte tak ovládací panel a zahajte svůj trénink
- Pro nastavení obtížnosti šlapání pootáčejte nastavovacím knoflíkem
- Chcete-li si odpočinout, ukončete šlapání
- Pokud si přejete v relaci pokračovat (do 5 minut od zahájení přestávky), začněte znovu šlapat
- Trénink můžete kdykoli ukončit
- Ovládací panel se automaticky po přibližně 5 minutách nečinnosti vypne

ŘEŠENÍ PORUCH

1. OVLÁDACÍ PANEĽ

Pokud ovládací panel nejde zapnout, vyměňte v něm baterie. V případě, že se informace zobrazí pouze částečně nebo se na ovládacím panelu objeví nápis „ERR“, pokud se na ovládacím panelu zobrazí ERR, vyjměte baterie, přepněte VM na VE a KM na MI (nebo naopak), a poté přepněte zpět. Poté zkompletujte baterie a přepněte zpět na VM a MI na KM (nebo naopak), vyjměte baterie, počkejte 15 sekund a poté je vyměňte. Pokud se ovládací panel nezapne během šlapání nebo je zobrazení rychlosti a vzdálenosti nekonzistentní, odpojte ho a zkontrolujte, zda je vše správně zapojeno (kabel ovládacího panelu a propojení uvnitř trubky).

2. VZDÁLENOST

Výpočet zobrazené rychlosti a vzdálenosti vychází z 16palcového průměru kola, takže při 60 otáčkách za minutu (1 otáčka za sekundu) byste měli dosahovat rychlosti přibližně 4,8 km/h nebo 3,0 mph. Tyto hodnoty odpovídají průměrným hodnotám u kola.

3. HLUK

O dva závity odšroubujte pedály a poté je znovu zcela dotáhněte

Zkontrolujte stabilitu kola a v případě potřeby ji upravte

Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby (včetně sedla) řádně dotaženy

SKLADOVÁNÍ

V případě delšího uskladnění vyjměte z ovládacího panelu baterie a umístěte kolo na čisté a suché místo.

VÍCE INFORMACÍ

Přihlaste se na <http://www.supportdecathlon.com/>

Vyberte si svůj produkt a hledejte:

Video s postupem montáže

FAQ

Pokyny pro údržbu

Instrukční videa pro opravu výrobku

Náhradní díly k výrobku

INLEDNING

Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, hamstring, vader, ryggmuskler och magmuskler i coreträning. Vi rekommenderar att du tränar i mellan 20 min och 1 timme, 1 till 3 gånger i veckan, med denna motionscykel för att få de förväntade resultaten. Denna produkt är utrustad med en mekanisk justering av motståndet. Den behöver inte anslutas till nätet för att fungera.

INSTÄLLNINGAR

⚠ Varning! Du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna.

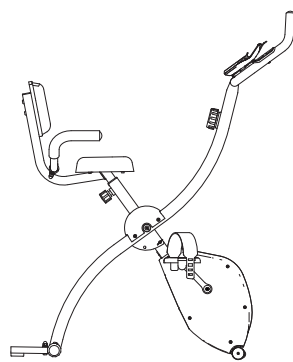
1. JUSTERA SADELNS HÖJD:

För att träningen ska vara effektiv måste sadeln ha rätt höjd. Medan du trampar ska knäna vara något böjda när pedalerna är i det lägsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp vreden några varv, utan att lossa det helt, och dra för att frigöra sprinten från sadelröret. Ställ in sadeln på rätt höjd, släpp vreden i ett av justeringshålen i sadelröret och dra åt det helt.

⚠ VARNING: Se till att vreden sitter i något av hålen i sadelröret innan du drar åt det helt. Överskrid aldrig sadelns maxhöjd, som anges på sadelröret.

2. HORIZONTALINSTÄLLNING AV CYKELN:

Vrid ändarna av röret vid den bakre foten om cykeln är instabil.



3. HÅLLNING

Hållningen är den position du bör hålla kroppen i när du tränar. Det är viktigt att respektera den för att inte skada dig under dina träningspass. Denna motionscykel är utformad så att användaren kan ha lämplig hållning under träning. Den gör att alla kan träna med rak rygg och luta sig tillbaka mot den bakre sadeln.

4. INSTÄLLNING AV MOTSTÅND

Denna cykel har 8 olika motståndsnivåer som ställs in med motståndsratten, beroende på användarens behov.

Normala användningsförhållanden	Förvaringsposition	Använd det främre fothjulet för att flytta produkten.	Skjut inte produkten från den bakre foten.



KONSOL

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

1. DISPLAY OCH KNAPP:

Visning av hastighet (Km/h eller Mi/h)
 Visning av tillryggalagd sträcka (Km/h eller Mi/h)
 Visning av mängden förbrukade kalorier
 Visning av träningstiden (MM:SS)
 *Mode"-knapp

2. FUNKTIONER

Hastighet: Denna funktion används för att indikera en uppskattad hastighet i km/h (kilometer per timme) eller mph (miles per timme) beroende på positionen för omkopplaren på baksidan av konsolen.
 Distans: Denna funktion används för att indikera en uppskattad sträcka i km (kilometer) eller mi (mile) beroende på positionen för omkopplaren på baksidan av konsolen.
 Tid: Denna funktion anger tiden som gått sedan du startade passet i minuter och sekunder (MM:SS).
 Kalorier: Denna funktion visar en uppskattning av antalet förbrända kalorier sedan träningens början.

Konsolen slås på automatiskt när du börjar med de första tramptagen.

AUTOSCAN-läget är standardvärde när konsolen är påslagen. Detta läge rullar successivt var 5:e sekund för att visa information om ovanstående 4 funktioner. Tryck på knappen MODE för att välja informationen som du vill frys och inaktivera AUTOSCAN-läget. Tryck en gång på knappen MODE om du vill starta läget AUTOSCAN igen.

3. REGLAGE PÅ BAKSIDAN AV KONSOLEN

En markör som kan ställas in flera positioner beroende på apparaten. VM (magnetisk cykel)/VE (elliptisk cykel/crosstrainer)
 Skjutreglage för att välja måttenhet för DISTANS: KM (kilometer)/MI (mile)

4. NOLLSTÄLL

Automatisk övergång till viloläge efter 5 minuters inaktivitet
 Indikatorerna nollställs i viloläget (ingen datalagring)
 Genom att ta ut och sätta tillbaka konsolens batterier

5. PLACERING/BYTE AV BATTERIER

Konsolen är inte utformad för att ha ett lock över batterifacket.
 Ta bort konsolen från sitt fäste.
 Sätt i de 2 AAA-batterierna (1,5 V) i det därför avsedda utrymmet på konsolens baksida.
 Se till att batterierna sätts i på rätt sätt och att de har kontakt med fjädrarna.

Pulsmätning via styret (HANDPULS)

Vi rekommenderar inte användning av handpuls för personer som bär pacemaker, en ytterst känslig medicinteknisk produkt som ska hållas på avstånd från alla elektriska och elektroniska enheter i närheten. Personer som berörs av detta uppmanas att diskutera frågan med sjukvårdspersonal.

Handpulstekniken ger en indikation på användarens hjärtfrekvens i BPM (slag per minut). Detta är inte på något sätt en medicinsk anordning. Den är avsedd att användas ibland eller regelbundet. Den är inte avsedd för kontinuerlig användning vid varje träningspass. Tänk på att hjärtfrekvensen ofta varierar, även i vila. Grundläggande funktioner: Pulsen läses av de två elektroderna på båda sidor av styret. Du behöver bara placera båda händerna på sensorerna samtidigt. Sensorerna avger en svag, ofarlig ström (en miljondels ampere), och variationerna i denna ström återspeglar din hjärtfrekvens. Denna återspeglings överförs till konsolen i BPM.

Den börjar vid 60 BPM, varefter den filtreras och medelvärden av mätningarna beräknas så att mer sammanhängande mätvärden uppnås, med en fördröjning på en eller två sekunder. Vi rekommenderar:

1. Placera händerna på sensorerna i 5 till 10 sekunder åt gången då och då under träningspasset och inte från början till slutet av passet utan uppehåll.
2. Rengör och torka sensorerna efter varje användning.
3. Fukta händerna för att förbättra avläsningen.

SNABBSTART

1. Starta konsolen och ditt pass genom att börja trampa.
2. Justera trampmotståndet genom att vrida motståndsratten.
3. Om du vill göra en paus slutar du trampa.
4. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 5 minuter efter början av pausen) börjar du bara trampa igen.
5. Avsluta träningspasset när du vill.
6. Konsolen stängs av automatiskt efter ca 5 minuters inaktivitet.

FELSÖKNING

1. KONSOL

Byt ut batterierna mot nya batterier om konsolen inte startar. Om informationen bara visas delvis eller om "ERR" visas på konsolen: Om ERR visas på konsolen ska du ta ut batterierna, ändra VM till VE och KM till MI (eller vice versa) för att sedan ändra tillbaka. Sätt i batterierna och ändra tillbaka till VM respektive från MI till KM (eller vice versa), ta ut batterierna, vänta 15 sekunder och sätt sedan i dem igen. Om konsolen inte slås på när du börjar trampa eller om hastigheten och distansen inte verkar stämma ska du koppla bort produkten från strömkällan och kontrollera anslutningarna (konsolkabeln och anslutningen inuti röret).

2. DISTANS

De värden för hastighet och distans som visas har beräknats baserat på ett 16 tums cykelhjul, så vid 60 varv/minut (1 varv per sekund) bör du få cirka 4,8 km/h eller 3,0 mph. Dessa värden motsvarar medelvärden för en cykel.

3. LJUD

Skruva loss pedalerna 2 varv och dra sedan åt dem helt igen.
 Kontrollera cykelns stabilitet och korriger vid behov.
 Kontrollera regelbundet att alla skruvar är väl ådragna (inklusive de för sadeln).

FÖRVARING

Ta ut batterierna ur konsolen och placera den på en ren, torr plats för långvarig förvaring.

MER INFORMATION

Logga in på <http://www.supportdecathlon.com/>

Välj din produkt, så får du tillgång till följande:

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

UVOD

Biciklizam je izvrsna aktivnost koja vam omogućuje da poboljšate svoje kardiovaskularne sposobnosti i zdravlje disajnog sustava, a istovremeno tonizirate cijelo tijelo: stražnjica, kvadricepsi, tetive koljena, listovi, donji dio leđa i snaga trbušnih mišića. Preporučamo uporabu X bicikla od 20 minuta do 1 sat, 1 do 3 puta tjedno za postizanje željenih rezultata. Ovaj proizvod ima podesivi sustav mehaničke otpornosti. Za rad nije potrebna struja.

POSTAVKE

⚠ UPOZORENJE: Morate sići s bicikla za izvršavanje bilo kakvih podešavanja.

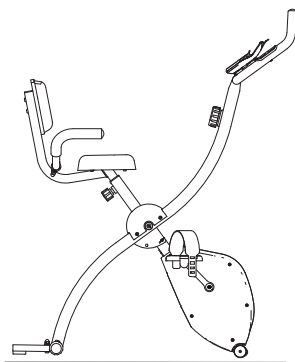
1. PODEŠAVANJE VISINE SJEDALA:

Za učinkovitu vježbu, sjedalo mora biti na pravilnoj visini. Prilikom pedaliranja koljena bi trebala biti blago savijena u trenutku kada su pedale u najnižoj točki. Kako biste podesili sjedalo, odvrnite gumb za podešavanje za nekoliko okretaja, bez da ga u potpunosti uklonite, i povucite glavu kako biste odvojili klin cijevi sjedala. Namjestite sjedalo na ispravnu visinu, otpustite gumb za podešavanje u jednom od otvora za podešavanje u cijevi sjedala, zatim ga potpuno zategnite.

⚠ UPOZORENJE: Provjerite je li gumb za podešavanje u jednom od otvora cijevi sjedala prije nego što ga potpuno zategnete. Nikada nemojte prekoračiti maksimalnu visinu sjedala naznačenu na cijevi sjedala.

2. NIVELIRANJE BICIKLA:

Ako je bicikl nestabilan, na stražnjoj nozi zakrenite završne kapice na cijevi.

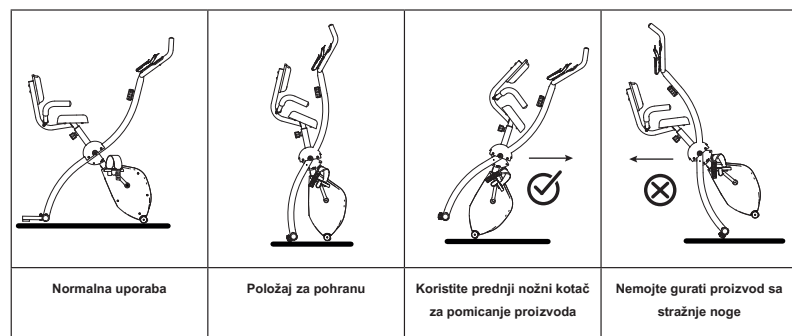


3. POLOŽAJ TIJELA

Odnosi se na pravilan položaj tijela tijekom vježbanja. Važno je imati dobar položaj tijela kako se tijekom vježbanja ne biste ozlijedili ili kako vam vožnja ne bi bila bolna. Ovaj sobni bicikl dizajniran je za pogodan položaj tijekom vježbanja. Primjerice svima omogućuje sustavno vježbanje s ravnim leđima i naslonjenim na stražnje sedlo.

4. PODEŠAVANJE OTPORA

Ovaj bicikl je dizajniran za 8 razina otpora ako podešavate gumb otpora od razine 1 do razine 8 ovisno o vašim potrebama.



KONZOLA



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

1. ZASLON I GUMB

Brzina (km/h ili mph)

Udaljenost (km/h ili mph)

Potrošene kalorije (Kcal)

Trajanje vježbanja (MM:SS)

Gumb za način rada

2. FUNKCIJE

Ubrzati: Ova funkcija prikazuje procijenjenu brzinu u km/h (kilometrima na sat) ili mph (milijama na sat) ovisno o položaju prekidača na stražnjoj strani konzole

udaljenost: Ova funkcija prikazuje procijenjenu udaljenost u km (kilometrima) ili mi (milijama) ovisno o položaju prekidača na stražnjoj strani konzole

Vrijeme: Ova funkcija prikazuje vrijeme proteklo od početka vježbanja u minutama i sekundama (MM:SS)

Kalorije: Ova funkcija prikazuje procjenu sagorelih kalorija od početka vježbanja

Vaša konzola će automatski zasvijetliti čim počnete okretati pedale

Način rada AUTOSCAN se aktivira prema zadanim postavkama pri uključivanju konzole. U ovom se načinu rada svakih 5 sekundi mijenjaju 4 vrste informacija navedenih funkcija. Pritisnite gumb za odabir informacija koje želite zamrznuti i onemogućite način rada AUTOSCAN. Pritiskom na gumb MODE (način rada) ponovno uključite način rada AUTOSCAN.

3. POSTAVKA NA STRAŽNJOJ STRANI KONZOLE

Pokazivač odabira vrste uređaja. VM (magnetni bicikl) / VE (eliptični bicikl)

Klizač za odabir mjerne jedinice DISTANCE: KM (kilometri) / MI (milje)

4. VRAĆANJE NA NULU

Automatsko stanje pripravnosti nakon 5 minuta neaktivnosti

Indikatori se resetiraju kada je u stanju pripravnosti (bez pohrane podataka)

Vađenjem i zamjenom baterija u konzoli

5. UMETANJE/ZAMJENA BATERIJA

Konzola nije dizajnirana da ima poklopac odjeljka za baterije

Uklonite konzolu iz njezinog nosača

Stavite 2 AAA baterije (1,5 V) u za to predviđeno mjesto na stražnjoj strani konzole

Provjerite jesu li baterije ispravno postavljene i jesu li u kontaktu s oprugama

Praćenje otkucaja srca na upravljaču (HAND-PULSE)

Uporaba pulsa na ruci ne preporuča se osobama koje nose srčani stimulator, izuzetno osjetljiv medicinski uređaj kojeg treba držati dalje od bilo kojeg električnog i elektroničkog uređaja u blizini. Za one koji imaju pitanja, molimo razgovarajte o ovoj temi sa zdravstvenim radnikom.

Tehnologija ručnog pulsa korisniku daje povratnu informaciju o brzini otkucaja srca u BPM (otkucaja u minuti). Ovo nikako nije medicinski uređaj. Namijenjen je za povremenu ili redovitu uporabu. I to ne stalno. Koristite tijekom svake sesije. Imajte na umu da čak i kada se odmarate, otkucaji vašeg srca neprestano variraju. Kako radi: Otkucaji srca prenose se kroz dva osjetnika s obje strane upravljača. Jednostavno stavite obje ruke na osjetnike istodobno. Osjetnik emitira malu, bezopasnu struju (milijun ampera), a varijacije u toj struji otkrivaju vaš otkucaj srca. Te se informacije dalje prikazuju na konzoli u BPM-u.

Počinje od 60 otkucaja u minuti, a zatim se filtrira i mjerjenja se stavlja u prosjek kako bi se osigurala bolja koherentnost očitavanja, s odgovodom od jedne ili dvije sekunde. Preporučamo

1. Povremeno stavite ruke na senzore na 5 do 10 sekundi tijekom vježbanja, a ne neprekidno od početka do kraja vježbanja.
2. Čišćenje i sušenje senzora nakon svake uporabe
3. Vlaženje ruku radi poboljšanja čitanja

BRZI POČETAK

1. Počnite okretati pedale kako biste pokrenuli konzolu i svoju sesiju
2. Za podešavanje težine pedaliranja, okrenite gumb za podešavanje
3. Da biste napravili pauzu, prestanite okretati pedale
4. Za nastavak treninga (unutar 5 minuta od početka pauze), ponovno počnite okretati pedale
5. Zaustavite sesiju kad god želite
6. Konzola se automatski isključuje nakon oko 5 minuta neaktivnosti

RJEŠAVANJE PROBLEMA

1. KONZOLA

Ako se konzola ne uključuje, zamijenite baterije novima. Ako su informacije samo djelomice prikazane ili je na konzoli prikazano «ERR», Ako je na konzoli prikazano ERR, izvadite baterije, prebacite VM na VE i KM na MI (obrnuto), a zatim vratite natrag. Nakon toga sklopote baterije i vratite se na VM, a MI na KM (obrnuto) izvadite baterije, pričekajte 15 sekundi i zatim ih zamijenite. Ako se konzola ne uključuje kada pedalirate ili ako se brzina i udaljenost čine nedosljednima, odspojite je i provjerite spojeve koje ste napravili (kabel konzole i priključak unutar cijevi).

2. UDALJENOST

Prikazane brzine i udaljenosti izračunate su na temelju kotača bicikla od 16 inča, pri 60 okretaja u minuti (1 okret u sekundi) trebali biste postići oko 4,8 km/h ili 3,0 mph. Ove vrijednosti odgovaraju prosječnim vrijednostima na biciklu.

3. BUKA

Odvijte pedale za 2 okretaja, zatim ih ponovno do kraja zategnite

Provjerite stabilnost bicikla i po potrebi je ispravite

Redovito provjeravajte jesu li svi vijci dobro zategnuti (uključujući i sjedalo)

POHRANA

Za dulju pohranu, izvadite baterije iz konzole i postavite je na čisto i suho mjesto.

VIŠE INFORMACIJA

Prijavite se na <http://www.supportdecathlon.com/>

Odaberite svoj proizvod i pronađite:

Video montaže

Pitanja

Upute za njegu

Video upute za popravak vašeg proizvoda

Dostupni rezervni dijelovi za vaš proizvod

UVOD

Kolesarjenje predstavlja odlično vadbo, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema in dihal ter krepitev celega telesa: zadnjice, kvadricepsev, kolenske tetive, meč, spodnjega dela hrbta in trebušnih mišic. Da bi dosegli zelene rezultate vam svetujemo, da na sobnem kolesu vadite 11 3 - do 3-krat na teden, od 20 minut do 1 ure. Izdelek ima mehansko nastavitve upora. Za delovanje vam ga ni treba priključiti v električno omrežje.

NASTAVITEV

⚠ Opozorilo: za nastavitve je potrebno sestopiti s kolesa.

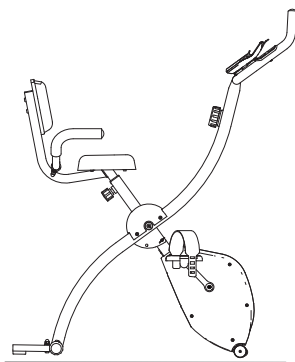
1. NASTAVITE VIŠINO SEDEŽA:

Da bi poskrbeli za učinkovito vadbo, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Ko poganjate pedala, morajo biti vaša kolena v najnižjem položaju pedal malce pokrčena. Sedež prilagodite tako, da odvijete ročico, ne da bi jo popolnoma odstranili in potegnute za sprednji del, da se odstrani zatič iz sedežne cevi. Nastavite sedež na pravilno višino, spustite ročico v eno od nastavitvenih odprtin na sedežni cevi in jo nato zategnite, kolikor je mogoče.

⚠ OPOZORILO: Preden zategnete se prepričajte, da je zatič v eni od odprtini na sedežni cevi. Nikoli ne prekoračite najvišje točke, ki je navedena na sedežni cevi.

2. STABILIZACIJA KOLESJA:

Če je zadnji del kolesa nestabilen, zavrtite končne čepke na cevi.



3. DRŽA NA KOLESU

Drža predstavlja položaj vašega telesa med vadbo. Da preprečite poškodbe med vadbo, poskrbite za pravilno držo. To vadbeno kolo je zasnovano za primeren položaj pri vadbi. Vsem na primer omogoča sistematično vadbo z vzravnanim hrbtom in naslonitvijo na hrbtno sedalo.

4. PRILAGAJANJE UPORA

To kolo je zasnovano za 8-stopenjski upor z nastavitvijo gumba za upor od 1. do 8. stopnje, odvisno od vaših potreb.

3. NASTAVITVE NA ZADNJEM DELU KONZOLE

Stikalo za izbiro vrste naprave. VM (magnetno kolo)/VE (eliptično kolo)

Drsnik za izbiro enote za merjenje razdalje: KM (kilometri) / MI (milje)

4. PONAŠTAVITEV

Po 5 minutah neaktivnosti se samodejno prestavi v način mirovanja.

Prikaz se v načinu mirovanja ponastavi na ničlo (podatki se ne shranijo).

Odstranite in ponovno vstavite baterije v konzolo.

5. NAMEŠTITEV / MENJAVA BATERIJ

Konzola prek predela za baterije nima pokrovčka.

Konzolo odstranite z nosilca.

Dve bateriji AAA (1,5 V) vstavite v za to določen predel na zadnjem delu konzole

Poskrbite, da sta bateriji pravilno nameščeni in da sta v stiku s kontakti.

Spremljanje srčnega utripa na ročaja (utrip na rokah):

Uporaba merilca srčnega utripa na rokah odsvetujemo osebam, ki nosijo srčni spodbujalnik ali občutljive medicinske pripomočke, ki ne smejo biti v bližini električnih in elektronskih naprav. Takšne osebe naj se posvetujejo z zdravnikom.

Tehnologija merjenja srčnega utripa na rokah zagotavlja merjenje srčnega utripa uporabnika v BMP (utripih na minuto). Merilec v nobenem primeru ne predstavlja medicinske naprave. Zasnovan je za občasno ali redno uporabo. In ne neprekinjeno. Uporabite med vsako vadbo. Vaš srčni utrip je tudi med mirovanjem različen. Način delovanja: Srčni utrip se zabeleži prek dveh elektrod, ki sta nameščeni na obeh straneh krmila. Z rokami hkrati primate oba senzorja. Senzor oddaja majhen, neškodljiv tok (milijon amperov), spremembe tega toka pa kažejo vaš srčni utrip. To se na konzolo prenese kot utrip na minuto (BPM).

Začne se pri 60 BPM, se nato filtrira in izvede povprečno meritev, da se poskrbi za najboljšo koherentnost vrednosti z odmikom ene ali dveh sekund. Svetujemo:

1. Z rokama med tekom občasno za 5 do 10 sekund primate senzor in ga ne držite neprestano med vadbo.
2. Po vsaki uporabi očistite in osušite senzorje.
3. Za boljše meritev navlažite roki.

HITER ZAČETEK VADBE

1. Za vklop konzole in pričetek vadbe prične vrteti pedala.
2. Težavnost vrtenja pedal nastavite tako, da obrnete gumb za nastavitve.
3. Če želite narediti premor, prenehajte vrteti pedala.
4. Za nadaljevanje vadbe (v 5 minutah od začetka premora) ponovno prične vrteti pedala.
5. Z vadbo lahko zaključite kadarkoli želite.
6. Konzola se samodejno izklopi po približno 5 minutah neaktivnosti.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

1. KONZOLA

Če se konzola ne vklopi, baterije zamenjajte z novimi. Če so informacije prikazane le delno ali se na konzoli prikaže «ERR». Če je na konzoli prikazan ERR, odstranite baterije, preklopite VM na VE in KM na MI (obratno), nato preklopite nazaj. Nato sestavite baterije in preklopite nazaj na VM in MI na KM (obratno) odstranite baterije, počakajte 15 sekund in jih nato zamenjajte. Če se konzola med vrtenjem pedal ne vklopi ali pa se hitrost in razdalja nepravilno prikazujeta, izključite in preverite povezave (kabel konzole in povezava znotraj cevi krmila).

2. RAZDALJA

Prikazane hitrosti in razdalje so izračunane na podlagi 16-palčnega kolesa, pri 60 vrtljajih na minuto (1 vrtljaj na sekundo) bi morali doseči približno 4,8 km/h ali 3,0 mi/h. Te vrednosti predstavljajo povprečne vrednosti kolesa.

3. HRUP

Pedala odvijte za 2 obrata in ju nato privijte do konca

Preverite stabilnost kolesa in ga po potrebi popravite (glejte odstavek:

Redno preverjajte privitost vijakov (tudi sedež)

SHRANJEVANJE

Za daljše shranjevanje odstranite baterije iz konzole in jo postavite na čisto in suho mesto.

VEČ INFORMACIJ

Pojdite na <http://www.supportdecathlon.com/>

Izberite svoj izdelek in poiščite:

Posnetke za sestavljanje

Podogsto zastavljena vprašanja

Navodila za vzdrževanje

Posnetke za popravilo izdelka

Nadomestne dele, ki so na voljo za vaš izdelek

Pogoji pri normalni uporabi	Položaj za shranjevanje	Za premikanje izdelka uporabite sprednje nožno kolo	Izdelka ne potiskajte z zadnjim nogo

KONZOLA



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

1. PRIKAZ IN GUMBI

Prikaz hitrosti (km/h ali mi/h)

Prikaz prekolesarjene razdalje (km ali mi)

Prikaz porabljenih kalorij (kcal)

Prikaz časa vadbe (MM:SS)

Gumb mode (način)

2. FUNKCIJE

Hitrost: Ta funkcija omogoča prikaz ocenjene hitrosti v km/h (kilometrih na uro) ali v mi/h (miljah na uro), odvisno od položaja stikala na zadnjem delu konzole.

Razdalja: Ta funkcija omogoča prikaz ocenjene razdalje v km (kilometrih) ali v mi (miljah), odvisno od položaja stikala na zadnjem delu konzole.

Čas: Ta funkcija prikazuje pretečen čas od pričetka vadbe v minutah in sekundah (mm:ss)

Kalorije: Ta funkcija prikazuje ocenjeno porabo kalorij od pričetka vadbe.

Konzola se samodejno vklopi, ko začnete poganjati pedala.

Ob vklopu konzole se privzeto nastavi način AUTOSCAN. Ta način na vsakih 5 sekund zaporedoma prikazuje informacije 4 zgoraj omenjenih funkcij. Za izklop načina AUTOSCAN in prikaz želene informacije pritisnite na gumb MODE. Za ponoven vklop načina AUTOSCAN ponovno pritisnite gumb MODE.

GİRİŞ

Bisiklet, kalp damar ve solunum kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zinde tutmanızı sağlayan mükemmel bir aktivitedir: kalça, quadriceps, hamstring, baldır, bel ve karın. İstenen sonuçları alabilmek için haftada 1 ila 3 kez, 20 dakika ila 1 saat boyunca, X bisikletini kullanmanızı öneririz. Bu ürün, mekanik direnç ayarı ile donatılmıştır. Dolayısıyla çalışması için elektrik bağlantısı gerekmemektedir.

AYARLAR

⚠ Uyarı: Ayar yapabilmemiz için bisikletten inmeniz gerekir.

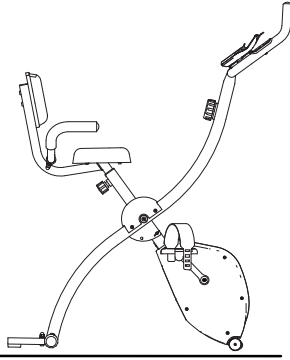
1. SELE YÜKSEKLİĞİNİ AYARLAMA:

Egzersiz etkili olması için sele, doğru yükseklikte olmalıdır. Pedalları çevirirken pedallar en alt noktadayken dizlerinizin hafifçe bükülmüş olması gerekir. Seleyi ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopyayı selenin borusundan çıkarmak için düğmeyi çekin. Seleyi uygun yüksekliğe getirin, düğmeyi sele borusundaki ayar deliklerinden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın.

⚠ UYARI: Ayar düğmesinin sele borusundaki deliklerden birine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Sele borusu üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

2. BISIKLET DENGESİ:

Bisikletin dengesi olması halinde, borunun uç kapaklarını çevirin.



3. DURUŞ

Duruş, bisiklete binerken vücudunuzun alması gereken pozisyonudur. Seansınız sırasında yaralanmamamız veya sakatlanmamamız için bunlara riayet etmelisiniz. Bu kondisyon bisikleti, egzersiz sırasında uygun pozisyon almak için tasarlanmıştır. Örneğin, sistematik olarak herkesin, sırtı dik ve arka seleda arkaya yaslanarak egzersiz yapabildiğini sağlar.

4. DİRENÇ AYARI

Bisiklet, ihtiyaçlarınıza bağlı olarak, direnç düğmesinin 1. seviyeden 8. seviyeye kadar ayarlanması ile 8 direnç seviyesi sunacak şekilde tasarlanmıştır.

3. KONSOLUN ARKASINDAKİ AYARLAR

Cihaz tipi seçimi için imleç: VM (Manyetik bisiklet) / VE (Eliptik bisiklet)
DISTANCE ölçüm biriminin seçimi için imleç: KM(kilometre) / MI(mil)

4. SIFIRLA

5 dakika hareketsiz kaldığında konsol otomatik olarak standby moduna geçer
Standby modundayken göstergeler sıfırlanır (veriler hafızaya kaydedilmez)
Konsolun pillerini çıkarıp değiştirerek

5. PİLLERİN TAKILMASI/DEĞİŞTİRİLMESİ

Konsol, pil bölümünde kapak olacak şekilde tasarlanmamıştır
Konsolu desteğinden çıkarın
AAA (1,5V) tipinde 2 pili konsolun arka tarafında bu iş için öngörülen bölmeye yerleştirin
Pillerin doğru yerleştirildiğinden ve yaylarla düzgün biçimde temas ettiğinden emin olun

Tutunma kolları ile nabız ölçümü (HAND-PULSE)

Hand-pulse kullanımı, elektrikli ve elektronik cihazlardan uzak tutulması gereken kalp pili veya aşırı hassas tıbbi gereçler kullanan insanlar için tavsiye edilmez. İlgili kişiler, bu konuyu bir sağlık uzmanıyla görüşmelidir.

Hand-pulse teknolojisi, kullanıcıya BPM (dakika başına kalp atışı) bazında nabız geri bildiriminde bulunur. Bu tıbbi bir gereç değildir. Ara sıra veya düzenli kullanım için tasarlanmıştır. Sürekli kullanım için değildir. Her egzersiz sırasında kullanın. Dinlenirken bile kalp frekansınızın değişiklik gösterdiğini unutmayın. İşleyiş prensibi: Didonun iki yanındaki iki elektrot kalp atışlarını algılar. Aynı anda iki eli sensörler üzerine yerleştirin. Sensör, küçük, zararsız bir akım yayar (bir amperin milyonda biri) ve bu akımdaki varyasyonlar, kalp atışınızı yansıtır. Bu bilgi daha sonra konsolda BPM bazında görüntülenir.

60 BPM'den başlar ve daha sonra filtrelenir ve bir veya iki saniyelik bir gecikmeyle daha tutarlı bir okuma için ölçülerin ortalaması alınır. Size öneririz:

1. Egzersiz sırasında ellerinizi ara sıra 5 ila 10 saniye boyunca sensörlere yerleştirin; seansın başından sonuna kadar durmaksızın kullanmayın.
2. Her kullanımdan sonra sensörleri temizleyin ve kurulaştırın
3. Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin

QUICK START

1. Konsolu ve egzersizi başlatmak için pedal çevirmeye başlayın
2. Pedal zorluğunu ayarlamak için ayar düğmesini çevirin
3. Mola vermek için pedal çevirmeyi durdurun
4. Egzersize devam etmek için (molanın başlamasını takip eden 5 dakika içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın
5. İsteddiğinizde egzersizi durdurun
6. Konsol, yaklaşık 5 dakika hareketsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır

SORUN GİDERME

1. KONSOL

Konsol başlamazsa pilleri yenileriyle değiştirin. Bilgi kısmen görüntülenirse veya konsolda "ERR" yazarsa, Konsolda ERR görüntülenirse lütfen, pilleri çıkarın, VM'i VE olarak ve KM'yi MI (ya da tersi) olarak değiştirin, sonra eski ayarlara dönün. Pilleri takın ve geri VM'e ve MI veya KM değerine dönün, pilleri çıkarın, 15 saniye bekleyin ve pilleri yeniden takın. Konsol, pedal çevirirken açılmazsa ya da hız veya mesafe tutarlı görünmüyorsa lütfen fişini çekin ve yaptığınız bağlantıları kontrol edin (konsolun kablosu ve borunun içindeki bağlantı).

2. MESAFE

Görüntülenen hız ve mesafe, 60 RPM'de (saniye başına 1 tur), 40 cm bisiklet tekerleği bazında hesaplanır; hızınız yaklaşık 4,8km/saat veya 3,0mph olmalıdır. Bu değerler, bisikletteki ortalama değerlere karşılık gelir.

3. SES GELİYORSA

Pedalları iki tur gevşetin ve sonra yeniden sıkıca vidalayın
Bisikletin dengede olduğunu kontrol edin ve gerekirse düzeltin
Tüm vidalanan sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (sele dahil)

SAKLAMA

Uzun süreli bir depolama için, konsolun pillerini çıkarın ve aleti temiz, kuru bir yerde bırakın.

DAHA FAZLA BİLGİ

<http://www.supportdecathlon.com/> adresine bağlanın

Ürünü seçin ve şunları arayın:

- Montaj videosu
- SSS
- Bakım tavsiyeleri
- Ürününüzün onarımı için videolar
- Ürününüz için mevcut yedek parçalar

Normal kullanım koşulları	Depolama pozisyonu	Ürünü hareket ettirmek için ön tekerlekleri kullanın	Ürünü arka ayaklar üzerinde itmeyin



KONSOL

Konsolunuz, egzersizi ideal hale getirecek birçok fonksiyona sahiptir. Aşağıda, konsolu kolay kullanmak için gerekli bilgileri bulabilirsiniz.

1. EKРАН VE DÜĞME

Hız (Km/saat veya Mil/saat)
Mesafe (Km veya Mil)
Harcanan kalori (Kcal)
Antrenman süresi (DD:SS)
Mod butonu

2. İŞLEVLER

Hız: Bu fonksiyon, konsolun arkasındaki düğmenin pozisyonuna göre km/saat (saat başına kilometre) veya mil/saat (saat başına mil) bazında tahmini hızı gösterir
Mesafe: Bu fonksiyon, konsolun arkasındaki düğmenin pozisyonuna göre Km (kilometre) veya mi (mil) değerinde tahmini mesafeyi gösterir.
Süre: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren geçen zamanı dakika:saniye (MM:SS)
Kalori: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren harcanan tahmini kaloriyi görüntüler

Pedal çevirmeye başlanması ile konsol otomatik olarak açılır

Konsol açılırken standart olarak AUTOSCAN modu seçilirdir. Bu mod, her 5 saniyede bir yukarıda belirtilen 4 fonksiyonun bilgilerini ardi ardına görüntüler. Durdurmak istediğiniz bilgiyi seçmek ve AUTOSCAN modunu devre dışı bırakmak için MODE tuşuna basın. AUTOSCAN modunu yeniden etkin hale getirmek için MODE tuşuna basın.

ĮVADAS

Dviratinis treniruoklis puikus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemos bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūniui treniruoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinklių, blaudžių, juosmens ir pilvo raumenys. Kad naudodami šį X dviratinį treniruoklį pasiektumėte laukiamų rezultatų, patariame treniuotis 1-3 kartus per savaitę nuo 20 minučių iki 1 valandos. Šis gaminytis turi mechaninį pasipriešinimo nustatymo įtaisą. Taigi, kad jis veiktų, jo nereikia prijungti prie elektros tinklo.

NUSTATYMAI

⚠ Dėmesio! Norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį, būtina nuo jo nultipti.

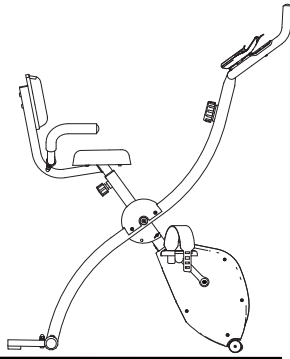
1. BALNELIO AUKŠČIO REGULIAVIMAS:

Norint efektyviai sportuoti, balnelis turi būti tinkamame aukštyje. Minant pedalus, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti tuo metu, kai pedalai yra žemiausiame taške. Norėdami sureguliuoti balnelio aukštį, kelis apsisukimus atsukite reguliavimo rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėte kaištį iš balnelio vamzdžio. Tuomet nustatykite reikiamą balnelio aukštį, atleiskite rankenėlę, kad kaištis patektų į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir kaip įmanoma stipriau ją priveržkite.

⚠ ĮSPĖJIMAS: Įsitinkinkite, kad gražinote reguliavimo rankenėlę į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir tik tuomet ją prisukite. Niekomet neviršykite didžiausio ant balnelio vamzdžio nurodyto aukščio.

2. TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS:

Jei dviratinis treniruoklis nestabilus, pasukite užpakalinės kojos antgalius.



3. LAIKYSENA

Laikysena yra jūsų kūno padėtis treniuojantis. Tinkama laikysena yra labai svarbi, kad treniuodamiesi nesusižalotumėte ar neužsigautumėte. Šis dviratinis treniruoklis suprojektuotas taip, kad treniuotumėte tinkamoje padėtyje. Pavyzdžiui, kiekvienas naudotojas visada gali treniuotis tiesia nugarą ir atsiolti ant balnelio atlošo.

4. PASIPRIEŠINIMO REGULIAVIMAS

Šis dviratinis treniruoklis turi 8 pasipriešinimo lygius, reguliuojamus rankenėle nuo 1 iki 8 lygio, pagal jūsų poreikius.

Iprastos naudojimo sąlygos	Laikymo padėtis	Norėdami perkelti į kitą vietą, naudokite priekinės kojos ratuką	Nestumkite gaminio, kai jis atremtas užpakaline koja



PULTELIS

Jūsų treniruoklio pultelis turi daugybę funkcijų treniuotoms praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.

1. RODYMAS IR MYGTUKAS

Greičio rodymas (km/h arba mi/h)
Nuvažiuoto atstumo rodymas (km arba mi)
Sudegintų kalorijų rodymas (Kcal)
Treniuotės laiko rodymas (MM:SS)
režimo mygtukas

2. FUNKCIJOS

Greitis: Ši funkcija rodo apskaičiuotą greitį km/h (kilometrais per valandą) arba mi/h (myliomis per valandą), atsižvelgiant į pultelio užpakalinėje dalyje esančio jungiklio padėtį.

Atstumas: Ši funkcija rodo apskaičiuotą atstumą km (kilometrais) arba mi (myliomis), atsižvelgiant į pultelio užpakalinėje dalyje esančio jungiklio padėtį.

Laikas: Ši funkcija rodo nuo treniuotės pradžios prabėgusį laiką minutėmis ir sekundėmis (MM:SS)

Kalorijos: Ši funkcija rodo apskaičiuotą nuo treniuotės pradžios sudegintą kalorijas

Pultelio apšvietimas įsijungs automatiškai, kai tik pradėsite minti pedalus.

Pulteliui įsijungus, automatiškai įjungiamas režimas AUTOSCAN. Šis režimas kas 5 sekundes nuosekliai rodo pirmiau išvardytą 4 tipų funkcijų informaciją. Paspauskite režimo mygtuką, kad galėtumėte pasirinkti norimą informaciją ir išjungti režimą AUTOSCAN. Dar kartą paspaudę mygtuką MODE, vėl įjungsite režimą AUTOSCAN.

3. NUOSTATOS UŽPAKALINĖJE PULTELIO DALYJE

Treniruoklio tipo pasirinkimo jungiklis. VM (magnetinis dviratinis treniruoklis) / VE (elipsinis treniruoklis).

ATSTUMO matavimo vieneto – KM (kilometrai) / MI (mylios) pasirinkimo jungiklis

4. NUSTATYMAS IŠ NAUJO

Pultelis automatiškai persijungia į budėjimo režimą, jei 5 minutes nenaudojate treniruoklio

Jam persijungus į šį režimą, visi rodmens nustatomi iš naujo (informacija neišsaugoma).

Išėjus ir įdėjus pultelio bateriją

5. BATERIJŲ ĮDĖJIMAS / KEITIMAS

Jūsų pultelyje nėra baterijų skyriaus dangtelio

Nuimkite pultelį nuo laikiklio

Įdėkite 2 AAA tipo (1,5 V) baterijas į tam skirtą skyrelį užpakalinėje pultelio dalyje

Patikrinkite, ar tinkamai įdėjote baterijas, ar jos gerai priguldusios prie spyruoklių

Širdies ritmo stebėjimo prietaisais rankenoje (HAND-PULSE):

Nepatariame naudoti širdies ritmo matuoklio asmenims, turintiems širdies stimuliatorių, kuris yra labai jautrus medicinos prietaisais ir kurį būtina saugoti nuo bet kokių arti esančių elektrinių ir elektroninių prietaisų. Šie asmenys dėl tokio naudojimo turėtų pasitarti su savo gydytoju.

„Hand-pulse“ technologija leidžia matyti naudotojo širdies ritmo dažnį dūžiais per minutę (BPM). Jis jokių būdų nėra medicinos prietaisais. Jis skirtas atsitiktiniam ar reguliariam naudojimui. Tačiau neskirtas nuolatiniams širdies ritmo stebėjimui. Naudokite kiekvienos treniuotės metu. Atminkite, kad net išsintęs pulso dažnis nuolat kinta. Veikimo principas: Širdies ritmą nuskaityti du abejuose vairo pusėse esantys jutikliai. Tiesiog vienu metu uždėkite abi rankas ant jutiklių. Elektrodaus skleidžia labai silpną srovę, kuri teka kūnu; ši srovė nekenkia sveikatai, nes yra labai silpna (viena milijoninė ampero dalis); šios srovės pokyčiai atspindi širdies ritmą. Tie atspindžiai atvaizduojami pultelyje BPM (dūžiais per minutę).

Atvaizdavimas pradėdamas nuo 60 BPM, tuomet išvedamas matavimų vidurkis, kad, praėjus vienai ar dviem sekundėms, būtų parodytas labiausiai situaciją atitinkantis dydis. Patariame:

1. Treniuotės metu retkarčiais 5–10 sekundžių uždėti rankas ant jutiklių, o ne laikyti jas neatitraukiant nuo treniuotės pradžios iki pabaigos.
2. Nuvalykite ir nusausinkite jutiklius po kiekvieno naudojimo
3. Sudrėkinkite rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.

GREITA PRADŽIA

1. Norėdami įjungti pultelį, pradėkite minti pedalus.
2. Norėdami nustatyti mynimo pasipriešinimą, pasukite nustatymo rankenėlę.
3. Norėdami padaryti pertrauką, nustokite minti
4. Norėdami tęsti treniuotę (per 5 minutes nuo pertraukos pradžios), vėl pradėkite minti
5. Nutraukite treniuotę kada panorėję
6. Pultelis automatiškai išsijungia, jei maždaug 5 minutes nenaudojate treniruoklio

TRIKČIŲ NUSTATYMAS

1. PULTELIS

Jei pultelis neįsijungia, pakeiskite baterijas naujomis. Jei pultelyje rodoma tik dalis informacijos arba pranešimas „ERR“, ištraukite baterijas, perjunkite iš VM į VE ir iš KM į MI (arba atvirkščiai), tuomet perjunkite atgal. Tada įdėkite baterijas, perjunkite atgal į VM ir iš MI į KM (arba atgal), ištraukite baterijas, palaukite 15 sekundžių ir vėl jas įdėkite. Jei minant pultelis neįsijungia arba rodomas netinkamas greitis ar atstumas, atjunkite pultelį ir patikrinkite kaip jį prijungėte (pultelio laidą ir sujungimą dviračio rėmo viduje).

2. ATSTUMAS

Rodomas greitis ir atstumas apskaičiuoti remiantis 16 colių skersmens dviračio ratu. Turite pasiekti 60 aps./min. (1 apsisukimą per sekundę), maždaug 4,8 km/val. arba 3,0 mi/val. Šios vertės atitinka vidutines dviračio vertes.

3. TRIUKŠMAS

Atsukite pedalus 2 apsisukimus, tuomet vėl prisukite juos iki galo

Patikrinkite, ar treniruoklis stabilus, jei reikia, sureguliuokite

Reguliariai tikrinkite ar jungiamieji varžtai yra gerai priveržti (įskaitant balnelį)

LAIKYMAS

Jei planuojate ilgai nenaudoti treniruoklio, išimkite pultelio bateriją ir pastatykite įrenginį švarioje, sausoje vietoje.

DAUGIAU INFORMACIJOS

Prisijunkite <http://www.supportdeathlon.com/>

Pasirinkite produktą ir rasite:

Surinkimo vaizdo įrašą

DUK

Priežiūros instrukcijos

Mokomuosius vaizdo įrašus, kaip pataisyti gaminį

Jūsų gaminio atsargines detales

UVOD

Biciklizam je odlična aktivnost koja vam omogućava da poboljšate svoje kardiovaskularne sposobnosti i zdravlje disajnih puteva dok istovremeno jačate celo telo. Savetujemo da koristite X bicikl 20 minuta do 1 sat, 1 do 3 puta nedeljno, kako biste postigli željeni rezultat. Ovaj proizvod je opremljen mehaničkim podešavanjem otpora. Prema tome nije neophodno povezati ga sa strujom da bi radio.

POSTAVKE

Pažnja: Morate sići sa bicikla kako biste izvršili podešavanja.

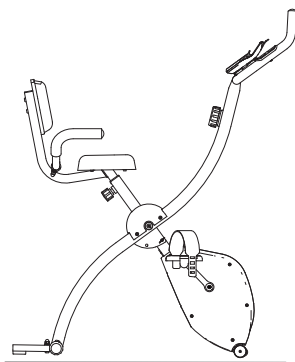
1. PODESITI VISINU SEDIŠTA:

Za efikasno vežbanje, sedišta mora da bude na odgovarajućoj visini. Dok pedalirate, vaša kolena moraju biti blago savijena kada su pedale na najnižoj tački. Kako bi se podesilo sedlo, odvrnite dugme za podešavanje nekoliko puta, nemojte ga sasvim ukloniti, i povucite gornji deo kako biste oslobodili iglu iz cevi sedla. Podesite sedlo na odgovarajuću visinu, spustite točičić za podešavanje u jednu od rupa za podešavanje u cev sedla, a zatim potpuno zavrnite.

UPOZORENJE: Proverite da li je točičić za podešavanje u jednoj od rupa cevi sedla pre nego što sasvim zategnete. Nikada nemojte prekoračiti maksimalnu visinu sedla koje je prikazana na cevi sedla.

2. NIVELISANJE BICIKLA:

Ako je bicikl nestabilan, na zadnjoj nozi, okrenite zatvarače cevi.

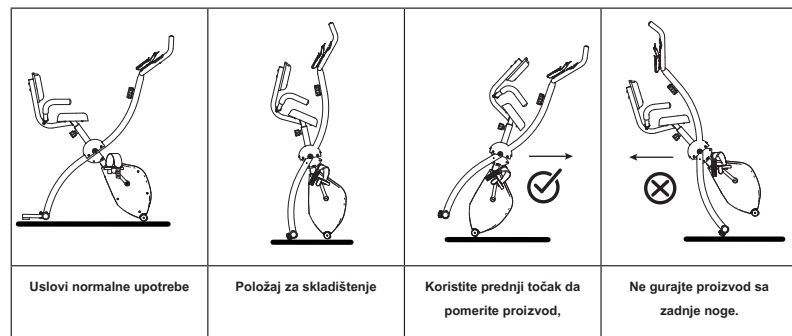


3. POLOŽAJ

Položaj je pozicija tela koju treba imati tokom vežbanja. Važno je to primeniti kako bi se izbegle povrede tokom vežbanja. Ovaj bicikl je namenjen za odgovarajući položaj kada vežbate. Na primer, omogućuje svakome da sistematski vežba sa ravnim leđima nagnutim pozadi na zadnjem delu sedla.

4. PODEŠAVANJE OTPORNOSTI

Bicikl je namenjen za 8 nivoa otpornosti podešavajući točičić za otpor od nivoa 1 do nivoa 8 u zavisnosti od vaših potreba.



KONZOLA



Vaša konzola vam pruža brojne funkcije za poboljšanje treninga. U daljem tekstu ćete naći uputstvo za upotrebu za lakšu upotrebu

1. PRIKAZIVANJE I TASTERI

Prikaz brzine (Km/h ili Mi/h)
Prikaz pređene razdaljine (Km ili Mi)
Prikaz potrošenih kalorija (Kcal)
Prikaz vremena treninga (MM:SS)
Taster za režim (način)

2. FUNKCIJE

Brzina: Ova funkcija prikazuje procenjenu brzinu u km/h (kilometri po satu) ili mph (milja po satu) u zavisnosti od položaja prekidača na poleđini konzole.
Pređeni put: Ova funkcija prikazuje procenjenu razdaljinu u km (kilometri) ili mi (milja) u zavisnosti od položaja prekidača na poleđini konzole.
Vreme: Ova funkcija prikazuje proteklo vreme od početka vežbanja u minutama i sekundama (MM:SS)
Kalorije: Ova funkcija prikazuje procenu sagorenenih kalorija od početka vežbanja.

Vaša konzola će automatski zasvetleti čim počnete da pedalirate.

Način AUTOSCAN se bira po defaultu prilikom uključivanja konzole. Ovaj način prikazuje uzastopno svakih 5 sekundi 4 informacije gore navedenih funkcija. Pritisnite dugme kalup da biste izabrali informaciju koju želite da zamrznete i da onemogućite AUTISCAN način. Pritisnuti taster NAČIN da ponovo aktivirate način AUTOSCAN.

3. POSTAVKE NA POLEDINI KONZOLE

Kursor za biranje tipa uređaja. VM(Magnetni bicikl)/ VE(Eliptični bicikl)

Listajte da biste izabrali jedinicu za merenje RAZDALJINE KM(kilometri) / MI(milja)

4. VRAĆANJE NA NULU

Automatski se pauzira nakon 5 minuta neaktivnosti

Pokazivači se ponovo resetiraju kada su na pauzi (podaci se ne čuvaju)

Uklanjanje i menjanje baterije na konzoli

5. STAVLJANJE / MENJANJE BATERIJA

Nije namenjeno da konzola ima poklopac za prostor za bateriju.

Uklonite konzolu iz nosača

Postavite 2 AAA baterije (1.5V) u prostor namenjen u tu svrhu na poleđini konzole.

Pobrinite se da baterije budu pravilno postavljene i da dodiruju opruge.

Upravljač za merenje pulsa (RUČNI-PULS)

Ručno merenje pulsa nije preporučljivo za osobe koje nose pejsmejker, izuzetno osetljiv medicinski uređaj koji bi trebalo da se drži dalje od bilo kog obližnjeg električnog ili elektronskog uređaja. Za one na koje se to odnosi, molimo vas da razgovarate o tome sa zdravstvenim radnikom.

Tehnologija ručnog merenja pulsa omogućava da se ima prikaz srčanih otkucaja korisnika u BPM (otkucajima po minutu). Ovo nikako nije medicinski uređaj. Namenjen je za povremenu ili redovnu upotrebu. Nije namenjeno za kontinuiranu upotrebu. Koristiti za vreme svake sesije. Imajte u vidu da čak i u mirovanju, vaša srčana frekvencija stalno varira. Princip rada: Otkucaje srca očitavaju dve elektrode sa strane i druga sa volana. Dovoljno je da postavite obe ruke na senzore istovremeno. Senzor emituje malu, bezopasnu struju (milioni deo ampera), a varijacije u toj struji pokazuju vaš puls. Ove informacije su prikazane na vašoj konzoli u BPM.

Počinite na 60 BPM, a zatim se filtrira i sa prosečnim merama koje pružaju jasnije vrednosti, sa zakašnjenjem od jedne do dve sekunde. Mi savetujemo:

- da stavljate ruke na senzore povremeno na 5 do 10 sekundi, a ne u kontinuitetu od početka do kraja vežbanja.
- Očistite i osušite senzore posle svake upotrebe
- Navlažite ruke kako bi se poboljšalo očitavanje

BRZO POKRETANJE

- Počnite sa pedaliranjem kako biste pokrenuli konzolu i vašu sesiju
- Da biste podesili težinu pedaliranja, okrenite dugme sa podešavanje
- Da biste napravili pauzu, prestanite da pedalirate
- Da biste nastavili sa sesijom (u roku od 5 minuta od početka pauze), počnite opet da pedalirate
- Zaustavite sesiju kad god želite
- Konzola se isključuje automatski nakon otprilike 5 minuta neaktivnosti

DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

1. KONZOLA

Ako se konzola ne pali, zamenite baterije sa novim. Ako se informacija prikazuje samo delimično ili se prikazuje greška "ERR", ako se ERR prikazuje na konzoli, molimo uklonite baterije, pređite sa VM na VE, i KM na MI (ili suprotno), zatim se vratite nazad. Zatim skupite baterije, i vratite se na VM, i MI na KM (ili suprotno) uklonite baterije, sačekajte 15 sekundi i zatim ih zamenite. Ako se konzola ne uključuje kada pedalirate ili brzina i razdaljina deluju nedosledno, isključite je i proverite povezivanja koja ste sproveli (kabl konzole i povezivanja unutar cevi).

2. RAZDALJINA

Prikazana brzina i razdaljine se mere na osnovu točka bicikla od 16 inča, na 60 RPM (1 okretaj u sekundi) trebalo bi da pređete oko 4.8km/h ili 3.0mph. Ove vrednosti odgovaraju srednjim vrednostima na biciklu.

3. ŠUM

Odvrnite pedala za 2 kruga, zatim ih opet u potpunosti zategnite

Proverite stabilnost bicikla i ispravite ako je potrebno

Redovno proveravajte da su svi šrafovi pravilno zategnuti (uključujući sedlo)

SKLADIŠTENJE

Za duže skladištenje, uklonite baterije iz konzole i čuvajte ih na čistom i suvom mestu.

VIŠE INFORMACIJE

Prijavite se na <http://www.supportdecathlon.com/>

Izaberite proizvod i pronađite:

Video snimak sklapanja

PITANJA I ODGOVORI

Uputstvo za održavanje

Video tutorijali za popravak vašeg proizvoda.

Dostupni odvojeni delovi za vaš proizvod.

IEVADS

Ritenbraukšana ir lieliska aktivitāte, kas ļauj uzlabot sirds un asinsvadu spējas un elpceļu veselību, vienlaikus tonizējot visu ķermeni: sēžamvietas, cetrģalvu muskuļu, pauceles cīpslas, ikrus, muguras lejasdaļas un vēdera muskuļu spēku. Mēs iesakām izmantot X velosipēdu no 20 minūtēm līdz 1 stundai, 1 līdz 3 reizes nedēļā, lai iegūtu vēlamos rezultātus. Šim izstrādājumam ir regulējama mehāniskās pretestības sistēma. Tā darbībai nav nepieciešama elektrība.

IESTATĪJUMI

⚠ Brīdinājums: Lai veiktu jebkādas korekcijas, jums ir jānokāpj no velosipēda.

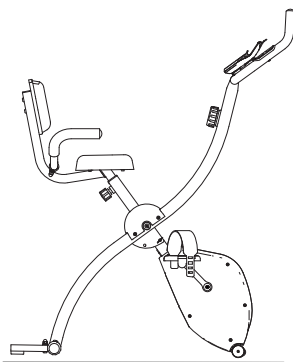
1. SĒDEKĻA AUGSTUMA NOREGULĒŠANA:

Lai vingrinājumi būtu efektīvi, sēdeklim jāatrodas pareizajā augstumā. Minot pedāļus, celgaliem jābūt nedaudz saliektiem brīdī, kad pedāļi atrodas zemākajā punktā. Lai noregulētu seglu, atskrūvējiet regulēšanas pogu par dažiem apgriezieniem, to pilnībā nenoņemot, un pavelciet galvu, lai atbrīvotu segla caurules tapu. Noregulējiet seglu pareizajā augstumā, atlaižiet regulēšanas pogu vienā no regulēšanas atverēm segla caurulē, pēc tam pilnībā pievelciet to.

⚠ UZMANĪBU: Pirms pilnīgas pievilksanas pārbaudiet, vai regulēšanas poga atrodas vienā no segla caurules caurumiem. Nekādā gadījumā nepārsniedziet maksimālo segla augstumu, kas norādīts uz segla caurules.

2. VELOSIPĒDA IZLIDZINĀŠANA:

ja velosipēds ir nestabils, uz aizmugurējās kājas pagrieziet caurules gala vāciņus.



3. POZĪCIJA

Pozīcija ir ķermeņa stāvoklis, kāds tiek iņemts treniņa laikā. Ir būtiski ievērot, lai seansu laikā negūtu ievainojumus vai nekaitētu sev. Šis velotrenažieris ir paredzēts piemērotai pozīcijai treniņa laikā. Piemēram, tas ļauj ikvienam sistemātiski vingrot ar taisnu muguru un noliekties uz muguras segla.

4. PRETESTĪBAS REGULĒŠANA

Šim velosipēdam ir 8 līmeņu pretestība, regulējot pretestības pogu no 1. līmeņa līdz 8. līmenim atkarībā no jūsu vajadzībām.

3. IESTATĪJUMS KONSOLES AIZMUGURĒ

Slīdnis, lai izvēlētos iekārtas veidu. VM (magnētiskais velosipēds)/ VE (eliptiskais velosipēds)
Slīdnis, lai atlasītu ATTĀLUMA mērvienību: KM (kilometri) / MI (jūdzes)

4. ATIESTĀTĪT

Automātiskais gaidīšanas režīms pēc 5 minūtēm bezdarbības
Gaidstāves režīmā indikatori tiek atiestatīti (nav datu uzglabāšanas)
Izņemot un nomainot baterijas konsolē

5. UZSTĀDĪT / NOMAINĪT BATERIJAS

Konsolē nav paredzēta akumulatora nodalījuma vākam
Noņemiet konsoli no tās kronšteina
Novietojiet 2 AAA baterijas (1,5 V) šim nolūkam paredzētajā vietā konsoles aizmugurē.
Pārīcinieties, vai baterijas ir ievietotas pareizi un vai tās saskaras ar atspērēm

Stūres pulsa kontrole (ROKAS PULSS)

Rokas pulsa lietošana nav ieteicama personām, kas valkā elektrokardiosimulatoru, īpaši jūgmu medicīnisko ierīci, kas jātur tālāk no tuvumā esošām elektriskām un elektroniskām ierīcēm. Tiem, kas ir ieinteresēti, lūdz, apspriediet šo tēmu ar veselības aprūpes speciālistu.

Rokas pulsa tehnoloģija nodrošina lietotāja sirdsdarbības atgriezenisko saiti BPM (sitieni minūtē). Šī nekādā gadījumā nav medicīniska ierīce. Tas ir paredzēts neregulārai vai regulārai lietošanai. Un ne nepārtraukti. Izmantojiet katras sesijas laikā. Lūdz, ņemiet vērā, ka pat atpušoties jūsu pulss nepārtraukti mainās. Kā tas darbojas, sirdsdarbības ātrums tiek pārraidīts caur diviem sensoriem abās stūres pusēs. Vienkārši novietojiet abas rokas uz sensoriem vienlaikus. Sensors izstaro mazu, nekaitīgu strāvu (vienu miljonu ampēru), un šīs strāvas izmaiņas atklāj jūsu sirdsdarbības ātrumu. Pēc tam šī informācija tiek parādīta konsolē BPM.

Tas sākas ar ātrumu 60 BPM, pēc tam tiek filtrēts un mērījumiem tiek aprēķināts vidējais rādītājs, lai nodrošinātu labāku rādījumu saskaņotību ar vienas vai divu sekunžu aizkavi. Mēs rekomendējam:

1. Ik pa laikam treniņa laikā novietojiet rokas uz sensoriem uz 5 līdz 10 sekundēm, nevis nepārtraukti no treniņa sākuma līdz beigām.
2. Sensoru tīrīšana un žāvēšana pēc katras lietošanas reizes
3. Mitriniet rokas, lai uzlabotu lasīšanu

ĀTRA PALAIŠANA

1. Sāciet mīt pedāļus, lai palaistu konsoli un sesiju
2. Lai pielāgotu pedāļu mišanas grūtības pakāpi, pagrieziet regulēšanas pogu
3. Lai baudītu pārtraukumu, pārtrauciet pedāļu mišanu
4. Lai atsāktu sesiju (5 minūšu laikā pēc pārtraukuma sākuma), sāciet vēleirēt mīt pedāļus
5. Pārtrauciet sesiju, kad vien vēlaties
6. Konsolē automātiski izslēdzas pēc aptuveni 5 minūtēm, kad tā netiek izmantota

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

1. KONSOLE

Ja konsolē neieslēdzas, nomainiet baterijas ar jaunām. Ja informācija tiek parādīta tikai daļēji vai konsolē tiek parādīts "ERR", ja konsolē tiek parādīts ERR, lūdz, izņemiet baterijas, pārslēdziet VM uz VE un KM uz MI (pretēji), pēc tam pārslēdzieties atpakaļ. Pēc tam salieciet baterijas un pārslēdzieties atpakaļ uz VM un MI uz KM (pretēji), izņemiet baterijas, pagaidiet 15 sekundes un pēc tam nomainiet tās. Ja konsolē neieslēdzas, kad nospiežat pedāļus vai ātrums un attālums šķiet pretrunīgi, atvienojiet to un pārbaudiet izveidotos savienojumus (konsoles kabeli un savienojumu caurulē).

2. ATTĀLUMS

Parādītais ātrums un attālumi ir aprēķināti, pamatojoties uz 16 collu velosipēda riteni, pie 60 apgr./min (1 apgrieziena skaits sekundē) jums vajadzētu sasniegt aptuveni 4,8 km/h jeb 3,0 jūdzes stundā. Šīs vērtības atbilst vidējām vērtībām uz velosipēda.

3. TROKSNIS

Atskrūvējiet pedāļus par 2 apgriezieniem, pēc tam atkal pievelciet tos līdz galam
Pārbaudiet velosipēda stabilitāti un, ja nepieciešams, labojiet to
Regulāri pārbaudiet, vai visas skrūves ir pareizi pievilktas (ieskaitot seglu)

UZGLABĀŠANA

Ilgstošai uzglabāšanai izņemiet baterijas no konsoles un novietojiet to tīrā, sausā vietā.

VAIRĀK INFORMĀCIJAS

Piesakieties vietnē: <http://www.supportdecathlon.com/>

Izvēlieties savu produktu un meklējiet:

Montāžas video

BUJ

Kopšanas instrukcijas

Mācību videoklipi par izstrādājuma remontu

Izstrādājumam pieejamas rezerves daļas

Normāls lietošanas stāvoklis	Uzglabāšanas pozīcija	Izmantojiet priekšējo riteni, lai pārvietotu izstrādājumu	Nebīdiet produktu no aizmugurējās kājas



KONSOLE

Konsolē piedāvā daudzas funkcijas, lai uzlabotu treniņu. Jūs atradīsiet visas tālāk sniegtās instrukcijas ērtai lietošanai.

1. DISPLEJS UN POGA

Ātrums (km/h vai jūdzes stundā)

Attālums (km/h vai jūdzes stundā)

Sadedzinātās kalorijas (Kcal)

Treniņa ilgums (MM:SS)

Režīma poga

2. FUNKCIJAS

Ātrums: Šī funkcija parāda aptuveno ātrumu km/h (kilometros stundā) vai mph (jūdzes stundā) atkarībā no slēdža stāvokļa konsolē aizmugurē.

Attālums: Šī funkcija parāda aptuveno ātrumu km (kilometri) vai mph (jūdzes) atkarībā no slēdža stāvokļa konsolē aizmugurē.

Laiks: Šī funkcija parāda laiku, kas pagājis kopš treniņa sākuma minūtēs un sekundēs (MM:SS)

Kalorijas: Šī funkcija parāda aptuveno sadedzināto kaloriju skaitu kopš treniņa sākuma

Jūsu konsolē automātiski iedegsies, tiklīdz sāksiet mīt pedāļus

AUTOSCAN režīms ir atlasīts pēc noklusējuma, kad konsolē ir ieslēgta. Šajā režīmā ik pēc 5 sekundēm tiek rādīti 4 iepriekšminēto funkciju informācijas vienumi. Nospiediet veidnes pogu, lai atlasītu informāciju, kuru vēlaties iesaldēt, un atspējotu AUTOSCAN režīmu. Nospiediet pogu MODE, lai atkārtoti aktivizētu AUTOSCAN režīmu.

SISSEJUHATUS

Jalgrattasõit on suurepärase tegevus, mis võimaldab teil parandada oma südame-veresoonkonna ja hingamisteede seisundit, samal ajal toniseerides kogu keha: tuharate, nelipealihaste, reielihaste, alaselja ja kõhulihaste tugevust. Soovitud tulemuste saavutamiseks soovime kasutada X jalgrattast 20 minutit kuni 1 tund 1 kuni 3 korda nädalas. Sellel tootel on reguleeritav mehaaniline takistuse süsteem. See ei vaja töök elektrit.

SEADED

⚠️ Hoiatus: Seadistuste tegemiseks peate rattalt maha tulema.

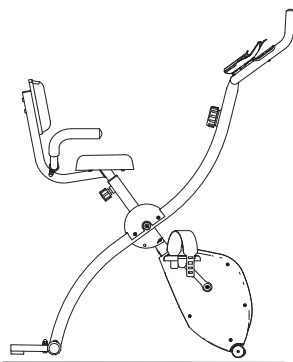
1. ISTME KÕRGUSE REGULEERIMINE:

Efektiveks treeninguks peab sadul olema õigel kõrgusel. Pedaalides peaksid põlved olema veidi kõverdatud hetkel, kui pedaalid on madalaimas punktis. Sadula reguleerimiseks keerake reguleerimisnupp mõne pöörde võrra lahti, ilma seda täielikult eemaldamata, ja tõmmake sadulatuuri tihvti vabastamiseks selle pead. Reguleerige sadul õigele kõrgusele, reguleerimisnupp sadulatuuri ühes reguleerimisavas laske lahti, seejärel pingutage see täielikult.

⚠️ HOIATUS: Enne täielikku pingutamist kontrollige, et reguleerimisnupp oleks sadulatuuri ühes augus. Ärge kunagi ületage sadulatuuri märgitud sadula maksimaalset kõrgust.

2. JALGRATTA TASAKAALUSTAMINE:

Kui jalgratas on ebastabiilne, pöörake tagumisel jalal otsakorke.

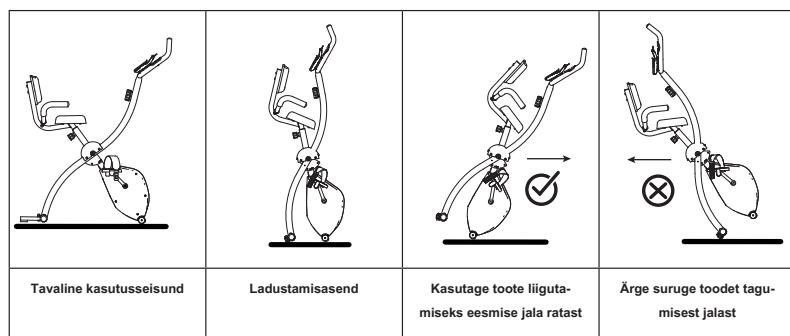


3. ASEND

Asend on kehaasend, mida treenides võtta. Oluline on säilitada oma kehaasend, et te ei vigastaks ega kahjustaks end seansside ajal. See velotrenažöör on mõeldud treenimiseks sobivas asendis. Näiteks võimaldab see kõigil teha süstemaatilisel sirgel seljaga harjutusi ja seljasadulale toetuda.

4. TAKISTUSE REGULEERIMINE

Sellel velotrenažööril on 8 takistuse taset, reguleerides takistuse nuppu tasemelt 1 tasemele 8 vastavalt teie vajadustele.



KONSOOL



Teie konsool pakub treeningu täiustamiseks palju funktsioone. Kõik allpool leitavad juhised on toote hõlpsaks kasutamiseks.

1. EKRAAN JA NUPP

Kiirus (km/h või mph)
Kaugus (km/h või mph)
Põletatud kalorit (Kcal)
Treeningu kestus (MM:SS)
Režiimi nupp

2. FUNKTSIOONID

Kiirus: See funktsioon näitab hinnangulist kiirust km/h (kilomeetrit tunnis) või mph (miili tunnis) sõltuvalt konsooli tagaküljel oleva lüliti asendist
Kaugus: See funktsioon näitab hinnangulist vahemaad km (kilomeetrites) või mi (miilides), olenevalt konsooli tagaküljel oleva lüliti asendist
Aeg: See funktsioon näitab treeningu algusest kulunud aega minutites ja sekundites (MM:SS)
Kalorid: See funktsioon kuvab hinnanguliselt kulutatud kaloreid arvu alates treeningu algusest

Teie konsool süttib automaatselt niipea, kui hakkate pedaalima

Kui konsool on sisse lülitatud, on vaikimisi valitud AUTOSCAN-režiim. See režiim kerib ülaltoodud funktsioonide nelja teabeüksuse vahel iga 5 sekundi järel. Vajutage vormingu nuppu, et valida teave, mida soovite külmutada, ja keelata režiim AUTOSCAN. AUTOSCAN-režiimi uuesti aktiveerimiseks vajutage nuppu MODE.

3. SEADISTAMINE KONSOOLI TAGAKÜLJEL

Seadme tüübi valimise liugur. VM (magnetras) / VE (elliptiline jalgratas)
Liugur KAUGUSE mootühiku valimiseks: KM (kilomeetrid) / MI (miilid)

4. LÄHTESTAMINE

Automaatne ooterežiim pärast 5-minutilise tegevusetust
Näidikud lähtestatakse ooterežiimis (andmesalvestus puudub)
Konsoolis olevate patareide eemaldamise ja asendamisega

5. PATAREIDE PAIGALDAMINE / VAHETAMINE

Konsool ei ole mõeldud, et patareipesa on kattega
Eemaldage konsool selle pesast
Asetage 2 AAA patareid (1,5 V) selleks ettenähtud kohta konsooli tagaküljel
Veenduge, et patareid on õigesti paigaldatud ja et need puutuvad kokku vedrudega

Käepide südame löögisageduse jälgimiseks (HAND-PULSE)

Käepulssi kasutamine ei ole soovitatav inimestele, kes kannavad südamestimulaatorit – ülitundlikku meditsiiniseadet, mida tuleks hoida eemal kõigist lähedalasuvatest elektri- ja elektroonikaseadmetest. Stimulaatori kandjad arutage seda tervishoiutöötajaga.

Pulsi käel määramise tehnoloogia annab kasutajale südame löögisageduse tagasisidet BPM-is (lööke arv minutis). See ei ole mingil juhul meditsiiniseade. See on mõeldud aeg-ajalt või perioodiliseks kasutamiseks. Ja mitte pidevalt kasutada. Kasutage iga seansi ajal. Pidage meeles, et isegi puhates muutub teie pulss pidevalt. Kuidas see töötab: Südame löögisagedus edastatakse kahe juhtraua mõlemal küljel asuva anduri kaudu. Lihtsalt asetage mõlemad käed korraga anduritele. Andur kiirgab väikest kahjutut voolu (miljonid amprit) ja selle voolu kõikumised näitavad teie südame löögisagedust. Seejärel kuvatakse see teave konsoolil BPM-is.

See algab 60 löögist, seejärel filtreeritakse ja mõõtmised keskmistatakse, et tagada näitude parem sidusus, ühe või kahe sekundilise viivitusega. Me soovime:

1. Treeningu ajal asetage käed anduritele aeg-ajalt 5-10 sekundiks ja mitte pidevalt treeningu algusest lõpuni.
2. Puhastage ja kuivatage sensorid peale iga kasutuskorda
3. Käte niisutamine näidu lugemise parandamiseks

KIIRE START

1. Alustage konsooli ja seansi käivitamiseks pedaalimist
2. Pedaalimise raskuse reguleerimiseks keerake reguleerimisnuppu
3. Pausi tegemiseks lõpetage pedaalimine
4. Seansi jätkamiseks (5 minuti jooksul pärast pausi algust) alustage uuesti pedaalimist
5. Peatage seans millal iganes soovite
6. Konsool lülitub automaatselt välja, kui seda ei kasutata umbes 5 minutit

VEAOTSING

1. KONSOOL

Kui konsool ei lülitu sisse, asendage patareid uutega. Kui teave kuvatakse ainult osaliselt või konsooli kuvatakse «ERR», kui konsoolis kuvatakse ERR, eemaldage patareid, lülitage VM asendisse VE ja KM olekusse MI (vastupidi), seejärel lülitage tagasi. Seejärel pange akud kokku ja lülitage tagasi VM-ile ja MI-le KM-ile (vastupidi), eemaldage patareid, oodake 15 sekundit ja seejärel asendage need. Kui konsool ei lülitu pedaalimisel sisse või kui kiirus ja vahemaa tunduvad ebahütlased, eemaldage konsool ja kontrollige tehtud ühendusi (konsoolikaabel ja toru sees olev ühendus).

2. KAUGUS

Kuvatav kiirus ja vahemaa on arvatud 16-tollise jalgrattaratta põhjal, kiirusel 60 p/min (1 pöörde sekundis) kiirus peaks olema umbes 4,8 km/h või 3,0 mph. Need väärtused vastavad jalgratta keskmistele väärtustele.

3. MÜRA

Keerake pedaalid 2 pöörde võrra lahti, seejärel pingutage need uuesti täielikult
Kontrollige ratta stabiilsust ja vajadusel parandage seda
Kontrollige regulaarset, et kõik kruvid on korralikult kinni (kaasa arvatud sadul)

HUIUSTAMINE

Pikaajaliseks hoiustamiseks eemaldage konsoolist akud ja asetage see puhtasse ja kuiva kohta.

LISATEAVE

Logige sisse aadressil <http://www.supportdecathlon.com/>

Valige oma toode ja leidke:

Kokkupaneku video

KKK

Hooldusjuhised

Õpetusvideod toote parandamiseks

Teie tootele on saadaval varuosad

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ποδηλασία είναι μια εξαιρετική μορφή άσκησης που βελτιώνει την καρδιαγγειακή και την αναπνευστική σας υγεία, ενώ παράλληλα τονώνει ολόκληρο το σώμα σας: γλουτιαίους, τετρακέφαλους, ισχιοκνημιαίους, γάμπες, ραχιαίους και κοιλιακούς. Για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα, συνιστούμε να χρησιμοποιείτε το ποδήλατο X για 20 λεπτά έως 1 ώρα, 1 έως 3 φορές την εβδομάδα. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με μηχανική ρύθμιση της αντίστασης. Συνεπώς δεν είναι απαραίτητη η σύνδεση στο ρεύμα για να λειτουργήσει.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΠΟΙΗΣΗ

Προσοχή: Πρέπει να κατέβετε από το ποδήλατο για να κάνετε οποιαδήποτε ρύθμιση.

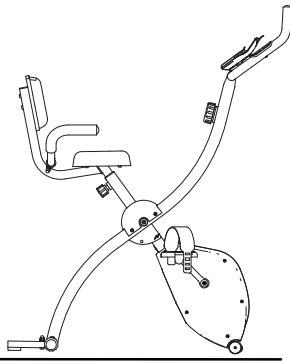
1. ΡΥΘΜΙΣΗ ΥΨΟΥΣ ΣΕΛΑΣ:

Για πιο αποτελεσματική προπόνηση, η σέλα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος. Όταν κάνετε πετάλι, τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα όταν τα πετάλια βρίσκονται στο χαμηλότερο δυνατό σημείο. Για να ρυθμίσετε τη σέλα, ξαβιδώστε τον μοχλό ρύθμισης κατά μερικές στροφές, χωρίς να τον αφαιρέσετε τελείως, και τραβήξτε την κεφαλή για να απεμπλακεί ο πίσος του σωλήνα της σέλας. Ρυθμίστε τη σέλα στο σωστό ύψος, εισαγάγετε τον μοχλό ρύθμισης σε μία από τις σπές ρύθμισης στον σωλήνα της σέλας και έπειτα σφίξτε τον εντελώς.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Ελέγξτε ότι έχετε εισαγάγει τον μοχλό ρύθμισης σε μία από τις σπές του σωλήνα της σέλας πριν τον σφίξετε εντελώς. Μην υπερβαίνετε ποτέ το μέγιστο ύψος της σέλας που αναγράφεται στον σωλήνα της σέλας.

2. ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ:

Εάν το ποδήλατο είναι ασταθές, περιστρέψτε τα καλύμματα των άκρων του σωλήνα της οπίσθιας βάσης στήριξης του ποδηλάτου.



3. ΣΤΑΣΗ

Η στάση είναι η θέση που πρέπει να έχει το σώμα σας κατά την άσκηση. Είναι σημαντικό να τη διατηρείτε πάντα, για να μην τραυματιστείτε και για να μην προκαλέσετε σωματική βλάβη στον εαυτό σας κατά την προπόνηση. Αυτό το ποδήλατο γυμναστικής είναι διαμορφωμένο, έτσι ώστε να έχετε την κατάλληλη θέση σώματος κατά την άσκηση. Για παράδειγμα, δίνει σε όλους τη δυνατότητα να ασκούνται συστηματικά, γέροντας την πλάτη τους στην σέλα πλάτης και διατηρώντας τη σε ευθεία γραμμή.

4. ΡΥΘΜΙΣΗ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Αυτό το ποδήλατο διαθέτει 8 επίπεδα αντίστασης, τα οποία μπορείτε να εφαρμόσετε ρυθμίζοντας τον μοχλό αντίστασης από το επίπεδο 1 έως το επίπεδο 8, ανάλογα με τις ανάγκες σας.

Κατάσταση κανονικής χρήσης	Θέση αποθήκευσης	Χρησιμοποιήστε την μπροστινή ρόδα για να μετακινήσετε το προϊόν	Μην σπρώχνετε το προϊόν από την οπίσθια βάση στήριξης



ΚΟΝΣΟΛΑ

Η κονσόλα σας προτείνει πολλές λειτουργίες για να εμπλουτίσει την άσκηση σας. Μπορείτε να βρείτε όλες τις οδηγίες παρακάτω για εύκολη χρήση.

1. ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΚΟΥΜΠΙ

Ενδειξη της ταχύτητας (Km/h ή Mi/h)
Ενδειξη της απόστασης που διατρέξατε (Km ή Mi)
Ενδειξη των θερμίδων που καταναλώθηκαν (Kcal)
Ενδειξη του χρόνου άσκησης (ΛΛ:ΔΔ)
Κουμπί εναλλαγής τρόπων λειτουργίας

2. ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Ταχύτητα: Αυτή η λειτουργία δείχνει την εκτιμώμενη ταχύτητα σε km/h (χιλιόμετρα ανά ώρα) ή σε mph (μίλια ανά ώρα), ανάλογα με τη θέση του διακόπτη στο πίσω μέρος της κονσόλας.
Απόσταση: Αυτή η λειτουργία δείχνει την εκτιμώμενη απόσταση σε km (χιλιόμετρα) ή σε mi (μίλια), ανάλογα με τη θέση του διακόπτη στο πίσω μέρος της κονσόλας.
Χρόνος: Αυτή η λειτουργία εμφανίζει τον χρόνο που έχει παρέλθει από την έναρξη της προπόνησης σε λεπτά και δευτερόλεπτα (ΛΛ:ΔΔ).
Θερμίδες: Αυτή η λειτουργία εμφανίζει μια εκτίμηση των θερμίδων έχετε κάψει από την έναρξη της προπόνησης.

Η κονσόλα θα ανάψει αυτόματα μόλις αρχίσετε να κάνετε πετάλι.

Ο τρόπος λειτουργίας AUTOSCAN χρησιμοποιείται από προεπιλογή όταν η κονσόλα τίθεται σε λειτουργία. Αυτός ο τρόπος λειτουργίας εμφανίζει διαδοχικά, κάθε 5 δευτερόλεπτα, τις 4 παραπάνω πληροφορίες λειτουργίας. Πατήστε το κουμπί εναλλαγής τρόπων λειτουργίας, για να επιλέξετε τις πληροφορίες που θέλετε να παγώσετε και να απενεργοποιήσετε τον τρόπο λειτουργίας AUTOSCAN. Πατήστε το κουμπί MODE για να ενεργοποιήσετε ξανά τον τρόπο λειτουργίας AUTOSCAN.

3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΤΟ ΠΙΣΩ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

Ρυθμιστικό επιλογής τύπου συσκευής: VM(Μαγνητικό ποδήλατο)/ VE(Ελληνικό ποδήλατο)
Ρυθμιστικό επιλογής μονάδας μέτρησης ΑΠΟΣΤΑΣΗΣ: KM (χιλιόμετρα) / MI (μίλια)

4. ΜΗΔΕΝΙΣΜΟΣ

Αυτόματη κατάσταση αναμονής μετά από 5 λεπτά αδράνειας
Οι ενδείξεις μηδενίζονται όταν βρίσκονται σε κατάσταση αναμονής (τα δεδομένα δεν αποθηκεύονται)
Αφαιρώντας και αντικαθιστώντας τις μπαταρίες της κονσόλας

5. ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ/ΑΛΛΑΓΗ ΤΩΝ ΜΠΑΤΑΡΙΩΝ

Η θέση των μπαταριών στην κονσόλα δεν πρέπει να είναι καλυμμένη
Αφαιρέστε την κονσόλα από το στήριγμά της
Τοποθετήστε 2 μπαταρίες AAA (1,5V) στον χώρο που προβλέπεται για τον σκοπό αυτό στο πίσω μέρος της κονσόλας
Βεβαιωθείτε ότι οι μπαταρίες έχουν τοποθετηθεί σωστά και ότι έρχονται σε επαφή με τα ελατήρια

Παρακολούθηση του καρδιακού ρυθμού στο τιμόνι (HAND-PULSE)

Η χρήση του αισθητήρα παλμών δεν συνιστάται για άτομα που διαθέτουν βηματοδότη, μια πολύ ευαίσθητη ιατρική συσκευή, η οποία δεν πρέπει βρίσκεται πολύ κοντά σε ηλεκτρικές και ηλεκτρονικές συσκευές. Εάν έχετε κάποια σχετική ανησυχία, συζητήστε αυτό το θέμα με έναν επαγγελματία υγειονομικής περιθαλψής.

Η τεχνολογία Hand-pulse παρέχει μια ένδειξη του καρδιακού ρυθμού του χρήστη σε BPM (παλμοί ανά λεπτό). Δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Προορίζεται για περιστασιακή ή τακτική χρήση. Και όχι για συνεχή χρήση. Να χρησιμοποιείται σε κάθε προπόνηση. Έχετε υπόψη ότι, ακόμα και σε κατάσταση ανάπαυσης, η καρδιακή συχνότητα συνήθως θα ποικίλει. Αρχή λειτουργίας: Ο καρδιακός ρυθμός καταγράφεται από τα δύο ηλεκτρόδια που βρίσκονται εκατέρωθεν του τιμονιού. Απλώς τοποθετήστε και τα δύο χέρια ταυτόχρονα στους αισθητήρες. Ο αισθητήρας παράγει ένα μικρό, αβλαβές ρεύμα (ένα εκατομμυριοστό ενός αμπέρ) και οι διακυμάνσεις αυτού του ρεύματος αποκαλύπτουν τον καρδιακό σας ρυθμό. Αυτή η καταγραφή μεταδίδεται στην κονσόλα σε BPM.

Ξεκινά από τα 60 BPM, και στη συνέχεια φιλτράρεται και υπολογίζεται ο μέσος όρος των μετρήσεων, έτσι ώστε οι μετρήσεις να είναι πιο συνεκτικές, με καθυστέρηση ενός ή δύο δευτερολέπτων. Συμβουλευόμαστε τα εξής:

- Τοποθετείτε τα χέρια σας στους αισθητήρες περιστασιακά για 5 έως 10 δευτερόλεπτα κάθε φορά κατά τη διάρκεια της προπόνησης και όχι συνεχώς από την αρχή έως το τέλος της.
- Να καθαρίζετε και να στεγνώνετε τους αισθητήρες μετά από κάθε χρήση
- Να υγραίνετε ελαφρώς τα χέρια σας για να βελτιώσετε την μέτρηση

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

- Ξεκινήστε να κάνετε πετάλι για να ανάψει η κονσόλα και να αρχίσει η προπόνησή σας
- Για να ρυθμίσετε τη δυσκολία, γυρίστε τον μοχλό ρύθμισης
- Για να κάνετε διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι
- Για να συνεχίσετε την προπόνησή σας (εντός 5 λεπτών από την έναρξη του διαλείμματος), ξεκινήστε ξανά να κάνετε πετάλι.
- Διακόψτε την προπόνησή σας όποτε θέλετε
- Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από περίπου 5 λεπτά αδράνειας

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

1. ΚΟΝΣΟΛΑ

Αν η κονσόλα δεν ενεργοποιηθεί, αντικαταστήστε τις μπαταρίες με καινούργιες. Εάν δεν εμφανίζονται ολόκληρες οι πληροφορίες ή εάν εμφανίζεται η ένδειξη «ERR» στην κονσόλα, Εάν στην κονσόλα εμφανίζεται η ένδειξη ERR, αφαιρέστε τις μπαταρίες, αλλάξτε το VM σε VE και το KM σε MI (αντίστροφα) και, στη συνέχεια, αλλάξτε τα ξανά. Στη συνέχεια, συναρμολογήστε τις μπαταρίες και κάντε ξανά αλλαγή σε VM και από MI σε KM (αντίστροφα), αφαιρέστε τις μπαταρίες, περιμένετε 15 δευτερόλεπτα και αντικαταστήστε τις. Αν η κονσόλα δεν ανάψει όταν κάνετε πετάλι ή αν η ταχύτητα και η απόσταση είναι μάλλον ανακριβείς, αποσυνδέστε την και ελέγξτε τις συνδέσεις που έχετε κάνει (το καλώδιο κονσόλας και τη σύνδεση μέσα στο σωλήνα).

2. ΑΠΟΣΤΑΣΗ

Η ταχύτητα και οι αποστάσεις που εμφανίζονται έχουν υπολογιστεί με βάση μια ποδηλατική ρόδα 16 ιντσών, με 60 RPM (1 περιστροφή ανά δευτερόλεπτο). Η ένδειξη σας πρέπει να κυμαίνεται γύρω στα 4,8km/h ή στα 3,0mph. Αυτές οι τιμές αντιστοιχούν σε μέσες τιμές σε ποδήλατο.

3. ΘΟΡΥΒΟΣ

Ξεβιδώστε τα πετάλια κατά 2 στροφές και, στη συνέχεια, σφίξτε τα ξανά εντελώς
Ελέγξτε τη σταθερότητα του ποδηλάτου και διορθώστε την, εάν είναι απαραίτητο
Ελέγξτε τακτικά ότι όλες οι βίδες είναι εντελώς σφιγμένες (συμπεριλαμβανομένης της σέλας)

ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗ

Για παρατεταμένη αποθήκευση, αφαιρέστε τις μπαταρίες από την κονσόλα και τοποθετήστε τη σε ένα καθαρό και στεγνό μέρος.

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Συνδεθείτε στο <http://www.supportdecathlon.com/>

Επιλέξτε το προϊόν σας και βρείτε:

Βίντεο συναρμολόγησης
Συχνές ερωτήσεις
Τις συμβουλές για την συντήρηση
Τα didακτικά βίντεο για να επισκευάσετε το προϊόν σας
Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας

ВЪВЕДЕНИЕ

Колеездено е отлична дейност, която Ви позволява да подобрите сърдечносъдовата си способност и дихателната си система, като същевременно тонизира цялото Ви тяло: седалище, четириглав мускул, подколени сужолия, прасци, долна част на гърба и коремни мускули. Препоръчваме Ви да използвате велоергометра X от 20 минути до 1 час, от 1 до 3 пъти седмично, за да постигнете желаните резултати. Този продукт е оборудван с механизъм за регулиране на съпротивлението. Затова не е необходимо да свързвате устройството към електрическата мрежа, за да работи.

НАСТРОЙКИ

⚠️ Предупреждение: трябва да слезете от велоергометра, за да направите каквито и да било настройки.

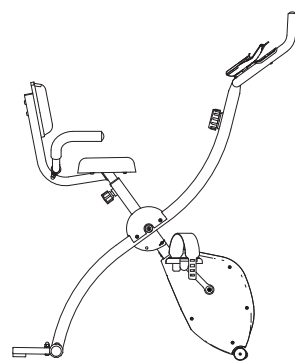
1. РЕГУЛИРАНЕ НА ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА:

За да е ефективно тренирането, седалката трябва да е на правилната височина. Когато въртите педалите, коленете Ви трябва да са леко свити в момента, в който педалите са в най-ниската си точка. За да регулирате седалката, отвинтете копчето за регулиране с няколко оборота, без да го сваляте напълно, и издържайте главата, за да разкачите щифта на седалковата тръба. Настройте седалката на правилната височина, освободете копчето за регулиране в един от отворите за регулиране в седалковата тръба, след което го затегнете напълно.

⚠️ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: проверете дали копчето за регулиране е в един от отворите на седалковата тръба, преди да го затегнете напълно. Никога не превишавайте максималната височина на седалката, посочена върху седалковата тръба.

2. НИВЕЛИРАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТАРА:

Ако велоергометърът е нестабилен, на задния крак завъртете крайните капачки на тръбата.



3. ПОЗИЦИЯ

Заемащата поза представлява позицията, в която се намира тялото по време на тренировка. Важно е да заемате правилната поза, за да не се нараните или да се ударите по време на вашите упражнения. Този велоергометър за упражнения е проектиран за подходяща позиция при тренировка. Например, той позволява на всеки да се упражнява системно с изправен гръб и да се облегне назад на седалката.

4. РЕГУЛИРАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО

Този велоергометър е проектиран 8 нива на съпротивление, като регулирате копчето за съпротивление от ниво 1 до ниво 8 в зависимост от вашите нужди.

3. НАСТРОЙКИ НА ГЪРБА НА КОНЗОЛАТА

Превключвател за избор на вида уред за употреба: VM/VE

Плъзгач за избор на единица за измерване на РАЗСТОЯНИЕ: KM (километри) / MI (мили)

4. НУЛИРАНЕ

Автоматичен режим на готовност след 5 минути бездействие

Индикаторите се нулират, когато са в режим на готовност (без съхранение на данни)

Чрез изваждане и подмяна на батериите в конзолата

5. ПОСТАВЯНЕ/СМЯНА НА БАТЕРИИТЕ

Конзолата не е проектирана да има капак на отделението за батерии

Отстранете конзолата от скобата ѝ

Поставете 2 батерии AAA (1,5 V) в предвиденото за тази цел място на гърба на конзолата.

Уверете се, че батериите са поставени правилно и че контактуват с пружините

Следене на сърдечния ритъм на кормилото (HAND-PULSE)

Използването на ръчния пулс не се препоръчва за лица, носещи пейсмейкър - медицинско устройство с изключителна чувствителност, което трябва да се държи далеч от всякакви близки електрически и електронни устройства. За тези, които са засенчани, моля, обсъдете този въпрос с медицински специалист.

Технологията за ръчен пулс осигурява на потребителя обратна връзка за сърдечния ритъм в BPM (удари в минута). Това в никакъв случай не е медицинско изделие. То е предназначено за случайна или редовна употреба. И не е за продължителна употреба. Използвайте по време на всяка сесия. Моля, имайте предвид, че дори когато си почивате, сърдечната честота се променя непрекъснато. Принцип на работа: сърдечният ритъм се улавя от два електрода от двете страни на кормилото. Достатъчно е да поставите и двете си ръце едновременно върху датчиците. Сензорът излъчва малък, безвреден ток (един милион ампера), а промените в този ток показват сърдечния Ви ритъм. След това тази информация се показва на конзолата в удари в минута (BPM).

Тя започва от 60 удара в минута, след което се филтрира и измерванията се осредняват, за да се осигури по-добра съгласуваност на показанията, със закъснение от една или две секунди. Препоръчваме:

1. Да поставите ръцете си върху сензорите от време на време за 5-10 секунди по време на тренировка, а не непрекъснато от началото до края на тренировката.
2. Почистване и подсушаване на сензорите след всяка употреба
3. Да навлажнявате ръцете си, за да подобрите отчитането

БЪРЗ СТАРТ

1. Започнете да въртите педалите, за да стартирате конзолата и сесията си
2. За да регулирате трудността на въртене на педалите, завъртете копчето за регулиране
3. За да си вземете почивка, спрете да въртите педалите
4. За да възобновите сесията си (в рамките на 5 минути от началото на почивката), започнете отново да въртите педалите.
5. Спрете сесията, когато пожелаете
6. Конзолата се изключва автоматично след около 5 минути бездействие.

ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

1. КОНЗОЛА

Ако табло не се включва, сменете батериите с нови. Ако информацията се показва само частично или на конзолата се изписва «ERR», Ако на конзолата се изписва «ERR», моля, извадете батериите, превключете VM на VE и KM на MI (обратно), след което превключете обратно. След това съберете батериите и превключете отново на VM, а MI на KM (обратно), извадете батериите, изчакайте 15 секунди и след това ги поставете. Ако конзолата не се включва при натискане на педалите или ако скоростта и разстоянието изглеждат непостоянни, изключете я и проверете връзките, които сте направили (кабела на конзолата и връзката в тръбата).

2. РАЗСТОЯНИЕ

Показаните скорост и разстояние са изчислени на базата на 16-инчово колело, при 60 оборота в минута (1 оборот в секунда) би трябвало да постигате около 4,8 км/ч или 3,0 км/ч. Тези стойности отговарят на средните стойности за велосипед.

3. ШУМ

Отвийте педалите на 2 оборота, след което ги затегнете отново докрай

Проверете стабилността на велоергометра и я коригирайте, ако е необходимо

Редовно проверявайте дали всички винтове са правилно затегнати (включително седалката)

СЪХРАНЕНИЕ

За продължително съхранение извадете батериите от конзолата и ги поставете на чисто и сухо място.

ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ

Влезте в сайта <http://www.supportdecathlon.com/>

Изберете своя продукт и намерете:

Видео за сглобяване

ЧЕСТО ЗАДАВАНИ ВЪПРОСИ

Инструкции за грижа

Учебни видеа за ремонтване на Вашия продукт

Налични резервни части за Вашия продукт



КОНЗОЛА

Конзолата предлага различни функции в допълнение към вашата тренировка. По-долу ще намерите всички инструкции за лесно използване.

1. ПОКАЗВАНЕ НА ЕКРАНА И БУТОН

Показване на скоростта (км/ч или ми/ч)

Показване на изминатото разстояние (км или мили)

Показване на изразходваните калории (ккал)

Показване на продължителността на тренировката (МИН:СЕК)

Бутон за режим

2. ФУНКЦИИ

Скорост: тази функция показва приблизителната скорост в km/h (километри в час) или mph (мили в час) в зависимост от позицията на превключвателя на гърба на конзолата.

Разстояние: тази функция показва очакваното разстояние в km (километри) или mi (мили) в зависимост от позицията на превключвателя на гърба на конзолата.

Време: тази функция показва времето, изминало от началото на тренировката, в минути и секунди (MM:SS).

Калории: тази функция показва приблизителната оценка на изгорените калории от началото на тренировката.

Конзолата Ви ще светне автоматично, щом започнете да въртите педалите.

Режимът за автоматично сканиране „AUTOSCAN“ е активиран по подразбиране при включване на табло за управление. При този режим 4-те вида информация за функциите по-горе се изписват последователно на всеки 5 секунди. Натиснете бутона **hold**, за да изберете информацията, която искате да замразите, и да деактивирате режима AUTOSCAN. Натиснете бутон **РЕЖИМ**, за да активирате отново режима за автоматично сканиране „AUTOSCAN“.

КІРІСПЕ

Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде: бөксеңіз бұлшық еттеріңіз, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жағын, балтырыңызды, бел мен іштің, кеуде бұлшық еттеріңіз өлдендіруге мүмкіндік беретін тамаша спорт түрі. Осы велотренажермен қажетті нәтижелерге жету үшін аптасына 1–3 рет 20 минуттан 1 сағатқа дейін 120 минут жаттығу жасауды ұсынамыз. Осы өнім кедергі күшін механикалық түрде баптаумен жабдықталған. Өнімді іске қосу үшін оны электр жүйесіне қосудың қажеті жоқ.

ПАРАМЕТРЛЕРДІ БАПТАУ

⚠ Ескерту: Параметрлерді орнату үшін велосипедтен түсу керек.

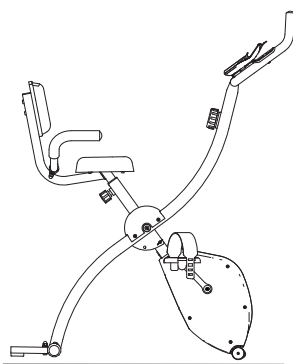
1. ОРЫННЫҢ БИИКТІГІН РЕТТЕУ:

Тиімді жаттығу үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек. Педальді төлкенде, педальдер ең төменгі күйде болған сәтте, тізгелеріңіз аздап бүгілген болуы керек. Орындықты реттеу үшін реттегіш тұтқаны толығымен шығармай, бірнеше рет айналдырып бұрап, орындық асты құбырдың штифтің ажырату үшін басын тартыңыз. Орындығыңыздың қажетті биіктігін реттеңіз, бұл үшін тұтқаны орындық асты құбырдағы тиісті тесікке орнатып, тирелгенше бұраңыз.

⚠ ЕСКЕРТУ: Реттеу тұтқасын толығымен тартып бұраудың алдында, оны орындық асты құбырдағы тиісті тесікке орнатқаныңызды тексеріңіз. Орындық асты құбырда көрсетілген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

2. ВЕЛОСИПЕД ПАРАМЕТРЛЕРІН ЖАҢАРТУ:

Егер велосипед тұрақсыз болса, артқы табанға құбырдағы соңғы тығындарды бұраңыз.

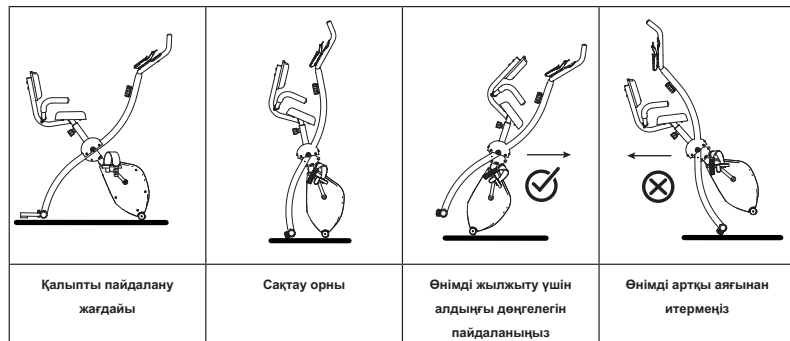


3. ДЕНЕНІ ҰСТАУ

Дене күйі дегеніміз – денеңіздің жаттығу барысындағы бейімделуі. Бұл жаттығу барысында сіздің жарақат алмауыңыз немесе сізге ауыртпалық келтірмеу үшін маңызды. Бұл велотренажер жаттығу жасаған кезде ыңғайлы орналасуға арналған. Мысалы, ол жаттығуларды жүйелі түрде орындықтың арқасына сүйеніп, орындауға мүмкіндік береді.

4. ҚАРСЫЛЫҚТЫ РЕТТЕУ

Бұл велотренажердің сіздің қажеттіліктеріңізге байланысты 1-ден 8-ге дейінгі қарсылық тұтқасымен реттелетін 8 қарсылық деңгейі бар.



КОНСОЛЬ

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

1. ДИСПЛЕЙЛЕР МЕН ТҮЙМЕЛЕР

Жылдамдық дисплейі (км/сағ немесе миль/сағ)

Өткен қашықтық дисплейі (км/сағ немесе миль/сағ)

Жұмсалған калориялар дисплейі (ккал)

Жаттығу уақытының дисплейі (мм:сс)

Режим түймесі

2. ФУНКЦИЯЛАРЫ

Жылдамдық: Бұл функция консольдің артқы панеліндегі қосқыштың күйіне байланысты км / сағ (бір сағатта өтетін километр саны) немесе миль / сағ (бір сағатта өтетін миль саны) шамаланған жылдамдықты көрсету үшін қолданылады.

Қашықтық: Бұл функция консольдің артқы панеліндегі қосқыштың күйіне байланысты км (километрмен) немесе миль (милямен) шамаланған қашықтықты көрсетеді.

Уақыт: Бұл функция жаттығу басталғаннан бері өткен уақытты минутпен және секундпен көрсетеді (ММ:СС)

Калориялар: Бұл функция жаттығудың басынан бастап жағалған калория санын бағалауды көрсетеді

Сіз педальдерді айналдыра бастаған кезде, консоль автоматты түрде қосылады.

AUTOSCAN (АВТОМАТТЫ СКАНЕРЛЕУ) режимі консоль қосылған кезде бастапқы баптауларды орнатады. Бұл режимде әр 5 секунд сайын жоғарыда көрсетілген функциялар жөнінде 4 ақпарат көрсетіліп тұрады. Mold түймесін басу арқылы мұздату қажет ақпаратты таңдап, AUTOSCAN режимін өшіріңіз. AUTOSCAN (АВТОМАТТЫ СКАНЕРЛЕУ) режимін қайта іске қосу үшін MODE (РЕЖИМ) түймесін басыңыз.

3. КОНСОЛЬДІҢ АРТҚЫ ЖАҒЫНДАҒЫ ПАРАМЕТР

Құрылыс түрін таңдауға арналған жүгірткі. VM (магниттік тренажер) / VE (эллипстік велосипед).

Қашықтық өлшем бірлігін таңдауға арналған жүгірткі: KM (километр) / MI (миля)

4. НӨЛГЕ ТҮСІРУ

5 минут қозғалыс болмаған соң автоматты түрде құту режимі қосылады

Қозғалыссыз тұрған кезде көрсеткіштер бастапқы күйге түсіріледі (деректер сақталмайды).

Консольдегі батареяларды алу және ауыстыру арқылы

5. БАТАРЕЯЛАРДЫ ОРНАТУ / АУЫСТЫРУ

Консоль батарея бөлігін бекітетін қақпақты орналастыруға арналмаған.

Консольді тіреуінен шығарып алыңыз.

2 AAA (1,5 В) батареясын консольдің артқы жағындағы арнайы ойықтарына салыңыз.

Батареялардың дұрыс орнатылғанына және олардың серпілпермен байланыста өкенине көз жеткізіңіз

Меңгеріктегі жүрек соғысының жиілігін бақылау (ҚОЛДАҒЫ ТАМЫРДЫҢ СОҒУЫ):

Біз кардиостимуляторы бар адамдар үшін hand-pulse функциясын пайдалануды ұсынбаймыз, өйткені жоғары сезімталдығы бар медициналық құралды кез келген электр және электрондық құрылғыға жақындатуға болмайды. Мүдделі тұлғалар осы мәселе жөнінде өзінің медициналық қызметкерімен ақылдасуы тиіс.

Қолдағы тамырдың соғуы технологиясы пайдаланушының жүрек соғысы жиілігімен кері байланысты соқ/мин (бір минуттағы соққы саны) түрінде ұсынады. Бұл ешбір жағдайда медициналық құрылғы болып табылмайды. Ол мерзімді немесе тұрақты пайдалануға арналған. Және тұрақты емес. Әр сеанс кезінде қолданыңыз. Есіңізде болсын, демалу кезінде де жүрек соғысыңыз үнемі өзгеріп отырады. Жұмыс істеу тәртібі: Жүрек ырғағы рұльдің екі жағынан жалғастырылған электродтар арқылы анықталады. Екі қолды бір уақытта сенсорларға қойыңыз. Екі сенсор дене арқылы өтетін микроток шығарады, ток денсаулыққа зиянсыз, себебі оның күші өте төмен (ампердің миллиондық бөлігі), бұл микроток нұсқалары жүрек соғуының көрсетілімі болып табылады. Осы көрсетілім БМС арқылы консольге жіберіледі.

Ол 60 БМСтан басталады, содан кейін, електен өткізіліп, өлшемдер бір-екі секундтық кідіріспен жақсы үйлесімділігін қамтамасыз ету үшін орташаланады. Біздің кеңестеріміз:

1. Оны жаттығу барысында басталғаннан соңына дейін үзіліссіз пайдаланбай, қолдарыңызды анда-санда ғана 5-10 секундқа қою керек.
2. Датчиктерді әр қолданғаннан кейін тазалау және келтіру
3. Оқуды жақсарту үшін қолды ылғандандыру

ЖЫЛДАМ БАСТАУ

1. Консольді қосу және жаттығуды бастау үшін педальдерді айналдырыңыз
2. Педаль айналдыру күрделілігін реттеу үшін, реттеу тұтқасын бұраңыз.
3. Үзіліс жасау үшін педальдер айналдыруды тоқтатыңыз.
4. Жаттығуды жалғастыру үшін (үзіліс басталғаннан кейін 5 секунд ішінде) педальдерді қайта айналдырыңыз
5. Жаттығуды өзіңіз қалаған кезде аяқтауға болады
6. Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 5 минуттан кейін автоматты түрде сөндіріледі.

АҚАУЛЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ

1. КОНСОЛЬ

Консоль жанбаса, оның батареяларын жаңасына ауыстырыңыз. Егер ақпарат тек ішінара көрсетілсе немесе консольде «ERR» жазуы пайда болса, консольде ERR жазуы көрсетілсе, батареяларды шығарып, VM-ді VE-ге, ал KM-ді MI-ге ауыстырыңыз (және керісінше), содан кейін қайтадан қосыңыз. Содан кейін батареяларды жинап, VM режиміне, ал MI KM режиміне ауысыңыз (керісінше), батареяларды шығарып алыңыз, 15 секунд күтіңіз, содан кейін оларды ауыстырыңыз. Консоль педальді айналдырған кезде қосылмаса немесе жылдамдық пен қашықтық үйлеспейтін болып көрінсе, жасаған қосылыстарыңызды (консоль кабелін және тіреуіш түтікшесінің ішіндегі қосылыстарды) ажыратып, тексеріңіз.

2. ҚАШЫҚТЫҚ

Көрсетілген жылдамдық пен қашықтық мәндері 16 дюймдік велосипед деңгелегі үшін есептеледі. 60 айн/мин (секундына 1 айналым) кезінде сіз шамамен 4,8 км/сағ немесе 3,0 миль/сағ жылдамдыққа жетуіңіз керек. Бұл мәндер велосипедтегі орташа мәндерге сәйкес келеді.

3. ШУ

2 айналымға босатып, педальді барынша қатты бұрап тастаңыз

Велосипедтің тұрақтылығын тексеріп, қажет болса, түзетіңіз

Барлық бұрандалардың (орындықты қоса алғанда) мықтап бекітілгенін үнемі тексеріп отырыңыз

САҚТАУ

Ұзақ уақыт сақтаған кезде батареяларды консольден шығарып, таза, құрғақ жерге қойыңыз.

ТОЛЫҚ АҚПАРАТ

<http://www.supportdecathlon.com/> сайтына кіріңіз

Өніміңізді таңдап, табыңыз:

Құрастыру жөніндегі бейнежазба

ЖҚС

Күтім көрсету бойынша нұсқаулар

Өніміңізді жөндеуді үйретуші бейнелер

Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер

ВВЕДЕНИЕ

Езда на велосипеде - отличное занятие, которое позволяет вам улучшить работу сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, а также привести в тонус все ваше тело: ягодичные, четырехглавые, задние мышцы бедра, икры, поясничные и брюшные мышцы торса. Мы рекомендуем использовать X bike от 20 минут до 1 часа 1-3 раза в неделю, чтобы добиться желаемых результатов. Это изделие оснащено механической регулировкой сопротивления. Следовательно, для его работы нет необходимости подключать его к сети.

КОНФИГУРИРОВАНИЕ

⚠ Предупреждение: Вы должны сойти с тренажера, чтобы выполнить какие-либо регулировки.

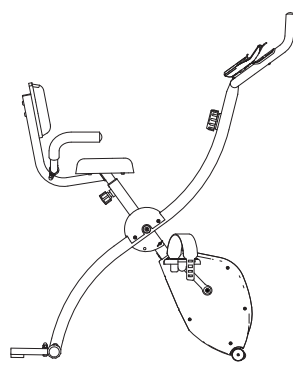
1. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА:

Для эффективного выполнения упражнений нужно установить седло на правильной высоте. При вращении педалей ваши колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самой нижней точке. Чтобы отрегулировать седло, отвинтите регулировочную ручку на несколько оборотов, не снимая ее полностью, и потяните за головку, чтобы освободить штифт трубки седла. Установите седло на нужную высоту, отпустите ручку регулировки в одном из регулировочных отверстий в трубке седла, затем полностью затяните ее.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Прежде чем полностью затянуть регулировочную ручку, убедитесь, что она находится в одном из отверстий трубки седла. Никогда не превышайте максимальную высоту седла, отмеченную на трубке седла.

2. ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА:

Если тренажер неустойчив, на задней опоре, поверните концевые заглушки трубки.

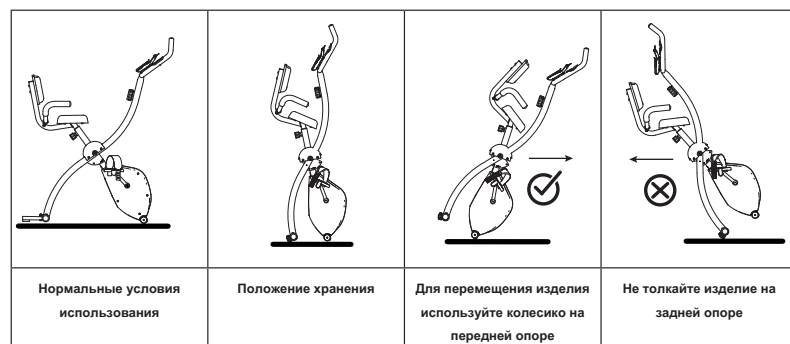


3. ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Речь идет о положении вашего тела во время занятия. Важно правильно соблюдать его во избежание травм и болевых ощущений во время сеанса. Этот велотренажер рассчитан на то, чтобы обеспечить нужное положение во время занятий. Например, это позволяет каждому систематически тренироваться с прямой спиной и смещаться на заднюю часть седла.

4. РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Этот велосипед рассчитан на 8 уровней сопротивления, регулируя ручку сопротивления от 1 до 8 уровня, в зависимости от ваших потребностей.



ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Для более разносторонних тренировок консоль тренажера обладает многочисленными функциями. Ниже вы найдете все инструкции для простого использования.

1. ОТОБРАЖЕНИЕ ДАННЫХ И КНОПКИ

Отображение скорости (км/ч или мили/ч)

Отображение пройденной дистанции (км или мили)

Отображение сожженных калорий (ккал)

Отображение времени тренировки (MM:CC)

Кнопка режима

2. ФУНКЦИИ

Скорость: Эта функция показывает расчетную скорость в км/ч (километры в час) или в ми/ч (мили в час), в зависимости от положения переключателя на тыльной стороне консоли

Дистанция: Эта функция показывает расчетное расстояние в км (километры) или ми (мили) в зависимости от положения переключателя на тыльной стороне консоли

Время: Эта функция показывает время, прошедшее с начала тренировки, в минутах и секундах (MM:CC)

Калории: Эта функция отображает оценку количества калорий, сожженных с начала тренировки

Ваша консоль автоматически загорится, как только вы начнете крутить педали

По умолчанию при включении консоли устанавливается режим АВТОСКАН. При этом режиме каждые 5 секунд сменяется информация четырех указанных выше функций. Нажмите кнопку режима, чтобы выбрать информацию, которую вы хотите заморозить, и отключить режим АВТОСКАН. Нажать на кнопку РЕЖИМ для возобновления режима АВТОСКАН.

3. НАСТРОЙКА НА ТЫЛЬНОЙ СТОРОНЕ КОНСОЛИ

Курсор выбора типа устройства. VM (Магнитный велотренажер) / VE (Эллиптический велотренажер)

Курсор для выбора единицы измерения расстояния: KM (километры) / MI (мили)

4. ОБНУЛЕНИЕ

Автоматический переход в режим ожидания после 5 минут бездействия

Индикаторы сбрасываются в режиме ожидания (без сохранения данных)

Извлекают и заменяют батарейки в консоли

5. УСТАНОВКА / ЗАМЕНА БАТАРЕЕК

На консоли не предусмотрена крышка батарейного отсека

Снимите консоль с ее кронштейна

Установите 2 батарейки AAA (1.5В) в предназначенное для этого пространство на тыльной стороне консоли

Убедитесь, что батарейки установлены правильно и что они в контакте с пружинами

Мониторинг сердечного ритма на руле (HAND-PULSE)

Использование технологии hand pulse не рекомендовано людям, имеющим кардиостимулятор, медицинское устройство повышенной чувствительности, которое следует держать на расстоянии от любых находящихся поблизости электрических и электронных устройств. Для тех, кого это касается, пожалуйста, обсудите этот вопрос с медицинским работником.

Технология hand-pulse позволяет получить данные о сердечном ритме пользователя в ударах в минуту. Это ни в коем случае не медицинский прибор. Он предназначен для эпизодического или регулярного использования. Но не непрерывного. Использование в время каждого занятия. Напоминаем, что даже в покое, сердечный ритм часто варьируется. Принцип действия: Удары сердца улавливаются двумя электродами с одной и с другой стороны руля. Достаточно одновременно положить руки на датчики. Датчик излучает небольшой, безвредный ток (одна миллионная ампера), и колебания этого тока показывают частоту вашего сердцебиения. Это отражение передается на консоль в ударах в минуту.

Отображение начинается с 60 ударов в минуту, затем фильтруется, а результаты измерений усредняются для обеспечения лучшей согласованности показаний с задержкой в одну или две секунды. Мы советуем:

1. Прикладывайте руки к датчикам время от времени, на 5-10 секунд во время тренировки, а не непрерывно от начала до конца тренировки.
2. Очищайте и высушивайте датчики после каждого использования
3. Увлажните руки для лучшего считывания сигнала

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Начните крутить педали, чтобы включить консоль и начать тренировку
2. Чтобы отрегулировать сложность вращения педалей, поверните регулировочную ручку
3. Чтобы сделать перерыв, перестаньте крутить педали
4. Чтобы возобновить занятие (в течение 5 минут после начала перерыва), снова начните крутить педали
5. Завершите тренировку, когда захотите
6. Консоль автоматически отключается после 5 минут бездействия

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

1. ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ

Если консоль не включается, замените батарейки на новые. Если информация отображается только частично или на консоли отображается "ERR" (ошибка). Если на консоли отображается ошибка, пожалуйста, извлеките батарейки, переключите VM на VE, а KM на MI (наоборот), затем переключитесь обратно. Затем установите батарейки и переключите обратно в режим VM, а MI - в KM (наоборот), извлеките батарейки, подождите 15 секунд и затем замените их. Если консоль не включается, когда вы нажимаете на педали, или если скорость и расстояние кажутся несоответствующими, отключите ее от сети и проверьте выполненные вами подключения (кабель консоли и подключение внутри трубки).

2. ДИСТАНЦИЯ

Отображаемые скорость и расстояние рассчитаны на основе 16-дюймового велосипедного колеса, при 60 об/мин (1 оборот в секунду) вы должны развивать скорость около 4,8 км/ч или 3,0 ми/ч. Эти значения соответствуют средним значениям для велосипеда.

3. ШУМ

Открутите педали на 2 оборота, затем снова полностью затяните их

Проверьте устойчивость тренажера, при необходимости отрегулируйте ее

Регулярно проверяйте затяжку винтов (включая седло)

ХРАНЕНИЕ

Для длительного хранения выньте батарейки из консоли, положите их в чистое и сухое место.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Войдите в систему <http://www.supportdeathlon.com/>

Выберите изделие и найдите:

Видео по сборке

ВОПРОСЫ-ОТВЕТЫ

Рекомендации по уходу

Обучающие видеоролики по ремонту изделия

Запасные части для вашего изделия

ВСТУП

Ізда на велосипеді – чудовий спосіб покращити стан серцево-судинної системи й дихальних шляхів, а також привести в тонус усе своє тіло: сідниці, квадрицепси, підколінні сухожилля, литки, нижню частину спини й черевні м'язи. Радимо займатися на велотренажері X 1-3 рази на тиждень. Для отримання бажаних результатів тривалість занять має становити від 20 хвилин до 1 години. Виріб оснащено механічною системою регулювання опору. Отже, для його роботи не потрібне живлення від електромережі.

НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ

⚠ Попередження! Щоб внести корективи, потрібно зійти з велосипеда.

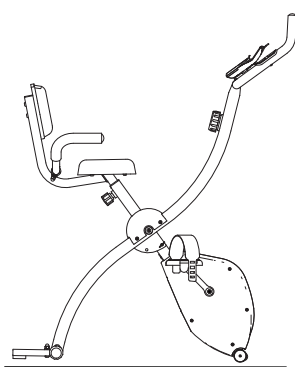
1. РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СІДЛА:

Щоб вправи були ефективними, сідло має бути на правильній висоті. Ваші коліна повинні бути злегка зігнуті, коли педалі перебувають у крайньому нижньому положенні. Щоб відрегулювати висоту сідла, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її (не виймайте її повністю), і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із підсідельного штиря. Встановіть сіднина на зручну висоту, вставте ручку в один із отворів для регулювання підсідельної труби, а потім затягніть її якомога сильніше.

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Перед тим, як затягнути ручку на максимум, переконайтеся, що її правильно встановлено в один з отворів трубки. Ніколи не перевищуйте максимальної висоти, зазначеної на трубі сідла.

2. ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТЕНАЖЕРА:

Якщо тренажер хитається, поверніть ніжки задньої стійки, розташовані на трубі.



3. ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

Положення тіла – це поза, якої тіло набуває під час заняття. Важливо підтримувати саме таке положення, щоб не травмуватися і не заподіяти собі шкоди під час сеансів. Дизайн цього велотренажера дозволяє підтримувати зручне положення тіла протягом усього тренування. Наприклад, користувачі завжди зможуть тренуватися з прямою спиною або відкинувшись на спинку сіднина.

4. РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ

Цей велотренажер має 8 рівнів опору. Щоб вибрати потрібний рівень, достатньо прокрутити ручку регулювання опору і обрати необхідне значення від 1 до 8.

3. НАЛАШТУВАННЯ НА ЗАДНІЙ ЧАСТИНІ КОНСОЛІ

Курсор для задання типу пристрою: VM (магнітний велотренажер) / VE (еліптичний велотренажер)

Повзунок для вибору одиниці виміру DISTANCE: KM (кілометри) / MI (мілі)

4. ПЕРЕХІД У РЕЖИМ ОЧІКУВАННЯ

Автоматичний перехід у режим очікування здійснюється після 5 хвилин бездіяльності.

Після переходу в режим очікування показники повертаються в початкове положення (без збереження даних).

Виймання та вставляння батарейок до консолі

5. ВСТАНОВЛЕННЯ Й ЗАМІНА БАТАРЕЙОК

У конструкції консолі пристрою не передбачена кришка для відсіку для батарейок.

Зніміть консоль із тримача.

Встановіть 2 батарейки типу AAA (1,5 В) у відсік, передбачений для цього на задній панелі консолі.

Упевніться, що батарейки розміщені правильно й добре прилягають до пружин.

Моніторинг частоти серцевих скорочень за допомогою руля (датчики пульсу на ручках)

Ми не рекомендуємо використовувати ручний пульсометр людям із кардіостимуляторами, надзвичайно чутливими медичними приладами, які слід бергти від впливу інших електричних та електронних приладів. Якщо зазначене вас стосується, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням цього методу.

Технологія ручного пульсу вимірює серцевий ритм користувача в ударах на хвилину (уд./хв.). Такі датчики не є медичними пристроями. Вони призначені для періодичного або регулярного використання, але не для постійного. Використовуйте їх під час кожного тренування. Частота серцевих скорочень постійно змінюється навіть у стані спокою. Принцип роботи: Серцевиття фіксується двома електродами по обидві сторони від керма. Просто покладіть одночасно обидві руки на датчики. Датчик випромінює мікрострум, що протікає через тіло. Він є нешкідливим для здоров'я, оскільки його сила дуже низька (одна мільйонна ампера), зміни в мікрострумі є відображенням серцевого ритму. Ця інформація передається на консоль у вигляді ударів на хвилину.

Відлік починається з 60 ударів на хвилину, потім фільтрується, і виміри усереднюються для максимальної відповідності значенню зі зміщенням в одну або дві секунди. Поради:

1. Ставити руки на датчики можна тільки на короткий період, 5-10 секунд, не тримайте їх на датчиках упродовж усього сеансу.
2. Очищайте та насухо протирайте датчики після кожного використання.
3. Звольуйте руки для поліпшення вимірювання.

ШВИДКИЙ СТАРТ

1. Почніть крутити педалі, щоб запустити консоль і розпочати сеанс.
2. Щоб налаштувати режим складності педалювання, поверніть ручку регулювання.
3. Щоб зробити паузу, перестаньте крутити педалі.
4. Щоб поновити сеанс (у межах 5 хвилин після початку перерви), знову почніть крутити педалі.
5. Завершити тренування можна в будь-який момент.
6. Консоль автоматично вимикається після 5 хвилин бездіяльності.

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

1. КОНСОЛЬ

Якщо консоль не вмикається, замініть батарейки. Якщо на консолі відображається неповна інформація або повідомлення ERR, вийміть батарейки, переключіть VM на VE, а KM на MI (або навпаки), а потім переключіть назад. Потім знову встановіть батарейки, переключіть VM на VE, а MI на KM (або навпаки), вийміть батарейки, зачекайте 15 секунд і замініть їх. Якщо консоль не вмикається під час крутіння педалей або швидкість чи відстань виглядають помилковими, відключіть консоль і перевірте виконані вами з'єднання (кабель консолі та з'єднання всередині трубки-тримача).

2. ВІДСТАНЬ

Розрахунок відображуваної швидкості й відстані здійснюється для колеса діаметром 16 дюймів. Якщо показник становить 60 обертів на хвилину (1 оберт на секунду), ваша швидкість становитиме близько 4,8 км/год або 3,0 миль/год. Ці значення відповідають середнім значенням для велотренажерів.

3. ШУМ

Розкрутіть педалі на 2 оберти, а потім максимально затягніть їх.

Перевірте стабільність велотренажера й за необхідності скоригуйте його положення.

Регулярно перевіряйте, чи надійно затягнуті всі гвинти (у тому числі й гвинти сідла).

ЗБЕРІГАННЯ

Для тривалого зберігання вийміть батарейки з консолі та покладіть виріб у чисте, сухе місце.

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Зайдіть на сайт <http://www.supportdecathlon.com/>

Виберіть свій продукт і знайдіть:

Відео з порядком збирання

Запитання та відповіді

Інструкції з догляду

Відеоуроки з усунення проблем із виробом

Запасні частини, доступні для цього виробу

Нормальні умови використання	Положення для зберігання	Для переміщення виробу використовуйте переднє коліщатко.	Не штовхайте виріб зі сторони задньої ніжки.



КОНСОЛЬ

Численні функції консолі посилять ефективність ваших тренувань. Нижче наведено всі інструкції для зручного користування виробом.

1. ІНДИКАТОРИ Й КНОПКИ

Індикатор швидкості (у км/год або миль/год)

Індикатор подоланої відстані (у км або миль)

Індикатор спалених калорій (у ккал)

Індикатор часу тренування (у форматі ХВ:СЕК)

Кнопка вибору режиму

2. ФУНКЦІЇ

Швидкість. Завдяки цій функції можна налаштувати відображення розрахункової швидкості в кілометрах на годину (км/год) або милях на годину (миль/год) за допомогою перемикача на задній частині консолі.

Відстань. Завдяки цій функції можна налаштувати відображення розрахункової відстані в кілометрах (км) або милях (миль) за допомогою перемикача на задній панелі консолі.

Час. Ця функція вказує на час, що минув від початку тренування, у форматі хвилин і секунд (ХВ:СЕК).

Калорії. Завдяки цій функції відображається розрахункова кількість калорій, що втрачаються від початку тренування.

Підсвітка консолі автоматично вмикається під час крутіння педалей.

У момент ввімкнення консолі за замовчуванням встановлюється режим АВТОСКАНУВАННЯ (AUTOSCAN). У цьому режимі консоль перебуватиме 5 секунд, відображаючи 4 наведені вище показники по черзі. Натисніть кнопку MODE, щоб обрати інформацію, яку хочете залишити, і вийдіть із режиму AUTOSCAN. Для повторної активації режиму AUTOSCAN натисніть кнопку MODE.

GIỚI THIỆU

Đạp xe là một hoạt động tuyệt vời giúp bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khỏe hô hấp đồng thời làm săn chắc toàn bộ cơ thể. Mông, cơ tứ đầu, gân kheo, bắp chân, thắt lưng và cơ bụng. Chúng tôi khuyến nghị bạn nên sử dụng xe đạp X từ 20 phút đến 1 giờ, 1 đến 3 lần một tuần để đạt được kết quả mong muốn. Sản phẩm này được trang bị công tắc điều chỉnh cơ học điện tử. Không cần thiết phải kết nối nó với nguồn điện để làm cho nó hoạt động.

THÔNG SỐ

⚠ Cảnh báo : Bạn phải xuống xe để thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào.

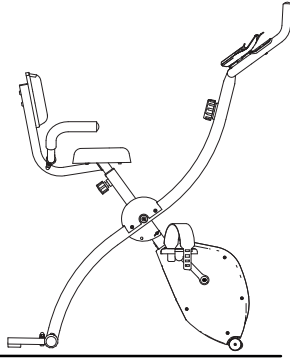
1. ĐIỀU CHỈNH CHIỀU CAO CỦA GHẾ:

Để tập luyện hiệu quả, phải đặt yên ở độ cao hợp lý. Khi đạp xe, đầu gối của bạn phải hơi cong vào thời điểm bàn đạp ở điểm thấp nhất. Để điều chỉnh yên xe, vui lòng vận nùm điều chỉnh vai vòng mà không cần tháo hoàn toàn và kéo phần đầu để tháo chốt yên xe. Điều chỉnh yên xe đến độ cao chính xác, nhả nùm điều chỉnh ở một trong các lỗ điều chỉnh trên yên xe, sau đó siết chặt hoàn toàn.

⚠ CẢNH BÁO: Kiểm tra để đảm bảo rằng nùm điều chỉnh nằm ở một trong các lỗ trên ống yên xe trước khi vận chuyển hoàn toàn. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa của yên xe được ghi trên ống yên xe.

2. CÂN BẰNG XE ĐẠP:

Nếu xe đạp không ổn định, vui lòng xoay các nắp cuối trên ống ở chân sau.



3. TƯ THẾ

Tư thế là vị trí của cơ thể trong quá trình luyện tập của bạn. Quan trọng là phải tuân thủ tốt tư thế để không làm tổn thương bản thân hoặc làm đau chính bạn trong các phiên tập. Xe đạp tập thể dục này được thiết kế cho một vị trí phù hợp khi tập thể dục. Ví dụ, điều đó giúp mọi người tập thể dục một cách có hệ thống với tư thế thẳng lưng và tựa lưng vào yên sau.

4. ĐIỀU CHỈNH LỰC KHÁNG

Xe đạp này được thiết kế 8 mức kháng lực bằng cách điều chỉnh nùm kháng lực từ mức 1 đến mức 8 tùy theo nhu cầu của bạn.

3. CÀI ĐẶT Ở MẶT SAU CỦA BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Thanh trượt để chọn loại thiết bị. VM(Xe đạp nam châm)/ VE(Xe đạp elip)

Trượt để chọn đơn vị đo KHOẢNG CÁCH:KM(km) / MI(dặm)

4. VẸ 0

Tự động ở chế độ chờ sau 5 phút không hoạt động

Các chỉ báo được đặt lại khi ở chế độ chờ (không lưu trữ dữ liệu)

Bằng cách tháo và thay pin trong bảng điều khiển

5. CÀI ĐẶT/THAY PIN

Bảng điều khiển không được thiết kế để có nắp ngăn chứa pin

Tháo bảng điều khiển khỏi giá đỡ

Đặt 2 pin AAA (1,5V) vào khoảng trống dành cho mục đích này ở mặt sau của bảng điều khiển

Đảm bảo pin được lắp đúng cách và tiếp xúc với lò xo

Theo dõi nhịp tim tay cầm (HAND-PULSE)

Không nên sử dụng mạch tay cho những người đeo máy điều hòa nhịp tim, một thiết bị y tế cực kỳ nhạy cảm nên được đặt cách xa mọi thiết bị điện và điện tử gần đó. Đối với những người quan tâm, vui lòng thảo luận chủ đề này với một chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Công nghệ đo mạch cung cấp phản hồi về nhịp tim của người dùng theo đơn vị BPM (nhịp đập mỗi phút). Không có giá trị như một thiết bị y tế. Nó được thiết kế để sử dụng không thường xuyên hoặc thường xuyên. Và không liên tục. Sử dụng trong mỗi phiên. Частота сердечных сокращений постоянно эминюется навить у стани спуюю. Nguyên lý hoạt động: Nhịp tim được tu lại nhờ hai điện cực ở hai bên tay lái. Просто положить одновременно обидвай руки на датчики. Cảm biến phát ra một dòng điện nhỏ, vô hại (một triệu amp) và các biến thể của dòng điện này cho biết nhịp tim của bạn. Thông tin này được hiển thị trên bảng điều khiển theo đơn vị BPM.

Bắt đầu ở tốc độ 60 BPM, sau đó được lọc và lấy trung bình các phép đo để cung cấp kết quả đọc nhất quán hơn, với độ trễ là một hoặc hai giây. Chúng tôi khuyến:

1. Thỉnh thoảng đặt tay lên các cảm biến trong 5 đến 10 giây mỗi lần trong khi tập luyện và không liên tục từ đầu đến cuối phiên tập luyện.
2. Vệ sinh và lau khô cảm biến sau mỗi lần sử dụng
3. Làm ấm tay của bạn để cải thiện việc đọc

KHỞI ĐỘNG NHANH

1. Bắt đầu đạp để khởi động bảng điều khiển và phiên tập của bạn
2. Để điều chỉnh độ khó của bàn đạp, xoay nùm điều chỉnh
3. Để nghỉ ngơi, ngừng đạp
4. Để tiếp tục phiên tập (trong vòng 5 phút sau khi bắt đầu nghỉ giải lao), vui lòng bắt đầu đạp lại
5. Ngừng phiên tập bất cứ khi nào bạn muốn
6. Bảng điều khiển tự động tắt sau khoảng 5 phút không hoạt động

CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG

1. BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Nếu bảng điều khiển chưa sáng, hãy thay pin cũ bằng pin mới. Nếu thông tin chỉ được hiển thị một phần hoặc "ERR" hiển thị trên bảng điều khiển. Nếu ERR hiển thị trong bảng điều khiển, vui lòng tháo pin, chuyển VM sang VE và KM sang MI (ngược lại), sau đó chuyển ngược lại. Sau đó lắp pin và chuyển về VM và MI sang KM (ngược lại) tháo pin ra, đợi 15 giây rồi thay pin. Nếu bảng điều khiển không bật khi bạn đạp hoặc nếu tốc độ và khoảng cách có vẻ không nhất quán, vui lòng rút phích cắm và kiểm tra các kết nối đã thực hiện (cáp bảng điều khiển và kết nối bên trong ống).

2. KHOẢNG CÁCH

Tốc độ và khoảng cách hiển thị được tính toán dựa trên bánh xe đạp 16 inch, ở tốc độ 60 RPM (1 vòng quay mỗi giây), bạn sẽ đạt được vận tốc khoảng 4,8 km/h hoặc 3,0 dặm/giờ. Các giá trị này tương ứng với các giá trị trung bình của xe đạp.

3. TIẾNG ÒN

Vận bàn đạp 2 vòng, sau đó vận chặt lại hoàn toàn

Kiểm tra độ ổn định của xe đạp và điều chỉnh nếu cần thiết

Thường xuyên kiểm tra xem tất cả các vít đã được siết chặt chưa (bao gồm cả yên xe)

BẢO QUẢN

Để lưu trữ lâu dài, vui lòng tháo pin ra khỏi bảng điều khiển và đặt nó ở nơi khô ráo, sạch sẽ.

THÊM THÔNG TIN

Đăng nhập vào <http://www.supportdecathlon.com/>

Lựa chọn sản phẩm và tìm:

Video lắp đặt

FAQ

Hướng dẫn bảo dưỡng

Video hướng dẫn sửa chữa thiết bị.

Phụ tùng có sẵn cho thiết bị của bạn.

Điều kiện sử dụng bình thường	Vị trí lưu trữ	Sử dụng bánh trước để di chuyển sản phẩm	Không đẩy sản phẩm từ chân sau

BẢNG ĐIỀU KHIỂN



Bảng điều khiển có nhiều chức năng để bạn luyện tập nhiều hơn. Bạn sẽ tìm thấy tất cả các hướng dẫn dưới đây để sử dụng dễ dàng.

1. HIỂN THỊ VÀ NÚT

Hiển thị tốc độ (Km/h hoặc Dặm/h)

Hiển thị quãng đường (Km hoặc dặm)

Hiển thị lượng calo tiêu thụ (Kcal)

Hiển thị thời gian luyện tập (phút:giây)

Nút điều chỉnh chế độ

2. CÁC CHỨC NĂNG

Tốc độ: Chức năng này hiển thị tốc độ ước tính theo km/h (km trên giờ) hoặc mph (dặm trên giờ) tùy thuộc vào vị trí của công tắc ở mặt sau của bảng điều khiển

Khoảng cách: Chức năng này hiển thị khoảng cách ước tính bằng km (km) hoặc mi (dặm) tùy thuộc vào vị trí của công tắc ở mặt sau của bảng điều khiển

Thời gian: Chức năng này hiển thị thời gian đã trôi qua kể từ khi bắt đầu tập luyện tính bằng phút và giây (MM:SS)

Calo: Chức năng này hiển thị ước tính lượng calo đã đốt cháy kể từ khi bắt đầu tập luyện

Bảng điều khiển của bạn sẽ tự động sáng lên ngay khi bạn bắt đầu đạp xe

Chế độ AUTOSCAN đặt mặc định khi bật giao diện điều khiển. Chế độ này cuộn liên tục cứ sau 5 giây 4 thông tin của các chức năng trên. Nhấn nút khuôn để chọn thông tin bạn muốn đóng băng và tắt chế độ AUTOSCAN. Nhấn nút MODE để kích hoạt lại chế độ AUTOSCAN.

PENDAHULUAN

Bersepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan seraya mengencangkan otot seluruh tubuh: otot pantat, paha depan, paha belakang, betis, punggung bawah, dan perut. Untuk mencapai hasil yang diinginkan, kami anjurkan menggunakan sepeda X selama 20 menit s.d 1 jam, 1 s.d. 3 kali seminggu. Produk ini dilengkapi dengan sistem pengaturan pemberat yang mekanis. Maka produk ini tidak perlu disambungkan dengan arus listrik untuk mengoperasikannya.

PENGATURAN

⚠ Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan apa pun.

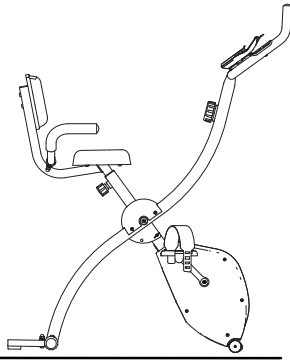
1. PENYESUAIAN KETINGGIAN TEMPAT DUDUK:

Demi latihan yang efektif, ketinggian sadel harus benar. Saat mengayuh, lutut Anda harus sedikit tertekuk ketika pedal berada pada titik terendah. Untuk menyetel sadel, bukalah tombol pengaturan dengan memutarinya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung sadel. Sesuaikan sadel pada ketinggian yang benar, lepaskan kembali tombol dalam salah satu lubang penyetelan tabung sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin.

⚠ PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tombol telah kembali masuk dalam salah satu lubang tabung sadel sebelum mengencangkannya semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal sadel yang tertera pada tabung sadel.

2. MENSTABILKAN SEPEDA:

Apabila sepeda tidak stabil, pada kaki belakang, putar tutup di ujung tabung.



3. POSTUR TUBUH

Postur tubuh adalah posisi tubuh yang harus diterapkan saat latihan. Pastikanlah posisi tubuh Anda benar untuk mencegah cedera dan rasa sakit saat sesi latihan: hal ini penting. Sepeda statis ini dirancang agar tercapai posisi yang sesuai saat berlatih. Misalnya, setiap orang dapat secara sistematis berlatih dengan punggung tegak dan bersandar pada sadel belakang..

4. PENYESUAIAN PEMBERAT

Sepeda ini dirancang dengan 8 tingkat pemberat, yang dapat diatur dengan tombol pengatur pemberat dari level 1 s.d. 8 sesuai keperluan.

3. PENGATURAN DI BAGIAN BELAKANG MONITOR

Sakelar untuk memilih jenis perangkat. VM (sepeda statis) / VE (sepeda eliptikal).

Sakelar untuk memilih satuan pengukuran JARAK TEMPUH: KM (kilometer)/MI (mil)

4. RESET

Standby otomatis setelah 5 menit tanpa aktivitas

Indikator direset ketika standby (tidak ada penyimpanan data)

Dengan mengeluarkan dan mengganti baterai di dalam monitor

5. MEMASANG/MENGGANTI BATERAI

Monitor tidak dirancang untuk dilengkapi dengan penutup untuk kompartemen baterai

Keluarkan monitor dari braketnya

Posisikan 2 baterai AAA (1,5V) di tempat yang disediakan untuk itu di bagian belakang monitor

Pastikanlah baterai terpasang dengan benar dan terjadi kontak dengan pegas

Setang pengukur detak jantung (HAND-PULSE)

Penggunaan hand-pulse tidak dianjurkan untuk orang yang memakai alat pacu jantung (pacemaker) yang merupakan perangkat medis yang sangat sensitif dan yang harus dilindungi dari segala perangkat listrik dan elektronik di sekitarnya. Untuk orang bersangkutan, mohon berkonsultasilah dengan seorang profesional di bidang kesehatan mengenai hal tersebut.

Teknologi hand-pulse memberikan informasi mengenai detak jantung pengguna dalam BPM (detak per menit). Produk ini sama sekali bukan perangkat medis. Produk ini dirancang untuk penggunaan rutin ataupun berkala. Dan bukan untuk digunakan terus-menerus. Gunakan saat setiap sesi. Perlu diingat bahwa detak jantung terus-menerus bervariasi, bahkan ketika istirahat. Prinsip kerja: Detak jantung disalurkan melalui dua sensor yang berada di setiap sisi setang. Tinggal memosisikan kedua tangan secara bersamaan pada kedua sensor. Sensor memancarkan arus kecil dan tidak berbahaya (sepersatu juta amp), dan variasi arus ini menunjukkan detak jantung Anda. Informasi ini kemudian ditampilkan pada monitor, dalam bentuk BPM.

Informasi tersebut bermula pada 60 BPM dan kemudian melalui filter, pengukuran dihitung rata-ratanya untuk menampilkan koherensi terbaik pengukuran dengan perbedaan waktu satu atau dua detik. Kami menganjurkan:

1. Memosisikan tangan kadang-kadang selama 5 s.d. 10 detik saat latihan berlangsung dan tidak secara terus-menerus dari awal sampai akhir sesi latihan.
2. Membersihkan dan mengeringkan sensor setelah setiap penggunaan
3. Melembapkan tangan untuk meningkatkan pengukuran

QUICK START

1. Mulailah mengayuh untuk menstart monitor dan sesi
2. Untuk menyesuaikan kesukaran pengayuhan, putar tombol pengatur
3. Untuk istirahat, berhentilah mengayuh
4. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 5 menit setelah awal istirahat), mulailah mengayuh kembali
5. Hentikan sesi kapan pun
6. Monitor mati secara otomatis setelah kurang lebih 5 menit tanpa aktivitas

PENYELESAIAN MASALAH

1. MONITOR

Apabila monitor tidak menyala, gantilah baterai dengan baterai baru. Apabila informasi hanya tampil sebagian atau "ERR" tampil di monitor. Apabila ERR tampil di monitor, mohon lepaskan baterai, pindahkan VM ke VE, dan KM ke MI (atau sebaliknya), dan kemudian kembalikan ke posisi semula. Kemudian, pasang baterai, pindahkan kembali sakelar ke VM, dan MI ke KM (atau sebaliknya), lepaskan baterai, tunggu 15 detik, dan posisikan kembali. Apabila monitor tidak hidup ketika Anda mengayuh dan kecepatan serta jarak tampak tidak konsisten, lepaskan sambungan daya dan periksa sambungan yang telah dibuat (kabel monitor dan koneksi di dalam tabung).

2. JARAK TEMPUH

Kecepatan dan jarak tempuh yang ditampilkan itu dihitung pada roda sepeda 16 inci, pada 60 RPM (1 putaran per detik) sehingga seharusnya didapat sekitar 4,8 km/jam atau 3,0 mil/jam. Nilai tersebut merupakan nilai rata-rata ketika bersepeda.

3. BUNYI

Kendurkan pedal dengan 2 putaran, kemudian kencangkan lagi sepenuhnya

Periksa stabilitas sepeda dan sesuaikan apabila perlu

Periksa secara rutin bahwa semua sekrup dikencangkan dengan benar (termasuk sadel)

PENYIMPANAN

Ketika disimpan untuk jangka waktu panjang, lepaskan baterai dari monitor dan posisikan di tempat yang bersih dan kering.

INFORMASI LEBIH LANJUT

Masuklah <http://www.supportdecathlon.com/>

Pilih produk dan dapatkan:

Video perakitan

FAQ (tanya-jawab)

Petunjuk perawatan

Video tutorial untuk memperbaiki produk

Suku cadang yang tersedia untuk produk

MONITOR



Monitor menyediakan berbagai fitur untuk meningkatkan latihan Anda. Semua petunjuk untuk menggunakannya dengan mudah tercantum di bawah ini.

1. PENAMPILAN DAN TOMBOL

Kecepatan (km/jam atau mil/jam)

Jarak tempuh (km atau mi)

Kalori terbakar (Kcal)

Durasi latihan (MM:DD)

Tombol Modus

2. FUNGSI

Kecepatan: Dengan fungsi ini, ditampilkan perkiraan kecepatan dalam km/h (kilometer per jam) atau mph (mil/jam) berdasarkan posisi sakelar pada bagian belakang monitor.

Jarak tempuh: Dengan fungsi ini, ditampilkan perkiraan jarak tempuh dalam km (kilometer) atau mi (mil) berdasarkan posisi sakelar pada bagian belakang monitor.

Waktu: Dengan fungsi ini, ditampilkan waktu yang telah berlalu sejak latihan dimulai, dalam bentuk menit dan detik (MM:DD)

Kalori: Fungsi ini menunjukkan perkiraan kalori terbakar sejak awal latihan

Monitor akan langsung menyala ketika Anda memulai mengayuh

Modus AUTOSCAN akan berfungsi secara default ketika monitor menyala. Modus ini menampilkan secara berturut-turut, setiap 5 detik, ke-4 informasi dari fungsi di atas. Tekan tombol MODUS untuk memilih informasi yang ingin diblokir dan menonaktifkan modus AUTOSCAN. Tekanlah tombol MODUS untuk mengaktifkan kembali modus AUTOSCAN.

产品介绍

骑行是一项极佳的运动,可以改善您的心肺功能和呼吸健康,而且还能调节您整个身体机能:臀部、股四头肌、腓绳肌、小腿、腰肌和腹部护套。为达到预期效果,建议每周使用X健身车1到3次,每次20分钟到1小时。这款产品配备了机械阻力调节装置,因此无需连接电源即可运转。

参数设置

⚠ 警告:在进行任何调整时,必须下车。

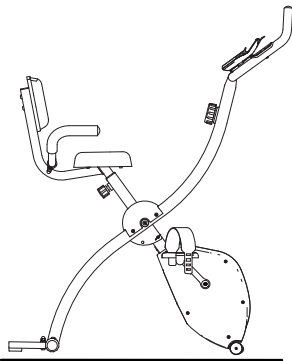
1. 调节座位高度:

为达到练习效果,车座必须处于正确的高度。踩踏板时,膝盖应在踏板位于其最低点时略微弯曲。调整车座时,将调节旋钮(1)转动几圈使其松开,且无需将其完整取下,并拉动头部,使车座管调节分离。将车座调节至正确的高度,松开车座管内的其中一个调节孔中的调节旋钮,然后将其完全上紧。

⚠ 注意:在将其完全上紧前,检查调节旋钮是否在其中一个车座管的开孔内。切勿超过车座管上标识的车座最大高度。

2. 调节健身车水平高度:

若健身车不稳定,在后部底脚上转动管体上的端帽。

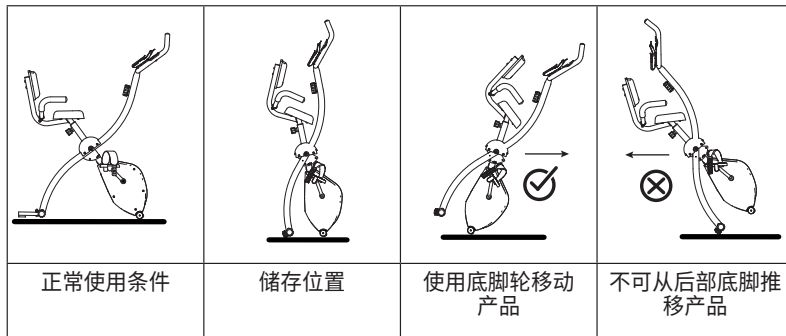


3. 姿势

姿势是在练习时身体采取的姿势。保持正确姿势可以避免在练习过程中对自己造成危险或受伤。此款练习健身车适用于在合适的位置上进行练习。例如,可在系统化练习时保持背部笔直且倚靠在后座上。

4. 阻力调整

此款健身车采用8级阻力设计,可根据您的需求,在从1级到8级的范围内调节阻力旋钮。



控制面板



您的控制面板提供了众多增强锻炼效果的功能。可参考以下全部说明,以便于轻松使用产品。

1. 界面显示和按键

速度显示界面(千米/小时或者英里/小时)

已运动距离显示界面(千米或英里)

消耗卡路里显示界面(千卡)

训练时间显示界面(MM:SS)

模式按钮

2. 功能

速度:此功能将根据操控面板背面开关的位置,显示预估速度,表示为 km/h(公里每小时)或 mph(英里每小时)。

距离:此功能将根据操控面板背面开关的位置,显示预估距离,表示为 km(公里)或 mi(英里)。

时长:此功能将显示自练习开始起的已完成时间,显示为分钟和秒(MM:SS)

卡路里:此功能将显示自练习开始起燃烧的卡路里预估

一旦开始踩下脚踏板,操控面板将自动亮起

模式:控制台开启后默认启动“自动模式”。此模式每5秒钟先后显示以上4个功能信息。按下模式按钮,以选择您想固定的信息,并停用自动扫描模式。按下“模式”按键,重新启动“自动模式”

3. 在操控面板背面进行设置

选择设备类型的滑块 VM(磁控健身车)/VE(椭圆机健身车)

滑块用于选择 距离 测量单位:KM(公里)/MI(英里)

4. 重新置零

不活动状态达到5分钟后,将自动待机

在待机状态下,指示器将被重置(无数据存储)

通过移除和更换操控面板内的电池

5. 安装/更换电池

操控面板不带电池仓盖

将操控面板从其支架上移除

将2节AAA电池(1.5V)放入操控面板背面上的专用空间

确保电池安装正确,且接触到弹簧

车把心率监控(手握式脉搏测量仪)

不建议佩戴心脏起搏器、灵敏度极高的医疗器械的人员使用手握式脉搏测量仪。此类器械应远离任何附近的电气和电子设备。上述相关人员,应和健康专业人士讨论此事宜。

手握式脉冲技术以BPM(每分钟跳动次数)表示用户的心跳。它绝不是医疗器械。其适合偶尔或定期的使用。不适用于连续使用。在每个训练分节内使用。请注意,即便在休息时,您的心率也会持续出现变化。工作原理:由车把两侧的两个电极检测心跳。将双手同时放在传感器上即可。传感器将发射无害的小电流(1A的百万分之一),并通过此电流的变化测定您的心率。该反映被转化为控制面板上的每分钟心跳数据。

其起始值为60 BPM,然后进行过滤,并对测量值进行平均,其中延迟1到2秒,使读取值具有更好的相关性。我们建议:

1. 在练习的同时,将您的双手不时地放到传感器上5到10秒,但不要从开始到练习结束一直放在那里。
2. 每次使用后,清洁并干燥传感器
3. 润湿您的双手,以改善读取值

快速开始

1. 开始踩脚踏板,以启动操控面板并开始您的训练分节
2. 如需调整脚踏难度,转动调节旋钮
3. 如需休息一下,则停止脚踏
4. 如需继续您的训练分节(在休息开始后5分钟内),再次进行脚踏
5. 可根据您的需要随时停止训练分节
6. 不活动状态持续约5分钟后,操控面板将关闭

故障诊断

1. 控制面板

如果控制面板没有开启,请更换新电池。若信息仅部分显示或操控面板上显示“ERR”,若在操控面板内显示 ERR,请移除电池,将VM切换到VE,并将KM切换到MI(反之亦然),然后切换返回。然后装配电池,并切换返回到VM,并从MI返回到KM(反之亦然),移除电池,等待15秒,然后将其更换。若在您的踩下脚踏时,操控面板不开启,或当速度和距离看似不一致时,拔出其插头,并检查您完成的了解(操控面板线缆和管体内的连接侧)

2. 距离

所显示的速度和距离的计算依据16英寸健身车轮,采用60 RPM(每秒转1圈)您应达到的速度约4.8km/h或3.0mph。这些数值对应单车的平均值。

3. 噪音

转动两圈将脚踏螺钉松开,然后将其完全上紧

检查健身车的稳定性,并在需要时将其校正

定期检查所有螺钉是否正确上紧(包括车座)

存储

如需存放较长时间,将电池从操控面板移除,并将其放置到洁净干燥处。

更多信息

访问网址 <http://www.supportdecathlon.com/>

选择您的产品并参见:

安装视频

常见问题

保养建议

产品修理教学视频

为产品提供的零备件

はじめに

サイクリングは、以下の体全体の調子を整えながら、心血管能力と呼吸器の健康を改善できる、素晴らしいアクティビティです。：殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎ、腰椎周辺の筋肉、腹筋。希望の結果を出すためには、Xバイクを20分から1時間、週1回から3回使用することをお勧めします。この商品は機械的なシステムを用いた抵抗力の調整が可能です。つまり、電源についてこの商品を作動させる必要はありません。

設定

⚠ 警告：調整を行うには、バイクから必ず降りてください。

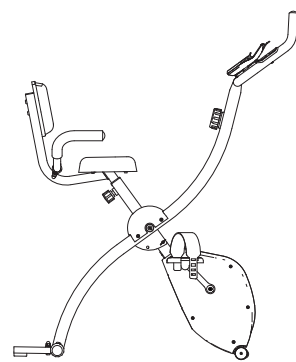
1. シートの高さ調整:

効果的なエクササイズをするには、サドルを正しい高さにしなければなりません。ペダリングの際は、ペダルが最も低い地点にある時に、膝をわずかに曲げてください。サドルの調整は、調整ノブを数回緩め、完全に外さないようにし、頭の部分を引っ張りサドルチューブのピンを外してください。サドルを正しい高さに調整し、サドルチューブの調整穴の1つにある調整ノブを解除してから、完全に締めます。

⚠ 注意：調整ノブを完全に締める前に、調整ノブがサドルチューブの穴の1つの中にあることを確認してください。サドルチューブに表示されたサドルの最大高さを超えないようにしてください。

2. 自転車のレベリング:

自転車不安定な場合は、後ろ足でチューブのエンドキャップを回転させます。



3. 姿勢

エクササイズ中は適切な姿勢をとってください。セッション中にけがをしないためにお守りください。このエクササイズバイクは、運動時に適切な位置になるように設計されています。たとえば、これによって、すべての方が後ろのサドルに寄りかかりながら、背中をまっすぐに体系的に運動することができます。

4. 抵抗調整

このバイクは、必要に応じて抵抗ノブをレベル1からレベル8に調整することにより、8レベルの抵抗を設計しています。

3. コンソールの背面の設定

装置のタイプの選択カーソル。VM(マグネティック・バイク)/VE(エリプティカル・バイク) スライダーで距離計測を選択します。:KM(キロメートル)/MI(マイル)

4. リセット

非アクティブ状態が5分間続いた後の自動スタンバイ
スタンバイ時にインジケータがリセットされます(データストレージなし)
コンソールの電池を取り外して交換する

5. 設置/電池交換

コンソールはバッテリーコンパートメントカバーを付けるような設計にはなっていません。本体をブラケットから取り外します

2つの単4電池(1.5V)を、コンソールの背面にある、この目的のために用意されたスペースに入れます

電池が正しく取り付けられ、バネと接触していることを確認してください。

ハンドルバー心拍数モニタリング(ハンドパルス)

ハンドパルスの使用は、ペースメーカー、近くの電気および電子機器から遠ざける必要がある非常に敏感な医療機器を着用している人にはお勧めしません。関係者は、医療専門家とこのテーマについて話し合ってください。

ハンドパルスの技術により、使用者の心臓の鼓動を1分間の心拍数(BPM)として知るることができます。これはいかなる場合においても医療措置ではありません。本製品は、時々、あるいは定期的に使用するために設計されています。継続的に使用するものではありません。各セッション中に使用します。休憩中でも心拍数は継続して変化しますのでご注意ください。機能の原理：心拍数はハンドルの左右の電極を通して計測されます。センサーの上に同時に両手をのせてください。センサは小さな青い電流を発生します。(100万アンペア)この電流の変動は心拍数を表します。この電流の変動の反映がコンソールに伝えられ、1分間の心拍数として表示されます。

60PMから始まり、フィルタリングして測定値を平均化して、遅延を1秒または2秒にして、読み取り値の一貫性を向上させます。アドバイス:

- ワークアウトの開始から終了まで、継続的に置くのではなく、エクササイズ中に、時折1回に5-10秒間センサーに手を置いてください。
- 毎回使用後はセンサのクリーニングと乾燥を行ってください。
- 手を温らせて読み取り値を向上させます。

クイックスタート

- ペダリングを始めてコンソールとセッションを開始します
- ペダリングの難易度を調整するには、調整ノブを回します
- 休憩するには、ペダリングを停止します
- セッションを再開するには(休憩開始から5分以内)、ペダリングを再開します
- いつでもセッションを停止
- 非アクティブな状態が約5分間続くと、本体が自動的にオフになる

故障かな?と思ったら

1. コンソール

コンソールがつかない場合は、新しい電池に交換してください。コンソールに情報が部分的にしか表示されない場合、または「ERR」が表示されている場合、コンソールに「ERR」が表示されている場合は、バッテリーを取り外して、VMをVEに、KMをMIに切り替えて、(またはその逆)、スイッチを元に戻してください。次に、バッテリーを組み立ててVMに戻し、MIからKM(逆)に切り替えてバッテリーを取り外し、15秒待ってから交換します。ペダルを漕いでもコンソールの電源が入らない場合、または速度と距離に一貫性がない場合は、プラグを抜いて、行った接続(コンソールケーブルとチューブ内の接続)を確認します。

2. 距離

表示される速度と距離は、16インチの自転車ホイールに基づいて計算され60RPM(毎秒1回転)で約4.8km/hまたは3.0mphになります。これらの数値はバイクの平均的な数値に相当します。

3. 騒音

ペダルを2回転緩めてから、もう一度完全に締めます
自転車の安定性を確認し、必要に応じて修正します
(サドルも含めて)ねじが正しく締まっていることを定期的にチェックしてください。

保管

長期間保存する場合は、電池をコンソールから外し、きれいで乾燥した場所に置いてください。

詳細情報

<http://www.supportdeathlon.com/> にログオンします

製品を選択してご覧ください:

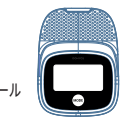
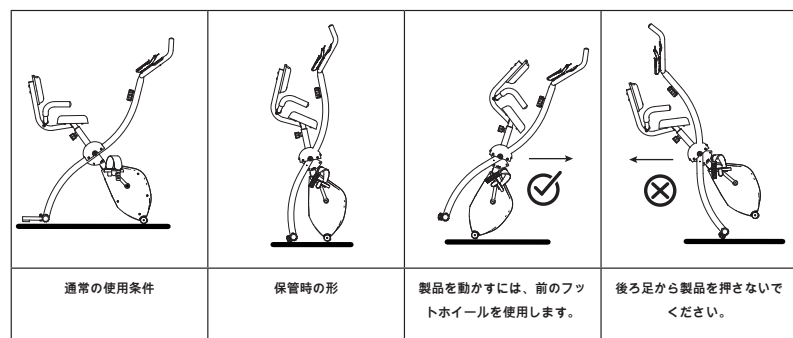
組み立てビデオ

FAQ

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



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。簡単に使用できるように、以下の説明をすべてご覧ください。

1. 表示とボタン

速度表示 (Km/h または Mi/h)

走行距離表示 (Km または Mi)

消費カロリー表示 (Kcal)

運動時間表示 (MM : SS)

モードボタン

2. 機能

速度 この機能は、コンソール背面のスイッチの位置によって、推奨速度をkm/h(キロメートル毎時)またはmph(マイル毎時)で表示します。

距離 この機能はコンソール背面のスイッチの位置に応じて、推奨距離をkm(キロメートル)またはmi(マイル)で表示します。

時間 この機能は、ワークアウト開始から経過した時間を分と秒 (MM:SS) で表示します。

カロリー この機能は、ワークアウト開始からの推奨燃焼カロリーを表示します。

ペダリングを開始するとすぐに、コンソールが自動的に点灯します。

コンソールを起動した時にオートスキャンモードも自動的に起動します。このモードは5秒おきに上記の4つの機能の情報を連続的に流します。モードボタンを押して、フリーズしたい情報を選択し、オートスキャンモードを無効にします。モードボタンを押してオートスキャンモードを再度有効にします。

簡介

騎自行車是一項絕佳的活動，可讓您改善心血管能力及呼吸系統健康，同時還能調理您的全身：臀部、股四頭肌、腳旁肌、小腿後肌、腰腹部肌肉群。我們建議每週騎乘 X 自行車 1 到 3 次，每次 20 分鐘到 1 小時，以便獲得理想的成果。本產品配備機械式阻力調整裝置。因此不需要插電即可運作。

設定參數

警告：您必須離開自行車才能進行任何調整。

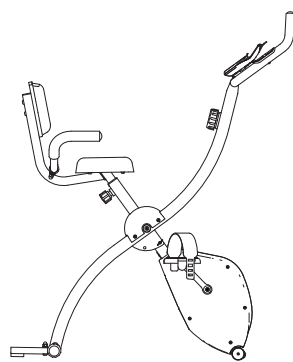
1. 調整座位高度：

為了達到高效的健身效果，座墊必須維持正確的高度。踩踏踏板時，當踏板處於最低點時，膝蓋應微微彎曲。若要調整座墊，將調整旋鈕轉鬆幾圈，但不要完全拆下，然後拉動頭部以鬆開座墊管銷。將座墊調整至正確的高度，鬆開座墊管調整孔之一的調整旋鈕，然後將其完全鎖緊。

注意事項：確定調整旋鈕位於座墊管孔之一後，再完全鎖緊。切勿超過座墊管上標示的座墊最大高度。

2. 維持自行車水平：

若自行車不穩定，於後腳上旋轉管上的端蓋。



3. 姿勢

體態是指運動時應採取的姿勢。必須謹慎遵守姿勢以免在運動過程中受傷或造成不適。本健身車專為訓練時維持適當的姿勢而設計。例如，讓所有人有條不紊的挺直背部並靠在後座墊上進行訓練。

4. 阻力調整

本自行車設計有 8 段阻力，可根據您的需要將阻力旋鈕從 1 級調至 8 級。

3. 控制台背面的設定

機台類型的選擇指標 VM(磁鐵自行車)/ VE(橢圓自行車)

滑快選擇距離測量單位: KM(公里)/ MI(英里)

4. 歸零

5 分鐘無動作後自動待機

進入待機(無資料儲存)時指示燈將重置

取出並更換控制台中的電池

5. 置放/更換電池

控制台未設計有電池槽蓋

從控制台支架上卸下控制台

將 2 顆 AAA 電池 (1.5V) 放入控制台背面專用的空間中

確定正確置放電池，且電池接觸彈簧

車把心率監測(手握脈搏)

不建議配戴心律調節器的人使用手握脈搏，這是一種極為靈敏的醫療器材，應遠離附近的任何電氣與電子裝置。如有疑慮，請與醫療專業人員討論。

透過手握脈搏偵測器技術，可得到使用者的BMP心跳指數(每分鐘心跳次數)。這絕非醫療裝置。本裝置專為偶爾或例行使用而設計。非連續使用。在每次訓練期間使用。請牢記即使在休息時，您的心率仍會持續變化。作用原理：心跳是透過手把上的兩個電極來捕捉測量。只需同時將手放在感應器上即可。感應器會散發微小無害的電流(一百萬分之一安培)，而此電流的變化即顯示您的心率。此變化被轉換為控制台上的每分鐘心跳數據。

首先從 60 BPM 開始，接著進行濾波並針對量測值進行平均，以提供更出色的讀數一致性，且延遲一到兩秒。我們建議：

1. 在訓練時不時將您的雙手擺放在感應器上，每次持續 5 到 10 秒，但避免從開始訓練到結束時一直放在上面。
2. 每次使用後清潔並擦乾感應器
3. 濕潤雙手以改善讀取情形

快速開始

1. 開始踩踏踏板即啟動控制台和您的訓練過程
2. 若要調整踩踏難度，轉動調整旋鈕即可
3. 若要休息，請停止踩踏踏板
4. 若要繼續訓練(開始休息 5 分鐘內)，再次開始踩踏踏板即可
5. 您可隨時停止訓練
6. 無活動經過約 5 分鐘後，控制台將自動關閉

異常診斷

1. 控制台

如控制台並未亮起，請更換新電池。若只有部份顯示資訊或控制台顯示「ERR」、控制台中顯示 ERR，請取出電池，將 VM 切換為 VE 並將 KM 切換為 MI (反之亦然)，然後重新切回。接著組裝電池，然後切回 VM，並將 MI 切換為 KM (反之亦然) 取出電池，等候 15 秒後再更換。若您踩踏時控制台未開啟或速度和距離似乎不一致時，請拔除插頭並檢查連線(控制台纜線和管到內部的連線)。

2. 距離

顯示的速度和距離皆以 16 吋自行車輪在 60 RPM (每秒轉動 1 圈) 的速度下為基準計算，而您應取得約 4.8km/h 或 3.0mph 的數值。此數值相當於自行車的平數值。

3. 噪音

將踏板轉鬆 2 圈，然後重新鎖緊

檢查自行車的穩定性，必要時修正

定期檢查所有螺絲是否正確鎖緊(包括座墊)

存放

如需長時間存放，請取出控制台中的電池並置放在乾淨且乾燥的位置。

更多資訊

登入 <http://www.supportdecathlon.com/>

選擇您的產品並尋找：

組裝影片

常見問題集

保養建議

維修本產品的教學影片

適用於本產品的零配件

控制台



控制台提供許多功能來增強您的運動鍛煉。您將找到以下所有說明以方便使用。

1. 顯示及按鈕

速度顯示(公里/小時或英里/小時)

跑步距離顯示(公里或英里)

消耗卡路里顯示(卡)

訓練時間顯示(分:秒)

模式按鈕

2. 功能

速度：視控制台背面開關的位置而定，此功能將以 km/h (每小時公里) 或 mph (每小時英里) 為單位顯示預估速度

距離：視控制台背面開關的位置而定，此功能將以 km (公里) 或 mi (英里) 為單位顯示預估距離

時間：此功能顯示自訓練開始以來經過的時間(以分和秒為單位)(MM:SS)

卡路里：此功能顯示自開始訓練以來消耗的熱量

您的控制台將在開始踩踏踏板後自動亮起

控制台啟動後的預設模式為「自動掃描」模式。本模式會輪流顯示上述四種資訊，每五秒切換。按下模式按鈕即可選擇您要凍結的資訊並停用自動掃描模式。按下「模式」按鈕，重新啟動「自動掃描」模式。

คำแนะนำ

การปั่นจักรยานเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยคุณปรับปรุงความสามารถของหัวใจและปอดและสุขภาพโดยรวมถึงขั้นปรับปรุงรูปร่างของคุณด้วย: การสร้างกล้ามเนื้อที่ สะโพก ต้นขาด้านหลัง ต้นขาหน้าหลัง และหน้าท้อง เราแนะนำให้ใช้จักรยาน X จาก 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมง, 1 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ต้องการ ผลักดันที่มีตัวปรับความต้านทานแบบเชิงกล จึงไม่จำเป็นต้องเชื่อมต่อกับกระแสไฟเพื่อให้ง่าย

การตั้งค่า

คำเตือน: คุณจะต้องออกจากจักรยานเพื่อที่จะปรับค่าต่างๆได้

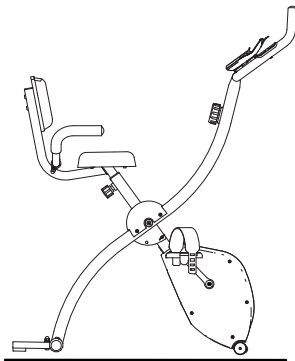
1. ปรับความสูงของที่นั่ง:

เพื่อการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ จะต้องปรับอานให้ให้ความสูงที่ถูกต้อง เมื่อนั่งจักรยาน หัวเข่าของคุณควรเอียงเล็กน้อยในขณะปั่นถึงจุดสูงสุด การปรับอานจักรยาน คลายปรับ โดยหมุนสองสามรอบ ไม่ต้องถอดออกสุด แล้วดึงส่วนหัวเพื่อลดอานออกจากจุดของอาน ปรับอานให้ให้ความสูงที่ถูกต้องปล่อยหมุดปรับในรูปทรงหนึ่งในที่ของอาน จากนั้นขันให้สุด

คำเตือน: ตรวจสอบว่าปรับอยู่ในรูใดรูหนึ่งของรูของอานก่อนขันแน่น ห้ามปรับเกินความสูงสูงสุดของอานตามที่ระบุไว้ในที่ของอาน

2. การปรับระดับจักรยาน:

ถ้าจักรยาน ไม่เสถียรบนเท้าด้านหลัง ให้หมุนฝาปิดปลายหม้อ



3. ท่าทาง

ท่าทางเป็นตำแหน่งของร่างกายที่จะนำมาใช้ในระหว่างการศึกษาของคุณ การอยู่ในท่าที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้บาดเจ็บและเจ็บปวดระหว่างการศึกษาจักรยานออกกำลังกายนี้ออกแบบมาเพื่อให้ได้ตำแหน่งที่เหมาะสมเมื่อออกกำลังกาย เช่น อนุญาตให้ผู้ใช้เลือกกำลังกายอย่างเป็นระบบโดยผ่านหลังตั้งตรงและนอนไปทางหลังบนอานหลังได้.

4. การปรับแรงต้าน

จักรยานนี้ออกแบบมาให้มีแรงต้าน 8 ระดับโดยปรับด้วยแป้นปรับแรงต้านจากระดับ 1 ถึง 8 ขึ้นอยู่กับความต้องการของคุณ

3. การตั้งค่าที่ด้านหลังของคอนโซล

เคอร์เซอร์สำหรับการเลือกประเภทอุปกรณ์ VM(จักรยานแม่เหล็ก)/ VE(จักรยานแบบวงรี) แกนเลื่อนเพื่อเลือกหน่วยวัดระยะทาง:KM(กิโลเมตร) / MI(ไมล์)

4. รีเซ็ต

สแตนด์บายอัตโนมัติหลังจากไม่มีการทำงานใด 5 นาที ตัวบ่งชี้จะรีเซ็ตเมื่อเข้าสู่โหมดสแตนด์บาย (ไม่มีการจัดเก็บข้อมูล) โดยการกดและเปลี่ยนเบดเตอร์ในคอนโซล

5. การใส่/การเปลี่ยนถ่าน

คอนโซลไม่ได้ออกแบบมาให้มีฝาปิดของใส่เบดเตอร์ ถอนคอนโซลออกจากโครงติดตั้ง ใส่เบดเตอร์ AAA จำนวน 2 ก้อน (1.5V) ในช่องที่ให้ไว้สำหรับเบดเตอร์ที่ด้านหลังของคอนโซล ตรวจสอบว่าติดตั้งเบดเตอร์ถูกต้องและเบดเตอร์สัมผัสกับสปริง

การตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจที่บาร์มืองจับ (HAND-PULSE)

การใช้งานตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจที่บาร์มืองจับ ไม่แนะนำสำหรับบุคคลที่สวมเครื่องกระตุ้นหัวใจไฟฟ้า อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่มีความไวสูงที่สุดซึ่งต้องเก็บให้ห่างจากอุปกรณ์ไฟฟ้าและอิเล็กทรอนิกส์ใกล้เคียง หากมีข้อกังวลเหล่านี้ โปรดปรึกษากับแพทย์

เทคโนโลยี Hand-Pulse ช่วยแสดงอัตราการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งานแบบ BPM (อัตราการเต้นของหัวใจต่อ นาที) ไม่ใช่ใช้เครื่องมือทางการแพทย์แต่อย่างใด ออกแบบมาสำหรับใช้งานเป็นบางครั้งหรือใช้ประจำ และไม่ใช้ต่อเนื่อง การใช้งานระหว่างแต่ละเซสชัน โปรดทราบว่าแม้ในขณะที่อัตราการเต้นของหัวใจของคุณก็ยังคงอาจแปรผันอย่างต่อเนื่องได้ หลักการทำงาน : การเต้นของหัวใจจะถูกตรวจจับจากเซ็นเซอร์ที่ติดตั้งอยู่ตรงข้อมือของคุณ เพียงวางมือทั้งสองบนเซ็นเซอร์พร้อมกัน เซ็นเซอร์จะปล่อยกระแสไฟเล็กลงไปที่ผิวหนังของคุณ (หนึ่งส่วนล้านแอมป์) และความผันแปรในกระแสไฟจะระบุอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ จากนั้นข้อมูลเหล่านี้จะถูกส่งไปที่หน้าจอควบคุมในหน่วย BPM จะเพิ่มขึ้นถึง 60 BPM จากนั้นกรองและวัดค่าเฉลี่ยเพื่อให้อ่านค่าที่ชัดเจน โดยการหน่วงเวลาหนึ่งหรือสองวินาที ค่าแนะนำ :

1. วางมือของคุณบนเซ็นเซอร์เป็นครั้งคราว 5 ถึง 10 วินาทีแต่ละครั้งในขณะออกกำลังกายและไม่ต้องทำต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกายของคุณ
2. การทำความเข้าใจอัตราการเต้นของหัวใจที่บาร์มืองจับจะทำให้การออกกำลังกายของคุณดีขึ้น
3. ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจของคุณดีขึ้นเพื่อปรับปรุงการอ่านค่า

ควิควิสต้าร์ท

1. เริ่มปั่นจักรยานเพื่อเริ่มคอนโซลและเซสชันของคุณ
2. ในการปรับความยากของการปั่น ให้หมุนแป้นปรับ
3. ในการหยุด ให้หยุดการปั่น
4. ในการกลับท่าเซสชันของคุณต่อ (ภายใน 5 นาทีของการเริ่มหยุดพัก) ให้เริ่มการปั่นจักรยานอีกครั้ง
5. หยุดเซสชันได้ตลอดเวลาที่คุณต้องการ
6. คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่มีการทำงานใดประมาณ 5 นาที

การวินิจฉัยความผิดปกติ

1. หน้าจอควบคุม

หากหน้าจอควบคุมไม่เปิดขึ้น ให้เปลี่ยนถ่านใหม่ ถ้าข้อมูลแสดงเพียงบางส่วน หรือสัญลักษณ์ "ERR" แสดงบนคอนโซล ถ้า ERR แสดงบนคอนโซล โปรดถอดเบดเตอร์ สลับ VM ไปที่ VE และ KM ไปที่ MI (และในทางกลับกัน) แล้วสลับกลับ จากนั้นใส่เบดเตอร์ และสลับกลับไปที่ VM และ MI ไปยัง KM (และในทางกลับกัน) ถอดเบดเตอร์ออก รอ 15 วินาที จากนั้นเปลี่ยน ถ้าคอนโซลไม่เปิดเมื่อคุณปั่นจักรยานหรือถ้าความเร็วและระยะทางไม่สอดคล้องกัน ให้ถอดปลั๊กและตรวจสอบการเชื่อมต่อของสาย (สายเคเบิลคอนโซลและการเชื่อมต่อภายในที่)

2. ระยะทาง

ความเร็วและระยะทางที่แสดงคำนวณอิงตามล้อจักรยาน 16 นิ้วที่ความเร็ว 60 RPM (การหมุน 1 รอบต่อวินาที) คุณควรจะมีความเร็วประมาณ 4.8km/h หรือ 3.0mph ค่าเหล่านี้สอดคล้องกับค่าเฉลี่ยในการปั่นจักรยาน

3. เสียงรบกวน

ชิ้นส่วนที่เป็นเหล็กโดยหมุน 2 รอบ แล้วขันให้แน่นอีกครั้ง ตรวจสอบความเสถียรของจักรยานและปรับแก้ตามที่จำเป็น ตรวจสอบเป็นประจำว่าสกรูขันแน่นอย่างเหมาะสม (รวมถึงอาน)

การเก็บรักษา

สำหรับการจัดเก็บระยะยาว ให้ถอดเบดเตอร์ออกจากคอนโซลและจัดเก็บในที่สะอาดและแห้ง

ข้อมูลเพิ่มเติม

เข้าสู่ระบบ <http://www.supportdecathlon.com/>

เลือกผลิตภัณฑ์ของคุณและค้นหา:

- วิธีการประกอบ
- คำถามที่พบบ่อย
- ข้อเสนอแนะในการดูแล
- วิดีโอแนะนำเพื่อซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ของคุณ
- อะไหล่ที่มีอยู่สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ

เงื่อนไขการใส่ปกติ	ตำแหน่งจัดเก็บ	ใส่เป็นเบี่ยงหน้าเพื่อเลื่อนผลิตภัณฑ์	อย่าดันผลิตภัณฑ์จากเท้าด้านหลัง



หน้าจอควบคุม

จอควบคุมมีคุณลักษณะมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณ คุณจะพบคำแนะนำทั้งหมดด้านล่างเพื่อการใช้งานที่ง่าย

1. การแสดงผลและปุ่ม

- การแสดงความเร็ว (กม/ชม. หรือ ไมล์/ชม.)
- การแสดงระยะทางการปั่น (กม. หรือ ไมล์)
- การแสดงผลแคลอรีที่เผาผลาญไป (Kcal)
- การแสดงเวลาในการฝึกซ้อม (นาที:วินาที)
- ปุ่มโหมด

2. ฟังก์ชัน

ความเร็ว : ฟังก์ชันนี้แสดงความเร็วโดยประมาณในหน่วย km/h (กิโลเมตรต่อชั่วโมง) หรือ (ไมล์ต่อชั่วโมง) ขึ้นอยู่กับตำแหน่งสวิตช์ที่ด้านหลังของคอนโซล ระยะทาง : ฟังก์ชันนี้แสดงระยะทางโดยประมาณในหน่วย km (กิโลเมตร) หรือ mi (ไมล์) ขึ้นอยู่กับสวิตช์ด้านหลังของคอนโซล เวลา : ฟังก์ชันนี้แสดงเวลาที่ขี่เข้าไปนับตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย ในหน่วยนาทีและวินาที (MM:SS) แคลอรี : ฟังก์ชันนี้แสดงแคลอรีที่เผาผลาญโดยประมาณนับตั้งแต่เริ่มออกกำลังกาย

คอนโซลจะปรับสว่างโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเริ่มปั่นจักรยาน

โหมด AUTOSCAN จะอยู่ที่ค่าเริ่มต้นเมื่อเปิดหน้าจอควบคุม โหมดนี้จะเลือกข้อมูลของ 4 ฟังก์ชันด้านบนอย่างต่อเนื่องทุก ๆ 5 วินาที กดปุ่มโหมดเพื่อเลือกข้อมูลที่คุณต้องการเซตไว้และปิดใช้งานโหมด AUTOSCAN กดปุ่ม โหมด เพื่อเปิดใช้งานโหมด AUTOSCAN อีกครั้ง

소개

사이클링은 신체의 근육을 전반적으로 강화시키면서 심혈관계 기능과 호흡기 건강을 개선할 수 있는 훌륭한 활동입니다. 튼튼 근육, 대퇴 근육, 햄스트링 근육, 장딴지 근육, 오추 및 복부 근육 최고의 효과를 위해 1주일에 1~3회, 20분에서 1시간 동안 X 바이크를 사용하시기를 권장합니다. 이 제품을 저항을 기계적으로 조정할 수 있습니다. 따라서 제품을 작동시키기 위해 전원에 연결할 필요가 없습니다.

설정

⚠ 경고: 높이를 조정할 때에는 반드시 바이크에서 내려야 합니다.

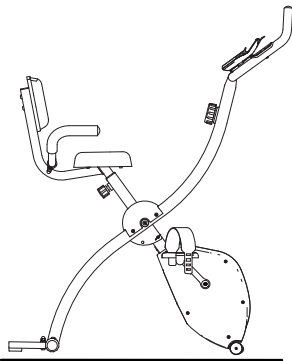
1. 안장 높이 조정:

효율적인 운동을 위해 안장을 올바른 높이로 조정해야 합니다. 페달을 밟을 때, 페달이 가장 아래에 위치한 지점에서 무릎은 살짝 구부러져야 합니다. 안장을 조절하려면 조정 노브를 몇 번 돌려 나사를 풀고 제거하지 않은 상태에서 머리 부분을 당겨 안장 튜브 핀을 해제합니다. 안장을 올바른 높이로 조정하려면 안장 튜브의 조정 구멍 중 하나에서 조정 노브를 해제한 후 완전히 조여주십시오.

⚠ 주의 사항: 완전히 조이기 전 안장 튜브 구멍에 위치한 조정 노브를 확인하십시오. 안장 튜브에 표시된 안장 최대 높이를 초과하지 않아야 합니다.

2. 바이크 수평 조정:

바이크가 불안정할 경우 뒷발 튜브의 엔드 캡을 회전시킵니다.



3. 자세

자세란 연습 중에 취해야 하는 신체의 위치입니다. 세션 중 부상을 입거나 다치지 않도록 자세를 바르게 유지하는 것이 중요합니다. 본 운동용 바이크는 운동 시 적절한 자세를 유지하도록 설계되었습니다. 예를 들어, 척추를 펴고 뒤쪽 안장에 기댄 자세로 체계적으로 운동할 수 있도록 합니다.

4. 저항 조정

본 바이크 제품은 필요에 따라 조정 노브를 레벨 1~8까지 조정해 저항을 8단계로 조정할 수 있도록 설계되었습니다.

3. 콘솔 뒤쪽에서 설정

장치 유형의 선택 커서, VM(마그네틱 바이크)/VE(일립티컬 바이크)

거리 측정 단위를 KMMI로 선택할 수 있는 슬라이더

4. 0으로 초기화

5분 미활동 시 자동 대기모드

대기모드 시 인디케이터가 초기화됩니다(데이터 보관 없음)

콘솔에서 배터리 제거 및 교체

5. 배터리 설치/교환

콘솔에는 배터리 칸 커버가 없습니다

브래킷에서 콘솔을 제거합니다

콘솔 뒤쪽에서 배터리를 넣을 수 있는 공간에 2개의 AAA 배터리(1.5V)를 삽입합니다

배터리가 정확히 삽입되었으므로 스프링에 제대로 접촉하고 있도록 합니다

핸들바 심박수 모니터링(핸드 펄스)

핸드 펄스는 페이스메이커 혹은 전기 및 전자 장치를 가까이 할 수 없을 정도로 민감한 의료 장비를 사용하는 사람에게는 사용을 권장하지 않습니다. 이러한 부분은 전문 의료인과 논의해 주십시오.

핸드 펄스 기술은 사용자의 심박수를 BPM(분당 박동 수)으로 표시합니다. 이는 절대로 의료 기기가 아닙니다. 가끔/주기적으로 사용할 수 있습니다. 또한 지속 사용이 아닙니다. 매 세션 시 사용합니다. 휴식 중에도 심박수가 계속 변한다는 점을 명심하십시오. 작동 원리: 심장 박동은 핸들 바 양쪽에 있는 두 전극에 의해 감지됩니다. 센서가 양손을 동시에 올려놓기만 하면 됩니다. 센서가 작고 무해한 전류(AMP 100만분의 1)를 방출하고, 해당 전류의 변화가 심박수를 나타냅니다. 이 반영이 BPM으로 콘솔에 재전송됩니다.

60 BPM부터 시작하며 필러링되어 평균을 측정해 1~2초 정도 지연되며 결과값의 더 나은 일관성을 제공합니다. 권장 사항:

1. 운동을 할 동안 가끔 센서에 5~10초간 손을 얹습니다. 운동이 끝날 때까지 계속해서 올려두지 않아도 좋습니다.
2. 사용 후 항상 센서를 청결하고 건조한 상태로 유지하십시오
3. 읽은 값의 정확도를 개선하려면 손이 촉촉해야 합니다

빠른 시작

1. 페달을 밟기 시작하면 콘솔과 세션이 시작됩니다
2. 페달링 난이도를 조정하려면 조정 노브를 돌리십시오
3. 페달을 멈추면 휴식합니다
4. 휴식 후 5분이 지나지 않았을 때 세션을 재개하려면 페달을 다시 밟습니다
5. 언제든지 세션을 멈출 수 있습니다
6. 콘솔은 약 5분간 입력된 활동이 없으면 자동으로 종료됩니다

고장 진단

1. 콘솔

콘솔이 켜지지 않으면 배터리를 새 것으로 교환하십시오. 정보가 일부만 표시되거나 콘솔에 "ERR"이 표시될 경우 배터리를 제거하고 스위치로 M을 EM으로, KM을 MI로(혹은 반대로) 바꿉니다. 그 후 배터리를 다시 삽입한 후 VM, MI, KM(역순 가능) 스위치를 돌려놓고 배터리를 제거한 후에 15초 기다리고 다시 교체합니다. 페달을 밟아도 콘솔이 켜지지 않거나 속도 및 거리가 일관적이지 않다면 플러그를 뽑았다가 연결 상태를 다시 확인합니다(콘솔 케이블과 튜브 내부 연결)

2. 거리

표시된 속도와 거리는 16인치 바이크 휠에 기반해 계산되며, 60 RPM에서는(초당 회전수) 약 4.8km/h 혹은 3.0mph의 값이어야 합니다. 이 값은 자전거의 평균값에 해당합니다.

3. 소울

페달을 2바퀴 돌린 다음 다시 완전히 조입니다

자전거의 안정성을 점검하고 필요한 경우 수리하십시오

모든 나사가 올바르게 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(안장 포함)

보관

장기간 보관하려면 콘솔에서 배터리를 제거하고 깨끗하고 건조한 곳에 두십시오.

자세한 정보

<http://www.supportdecathlon.com/> 에 접속합니다.

제품을 선택한 후 다음 정보를 찾습니다:

조립 동영상

FAQ

관리 요청

제품 수리를 설명하는 자습 비디오

제품에 사용할 수 있는 예비 부품

콘솔



콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 간편한 사용을 위한 지침은 아래에서 찾아보실 수 있습니다.

1. 표시 및 버튼

속도 표시 (km/h, 또는 mph)

거리 표시 (km/h, 또는 mph)

소모 열량 표시 (Kcal)

훈련 시간 표시(MM:SS)

모드 버튼

2. 기능

속도: 이 기능은 콘솔 뒤쪽 스위치 위치에 따라 측정된 속도를 km/h, mph로 표시합니다.

거리: 이 기능은 콘솔 뒤쪽 스위치 위치에 따라 측정된 거리를 km/mi로 표시합니다.

시간: 이 기능은 운동 시작 후 소요된 시간을 MM:SS 단위로 표시합니다.

열량: 이 기능은 운동 시작 후 측정된 칼로리 소모량을 표시합니다.

페달을 밟기 시작하면 콘솔에 자동으로 조명이 켜집니다.

콘솔을 켜면 기본으로 AUTOSCAN(자동 검색) 모드가 설정됩니다. 이 모드의 경우 위에서 설명한 기능의 4가지 정보를 돌아가면서 5초 동안 표시합니다. MODE(모드) 버튼을 눌러 AUTOSCAN(자동 검색) 모드를 비활성화하거나 고정하고자 하는 정보를 선택할 수 있습니다. MODE(모드) 버튼을 한 번 더 누르면 AUTOSCAN(자동 검색) 모드가 다시 활성화됩니다.

សេចក្តីផ្តើម

ការដឹកនាំជាសកម្មភាពដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកពង្រឹងកាយវិការរបស់អ្នកមានភាពប្រសើរឡើងផងដែរ ធ្វើឱ្យ សាច់កំប៉េះតូច សាច់ដុំ ក្តៅផ្នែកខាងមុខ សាច់ដុំក្តៅផ្នែកខាងក្រោយ សាច់ដុំក្តៅក្នុងដង ក្នុងក្រុងចង្កេះ និងពោះ មានសុភាព ។ យើងសូមណែនាំឱ្យប្រើកំរង X ពី 20 នាទីទៅ 1 ម៉ោង 1 ទៅ 3 ដងក្នុងមួយសប្តាហ៍ដើម្បីទទួលបានលទ្ធផលដែលចង់បាន។ ផលិតផលនេះ មានបំពាក់ដោយ សណ្ឋានកំណត់មុខងារ មេកានិក សម្រាប់កម្រិតភាពតឹង ។ ដូចនេះ វាមិនចាំបាច់ត្រូវដោតភ្លើង ដើម្បីប្រើប្រាស់វាបាននោះទេ ។

ការកំណត់មុខងារដំណើរការ (SETTING)

⚠ សេចក្តីព្រមាន៖ អ្នកត្រូវតែចុះពីកង ដើម្បីធ្វើការលៃកម្មសំណុំមួយ។

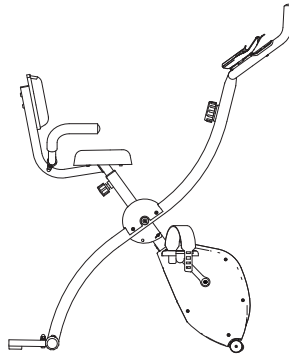
1. ការលៃកម្មសំណុំកង

សម្រាប់ការហាត់ប្រាណដោយប្រសិទ្ធភាព កែប្រែអង្គុយត្រូវតែស្ថិតនៅទីតាំងត្រឹមត្រូវ។ នៅពេលដាក់ឈ្នាស់ ជង្គង់របស់អ្នកត្រូវតែបង្ហាញទៅពេល ដាក់ឈ្នាស់នៅចំណុចទាបបំផុត។ ដើម្បី លៃកែប្រែ សូម ដោះ រឹស លែ ពីលើ ដង ដោយ មិន ដក វា ចេញ ទាំង ស្រុង ហើយ ទាញ ក្បាល ដើម្បី ផ្តាច់ ម្ជុល បំពង់ កែប្រែ លៃកែប្រែ កម្រិត ត្រឹមត្រូវ បញ្ចេញ ប៊ូតុងលែ ក្នុង រន្ធ កែតម្រូវ មួយ ក្នុង បំពង់ កែប្រែ បន្ទាប់មក រឹតបន្តឹង វាឱ្យ បាន ពេញលេញ។

⚠ សេចក្តីព្រមាន៖ ពិនិត្យ មើល ថា ខ្ទប់កណ្តាលលើកី នៅ ក្នុង រន្ធ បំពង់ កែប្រែ មួយ ក្នុង ចំណោម រន្ធ បំពង់ កែប្រែ មុន និង រឹតបន្តឹង វា យ៉ាង ពេញលេញ។ មិនត្រូវលើសពីកម្រិតអតិបរមានៃកន្លែងដែលបានបង្ហាញនៅលើបំពង់កែប្រែឡើយ។

2. លៃកម្រិតកង

ប្រសិនបើកងមិនមានលំនឹងនៅលើដីដឹងខាងក្រោយបង្វិលម្តងម្កងនៅលើបំពង់។



3. ជំហរ

ជំហរ គឺជា ស្ថានភាពរាងកាយ ដែលត្រូវរក្សាឱ្យបាន នៅពេលលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ។ ជាការសំខាន់ត្រូវតែរក្សាជំហរនេះ ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកមានការលឿន ក្នុង រន្ធហ្វីកហាត់ របស់លោកអ្នក ។ កងជំហរត្រូវបានកំណត់ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ប្រើប្រាស់ទីតាំងសមមួយនៅពេលហាត់ប្រាណ។ ជាធរមាន វាអនុញ្ញាតឱ្យមនុស្សគ្រប់គ្នា ធ្វើលំហាត់ប្រាណជាប្រព័ន្ធជាមួយនឹងខ្នងរបស់ពួកគេត្រង់ និងផ្តល់ឱ្យខ្លួនលើខ្នង កែប្រែ។

4. ការលៃកម្រិត

កងនេះត្រូវបានកំណត់ 8 កម្រិតភាពធ្ងន់ដោយលៃប្រដាប់ម្តងទៀតនឹងពីកម្រិត 1 ទៅកម្រិត 8 អាស្រ័យលើតម្រូវការរបស់អ្នក។

លក្ខខណ្ឌប្រើប្រាស់ ធម្មតា។	ទីតាំងផ្ទុក	ប្រើកងខាងមុខដើម្បី ផ្លាស់ទីផលិតផល	កុំបញ្ជូនផលិតផលពីកង ខាងក្រោយ



ផ្ទាំងបញ្ជាសម្រាប់បង្ហាញ សណ្ឋានលក្ខណៈជាច្រើន ដើម្បីបង្កើនភាពសម្រួលរបស់អ្នក ។ អ្នកនឹងឃើញការណែនាំ ទាំងអស់ខាងក្រោម ដើម្បីងាយស្រួលប្រើ។

- ផ្ទាំងបង្ហាញព័ត៌មាន និង ប៊ូតុង
 - បង្ហាញល្បឿន (គីឡូម៉ែត្រ/ម៉ោង ឬម៉ាយក្នុងមួយម៉ោង)
 - ផ្ទាំងបង្ហាញរយៈពេល ដែលសម្រេចបាន (Km ឬ Mi)
 - ផ្ទាំងបង្ហាញកាឡូរី ដែលបានដុត (Kcal)
 - ផ្ទាំងបង្ហាញរយៈពេល ដែលបានហ្វឹកហាត់ (MM:SS)
 - ប៊ូតុង Mode

- មុខងារ
 - ល្បឿន៖ មុខងារនេះបង្ហាញល្បឿនប៉ាន់ស្មានគិតជាគីឡូម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង (គីឡូម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង) ឬ mph (ម៉ាយក្នុងមួយម៉ោង) អាស្រ័យលើទីតាំងនៃកងតាក់នៅខាងក្រោយផ្ទាំងបញ្ជា។
 - ចម្ងាយ ៖ មុខងារនេះបង្ហាញចម្ងាយប៉ាន់ស្មានគិតជាគីឡូម៉ែត្រ (គីឡូម៉ែត្រ) ឬ mi (ម៉ាយល៍) អាស្រ័យលើទីតាំងនៃកងតាក់នៅខាងក្រោយ ក្នុងស្វ័យ។
 - រយៈពេល ៖ មុខងារនេះបង្ហាញពីពេលវេលាដែលបានកន្លងផុតទៅចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃការហាត់ប្រាណគិតជាទាមទី និងវិនាទី (MM:SS) កាល់ទូរ៖ មុខងារនេះបង្ហាញការប៉ាន់ប្រមាណនៃកាឡូរីដែលបានដុតចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃការហាត់ប្រាណ

ផ្ទាំងបញ្ជារបស់អ្នកនឹងភ្លឺដោយស្វ័យប្រវត្តិក្នុងរយៈពេលអ្នកចាប់ផ្តើមដាក់ឈ្នាស់ ម៉្លងស្មេន ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ត្រូវបានកំណត់ដោយស្រេច នៅពេលផ្ទាំងបញ្ជា ត្រូវបានបើកដំណើរការ ។ ម៉្លងនេះបើកមើលទិន្នន័យទាំង 4 របស់ មុខងារខាងលើនេះ ជាបន្តបន្ទាប់ ជាម្យ៉ាងរាល់ 5 វិនាទីម្តង ។ ចុចប៊ូតុងផ្ទៀងផ្ទាត់ដើម្បីជ្រើសរើសព័ត៌មានដែលអ្នកចង់បង្ហាញ និងបិទមុខងារ ម៉្លងស្មេន ។ សូមចុចលើ ប៊ូតុងម៉្លង ដើម្បីបើកដំណើរការ ម៉្លងស្មេន ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ម្តងទៀត ។

- ការកំណត់នៅខាងក្រោយផ្ទាំងបញ្ជា
 - សញ្ញាចង្កូលការជ្រើសរើស របស់ប្រភេទខ្ទប់កណ្តាល VM(កងម៉ាញ៉េទិក) / VE (កងរាងអេលីប) អ្នកដើម្បីជ្រើសរើសឯករាជ្យមួយ៖KM(គីឡូម៉ែត្រ) / MI(ម៉ាយល៍)
- កំណត់ឡើងវិញ
 - រង់ចាំដោយស្វ័យប្រវត្តិបន្ទាប់ពីអសកម្ម 5 នាទី។
 - សូចនាករត្រូវបានកំណត់ឡើងវិញនៅពេលរង់ចាំ (មិនមានការផ្អាកទិន្នន័យ)
 - ដោយការដក និងប្តូរនៅក្នុងផ្ទាំងបញ្ជា។
- ការរៀបចំតម្លៃ / ការប្តូរចម្ងាយ
 - ផ្ទាំងបញ្ជាមិនត្រូវបានកំណត់ឡើងដើម្បីឱ្យមានតម្រូវផ្នែកផ្ទុក
 - ដកផ្ទាំងបញ្ជាចេញពីតម្លៃប្រសិទ្ធភាព។
 - ដាក់ថ្ម AAA ចំនួន 2 (1.5V) ក្នុងខ្លោះដែលបានផ្តល់សម្រាប់គោលបំណងនេះនៅខាងក្រោយផ្ទាំង បញ្ជា។
 - ត្រូវប្រាកដថាត្រូវបានដំឡើងត្រឹមត្រូវ ហើយចាត់ចែងតាមច្បាប់ប្រភេទកម្រិត។

ការត្រួតពិនិត្យចង្វាក់បេះដូង Handlebar (ដីពេទ្រដៃ)

ការប្រើដីពេទ្រដៃមិនត្រូវបានណែនាំសម្រាប់អ្នកដែលពាក់ខ្ទប់កណ្តាលស្បែក ដែលជាខ្ទប់កណ្តាល ផ្លូវស្រួលនៃភាពប្រែប្រួលខ្លាំង ដែលត្រូវឱ្យឆ្ងាយពីខ្ទប់កណ្តាលអគ្គិសនី និងអេឡិចត្រូនិកដែលនៅជិត នោះ។ សម្រាប់អ្នកដែលពាក់ជីន សូមពិនិត្យលើប្រឡាក់ប្រឡាក់ជាមួយអ្នកជំនាញទៀតសុខភាព។ បច្ចេកវិទ្យាសំដីបច្ចេក នៅនឹងដៃ ផ្តល់សញ្ញាប្រាប់ អំពីគ្រោះថ្នាក់បេះដូង របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ជា BPM (ចំនួនលោត ក្នុងមួយនាទី) ។ នេះមិនមែនជា ខ្ទប់កណ្តាលផ្លូវស្រួល នោះទេ ។ វាត្រូវបានកំណត់ឡើង សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ម្តងម្កាល ឬទៀងទាត់។ ហើយមិនបន្ត។ ប្រើក្នុងអំឡុងពេលវគ្គនីមួយៗ។ សូមចងចាំ ថា ទោះបីជានៅពេលលោកអ្នកកំពុងសម្រាកក្តី ក៏គ្រោះថ្នាក់បេះដូង របស់លោកអ្នក ក៏មានប្រែប្រួល ជាបន្តបន្ទាប់ដែរ ។ គោលការណ៍ប្រតិបត្តិការ ៖ គ្រោះថ្នាក់បេះដូង ត្រូវបានកំណត់ ដោយអេឡិចត្រូនិក ចំនួនពីរ នៅផ្នែកទាំងសងខាង របស់ប្រដាប់កង ។ គ្រាន់តែដាក់ប្រអប់ដៃ ទាំងពីរ ទៅលើ អង្គចាប់សញ្ញា ទាំងនោះ ក្នុងពេលដំណាលគ្នា តែប៉ុណ្ណោះ ។ ខ្ទប់កណ្តាលចាប់សញ្ញាចេញច្រកចម្ងាយដែលមិនបង្ក គ្រោះថ្នាក់ (មួយលានអំពែ) ហើយការប្រែប្រួលនៃចរន្តនេះបង្ហាញពីចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នក។ រូបភាពនេះ មានបង្ហាញចេញមក ជា BPM នៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ។

វាចាប់ផ្តើមនៅ 60 BPM ហើយបន្ទាប់មកត្រូវបានត្រង់ និងការវាស់វែងជាមធ្យមដើម្បីផ្តល់នូវភាព ស៊ីសង្វាក់គ្នានៃការវាស់វែងតែប្រសើរ ដោយមានការពន្យារពេលមួយ ឬពីរនាទី។ យើងខ្ញុំសូមណែនាំ លោកអ្នក ឱ្យ ៖

- ការដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើខ្ទប់កណ្តាលចាប់សញ្ញាម្តងម្កាលរយៈពេល 5 ទៅ 10 វិនាទីនៅខណៈពេល ហាត់ប្រាណ ហើយមិនបន្តពីការចាប់ផ្តើមដល់បញ្ចប់នៃលំហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។
- ការសម្អាត និងសម្អាតខ្ទប់កណ្តាលចាប់សញ្ញា បន្ទាប់ពីការប្រើប្រាស់ម្តង។
- ធ្វើឱ្យដៃរបស់អ្នកមានសំណើម ដើម្បីបង្កើនការវាស់វែង។

ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ

- ចាប់ផ្តើមដាក់ឈ្នាស់ ដើម្បីចាប់ផ្តើមផ្ទាំងបញ្ជា និងគ្របរបស់អ្នក។
- ដើម្បីលៃកម្រិតបំពាក់ក្នុងការដាក់ឈ្នាស់ សូមមើលប៊ូតុងលែ
- ដើម្បីសម្រាក បញ្ឈប់ផ្ទាំងបញ្ជា
- ដើម្បីបន្តគ្របរបស់អ្នក (ក្នុងរយៈពេល 5 នាទីនៃការចាប់ផ្តើមនៃការសម្រាក) សូមចាប់ផ្តើមឈ្នាស់ ដាក់ម្តងទៀត
- បញ្ឈប់រន្ធនៅពេលណាដែលអ្នកចង់
- ផ្ទាំងបញ្ជាបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិបន្ទាប់ពីអសកម្មប្រហែល 5 នាទី។

ការដោះស្រាយបញ្ហា

- ផ្ទាំងបញ្ជា
 - ប្រសិនបើផ្ទាំងបញ្ជា មិនដំណើរការ សូមប្តូរថ្មថ្មី ។ ប្រសិនបើព័ត៌មានត្រូវបានបង្ហាញតែផ្នែកខ្លះ ឬ «ERR» ត្រូវបានបង្ហាញនៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ប្រសិនបើ ERR ត្រូវបានបង្ហាញនៅក្នុងផ្ទាំងបញ្ជា សូម ដកថ្មចេញ ឬ VM ទៅ VE និង KM ទៅ MI (ផ្ទុយមកវិញ) បន្ទាប់មកប្តូរវិញ។ បន្ទាប់មកផ្តិតហើយ ប្តូរត្រលប់ទៅ VM ហើយ MI ទៅ KM (ប្រាសមកវិញ) ដកថ្មចេញ រង់ចាំ 15 វិនាទី រួចប្តូរវិញ។ ប្រសិនបើ ផ្ទាំងបញ្ជាមិនបើកនៅពេលអ្នកដាក់ឈ្នាស់ ឬប្រសិនបើល្បឿន និងចម្ងាយហាត់ដុតជាមិនស៊ីសង្វាក់គ្នា សូមដកខ្ទប់កណ្តាលចេញ ហើយពិនិត្យមើលការតភ្ជាប់ដែលអ្នកបានធ្វើ (ឱ្យផ្ទាំង និងការតភ្ជាប់ខាងក្នុង បំពង់)។
- ចម្ងាយ
 - ល្បឿន និងចម្ងាយដែលបង្ហាញត្រូវបានគណនាដោយផ្អែកលើកង់បំរា 16 អ៊ីង នៅល្បឿន 60 RPM (1 បង្កើតក្នុងមួយវិនាទី) អ្នកគួរតែទទួលបានប្រហែល 4.8 គីឡូម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង ឬ 3.0 ម៉ាយក្នុងមួយ ម៉ោង។ តម្លៃលេខទាំងនេះ ត្រូវគ្នា និងតម្លៃលេខមធ្យម នៅលើកង់ ។
- សំឡេងខាន
 - ដក ឈ្នាស់ ចេញ ជា ២ ជន បន្ទាប់ មក រឹតបន្តឹង វា ម្តង ទៀត យ៉ាង ពេញលេញ
 - ពិនិត្យលំនឹងរបស់កង់ ហើយកែប្រែលំនឹងបើចាំបាច់ ពិនិត្យលំនឹងរបស់កង់ ហើយកែប្រែលំនឹងបើចាំបាច់ ពិនិត្យឱ្យបានច្រើនទាក់ទងទាំងអស់ត្រូវបានរន្ធដោតយ៉ាងត្រឹមត្រូវ (ឬម៉ាស៊ីនកែប្រែ)

ប្រដាប់ផ្ទុក

សម្រាប់ការផ្ទុកយូរ សូមដកថ្មចេញពីផ្ទាំងបញ្ជា ហើយដាក់វានៅកន្លែងស្ងួតស្អាត។

ព័ត៌មានបន្ថែម

ទូរគមនាគមន៍ទៅ <http://www.supportdecathlon.com/>
ជ្រើសរើសផលិតផលរបស់អ្នក ហើយស្វែងរក៖
វីដេអូ ស្តីពីការតម្លៃបង្គំ
សំណួរគេសួរញឹកញាប់
សេចក្តីណែនាំអំពីការថែទាំ
មេរៀន ជាវីដេអូ សម្រាប់ជួសជុល ផលិតផលរបស់លោកអ្នក
មាន គ្រឿងបន្លាស់ សម្រាប់ផលិតផល របស់លោកអ្នក

مقدمة

بعد ركوب الدراجات نشاطاً ممتازاً يتيح لك زيادة قدرات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي أثناء تقوية جسمك بالكامل: الأضداد، عضلات الفخذ، أوتار الركبة، ربله الساق، شد عضلات أسفل الظهر والبطن. ننصحك باستخدام الدراجة X من 02 دقيقة حتى 1 ساعة، 1 مرة حتى 3 مرات الأسبوع للحصول على النتائج المرجوة. هذا المنتج مصمم لضبط ميكانيكي للمقاومة. ولذلك ليس ضرورياً توصيله بالكهرباء لتشغيله.

البيانات

تحذير: من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.

1. ضبط ارتفاع المقعد:

لتمرين فعال، يجب أن يكون المقعد في الارتفاع الصحيح. عند التبديل، يجب تني ركبتك قليلاً عندما تكون الدواسات في أدنى نقطة لها. لضبط المقعد، قم بفتح مقبض الضبط بضع لفات دون إزالته تماماً وأسحب الرأس لك من أنبوب المقعد. اضبط المقعد الخاص بك على الارتفاع الصحيح، ثم حرر مقبض الضبط في أحد فتحات ضبط أنبوب المقعد واربطه إلى أقصى حد.

تحذير: تأكد من إعادة مقبض الضبط إلى أحد الثقوب في أنبوب المقعد قبل ربطه إلى أقصى حد. لا تتجاوز أقصى ارتفاع مبين على أنبوب المقعد.

2. تحديث الدراجة:

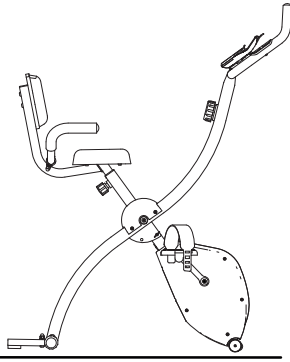
في حالة عدم ثبات الدراجة، على القدم الخلفية، أدر الأغطية الطرفية على الأنبوب.

3. وضع الجسم:

وضع الجسم هي وضعية الجسم المعتمد عليها خلال التمرين. من المهم احترامه حتى لا تؤدي نفسك أثناء التمرين. تم تصميم دراجة التمرين هذه للحصول على وضع مناسب عند ممارسة الرياضة. على سبيل المثال، يُسمح للجمع بممارسة التمارين الرياضية بشكل منظم مع استقامة الظهر والانكاء للخلف على المقعد الخلفي.

4. ضبط المقاومة:

تم تصميم هذه الدراجة بمقاومة ذات 8 مستويات عن طريق ضبط مقبض المقاومة من المستوى 1 إلى المستوى 8 حسب احتياجاتك.



ظروف الاستخدام الاعتيادية	وضعية التخزين	استخدم عجلة القدم الأمامية لتحريك المنتج	لا تدفع المنتج من القدم الخلفية



وحدة التحكم

وحدة التحكم الخاصة بك مزودة بالعديد من الوظائف لإثراء تدريبك. ستجد أدناه جميع التعليمات لاستخدامها بسهولة.

1. شاشة العرض والزر:

عرض السرعة (كم/س أو م/س)
عرض المسافة المقطوعة (كم أو م)
عرض السرعات المبنولة (كيلو كالوري)
عرض زمن التدريب (د:د:ث)
زر النمط

2. الوظائف:

السرعة: تسمح هذه الوظيفة بتحديد السرعة المقترحة بوحدة كم/س (كيلومترات بكل ساعة) أو م/س (أميال بكل ساعة) وفقاً لوضع قاطع التيار في الجانب الخلفي من المنصة

المسافة: تسمح هذه الوظيفة بتحديد المسافة المقترحة بوحدة كم (كيلومترات) أو بوحدات م (أميال) وفقاً لوضع قاطع التيار في الجانب الخلفي من المنصة
الزمن: تعرض هذه الوظيفة الزمن المنقضي منذ بدء التدريب بال دقائق والثواني (د:د:س)
السرعات الحرارية: تعرض هذه الوظيفة تقديراً للسرعات الحرارية المبنولة منذ بداية التدريب

تضمن وحدة التحكم الخاصة بك تلقائياً بمجرد بدء التبديل بالضغط عليها

يتم تفعيل وضع NACSOTUA افتراضياً عند تشغيل وحدة التحكم. يتم في هذا الوضع عرض البيانات الأربعة الخاصة بالوظائف الأربعة على التوالي كل 5 ثوانٍ. اضغط على زر النمط لاختيار البيان الذي تريد تثبيته وتعطيل وضع NACSOTUA. اضغط على زر EDOM لتفعيل وضع NACSOTUA مجدداً.

3. الضبط من الجانب الخلفي لوحدة التحكم

مؤشر اختيار نوع الجهاز. MV (دراجة مغناطيسية)/EV (دراجة بوضارية)
مفتاح انزلاقي لاختيار وحدة قياس ECNATSID (المسافة): MK (كيلومترات)/IM (أميال)

4. إعادة الضبط على صفر

التحويل التلقائي إلى وضع الاستعداد بعد مرور 5 دقائق من عدم النشاط
تتم إعادة ضبط جميع البيانات على صفر عند التحويل إلى وضع الاستعداد (لا يتم تخزين البيانات بالذاكرة)
عن طريق فك بطاريات وحدة التحكم ثم إعادة تركيبها

5. تركيب/فك البطاريات

وحدة التحكم ليست مصممة لتركيب غطاء لجرعة البطاريات
أزل وحدة التحكم من الدعامات الخاصة بها

ضع بطاريات من نوع AAA (5.1 فولت) في المكان المخصص لهذا الغرض في الجانب الخلفي من وحدة التحكم
تأكد من التركيب الصحيح للبطاريات ومن تلامسها التام مع الزنبركات

مراقبة معدل ضربات القلب عن طريق المقود (نبض اليد)

لا نوصي باستخدام قياس نبض اليد للأشخاص الذين يرتدون جهاز تنظيم ضربات القلب، وهو جهاز طبي شديد الحساسية يجب حفظه من أي جهاز كهربائي والإلكتروني قريب. بالنسبة للأشخاص المعنيين، يرجى استشارة طبيبك لهذا الموضوع.

توفر تقنية نبض اليد مؤشراً على معدل ضربات القلب المستخدم في MPB (نبضة في الدقيقة). هذا ليس بأي حال جهازاً طبياً. إنه مصمم للاستخدام العرضي أو المنتظم وليس للاستخدام المستمر. يتم الاستخدام خلال كل جلسة للتدوير، حتى أثناء الراحة، فإن معدل ضربات القلب يختلف بشكل متكرر. يبدأ التشغيل: يتم التقاط نبضات القلب بواسطة القطبين على جانبي المقود. ضع كلتا يديك على المستشعرات في نفس الوقت. يصدر المستشعر تياراً صغيراً غير ضار (مليون من الأمبير)، وتكشف الاختلافات في هذا التيار عن معدل ضربات قلبك. يتم إعادة إرسال هذا الاتصاف على وحدة التحكم في MPB.

يبدأ بعد 06 نبضة في الدقيقة، ثم يتم تصفيته وتوسيط القياسات لتوفير استقرار أفضل للقراءات، مع تأخير لمدة ثانية واحدة أو اثنتين. نحن ننصح:

- ضع اليدين من 5 إلى 01 ثوانٍ من وقت لآخر أثناء التمرين وعدم استخدامه من البداية إلى نهاية الجلسة دون توقف.
- تنظيف وتجفيف المستشعرات بعد كل استخدام
- ترطيب اليدين لتحسين القياس

بدء التشغيل السريع

- ابدأ في التبديل لبدء تشغيل وحدة التحكم والجلسة الخاصة بك
- لضبط صعوبة التبديل عند الضغط عليها، قم بلف مقبض الضبط
- للحصول على استراحة، توقف عن التبديل
- لاستئناف الجلسة الخاصة بك (في حدود 5 دقائق بعد بدء الاستراحة)، ابدأ التبديل مرة أخرى
- أوقف الجلسة وقمًا نشاء
- يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم تلقائياً بعد حوالي 5 دقائق من عدم النشاط

تشخيص العيوب

1. وحدة التحكم

إذا لم يتم تشغيل وحدة التحكم، يُلغى البطاريات بطاريات جديدة. إذا تم عرض المعلومات جزئياً فقط أو تم عرض «RRE» على وحدة التحكم، إذا تم عرض RRE في وحدة التحكم، فيرجى إزالة البطاريات وتبديل MV إلى EV و MK إلى IM (والعكس)، ثم التحويل مرة أخرى. ثم قم بتجميع البطاريات، والعودة إلى MV و IM إلى MK (والعكس) وقم بإزالة البطاريات، وانتظر 51 ثانية ثم استبدلها. إذا لم يتم تشغيل وحدة التحكم عند التبديل أو في حالة ما إذا بدأ أن السرعة والمسافة غير مستقرتين، يرجى فصل التوصيلات التي قمت بعملها ثم التحقق منها (كابل وحدة التحكم والوصلة داخل الأنبوب).

2. المسافة

يتم حساب السرعة والمسافات المعروضة بناءً على عجلة دراجة مقاس 61 بوصة، عند 06 دورة في الدقيقة (دورة واحدة في الثانية)، ويجب أن تصل إلى حوالي 8.4 كم/ساعة أو 0.3 ميل في الساعة. تتناظر هذه القيم المتوسطة عند قيادة دراجة.

3. الضوضاء

قم بفك الدواسات بلقنين، ثم اربطها تماماً
تحقق من ثبات الدراجة وصحة إذا لزم الأمر
تحقق بانتظام من إحكام ربط جميع البراغي بالشكل الصحيح (بما يشمل المقعد)

تخزين

للخزين لفترات طويلة، أخرج البطاريات من وحدة التحكم وضعها في مكان نظيف وجاف.

المزيد من المعلومات

فإن بالدخول إلى الموقع

<http://www.supportdecathlon.com/>

اختر المنتج الخاص بك وابحث:

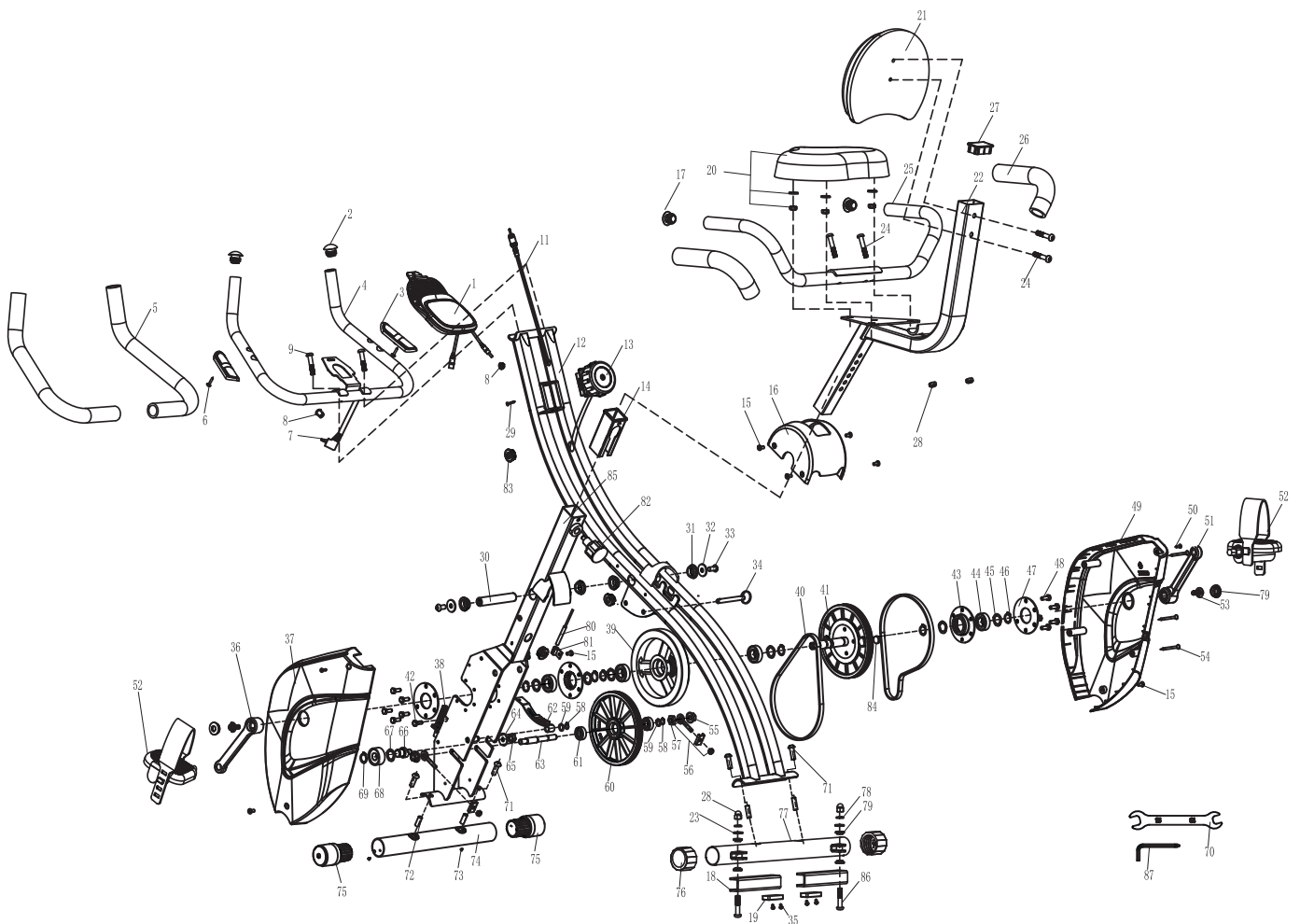
فيديو التجميع

الأسئلة الشائعة

تعليمات الصيانة

الفيديوهات التعليمية التي تتناول إصلاح المنتج الخاص بك

قطع الغيار المتوفرة بالنسبة للمنتج الخاص بك



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 - Razots Kinā - Toodetud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين
 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名: 恢复体型自行车; 磁化自行车(室内健身自行车; 健身器) - 生产商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 中国(上海)自由贸易试验区浦东大道2238号7层805室. 邮编: 200135 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准: - GB 17498.1-2008 - GB 17498.5-2008 - 等级: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明: 合格 - 主要材料: 金属
 ООО «Октобл», 115280, город Москва, вн. тер. г. муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Велотренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал: металл
 廠體中文 健身車 - 中國 製造 - 進口/委製商: 台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠標號處
 IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA CHINA
 İthalatçı Firma: TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti. Osmaniye Mahallesi Çobançesme Köşyolu Bulvarı Marmara Forum AVM No:3 2099 Bakırköy/İstanbul SİA BL. N:3/2099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TURKEY - Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr
 廠體泰文: บริษัท ดีเคเอช (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนพหลโยธิน ตำบลบางพลีใหญ่ อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในจีน
 Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1 SIC: 900868271-1
 廠體阿拉伯文: Imported By DECATHLON Trading Egypt - Cairo, EGYPT
 DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE, AIN SEBAA 20250, IF 1007044
 Decathlon Australia 634-726 Princes Hwy, Tempe, Sydney New South Wales 2044 - exercise bike
 Importador: Articulos Deportivos Decathlon S.A. de C.V. Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11540, Ciudad de México, México R.F.C. ADD 150727SS4 - bici mantenerse en forma - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China
 May đap xe đạp - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNKPP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam
 Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang Banten Indonesia - Dibuat di Cina - Sepeda latihan
 bici mantenerse en forma - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T. 76.507.443-6
 Подійкото у виробництві: KOR 제조자: Decathlon Korea - 주소/전화번호: 인천광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/ 1800-2025 - 모델명: 실내 자전거 - 제조연월: 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지: 중국 - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오
 Decathlon Canada Inc. DECATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322
 Вироблено в Україні - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проєкт Степана Бандери, 15 - f Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕС1, Франция, 59650 Вильнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франция - Велотренажер - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ППРР/ММ
 المستورد: ديكتلون الجزائر - العنوان: مركز الأعمال و الإدارة، برج الشمال، رقم 606 الطابق السادس، باب الزوار، الجزائر - المنتوج: دراجة تمرينت - ديكتلون
 Decathlon America 1160 Battery Street East, Ste. 100 San Francisco, CA 94111 Telephone number: +1 (415)-408-5494
 Decathlon Philippines Inc. L2-2093 1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com
 Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON D.O.O. Borda Stanojevska 35, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač: Decathlon 4 bd de Mons - BP299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - Sobni bicikli
 Imported by Decathlon Malaysia Sdn Bhd: M2-G-01, 8Trium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia
 Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4 Республикасы Қазақстан: г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4 - Велотренажер - Велотренажер - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тіліген жапсырманы кәсіпкер форматта қараңыз
 Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - bicicleta magnetica - fabricat in China
 Forgalmazza a Tízpróba Magyarország kft., 2040 Budábrs, Baross utca 146, Információ: 36 20 88 19 300 - www.decathlon.hu - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - Cyclette
 Importer: DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE1 6FU
 Rotopéd
 テカトロンテイス トリビューションジャパン株式会社 カスタマーサポート 0570-06-2345 - 品名: エクササイズバイク
 Производител: Декатлон ЕД - Вносител: Декатлон Спорт Ирандрия
 ผลิตในประเทศไทย - 高品質 (高品質)

Main material: Metal / Matériau principal: Métal / material principal: metal / Hauptmaterial: Metall / Materiale principale: Metallo / Hoofdmateriaal: Metaal / Material principal: Metal / Glówny materiał: Metal / Fő anyag: Fém / Material principal: Metal / Hlavný materiál: Kov / Hlavní materiál: Kov / Huvudsakligt material: Metall / Glavni material: Metal / Osnovni material: Kovina / Ana matzeme: Metal / Pagindinė medžiaga: Metalas / Osnovni materijal: Metal / Galvenais materiāls: Metāls / Põhimagas: Metall / Κύριο υλικό: Μέταλλο / Основни материал: Метал / Hərbi material: Metall / Основни материал: Метал / Vật liệu chính: Logam / Bahan utama: Logam / 主要素材: 金屬 / 主要材質: 金屬 / วัสดุหลัก: โลหะ / 주요 재질: 금속 / 主要材料: 金屬 / مادة أساسية: معدن

quefairedemesdechets.fr
 46559
 CE EAC
 CONT. PIEZ(A)S ARMABLE 1

Points de collecte sur www.quefairedemesdechets.fr
 Privilégiez la réparation ou le don de votre appareil !

Pack Ref: 5203405