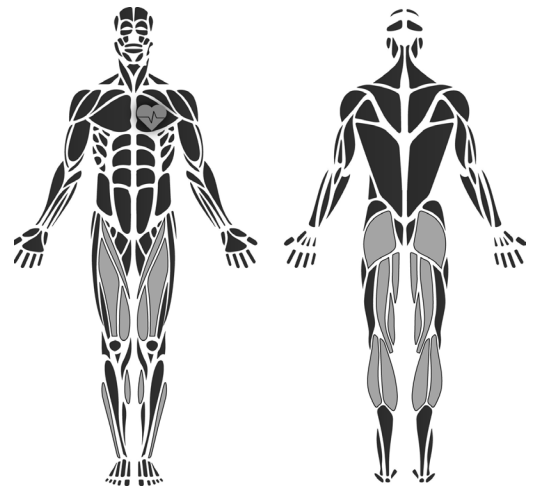
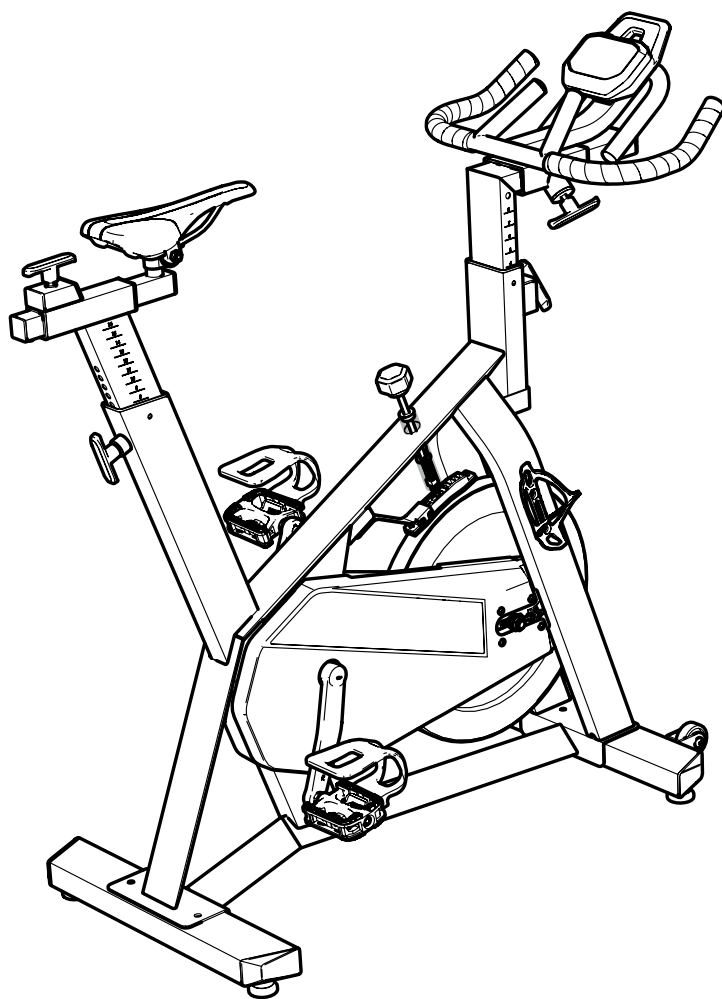


# DOMYOS BIKING500



**DOMYOS BIKING 500**  
47,2 kg / 104 lbs  
1,24 x 0,50 x 1,20 m  
48.1 x 19.7 x 47.2 in



**MAXI**  
130 kg  
286.6lbs



30 min

**DOMYOS**

<b>EN</b>	Usage notice	11
<b>FR</b>	Notice d'utilisation	13
<b>ES</b>	Instrucciones de uso	15
<b>DE</b>	Bedienungsanleitung	17
<b>IT</b>	Istruzioni per l'uso	19
<b>NL</b>	Gebruikshandleiding	21
<b>PT</b>	Instruções de utilização	23
<b>PL</b>	Instrukcja obsługi	25
<b>HU</b>	Használati útmutató	27
<b>RO</b>	Manual de utilizare	29
<b>SK</b>	Návod na použitie	31
<b>CS</b>	Uživatelské pokyny	33
<b>SV</b>	Bruksanvisning	35
<b>HR</b>	Obavijest o upotrebi	37
<b>SL</b>	Opomba o uporabi	39
<b>TR</b>	Kullanım kılavuzu	41
<b>LT</b>	Naudojimo instrukcija	43
<b>SR</b>	Упутство за употребу	45
<b>EL</b>	Οδηγίες χρήσης	47
<b>BG</b>	Ръководство за употреба	49
<b>KK</b>	Пайдалануу нускалары	51
<b>RU</b>	Руководство по использованию	53
<b>UK</b>	Інструкція з експлуатації	55
<b>VI</b>	Hướng dẫn sử dụng	57
<b>ID</b>	Petunjuk penggunaan	59
<b>ZH</b>	使用说明书	61
<b>JA</b>	仕様書	63
<b>ZT</b>	使用手冊	65
<b>TH</b>	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	67
<b>KO</b>	사용 설명서	69
<b>KM</b>	សំបាប់ប្រើប្រាស់ផ្តល់ព័ត៌មាន	71
<b>AR</b>	دراجه تعاريف	73



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-DIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSIS-TÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - កម្មវិធីបម្រើអតិថិជន - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات



1

EN seat
FR selle
ES sillín
DE Sattel
IT sella
NL zadel
PT selim
PL siodełko
HU nyereg
RO șa
SK sedlo
CS sedlo
SV sadel
HR sjedalo
SL sedež
TR sele
LT balnas
SR седло
EL σέλα
BG седло
KK ер
RU седло
UK сі́дло
VI yên xe
ID Sadel
ZH 坐墊
JA サドル
ZT 坐墊
TH อาน
KO 안장
KM កែវ
AR المقعد

2

handlebars
guidon
manillar
Lenker
manubrio
stuurstang
guiador
kierownica
kormány
ghidon
riadidła
řídítka
handtag
upravljáč
krmila
gidon
pedalas
управљач
πεταλάς
кормило
Руль
руль
кермо
tay lái
Stang sepeda
车把
ハンドル
車把
แฮนด์จักรยาน
핸들바
타යි
المقود

3

pedal
pédale
pedal
Pedal
pedale
pedaal
pedal
Compensador de nivel
siodełko
nyereg
șa
sedlo
řídítka
sadel
upravljáč
krmila
gidon
pedalas
управљач
πεταλάς
кормило
Руль
руль
кермо
tay lái
Stang sepeda
车把
ハンドル
車把
แฮนด์จักรยาน
핸들바
타යි
المقود

4

Levelling foot
Compensateur de niveau
Compensador de nivel
Niveauausgleicher
Compensatore di livello
Niveauregelaar
Compensador de nivel
Kompensator poziomu
Szintkiegyenlítő
Compensator de nivel
Kompenzátor úrovně
Vyrovňovací podložka
Nivåkompensator
Kompensator razine
Nastavek za vodoravno poravnavo
Yükseklik ayar tertibatı
Lygio kompensatorius
Ниво компензатора
Βάση ρυθμιζόμενου ύψους
Компенсатор на нивото
Деңгей компенсаторы
Компенсатор уровня
Компенсатор рівня
Chân thăng bằng
Pengatur level
平衡补偿器
レベリングフット
平衡補償器
水平調整台
레벨 조정장치
សំណង់កម្រិត
معاوضات المستوى

5

Resistance adjustment knob
Molette de réglage de la résistance
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Stellschraube
Rotella di regolazione della resistenza
Instelknop weerstand
Bloqueio de regulação da resistência
Pokrętło regulacji oporu
Ellenállást beállító csavar
Buton de reglare a rezistenței
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Låshjul för motstånd
Regulator otpora
Gumb za prilaganje upora
Direnc ayar düğmesi
Atsparumo reguliavimo rankenėlė
Дугме за подешавање отпора
Μηχανισμός ρύθμισης αντίστασης
Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
Резистентті реттеу тұтқасы
Ручка регулировки сопротивления
Ручка регулювання опору
Núm điều chỉnh sức bền
Tuas pengatur pemberat
阻尼调节转轮
抵抗調整ノブ
阻尼調節轉輪
ปุ่มปรับแรงต้าน
레버를 풀어 저항을 조정하십시오
ກົលໂຄງປັບແຮງຕ້ານ
صامولة ضبط المقاومة

6

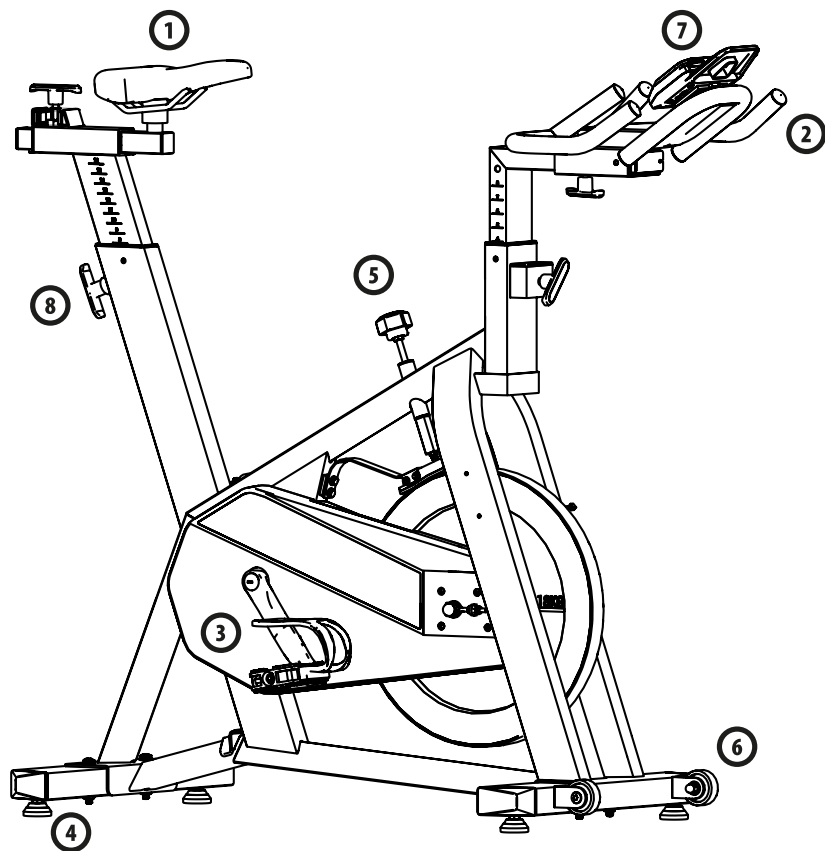
Castors
Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwieljes
Rodinhas de deslocação
Kółka do przemieszczania
Görgök a mozgatóshoz
Rotile de deplasare
Premiestňovacie kolieska
Přemístňovací kolečka
Transporthjul
Kotači za premještanje
Transportno kolesce
Taşıma makaraları
Važiujantys ratai
Путни точкови
Τροχήσκοι
Колелца за преместване
Жол жүретін дөңгелектер
Колесици для перемещения
Колеса
Bánh xe
Roda
移动滑轮
移動用タイヤ
移動滑輪
ล้อขนส่ง
이동용 바퀴
ជិះកង់
بكرات النقل

7

EN Console
FR Console
ES Consola
DE Konsole
IT Console
NL Console
PT Consola
PL Konsola
HU Konzol
RO Consolă
SK Konzola
SV konzole
HR Konzola
SL Konzola
TR Konsol
LT konsolė
SR конзола
EL κονσόλα
BG Конзола
KK КОНСОЛЬ
RU Консоль
UK консоль
VI Bàn điều khiển
ID Monitor
ZH 健身控制台
JA コンソール
ZT 控制臺
TH คอนโซล
KO 콘솔
KM កុងសុល
AR وحدة

8

Release lever to adjust the saddle
Molette de réglage de la selle
Rueda de ajuste del sillín
Einstellrädchen des Sattels
Rotella di regolazione della sella
Instelknop zadel
Botão de regulação do selim
Pokrętło regulacji siodełka
Nyereg állítócsavar
Buton de reglare a șeii
Nastavovacie koliesko sedla
Kolečko pro nastavení sedla
Reglagehjul till sadel
Regulator sjedala
Kolesce za nastavitve sedeža
Sele ayar düğmesi
Sėdynės reguliavimo rankenėlė
Дугме за подешавање седишта
Μηχανισμός ρύθμισης σέλας
Кръгла ръчка за регулиране на седалката
Орындықты реттеу тұтқасы
Ручка регулировки седла
Ручка регулювання сидіння
Tay gạt nhà để chỉnh yên
Tuas pengatur sadel
车座调节转轮
サドル調節用リリースレバー
車座調節轉輪
กลายคานเพื่อปรับอาน
안장 조절용 조절 장치
ឧបករណ៍បញ្ជាក់មុត
صامولة ضبط المقعد



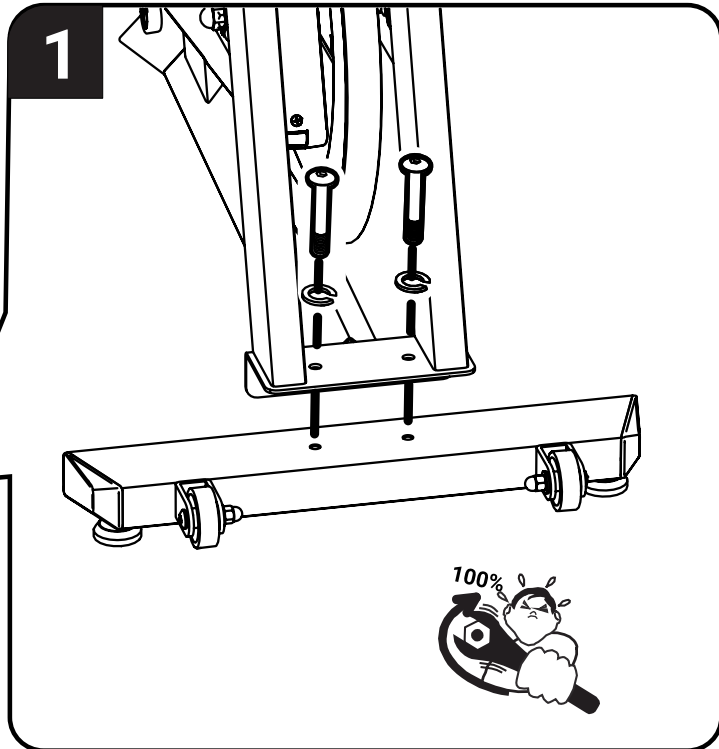
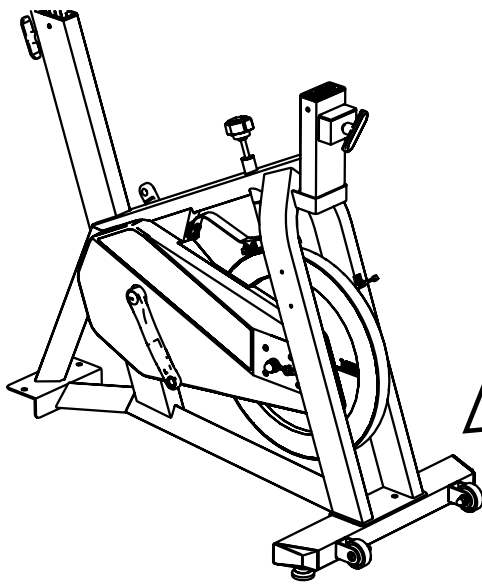
# ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŽ  
- ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJ - MONTAŽA -  
MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJ - LÁP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安  
装 - การประกอบ - 펼치기 - ផ្គុំប្រើ - التركيب - الفرد

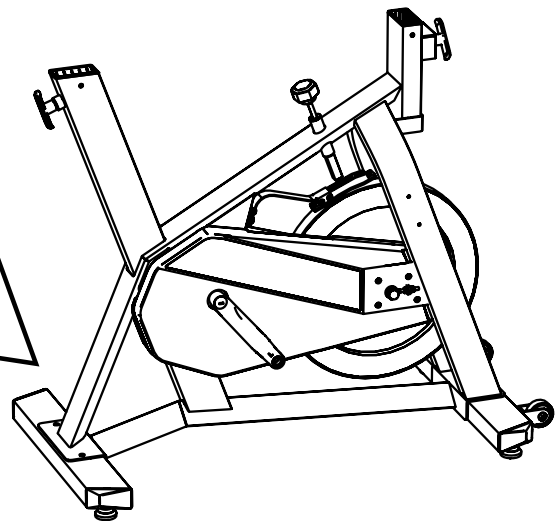
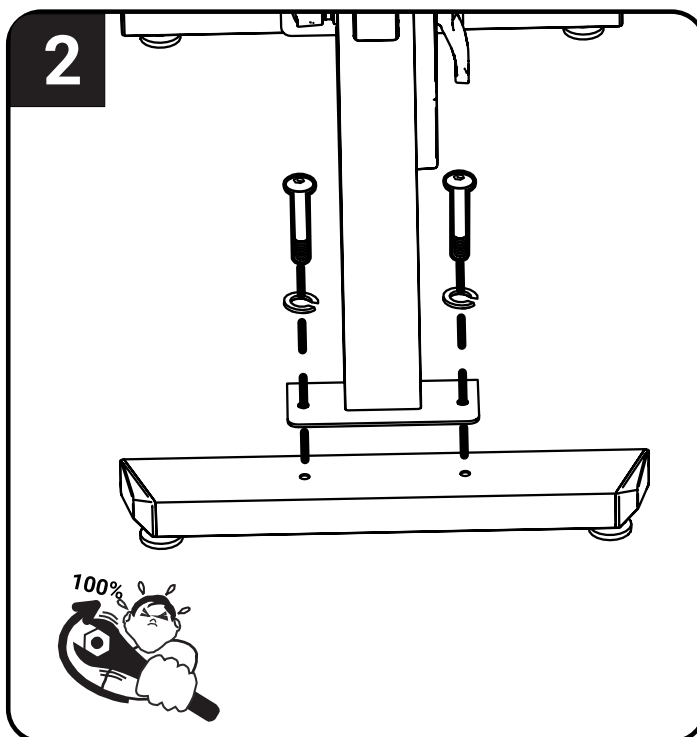


30 min

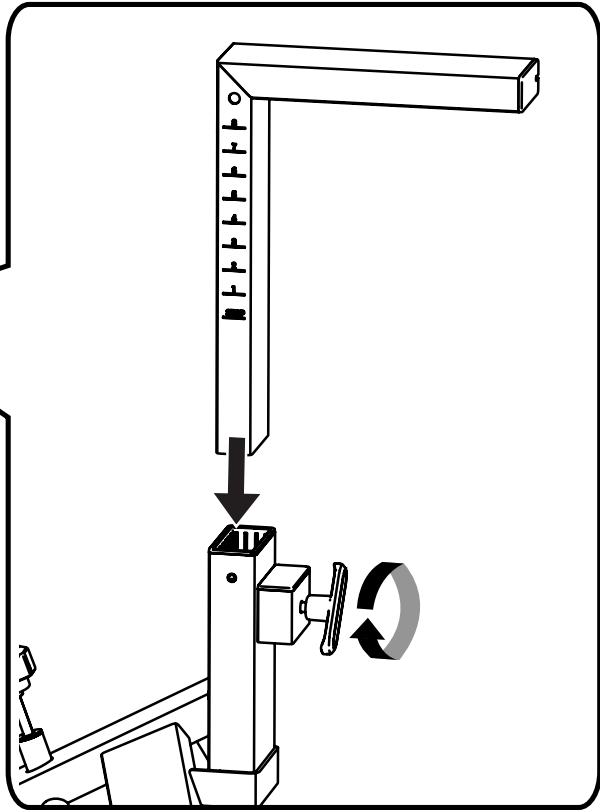
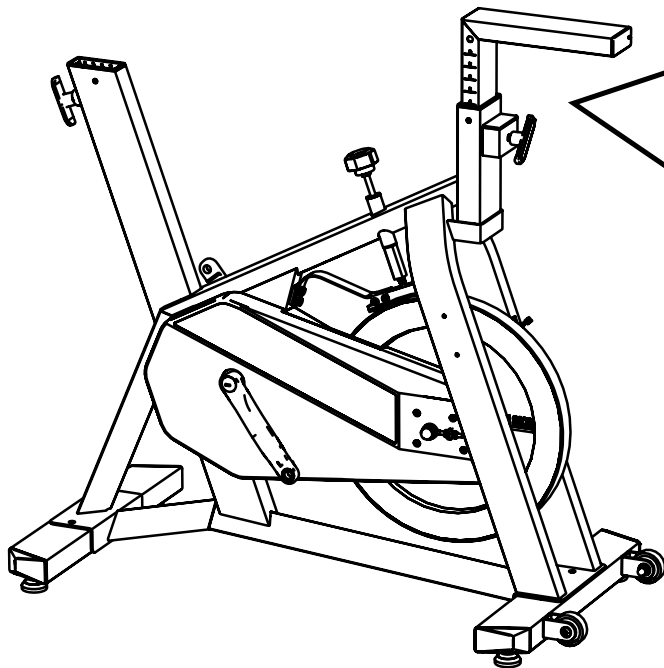
1



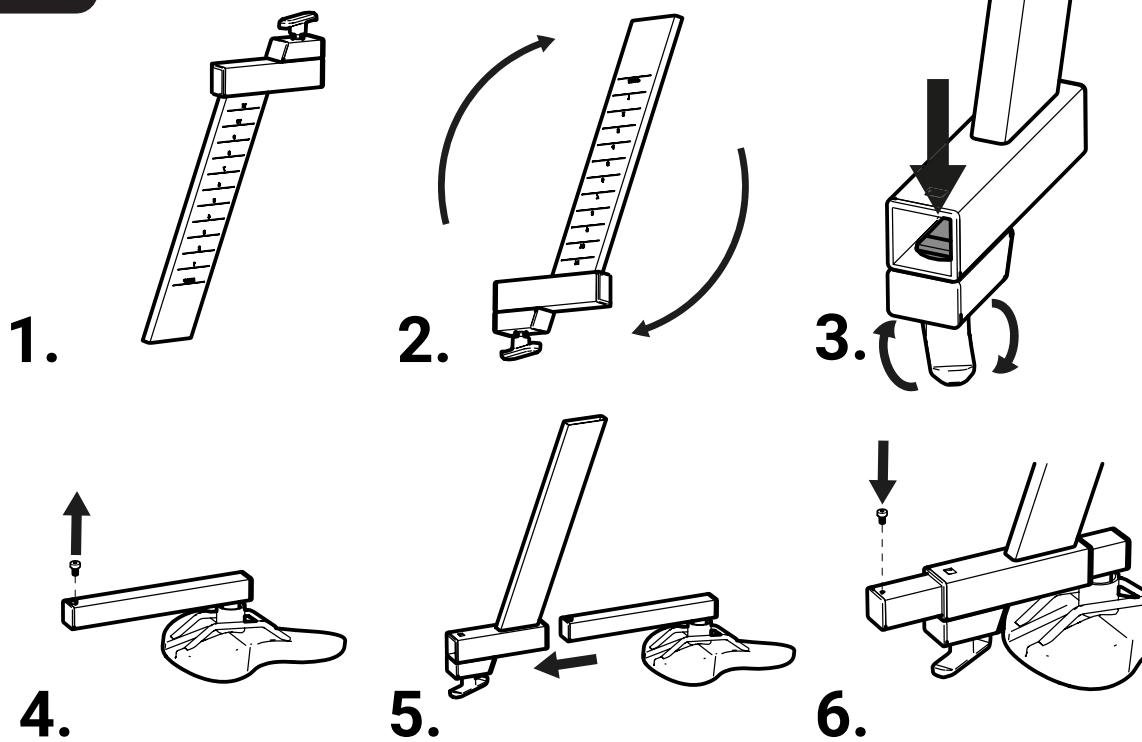
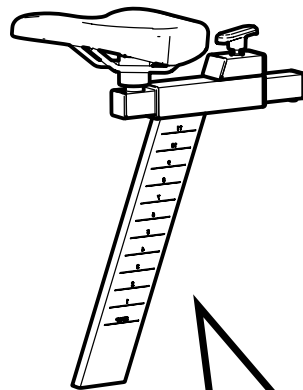
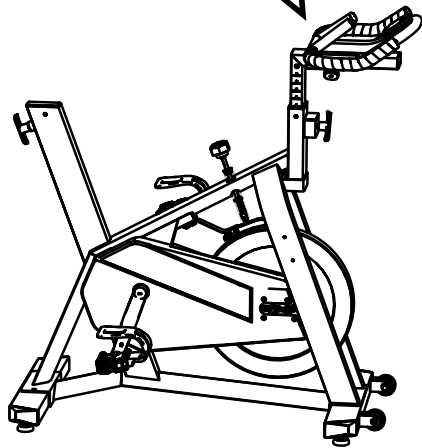
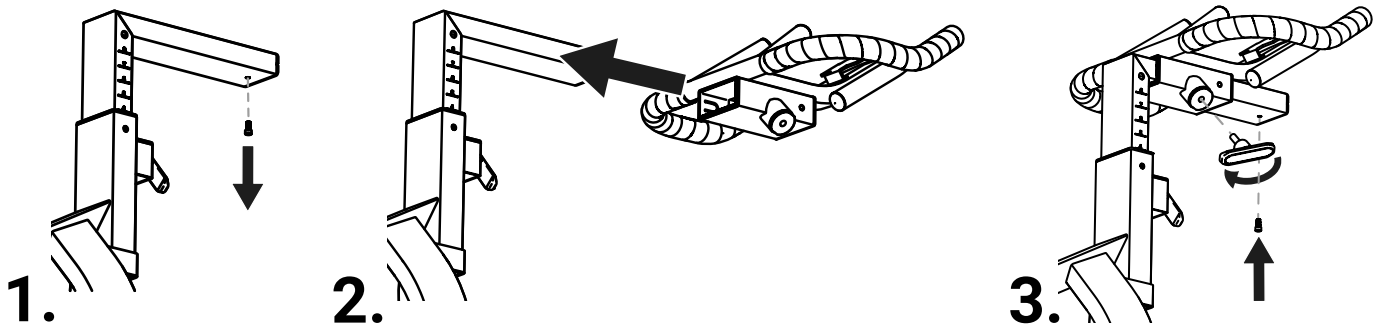
2



2

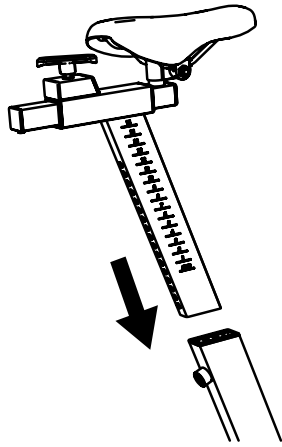


# 3

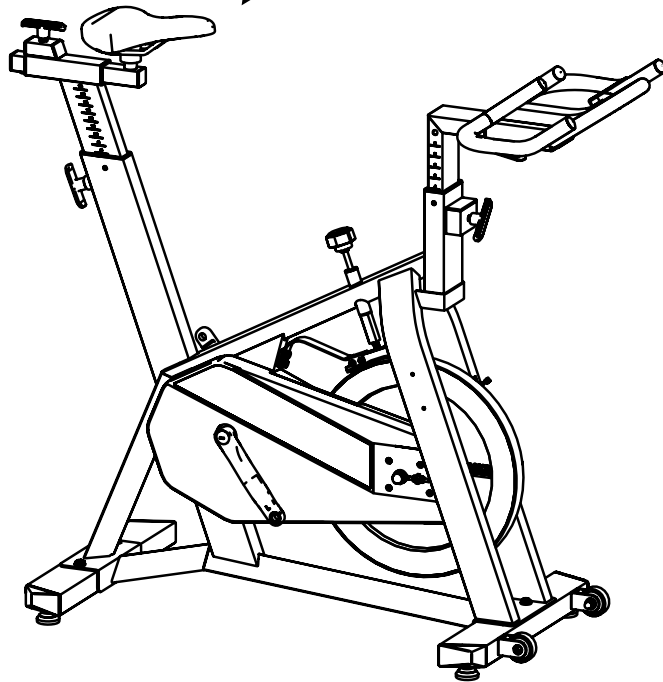
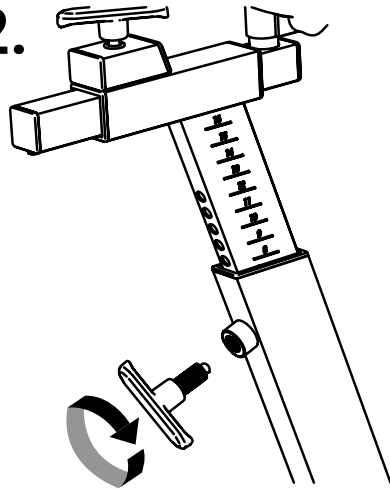


# 4

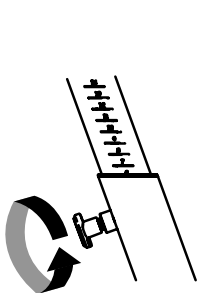
1.



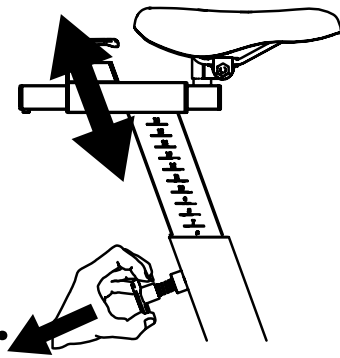
2.



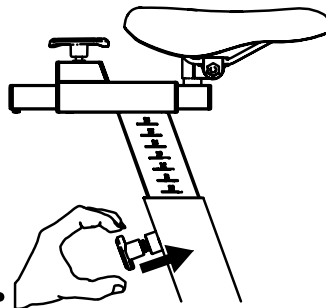
1.



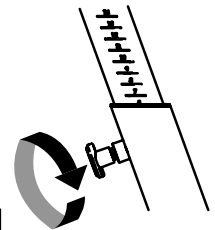
2.



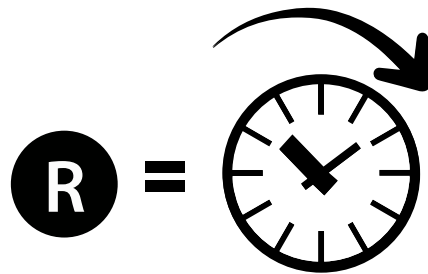
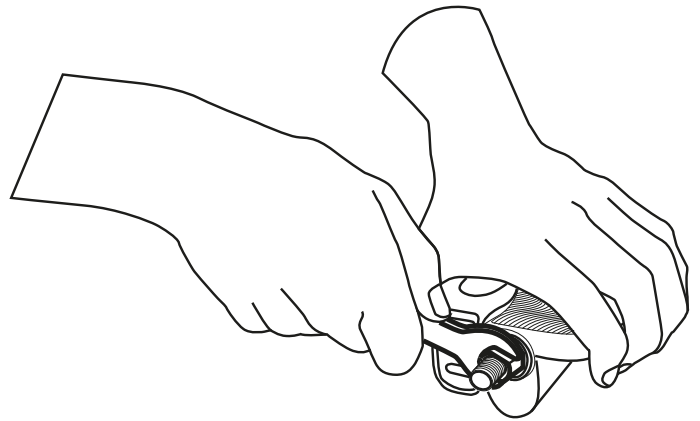
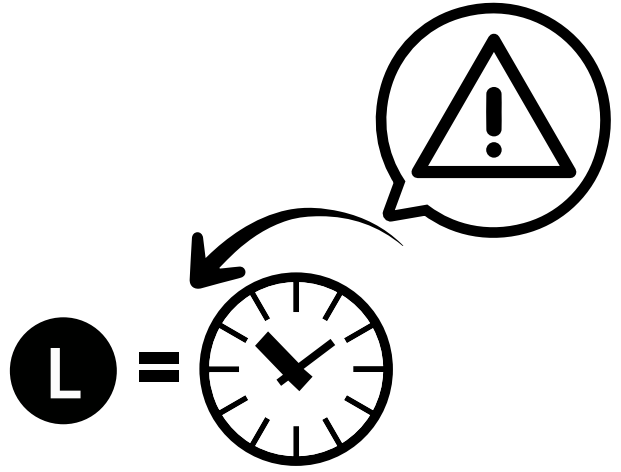
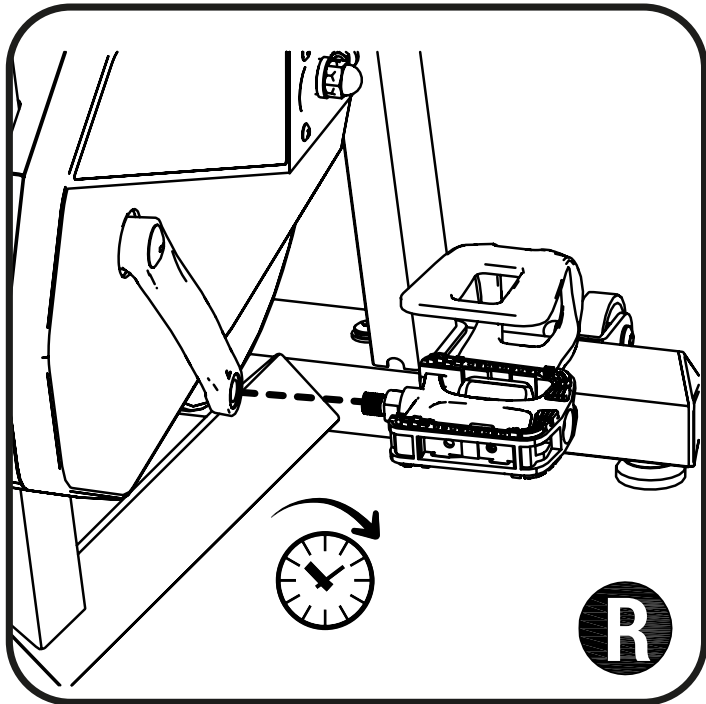
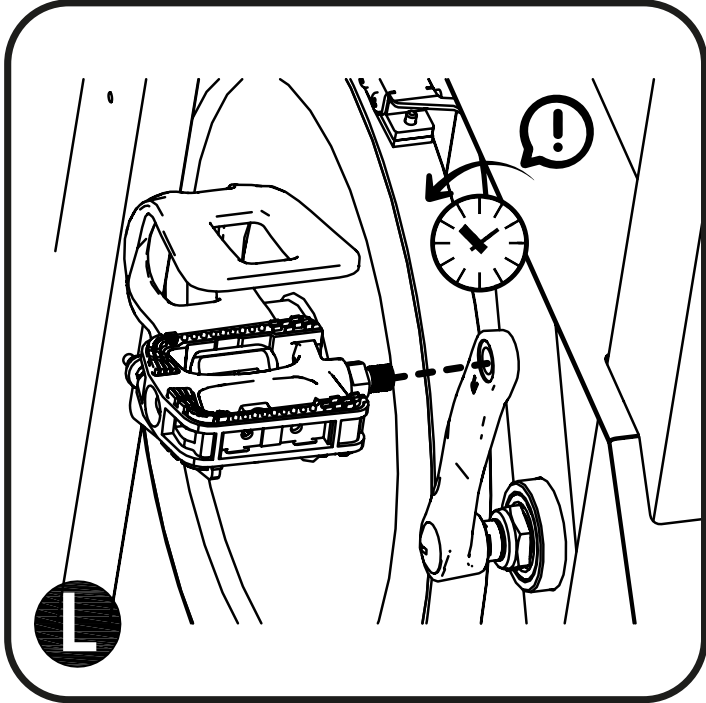
3.



4.

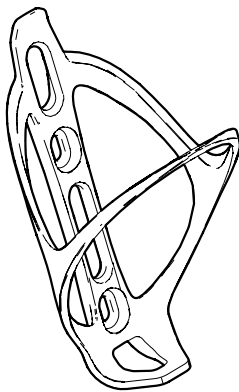
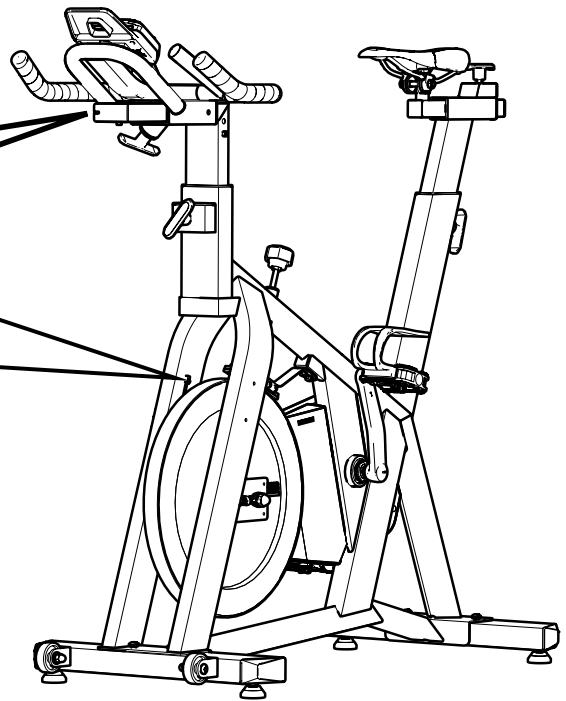
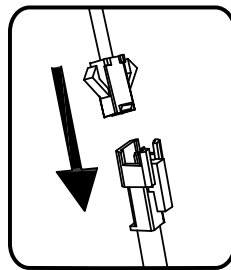
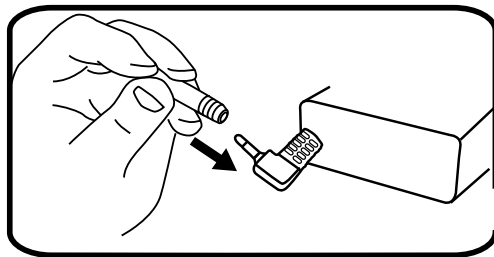
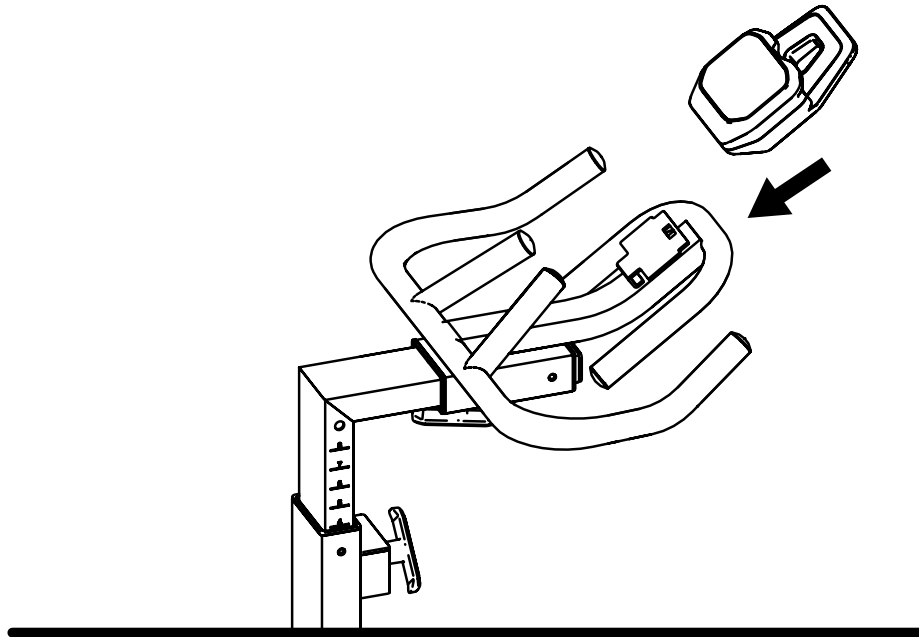


5

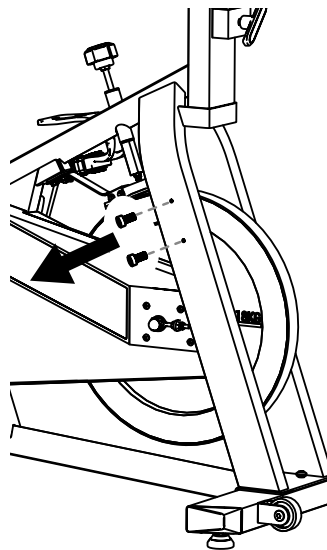




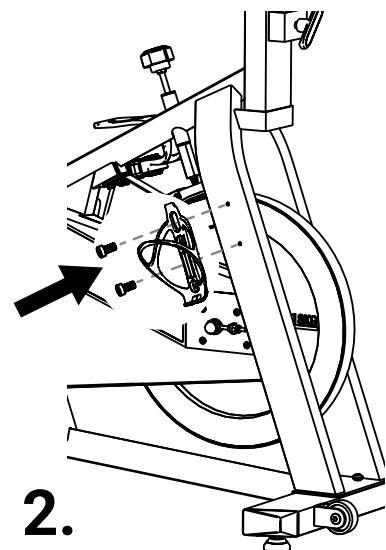
6



1.



2.



You have chosen a DOMYOS product and we would like to thank you for your trust in us. Whether you are a beginner or a high-level sportsman or woman, DOMYOS is by your side to help you stay fit or get fit. Our teams always strive to design the best products for your needs. However, should you have any comments, suggestions or questions, we would love to hear them on our website DOMYOS.COM. The site also contains tips for your practice and assistance for potential issues. We wish you successful training and hope that this DOMYOS product will meet your needs.

**INTRODUCTION**

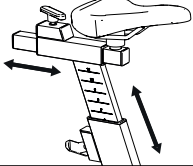
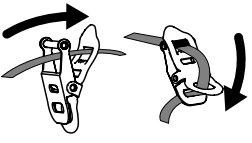
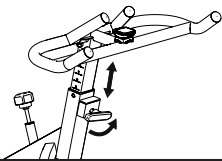
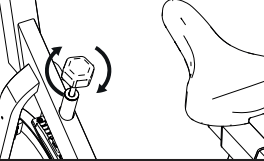
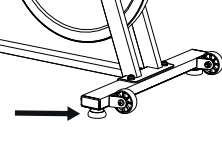
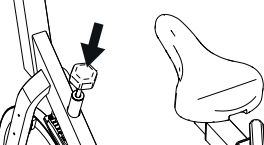
This bike is designed for biking at home. Biking is an excellent form of cardio training that increases your cardiovascular fitness and burns calories. This practice also helps to tone the muscles of the lower body (glutes, quadriceps, hamstrings, calves). The muscles of the upper body (abs, back, arms) are also used during the exercise. This bike is equipped with a belt transmission.

**WARNING**

Getting into shape must be done in a CONTROLLED manner. Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before, or if you have not exercised for several years. Read all instructions before use.

**SETTINGS**

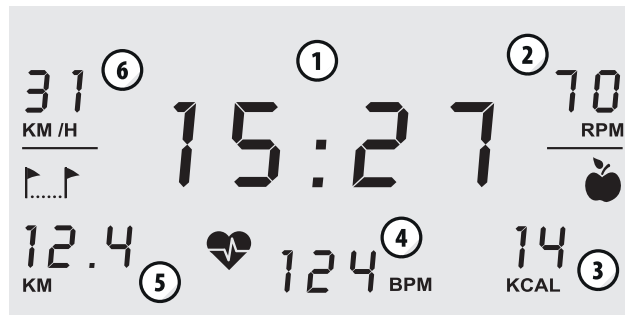
Warning: you must get off the bike to adjust it (saddle, handlebar)

	<p><b>HOW TO ADJUST THE POSITION OF THE SADDLE</b></p> <p><b>HEIGHT:</b> For an effective workout, the saddle must be at the right height. Your knees should be slightly bent when the pedals are in the lowest position. While holding the saddle, unscrew it, adjust the position of the saddle and fully tighten.</p> <p><b>DEPTH:</b> While holding the saddle, unscrew it, adjust the position of the saddle and fully tighten.</p>		<p><b>HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAP TO TIGHTEN:</b> Pull on the end of the strap.</p> <p><b>TO LOOSEN:</b> Press the buckle to release the strap.</p>
	<p><b>HOW TO ADJUST THE HANDLEBARS</b></p> <p>While holding the handlebars, unscrew them, adjust the position of the handlebars and fully tighten. <b>IMPORTANT:</b> For best practice, the handlebars should be slightly lower than the saddle.</p>		<p><b>ADJUSTING THE RESISTANCE</b></p> <p><b>INCREASE THE RESISTANCE:</b> Turn the adjustment knob clockwise.</p> <p><b>DECREASE THE RESISTANCE:</b> Turn anti-clockwise.</p>
	<p><b>LEVELLING THE BIKE</b></p> <p>If the bike becomes unstable, adjust the levelling feet.</p>		<p><b>EMERGENCY STOP</b></p> <p>Press the resistance adjustment knob.</p>

**COUNTER**

Your console lets you track your performance during your workout. Subsequently, to turn on your console, start pedalling or press any button.

Your console displays 6 pieces of information:



①

Time elapsed since the beginning of the session or the countdown from the chosen target when this mode is selected.

②

RPM -> Pedal revolutions per minute. During exercise, the value is displayed in real-time. During a break, the value displayed is the average value since the start of the session.

③

KCAL -> Calories burned during the session or time elapsed since the start of the session in calorie target mode.

④

BPM -> Heartbeats.

⑤

KM OU MI -> Distance achieved during the session in kilometres or miles, or time elapsed since the start of the session in target distance mode. This information is approximate. It does not take into consideration the resistance value that you apply by turning the brake button.

⑥

KM/H or MI/H -> speed during the session. During a break, the value displayed is the average value since the start of the session.

Define your target:

When the bike is at a standstill with the 0:00 screen, press on the button ... to select your time, distance or calorie target.

Increase or reduce your target value with the + and - keys, validate and start to pedal.

Target time ranges from 1 to 99 mins, target distance from 0.1 to 99 km and calorie target from 1 to 999 Kcal.

**Pause:**

When you stop pedalling for more than 4 seconds, the console pauses and the display flashes.

**Stop:**



Your console will turn off automatically after 2 minutes of inactivity. To manually turn off your console, press and hold the button ... for 4 seconds after resetting the counters.

**Reset counters:**

While paused (the display should be flashing), keep pressing the button .... The information is reset after 4 sec.

**Set the distance to kilometres or miles:**

While paused (the display should be flashing), press and hold both +/- buttons simultaneously for 4 sec. Then change the setting by pressing one of the arrows. To confirm a setting, wait 3 seconds, the console automatically exits settings mode.

	
<p>Kilometres</p>	<p>Miles</p>

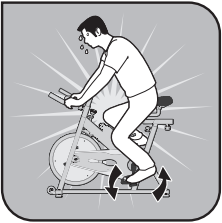
**USE / POSTURE**

If you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions. When exercising, do not arch your back, but hold it straight. During your workout, be sure to ventilate the room in which the bike is located.



**Maintenance/Warm-up:**

Gradual effort for at least 10 minutes For a maintenance workout to keep yourself in shape or get back into shape, you can train every day for about ten minutes. This type of exercise will aim to awaken your muscles and joints or can be used as a warm-up for physical activity. To increase muscle tone in the legs, choose a greater resistance and increase the duration of the exercise. Obviously, you can vary the pedalling resistance throughout your workout.



**Aerobic exercise for weight loss: Moderate effort for 35 to 60 minutes**

This type of workout allows you to burn calories effectively. There is no need to force beyond its limits, the frequency (at least 3 times per week) and the duration of the sessions (35 to 60 minutes) will lead to the best results. Exercise at medium speed (moderate effort without shortness of breath). To lose weight, in addition to regular physical activity, it is essential to follow a balanced diet.



**Improve your endurance: High effort for 20 to 40 minutes**

This type of training aims at a significant reinforcement of the cardiac muscle and improves the respiratory work. The resistance and/or pedalling speed is increased to increase breathing during exercise. The effort is more sustained than the work for shaping. As you train, you will be able to hold this effort longer, at a better pace. You can train at least three times a week for this type of workout. Stronger training is reserved for athletes and requires appropriate preparation.

**Warming down**

After each workout, walk a few minutes at low speed to gradually bring the body to rest. This phase of calm returns to normal cardiovascular and respiratory systems, blood flow and muscles. This makes it possible to eliminate counter effects such as lactic acids whose accumulation is one of the major causes of muscle pain (cramps and muscle aches).

**Stretching:**

Stretching: We advise you to stretch after each session to relax your muscles and promote your recovery.

**Bottle holder**

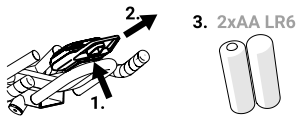
There are spaces provided on the front fork of the bike on each side to mount a bottle cage.

**Replacing the brake pad**

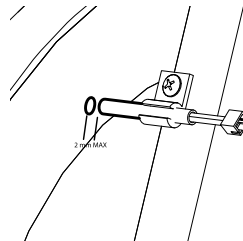
The brake pad is a wear part that can be changed. If necessary, please contact your DECATHLON store.

**Troubleshooting**

• I cannot assemble the pedals: **IMPORTANT** The pedals do not screw in the same direction. LEFT pedal in an ANTI-clockwise direction; the right pedal in a clockwise direction.



• Display fault: Check the batteries and, if necessary, replace them.



• The console's counters are not counting: Check the position of the sensor. The distance between the sensor and the magnet located on the front wheel of the bike must be 3-5 mm.

• Clunking when pedalling:

1. Loosen each pedal 2 turns.
2. Firmly screw in each pedal.
3. Check the stability of the bike and correct it if necessary (see paragraph: LEVELLING THE BIKE)
4. Check that the noise has disappeared

If you experience any other issues, contact our after-sales service.



**WWW.SUPPORTDECATHLON.COM**

Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance. Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

## PRÉSENTATION

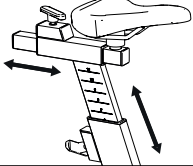
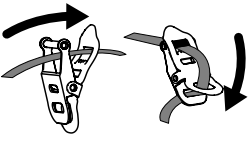
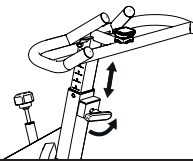
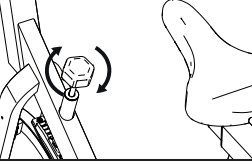
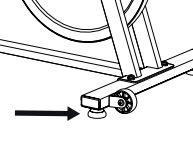
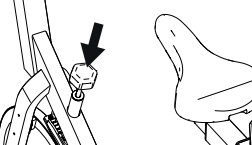
Ce vélo est conçu pour la pratique du biking à domicile. Le Biking est une excellente forme d'activité cardio-training qui permet d'augmenter votre capacité cardio-vasculaire et de brûler des calories. Cette pratique permet également de tonifier les muscles du bas du corps (fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets). Les muscles du haut du corps (abdominaux, dos, bras) participent aussi à l'exercice. Ce vélo est équipé d'une transmission par courroie.

## AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

## RÉGLAGES

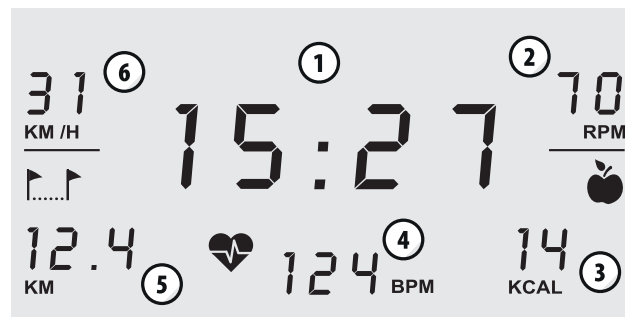
Avertissement : Il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon)

	<p><b>COMMENT AJUSTER LA POSITION DE LA SELLE</b></p> <p><b>HAUTEUR :</b> Pour un exercice efficace, la selle doit être à la bonne hauteur. Vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Tout en maintenant la selle, dévissez, ajustez la position de la selle puis serrez à fond.</p> <p><b>PROFONDEUR :</b> Tout en maintenant la selle, dévissez, ajustez la position de la selle puis serrez à fond.</p>		<p><b>COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PÉDALES SERRAGE :</b></p> <p>Tirez sur l'extrémité de la sangle.</p> <p>DESSERRAGE : Appuyez sur la boucle pour libérer la sangle.</p>
	<p><b>COMMENT AJUSTER LE GUIDON</b></p> <p>Tout en maintenant le guidon, dévissez, ajustez la position du guidon et serrez à fond. <b>IMPORTANT :</b> Pour une pratique optimale, le guidon doit être légèrement plus bas que la selle.</p>		<p><b>RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE</b></p> <p><b>AUGMENTATION DE LA RÉSISTANCE :</b> Tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.</p> <p><b>DIMINUTION DE LA RÉSISTANCE :</b> Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.</p>
	<p><b>MISE À NIVEAU DU VÉLO</b></p> <p>En cas d'instabilité, ajustez les compensateurs de niveau.</p>		<p><b>ARRÊT D'URGENCE</b></p> <p>Appuyez sur le bouton de réglage de la résistance.</p>

## COMPTEUR

Votre console vous permet de suivre vos performances pendant votre entraînement. Par la suite, pour démarrer votre console, pédalez ou appuyez sur n'importe quel bouton.

Votre console affiche 6 informations :



①

Le temps écoulé depuis le début de la séance ou le décompte de l'objectif choisi lorsque le mode est sélectionné.

②

RPM -> Rotation par minute du pédalier. Lors de l'exercice la valeur affichée est instantanée. Lors de la pause la valeur affichée est la moyenne depuis le début de la séance.

③

KCAL -> Calories brûlées pendant la session ou le temps écoulé depuis le début de la séance en mode objectif calories.

④

BPM -> Pulsations cardiaques.

⑤

KM OU MI -> La distance parcourue durant la session en kilomètres ou miles, ou le temps écoulé depuis le début de la séance en mode objectif distance. Cette information est approximative. Elle ne tient pas compte de la valeur de la résistance que vous mettez en tournant le bouton du frein.

⑥

KM/H ou MI/H -> vitesse durant la session. Lors de la pause la valeur affichée est la moyenne depuis le début de la séance.

Définir son objectif :

Lorsque le vélo est à l'arrêt avec l'écran 0:00, appuyez sur la touche ... pour sélectionner votre objectif de temps, distance, ou de calories.

Augmentez ou diminuez la valeur de votre objectif avec les touches + et - puis validez en commençant à pédaler.

Objectif temps de 1 à 99 min, objectif distance de 0,1 à 99 km, objectif calories de 1 à 999 Kcal.

**Pause :**

Lorsque vous arrêtez de pédaler plus de 4 sec, la console se met en pause et l'affichage clignote.

**Arrêt :**



Votre console s'éteint automatiquement au bout de 2 minutes d'inactivité. Pour éteindre manuellement votre console, restez appuyé sur le bouton ... 4 secondes après avoir réinitialiser les compteurs.

**Réinitialiser les compteurs :**

Pendant une pause (l'écran doit clignoter), restez appuyé sur le bouton ... Les informations sont réinitialisées au bout de 4 sec.

**Régler la distance sur kilomètre ou miles :**

Pendant une pause (l'écran doit clignoter), restez appuyé simultanément sur les deux boutons +/- pendant 4 sec. Puis changer de réglage en appuyant sur l'une des flèches. Pour valider un réglage, attendez 3 secondes, la console quitte automatiquement le mode de réglage.

	
Kilomètre	Miles

## UTILISATION / POSTURE

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de vos exercices ne pas cambrier votre dos, mais le tenir droit. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le vélo.



### Entretien / Echauffement:

Effort progressif à partir de 10 minutes Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.



### Entraînement aérobic pour la perte de poids : Effort modéré pendant 35 à 60 minutes

Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.



### Améliorer votre endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire. La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à accentuer la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement. L'entraînement sur un rythme plus forcé est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

### Retour au calme

Après chaque entraînement, marchez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).

### Etirements:

Etirements: Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

## Porte bidon

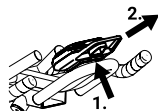
Des emplacements sont prévus sur la fourche avant du vélo, de chaque côté, afin de rajouter un porte bidon de vélo.

## Remplacement du patin de frein

Le patin de frein est une pièce d'usure qui peut être changée. En cas de besoin, veuillez vous rapprocher de votre magasin DECATHLON.

## Diagnostic des anomalies

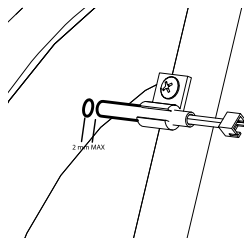
• Impossible d'assembler les pédales : IMPORTANT Les pédales ne se vissent pas dans le même sens. La pédale de GAUCHE dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre; la pédale de droite dans le sens des aiguilles d'une montre.



3. 2xAA LR6



• Défaut d'affichage : Vérifiez les piles et, au besoin, remplacez-les.



• Les compteurs de la console ne s'incrémentent pas : Vérifiez la position du capteur. La distance entre le capteur et l'aimant situé sur la roue avant du vélo doit être de 3-5 mm.

• Claquement au pédalage :

1. Dévissez de 2 tours chaque pédale.
2. Revissez fermement chaque pédale.
3. Vérifiez la stabilité du vélo et corrigez si besoin (voir paragraphe : MISE À NIVEAU DU VELO)
4. Contrôlez que le bruit a disparu

En cas d'autres anomalies contactez notre service après vente.



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

Te agradecemos la confianza de haber elegido un producto de la marca DOMYOS. Ya seas principiante o deportista de alto nivel, DOMYOS es tu aliado para mantenerte en forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. Si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición a través de nuestro sitio DOMYOS.COM. En él también encontrarás consejos para tu entrenamiento y asistencia en caso de que sea necesario. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente tus expectativas.

**PRESENTACIÓN**

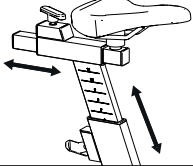
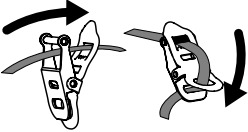
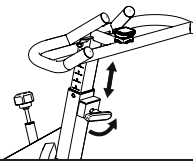
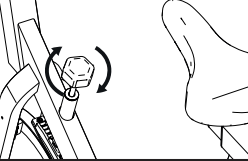
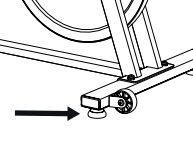
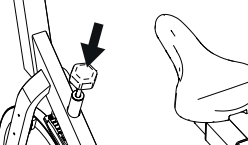
Esta bicicleta se ha diseñado para practicar ciclismo en el interior. El ciclismo es una excelente forma de entrenamiento cardiovascular que aumenta la capacidad cardiovascular y quema calorías. Esta práctica también ayuda a tonificar los músculos de la parte inferior del cuerpo (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos). Los músculos de la parte superior del cuerpo (abdomen, espalda, brazos) también participan en el ejercicio. Esta bicicleta está equipada con una transmisión por correa.

**ADVERTENCIA**

La puesta en forma debe hacerse de una manera CONTROLADA. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que han tenido problemas de salud anteriormente, y si no ha hecho ningún tipo de deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su uso.

**CONFIGURACIÓN**

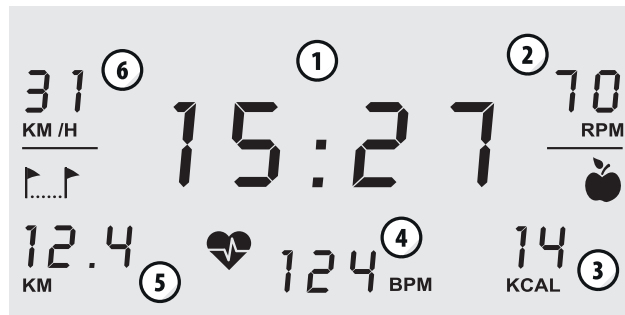
Advertencia: Es necesario bajarse de la bicicleta para ajustar la configuración (sillín, manillar).

	<p><b>CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL SILLÍN</b></p> <p><b>ALTURA:</b> Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta. Las rodillas deben estar ligeramente dobladas cuando los pedales están en la posición más baja. Mientras sostienes el sillín, afloja los tornillos, ajusta la posición del sillín y vuelve a apretar firmemente los tornillos.</p> <p><b>PROFUNDIDAD:</b> Mientras sostienes el sillín, afloja los tornillos, ajusta la posición del sillín y vuelve a apretar firmemente los tornillos.</p>		<p><b>CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE AJUSTE DE LOS PEDALES:</b></p> <p>Tira del extremo de la correa.</p> <p><b>DESABROCHAR:</b> Presiona la hebilla para soltar la correa.</p>
	<p><b>CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR:</b></p> <p>Mientras sostienes el manillar, afloja los tornillos, ajusta la posición del manillar y vuelve a apretar firmemente los tornillos. <b>IMPORTANTE:</b> Para un entrenamiento mejor, el manillar debe estar ligeramente más bajo que el sillín.</p>		<p><b>AJUSTE DE RESISTENCIA</b></p> <p><b>AUMENTO DE LA RESISTENCIA:</b> Gira la perilla de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.</p> <p><b>DISMINUCIÓN DE LA RESISTENCIA:</b> Gira la perilla de ajuste en el sentido contrario a las agujas del reloj.</p>
	<p><b>NIVELACIÓN DE LA BICICLETA</b></p> <p>En caso de inestabilidad, ajuste los compensadores de nivel.</p>		<p><b>PARADA DE EMERGENCIA</b></p> <p>Pulsa el botón de ajuste de resistencia.</p>

**CONTADOR**

La consola permite realizar un seguimiento del rendimiento durante el entrenamiento. Posteriormente, para iniciar la consola, pedalea o pulsa cualquier botón.

La consola muestra 6 informaciones:



①

El tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión o el recuento del objetivo elegido cuando se ha seleccionado el modo.

②

RPM -> Rotación por minuto del pedal. Al hacer ejercicio, el valor que se muestra es Instantáneo. Durante las pausas, el valor que se muestra es el promedio desde el comienzo de la sesión.

③

KCAL -> calorías quemadas durante la sesión o el tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión en modo de objetivo de calorías.

④

BPM -> Pulsaciones cardíacas.

⑤

KM o MI -> La distancia recorrida durante la sesión en kilómetros o millas, o el tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión en modo de objetivo de distancia. Esta información es aproximada, no tiene en cuenta el valor de la resistencia que apliques girando el botón de freno.

⑥

KM/H o MI/H -> velocidad durante la sesión. Durante las pausas, el valor que se muestra es el promedio desde el comienzo de la sesión.

**Establecer tu objetivo:**

Cuando la bicicleta esté apagada con la pantalla 0:00, pulsa el botón ... para seleccionar el objetivo de tiempo, a distancia o calorías.

Aumenta o disminuye el valor de tu objetivo con las teclas + y - y confirma empezando a pedalear.

El tiempo del objetivo puede ser de 1 a 99 minutos, la distancia del objetivo de 0,1 a 99 km y las calorías objetivo de 1 a 999 Kcal.

**Pausa:**

Cuando dejes de pedalear más de 4 segundos, la consola se detendrá y el ajuste parpadeará.

**Parada:**

La consola se apaga automáticamente después de 2 minutos de inactividad. Para apagar manualmente la consola, mantén pulsado el botón ... durante 4 segundos después de reiniciar los contadores.

**Reiniciar los contadores:**

Durante una pausa (la pantalla debería parpadear), mantén pulsado el botón ... La información se restablece después de 4 segundos.

**Ajustar la distancia en kilómetros o millas:**

Durante una pausa (la pantalla debería parpadear), mantén pulsados simultáneamente los dos botones +/- durante 4 segundos. Luego cambia el ajuste pulsando una de las flechas. Para validar el ajuste, espera 3 segundos, la consola saldrá automáticamente del modo de configuración.

	
<p>Kilómetros</p>	<p>Millas</p>

## USO/POSTURA

Si eres un principiante, comienza entrenando durante varios días a velocidad baja, sin esforzarte en exceso, y con períodos de descanso si es necesario. Aumenta poco a poco el número o la duración de las sesiones. En el ejercicio, mantén la espalda recta, sin arquear. Durante el entrenamiento, recuerda ventilar la habitación donde esté la bicicleta.



### Mantenimiento/Calentamiento:

Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos. Para que un entrenamiento de mantenimiento con el fin de mantenerte en forma o como rehabilitación, puedes entrenar todos los días durante aproximadamente diez minutos. Este tipo de ejercicio tendrá como objetivo despertar los músculos y las articulaciones o se puede utilizar como un calentamiento para la actividad física. Para aumentar el tono de las piernas, elige una resistencia más alta y aumenta el tiempo de ejercicio. Por supuesto, puedes variar la resistencia de pedaleo a lo largo de tu entrenamiento.



### Entrenamiento aeróbico para bajar de peso: Esfuerzo moderado de 35 a 60 minutos

Este tipo de entrenamiento quema calorías de manera eficiente. No es necesario ir más allá de tus límites, es la frecuencia (al menos 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (de 35 a 60 minutos) lo que te hará obtener los mejores resultados. Ejercicio a velocidad moderada (esfuerzo moderado sin dificultad respiratoria). Para perder peso, además de la actividad física regular, es esencial seguir una dieta equilibrada.



### Mejora tu resistencia: Esfuerzo sostenido de 20 a 40 minutos

Este tipo de entrenamiento está pensado para un fortalecimiento significativo del músculo cardíaco y mejora del trabajo de la respiración. La resistencia y/o la velocidad de pedaleo aumentan para aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que la práctica para mantenerte en forma. Mientras entrenas, puedes mantener este esfuerzo durante más tiempo, a un ritmo mejor. Puedes entrenar al menos tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento. El entrenamiento a un ritmo más forzado está reservado para los atletas y requiere una preparación adecuada.

### Volver a estado de reposo

Después de cada entrenamiento, pedalea unos minutos a baja velocidad para que el cuerpo vaya relajándose gradualmente. Esta fase de relajación garantiza el retorno a los sistemas cardiovascular y respiratorio normales, el flujo sanguíneo y los músculos. Así se eliminan los efectos secundarios como el ácido láctico cuya acumulación es una causa importante de dolor muscular (calambres y dolores).

### Estiramientos:

Estiramientos: Te recomendamos que te estires después de cada sesión para relajar los músculos y promover tu recuperación.

## Portabidón

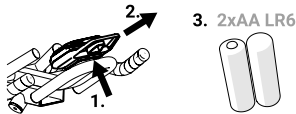
Se han previsto varias ubicaciones en la horquilla delantera de la bicicleta, a cada lado, para agregar un portabidón.

## Cambio de la pastilla de freno

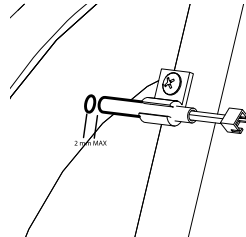
La pastilla de freno es una pieza de desgaste que se puede cambiar. Si es necesario, ponte en contacto con tu tienda DECATHLON.

## Solución de problemas

• No se pueden montar los pedales: **IMPORTANTE** Los pedales no giran en la misma dirección. El pedal de la **IZQUIERDA** gira en el sentido **CONTRARIO** a las agujas del reloj. El pedal de la **derecha** gira en el sentido de las agujas del reloj.



• Error de configuración: Revisa las baterías y, si es necesario, cámbialas.



• Los contadores de la consola no van incrementando: Comprueba la posición del sensor. La distancia entre el sensor y el imán ubicado en la rueda delantera de la bicicleta debe ser de 3-5 mm.

• Traqueteo al pedalear:

1. Desatornilla 2 vueltas cada pedal.
2. Aprieta firmemente cada pedal.
3. Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA)
4. Comprueba que el ruido ha desaparecido.

En caso de otras anomalías contacta con nuestro servicio posventa.



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

Sie haben sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ob Einsteiger oder Profi, DOMYOS hilft Ihnen, in Form zu bleiben und Ihre Kondition zu verbessern. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Eventuelle Anmerkungen, Vorschläge oder Fragen können Sie jederzeit auf unserer Website unter DOMYOS.COM hinterlassen. Außerdem finden Sie dort Tipps für Ihre Übungen und können sich bei Bedarf beraten lassen. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll befriedigen kann.

## PRÄSENTATION

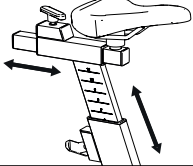
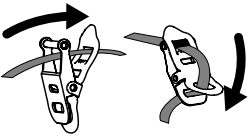
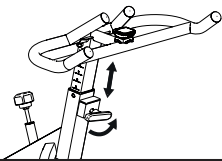
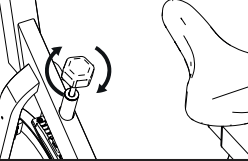
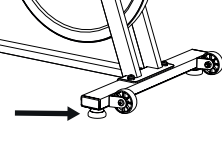
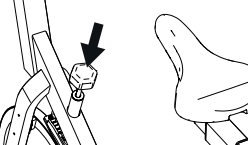
Dieser Heimtrainer wurde für das Indoor-Biking entwickelt. Das Biking ist eine ausgezeichnete Form des Cardiotrainings zur Stärkung der Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems und zum Verbrennen von Kalorien. Dieses Training ermöglicht außerdem eine Kräftigung der Muskeln in der unteren Körperhälfte (Gesäß, Quadrizeps, Oberschenkel, Waden). Die Muskeln des Oberkörpers (Bauch, Rücken, Arme) werden ebenfalls trainiert. Dieses Fahrrad ist mit einer Riemenübertragung ausgestattet.

## WARNHINWEIS

Das Fitness-Training muss grundsätzlich unter Aufsicht erfolgen. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Gesundheitsproblemen, und wenn Sie seit mehreren Jahren keinen Sport mehr getrieben haben. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.

## EINSTELLUNGEN

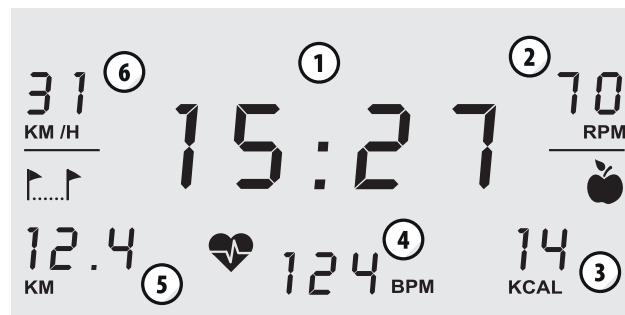
Warnung: Bevor Sie Einstellungen vornehmen (Sattel, Lenker), müssen Sie vom Heimtrainer absteigen.

	<p><b>POSITION DES SATTELS EINSTELLEN</b></p> <p><b>HÖHE:</b> Für ein effizientes Training, muss sich der Sattel auf der richtigen Höhe befinden. Ihre Knie müssen in der tiefen Pedalposition leicht gebeugt sein. Halten Sie den Sattel fest, lösen Sie die Schraube, verstellen Sie die Sattelposition und ziehen Sie die Schraube wieder fest.</p> <p><b>TIEFE:</b> Halten Sie den Sattel fest, lösen Sie die Schraube, verstellen Sie die Sattelposition und ziehen Sie die Schraube wieder fest.</p>		<p><b>GURT DER PEDALE EINSTELLEN FESTZIEHEN:</b></p> <p>Ziehen Sie am Ende des Gurts.</p> <p>LÖSEN: Drücken Sie auf die Schnalle, um den Gurt zu lösen.</p>
	<p><b>LENKER EINSTELLEN</b></p> <p>Halten Sie den Lenker fest, lösen Sie die Schraube, verstellen Sie die Lenkerposition und ziehen Sie die Schraube wieder fest. <b>WICHTIG:</b> Für ein optimales Training muss der Lenker etwas tiefer als der Sattel eingestellt werden.</p>		<p><b>WIDERSTAND EINSTELLEN</b></p> <p><b>WIDERSTAND ERHÖHEN:</b> Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn.</p> <p><b>WIDERSTAND REDUZIEREN:</b> Drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn.</p>
	<p><b>HEIMTRAINER GERADE AUFSTELLEN</b></p> <p>Im Falle einer Instabilität können Sie die Unebenheiten des Bodens mit Kompensatoren ausgleichen.</p>		<p><b>NOTSTOPP</b></p> <p>Drücken Sie den Knopf zum Einstellen des Widerstands.</p>

## ZÄHLER

Auf der Konsole können Sie während des Trainings Ihre Leistung verfolgen. Anschließend müssen Sie nur noch in die Pedale treten oder einen beliebigen Knopf drücken, um Ihre Konsole zu starten.

Auf der Konsole erscheinen 6 Informationen:



①

Die seit Beginn des Trainings vergangene Zeit oder der Gesamtwert für das im jeweiligen Modus gewählte Ziel.

②

RPM -> Rotationen pro Minute des Pedalkörpers. Während des Trainings wird der Wert unmittelbar angezeigt. Der Wert, der in der Pause angezeigt wird, entspricht dem Mittelwert der Trainingseinheit.

③

KCAL -> Während der Trainingseinheit verbrannte Kalorien oder die seit Beginn der Trainingseinheit im Kalorienverbrennungsmodus vergangene Zeit.

④

BPM -> Herzschlagfrequenz.

⑤

KM ODER MI -> Die in der Trainingseinheit zurückgelegte Strecke in Kilometern oder Meilen. Oder die seit Beginn der Trainingseinheit im Streckenmodus vergangene Zeit. Diese Information ist eine Schätzung. Der Wert des Widerstands, den Sie durch Drehen des Bremsknopfes einstellen, bleibt unberücksichtigt.

⑥

KM/H oder MI/H -> Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. Der in der Pause angezeigte Wert entspricht dem Mittelwert seit Beginn der Trainingseinheit.

Ziel definieren:

Wenn der Trainer still steht und auf dem Bildschirm 0:00 erscheint, drücken Sie die Taste ... , um das Ziel für die Zeit, die Strecke oder die Kalorien einzugeben.

Erhöhen oder senken Sie diesen Wert mit den Tasten + und - und validieren Sie diese Werte, indem Sie in die Pedale treten.

Das Ziel für die Zeit entspricht 1 bis 99 Min., für die Strecke 0,1 bis 99 km, für die Kalorien 1 bis 999 kcal.

**Pause:**

Wenn Sie das Treten länger als 4 Sekunden unterbrechen, wechselt die Konsole in den Pausenmodus und die Anzeige blinkt.

**Anhalten:**



Nach 2 Minuten der Inaktivität schaltet sich die Konsole automatisch aus. Um die Konsole manuell auszuschalten, drücken Sie nach ... 4 Sekunden lang den roten Knopf über der Konsole.

**Zähler zurücksetzen:**

Halten Sie den Knopf über der Konsole während einer Pause (der Bildschirm muss blinken) gedrückt. Nach 4 Sekunden werden die Informationen zurückgesetzt.

**Messen Sie die Strecke in Kilometern oder in Meilen:**

Wenn Sie eine Pause machen (der Bildschirm muss blinken), halten Sie die beiden +/- 4 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt. Ändern Sie die Einstellung anschließend durch Drücken einer der beiden Pfeiltasten. Um die Einstellung zu validieren, warten Sie 3 Sekunden lang und der Einstellmodus wird automatisch von der Konsole beendet.

	
Kilometer	Meilen



## VERWENDUNG / HALTUNG

Beginnen Sie das Training mehrere Tage lang mit einer geringen Geschwindigkeit, ohne sich zu überfordern und legen Sie bei Bedarf Ruhepausen ein. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl und die Dauer der Sitzungen. Bitte bei allen Übungen darauf achten, dass Sie kein Hohlkreuz machen, sondern sich aufrecht halten. Achten Sie beim Training darauf, dass der Raum mit dem Crosstrainer gut belüftet ist.



### Fitnessstraining / Aufwärmtraining:

Zunehmende Belastung ab 10 Minuten. Für das Fitnessstraining, um körperlich in Form zu bleiben, oder Krankengymnastik können Sie jeden Tag rund 10 Minuten trainieren. Diese Art der Übung aktiviert Ihre Muskeln und Gelenke und kann auch als Aufwärmtraining für eine körperliche Betätigung verwendet werden. Erhöhen Sie das Übungstempo und legen Sie zwischen zwei Sätzen kurze Ruhepausen ein, um den Muskeltonus zu verbessern. Sie können den Widerstand während der Trainingseinheit natürlich auch verändern.



### Ausdauertraining für die Gewichtsabnahme: 35- bis 60-minütige Trainingseinheit bei moderater Belastung

Diese Art des Trainings ermöglicht das effiziente Verbrennen der Kalorien. Es ist unnötig, über die eigenen Grenzen hinausgehen zu wollen, denn es ist die Regelmäßigkeit (wenigstens 3 Mal pro Woche) und die Dauer des Trainingseinheiten (35 bis 60 Minuten), die über den Trainingserfolg entscheiden. Trainieren Sie bei mittlerer Geschwindigkeit (moderate Belastung ohne außer Atem zu kommen). Um neben den Vorteilen einer regelmäßigen körperlichen Bewegung auch noch Gewicht zu verlieren, müssen Sie unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung achten.



### Ausdauer verbessern: Anhaltende Belastung während 20 bis 40 Minuten

Diese Art des Trainings zielt auf die Stärkung des Herzmuskels ab und verbessert die Atemarbeit. Der Widerstand und/oder die Tretgeschwindigkeit wird während des Trainings erhöht, um die Atemarbeit zu verstärken. Beim Fitness-Training wird die Belastung erhöht. Im Laufe des Trainings können Sie die Dauer der Belastung mit einer höheren Geschwindigkeit ausdehnen. Sie können dieses Training mindestens drei mal pro Woche absolvieren. Das Training mit einer höheren Beanspruchung ist Sportlern vorbehalten und erfordert eine angemessene Vorbereitung.

### Abwärmphase

Im Anschluss an das Trainieren sollten Sie einige Minuten langsam gehen, um dem Körper eine langsame Abwärmphase zu ermöglichen. Während dieser Abwärmphase kehren das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln zu einem normalen Rhythmus zurück. Auf diese Weise verhindern Sie unangenehme Nebenwirkungen des Trainings, wie die Ansammlung von Milchsäure, die zu den Hauptursachen von Muskelschmerzen zählt (Krämpfe und Muskelkater).

### Streckübungen:

Streckübungen: Wie empfohlen Ihnen, im Anschluss an jede Trainingseinheit Streck- und Dehnübungen zu machen, damit sich Ihre Muskeln entspannen und erholen können.

## Flaschenhalter

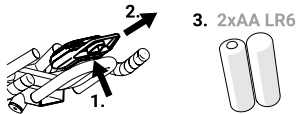
Zu beiden Seiten der Vorderradgabel sind Halterungen für das Einsetzen eines Flaschenhalters vorgesehen.

## Bremsgummi auswechseln

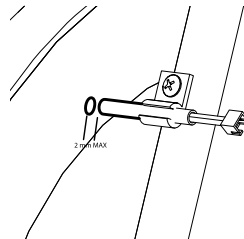
Das Bremsgummi ist ein Verschleißteil, das ausgewechselt werden kann. Wenden Sie sich bitte in diesem Fall an den nächsten DECATHLON-Fachhandel.

## Diagnose von Anomalien

• Das Montieren der Pedale ist unmöglich: WICHTIG Die Pedale werden nicht in der gleichen Richtung festgeschraubt. Die LINKE Pedale wird GEGEN den Uhrzeigersinn und die RECHTE Pedale IM Uhrzeigersinn festgeschraubt.



• Anzeigefehler: Prüfen Sie die Batterien und wechseln Sie sie ggf. aus.



• Die Zähler auf der Konsole reagieren nicht: Prüfen Sie die Position des Sensors. Der Abstand zwischen dem Sensor und dem Magneten am Vorderrad muss 3-5 mm betragen.

• Knacken beim Treten:

1. Lösen Sie die Pedale mit 2 Umdrehungen.
2. Schrauben Sie die Pedalen wieder fest.
3. Prüfen Sie die Stabilität des Heimtrainers und nehmen Sie die notwendigen Korrekturen vor (siehe Abschnitt: HEIMTRAINER GERADE AUFSTELLEN)
4. Prüfen Sie, ob das Knacken aufgehört hat.

Im Fall von Anomalien kontaktieren Sie bitte Ihren Kundendienst.



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

Avete scelto un prodotto della marca DOMYOS e vi ringraziamo per la fiducia. Che siate principianti o sportivi ad alto livello, DOMYOS è vostro alleato per tenervi in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a vostra disposizione. In caso di osservazioni, suggerimenti o domande, tuttavia, siamo a vostra disposizione sul nostro sito DOMYOS.COM. Vi troverete anche consigli per i vostri esercizi e un'assistenza in caso di necessità. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle vostre aspettative.

## PRESENTAZIONE

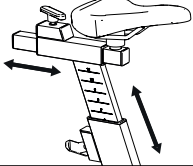
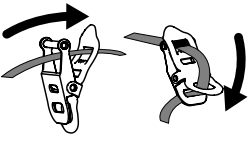
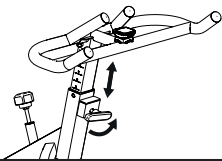
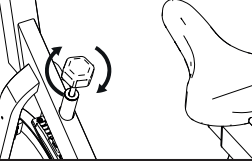
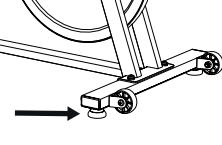
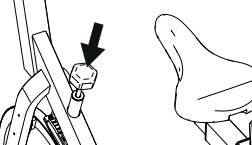
Questa cyclette è progettata per la pratica del biking in casa. Il Biking è un'eccellente forma di attività cardio-training che permette di aumentare la propria capacità cardiovascolare e di bruciare calorie. Questa pratica permette anche di tonificare i muscoli della parte inferiore del corpo (glutei, quadricipiti, ischio-tibiali, polpacci). Anche i muscoli della parte alta del corpo (addominali, dorso, braccia) partecipano all'esercizio. Questa bici è dotata di una trasmissione a cinghia.

## AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di oltre 35 anni o con precedenti problemi di salute e in caso di mancata pratica sportiva da più anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

## REGOLAZIONI

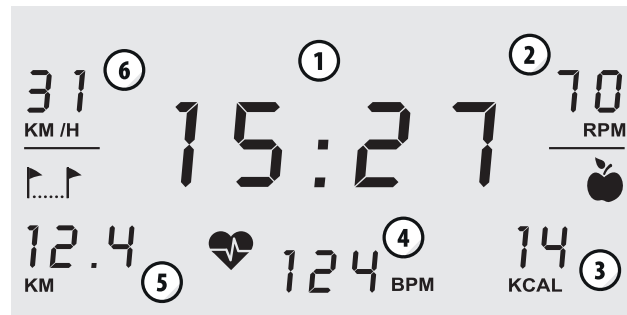
Avvertenza: per effettuare qualunque regolazione (sella, manubrio) occorre scendere dalla cyclette

	<p><b>COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SELLA</b></p> <p><b>ALTEZZA:</b> Per un esercizio efficace, la sella deve essere all'altezza corretta. Le ginocchia devono essere leggermente flesse quando i pedali sono nella posizione più bassa. Tenendo sempre la sella, svitare, regolare la posizione della sella e serrare a fondo.</p> <p><b>PROFONDITÀ:</b> Tenendo sempre la sella, svitare, regolare la posizione della sella e serrare a fondo.</p>		<p><b>COME REGOLARE LA CINGHIA DEI PEDALI DI SERRAGGIO:</b></p> <p>Tirare l'estremità della cinghia.</p> <p><b>SBLOCCAGGIO:</b> Premere la fibbia per liberare la cinghia.</p>
	<p><b>COME REGOLARE IL MANUBRIO</b></p> <p>Tenendo sempre il manubrio, svitare, regolare la posizione del manubrio e serrare a fondo. <b>IMPORTANTE:</b> Per una pratica ottimale, il manubrio deve essere leggermente più basso della sella.</p>		<p><b>REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA</b></p> <p><b>AUMENTO DELLA RESISTENZA:</b> Girare il bottone di regolazione in senso orario.</p> <p><b>RIDUZIONE DELLA RESISTENZA:</b> Girare il bottone di regolazione in senso antiorario.</p>
	<p><b>LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE</b></p> <p>In caso d'instabilità, regolare i compensatori di livello.</p>		<p><b>ARRESTO D'EMERGENZA</b></p> <p>Premere il pulsante di regolazione della resistenza.</p>

## CONTATORE

La console permette di seguire le proprie prestazioni durante l'allenamento. In seguito, per avviare la console, pedalare o premere qualsiasi pulsante.

La console visualizza 6 informazioni:



①

Il tempo trascorso dall'inizio della sessione o il conteggio dell'obiettivo scelto se è stata selezionata questa modalità.

②

RPM -> Giri al minuto della pedaliera. Durante l'allenamento, il valore visualizzato è quello istantaneo. Durante la pausa, il valore visualizzato è la media dall'inizio della sessione.

③

KCAL - Calorie bruciate durante la sessione o il tempo trascorso dall'inizio della sessione in modalità obiettivo calorie.

④

BPM -> Frequenza cardiaca.

⑤

KM o MI -> La distanza percorsa durante la sessione in chilometri o miglia, o il tempo trascorso dall'inizio della sessione in modalità obiettivo distanza. Questa informazione è approssimativa. Essa non tiene conto del valore della resistenza impostato ruotando il bottone del freno.

⑥

KM/H o MI/H -> velocità durante la sessione. Durante la pausa, il valore visualizzato è la media dall'inizio della sessione.

Definire il proprio obiettivo:

Quando la cyclette è ferma con la schermata 0:00, premere il tasto ... per selezionare il proprio obiettivo di tempo, distanza, o calorie.

Aumentare o diminuire il valore dell'obiettivo con i tasti + e - poi confermare iniziando a pedalare.

Obiettivo tempo da 1 a 99 min, obiettivo distanza da 0,1 a 99 km, obiettivo calorie da 1 a 999 Kcal.

**Pausa:**

Quando si smette di pedalare per più di 4 secondi, la console si mette in pausa e il display lampeggia.

**Arresto:**

La console si spegne automaticamente dopo 2 minuti d'inattività. Per spegnere manualmente la console, tenere premuto il pulsante... per 4 secondi dopo avere reiniziato i conteggi.

**Reset dei conteggi:**

Durante una pausa (il display deve lampeggiare), tenere premuto il pulsante ... Le informazioni sono reiniziate dopo 4 sec.

**Regolare la distanza su chilometri o miglia**

Durante una pausa (il display deve lampeggiare), tenere premuti contemporaneamente per 4 secondi i due pulsanti +/- . Poi cambiare la regolazione premendo una delle frecce. Per confermare una regolazione, attendere 3 secondi; la console esce automaticamente dalla modalità di regolazione.

	
Chilometri	Miglia

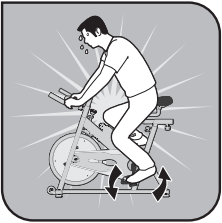
## UTILIZZO / POSTURA

Se siete principianti, cominciate ad allenarvi per parecchi giorni a bassa velocità, senza forzare, concedendovi qualche pausa se necessario. Aumentate gradualmente il numero o la durata delle sessioni. Non arcuate il dorso durante gli esercizi, ma tenetelo dritto. Durante l'allenamento, aereare bene il locale in cui si trova la cyclette.



#### Mantenimento / Riscaldamento:

Sforzo progressivo a partire da 10 minuti. Per un lavoro di mantenimento volto a tenersi in forma o a una rieducazione, è possibile allenarsi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio servirà a stimolare muscoli e articolazioni o potrà servire da riscaldamento in previsione di un'attività fisica. Per aumentare il tono muscolare delle gambe, scegliere una resistenza maggiore e aumentare la durata dell'allenamento. Ovviamente è possibile variare la resistenza della pedalata durante la seduta d'allenamento.



#### Allenamento aerobico per la perdita di peso: Sforzo moderato da 35 a 60 minuti

Questo tipo di allenamento consente di bruciare calorie efficacemente. Inutile forzare oltre i propri limiti: sono la frequenza (almeno 3 volte la settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Eserciziarsi a media velocità (sforzo moderato senza affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare è indispensabile seguire una dieta equilibrata.



#### Aumentare la resistenza: Sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti

Questo tipo di allenamento punta a un notevole potenziamento del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria. La resistenza e/o la velocità di pedalata aumentano in modo da accentuare la respirazione durante l'allenamento. Lo sforzo è più intenso rispetto all'attività di messa in forma. Con il procedere degli allenamenti, si può mantenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo superiore. È possibile allenarsi almeno tre volte la settimana con questo tipo d'allenamento. L'allenamento a ritmi più elevati è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.

#### Ritorno alla calma

Dopo ogni allenamento, camminare a bassa velocità per qualche minuto per riportare gradualmente l'organismo allo stato di riposo. Questa fase di ritorno alla calma assicura il ritorno alla normalità dei sistemi cardiovascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli. Questo permette di eliminare gli effetti negativi quali gli acidi lattici, l'accumulo dei quali è una delle cause principali dei dolori muscolari (crampi e indolenzimenti).

#### Stretching:

Stretching: Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione per distendere la muscolatura e favorire il recupero.

## Porta tanica

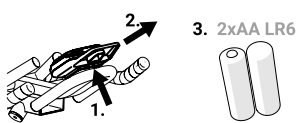
Su ciascun lato della forcella anteriore della cyclette ci sono le predisposizioni per l'aggiunta di un porta tanica per bicicletta.

## Sostituzione del pattino del freno

Il pattino del freno è un materiale di consumo sostituibile. In caso di necessità, andare nel proprio negozio DECATHLON.

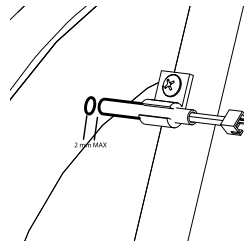
## Diagnosi delle anomalie

• Impossibile montare i pedali: IMPORTANTE I pedali non si avvitano nello stesso senso. Il pedale di SINISTRA in senso ANTIORARIO; il pedale di destra in senso orario.



3. 2xAA LR6

• Assenza di visualizzazione: Controllare le pile e, se occorre, sostituirle.



• I contatori della console non conteggiano: Controllare la posizione del sensore. La distanza tra il sensore e il magnete posto sulla ruota anteriore della cyclette deve essere di 3-5 mm.

• Pedalata a scatti:

1. Svitare di 2 giri ciascun pedale.
2. Riavvitare saldamente ciascun pedale.
3. Verificare la stabilità della cyclette e correggere le eventuali anomalie (vedere paragrafo: LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE)
4. Controllare che il rumore sia scomparso

In caso di altre anomalie, rivolgersi al nostro servizio post-vendita. PACK\_00006910\_TRA\_ITA\_00\_ITA.PPF



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

U hebt gekozen voor het merk DOMYOS en wij danken u voor uw vertrouwen. Of u nu een beginnende sporter of een sportbeoefenaar van hoog niveau bent, DOMYOS is de partner die u helpt om uw lichaamsconditie op peil te houden of verder te ontwikkelen. Onze medewerkers zetten zich in om u steeds de beste producten aan te bieden voor uw gebruiksbestemming. Mocht u opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan kunt u hiervoor terecht op onze website DOMYOS.COM. U vindt hier ook adviezen vinden voor uw sportbeoefening en indien nodig support. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

**PRESENTATIE**

Deze fiets is ontwikkeld voor thuis training. Biking is een uitstekende cardio-fitness activiteit waarmee u uw hartcapaciteit vergroot en calorieën verbrandt. Met deze activiteit versterkt u ook de spieren van uw onderlichaam (bils spieren, dijspieren, hamstrings en kuiten). Ook de spieren van het bovenlichaam (buikspieren, rug- en armspieren) profiteren van de oefening. Deze fiets is uitgerust met een riemtransmissie.

**WAARSCHUWING**

U vorm terugkrijgen moet op een GECONTROLEERDE manier gebeuren. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit geldt vooral voor personen boven de 35 jaar, personen met een medische historie en personen die meerdere jaren geen sport hebben beoefend. Lees voor gebruik alle instructies.

**INSTELLINGEN**

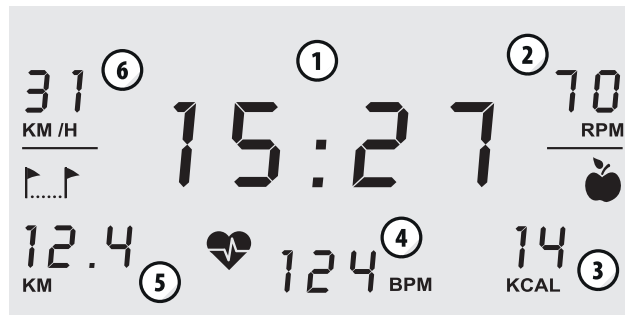
Waarschuwing: Men moet van de fiets afstappen om deze in te stellen (zadel, stuur).

	<p><b>DE ZADELHOOGTE INSTELLEN</b></p> <p>HOOGTE: Voor een doeltreffende training moet het zadel op de juiste hoogte zijn afgesteld. Uw knie moet licht gestrekt zijn op het moment dat het pedaal zich in de laagste stand bevindt. Terwijl u het zadel vasthoudt, draait u de schroef los, stelt de positie in en schroeft u de schroef weer vast.</p> <p>DIEPTE: Terwijl u het zadel vasthoudt, draait u de schroef los, stelt de positie in en schroeft u de schroef weer vast.</p>		<p><b>DE PEDAALBANDEN AFSTELLEN AANTREKKEN:</b></p> <p>Trek aan het uiteinde van de band.</p> <p>LOSMAKEN: Druk op de gesp om de band los te maken.</p>
	<p><b>DE STUURHOOGTE INSTELLEN</b></p> <p>Terwijl u het stuur vasthoudt, draait u de schroef los, stelt de positie in en schroeft u de schroef weer vast. BELANGRIJK: Voor optimale training moet het stuur wat lager staan dan het zadel.</p>		<p><b>INSTELLEN VAN DE WEERSTAND:</b></p> <p>VERHOGEN VAN DE WEERSTAND: Draai de regelknop in de richting van de wijzers van de klok.</p> <p>VERLAGEN VAN DE WEERSTAND: Draai tegen de wijzers van de klok in.</p>
	<p><b>VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS</b></p> <p>Stel in geval van instabiliteit de niveaucompensatoren vlak af.</p>		<p><b>NOODSTOP</b></p> <p>Druk op de knop voor instellen van de weerstand.</p>

**TELLER**

Met uw console kunt u uw prestaties tijdens de training volgen. Daarna start u de console op door te trappen of op een willekeurige knop te drukken.

De console toont 6 gegevens:



①

Bij de selectie van de modus kiest u de verstreken tijd sinds het begin van de sessie of aftellen van de doelstelling.

②

RPM Rotaties per minuut van de pedalen. Tijdens de training wordt de waarde real-time weergegeven. Tijdens de pauze is de getoonde waarde het gemiddelde sinds het begin van de sessie.

③

KCAL - Tijdens de sessie verbrande calorieën of de verstreken tijd sinds het begin van de sessie in de modus doelstelling calorieën.

④

BPM -> Hartslag.

⑤

KM OF MI > De tijdens de sessie afgelegde afstand in kilometers of mijlen, of de verstreken tijd sinds het begin van de sessie in de modus doelstelling afstand. Deze informatie is bij benadering. Er wordt geen rekening gehouden met de waarde van de weerstand die u instelt door aan de remknop te draaien.

⑥

KM/H of MI/H > snelheid tijdens de sessie. Tijdens de pauze is de getoonde waarde het gemiddelde sinds het begin van de sessie.

Uw doelstelling definiëren:

Als de fiets stilstaat met het scherm 0:00, drukt u op de knop... om uw doelstellingen voor tijd, afstand of calorieën te selecteren.

Verhoog of verlaag de waarde van uw doelstelling met de knoppen + en -, bevestig en begin met trappen.

Doelstelling tijd van 1 t/m 99 min, doelstelling afstand van 0,1 t/m 99 km, doelstelling calorieën van 1 t/m 999 Kcal.

**Pauze:**

Als u gedurende 4 seconden stopt met trappen, spring de console op pauze en knippert de weergave.

**Stop:**

De console gaat automatisch uit na 2 minuten zonder activiteit. Om de console handmatig uit te zetten houdt u de rode... 4 seconden na het resetten van de tellers ingedrukt.

**Resetten van de tellers:**

Houdt tijdens een pauze (het scherm moet knipperen), de knop... De gegevens zullen na ongeveer 4 seconden resetten.

**De afstand op kilometers of mijlen zetten:**

Houdt tijdens een pauze (het scherm moet knipperen), de twee pijltjes knoppen gedurende 4 seconden gelijktijdig ingedrukt. Verander de instelling vervolgens door op een van de pijlen te drukken. Om de instelling te bevestigen wacht u 3 seconden, de console keert automatisch terug uit de instelmodus.

<p>Kilometer</p>	<p>Mijl</p>

## GEbruik / HOUDING

Als u beginner bent, start uw trainingen dan gedurende enkele dagen op lage snelheid, zonder te forceren, en pauzeer indien nodig tussendoor. Verhoog langzamerhand het aantal of de duur van de sessies. Tijdens de training uw rug niet krommen, maar recht houden. Denk er tijdens aan de ruimte waar de fiets staat goed te ventileren.



### Onderhoud / Warming-up:

Progressieve inspanning vanaf 10 minuten Voor onderhoudstraining met als doel in vorm te blijven of om na langere tijd inactiviteit weer te beginnen kunt u elke dag tien minuten trainen. Dit type training is bedoeld om uw spieren en gewrichten weer te laten wennen aan activiteit of kan als opwarming gebruikt worden voorafgaand aan een fysieke activiteit. Kies, om uw beenspieren te trainen een hogere weerstand en verleng de trainingstijd. U kunt de trapweerstand natuurlijk ook tijdens de training variëren.



### Aerobe training voor gewichtsverlies: Matige inspanning gedurende 35 tot 60 minuten

Met dit type training verbrand u op doeltreffende wijze calorieën. Het heeft geen nut zich te forceren, het is de frequentie (ten minste 3 maal per week) en de duur van de sessies (van 35 tot 60 minuten) waarmee u de beste resultaten haalt. Train met een gematigde snelheid (matige inspanning, zonder buiten adem te raken). Om gewicht te verliezen is, naast het regelmatig beoefenen van een fysieke activiteit, een evenwichtig voedingspatroon noodzakelijk.



### Verbeter uw uithoudingsvermogen Continue inspanning gedurende 20 tot 40 minuten

Dit type training is gericht op een merkbare versterking van de hartspier en verbetert uw ademhaling. De weerstand en/of trapsnelheid wordt verhoogd om meer nadruk te leggen op de ademhaling tijdens de training. Dit vergt meer inspanning dan om weer op vorm te komen. Naar mate uw trainingsniveau vordert kunt u deze inspanning langer handhaven met een beter ritme. U mag minstens drie keer per week dit soort training doen. Training met een meer geforceerd ritme is voorbehouden aan sporters en vergt een aangepaste voorbereiding.

### Cooling down

Wandel na elke training enkele minuten in rustig tempo om uw organisme langzaam weer tot rust te brengen. Deze cooling down fase zorgt ervoor dat uw hartslag, ademhaling, bloedsomloop en spieren weer naar de normale toestand terugkeren. Dit helpt om bijwerkingen zoals verzuring, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn (kramp en knopen) te voorkomen.

### Rekken:

Rekken: Wij adviseren om na elke sessie rek oefeningen te doen om uw spieren te ontspannen en sneller te herstellen.

## Bidonhouder:

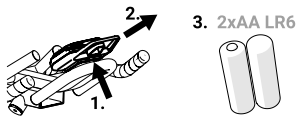
Op de voorvork is aan beide zijden de mogelijkheid om een bidonhouder aan te brengen.

## Vervangen van de velgrem

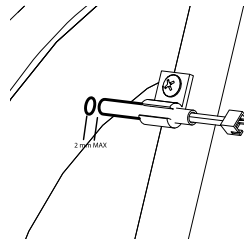
De velgrem is een slijtageonderdeel dat vervangen kan worden. Ga, indien nodig, naar uw DECATHLON vestiging.

## Problemdiagnose

- De pedalen kunnen niet gemonteerd worden: BELANGRIJK De pedalen worden niet in de zelfde richting vastgeschroefd. Het LINKER pedaal moet TEGEN de wijsers van de klok in geschroefd worden; Het rechter pedaal MET de wijsers van de klok MEE.



- Scherm toont niets: Controleer de batterijen en vervang deze indien nodig.



- De teller van de console loopt niet op: Controleer de positie van de sensor. De afstand tussen de sensor en de magneet op het voorwiel van de fiets moet tussen 3-5 mm zijn.

- Klikkend geluid bij het trappen:

1. Draai elk pedaal 2 slagen losser.
2. Draai elke pedaal weer stevig aan.
3. Controleer de stabiliteit van de fiets en corrigeer deze indien nodig (zie paragraaf: VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS)
4. Controleer of het geluid weg is

Neem bij andere problemen contact op met onze klantenservice.



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

Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca DOMYOS. Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua forma física. As nossas equipas esforçam-se diariamente para conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver quaisquer observações, sugestões ou questões, estamos à sua disposição no nosso site DOMYOS.COM. No site também poderá encontrar conselhos para o seu treino, bem como assistência, caso seja necessário. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expectativas.

## APRESENTAÇÃO

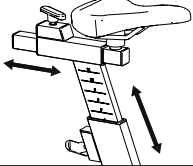
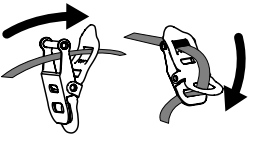
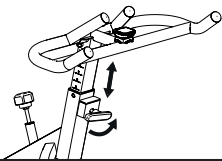
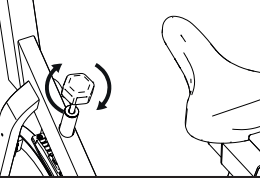
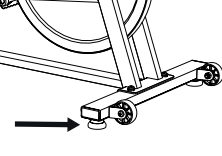
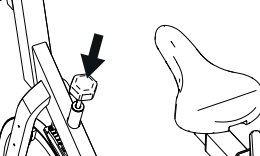
Esta bicicleta foi concebida para a prática de biking em casa. Biking é uma excelente forma de realizar treino cardiovascular, que permite aumentar a sua capacidade cardiovascular e queimar calorias. Esta prática também permite tonificar os músculos da parte inferior do corpo (glúteos, quadríceps, isquiotibiais, gêmeos). Os músculos da parte superior do corpo (abdominais, costas, braços) também são incluídos no exercício. Esta bicicleta está equipada com uma transmissão por correa.

## AVISO

A obtenção de uma boa forma física deve ser praticada de forma CONTROLADA. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta questão é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde anteriores e que não praticam desporto há muitos anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

## AJUSTES

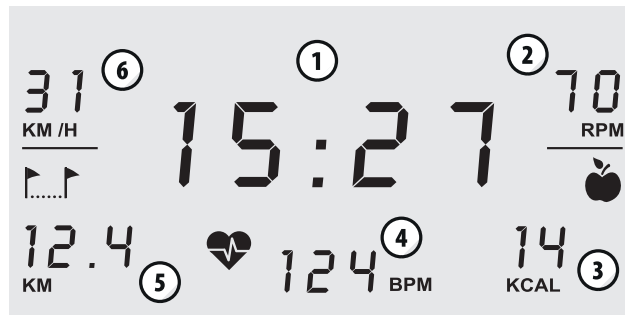
Atenção: terá de sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes (selim, guiador)

	<p><b>COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO SELIM</b></p> <p><b>ALTURA:</b> Para um exercício eficaz, o selim deverá estar à altura correta. Os seus joelhos devem estar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa. Enquanto segura o selim, desenrosque, ajuste a posição do selim e aperte bem.</p> <p><b>PROFUNDIDADE:</b> Enquanto segura o selim, desenrosque, ajuste a posição do selim e aperte bem.</p>		<p><b>COMO AJUSTAR AS FITAS DOS PEDAIS:</b></p> <p>Puxe a extremidade das fitas.</p> <p><b>DESAPERTAR:</b> Carregue na fivela para libertar as fitas.</p>
	<p><b>COMO AJUSTAR O GUIADOR</b></p> <p>Enquanto segura o guiador, desenrosque, ajuste a posição do guiador e aperte bem. <b>IMPORTANTE:</b> Para uma prática otimizada, o guiador deverá estar ligeiramente mais baixo do que o selim.</p>		<p><b>DEFINIÇÃO DA RESISTÊNCIA</b></p> <p><b>AUMENTO DA RESISTÊNCIA:</b> Rode o botão de definição no sentido dos ponteiros do relógio.</p> <p><b>DIMINUIÇÃO DA RESISTÊNCIA:</b> Rode no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.</p>
	<p><b>AJUSTE DOS NÍVEIS DA BICICLETA</b></p> <p>Em caso de instabilidade, ajuste os compensadores de nível.</p>		<p><b>PARAGEM DE EMERGÊNCIA</b></p> <p>Prima o botão de definição da resistência.</p>

## CONTADOR

A consola permite acompanhar o seu desempenho durante o treino. Em seguida, para iniciar a consola, pedale ou prima um botão.

A consola apresenta 6 informações:



①

O tempo decorrido desde o início da sessão ou a contagem decrescente do objetivo escolhido quando o modo está selecionado.

②

RPM: rotações por minuto dos pedais. Durante o exercício, o valor apresentado é imediato. Durante a pausa, o valor apresentado é a média desde o início da sessão.

③

KCAL – calorias queimadas durante a sessão ou o tempo decorrido desde o início da sessão no modo de objetivo de calorias.

④

BPM -> Pulsação cardíaca.

⑤

KM ou MI > a distância percorrida durante a sessão em quilómetros ou milhas, ou o tempo decorrido desde o início da sessão no modo de objetivo de distância. Esta informação é aproximada. Não tem em conta o valor da resistência que coloca ao rodar o botão do travão.

⑥

KM/H ou MI/H > velocidade durante a sessão. Durante a pausa, o valor apresentado é a média desde o início da sessão.

Definir objetivos:

Quando a bicicleta estiver parada e apresentar o ecrã «0:00», prima o botão ... para selecionar o seu objetivo de tempo, distância ou calorias.

Aumente ou diminua o valor do objetivo com as teclas + e - e confirme, começando a pedalar.

Objetivo de tempo de 1 a 99 min, objetivo de distância de 0,1 a 99 km e objetivo de calorias de 1 a 999 kcal.

**Pausa:**

Quando parar de pedalar durante mais de 4 segundos, a consola fica em pausa e a apresentação fica intermitente.

**Paragem:**

A consola desliga-se automaticamente, se não for usada durante 2 minutos. Para desligar manualmente a consola, mantenha premido o botão ... durante 4 segundos após ter reinicializado os contadores.

**Reinicializar os contadores:**

Durante uma pausa (o ecrã deverá ficar intermitente), mantenha premido o botão ... As informações são reinicializadas após 4 segundos.

**Definir a distância como quilómetros ou milhas:**

Durante uma pausa (o ecrã deverá ficar intermitente), mantenha premidos simultaneamente os dois botões de seta durante 4 segundos. Em seguida, altere a definição, premindo uma das setas. Para validar uma definição, aguarde durante 3 segundos, já que a consola sai automaticamente do modo de definição.

	
<p>Quilómetros</p>	<p>Milhas</p>

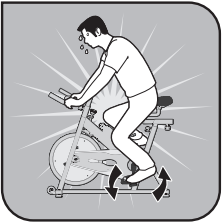
## UTILIZAÇÃO/POSTURA

Se estiver a iniciar-se no treino, comece por realizar sessões regulares a uma baixa velocidade e sem se esforçar demasiado; se necessário, faça pausas frequentes para descansar. Aumente gradualmente o número ou a duração das suas sessões. Durante o exercício, não arqueie as costas. Em vez disso, tente manter-se direito. Durante a sessão de treino, tenha o cuidado de ventilar a divisão onde a bicicleta se encontra.



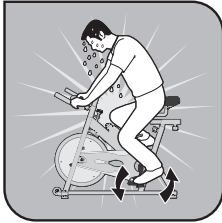
#### Manutenção/Aquecimento:

Esforço progressivo a partir de 10 minutos: para um trabalho de manutenção destinado a se manter em forma ou a uma reeducação, poderá treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício destina-se a estimular os músculos e articulações ou pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física. Para aumentar a tonicidade das pernas, selecione uma resistência maior ou aumente o tempo de exercício. Naturalmente, poderá variar a resistência da pedalada ao longo da sessão de treino.



#### Exercício aeróbio para perda de peso: Esforço moderado entre 35 a 60 minutos

Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil forçar-se e ultrapassar os seus limites, já que é a frequência (pelo menos, 3 vezes por semana) e a duração das sessões (de 35 a 60 minutos) que permitem obter os melhores resultados. Faça exercício a uma velocidade média (esforço moderado sem dificuldade em respirar). Para perder peso, além de praticar uma atividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado.



#### Melhorar o desempenho: Esforço contínuo durante 20 a 40 minutos

Este tipo de treino visa um reforço significativo do músculo cardíaco e melhora a respiração. A resistência e/ou velocidade de pedalada é aumentada de forma a acentuar a respiração durante o exercício. O esforço é mais significativo do que o trabalho para ficar em forma. À medida que evolui nos treinos, poderá prolongar mais o esforço, a um ritmo melhor. Pode treinar, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de treino. O treino a um ritmo mais acelerado está reservado aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

#### Recuperação

Após cada treino, pedale durante alguns minutos a baixa velocidade para colocar progressivamente o organismo em repouso. Esta fase de recuperação assegura que os sistemas cardiovascular e respiratório, o fluxo sanguíneo e os músculos regressam ao ritmo normal. Assim, permite eliminar efeitos secundários, tais como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas das dores musculares e câibras.

#### Alongamentos:

Alongamentos: Recomendamos que faça alongamentos entre séries, para relaxar os músculos e permitir a recuperação.

### Porta-cantil

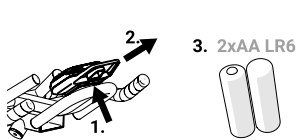
Pode fixar um porta-cantil de bicicleta nas posições previstas no garfo, na dianteira da bicicleta, em cada um dos lados.

### Substituição do patim do travão

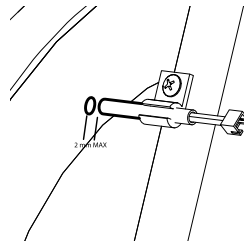
O patim do travão é uma peça de desgaste que pode ser substituída. Caso seja necessário, dirija-se à sua loja DECATHLON.

### Diagnóstico de anomalias

• Não é possível montar os pedais: **IMPORTANTE:** os pedais não são aparafusados no mesmo sentido. O pedal esquerdo é no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio. O pedal direito é no sentido dos ponteiros do relógio.



• Apresentação predefinida: Verifique as baterias e, se necessário, substitua-as.



• Os contadores da consola não aumentam: Verifique a posição do sensor. A distância entre o sensor e o íman que se encontra na roda na dianteira da bicicleta deve ser de 3-5 mm.

• Ruído ao pedalar:

1. Desenrosque com 2 voltas cada pedal.
2. Enrosque de novo firmemente cada pedal.
3. Verifique a estabilidade da bicicleta e corrija, se necessário (consulte o parágrafo: AJUSTE DOS NÍVEIS DA BICICLETA)
4. Verifique se o ruído desapareceu

Em caso de outras anomalias, contacte o nosso serviço pós-venda.



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

Dziękujemy za zaufanie i zakup produktu DOMYOS. Bez względu na to czy jesteś osobą początkującą czy zaawansowanym sportowcem, DOMYOS zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu formy i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeżeli masz jakiegokolwiek uwagi, sugestie lub pytania jesteśmy gotowi na nie odpowiedzieć na naszej stronie internetowej DOMYOS.COM. W tym miejscu znajdziesz również porady dotyczące swoich ćwiczeń i pomoc w razie potrzeby. Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że produkt DOMYOS spełni w całości Twoje oczekiwania.

**INFORMACJE PODSTAWOWE**

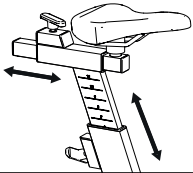
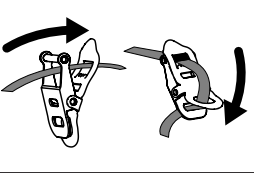
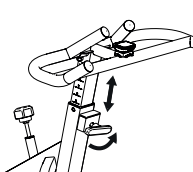
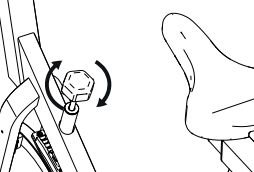
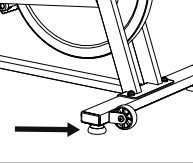
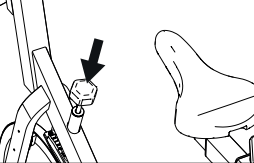
Niniejszy produkt stworzono do uprawiania jazdy na rowerze w warunkach domowych. Kolarstwo to doskonała forma treningu wytrzymałościowego, która umożliwia spalanie kalorii i poprawę sprawności układu krążenia. Ta forma aktywności pozwala wzmocnić mięśnie dolnych partii ciała (mięśnie pośladkowe, czworogłowe, kulszowo-goleniowe i łydki). Ćwiczenie angażuje też mięśnie górnych partii ciała (mięśnie brzucha, pleców i ramion). Ten rower jest wyposażony w przekładnię pasową.

**OSTRZEŻENIE**

Sprawność fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportu. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

**USTAWIENIA**

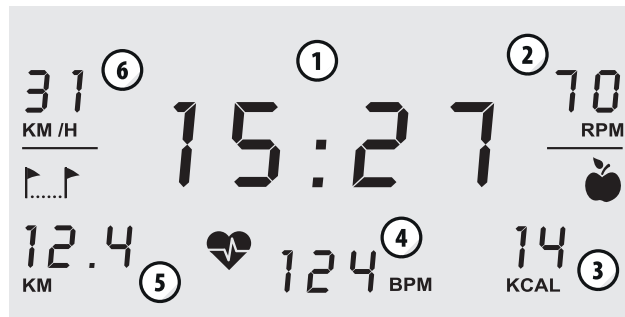
Ostrzeżenie: przed przystąpieniem do czynności regulacji (siedelka lub kierownicy) należy zsiąść z roweru

	<p><b>REGULACJA POŁOŻENIA SIODEŁKA</b></p> <p><b>WYSOKOŚĆ:</b> Skuteczne ćwiczenie wymaga ustawienia siedelka na odpowiedniej wysokości. Kolana powinny być lekko ugięte w chwili, gdy pedały znajdują się w najniższym położeniu. Należy przytrzymać siodełko, odkręcić śrubę, wyregulować położenie, a następnie ponownie mocno dokręcić.</p> <p><b>REGULACJA GŁĘBOKOŚCI:</b> Należy przytrzymać siodełko, odkręcić śrubę, wyregulować położenie, a następnie ponownie mocno dokręcić.</p>		<p><b>USTAWIENIE PASKÓW PEDAŁÓW:</b></p> <p>Pociągnąć za koniec paska.</p> <p><b>POLUZOWANIE:</b> Nacisnąć kłamrę, aby zwolnić pasek.</p>
	<p><b>REGULACJA KIEROWNICY</b></p> <p>Należy przytrzymać kierownicę, odkręcić śrubę, wyregulować położenie kierownicy, a następnie ponownie mocno dokręcić. <b>WAŻNE:</b> Aby umożliwić optymalne wykonywanie ćwiczeń, kierownica powinna znajdować się nieco niżej od siodełka.</p>		<p><b>REGULACJA OBCIĄŻENIA</b></p> <p><b>ZWIEKSZANIE OBCIĄŻENIA:</b> Przekręcić pokrętło regulacji zgodnie z ruchem wskazówek zegara.</p> <p><b>ZMNIEJSZANIE OBCIĄŻENIA:</b> Przekręcić pokrętło regulacji przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.</p>
	<p><b>POZIOMOWANIE ROWERU</b></p> <p>W razie braku stabilności należy wyregulować stabilizatory.</p>		<p><b>HAMOWANIE AWARYJNE</b></p> <p>Nacisnąć pokrętło regulacji obciążenia.</p>

**LICZNIK**

Konsole pozwala śledzić aktywność podczas treningu. Następnie w celu uruchomienia konsoli należy rozpocząć pedałowanie lub nacisnąć dowolny przycisk.

Konsole wyświetla 6 rodzajów informacji:



①

Czas, jaki upłynął od rozpoczęcia sesji treningowej, lub wskaźnik wybranego celu, jeśli wybrany jest odpowiedni tryb.

②

RPM ▶ Liczba obrotów w przeliczeniu na minutę pedałowania. Podczas trwania treningu wyświetlana jest aktualna wartość. W czasie przerwy wyświetlana jest średnia wartość dla czasu od rozpoczęcia sesji treningowej.

③

KCAL – kalorie spalone podczas sesji treningowej lub czas, jaki upłynął od początku sesji w trybie z ustawionym celem dotyczącym kalorii.

④

BPM -> Wartość tętna.

⑤

KM lub MI > dystans pokonany podczas trwania sesji, w kilometrach lub milach. Lub czas, jaki upłynął od początku sesji w trybie z ustawionym celem dotyczącym kalorii. Te dane to dane szacunkowe. Przy ich obliczaniu nie jest brana pod uwagę wartość oporu, którą można ustawić za pomocą przycisku hamowania.

⑥

KM/H albo MI/H > prędkość podczas trwania sesji treningowej. W czasie przerwy wyświetlana jest średnia wartość dla czasu od rozpoczęcia sesji treningowej.

Jak określić cel:

Kiedy rower jest zatrzymany, a na ekranie wyświetlany jest tryb 0:00, należy nacisnąć przycisk ... i wybrać cel dotyczący czasu, dystansu lub liczby kalorii.

Wartość można zmieniać za pomocą przycisków + i -. Następnie należy zatwierdzić wybór i ponownie rozpocząć pedałowanie.

Cel dotyczący czasu może się mieścić w zakresie od 1 minuty do 99 minut, cel dotyczący dystansu w zakresie od 0,1 km do 99 km, a cel dotyczący kalorii w zakresie od 1 kcal do 999 kcal.

**Przerwa:**

Po zatrzymaniu pedałowania na ponad 4 sekundy konsola przejdzie w tryb przerwy i zacznie migać.

**Zakończenie:**

Konsole wyłączy się automatycznie po 2 minutach bezczynności. Aby ręcznie wyłączyć konsolę, nacisnąć i przytrzymać czerwony przycisk powyżej konsoli przez 4 sekundy po zresetowaniu liczników.

**Resetowanie liczników:**

Nacisnąć i przytrzymać przycisk powyżej konsoli w trakcie przerwy (ekran musi migać). Dane zostaną wyzerowane po upływie 4 sekund.

**Wyświetlanie odległości w kilometrach lub milach:**

Nacisnąć i przytrzymać oba przyciski ze strzałką przez 4 sekundy w trakcie przerwy (ekran musi migać). Następnie wybrać ustawienie, korzystając z przycisków ze strzałką. Aby zatwierdzić ustawienie, należy odczekać 3 sekundy, aż konsola automatycznie wyjdzie z trybu ustawień.

	
<p>Kilometry</p>	<p>Mile</p>



## OBSŁUGA / UŁOŻENIE CIAŁA

Użytkownicy początkujący powinni rozpocząć od ćwiczeń przy niskim poziomie oporu, bez dużego wysiłku, w razie potrzeby robiąc przerwy. Następnie można stopniowo zwiększać częstotliwość i czas treningów. Podczas ćwiczeń nie należy się garbić, sylwetka musi być cały czas wyprostowana. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o zapewnieniu prawidłowej wentylacji pomieszczenia, w którym ustawiono rower.



### Ćwiczenie/Rozgrzewka:

Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach. Przy treningu nastawionym na utrzymanie formy lub przywracanie kondycji można ćwiczyć codziennie przez kilkadziesiąt minut. Ten typ ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy lub może być wykorzystany jako rozgrzewka dla innych ćwiczeń. Aby zwiększyć jędrność mięśni nóg, można wybrać większy opór i wydłużyć czas ćwiczenia. Można zmieniać opór w czasie treningu.



### Trening aerobowy zapewnia zmniejszanie masy ciała: umiarkowany wysiłek przez 35 do 60 minut

Ten typ ćwiczenia pozwala skutecznie spalać kalorie. Nie ma potrzeby wykraczania poza swoje możliwości. To częstotliwość (przynajmniej 3 treningi w tygodniu) i długość sesji (od 35 do 60 minut) pozwalają uzyskać najlepsze wyniki. Należy ćwiczyć w średnim tempie (umiarkowany wysiłek bez zadyszki). Aby zmniejszyć masę ciała, oprócz aktywności fizycznej konieczne jest przestrzeganie zrównoważonej diety.



### Poprawa wytrzymałości: Wysiłek podtrzymywany przez 20 do 40 minut

Ten typ ćwiczenia wzmacnia mięśnie sercowy i układ oddechowy. Opór i/lub prędkość pedalowania są zwiększone w celu wymuszenia intensywniejszego oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach podtrzymujących kondycję. W miarę wykonywania ćwiczeń, można wydłużać czas wysiłku, zwiększać rytm. Należy ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu w tym typie treningu. Ćwiczenie z większym rytmem jest przeznaczone dla kulturystów i wymaga odpowiedniego przygotowania.

### Powrót do stanu spoczynku

Po każdym treningu należy spacerować przez kilka minut z małą prędkością, aby stopniowo wprowadzić organizm w stan spoczynku. Faza powrotu do stanu spoczynku pozwala przywrócić normalną pracę układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, przepływu krwi i mięśni. To z kolei umożliwia wyeliminowanie niekorzystnych skutków, takich jak gromadzenie się w mięśniach kwasu mlekowego, co jest główną przyczyną bólów mięśniowych (skurcze i zakwasy).

### Rozciąganie:

Rozciąganie: Zalecamy wykonanie rozciągania po każdej sesji, aby rozluźnić mięśnie i ułatwić regenerację.

## Uchwyt na bilon

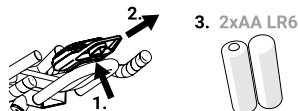
Po obu stronach przedniego widelca roweru przewidziano miejsce do zamontowania uchwytu na bilon.

## Wymiana klocka hamulcowego

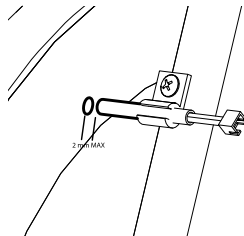
Kłoczek hamulcowy to element wymienny ulegający zużyciu. W razie potrzeby prosimy o skontaktowanie się ze swoim sklepem DECATHLON.

## Wykrywanie usterek

- Problem z montażem pedałów: UWAGA! Pedałów nie przykręca się w tę samą stronę. Pedał LEWY należy przykręcić PRZECIWNIE do ruchu wskazówek zegara. Pedał prawy należy przykręcić zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



- Wyświetlacz nie działa: Sprawdzić i w razie potrzeby wymienić baterie.



- Wartości liczników na konsoli nie zmieniają się: Sprawdzić położenie czujnika. Odległość między czujnikiem a magnesem na przednim kole roweru musi wynosić od 3-5 mm.

- Stukanie podczas pedalowania:

1. Połuzować pedały, odkręcając o 2 obroty.
2. Mocno przykręcić pedały.
3. Sprawdzić i w razie potrzeby poprawić stabilność roweru (patrz część POZIOMOWANIE ROWERU).
4. Sprawdzić, czy dźwięk ustal.

W razie innych nieprawidłowości należy skontaktować się z serwisem posprzedażowym.



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

Köszönjük, hogy DOMYOS márkájú terméket választott. Függetlenül attól, hogy kezdő vagy haladó sportoló, a DOMYOS segítségével lesz, hogy formában maradjon vagy javítson a fizikai állóképességén. Csapataink folyamatosan arra törekednek, hogy a legjobb termékeket bocsássák a rendelkezésére. Ha ennek ellenére megjegyzései, javaslatai vagy kérdései lennének, vegye fel velünk a kapcsolatot a DOMYOS.COM weboldalon. Az oldalon a gyakorlatokra vonatkozó tanácsokat is talál, valamint szükség esetén támogatást is tudunk nyújtani. Eredményes edzést kívánunk, és bízunk benne, hogy ez a DOMYOS termék minden elvárásának meg fog felelni.

**BEMUTATÁS**

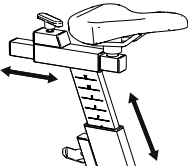
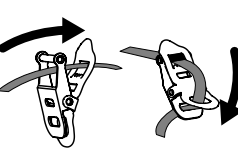
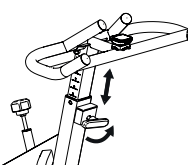
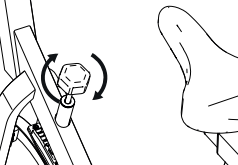
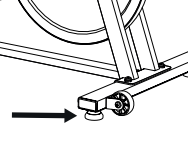
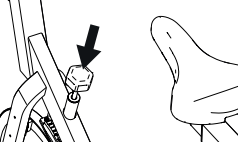
Ez a kerékpár otthoni kerékpározáshoz készült. A kerékpározás kiváló kardió edzésforma, amely növeli a szív és az érrendszer állóképességét, illetve kalóriát is eléget. Ez a gyakorlat segíti a test alsó izmainak a tónusosását (farizom, combizom, térdízületek, vádli). A test felső részének izmait is igénybe veszi a gyakorlat során (hasizom, hát- és karizmok). Ez a kerékpár önváltóval van felszerelve.

**FIGYELMEZTETÉS**

Az alakformálást IRÁNYÍTOTT módon kell végezni. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35. életévüket betöltött vagy előzetesen egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében, vagy ha már több éve nem sportolt. Használat előtt olvassa el az utasításokat.

**BEÁLLÍTÁSOK**

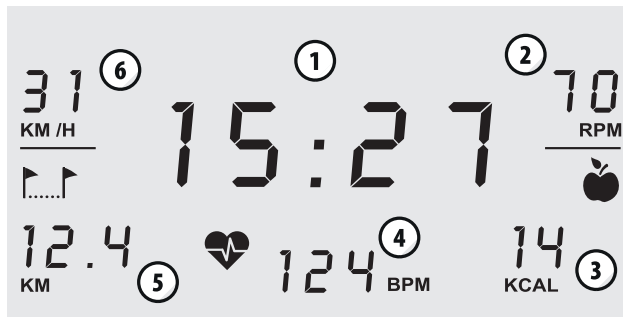
Figyelem: a kerékpár beállításához le kell róla szállnia (nyereg, kormány).

	<p><b>HOGYAN KELL POZÍCIONÁLNI A NYERGET</b></p> <p><b>MAGASSÁG:</b> A hatékony edzéshez a nyeregnek a megfelelő magasságban kell lennie. A térdnek legyenek enyhén meghajlítva, amikor a pedálok a legalacsonyabb helyzetben vannak. A nyereg tartása közben csavarozza ki, állítsa be a nyereg pozícióját, majd húzza meg teljesen.</p> <p><b>MÉLYSÉG:</b> A nyereg tartása közben csavarozza ki, állítsa be a nyereg pozícióját, majd húzza meg teljesen.</p>		<p><b>HOGYAN KELL HASZNÁLNI A PEDÁL PÁNTJAIT RÖGZÍTÉSHEZ:</b></p> <p>Húzza meg a pánt végét.</p> <p><b>KILAZÍTÁSHOZ:</b> Nyomja meg a csatot a pánt kioldásához.</p>
	<p><b>A KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA</b></p> <p>A kormányrudak tartása közben csavarozza ki azokat, állítsa be a kormányrudak pozícióját, majd húzza meg teljesen. <b>FONTOS:</b> A legjobb gyakorlat érdekében a kormányrudaknak kissé alacsonyabban kell lenniük, mint a nyeregnek.</p>		<p><b>AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA</b></p> <p><b>AZ ELLENÁLLÁS NÖVELÉSE:</b> Forgassa el a beállító állítógombot az óramutató járásával megegyező irányba.</p> <p><b>AZ ELLENÁLLÁS CSÖKKENTÉSE:</b> Forgassa el az óramutató járásával ellentétes irányba.</p>
	<p><b>A KERÉKPÁR SZINTEZÉSE</b></p> <p>Ha a kerékpár instabillá válik, állítsa be a szintező lábakat.</p>		<p><b>VÉSZLEÁLLÍTÁS</b></p> <p>Nyomja meg az ellenállás-beállító gombot.</p>

**SZÁMLÁLÓ**

A konzol lehetővé teszi, hogy az edzés során nyomon kövesse a teljesítményét. Ezt követően a konzol bekapcsolásához kezdjen el pedálozni, vagy nyomja meg bármelyik gombot.

A konzol 6 információt jelenít meg:



①

A munkamenet kezdete óta eltelt idő vagy a kiválasztott cél számlálása az üzemmód kiválasztásakor.

②

Fordulatszám / perc A pedál fordulatszáma percenként. Edzés közben a megjelenített érték pillanatnyi. A szünet alatt a megjelenített érték a munkamenet kezdete óta mért átlag.

③

KCAL - A munkamenet során elégetett kalóriák vagy a munkamenet kezdete óta eltelt idő célmód kalóriákban.

④

BPM -> Szív pulzáció.

⑤

KM VAGY MI -> Az ülés során megtett távolság kilométerekben vagy mérföldekben, vagy az ülés kezdete óta eltelt idő távolságlencse üzemmódban. Ez az információ hozzávetőleges. Nem veszi figyelembe az ellenállás értékét, amelyet a fékgomb elforgatásával adott.

⑥

KM / H vagy MI / H -> sebesség a munkamenet alatt. A szünet alatt a megjelenített érték a munkamenet kezdete óta mért átlag.

Állítsa be a célt:

Ha a kerékpár megáll a 0:00 képernyővel, nyomja meg a gombot... az idő, a távolság vagy a kalória céljának kiválasztásához.

Növelje vagy csökkentse a lencse értékét a + és - gombokkal, majd erősítse meg a pedál elindításával.

Célidő 1 és 99 perc között, a lencse távolsága 0,1 és 99 km között, a kalória célértéke 1 és 999 Kcal között.

**Szünet:**

Ha 4 másodpercnél hosszabb ideig abbahagyja a pedálozást, akkor a konzol megáll, és a kijelző villogni kezd.

**Leállítás:**

A konzol 2 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol. A konzol kézi kikapcsolásához nyomja meg és 4 másodpercig tartsa lenyomva a piros gombot a konzol felett, a számlálók visszaállítása után.

**Számlálók visszaállítása:**

Szünet közben (a kijelzőnek villognia kell) tartsa lenyomva a konzol feletti gombot. Az információ 4 másodperc után visszaállításra kerül.

**Távolság módosítása kilométerre vagy mérföldre:**

Szüneteltetés közben (a kijelzőnek villognia kell) nyomja meg és tartsa lenyomva mindkét nyíl gombot 4 másodpercig. Ezután módosítsa a beállítást a nyílak egyikének megnyomásával. A beállítás megerősítéséhez várjon 3 másodpercet, majd a konzol automatikusan kilép a beállítási módból.

	
<p>Kilométer</p>	<p>Mérföld</p>

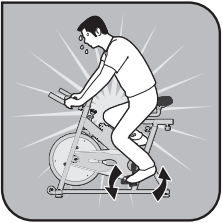
**HASZNÁLAT / TESTTARTÁS**

Ha még kezdő szinten űzi a sportot, pár napig alacsony sebességgel edzzen, ne feszítse túl magát és ha szükséges iktasson be pihenőidőket. Fokozatosan növelje az edzésidők számát és időtartamát. Az edzés folyamán ne húzza ki magát, de maradjon egyenesen. Edzés során győződjön meg róla, hogy az edzéshez használt szoba megfelelően szellőzik.



#### Fenntartás/Bemelegítés:

Fokozatos erőfejlesztés legalább 10 percig: Egy Fenntartó edzés során minden nap edzzen kb. 10 percig, hogy formában tartsa magát, vagy visszaálljon a régi formájába. Ez a fajta edzés az izmai és ízületei felkészüléséhez és testedzéshez való bemelegítéshez is használható. A láb izomtónusának növeléséhez válasszon nagyobb ellenállást és növelje a gyakorlat időtartamát. Természetesen változtathatja a pedálózási ellenállást edzés közben is.



#### Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt erőfejlesztés 35 - 60 percig

Ez a fajta edzés lehetővé teszi, hogy hatékonyan égessen el kalóriát. Nincs szükség a saját korlátain túra kényszerítésére önmagát, az edzések gyakorisága (hetente legalább 3-szor) és időtartama (35-60 perc) a legjobb eredményekhez vezet. Edzzen közepes sebességgel (mérsékelt erőfeszítés, légszomj nélkül). A súlycsökkentés érdekében rendszeres fizikai aktivitás mellett elengedhetetlen a kiegyensúlyozott étrend követése.



#### Állóképesség javítása: Magas erőfeszítéssel 20-40 percen át

Ez a fajta edzés a szívizom jelentős megerősítését és a légutak jelentős javítását célozza meg. Az ellenállás és/vagy pedálózási sebesség megnövelése szükséges a légzés növeléséhez. Az erőfeszítés sokkal nagyobb, mint a fenntartó edzés során. Ahogy edz, egyre tovább lesz képes fenntartani ezt a tendenciát, egyre nagyobb sebességgel. Ehhez az edzéstípushoz heti legalább háromszor kell edzenie. Az erősebb edzést atléták számára javasoljuk, illetve az nagyobb felkészülést igényel.

#### Levezetés:

Minden edzés után gyalogoljon egy pár percig alacsony sebességgel, hogy fokozatosan lenyugtassa a testét. Ez a nyugtató fázis normalizálja a szívet és a légzőszerveket, a véráramlást és az izmokat. Ez lehetővé teszi olyan ellenhatások kiküszöbölését, mint a tejsavak képződése, amelyeknek a felhalmozódása az izomfájdalmak (görcsök és izomláz) egyik fő okozója.

#### Nyújtás:

Nyújtás: Javasoljuk, hogy minden edzés után nyújtson, izmai pihentetése és gyógyulása érdekében.

## Palacktartó

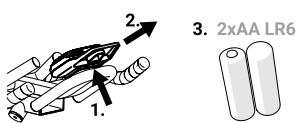
A kerékpár elülső villáján mindkét oldalon van egy-egy hely, amely egy palacktartó felszerelésére szolgál.

## A fékbatét cseréje

A fékbatét egy kopó alkatrész, amelyet ki lehet cserélni. Szükség esetén forduljon a DECATHLON áruházhoz.

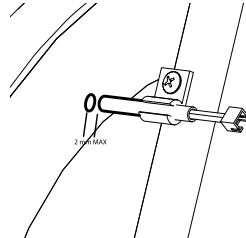
## Hibaelhárítás

• Nem tudom felszerelni a pedálokat: FONTOS A pedálok nem ugyanabba az irányba csavarozhatók. A BAL pedál az óramutató járásával ellentétes irányba; a jobb oldali pedál pedig az óramutató járásával megegyező irányba csavarozható.



3. 2x AA LR6

• Megjelenítési hiba: Ellenőrizze az elemeket, és ha szükséges, cserélje ki őket.



• A konzol számlálói nem számoznak: Ellenőrizze az érzékelő pozícióját. Az érzékelő és a kerékpár elülső kerekén lévő mágnes közötti távolságnak 3-5 mm-nek kell lennie.

• Zörej a pedálózás során:

1. 2 fordulattal lazítsa a pedálon.
2. Alaposan csavarozza be mindkét pedált.
3. Ellenőrizze a kerékpár stabilitását, és ha szükséges, korrigálja (lásd a következő fejezetet: A KERÉKPÁR SZINTEZÉSE)
4. Ellenőrizze, hogy a hang megszűnt-e

Ha további problémákba ütközik, vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálatunkkal.



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

Ați ales un produs marca DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată. Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipa noastră se străduiește mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși observații, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru DOMYOS.COM. Tot aici veți găsi recomandări în vederea efectuării antrenamentelor și asistență în caz de nevoie. Vă urăm un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS se va ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră.

## PREZENTARE

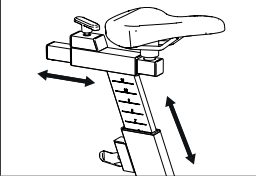
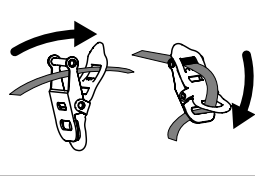
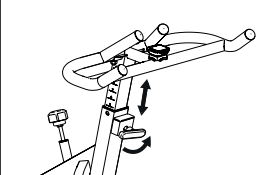
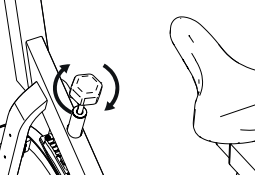
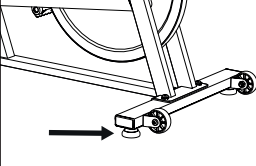
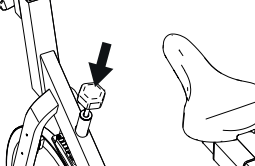
Această bicicletă este concepută pentru practicarea ciclismului la domiciliu. Ciclismul este o excelentă formă de activitate de antrenament cardio, care permite creșterea capacității dumneavoastră cardiovasculară și consumul de calorii. Această practică permite, de asemenea, tonifierea mușchilor din partea inferioară a corpului (fesieri, cvadriceps, ischio-jambieri, gambe). Mușchii din partea superioară a corpului (abdominali, spate, brațe) participă, de asemenea, la exercițiu. Această bicicletă este echipată cu o transmisie cu curea.

## ATENȚIE

Pentru obținerea unei bune forme fizice, trebuie să se exerseze în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special dacă aveți peste 35 de ani, dacă ați mai avut în trecut probleme de sănătate sau dacă nu ați mai practicat sport de mulți ani. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

## REGLAJE

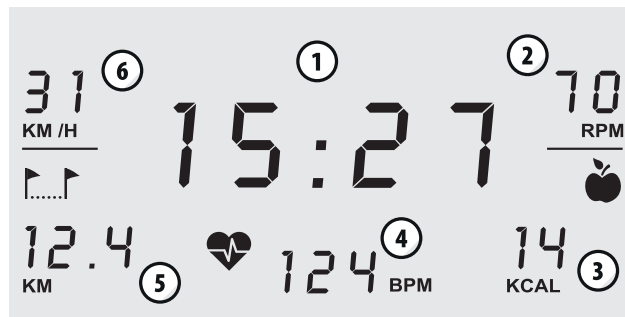
Avertizare: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza orice reglaj (șa, ghidon)

	<p><b>CUM SE REGLEAZĂ POZIȚIA ȘEI</b></p> <p><b>ÎNĂLȚIME:</b> Pentru exerciții eficiente, șaua trebuie să fie la înălțimea potrivită. Genunchii dumneavoastră trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai coborâtă. Ținând șaua, deșurubați, reglați poziția șei și apoi strângeți până la capăt.</p> <p><b>ADÂNCIME:</b> Ținând șaua, deșurubați, reglați poziția șei, apoi strângeți până la capăt.</p>		<p><b>CUM SE REGLEAZĂ CHINGA DE STRĂNGERE LA PEDALE :</b></p> <p>Trageți de extremitatea chingii.</p> <p><b>DESFACERE:</b> Apăsăți pe buclă pentru a elibera chinga.</p>
	<p><b>CUM SE REGLEAZĂ GHIDONUL</b></p> <p>Ținând ghidonul fix, deșurubați, reglați poziția ghidonului și strângeți până la capăt. <b>IMPORTANT:</b> Pentru exercere optimă, ghidonul trebuie să fie ușor mai jos decât șaua.</p>		<p><b>REGLAREA REZISTENȚEI</b></p> <p><b>CREȘTEREA REZISTENȚEI:</b> Răsuciți butonul de reglare în sensul acelor de ceasornic.</p> <p><b>SCĂDEREA REZISTENȚEI:</b> Răsuciți în sens invers acelor de ceasornic.</p>
	<p><b>REGLAREA NIVELULUI BICICLETEI</b></p> <p>În caz de instabilitate, reglați compensatoarele de nivel.</p>		<p><b>OPRIRE DE URGENȚĂ</b></p> <p>Apăsăți pe butonul de reglare a rezistenței.</p>

## CONTOR

Consola dumneavoastră vă permite să urmăriți performanțele în timpul antrenamentului. Apoi, pentru a porni consola, pedalați sau apăsați pe orice buton.

Consola dumneavoastră afișează 6 informații:



①

Tempul scurs de la începutul sesiunii sau partea parcursă din obiectivul ales atunci când este selectat modul.

②

RPM Rotații pe minut ale pedalelor. În timpul practicării, valoarea afișată este instantanee. În timpul pauzei, valoarea afișată este media de la începutul ședinței.

③

KCAL - Calorii consumate în timpul sesiunii sau timpul scurt de la începutul sesiunii în mod obiectiv calorii.

④

BPM -> Pulsul cardiac.

⑤

KM SAU MI > Distanța parcursă în timpul sesiunii în kilometri sau mile, sau timpul scurs de la începutul sesiunii în mod obiectiv distanță. Aceste informații sunt aproximative. Ele nu iau în calcul valoarea rezistenței pe care o opuneți prin răsucirea butonului de frână.

⑥

KM/H sau MI/H > viteza în timpul sesiunii. În timpul pauzei, valoarea afișată este media de la începutul sesiunii.

Definirea obiectivului personal:

Atunci când bicicleta este oprită cu ecranul 0:00, apăsați pe tastă ... pentru a selecta obiectivul dumneavoastră de timp, distanță sau calorii.

Creșteți sau reduceți valoarea obiectivului cu tastele + și -, apoi validați începând să pedalați.

Obiectivul de timp de la 1 la 99 min, obiectivul de distanță de la 0,1 la 99 km, obiectivul de calorii de la 1 la 999 Kcal.

**Pauză:**

Atunci când opriti pedalați mai mult de 4 secunde, consola intră în pauză și afișajul clipește.

**Oprire:**



Consola se oprește automat după 2 minute de inactivitate. Pentru a opri automat consola, mențineți apăsat butonul roșu de deasupra consolei timp de 4 secunde după reinițializarea contoarelor.

**Reinițializarea contoarelor:**

În timpul unei pauze (ecranul trebuie să clipească), mențineți apăsat butonul ... i. Informațiile sunt reinițializate după 4 secunde.

**Reglarea distanței în kilometri sau mile:**

În timpul unei pauze (ecranul trebuie să clipească), mențineți apăsat simultan cele două butoane de săgeți timp de 4 secunde. Apoi schimbați reglarea apăsând pe una dintre săgeți. Pentru a valida o reglare, așteptați 3 secunde, consola iese automat din modul d reglaj.

	
Kilometru	Mile

## UTILIZARE/POZIȚIE

Dacă sunteți la început, antrenați-vă timp de mai multe zile la o viteză redusă, fără a vă forța, și luați pauze, dacă este necesar. Creșteți treptat numărul sau durata sesiunilor de antrenament. În timpul antrenamentelor, nu vă arcuriți spatele, ci țineți-l drept. În timpul antrenamentului, gândiți-vă să aerisiți bine camera în care se află bicicleta.



#### Întreținere/incălzire:

Efort progresiv începând de la 10 minute Pentru o activitate de întreținere care vizează menținerea în formă sau reeducarea, puteți să vă antrenați în fiecare zi timp de zece minute. Acest tip de exercițiu va viza pregătirea mușchilor și a articulațiilor și va putea fi folosit ca încălzire în vederea unei activități fizice. Pentru a crește tonifierea gambelor, alegeți o rezistență mai mare și creșteți timpul de practicare. Bineînțeles că puteți varia rezistența de pedalare de-a lungul ședinței de practicare.



#### Antrenament aerobic pentru slăbit: efort moderat timp de 35-60 de minute

Acest tip de antrenament permite consumul de calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, frecvența (cel puțin de 3 ori pe săptămână) și durata sesiunilor (între 35 și 60 de minute) vor permite obținerea rezultatelor optime. Exersați la viteză medie (efort moderat fără să respirați puternic). Pentru a pierde în greutate, pe lângă practicarea unei activități fizice regulate, este indispensabil să respectați un regim alimentar echilibrat.



#### Îmbunătățirea anduranței: Efort susținut timp de 20 până la 40 de minute

Acest tip de antrenament vizează o întărire semnificativă a mușchilor cardiac și îmbunătățește activitatea respiratorie. Rezistența și/sau viteza de pedalare este mărită pentru a accentua respirația în timpul practicării. Efortul este mai susținut decât exercițiile de dobândire a formei fizice. Pe măsură ce antrenamentele avansează, puteți să susțineți acest efort mai mult timp, cu un ritm mai bun. Vă puteți antrena de cel puțin trei ori pe săptămână pentru acest tip de antrenament. Antrenamentul într-un ritm mai forțat este rezervat atleților și necesită o pregătire adaptată.

#### Revenirea la normal

După fiecare antrenament, mergeți câteva minute la viteză redusă pentru a readuce treptat organismul în stare de repaus. Această fază de revenire la starea normală asigură revenirea la normal a sistemelor cardiovascular și respirator, a fluxului sanguin și a mușchilor. Acest lucru permite eliminarea efectelor adverse cum ar fi acizii lactici, a căror acumulare este una dintre cauzele majore ale durerilor musculare (crampe și deformări).

#### Mișcări de întindere:

Mișcări de întindere: Vă recomandăm să faceți mișcări de întindere după fiecare ședință pentru a destinde mușchii și a favoriza recuperarea.

#### Support bidon

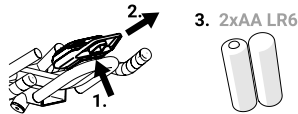
Sunt prevăzute spații pe furca din față a bicicletei, de fiecare parte, pentru a adăuga un suport de bidon pe bicicletă.

#### Înlocuirea plăcuței de frână

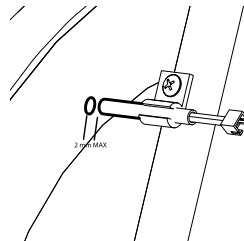
Plăcuța de frână este o piesă de uzură care poate fi schimbată. Dacă este necesar, contactați magazinul dvs. DECATHLON.

#### Diagnosticarea anomaliilor

• Nu se pot asambla pedalele: **IMPORTANT** Pedalele nu se înșurubează în același sens. Pedala din STÂNGA în sens invers acelor de ceasornic; pedala din dreapta în sensul acelor de ceasornic.



• Probleme la afișaj: Verificați bateriile și, dacă este necesar, înlocuiți-le.



• Contoarele de pe consola nu cresc valorile: Verificați poziția senzorului. Distanța dintre senzor și magnetul situat pe roata din față a bicicletei trebuie să fie de 3-5 mm.

• Bătăie la pedalare:

1. Deșurubați 2 tururi fiecare pedală.
2. Strângeți la din nou bine fiecare pedală.
3. Verificați stabilitatea bicicletei și corectați dacă este necesar (a se vedea paragraful: REGLAREA NIVELULUI BICICLETEI)
4. Verificați dacă zgomotul a dispărut

În cazul altor anomalii, contactați serviciul nostru tehnic pentru garanție.



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

Vybrali ste si produkt značky DOMYOS, ďakujeme vám preto za vašu dôveru. Či už ste začiatko alebo športovec na vysokej úrovni, DOMYOS je vašim spojencom na ceste za zdravím alebo dobrou kondíciou. V súvislosti s našim vybavením sa vždy usilujeme o vytvorenie tých najlepších produktov na používanie. Ak máte nejaké pripomienky, návrhy či otázky, kontaktujte nás na našej stránke DOMYOS.COM. Nájdete tam aj rady, čo sa týka cvičenia, a v prípade potreby našu asistenciu. Želáme vám dobré cvičenie a dúfame, že tento produkt výrobcu DOMYOS bude plne zodpovedať vašim očakávaniam.

## INFORMÁCIE

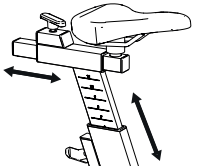
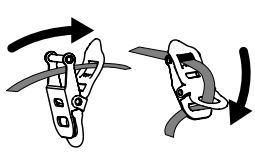
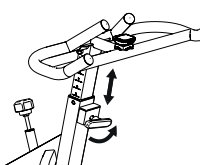
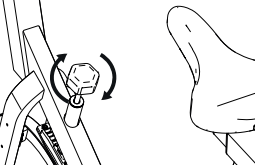
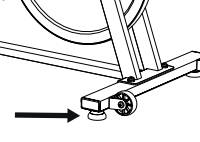
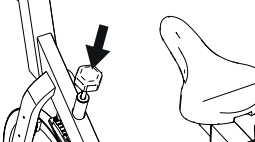
Tento bicykel je určený na domáce bicyklovanie. Bicyklovanie je vynikajúcou formou kardio tréningu, ktorý napomáha zvyšovaniu kardiovaskulárnej kapacity a spaľovaniu kalórií. Takéto cvičenie tiež pomáha tvarovaniu svalov dolnej časti tela (zadok, quadricepsy, svaly zadnej strany stehien, lýtky). Na cvičení sa zúčastňujú aj svaly hornej časti tela (brucho, chrbát, ruky). Tento bicykel je vybavený pásovým prevodom.

## VAROVANIE

Návrat do formy musí byť vykonávaný kontrolovaným spôsobom. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u osôb starších než 35 rokov alebo u tých, ktorí mali predtým zdravotné problémy alebo ak ste niekoľko rokov nevykonávali žiadny šport. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

## NASTAVENIA

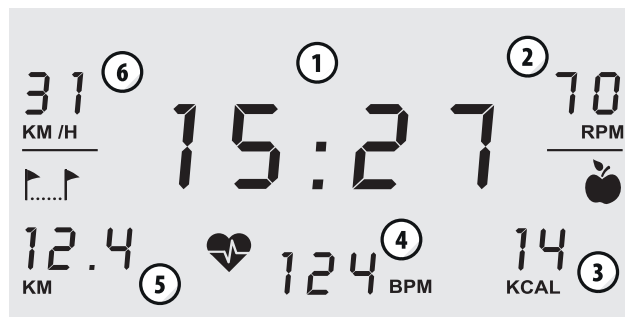
Varovanie : je potrebné z bicykla zostúpiť a až potom vykonať akékoľvek úpravy (sedlo, riadidlá)

	<p><b>AKO NASTAVIŤ POLOHU SEDADLA</b></p> <p>výška: Aby bolo cvičenie efektívne, musí byť sedlo v správnej výške. Kolená by mali byť mierne ohnuté, keď sú pedále v najnižšej polohe. Držte sedadlo, odskrutkujte, nastavte polohu sedadla a pevne utiahnite.</p> <p>hĺbka: Držte sedadlo, odskrutkujte, nastavte polohu sedadla a pevne utiahnite.</p>		<p><b>AKO NASTAVIŤ UŤAHOVACIE PORPRUHY PEDÁLOV:</b></p> <p>Potiahnite za koniec popruhu.</p> <p>UVOLNENIE: Stlačením spony uvoľníte popruh.</p>
	<p><b>AKO SI NASTAVIŤ RIADIDLÁ</b></p> <p>Držte riadidlá, odskrutkujte, nastavte polohu riadidiel a pevne utiahnite.</p> <p>dôležité: Z dôvodu optimálneho cvičenia by riadidlá mali byť o niečo nižšie ako sedlo.</p>		<p><b>NASTAVENIE ODPORU</b></p> <p>ZVÝŠENIE ODPORU: Otočte nastavovacím gombíkom v smere hodinových ručičiek.</p> <p>ZNIŽENIE ODPORU: Otočte proti smeru hodinových ručičiek.</p>
	<p><b>NASTAVENIE ÚROVNE BICYKLA</b></p> <p>V prípade nestability nastavte kompenzatory úrovne.</p>		<p><b>NÚDZOVÉ ZASTAVENIE</b></p> <p>Stlačte tlačidlo na nastavenie odporu.</p>

## POČÍTADLO

Ovládací panel umožňuje sledovať výkon počas tréningu. Následne zapnite ovládací panel, začnite pedálovať alebo stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Na ovládacom paneli sa zobrazujú 6 informácie:



①

Čas od začiatku tréningu alebo odpočítavanie času od stanoveného cieľa, ak bol vybraný tento režim.

②

Otočky prevodu za minútu (RPM). Počas tréningu sa zobrazuje hodnota v reálnom čase. Počas prestávky sa zobrazuje priemerná hodnota od začiatku tréningu.

③

KCAL – Počet kalórií spaľených počas tréningu alebo čas od začiatku tréningu v režime s cieľovým počtom kalórií.

④

BPM -> Tep srdca.

⑤

KM alebo MI > Vzdialenosť prejdená počas tréningu v kilometroch alebo míľach, alebo čas od začiatku tréningu v režime s cieľovou vzdialenosťou. Tieto údaje sú len približné. Do úvahy sa neberie hodnota odporu, ktorý nastavíte otáčaním ovládača brzd.

⑥

KM/H alebo MI/H > rýchlosť počas tréningu. Počas prestávky sa zobrazuje priemerná hodnota od začiatku tréningu.

Stanovte si cieľ:

Keď bicykel nie je v pohybe, tak na obrazovke 0:00 stlačením klávesu ... nastavíte svoj cieľ pre čas, vzdialenosť alebo počet kalórií.

Hodnotu môžete zvyšovať alebo znižovať pomocou klávesov + a -. Nakoniec ju potvrdíte a môžete začať šliapať.

Cieľový čas môžete nastaviť od 1 do 99 minút, cieľovú vzdialenosť od 0,1 do 99 km a cieľový počet kalórií od 1 do 999 kcal.

**Prestávka:**

Keď prestanete šliapať na dlhšie ako 4 sekundy, ovládací panel sa pozastaví a displej začne blikať.

**Zastavenie:**



Ovládací panel sa automaticky vypne po 2 minútach nečinnosti. Ak chcete ovládací panel manuálne vypnúť, stlačte a podržte červené tlačidlo nad ovládacím panelom po dobu 4 sekúnd po resetovaní počítadiel.

**Resetovanie počítadiel:**

Počas prestávky (displej by mal blikať) stlačte tlačidlo nad ovládacím panelom. Informácie sa resetujú po 4 sekundách.

**Nastavte vzdialenosť na kilometre alebo míle:**

Počas prestávky (displej by mal blikať) stlačte a podržte obidve tlačidlá šípok súčasne na 4 sekundy. Potom zmeňte nastavenie stlačením jednej zo šípok. Ak chcete overiť nastavenie, počkajte 3 sekundy, ovládací panel automaticky ukončí režim nastavenia.

	
Kilometer	Míle

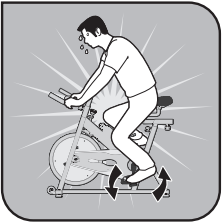
## POUŽITIE / POZÍCIA

Ak ste začiatko, počas niekoľkých dní začnite cvičením pri nízkej rýchlosti tak, aby ste sa nepreťažovali a v prípade potreby si robte prestávky. Postupne zvyšujte počet alebo trvanie tréningov. Počas cvičenia neohýbajte chrbát, držte ho rovno. Počas cvičenia nezabudnite poriadne vyvetrať miestnosť, v ktorej sa nachádza bicykel.



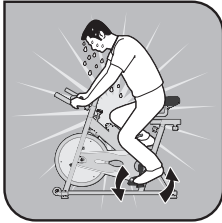
#### Udržiavanie / Zahrievanie:

Postupnú námahu od 10 minút na udržanie kondície alebo rehabilitáciu môžete trénovať každý deň približne desať minút. Tento typ cvičenia slúži na prebudenie svalov a kĺbov alebo sa môže používať ako zahriatie pred telesnou aktivitou. Ak si chcete vyformovať nohy, zvolte si väčší odpor a predĺžte dobu cvičenia. Samozrejme, odpor pedálov môžete meniť počas celého tréningu.



#### Aeróbné cvičenie na zníženie hmotnosti: Stredná namáhavosť počas 35 až 60 minút

Tento typ cvičenia efektívne spaľuje kalórie. Nie je potrebné tlačiť za hranice, je to frekvencia (aspoň 3 krát týždenne) a trvanie tréningov (35 až 60 minút), pomocou ktorých dosiahnete najlepšie výsledky. Cvičte pri miernej rýchlosti (mierne úsilie bez zadychania). Ak chcete schudnúť, okrem pravidelnej fyzickej aktivity je nevyhnutné dodržiavať vyvážené stravovanie.



#### Zvýšenie výdrže: Námaha trvá 20 až 40 minút

Tento typ tréningu má za cieľ výrazné posilnenie srdcového svalu a zlepšenie dýchania. Odpor a/alebo rýchlosť pedálovania sa zvyšuje tak, aby sa počas cvičenia zintenzívnilo dýchanie. Prevláda námaha nad tréningom na zlepšovanie kondície. Počas cvičenia budete môcť udržať túto námahu dlhšie s lepším tempom. Pri tomto type tréningu môžete cvičiť minimálne trikrát týždenne. Cvičenie s vyšším tempom je určené pre športovcov a vyžaduje vhodnú prípravu.

#### Spomaľovanie

Po každom tréningu, prejdite niekoľko minút pri nízkej rýchlosti, aby ste postupne privedli telo k odpočinku. Táto pokojná fáza zabezpečuje návrat k normálnym kardiovaskulárnym a dýchacím systémom, ako aj prietoku krvi a svalov. To eliminuje protichodné účinky, ako je kyselina mliečna, ktorej nahromadenie je hlavnou príčinou bolesti svalov (krče a únava).

#### Strečing:

Strečing: Odporúča sa, aby ste sa po každom cvičení ponatáhovali, čím si uvoľníte svaly a napomôžete zotaveniu.

#### Držiak na fľašu

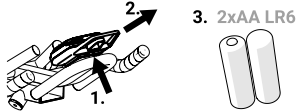
Na prednej vidlici bicykla sú na každej strane miesta na prímontovanie držiaka na fľašu.

#### Výmena brzdového obloženia

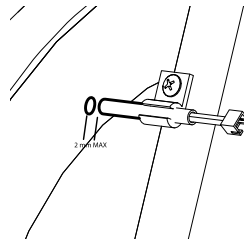
Brzdové obloženie je opotrebitelná časť, ktorú je možné vymeniť. V prípade potreby sa obráťte na predajňu DECATHLON.

#### Diagnostika anomálií

- Nedajú sa zostaviť pedále: **DÔLEŽITÉ** Pedále sa neotáčajú v rovnakom smere. Ľavý pedál v opačnom smere hodinových ručičiek; pravý pedál v smere hodinových ručičiek.



- Chyba zobrazovania: Skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.



- Počítadlá ovládacieho panela nezvyšujú hodnotu: Skontrolujte polohu snímača. Vzdialenosť medzi snímačom a magnetom umiestneným na prednom kolese bicykla musí byť 3-5 mm.

- Praskanie pri pedálovaní:

1. Odskrutkujte oba pedály o 2 otočky.
2. Pevne dotiahnite každý pedál.
3. Skontrolujte stabilitu bicykla a v prípade potreby ho opravte (pozri odsek: NASTAVENIE ÚROVNE BICYKLA)
4. Skontrolujte, či sa zvuk odstránil

V prípade iných anomálií kontaktujte náš servis.



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

Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a my vám děkujeme za vaši důvěru. Ať už jste začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS vám pomůže zůstat ve formě nebo zdokonalit fyzickou kondici. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše použití. Máte-li jakékoli poznámky, návrhy či dotazy, jsme vám k dispozici na našich stránkách DOMYOS.COM. Najdete tam rovněž rady na cvičení a pomoc v případě potřeby. Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS bude zcela splňovat vaše očekávání.

## ZÁKLADNÍ POPIS

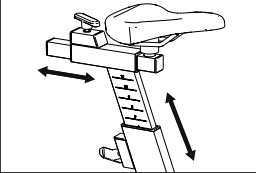
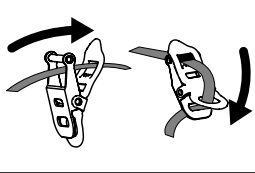
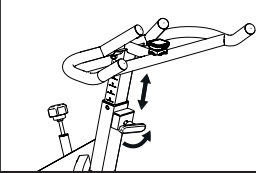
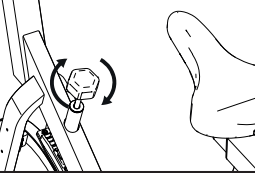
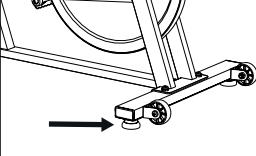
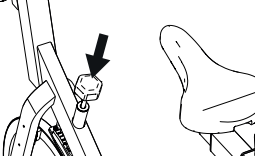
Rotoped je určen k jízdě na kole doma. Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se spalují kalorie. Trénink rovněž zpevňuje svalstvo dolní části těla (hýžděové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, svaly zadní strany stehenní, lýtky). Na cvičení se podílejí i svaly horní části těla (břišní svaly, záďové svaly, paže). Toto kole je vybaveno pásovým převodem.

## UPOZORNĚNÍ

Zlepšování kondice musí být postupné a je třeba ho mít plně POD KONTROLOU. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. Zvláště důležité je to u osob starších 35 let, dále u osob, které měly v minulosti zdravotní problémy a rovněž v případě, že jste několik let nesportovali. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

## NASTAVENÍ

Upozornění: Před jakýmkoli nastavením (seda, řídítek) je třeba z rotopedu vždy slézt

	<p><b>JAK NASTAVIT SEDLO</b></p> <p><b>VÝŠKA:</b> Aby bylo cvičení efektivní, je důležité správně nastavit výšku sedla. Když je pedál při šlapání v nejnižší pozici, musí být kolena lehce pokrčená. Povolte sedlo, neodšroubovávejte ho však úplně, nastavte sedlo do správné polohy a utáhněte ho na doraz.</p> <p><b>HLOUBKA:</b> Povolte sedlo, neodšroubovávejte ho však úplně, nastavte sedlo do správné polohy a utáhněte ho na doraz.</p>		<p><b>JAK NASTAVIT ŘEMÍNKY U PEDÁLŮ UTAŽENÍ:</b></p> <p>Zatáhněte za konec řemínku.</p> <p><b>POVOLENÍ:</b> Stiskněte přezku a uvolněný řemínek vytáhněte.</p>
	<p><b>JAK NASTAVIT ŘÍDÍTKA</b></p> <p>Povolte řídítka, neodšroubovávejte je však úplně, nastavte řídítka do správné polohy a utáhněte je na doraz. <b>DŮLEŽITÉ:</b> Pro optimální používání by měla být řídítka o něco nižší než sedlo.</p>		<p><b>JAK NASTAVIT OBTÍŽNOST</b></p> <p><b>ZVYŠOVÁNÍ OBTÍŽNOSTI:</b> Otočte regulátorem obtížnosti po směru hodinových ručiček.</p> <p><b>SNÍŽOVÁNÍ OBTÍŽNOSTI:</b> Otočte regulátorem proti směru hodinových ručiček.</p>
	<p><b>NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU</b></p> <p>Pokud není rotoped stabilní, pootočte vyrovnávacími koncovkami.</p>		<p><b>NOUZOVÉ ZASTAVENÍ</b></p> <p>Stiskněte regulátor obtížnosti.</p>

## OVĽADACÍ PANEL

Na ovládacím panelu můžete během tréninku sledovat jednotlivé hodnoty svého výkonu. Poté stačí pro zapnutí ovládacího panelu začít šlapat či stisknout kterékoliv tlačítko.

Na displeji se zobrazuje 6 parametrů:



①

Čas, který uplynul od začátku tréninku nebo odpočítávání zvoleného cíle v daném režimu, je.

②

RPM Otáčky pedálů za minutu. V průběhu cvičení se zobrazuje aktuální hodnota. Je-li trénink pozastaven, zobrazuje se průměrná hodnota od začátku cvičení.

③

KCAL - Kalorie spálené během tréninku nebo čas, který uplynul od začátku tréninku v režimu cíle kalorií.

④

BPM -> Tepová frekvence.

⑤

KM nebo MI > Ujetá vzdálenost od začátku tréninku v kilometrech nebo mílech, nebo čas, který uplynul od začátku tréninku v režimu cíle vzdálenosti. Tato hodnota je přibližná. Nebere v potaz obtížnost, kterou si můžete nastavit otáčením kolečka u brzdy.

⑥

KM/H nebo MI/H > rychlost šlapání během tréninku. Je-li trénink pozastaven, zobrazuje se průměrná hodnota od začátku cvičení.

Stanovení cíle:

Když rotoped nejede a na displeji je zobrazena stránka 0:00, stiskněte tlačítko ... pro výběr cíle - času, ujeté vzdálenosti či spálených kalorií.

Pomocí tlačítek + a - si nastavte požadovanou hodnotu svého cíle a potvrďte ji tím, že začnete šlapat.

Cíl času lze nastavit na 1 až 99 min, cíl vzdálenosti na 0,1 až 99 km a cíl kalorií na 1 až 999 Kcal.

Pozastavení:

Přestanete-li na více než 4 vteřiny šlapat, trénink se pozastaví a ovládací panel blíká.

Ukončení:

Po 2 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne. Pro ruční vypnutí ovládacího panelu nejprve vynulujte hodnoty, poté stiskněte červené tlačítko nad displejem a držte ho stisknuté 4 vteřiny.

Vynulování hodnot:

Během pozastaveného tréninku (displej musí blíkat) podržte stisknuté tlačítko nad displejem. Po 4 vteřinách se hodnoty z tréninku vynulují.

**Nastavení vzdálenosti v kilometrech či mílech:**

Během pozastaveného tréninku (displej musí blíkat) podržte 4 vteřiny stisknutá obě tlačítka šipek najednou. Poté si nastavte požadovanou jednotku pomocí šipek. Pro potvrzení nastavení počkejte 3 vteřiny, ovládací panel se automaticky navrátí v režimu nastavení.

	
Kilometry	Mile

## POUŽITÍ / DRŽENÍ TĚLA

Jste-li začátečník, začněte s několikadenním tréninkem při nízké rychlosti, abyste se příliš nevyvíšovali, a v případě potřeby občas odpočívajte. Postupně zvyšujte počet kol nebo jejich trvání. Během cvičení se nehrbte, ale držte tělo vzpřímené. Dbejte na to, aby bylo v místnosti s rotopedem během cvičení zajištěno dostatečné větrání.





#### Udržení kondice / rozcvičení:

Postupně zvyšování námahy během 10 minut

Pro udržení fyzické kondice či při rehabilitaci cvičte každý den po dobu 10 minut. Tento typ cvičení je vhodný pro obnovení činnosti svalů a kloubů a může být využit jako rozcvičení před fyzickou aktivitou. Pro zpevnění nohou si nastavte vyšší obtížnost a prodlužte dobu cvičení. Samozřejmě si můžete během tréninku úroveň obtížnosti různě upravovat.



#### Aerobní trénink pro snížení váhy: Střední zátěž po dobu 35 až 60 minut

Při tomto typu cvičení dochází k účinnému spalování kalorií. Není třeba jít až za hranice svých možností, dobrých výsledků dosáhnete jediné tehdy, když budete cvičit pravidelně (minimálně 3krát týdně) a po určitou dobu (35 až 60 minut). Zvolte střední rychlost (střední námaha, při níž se nezadýcháváte). Při hubnutí je kromě pravidelné fyzické aktivity nezbytné, abyste přijímali vyváženou stravu.



#### Zlepšení výdrže: Nepřetržitá zátěž po 20 až 40 minut

Tento typ tréninku významně posiluje srdeční sval a zlepšuje dýchání. Obtížnost a/nebo rychlost šlapání se zvyšuje, aby se během cvičení trénovalo zejména dýchání. Zátěž je po celou dobu intenzivnější než při tréninku pro zlepšení kondice. Během tréninku můžete postupně cvičit při této zátěži po delší dobu a v lepším tempu. Tento typ tréninku doporučujeme praktikovat alespoň třikrát týdně. Trénink v rychlejším tempu je určen pro sportovce a vyžaduje speciální přípravu.

#### Přechod do klidové fáze

Po každém tréninku věnujte několik minut přechodu do klidové fáze a šlapejte čím dál pomaleji, aby organismus přešel do odpočinku. Během pozvolného přechodu do klidové fáze se činnost kardiovaskulární soustavy, dýchání, krevního oběhu a svalů navrátí do normálu. Zamezí se tím nežádoucím účinkům, např. nahromadění kyseliny mléčné, která je hlavní příčinou bolesti svalů (křečí a namožení svalů).

#### Protahení:

Protahení: Po každém tréninku by se měl uživatel dobře protáhnout, aby se mu uvolnily svaly a dobře se nastartovala fáze regenerace.

## Držák na láhev

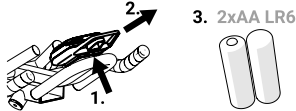
Držák na láhev lze umístit na vidlici v přední části kola, z obou stran.

## Výměna brzdové čelisti

Brzdová čelist je opotřebitelný díl, který lze vyměnit. V případě potřeby se obraťte na personál na prodejně DECATHLON.

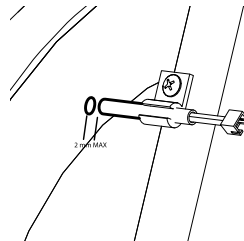
## Řešení potíží

- Nejdou namontovat pedály: **DŮLEŽITÉ** Pedály se utahují ve stejném směru. LEVÝ pedál se utahuje PROTI směru hodinových ručiček; PRAVÝ pedál se utahuje PO směru hodinových ručiček.



3. 2xAA LR6

- Chyba zobrazení na displeji: Zkontrolujte baterie a v případě potřeby je vyměňte.



- Hodnoty na displeji nevzrůstají: Zkontrolujte polohu snímače. Vzdálenost mezi snímačem a magnetem na předním kole musí být 3-5 mm.

- Při šlapání se ozývá klapání:

1. Povolte oba pedály o 2 otáčky.
2. Oba pedály dobře utáhněte.
3. Zkontrolujte stabilitu rotopedu a v případě potřeby ji upravte (viz odstavec: NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU)
4. Zkontrolujte, zda už zvuk není slyšet

V případě dalších potíží kontaktujte náš poprodejní servis.



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

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi vill tacka dig för ditt förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller elitidrottare, finns DOMYOS vid din sida för att hjälpa dig hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning. Om du har synpunkter, förslag eller frågor tar vi gärna emot dem på vår webbplats DOMYOS.COM. Där hittar du även råd och tips för din träning och hjälp vid behov. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från DOMYOS kommer att motsvara alla dina förväntningar.

## PRESENTATION

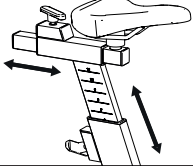
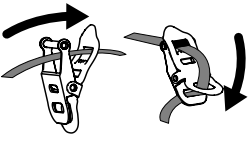
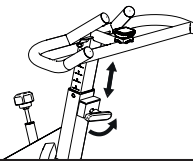
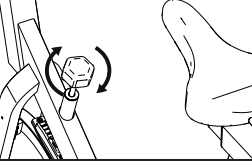
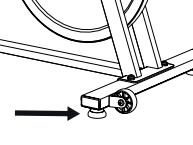
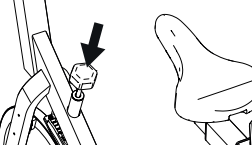
Denna cykel är avsedd för inomhuscykling i hemmet. Inomhuscykling är en utmärkt konditionsträning som ökar din kardiovaskulära kapacitet och bränner kalorier. Denna träning bidrar också till att tonifiera musklerna på underkroppen (sättesmuskulaturen, quadriceps, hamstring, vader). Även musklerna på överkroppen tränas (magmuskler, rygg, armar). Denna cykel har ett växelsystem med kedja.

## VARNING

Träning för att komma i form bör utföras på ett KONTROLLERAT sätt. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år, tidigare har haft problem med hälsan eller inte har tränat på många år. Läs igenom alla anvisningar före användning.

## INSTÄLLNINGAR

Varning: du måste stiga av cykeln för att göra inställningar (sadel, styre)

	<p><b>SÅ HÄR JUSTERAR DU SADELPOSITIONEN</b></p> <p><b>HÖJD:</b> För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i rätt höjd. Knäna bör vara något böjda när pedalerna är i lägsta läget. Skruva loss sadeln samtidigt som du håller i den, justera positionen och dra åt ordentligt.</p> <p><b>DJUP:</b> Skruva loss sadeln samtidigt som du håller i den, justera positionen och dra åt ordentligt.</p>		<p><b>HUR MAN JUSTERAR TRAMPORNAS REMMAR ÅTDRAGNING:</b></p> <p>Dra i remmens ytterkant.</p> <p><b>LOSSNING:</b> Tryck på öglan för att lossa remmen.</p>
	<p><b>SÅ HÄR JUSTERAR DU STYRET</b></p> <p>Skruva loss styret samtidigt som du håller i det, justera positionen och dra åt ordentligt. <b>VIKTIGT:</b> Styret bör sitta lite högre än sadeln för optimal träning.</p>		<p><b>INSTÄLLNING AV MOTSTÅNDET</b></p> <p><b>ÖKNING AV MOTSTÅNDET:</b> Vrid inställningsknappen medurs.</p> <p><b>MINSKNING AV MOTSTÅNDET:</b> Vrid inställningsknappen moturs.</p>
	<p><b>JUSTERA CYKELNS NIVÅ</b></p> <p>Justera nivåjusteringen om cykeln är instabil.</p>		<p><b>NÖDSTOPP</b></p> <p>Tryck på inställningsknappen.</p>

## RÄKNARE

Via konsolen kan du följa din prestation under träningen. Därefter startar du konsolen genom att trampa eller genom att trycka på valfri knapp.

Din konsol visar 6 olika informationer:



①

Tiden som gått sedan du startade passet eller nedräkningen av det valda målet när läget är valt.

②

RPM Rotation per minut av pedalerna. Värdet som visas under träningen är omedelbart. Under pausen visas ett genomsnittligt värde sedan du startade passet.

③

KCAL – Antal förbrända kalorier eller tiden som gått sedan du startade passet i läget kalorimål.

④

BPM -> Puls.

⑤

Km eller Mi > Sträckan som du avverkat under passet i km eller miles, eller tiden som gått sedan du startade passet i läget distansmål. Denna information är ungefärlig. Den tar inte med motståndet som du ställer in genom att vrida på bromsknappen i beräkningen.

⑥

Km/h eller Mi/h > hastighet under passet. Under pausen visas ett genomsnittligt värde sedan du startade passet.

Sätt ditt mål:

När cykeln står still med skärmen 0:00, tryck på knappen ... för att mål för tid, sträcka eller kalorier.

Öka eller sänk värdet för ditt mål med knapparna + och -, och bekräfta genom att börja trampa.

Tidsmål: 1–99 min; mål för sträcka: 0,1–99 km och kalorimål: 1–999 kalorier.

**Paus:**

När du slutar att trampa i mer än 4 sekunder pausar konsolen och visningen blinkar.

**Stopp:**

Din konsol stängs automatiskt av efter 2 minuters inaktivitet. Tryck in den röda knappen ovanför konsolen i 4 sekunder efter att ha återställt räkarna för att stänga av din konsol manuellt.

**Återställ räkarna:**

Håll in knappen ovanför konsolen under en paus (skärmen ska blinka). Informationen återställs efter 4 sekunder.

**Ställ in avståndet i kilometer eller miles:**

Håll in de två pilknapparna samtidigt i 4 sekunder under en paus (skärmen ska blinka). Ändra därefter inställningen genom att trycka på en av pilarna. Vänta i 3 sekunder för att bekräfta en inställning. Konsolen lämnar automatiskt inställningsläget.

	
Kilometer	Miles

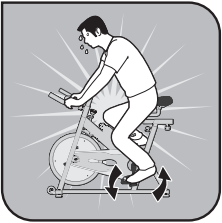
## ANVÄNDNING/HÅLLNING

Om du är nybörjare ska du börja träna på låg hastighet under flera dagar, utan att ta i för mycket, och lägga in raster för återhämtning vid behov. Öka sedan träningspassens antal eller tidslängd gradvis. Svanka inte med ryggen under träningen, utan håll den rak. Tänk på att se till att det rum där cykeln står ventileras ordentligt under träningen.



#### Träning/uppvärmning:

Progressiv ökning av ansträngningen efter 10 minuter. För underhållsträning för att hålla sig i form eller för rehabilitering kan du träna varje dag i ca tio minuter. Den här typen av träning syftar till att stimulera dina muskler och leder eller kan användas som uppvärmning inför fysisk aktivitet. Öka styrkan i benen genom att välja ett högre motstånd och öka träningstiden. Du kan naturligtvis variera trampmotståndet under träningspasset.



#### Aerob träning för att gå ned i vikt: Måttlig ansträngning i 35–60 minuter

Den här typen av träning bränner effektivt kalorier. Det är onödigt att ta ut sig för mycket, det är frekvensen (minst 3 gånger i veckan) och hur länge träningspassen varar (35 till 60 minuter) som ger det bästa resultatet. Träna på medelhastighet (medelmåttig ansträngning utan att bli andfådd). För att gå ner i vikt, förutom regelbunden fysisk aktivitet, är det viktigt att följa en balanserad kost.



#### Förbättra din uthållighet: Intensiv träning i 20–40 minuter

Den här träningsformen syftar till att stärka hjärtmuskeln och förbättra konditionen. Trampmotståndet och/eller trampfästigheten ökas för att förbättra konditionen under träningen. Träningen är intensivare än för att komma i form. Allteftersom du tränar kan du hålla en snabbare takt under längre tid. Du kan träna minst tre gånger i veckan med den här träningsformen. Träning i snabbare takt rekommenderas endast för atleter och kräver lämpliga förberedelser.

#### Lugn avslutning

Gå några minuter efter varje träning i låg hastighet för att gradvis få kroppen att gå tillbaka i vila. Denna lugna fas säkerställer återgången till normal aktivitet av hjärta, andning, blodflöde och muskler. Detta eliminerar kontraeffekter såsom mjölksyra vars ackumulering är en viktig orsak till muskelsmärta (kramper och värk).

#### Stretchning:

Stretchning: Vi rekommenderar dig att stretcha efter varje pass för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

## Flaskhållare

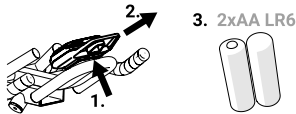
Det finns plats för en flaskbehållare på cykelns framgaffel och på varje sida.

## Byte av bromskloss

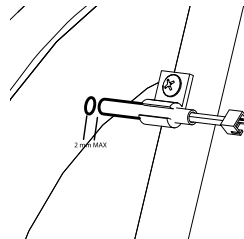
Bromsklossen är en del som slita och som kan bytas ut. Kontakta din DECATHLON-butik vid behov.

## Felsökning

- Kan inte montera pedalerna: **VIKTIGT** Pedalerna skruvas inte fast på samma håll. VÄNSTER pedal skruvas i moturs; höger pedal skruvas i medurs.



- Displayfel: Kontrollera batterierna och byt ut dem vid behov.



- Konsolernas räknare ökar inte: Kontrollera sensorns placering. Avståndet mellan sensorn och magneten som sitter på cykelns framhjul ska vara 3-5 mm.

- Det smäller när man trampar:

1. Skruva loss varje pedal 2 varv.
2. Skruva åt varje pedal hårt.
3. Kontrollera cykelns stabilitet och korriger vid behov (se paragraf. JUSTERA CYKELNS NIVÅ)
4. Kontrollera att ljudet har försvunnit

Kontakta vår kundtjänst om du upptäcker andra fel.



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

Odabrali ste proizvod marke DOMYOS te vam zahvaljujemo što ste nam poklonili svoje povjerenje. Bez obzira jeste li početnik ili iskusnan sportaš, DOMYOS je vaš saveznik u naporima da ostanete u formi ili poboljšate svoju tjelesnu formu. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate kakvih primjedbi, prijedloga ili pitanja, rado ćemo vas saslušati putem našeg web-mjesta DOMYOS.COM. Tu ćete također pronaći savjete za vježbanje i pomoć u slučaju da vam zatreba. Želimo vam dobro vježbanje i nadamo se da će naša sprava DOMYOS ispuniti vaša očekivanja.

## PREZENTACIJA

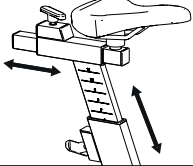
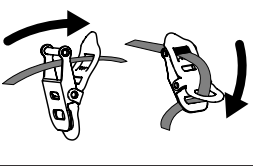
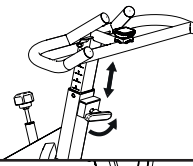
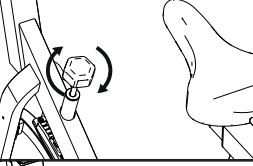
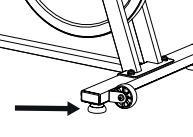
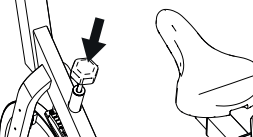
Ovaj bicikl osmišljen je za vožnju bicikla kod kuće. Vožnja bicikla savršena je aktivnost za kardiotrening koja omogućuje povećavanje kardiovaskularnog kapaciteta i sagorijevanje kalorija. Uz to ova vrsta vježbe će vam omogućiti da oblikujete mišiće nižeg dijela (stražnjične mišiće, mišiće opružnice, tetive koljena, lisne mišiće). Mišići gornjeg dijela tijela (trbušni, leđni, ručni) također su aktivni tijekom vježbanja. Ovaj bicikl ima lančani prijenos.

## UPOZORENJE

Stjecanje kondicije mora se izvoditi KONTROLIRANO. Prije započinjanja bilo kakvog programa vježbanja, konzultirajte se s liječnikom. To je osobito važno za sve starije od 35 godina ili one koji imaju problema sa zdravljem, kao i osobe koje se sportom nisu bavile duže vrijeme. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.

## POSTAVKE

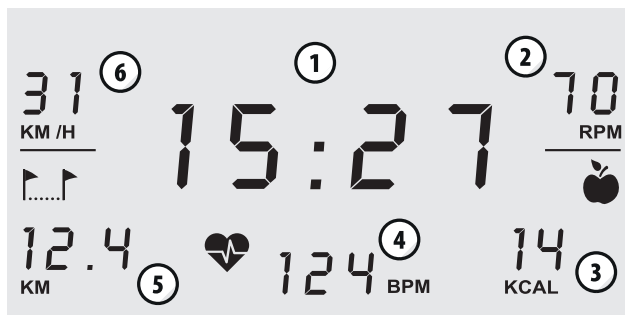
Upozorenje: Za prilagodbu bicikla (sjedala, držača za ruke) potrebno je sići s njega

	<p><b>PRILAGODAVANJE SJEDALA</b></p> <p><b>VISINA:</b> Kako biste učinkovito vježbali, sjedalo mora biti na odgovarajućoj visini. Vaša koljena moraju biti malo pognuta kada su pedale na najnižoj točki. Držeći sjedalo, otpustite kotač, prilagodite visinu sjedala i čvrsto stegnite.</p> <p><b>DUBINA:</b> Držeći sjedalo, otpustite kotač, prilagodite visinu sjedala i čvrsto stegnite.</p>		<p><b>PRIČVRŠČIVANJE TRAKE PEDALA:</b></p> <p>Povucite kraj trake.</p> <p><b>OLABAVLJENJE:</b> Pritisnite kopču kako biste olabavili traku.</p>
	<p><b>NAČIN NAMJEŠTANJA UPRAVLJAČA</b></p> <p>Držeći držač za ruke, otpustite kotač, prilagodite držač za ruke i čvrsto stegnite. <b>VAŽNO:</b> Za optimalno vježbanje držač za ruke mora se nalaziti malo ispod razine sjedala.</p>		<p><b>PODEŠAVANJE OTPORA</b></p> <p><b>POVEĆANJE OTPORA:</b> Okrenite gumb za prilagodbu u smjeru kazaljke.</p> <p><b>SMANJENJE OTPORA:</b> Okrenite gumb u smjeru suprotnom od kazaljke.</p>
	<p><b>PODEŠAVANJE STABILNOSTI BICIKLA</b></p> <p>Ako je bicikl nestabilan, prilagodite nožice.</p>		<p><b>ZAUSTAVLJANJE U SLUČAJU NUŽDE</b></p> <p>Pritisnite gumb za otpor.</p>

## BROJAČ

Konzola vam omogućava da pratite učinkovitost tijekom treninga. Zatim počnite okretati pedale ili pritisnite bilo koji gumb kako biste uključili konzolu.

Na konzoli se prikazuje 6 vrsta podataka:



①

Vrijeme teče od početka treninga ili do postizanja odabranog cilja, ako je odabran takav način rada.

②

RPM – okreti pedala u minuti. Tijekom vježbanja prikazuju se trenutne vrijednosti. Tijekom stanke prikazuju se prosječne vrijednosti od početka treninga.

③

KCAL – kalorije sagorene tijekom treninga ili vrijeme proteklo od početka treninga u načinu rada s ciljem sagorijevanja kalorija.

④

BPM -> Srčani puls.

⑤

KM ILI MI > prijedena udaljenost tijekom vježbanja u kilometrima ili miljama. Ili vrijeme proteklo od početka treninga u načinu rada s ciljem prijedene udaljenosti. Ti su podaci približni. Oni ne uzimaju u obzir otpor koji birate okretanjem gumba za kočenje.

⑥

KM/H ILI MI/H > brzina tijekom treninga. Tijekom stanke prikazuju se prosječne vrijednosti od početka treninga.

Određivanje cilja:

Kada je bicikl zaustavljen i na zaslonu se prikazuje poruka 0:00, pritisnite tipku ... da biste odabrali vremenski cilj, udaljenost ili kalorije.

Vrijednost cilja povećajte ili smanjite pomoću tipki + i -, a zatim početkom okretanja pedala potvrdite odabir.

Vremenski cilj od 1 do 99 min, cilj prijedene udaljenosti od 0,1 do 99 km, cilj sagorene kalorije od 1 do 999 kcal.

**Stanka:**

Ako prestanete okretati pedale dulje od 4 sekunde, konzola se pauzira i zaslon treperi.

**Zaustavljanje:**



Konzola se automatski isključuje nakon 2 minuta neaktivnosti. Da biste ručno uključili konzolu, držite crveni gumb na konzoli pritisnutim tijekom 4 sekunde, nakon vraćanja brojača na početne vrijednosti.

**Vraćanje brojača na početne vrijednosti:**

Tijekom stanke (zaslon mora treperiti) držite pritisnutim gumb na konzoli. Podaci se vraćaju na početne vrijednosti nakon 4 sekunde.

**Prilagodba prikaza udaljenosti u kilometrima ili miljama:**

Tijekom stanke (zaslon mora treperiti) istovremeno držite oba gumba strelica pritisnuta 4 sekunde. Zatim pritiskom na neku od strelica promijenite postavke. Za potvrđivanje postavke pričekajte 3 sekunde i automatski će se prekinuti način za prilagodbu.

	
<p>Kilometri</p>	<p>Milje</p>

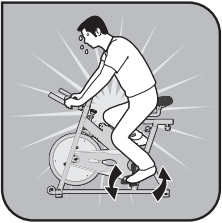
## UPOTREBA / POLOŽAJ TIJELA

Ako ste početnik, započnite s treniranjem na malim brzinama, bez prenaprezanja i odmarajte se prema potrebi. Postupno povećavajte broj ili trajanje treninga. Tijekom vježbanja ne uvijajte leđa, već ih držite ravno. Tijekom treninga ne zaboravite prozračiti prostoriju u kojoj se nalazi bicikl.



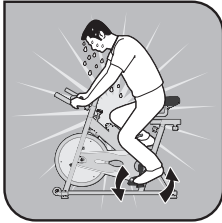
#### Istezanje/zagrijavanje:

Povećavanje napora nakon 10 minuta. Da biste se pripremili za održavanje kondicije ili za oporavak, možete vježbati svaki dan desetak minuta. Ova vrsta vježbi služi za zagrijavanje mišića i zglobova ili za zagrijavanje prije tjelesne aktivnosti. Za jačanje mišića nogu odaberite veći otpor i povećajte vrijeme vježbanja. Naravno, tijekom treninga možete mijenjati otpor pedaliranja.



#### Aerobna vježba za mršavljenje: Umjeren napor od 35 do 60 minuta

Ova vrsta vježbe je učinkovit način za topljenje kalorija. Nema smisla da pretjerujete; za najbolje rezultate najvažnija je učestalost vježbe (bar 3 puta tjedno) i trajanje (35 do 60 minuta). Vježbajte umjerenom intenzivnošću (umjeren napor da ne ostanete bez daha). Kako biste smršavili, uz redovitu vježbu, važno je da se ispravno prehranjujete.



#### Poboljšajte izdržljivost: Ravnomjeran napor 20 do 40 minuta

Ova vrsta treninga služi za značajno jačanje srčanog mišića i poboljšavanje disanja. Otpor i/ili brzina pedaliranja povećava se tako da se tijekom vježbe naglašava disanje. Napor je ravnomjerniji od kondicijskih vježbi. Postupno ćete tijekom treniranja moći dulje i u boljem ritmu održavati tu razinu napora. Ovu vrstu treninga možete izvoditi najmanje triput tjedno. Trening jačeg ritma namijenjen je sportašima i zahtijeva odgovarajuće pripreme.

#### Ohlađivanje

Nakon svake vježbe polako hodajte nekoliko minuta kako biste doveli tijelo postepeno do mirovanja. Faza ohlađivanja pomaže vašem kardiovaskularnom i respiratornom sustavu te cirkulaciji krvi i mišićima da se vrate u normalno stanje. Također ohlađivanje uklanja stranske učinke kao što je sakupljanje mliječne kiseline koja je jedan od najvećih uzroka za bolove u mišićima (grčevi i ukočenost).

#### Istezanje:

Istezanje: Nakon svakog treninga savjetujemo vam da se istegnete kako biste opustili mišiće i ubrzali oporavak.

## Nosač bidona

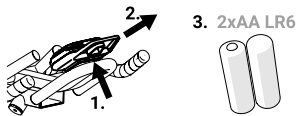
Na svakoj strani šipke na prednjem dijelu bicikla nalaze se mjesta za postavljanje nosača bidona.

## Zamjena kočnih obloga

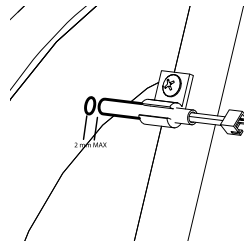
Kočna obloga potrošni je dio koji se može zamijeniti. Ukoliko je potrebna zamjena, obratite se svojoj trgovini DECATHLON.

## Rješavanje nepravilnosti

- Pedale je nemoguće spojiti: VAŽNO Pedale nisu usmjerene u istom smjeru. LJEVA pedala usmjerena je OBRNUTO od smjera kazaljki; desna pedala usmjerena je u smjeru kazaljki.



- Pogreška prikaza: Proverite stanje baterija i po potrebi ih zamijenite.



- Brojači na konzoli ne pomiču se: Proverite položaj senzora. Udaljenost između senzora i magneta na prednjem kotaču treba biti 3-5 mm.

- Škljocaj tijekom okretanja pedala:

1. Svaku pedalu otpustite za 2 puna kruga.
2. Čvrsto stegnite svaku pedalu.
3. Proverite je li bicikl stabilan te po potrebi prilagodite stabilnost (pogledajte odjeljak: PODEŠAVANJE STABILNOSTI BICKLA)
4. Proverite čuje li se škljocaj i dalje

U slučaju drugih nepravilnosti obratite se našoj službi za postprodajnu uslugu.



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

Izbrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za vaše zaupanje. Ne glede na to ali ste začetnik ali izkušen športnik, je znamka DOMYOS vaš zaveznik, ki vam pomaga, da ostanete v formi ali izboljšate svojo fizično pripravljenost. Naše ekipe si vedno prizadevajo za načrtovanje najboljših izdelkov za vas. Za morebitne pripombe, predloge ali vprašanja smo vam na voljo na naši spletni strani DOMYOS.COM. Tam boste našli tudi nasvete za vadbo in pomoč. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek znamke DOMYOS v celoti izpolnil vaša pričakovanja.

## PREDSTAVITEV

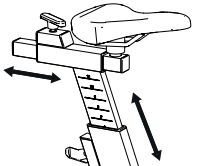
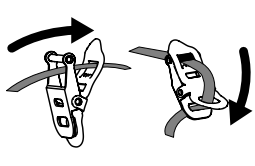
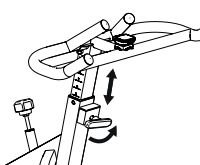
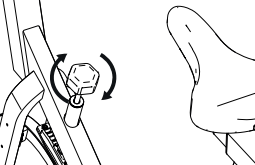
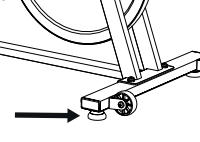
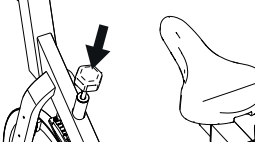
Kolo je zasnovano za kolesarjenje doma. Kolesarjenje predstavlja odlično kardio vadbo, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema in pospeši porabo kalorij. Ta vadba omogoča oblikovanje mišic spodnjega dela telesa (zadnjice, kvadricepsa, stegen, meč). Pri vadbi prav tako uporabljate mišice zgornjega dela telesa (trebuh, hrbet, roke). Kolo ima verižni pogon.

## OPOZORILO

Telo morate krepiti na NADZOROVAN način. Pred začetkom kakršne koli vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, ki so starejše od 35 let ali so pred tem imele zdravstvene težave oziroma se že več let niso ukvarjale s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.

## NASTAVITVE

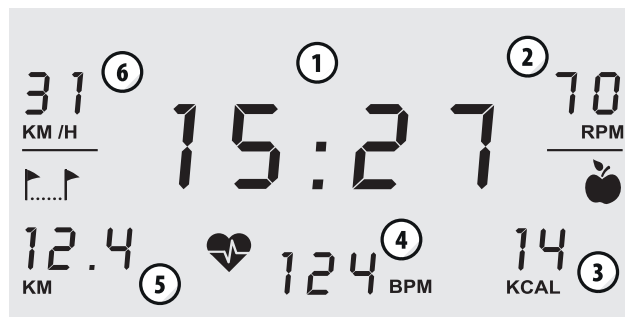
Opozorilo: če želite kolo prilagoditi (sedež, krmilo), morate stopiti z njega

	<b>PRILAGAJANJE SEDEŽA</b> VIŠINA: Da bi poskrbeli za učinkovito vadbo, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Med kolesarjenjem morajo biti na najnižji točki vaša kolena rahlo pokrčena. Primate sedež, ga odvijte, nastavite ga na želeno višino in ga ponovno do konca privijte. GLOBINA: Primate sedež, ga odvijte, nastavite ga na želen položaj in ga ponovno do konca privijte.		<b>PRILAGAJANJE TRAKU NA PEDALIH :</b> Potegnite za končni del traku. RAZRAHLJANJE: Pritisnite na zaponko in razrahljajte trak.
	<b>PRILAGAJANJE KRMILA</b> Primate krmilo, ga odvijte, nastavite ga na želen položaj in ga ponovno do konca privijte. <b>POMEMBNO:</b> Za najboljšo vadbo mora biti krmilo nameščeno nekoliko nižje od sedeža.		<b>NASTAVITEV UPORA PEDAL</b> POVEČANJE UPORA PEDAL: Gumb za nastavev obrnite v smeri urnega kazalca. ZMANJŠANJE UPORA PEDAL: Gumb za nastavev obrnite v nasprotni smeri urnega kazalca.
	<b>STABILIZIRANJE KOLESA</b> Če je kolo nestabilno, prilagodite stabilizatorje.		<b>ZAUSTAVITEV V SILI</b> Za zaustavitev v sili, pritisnite na gumb za prilagajanje upora pedal.

## ŠTEVEC

Vaša konzola vam omogoča spremljanje napredka med vadbo. Nato za zagon konzole prične vrtenje pedala ali pritisnite na katerikoli gumb.

Vaša konzola vam prikazuje 6 informacij:



①

Čas se meri od pričetka vadbe oziroma se odšteva, če ste izbrali način določenega cilja.

②

RPM (obrti pedal na minuto). Med vadbo je prikazana trenutna vrednost. Med odmorom je prikazana povprečna vrednost od začetka vadbe.

③

KCAL – porabljene kalorije med vadbo ali pretečen čas od pričetka vadbe s ciljem porabe kalorij.

④

BPM -> Srčni utrip.

⑤

KM ALI MI > Prekolesarjena razdalja v kilometrih ali miljah, ali pretečen čas od pričetka vadbe s ciljem določene razdalje. Te podatki so približni. Ne upoštevajte napora, ki ste ga določili z vrtenjem gumba.

⑥

KM/H ali MI/H > hitrost med vadbo. Med odmorom je prikazana povprečna vrednost od začetka vadbe.

Določite svoj cilj:

Ko je kolo zaustavljeno in se zaslon nahaja na 0:00, pritisnite na tipko ..., s katero izberete cilj (čas, razdalja ali kalorije).

Vrednost cilja lahko povečate ali zmanjšate s tipkama + in -. Cilj potrdite tako, da pričnete z vrtenjem pedal.

Čas lahko nastavite od 1 do 99 min, razdaljo od 0,1 do 99 km, kalorije pa od 1 do 999 Kcal.

### Začasna zaustavitev:

če prenehate vrteti pedala za več kot 4 sekunde, se bo konzola začasno zaustavila, zaslon pa bo pričel utripati.

### Zaustavitev:


konzola se bo samodejno ugasnila po 2 minutah ne dejavnosti. Če želite konzolo ročno ugasniti, pritisnite in 4 sekunde držite rdeč gumb na dnu konzole po tem, ko ste ponastavili števec.

### Ponastavitev števca:

med začasno zaustavitvijo (zaslon mora utripati) držite gumb na dnu konzole. Informacije se bodo ponastavile po 4 sekundah.

### Nastavitev enote za merjenje razdalje v kilometrih ali miljah:

med začasno zaustavitvijo (zaslon mora utripati) pritisnite in 4 sekunde držite oba gumba s puščico. Enoto spremenite s pritiskom na eno od puščic. Za potrditev enote počakajte 3 sekunde in konzola bo samodejno zapustila način nastavitve enote za merjenje razdalje.

	
Kilometri	Milje

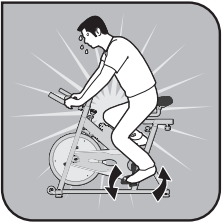
## UPORABA / DRŽA

Če ste začetnik, začnite tako, da nekaj dni vadite z majhno hitrostjo, brez prekomernega naprezanja, in si po potrebi vzemite čas za počitek. Postopno povečajte število ali trajanje vadbe. Med vadbo ne upogibajte hrbta, ampak se držite pokončno. Med vadbo poskrbite za ustrezno zračenje prostora, v katerem vadite.



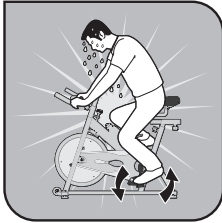
#### Ohranjanje kondicije / ogrevanje:

Postopna vadba do 10 minut. Za vzdrževanje kondicije ali za okrevanje vsak dan vadite 10 minut. Cilj te vrste vadbe je, da prebudite svoje mišice in sklepe, ali da se ogrejete pred fizično aktivnostjo. Za povečanje tonusa nog povečajte upor pedal in podaljšajte čas vadbe. Upora pedal lahko spreminjate tekom cele vadbe.



#### Aerobna vadba za izgubo telesne teže: Srednja intenzivnost, ki traja od 35 do 60 minut

Takšna vrsta vadbe omogoča učinkovito porabo kalorij. Ne naprezajte se izven svojih zmožnosti, saj na najboljše rezultate vpliva pogostost (najmanj 3-krat tedensko) in trajanje (od 35 do 60 minut) vadbe. Vadite pri srednji intenzivnosti (srednji napor, ne da bi postali zadihani). Če želite zmanjšati telesno težo, morate poleg redne fizične aktivnosti poskrbeti tudi za uravnotežen način prehranjevanja.



#### Izboljšajte vzdržljivost: Visoka intenzivnost od 20 do 40 minut

Cilj tovrstne vadbe je znatna okrepitev srčne mišice in boljše delovanje dihalnih organov. Za intenzivnejše dihanje med vadbo povečajte upor pedal in/ali hitrost kolesarjenja. Za ohranjanje fizične pripravljenosti je napor pomembnejši od dela. Postopoma boste med vadbo lahko vzdržali napor dlje časa, z boljšim ritmom. To vrsto vadbe lahko izvajate vsaj trikrat na teden. Visoko intenzivno vadbo priporočamo športnikom, ki morajo poskrbeti za ustrezno fizično pripravljenost.

#### Ohlajanje

Po vsaki vadbi nekaj minut počasi hodite in tako postopoma umirite telo. Ohlajanje zagotavlja, da se kardiovaskularni in respiratorni sistem, krvni obtok in mišice vrnejo v normalno stanje. Tako preprečite škodljive učinke, kot je kopičenje mlečne kisline, ki predstavlja enega izmed glavnih vzrokov za bolečine v mišicah (krči in togost).

#### Raztezne vaje:

Raztezne vaje: Priporočamo, da po vsaki vadbi izvedete raztezne vaje, da sprostite mišice, kar bo pospešilo regeneracijo.

### Nosilec za bidon

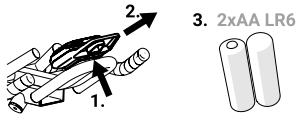
Na vsaki strani okvirja kolesa se nahaja element za pritrditev nosilca za bidon.

### Menjava zavornih oblog

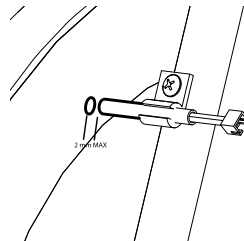
Zavorne obloge se obrabijo, zato jih morate zamenjati. Za pomoč se obrnite na trgovino DECATHLON.

### Odpravljanje težav

- Pedal ni mogoče sestaviti: POMEMBNO! Pedala se vrtijo v nasprotni smeri. LEVI pedal se vrti v nasprotni smeri urinega kazalca. DESNI pedal se vrti v smeri urinega kazalca.



- Napaka pri prikazu: Preverite baterije in jih po potrebi zamenjajte.



- Števec konzole ne meri informacij: Preverite položaj senzorja. Preverite položaj senzorja (razdalja med senzorjem in magnetom na prednjem kolesu mora biti med 3-5 mm).

- Med vrtenjem pedal se sliši hrup:

1. Pedala odvijte za dva obrata.
2. Vsak pedal močno zategnite.
3. Preverite stabilnost kolesa in ga po potrebi popravite (glejte odstavek: STABILIZIRANJE KOLESJA)
4. Preverite, ali je hrup prenehal

V primeru drugih težav se obrnite na oddelček za poprodajne storitve.



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

DOMYOS markasının ürünlerinden birini seçtiniz; bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster yeni başlamış ister iyi düzeyde bir sporcu olun, formda kalmak veya fiziksel kondisyonunuzu geliştirmek için DOMYOS yanınızdır. Ekiplerimiz, kullanımınız için daima daha iyi ürünler tasarlamaya çalışmaktadır. Ürünlerimize ilişkin eleştirileriniz, önerileriniz veya sorularınız olması durumunda, bize DOMYOS.COM üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca ihtiyacı duyduğunuzda faaliyetinize ilişkin tavsiyeler ve destek de bulacaksınız. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

## TANITIM

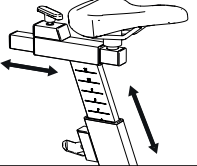
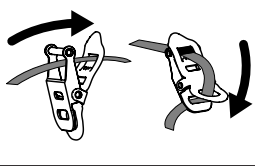
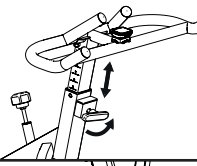
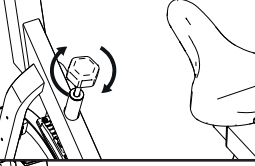
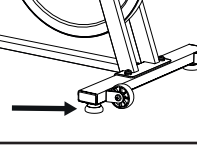
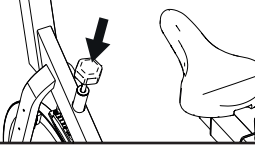
Bu bisiklet, evde pedal çevirmek için tasarlanmıştır. Pedal çevirme, kardiyovasküler kapasitenizi artırmanızı ve kalori yakmanızı sağlayan mükemmel bir kardiyο egzersizidir. Aynı zamanda, vücudun alt kısımlarındaki kasları da (kalça, quadriceps, hamstring, baldır) güçlendirmenizi sağlar. Vücudun üst kısmındaki kaslar da (karın, sırt, kollar) egzersize katılır. Bu bisiklet, zincirle aktarım sistemiyle donatılmıştır.

## DİKKAT

Vücut şekillendirme, KONTROLLÜ bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kişiler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar ve uzun süreli spor yapmamış olanlar için önemlidir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

## AYARLAR

Uyarı: ayar (sele, gidon) yapabilmemiz için bisikletten inmeniz gerekir

	<p><b>SELENİN POZİSYONU NASIL AYARLANIR</b></p> <p><b>YÜKSEKLİK:</b> Verimli bir egzersiz için sele, uygun yükseklikte olmalıdır. Pedallar en aşağı seviyedeyseniz dizleriniz çok hafifçe kırılmış olmalıdır. Bir yandan seleyi tutarak vidayı gevşetin, selenin pozisyonunu ayarlayın ve vidayı iyice sıkın.</p> <p><b>DERİNLİK:</b> Bir yandan seleyi tutarak vidayı gevşetin, selenin pozisyonunu ayarlayın ve vidayı iyice sıkın.</p>		<p><b>PEDAL KAYIŞLARI NASIL AYARLANIR :</b></p> <p>Kayıışı ucundan çekin.</p> <p><b>GEVŞETME:</b> Kayışı serbest bırakmak için tokanın üzerine basın.</p>
	<p><b>GİDON NASIL AYARLANIR</b></p> <p>Bir yandan gidonu tutarak vidayı gevşetin, gidonun pozisyonunu ayarlayın ve vidayı iyice sıkın. <b>ÖNEMLİ:</b> Bisikleti en iyi şartlarda kullanmak için gidonun seleden hafifçe daha aşağıda olması gerekir.</p>		<p><b>DİRENÇ AYARI</b></p> <p><b>DİRENÇİN ARTIRILMASI:</b> Ayar düğmesini saat yönünde çevirin.</p> <p><b>DİRENÇİN AZALTILMASI:</b> Saatin aksi yönünde çevirin.</p>
	<p><b>BİSİKLET DENGESİ</b></p> <p>Dengesizlik olması durumunda seviye kompensatörlerini ayarlayın.</p>		<p><b>ACİL DURDURMA</b></p> <p>Direnç ayarı düğmesine basın.</p>

## SAYAÇ

Konsol sayesinde antrenman sırasında performansınızı takip edebilirsiniz. Ardından konsolu başlatmak için pedal çevirin veya herhangi bir düğmeye basın.

Konsolda 6 bilgi görüntülenir:



①

Seansın başından beri geçen zaman veya belirlenmiş ise seçilen hedeften geri sayım.

②

RPM Pedalın dakikadaki devri. Egzersiz sırasında gösterilen değer anlıktır. Duraklama sırasında gösterilen değer, seansın başlamasından itibaren alınan ortalamadır.

③

KCAL - Seans sırasında yakılan kaloriler veya kalori hedefi seçilmişse seansın başından beri geçen zaman.

④

BPM -> Nabız.

⑤

KM veya MI> Seans sırasında kilometre veya mil olarak katedilen mesafe, veya mesafe hedefi seçilmişse seansın başından beri geçen zaman. Bu bilgi yaklaşık olarak verilir. Fren düğmesini çevirerek uyguladığımız direncin değerini hesaba katmaz.

⑥

KM/H veya MI/H > seans sırasında hız. Duraklama sırasında gösterilen değer, seansın başlamasından itibaren alınan ortalamadır.

Hedef belirleme:

Bisiklet durur haldeyken ve ekranda 0:00 görüntülenirken ... tuşuna basarak süre, mesafe veya kalori gibi hedefler belirleyin.

+ ve - tuşları ile hedefinizin değerini artırın veya azaltın, ardından pedal çevirmeye başlayarak onaylayın.

Süre 1 ila 99 dakika, mesafe 0,1 ila 99 km, kalori 1 ila 999 Kcal.

**Duraklatma:**

Pedal çevirmeyi 4 saniyeden fazla süre bıraktığınızda konsol duraklatılır ve ekran yanıp söner.

**Durdurma:**

2 dakika hareketsiz kalınmasını takiben, konsol kendiliğinden kapanır. Konsolu manuel olarak kapatmak için, sayaçları sıfırladıktan sonra konsolun üst kısmındaki kırmızı düğmeye 4 saniye boyunca basın.

**Sayaçları sıfırlama:**

Duraklatma sırasında (ekran yanıp sönmeli) konsolun üst kısmındaki düğmeye basılı tutun, 4 saniye içinde bilgiler sıfırlanacaktır.

**Mesafenin kilometre veya mil olarak ayar:**

Duraklatma sırasında (ekran yanıp sönmeli) aynı anda iki oka 4 saniye boyunca basılı tutun, Sonra oklardan birine basarak ayarı değiştirin. Bir ayarı onaylamak için 3 saniye bekleyin, konsol otomatik olarak ayar modundan çıkacaktır.

	
Kilometre	Mil

## KULLANIM/DURUŞ

Yeni başlıyorsanız, birkaç gün düşük hız ile alıştırma yaparak başlayın, gerekirse mola verin, kendinizi zorlamayın. Seansların sayısını veya süresini zaman içinde giderek artırın. Egzersizlerinizin sırasında sırtınızı kamburlaştırmayın, dik durun. Antrenmanınız sırasında, bisikletin bulunduğu odayı iyi havalandırmayı unutmayın.





#### Egzersiz / Isınma:

10 dakikadan itibaren eforü giderek artırma Formu koruma veya reedükasyon egzersizi için, her gün on dakika kadar antrenman yapabilirsiniz. Bu egzersiz şekliyle kasların ve eklemlerin çalıştırılması hedeflenir veya fiziksel bir faaliyet için ısınma aşaması olarak kullanılabilir. Bacakları güçlendirmek için, daha yüksek bir direnç seviyesi seçin ve egzersiz süresini artırın. Egzersiz sırasında, pedal çevirme direncinde değişiklik yapabilirsiniz.



#### Kilo kaybı için aerobik antrenman: 35 ila 60 dakika boyunca ölçülü efor

Bu tip antrenman, etkili biçimde kalori yakılmasını sağlar. Kendi sınırlarınızı zorlamaya gerek yoktur, seansların sıklığı (haftada en az 3 defa) ve süresi (35 ila 60 dakika) en iyi sonuçları elde etmenizi sağlar. Orta hızda antrenman yapın (nefes nefese kalmadan ölçülü efor). Kilo vermek için düzenli olarak fiziksel bir aktivite yapmanın dışında, dengeli beslenmek de önemlidir.



#### Dayanıklılığınızı artırın: 20 ila 40 dakika boyunca aynı şekilde devam eden efor

Bu egzersiz ile, kalp kasının güçlendirilmesi ve solunumun iyileştirilmesi hedeflenir. Pedal çevirme direnci ve/veya hızı, egzersiz sırasında solunumu vurgulayacak şekilde artırılır. Efor, form tutma çalışmasındaki kadar güçlüdür. Egzersiz sırasında, bu eforu daha uzun süre, daha iyi bir tempo ile devam ettirebilirsiniz. Bu antrenmanı, haftada en az üç defa tekrar edebilirsiniz. Daha zorlu bir tempo ile antrenman, sporcular için ve uygun bir hazırlık gerektirir.

#### Soğuma

Her antrenmandan sonra, bedeni yavaş yavaş rahatlatmak için düşük hızda birkaç dakika yürüyün. Bu soğuma evresi sayesinde kardiyovasküler ve solunum sistemleri, kan dolaşımı ve kaslar normale döner. Kas ağrıların (kramp ve vücut ağrıları) önemli sebeplerinden biri olan laktik asit gibi ters etkilerin ortadan kalkmasını sağlar.

#### Esneme egzersizleri:

Esneme egzersizleri: Kaslarınızı rahatlatmanız ve yeniden form kazanmayı kolaylaştırmanız için, esneme egzersizlerini tavsiye ediyoruz.

### Matara taşıyıcısı

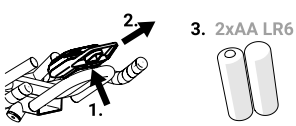
Bisikletin ön çatalının her iki tarafında da bisikletinize matara taşıyıcısı ilave edebileceğiniz yerler bulunmaktadır.

### Fren pateninin değişimi

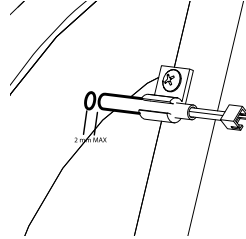
Paten freni, değiştirilebilir bir yıpranma parçasıdır. Gerekliğinde DECATHLON mağazanıza başvurabilirsiniz.

### Arıza teşhisi

• Pedalların monte edilemiyorsa: ÖNEMLİ Pedallar aynı yönde vidalanmaz. SOL pedal saatin yönünün AKSİ; sağ pedal saat yönünde çevrilmelidir.



• Ekran hatası: Pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.



• Konsolun sayaçları çalışmıyor: Sensörün pozisyonunu kontrol edin. Sensör ve bisikletin ön tekerleğindeki mıknatıs arasındaki mesafe 3-5 mm olmalıdır.

• Pedal çevirirken ses geliyorsa:

1. İki pedali da 2 tur gevşetin.
2. İki pedali da sıkıca geri vidalayın.
3. Bisikletin dengede olduğunu kontrol edin ve gerekirse düzeltin (bkz paragraf: BİSİKLET DENGESİ)
4. Artık ses gelmediğini kontrol edin

Başka arıza olması durumunda satış sonrası servisimize iletişime geçin.



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

Jūs pasirinkote DOMYOS prekių ženklą gaminį – dėkojame už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėsite sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos nenuilstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasirošę išklausi jus savo svetainėje DOMYOS.COM. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos. Linkime jums gerų treniručių ir tikimės, kad DOMYOS gaminys atitiks visus jūsų lūkesčius.

**APRAŠYMAS**

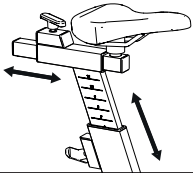
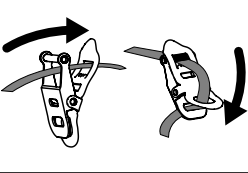
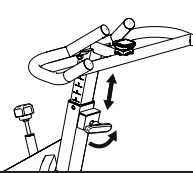
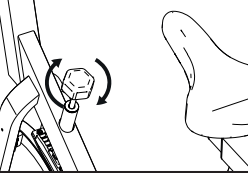
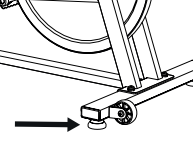
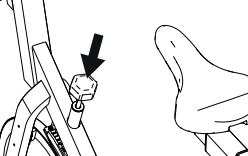
Šis dviratinis treniruoklis skirtas treniruotis dviračiu namuose. Važiavimas dviračiu yra puiki sporto šaka kardio treniruotėms, leidžianti sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą ir sudeginti kalorijų. Ši veikla taip pat leidžia jums stangrinti apatinės kūno dalies raumenis (viršės sėdmens, keturgalvį, pakinklių, blauzdų raumenys). Treniruojantis taip pat dirba ir viršutinės kūno dalies raumenys (piūvo, nugaros, rankų). Šis dviratinis treniruoklis turi grandininę pavarą.

**ISPĖJIMAS**

Treniravimasis siekiant pagerinti fizinę formą turi būti KONTROLIUOJAMAS. Prieš pradėdami bet kokią treniruotį programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų ir nesportavote ne vienus metus. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

**NUSTATYMAI**

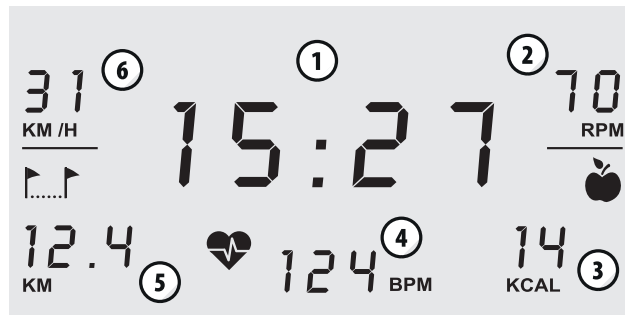
Įspėjimas: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį (balnelį, vairą), būtina nuo jo nulipti

	<p><b>KAIP SUREGULIUOTI BALNELIO PADĖTĮ</b></p> <p>AUKŠTIS: Kad treniruotė būtų veiksminga, balnelis turi būti tinkamame aukštyje. Kai pedalai yra žemiausioje padėtyje, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti. Prilaikydami balnelį atsukite, sureguliuokite balnelio padėtį ir prisukite iki galo.</p> <p>GYLIS: Prilaikydami balnelį atsukite, sureguliuokite balnelio padėtį ir prisukite iki galo.</p>		<p><b>PEDALŲ DIRŽELIO PRIVERŽIMO REGULIAVIMAS:</b></p> <p>Patraukite dirželio galą.</p> <p>ATPALAIDAVIMAS: Paspauskite sagtį, kad atpalaiduotumėte dirželį.</p>
	<p><b>VAIRO REGULIAVIMAS</b></p> <p>Prilaikydami vairą atsukite, sureguliuokite vairo padėtį ir prisukite iki galo.</p> <p>SVARBU: Kad treniruotė būtų optimali, vairo turi būti šiek tiek žemiau už balnelį.</p>		<p><b>PASIPRIEŠINIMO NUSTATYMAS</b></p> <p>PASIPRIEŠINIMO DIDINIMAS: Pasukite reguliavimo rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę.</p> <p>PASIPRIEŠINIMO MAŽINIMAS: Pasukite prieš laikrodžio rodyklę.</p>
	<p><b>TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS</b></p> <p>Jei treniruoklis nestabilus, išlyginkite jį reguliavimo ratukais.</p>		<p><b>AVARINIS SUSTABDYMAS</b></p> <p>Nuspauskite pasipriešinio reguliavimo rankenėlę.</p>

**SKAITIKLIS**

Pultelyje galite stebėti savo treniruotės rezultatus. Tuomet, norėdami įjungti pultelį, pradėkite minti arba nuspauskite bet kurį mygtuką.

Jūsų pultelis rodo 6 rūšių informaciją:



①

Nuo treniruotės pradžios prabėgęs laikas arba likusi tikslo, jei pasirinkta ši funkcija, vertė.

②

RPM: pedalų apsisukimai per minutę. Treniruojantis rodomos momentinės vertės. Sustojus rodomi veiklos nuo treniruotės pradžios vidurkiai.

③

KCAL - treniruotės metu ar nuo treniruotės pradžios, jei pasirinktas kalorijų tikslo režimas, sudegintos kalorijos.

④

BPM -> Širdies dūžiai.

⑤

KM arba MI > Per treniruotę nuvažiuotas atstumas kilometrais arba myliomis, arba nuo treniruotės pradžios prabėgęs laikas, jei pasirinktas atstumo tikslo režimas. Ši informacija nėra tiksli. Joje neatšivėljama į pasipriešinimą, kurį nustatote tam skirta rankenėlė.

⑥

KM/H arba MI/H > treniruotės greitis. Sustojus rodomi veiklos nuo treniruotės pradžios vidurkiai.

Tikslo nustatymas:

Dviračiui stovint, ekrane „0:00“ paspauskite mygtuką „...“, kad pasirinktumėte laiko, atstumo ar kalorijų tikslą.

Mygtukais + ir - didinkite arba mažinkite tikslo vertę, tuomet patvirtinkite padėdami minti pedalus.

Laiko tikslas nuo 1 iki 99 min, atstumo tikslas nuo 0,1 iki 99 km, kalorijų tikslas nuo 1 iki 999 Kcal.

**Pauzė:**

Jums sustojus minti ilgiau nei 4 sekundes, pultelis persijungia į pauzę ir rodmuo ima mirksėti.

**Išjungimas:**

Pultelis automatiškai išsijungia, jei 2 minučių nenaudojate treniruoklio. Norėdami išjungti pultelį rankiniu būdu, nustatę skaitiklius iš naujo, palaikykite nuspaudę 4 sekundes po pulteliu esantį raudoną mygtuką.

**Skaitiklių nustatymas iš naujo:**

Pauzės metu (ekranas turi mirksėti), palaikykite nuspaudę po pulteliu esantį mygtuką. Po 4 sekundžių informacija nustatoma iš naujo.

**Atstumo nustatymas kilometrų arba mylių režimu:**

Pauzės metu (ekranas turi mirksėti), palaikykite vienu metu nuspaudę abi rodykles 4 sekundes. Tuomet pakeiskite nustatymą spausdami kurią nors rodyklę. Norėdami patvirtinti nustatymą, palaukite 3 sekundes, pultelis automatiškai išjungs nustatymo režimą.

	
<p>Kilometrai</p>	<p>Mylis</p>

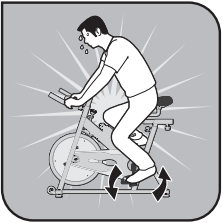
**NAUDOJIMAS / LAIKYSENA**

Jei dar tik pradėsite sportuoti, keletą dienų treniuokitės nedideliu greičiu, nepersitempdami ir, jei reikia, pailsėdami. Palaipsniui didinkite seansų skaičių arba trukmę. Treniuodamiesi nesikūpinkite, nugarą turi būti tiesi. Pasirūpinkite, kad treniuotės metu kambarys, kuriame yra treniuoklis, būtų gerai vėdinamas.



#### Fizinės formos palaikymas / apšilimas :

Nuo 10 minučių, palaipsniui didinant apkrovą. Norėdami palaikyti formą arba atlikti reabilitaciją, galite treniuotis kasdien po dešimt minučių. Tokios treniuotės tikslas – išjudinti raumenis ir sąnarius, taip pat ji gali būti atliekama kaip apšilimas prieš fizinę veiklą. Norėdami padidinti kojų tonusą, pasirinkite didesnį pasipriešinimą ir padidinkite tempą. Be to, per visą treniuotę galite keisti mynimo pasipriešinimo lygį.



#### Aerobinė treniuotė svoriui mažinti: Nuosaiki apkrova 35–60 minučių

Šio tipo treniuotės leidžia veiksmingai deginti kalorijas. Visiškai nenaudinga stengtis viršyti savo jėgas, geriausių rezultatų pasiekiate jei treniuositės dažnai (mažiausiai 3 kartus per savaitę) ir treniuotės bus ne trumpos (nuo 35 iki 60 minučių). Treniuokitės vidutiniu greičiu (nuosaiki apkrova be uždusimo). Norint sumažinti svorį, be reguliarios fizinės veiklos labai svarbi yra ir subalansuota mityba.



#### Ištvėrmės didinimas: Palaikoma apkrova 20–40 minučių

Tokių treniuočių tikslas yra gerokai sustiprinti širdies raumenį ir gerinti kvėpavimo takų darbą. Mynimo pasipriešinimas ir (arba) greitis padidinami taip, kad treniuotės metu būtų svarbus kvėpavimas. Daugiau dėmesio skiriama krūviui nei raumenų darbui. Nuolat treniuodamiesi galėsite išlaikyti šį krūvį vis ilgiau ir geru ritmu. Taip treniuotis galite mažiausiai tris kartus per savaitę. Treniuotis didesniu ritmu gali tik patyrę sportininkai, tam reikia tinkamo pasirėngimo.

#### Atsipalaidavimas

Po kiekvienos treniuotės pažingsniuokite keletą minučių nedideliu greičiu, kad organizmas palaipsniui nurimtų. Ši atsipalaidavimo fazė padeda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo ir kraujotakos sistemoms, raumenims grįžti prie normalaus darbo. Ji padeda išvengti nepageidaujamo poveikio, tokio kaip pieno rūgšties susidarymas, kurios susikaupimas yra viena pagrindinių raumenų skausmo (mėšlungio ir maudimo) priežasčių.

#### Tempimo pratimai:

Tempimo pratimai: Po kiekvienos treniuotės patariame atlikti tempimo pratimų, kad raumenys atsipalaiduotų ir greičiau atsigaūtų.

### Gertuvės laikiklis

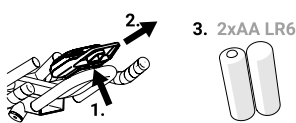
Ant treniuoklio priekinės šakės, kiekvienoje jos pusėje, yra specialios vietos dviračio gertuvės laikikliui tvirtinti.

### Stabdžio trinkelės keitimas

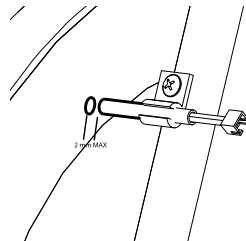
Stabdžio trinkelė yra susidėvinti detalė, kurią galima pakeisti. Jei reikia tai padaryti, kreipkitės į savo DECATHLON parduotuvę.

### Trikčių nustatymas

- Negalima surinkti pedalo: SVARBU Pedalus reikia prisukti skirtingomis kryptimis. KAIRŪJį pedalą prisukite PRIEŠ laikrodžio rodyklę; dešinįjį pedalą prisukite pagal laikrodžio rodyklę.



- Rodymo sutrikimas: Patikrinkite baterijas ir, jei reikia, jas pakeiskite.



- Nesikeičia pulsetelio skaitiklių rodmėnys: Patikrinkite jutiklio padėtį. Atstumas tarp jutiklio ir ant priekinio dviračio rato esančio magneto turi būti nuo 3-5 mm.

- Minant girdimas spragsėjimas:

1. Atsukite kiekvieną pedalą 2 apsisukimus.
2. Vėl tvirtai prisukite kiekvieną pedalą.
3. Patikrinkite, ar treniuoklis stabilus, jei reikia, sureguliuokite (žr. skirsnį: TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS)
4. Patikrinkite, ar triukšmas dingo

Dėl kitų trikčių kreipkitės į mūsų techninės priežiūros centrą.



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

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naši timovi se trude da osmisle najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na veb sajtu DOMYOS.COM. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj DOMYOS proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

## PREZENTACIJA

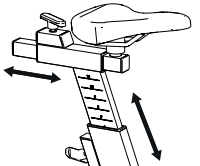
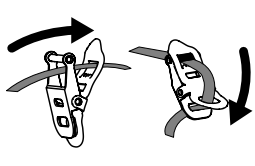
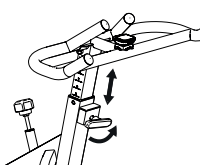
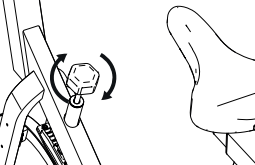
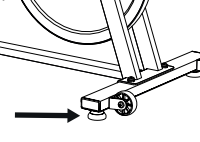
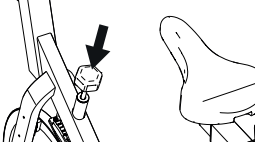
Ovaj bicikl je namenjen za vožnju bicikla kod kuće. Biciklizam je izvrstan oblik kardio treninga koji omogućava da se poveća vaš kardio-vaskularni kapacitet i da se sagoravaju kalorije. Ova aktivnost omogućava takođe tonifikaciju mišića donjeg dela tela (zadnjice, butina, zadnje lože, listova). Mišići gornjeg dela tela (trbušnjaci, leđa, ruke) se koriste takođe prilikom ove vežbe. Ovaj bicikl je opremljen mećanjem kaiševa.

## UPOZORENJE

Dovođenje u formu se treba postići KONTROLISANIM treningom. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je pogotovo važno za osobe starije od 35 godina ili za one koje su prethodno imale zdravstvene probleme i koje se ne bave sportom već nekoliko godina. Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.

## POSTAVKE

Upozorenje: neophodno je sici sa bicikla kako bi se izvršilo bilo koje podešavanje (sedlo, volan)

	<p><b>KAKO PODESITI SEDLO</b></p> <p><b>VISINA:</b> Za efikasno vežbanje, sedlo mora biti na dobroj visini. Vaša kolena moraju biti blago savijena u trenutku kada se pedale nalaze na najnižoj poziciji. Držeći sedlo, odršrafite, podesite poziciju sedla i ponovo zašrafite do kraja.</p> <p><b>DUBINA:</b> Držeći sedlo, odršrafite, podesite poziciju sedla i ponovo zašrafite do kraja.</p>		<p><b>KAKO PODESITI KAIŠEVE PEDALA ZATEZANJE:</b></p> <p>Povući krajeve kaiševa .</p> <p><b>OTPUŠTANJE:</b> Pritisnite na petlju za otpuštanje kaiša.</p>
	<p><b>KAKO PODESITI VOLAN</b></p> <p>Držeći volan, odršrafite, podesite poziciju volana i ponovo zašrafite do kraja. <b>VAŽNO:</b> Za idealno vežbanje, volan mora da bude malo niži od sedla.</p>		<p><b>PODEŠAVANJE IZDRŽLJIVOSTI</b></p> <p><b>POVEĆANJE IZDRŽLJIVOSTI:</b> Okrenite dugme za podešavanje u smeru kazaljke na satu.</p> <p><b>SMANJIVANJE IZDRŽLJIVOSTI:</b> Okrenite u suprotnom smeru kazaljke na satu.</p>
	<p><b>POSTAVLJANJE BICIKLA NA NIVO</b></p> <p>U slučaju nestabilnosti, okrenite kompenzatore nivoa.</p>		<p><b>HITNO ZAUSTAVLJANJE</b></p> <p>Pritisnuti dugme za podešavanje izdržljivosti.</p>

## BROJAČ

Vaša konzola vam omogućava da pratite vaš performans tokom treninga. Zatim, za pokretanje vaše konzole, okrećite pedale ili pritisnite bilo koje dugme.

Vaša konzola prikazuje 6 informacija:



①

Isteklo vreme od početka seanse ili računanje izabranog cilja tokom načina je izabrano.

②

RPM Rotacija po minutu pedala. Tokom vežbe prikazana je trenutna vrednost. Tokom pauze prikazana je srednja vrednost od početka seanse.

③

KCAL – Sagorene kalorije tokom sesija ili isteklo vreme od početka seanse u načinu cilj kalorije.

④

BPM -> Otkucaji srca.

⑤

KM ILI MI >Pređena razdaljina tokom sesije u kilometrima ili miljama. Ili isteklo vreme od početka seanse u načinu cilj razdaljina. Ova informacija je okvirna. Ona ne uzima u obzir vrednost otpora koji vršite kada okrenete dugme kočnice.

⑥

KM/H ili MI/H > brzina tokom sesije. Tokom pauze prikazana je srednja vrednost od početka seanse.

Definisati vaš cilj:

Kada je bicikl zaustavljen sa ekranom 0:00, pritisnite taster ... kako biste izabrali vaš cilj za vreme, razdaljinu ili kalorije.

Povećajte ili smanjite vrednost vašeg cilja sa tasterima + ili - zatim potvrdite okrećući pedale.

Vremenski cilj od 1 do 99 min, cilj razdaljine od 0,1 do 99 km, cilj za kalorije od 1 do 999 Kcal.

**Pauza:**

Kada se zaustavite više od 4 sekunde, konzola se stavlja u pauzu i treperi.

**Zaustavljanje:**



Vaša konzola se automatski isključuje nakon 2 min neaktivnosti. Za ručno isključivanje konzole, pritisnite crveno dugme iznad konzole 4 sekunde nakon ponovnog pokretanja brojača.

**Ponovno postavljanje brojača:**

Tokom pauze (ekran treba da treperi), držite pritisnuto ... Informacije se ponovo postavljaju nakon 4 sekunde.

**Podesiti razdaljinu na kilometre ili milje:**

Tokom pauze (ekran mora da treperi) držite pritisnute dve strelce 4 sekunde. Zatim promenite postavku pritiskajući jednu od strelca. Za potvrdu postavke, sačekajte 3 sekunde i konzola će automatski izaći iz načina podešavanja.

	
Kilometar	Milje

## UPOTREBA / POLOŽAJ

Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko dana na maloj brzini, bez napora i sa pauzama za odmor ako je neophodno. Postepeno povećavajte broj ili trajanje seansi. Tokom vežbanja nemojte savijati leđa nego ih držite ravno. Tokom treninga provetrite prostoriju u kojoj se nalazi bicikl.



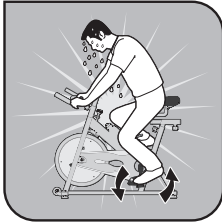
#### Održavanje / Zagrevanje:

Progresivni napor počevši od 10 minuta za trening održavanja koji ima za cilj održavanje forme ili oporavak, možete trenirati svaki dan desetak minuta. Ovaj tip vežbi ima za cilj da probudi vaše mišiće i artikulacije i moći će da se korisiti kao zagrevanje za neku fizičku aktivnost. Za povećanje tonusa nogu, izaberite značajniju izdržljivost i povećajte vreme vežbanja. Naravno, možete menjati izdržljivost pedaliranja tokom cele seanse treninga.



#### Aerobni trening za mršavljenje: Umereni napor tokom 35 do 60 minuta

Ova vrsta treninga omogućava efikasno sagorevanje kalorija. Bespotrebno je forsirati iznad svojih granica, frekvencija (manje od 3 puta nedeljno) i trajanje seansi (od 35 do 60 minuta) omogućuju da se postignu najbolji rezultati. Vežbajte na srednjoj brzini (umereni napor bez otežanog disanja). Za mršavljenje, osim redovnog bavljenja fizičkom aktivnošću, neophodno je imati uravnoteženu ishranu.



#### Poboljšati izdržljivost: Konstantni napor tokom 20 do 40 minuta

Ovaj tip treninga ima za cilj da značajno ojača srčani mišić i da poboljša disanje. Izdržljivost i/ili brzina okretaja pedala se povećava tako da se ističe disanje tokom vežbanja. Napor je značajniji u odnosu na vežbanje za vraćanje u formu. Postepeno sa vašim treninzima, možete izdržati ovaj napor duže vreme, sa boljim ritmom. Možete trenirati minimum tri puta nedeljno ovu vrstu treninga. Trening jačeg intenziteta je namenjen sportistima i zahteva odgovarajuću pripremu.

#### Vraćanje u stanje mirovanja

Nakon svakog treninga, hodajte nekoliko minuta umerenom brzinom kako biste vratili postepeno telo u stanje mirovanja. Ova faza vraćanja u stanje mirovanja omogućava vraćanje u normalu kardio vaskularnog i respiratornog sistema, protoka krvi i mišića. To omogućava da se smanje kontraefekti kao što su mlečne kiseline čija akumulaciju predstavlja jedan od najčešćih razloga pojave bolova u mišićima (grčeva i bolova).

#### Istezanje:

Istezanje: Preporučujemo vam da se istegnete nakon svake seanse kako biste opustili mišiće i podržali oporavak.

#### Držać za bocu

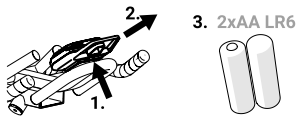
Predviđena su mesta na prednjoj viljušci bicikla, sa svake strane kako bi se dodao držać za bocu za bicikl.

#### Zamena kočione pločice

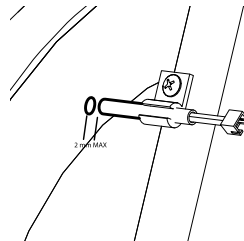
Kočiona pločica je deo koji se može menjati. U slučaju potrebe, raspitajte se u DECATHLONOVOJ radnji.

#### Dijagnostika nepravilnosti

• Nemogućće je sastaviti pedale: VAŽNO Pedale se ne zašrafijuju u istom pravcu. LEVA pedala u SUPROTNOM pravcu kazaljke na satu; desna pedala u pravcu kazaljke na satu.



• Greške prikazivanja: Proverite baterije i ako je potrebno zamenite ih.



• Brojači konzole se ne povećavaju: Proveriti položaj senzora. Razdaljina između senzora i magneta koji se nalaze na prednjem točku bicikla mora biti 3-5 mm.

• Pucketanje pri okretanju pedala:

1. Odšrafite za 2 kruga svaku pedalu.
2. Čvrsto zašrafite svaku pedalu.
3. Proverite stabilnosti bicikla i ispravite ako je neophodno (pogledati pasus: PODEŠAVANJE NIVOA BICIKLA)
4. Proverite da li je zvuk nestao

U slučaju drugih nepravilnosti kontaktirajte naš post prodajni servis.



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

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DOMYOS και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριοι είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσει, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο DOMYOS.COM. Εκεί, θα βρείτε επίσης συμβουλές γυμναστικής καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DOMYOS θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ**

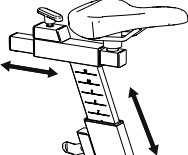
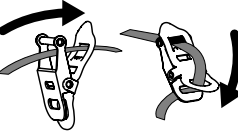
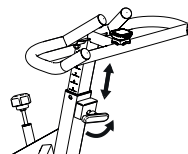
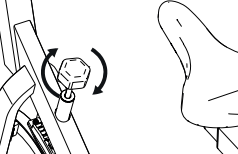
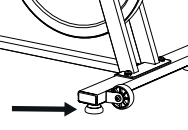
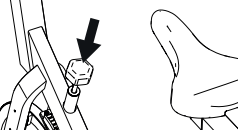
Το ποδήλατο αυτό έχει σχεδιαστεί για την εξάσκηση της ποδηλασίας στο σπίτι. Η ποδηλασία είναι μια εξαιρετική μορφή αερόβιας άσκησης που σας δίνει τη δυνατότητα να αυξήσετε την καρδιαγγειακή σας ικανότητα και να καίτε θερμίδες. Με αυτή την πρακτική μπορείτε επίσης να ενδυναμώσετε τους μύες στο κάτω μέρος του σώματος (γλουταίους, τετρακέφαλους, ισchioκνημιαίους, κνημιαίους). Οι μύες στο άνω μέρος του σώματος (καϊμιακοί, ραχιαίοι, βραχιόνες) συμμετέχουν επίσης στην άσκηση. Αυτή η μοτοσυκλέτα είναι εξοπλισμένη με κβίπλο ταχυτήτων.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**

Η προσπάθεια απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και αν έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

**ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ**

Προσοχή: Για οποιαδήποτε ρύθμιση του ποδηλάτου (σέλα, πιμόνι) δεν πρέπει να βρίσκεστε επάνω στο ποδήλατο

	<p><b>ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ</b></p> <p><b>ΥΨΟΣ:</b> Για αποτελεσματικότερη άσκηση, η σέλα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος. Με τα πετάλια στη χαμηλότερη θέση τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Κρατώντας τη σέλα, ξεβιδώστε, προσαρμόστε τη θέση της σέλας και, στη συνέχεια, σφίξτε μέχρι τέρμα.</p> <p><b>ΒΑΘΟΣ:</b> Κρατώντας τη σέλα, ξεβιδώστε, προσαρμόστε τη θέση της σέλας και, στη συνέχεια, σφίξτε μέχρι τέρμα.</p>		<p><b>ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΣΦΕΙΜΟ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΤΩΝ ΠΕΝΤΑΛ:</b></p> <p>Τραβήξτε την άκρη κάθε ιμάντα.</p> <p><b>ΧΑΛΑΡΩΣΗ:</b> Πιέστε την αγκράφα για να ελευθερωθεί ο ιμάντας.</p>
	<p><b>ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΠΙΜΟΝΙ</b></p> <p>Κρατώντας το πιμόνι, ξεβιδώστε, προσαρμόστε τη θέση του πιμονιού και, στη συνέχεια, σφίξτε μέχρι τέρμα. <b>ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:</b> Για βέλτιστη άσκηση, το πιμόνι πρέπει να είναι ελαφρώς πιο χαμηλά από τη σέλα.</p>		<p><b>ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ</b></p> <p><b>ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:</b> Στρίψτε τον τροχό ρύθμισης προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.</p> <p><b>ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ:</b> Στρίψτε τον τροχό ρύθμισης αντίθετα προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.</p>
	<p><b>ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ</b></p> <p>Σε περίπτωση αστάθειας, ρυθμίστε τους μηχανισμούς εξισορρόπησης.</p>		<p><b>ΔΙΑΚΟΠΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ</b></p> <p>Πατήστε τον τροχό ρύθμισης της αντίστασης.</p>

**ΜΕΤΡΗΤΗΣ**

Η κονσόλα σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις επιδόσεις σας στη διάρκεια της προπόνησής σας. Στη συνέχεια, για να εκκινήσετε την κονσόλα σας, κάντε πετάλι ή πιέστε οποιοδήποτε κουμπί.

Η κονσόλα σας εμφανίζει 6 πληροφορίες:



①

Ο συνολικός χρόνος από την αρχή της συνεδρίας ή την καταμέτρηση του επιλεγμένου στόχου εφόσον έχει επιλεγεί τρόπος λειτουργίας.

②

RPM Περιστροφή ανά λεπτό του συστήματος πεταλιών. Στη διάρκεια της άσκησης, η εμφανιζόμενη τιμή είναι στιγμιαία. Στη διάρκεια της παύσης, η εμφανιζόμενη τιμή είναι ο μέσος όρος από την αρχή της συνεδρίας.

③

KCAL - Θερμίδες που κάψατε στη διάρκεια της συνεδρίας ή τον συνολικό χρόνο από την αρχή της συνεδρίας σε λειτουργία στόχου απόστασης.

④

BPM -> Καρδιακοί παλμοί.

⑤

KM ή MI > Την απόσταση που διανύσατε στη διάρκεια της συνεδρίας σε χιλιόμετρα ή μίλια. ή τον συνολικό χρόνο από την αρχή της συνεδρίας σε λειτουργία στόχου απόστασης. Αυτή η πληροφορία είναι κατά προσέγγιση. Δεν υπολογίζει την τιμή της αντίστασης που θέτετε γυρίζοντας το κουμπί του φρένου.

⑥

KM/H ή MI/H > ταχύτητα κατά τη συνεδρία. Στη διάρκεια της παύσης, η εμφανιζόμενη τιμή είναι ο μέσος όρος από την αρχή της συνεδρίας.

Ορίστε τον στόχο σας:

Όταν το ποδήλατο είναι σε στάση με την οθόνη να εμφανίζει την ένδειξη 0:00, πατήστε το πλήκτρο για να επιλέξετε τον χρόνο, την απόσταση ή τις θερμίδες.

Αυξήστε ή μειώστε την τιμή του στόχου σας με τα πλήκτρα + και - και, στη συνέχεια, και επικυρώστε ξεκινώντας πεντάλ.

Στόχος χρόνου από 1 ως 99 λεπτά, στόχος απόστασης από 0,1 ως 99 χλμ και στόχος θερμίδων από 1 ως 999 χιλιοθερμίδες.

**Παύση:**

Όταν σταματάτε να κάνετε πετάλι για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα, η κονσόλα τίθεται σε παύση και η εμφανιζόμενη ένδειξη αναβοβλίνει.

**Διακοπή:**

Η κονσόλα σας απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 2 λεπτά αδράνειας. Για να την απενεργοποιήσετε χειροκίνητα, πατήστε παρατεταμένα το κόκκινο κουμπί πάνω από την κονσόλα για 4 δευτερόλεπτα εφόσον έχετε επανεκκινήσει τους μετρητές.

**Επανεκκίνηση των μετρητών:**

Στη διάρκεια μιας παύσης (η οθόνη πρέπει να αναβοβλίνει), πατήστε παρατεταμένα το κουμπί πάνω από την κονσόλα. Οι πληροφορίες επανεκκινούνται στα 4 δευτερόλεπτα.

**Ρύθμιση της απόστασης σε χιλιόμετρα ή μίλια:**

Στη διάρκεια μιας παύσης (η οθόνη πρέπει να αναβοβλίνει), πατήστε παρατεταμένα ταυτόχρονα τα δύο κουμπιά με τα βέλη για 4 δευτερόλεπτα. Έπειτα, αλλάξτε τη ρύθμιση πατώντας σε ένα από τα βέλη. Για να επαληθεύσετε τη ρύθμιση, περιμένετε για 3 δευτερόλεπτα, η κονσόλα «βγαίνει» αυτόματα από τη λειτουργία ρύθμισης.

	
<p>Χιλιόμετρα</p>	<p>Μίλια</p>

## ΧΡΗΣΗ/ΣΤΑΣΗ

Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε με μικρής ταχύτητας προπονήσεις για αρκετές ημέρες, χωρίς να πιέξετε και κάνοντας τις απαιτούμενες παύσεις. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό ή τη διάρκεια των προπονήσεων. Στη διάρκεια των ασκήσεων μην κυρτώνετε την πλάτη σας, φροντίστε να την κρατάτε ευθεία. Κατά την προπόνησή σας φροντίστε να αερίζεται καλά ο χώρος στον οποίο βρίσκεται το ποδήλατο.



### Συντήρηση / Προθέρμανση:

Σταδιακή αύξηση της έντασης μετά από 10 λεπτά. Εάν το μηχάνημα χρησιμοποιείται για συντήρηση με σκοπό τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης ή τη φυσική αποκατάσταση, μπορείτε να προπονηστείτε καθημερινά για δέκα λεπτά. Αυτό το είδος άσκησης ενεργοποιεί τους μύες και τις αρθρώσεις ή χρησιμεύει ως προθέρμανση πριν από την προπόνηση. Για μεγαλύτερη ενεργοποίηση στις γάμπες, επιλέξτε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης και αυξήστε τον χρόνο άσκησης. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε αντίσταση ποδηλάτη κατά την προπόνηση.



### Αερόβια άσκηση για χάσιμο βάρους: Άσκηση μέτριας προσπάθειας για 35 έως 60 λεπτά

Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμίδων. Δεν υπάρχει λόγος να πιέξετε τον εαυτό σας υπερβολικά, δεδομένου ότι τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται χάρη στη συχνότητα (τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα) και τη διάρκεια των προπονήσεων (από 35 έως 60 λεπτά). Ασκήστε σε μέση ταχύτητα (μέτρια προσπάθεια χωρίς να λαχανιάσετε). Για να χάσετε βάρος, πέραν της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.



### Αυξήστε την αντοχή σας: Σταθερή άσκηση για 20 έως 40 λεπτά

Το συγκεκριμένο είδος προπόνησης στοχεύει στην ενίσχυση του καρδιακού μυ και στη βελτίωση του ελέγχου της αναπνοής. Με την αύξηση της αντίστασης ή/και της ταχύτητας ποδηλάτη αυξάνεται και ο αναπνευστικός ρυθμός κατά την άσκηση. Η ένταση είναι αυξημένη σε σχέση με την προπόνηση για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Όσο συνεχίζετε τις προπονήσεις, μπορείτε προοδευτικά να αυξάνετε τη διάρκεια άσκησης διατηρώντας κατ' αυτόν τον τρόπο καλύτερο ρυθμό. Η συνιστώμενη συχνότητα για το συγκεκριμένο είδος προπόνησης είναι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Μεγαλύτερη συχνότητα προπόνησης ενδείκνυται για αθλητές και απαιτεί ειδική προετοιμασία.

### Χαλάρωση

Μετά από κάθε προπόνηση, βυθιστείτε αργά επί μερικά λεπτά για να χαλαρώσει σταδιακά το σώμα σας. Αυτή η φάση χαλάρωσης επιτρέπει την επαναφορά του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, της κυκλοφορίας του αίματος και των μυών στη φυσιολογική λειτουργία τους. Κατ' αυτόν τον τρόπο εξαλείφονται οι δυσμενείς συνέπειες της άσκησης, όπως η συσσώρευση γαλακτικού οξέος, μιας από τις αιτίες των μυϊκών πόνων (κράμπες και δυσκαμψιές).

### Διατάσεις:

Διατάσεις: Μετά από κάθε προπόνηση συνιστάται να κάνετε διατάσεις προκειμένου να τεντώσετε τους μύς σας και να διευκολύνετε την αποθεραπεία.

## Υποδοχή φιάλης

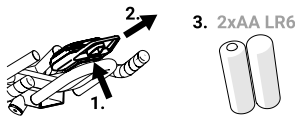
Στο μπροστινό δίκλα του ποδηλάτου υπάρχουν θήκες, σε κάθε πλευρά, για να εναποθετείτε μια φιάλη ποδηλάτου.

## Αντικατάσταση του τακακιού φρένου

Το τακάκι φρένου είναι ένα εξάρτημα που φθίρειται και που μπορείτε να αλλάξετε. Σε περίπτωση ανάγκης, επικοινωνήστε με το κατάστημα DECATHLON της περιοχής σας.

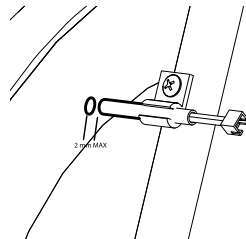
## Αντιμετώπιση προβλημάτων

• Αδυναμία συναρμολόγησης πεταλιών: ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ Τα πετάλια δεν βιδώνονται προς την ίδια κατεύθυνση. Το ΑΡΙΣΤΕΡΟ πετάλι βιδώνεται ΑΡΙΣΤΕΡΟΣΤΡΟΦΑ, ενώ το δεξιό πετάλι δεξιόστροφα.



3. 2xAA LR6

• Πρόβλημα απεκόλλησης: Ελέγξτε τις μπαταρίες και, αν χρειαστεί, αντικαταστήστε τις.



• Οι μετρήτες της κονσόλας δεν αλλάζουν αυξητικά: Ελέγξτε τη θέση του αισθητήρα. Η απόσταση μεταξύ του αισθητήρα και του μαγνήτη στον μπροστινό τροχό του ποδηλάτου πρέπει να είναι 3-5 mm.

• Ήχος κλικ κατά την ποδηλάτηση:

1. Ξεβιδώστε κατά 2 στροφές κάθε πετάλι.
2. Βιδώστε ξανά με δύναμη κάθε πετάλι.
3. Επαληθεύστε τη σταθερότητα του ποδηλάτου και διορθώστε την αν είναι απαραίτητο (βλ. παράγραφο: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ)
4. Ελέγξτε εάν ο θορύβος εξαφανίστηκε

Σε περίπτωση άλλων προβλημάτων, επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών μας.



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

Вие избрахте продукт на марка DOMYOS и Ви благодарим за доверието. Независимо дали сте начинаещ или спортист на високо ниво, DOMYOS е ваш съюзник, за да останете във форма или да развиете физическото си състояние. Нашите екипи се стараят винаги да разработят най-добрите продукти за Ваша употреба. Ако все пак имате забележки, предложения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на нашия уебсайт DOMYOS.COM. Там ще намерите също съвети за Вашите упражнения и обслужване при необходимост. Пожелаваме Ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори изцяло на Вашите очаквания.

**ОПИСАНИЕ**

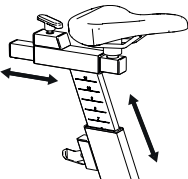
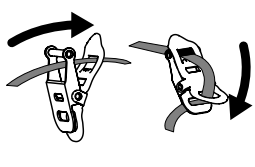
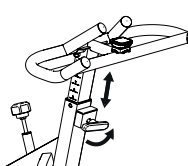
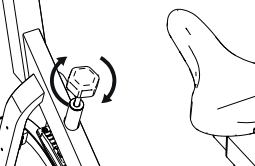
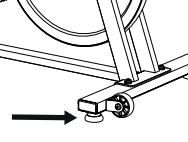
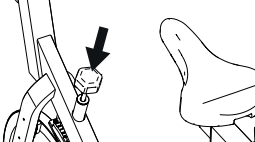
Този велоергометър е предназначен за практикуване на колоездене в домашни условия. Карането на велосипед е един ефикасен метод за кардио тренировка, което позволява да подобрите сърдечно-съдовата си дейност и да изгорите калории. Този вид дейност предоставя също възможност за тонизиране на мускулите на долната част на тялото (тазобедрени мускули, четириглави мускули, задни бедрени мускули, прасци). Мускулите в горната част на тялото (коремни, на гърба и ръцете) също са включени по време на тренировката. Този мотор е оборудван с коланче за трансмисия.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

За постигането на добра форма е необходимо да се осъществяват упражнения по КОНТРОЛИРАН начин. Преди започването на всяка програма с упражнения, се консултирайте с личния си лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или хора, които са имали предишни здравословни проблеми, както и ако не сте спортували от много години. Прочетете всички инструкции преди употреба.

**НАСТРОЙКИ**

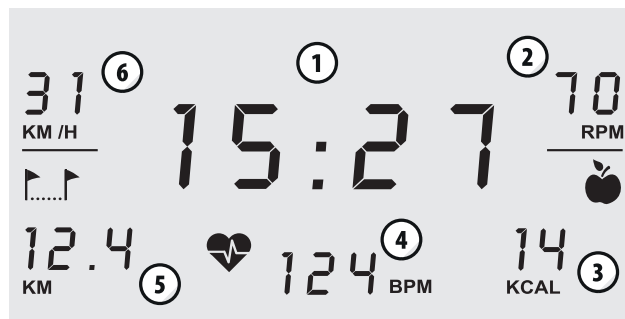
Предупреждение: необходимо е да сплезете от велоергометъра, за да пристъпите към всякакъв вид настройки (на седалка, кормило).

	<p><b>РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА</b></p> <p><b>ВИСОЧИНА:</b> За осъществяването на ефикасно упражнение, седалката трябва да се намира на правилната височина. Вашите колелна трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. Като задържите седалката, развийте, регулирайте позицията на седалката и след това затегнете максимално.</p> <p><b>ДЪЛЖИНА:</b> Като задържите седалката, развийте, регулирайте позицията на седалката и след това затегнете максимално.</p>		<p><b>РЕГУЛИРАНЕ НА РЕМЪКА НА ПЕДАЛИТЕ ЗА ЗАКОПЧАВАНЕ:</b></p> <p>Дръгнете края на ремъка</p> <p><b>ОТКОПЧАВАНЕ:</b> Натиснете халката, за да се освободи ремъка.</p>
	<p><b>РЕГУЛИРАНЕ НА КОРМИЛОТО</b></p> <p>Като задържите кормилото, развийте, регулирайте позицията на кормилото и след това затегнете максимално. <b>ВАЖНО:</b> За тренировка в оптимални условия, кормилото трябва да се намира малко под нивото на седалката.</p>		<p><b>РЕГУЛИРАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО</b></p> <p><b>ПОВИШАВАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО:</b> Завъртете регулиращия механизъм по посока на часовниковата стрелка.</p> <p><b>ПОНИЖАВАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО:</b> Завъртете в посока обратно на часовниковата стрелка.</p>
	<p><b>РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА</b></p> <p>Ако уредът е нестабилен, регулирайте компенсаторите за изравняване.</p>		<p><b>СПЕШНО СПИРАНЕ</b></p> <p>Натиснете механизма за регулиране на съпротивлението.</p>

**БРОЯЧ**

Вашето табло за управление позволява да проследявате резултатите си по време на тренировка. При следващи включения на табло за управление е достатъчно само да завъртите педалите или да натиснете някой бутон.

Вашето табло за управление показва 6 вида данни:



①

Изминалото време от началото на тренировката или оставаща част от определената цел при избран режим.

②

Об/мин (RPM) Обороти в минута при въртене на педалите. По време на тренировката показваната стойност е моментна. При излизане в пауза, показваната стойност е средната от началото на тренировката.

③

ККАЛ – Изгорени калории по време на тренировката или изминало време от началото на тренировката в режим с поставена цел изгаряне на калории.

④

BPM -> Сърдечен пулс.

⑤

КМ ИЛИ МИЛИ > Изминалото разстояние по време на тренировката, изчислено в километри или мили, или изминалото време от началото на тренировката в режим с поставена цел разстояние. Тези данни са приблизителни. Те не отчитат съпротивлението, което полагате при завъртане на бутона на спиралката.

⑥

КМ/Ч или МИЛИ/Ч > скоростта по време на сесията. При излизане в пауза, показваната стойност е средната от началото на тренировката.

Определяне на цел:

Когато колелото е неподвижно и се показва екран „0:00“ (Напред), натиснете бутон „...“, за да изберете вашата цел за време, разстояние или изгорени калории.

Увеличете или намалете стойността на вашата цел чрез бутоните + и -, след това потвърдете, като започнете да въртите педалите.

Цел за време от 1 до 99 мин, цел за разстояние от 0,1 до 99 км, цел изгорени калории от 1 до 999 ккал..

Пауза:

Когато спрете да въртите педалите за повече от 4 секунди, табло за управление спира на пауза и дисплей започва да примигва.

Спиране:

Табло за управление се изключва автоматично след 2 минути при липса на активност. За да изключите ръчно табло за управление, задръжте натиснат червения бутон над табло за управление за 4 секунди, след като сте нулирали броячте.

Нулиране на броячте:

По време на паузата (екранът трябва да примигва), задръжте натиснат бутон над табло за управление. Данните се нулират след 4 сек.

Регулиране на разстоянието на километри или мили:

По време на паузата (екранът трябва да примигва), задръжте натиснати едновременно двата бутона със стрелките за 4 секунди. След това променете настройките като натиснете на една от стрелките. За потвърждаване на дадена настройка, изчакайте 3 секунди и табло за управление автоматично ще затвори режима за настройките.





## УПОТРЕБА/ПОЗИЦИЯ

Ако сте начинаещи, започнете да се упражнявате няколко дни на ниска скорост, без усилие и, ако е необходимо, отделяйте време за почивки. Постепенно увеличавайте броя или продължителността на тренировките. По време на упражнението не се прегърбвайте, а дръжте гърба си изправен. По време на тренировката, не забравяйте да проветрите добре помещението, в което се намира велоергометърът.



### Поддържане във форма/Загряване:

Постепенно натоварване от 10 минути За тренировка с цел поддържане или възвръщане на формата, можете да се упражнявате всеки ден за около десетина минути. Този вид упражнения цели да събуди мускулите и ставите ви или може да се използват и като загряване преди физическа дейност. За да повишите тонуса на мускулите на краката, изберете по-високо съпротивление и удължете продължителността на упражнението. Разбира се, можете да промените съпротивлението при въртенето на педалите по всяко време от вашата тренировка.



### Аеробна тренировка за намаляване на теглото: Умерено натоварване в продължение на 35 до 60 минути

Този вид тренировка позволява ефикасното изгаряне на калории. Тук не е необходимо да се напрягате откъд възможностите си, а честотата (най-малко 3 пъти на седмица) и продължителността на тренировките (между 35 и 60 минути) позволяват достигането на по-добри резултати. Упражнявайте се на средна скорост (умерена физическа дейност без да се задъхвате) За загуба на тегло, освен редовното извършване на физическа дейност, е необходимо да се следва и балансирана хранителна диета.



### Подобряване на издръжливостта: Постоянни усилия в продължение на 20 до 40 минути

Този вид упражнения цели значителното укрепване на сърдечните мускули и подобрява контрола върху дишането. Съпротивлението и/или скоростта на въртене на педалите се увеличава, така че да се наблегне върху дишането по време на упражнението. Усилията са по-продължителни в сравнение с упражненията за влизане във форма. С напредъка на вашите тренировки, можете да продължавате с тези усилия за по-дълго време при по-бързо темпо. За този вид тренировки можете да се упражнявате най-малко три пъти седмично. Тренирането на по-бърз темп е предназначено за спортисти и налага подходяща подготовка.

### Подготовка за прекратяване на тренировката

След всяка тренировка, походете бавно, за да приведете плавно организма към почивка. Тази фаза на подготовка за прекратяване на тренировката осигурява нормализирането на работата на сърдечно-съдовата и дихателната система, на кръвния поток и на мускулите. Това позволява предотвратяването на неблагоприятните въздействия като образуването на млечна киселина, която е една от основните причини за получаването на мускулни болки (схващания и мускулна треска)

### Разтягане:

Разтягане: Съветваме ви след всяка тренировка да правите упражнения за разтягане, за да отпуснете мускулите си и да улесните своето възстановяване.

## Място за бутилка

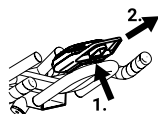
Предвидено е мястото от всяка страна на предната вилка на велоергометъра за поставянето на бутилка на него.

## Смяна на спирална накладка

Спиралната накладка е резервна част, която може да се подмени. При необходимост, се обърнете към Вашия магазин DECATHLON.

## Диагностициране на неизправности

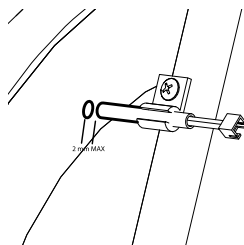
- Невъзможно монтиране на педалите: ВАЖНО – Педалите не се завинтват в една и съща посока. ЛЕВИЯТ педал се завива в посока ОБРАТНО на часовниковата стрелка; десният педал се завива в посока на часовниковата стрелка.



3. 2xAA LR6



- Дисплей не функционира: Проверете батериите и при необходимост ги подменете.

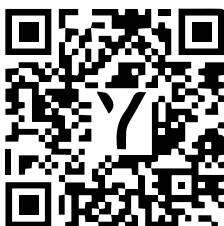


- Броячите на табло за управление не отчитат: Проверете позицията на датчика. Разстоянието между датчика и магнита, разположен на предното колело на велоергометъра трябва да бъде между 3-5 мм.

- Прищракване при въртене на педалите:

- Развийте на 2 оборота всеки педал.
- Завийте като затегнете здраво всеки педал.
- Проверете дали велоергометъра е уравновесен и коригирайте при необходимост (вижте параграф: РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА)
- Проверете дали шумът е изчезнал

В случай на други неизправности, се свържете с нашия следпродажбен сервиз



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

Сіз DOMYOS маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз. Егер сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы топтағы спортшы болсаңыз, DOMYOS қалыпты баптауға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Егер сіздің қандай да болсын ескертулеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, DOMYOS.COM сайтында сізді тыңдауға дайынбыз. Сондай-ақ, жаттығуларыңыз бойынша көмектер мен кеңестер аласыз. Сізге жаттығуды жасауда сәттілік тілейміз және бұл DOMYOS өнімі сіздің күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз.

**ШОЛУ**

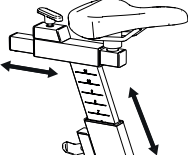
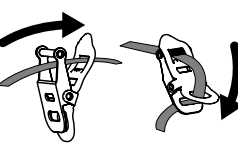
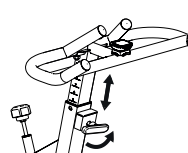
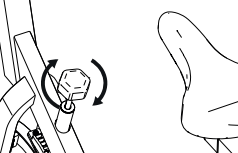
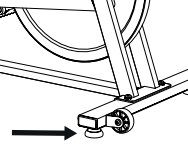
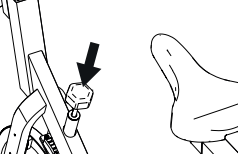
Осы велосипед үй жағдайларында тебуге арналған. Велосипед тебу жүректі жаттықтырудың керемет түрі болып табылады, ол сіздің жүрек-қан тамыр қабілетіңізді арттыруға және калорияларды жоюға көмектеседі. Сонымен қатар осындай қимыл түрі дененің төмен жағындағы бұлшықеттерінің (бөксе, квадрицепстер, тізе асты, балтыр еттері) жігерін көтеруге мүмкіндік береді. Дененің жоғарғы жағындағы бұлшықеттері де (ш, иық, қолдар) жаттығуға қатысады. Бұл велосипед белбеу берілісімен жабдықталған.

**НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ**

Нысанды іздестіру БАҚЫЛАНАТЫН түрде өтуі тиіс. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамас бұрын дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан, бұрын денсаулығы нашар болған немесе бірнеше жыл бойы спортпен айналыспаған адамдар үшін маңызды болады. Пайдаланар алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.

**БАПТАУЛАР**

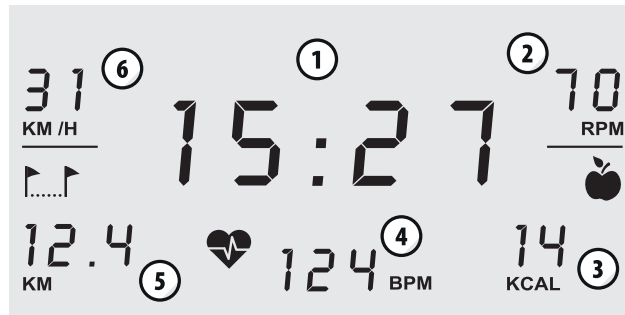
Ескерту: баптауларды (орындығын, рүлін) жүзеге асыру велосипедтен түсу керек

	<p><b>ОРЫНДЫҚТЫҢ БИІКТІГІН</b></p> <p><b>ТИІСТІ ТҮРДЕ РЕТТЕУ ЖОЛЫ:</b> Тиімді жаттығу үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек. Педальдер ең төменгі күйде болған сәтте, тізелеріңіз аздап бүгілген болуы керек. Орындықты ұстап тұрып, оны бұрап алып, қажетті күйін реттеп, содан кейін мықтылап бұрап тартыңыз.</p> <p><b>ТЕРЕҢДІГІ:</b> Орындықты ұстап тұрып, оны бұрап алып, қажетті күйін реттеп, содан кейін мықтылап бұрап тартыңыз.</p>		<p><b>ҚЫСҚЫШ ПЕДАЛИНІҢ ТОҚЫЛҒАН ТАСПАСЫН РЕТТЕУ ЖОЛЫ:</b></p> <p>Тоқылған таспаның бір ұшын тартыңыз.</p> <p><b>БОСАТУ:</b> Тоқылған таспаны босату үшін тоғаны басыңыз.</p>
	<p><b>РУЛЬДІ РЕТТЕУ ЖОЛЫ</b></p> <p>Рульді ұстап тұрып, оны бұрап алып, қажетті күйін реттеп, содан кейін мықтылап бұрап тартыңыз. <b>МАҢЫЗДЫ АҚПАРАТ:</b> Жақсы жаттығу үшін руль орындықтан аздап төмендеу болуы тиіс.</p>		<p><b>ҚАРСЫЛЫҚТЫ БАПТАУ</b></p> <p><b>ҚАРСЫЛЫҚТЫ ҰЛҒАЙТУ:</b> Баптау тұтқасын сағат тілінің жүрісіне қарай бұраңыз.</p> <p><b>ҚАРСЫЛЫҚТЫ АЗАЙТУ:</b> Реттеу тұтқасын сағат тілінің жүрісіне қарсы бұраңыз.</p>
	<p><b>ВЕЛОСИПЕДТІ ЖАҚСARTY</b></p> <p>Тұрақсыздық байқалған кезде, деңгей реттегіштерін баптаңыз.</p>		<p><b>АПАТТЫҚ ЖАҒДАЙДА ТОҚTATY</b></p> <p>Қарсылықты баптау түймесін басыңыз.</p>

**ЕСЕПТЕГІШ**

Сіздің консольіңіз жаттығу барысындағы тиімділікті қадағалауға мүмкіндік береді. Осыдан кейін консольді қосу үшін, педальді айналдырыңыз немесе кез келген түймені басыңыз.

Консольде 6 түрлі ақпарат көрсетіледі:



①

Жаттығу басталған сәттен бастап өткен уақыт немесе режимді таңдаған кездегі таңдалған мақсатты көрсеткіштің есебі.

②

RPM Педальдің бір минут ішіндегі айналымдары. Жаттығуды орындаған кезде дереу мәні көрсетіледі. Үзіліс болған кезде көрсетілетін мән жаттығудың басталған сәтінен бастап есептелген орташа мән болып табылады.

③

KCAL - Жаттығу барысында жойылған калория саны немесе жаттығудың мақсатты калория режимінде басталған сәтінен бастап өткен уақыт.

④

BPM -> Жүрек соғысы.

⑤

KM немесе MI > Километрмен немесе милямен көрсетілген жаттығу барысында өткен қашықтық немесе жаттығудың мақсатты қашықтық режимінде басталған сәтінен бастап өткен уақыт. Бұл ақпарат болжалды болып табылады. Ол сіздің тегегіш тұтқасын бұраған кездегі салған күшіңізді есепке алмайды.

⑥

KM/H немесе MI/H > жаттығу кезіндегі жылдамдық. Үзіліс болған кезде көрсетілетін мән жаттығудың басталған сәтінен бастап есептелген орташа мән болып табылады.

Мақсатты көрсеткіштерді анықтау:

Экранда «0:00» жазуы көрсетіліп тұрып, велосипед тоқтаған кезде..., түймесін басып, мақсатты уақытты, қашықтықты немесе калорияны таңдаңыз.

Мақсатты көрсеткіштерді арттыру немесе азайту үшін «+» немесе «-» түймесін басыңыз да, таңдауды растау үшін педальді айналдыра бастаңыз.

Мақсатты уақыт 1 - 99 минут аралығында, мақсатты қашықтық 0,1 - 99 км аралығында, мақсатты калория 1 - 999 ккал аралығында болады.

**Үзіліс:**

Педальді айналдыруды 4 секундтан ұзақ уақытқа тоқтатсаңыз, консоль тоқтатылып, дисплей жыпылықтап тұрады.

**Тоқтату:**

Сіздің консольіңіз 2 минут қозғалыс болмаған соң автоматты түрде тоқтайды. Консольді қолмен тоқтату үшін есептегіштер жаңартылғаннан кейін, консольдің үстіндегі қызыл түймені 4 секунд басып тұрыңыз.

**Есептегіштерді жаңарту:**

Үзіліс болған кезде (экранның жыпылықтап тұрады), консольдің үстіндегі түймені басып ұстап тұрыңыз. Ақпарат 4 секундтан кейін жаңартылады.

**Қашықтықтың километрмен немесе милямен көрсетілуін реттеңіз:**

Үзіліс болған кезде (экранның жыпылықтап тұруы тиіс), көрсеткілер салынған екі түймені бірге басып, 4 секунд ұстап тұрыңыз. Содан кейін бір көрсеткіні басып, баптауды өзгертіңіз. Баптауды растау үшін 3 секунд күтіңіз, консоль баптау режимінен автоматты түрде шығады.

	
<p>Километр</p>	<p>Милья</p>

## ПАЙДАЛАНУ / ДЕНЕНІ ҰСТАУ ТӘРТІБІ

Егер жаттығуды жаңадан ғана бастап келе жатсаңыз, бірнеше күн бойы төмен жылдамдықпен жаттығудан бастаңыз, көп күш салмаңыз, қажет болса, демалып тұрыңыз. Жаттығулар санын немесе ұзақтығын біртіндеп ұлғайтыңыз. Жаттығуларды орындаған кезде, арқаңызды бүкірейтпей, түзу ұстаңыз. Жаттығу барысында велосипед тұрған белмені жақсы желдетіп тұрған жөн.



### Күтім жасау / Денені қыздыру:

Өзіңізді жақсы күйде сақтауға немесе қалпына келтіруге бағытталған күтім жасау жұмысының белсенді күш салу 10 минуттан басталады, сізге күн сайын он минуттан жаттығуға болады. Жаттығудың бұл түрі бұлшықеттеріңіз бен буындарыңызды оятуға бағытталады немесе оны дене шынықтырудың алдында денені қыздыру үшін пайдалануға болады. Аяқтарыңыздың тонусын ұлғайту үшін қажетті қарсылық деңгейін таңдаңыз да, жаттығу қарқындылығын ұлғайтыңыз. Жаттығу барысында кез келген уақытта педальдерді айналдыру қарсылығын өзгертіп отыра аласыз.



### Салмақ түсіруге арналған аэробтық жаттығу: 35-60 минут аралығында бірқалыпты күш салу

Жаттығудың бұл түрі тиімді түрде калорияларды жоюға көмектеседі. Ең жақсы нәтижелерге жету үшін шамаңыздан шығудың қажеті жоқ, бұл үшін осы жиілік (кем дегенде аптасына 3 рет) және жаттығу ұзақтығы (35-60 минут аралығында) жеткілікті. Жаттығуды орташа жылдамдықпен (ентігіп қалмай, қалыпты күш сала отырып) жасаңыз. Салмақ түсіру үшін, жүйелі дене белсенділігіне қоса, теңдестірілген диетаны сақтау керек.



### Тезімділікті жетілдіру: 20-40 минут бойы жаттығу

Жаттығудың осы түрі жүрек бұлшықетін нығайтуға бағытталады және тыныс алу мүшелерінің жұмысын жақсартады. Жаттығу барысында дем алуды күшейту үшін қарсылықты және/немесе педаль айналдыру жылдамдығын ұлғайту керек. Денені жақсы күйде сақтап қалуға қарағанда, жаттығулар жүйелі болуы тиіс. Жаттығу берген сайын, осындай жаттығуларды ұзақ, жақсы қарқынмен жасай алатын боласыз. Жаттығудың осындай түрін аптасына үш рет орындауға болады. Осыдан қарқындылау жаттығу тек спортшыларға арналған және тиісті дайындықты қажет етеді.

### Тыныштыққа оралу

Өркез жаттығудан кейін, денені тыныштық күйіне қайтару үшін, бірнеше минут төмен жылдамдықпен жүріңіз. Бұл тыныштық күйіне оралу кезеңі жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерінің, қан ағыны мен бұлшықеттердің қалыпты күйге қайтарылуын қамтамасыз етеді. Бұл жиналуы бұлшықеттегі ауырталықтың негізгі себебі болып табылатын сүт қышқылдары сияқты қарсы әсерлерді (сіңірдің тартылуы мен дене ауырсынуы) жоюға көмектеседі.

### Созылу:

Созылу: Бұлшықеттеріңізді босатып, денеңіздің қалпына келуіне көмектесу үшін өркез жаттығудан кейін созылғаныңыз жөн.

## Ыдыс тасығыш

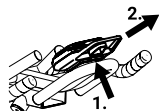
Велосипедтің алдыңғы айырының екі жағынан велосипедшінің ыдысын тасуға арналған екі тасығыш орналастырылған.

### Төжегіш қалыбын ауыстыру

Төжегіш қалыбы тосып қалуы мүмкін және ол ауыстырылатын бөлшек болып табылады. Қажет болғанда, өзіңіздің DECATHLON дүкеніңізге хабарласыңыз.

### Ақаулықтар диагностикасы

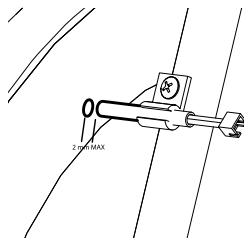
• Педальдерді құрастыру мүмкін емес: МАҢЫЗДЫ АҚПАРАТ: Педальдер бір бағытта бұралмайды. Сол жақ педаль сағат тілінің жүрісіне қарсы бұралады Оң жақ педаль сағат тілінің жүрісі бойынша бұралады.



3. 2xAA LR6



• Дисплей ақаулығы: Батареяларды тексеріңіз, қажет болса, ауыстырыңыз.

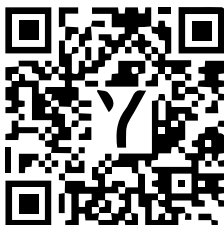


• Консольдегі есептегіштер ұлғаюды көрсетпей тұр: Датчиктің орналасқан жерін тексеріңіз. Датчик пен велосипедтің алдыңғы деңгелегінде орналасқан магниттің арасындағы қашықтық 3-5 мм болуы тиіс.

• Педальдердің тарсылдауы:

1. Өр педальді 2 айналымға босатыңыз.
2. Өр педальді мықтылап бұрап қойыңыз.
3. Велосипедтің тұрақтылығын тексеріп, қажет болса, түзетіңіз: (ВЕЛОСИПЕДТІ ЖАҚСARTУ бөлімін қараңыз)
4. Шудың кеткеніне көз жеткізіңіз

Басқа ақаулықтар болған жағдайда біздің сатудан кейінгі қызмет көрсету бөлімімізге хабарласыңыз.



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

Благодарим вас за выбор продукции марки DOMYOS. Независимо от того, новичок вы или профессионал высокого уровня, DOMYOS станет вашим союзником в поддержании формы или в совершенствовании физической подготовки. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Все замечания, предложения или вопросы вы можете оставлять на нашем сайте DOMYOS.COM. Здесь же вы сможете найти полезные советы для занятий и получить помощь в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что продукция DOMYOS полностью оправдает ваши ожидания.

## ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Этот велосипед разработан для занятий дома. Езда на велосипеде – это великолепная форма кардиотренировки, позволяющая развивать сердечно-сосудистую систему и сжигать калории. Эти занятия позволяют также повышать тонус мышц нижней части тела (ягодичных, четырехглавых, задней группы бедра, икроножных). Мышцы верхней части тела (брюшной пресс, спина, руки) также участвуют в упражнении. Этот велосипед оснащен ременной передачей.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Совершенствование физической формы должно проходить под КОНТРОЛЕМ. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имевших в прошлом проблемы со здоровьем, а также если вы не занимались спортом в течение нескольких лет. Перед использованием прочтите все инструкции.

## НАСТРОЙКИ

Предупреждение: для выполнения любых регулировок (седло, руль) необходимо сойти с велосипеда

	<p><b>КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА</b></p> <p><b>ВЫСОТА:</b> Для эффективности упражнения нужно правильно установить высоту седла. Колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самом нижнем положении. Придерживая седло, открутите болт фиксации, отрегулируйте положение седла и крепко закрутите его.</p> <p><b>ГЛУБИНА:</b> Придерживая седло, открутите болт фиксации, отрегулируйте положение седла и крепко закрутите его.</p>		<p><b>КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ ЗАТЯГИВАНИЕ:</b></p> <p>Потяните за конец ремешка.</p> <p><b>ОСЛАБЛЕНИЕ:</b> Нажмите на пряжку, чтобы ослабить ремешок.</p>
	<p><b>КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РУЛЬ</b></p> <p>Придерживая руль, открутите болт фиксации, отрегулируйте положение руля и крепко закрутите его. <b>ВАЖНО:</b> Для оптимального занятия руль должен находиться немного ниже седла.</p>		<p><b>РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ</b></p> <p><b>УВЕЛИЧЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ:</b> Поверните регулировочную головку по часовой стрелке.</p> <p><b>УМЕНЬШЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ:</b> Поверните головку против часовой стрелки.</p>
	<p><b>ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДА</b></p> <p>В случае неустойчивости отрегулируйте компенсаторы неровности пола.</p>		<p><b>ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА</b></p> <p>Нажмите на кнопку регулировки сопротивления.</p>

## СЧЕТЧИК

Консоль позволяет вам следить за эффективностью ваших тренировок. В дальнейшем, для включения консоли начните вращать педали и нажмите на любую кнопку.

Консоль отображает 6 информации:



①

Время, прошедшее с начала сеанса, или обратный отсчет от целевого значения, если выбран режим.

②

RPM Повороты в минуту педального механизма. Во время занятия отображается мгновенное значение. Во время паузы отображается среднее значение с начала сеанса.

③

ККАЛ – Калории, затраченные во время сессии, или время, прошедшее с начала сеанса, в режиме контроля калорий.

④

BPM -> Частота сердечных сокращений.

⑤

КМ ИЛИ МИЛИ > расстояние, пройденное за время сессии, в километрах или милях. или время, прошедшее с начала сеанса, в режиме контроля расстояния. Эта информация является приблизительной. Она не учитывает значение сопротивления, установленное поворотом кнопки тормоза.

⑥

КМ/ЧАС или МИЛИ/ЧАС > скорость во время сессии. Во время паузы отображается среднее значение с начала сеанса.

Определить цель:

При остановленном тренажере с экраном 0:00, нажмите на кнопку ... для выбора целевого значения времени, дистанции или калорий.

Увеличивайте или уменьшайте целевое значение кнопками + и -, затем подтвердите и начинайте вращать педали.

Целевое значение времени от 1 до 99 мин, целевое значение дистанции от 0,1 до 99 км, целевое значение калорий от 1 до 999 Ккал.

Пауза:

Если вы не вращаете педали более 4 сек, консоль переходит в режим паузы и отображение мигает.

Остановка:



Консоль автоматически гаснет после 2 минут бездействия. Для того, чтобы выключить консоль вручную, обновив показания датчиков, нажмите и удерживайте 4 секунды красную кнопку над консолью.

Обновить показания датчиков:

Во время паузы (экран должен мигать), удерживайте нажатой кнопку над консолью. Показания обновляются по истечении 4 сек.

Настроить отображение дистанции в километрах или милях:

Во время паузы (экран должен мигать), нажмите одновременно две кнопки со стрелками и удерживайте 4 сек. Затем измените настройку, нажимая на одну из стрелок. Для подтверждения настройки подождите 3 секунды, консоль автоматически выходит из режима настройки.

	
<p>Километры</p>	<p>Миля</p>

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ / ПОЛОЖЕНИЕ

Если вы новичок, начинайте тренировки с небольшой скоростью первые несколько дней, без усилия и при необходимости делая паузы для отдыха. Постепенно увеличивайте количество и продолжительность занятий. Не выгибайте спину во время тренировки, держите ее прямой. Во время тренировки не забудьте проветрить комнату, в которой находится велотренажер.



### Поддержание формы / Разминка:

Возрастающее усилие, начиная с 10 минут. Для занятий, нацеленных на поддержание или на восстановление формы, вы можете тренироваться каждый день минут по десять. Такая тренировка направлена на пробуждение ваших мышц и суставов и может быть использована в качестве разминки перед физической активностью. Для повышения тонуса мышц ног выберите большее сопротивление и увеличивайте время тренировки. Безусловно, вы можете изменять уровень сопротивления педалей на протяжении всей тренировки.



### Дыхательная тренировка для потери веса: средняя нагрузка в течение 35-60 минут

Этот тип тренировки позволяет эффективно сжигать калории. Бесплезно стараться превзойти свои возможности, только частота (не менее 3 раз в неделю) и длительность занятий (от 35 до 60 минут) позволят добиться наилучших результатов. Тренируйтесь на средней скорости (умеренное усилие без нарушения дыхания). Для потери веса, кроме регулярной физической нагрузки, необходим сбалансированный режим питания.



### Повышение выносливости: Выраженная нагрузка в течение 20-40 минут

Тренировка такого типа направлена на значительное укрепление сердечной мышцы и улучшение работы дыхания. Сопротивление и/или скорость вращения педалей увеличиваются для усиления дыхания во время тренировки. Усилие более выражено, чем в тренировке для поддержания формы. По мере продолжения тренировок вы сможете дольше и в лучшем темпе выдерживать нагрузку. Тренировку такого типа можно выполнять не менее трех раз в неделю. Тренировка в более активном ритме предназначена для спортсменов и требует специальной подготовки.

### Заминка

После каждой тренировки походите неспеша несколько минут, чтобы постепенно подготовить организм к отдыху. Эта фаза перехода к покою обеспечивает восстановление нормальной работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, кровообращения и мышц. Это позволяет избежать нежелательных последствий, таких как скопление молочной кислоты, которое является одной из основных причин мышечных болей (судороги и ломота).

### Растяжка:

Растяжка: Мы рекомендуем проводить растяжку после каждой тренировки, чтобы расслабить мышцы и способствовать восстановлению.

## Подставка для фляжки

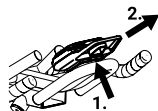
На передней стойке велосипеда предусмотрено место с каждой стороны для установки подставки для фляжки.

## Замена тормозной колодки

Тормозная колодка – это изнашиваемая деталь, которую можно заменять. При необходимости обратитесь в ваш магазин DECATHLON.

## Диагностика неисправностей

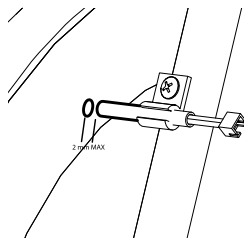
• Не удается установить педали: ВАЖНО педали привинчиваются в разном направлении. ЛЕВАЯ педаль – ПРОТИВ часовой стрелки; правая педаль – по часовой стрелке.



3. 2xAA LR6



• Сбой отображения: Проверьте батарейки и, при необходимости, замените их.

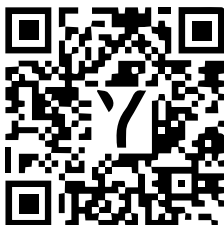


• Показания счетчиков консоли остаются на нуле: Проверьте положение датчика. Расстояние между датчиком и магнитом, расположенном на переднем колесе велосипеда, должно составлять 3-5 мм.

• Стук при вращении педалей:

1. Ослабьте на 2 оборота крепежные болты каждой педали.
2. Снова крепко привинтите каждую педаль.
3. Проверьте устойчивость велосипеда и, при необходимости, отрегулируйте (см. параграф: ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДА)
4. Проверьте, исчез ли стук

В случае других неисправностей обратитесь в отдел послепродажного обслуживания.



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

Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо новачок ви чи професійний спортсмен, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті DOMYOS.COM. Тут ви також знайдете поради щодо занять і зможете отримати допомогу в разі потреби. Ми бажаємо вам гарних тренувань і сподіваємося, що продукція DOMYOS повністю виправдає ваші сподівання.

**ОГЛЯД**

Цей велосипед призначений для занять із їзди на велосипеді вдома. Велоспорт — чудовий вид кардіонавантажень, який дає змогу покращити роботу серцево-судинної системи та ефективно спалити калорії. Заняття з велоспорту також допомагають підтримувати тонус м'язів нижньої частини тіла (сідниці, квадрицепси, підколінні сухожилля, ікри). М'язи верхньої частини тіла (прес, спина, руки) також беруть участь у вправах. Цей велосипед оснащений ремінною коробкою передач.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ**

Вправи для поліпшення фізичної форми мають відбуватися В КОНТРОЛЬОВАНИЙ СПОСІБ. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років або тих, хто раніше мав проблеми зі здоров'ям чи не займався спортом протягом кількох років. Перед використанням прочитайте всі інструкції.

**НАЛАШТУВАННЯ**

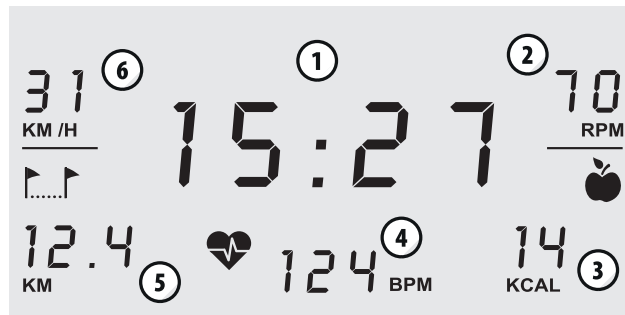
Попередження! Перш ніж переходити до будь-яких робіт із регулювання (сіднина або керма), необхідно опустити тренажер

	<p><b>РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ СІДЛА</b>  <b>ВИСОТА:</b> Щоб тренування було ефективним, сіднина має бути на правильній висоті. Ваші коліна повинні бути злегка зігнуті, коли педалі перебувають в крайньому нижньому положенні. Утримуючи сідло, відкрутіть його, відрегулюйте положення, а потім знову зафіксуйте.  <b>ГЛИБИНА:</b> Утримуючи сідло, відкрутіть його, відрегулюйте положення, а потім знову зафіксуйте.</p>		<p><b>РЕГУЛЮВАННЯ РЕМІНЦІВ НА ПЕДАЛЯХ</b>          Потягніть за кінець ремінця.  <b>ПОСЛАБЛЕННЯ</b> Натисніть пружку, щоб звільнити ремінець.</p>
	<p><b>РЕГУЛЮВАННЯ КЕРМА</b>          Утримуючи кермо, відкрутіть його, налаштуйте його положення, а потім знову зафіксуйте. <b>ВАЖЛИВО!</b> В оптимальному положенні кермо повинно бути трохи нижче від сідла.</p>		<p><b>РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ</b>  <b>ЗБІЛЬШЕННЯ ОПОРУ</b> Поверніть регулятор за годинниковою стрілкою.  <b>ЗМЕНШЕННЯ ОПОРУ</b> Поверніть проти годинникової стрілки.</p>
	<p><b>ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТЕНАЖЕРА</b>          Якщо тренажер буде хитатися, відрегулюйте компенсатори рівня.</p>		<p><b>ЕКСТРЕНА ЗУПИНКА</b>          Натисніть кнопку регулювання опору.</p>

**ЛІЧИЛЬНИК**

На консолі можна відстежувати продуктивність під час тренування. В інших випадках, щоб увімкнути консоль, почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку.

На консолі відображається інформація 6 типів:



①

Час, що минув з моменту початку сеансу, або обчислення виконання визначеної цілі, якщо вибрано відповідний режим.

②

Обертів педалей на хвилину (RPM, Rotation par minute du pédalier). Відображуване під час тренування значення є миттєвим. Під час паузи відображається середнє значення за сеанс.

③

KCAL — кількість калорій, спалених під час сеансу, або час, що минув із початку сеансу в режимі підрахунку калорій.

④

BPM -> Серцебиття.

⑤

KM або MI > Пройдена за сеанс відстань у кілометрах або милях, або час, що минув із моменту початку сеансу в режимі відстеження цільової відстані. Ця інформація є приблизною. Під час її розрахунку не враховується значення опору, який ви створюєте, повертаючи ручку гальм.

⑥

KM/H або MI/H — швидкість під час сеансу. Під час паузи відображається середнє значення за сеанс.

Визначення цілі:

Коли велосипед знаходиться в нерухомому стані на екрані 0:00, натисніть кнопку ..., щоб вибрати цільовий час, відстань або калорій.

Збільште або зменште значення необхідного показника за допомогою клавіш + і -, а потім підтвердьте, почавши обертати педалі.

Цільовий час від 1 до 99 хвилин, цільова відстань від 0,1 до 99 км, цільова кількість спалених калорій від 1 до 999 ккал.

**Пауза**

Коли ви припиняєте крутити педалі (більше 4 секунд), консоль зупиняється, а дисплей блимає.

**Зупинка:**

Консоль автоматично вимикається після відсутності активності протягом 2 хвилини. Щоб вручну вимкнути консоль, натисніть і утримуйте червону кнопку на верхній частині консолі протягом 4 секунд після скидання лічильників.

**Скидання лічильників:**

Під час перерви (дисплей повинен блимати) натисніть і утримуйте кнопку, розташовану вгорі консолі. За 4 секунди інформацію буде скинуто.

**Налаштування відстані в кілометрах чи милях:**

Під час перерви (дисплей буде блимати), натисніть й утримуйте одночасно дві кнопки зі стрілками протягом 4 секунд. Потім змініть налаштування, натиснувши одну зі стрілок. Щоб зберегти налаштування, зачекайте 3 секунди — консоль автоматично вийде з режиму налаштування.

<p>Кілометри</p>	<p>Мілі</p>

## ВИКОРИСТАННЯ/ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

Якщо ви початківець, потренуйтеся декілька днів на невеликій швидкості, не пересилюючи себе й за потреби даючи собі час на перепочинок. Поступово підвищуйте кількість або тривалість тренувань. Під час тренувань не горбтеся, тримайте спину рівно. Важливо, аби приміщення, у якому розташований велотренажер, добре провітрювалося під час тренування.



### Щоденне тренування/розминка:

Безперервне тренування протягом 10 хвилин. Для щоденних вправ (аби тримати себе у формі) та реабілітації можна тренуватися щодня по десять хвилин. Такий вид фізичної активності триматиме в тонусі ваші м'язи та даватиме корисне навантаження на суглоби. Він також може слугувати розминкою перед іншими видами фізичних вправ. Для підсилення тону м'язів гоімпіки слід виставити значніший опір і збільшити тривалість тренування. Звісно, опір можна регулювати впродовж усього тренування.



### Аеробні тренування для втрати ваги: Помірні зусилля протягом 35–60 хвилин

Тренування такого типу сприяють ефективному спаленню калорій. Не потрібно виходити за його межі — частота (щонайменше 3 рази на тиждень) і тривалість сеансів (від 35 до 60 хвилин), які дають змогу досягти найкращих результатів. Підтримуйте середню швидкість (помірні зусилля, без задихи). Щоб схуднути, окрім регулярної фізичної активності необхідно дотримуватися збалансованої дієти.



### Підвищення витривалості: фізична активність упродовж 20–40 хвилин

Такий різновид тренування має на меті покращення роботи серцевого м'язу й дихальної системи. Навантаження і/або швидкість крутіння педалей збільшуються, щоб можна було приділити більше уваги диханню. Слід докласти більших зусиль, ніж для тренування, що має на меті підтримання форми. Із кожним тренуванням ви будете здатні витримувати таке навантаження довше й у швидшому ритмі. Цей вид тренування можна виконувати щонайменше тричі на тиждень. Тренування в посиленому ритмі є прерогативою спортсменів і вимагає відповідної підготовки.

### Повернення до спокійного стану

Після кожного тренування проїдьте кілька хвилин на низькій швидкості, щоб поступово повернути організм до спокійного стану. Ця фаза повернення до спокійного стану забезпечує повернення серцево-судинної і дихальної систем, кровотоку та м'язів до нормальної роботи. Вона запобігає побічним ефектам, зокрема від утворення молочної кислоти, накопичення якої є однією з основних причин болю в м'язах (судоми і ломота).

### Розтяжка:

Розтяжка: рекомендуємо виконувати розтяжку після кожного тренування, щоб розслабити м'язи та краще відновитися після фізичних вправ.

## Пляшка для води

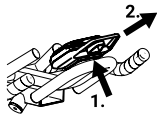
На передній вилці велосипеда, із кожного боку, передбачено місце під пляшки для води.

## Заміна гальмівної колодки

Гальмівна колодка з часом зношується і її можна замінювати. У разі необхідності заміни зверніться у найближчий магазин DECATHLON.

## Діагностика несправностей

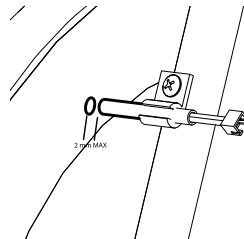
• Неможливо зібрати педалі: УВАГА Педалі загвинчуються в різних напрямках. ЛІВА педаль — ПРОТИ годинникової стрілки; права педаль — за годинниковою стрілкою.



3. 2xAA LR6



• Інформація, що відображається за замовчуванням: Перевірте батареї і, за необхідності, замініть їх.



• Показники на лічильниках консолі не змінюються: Перевірте положення датчика. Відстань між датчиком і магнітом на передньому колесі має бути 3-5 мм.

• Стукіт під час педалювання:

1. Послабте педалі, для цього відкрутіть кожну на 2 оберти.
2. Щільніше затягніть кожну з педалей.
3. Перевірте стабільність велосипеда і за необхідності скоригуйте його положення (див розділ: ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТЕНАЖЕРА)
4. Перевірте, чи зник шум

Якщо наявні інші відхилення, зверніться в сервісну службу.



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

Quý khách đã chọn được một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi cảm ơn quý khách đã tin dùng sản phẩm của chúng tôi. Bạn là người mới hay là người thường xuyên chơi các môn thể thao ở trình độ cao, DOMYOS sẽ là người đồng hành giúp bạn có một sức khỏe tốt hay phát triển điều kiện về thể chất. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt nhất để phục vụ cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn muốn đưa ra nhận xét góp ý, gợi ý hoặc các câu hỏi, chúng tôi sẵn sàng lắng nghe bạn ngay tại trang website của chúng tôi : DOMYOS.COM. Bạn cũng sẽ được tư vấn về việc luyện tập của mình cũng như sự hỗ trợ trong trường hợp cần thiết. Chúng tôi mong muốn bạn sẽ có một chế độ luyện tập tốt và hi vọng rằng sản phẩm của DOMYOS đáp ứng được mọi mong đợi của bạn.

## TỔNG QUAN

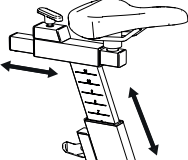
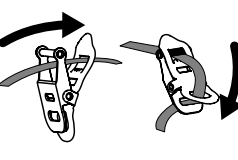
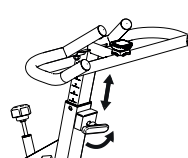
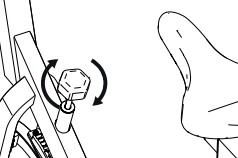
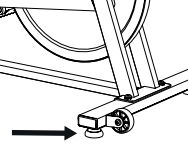
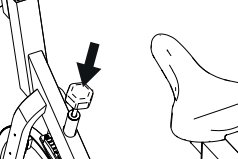
Xe đạp này được thiết kế để sử dụng trong nhà. Đi xe đạp là một hình thức tập luyện tim mạch tuyệt vời giúp tăng khả năng tim mạch và đốt cháy calo. Ngoài ra, loại hình thể dục này cho phép bạn làm sản phẩm cơ bắp trên phần cơ thể dưới (cơ mông, cơ đùi trước, cơ đùi sau, cơ bắp chân). Các cơ bắp của cơ thể trên (bụng, lưng, cánh tay) cũng tham gia vào bài tập. Chiếc xe đạp này được trang bị một bộ truyền đai.

## CẢNH BÁO

Việc tìm kiếm loại hình phải được thực hiện theo cách KIỂM SOÁT. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng cho những người ở độ tuổi ngoài 35 tuổi hoặc những người có vấn đề sức khỏe trước đó và cũng như trường hợp bạn đã không hoạt động thể thao đã nhiều năm. Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.

## LẮP ĐẶT

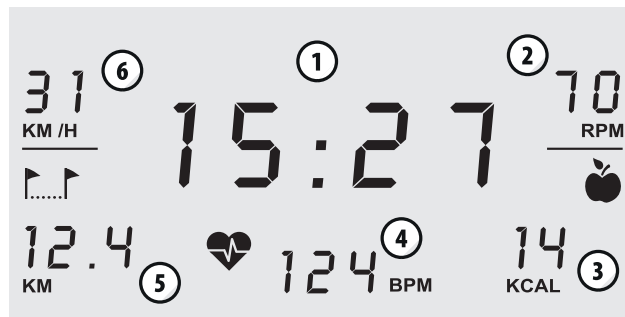
Cảnh báo : cần phải xuống xe để thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào (yên, tay lái)

	<p><b>CÁCH ĐIỀU CHỈNH VỊ TRÍ CỦA YÊN</b></p> <p><b>ĐỘ CAO:</b> Để tập luyện hiệu quả, yên xe phải được đặt đúng độ cao. Đầu gối phải uốn cong một chút khi bạn đạp ở vị trí thấp nhất. Bằng cách giữ ghế, tháo vít ra, điều chỉnh vị trí ghế và thắt chặt lại.</p> <p><b>ĐỘ SÂU:</b> Bằng cách giữ ghế, tháo vít ra, điều chỉnh vị trí ghế và thắt chặt lại.</p>		<p><b>LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐIỀU CHỈNH DÂY ĐAI BÀN ĐẠP XE:</b></p> <p>Kéo ở đầu dây.</p> <p><b>NƠI LÔNG:</b> Đẩy khóa để thả tự do cho dây.</p>
	<p><b>CÁCH ĐIỀU CHỈNH GHI ĐỒNG</b></p> <p>Bằng cách giữ ghế, tháo vít ra, điều chỉnh vị trí ghế và thắt chặt lại.</p> <p><b>QUAN TRỌNG:</b> Để tập luyện tốt nhất, tay lái nên thấp hơn một chút so với yên xe.</p>		<p><b>ĐIỀU CHỈNH SỨC CHỊU ĐỰNG</b></p> <p><b>TĂNG:</b> Vặn núm điều chỉnh theo chiều kim đồng hồ.</p> <p><b>GIẢM:</b> Vặn ngược chiều kim đồng hồ.</p>
	<p><b>NÂNG CẤP XE</b></p> <p>Nếu không vững chắc, điều chỉnh các thiết bị bù thăng bằng.</p>		<p><b>DỪNG KHẨN CẤP</b></p> <p>Nhấn nút khẩn cấp.</p>

## CÔNG TỬ

Bảng điều khiển cho phép bạn theo dõi kết quả luyện tập trong khi luyện tập. Sau đó, để khởi động bảng điều khiển của bạn, đạp hoặc nhấn bất kỳ nút nào.

Bảng điều khiển hiển thị 6 thông tin:



①

Thời gian trôi qua kể từ khi bắt đầu phiên tập hoặc đếm mục tiêu đã chọn khi chế độ được chọn.

②

RPM Xoay mỗi phút c bộ bàn đạp. Trong khi tập thể dục, giá trị được hiển thị là tạm thời. Trong lúc dừng, giá trị được hiển thị là trung bình kể từ đầu phiên tập.

③

KCAL - Calo được đốt cháy trong phiên tập hoặc thời gian trôi qua kể từ khi bắt đầu phiên tập ở chế độ đốt cháy calo.

④

BPM -> Nhịp đập tim.

⑤

KM HOẶC MI > Quãng đường thực hiện được trong phiên tập tính bằng km hoặc dặm. hoặc thời gian trôi qua kể từ khi bắt đầu phiên tập ở chế độ mục tiêu quãng đường. Thông tin này gần chính xác. Không tính đến giá trị của điện trở bạn đặt bằng cách xoay núm phanh.

⑥

KM/H hoặc MI/H > tốc độ suốt trong phiên tập. Trong giờ nghỉ, giá trị được hiển thị là trung bình kể từ đầu phiên tập.

Định nghĩa mục tiêu :

Khi dừng xe đạp trên màn hình 0:00, bấm phím ... Để lựa chọn mục tiêu thời gian, quãng đường hoặc lượng calo .

Tăng hoặc giảm giá trị mục tiêu với các nút + hoặc - sau đó xác nhận bằng cách bắt đầu đạp .

Mục tiêu thời gian từ 1 đến 99 phút, mục tiêu quãng đường từ 0,1 đến 99km và lượng calo là từ 1 đến 999 KCAL.

**Dừng :**

Khi bạn dừng đạp hơn 4 giây, bảng điều khiển tạm dừng và màn hình sẽ nhấp nháy.

**Dừng:**



Bảng điều khiển của bạn sẽ tự động tắt sau 2 phút không hoạt động. Để tắt thủ công bảng điều khiển của bạn, nhấn và giữ nút màu đỏ phía trên bảng điều khiển trong 4 giây sau khi đặt lại bộ đếm.

**Đặt lại công tơ:**

Trong khi tạm dừng (màn hình sẽ nhấp nháy), tiếp tục nhấn nút phía trên bảng điều khiển. Thông tin được đặt lại sau 4 giây.

**Điều chỉnh khoảng cách km hoặc dặm:**

Trong khi tạm dừng (màn hình sẽ nhấp nháy), nhấn và giữ đồng thời cả hai nút mũi tên trong 4 giây. Sau đó thay đổi cài đặt bằng cách nhấn một trong các mũi tên. Để xác nhận cài đặt, đợi 3 giây, bảng điều khiển sẽ tự động thoát khỏi chế độ cài đặt.

	
Kilomet	Dặm



## SỬ DỤNG/TƯ THỂ

Nếu bạn là một người mới bắt đầu, hãy bắt đầu bằng cách tập luyện trong nhiều ngày ở một tốc độ thấp, mà không quá gắng sức của mình, và dùng thời gian còn lại nếu cần thiết. Dần dần tăng số lượng hoặc thời gian của bài tập. Khi tập thể dục, không cong lưng, nhưng giữ thẳng. Khi bạn tập luyện, phòng tập có xe đạp phải thông gió.



### Giãn cơ/khởi động:

Nỗ lực dần dần từ 10 phút để tập duy trì giữ được vóc dáng hoặc phục hồi chức năng, bạn có thể tập luyện mỗi ngày trong khoảng mười phút. Loại bài tập này có mục đích để đánh thức các cơ và khớp hoặc có thể được sử dụng để khởi động một bài tập thể lực. Để tăng sức cho bắp chân, lựa chọn mức độ cao hơn và tăng thời gian tập luyện. Tất nhiên, bạn có thể thay đổi mức độ của bài tập đạp xe trong suốt quá trình tập luyện.



### Bài tập aerobic để giảm cân: Tùy chỉnh sức tập từ 35 tới 60 phút

Loại hình tập luyện này là cách đốt cháy cao hiệu quả. Vô ích khi thúc ép bản thân quá mức; để có kết quả tập luyện tốt nhất, điều quan trọng nhất là tần suất tập luyện (ít nhất 3 lần/tuần) và thời gian tập luyện (35 đến 60 phút). Dùng sức vừa phải (tập luyện vừa phải để bạn không bị hết hơi). Để giảm cân, cũng như tập thể dục thường xuyên, cần thiết phải theo một chế độ ăn uống cân bằng.



### Cải thiện sức bền: Dùng sức bền từ 20 đến 40 phút

Loại bài tập này có mục đích nhằm tăng cường cơ tim và cải thiện hệ hô hấp. Khả năng và/hoặc tốc độ đạp tăng lên làm tăng nhịp thở trong khi tập luyện. Phải dùng nhiều sức hơn cho bài tập giữ dáng. Trong khi tập, bạn sẽ có thể giữ sức lâu hơn với nhịp độ tốt nhất. Bạn có thể tự tập luyện ít nhất 3 lần mỗi tuần cho bài tập loại này. Bài tập với cường độ nặng hơn dành cho những vận động viên điền kinh và cần có sự chuẩn bị phù hợp.

### Động tác phục hồi cơ sau tập

Sau mỗi buổi tập, đi bộ chậm trong một vài phút để đưa cơ thể của bạn dần dần về trạng thái nghỉ ngơi. Giai đoạn phục hồi cơ này giúp hệ tim mạch, hệ hô hấp, tuần hoàn máu và cơ bắp trở lại bình thường. Nó cũng giúp xoá bỏ tác dụng phụ như tích tụ axit lactic là một trong những nguyên nhân chính gây đau cơ (chuồn rút và cứng).

### Kéo cơ:

Kéo cơ: Chúng tôi khuyến bạn nên kéo cơ sau mỗi lần tập để cơ nghỉ ngơi và để bạn lấy lại sức tốt hơn.

## Bình nước

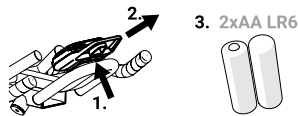
Các vị trí được điểm sẵn ở phía trước của xe đạp, ở mỗi bên, để thêm một bình nước.

## Thay má phanh

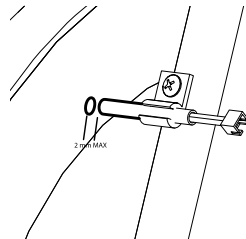
Má phanh là một bộ phận hao mòn có thể thay đổi. Nếu cần, xin vui lòng liên hệ với cửa hàng DECATHLON của bạn.

## Chẩn đoán các dị thường

• Không thể lắp bàn đạp: QUAN TRỌNG Bàn đạp không được vận cùng chiều Bàn đạp TRÁI theo hướng ngược chiều kim đồng hồ; Bàn đạp phải theo chiều kim đồng hồ.



• Lỗi hiển thị: Kiểm tra pin và nếu cần, phải thay luôn.



• Công tơ của bảng điều khiển không chạy: Kiểm tra vị trí cảm biến. Khoảng cách giữa cảm biến và nam châm trên bánh trước của xe đạp phải cách nhau 3-5 mm.

• Bàn đạp kêu:

1. Tháo 2 vòng ở mỗi bàn đạp
2. Vặn chặt hoàn toàn mỗi bàn đạp
3. Kiểm tra tính cân bằng của xe đạp và sửa nếu cần thiết (xem đoạn: NÂNG CẤP XE ĐẠP)
4. Kiểm tra xem tiếng ồn đã biến mất chưa

Trong trường hợp bất thường khác liên hệ với dịch vụ sau bán hàng của chúng tôi.



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

Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda ataupun untuk meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran ataupun ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs web kami DOMYOS.COM. Di situs web kami, Anda juga dapat menemukan saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk DOMYOS ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

**GAMBARAN UMUM**

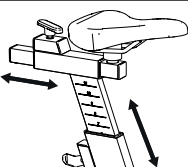
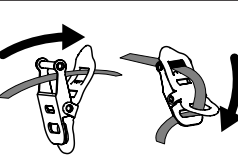
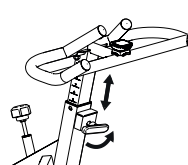
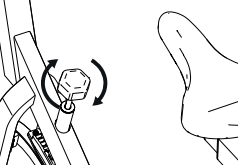
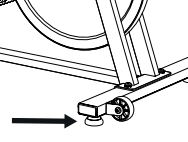
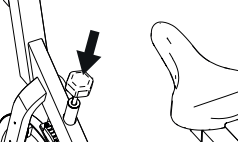
Sepeda ini dirancang untuk kegiatan «biking» di rumah. «Biking» adalah jenis kegiatan latihan kardio yang sangat baik dan yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular Anda serta membakar kalori. Kegiatan ini juga dapat mengencangkan otot bagian bawah tubuh (otot pantat, paha depan, paha belakang, betis). Otot bagian atas tubuh (otot perut, punggung, lengan) juga ikut bergerak saat latihan. Sepeda motor ini dilengkapi dengan transmisi sabuk.

**PERINGATAN**

Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun. Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

**PENGATURAN**

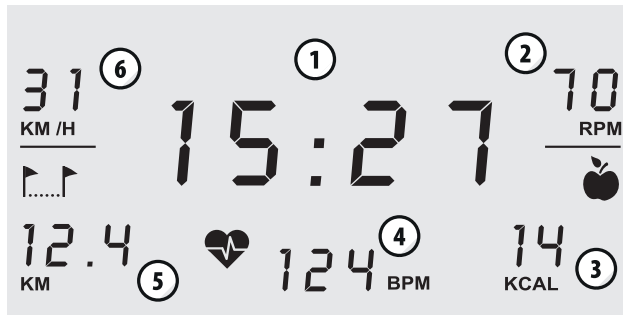
Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda setiap kali melakukan penyetelan (sadel, setang)

	<p><b>CARA MENGATUR POSISI SADEL</b></p> <p><b>KETINGGIAN:</b> Untuk latihan yang efektif, sadel harus berada pada ketinggian yang sesuai. Lutut Anda harus sedikit tertekuk ketika pedal berada pada posisi terendah. Sambil mempertahankan sadel, bukalah dengan memutar, sesuaikan posisi sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin.</p> <p><b>KEDALAMAN:</b> Sambil mempertahankan sadel, bukalah dengan memutar, sesuaikan posisi sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin.</p>		<p><b>CARA MENGATUR STRAP PADA PEDAL SEPEDA UNTUK MENGENCANGKAN:</b></p> <p>Tarik ujung strap.</p> <p><b>UNTUK MELEPAS:</b> Tekan gesper untuk melepaskan strap.</p>
	<p><b>CARA MENGATUR SETANG</b></p> <p>Sambil mempertahankan setang, bukalah dengan memutar, sesuaikan posisi setang kemudian kencangkan semaksimal mungkin. <b>PENTING:</b> Untuk praktik yang optimal, setang harus sedikit lebih rendah daripada sadel.</p>		<p><b>PENGATURAN PEMBERAT</b></p> <p><b>MENAMBAHKAN PEMBERAT:</b> Putar tombol pengatur sesuai arah jarum jam.</p> <p><b>MENGURANGI PEMBERAT:</b> Putar dengan arah berlawanan dengan arah jarum jam.</p>
	<p><b>PENSTABILAN SEPEDA</b></p> <p>Apabila tidak stabil, aturlah penyeimbang.</p>		<p><b>PEMBERHENTIAN DARURAT</b></p> <p>Tekan tombol pengatur pemberat.</p>

**PENGHITUNG**

Dengan monitor, Anda dapat memantau hasil latihan Anda selama sesi latihan. Kemudian, untuk menghidupkan monitor, mulailah mengayuh atau tekan tombol apa pun.

Monitor menampilkan 6 informasi:



①

Waktu yang telah berlalu sejak awal sesi atau penghitungan target yang dipilih ketika modus dipilih.

②

RPM Rotasi per menit crankset. Saat latihan, nilai yang ditampilkan bersifat instan. Saat jeda, nilai yang ditampilkan adalah nilai rata-rata sejak awal sesi.

③

KCAL - Kalori yang terbakar selama sesi atau waktu yang telah berlalu sejak awal sesi dalam modus target kalori.

④

BPM -> Detak jantung.

⑤

KM atau MI > Jarak yang telah ditempuh selama sesi dalam kilometer ataupun mil, atau waktu yang telah berlalu sejak awal sesi dalam modus target jarak tempuh. Informasi ini adalah perkiraan. Nilai pemberat yang dimasukkan dengan memutar tombol rem tidak diperhitungkan.

⑥

KM/JAM atau MI/JAM > kecepatan selama sesi. Saat jeda, nilai yang ditampilkan adalah nilai rata-rata sejak awal sesi.

Menentukan target:

Ketika sepeda dalam keadaan berhenti dengan layar 0:00, tekan tombol ... untuk memilih target waktu, jarak tempuh ataupun kalori.

Tingkatkan atau kurangi nilai target dengan tombol + dan - kemudian lakukan validasi dengan memulai mengayuh.

Target waktu mulai dari 1 s/d 99 mnt, target jarak mulai dari 0,1 s/d 99 Km, dan target kalori mulai dari 1 s/d 999 Kcal.

Jeda:

Ketika Anda berhenti mengayuh lebih dari 4 detik, monitor akan berjeda dan tampilan berkedip.

Berhenti:

Monitor akan mati secara otomatis setelah 2 menit tanpa aktivitas. Untuk mematikan monitor secara manual, tekan dan tahan tombol merah di atas monitor selama 4 detik setelah reset penghitung.

Reset penghitung:

Saat jeda (layar harus berkedip), tekan dan tahan tombol ... Informasi akan mengalami reset setelah 4 detik.

Menyetel jarak tempuh dalam kilometer atau mil:

Saat jeda (layar harus berkedip), tekan dan tahan secara bersamaan kedua tombol anak panah selama 4 detik. Kemudian gantilah penyetelan dengan menekan salah satu anak panah. Untuk memvalidasi salah satu penyetelan, tunggu 3 detik, monitor akan secara otomatis keluar dari modus pengaturan.

	
Kilometer	Mil

## PENGGUNAAN/POSTUR TUBUH

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih dengan kecepatan rendah selama beberapa hari, tanpa memaksa diri, dan beristirahatlah apabila diperlukan. Tingkatkan secara bertahap jumlah dan durasi latihan. Saat latihan, jangan lengkungkan punggung Anda, namun dijaga tegak. Saat latihan, jagalah ventilasi bagus ruangan tempat sepeda berada.



### Menjaga kondisi tubuh/Pemanasan:

Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit. Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, Anda dapat melakukan latihan selama sekitar sepuluh menit setiap hari. Jenis latihan ini bertujuan memanaskan otot dan persendian atau dapat dilaksanakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik lain. Untuk meningkatkan kekencangan otot kaki, pilihlah tingkat pemberat yang lebih tinggi dan tingkatkan durasi latihan. Tentu saja, Anda dapat mengubah berat pengayuhan kapan pun saat sesi latihan Anda.



### Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai dengan 60 menit

Latihan sejenis ini membakar kalori dengan cara efisien. Jangan memaksa diri hingga melampaui kemampuan diri, frekuensi (minimal 3 kali per minggu) dan masa latihan (antara 35 dan 60 menit) yang akan memberikan hasil yang terbaik. Lakukanlah latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah). Untuk menurunkan berat badan, selain melakukan aktivitas fisik teratur, pola makan yang seimbang juga diperlukan.



### Meningkatkan daya tahan: Aktivitas fisik intens selama 20 sampai 40 menit

Latihan sejenis ini bertujuan memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pemanasan. Berat dan/atau kecepatan mengayuh ditingkatkan agar meningkatkan pemanasan selama latihan. Aktivitas fisik ini lebih intens daripada upaya untuk kebugaran tubuh. Seiring dengan latihan yang berangsur, Anda dapat meningkatkan daya tahan yang berlangsung lebih lama, dengan irama lebih baik. Anda dapat berlatih minimal tiga kali seminggu untuk latihan sejenis ini. Latihan dengan irama lebih cepat dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.

### Pendinginan

Setelah setiap latihan, jalankan beberapa menit dengan kecepatan rendah agar badan beristirahat secara bertahap. Tahap ini akan memastikan sistem kardiovaskular dan sistem pemanasan, serta aliran darah dan otot kembali ke status normal. Dengan ini, efek samping dapat dihindari seperti asam laktat yang akumulasinya merupakan salah satu penyebab utama nyeri otot (kram dan sakit otot).

### Peregangan:

Peregangan: Kami sarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan agar otot Anda kembali lentur dan untuk membantu pemulihan Anda.

## Penyangga botol

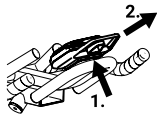
Terdapat tempat yang disediakan pada garpu depan sepeda, di setiap sisi, guna menambahkan penyangga botol.

## Penggantian sepatu rem

Sepatu rem adalah komponen yang dapat aus dan yang dapat diganti. Apabila hal ini diperlukan, silakan menghubungi toko DECATHLON.

## Diagnosis masalah

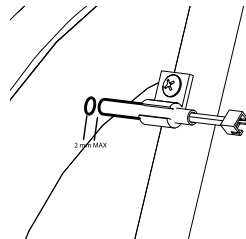
- Tidak dapat merakit pedal: PENTING Pedal tidak dikencangkan dengan arah yang sama. Pedal KIRI dengan arah BERLAWANAN dengan arah jarum jam; Pedal kanan sesuai dengan arah jarum jam.



3. 2xAA LR6



- Kesalahan pada tampilan: Periksa baterai dan gantilah baterai apabila diperlukan.



- Penghitung pada monitor tidak meningkat: Periksa posisi sensor. Jarak antara sensor dan magnet yang terletak pada roda depan sepeda harus 3-5 mm.

- Kelak pada saat mengayuh:

1. Bukalah setiap pedal dengan 2 putaran.
2. Kencangkanlah kembali dengan erat setiap pedal.
3. Periksa kestabilan sepeda dan koreksi apabila perlu (lihat paragraf: PENSTABILAN SEPEDA)
4. Periksa bahwa bunyi tersebut telah hilang

Apabila terjadi masalah lain, hubungi layanan purnajual kami.



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

感谢您购买DOMYOS品牌的产品。无论您是初学者还是高水平运动员，DOMYOS都是您保持健康或健身的盟友。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。若您有任何意见、建议或问题，请将其提交至DOMYOS.COM。我们的网站上提供健身建议和必要的支持。祝您锻炼成功并希望DOMYOS的这款产品能符合您的期望值。

## 介绍

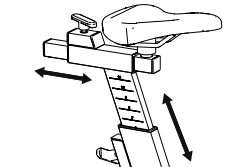
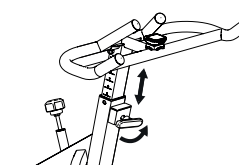
这款单车专为室内单车运动设计。单车运动是一种极好的有氧训练形式，可以增加心血管功能并燃烧卡路里。同时这项运动还可以是下半身肌肉增加弹性（臀肌，股四头肌，腓绳肌腱，腿肚）。上半身的肌肉（腹部，背部，手臂）也同样可以锻炼到。这辆自行车配有皮带传动装置。

## 警告

追求身材塑性须合理规划安排。在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对于35岁以上或曾有健康问题的人，以及多年没有进行过体育运动的您来说尤为重要。请在使用之前阅读所有指示说明。

## 设置

警告：进行任何调节时必须从单车上下来。（如调节坐垫、车把）

	<p><b>如何调节踏板位置</b></p> <p>高度：为了有效地锻炼，踏板须高度适宜。踏板处于最低位置时，双膝应略微弯曲。稳住坐垫、拧开螺丝、调节坐垫位置，然后拧到最紧。</p> <p>高度：稳住坐垫、拧开螺丝、调节坐垫位置，然后拧到最紧。</p>		<p><b>如何调整踏板带</b></p> <p>调紧： 把带子拉到最顶端。 调松：按住带扣松开带子。</p>
	<p><b>如何调节把手</b></p> <p>稳住车把、拧开螺丝、调节车把位置，然后拧到最紧。重要提醒：为了最优体验，车把应该稍稍低于坐垫。</p>		<p><b>调节阻力</b></p> <p>增加阻力：顺时针转动转动调节按钮。 减小阻力：逆时针转动转动调节按钮。</p>
	<p><b>调整单车水平位置</b></p> <p>如果单车不稳定，调整水平装置。</p>		<p><b>紧急停止</b></p> <p>按住阻力调节按钮。</p>

## 计数器

控制台可以记录锻炼期间的成绩。然后，通过踩动踏板或者按住任意按钮启动控制台。

控制台显示6个信息：



①

自锻炼开始以来经过的时间或选择模式时所选目标扣除的时间。

②

RPM 踏板每分钟转数。在锻炼期间，显示的值是瞬时的。在暂停期间，显示的值是自锻炼开始以来的平均值。

③

KCAL - 卡路里在锻炼期间或目标卡路里模式开始所经过的时间内燃烧。

④

BPM -> 心跳。

⑤

KM或MI > 在锻炼期间所产生的距离，单位为公里或英里。或在距离模式下，自锻炼开始以来所用的时间。此信息为近似值。它没有考虑通过转动制动按钮所产生的阻力值。

⑥

KM/H或MI/H > 本次练习期间的速度。在暂停期间，显示的值是自锻炼开始以来的平均值。

设定目标：

当屏幕为0:00而动感单车停机时，请按按钮... 以选择您的目标时间、距离或卡路里。

使用+和-键增加或减少目标值，并通过开始脚踏板进行确认。

目标时间为1~99分钟，目标距离为0.1~99公里，目标热量为1~999千卡。

暂停：

当您停止踩动踏板超过4秒钟，控制台自动暂停且显示屏闪烁。

停止：


超过2分钟不活动，控制台自动关闭。如需手动关闭控制台，重置计数器后，长按控制台上按钮4秒钟。

Réinitialiser les compteurs :

暂停时（屏幕会闪烁），长按控制台上按钮。4秒后信息即被重置。

调整千米或英里距离：

暂停时（屏幕会闪烁），同时长按两个箭头按钮4秒钟。然后按住其中一个箭头切换设置。如需激活设置，等待3秒，控制台自动退出设置模式。

	
千米	英里

## 使用/

初学者请先从事多日的低速锻炼，请勿过度运动，并请视需要休息。逐步增加锻炼次数或时间。锻炼时，不要驼背，保持背部平直。锻炼时，请注意健身车所在房间的良好通风。



### 保持 / 热身：

10分钟后逐步增加强度。对于以维持形体或者康复训练为目的的维护训练，您可以每天十来分钟。这类锻炼旨在活动肌肉与关节或者可以用于从事体育活动前的热身。为提高小腿的紧张力，请选择较大阻力并增加锻炼时间。当然，您可以在一组锻炼过程中改变蹬车阻力。



### 以降低体重为目标进行有氧运动：运动量中等，持续时间为35至60分钟

此类运动可以有效燃烧卡路里。强行超过个人极限的锻炼是无效的，唯有运动频次（每周至少3次）以及每次锻炼时长（35-60分钟）可以达到最佳效果。建议采用平均速度锻炼（中等强度，无呼吸困难）。想达到减肥目的，除了经常进行体育锻炼外，还必须遵循均衡的饮食习惯。



### 提高耐力：持续用力20到40分钟

这类锻炼旨在显著强化心脏肌肉并改善呼吸功能。锻炼过程中提高蹬车阻力和/或速度以增强呼吸。要比维持体形的锻炼用力更持久。在锻炼过程中，您会逐渐会以更好地节奏，将用力保持更长时间。您每周至少能够进行这类锻炼三次。更快节奏的锻炼仅供田径运动员使用并且需要做合适的准备活动。

### 恢复平静

每次锻炼后，慢慢走动几分钟，使身体逐步恢复休息。恢复平静的步骤可以确保心血管及呼吸系统、血流及肌肉恢复正常状态。有助于消除反作用，比如乳酸，乳酸的腿及时肌肉疼痛的主要原因之一（痉挛和疼痛）。

### 拉伸：

拉伸：我们建议在每次锻炼后进行舒展身体，放松肌肉并有助于恢复。

## 水壶架

单车车的前叉上每侧都有位置可用来添加水壶架。

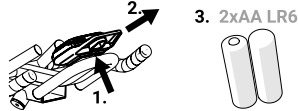
## 替换刹车片

刹车片属于损耗部件，可能需要更换。如需更换，请选择就近的迪卡侬门店。

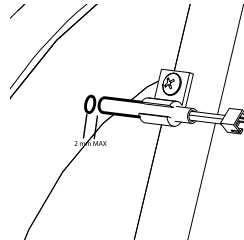
## 疑难解答

### • 无法安装踏板：重要提醒

踏板没有朝同一方向拧紧在边踏板方向为逆时针方向；右边踏板为顺时针方向；



• 显示故障 请检查电池，如有需要，替换电池。



• 控制台计数器读书不增加：检查传感器位置传感器和单车前轮上的磁铁之间的距离必须为3-5 mm。

### • 踏板劈响声：

1. 每个踏板松两圈。
2. 重新拧紧每个踏板。
3. 检查单车稳定性，如有需要进行调整更正（参见段落：单车水平调整）
4. 检查噪音是否消失

如有其他异常情况，请联系我们的售后服务部。



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

このたびは DOMYOS の製品を選んでくださり誠にありがとうございます。いつも当社の製品をご利用下さりありがとうございます。スポーツの経験豊富な方もそうでない方にも、DOMYOS は健康維持や、身体のコンディション向上のため、あなたの味方となります。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。何かお気づきの点やご質問がございましたら、当社ホームページ DOMYOS.COM までお問い合わせください。当社ホームページには、製品ご利用上役立つアドバイスやサポート情報もございます。DOMYOS の製品が皆様のご期待に応えることができ、トレーニングが実り多きものとなりますよう希望しております。

紹介

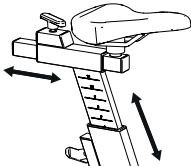
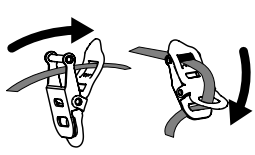
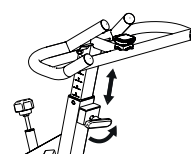
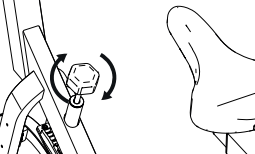
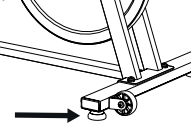
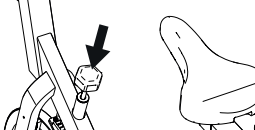
この自転車は、自宅でサイクリングを楽しむために設計されました。サイクリングは、心臓血管の運動を高め、カロリー消費を促す心拍トレーニングのびつたりです。さらに、この種の運動を通じて下半身の筋肉を引き締めることができます (臀部、腿部、腿、ふくらはぎ)。上半身の筋肉も運動によって刺激されます (腹筋、背筋、腕の筋肉)。この自転車にはベルト伝動装置が装備されています。

注意

フォロムの探求は制御された形で行う必要があります。エクササイズを始める前に医師にご相談ください。これは35歳以上の方、以前健康上の問題があったことがある方、長期間運動の経験がない方の場合、特に重要です。ご使用前に説明書をすべてお読みください。

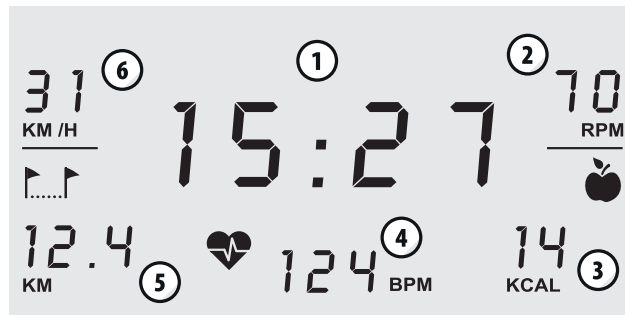
設定

警告: どんな設定も、いったん自転車から降りる必要があります ( サドル、ハンドル )

	<p><b>サドル位置の調整方法</b>                  高さ: 運動の効果を高めるために、サドルは適切な高さに調整してください。ペダルを真下まで踏み込んだ際に膝がわずかに曲がるようにしてください。サドルを持ったまま、ねじを緩め、サドルの位置を調整し、しっかりとねじを締めてください。                  深さ: サドルを持ったまま、ねじを緩め、サドルの位置を調整し、しっかりとねじを締めてください。</p>		<p><b>ペダルのストラップの調整方法</b>                  締め:                  ストラップ端を引っ張ります。                  緩め: バックルを押してストラップを緩めます。</p>
	<p><b>ハンドルバーの調整方法</b>                  ハンドルを持ったまま、ねじを緩め、ハンドルの位置を調整し、しっかりとねじを締めてください。重要事項: 最適な運動のためには、ハンドルをサドルよりもわずかに下に固定してください。</p>		<p><b>抵抗の設定</b>                  抵抗を増やす: 調整ノブを時計回りに回します。                  抵抗を減らす: 反時計回りに回します。</p>
	<p><b>自転車を水平に設置</b>                  不安定であれば、レベル調整ノブを回してください。</p>		<p><b>緊急停止</b>                  抵抗ノブを押してください。</p>

メーター

コンソールを通じてトレーニング中に実績を確認できます。その後、操作盤を起動させるためには自転車をこぐが、どのボタンでも押してください。操作盤は6つの情報を表示します:



①

運動の初めからの時間またはモードが選択された状態での目標設定の差し引き。

②

RPMペダルの毎分の回転数。運動中の数値は瞬間値です。休憩中の数値は、練習開始時からの平均値が表示されます。

③

KCAL: カロリー目標モードでの運動中のカロリー消費または運動開始時からの経過時間。

④

BPM -> 心拍。

⑤

KM または MI > 運動中に走った距離のキロまたはマイル表示。または距離目標モードでの運動開始時からの経過時間。これはおおよその情報です。ブレーキボタンを作用している間の抵抗値を考慮していません。

⑥

KM/H または MI/H > 運動中の速度。休憩中の数値は、練習開始時からの平均値が表示されます。

目標を設定する:

スクリーンに0:00表示がある、自転車が止まっている状態でボタンをタッチしてください... 時間、距離、カロリー目標を設定するため。

+および-ボタンで目標値を上げ下げして、ペダルをこぎだすことで決定してください。

時間目標は1から99分、距離目標は0.1から99キロ、カロリー目標は1から999キロカロリー。

一旦停止:

4秒以上ペダルをこがないときには、操作盤は一旦停止状態になり、表示が点滅します。

停止:

2分間何も操作がない場合には操作盤は自動的に消えます。手で操作盤を消したい場合は、メーターをリセットした後に操作盤の上にある赤いボタンを4秒間押ししてください。

メーターをリセット

一旦停止の間 (画面が点滅)、操作盤の上のボタンを押したままにしてください。4秒後に情報がリセットされます。

距離をキロまたはマイル表示に変更する。

一旦停止の間 (画面が点滅)、矢印ボタンを2つ同時に4秒間押ししてください。その後に、矢印のうち一つを押して、設定を変更してください。設定を確定するためには3秒間待つことによって操作盤が自動的に設定モードを抜け出します。

	
<p>キロ</p>	<p>マイル</p>

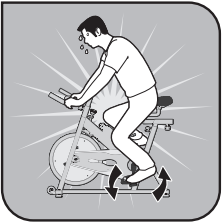
使用/姿勢

初心者の方は、無理をすることなくゆっくりとしたスピードで数日間トレーニングすることから始めて、必要に応じて休憩を取るようになってください。エクササイズ回数は長さを徐々に増やして行ってください。エクササイズ中は背中を反らせずに、真っすぐに伸ばしてください。練習の際には、自転車を設置している部屋をしっかりと換気するようにしてください。



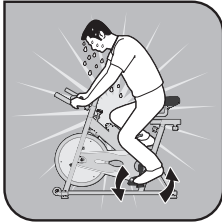
#### ストレッチ / 準備運動 :

10分後から徐々に大きな負担  
体調を保つための運動や、リハビリの場合には、毎日10分程度の運動を実施することができます。このような練習は筋肉と関節を目覚めさせたり、スポーツの前のウォーミングアップとして行えます。筋肉の緊張を高めるためには、より強い抵抗を選択し、練習時間を延ばしてください。当然、ペダルをこく強度を練習の間に随時変更することもできます。



#### ダイエット用の有酸素運動 : 35分~60分の適度な運動

この種のトレーニングはカロリー燃焼に効果的です。無理をする理由はどこにもありません。最良の結果を得るために最も肝心なことは、エクササイズを頻繁に行い(少なくとも週3回)、各トレーニングの時間を長くすることです(35~60分)。平均的な強度にてエクササイズしてください(息ががらない程度の適度な運動)。体重を減らし、かつ定期的に身体運動を続けるには、バランスのとれた食生活が不可欠です。



#### 持久力を上げる : 20分~40分の持続的運動

このような練習は心筋力の強化を目指し、呼吸系を改善します。練習中の呼吸を増大する為に、ペダルをこく強度やスピードが上がります。体調を整えるために、運動よりも体力がつかず。練習をするにつれて、この体力をより長く、いいリズム感で保つことができるようになります。このような練習は最低週3回実施することが可能です。より強いリズムでの練習は、適切な準備を実施したアスリートに限りです。

#### クールダウン

各トレーニングの終了後、数分間歩き回って身体を徐々に休めてください。この冷却期間は循環器系、呼吸器系、血行、筋肉を元の状態に戻すのに役立ちます。筋肉痛(痙攣や硬化)の主要な原因である乳酸の蓄積と言った副作用を減らす役割もあります。

#### ストレッチ :

ストレッチ : 練習後はストレッチをして筋肉をほくして、回復しやすくなることを推奨します。

## 水筒ホルダー

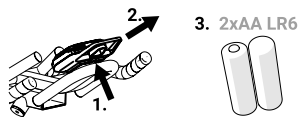
自転車用水筒ホルダーを自転車の前側のフレームの両側に設置できるようになっています。

## 制輪子の交換

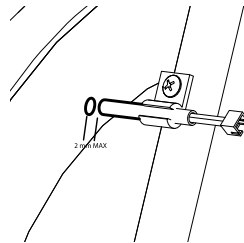
制輪子は交換可能な消耗部品です。必要に応じてDECATHLON店舗にお越しください。

## 異常の診断

• ペダルを組み合わせることができない : 重要事項  
ペダルのねじは同じ方向に回しません。左のペダルのねじは反時計回りに回します。右のペダルのねじは時計回りに回します。



• 表示エラー : 電池を確認し、必要に応じて交換してください。



• 操作盤のメーターの数値が増加しない。センサー位置をチェックしてください。バイクの前輪にある磁石と、センサーとの間には3-5mmの隙間が必要です。

- ペダルをこくときにバタバタと音が鳴る
- 1. 各ペダルのねじを2周緩めてください。
- 2. 各ペダルのねじをきつく締めてください。
- 3. 自転車の安定性を確認して、必要に応じて修正してください(次の章を参照 : 自転車を水平に設置)
- 4. 音が消えたことを確かめる

それ以外の異常が発生した場合は、弊社のカスタマーサービスにご連絡ください。



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

您選擇了動悅適品牌的產品，我們感謝您的信任。無論是新手還是頂尖運動健將，動悅適都是您保持體形和強身健體的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。但若您有任何意見、建議或疑問，請至本公司網站DOMYOS.COM不吝指教。還可以獲得健身建議與協助，以備不時之需。祝您訓練愉快，並希望本款動悅適產品完全符合您的期待。

**產品介紹**

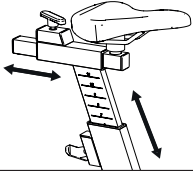
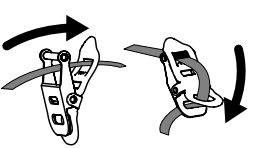
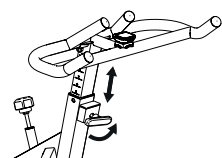
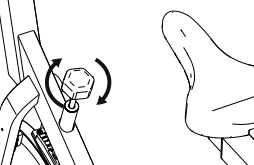
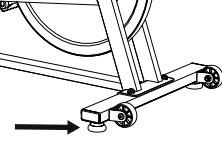
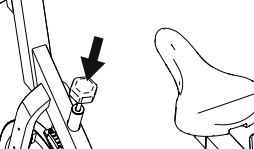
本款健身腳踏車專為在室內練習而設計。騎腳踏車是極佳的有氧運動訓練方式，能增強您的心血管功能，並燃燒卡路里。此運動還能讓您的下半身肌肉更強壯（臀肌、股四頭肌、大腿後側肌群、小腿肌）。訓練時也會用到上半身肌肉（腹肌、背肌、手臂肌肉）。這輛自行車配有皮帶傳動裝置。

**提醒事項**

請您在控管得宜的情況下進行健身。於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。對於35歲以上或之前曾有健康問題並已多年未從事體育運動之人士，這點尤為重要。使用前，請詳閱產品使用說明。

**調整設定**

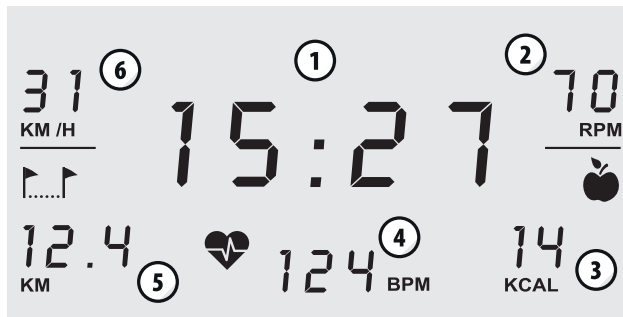
警告：請務必先從腳踏車上下來，再進行任何調整（包括坐墊、把手）。

	<p><b>如何調整坐墊位置</b>                  高度：為使訓練發揮效益，坐墊高度應調整合宜。當踏板位置在最低點的時候，您的膝蓋應該是微微彎曲的。請抓住坐墊，旋開並調整坐墊位置，然後轉緊。                  深度：請抓住坐墊，旋開並調整坐墊位置，然後轉緊。</p>		<p><b>如何調整踏板束帶：</b>                  請拉束帶末端。                  解開：按壓束帶扣，將束帶鬆開。</p>
	<p><b>如何調整手把</b>                  請抓住把手，旋開並調整把手位置，然後轉緊。重要事項：為達最佳訓練效果，把手高度應稍微低於坐墊。</p>		<p><b>調整阻力</b>                  增加阻力：以順時針方向轉動調整鈕。                  減少阻力：以逆時針方向轉動調整鈕。</p>
	<p><b>腳踏車水平度調整</b>                  如有不穩定之情況，請調整水平度調節器。</p>		<p><b>緊急煞車</b>                  按下阻力調整鈕。</p>

**計數器**

儀表板讓您可以在訓練時追蹤您的表現。接下來，只要開始踩踏，或者按下任何按鈕，即可啟動儀表板。

您的控制面板上會顯示六種資訊：



①

如選擇特定模式，顯示從訓練開始迄今所經過的時間，或所選目標項目的已消耗數值。

②

RPM 每分鐘的踏板轉動次數。在運動期間，顯示數值都是即時資訊。在暫停期間，顯示數值為從訓練開始迄今的平均值。

③

卡 - 選定卡路里模式時，顯示訓練期間燃燒掉的卡路里，或從訓練開始迄今所經過的時間。

④

BPM -> 心率。

⑤

公里或英里 > 訓練期間所跑的距離，單位為公里或英里。或者，選定距離目標模式時，是從訓練開始迄今所經過的時間。此資訊為概估值。並未將您旋轉煞車按鈕所造成的阻力數值計算在內。

⑥

公里 / 小時或英里 / 小時 > 訓練期間的速度。在暫停期間，顯示數值為從訓練開始迄今的平均值。

**選定目標：**

在腳踏車處於停止狀態、螢幕顯示0:00時，按下按鍵... 選擇您的時間、距離或卡路里目標。

要增加或減少目標數值，請使用按鍵「+」及「-」，接著開始踩踏即可生效。

目標時間可為1至99分鐘，目標距離可為0.1至99公里，目標卡路里可為1至999卡。

**暫停：**

若您停止踩踏超過四秒，儀表板即進入暫停狀態，顯示數據會閃爍。

**停止：**


如超過十五分鐘沒有活動，儀表板會自動關閉。如要手動關閉儀表板，請在重新啟動計數器之後，持續按住儀表板上的紅色按鈕四秒。

**重新啟動計數器：**

在暫停期間（螢幕會閃爍），持續按住儀表板上的按鈕。四秒後，所有數據即重新啟動。

**設定顯示距離單位為公里或英里：**

在暫停期間（螢幕會閃爍），同時按住兩個箭頭按鈕四秒。接下來按下其中一個箭頭來進行變更。請等待三秒鐘，儀表板會自動跳出設定模式，設定即生效。

	
公里	英里



## 使用 / 姿勢

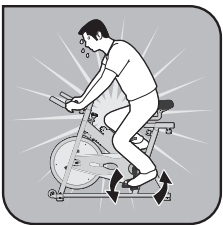
初學者請從先從事多日的低速訓練，請勿過度運動，並請視需要休息。逐步增加運動次數或時間。運動時請勿彎腰駝背，並請保持挺直姿勢。運動時請保持運動空間的空氣流通。



### 維持體型 / 熱身：

從十分鐘起跳的漸進式鍛煉

如訓練目標為維持體型或啟動肌肉，您可以每天練習十來分鐘。這類型的運動目的在刺激您的肌肉及關節，或當作激烈運動前的熱身。若要加強腿力，請選擇較高的阻力並增加運動時間。當然，在運動過程中您可以隨時改變踏板阻力強度。



### 以降低體重為目標進行有氧運動：運動量中等，持續時間為35至60分鐘

這類型的運動可以有效地燃燒卡路里。強迫自己超過極限是沒有用的，頻率（至少一週三次）及每次訓練時間長度（35分鐘至60分鐘）才是獲得最佳效果的關鍵。請以中等速度運動（不會讓您氣喘吁吁的適中強度）。如您想要減重，除了規律運動，遵守均衡的飲食方式也是不可或缺的。



### 加強您的耐力：強度運動20 ~ 40 分鐘

此類型運動針對心肌特別加強並改善呼吸作用。為了強調運動時的呼吸方式而增加的踏板阻力或速度。運動強度比維持體態訓練更強。隨著持續的訓練，您進行強度運動的時間會漸漸增加且律動更有效率。此類訓練一週可以進行三次。更激烈的律動訓練屬於運動員的範圍並需要配合適當的準備工作。

## 收操

在每次訓練後，以慢速度走路幾分鐘，讓身體漸漸平靜下來。收操的步驟能確保心血管及呼吸系統、血液流動與肌肉回歸正常狀態。這可以消除運動的副作用，例如乳酸堆積，是引起肌肉疼痛（抽筋及痠痛）的主因之一。

## 伸展動作：

伸展動作：建議您每次運動完後進行伸展動作，以放鬆肌肉並且有助恢復。

## 水壺架

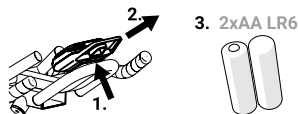
腳踏車兩側的前叉豎管上預留了裝水壺架的位置。

## 更換煞車皮

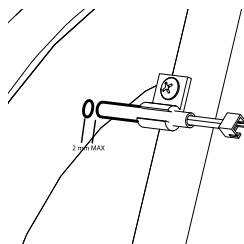
煞車皮是可更換的消耗品。如需更換，請洽詢迪卡儂門市。

## 異常情況診斷

• 無法組裝踏板 請注意，兩側踏板旋緊的方向不同。左側踏板是逆時針方向；右側踏板是順時針方向。



• 顯示故障：請檢查電池，如有需要請進行更換。



• 儀表板上的計數器數字沒有增加：請檢查感應器的位置。感應器與前輪上磁鐵的距離應為3-5公釐。

• 踩踏時發出喀啦聲：

1. 將每側踏板旋開兩圈。
2. 重新旋緊踏板。
3. 檢查腳踏車的穩定性，如有需要則進行矯正（請見段落：腳踏車水平度調整）
4. 檢查雜音是否消失

如有其他異常狀況，請洽您所在地附近的服務據點。



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

คุณได้เลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS และเราขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจ ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาชั้นนำ DOMYOS เป็นพันธมิตรของคุณที่จะทำให้คุณรักษาร่างหรือพัฒนาออกกำลังกายของคุณ ทีมงานของเราจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ หากคุณมีความคิด ข้อเสนอแนะหรือคำถามใดๆ คุณสามารถเข้าไปแสดงที่เว็บไซต์ของเรา DOMYOS.COM นอกจากนั้นหากคุณต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายของคุณหรือต้องการความช่วยเหลือในกรณีที่เราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่า ผลิตภัณฑ์ของ DOMYOS ตอบสนองความคาดหวังของคุณได้อย่างเต็มที่

**การนำเสนอ**

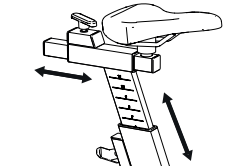
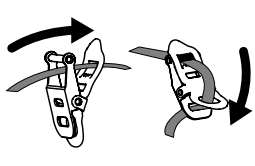
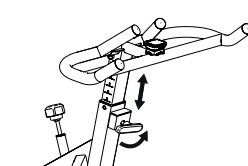
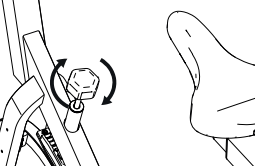
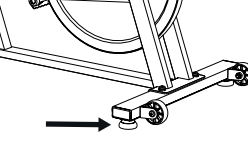
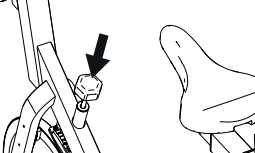
จักรยานนี้ถูกออกแบบสำหรับการฝึกซ้อมเป็นจักรยานในที่พักอาศัยเป็นการปั่นจักรยานเป็นรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ดียเยี่ยม ที่ช่วยเพิ่มความสมบูรณ์ของหัวใจและหลอดเลือดและการเผาผลาญแคลอรีนอกจากนี้ การออกกำลังกายประเภทนี้ยังช่วยให้คุณรักษาร่างกายให้แข็งแรงได้ (แก้มก้น หน้าขา หลังขา น่อง) และยังเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ( หน้าท้อง, หลัง, แขน) ไปด้วยเช่นกัน จักรยานคันนี้ติดตั้งสายพานส่งกำลัง

**คำเตือน**

เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ต้องทำการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมที่เหมาะสมก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อนเริ่มนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ และผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมานานหลายปีแล้วอ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

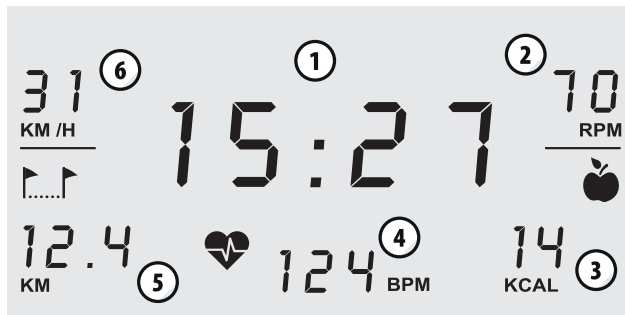
**การตั้งค่า**

คำเตือน: ต้องลงจากจักรยาน สำหรับการปรับเปลี่ยนทุกชนิด ( อานนั่ง, แถบราวจับ)

	<p><b>ปรับตำแหน่งของอานนั่งอย่างไร</b></p> <p>ความสูง: ให้ปรับอานนั่งให้ถึงความสูงที่เหมาะสม เพื่อให้ได้การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพเข้าของคุณจะต้องเอียงเล็กน้อย เมื่อที่รองเหยียบอยู่ในตำแหน่งสูงสุด จับอานนั่งเอาไว้ หมุนตัวล้อออก ปรับตำแหน่งอานนั่ง แล้วหมุนตัวล้อเข้าให้แน่น</p> <p>ความลึก: จับอานนั่งเอาไว้ หมุนตัวล้อออก ปรับตำแหน่งอานนั่ง แล้วหมุนตัวล้อเข้าให้แน่น</p>		<p><b>ปรับสายรัดม้านั่งได้อย่างไร</b></p> <p>ดึงสายปลายสุดของสายรัดออก</p> <p>การคลายหลวม กดหัวเข็มขัดเพื่อปล่อยสายรัดให้อิสระ</p>
	<p><b>วิธีการปรับแถบราวจับ</b></p> <p>จับแถบราวจับเอาไว้ หมุนตัวล้อออก ปรับตำแหน่งแถบราวจับแล้วหมุนตัวล้อเข้าให้แน่น ข้อสำคัญ: เพื่อการฝึกซ้อมที่ดีที่สุด แถบราวจับต้องอยู่ต่ำกว่าอานนั่งเล็กน้อย</p>		<p><b>การปรับแรงต้านทาน</b></p> <p>การเพิ่มแรงต้านทาน หมุนปุ่มปรับไปตามเข็มนาฬิกา</p> <p>การลดแรงต้านทาน หมุนปุ่มปรับทวนเข็มนาฬิกา</p>
	<p><b>การจัดวางจักรยานให้ไต่ระดับ</b></p> <p>หากพื้นผิวไม่คงที่ ให้ปรับตัวชดเชยแนวระดับ</p>		<p><b>การหยุดฉุกเฉิน</b></p> <p>กดปุ่มแรงต้านทาน</p>

**มิเตอร์**

แผงควบคุมของคุณช่วยให้คุณตรวจสอบประสิทธิภาพของคุณในระหว่างการออกกำลังกายได้หลังจากนั้น เพื่อเปิดแผงควบคุมของคุณให้ปั่นจักรยานหรือกดที่ปุ่มใดปุ่มหนึ่ง แผงควบคุมของคุณจะแสดงข้อมูล 6 ข้อมูล:



- ① เวลาที่ผ่านไปนับตั้งแต่เริ่มเซสชันหรือนับเป้าหมายที่เลือกเมื่อเลือกโหมด
- ② รอบ RPM ต่อนาทีของการปั่นในระหว่างการออกกำลังกายค่าที่แสดงจะเป็นแบบเรียลไทม์ในช่วงหยุดพัก ค่าที่แสดงเป็นค่าเฉลี่ยตั้งแต่เริ่มต้นเซสชัน
- ③ KCAL – แคลอรีที่ถูกเผาผลาญในระหว่างเซสชันหรือเวลาที่ผ่านไปนับตั้งแต่เริ่มเซสชันในโหมดเป้าหมายแคลอรี
- ④ BPM -> จังหวะการเต้นของหัวใจ
- ⑤ KM หรือ MJ ระยะทางที่เดินทางระหว่างเซสชันนับเป็นกิโลเมตรหรือไมล์หรือเวลาที่ผ่านไปนับตั้งแต่เริ่มเซสชันในโหมดเป้าหมาย ระยะทางข้อมูลนี้เป็นค่าโดยประมาณ ไม่คำนึงถึงค่าของความต้านทานที่คูณใส่โดยการหมุนปุ่มแรก
- ⑥ KM/H หรือ MI/H > ความเร็วระหว่างเซสชันในช่วงหยุดพัก ค่าที่แสดงเป็นค่าเฉลี่ยตั้งแต่เริ่มต้นเซสชัน

**กำหนดเป้าหมาย:**  
เมื่อจักรยานหยุดด้วยคำว่า 0:00 ที่หน้าจอ ให้กดปุ่ม ... เพื่อเลือกเป้าหมายของเวลา, ระยะทาง หรือแคลอรี ของคุณ  
เพิ่มหรือลดค่าของเป้าหมายของคุณด้วยปุ่ม + และ - แล้วยืนยัน และเริ่มปั่นได้เลย  
เวลาเป้าหมาย 1-99 นาที, ระยะทางของเป้าหมาย 0,1 ถึง 99 กม. กำหนดเป้าหมายแคลอรีจาก 1 ถึง 999 Kcal

**หยุดชั่วคราว :**  
เมื่อคุณหยุดปั่นเกิน 4 วินาที แผงควบคุมจะเข้าสู่การหยุดพักชั่วคราว และมีข้อความกระพริบ

**หยุด :**  
แผงควบคุมจะปิดโดยอัตโนมัติใน 2 นาทีแรกที่ไม่มีการใช้งานสำหรับการปิดแผงควบคุมแบบแมนวล กดปุ่มสีแดงที่อยู่ด้านบนของแผงควบคุมค้างเอาไว้ 4 วินาที หลังจากทำการรีเซ็ตมิเตอร์

**การรีเซ็ตมิเตอร์ :**  
ระหว่างการหยุดชั่วคราว (หน้าจอจะกระพริบ) กดปุ่มที่อยู่ด้านบนของแผงควบคุมค้างไว้ ข้อมูลต่างๆจะถูกรีเซ็ตใน 4 วินาที

**ปรับเปลี่ยนระยะทางเป็น กิโลเมตร หรือ ไมล์ :**  
ระหว่างการหยุดชั่วคราว (หน้าจอต้องกระพริบ) กดปุ่มลูกศรสองปุ่มค้างไว้พร้อมกันเป็นเวลา 4 วินาทีแล้วทำการปรับเปลี่ยนโดยกดที่ลูกศรปุ่มใดปุ่มหนึ่งเพื่อยืนยันการเปลี่ยนแปลง รอ 3 วินาที แผงควบคุมจะออกจากโหมดการปรับเปลี่ยนโดยอัตโนมัติ

 <p>กิโลเมตร</p>	 <p>ไมล์</p>
---	---

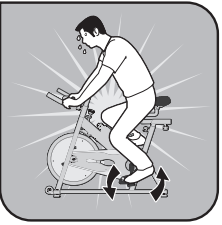
**การใช้งานท่าทาง**

หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการฝึกด้วยความเร็วต่ำ ๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่มีส่วนองแขนไป รวมถึงจัดให้มีช่วงพักด้วย หากจำเป็นค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อยเมื่อออกกำลังกาย อย่างหลัง ยึดหลังให้ตรงไว้ระหว่างการฝึกอย่าลืมระบายอากาศในห้องที่ติดตั้งจักรยาน



**การยืดกล้ามเนื้อ/การอบอุ่นร่างกาย:**

ความพยายามแบบค่อยๆเพิ่มขึ้น เริ่มจาก 10 นาทีสำหรับการออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่าง หรือเพื่อการฟื้นฟู คุณสามารถฝึกซ้อมได้ทุกวันเป็นเวลาประมาณ 10 นาทีการออกกำลังกายประเภทนี้จะมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อของคุณหรืออาจจะใช้เป็นการอุ่นเครื่องสำหรับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของขาให้เลือกความต้านทานที่สูงขึ้นและเพิ่มเวลาในการออกกำลังกายแน่นอนคุณสามารถเปลี่ยนความต้านทานการปั่น ได้ตลอดการออกกำลังกายของคุณ



**การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนัก ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที**

การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นแนวทางการเผาผลาญแคลอรีที่มีประสิทธิภาพ ไม่มีจุดที่ต้องผลัดตัวเองเข้าไปออกกำลังกายมากเกินไป สำหรับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด สิ่งที่สำคัญคือความถี่ของการออกกำลังกาย (อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์) และระยะเวลาของการออกกำลังกาย (35 ถึง 60 นาที) ออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นปานกลาง (ใช้ความพยายามปานกลางเพื่อป้องกันไม่ให้คุณเหนื่อยเกินไป) หากต้องการลดน้ำหนัก รวมถึงออกกำลังกายทางกายภาพอย่างปกติ จำเป็นต้องปฏิบัติตามการควบคุมอาหารให้ได้สมดุลด้วย



**ปรับปรุงความอดทนของคุณ: ใช้ความพยายามอย่างคงที่เป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที**

การฝึกซ้อมประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและช่วยเพิ่มการทำงานของร่างกายใจความต้านทานและ / หรือความเร็วในการปั่นจะเพิ่มขึ้นด้วยการเพิ่มการหายใจในระหว่างการออกกำลังกายความพยายามนี้ยังขึ้นอยู่กับความถี่การทำงานสำหรับการรักษารูปร่าง ในขณะที่คุณกำลังฝึกซ้อมคุณสามารถรักษาความพยายามได้อีกต่อไปในจังหวะที่ดีขึ้นคุณสามารถฝึกซ้อมอย่างน้อยสามครั้งต่อสัปดาห์สำหรับการฝึกซ้อมประเภทนี้การฝึกซ้อมในจังหวะที่ถูกต้องมากจนมีไว้สำหรับนักกีฬาและต้องมีการเตรียมการที่เหมาะสม

**การผ่อนคลาย**

หลังจากแต่ละรอบของการออกกำลังกาย ให้เดินอย่างช้า ๆ ลึก 2-3 นาทีเพื่อบำรุงร่างกายของคุณให้พักระยะการผ่อนคลายนี้ช่วยให้อุณหภูมิร่างกายและระบบทางเดินหายใจ การหมุนเวียนเลือด และกล้ามเนื้อคลายตัวหลังจากนี้ ยังช่วยในการกำจัดผลข้างเคียง เช่น การสะสมตัวของกรดแลคติก ซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ (ตะคริวและแข็งตัว)

**การยืดกล้ามเนื้อ:**

การยืดกล้ามเนื้อ: เราขอแนะนำให้คุณยืดกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการฟื้นตัวของคุณ

**ที่ใส่ขวดน้ำ**

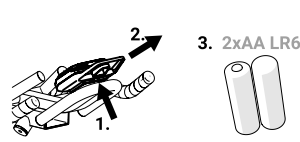
มีที่เตรียมไว้ให้ที่ตะกียบด้านหน้าของจักรยาน แต่ละข้าง เพื่อใส่ที่ใส่ขวดน้ำ

**การเปลี่ยนยางผ้าเบรค**

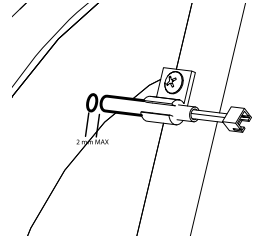
ยางผ้าเบรคเป็นส่วนที่สึกหรอที่ง่ายที่สุดที่สามารถเปลี่ยนได้ในกรณีที่เกิดปัญหา กรุณาสอบถามที่ร้านค้าตัวแทนของคุณ

**การวินิจฉัยความผิดปกติ**

- ไม่สามารถประกอบมันได้เป็นได้ : ข้อสำคัญ มันได้เป็นจะไม่หมุนไปในทิศทางเดียวกันมันได้เป็นด้านซ้าย ในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา ; มันได้เป็นด้านขวา ในทิศทางเดียวกับเข็มนาฬิกา



- ข้อคิดพลาของการแสดงผล: ตรวจสอบถ่าน และทำการเปลี่ยนหากจำเป็น



- มิเตอร์ของแผงควบคุมจะไม่เพิ่มขึ้น ตรวจสอบตำแหน่งของเซนเซอร์ระยะห่างระหว่างเซนเซอร์และแม่เหล็กบนล้อด้านหน้า จะต้องอยู่ที่ 3-5 มม.

- มีเสียงที่มันได้เป็น
- 1. หมุนมันได้เป็นแต่ละข้างออก 2 รอบ
- หมุนมันได้เป็นแต่ละข้างเข้าให้แน่น
- 3. ตรวจสอบความสมดุลมันแดงของจักรยาน และทำการแก้ไขหากจำเป็น ( ดูที่ย่อหน้า : การจัดวางจักรยานให้ไว้ระดับ)
- 4. ตรวจสอบว่าไม่มีเสียงแล้ว

ในกรณีที่มีความผิดปกติอื่นๆ กรุณาติดต่อศูนย์บริการหลังการขายของเรา



**WWW.SUPPORTDECATHLON.COM**

DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다. 초보자이든 수준급 운동 선수이든 DOMYOS는 귀하의 체형 유지나 체력 향상을 도와 드립니다. 당사 팀은 사용 시 항상 최고의 제품을 디자인하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 또는 질문이 있는 경우 언제든지 당사 웹사이트 DOMYOS.COM을 통해 알려주세요. 또한 필요한 경우 거기에서 연습 및 지원을 위한 팀을 찾을 수도 있습니다. 귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DOMYOS 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

**프레젠테이션**

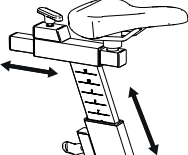
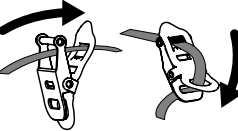
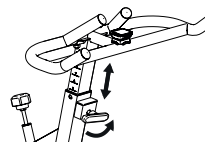
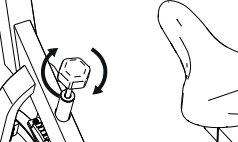
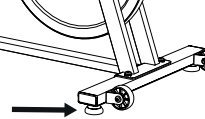
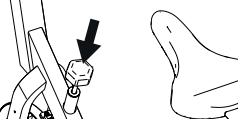
이 자전거가 가정에서 자전거 타기의 연습용으로 고안되었습니다. 자전거 타기는 심혈관 기능을 강화하고 칼로리를 소모할 수 있는, 탁월한 형태의 심장 훈련 활동입니다. 이밖에 이 종류의 운동은 하체 근육(대근근, 허벅지 근육, 햄스트링 근육, 종아리 근육)을 탄탄하게 만들 수 있습니다. 운동 시 상체 근육(목부, 등, 팔)도 사용합니다. 이 자전거에는 벨트 변속기가 장착되어 있습니다.

**경고**

양식 검색은 통제된 방식으로 실행해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 몇 년 동안 스포츠를 하지 않은 경우 반드시 상담을 받아야 합니다. 사용하기 전에 사용 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.

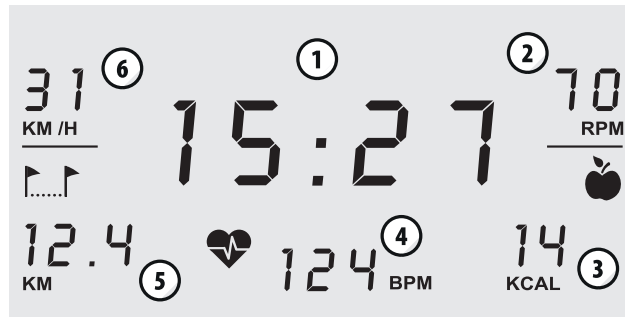
**조정**

경고: 안장, 핸들바 등을 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.

	<p><b>안장 위치를 조정하는 방법</b> 높이: 효율적으로 운동하려면 안장을 올바른 높이에 맞춰야 합니다. 페달이 가장 낮은 위치에 있을 때 무릎이 약간 구부러져야 합니다. 안장을 잡고 나사를 풀고 안장 위치를 조정 한 후 나사를 도로 단단히 조이십시오. 길이: 안장을 잡고 나사를 풀고 안장 위치를 조정 한 후 나사를 도로 단단히 조이십시오.</p>		<p><b>페달 고정 스트랩을 조정하는 방법:</b> 스트랩의 끝을 당기십시오. 풀기: 버클을 밀어 스트랩을 푸십시오.</p>
	<p><b>핸들바를 조정하는 방법</b> 핸들바를 잡고 나사를 풀고 핸들바 위치를 조정 한 후 나사를 도로 단단히 조이십시오. 중요: 최적의 연습을 위해 핸들바는 안장보다 약간 낮아야 합니다.</p>		<p><b>저항 조절</b> 저항 증가: 조절 노브를 시계 방향으로 돌리십시오. 저항 감소: 시계 반대 방향으로 돌리십시오.</p>
	<p><b>자전거의 수평 맞추기</b> 불안정한 경우, 레벨 조정기를 조정하십시오.</p>		<p><b>비상 정지</b> 저항 노브를 누르십시오.</p>

**카운터**

콘솔을 사용하면 트레이닝하는 동안 성과를 모니터링할 수 있습니다. 이어서 페달을 밟거나 아무 버튼이나 눌러 콘솔을 시작하십시오. 콘솔에는 다음 6가지 정보가 표시됩니다:



①

세션 시작 후 경과한 시간 또는 모드 선택 시 선택한 목표값입니다.

②

RPM 분당 페달 회전 수. 운동하는 동안 표시되는 값은 순간적인 값입니다. 일시 중지하는 시간 동안 표시되는 값은 세션이 시작된 후의 평균값입니다.

③

KCAL - 세션 동안 또는 목표 칼로리 모드로 세션을 시작한 후 경과한 시간 동안 소모된 칼로리입니다.

④

BPM -> 심장 박동수입니다.

⑤

KM OU MI > 세션 동안 주파한 거리를 킬로미터 또는 마일 단위로 표시한 거리입니다. 또는 목표 거리 모드에서 세션을 시작한 후 경과한 시간입니다. 이 정보는 개략값입니다. 이 경우 브레이크 노브를 돌릴 때 발생하는 저항값을 고려하지 않았습니다.

⑥

KMH 또는 MIH > 세션 동안의 속도입니다. 일시 중지하는 동안 표시되는 값은 세션이 시작된 후의 평균값입니다.

**목표 설정:**

0:00 화면에서 자전거가 멈추면 터치 키를 눌러... 목표 시간, 거리 또는 칼로리를 선택하십시오.  
+ 및 - 터치 키로 목표값을 높이거나 낮춘 후 페달을 밟아 이를 확인하십시오.  
목표값 범위는 시간이 1 ~ 99분, 거리가 0.1 ~ 99 km, 칼로리가 1 ~ 999 Kcal입니다.

**일시 정지:**

페달링을 4초 이상 멈추면 콘솔이 일시 정지되고 디스플레이가 잠박입니다.

**정지:**

2분 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다. 콘솔을 수동으로 끄려면 카운터를 초기화한 후 콘솔 위의 빨간색 버튼을 4 초 동안 길게 누르십시오.

**카운터를 초기화하는 방법:**

일시 정지 중에(화면이 잠박임) 콘솔 위의 버튼을 계속 누르십시오. 정보는 4초 후에 초기화됩니다.

**거리를 킬로미터 또는 마일로 설정하는 방법:**

일시 정지 중에(화면이 잠박임) 두 화살표 버튼을 동시에 4 초 동안 누르십시오. 그런 다음 화살표 중 하나를 눌러 설정을 변경하십시오. 변경 후 3초를 기다리면 콘솔이 자동으로 설정 모드가 종료되면서 설정이 적용됩니다.

	
<p>킬로미터</p>	<p>마일</p>

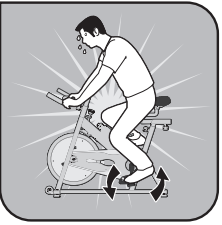
**사용법/자세**

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 저속으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 기간을 늘려나갑니다. 운동하는 동안 허리를 받듯이 펴십시오. 운동하는 동안, 자전거를 사용하는 실내 공기를 환기하십시오.



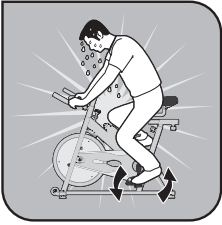
**킥워밍업 유지:**

10분이 지난 후부터 점진적으로 강도를 높임. 체형 유지나 재활을 위해 킥 상태를 유지하려면 매일 약 10분씩 훈련할 수 있습니다. 이러한 종류의 운동은 근육과 관절을 풀거나 다른 종류의 신체 활동을 하기 전에 워밍업으로 실시할 수 있습니다. 종아리 근육을 강화하려면, 저항을 높이고 운동 시간을 늘리십시오. 운동 내내 페달링 저항을 눈에 띄게 변경할 수 있습니다.



**체중 감량을 위한 유산소 운동: 35 ~ 60분 동안 중간 강도로 운동**

이런 종류의 트레이닝은 칼로리를 효과적으로 소모할 수 있는 방법입니다. 과도하게 운동해도 의미가 없습니다. 최상의 결과를 얻기 위해 가장 중요한 점은 운동의 빈도(일주일에 최소 3회)와 세션의 기간(35 ~ 60분)입니다. 평균 강도로 운동하십시오(중등도로 운동 시 숨이 차지 않음). 체중을 감량하려면, 규칙적인 신체 운동은 물론 균형 잡힌 식단을 따라야 합니다.



**체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오.**

이러한 종류의 트레이닝은 심근을 상당히 강화시키고 폐 기능을 향상시키는 데 목적이 있습니다. 페달링 저항 및/또는 속도를 증가시키면 운동하는 동안 호흡량이 증가합니다. 이러한 종류의 운동은 체형을 유지하기 위해 운동할 때보다 훨씬 지속적입니다. 어느 정도 진도가 나가면 더 오랜 시간 동안 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다. 이러한 종류의 운동을 매주 최소 3회 실시할 수 있습니다. 운동 선수에 한해 더 빠른 속도로 트레이닝을 할 수 있는데 적절한 준비가 필요합니다.

**정리 운동**

트레이닝 세션을 마칠 때마다 몇 분 동안 천천히 걸어 신체를 천천히 휴식 단계로 전환시키십시오. 이 정리 운동 단계는 심혈관 계통 및 호흡기 계통, 혈액 순환과 근육이 정상 상태로 되돌아가도록 도와줍니다. 이는 또한 근육통(경련과 결림)의 주요 원인 중 하나인 젖산의 축적과 같은 부작용을 없애는 데 도움이 됩니다.

**스트레칭:**

스트레칭: 각 세션이 끝날 때마다 근육의 긴장을 풀고 보다 효과적으로 회복하기 위해 스트레칭 동작을 실시할 것을 권장합니다.

**보틀 케이지**

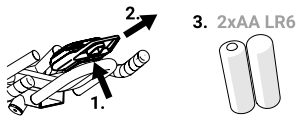
자전거 앞 포크의 양쪽 옆에 자전거용 보틀 케이지를 부착할 수 있는 위치가 사전에 마련되어 있습니다.

**브레이크 패드 교체**

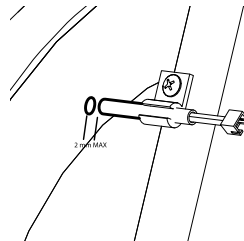
브레이크 패드는 교체할 수 있는 마모 부품입니다. 필요한 경우 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오.

**고장 진단**

• 페달을 조립할 수 없음: 중요 사항 양쪽 페달은 같은 방향으로 조이지 않습니다. 왼쪽 페달은 시계 반대 방향으로 조이십시오. 오른쪽 페달은 시계 방향으로 조이십시오.



• 디스플레이 이상: 배터리를 점검하고 필요한 경우 교체하십시오.



• 콘솔의 카운터가 증가하지 않음: 센서의 위치를 확인하십시오. 센서와 프론트 휠의 자석 간의 거리는 3-5 mm이어야 합니다.

• 페달에서 파열음이 발생함:

1. 각 페달의 나사를 2바퀴 풀어줍니다.
2. 각 페달의 나사를 도로 단단히 조입니다.
3. 자전거의 안정성을 확인하고 필요한 경우 수정하십시오(자전거의 수평 맞추기 단원 참조).
4. 소음이 사라졌는지 확인합니다.

다른 고장 발생 시 당사의 애프터 서비스 센터에 문의하십시오.



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

លោកអ្នកបានជ្រើសរើស ផលិតផល ម៉ាក DOMYOS ហើយ យើងខ្ញុំសូមអរគុណលោកអ្នក ចំពោះការទុកចិត្តទុកដាក់ ។ ទោះបីជាលោកអ្នក ជាអតិថិជនថ្មី ឬ តម្រូវការខ្ពស់ក៏ដោយ DOMYOS គឺជាសម្ព័ន្ធមិត្ត របស់លោកអ្នក ក្នុងការរក្សា រាងកាយឱ្យបានស្អាត ឬ បង្កើនកម្រិតសម្រស់ ផ្នែករាងកាយ របស់លោកអ្នក ។ ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ តែងតែព្យាយាម រៀបចំឲ្យបានល្អបំផុត ឱ្យបានល្អបំផុត សម្រាប់លោកអ្នក ។ ទោះជាយ៉ាងនេះក្តី ប្រសិនបើលោកអ្នកមាន កំណត់សម្គាល់ សំណើ ឬ ចម្ងល់ ណាមួយ យើងខ្ញុំនឹងចាប់ផ្តើមសេវាជូនលោកអ្នកជានិច្ច តាមគេហទំព័រ DOMYOS.COM របស់យើងខ្ញុំ ។ លោកអ្នកក៏អាចស្វែងរក ការប្រឹក្សា សម្រាប់ការហ្វឹកហ្វឺន និងជំនួយខ្លះៗ ប្រសិនបើលោកអ្នកត្រូវការ ។ យើងខ្ញុំសង្ឃឹមថា លោកអ្នកមាន ការហ្វឹកហ្វឺន បានល្អ ហើយសង្ឃឹមថា ផលិតផល DOMYOS នេះ នឹងបំពេញបាន តាមការរំពឹងទុក របស់លោកអ្នក បានល្អ ។

ផលិតផល

កង់នេះត្រូវបានរចនាឡើងឱ្យ សម្រាប់ការហ្វឹកហ្វឺនដោយជិះកង់ នៅផ្ទះ ។ ការជិះកង់ គឺជាទម្រង់ដ៏ល្អបំផុតនៃការហ្វឹកហ្វឺន ដែលមានផលប៉ះពាល់តិចតួចបំផុត ក្នុងការបង្កើនសមត្ថភាពសាច់ដុំរបស់លោកអ្នក ហើយអុតកាតឡើយ ។ ការហ្វឹកហ្វឺននេះ ក៏ជួយពង្រឹងសាច់ដុំរាងកាយ ផ្នែកខាងក្រោម (សាច់ដុំកំប៉េះគូដ សាច់ដុំក្តៅដៃ សាច់ដុំក្តៅក្រោម សាច់ដុំក្នុងដើម) ផងដែរ ។ សាច់ដុំរាងកាយ ផ្នែកខាងលើ (សាច់ដុំក្តៅ ៖ សាច់ដុំឆ្មារ សាច់ដុំដើមដៃ) ក៏ចូលរួម ក្នុងការហ្វឹកហ្វឺនផងដែរ ។ កង់នេះត្រូវបានបំពាក់ដោយការបញ្ជូនខ្សែក្រវាត់។

ការប្រមូល

ការស្រាវជ្រាវ ស្តីពីភាពមាំមួន ផ្នែករាងកាយ ត្រូវមានការហ្វឹកហ្វឺន ក្នុងលក្ខណៈ ដែលមានការគ្រប់គ្រងត្រឹមត្រូវ ។ មុនពេលហ្វឹកហ្វឺនបញ្ចប់បញ្ហាណាមួយ, សូមពិគ្រោះយោបល់ ជាមួយវេជ្ជបណ្ឌិត របស់លោកអ្នក ។ មានសេវាសំខាន់ ជាពិសេស សម្រាប់អ្នកដែលមានអាយុលើស ពី 35 ឆ្នាំ ឬ អ្នកដែលធ្លាប់មាន បញ្ហាសុខភាព ពីមុនមក ហើយប្រសិនបើលោកអ្នកមិនបានហ្វឹកហ្វឺនក៏ដោយ ។ តម្រូវការការណែនាំទាំងអស់មុនពេលប្រើប្រាស់។

ការកំណត់

ការប្រមូលនេះ អ្នកត្រូវតែដោះកង់ដែលមានរាងពងក្រពើចេញដើម្បីធ្វើការកែសម្រួល (តែបកង់ ដៃកង់)។

Table with 3 columns and 3 rows showing adjustment diagrams and instructions for the bike seat and pedals.

ប្រដាប់វ៉ាល់ម៉ែត្រ

ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក អនុញ្ញាតឱ្យលោកអ្នក អាចតាមដាន កម្រិតហ្វឹកហ្វឺន របស់លោកអ្នក ក្នុងពេលហ្វឹកហ្វឺន ។ បន្ទាប់មក ដើម្បីចាប់ផ្តើមដំណើរការផ្ទាំងបញ្ជា, សូមដាក់កង់ ឬ ចុចលើប៊ូតុងណាមួយ ។ ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក បង្ហាញ 6 ប្រភេទ ៖



- 1. រយៈពេល ដែលបានកន្លងទៅ ពីពេលដំបូងទី របស់វ៉ាល់ម៉ែត្រ ឬ ចំនួនរាប់ របស់វ៉ាល់ម៉ែត្រ ដែលបានជ្រើសរើស នៅពេលបានជ្រើសរើសមុននោះ ។
- 2. រង្វិលជុំ ក្នុងមួយនាទី ចែក ជាសំប្រាក់កង់ ។ ក្នុងកំឡុងពេលហ្វឹកហ្វឺន, តម្លៃលេខ ដែលមានបង្ហាញចេញនោះ គឺជាលេខចេញ តែមួយក្នុងប៉ារ៉ាម៉ែត្រ ។ ក្នុងកំឡុងពេលសម្រាក, តម្លៃលេខ មានបង្ហាញចេញមកនោះ គឺជា តម្លៃលេខមធ្យម គិតពីពេលដំបូងទី របស់វ៉ាល់ម៉ែត្រ ។
- 3. KCAL - កាឡូរី ដែលបានដុតវិលាយ ក្នុងកំឡុងពេលហ្វឹកហ្វឺន ឬ ក្នុងកំឡុងពេល ដែលបានកន្លងទៅ ពីពេលដំបូងទី របស់វ៉ាល់ម៉ែត្រ ក្នុងមុនមានកំណត់ចំណុចដើម្បី ។
- 4. BPM -> ចង្កាក់រយៈដង ។
- 5. KM ឬ MI> រយៈចម្ងាយ ដែលសម្រេចបាន ក្នុងកំឡុងពេលហ្វឹកហ្វឺន ឬ ម៉ែត្រ ។ ប្រសិនបើ ដែលបានកន្លងទៅ ចាប់ពីពេលដំបូងទី របស់វ៉ាល់ម៉ែត្រ ក្នុងមុនមានកំណត់ចំណុចដើម្បី រយៈចម្ងាយ ។ ទិន្នន័យទាំងនេះ មានលក្ខណៈប្រហាក់ប្រហែលប៉ុណ្ណោះ ។ ទាំងនេះ មិនអាចបញ្ចូល តម្លៃលេខ របស់កម្លាំងប្រាស់ ដែលលោកអ្នកប្រើប្រាស់ ដោយកាត់ចំនុះប្រហាំង នោះទេ ។
- 6. KM/H ឬ MI/H> ល្បឿន ក្នុងកំឡុងពេលហ្វឹកហ្វឺន ។ ក្នុងកំឡុងពេលសម្រាក, តម្លៃលេខ មានបង្ហាញចេញមកនោះ គឺជា តម្លៃលេខមធ្យម គិតពីពេលដំបូងទី របស់វ៉ាល់ម៉ែត្រ ។

កំណត់ ចំណុចដៅ របស់វ៉ា ៖ នៅពេលកង់ឈប់ ដោយមាន ផ្ទាំងបង្ហាញពីតំលៃ 0:00, សូមចុចប៊ូតុង ដើម្បីជ្រើសរើស គោលដៅពេលវេលា ចម្ងាយ ឬ កាឡូរី របស់លោកអ្នក ។ បង្កើន ឬ បន្ថយ តម្លៃលេខកញ្ចប់ខ្ទង់ទី របស់លោកអ្នក ដោយប្រើប៊ូតុង + និង - ហើយ បញ្ជាក់ ដោយចាប់ផ្តើមដាក់កង់ ។ កំណត់ដៅ ពេលវេលា ពី 1 ដល់ 99 នាទី, រយៈចម្ងាយកញ្ចប់ខ្ទង់ទី ពី 0.1 ដល់ 99 km, កាឡូរី ពី 1 ដល់ 999 Kcal ។

ផ្អាក ៖ នៅពេលលោកអ្នកឈប់ដាក់កង់ ក្នុងរយៈពេល ច្រើនជាង 4 វិនាទី, នោះផ្ទាំងបញ្ជាផ្អាកដំណើរការ ហើយព័ត៌មានដែលមានបង្ហាញចេញ លោតភ្លឺបន្តិច ។ ឈប់ ៖ ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក នឹងបិទដំណើរការ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក្រោយពេលគ្មានសកម្មភាព រយៈពេល 2 នាទី ។ ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក ដោយដៃ, សូមចុចលើប៊ូតុងណាមួយនៅផ្នែកខាងលើ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ឱ្យជាប់ ក្នុងរយៈពេល 4 វិនាទី ក្រោយពេលកំណត់ដំណើរការ ប្រដាប់វ៉ាល់ម៉ែត្រឡើងវិញ ។ កំណត់ដំណើរការ ប្រដាប់វ៉ាល់ម៉ែត្រឡើងវិញ ៖ ក្នុងកំឡុងពេលផ្អាក (ផ្អែកលើលោកអ្នកប្រើប្រាស់), សូមចុចលើប៊ូតុង នៅផ្នែកខាងលើ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ឱ្យជាប់ ។ ទិន្នន័យ ត្រូវបានកំណត់ឡើងវិញ ក្រោយរយៈពេល 4 វិនាទី ។ កំណត់ រយៈចម្ងាយ ជាតម្លៃម៉ែត្រ ឬ ម៉ែត្រ ៖ ក្នុងកំឡុងពេលផ្អាក (ផ្អែកលើលោកអ្នកប្រើប្រាស់), ចុចលើប៊ូតុងណាមួយ ឬ ចុចលើប៊ូតុងសញ្ញាព្រួញទាំងពីរ ទិន្នន័យ ឱ្យជាប់ ឱ្យបាន 4 វិនាទី ។ បន្ទាប់មក ប្តូរការកំណត់មុខងារដំណើរការ ដោយចុចលើសញ្ញាព្រួញមួយ នៃសញ្ញាព្រួញទាំងនេះ ។ ដើម្បីបញ្ជាក់ការកំណត់មុខងារដំណើរការ, សូមចាប់ផ្តើមរយៈពេល 3 វិនាទី, នោះផ្ទាំងបញ្ជានឹងចាកចេញពី ម៉ូដកំណត់មុខងារដំណើរការ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ។

Table with 2 columns and 2 rows showing icons for 'Metric' and 'Imperial' units.

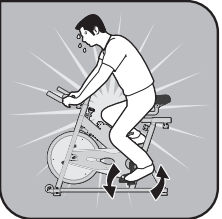
## ការប្រើប្រាស់ / ជំហៅ

ប្រសិនបើអ្នកចាប់ផ្ដើម ចាប់ផ្ដើមដោយហ្វឹកហ្វាត់អំឡុងពេលច្រើនថ្ងៃជាមួយល្បឿនយឺត មិនបន្លឺ និងប្រើពេលចាំបាច់ដើម្បីសម្រាក។ សូមប្រើម៉ូដបន្ថយ និងយល់ព្រមថាបន្តបន្ទាប់នៅពេលដែលអ្នកធ្វើការហាត់ប្រាណ មិនត្រូវពឹងផ្អែកលើអ្នក ប៉ុន្តែប្រើជំហរឱ្យត្រូវវាពេលអ្នកហ្វឹកហ្វាត់ សូមគិតដល់ការបើកឱ្យមានចន្លោះឆ្ងាយដែលអ្នកដាក់កងរបស់អ្នក។



### ការថែទាំ / ការឡើងកម្ដៅ

ការហាត់ប្រាណ លក្ខណៈបូកបង្កា ក្នុងរយៈពេល ចាប់ពី 10 នាទី ៖ សម្រាប់ការថែទាំកាយវិការខ្សោយ ឬ ការស្កាសម្បុរខ្សោយ លោកអ្នកអាចហ្វឹកហ្វាត់ ក្នុងរយៈពេល ដប់នាទី ជាដំបូងបំផុត ។ ប្រភេទនៃការហាត់ប្រាណនេះសំដៅធ្វើឱ្យកាយឡើងស្រស់ស្អាត និងសន្តិសុខរបស់អ្នក បូកស្រាប់តែប្រើជាកម្រោបសកម្មភាពពេញលេញ។ ដើម្បីបន្ថែមការលឿនលើសកម្មភាពទាំងនេះ សូមប្រើសកម្មភាពស្របខ្លួនខ្លួន និងបន្ថែមពេលវេលាហាត់ប្រាណ។ ជាភាពតណាស់ អ្នកអាចប្តូរការលឿនលើកនេះទៅវិញទៅមកបាន ដើម្បីបង្កើនលទ្ធភាពក្នុងការហាត់ប្រាណ។



### លំហាត់ប្រាណសម្រាប់ម្ចាស់ទ្រង់ ៖ ការគិតខំល្មមសម្រាប់រយៈពេល ៣៥ ទៅ ៦០នាទី

ប្រភេទនៃការហ្វឹកហ្វាត់នេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកសម្រាកក្នុងពេលវេលាខ្លី ប្រសិនបើអ្នកមានប្រសិទ្ធភាព។ មិនត្រូវការជម្រុញឱ្យលឿនស្រេច ឬហូរកង់ (យ៉ាងហោចណាស់ ៣នាទីក្នុងមួយសប្តាហ៍) ហើយរយៈពេលនៃការហាត់ប្រាណ (៣៥ ទៅ ៦០នាទី) និងនាំឱ្យមានលទ្ធផលល្អបំផុត។ លំហាត់ប្រាណក្នុងល្បឿនសម្បុរ (ការខិតខំល្មមដោយមិនចាំបាច់ហួតខាតចិត្តទាំងអស់) ដើម្បីសម្រាប់បន្ថែម បន្ថែមពីលើសកម្មភាពពេញលេញ វាសំខាន់ណាស់ក្នុងការបែរមកវិញទៅស្ថានភាពធម្មតា។



### កែលម្អភាពបានយូររបស់អ្នក ៖ ការខំប្រឹងអាចគាំទ្របានក្នុងរយៈពេលពី 20 ទៅ 40 នាទី

ប្រភេទនៃការហ្វឹកហ្វាត់នេះសំដៅការលឿនលើកក្នុងពេលវេលាខ្លី ដើម្បីឱ្យអ្នកមានសមត្ថភាពឱ្យកាយចានសម្រាប់បន្តិចម្តងៗ។ ដំណាក់កាលនេះភាពស្របស្បែកត្រូវបានប្រកួតប្រជែងលើសម្រាប់ខ្លួន ដើម្បីបន្ថែមលើសមត្ថភាពពេញលេញ និងប្រព្រឹត្តទៅលើកាយវិការរបស់អ្នក អ្នកនឹងអាចរក្សាខំប្រឹងប្រែងនេះបានយូរ ហើយសម្រាប់មួយដែលល្អបំផុត។ អ្នកអាចហ្វឹកហ្វាត់ជាអប្បបរមានៅក្នុងមួយសប្តាហ៍សម្រាប់ប្រភេទការហ្វឹកហ្វាត់នេះ។ ការហ្វឹកហ្វាត់លើចង្កាភ្នំបំផុតត្រូវបានប្រើប្រាស់សម្រាប់អត្តសិទ្ធិ ហើយតម្រូវឱ្យមានការប្រើប្រាស់ប្រចាំថ្ងៃ។

### បន្ថយល្បឿនសម

បន្ទាប់ពីការហាត់ប្រាណមួយ សូមដំរើលើកនាទីក្នុងម៉េត្រប្រើប្រាស់នេះ និងធ្វើឱ្យអ្នកមានសមត្ថភាពឱ្យកាយចានសម្រាប់បន្តិចម្តងៗ។ ដំណាក់កាលនេះភាពស្របស្បែកត្រូវបានប្រកួតប្រជែងលើសម្រាប់ខ្លួន ដើម្បីបន្ថែមលើសមត្ថភាពពេញលេញ និងប្រព្រឹត្តទៅលើកាយវិការរបស់អ្នក អ្នកនឹងអាចរក្សាខំប្រឹងប្រែងនេះបានយូរ ហើយសម្រាប់មួយដែលល្អបំផុត។

### ការលាតសន្ធឹង

ការលាតសន្ធឹង យើងខ្ញុំសូមណែនាំលោកអ្នក ឱ្យធ្វើការហាត់ពេញលេញ ក្រោយចប់គ្រប់មួយ ដើម្បីបន្ថែមលើសមត្ថភាព និងជំនួយឱ្យមានការស្តារកម្លាំងឡើងវិញ។

### ប្រដាប់ដាក់ដំបូង

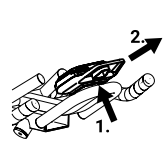
មានកន្លែងទំនេរ នៅលើផ្នែកសងខាងជិតខាងមុខ របស់កង់ សម្រាប់បន្ថែមកន្លែងដាក់ដំបូងបាន ។

### ការដំបន្ទះហ្វ្រាំង

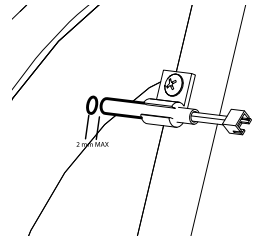
បន្ទះហ្វ្រាំង គឺជាផ្នែក ដែលអាចស៊ីក ហើយអាចប្តូរបាន ។ ប្រសិនបើចាំបាច់ សូមទំនាក់ទំនងទៅ ហាង DECATHLON របស់លោកអ្នក ។

### ការដោះស្រាយបញ្ហា

• ឈ្លានដាក់ មិនអាចសម្រួលបំពង់បាននោះទេ ៖ ចំណុចសំខាន់ ៖ ឈ្លានដាក់ មិនអាចប្តូរខ្លួន ក្នុងទិសដូចគ្នា បាននោះទេ ។ ឈ្លានដាក់ ខាងឆ្វេង ត្រូវប្តូរខ្លួន ប្រសិនបើស្របតាមទិសប្តូរខ្លួនឱ្យត្រឹមត្រូវ ។ ឈ្លានដាក់ ខាងស្តាំ ត្រូវប្តូរខ្លួន ផ្ទុយពីទិសប្តូរខ្លួនឱ្យត្រឹមត្រូវ ។



• កំហុសការដោត្ន ៖ សូមពិនិត្យមើល ថ្មថាមពល ហើយប្រសិនបើចាំបាច់ ត្រូវប្តូរបាន ។



• ប្រដាប់រ៉ាស់ម៉ែត្រ ក្នុងផ្នែកបញ្ជា មិនបូកបង្វែរនោះទេ ៖ ត្រូវប្រាកដថា អង្គចាប់សព្វ ត្រូវបានដាក់ចំកន្លែង បានត្រឹមត្រូវ ។ យៈចម្ងាយ រវាងអង្គចាប់សព្វ និង ដៃកង់ ដែលស្ថិតនៅលើម្នាក់ក្នុងផ្នែកខាងមុខ របស់កង់ ត្រូវមានប្រវែង 3-5 ម.ម ។

- ចុច នៅពេលដាក់កង់ ៖
  1. បង្វិល ឈ្លានដាក់នីមួយៗ របស់កង់ ឱ្យបាន 2 ដុំ ។
  2. រឹតបន្តឹង ឈ្លានដាក់នីមួយៗ ឱ្យបានតឹងល្អ ។
  3. ត្រូវប្រាកដថា កង់មានលំនឹង ហើយរឹតត្រូវ ប្រសិនបើចាំបាច់ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការរឹតត្រូវកង់)
  4. ត្រូវប្រាកដថា លំដាប់សម្រួលទៀត ។

ក្នុងករណីមានការប្រក្រតីផ្សេងទៀត, សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាកម្មអតិថិជនរបស់យើងខ្ញុំ ។



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

تصانح أيضا تجد سوف Domyos.com موقعا على خدمتك في فتح ، أسئلة أو اقتراحات أو ملاحظات لديك كانت إذا باستخدام المنتجات أفضل تصميم إلى دائما فرقا تسعى. ليقنك تطوير أو البدنية اللياقة في البقاء خليك هو Domyos فإن ، المستوى رفيع رياضي أو مبتدئا كنت سواء ، يفتك على بشرك و Domyos ماركة من منتجنا اخترت لقد. بمانا توقعاتك Domyos منتج يلبي أن ونأمل جيدا تدريبنا لك تمنى الحاجة عند ومساعدتك لممارستك

### تقديم

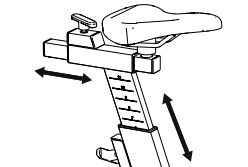
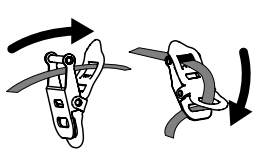
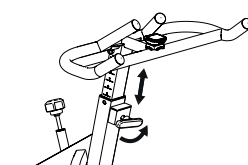
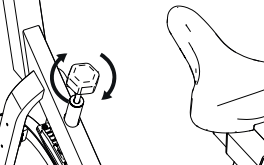
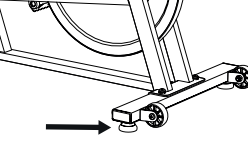
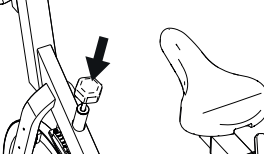
والظهور البطن عضلات) الجسم من العلوي الجزء عضلات تشارك (الساق ريلة ، الركبة أو ثقل ، الفخذ عضلات ، الأرداف) الجسم من السفلي الجزء عضلات تهيئة على أيضا الممارسة هذه تساعد. الحرارة السعرات حرق و النموية الأوعية و القلب قدرة زيادة و القلب لنشاط ممتاز شكل هو الدراجات ركوب المنزل في الدراجات ركوب لممارسة الدراجة هذه تصميم تم. يسلسلة الحركة نقل جهاز الدراجة هذه تجهيز مالنقل حزام مع الدراجة هذه تجهيز تم. التمرين في أيضا (والذراعين

### تحذير

الاستخدام قبل التعليمات جميع قراءة يرجى. سنوات عدة منذ الرياضة مارست قد تكن لم وإذا قبل من صحية مشاكل من عانوا الذين أو عانا 35 عن أعمارهم تزيد الذين للأشخاص خاص بشكل مهم هذا الطبيب باستشارة تم تدريبي، برنامج أي في البدء قبل. مراقبة بطريقة البدنية اللياقة عن البحث ممارسة يجب.

### الإعدادات

(المقود الدراجة، مقعد) تعديلات أي لإجراء الدراجة من النزول الضروري من : تحذير

	<p><b>المقعد موقف تعديل كيفية</b></p> <p>تكون عندما قليلا ركبتك تتي يجب الصحيح الارتفاع في المقعد يكون أن يجب ، فعال لتمرين : الارتفاع. بإحكام وشده المقعد موضع ضبط و يفكه قم ، المقعد امسك. موضع أدنى في الدواسات بإحكام وشده المقعد موضع ضبط و يفكه قم ، المقعد امسك : العمق</p>		<p><b>الدواسات تثبيت حزام ضبط كيفية</b></p> <p>الحزام نهاية على اسحب مزالحا ريرحتنك أخلطها إلى طغضا : لثقا</p>
	<p><b>الدراجة مقود تعديل كيفية</b></p> <p>دوقملا نوكونا بسجج ، لئما بحسرا عملا :أها، بإحكام وشده المقود موضع ضبط و يفكه قم ، المقود امسك. دعمملا نوكونا بسجج لئلا</p>		<p><b>الضغط قوة تعديل</b></p> <p>الساعة عقارب اتجاه في التعديل مفتاح أنر :الضغط قوة في زيادة بعملا ببرهنا ماجتا سوك ردا :طغضا قوة في ضغط</p>
	<p><b>الدراجة مستوى تحديث</b></p> <p>يويسملا نوكونا بسجج ، رارقتسلا ادع ملحد في</p>		<p><b>طوارئ إيقاف</b></p> <p>طغضا قوة ليدتزرز يء طغضا</p>

### العداد

زر أي على اضغط أو الدواسات على اضغط ، بك الخاصة التحكم وحدة لتشغيل ، ذلك بعد. التمرين أثناء أدائك بتتبع بك الخاصة التحكم وحدة لك تسمح  
معلومات 6 تعرض التحكم وحدة



①

الهدف حساب أو التمرين بداية منذ المنقضي الوقت  
الوضع تحديد عند اختياره تم الذي

②

التمرين أثناء الدواسات من الواحدة الدقيقة في الدوران دورة  
، الوقت التوقف خلال فورية المعروضة القيمة تكون ،  
التمرين بداية منذ المتوسط في المعروضة القيمة تكون

③

أو التمرين أثناء الحرارة السعرات حرق - KCAL  
الحرارية السعرات في التمرين بداية منذ المنقضي الوقت  
الهدف الوضع

④

القلب نبضات -> BPM

⑤

أثناء المقطوعة المسافة حاميال أو كيلومترات  
المنقضي الوقت أو الأجمال أو بالكيلومترات التمرين  
المسافة هدف وضع في التمرين بداية منذ  
الأعتبر في تأخذ لابتريبية المعلومات هذه  
تدوير طريق عن تضعها التي المقاومة قيمة  
الفرامل مفتاح

⑥

التمرين خلال السرعة /ساعة/ ميل أو ساعة / كم  
هي المعروضة القيمة تكون ، الوقت التوقف خلال  
التمرين بداية منذ المتوسط

هدفك حدد

الحرارية السعرات أو ، المسافة ، الوقت من هدفك لتحديد الازر على اضغط ، 0:00 شاشة مع الدراجة تتوقف ... عندما  
الدواسات على الضغط في البدء خلال من والتأكيد - و + مفتاح باستخدام هدفك في تقليل أو زيادة قم  
كالوري كيلو 999 إلى 1 من المستهدفة الحرارة السعرات ، كم 99 إلى 0.1 من الهدف ومسافة ، دقيقة 99 إلى 1 من الهدف مدة

**موقف إيقاف**

الشاشة وتومض مؤقتا التحكم وحدة تتوقف ، ثوان 4 من لأكثر الدواسات تحريك عن تتوقف عندما

**إيقاف**



العدادات تعيين إعادة بعد ثوان 4 لمدة التحكم وحدة أعلى الأحمر الازر على الاستمرار مع اضغط ، بنويا التحكم وحدة تشغيل لإيقاف النشاط عدم من دقيقة 2 بعد تلقائيا بك الخاصة التحكم وحدة تشغيل إيقاف سينم

**العدادات تعيين إعادة**

ثوان 4 بعد المعلومات تعيين إعادة تتم التحكم وحدة أعلى الموجود الازر على الضغط في استمرار ، (الشاشة تومض أن يجب) الوقت إيقاف أثناء

**أميال أو كيلومترات إلى المسافة ضبط**

دادعلا عضو نم أباتتة كحلتا كجوج رجت ، ناوثة 3 رطنتا ، دادعلا نمص نم قحلتا جهسلا دحا يء طغضا قيرط نء دادعلا ريبتم بة جة ناوثة 4 كتملا تقولا سفة في نمجهسلا يوز يء رارمستلا عم طغضا ، (مخاشلا ضومونأ بسجج) تقوملا فاقبلا عنتا

 <p>كيلومتر</p>	 <p>ميل</p>



الدراجة توجد حيث الغرفة بتقوية تقوم أن تذكر التدريب، أثناء مستقيماً عليه أيق ولكن للتمرين، ممارستك أثناء طهرك تقوس لا تدريجياً منها أو التمرين عدد زيادة قم الأمر لزم إذا للراحة فترات وخذ نفسك، تجهد أن دون ضعيفة، سرعة على أيام لعدة بالتدريب فلياً مبيتناً، كنت إذا



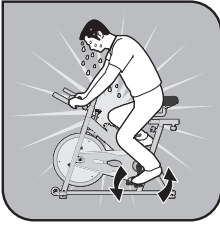
**الإحماء / المحافظة**

التمرين وقت زيادة وقم أعلى مقاومة اختر السابقين، قوة لزيادة البدني للنشاط كإجماء استخدامه يمكن أو والمفاصل، العضلات تنبيه إلى التمرين من النوع هذا سيهدف بقلق عشر لمدة يومياً التدريب يمكنك، التأهيل لإعادة أو جيدة حالة في ليقتك نظل لكي دقائق 10 من ابتداء تدريجي بجهد قم التمرين جلسة خلال الدواصة مقاومة تغيير يمكنك بالطبع،



**دقيقة 60 إلى 35 من تراوح مدة طوال معتدل جهد: الوزن لانخفاض الإيروبيكس تدريب**

البدني النشاط إلى بالإضافة، الوزن لفقدان (التنفس ضيق دون معتدل جهد) معتدلة سرعة في ممارسة النتائج أفضل ستحقق التي هي (دقيقة 60 إلى 35) الجلسات ومدة (الأسبوع في مرات 3 الأقل على) فالتردد، حدوده بعد ما إلى اللدفع حاجة لا بكفاءة الحرارية السرعات يحرق التمرين من النوع هذا متوازن غذائي نظام اتباع الضروري من، المنتظم



**دقيقة 40 إلى 20 من مستدام جهد: التحمل على الفترة تحسين**

وبعد أطول لفترة الجهد هذا على الحفاظ يمكنك التدريب، أثناء البدنية اللياقة على الحفاظ أجل من العمل من استدامة أكثر الجهد التمرين أثناء التنفس معدل يزيد بحيث الدواصة سرعة أو / ومقاومة زيادة يتم التنفس عملية وتحسين كبير بشكل القلب عضلة تقوية إلى التدريب من النوع هذا بهدف مناسباً تحضيراً يتطلب وللرياضيين، أسرع معدل على التدريب يخصص التدريب من النوع لهذا بالنسبة الأسبوع في الأثقل على مرات ثلاث التدريب يمكنك أفضل

**بهوء العودة**

(الأوجاع والتشنجات) للعضلات لآلام رئيسي سبب هو تراكمه الذي للبيك حمض مثل المضادة الأثار على بعضي هذا، والعضلات الدم وتدفق الطبيعي والتنفس والجهاز الدموية والأوعية القلب العظيمة إلى العودة الهادئة المرحلة هذه تضمن تدريجياً للجسم الراحة لجلب منخفضة بسرعة دقائق بضع بالسير قم، تمرين كل بعد

**التمديد**

إنتعاشك وتعزيز عضلاتك لتهدئة جلسة كل بعد تمديد تمارين بعمل ننصحك: التمديد

**زجاجة علية حامل**

زجاجة علية إضافية، جانب كل من، للدراجة الأمامية الشوكة على المواقع توفير يتم

**الفرامل استبدال**

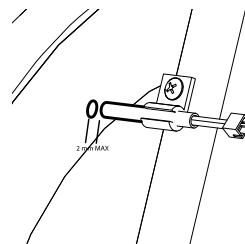
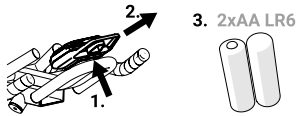
يك الخاص DECATHLON متجر الاتصال يرجى، الأمر لزم إذا بتغييره يمكن تأكل جزء هي الفرامل

**الخلل تشخيص**

الساعة عقارب اتجاه في البدني دواصة؛ للبدني المعاكس الاتجاه في اليسرى الدواصة الاتجاه نفس في تركيب لا الدواصات هام: الدواصات تركيب من تتمكن لم إذا

الاستثمار جهاز بين المسافة تكون أن يجب الاستثمار جهاز وضعية من تحقق تزيد لا التحكم وحدة عادات مع 5 للدراجة الأمامية العجلة على الموجودة والمغناطيس

الأمر لزم إذا واستبدلها البطاريات فحص: الشاشة عرض في مشاكل



الدواصة على الضغط عند طفلة

1. دواصة كل بورتين فك
2. بإحكام دواصة كل ركب
3. (الدراجة مستوى تحديث: الفترة انظر) الأمر لزم إذا وصححه الدراجة ثبت من تحقق
4. الضجيج اخفاء من تأكد

لدينا البيع بعد ما بخدمة اتصل، أخرى خلل حالات حدوث حالة في



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

# AFTER-SALES SERVICE

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

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

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

<p><b>SL - DRUGE DRŽAVE</b></p> <p><b>DRUGE DRŽAVE</b></p> <p>Potrebuje te pomoč? Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p><b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b></p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιούδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p><b>TR - DİĞER ÜLKELER</b></p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile biriktire, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p><b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b></p> <p>Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p><b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b></p> <p>Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni nbi internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>
<p><b>ID - NEGARA LAIN</b></p> <p>Perlu bantuan? Kunjungi lah situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p><b>ZH - 其他国家</b></p> <p>需要帮助? 请登陆 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 与我们联系 (普通上网费用) 或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。</p>	<p><b>JA - その他</b></p> <p>ヘルプが必要ですか? サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>	<p><b>ZT - 其他國家</b></p> <p>需要幫助? 請登陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。</p>	<p><b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b></p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>
<p><b>KO - 기타 국가</b></p> <p>도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 인터넷 연결 비용을, 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p><b>KM - ព្រឹទ្ធសណ្ឋាគមន៍</b></p> <p>តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> លើបណ្តាញអ៊ីនធឺណិត (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងកម្រិតនៃការទិញ។</p>	<p><b>AR - أخرى دول</b></p> <p>مساعدته إلى تحتاج هل والإلكتروني موقعنا عبر على اتصل <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (تكلفة اتصال) منه اشترت الذي المحل إلى توجه أوبالانترنت واحرص الشركة علامة به يوجد والذي المنتج الشراء إثبات تقديم على</p>	<p><b>FA - کشورها سایر</b></p> <p>دارید؟ نیاز کمک به وسایط طریق از (اینترنت به اتصال هزینه یا تنها) در ما <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ما خود خرید سند داشتن همراه با یا باشید تماس این که فروشی هایی خرده از یکی پذیرش میز به کنید مراجعه اید کرده خریداری را محصول</p>	<p><b>QR Code</b></p> 

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

