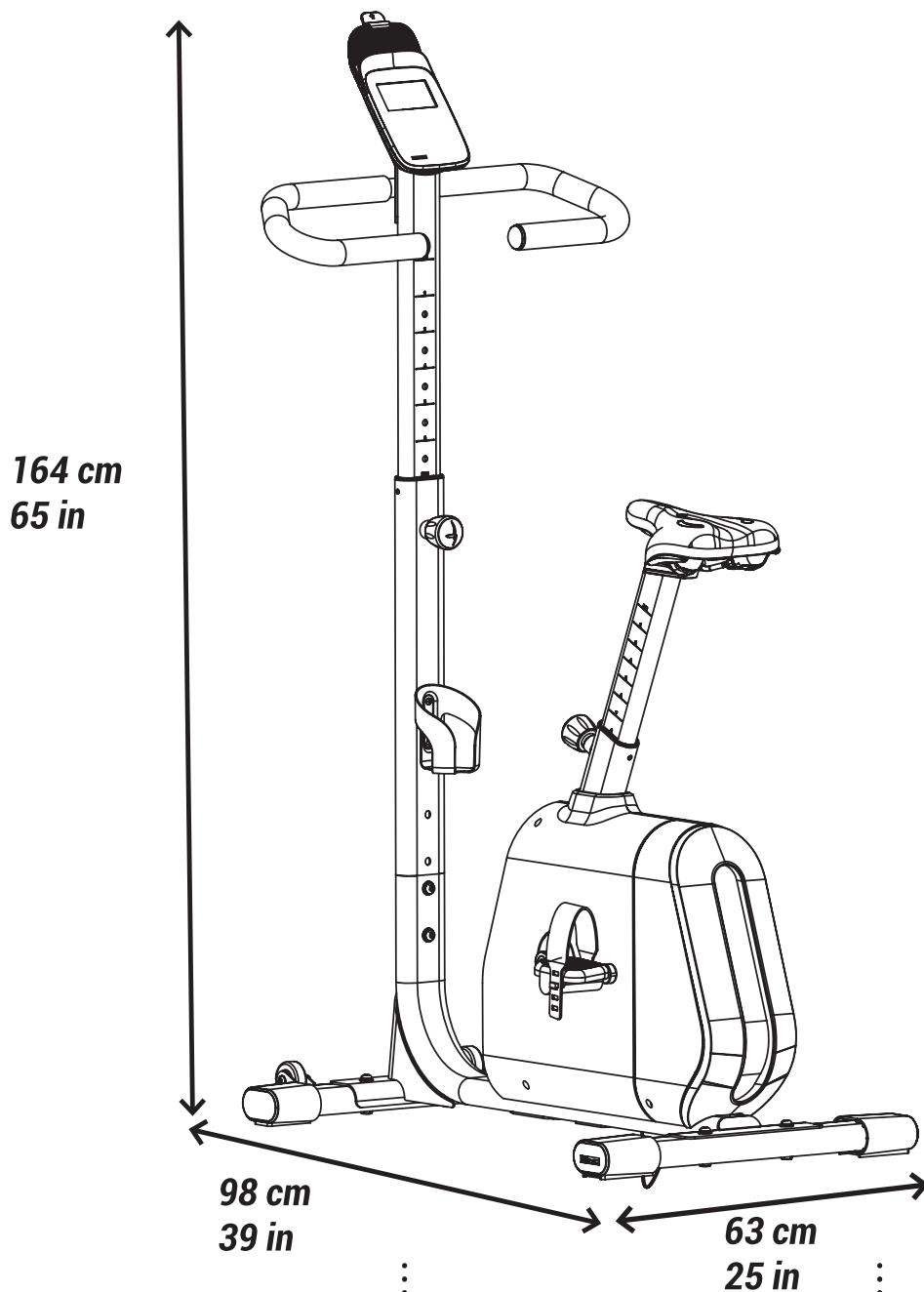


# DOMYOS EB520



**EB 520**  
36.6 kg / 88.2 lbs



**MAXI**  
130 kg  
286.6 lbs



25 min

**DOMYOS**

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>EN</b> | Usage notice - Exercise bike                         | 14 |
| <b>FR</b> | Notice d'utilisation - Vélo d'appartement            | 16 |
| <b>ES</b> | Instrucciones de uso - Bicicleta estática            | 18 |
| <b>DE</b> | Bedienungsanleitung - Hometrainer                    | 20 |
| <b>IT</b> | Istruzioni per l'uso - Cyclette                      | 22 |
| <b>NL</b> | Gebruikshandleiding - Hometrainer                    | 25 |
| <b>PT</b> | Instruções de utilização - Bicicleta estática        | 27 |
| <b>PL</b> | Instrukcja obsługi - Rower stacjonarny               | 29 |
| <b>HU</b> | Használati értesítés - Edző kerékpár                 | 31 |
| <b>RO</b> | Manual de utilizare - Bicicletă de apartament        | 34 |
| <b>SK</b> | Návod na použitie - Stacionárny bicykel              | 36 |
| <b>CS</b> | Uživatelské pokyny - Rotoped                         | 38 |
| <b>SV</b> | Bruksanvisning - Motionscykel                        | 40 |
| <b>HR</b> | Obavijest o upotrebi - Sobni bicikl                  | 42 |
| <b>SL</b> | Opomba o uporabi - Sobno kolo                        | 45 |
| <b>TR</b> | Kullanım kılavuzu - Kondisyon bisikleti              | 47 |
| <b>LT</b> | Naudojimo instrukcija - dviratis                     | 49 |
| <b>SR</b> | Упутство за употребу - Вежбање бицикла               | 51 |
| <b>EL</b> | Οδηγίες χρήσης - Στατικό ποδήλατο                    | 54 |
| <b>BG</b> | Ръководство за употреба - Велоергометър              | 56 |
| <b>KK</b> | Пайдалану нускалары - велосипедден журу              | 58 |
| <b>RU</b> | Руководство по использованию - Домашний велотренажер | 60 |
| <b>UK</b> | Інструкція з експлуатації - Велотренажер             | 63 |
| <b>VI</b> | Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập thể dục               | 65 |
| <b>ID</b> | Petunjuk penggunaan - Sepeda statis                  | 67 |
| <b>ZH</b> | 使用说明书 - 健身车  | 69 |
| <b>JA</b> | 仕様書 - フィットネスバイク                                      | 72 |
| <b>ZT</b> | 使用手冊 - 室内健身自行車                                       | 74 |
| <b>TH</b> | คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - จักรยานออกกำลังกาย          | 76 |
| <b>KO</b> | 사용 설명서 - 실내 운동용 자전거                                  | 78 |
| <b>KM</b> | សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ - កង់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ        | 80 |
| <b>AR</b> | دليل الاستخدام - دراجة تمرين                         | 83 |



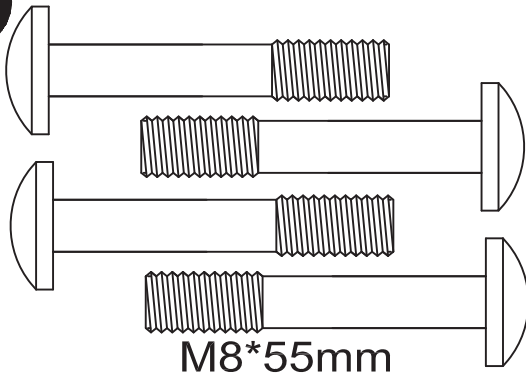
AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-DIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSIS-TÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΣΥΠΗΡΕΤΗΣΗ 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 - 服后服务 - 售後服務 - فروش از پس خدمات - البیع خدمة بعد





# ASSEMBLY

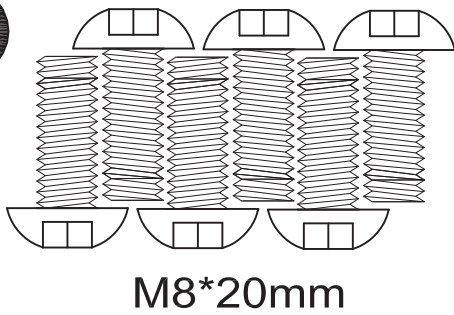
**A**



Ø8\*Ø14\*2mm

Ø8\*Ø19\*2mm

**B**

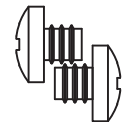


M8\*20mm

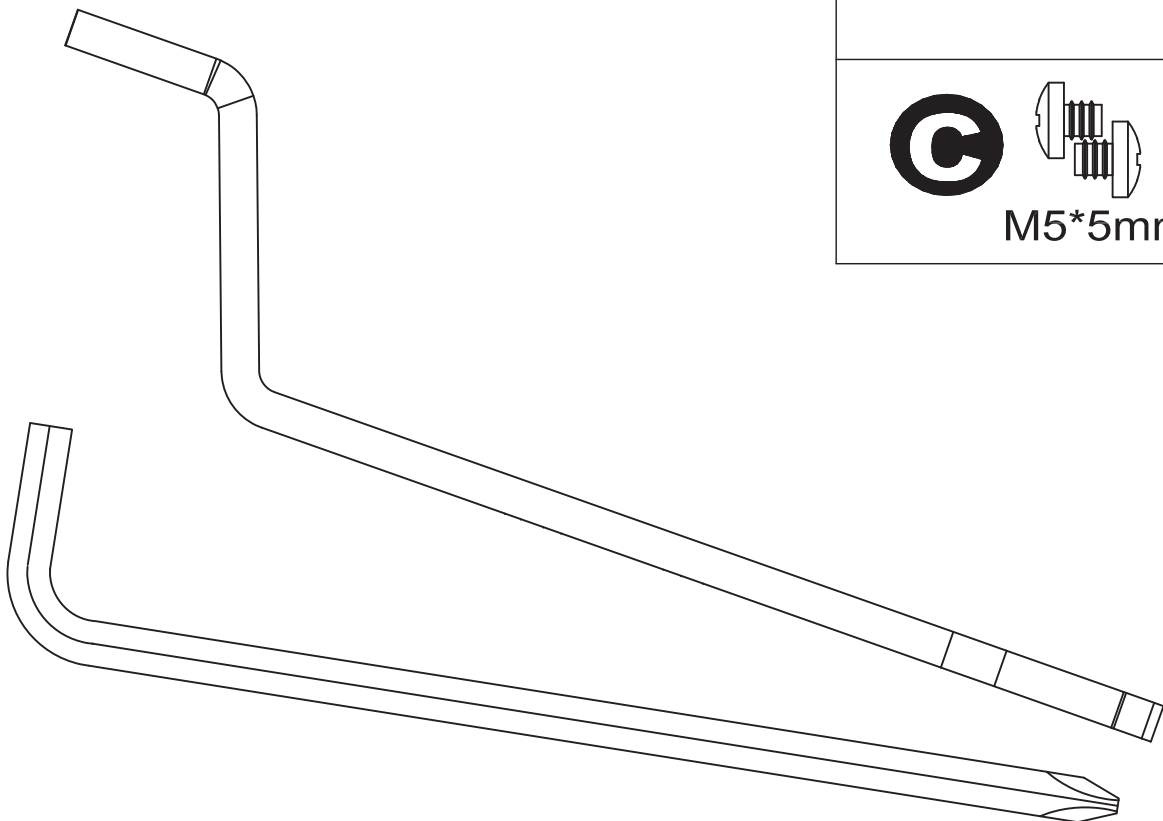
Ø8\*Ø14\*2mm

Ø8\*Ø19\*2mm

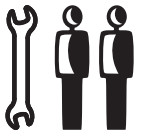
**C**



M5\*5mm



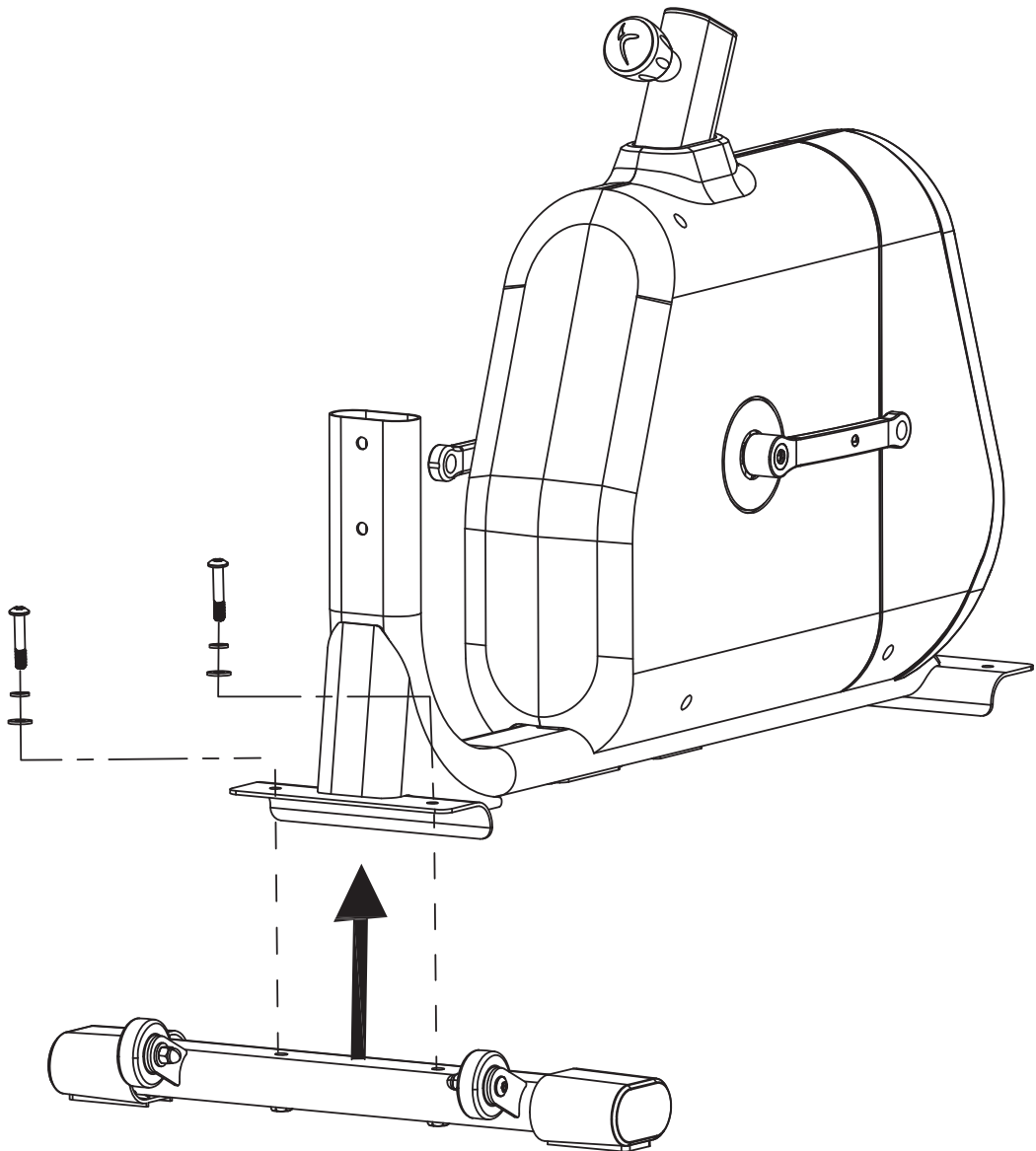
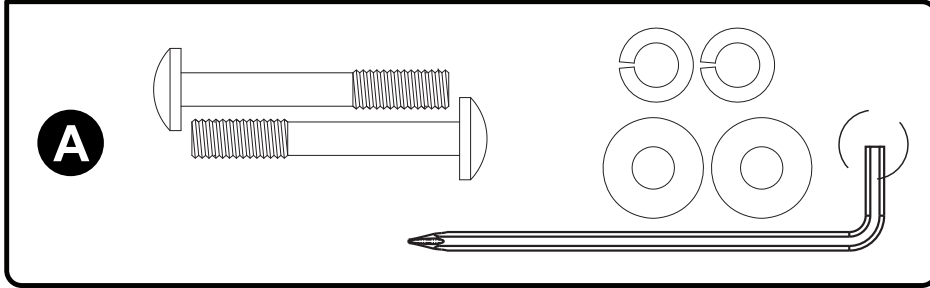
# ASSEMBLY



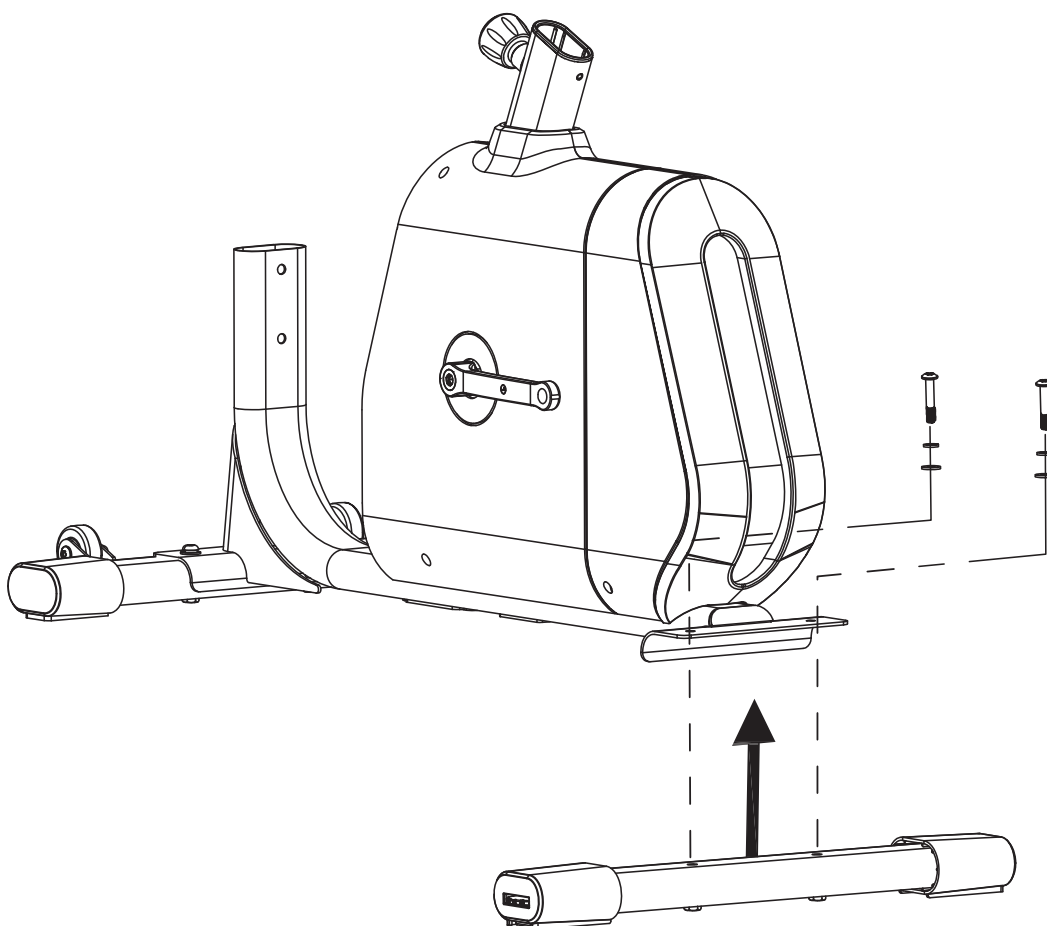
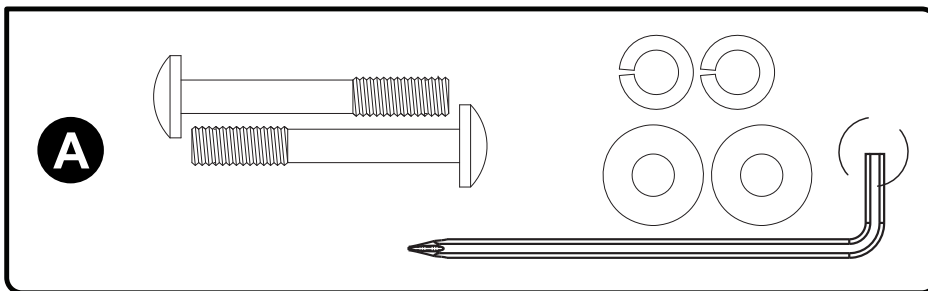
25 MIN.

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS -  
MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - Montaža - MONTAJ - MONTAVIMAS - MONTAGG  
- MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - монтаж - ЖИЙНТЫҚ - МОНТАЖ - ЗБИРАННЯ - Láp ráp - PERAKITAN - 安  
装 - 組み立て - 安装 - การประกอบ - 펠치기 - التركيب

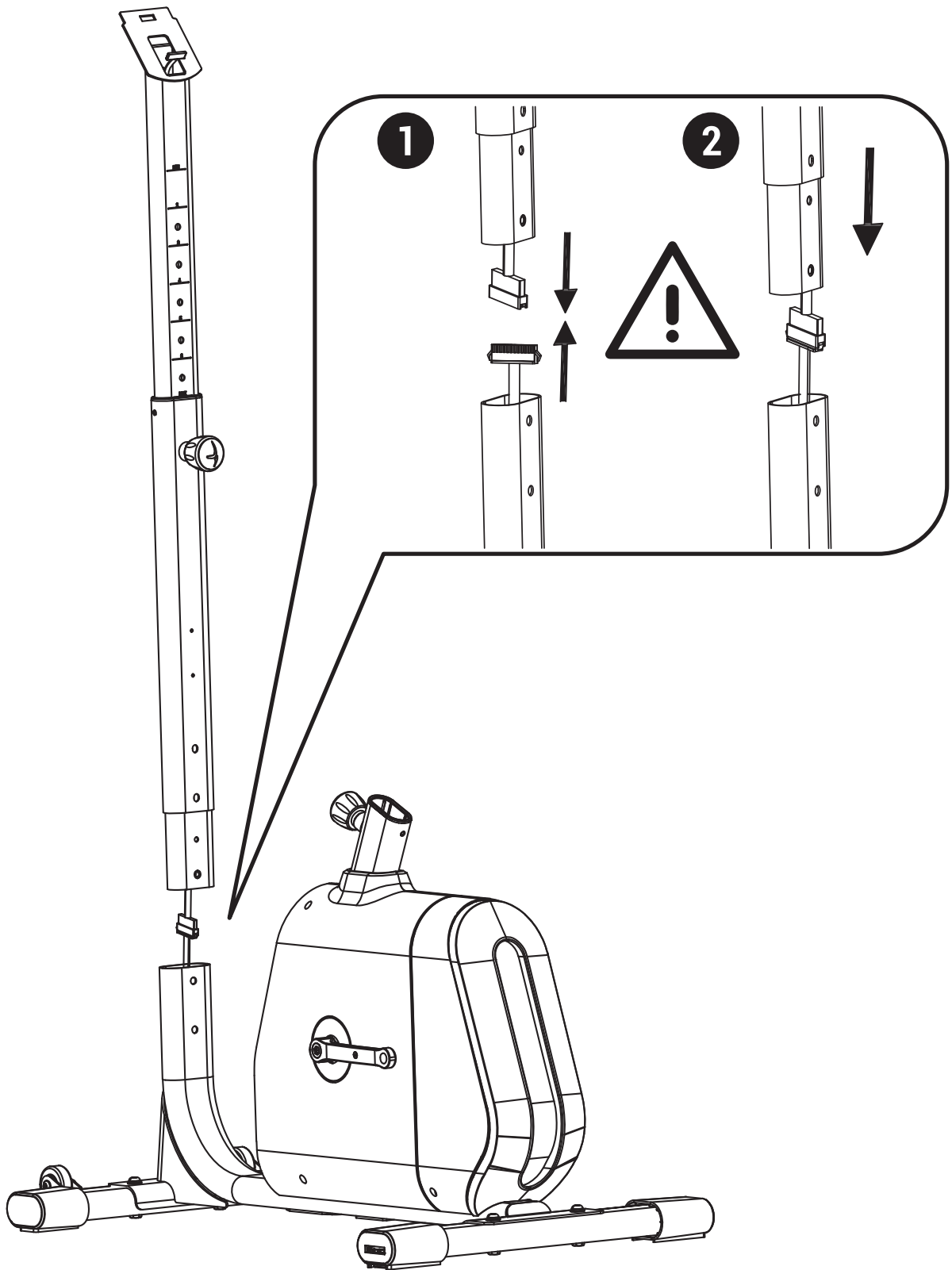
# 1



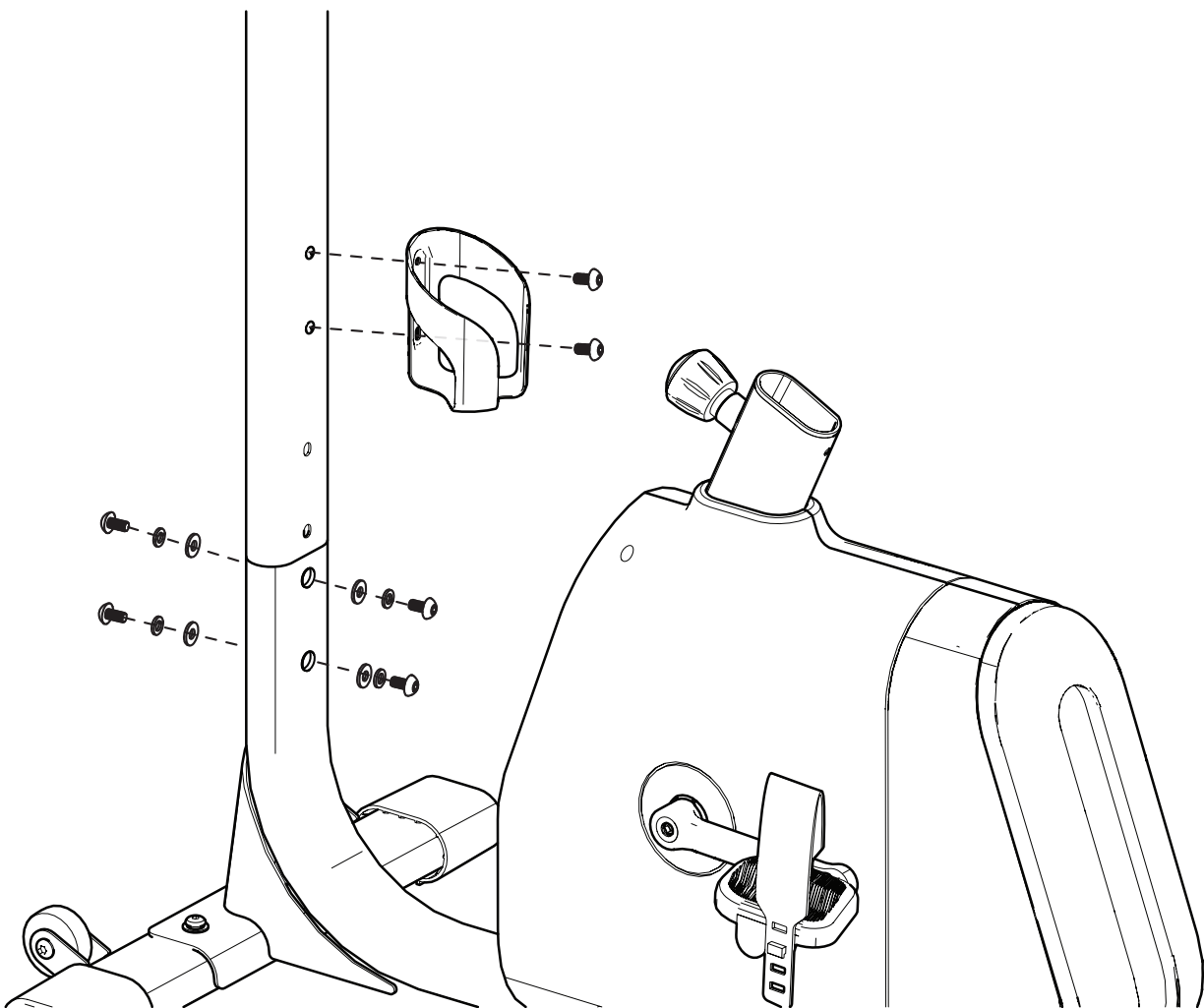
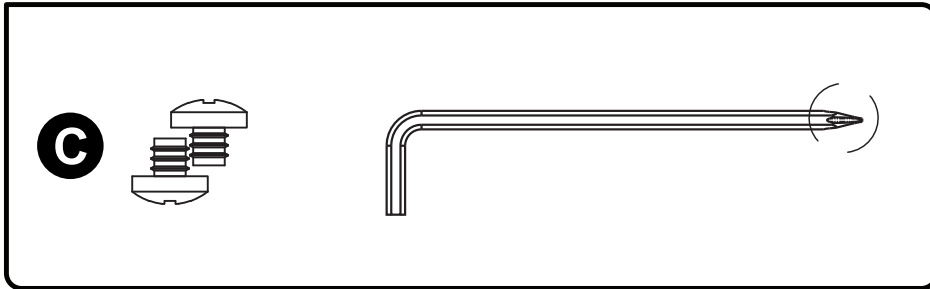
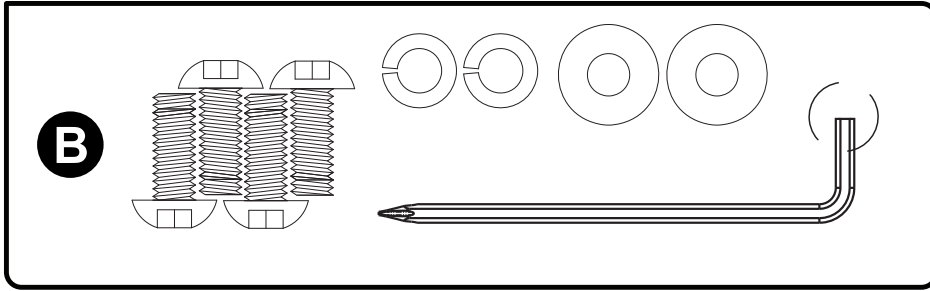
2



3

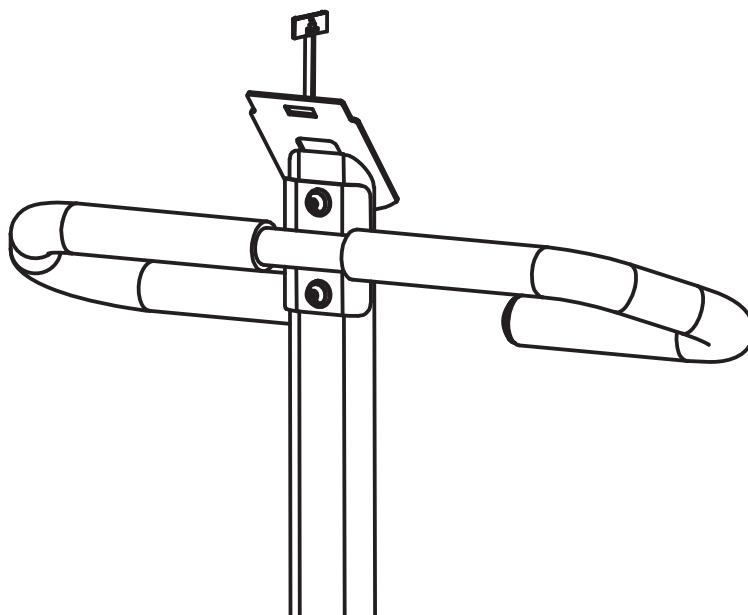
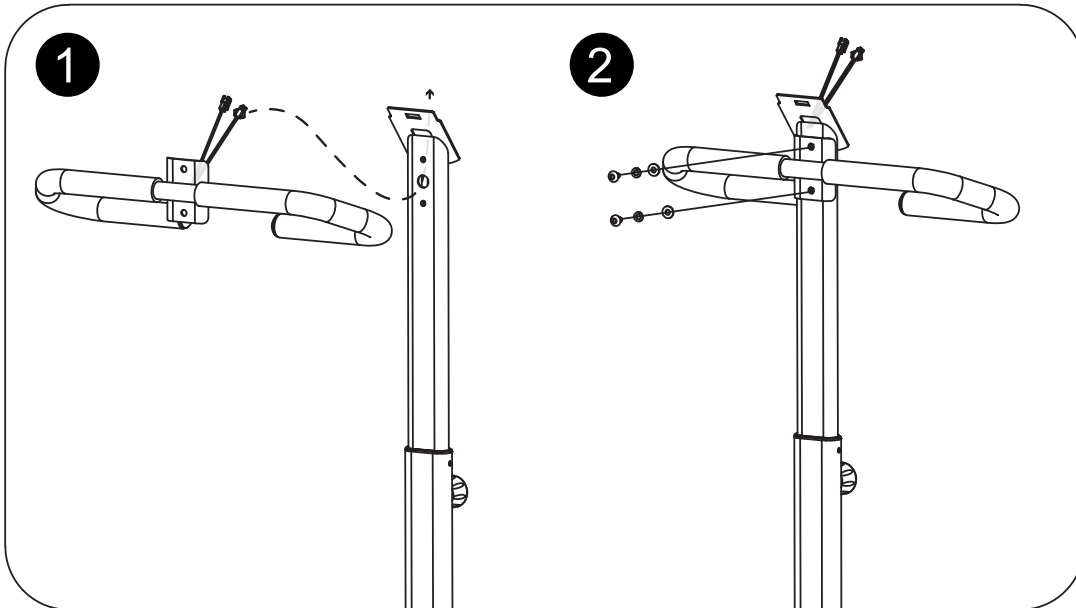
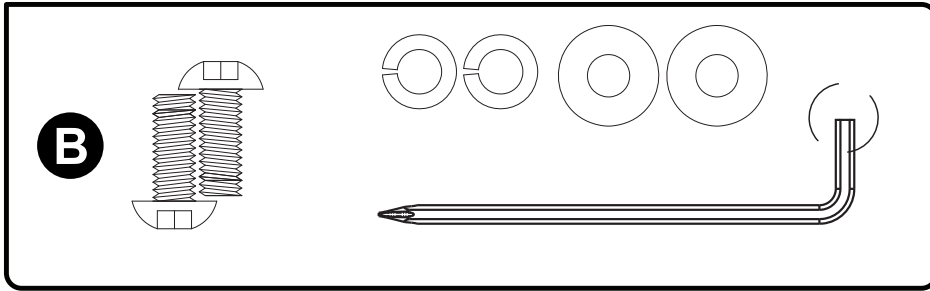


4

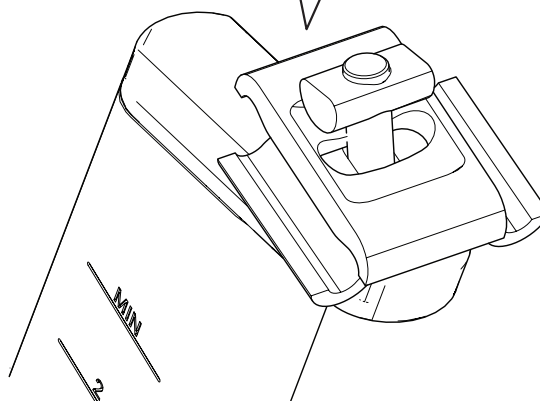
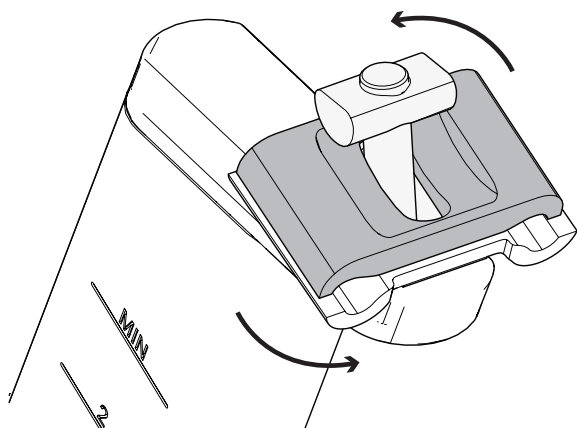
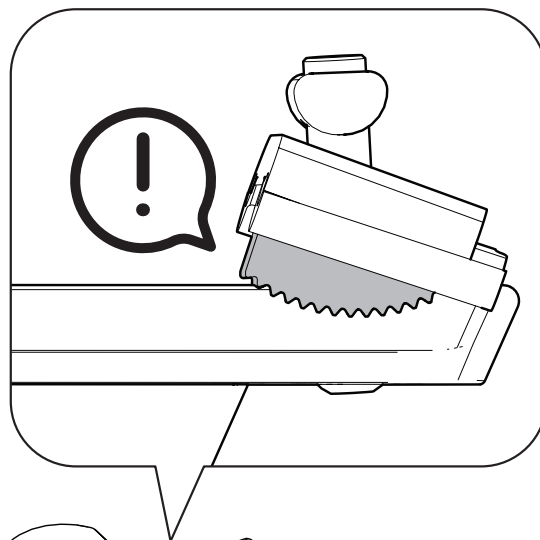
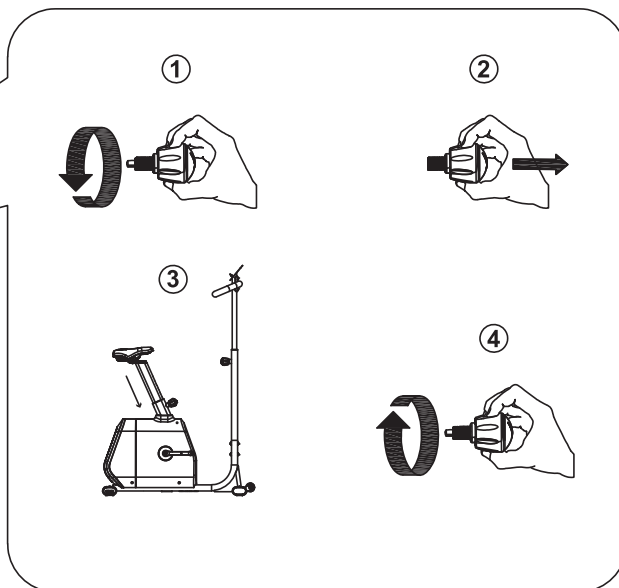
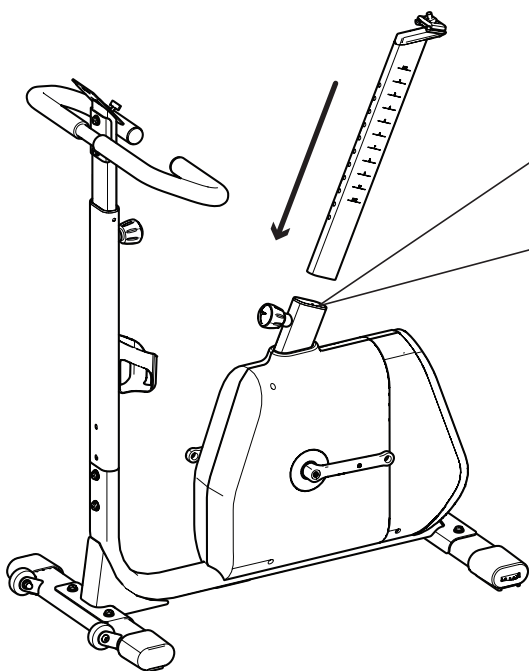




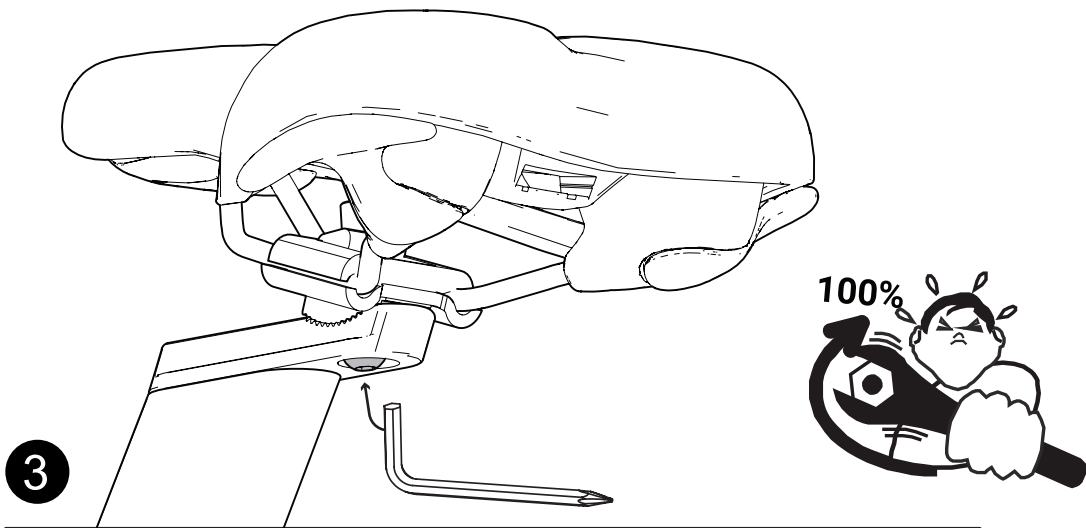
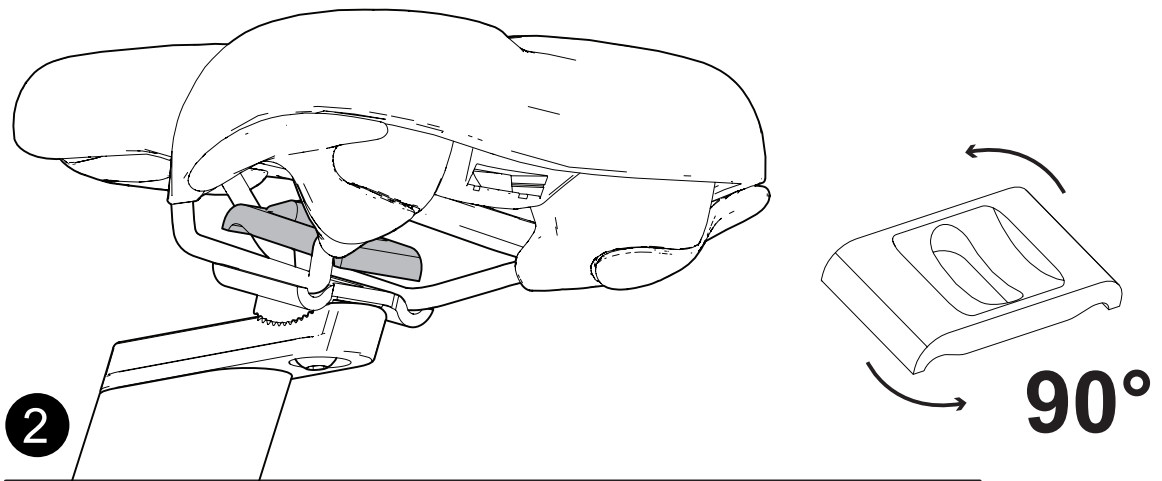
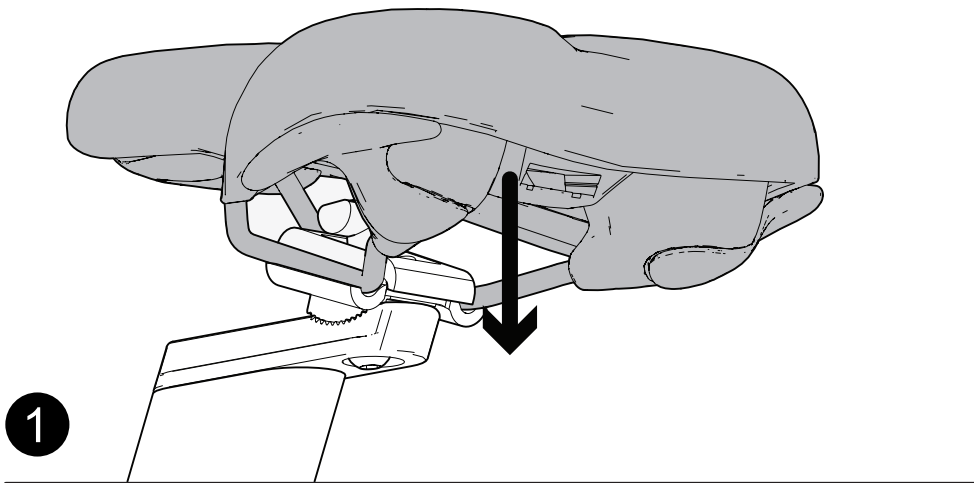
5



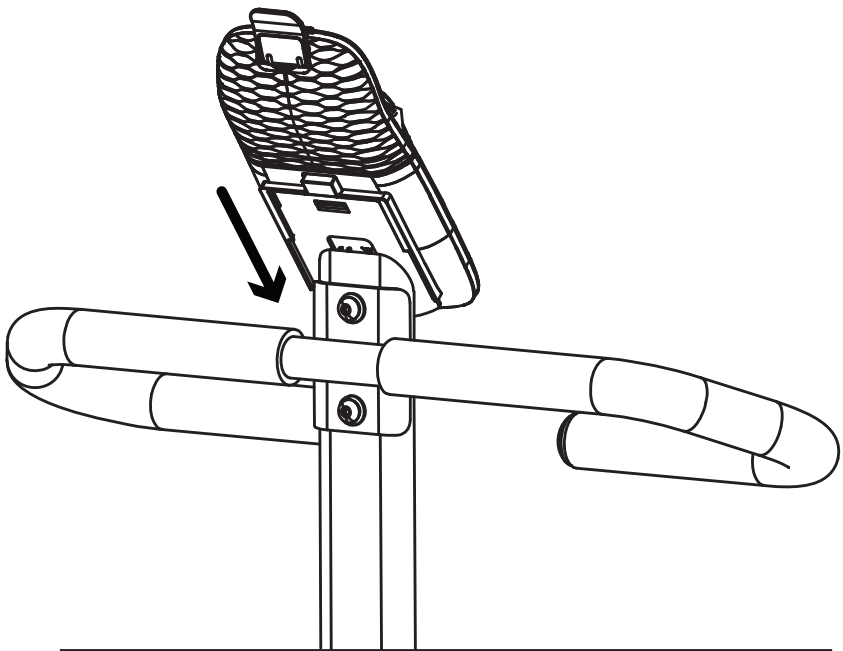
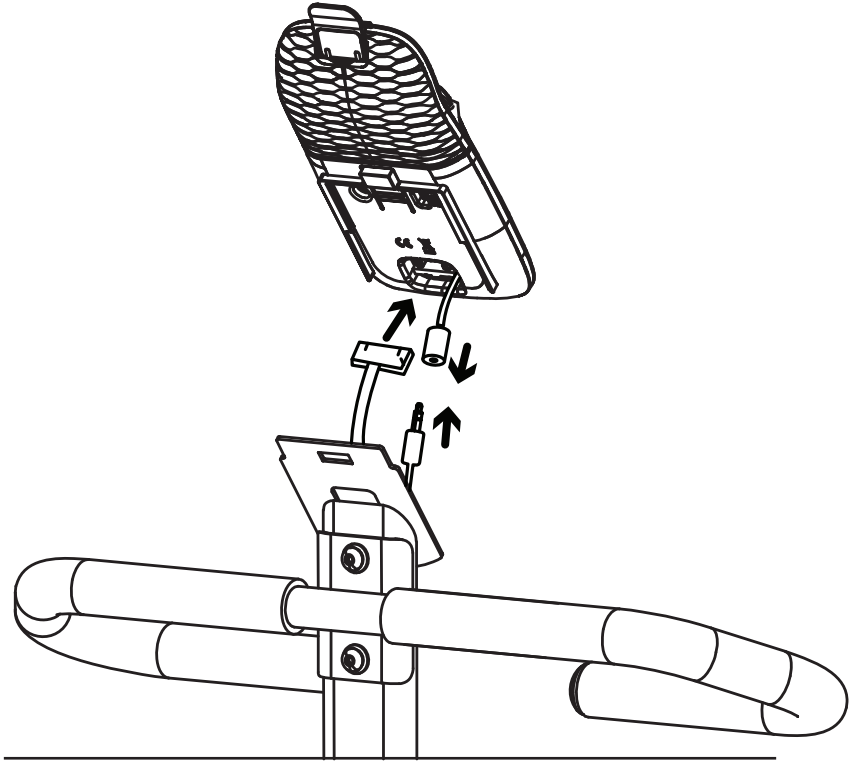
# 6a



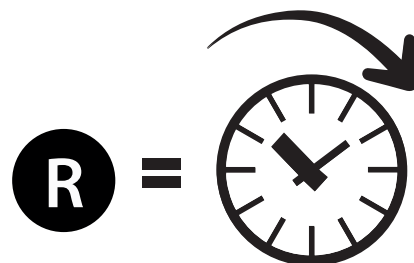
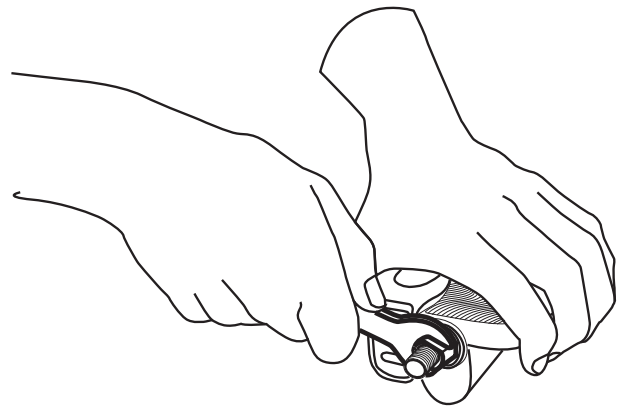
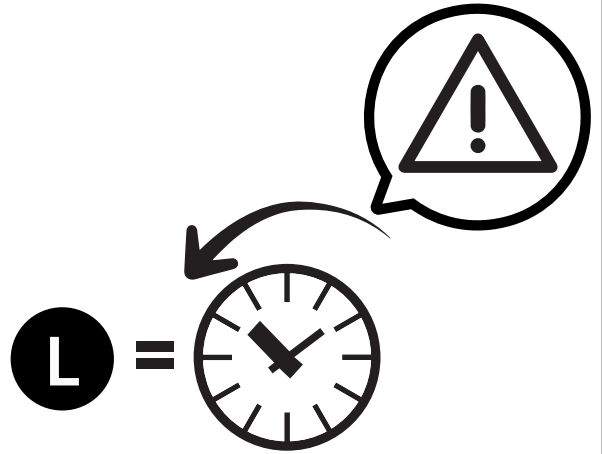
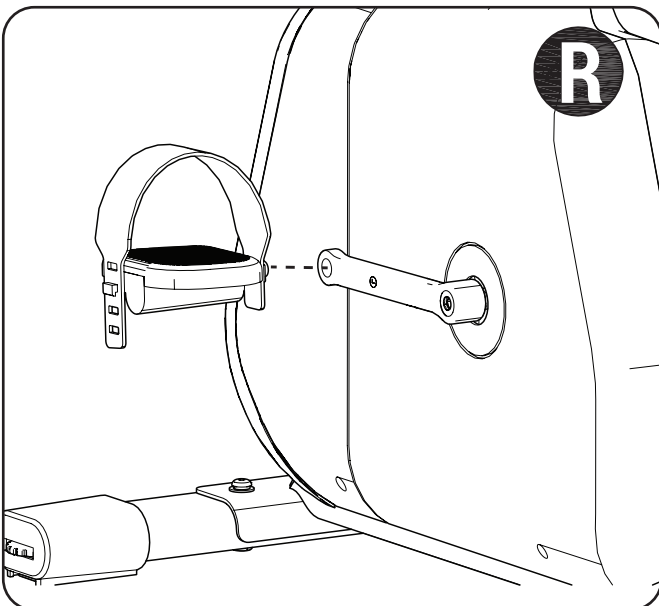
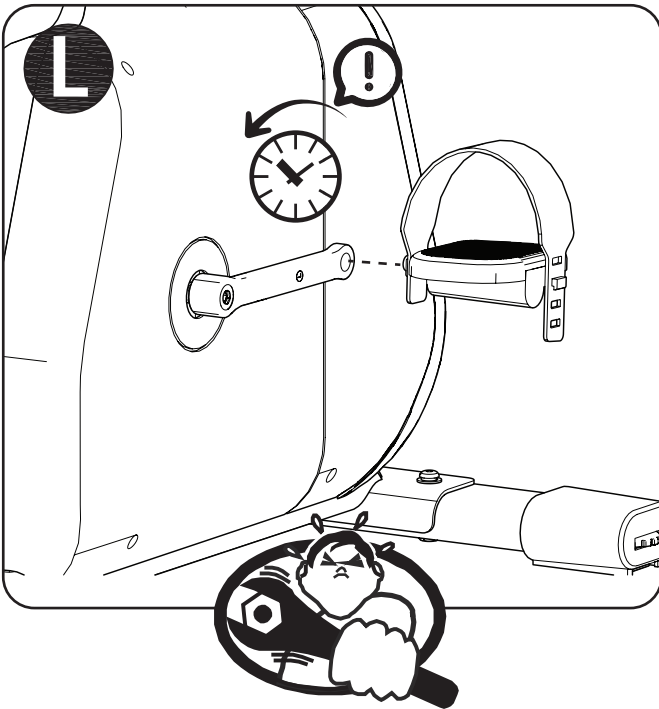
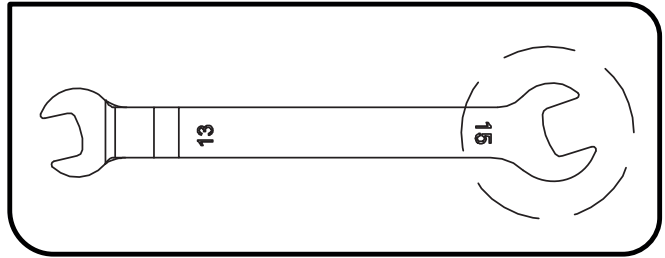
# 6b



7



8

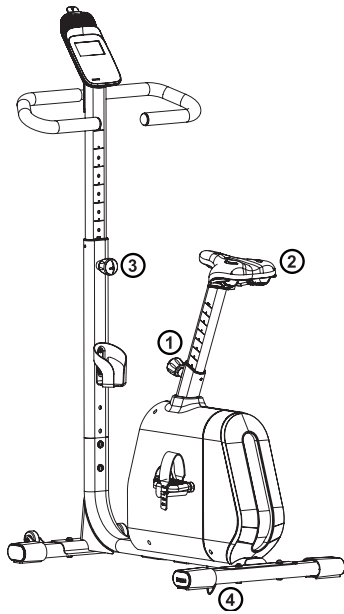


Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular ability and respiratory health whilst also toning your entire body: buttock muscles, thighs, calves, back, chest muscles, biceps and abdominal muscles. We recommend that you work out 1 to 3 times a week, for sessions lasting between 20min and 1hr, to achieve expected results. This product is equipped with a magnetic resistance to ensure smooth pedalling with greater comfort.

**SELF-POWERED**

A few pedal strokes are enough to turn on the console to start your session. There is therefore no need to connect it to electricity to use it. Now you're the energy supply!

**SETTINGS**



**WARNING:** you must get off the bike in order to make any adjustments.

**1. ADJUST HEIGHT OF THE SEAT:**

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

**WARNING:** Ensure that the button is reinstalled in one of the saddle tube holes and fully tighten it. Never exceed the maximum height indicated on the tube.

**2. ADJUSTING THE INCLINE OF THE SADDLE:**

For your comfort you can adjust the angle of the saddle. We recommend that you set it to horizontal by default, and then adjust it after use.

**3. ADJUST THE HEIGHT OF THE HANDLEBAR:**

To adjust the height of the handlebars, unscrew the setting wheel a few turns, without removing it completely, and pull its head to disengage the tube pin. Adjust your handlebars to the correct height, release the setting wheel into one of the adjustment holes of the tube, then fully tighten it. **WARNING:** Check the shaft is reinstalled and tighten it firmly. Never exceed the maximum height indicated on the tube.

**4. BICYCLE UPGRADE:**

If the bike is unstable, turn one or both of the stabilisers on the ends of the rear foot until it is stable.

**POSTURE**

The posture is the body position to adopt when exercising. It is important to comply with it so that you don't injure or hurt yourself during your sessions.

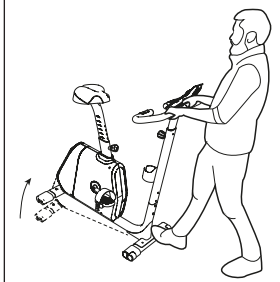
**EASY MOUNTING**

Our teams have designed an exercise bike with a low frame, which allows you to climb on without having to lift your leg.

**STRAIGHT BACK POSITION**

This exercise bike has been designed to allow you to have a suitable position when exercising, i.e. it allows everyone to systematically exercise with their back straight and looking straight ahead.

**MOVING THE BIKE**



Stand in front of your product, place one foot on the front foot of the bike then pull the handlebars towards you to tilt the bike forwards in order to put the transport wheels in contact with the ground.

It is important to keep your back straight while doing this. When you are moving your exercise bike, most of the effort must be made by your arms and legs.

**CONSOLE**

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



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



browse through the programme selection menu.



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



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

Selection switch: Select the type of machine (VE, Ro, VM).

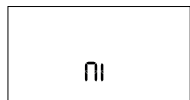
VE: Cross Trainer

VM: Exercise bike

RO: Rower

RESET: Reset the selection.

**KM/H OR MILES SELECTION**

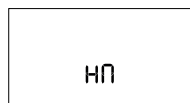


Miles (Mi)

By default, your console will display distance and speed information in km and km/h (A).

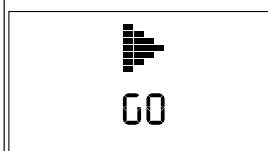
To change this unit to Miles (Mi)(B):

1. Start pedalling for a few seconds then turn off the console (hold down the return button on the home screen).
2. Hold down the OK button for more than 3 seconds.
3. Change the unit with the + and - buttons.
4. Confirm the unit by pressing the OK button, the console will automatically display the start screen.



km

**HOME SCREEN**



This is the first screen that is displayed when you start pedalling and power the bike.

You can:

Press OK for a quick-start session.

Press programme to access the list of programmes.

Turn off the console by holding the RETURN button.

**HEART RATE ASSESSMENT**

For information, the console is equipped with an analogue chest strap receiver (strap not included). For more information, please contact your local Decathlon store.

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

For women: 226 - age.

For men: 220 - age.

**Adjustment based on level of experience:**

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

**Max HR, linked with a goal:**

MAX HR recovery phase

between 60% and 69% of MAX HR => gentle exercise

between 70% and 79% of MAX HR => weight loss

between 80% and 89% of MAX HR => stamina improvement

> 90% MAX HR => performance improvement

**Handlebar heart rate monitoring (hand-pulse):**

Use of the hand-pulse is not recommended for persons wearing a pacemaker, a medical device of extreme sensitivity which should be kept away from any nearby electrical device. For those concerned, please discuss the subject with a healthcare professional. Hand-pulse technology provides the user heart rate feedback in BPM (beats per minute). This is by no means a medical device.

It is designed for occasional or regular - and not continuous - use during each session.

Please keep in mind that even when resting, your heart rate varies continuously.

**How it works:**

the heart rate is transmitted through the two sensors on either side of the handlebar.

Simply place both hands on the sensors at the same time.

These sensors emit a small, harmless current (one millionth of an amp), and variations in this current reveal your heart rate.

This information is then displayed on the console, in BPM.

It starts at 60 BPM, and is then filtered and the measurements averaged to provide better coherence of the readings, with a delay of one or two seconds (filtering and averaging differ between manufacturers).

We recommend:

Placing your hands on the sensors occasionally for 5 for 10 seconds at a time while exercising and not continuously from the beginning to end of your workout.

Cleaning and drying the sensors after each use .

Moistening your hands to improve the reading.

For information, the console is equipped with an analogue chest strap receiver (strap not included).

For more information, please contact your local Decathlon store.

Measurements from the chest strap will replace those from the Hand-pulse on the console.

#### QUICK-START / FREE USE

1. Begin pedalling to start your session.
2. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.
3. When you stop pedalling, the bike pauses and the time flashes.
4. To resume your session, start pedalling again.

5. To stop the session before the end, stop pedalling for a few seconds then press the Return button 

6. To turn off the console, once you have returned to the home screen, hold down the Return button 

#### PROGRAMMES

1. On the home screen, select the programmes menu by pressing the programme button
2. Scroll through the programmes by pressing the + or - buttons then select by pressing the OK button
3. Set the practice time using the + or - buttons, then confirm by pressing the OK button
4. You can start your session.
5. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.

6. When you stop pedalling, the bike pauses and the time flashes.
7. To resume your session, start pedalling again.

8. To turn off the console you must be on the home screen. Then, hold down the Return button. 

#### PROGRAMME DESCRIPTION:



##### «quick-start» mode

Benefit: Quick use.

Description: Simply sit on the bike and pedal!



##### «Kcal 02» programme

Benefit: Weight loss (Level 2).

Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.



##### «Perf» programme

Benefit: Performance

Description: High-intensity intervals to improve stamina and high muscle load.

Ideally, the same pace should be kept up throughout the session.

Lower resistances are recovery phases.



##### «FIT 01» programme

Benefit: fitness (Level 1).

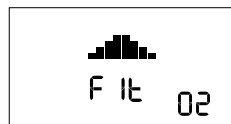
Description: 2 peaks in intensity in a workout session that includes a progressive then a declining phase.



##### «Puls» programme

Benefit: Toning

Description: double ascent, pace adapted according to resistance level. High resistance = slower pace for greater muscular involvement.



##### «FIT 02» programme

Benefit: fitness (Level 2).

Description: Maintain a good workload throughout the workout, which includes a progressive phase, a peak in intensity, and a declining phase.



##### «Kcal 01» programme

Benefit: Weight loss (Level 1).

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

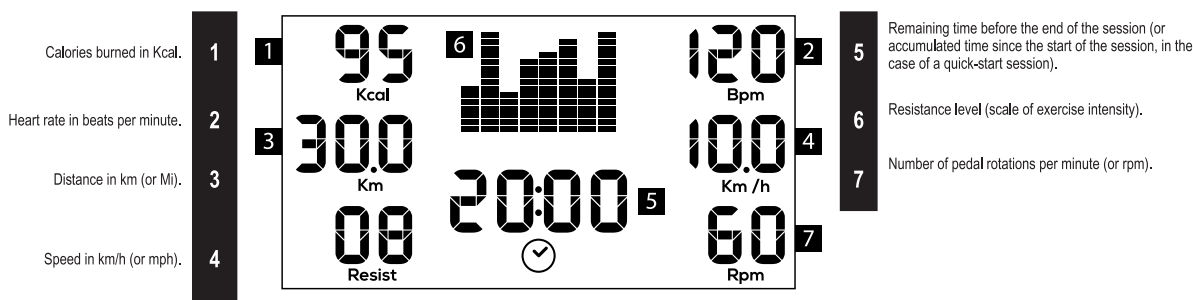


##### «SOFT» programme

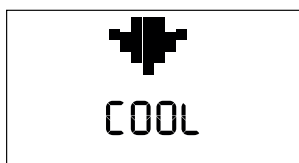
Benefit: Flat.

Description: 100% customisable with a performance summary at the end of the session.

#### SCREEN DURING THE SESSION



#### PERFORMANCE SUMMARY



The summary of your performance is automatically displayed at the end of your session during the 2-minute recovery period. You will be able to see:

- your average heart rate (if you were wearing a non-encoded analogue heart rate monitor during your session)
- an estimate of the number of calories burned.
- your average speed.
- the distance travelled.

To exit the performance summary before the end, press and hold the central button. 

#### BATTERIES:

In order to preserve the life of your batteries, Domyos recommends a minimum use of 20 minutes every 4 months.

For longer storage, we recommend disconnecting the battery immediately after using your exercise bike for at least 20 minutes and then every 6 months during a week 3 sessions of at least 20 minutes.

The battery alone or the exercise bike should be stored between -20 and + 35 ° C. If necessary, consult the «More information» tab. The battery must be removed from the device before disposal.

#### TROUBLESHOOTING

##### CONSOLE:

Your console does not turn on or is displaying «E1», «E2», «E3». Unplug the product then check the connections at the back of the console and inside the stem tube.

##### DISTANCE:

On the back of the console a slider offers several positions.

Select «VM» if not already selected. In resistance 1, you must obtain for 60 RPM around 18Km / h.

##### CALORIES:

The measurement is based on level of resistance and cadence (RPM).

##### HEART RATE MEASUREMENT:

Through the hands (Hand-pulse):

- Measurements during exercise/active movement resulting in frequent loss of signal.

The display of readings is not instantaneous and the delay can sometimes be long.

##### NOISE:

1. Unscrew the pedals by 2 turns, then tighten them again fully.
2. Check the stability of the bike and correct it if necessary (see paragraph: LEVELLING THE BIKE).
3. Regularly check that the settings knobs are correctly positioned and tightened (see paragraph: SETTINGS).

Dry hands result in decreased or sometimes lost signal.

Moisten hands for better measurement.

If you question the readings or signal, test them with another user if possible. No heart rate reading: verify the connection between the Hand-Pulse sensors and console.

With a heart rate chest strap:

Verify the position of the battery or replace it with a new battery.

Lightly moisten the strap where in contact with your skin.

The strap should be placed directly on your skin, with the transmitter in the centre of your chest.

##### PEDALS:

To tighten the left pedal you must turn counter-clockwise.

4. Regularly check that all screws are properly tightened (included that of the seat).

If the problem persists, please contact the Domyos after-sales service team (see last page: after-sales service).

### MORE INFO

Go to After-Sales Service Support on the Decathlon website and find:

- FAQ (questions/answers)
- Care instructions.
- Tutorial videos for repairing your product.

- Spare parts available for your product.
- The support request form.

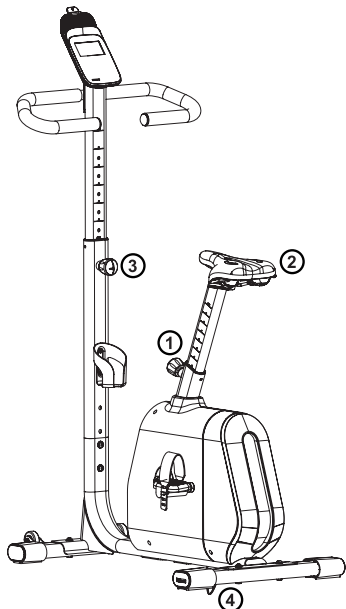
## FR

Le vélo est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et abdominaux en gainage. Nous vous conseillons de pratiquer 1 à 3 fois par semaine, de 20min à 1h pour obtenir les résultats escomptés. Ce produit est équipé d'une résistance magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups.

### AUTO-ALIMENTATION

Quelques coups de pédales suffisent à allumer la console pour démarrer votre séance. Il n'est donc pas nécessaire de l'alimenter en électricité pour l'utiliser. Désormais l'énergie c'est vous !

### RÉGLAGES



AVERTISSEMENT : Il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages.

#### 1. AJUSTER LA HAUTEUR DE LA SELLE :

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

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

#### 2. AJUSTER L'INCLINAISON DE LA SELLE :

Pour votre confort vous pouvez régler l'inclinaison de la selle. Nous vous conseillons de la régler à l'horizontale par défaut, puis de l'ajuster après utilisation.

#### 3. AJUSTER LA HAUTEUR DU GUIDON :

Pour ajuster la hauteur du guidon, dévissez la molette de quelques tours sans la retirer complètement et tirer sa tête pour désengager la goupille du tube. Réglez votre guidon à la bonne hauteur, relâchez la molette dans l'un des trous de réglage du tube puis serrez au maximum. AVERTISSEMENT : S'assurer de la remise en place du tube et le serrer au maximum. Ne jamais dépasser la hauteur maxi de celle indiquée sur le tube.

#### 4. MISE À NIVEAU DU VELO :

En cas d'instabilité du vélo, tournez un ou les deux compensateurs de niveau situés sur les embouts de pied arrière jusqu'à la suppression de l'instabilité.

#### POSTURE

La posture est la position du corps à adopter lors de votre pratique. Il est important de bien la respecter pour ne pas se blesser ou vous faire mal pendant vos séances.

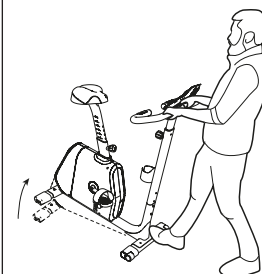
#### ENJAMBEMENT FACILE

Nos équipes ont conçu un vélo d'appartement avec un cadre bas, qui vous permet de monter dessus sans avoir à lever la jambe.

#### POSITION DOS DROIT

Ce vélo d'appartement a été conçu pour permettre d'avoir une position adaptée lors de la pratique, c'est-à-dire qu'il permet à tous de pratiquer systématiquement avec le dos droit et le regard droit devant.

### DÉPLACER LE VELO



Placez-vous à l'avant de votre produit, positionnez un pied sur le pied avant du vélo puis tirez le guidon vers vous pour incliner le vélo vers l'avant afin de mettre les roulettes de déplacement en contact avec le sol.

Il est important de bien garder le dos droit lors de ce mouvement. Lorsque vous déplacez votre vélo d'appartement, vous devez exercer une force essentiellement sur vos bras et vos jambes.

### CONSOLE

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



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



naviguer dans le menu choix du programme.



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



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

Interrupteur de sélection: Sélectionner votre type d'appareil (VE, Ro, VM).

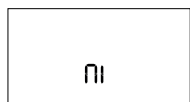
VE: Vélo Elliptique

VM: Vélo d'appartement

RO: Rameur

RESET: Réinitialiser la sélection.

### SELECTION KM/H OU MILES



Miles (Mi)

Par défaut votre console affiche les indication de distance et de vitesse en Km et Km/h(A).

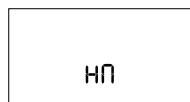
Pour changer cette unité en Miles Mi(B) :

1. Commencer à pédaler quelques secondes puis éteindre la console (maintenir retour sur l'écran d'accueil).

2. Maintenir appuyé plus de 3 secondes le bouton OK.

3. Changer l'unité avec les boutons + et -.

4. Valider l'unité en appuyant sur le bouton OK. la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.



km

### ÉCRAN D'ACCUEIL



C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous commencez à pédaler et alimenter le vélo.

Vous pouvez :

Appuyer sur OK pour faire un démarrage rapide.

Appuyer sur programme pour accéder à la liste des programmes.

Eteindre la console en maintenant appuyé la touche RETOUR.

### EVALUATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour information, la console est pourvue d'un récepteur de ceinture cardiaque analogique (ceinture non fournie à l'achat). Pour plus d'informations, merci de contacter votre magasin Decathlon.

#### Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

Pour les femmes: 226 - l'âge.

Pour les hommes: 220 - l'âge.

#### Ajustement par rapport au niveau de pratique:

- Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.
- Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.
- Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.

La FC max, en lien avec l'objectif:

phase de récupération de la FC MAX

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

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

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

> 90 % FC MAX => amélioration de la performance

### Mesure de la fréquence cardiaque par les mains :

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



pour ce sujet.  
 La technologie hand-pulse permet d'avoir une indication sur le battement cardiaque de l'utilisateur en BPM (battements par minute). Ce n'est en aucun cas un dispositif médical.  
 Il est conçu pour une utilisation ponctuelle ou régulière au cours de chaque utilisation et non en continue.  
 N'oubliez pas que, même au repos, ces capteurs émettent un micro-courant qui parcourt le corps, courant inoffensif pour la santé car très faible (un millionième d'ampère) ; les variations de ce micro-courant sont un reflet du battement cardiaque.

**Principe de fonctionnement :**

Les battements cardiaques sont captés par les deux électrodes placées de part et d'autre du guidon.  
 Il suffit de positionner les deux mains en même temps sur les capteurs.  
 Ces électrodes émettent un petit courant inoffensif pour la santé (un millionième d'ampère) ; les variations de ce micro-courant sont un reflet de vos battements cardiaques.  
 Cette information est retransmise sur la console en BPM.

Il démarre à 60 BPM puis il est filtré et les mesures sont moyennisées pour afficher la meilleure cohérence de la valeur (le filtrage et la moyennisation diffèrent selon les fabricants) avec un décalage d'une ou deux secondes.

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

Pour information, la console est pourvue d'un récepteur de ceinture cardiaque analogique (ceinture non fournie à l'achat).

Pour plus d'informations, contactez votre magasin Décathlon.

La mesure de la ceinture remplacera celle des Hand-pulse.

**DÉMARRAGE RAPIDE / USAGE LIBRE**

1. Commencer à pédaler pour démarrer votre séance.
2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyez sur les boutons + ou -
3. Lorsque vous arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause et le temps clignote.
4. Pour reprendre votre séance, remettez-vous à pédaler.
5. Pour arrêter la séance avant la fin, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes puis appuyez sur le bouton Retour
6. Pour éteindre la console, une fois revenu sur l'écran d'accueil, appuyez longuement sur le bouton Retour

**PROGRAMMES**

1. Sur l'écran d'accueil, sélectionnez le menu programmes en appuyant sur le bouton programme
2. Faites défiler les programmes en appuyant sur les boutons + ou - puis sélectionnez en appuyant sur le bouton OK
3. Réglez le temps de pratique en utilisant les boutons + ou - puis validez en appuyant sur le bouton OK
4. Vous pouvez commencer votre séance.
5. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyez sur les boutons + ou -
6. Lorsque vous arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause et le temps clignote.
7. Pour reprendre votre séance, remettez-vous à pédaler.
8. Pour éteindre la console vous devez être sur l'écran d'accueil. Ensuite, appuyez longuement sur le bouton Retour.

**DESCRIPTION DES PROGRAMMES**

|             |   |             |  |
|-------------|---|-------------|--|
| <br>GO      | <p><b>mode «quick-start»</b><br/>         Bénéfice: Utilisation rapide.<br/>         Description: S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement!</p>   | <br>KCAL 02 | <p><b>Programme «Kcal 02»</b><br/>         Bénéfice: Perdre du poids (Niveau 2).<br/>         Description: Intervalle de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.</p> |
| <br>PERF    | <p><b>Programme «perf»</b><br/>         Bénéfice: Performance<br/>         Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante.<br/>         Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance.<br/>         Les résistances plus faibles étant des phases de récupération.</p> | <br>FIT 01  | <p><b>Programme «FIT 01»</b><br/>         Bénéfice: être en forme (niveau 1).<br/>         Description: 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégradative.</p>   |
| <br>PULS    | <p><b>Programme «puls»</b><br/>         Bénéfice: Tonification<br/>         Description: double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Résistance élevée = rythme plus faible pour un engagement musculaire plus important.</p>  | <br>FIT 02  | <p><b>Programme «FIT 02»</b><br/>         Bénéfice: être en forme (niveau 2).<br/>         Description: Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séquence qui comprend une phase progressive, un pic d'effort, et une phase dégradative.</p>      |
| <br>KCAL 01 | <p><b>Programme «Kcal 01»</b><br/>         Bénéfice: Perdre du poids (Niveau 1).<br/>         Description: Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.</p>   | <br>SOFT    | <p><b>Programme «SOFT»</b><br/>         Bénéfice: Parcours plat.<br/>         Description: Parcours 100% personnalisable, avec récapitulatif des performances en fin de séance.</p>  |

**ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE**

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Calories brûlées en Kcal. 1</p> <p>Fréquence cardiaque en battement par minute. 2</p> <p>Distance en km (ou Mi). 3</p> <p>Vitesse en km/h (ou Mi/h). 4</p> |  | <p>5 Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide).</p> <p>6 Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort).</p> <p>7 Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm).</p> |
|---|--|--|

**RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES**

|          |   |
|----------|---|
| <br>COOL | <p>Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée pendant votre séance).</li> <li>- une estimation du nombre de calories brûlées.</li> <li>- votre vitesse moyenne.</li> <li>- la distance parcourue.</li> </ul> <p>Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyez longuement sur le bouton central.</p> |
|----------|---|

**BATTERIES :**

Afin de préserver la vie de vos batteries, Domyos vous conseille un minimum d'utilisation de 20 minutes tous les 4 mois.  
 Pour un stockage de plus longue durée nous recommandons de débrancher la batterie juste après une utilisation d'au moins 20 minutes de votre vélo d'appartement puis tous les 6 mois de réaliser au cours d'une semaine 3 séances de 20 minutes minimum.  
 La batterie seule ou le vélo d'appartement doivent être stockés entre -20 et +35°C. Si besoin consultez l'onglet "Plus d'informations". La batterie doit être retirée de l'appareil avant d'être mise au rebut.

**DIAGNOSTICS DES ANOMALIES**

**CONSOLE :**  
 Votre console ne s'allume pas ou affiche «E1», «E2», «E3». Merci de débrancher puis de vérifier les connexions que vous avez effectués au dos de la console et à l'intérieur du tube de potence.

Au dos de la console un curseur propose plusieurs positions.  
 Merci de le positionner sur "VM" si ce n'est pas le cas. En résistance 1, vous devez obtenir pour 60 RPM environs 18Kcal/h.

**DISTANCE :**  
**CALORIES :**

Le calcul prend en compte le niveau de résistance et la cadence (RPM).

### MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

Par les mains (Handpulse) :

- Mesures en cours d'exercice / en mouvement donc signal souvent coupé.

L'affichage des valeurs mesurées n'est pas instantané donc décalage parfois important.

Les mains sèches provoquent une diminution du signal ou parfois un signal coupé.

Humidifier les mains pour améliorer la mesure.

Si doute sur les valeurs ou le signal, demander de tester avec un autre utilisateur si possible. Pas de mesure de la fréquence :

### BRUIT :

1. Dévissez de 2 tours puis visser les pédales au maximum.
2. Vérifiez la stabilité et corriger si besoin (voir paragraphe : MISE À NIVEAU DU VELO).

Si le problème persiste, merci de contacter le service après vente Domyos (cf dernière page : service après vente).

### PLUS D'INFORMATIONS

Connectez-vous sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) rubrique Assistance SAV et retrouvez:

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

vérifiez les connexions des Hand-Pulse avec la console.

Avec une ceinture pour capter la fréquence cardiaque :

Vérifiez le positionnement de la pile ou remplacez la par une pile neuve.

Humidifiez légèrement la ceinture sur la partie qui est en contact avec votre peau.

Assurez vous de placer la ceinture directement sur la peau avec l'émetteur au centre du thorax.

### PÉDALES :

Pour visser la pédale de gauche pensez à tourner dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre.

3. Vérifiez régulièrement que les molettes de réglages sont bien positionnées et bien vissées (voir paragraphe : RÉGLAGES).
4. Vérifiez régulièrement que les vis d'assemblage sont bien vissées (y compris les écrous de la selle).

## ES

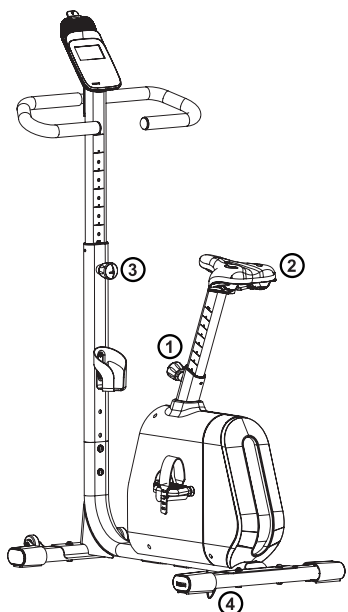
La bicicleta es una excelente actividad que te permite mejorar la capacidad cardiovascular y la salud respiratoria, a la vez que tonifica todo tu cuerpo: glúteos, cuádriceps, pantorrillas, espalda, pectorales, bíceps y los músculos abdominales. Te recomendamos practicar de 1 a 3 veces por semana, de 20 minutos a 1 hora para obtener los resultados esperados. Este producto está equipado con un transmisor magnético para asegurar un pedaleo suave sin impactos.

### ALIMENTACIÓN AUTOMÁTICA

Unos cuantos pedaleos son suficientes para encender la consola y comenzar la sesión. Por lo tanto, no es necesario suministrar electricidad para usarlo.

A partir de ahora, ¡la energía eres tú!

### CONFIGURACIÓN



ADVERTENCIA: Es necesario bajarse de la bicicleta para ajustar la configuración.

#### 1. AJUSTE DE ALTURA DEL SILLÍN:

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

ADVERTENCIA: asegúrate de volver a colocar la perilla en uno de los orificios de tubo del sillín y apriétala al máximo. Nunca excedas la altura máxima del sillín indicada en el tubo.

#### 2. AJUSTE DE LA INCLINACIÓN DEL SILLÍN:

Para su comodidad, puede ajustar el ángulo del sillín. Le recomendamos que lo configure en horizontal de forma predeterminada y luego lo ajuste después de su uso.

#### 3. AJUSTAR LA ALTURA DEL MANILLAR:

Para ajustar la altura del sillín, desatornilla la perilla unas vueltas sin quitarla del todo y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. Luego ajusta la guía a la altura correcta, vuelve a insertar la perilla en uno de los orificios de ajuste del tubo y apriétala al máximo.

ADVERTENCIA: Asegúrate de volver a instalar el tubo y apriétalo al máximo. Nunca excedas la altura máxima del sillín indicada en el tubo.

#### 4. ACTUALIZACIÓN DE LA BICICLETA:

En caso de inestabilidad de la bicicleta, gira uno o ambos compensadores de nivel situados en los extremos de las patas traseras hasta que se elimine la inestabilidad.

#### POSTURA

La postura es la posición que debe adoptar el cuerpo durante la práctica. Es importante respetarla para no lesionarte ni hacerte daño durante las sesiones de entrenamiento.

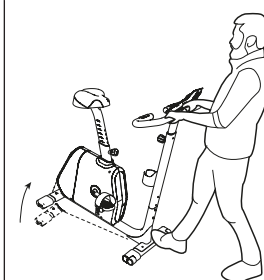
#### FACILIDAD PARA SUBIR

Nuestros equipos han diseñado una bicicleta estática con un cuadro bajo, que te permite subirte sin tener que levantar la pierna.

#### POSICION RECTA DE LA ESPALDA

Esta bicicleta estática ha sido diseñada para permitirte mantener una posición adecuada durante la práctica, es decir, permite que todos practiquen sistemáticamente con la espalda recta y los ojos mirando hacia adelante.

### DESPLAZAMIENTO



Colócate delante del producto, sitúa un pie en la parte delantera de la bicicleta y tira del manillar hacia ti para inclinar la bicicleta hacia adelante y poner las ruedas de las ruedas en contacto con el suelo.

Es importante mantener la espalda recta al realizar este movimiento. Para mover la bicicleta estática, debes ejercer fuerza principalmente con los brazos y piernas.

### CONSOLA

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



Botón central para encender la consola, confirmar las opciones e iniciar una sesión de ejercicios.



Navegar por las opciones del menú elegido del programa.



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



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

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

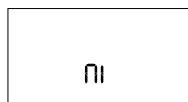
VE: Bicicleta elíptica

VM: Bicicleta estática

RO: Remo

RESET: Reinicializar la selección.

### SELECCIÓN DE KM/H O MILLAS

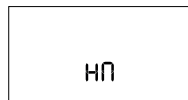


Miles (Mi)

De forma predeterminada, la consola muestra las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h(A).

Para cambiar la unidad a Millas (Mi)(B):

1. Comienza a pedalear unos segundos y apaga la consola (manténla en la pantalla de inicio).
2. Mantén pulsado el botón OK durante más de 3 segundos.
3. Cambia la unidad con los botones + y -.
4. Confirma pulsando el botón OK. La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.



km

### PANTALLA DE INICIO



Esta es la primera pantalla que aparece cuando comienzas a pedalear y aumentar la bicicleta.

Puedes:

Pulsar el OK para hacer un inicio rápido.

Pulsar programa para acceder a la lista de programas.

Apagar la consola pulsando la tecla ATRÁS.

## EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Para más información, la consola está equipada con un sensor analógico de cinturón de frecuencia cardíaca (cinturón no suministrado con el producto). Para obtener más información, ponte en contacto con tu tienda Decathlon.

### Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.):

Para las mujeres: 226 - edad.

Para los hombres: 220 - edad.

### Ajuste en relación con el nivel de competencia:

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

La FC máx., vinculada al objetivo:

fase de recuperación de la FC MÁX

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

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

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

> 90% FC MÁX. => Mejora del rendimiento

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

El uso del pulso de la mano no se recomienda para personas que usan marcapasos, un dispositivo médico de extrema sensibilidad que debe mantenerse alejado de cualquier dispositivo eléctrico cercano. Las personas interesadas deben consultar a su médico en relación con este tema.

La tecnología de pulsómetro de mano proporciona una indicación de la frecuencia cardíaca del usuario en LPM (latidos por minuto). No se trata en ningún caso de un dispositivo médico.

Está diseñado para uso ocasional o regular durante cada sesión de uso y no para su uso continuo.

Ten en cuenta que incluso cuando descansas, estos sensores emiten una pequeña e inofensiva corriente (una millonésima parte de un amplificador), y las variaciones en esta corriente muestran tu ritmo cardíaco.

### Principio de funcionamiento:

Los latidos del corazón son captados por los dos electrodos colocados a cada lado del manillar.

Basta con colocar ambas manos sobre los sensores al mismo tiempo.

Estos electrodos emiten una pequeña e inofensiva corriente (una millonésima parte de un amplificador), y las variaciones en esta corriente muestran tu ritmo cardíaco.

Esa información se transmite a la consola en LPM.

Comienza a 60 LPM, luego se filtra y las mediciones son promedios para mostrar la mejor consistencia del valor (el filtrado y el promedio varían según los fabricantes) con un cambio de uno o dos segundos.

Recomendamos:

Colocar las manos en los sensores ocasionalmente entre 5 y 10 segundos en algún momento mientras haces ejercicio y no continuamente desde el principio hasta el final del entrenamiento.

La limpieza y el secado de los sensores después de cada uso.

Mojarte las manos para mejorar la lectura.

Para más información, la consola está equipada con un sensor analógico de cinturón de frecuencia cardíaca (cinturón no suministrado con el producto).

Para obtener más información, ponte en contacto con tu tienda Decathlon.

La medición de la correa pectoral reemplazará a la del pulso de mano en la consola.

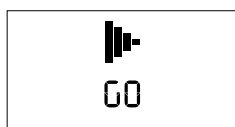
### INICIO RÁPIDO/USO LIBRE

1. Comienza a pedalear para iniciar la sesión.
2. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -.
3. Cuando dejes de pedalear, la bicicleta se detendrá y el tiempo parpadeará.
4. Para reanudar la sesión, vuelve a pedalear.
5. Para detener la sesión antes del final, deja de pedalear durante unos segundos y luego pulsa el botón Atrás.
6. Para apagar la consola, una vez que vuelvas a la pantalla de inicio, mantén pulsado el botón Atrás.

### PROGRAMAS

1. En la pantalla de inicio, selecciona el menú del programa pulsando el botón programa.
2. Desplázate por los programas pulsando los botones + o - y selecciona uno pulsando el botón OK.
3. Ajusta el tiempo de entrenamiento con los botones + o - y después confirma con el botón OK.
4. Puede comenzar su sesión.
5. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -.
6. Cuando dejes de pedalear, la bicicleta se detendrá y el tiempo parpadeará.
7. Para reanudar la sesión, vuelve a pedalear.
8. Para apagar la consola debes estar en la pantalla de inicio. Luego, mantén pulsado el botón Atrás.

### DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS



#### Modo de inicio rápido

Beneficio: uso rápido.

Descripción: siéntate en la bicicleta y simplemente pedalea.



#### Programa «Kcal 02»

Beneficio: pérdida de peso (Nivel 2).

Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantener la zona objetivo mediante la combinación de una carga muscular más grande que en el nivel 1.



#### Programa «Perf»

Beneficio: rendimiento

Descripción: intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular importante.

Idealmente, debes mantener el mismo ritmo durante toda la sesión.

Las resistencias menores son las fases de recuperación.



#### Programa «FIT 01»:

Beneficio: estar en forma (nivel 1).

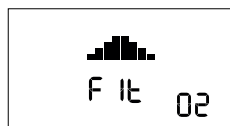
Descripción: dos picos de esfuerzo incluidos en una secuencia de esfuerzo que comprende una fase progresiva y luego decreciente.



#### Programa «Puls»

Beneficio: tonificación

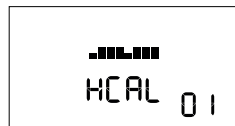
Descripción: doble ascenso, ritmo adaptado según el nivel de resistencia. Alta resistencia = ritmo más lento para una mayor participación muscular.



#### Programa «FIT 02»:

Beneficio: estar en forma (nivel 2).

Descripción: mantener un buen volumen de trabajo durante toda la secuencia, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente.



#### Programa «Kcal 01»

Beneficio: pérdida de peso (Nivel 1).

Descripción: baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento. Consejo: si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.

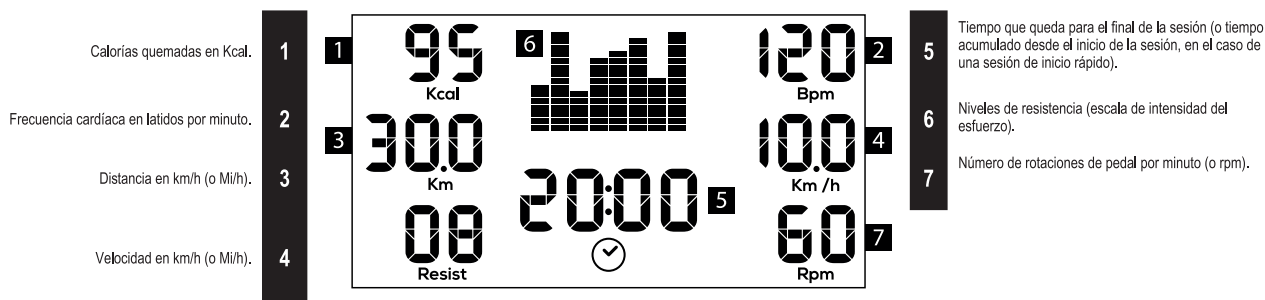


#### Programa «SOFT»:

Beneficio: recorrido plano.

Descripción: recorrido 100% personalizable, con resumen de actuaciones al final de la sesión.

### PANTALLA DURANTE LA SESIÓN





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

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

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



#### BATERÍAS:

Para preservar la vida útil de sus baterías, Domyos recomienda un uso mínimo de 20 minutos cada 4 meses.

Para un almacenamiento más prolongado, recomendamos desconectar la batería inmediatamente después de usar su bicicleta de ejercicios durante al menos 20 minutos y luego cada 6 meses durante una semana 3 sesiones de al menos 20 minutos. La batería sola o la bicicleta estática deben almacenarse entre -20 y + 35 ° C. Si es necesario, consulte la pestaña «Más información». La batería debe retirarse del dispositivo antes de desecharla.

#### SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

##### CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchufa y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

##### DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones.

Colócalo en la posición «VM» si no es el caso. En la resistencia 1, debes obtener para 60 RPM alrededor de 18Km / h.

##### CALORÍAS:

El cálculo tiene en cuenta el nivel de resistencia y la cadencia (RPM).

##### MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Por las manos (Handpulse):

- Mediciones en ejercicio/en movimiento, por lo que la señal a menudo se corta.

La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.

##### RUIDO:

1. Desatornilla 2 vueltas y luego atornilla los pedales al máximo.
2. Verifica la estabilidad y corrígela si es necesario (ver el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).

La medición con las manos secas causa una disminución en la señal o, a veces, un corte de la señal.

Humedecerse las manos mejora la medición.

Si tienes dudas sobre los valores o la señal, pide a otro usuario que lo pruebe, si es posible. No hay medición de la frecuencia: comprueba las conexiones del pulsómetro con la consola.

Con un cinturón para capturar la frecuencia cardíaca:

Verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.

Humedece ligeramente el cinturón en la parte que está en contacto con la piel.

Asegúrate de colocarte el cinturón directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

##### PEDALES:

Para ver el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

3. Comprueba regularmente que las perillas de ajuste están colocadas y apretadas correctamente (ver el párrafo: AJUSTES).
4. Comprueba regularmente que los tornillos de montaje estén apretados (incluidas las tuercas del sillín).

Si el problema persiste, ponte en contacto con el servicio posventa de Domyos (consulta la última página: servicio posventa).

#### MÁS INFORMACIÓN

Inicia sesión en [www.decathlon.es](http://www.decathlon.es) en Atención al cliente y encontrarás:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

## DE

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atemungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäßmuskulatur, Oberschenkel- Waden-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskeln werden gestärkt.

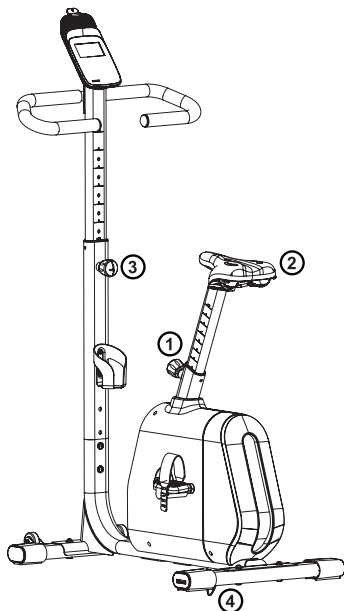
Wir empfehlen Ihnen, 1 bis 3 Mal die Woche zwischen 20 min und 1 Std. zu trainieren, um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten. Dieses Produkt ist mit einem magnetischen Sender ausgerüstet, um ein flüssiges Treten für einen höheren Komfort zu gewährleisten.

#### EIGENVERSORGUNG

Treten Sie einige wenige Male in die Pedale, um die Konsole einzuschalten und Ihre Trainingseinheit zu starten. Ein Anschluss an die Netzversorgung ist somit überflüssig.

Jetzt liefern Sie die Energie!

#### EINSTELLUNGEN



WARNUNG: Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern.

##### 1. Sitzhöhe einstellen:

Für ein effizientes Training muss die Sattelhöhe korrekt eingestellt werden und das bedeutet, dass die Knie leicht angewinkelt sein müssen, wenn der Fuß die unterste Pedalstellung durchläuft. Um den Sattel zu verstellen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Umdrehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen an seinem Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. Stellen Sie Ihren Sattel auf die gewünschte Höhe, setzen Sie die Stellschraube in eines der Löcher im Sattelrohr und ziehen Sie die Schraube fest.

WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass das Stellrad fest in einer der Aussparungen am Sattelrohr eingerastet ist und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. Die auf dem Rohr angezeigte maximale Höhe darf nicht überschritten werden.

##### 2. EINSTELLEN DER SATTELKIPPUNG:

Für Ihren Komfort können Sie den Winkel des Sattels einstellen. Wir empfehlen, dass Sie es standardmäßig auf horizontal einstellen und es nach Gebrauch anpassen.

##### 3. STELLEN SIE DIE HÖHE DES LENKERS EIN:

Um den Lenker zu verstellen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Umdrehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen an seinem Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. Stellen Sie die gewünschte Lenkerhöhe ein, lassen Sie das Stellrad in eine der Aussparungen am Sattelrohr einrasten und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht.

WARNUNG: Setzen Sie den Knopf wieder in das Rohr und ziehen Sie es so fest es geht. Die auf dem Rohr angezeigte maximale Höhe darf nicht überschritten werden.

##### 4. FAHRRAD UPGRADE:

Ist der Heimtrainer instabil, drehen Sie die beiden Ausgleichskompensatoren an den hinteren Stellfüßen, bis der Heimtrainer stabil steht.

##### HALTUNG

Beim Training ist die richtige Haltung Ihres Körpers auf dem Heimtrainer von besonderer Bedeutung. Diese Haltung muss beachtet werden, um Verletzungen während des Trainings zu vermeiden.

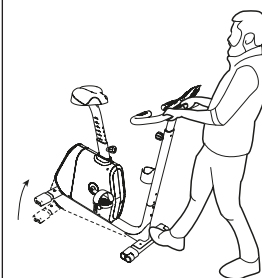
##### EINFACHES AUFSTEIGEN

Unsere Teams haben einen Heimtrainer mit einem niedrigen Rahmen entwickelt, der ein Aufsteigen ermöglicht, ohne das Bein heben zu müssen.

##### POSITION MIT GERADEM RÜCKEN

Bei der Entwicklung dieses Heimtrainers wurde darauf geachtet, dass der Benutzer die richtige Position einnehmen kann, er also systematisch mit einem geraden Rücken und einem nach vorne gerichteten Blick trainieren kann.

#### BEWEGUNG



Stellen Sie sich vor den Heimtrainer, setzen Sie einen Fuß auf den vorderen Stellfuß des Heimtrainers und ziehen Sie den Lenker zu sich heran, um den Heimtrainer nach vorne zu kippen, bis die Laufrollen Bodenkontakt haben.

Bei dieser Bewegung ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten. Wenn Sie Ihren Heimtrainer bewegen, geht der Kraftaufwand im Wesentlichen von Ihren Armen und Beinen aus.

## KONSOLE

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



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



Im Auswahlménü navigieren.



Ein Programm beenden, zum Hauptménü zurückkehren, Konsole ausschalten.



Tretkraft einstellen (erhöhen oder verringern) Parameter einstellen (erhöhen oder verringern).

Wahlschalter: Trainer wählen (VE, Ro, VM).

VE: Ellipsentrainer

VM: Heimtrainer

RO: Ruderer

RESET: Auswahl zurücksetzen.

### AUSWAHL VON KM/H ODER MILES



Miles (Mi)

Wegstrecken und Geschwindigkeiten werden von der Konsole standardmäßig in Km und Km/h angezeigt(A).

So wechseln Sie in Miles Mi(B):

1. Einige Sekunden lang in die Pedale treten und dann die Konsole ausschalten (Zurück-Taste auf dem Startbildschirm gedrückt halten).

2. OK-Taste länger als 3 Sekunden lang gedrückt halten.

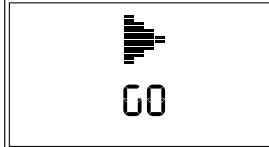
3. Maßeinheit mit den Tasten + und - ändern

4. Maßeinheit durch drücken der OK-Taste validieren. antippen, um den Startbildschirm anzuzeigen.



km

### STARTBILDSCHIRM



Dieser Bildschirm erscheint, sobald Sie in die Pedale treten oder wenn Sie den Heimtrainer an das Stromnetz anschließen.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

Die OK-Taste drücken, um einen Schnellstart auszulösen.

Auf die Programm-Taste drücken, um die Liste mit den Programmen zu aktivieren.

Die Zurück-Taste gedrückt halten, um die Konsole auszuschalten.

### MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Hinweis: Die Konsole ist mit einem Empfänger für einen analogen Herzfrequenzmesser ausgestattet (der Gurt ist im Lieferumfang nicht enthalten). Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Decathlon-Fachhandel.

#### Berechnung der maximalen Herzfrequenz (max. HF):

Für Frauen: 226 – das Alter.

Für Männer: 220 – das Alter.

#### Einstellung mit Bezug auf das Leistungsniveau:

- +10 für Einsteiger, untrainierte Personen.

- Für Freizeitsportler gilt die nachstehende Berechnungsgrundlage.

- -10 für regelmäßige Sportler.

Die max. HF, je nach Zielvorgabe:

Erholungsphase nach der MAX HF

zwischen 60% und 69% der MAX HF=> sanfte Übung

zwischen 70% und 79% der MAX HF=> Gewichtsverlust

zwischen 80% und 89% der MAX HF => verbessert die Ausdauer

> 90 % MAX HF => verbessert die Leistung

#### Herzfrequenzüberwachung am Lenker (Handpulsmesser):

Personen mit einem Herzschrittmacher wird von der Verwendung eines Handpulsmessers abgeraten. Herzschrittmacher sind extrem empfindliche Medizingeräte, die von anderen elektrischen Geräten unbedingt ferngehalten werden sollten. Betroffene Personen sollten den Rat medizinischer Fachkräfte einholen.

Mit einem Handpulsmesser kann der Herzschlag des Nutzers in Schlägen pro Minute gemessen werden. Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt.

Es wurde für die punktuelle oder regelmäßige Nutzung während einer Trainingseinheit und nicht für den Dauereinsatz konzipiert.

Bitte beachten Sie, dass diese Sensoren in Ruhephasen einen geringen und ungefährlichen Strom emittieren (ein Millionstel Amp) und die Variationen dieses Stroms ihre Herzfrequenz anzeigen.

#### Funktionsweise:

Die Herzschläge werden über die beiden Sensoren zu beiden Seiten des Lenkers übertragen.

Legen Sie einfach beide Hände gleichzeitig auf die Sensoren.

Diese Sensoren senden einen schwachen Strom (1 Millionstel Ampère), der keine Gefahr für die Gesundheit darstellt. Variationen dieses Mikrostroms zeigen die Herzfrequenz an.

Diese Unterrichtung wird auf der Konsole in Schlägen pro Minute angezeigt.

Er beginnt bei 60 Schlägen pro Minute, wird gefiltert und gemittelt, um einen möglichst genauen Wert anzuzeigen (die Filterung und die Ermittlung des Durchschnittswerts wird von den Herstellern unterschiedlich gehandhabt) und kann Abweichungen von ein bis zwei Sekunden aufweisen.

Wir empfehlen Folgendes:

Legen Sie Ihre Hände während des Trainings von Zeit zu Zeit 5 bis 10 Sekunden lang auf die Sensoren und nicht kontinuierlich von Anfang bis Ende der Einheit.

Reinigen und trocknen Sie die Sensoren nach jeder Verwendung.

Befeuchten Sie Ihre Hände für eine genauere Ermittlung der HF-Werte.

Hinweis: Die Konsole ist mit einem Empfänger für einen analogen Herzfrequenzmesser ausgestattet (der Gurt ist im Lieferumfang nicht enthalten).

Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Decathlon-Fachhandel.

Die Anzeige der Messwerte auf der Konsole ersetzt die Anzeige des Handpulsmessers.

### SCHNELLSTART / FREIE NUTZUNG

1. Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten.
2. Um die Tretkraft zu verstellen, drücken Sie die Tasten + oder -
3. Wenn Sie aufhören, in die Pedale zu treten, wechselt der Heimtrainer in den Pausenmodus und die Zeitanzeige blinkt.
4. Um die Trainingseinheit wiederaufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
5. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abzubrechen, hören Sie einige Sekunden lang auf, in die Pedale zu treten und

drücken dann auf die Rücksetztaste.

6. Um die Konsole auszuschalten, kehren Sie zum Startbildschirm zurück und drücken lange auf die Zurück-Taste.

### PROGRAMME

1. Wählen Sie auf dem Startbildschirm das Programm-Ménü und drücken Sie dazu die Programmtaste.
2. Durch Drücken der Tasten + oder - können Sie die Programme auf- oder abrollen und durch Drücken der OK-Taste ein Programm auswählen.
3. Stellen Sie die Trainingsdauer mithilfe der Tasten + oder - ein und validieren Sie die Einstellung durch Drücken der OK-Taste.
4. Sie können Ihre Trainingseinheit beginnen.

5. Zum Verstellen der Pedalkraft drücken Sie die Tasten + oder -
6. Wenn Sie aufhören, in die Pedale zu treten, wechselt der Heimtrainer in den Pausenmodus und die Zeitanzeige blinkt.
7. Um die Trainingseinheit wiederaufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
8. Um die Konsole auszuschalten, müssen Sie sich auf dem Startbildschirm befinden. Anschließend drücken Sie lange auf die Zurück-Taste.

### BESCHREIBUNG DER PROGRAMME



#### Quick-Start-Modus

Vorteil: Schnelle Nutzung.

Beschreibung: Sie setzen sich einfach auf den Heimtrainer und treten in die Pedale!



#### Programm „Perf“

Vorteil: Leistung

Beschreibung: Intensivtrainingsintervalle, um Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern.

Im Idealfall behalten Sie während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus bei.

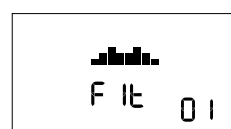
Ein geringer Widerstand entspricht den Erholungsphasen.



#### Programm „Kcal 01“

Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2).

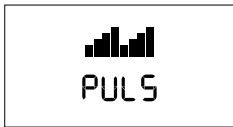
Beschreibung: Intervalle mit einer niedrigen Intensität, um im Zielbereich zu bleiben und die Muskeln stärker zu belasten als auf der Stufe 1.



#### Programm „FIT 01“

Vorteil: Fitness (Niveau 1).

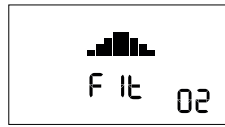
Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Auf- und einer Abwärmphase.



#### Programm „Puls“

Vorteil: Stärkung der Muskelkraft

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



#### Programm „FIT 02“

Vorteil: Fitness (Niveau 2)

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



#### Programm „Kcal 01“

Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1).

Beschreibung: Doppelteres Plateau mit geringfügigen Widerstandsvariationen und mittleren Intervallen für die Aufrechterhaltung einer relativ hohen Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. Tipp: Halten Sie Ihre Hände während der Trainingseinheit möglichst ruhig.

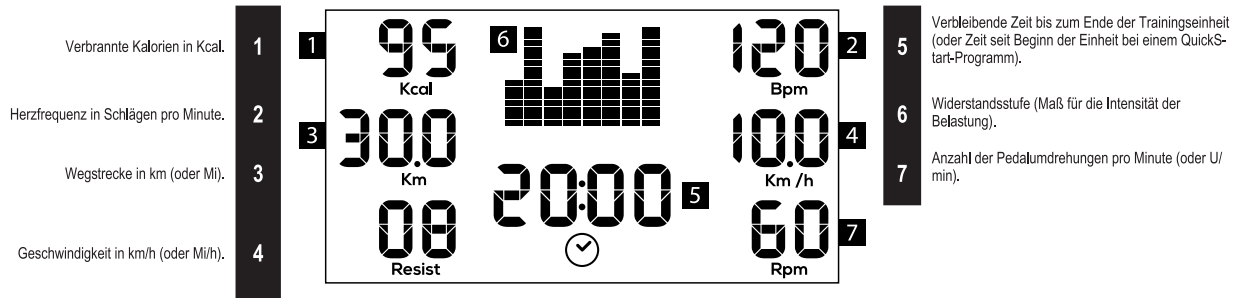


#### Programm „SOFT“

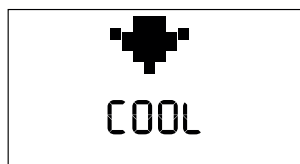
Vorteil: Flache Strecke.

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

### BILDSCHIRM WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT



### ÜBERSICHT ÜBER DIE LEISTUNGEN



Die Übersicht über Ihre Leistungen erscheint automatisch am Ende Ihrer Trainingseinheit in der 2-minütigen Erholungsphase. Sie sehen:

- Ihre durchschnittliche Herzfrequenz (sofern Sie während der Trainingseinheit einen analogen, nicht codierten Herzfrequenzmesser getragen haben).
- Eine geschätzte Anzahl verbrannter Kalorien.
- Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit.
- Ihre Wegstrecke.

Wenn Sie die Leistungsübersicht vor dem Ende der Trainingseinheit anzeigen möchten, drücken Sie etwas länger die zentrale Taste und halten Sie gedrückt.



### BATTERIEN:

Um die Lebensdauer Ihrer Batterien zu verlängern, empfiehlt Domyos eine Mindestverwendung von 20 Minuten alle 4 Monate.

Für eine längere Lagerung empfehlen wir, die Batterie sofort nach mindestens 20 Minuten Gebrauch Ihres Heimtrainers und dann alle 6 Monate während einer Woche 3 Sitzungen von mindestens 20 Minuten zu trennen.

Die Batterie allein oder das Heimtrainer sollten zwischen -20 und + 35 ° C gelagert werden. Konsultieren Sie gegebenenfalls die Registerkarte «Weitere Informationen». Der Akku muss vor der Entsorgung aus dem Gerät entfernt werden.

### DIAGNOSE DER ANOMALIEN

#### KONSOLE:

Die Konsole lässt sich nicht einschalten oder zeigt „E1“, „E2“, „E3“ an. Trennen Sie den Heimtrainer vom Netz und prüfen Sie die Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole und im Rohr des Vorbaus.

#### DISTANZ:

Auf der Rückseite der Konsole kann der Cursor auf mehrere Positionen gesetzt werden.

Stellen Sie den Cursor auf „VM“, sofern dies nicht bereits der Fall ist. Bei Widerstand 1 müssen Sie für 60 U / min etwa 18 km / h erreichen.

#### KALORIEN:

Bei der Berechnung werden der Widerstand und der Rhythmus (U/min) berücksichtigt.

#### MESSUNG DER HERZFREQUENZ:

Mit der Hand (Handpulsmesser):

- Messung während einer Trainingseinheit / in Bewegung, also wenn das Signal häufig unterbrochen wird.

Die Messwerte werden nicht sofort angezeigt, so dass es zu Abweichungen kommt.

#### GERÄUSCHPEGEL:

- Um 2 Umdrehungen zurückdrehen und dann die Pedale bis zum Anschlag festschrauben.
- Prüfen Sie die Stabilität und nehmen Sie bei Bedarf Korrekturen vor (siehe Abschnitt: WARTUNG DES TRAINERS).
- Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Einstellschrauben ordentlich positioniert und festgeschraubt sind (siehe

Trockene Hände schwächen oder unterbrechen das Signal.

Feuchte Hände liefern genauere Messwerte.

Bei Zweifeln in Bezug auf die Werte oder das Signal sollten Sie das Gerät wennmöglich an einem anderen Nutzer testen. Keine Frequenzmessung: Prüfen Sie die Verbindung des Handpulsmessers mit der Konsole.

Mit einem Gurt zur Erfassung der Herzfrequenz:

Prüfen Sie die Position der Batterie oder wechseln Sie die Batterie aus.

Befeuchten Sie den Gurtbereich, der auf der Haut aufliegt.

Vergewissern Sie sich, dass der Gurt direkt mit dem Sensor in der Mitte der Brust auf der Haut aufliegt.

#### PEDALE:

Bedenken Sie beim Anschrauben des linken Pedals, dass Sie das Pedal GEGEN den Uhrzeigersinn drehen müssen.

Abschnitt :EINSTELLUNGEN).

- Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Montageschrauben (einschließlich der Muttern am Sattel) festgeschraubt sind).

Wenn das Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst bei Domyos (siehe letzte Seite der :Kundendienstbroschüre).

### WEITERE INFORMATIONEN

Gehen Sie auf die Seite [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) und rufen Sie die Kundendienstbroschüre auf. Dort finden Sie:

- Häufig gestellte Fragen (Fragen / Antworten).
- Pflegehinweise.
- Die Tutorials zum Reparieren Ihres Heimtrainers.
- Einzel- und Ersatzteile für Ihren Heimtrainer.
- Das Kundendienstformular.

## IT

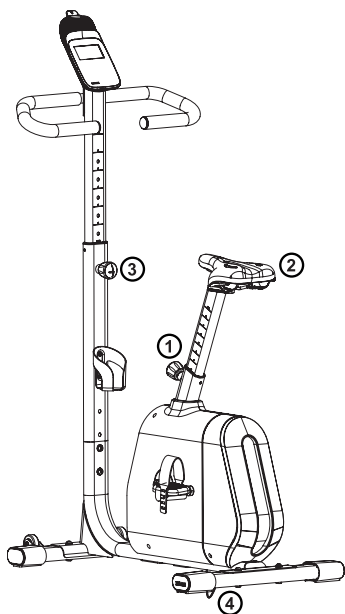
Andare in bicicletta costituisce un'eccezionale attività sportiva che vi permetterà di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, dorsali, pettorali, bicipiti e addominali nella fase di rinforzo muscolare.

Per ottenere i risultati voluti, consigliamo di praticare questa attività da 1 a 3 volte la settimana, da 20 minuti a 1 ora per volta. Questo prodotto è dotato di trasmissione magnetica per un ottimo comfort di pedalata senza stratonni.

### AUTO-ALIMENTAZIONE

Bastano poche pedalate per accendere la console e iniziare la sessione. Non occorre quindi fornirgli energia elettrica per utilizzarlo.

Ora l'energia siete voi!



AVVERTENZA: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina.

#### 1. REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA:

Per l'efficacia dell'allenamento, la sella deve avere la giusta altezza, tale che, pedalando, le ginocchia devono restare leggermente flesse quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare la sella, svitare di qualche giro la rotella senza asportarla completamente e tirare la testa per sbloccare la coppia del tubo della sella. Regolare la seduta alla giusta altezza, rilasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo della sella, quindi serrare al massimo.

AVVERTENZA: Assicurarsi del reinserimento del bottone in uno dei fori del tubo della sella e serrarlo al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo.

#### 2. REGOLAZIONE DELL'INCLINAZIONE DELLA SELLA :

Per la tua comodità puoi regolare l'inclinazione della sella. Si consiglia di impostarlo su orizzontale per impostazione predefinita e quindi regolarlo dopo l'uso.

#### 3. COME SI REGOLA IL MANUBRIO:

Per regolare l'altezza del manubrio, svitare la rotella di qualche giro senza asportarla completamente e tirare la testa per estrarre la coppia dal tubo. Regolare il manubrio all'altezza voluta, rilasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo, quindi serrarla al massimo.

AVVERTENZA: Assicurarsi di avere ricollocato il tubo correttamente e serrarlo al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo.

#### 4. REGOLARE LA STABILITÀ DELLA CYCLETTE:

In caso di instabilità della cyclette, ruotare uno o entrambi i compensatori di livello posti sulle ghiera delle gambe posteriori, fino all'eliminazione dell'instabilità.

#### POSTURA

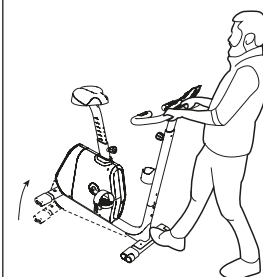
La postura è la posizione del corpo da adottare durante l'esercizio. È importante rispettarla per non provocarsi lesioni o farsi male durante le sessioni.

#### FACILE DA INFORCARE

I nostri team hanno progettato una cyclette dal telaio basso che consente di salirci senza dovere sollevare la gamba.

#### POSIZIONE SCHIENA DIRITTA

Questa cyclette è stata progettata in modo da consentire una posizione corretta durante l'esercizio, vale a dire che consente a tutti di allenarsi sistematicamente con la schiena dritta e lo sguardo in avanti.



Mettersi di fronte al prodotto, porre un piede sulla gamba anteriore della cyclette, poi tirare a sé il manubrio per inclinare la cyclette in avanti, per mettere le rotelle di spostamento a contatto con il pavimento.

Durante questo movimento, è importante mantenere la schiena dritta. Nello spostare la cyclette, occorre esercitare una forza essenzialmente con le braccia e le gambe.

## CONSOLE

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



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



Navigare nel menu di scelta del programma.



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



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

Selettore: Selezionare il tipo di apparecchio (VE, Ro, VM).

VE: Ellittica

VM: Cyclette

RO: Vogatore

RESET: Reinizializzare la selezione.

## SELEZIONE KM/H O MIGLIA



Miles (Mi)

Per preimpostazione, la console riporta le indicazioni di distanza e velocità in km e km/h(A).

Per cambiare l'unità di misura in Miglia Mi(B):

1. Collegare la cyclette alla presa di corrente e poi spegnere la console (tenere premuto Indietro alla homepage).

2. Tenere premuto il pulsante OK per più di 3 secondi.

3. Cambiare l'unità di misura con i pulsanti + e -.

4. Confermare l'unità di misura premendo il pulsante OK. la console si porta automaticamente alla schermata iniziale.



km

## HOMEPAGE



È la prima schermata che compare quando si inizia a pedalare o quando si alimenta la cyclette.

È possibile:

Premere OK per un avviamento rapido.

Premere programma per accedere all'elenco dei programmi.

Spegnere la console tenendo premuto il tasto INDIETRO.

## VALUTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Per informazione, la console è dotata di un ricevitore per cintura cardiofrequenzimetrica analogica (cintura non fornita all'acquisto). Per maggiori informazioni, rivolgersi al proprio negozio Decathlon.

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

Per le donne: 226 - l'età.

Per gli uomini: 220 - l'età.

#### Regolazione secondo il livello di allenamento:

- Aggiungere +10 per principianti, persone non allenate.
- Per i praticanti occasionali, restare sul calcolo di base di cui sopra.
- Togliere -10 per i praticanti regolari.

La FC max, in rapporto all'obiettivo:

fase di recupero della FC MAX

tra il 60% e il 69% della FC MAX => ripresa lenta

tra il 70% e il 79% della FC MAX => perdita di peso

tra l'80% e l'89% della FC MAX => aumento della resistenza

> 90% FC MAX => aumento delle prestazioni

#### Monitoraggio della frequenza cardiaca sul manubrio (sensori palmari):

L'uso dei sensori palmari è sconsigliato ai portatori di pacemaker, dispositivo medico di estrema sensibilità che deve essere tenuto lontano da qualsiasi dispositivo elettrico nelle vicinanze. Tali persone devono consultare il proprio medico al proposito.

La tecnologia dei sensori palmari permette di ottenere un'indicazione sulle pulsazioni cardiache dell'utilizzatore in BPM (pulsazioni al minuto). Non si tratta in alcun modo di un dispositivo medico.

È progettato per un utilizzo episodico o regolare durante ogni utilizzo e non continuamente.

Tenere presente che, anche a riposo, questi sensori emettono una piccola corrente innocua (un milionesimo di ampere) e le variazioni di tale corrente rivelano la frequenza cardiaca.

#### Principio di funzionamento:

Le pulsazioni cardiache sono rilevate dai due elettrodi posti su entembe le parti del manubrio.

Basta porre contemporaneamente entrambe le mani sui sensori.

Questi elettrodi emettono una debole corrente innocua per la salute (un milionesimo di ampere); le variazioni di questa microcorrente sono un riflesso delle pulsazioni cardiache.

Questa informazione è visualizzata sulla console come BPM.

Essa inizia a 60 BPM poi è filtrata e si fa una media delle misure per fornire un valore più coerente (il filtraggio e la media differiscono secondo i fabbricanti) con uno scarto di uno o due secondi.

Si raccomanda di:

Posare le mani sui sensori occasionalmente per 5 o 10 secondi alla volta durante l'allenamento, e non costantemente dall'inizio alla fine della sessione.

Pulire e asciugare i sensori dopo ogni utilizzo.

Inumidire le mani per migliorare la misurazione.

Per informazione, la console è dotata di un ricevitore per cintura cardiofrequenzimetrica analogica (cintura non fornita all'acquisto).

Per maggiori informazioni, rivolgersi al proprio negozio Decathlon.

La misurazione della cintura sostituirà quella dei sensori palmari.

## AVVIAMENTO RAPIDO / USO LIBERO

1. Iniziare a pedalare per avviare la sessione.
2. Per regolare la difficoltà di pedalata, premere i pulsanti + o -
3. Quando si interrompe la pedalata, la cyclette entra in pausa e il tempo lampeggia.
4. Per riprendere la sessione, ricominciare a pedalare.
5. Per interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare per qualche secondo, poi premere il pulsante Indietro



6. Per spegnere la console, una volta tornati alla homepage premere a lungo il pulsante Indietro



## PROGRAMMI

1. Nella homepage, selezionare il menu programmi premendo il pulsante programma
2. Fare scorrere i programmi premendo i pulsanti + o - poi selezionare premendo il pulsante OK
3. Regolare la durata dell'esercizio utilizzando i pulsanti + o - poi confermare premendo il pulsante OK
4. Si può iniziare la sessione.
5. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o -

6. Quando si interrompe la pedalata, la cyclette entra in pausa e il tempo lampeggia.
7. Per riprendere la sessione, rimettersi a pedalare.

8. Per spegnere la console occorre trovarsi sulla homepage. Quindi premere a lungo il pulsante Indietro.



## DESCRIZIONE DEI PROGRAMMI



### modalità «quick-start»

Vantaggio: Utilizzo rapido.

Descrizione: Basta salire sulla cyclette e pedalare!



### Programma «perf»

Vantaggio: Prestazioni

Descrizione: Intervalli ad alta intensità per migliorare la vostra resistenza con un elevato sforzo muscolare.

Idealmente, occorre mantenere lo stesso ritmo per l'intera sessione.

Le resistenze inferiori sono fasi di recupero.



### Programma «puls»

Vantaggio: Tonicificazione

Descrizione: doppia ascensione, adattare il ritmo in funzione del livello di resistenza. Resistenza elevata = ritmo più lento per un impegno muscolare maggiore.



### Programma «Kcal 01»

Vantaggio: Perdita di peso (Livello 1).

Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido per tutta la sessione d'allenamento. Consiglio: È preferibile tenere le mani fisse durante lo sforzo.



### Programma «Kcal 02»

Vantaggio: Perdita di peso (Livello 2).

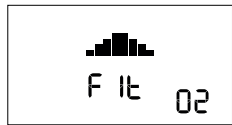
Descrizione: Intervalli a bassa intensità per mantenersi nella zona voluta, associando uno sforzo muscolare maggiore rispetto al livello 1.



### Programma «FIT 01»

Vantaggio: Tenersi in forma (livello 1).

Descrizione: 2 picchi di sforzo inclusi in una sequenza di sforzi che comprende una fase progressiva e una decrescente.



### Programma «FIT 02»

Vantaggio: Tenersi in forma (livello 2).

Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro per l'intera sequenza che comprende una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase decrescente.

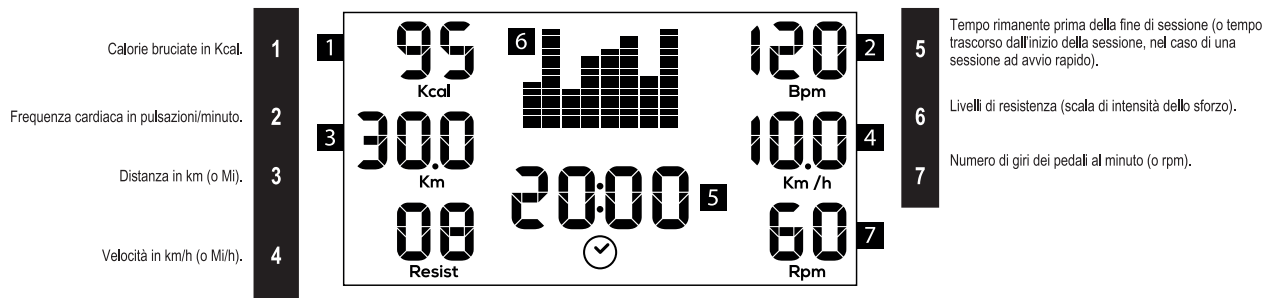


### Programma «SOFT»

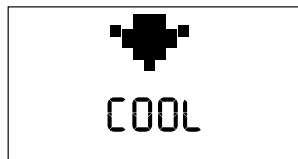
Vantaggio: Percorso piano.

Descrizione: Percorso totalmente personalizzabile, con riplotto delle prestazioni a fine sessione.

## A SCHERMO DURANTE LA SESSIONE



## RIPILOGO DELLE PRESTAZIONI



Il riplotto delle prestazioni compare automaticamente al termine della sessione, durante il periodo di recupero di 2 minuti. Si possono così visualizzare:

- la frequenza cardiaca media (se durante la sessione si è indossata una cintura cardiofrequenzimetrica di tipo analogico non codificata).
- una stima del numero di calorie bruciate.
- la velocità media.
- la distanza percorsa.

Per fermare il riplotto delle prestazioni prima della fine, premere a lungo il pulsante centrale.



## BATTERIE:

Per preservare la durata delle batterie, Domyos consiglia un utilizzo minimo di 20 minuti ogni 4 mesi.

Per una conservazione più lunga, si consiglia di scollegare la batteria immediatamente dopo aver utilizzato la cyclette per almeno 20 minuti e poi ogni 6 mesi durante una settimana 3 sessioni di almeno 20 minuti.

La batteria da sola o la cyclette devono essere conservate tra -20 e +35 °C. Se necessario, consultare la scheda «Ulteriori informazioni». La batteria deve essere rimossa dal dispositivo prima dello smaltimento.

## DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

### CONSOLE :

La console non si accende o mostra "E1", "E2", "E3". Staccare la spina e verificare i collegamenti effettuati sul retro della console e all'interno del tubo del braccio di supporto.

### DISTANZA:

Un cursore sul retro della console propone più posizioni.

Se questa funzione non interessa, portarlo su "VM". Nella resistenza 1, devi ottenere per 60 RPM circa 18Km / h.

### CALORIE:

Il calcolo tiene conto del livello di resistenza e della cadenza (RPM).

### MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA:

Attraverso le mani (Handpulse):

- Misurazioni durante l'esercizio / in movimento, quindi spesso segnale interrotto.

La visualizzazione dei valori misurati non è istantanea: quindi scarto a volte notevole.

### RUMORE:

1. Svitare di 2 giri, poi avvitare i pedali al massimo.
2. Verificare la stabilità e correggere se necessario (vedere paragrafo: LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE).
3. Verificare regolarmente che le rotelle delle regolazioni siano ben collocate e ben serrate (vedere paragrafo: REGOLAZIONE).

Le mani asciutte provocano una riduzione o a volte un'interruzione del segnale.

Inumidire le mani per migliorare la misurazione.

In caso di dubbio su valori o segnale, chiedere se possibile di provare con un altro utilizzatore. Nessuna misura della frequenza: verificare le connessioni degli Hand-Pulse con la console.

Con una cintura per rilevare la frequenza cardiaca:

Verificare la collocazione della pila o sostituirla con una pila nuova.

Inumidire leggermente la cintura sulla parte a contatto con la pelle.

Assicurarsi che la cintura sia posta direttamente sulla pelle con il trasmettitore al centro del torace.

### PEDALI:

Per avvitare il pedale sinistro, ruotarlo in senso ANTIORARIO.

Se il problema persiste, rivolgersi all'assistenza post-vendita Domyos (cfr ultima pagina: assistenza post-vendita).

## MAGGIORI INFORMAZIONI

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

- Le FAQ (domande / risposte).

- I consigli per la manutenzione.



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

- Il modulo di richiesta d'assistenza.

## NL

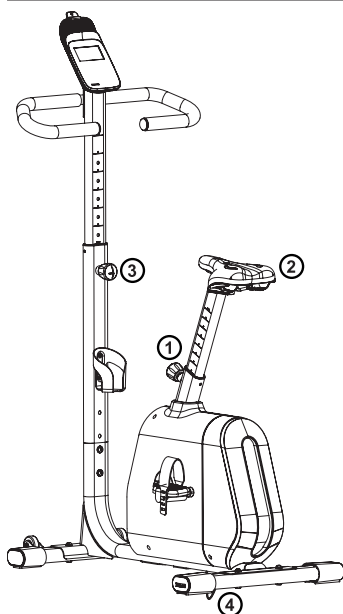
Fietsen is een uitstekende activiteit voor het verhogen van de capaciteiten van uw hart en bloedvaten en ademhaling en het versterken van de spieren van uw hele lichaam: bicepspieren, quadriceps, kuitspieren, rugspieren, borstspieren, biceps en buikspieren. Wij adviseren om 1 tot 3 maal per week tussen 20min en 1u te trainen voor merkbaar resultaat. Dit product is uitgerust met een magnetische zender om soepel trappen met meer comfort te waarborgen.

### ZELFVOEDEND

Een paar keer trappen op de pedalen volstaat om de console te starten voor uw sessie. U hoeft het dus niet op elektriciteit aan te sluiten om het te gebruiken.

U levert zelf de energie!

### INSTELLINGEN



WAARSCHUWING: men moet van de fiets afstappen voor het instellen.

#### 1. DE ZADELHOOGTE BIJSTELLEN:

Voor efficiënt trainen moet het zadel zich op de juiste hoogte bevinden, dat wil zeggen dat uw knieën bij het trappen licht gebogen zijn op het moment dat de pedalen zich in de laagste positie bevinden. Schroef, om de zadelhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen lossen, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de zadelpen los te maken. Stel het zadel in op de goede hoogte door de knop in een van de instelgaten voor de zadelhoogte en draai hem zo vast mogelijk aan.

WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat de pin in een van de gaten van de zadelpen is geduwd en draai de knop zo vast mogelijk aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven.

#### 2. DE TILT VAN HET ZADEL AANPASSEN:

Voor uw comfort kunt u de hoek van het zadel aanpassen. We raden u aan om deze standaard horizontaal in te stellen en deze na gebruik aan te passen.

#### 3. HET STUUR AFSTELLEN:

Schroef, om de stuurhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen lossen, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de stang los te maken. Stel het stuur in op de goede hoogte door de knop in een van de instelgaten voor de stuurhoogte en draai hem zo vast mogelijk aan.

WAARSCHUWING: Controleer of de knop goed in de stang is teruggeplaatst en trek hem volledig aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven.

#### 4. DE STABILITEIT VAN DE FIETS BIJSTELLEN:

Als de fiets niet stabiel staat een of twee van de hoogtecompensatoren aan het einde van de achterpoot draaien tot de fiets stabiel staat.

#### HOUDING

De houding is de positie van het lichaam die u bij de training moet aanhouden. Het is belangrijk de juiste houding aan te nemen om geen blessures of pijn aan uw trainingssessies over te houden.

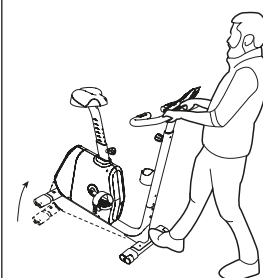
#### MAKKELIJK OPSTAPPEN

Ons ontwerpteam heeft de hometrainer met een laag frame ontworpen, zodat u kunt opstappen zonder uw been hoog op te tillen.

#### RECHTE RUG

Deze hometrainer is ontworpen om de geschikte houding aan te nemen bij uw training, dat wil zeggen zodat u systematisch met een rechte rug en recht vooruitkijkend kunt trainen.

### VERPLAATSEN



Ga voor het product staan, zet een voet op de voorpoot van de fiets en trek het stuur naar u toe om de fiets naar voren te doen hellen zodat de wieltjes om de fiets te verplaatsen de grond raken.

Houd uw rug bij deze handeling goed recht. Als u de hometrainer verplaatst moet u vooral kracht oefenen met uw armen en benen.

### CONSOLE

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



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



navigeren in het menu, keuze van het programma.



Een programma verlaten, terug naar het hoofdmenu, de console uitzetten.



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

De sessie onderbreken: Selecteer uw type apparaat (VE, Ro, VM).

VE: Crosstrainer

VM: Hometrainer

RO: Roeitrainer

RESET: De selectie herinitialiseren.

### SELECTIE KM/OF MILES



Miles (Mi)

Standaard geeft uw console de afstand en snelheid weer in Km en Km/u(A).

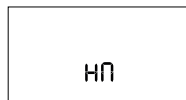
Om deze eenheid te wijzigen in Miles Mi(B):

1. Begin enkele seconden met trappen en zet de console dan uit (retour ingedrukt houden op het startscherm).

2. Houd de knop OK nu 3 seconden ingedrukt.

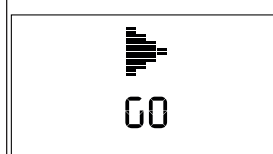
3. Wijzig de eenheid met de knoppen + en -.

4. Bevestig de eenheid door op de knop OK te drukken, te drukken; de console geeft automatisch het welkomsscherm weer.



km

### STARTSCHERM



Dit is het eerste scherm getoond wordt als u begint met trappen en de fiets voedt.

U kunt:

Op OK drukken voor een snelle start.

Op programma drukken voor toegang tot de lijst met programma's.

De console uitzetten door de knop RETOUR ingedrukt te houden.

### BEOORDELING VAN DE HARTSLAG

Ter informatie, de console is uitgerust met een ontvanger voor een analoge hartslagmeterriem (riem niet meegeleverd bij aankoop). Neem voor meer informatie contact op met uw Decathlon-winkel.

#### Berekenen van de maximale hartslag (FC max):

Voor dames: 226 - leeftijd

Voor heren: 220 - leeftijd

#### Afstellen afhankelijk van de oefening:

- +10 toevoegen voor beginners en niet-getrainde personen.
- Gebruik de bovenstaande formule voor onregelmatige beoefenaars.
- -10 aftrekken voor regelmatige beoefenaars.

De FC max, in verhouding met het doel:

Herstelfase van de maximale hartslag

tussen 60% en 69% van de maximale hartslag => zacht herstel

tussen 70% et 79% van de maximale hartslag => gewichtsverlies

tussen 80% et 89% van de maximale hartslag => verbetering van het uithoudingsvermogen

> 90 % van de maximale hartslag => verbetering van de prestatie

#### Hartslagsensor in het handvat (hand-puls):

Gebruik van de hand-puls wordt niet geadviseerd aan personen met een pacemaker, een zeer gevoelig medisch hulpmiddel dat uit de nabijheid van elk elektrisch apparaat gehouden moet worden. Voor wie dit van toepassing is raden wij aan om het onderwerp met uw arts te bespreken.

Hand-pulstechnologie geeft de gebruiker informatie over de hartslag in BPM (hartslagen per minuut). Dit product is een medisch hulpmiddel.

Het is bedoeld voor incidenteel of regelmatig - en niet voortdurend- gebruik tijdens een sessie.

Houd in gedachten dat deze sensoren, zelfs in rust, een lichte, ongevaarlijke hoeveelheid stroom afgeven (een miljoenste ampère), en dat variaties in deze stroomsterkte uw hartslag weergeven.

#### Werkingsprincipe:

De hartslag wordt gemeten met de twee sensoren aan weerszijden van het stuur.

U hoeft daarom **alleen** maar uw twee handen tegelijkertijd op de sensoren te plaatsen.

Deze sensoren geven een kleine hoeveelheid stroom die onschadelijk is voor de gezondheid (een miljoenste ampère), de variaties in deze stroom geven een weergave van uw hartslag.

Deze informatie wordt dat weergegeven op de console in BPM.

Het begint bij 60 BPM en wordt dan gefilterd en de metingen worden gemiddeld voor betere coherentie van de metingen, met een vertraging van twee seconden (het filter en gemiddelde verschillen per producent).

Wij adviseren:

Uw handen zo nu en dan gedurende 5 tot 10 seconden op de sensoren te houden tijdens de trainingssessie en niet voortdurend van het begin tot het einde van uw training.

Maak de sensoren na elk gebruik schoon en droog.

Maak uw handen licht vochtig voor een betere meting.

Ter informatie, de console is uitgerust met een analoge ontvanger voor een hartslagmeter die met een riem op de borst gedragen wordt (hartslagmeter en riem niet inbegrepen).


Neem voor meer informatie contact op met uw plaatselijke Decathlonvestiging.

Metingen van de hartslagmeter vervangen die van de hand-puls op de console.

#### SNELLE START / VRUJ GEBRUIK

1. Begin te fietsen om uw sessie te starten.
2. Om de trapweerstand bij te stellen, drukt u op de knoppen + of -
3. Als u stopt met trappen, spring de fiets op pauze en knippert de tijd.
4. Om de sessie voort te zetten begint u weer met fietsen.
5. Om de sessie voor het einde te stoppen, stopt u enkele seconden met fietsen en drukt u op de knop Retour 
6. Om de console uit te zetten, gaat u terug naar het startscherm en drukt dan lang op de knop Retour 

#### PROGRAMMA'S

1. Selecteer op het startscherm het menu programma's door op de programmaknop te drukken
2. Laat de programma's voorbij lopen door op de knop + of - te drukken en selecteer een programma met de knop OK
3. Regel de trainingstijd met de knop + of - en bevestig door op de knop OK te drukken
4. U kunt met uw training beginnen.
5. Om de trapweerstand bij te stellen, drukt u op de knoppen + of -
6. Als u stopt met trappen, spring de fiets op pauze en knippert de tijd.
7. Om de sessie voort te zetten begint u weer met fietsen.
8. Om de console uit te zetten moet deze op het startscherm staan. Vervolgens drukt u lang op de knop Retour. 

#### BESCHRIJVING VAN DE PROGRAMMA'S



##### «quick-start»-modus

Voordeel: Snel in gebruik.

Beschrijving: Ga op de fiets zitten en begin gewoon te fietsen!



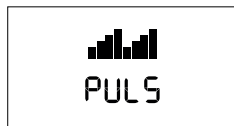
##### Programma "perf"

Voordeel: Prestatie

Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren goed te laten werken.

Ideaaliter volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie.

De standen met een kleinere weerstand zijn voor de herstelfasen.



##### Programma "puls"

Voordeel: Spieropbouw

Beschrijving: dubbele opbouw, pas het ritme aan het weerstandsniveau aan. Hogere weerstand = lager ritme voor een grotere spierinspanning.



##### Programma "Kcal 01"

Voordeel: Gewicht verliezen (Niveau 1).

Beschrijving: Dubbele snelheid met laag weerstandsniveau, houd een vrij snel ritme aan tijdens de trainingssessie. Advies: Houd de handen tijdens de inspanning bij voorkeur stil.



##### Programma "Kcal 02"

Voordeel: Gewicht verliezen (Niveau 2).

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



##### Programma "FIT 01"

Voordeel: in vorm zijn (Niveau 1).

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



##### Programma "FIT 02"

Voordeel: in vorm zijn (Niveau 2).

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

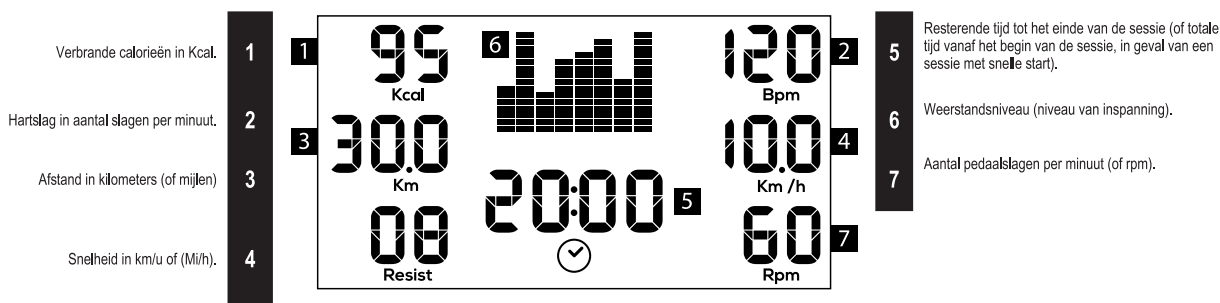


##### Programma "SOFT"

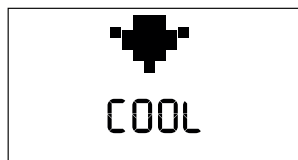
Voordeel: Vlak parcours.

Beschrijving: 100% aanpasbaar parcours, met prestatie-overzicht aan het einde van de sessie.

#### SCHERM TIJDENS DE SESSIE



#### PRESTATIEOVERZICHT



Het prestatie-overzicht wordt automatisch getoond aan het einde van uw sessie, gedurende de herstelperiode van 2 minuten. Zo ziet u:

- uw gemiddelde hartslag (als u gedurende de sessie een analoge, niet gecodeerde hartslagmeter droeg).
- een schatting van het aantal verbrande calorieën.
- uw gemiddelde snelheid.
- de afgelegde afstand.

Om de samenvatting van uw prestaties vroegtijdig te sluiten, druk lang op de centrale knop. 

#### BATTERIJEN:

Om de levensduur van uw batterijen te verlengen, raad Domyos een minimumgebruik van 20 minuten per 4 maanden aan.

Voor langere opslag raden wij aan om de accu direct na gebruik van uw hometrainer gedurende minimaal 20 minuten los te koppelen en vervolgens iedere 6 maanden gedurende een week 3 sessies van minimaal 20 minuten.

De accu **alleen** of de hometrainer moet tussen -20 en + 35 ° C worden opgeslagen. Raadpleeg eventueel het tabblad «Meer informatie». De batterij moet voor verwijdering uit het apparaat worden verwijderd.

#### PROBLEEMDIAGNOSE

##### CONSOLE:

De console gaat niet aan of er verschijnt "E1", "E2", "E3". Haal de stekker uit het stopcontact en controleer de aansluitingen achterop de console en aan de binnenkant van de stuurstang.

##### AFSTAND:

Aan de achterkant van de console kunt u met een schakelaar meerdere posities kiezen.

Zet deze op "VM" als hij daar niet al op staat. In weerstand 1 moet je voor 60 RPM ongeveer 18 km / u halen.

##### CALORIEËN:

In de berekening wordt gerekend met het weerstandsniveau en de cadans (RPM).

##### METING VAN DE HARTFREQUENTIE:

##### Handmatig (Hand-pulse):

- Metingen tijdens de training / in beweging dus signaal vaak onderbroken.

De weergave van de gemeten waarde is niet direct, dus vaak veel vertraging.

Droge handen zorgen voor een minder goed signaal of soms onderbreking van het signaal.

Maak de handen vochtig voor een betere meting.

Bij twijfel over de waarden of het signaal een andere gebruiker indien mogelijk vragen om te testen. Geen meting van de frequentie: Controleer de aansluitingen van de Hand-pulse op de console.

Met een hartslagmeter om de hartfrequentie te meten:

Controleer of de batterij goed geplaatst is of vervang deze door een nieuwe.

Maak de band licht vochtig op de plaats waar deze in contact komt met de huid.

Zorg ervoor de band direct op de huid geplaatst is met de zender midden op het borstbeen.

#### PEDALEN:

#### GELUID:

- 2 slagen los schroeven en daarna maximaal vastschroeven.
- Controleer de stabiliteit en corrigeer indien nodig (zie paragraaf: VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS).
- Controleer regelmatig of de draaiknoppen voor het afstellen goed zijn afgesteld en goed zijn vastgeschroefd (zie paragraaf:

Denk er bij het opschroeven van het linker pedaal aan dit tegen de wijzers van de klok in te schroeven.

#### INSTELLINGEN).

- Controleer regelmatig of alle montageschroeven goed zijn aangedraaid (waaronder de moeren van het zadel).

Neem, als het probleem blijft bestaan, contact op met de klantenservice van Domyos (zie laatste pagina: klantenservice).

#### MEER INFORMATIE

Ga naar [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr), rubriek Klantenservice waar u het volgende vindt:

- FAQ (vraag en antwoord).
- Onderhoudstips.
- Tutorialvideo's voor het repareren van uw product.
- Beschikbare reserveonderdelen voor uw product.
- Formulier voor het vragen van hulp.

## PT

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: nádegas, coxas, pernas, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais.

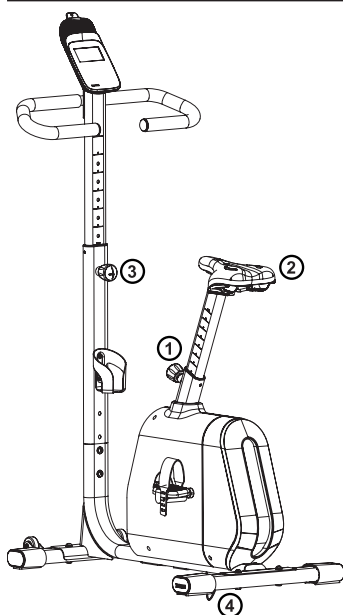
Aconselhamos a prática 1 a 3 vezes por semana, entre 20 minutos e 1 hora, para obter os resultados desejados. Este produto está equipado com um transmissor magnético para pedalar de forma confortável e harmoniosa.

#### AUTOALIMENTAÇÃO

Bastam alguns movimentos de pedal para ligar a consola e iniciar a sessão. Isto significa que não é necessário ligá-la à eletricidade para a utilizar.

A energia é gerada por si!

#### DEFINIÇÕES



ATENÇÃO: tem de sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes.

#### 1. AJUSTAR A ALTURA DO SELIM:

Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma altura correta: quando está a pedalar, o joelho deve ficar ligeiramente fletido sempre que o pedal está na posição mais baixa. Para ajustar o selim, desaperte um pouco a roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo do selim. Ajuste o selim à altura correta, encaixe o fixador de regulação num dos orifícios de ajuste do tubo do selim e depois aperte com firmeza.

ATENÇÃO: Certifique-se de que o fixador está bem colocado num dos furos do tubo do selim e apertado com firmeza. A altura máxima indicada no tubo nunca deve ultrapassada.

#### 2. AJUSTANDO A INCLINAÇÃO DA SELAGEM:

Para seu conforto, você pode ajustar o ângulo da sela. Recomendamos que você defina como horizontal por padrão e, em seguida, ajuste após o uso.

#### 3. COMO AJUSTAR O GUIADOR:

Para ajustar a altura do guidador, desaperte algumas voltas da roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo. Regule o guidador à altura adequada, introduza a roda num dos furos de ajuste do tubo do selim e depois aperte-a com firmeza.

ATENÇÃO: Certifique-se de que o tubo está colocado e bem apertado. A altura máxima indicada no tubo nunca deve ultrapassada.

#### 4. AJUSTAR A ESTABILIDADE DA BICICLETA:

Se a bicicleta estiver instável, rode um ou ambos os estabilizadores de nível situados nos apoios dos pés traseiros até ficar estável.

#### POSTURA

A postura é a posição do corpo a adotar durante a prática. É importante respeitá-la para evitar ferimentos ou lesões durante as sessões.

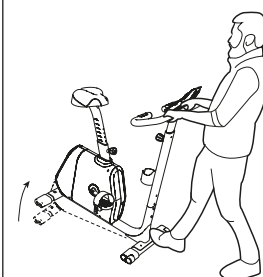
#### FÁCIL DE MONTAR

As nossas equipas conceberam uma bicicleta estática com um quadro baixo que permite montar sem levantar a perna.

#### POSIÇÃO DE COSTAS DIREITAS

Esta bicicleta estática foi concebida para permitir manter uma posição adaptada durante a prática, isto é, permite praticar constantemente com as costas direitas e a olhar em frente.

#### DESLOCAÇÃO



Coloque-se à frente do produto, posicione um pé sobre o pé dianteiro da bicicleta e puxe o guidador para si, de forma a inclinar a bicicleta para a frente para colocar as rodas de deslocação em contacto com o chão.

É importante manter as costas direitas durante este movimento. Quando deslocar a bicicleta estática, deve fazer força principalmente com os seus braços e pernas.

#### CONSOLA

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



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



Navegar no menu de escolha de programas.



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



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

Interruptor de seleção: selecionar o tipo de aparelho (VE, Ro, VM).

VE: bicicleta elítica

VM: bicicleta estática

RO: remo

RESET: permite repor as opções.

#### SELEÇÃO KM/H OU MILHAS

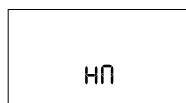


Miles (Mi)

Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em Km e em Km/h(A).

Para definir a unidade de milhas (Mi)(B):

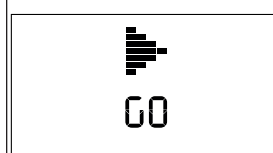
1. Começar a pedalar alguns segundos e depois desligar a consola (manter o botão para retroceder premido no ecrã inicial).



km

2. Manter o botão OK premido durante, pelo menos, 3 segundos.
3. Alterar a unidade utilizando os botões + e -.
4. Confirmar a unidade pretendida premindo o botão OK. A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.

#### ECRÃ INICIAL



É o primeiro ecrã apresentado quando se começa a pedalar para ligar a bicicleta.

É possível:

Premir o botão OK para fazer um arranque rápido.

Premir o menu de programa para aceder à lista de programas.



Desligar a consola mantendo o botão para retroceder premido.



## AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para obter informações, a consola contém um recetor de cinto de frequência cardíaca analógico (cinto não fornecido aquando da compra). Para obter mais informações, contacte a sua loja Decathlon.

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

Para as mulheres:  $226 - \text{idade}$

Para os homens:  $220 - \text{idade}$

### Ajuste de acordo com o nível de prática:

- Ajustar +10 para os iniciantes e pessoas não praticantes.
- Seguir o cálculo de base apresentado abaixo para os praticantes ocasionais.
- Retirar -10 para os praticantes regulares.

A FC max em relação ao objetivo:

fase de recuperação da FC MAX

entre 60% e 69% da FC MAX => recuperação suave

entre 70% e 79% da FC MAX => perda de peso

entre 80% e 89% da FC MAX => melhoria da resistência

> 90% FC MAX => melhoria do desempenho

### Monitorização do ritmo cardíaco no Guiador (Hand-Pulse - pulsação na mão):

A utilização da função Hand-Pulse não é recomendada para pessoas que utilizam um pacemaker (dispositivo médico de sensibilidade extrema que deve estar afastado de qualquer dispositivo elétrico). Estas pessoas deverão consultar o seu médico quanto a esta questão.

A tecnologia Hand-Pulse permite obter o valor do batimento cardíaco do utilizador em BPM (batimentos por minuto). Não se trata, de modo algum, de um dispositivo médico.

Destina-se a uma utilização pontual ou regular, mas não contínua, durante cada utilização.

Tenha em conta que, mesmo quando em repouso, estes sensores emitem uma pequena corrente inócua (a milionésima parte de um ampere). As variações nesta corrente revelam o ritmo cardíaco.

### Funcionamento:

A frequência cardíaca é transmitida através de dois sensores posicionados de ambos os lados do guiador.

Coloque as mãos sobre os sensores em simultâneo.

Estes sensores emitem uma corrente reduzida e inofensiva (um milionésimo de ampere), sendo que as variações desta corrente revelam a sua frequência cardíaca.

Estas informações são apresentadas na consola, em BPM.

O valor inicial é de 60 BPM e é depois filtrado, sendo que as medições representam uma média, de modo a mostrar valores de leitura mais coerentes com um atraso de um ou dois segundos (a filtragem e a criação da média variam consoante os fabricantes). Recomendamos:

Colocar as mãos nos sensores ocasionalmente durante 5 a 10 segundos, de cada vez, no curso do exercício e não de forma contínua desde o início até ao fim do treino.

Limpar e secar os sensores após cada utilização.

Humedecer as mãos para uma melhor leitura.

Para obter informações, a consola está equipada com um recetor analógico para bandas de registo da frequência cardíaca (banda não fornecida com o equipamento).

Para obter mais informações, contacte a sua loja Decathlon.

A medição da banda irá substituir a do Hand-Pulse.

### ARRANQUE RÁPIDO/UTILIZAÇÃO LIVRE

1. Para iniciar a sessão, comece a pedalar.
2. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -
3. Quando parar de pedalar, a bicicleta fica em pausa e o tempo fica intermitente.
4. Para retomar a sessão, recomece a pedalar.
5. Para parar a sessão antes do fim, pare de pedalar durante alguns segundos e de seguida prima o botão para retroceder



6. Para desligar a consola, quando o ecrã inicial ligar novamente, mantenha premido o botão para retroceder



### PROGRAMAS

1. No ecrã inicial, selecione o menu de programas premindo o botão de lista de programas
2. Percorra os programas premindo os botões + ou - e depois selecione um programa premindo o botão OK
3. Defina o tempo de prática utilizando os botões + ou - e depois confirme premindo o botão OK
4. Pode começar a sua sessão.
5. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -
6. Quando parar de pedalar, a bicicleta fica em pausa e o tempo fica intermitente.
7. Para retomar a sessão, recomece a pedalar.
8. Para desligar a consola, deve estar a ser apresentado o ecrã inicial. De seguida, mantenha premido o botão para retroceder.



### DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS



#### modo «quick-start»

Objetivo: início rápido.

Descrição: suba para a bicicleta e pedale!



#### Programa «perf»

Objetivo: desempenho

Descrição: intervalos de alta intensidade para melhorar a resistência. Envolvem uma elevada carga muscular.

Idealmente, deve manter o mesmo ritmo ao longo de toda a sessão.

As resistências mais baixas destinam-se a fases de recuperação.



#### Programa «puls»

Objetivo: tonificação

Descrição: subida dupla. Adaptação do ritmo em função do nível de resistência. Resistência elevada = ritmo mais lento, para maior envolvimento muscular.



#### Programa «Kcal 01»

Objetivo: perda de peso (Nível 1).

Descrição: planalto duplo de baixa intensidade. Manter um nível rápido durante toda a sessão de exercício. Sugestão: se possível, mantenha as mãos na posição correta durante o exercício.



#### Programa «Kcal 02»

Objetivo: perda de peso (Nível 2).

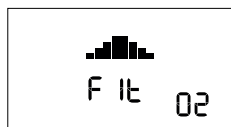
Descrição: intervalos de baixa intensidade para se manter dentro da zona-alvo. Envolvem uma carga muscular superior ao Nível 1.



#### Programa «FIT 01»

Objetivo: manter-se em forma (nível 1).

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



#### Programa «FIT 02»

Objetivo: manter-se em forma (nível 2).

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

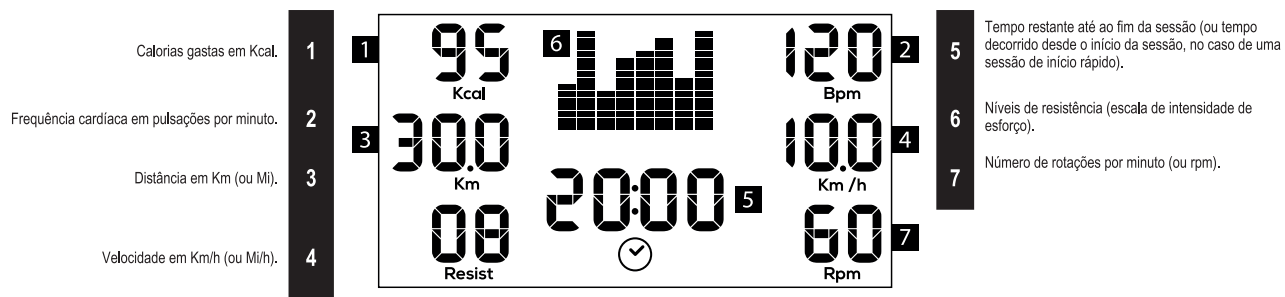


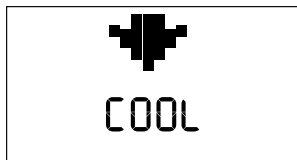
#### Programa «SOFT»

Objetivo: percurso plano.

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

### ECRÃ DURANTE A SESSÃO





O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos. Pode então ver:

- a sua frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão uma banda medidora de frequência cardíaca de tipo analógico).
- uma estimativa do número de calorias gastas.
- a sua velocidade média.
- a distância percorrida.

No final, para parar o resumo do seu desempenho, mantenha o botão central premido.



#### BATERIAS:

Para preservar a vida útil das baterias, a Domyos recomenda uma utilização mínima de 20 minutos a cada 4 meses.

Para um armazenamento mais longo, recomendamos desconectar a bateria imediatamente após usar sua bicicleta ergométrica por pelo menos 20 minutos e a cada 6 meses durante uma semana de 3 sessões de pelo menos 20 minutos.

A bateria sozinha ou a bicicleta estática devem ser armazenadas entre -20 e + 35 ° C. Se necessário, consulte a guia «Mais informações». A bateria deve ser removida do dispositivo antes do descarte.

#### RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

##### CONSOLA:

A consola não liga ou apresenta a mensagem «E1», «E2», «E3». Desligue a consola e, em seguida, verifique as ligações efetuadas na parte posterior da consola e no interior do tubo de direção.

##### DISTÂNCIA:

na parte posterior da consola, um interruptor indica mais posições.

Coloque na posição «VM», se não estiver nessa posição. Na resistência 1, você deve obter 60 RPM em torno de 18Km / h.

##### CALORIAS:

o cálculo considera o nível de resistência e o ritmo (RPM).

##### MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA:

Para as mãos (Hand-pulse):

- As medições durante o exercício/em movimento representam um sinal frequentemente interrompido.

A apresentação dos valores medidos não é instantânea, pelo que ocorre um atraso por vezes significativo.

##### RÚIDO:

1. Desaperte 2 voltas e, em seguida, aparafuse os pedais ao máximo.
2. Verifique a estabilidade e corrija, se necessário (ver secção: AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA).

As mãos secas provocam uma diminuição do sinal ou, por vezes, o sinal é interrompido.

Humedeça as mãos para melhorar a medição.

Em caso de dúvida sobre os valores ou o sinal, peça a outro utilizador que teste, se possível. Sem medição da frequência: verifique a ligação do Hand-pulse à consola.

Com um cinto para captar a frequência cardíaca:

Verifique a colocação da bateria ou substitua por uma nova.

Humedeça ligeiramente o cinto na parte que está em contacto com a pele.

Certifique-se de que coloca o cinto diretamente sobre a pele com o emissor no centro do tórax.

##### PEDAIS:

Para aparafusar o pedal do lado esquerdo, rode no sentido CONTRÁRIO ao dos ponteiros do relógio.

3. Verifique regularmente se as rodas de ajuste estão corretamente colocadas e aparafusadas (ver secção: REGULAÇÃO).
4. Verifique regularmente se os parafusos de montagem estão bem aparafusados (incluindo as porcas do selim).

Se o problema persistir, contacte o serviço pós-venda Domyos (consulte a última página: Serviço pós-venda).

#### MAIS INFORMAÇÕES

Aceda em [www.decathlon.pt](http://www.decathlon.pt) à secção Serviço pós-venda e consulte:

- As perguntas frequentes (perguntas/respostas).
- Os conselhos de manutenção.
- Os tutoriais em vídeo para reparar o produto.

- As peças sobressalentes disponíveis para o produto.
- O formulário de pedido de assistência.

## PL

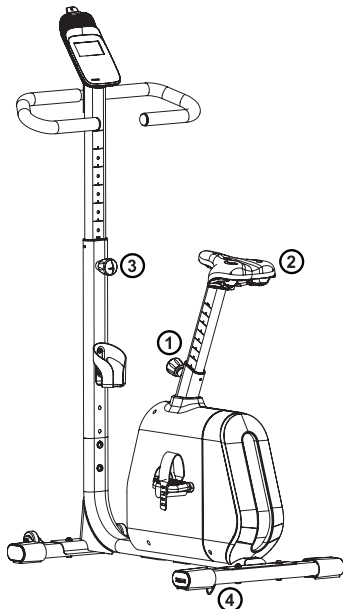
Rower to doskonale źródło aktywności, które pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięsień czworogłowy, łydki, mięśnie grzbietowe, klatki piersiowej i mięśnie brzucha. Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, należy trenować od 1 do 3 razy w tygodniu, od 20 minut do 1 godziny. Produkt wyposażony jest w napęd magnetyczny zapewniający duży komfort pedałowania bez szarpnięć.

#### AUTOZASILANIE

Kilka ruchów pedałami wystarczy, aby włączyć konsolę i uruchomić sesję. Nie trzeba więc podłączać go do zasilania elektrycznego.

Napędza go ruch użytkownika.

#### USTAWIENIA



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

##### 1. USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siodełko musi znajdować się na właściwej wysokości, to znaczy, że podczas pedałowania kolana muszą być lekko ugięte w momencie, gdy pedały znajdują się w dolnym położeniu. Aby wyregulować siodełko, należy położyć pokrętko o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki siodełka. Ustawić SIODELKO na właściwej wysokości, a następnie włożyć pokrętko do jednego z otworów regulacyjnych w rurce i dokręcić do oporu.

**OSTRZEŻENIE:** Należy upewnić się, że pokrętko zostało umieszczone w jednym z otworów na rurce siodełka i maksymalnie dokręcone. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na wsporniku.

##### 2. REGULACJA NACHYLENIA SIODEŁA:

Dla Twojej wygody możesz regulować kąt nachylenia siodełka. Zalecamy, aby domyślnie ustawić go w pozycji poziomej, a następnie wyregulować po użyciu.

##### 3. REGULACJA KIEROWNICY:

Aby ustawić wysokość kierownicy, należy położyć pokrętko o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki. Ustawić kierownicę na właściwej wysokości, włożyć pokrętko do jednego z otworów regulacyjnych w rurce i dokręcić do oporu.

**OSTRZEŻENIE:** Należy sprawdzić, czy rurka jest na miejscu i dokręcić ją maksymalnie. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na wsporniku.

##### 4. REGULACJA STABILNOŚCI ROWERU:

Jeśli rower nie stoi stabilnie, należy przekręcić element służący do regulacji poziomu znajdujący się na końcówce tylnej stopki tak, aby osiągnąć stabilne ustawienie.

##### POZYCJA

Pozycja to prawidłowe ułożenie ciała podczas treningu. Zachowanie prawidłowej pozycji pozwoli uniknąć urazów podczas ćwiczeń.

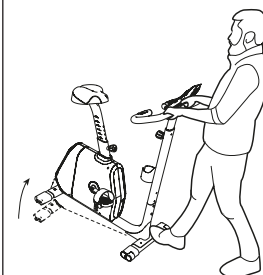
##### ŁATWE WCHODZENIE NA ROWER

Nasz zespół stworzył rower stacjonarny z niskim profilem, dzięki któremu można łatwo na niego wsiąść, bez konieczności unoszenia nogi i bez ryzyka urazu.

##### ZACHOWANIE PROSTYCH PLECÓW

Nasz rower stacjonarny został zaprojektowany tak, aby umożliwić dostosowanie pozycji ciała podczas treningu. Umożliwia regularne ćwiczenia każdej osobie, z zachowaniem prostych pleców i ze wzrokiem skierowanym przed siebie.

#### PRZENOSZENIE



Stanąc przed rowerem, ustawić stopę na przedniej stopce i pociągnąć do siebie kierownicę, aby przechylić rower do przodu. Wysunąć się kółka służące do przesuwania roweru.

Podczas wykonywania tego ruchu należy mieć proste plecy. Przy przesuwaniu roweru należy pracować przede wszystkim ramionami i nogami.

## KONSOLA

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



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



nawigacja w menu wyboru programu.



Wyjście z programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.



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

Przerwanie treningu: Wybór rodzaju urządzenia (rower eliptyczny, wiosłarz, rower stacjonarny).

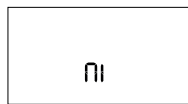
VE: Rower eliptyczny

VM: Rower stacjonarny

RO: Wiosłarz

RESET: Ponowne rozpoczęcie treningu.

## WYBÓR JEDNOSTEK – KM/H LUB MILE

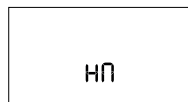


Miles (Mi)

Domyślnie konsola wyświetla dystans w kilometrach (km), a prędkość w kilometrach na godzinę (km/h)(A).

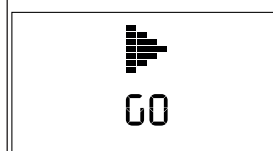
Aby zmienić jednostkę na mile(B):

1. Pedalować przez kilka sekund, a następnie wyłączyć konsolę (naciśnąć i przytrzymać przycisk „wstecz” na ekranie głównym).
2. Naciśnięcie przycisk OK i przytrzymanie przez ponad 3 sekundy.
3. Zmieni jednostkę przyciskami + i -.
4. Zatwierdzić wybór, naciskając przycisk OK, konsola powraca automatycznie do wyświetlania ekranu głównego.



km

## EKRAN STARTOWY



Jest to pierwszy ekran, który wyświetla się po rozpoczęciu pedalowania i włączeniu zasilania roweru.

Można:

Naciśnięcie przycisk OK, aby przejść do trybu szybkiego uruchomienia.

Naciśnięcie przycisk programu, aby przejść do listy programów.

Wyłączyć konsolę, naciskając przycisk WSTECZ.

## POMIAR TĘTNA

Należy pamiętać, że konsola obsługuje analogowe pasy do pomiaru tętna (pas nie jest dołączony do zestawu). Więcej informacji można uzyskać w sklepie Decathlon.

### Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKS.),

Kobiety: 226 - wiek.

Mężczyźni: 220 - wiek.

### Dostosowanie do poziomu kondycji:

- Dla osób początkujących lub niewytrenowanych należy dodać +10.
- W przypadku ćwiczeń nieregularnych należy pozostawić wyliczenie podstawowe.
- Dla osób ćwiczących regularnie należy odjąć -10

Tętno maksymalne a cel treningu:

faza dochodzenia TĘTNA MAKS

między 60% a 69% TĘTNA MAKS. => łagodny trening

między 70% a 79% TĘTNA MAKS. => strata masy ciała

między 80% a 89% TĘTNA MAKS. => doskonalenie wytrzymałości

> 90% TĘTNA MAKS. => poprawienie osiągnięć

### Pomiar tętna za pośrednictwem dłoni:

Odradzamy czujniki mierzące tętno za pośrednictwem dłoni osobom korzystającym z rozruszników. Rozrusznik to bardzo czuły wyrób medyczny, który nie powinien znajdować się blisko jakichkolwiek urządzeń elektrycznych. Osoby, których dotyczy ta kwestia, powinny wcześniej skonsultować się z lekarzem.

Urządzenie do pomiaru tętna za pośrednictwem dłoni wskazuje tętno użytkownika w jednostce BPM (liczba uderzeń na minutę). W żadnym wypadku nie jest to wyrób medyczny.

Urządzenie jest przeznaczone do sporadycznego lub regularnego użytku podczas każdego treningu, aczkolwiek nie w sposób ciągły.

Należy pamiętać, że nawet podczas spoczynku elektrody generują mikrosygnały (nieszkodliwy dla zdrowia prąd o bardzo małym natężeniu, równy jednej milionowej ampera), które przepływają przez ciało. Wahania tych mikrosygnałów odzwierciedlają rytm bicia serca.

### Zasada działania:

Bicie serca jest rejestrowane przez dwie elektrody umieszczone po obu stronach poręczy.

Wystarczy położyć jednocześnie obie ręce na czujnikach.

Elektrody te emitują prąd o niewielkim natężeniu, nieszkodliwy dla zdrowia (jedna milionowa ampera); zmiany tego mikroprądu są odzwierciedleniem bicia serca.

Rytm ten jest wyświetlany na konsoli w jednostce BPM.

Tętno liczone jest od wartości 60 BPM. Pomiaru są filtrowane i uśredniane, aby wyświetlić uśrednioną wartość (filtrowanie i uśrednianie różni się w zależności od producenta) z opóźnieniem jednej lub dwóch sekund.

Zalecamy co następuje:

W trakcie ćwiczeń od czasu do czasu umieszczać dłonie na czujnikach na 5-10 sekund. Nie zalecamy ciągłego korzystania z czujników od początku do końca ćwiczeń.

Czyszczenie i suszenie czujników po każdym użyciu.

Zwilżyć dłonie, aby usprawnić pomiar.

Należy pamiętać, że konsola obsługuje analogowe pasy do pomiaru tętna (pas nie jest dołączony do zestawu).

Więcej informacji można uzyskać w sklepie Decathlon.

Pomiar za pośrednictwem pasa wyświetlany na konsoli zastępuje pomiar za pośrednictwem dłoni.

## SZYBKE URUCHAMIANIE / SWOBODNY TRENING

1. Zacząć pedałować, aby rozpocząć sesję.
2. Aby zmienić trudność pedalowania, należy nacisnąć przycisk + lub -.
3. Po przerwaniu pedalowania rower przełącza się w tryb wstrzymania, a wskaźnik czasu miga.
4. Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedałować.
5. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedałować na kilka sekund, a następnie nacisnąć przycisk „wstecz”.

„wstecz”

6. Aby wyłączyć konsolę kiedy wyświetlany jest ekran główny, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.

## PROGRAMY

1. Na ekranie głównym należy wybrać menu „programy”, przyciskając przycisk programów.
2. Programy można przeglądać, naciskając przycisk + lub - . Aby wybrać program, należy nacisnąć przycisk OK.
3. Czas treningu można ustawić za pomocą przycisku + lub - . Aby zatwierdzić ustawienie, należy nacisnąć przycisk OK.
4. Teraz można rozpocząć trening.
5. Aby zmienić trudność pedalowania, należy nacisnąć przyciski + lub -

6. Po przerwaniu pedalowania rower przełącza się w tryb wstrzymania, a wskaźnik czasu miga.

7. Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedałować.

8. Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego, a następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.

## OPIS PROGRAMÓW



### tryb „quick start”

Korzyści: Szybkie rozpoczęcie sesji.

Opis: Wystarczy wsiąść na rower i zacząć pedałować!



### Program „Kcal 02”

Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2).

Opis: Interwały małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.



### Program „perf”

Korzyści: Poprawa wyników

Opis: Interwały o dużej intensywności, umożliwiające poprawę wytrzymałości i zapewniające obciążenie mięśni.

Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji.

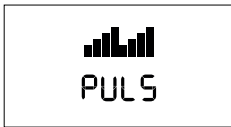
Mniejszy opór = fazy regeneracji.



### Program „Fit 01”

Korzyści: Dbanie o formę (Poziom 1).

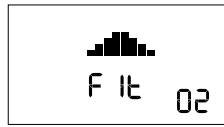
Opis: Dwa punkty zwiększonego wysiłku w sekwencji treningowej, która obejmuje fazę progresywną i degresywną.



#### Program „puls”

Korzyści: Ujędrnianie

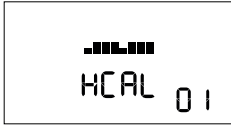
Opis: Podwójny podjazd, dostosowanie rytmu do poziomu oporu. Wysoki opór = mniejszy rytm i silne obciążenie mięśni.



#### Program „Fit 02”

Korzyści: Dbanie o formę (Poziom 2).

Opis: Podtrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdą najbardziej intensywną i fazą degresywną.



#### Program „Kcal 01”

Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1).

Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej prędkości podczas sesji treningowej. Rada: Utrzymywanie rąk nieruchomo w czasie wysiłku.

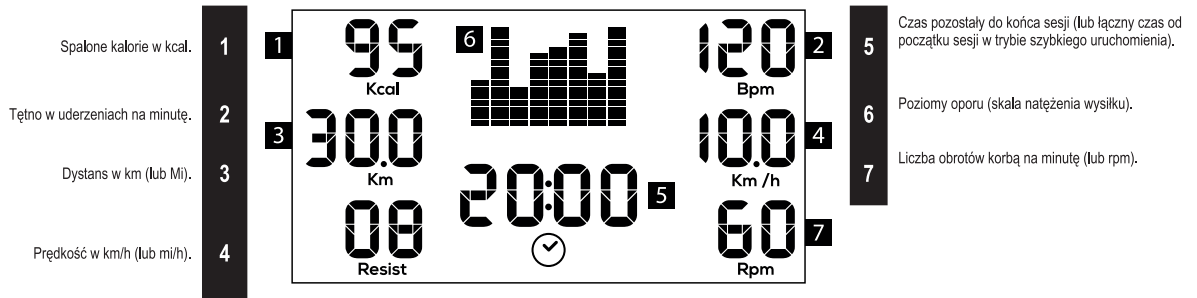


#### Program „SOFT”

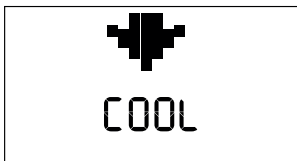
Korzyści: Teren płaski.

Opis: Trening z możliwością pełnego dopasowania, z podsumowaniem wyników na końcu sesji.

### EKRAN PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ



### PODSUMOWANIE WYNIKÓW



Po zakończeniu sesji treningowej automatycznie wyświetli się podsumowanie wyników. Będzie widoczne podczas dwuminutowej sesji schłodzenia. Wyświetlić można również:

- średnie tętno (jeśli podczas treningu był założony analogowy, niekodowany pas z pomiarem tętna).
- szacowaną liczbę spalonych kalorii.
- średnią prędkość.
- pokonany dystans.

Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk.

### BATERIE:

Aby przedłużyć żywotność baterii, Domyos zaleca używanie co 4 miesiące przez co najmniej 20 minut.

W celu dłuższego przechowywania zalecamy odłączenie akumulatora natychmiast po korzystaniu z roweru treningowego przez co najmniej 20 minut, a następnie co 6 miesięcy w ciągu tygodnia 3 sesje trwające co najmniej 20 minut.

Sam akumulator lub rower treningowy należy przechowywać w temperaturze od -20 do + 35 ° C. W razie potrzeby przejdź do zakładki „Więcej informacji”. Baterię należy wyjąć z urządzenia przed użyciem.

### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

#### KONSOLA:

Konsola nie włącza się lub wyświetla komunikat „E1”, „E2”, „E3”. Należy odłączyć urządzenie, a następnie sprawdzić połączenia z tyłu konsoli i wewnątrz wspornika.

#### DYSTANS:

Wskaźnik z tyłu konsoli umożliwia kilka pozycji.

Wskaźnik powinien być ustawiony w położeniu „VM”. W oporze 1 musisz uzyskać 60 obrotów na minutę około 18 km / h.

#### KALORIE:

Obliczenia uwzględniają poziom oporu i rytm (obr./min).

#### POMIAR TĘTNA:

Pomiar tętna za pośrednictwem dłoni:

- Pomiar wykonywane są w trakcie ćwiczeń / w ruchu, dlatego sygnał często jest przerywany.

Mierzone wartości nie są wyświetlane natychmiast, dlatego czasem mogą występować opóźnienia.

#### HAŁAS:

1. Odkręcić pedały o 2 obroty, a następnie maksymalnie dokręcić.
2. Sprawdzić stabilność i w razie potrzeby poprawić (patrz część: POZIOMOWANIE ROWERU).

Suche dłonie osłabiają sygnał lub czasem prowadzą do przerwania sygnału.

Zwilżyć dłonie, aby usprawnić pomiar.

W razie wątpliwości co do wskazywanych wartości lub sygnału należy wykonać pomiar przez innego użytkownika (w miarę możliwości). Brak pomiaru tętna: sprawdzić połączenie czujników z konsolą.

W przypadku korzystania z pasa do pomiaru tętna:

Sprawdzić bieżunowość baterii lub wymienić baterię na nową.

Delikatnie zwilżyć pas w miejscu, które ma styczność ze skórą.

Upewnić się, że pas założony jest bezpośrednio na skórę, a nadajnik umieszczony jest na środku klatki piersiowej.

#### PEDAŁY:

Przykręcić lewy pedał PRZECIWNIE do ruchu wskazówek zegara.

Jeżeli problem będzie się powtarzał, należy skontaktować się z serwisem marki Domyos (patrz informacje :dotyczące serwisu na ostatniej stronie).

### WIĘCEJ INFORMACJI

Wejdź na [www.decathlon.pl](http://www.decathlon.pl) i skorzystaj z zakładki Serwis:

- FAQ (najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi).
- Porady dotyczące konserwacji.
- Poradniki wideo dotyczące napraw produktu.

- Części zamienne dostępne do produktu.
- Formularz do kontaktu z serwisem.

## HU

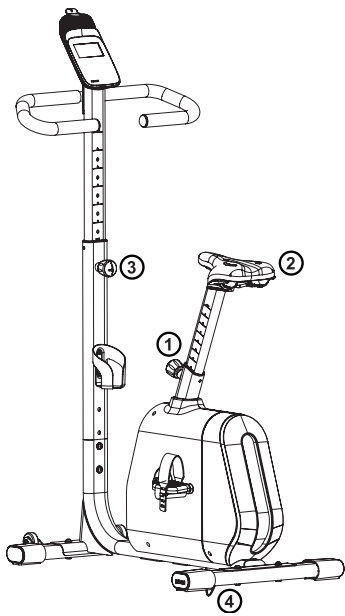
A kerékpározás nagyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érrendszer, valamint a tudó működését, emellett formálja az egész testet is: a fenék, comb, vádli, hát, mellkas, bicepsz és hasizmokat.

Javasoljuk, hogy a várt eredmények elérése érdekében hetente 1-3 alkalommal eddzen, 20 perc és 1 óra közötti edzési időtartamokkal. Mágneses szabályozással ellátott termék a könnyed és kényelmes pedálozás biztosítása céljából.

### SAJÁT ÁRAMFORRÁSÚ

Néhány lépés a pedálon elég ahhoz, hogy bekapcsolja a konzolt és elkezdje az edzést. Ezért nincs szükség arra, hogy elektromos hálózathoz csatlakoztassa.

Most Ön az áramforrás!



FIGYELEM: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről.

### 1. ÜLÉSSZINT BEÁLLÍTÁSA :

A hatékony edzéshez az ülést megfelelő magasságba kell állítani. Pedálozások a térdeinek enyhén hajlítva kell lennie akkor is, amikor a pedál a legalacsonyabb pozícióban van. A nyereg beállításához csavarja ki a beállítókereket néhány csavarással, anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcső csapjának kioldásához. Állítsa a nyeret a megfelelő magasságba, a beállító gombot pedig illesse a nyeregcső valamelyik nyílásába, majd teljesen húzza meg.

FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot visszaillesztette a nyeregcső egyik nyílásába, és teljesen meghúzta. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot.

### 2. A NYEREG DÖNTÉSÉNEK BEÁLLÍTÁSA:

Az Ön kényelme érdekében beállíthatja a nyereg szögét. Javasoljuk, hogy alapértelmezés szerint állítsa vízszintesre, majd használat után állítsa be.

### 3. A KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA :

A kormányoszlop magasságának beállításához csavarja ki a beállítókereket néhány csavarással, anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcső csapjának kioldásához. Állítsa a kormányoszlopot a megfelelő magasságba, engedje el a beállító kereket a cső egyik beállító nyílásába, majd teljesen húzza meg.

FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot visszahelyezte után megfelelően rögzítette. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot.

### 4. A KERÉKPÁR STABILITÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA:

Ha a kerékpár instabil, forgassa el a hátsó lábok végénél az egyik vagy mindkét stabilizátort, amíg nem stabilizálódik.

### TESTTARTÁS

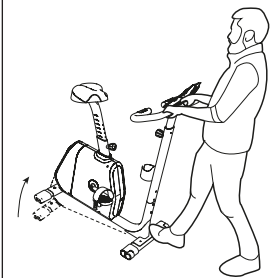
A testtartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt betartsa, hogy az edzés során ne érje Önt sérülés, és ne fájdjalon meg semmije.

### KÖNNYŰ FELSZÁLLÁS

A csapataink egy olyan alacsony vázzal rendelkező kerékpárt terveztek, hogy lehetővé teszi, hogy anélkül tudjon felszállni rá, hogy fel kelljen emelnie a lábát és így esetleg ártson magának.

### TESTTARTÁS EGYENES HÁTTAL

Ezt a kerékpárt úgy tervezték, hogy lehetővé tegye a megfelelő testtartást az edzés során, azaz lehetővé teszi, hogy az edzés során mindenki egyenesen tartsa a hátát, és egyenesen előre nézzen.



Álljon a termék elé, helyezze egyik lábát a kerékpár elülső lábára, majd húzza maga felé a kormányt, hogy a kerékpárt előre döntse, így a szállítókerekeket a talajjal érintkezésbe hozhatja.

Fontos, hogy közben egyenesen tartsa a hátát. Amikor mozgatja a kerékpárt, a legtöbb erőfeszítést a karjával és a lábával kell végeznie.

## KONZOL

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



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



böngészés a programválasztó menüben.



Kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.



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

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

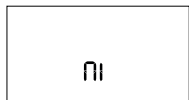
VE: Crosstrainer

VM: Edző kerékpár

RO: Evezőpad

VISSZAÁLLÍTÁS: A beállítás visszaállítása.

## KM/H VAGY MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA

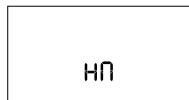


Miles (Mi)

Alapértelmezés szerint a konzol a távolság és a sebesség információit km-ben és km/h-ban jeleníti meg(A).

Ahhoz, hogy ezt a mértékegységet Mérföldre (Mi)-re változtassa(B):

1. Néhány másodpercig kezdjen el pedálozni, majd kapcsolja ki a konzolt (tartsa lenyomva a Return gombot a kezdőképernyőn).
2. Tartsa lenyomva az OK gombot több mint 3 másodpercig.
3. Módosítsa a mértékegységet a + és - gombokkal.
4. Erősítse meg a mértékegységet az OK gomb lenyomásával.



km

## KEZDŐKÉPERNYŐ



Ez az első képernyő, amely akkor jelenik meg, amikor elkezd pedálozni, és bekapcsolja a kerékpárt.

Lehetséges:

- Megnyomni az OK-t egy rövid edzés erejéig.
- Megnyomni a programot a programok listájának eléréséhez.
- Megnyomni és lenyomva tartani a RETURN gombot a konzol kikapcsolásához.

## PULZUSSZÁM MÉRÉSE

Tájékoztatóul közöljük, hogy a konzol pulzusszám mérővel kompatibilis analóg vevőkészülékkel van ellátva (az óv nem tartozék). További információért forduljon a Decathlon áruházhoz.

### Maximális pulzusszámítás (max HR):

Nőknek : 226 – kor.

Férfiaknak : 220 – kor.

### A tapasztalat alapján mért beállítás :

- Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.
- A rekreációs sportolók tartsák magukat a fenti táblázathoz.
- Csökkentse 10-el rendszeresen sportolók számára.

Max pulzusszám, egy célhoz igazítva:

- MAX szívverés igénybevételei fázis
- 60 és 69% között => könnyed edzés
- 70 és 79% között => súlycsökkentés
- 80 és 89% között => állóképesség javítás
- > 90% => teljesítményjavítás

### Pulzusszámmérés kézen (hand-pulse):

A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, akiknek pacemaker van beültetve, ezt a rendkívül érzékeny orvostechnikai eszközt ugyanis távol kell tartani minden elektromos készüléktől. Akiket ez érint, forduljanak tanácsért orvosukhoz.

A hand-pulse technológia kijelzi a felhasznált pulzusszámát BPM (szívverés per perc) mértékegységben. Semmilyen esetben sem orvostechnikai eszköz.

Az egyes edzések során alkalmi vagy rendszeres, azonban nem folyamatos használatra készül.

Kérjük, vegye figyelembe, hogy az érzékelők nyugalmi állapotban is kibocsátanak egy kis (egy milliomed amperryi) ártalmatlan áramot, és az áramban bekövetkező változások jelzik a pulzusszámot.

### Működési alapelv:

A kormány egyik és másik oldalán elhelyezett egy-egy érzékelő észleli a szívveréseket.

Elég, ha mindkét kezét egyszerre teszi az érzékelőkre.

Az elektródák az egészre ártalmatlan, csekély (egy milliomedrés amperryi) áramot bocsátanak ki; a mikroáram változásai a szívveréseket tükrözik.

Ezt a visszatrükközött változást továbbítja a készülék a konzol felé, amely BPM-ben (szívverés per perc) jelzi azt ki.

60 BPM-en indul, majd megszűri a rendszer, és a mért értékeket átlagolva a legkoherensebb értéket jelzi ki (a szűrés és az átlagolás gyártónként eltérő lehet) egy vagy két másodperc eltéréssel.

Javasoljuk, hogy:

Edzés közben időnként 5-10 mp-re tegye a kezét az érzékelőkre, de ne tartsa rajtuk folyamatosan az edzés elejétől a végéig.

Az érzékelőket minden egyes használat után tisztítsa és szárítsa meg.

A pontosabb mérés érdekében nedvesítse be a kezét.

Tájékoztatóul közöljük, hogy a konzol pulzusszám mérővel kompatibilis analóg vevőkészülékkel van ellátva (az óv nem tartozék).

További információért forduljon a Decathlon áruházhoz.



Ebben az esetben az **öv által** mért érték helyettesíti a hand-pulse értéket.

## GYORSINDÍTÁS / SZABAD HASZNÁLAT

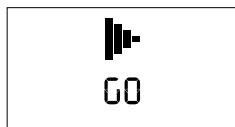
1. Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni.
2. A pedálózási nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
3. Amikor abbahagyja a pedálózást, a kerékpár megáll és az idő villog.
4. Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálózni.

5. Az edzés korai befejezéséhez néhány másodpercig hagyja abba a pedálózást, majd nyomja meg a Return gombot.
6. A konzol kikapcsolásához, miután visszalért a kezdőképernyőre, tartsa lenyomva a Return gombot.

## PROGRAMOK

1. A kezdőképernyőn válassza ki a programok menüjét a program gomb megnyomásával
2. A + vagy - gomb megnyomásával görgessen végig a programok között, majd válasszon az OK gomb megnyomásával
3. Állítsa be az edzés idejét a + vagy - gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával erősítse meg
4. Elkezdheti az edzést.
5. A pedálózási nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
6. Amikor abbahagyja a pedálózást, a kerékpár megáll és az idő villog.
7. Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálózni.
8. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie. Ezután tartsa lenyomva a Return gombot.

## ZPROGRAM LEÍRÁSA:



### «gyorsindítás» üzemmód

Előnye: Gyors használat.  
Leírás: Egyszerűen üljön a kerékpárra és pedálózson!



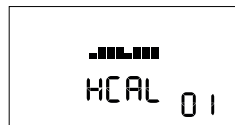
### «Perf» program

Előnye: Teljesítmény  
Leírás: Állóképesség-javító, nagy izomigénybevételű és intenzitású időszakok.  
Ideális esetben ugyanazt a tempót kell fenntartani az edzés során.  
A kisebb ellenállású gyakorlatok pihenő időszakok.



### «Puls» program

Előnye: Alakformálás  
Leírás: dupla emelkedés, az ellenállási szintnek megfelelően beállított tempó.  
Nagyobb ellenállás = nagyobb izomunkat igénylő, lassabb ütem.



### «Kcal 01» program

Előnye: Fogyás (1. szint).  
Leírás: Alacsony intenzitású kettős emelkedés, amely meglehetősen gyors tempót tart fenn az edzés során. Tanács: Ha lehet, tartsa a kezét egy helyben az edzés alatt.



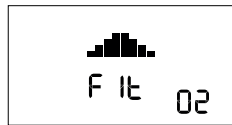
### «Kcal 02» program

Előnye: Fogyás (2. szint).  
Leírás: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétel.



### «FIT 01» program

Előnye: Fitness (1. szint).  
Leírás: Egyetlen edzés során 2 csúcspont az intenzitás tekintetében, amely egy progresszív, majd egy csökkenő fázist tartalmaz.



### «FIT 02» program

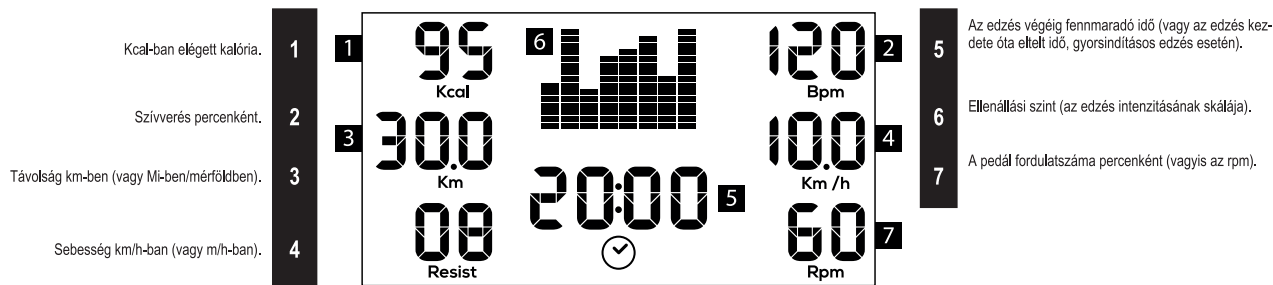
Előnye: Fitness (2. szint).  
Leírás: Megfelelő munkaterhelés fenntartása az edzés során, amely egy progresszív fázist, egy intenzitási csúcspontot és egy csökkenő fázist tartalmaz.



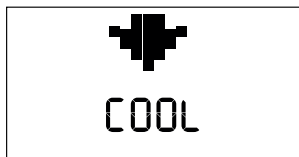
### «SOFT» program

Előnye: Sikterepes-edzés.  
Leírás: 100%-osan személyre szabható edzés, a végén teljesítményösszesítővel.

## KIJELZŐ AZ EDZÉS SORÁN



## TELJESÍTMÉNY ÖSSZEFOGLALÓ



A teljesítményének összegzése automatikusan megjelenik az edzés végén a 2 perces regenerációs időszak alatt. Amit itt láthat:  
- az átlagos pulzusszámát (ha nem kódolt, analóg pulzuszóráról viselt az edzés során)  
- a becsült elégett kalóriák számát.  
- az átlagos sebességét.  
- a megtett távolságot.

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

## ELEMEK:

Az elemek élettartamának megőrzése érdekében a Domyos azt javasolja, hogy legalább havonta 20 percet használjon 4 havonta.

Hosszabb tárolás érdekében javasoljuk, hogy a szobakerékpár legalább 20 percig tartó használata után azonnal húzza ki az akkumulátort, majd egy héten 6 havonta 3 legalább 20 perces edzés után.

Önmagában az akkumulátort vagy a szobakerékpárt -20 és +35 °C között kell tárolni. Ha szükséges, keresse meg a «További információk» fület. Az akkumulátort az ártalmatlanítás előtt ki kell venni a készülékből.

## HIBAELHÁRÍTÁS

### KONZOL:

A konzol nem kapcsol be, vagy az „E1”, „E2”, „E3” feliratot jeleníti meg. Húzza ki a készüléket, majd ellenőrizze a konzol hátoldalán található csatlakozásokat és a szárcső belsejét.

### TÁVOLSÁG:

A konzol hátoldalán kurzorral állítható több pozíció.

Tegye a kurzort „VM” állásba, ha nem abban van. Az 1. ellenállásnál 60 km/h körül kell elérnie 18 km/h körül.

### KALÓRIÁK:

Kiszámításukkor a rendszer figyelembe veszi az ellenállási szintet és a fordulatszámot (RPM).

### PULZUSSZÁMMÉRÉS:

Kézen (hand-pulse):

- A mérés edzés/mozgás közben történik, ezért gyakran szünetel a jel.

A mért értékek nem azonnal, néha jelentős késéssel jelzi ki a rendszer.

### ZAJ:

1. Engedjen rajtuk 2 fordulattal, majd csavarja be teljesen a pedálokat.
2. Ellenőrizze a stabilitásukat, szükség esetén korrigáljon rajta (lásd: A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA).

Ha száraz a keze, gyengébb a jel, vagy időnként szünetel.

A pontosabb mérés érdekében vedvesítse be a kezét.

Ha kétsége támad az értékek vagy a jelet illetően, lehetőség szerint próbáltassa ki a készüléket egy másik felhasználóval. Nem mért a pulzusszámot: ellenőrizze a hand-pulse érzékelők csatlakozását a konzollal.

Pulzuszórával:

Ellenőrizze az elem helyzetét, vagy cseréljen elemet.

Enyhén vedvesítse be az öv azon részét, amely érintkezik a bőrfelülettel.

Ügyeljen arra, hogy az övet közvetlenül a bőrre tegye úgy, hogy a jeladó a mellkasa közepén legyen.

### PEDÁLOK:

A bal pedált az óramutató járásával ELLENTÉTES irányban csavarja be.

Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalon: vevőszolgálat).

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Keresse fel a [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) honlapon az Értékesítés Utáni Szolgálat és Támogatást és keresse:

• A GYIK-et (kérdések/válaszok)

• A karbantartási utasításokat.

• A termék javításához szükséges bemutató videókat.

• A termék számára elérhető alkatrészeket.

• A segítségkérő űrlapot.

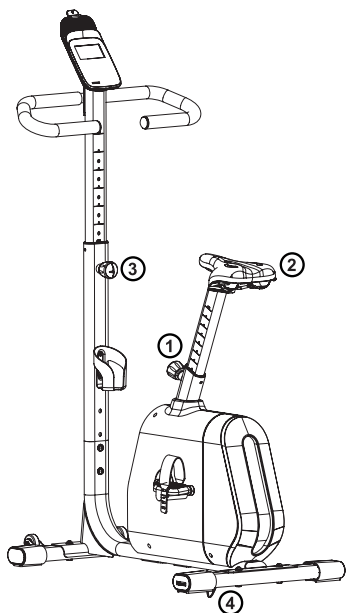
Ciclismul este o activitate excelentă, care vă va permite să vă măriti capacitățile cardiovasculare și respiratorii, tonifiindu-vă întregul corp: mușchii fesieri cvadricepsi, ai gâmbelor, dorsali, pectorali, biceps și abdominali în condiții de protecție. Vă recomandăm să practicați de 1-3 ori pe săptămână, între 20 de minute și 1 h pentru a obține rezultatele scontate. Acest produs este prevăzut cu transmisie magnetică pentru confort sport la pedalară fără întreruperi.

## ALIMENTARE AUTOMATĂ

Câteva pedalați sunt suficiente pentru a aprinde consola în vederea începerii sesiunii. Prin urmare nu este necesară alimentarea electrică pentru a o utiliza.

De acum sursa de energie sunteți dvs.!

## REGLAJE



AVERTISMENT: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza reglajele.

## 1. REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEEI:

Pentru exercers eficientă, șaua trebuie să fie la înălțimea corectă, adică atunci când pedalați genunchii trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai joasă. Pentru a regla șaua, deșurubați roțița câteva tururi fără să o scoateți complet și trageți de capul acesteia pentru a dezangaja cuiul din tija șeei. Reglați scaunul la înălțimea potrivită, eliberați roțița într-una dintre găurile de reglare de pe tija șeei și apoi strângeți la maximum.

AVERTISMENT: Asigurați-vă că tija este așezată la loc și strângeți la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe tija.

## 2. REGLAREA INCLINAȚIEI ȘEEI:

Pentru confortul dvs. puteți regla unghiul șeei. Vă recomandăm să îl setați în mod implicit pe orizontală, apoi să îl reglați după utilizare.

## 3. CUM SE REGLEAZĂ GHIDONUL:

Pentru a regla înălțimea ghidonului, deșurubați roțița câteva ture fără să o scoateți complet și trageți de capul acesteia pentru a dezangaja cuiul din tija. Reglați ghidonul la înălțimea potrivită, eliberați roțița într-una dintre găurile de reglare ale tije și apoi strângeți la maximum.

AVERTISMENT: Asigurați-vă că tija este așezată la loc și strângeți la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe tija.

## 4. REGLAȚI STABILITATEA BICICLETEI:

În caz de instabilitate a bicicletei, rotiți unul sau ambele compensatoare de nivel situate pe extensiile pentru picioare din spate până la eliminarea instabilității.

## POSTURĂ

Postura este poziția corpului care trebuie adoptată în timpul exercitării. Este important să o respectați pentru a nu vă răni sau a vă face rău în timpul sesiunilor.

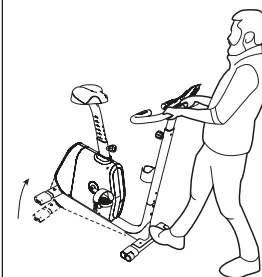
## URCARE UȘOARĂ PE BICICLEȚĂ

Echipele noastre au conceput o bicicletă de apartament cu un cadru jos, care vă permite să urcați pe el fără să trebuiască să ridicați piciorul și să vă puteți răni.

## POZIȚIA CU SPATELE DREPT

Această bicicletă de apartament a fost concepută pentru a permite o poziție adaptată în timpul practicării, adică permite tuturor să practice sistematic cu spatele drept și privirea drept în față.

## DEPLASARE



Așezați-vă în fața produsului, poziționați un picior pe piciorul din față al bicicletei, apoi trageți ghidonul spre dumneavoastră pentru a înclina bicicleta în față pentru a pune roțile de deplasare în contact cu solul.

Este important să mențineți spatele drept în timpul acestei mișcări. Atunci când deplasați bicicleta dumneavoastră de apartament, trebuie să exercitați o forță în principal asupra brațelor și gâmbelor.

## CONSOLA

Consola dumneavoastră vă propune numeroase funcții pentru a vă îmbogăți exercițiile. Veți găsi mai jos toate indicațiile pentru a utiliza ușor consola.



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



a naviga în alegerea meniurilor din program.



A ieși dintr-un program, a reveni la meniul principal, a opri consola.



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

Întreprător de selecție: Selectați tipul aparatului dumneavoastră (VE, Ro, VM).

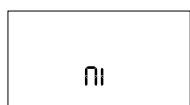
VE: Bicicletă eliptică

VM: Bicicletă de apartament

RO: Aparat de văslit

RESETARE: Reinițializați selecția.

## SELECTARE KM/H SAU MILE



Miles (Mi)

Implicit consola dumneavoastră afișează valorile pentru distanță și viteză în km și km/h(A).

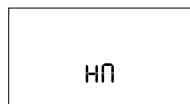
Pentru a schimba această unitate la mile mi(B) :

1. Începeți să pedalați câteva secunde, apoi opriți consola (mențineți revenirea la ecranul principal).

2. Mențineți apăsat mai mult de 3 secunde butonul OK.

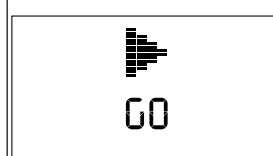
3. Schimbați unitatea cu butoanele + și -.

4. Validați unitatea apăsând pe butonul OK. . Consola va reveni automat la ecranul de pornire.



km

## ECRAN PRINCIPAL



Este primul ecran care se afișează atunci când începeți să pedalați și alimentatiți bicicleta.

Puteți:

Apăsa pe OK pentru o pornire rapidă.

Apăsa pe program pentru a accesa lista de programe.

Opri consola menținând apăsată tasta ÎNAPOI.

## EVALUAREA FRECVENȚEI CARDIACE

Pentru informare, consola este prevăzută cu un receptor de centură cardiacă analogic (centura nu este furnizată la cumpărare). Pentru informații suplimentare, vă rugăm să contactați magazinul dumneavoastră Decathlon.

## Calculul frecvenței cardiace maxime (FC max):

Pentru femei: 226 - vârsta.

Pentru bărbați: 220 - vârsta.

## Adaptarea în ceea ce privește nivelul de practicare:

- Adăugați +10 pentru începători, persoane neantrenate.
- Rămâneți la calculul de bază de mai sus pentru cei care practică ocazional.
- Măriti -10 pentru cei care practică regulat.

## FC max, în legătură cu obiectivul:

Faza de recuperare a FC MAX

între 60% și 69% din FC MAX => refacerea formei în ritm relaxat

între 70% și 79% din FC MAX => pierdere în greutate

între 80% și 89% din FC MAX => îmbunătățirea anduranței

> 9% FC MAX => îmbunătățirea performanței

## Monitorizarea frecvenței cardiace de pe ghidon (pulsul de la mână):

Utilizarea pulsului de la mână nu este recomandată pentru persoanele care poartă un simulator cardiac, un dispozitiv medical de sensibilitate extremă care trebuie să fie ținut la distanță de orice dispozitiv electric. Cei vizati sunt rugați să discute cu un cadru medical.

Tehnologia pulsului de la mână afișează rezultatul privind frecvența cardiacă în BPM (bătăi pe minut). Acesta nu este în niciun caz un dispozitiv medical.

Este conceput pentru utilizare ocazională sau regulată - dar nu continuă - în timpul fiecărei sesiuni.

Rețineți că, și atunci când vă odihniți, acești senzori emit un curent scăzut, nepericulos (o milionime de amper), iar variațiile acestui curent stabilesc frecvența dumneavoastră cardiacă.

## Principiu de funcționare:

Ritm cardiac este transmis prin cei doi senzori amplasați de o parte și de alta a ghidonului.

Așezați ambele mâini în același timp pe senzori.

Acești senzori emit un curent redus, inofensiv (o milionime de amper); variațiile acestui microcurent reflectă bătăile dvs. cardiace.

Aceste informații sunt afișate apoi pe consola, în BPM.

Încep la 60 BPM și sunt apoi filtrate și măsurătorile sunt calculate în medie pentru a oferi o mai bună coerență a valorilor, cu o întârziere de una sau două secunde (filtrarea și calcularea mediei diferă între diferiți producători).

Vă recomandăm:

Să așezați mâinile pe senzori ocazional timp de 5-10 secunde într-un moment în care exersați și nu continuați de la începutul și până la sfârșitul antrenamentului.

Curățați și uscați senzorii după fiecare utilizare.

Umeziți-vă mâinile pentru a îmbunătăți citirea.

Pentru informații, consola este echipată cu un receptor analogic pentru piept cu centură (centura nu este inclusă).

Pentru informații suplimentare, contactați magazinul Decathlon local.

Măsurătorile de la centura pentru piept le vor înlocui pe cele de puls la mână pe consola.

#### PORNIRE RAPIDĂ/UTILIZARE LIBERĂ

1. Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea.

2. Pentru a regla dificultatea pedalarii, apăsați pe butoanele + sau -

3. Când opriți pedalaria, bicicleta intră în pauză și timpul se aprinde intermitent.

4. Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.

5. Pentru a opri sesiunea înainte de sfârșit, nu mai pedalați timp de câteva secunde, apoi apăsați pe butonul Înapoi

6. Pentru a opri consola, după ce ați revenit la ecranul principal, apăsați lung pe butonul Înapoi

#### PROGRAME

1. Pe ecranul principal, selecționați meniul de programe apăsând pe butonul de programe

2. Derulați programele apăsând pe butoanele + sau -, apoi selecționați apăsând pe butonul OK

3. Reglați timpul de exersare folosind butoanele + sau -, apoi validați apăsând pe butonul OK

4. Puteți începe sesiunea.

5. Pentru a regla dificultatea de pedalarie, apăsați pe butoanele + sau -

6. Când opriți pedalaria, bicicleta intră în pauză și timpul se aprinde intermitent.

7. Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.

8. Pentru a opri consola, trebuie să fiți în ecranul principal. Apoi apăsați lung pe butonul Înapoi

#### DESCRIEREA PROGRAMELOR



modul „quick-start”

Avantaj: Utilizare rapidă.

Descriere: Instalați-vă pe bicicletă și începeți să pedalați!



Programul „perf”

Avantaj: Performanță

Descriere: Intervale de intensitate ridicată pentru a îmbunătăți anduranța și solicitarea musculară puternică.

În mod ideal, trebuie să mențineți același ritm pe toată durata sesiunii.

Rezistențele cele mai scăzute sunt faze de recuperare.



Program „plus”

Avantaj: Tonifiere

Descriere: ascensiune dublă, adaptarea ritmului în funcție de nivelul de rezistență. Rezistență ridicată = ritm mai scăzut pentru un angajament muscular mai puternic.



Program „Kcal 01”

Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 1).

Descriere: Activitate dublă la intensitate redusă, menținerea unui ritm destul de rapid în timpul sesiunii de antrenament. Recomandare: Mențineți mâinile de preferință fixe în timpul efortului.



Program „Kcal 02”

Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 2).

Descriere: Intervale de intensitate scăzută pentru menținerea în zona țintă, asociind o solicitare musculară mai puternică decât la nivelul 1.



Program „FIT 01”

Avantaj: să fiți în formă (nivelul 1).

Descriere: 2 vârfuri de efort induse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă și apoi regresivă.



Program „FIT 02”

Avantaj: să fiți în formă (nivelul 2).

Descriere: Menținerea unui bun volum de lucru pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază regresivă.

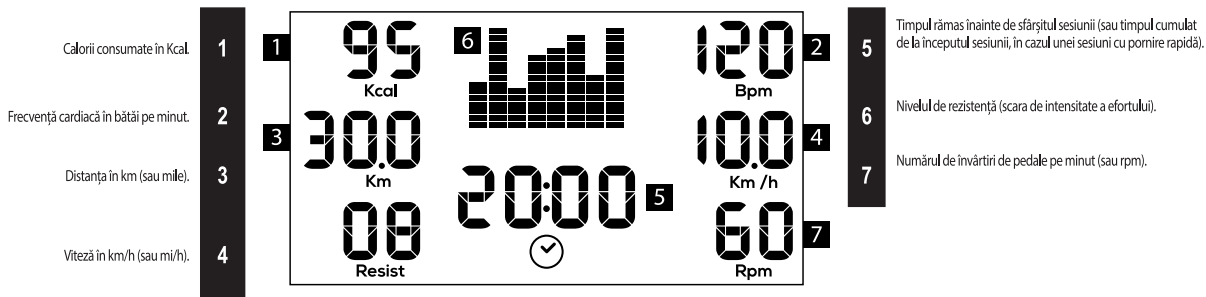


Program „SOFT”

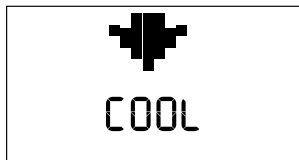
Avantaj: Parcurs plt.

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

#### ECRAN ÎN TIMPUL SESIUNII



#### RECAPITULAREA PERFORMANTELOR



Recapitularea performanțelor dumneavoastră se afișează automat la sfârșitul sesiunii în timpul perioadei de recuperare de 2 minute. În felul acesta puteți vizualiza:

- frecvența cardiacă medie (dacă ați purtat o centură cu cardiofrecvențmetru de tip analogic codificat în timpul sesiunii).
- o estimare a numărului de calorii consumate.
- viteza dumneavoastră medie.
- distanța parcursă.

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

#### BATERII:

Pentru a vă menține viața bateriilor, Domyos recomandă o utilizare minimă de 20 de minute la fiecare 4 luni.

Pentru depozitare mai lungă, vă recomandăm să deconectați bateria imediat după ce ați folosit bicicleta de exerciții timp de cel puțin 20 de minute și apoi la fiecare 6 luni în timpul unei săptămâni, 3 sesiuni de cel puțin 20 de minute.

Bateria singură sau bicicleta de exerciții trebuie depozitate între +20 și +35 °C. Dacă este necesar, consultați fila „Mai multe informații”. Bateria trebuie scoasă din dispozitiv înainte de eliminare.

#### DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

##### CONSOLĂ:

Consola dumneavoastră nu se aprinde sau afișează „E1”, „E2”, „E3”. Vă rugăm să deconectați și apoi să verificați conexiunile pe care le-ați făcut de la spatele consolei și în interiorul tubului de putere.

##### DISTANȚĂ:

Pe spatele consolei există un cursor care propune mai multe poziții.

Vă rugăm să poziționați pe „VM” dacă nu este cazul. În rezistența 1, trebuie să obțineți 60 RPM în jur de 18 km / h.

##### CALORII:

Calculul ține seama de nivelul de rezidență și d cadentă (RPM).

##### MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIACE:

Cu mâinile (Handpulse):

- Măsurători în cursul sesiunii în mișcare, deci semnalul este adesea întrerupt.

Afișarea valorilor măsurate nu este instantanee, așadar decalajul este uneori important.

Mâinile uscate provoacă o scădere a semnalului sau uneori o întrerupere a semnalului.

Umeziți mâinile pentru a îmbunătăți măsurătoarea.

În caz de dubii în legătură cu valorile sau semnalul, solicitați testarea cu un alt utilizator, dacă este posibil. Nu se măsoară frecvența: verificați conexiunile Hand-Pulse cu consola.

Cu o centură pentru a capta frecvența cardiacă:

Verificați poziționarea bateriei sau înlocuiți cu o baterie nouă.

Umeziți ușor centura pe partea care este în contact cu pielea dumneavoastră.

Asigurați-vă că așezați centura direct pe piele cu emițătorul în centrul toracelui.

##### PEDALE:

Pentru a înșuruba pedala din stânga, întoarceți în sens INVERS acelor de ceasornic.

1. Dešurubajte 2 ture si apoi înşurubati pedalele la maximum.
2. Verificați stabilitatea și corectai dacă este necesar (a se vedea paragraful: ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETELII).

3. Verificați în mod regulat ca roțile de reglare să fie bine poziționate și înșurubate (a se vedea paragraful: REGLAJE).
4. Verificați în mod regulat dacă șuruburile de asamblare sunt bine strânse (inclusiv piulițele de la sa).

Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați serviciul după vânzare Domyos (conf. ultimei pagini: service după vânzare).

#### INFORMAȚII SUPPLEMENTARE

Conectați-vă la [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) rubrica Asistență SAV și găsiți:

- FAQ (întrebări/răspunsuri).
- Recomandări de întreținere.
- Tutoriale video pentru repararea produsului.

- Piese separate disponibile pentru produsul dumneavoastră.
- Formularul de solicitare a asistenței.

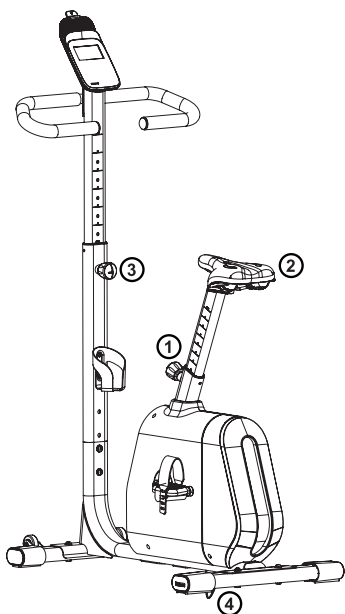
## SK

Bicykel je skvelou aktivitou, ktorá vám umožní zvýšiť vaše kardiovaskulárne a respiračné schopnosti a pomôže vám vyformovať celé telo : posilní zadok, kvadricepsy, lýtky, chrbtové a hrudné svaly, bicepsy a brušné svaly. Odporúča sa cvičiť 1 až 3-krát týždenne od 20 minút až po 1 h, aby ste dosiahli očakávané výsledky. Tento produkt obsahuje magnetický prenos na zabezpečenie pohodlného a hladkého otáčania pedáľmi.

#### AUTO-ALIMENTATION

Niekoľko ťahov pedáľmi stačí na zapnutie ovládacieho panela a na spustenie tréningu. Preto nie je potrebné dodávať elektrickú energiu na jeho používanie. Odteraz ste energiou vy!

#### NASTAVENIA



UPOZORNENIE: Pre akoukoľvek zmenu nastavení musíte zísť dolu z bicykla.

##### 1. NASTAVENIE SEDADLA:

Aby bolo cvičenie účinné, musí byť sedadlo v správnej výške, čo znamená, že počas pedáľovania musia byť kolena mierne ohnuté v okamihu, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, odskrutkujte gombík o niekoľko otáčok bez toho, aby sa úplne vytiahol a vyťahnite hlavu, aby sa kolík na rúre sedadla uvoľnil. Nastavte si sedadlo do správnej výšky, uvoľnite koliesko v jednom z nastavovacích otvorov rúry sedadla, a potom ho čo najviac utiahnite.

UPOZORNENIE: Uistite sa, že ste ťačidlo vrátili späť do jedného z otvorov v sedlovej rúre a dotiahnite ho čo najviac. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku uvedenú na rúre.

##### 2. NASTAVENIE SKLONU SEDLA:

Pre vaše pohodlie môžete nastaviť uhol sedla. Odporúčame vám nastaviť ho ako predvolený na vodorovný a po použití upraviť.

##### 3. AKO NASTAVIŤ RIADIDLÁ :

Ak chcete nastaviť výšku riadiel, odskrutkujte gombík o niekoľko otáčok bez toho, aby ste ho úplne vytiahli a vyťahnite jeho hlavu, aby sa kolík uvoľnil z rúry. Nastavte riadidlá do správnej výšky, povoľte gombík v jednom z nastavovacích otvorov rúry, a potom utiahnite na maximum. UPOZORNENIE: Uistite sa, že ste rúru znovu namontovali a dotiahli ju na maximum. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku uvedenú na rúre.

##### 4. NASTAVENIE STABILITY KOLIES:

V prípade nestability bicykla otočte jeden alebo oba vyrovnávacie prvky na násadkách zadných nôh, až kým sa neobnoví stabilita.

##### DRŽANIE TELA

Držanie tela je poloha tela, ktorú si treba osvojiť počas používania. Je dôležité ju dodržiavať tak, aby ste sa neporanili ani si neublížili počas tréningov.

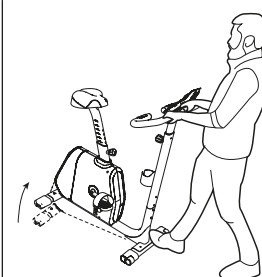
##### ĽAHKÝ PRESAH

Naše tímy navrhli stacionárny bicykel s nízkym rámom, ktorý vám umožní vyliezť naň bez toho, aby ste museli zdvíhať nohu a poraniť sa pri tom.

##### POZÍCIA SO VZPRIAMENÝM CHRBTOM

Tento stacionárny bicykel bol navrhnutý tak, aby vám umožnil zaujať vhodnú pozíciu počas cvičenia, to znamená, že umožňuje každému, aby cvičil systematicky so vzpriameným chrbtom a pohľadom nasmerovaným vpred.

#### PREMIESTŇOVANIE



Postavte sa na prednú stranu produktu, položte jednu nohu na prednú nohu bicykla a potiahnite riadidlá smerom k sebe, aby ste bicykel naklonili dopredu a aby sa premiestňovacie kolieska dostali do kontaktu so zemou.

Je dôležité, aby ste si počas tohto pohybu udržali vzpriamený chrbát. Pri presune stacionárneho bicykla musíte vyvinúť silu predovšetkým rukami a nohami.

#### OVLÁDACÍ PANEL

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



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



v menu vyberte program.



Ukončíte program, vráťte sa do hlavného menu, vypnite ovládací panel.



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

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

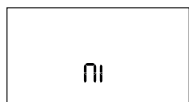
VE: Eliptický bicykel

VM: Stacionárny bicykel

RO: Veslár

RESET: Resetujte výber.

#### VÝBER KM/H ALEBO MÍLE



Miles (Mi)

Ovládací panel štandardne zobrazuje indikáciu vzdialenosti a rýchlosti v km a km/h(A). Ak chcete zmeniť túto jednotku na míle Mi(B):

1. Začnite šliapať na niekoľko sekúnd, potom vypnite ovládací panel (podržte tlačidlo späť na úvodnej obrazovke).
2. Tlačidlo OK nechajte stlačené na viac ako 3 sekundy.
3. Zmeňte jednotku pomocou tlačidiel + a -.
4. Potvrďte jednotku stlačením tlačidla OK a konzola sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.

#### ÚVODNÁ OBRAZOVKA



Toto je prvá obrazovka, ktorá sa objaví, keď začnete šliapať alebo keď zapnete bicykel.

Môžete:

Stlačte OK, ak chcete rýchly rozbeh.

Stlačením programu vstúpite do zoznamu programov.

Vypnite ovládací panel stlačením tlačidla NÁVRAT.

#### VYHODNOTENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Pre informáciu, ovládací panel je vybavený analógovým srdcovým opaskovým prijímačom (opasok nie je súčasťou dodávky). Ďalšie informácie dostanete v predajni Decathlon.

##### Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (TF max.):

Ženy: 226 - vek.

Muži: 220 - vek.

##### Prispôbenie podľa úrovne používateľa:

- Pridať +10 v prípade začiatočníkov, netrénovaných osôb.
- Zostať na vyššie uvedenom základnom výpočte v prípade príležitostných používateľov.
- Odobrať -10 v prípade pravidelných používateľov.

TF max., v spojení s cieľom:

zotavovacia fáza SF MAX

medzi 60 % a 69 % SF MAX => mierne zotavenie

medzi 70 % a 79 % SF MAX => znižovanie hmotnosti

medzi 80 % a 89 % SF MAX => zlepšovanie výdrže

> 90 % SF MAX => zlepšovanie výkonu

#### Monitorovanie tepovej frekvencie na riadidlách (pulz ruky):

Použitie ručného pulzu sa neodporúča osobám, ktoré majú kardiostimulátor, lekárske zariadenie s mimoriadnou citlivosťou, ktoré by sa malo držať ďalej od akýchkoľvek elektrických zariadení v blízkosti. Tí, ktorých sa to týka, by sa mali o tom poradiť so

zdravotníckym pracovníkom.

Technológia ručného pulzu používateľovi poskytuje spätnú väzbu tepovej frekvencie v BPM (úderý za minútu). V žiadnom prípade to nie je zdravotnícka pomôcka.

Toto zariadenie je určené na príležitostné alebo pravidelné používanie pri každom použití, no nie nepretržite.

Pamätajte, že aj v priebehu odpočinku tieto senzory vysielajú malý, neškodný prúd (jedna milióntina ampéra) a premenlivosť tohto prúdu ukazuje vašu tepovú frekvenciu.

#### Ako to funguje:

Tepová frekvencia sa prenáša cez dva senzory na oboch stranách riadičiek.

Jednoducho položte obe ruky na senzory súčasne.

Tieto senzory vylávajú malý, neškodný prúd (jedna milióntina ampéra) a zmeny tohto prúdu znázorňujú tepovú frekvenciu.

Tento odraz sa opätovne prenáša na ovládací panel v BPM.

Začína na 60 BPM, potom sa filtruje a merania sú priemerované za účelom zobrazenia najlepšej konzistencie hodnoty (filtrovanie a priemerovanie sa líši podľa výrobcov) s posunom jednej alebo dvoch sekúnd.

Odporúčanie:

Počas cvičenia pobožte občas ruky na senzory na 5 až 10 sekúnd a nie nepretržite od začiatku do konca tréningu.

Čistenie a sušenie senzorov po každom použití.

Na zlepšenie snímania si navlhčite ruky.

Pre informáciu, ovládací panel je vybavený analógovým srdcovým opaskovým prijímačom (opasok nie je súčasťou dodávky).

Ak potrebujete viac informácií, kontaktujte miestnu predajňu spoločnosti Decathlon.

Merania z hrudného pásu nahradia ručný pulz na ovládacom paneli.

#### RÝCHLY ROZBEH / VOĽNÉ POUŽITIE

1. Cvičiť začnite tak, že budete pedálovať.
2. Na nastavenie obtiažnosti šliapania stlačte tlačidlo + alebo -.
3. Keď prestanete šliapať, bicykel sa pozastaví a čas bude blikať.
4. Ak chcete pokračovať v relácii, začnite znova šliapať.
5. Ak chcete ukončiť reláciu pred koncom, zastavte pedálovanie na niekoľko sekúnd, a potom stlačte tlačidlo Spät.
6. Ak chcete vypnúť ovládací panel, musíte sa vrátiť na úvodnú obrazovku a dlho stlačiť tlačidlo Spät.

#### PROGRAMY

1. Na úvodnej obrazovke vyberte programovú ponuku stlačením tlačidla programu
2. Stlačením tlačidiel + alebo - prechádzajte medzi programami a vyberte stlačením tlačidla OK
3. Nastavte čas cvičenia pomocou tlačidiel + alebo - a potvrdte stlačením tlačidla OK
4. Môžete začať reláciu.
5. Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlo + alebo -
6. Keď prestanete šliapať, bicykel sa pozastaví a čas bude blikať.
7. Ak chcete pokračovať v relácii, začnite znova pedálovať.
8. Ak chcete vypnúť ovládací panel, musíte byť na úvodnej obrazovke. Potom dlho podržte tlačidlo Spät.

#### OPIS PROGRAMOV



##### režim „quick-start“

Prínosy: Rýchle použitie.

Opis: Sadnite na bicykel a len pedáľujte!



##### Program „perf“

Prínosy: Výkon

Opis: Vysokointenzívne tréningy na zlepšenie výdrže a veľkej svalovej záťaže.

V ideálnom prípade treba udržiavať rovnaké tempo počas celej relácie.

Nižší odpor predstavuje fázy na zotavenie.



##### Program „pulz“

Prínosy: Tvarovanie

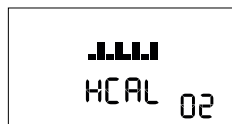
Opis: dvojnásobný výstup, prispôsobovanie tempa podľa úrovne odporu. Zvýšený odpor = nižšie tempo na väčšie zapojenie svalov.



##### Program „Kcal 01“

Prínosy: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 1).

Opis: Dvojnásobné platô pri nízkej intenzite, udržiavanie pomerne rýchleho tempa počas cvičenia. Odporúčanie: Nehýbte rukami najlepšie počas námahy.



##### Program „Kcal 02“

Prínosy: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).

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



##### Program „FIT 01“

Prínosy: byť v forme (úroveň 1).

Opis: 2 vrcholy námahy zahrnuté v záťažovej sekvencii, ktorá zahŕňa vzostupnú a zostupnú fázu.



##### Program „FIT 02“

Prínosy: byť vo forme (úroveň 2).

Opis: Udržiavanie dobrej pracovnej záťaže v celej sekvencii, ktorá zahŕňa vzostupnú fázu, vrcholovú záťaž a zostupnú fázu.

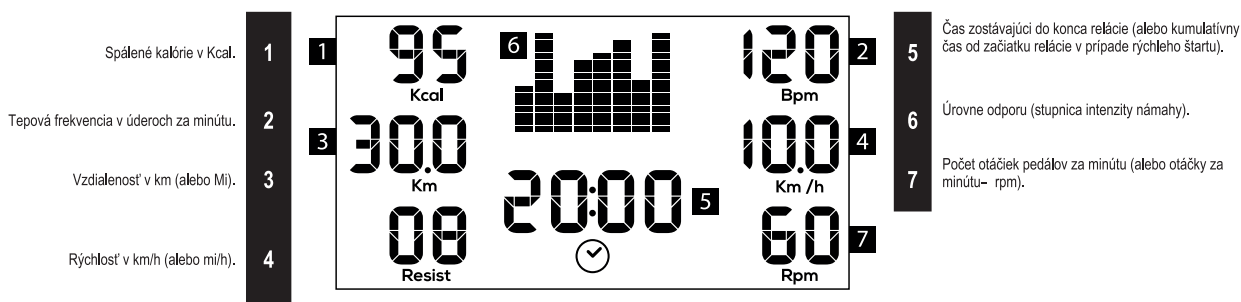


##### Program „SOFT“

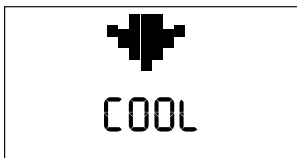
Prínosy: Rovná trasa.

Opis: 100 % individuálne nastaviteľné so zhrnutím výkonu na konci cvičenia.

#### OBRAZOVKA POČAS RELÁCIE



#### ZHRNUTIE VÝKONNOSTI



Súhrn vášho výkonu sa automaticky zobrazí na konci relácie počas 2-minútovej doby na zotavenie. Môžete tak zobrazit :

- priemerná tepová frekvencia (ak ste počas relácie nosili nekódovaný analógový opasok na monitorovanie srdcovkej frekvencie).
- odhad počtu spaľených kalórií.
- vašej priemernej rýchlosti.
- prejdenej vzdialenosti.

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

#### BATÉRIE:

Z dôvodu zachovania životnosti batérií odporúča spoločnosť Domyos každé 4 mesiace minimálne 20 minút používania.

Pri dlhšom skladovaní odporúčame odpojiť batériu ihneď po použití rotopedu najmenej na 20 minút a potom každých 6 mesiacov počas týždňa 3 sedenia v trvaní najmenej 20 minút.

Samotná batéria alebo rotoped by mali byť skladované pri teplote -20 až +35 ° C. V prípade potreby navštívte kartu „Viac informácií“. Pred likvidáciou musí byť z prístroja vybratá batéria.

#### DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

##### Ovládací panel:

Ovládací panel sa nezapne ani sa na ňom nezobrazí „E1“, „E2“, „E3“. Odpojte a skontrolujte pripojenia, ktoré ste vykonali na zadnej strane ovládacieho panela a vo vnútri nosnej rúry.

##### VZDIALENOSŤ:

Na zadnej strane ovládacieho panela ponúka kurzor niekoľko pozícií.

V opačnom prípade ďakujeme, že ste ho umiestnili na „VM“. V odhodnosti 1 musíte dosiahnuť rýchlosť 60 otáčok za minútu okolo 18 km / h.

##### KALÓRIE:

Výpočet berie do úvahy úroveň odporu a tempo (RPM).

### MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE:

Cez ruky (ručný pulz):

- Merania pri cvičení/pohybe, pri ktorom je signál často prerušovaný.

Zobrazenie nameraných hodnôt nie je okamžité, niekedy dochádza k výraznému oneskoreniu.

Suché ruky spôsobujú znižovanie signálu alebo niekedy aj prerušenie signálu.

Na zlepšenie merania si navlhčite ruky.

Ak máte pochybnosti o hodnotách alebo signáli, požiadajte, ak je to možné, o prekontrolovanie iným používateľom. Žiadne mera-

### HLUK:

1. Odskrutkujte pedále o 2 otáčky, a potom ich pritiahnite na maximum.
2. Skontrolujte stabilitu a v prípade potreby ju napravte (pozri odsek: NAROVNANIE BICYKLA).

nie frekvencie: skontrolujte pripojenia ručného pulzu s ovládacím panelom.

S opaskom na snímanie srdcovej frekvencie:

Skontrolujte polohu batérie alebo ju vymeňte za novú.

Ľahko navlhčite opasok na časti, ktorá je v kontakte s pokožkou.

Uistite sa, že je opasok umiestnený priamo na pokožke s vysielateľom v strede hrudníka.

### PEDÁLE:

Ak chcete pritiahnuť ľavý pedál, dbajte na to, aby ste ho otáčali v PROTISMERE hodinových ručičiek.

3. Pravidelne kontrolujte, či sú nastavovacie gombíky správne umiestnené a dotiahnuté (pozri odsek: NASTAVENIA).
4. Pravidelne kontrolujte, či sú montážne skrutky dobre utiahnuté (vrátane matíc sedadla).

Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícky servis spoločnosti Domyos (pozri poslednú stránku :zákazníckeho servisu).

### ĎALŠIE INFORMÁCIE

Choďte na [www.deathlon.fr](http://www.deathlon.fr) a pod nadpisom Podpora po predaji si vyhľadajte:

- FAQ (otázky/odpovede).
- Odporúčania pri starostlivosti.
- Výukové videá týkajúce sa opravy produktu.

- Dostupné náhradné diely na váš produkt.
- Formulár žiadosti o pomoc.

## CS

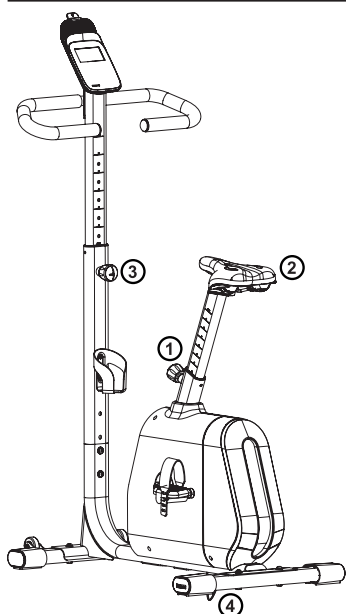
Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýždě, stehenní svaly, lýtky, zádové svaly, hrudní svaly, bicepsy a břišní svaly. Abyste dosáhli kříženého výsledku, doporučujeme vám jezdit na kole 1–3krát týdně, 20 minut až hodinu. Výrobek je vybaven zařízením pro magnetický přenos, které zajišťuje pravidelné, pohodlné šlapání.

### SAMONABĚJENÍ

Pro zapnutí ovládacího panelu stlačí pákrárt šlápnout do pedálu, poté můžete zahájit trénink. Pro používání výrobku není tedy třeba jej zapojovat do elektrické sítě.

Energii už vytvoříte vy sami!

### NASTAVENÍ



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

#### 1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Abyste cvičení efektivní, je důležité správně nastavit výšku sedla – když je pedál při šlapání v nejnižší pozici, musí být kolena lehce pokrčená. Pro nastavení výšky sedla povolte o pár otáček kolečko pod sedlem, neodšroubovávejte ho však úplně, jen povytáhněte hlavici, aby se uvolnil klínek v sedlové trubici. Nastavte sedlo do správné výšky, posuňte kolečko do příslušného otvoru pro nastavení výšky v sedlové trubici a utáhněte ho na doraz.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je kolečko správně umístěno v jednom z otvorů v sedlové trubici a že je dobře zašroubováno. Nikdy nepřekračujte maximální povolenou výšku sedla, která je vyznačena na trubici.

#### 2. NASTAVENÍ SKLONU SEDLA:

Pro vaše pohodlí můžete nastavit úhel sedla. Doporučujeme, abyste jej ve výchozím nastavení nastavili na horizontální a po použití jej upravili.

#### 3. NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK:

Pro nastavení výšky řídiček povolte o pár otáček kolečko pod řídičky, neodšroubovávejte ho však úplně, jen povytáhněte hlavici, aby se uvolnil klínek v řídičkové trubici. Nastavte řídička do správné výšky, posuňte kolečko do příslušného otvoru pro nastavení výšky v řídičkové trubici a utáhněte ho na doraz.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je kolečko na správném místě v trubici a že je utaženo na maximum. Nikdy nepřekračujte maximální povolenou výšku, která je vyznačena na trubici.

#### 4. NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU:

Pokud není rotoped stabilní, pootočte jednu nebo oběma koncovkami pro kompenzaci povrchu na zadní podpěrné trubici tak, aby stroj získal stabilitu.

#### DRŽENÍ TĚLA

Držení těla stanovuje, v jaké poloze je ideální na stroji cvičit. Toto držení těla je důležité dodržovat, abyste se při cvičení nezranili nebo si jinak neublížili.

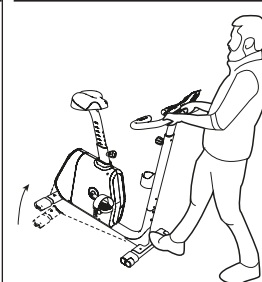
#### SNADNÉ NASEDÁNÍ

Náš tým vyvinul rotoped se sníženým rámem, aby se na něj snadno nasedalo a nebylo třeba moc zvedat nohy, také se tím snižuje riziko, že si nějak ublížíte.

#### POLOHA SE VZPŘÍMENÝMI ZÁDY

Tento rotoped je vyvinut tak, abyste na něm mohli vždy cvičit v optimální poloze, tedy aby bylo možné mít neustále vzpřímená záda a hledět přímo před sebe.

### PŘEMÍSTOVÁNÍ



Postavte se před stroj, stoupněte si jednou nohou na přední podpěrnou trubici rotopedu a přitáhněte k sobě řídička tak, aby se stroj naklonil a transportní kolečka zůstala na zemi.

Při tomto pohybu je důležité udržet vzpřímená záda. Při přemísťování rotopedu je třeba využívat zejména sílu paží a nohou.

### OVLÁDACÍ PANEL

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



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



Procházení menu, výběr programu.



Opuštění programu, návrat do hlavního menu, vypnutí panelu.



Nastavit (zvýšit či snížit) obtížnost šlapání, nastavit (zvýšit či snížit) parametry.

Přerušení výběru: Zvolte typ stroje (VE, RO, VM).

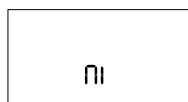
VE: Eliptický trenážér

VM: Rotoped

RO: Veslovací trenážér

RESET: Znovu zahájit výběr.

### VÝBĚR KM/H NEBO MÍLE



Miles (Mi)

V základním továrním nastavení ukazuje stroj vzdálenost v km a rychlost v km/h(A).

Změna nastavení jednotky na míle (Mi)(B):

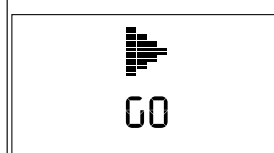
1. Připojte stroj do elektrické sítě a vypněte ovládací panel (podržte stisknuté tlačítko ZPĚT na úvodní obrazovce).

2. Stiskněte tlačítko OK a držte ho stisknuté 3 vteřiny.

3. Pomocí tlačítek + a - zvolte jednotku.

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

### ÚVODNÍ OBRAZOVKA



Úvodní obrazovka se zobrazí na displeji jako první, když začnete šlapat a nabijete rotoped.

Můžete:

Rychle zahájit trénink stisknutím tlačítka OK.

Stisknout program, abyste se dostali na seznam programů.

Vypnout ovládací panel tím, že podržíte stisknuté tlačítko ZPĚT.

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Ovládací panel je rovněž vybaven receptorem pro analogový pás na snímání tepové frekvence (pás je třeba zakoupit samostatně). Pro více informací se prosím obraťte na personál na prodejně Decathlon.

### Výpočet maximální tepové frekvence (MAX TF):

Pro ženy: 226 - věk.

Pro muže: 220 - věk.

### Nastavení dle úrovně fyzické kondice:

- Jste-li začátečník či netréňovaná osoba, zvyšte si hodnotu o 10.

- Jste-li příležitostný sportovec, ponechte si základní nastavenou hodnotu.

- Cvičíte-li pravidelně, snižte si hodnotu o 10.

Maximální TF ve spojení s cílem:

fáze regenerace podle procenta MAX TF.

mezi 60 % a 69 % MAX TF => pozvolný návrat ke cvičení

mezi 70 % a 79 % MAX TF => hubnutí

mezi 80 % a 89 % MAX TF => zlepšení výdrže

> 90 % MAX TF => zlepšení výkonnosti

### Měření tepové frekvence přes říditka (tep v dlaních):

Měření tepové frekvence přes ruce nedoporučujeme osobám s kardiostimulátorem, jelikož je tento přístroj velice citlivý a musí být udržován v dostatečné vzdálenosti od všech elektronických zařízení. Pokud se toto omezení týká právě vás, poraďte se ohledně této tematiky se svým lékařem.

Technologie měření tepla v dlaních dokáže zjistit přibližnou hodnotu BPM (úderů za minutu) uživatele. V žádném případě se nejedná o zdravotnický prostředek.

Snímání je určeno k pravidelnému měření aktuální tepové frekvence při tréninku a ne k nepřetržitému používání.

Mějte prosím na paměti, že i v klidovém režimu vysílají snímače velice slabý a naprosto neškodný mikroprůd (jedna miliontina ampéru). Změny v mikroprůdu následně odrážejí tepovou frekvenci.

### Jak to funguje:

Tepová frekvence se přenáší přes dva snímače na obou stranách říditek.

Stačí přiložit obě ruce současně na snímače.

Tyto snímače vysílají velice slabý, neškodný mikroprůd (jedna miliontina ampéru). Změny v mikroprůdu následně odrážejí vaši tepovou frekvenci.

Hodnota se poté přenese na ovládací panel a zobrazí se v BPM (úderech za minutu).

Začíná se na 60 BPM, poté se hodnota filtruje a naměřené impulsy se průměrují, aby se hodnota co nejlépe uzpůsobila tomu, že je zobrazována s 1–2vteřinovým zpožděním (postup filtrace a průměrování se může lišit dle výrobce).

Doporučujeme vám:

Umístit ruce na snímače v průběhu cvičení jen občas na 5–10 vteřin a nemít je na nich položené nepřetržitě od začátku do konce tréninku.

Po každém použití snímače otřít/osušit.

Navlhčit si ruce, aby bylo měření snazší.

Ovládací panel je rovněž vybaven receptorem pro analogový pás na snímání tepové frekvence (pás je třeba zakoupit samostatně).

Pro více informací se obraťte na personál na prodejně Decathlon.

Hodnota tepové frekvence naměřená přes pás nahradí na displeji hodnotu snimanou přes ruce.

### RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ / VOLNÉ POUŽITÍ

1. Pro zahájení tréninku začněte šlapat.
2. Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -.
3. Pokud přestanete šlapat, trénink se pozastaví a čas na displeji blíká.
4. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat.

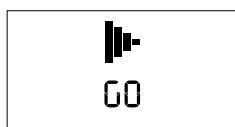
5. Pro dřívější ukončení tréninku přestaňte na několik vteřin šlapat a stiskněte tlačítko Zpět.
6. Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka, poté podržte stisknuté tlačítko Zpět.

### PROGRAMY

1. Stisknete na úvodní obrazovce tlačítko program, tím se dostanete do nabídky programů
2. Programy můžete procházet pomocí tlačítek + a -, výběr programu potvrďte stisknutím tlačítka OK
3. Nastavte si pomocí tlačítek + a - délku tréninku, výběr potvrďte stisknutím tlačítka OK
4. Nyní můžete zahájit trénink.
5. Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -.

6. Pokud přestanete šlapat, trénink se pozastaví a čas na displeji blíká.
7. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat
8. Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka. Poté podržte stisknuté tlačítko Zpět.

### POPIS PROGRAMŮ



#### Režim „rychlého startu“

Hlavní přínos: Rychlé použití.

Popis: Jednoduše se na rotoped posadíte a začnete šlapat!



#### Program „Kcal 02“

Hlavní přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2).

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



#### Program „perf“

Hlavní přínos: Výkonnost

Popis: Intervaly o vysoké intenzitě zlepšují výdrž a představují velkou svalovou zátěž.

V ideálním případě je třeba během celého tréninku udržet stejné tempo.

Fáze s nižší obtížností jsou určeny k obnově sil.



#### Program „FIT 01“

Hlavní přínos: Dobrá kondice (úroveň 1).

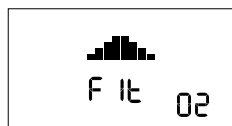
Popis: V rámci jedné sekvence se musí překonat 2 vrcholy aktivity, přičemž každý zahrnuje vzestupnou a sestupnou fázi.



#### Program „puls“

Hlavní přínos: Zpevnění svalů

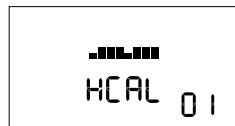
Popis: Dvojitě stoupání, tempo se přizpůsobí úrovni obtížnosti. Vysoká obtížnost = pomalejší tempo a větší zapojení svalů.



#### Program „FIT 02“

Hlavní přínos: Dobrá kondice (úroveň 2).

Popis: Po celou dobu trvání sekvence je třeba zachovat vysokou úroveň aktivity, sekvence zahrnuje vzestupnou fázi, vrchol aktivity a sestupnou fázi.



#### Program „Kcal 01“

Hlavní přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 1).

Popis: Dvojitě vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo. Rada: Během tréninku udržujte ruce v jedné poloze.

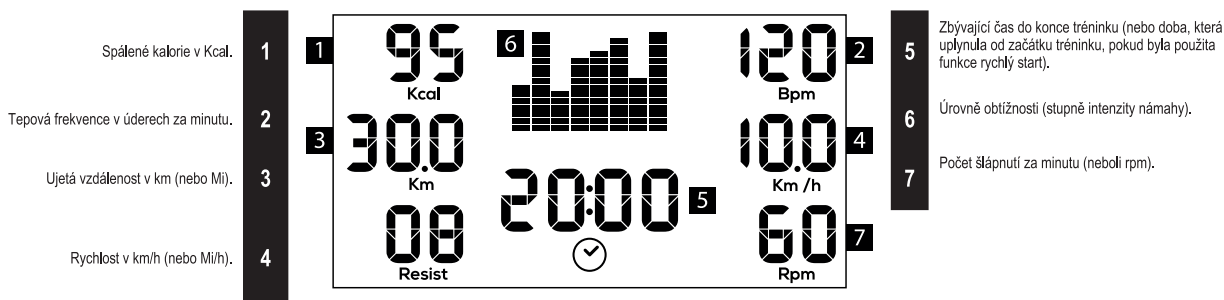


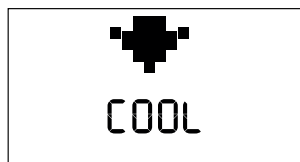
#### Program „SOFT“

Hlavní přínos: Rovina.

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

### OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU





Po ukončení tréninku se po dobu regenerace automaticky zobrazí na displeji na 2 minuty shrnutí vašeho výkonu. Můžete si zde zobrazit:

- svou průměrnou tepovou frekvenci (pokud jste na sobě měli během tréninku analogový nekódovaný pás na měření tepové frekvence).
- odhadovaný počet spálených kalorií.
- svou průměrnou rychlost.
- ujetou vzdálenost.

Pro předčasné opuštění shrnutí výkonu stiskněte a držte hlavní tlačítko.



## BATERIE:

V zájmu zachování životnosti baterií doporučuje společnost Domyos každé 4 měsíce používat minimálně 20 minut.

Pro delší skladování doporučujeme odpojit baterii ihned po použití rotopedu po dobu nejméně 20 minut a poté každých 6 měsíců v průběhu týdne 3 sezení po dobu nejméně 20 minut.

Samotná baterie nebo rotoped by měly být skladovány při teplotě -20 až +35 ° C. V případě potřeby přejděte na kartu „Další informace“. Před likvidací musí být ze zařízení vyjmuta baterie.

## DETEKCE PORUCH

### OVLÁDACÍ PANEL:

Ovládací panel nelze zapnout nebo se na něm zobrazuje „E1“, „E2“, „E3“. Odpojte přístroj ze sítě, poté zkontrolujte připojení v zadní části ovládacího panelu a uvnitř hlavní trubice.

### VZDÁLENOST:

V zadní části ovládacího panelu je kurzor, který lze umístit do různých poloh.

Pokud není v poloze „VM“, umístěte ho prosím do této polohy. V odporu 1 musíte získat 60 RPM kolem 18 km / h.

### KALORIE:

Výpočet zohledňuje nastavenou úroveň obtížnosti a tempo (ot./min. / RPM).

### MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

Přes ruce (tep v dlaních):

- Měří se v průběhu cvičení / při pohybu, signál je tedy často přerušován.

Na displeji se nezobrazuje momentální hodnota, ale hodnota s určitým zpožděním.

### ZVUKY:

1. Povolte pedály o 2 otočky, poté je zašroubujte na doraz.
2. Zkontrolujte stabilitu rotopedu a v případě potřeby ji upravte (viz odstavec: NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU).

Pokud problém přetrvává, kontaktujte prosím zákaznický servis Domyos (viz poslední strana: poprodejní služby).

### VÍCE INFORMACÍ

Připojte se na [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) a klikněte na záložku Assistance SAV, najdete tam:

- Nejčastější kladené dotazy a odpovědi.
- Pokyny pro údržbu.
- Instrukční videa pro opravy výrobku.

Má-li uživatel suché ruce, může to zhoršit či zcela přerušit signál.

Pro snazší snímání si prosím navlhčete ruce.

Pokud máte pochybnosti o správnosti hodnot či kvalitě signálu, zkuste snímání otestovat s jiným uživatelem. Tepová frekvence se nemění: Ověřte, zda jsou snímače tepové frekvence správně připojeny k panelu.

S pásem pro snímání tepové frekvence:

Zkontrolujte, zda je v pásu baterie, případně ji vyměňte za novou.

Pás lehce navlhčete v místech, kde se dotýká kůže.

Pás musí být umístěn přímo na kůži tak, aby byl snímač uprostřed hrudníku.

### PEDÁLY:

Pro zašroubování levého pedálu je třeba s ním otáčet PROTI SMĚRU hodinových ručiček.

3. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny otočné regulátory řádně zašroubovány (viz odstavec: NASTAVENÍ).
4. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby dobře utaženy (včetně matek sedla).

## SV

Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, vader, ryggmuskler, bröstmuskler, biceps och bukmuskler.

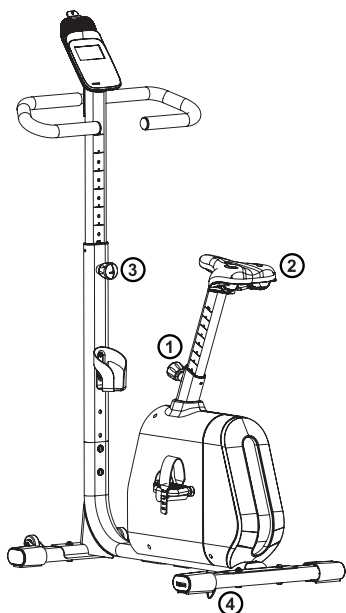
Vi rekommenderar att du tränar 1 till 3 gånger i veckan, från 20 min till 1 timme för att få de förväntade resultaten. Denna produkt är utrustad med magnetisk överföring för att bekvämt kunna trampa utan ryck.

## EGEN STRÖMFÖRSÖRJNING

Det räcker med att börja trampa för att tända konsolen och inleda ett träningspass. Du behöver därför ingen strömförsörjning för att använda den.

Från och med nu är det du som är energin!

## INSTÄLLNINGAR



VARNING: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna.

### 1. JUSTERA SADELN:

För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i rätt höjd, dvs. knäna bör vara något böjda när pedalerna är i lägsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp vreden några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från sadelröret. Justera sadeln till rätt höjd, sätt tillbaka vreden i ett av hälen i sadelröret och dra åt ordentligt.

VARNING: Se till att knappen på röret sitter på plats i sadelröret och dra åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret.

### 2. JUSTERA SADELS FILT:

För din komfort kan du justera sadelns vinkel. Vi rekommenderar att du ställer in det som horisontellt och justerar det efter användning.

### 3. HUR DU JUSTERAR STYRET:

Justera höjden på styret genom att skruva upp vreden några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från röret. Justera styret till rätt höjd, sätt tillbaka vreden i ett av hälen i röret och dra åt ordentligt.

VARNING: Se till att röret som håller styret sätts tillbaka på rätt plats och dra åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret.

### 4. JUSTERA CYKELNS STABILITET:

Vrid en eller båda nivåkompensatorerna på bakre fotländarna om cykeln är instabil tills instabiliteten är borttagen.

### HÅLLNING

Hållningen är den position du bör hålla kroppen i när du tränar. Det är viktigt att respektera den för att inte skada dig under dina träningspass.

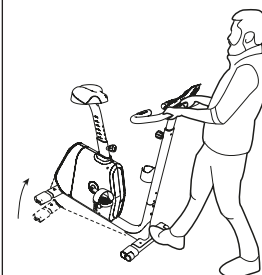
### LÄTT ATT KOMMA PÅ

Våra team har utformat en träningscykel med låg ram, vilket gör det möjligt att hoppa på den utan att behöva lyfta benet och eventuellt skada dig.

### RAK RYGG

Denna träningscykel har utformats så att du ska kunna hålla en lämplig position under träningen, det vill säga att alla ska kunna träna systematiskt med rak rygg och blicken rakt framåt.

## OMPLACERING



Ställ dig framför produkten, placera en fot på pedalen och dra styret mot dig för att luta cykeln framåt för att få hjulen att komma i kontakt med underlaget.

Det är viktigt att hålla ryggen rak när du utför denna rörelse. När du flyttar din träningscykel ska du främst använda kraften i dina armar och ben.



## KONSOL

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



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



navigera i menyn för att välja program.



Lämna ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, slå av konsolen.



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

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

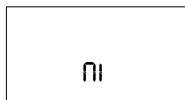
VE: Crosstrainer

VM: Motionscykel

RO: Roddmaskin

RESET (ÅTERSTÄLL): Återställ valet.

## VÄLJ KM/H ELLER MILES

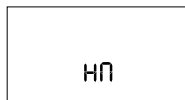


Miles (Mi)

Som standard visar din konsol avstånd och hastighet i km och km/h(A).

För att ändra denna enhet till Miles Mi(B):

1. Börja trampa i några sekunder och stäng sedan av konsolen (håll in returknappen på startsidan).
2. Håll OK-knappen intryckt i över 3 sekunder.
3. Ändra enheten med knapparna + och -
4. Bekräfta genom att trycka på knappen OK. . Konsolen går automatiskt till startskärmen.



km

## STARTSKÄRM



Det är den första skärmen som visas när du börjar trampa och strömsätter cykeln.

Du kan:

Tryck på OK för snabbstart.

Tryck på program för att komma till programlistan.

Stäng av konsolen genom att trycka på RETUR-knappen.

## UTVÄRDERING AV HJÄRTFREKVENSEN

För information är konsolen utrustad med en analog hjärtfrekvensmätare (bället ingår inte levereras i köpet). Kontakta din Decathlon-butik för mer information.

### Räkna ut den maximala hjärtfrekvensen (FC max):

Kvinnor: 226 – ålder.

Män: 220 – ålder.

### Justering efter din nivå:

- Lägg till 10 om du är nybörjare eller otränad.

- Behåll basberäkningen ovan om du tränar bara ibland.

- Dra bort 10 om du tränar regelbundet.

FC max relaterar till målet:

återhämtningsfas för FC MAX

60–69 % av FC MAX => mjukstart

70–79 % av FC MAX => viktredgång

80–89 % av FC MAX => ökad uthållighet

> 90 % FC MAX => prestationsökning

## Styrfrekvensövervakning (handpuls):

Användning av handpulsens rekommenderas inte för personer som bär en pacemaker, en medicinsk utrustning med extrem känslighet som bör hållas borta från alla elektriska apparater i närheten. Berörda personer bör kontakta sjukvårdspersonal för råd om detta.

Handpulstekniken ger en indikation på användarens hjärtfrekvens i BPM (slag per minut). Detta är inte på något sätt en medicinsk anordning.

Den är konstruerad för tillfällig eller regelbunden användning vid varje användning och inte kontinuerligt.

Kom ihåg att dessa sensorer avger en liten, ofarlig ström även när de inte används (en miljondel av en förstärkare), och variationer i denna ström avslöjar din hjärtfrekvens.

### Hur fungerar det:

Hjärtslagen fångas av de två elektroderna som är placerade på vardera sidan av styret.

Du behöver bara placera båda händerna på sensorerna samtidigt.

Dessa elektroder avger en liten ström som är ofarlig för hälsan (en miljondel av en ampere); variationer i den här mikroströmmen återspeglar din hjärtslag.

Denna återspeglning överförs till konsolen i BPM.

Den börjar vid 60 BPM då den filtreras och mätningarna sker i medelvärde för att visa den bästa överensstämmelsen av värdet (filtrering och medelvärde varierar beroende på tillverkarna) med en fördröjning på en eller två sekunder.

Vi rekommenderar:

Placera händerna på sensorerna då och då i 5 i 10 sekunder åt gången medan du tränar och inte kontinuerligt från början till slutet av träningen.

Rengör och torka av sensorerna efter varje användning.

Fukta händerna för att förbättra avläsningen.

För information är konsolen utrustad med en analog hjärtfrekvensmätare (bället ingår inte levereras i köpet).

Kontakta din Decathlon-butik för mer information.

Mätningarna av hjärtfrekvensmätaren ersätter handpuls-mätningen.

## SNABBSTART/FRI ANVÄNDNING

1. Starta ditt pass genom att börja trampa.
2. Justera trampmotståndet med knapparna + och -
3. När du slutar trampa, pauser cykeln och tiden blinkar.
4. Börja trampa på nytt för att återuppta passet.
5. Sluta att trampa under några sekunder och håll tryck på returknappen för att stoppa passet före slutet.
6. Tryck länge på returknappen för att stänga av konsolen när du kommit tillbaka till startsidan.

## PROGRAM

1. Välj programmenyn med knappen Program på startsidan.
2. Bläddra genom programmenyn genom att trycka på knapparna + eller - och välj genom att trycka på OK-knappen
3. Du ställer in träningstiden med knapparna + eller - och bekräfta sedan med OK-knappen.
4. Du kan starta ditt träningspass.
5. Justera trampmotståndet med knapparna + och -
6. När du slutar trampa, pauser cykeln och tiden blinkar.
7. Börja trampa på nytt för att återuppta passet.
8. Du måste vara på startsidan för att stänga av konsolen. Tryck sedan länge på returknappen

## BESKRIVNING AV PROGRAMMEN



### "Quick-start"-läge

Fördelar: Snabbanvändning.

Beskrivning: Sätt dig bara på cykeln och börja trampa!



### Kcal 02-programmet

Fördelar: Gå ned i vikt (nivå 2).

Beskrivning: Intervall med låg intensitet för att hålla sig inom målområdet, med en större muskelbelastning än i nivå 1.



### "Performance"-program

Fördelar: Performance

Beskrivning: Intervall med hög intensitet för att förbättra uthålligheten och låta musklerna jobba mer.

Det bästa är att hålla en jämn takt under hela träningspasset.

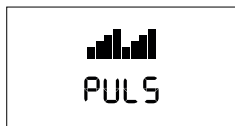
Perioderna med svagare motstånd är återhämtningsfaser.



### FIT 01-programmet

Fördelar: hålla sig i form (nivå 1).

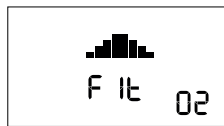
Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följt av en gradvis minskning.



#### Pulsprogram

Fördelar: Toning

Beskrivning: dubbel uppförsbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. Stort motstånd = långsammare takt för att låta musklerna jobba mer.



#### FIT 02-programmet

Fördelar: hålla sig i form (nivå 2).

Beskrivning: Bibehåller en god arbetsvolym under hela sekvensen, som omfattar en fas med gradvis ökning, en intensitetstopp och en fas med gradvis minskning.



#### Kcal 01-programmet

Fördelar: Gå ned i vikt (nivå 1).

Beskrivning: Dubbel plattå med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Håll händerna stilla i en fast position under passet.

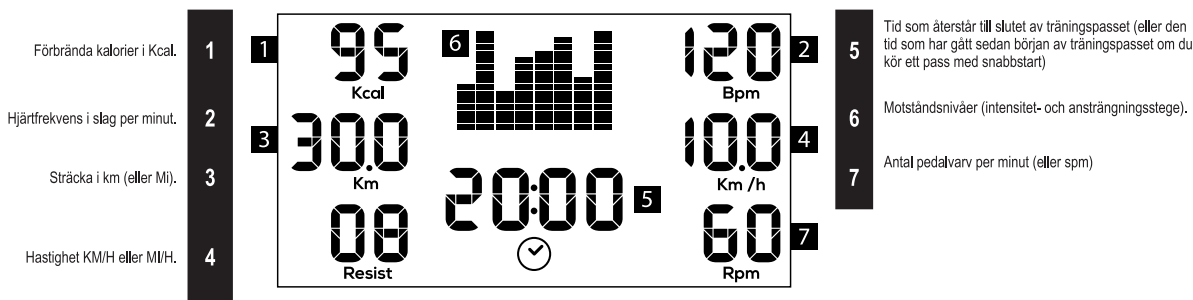


#### SOFT-programmet

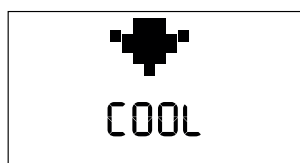
Fördelar: Platt bana.

Beskrivning: Fullständigt anpassningsbar bana, med sammanfattning av prestationerna vid slutet av passet.

### SKÄRM UNDER TRÄNINGSPASSET



### SAMMANFATTNING AV PRESTANDA



Sammanfattningen av din prestation visas automatiskt i slutet av ditt pass under återhämtningsperioden på två minuter. Du kan också visa:

- din genomsnittliga puls (om du har haft ett analogiskt, icke-kodat pulsmätarbälte på dig under ditt pass).
- en uppskattning av förbrända kalorier.
- din genomsnittliga hastighet
- tillryggalagd sträcka.

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

### BATTERIER:

För att spara batteriernas livslängd rekommenderar Domyos att du använder minst 20 minuter var fjärde månad.

För längre förvaring rekommenderar vi att du kopplar ur batteriet omedelbart efter att du har använt din träningscykel i minst 20 minuter och sedan var sjätte månad under en vecka tre sessioner på minst 20 minuter.

Batteriet ensam eller motionscykeln bör förvaras mellan -20 och +35 ° C. Om det behövs, se filiken «Mer information». Batteriet måste tas bort från enheten innan det bortscaffas.

### FELSÖKNING

#### KONSOL:

Din konsol startar inte eller visar "E1", "E2", "E3". Koppla ifrån och kontrollera de anslutningar du gjorde på baksidan av konsolen och inuti ramen.

#### DISTANS:

På baksidan av konsolen finns en markör som kan ställas in flera positioner.

Ställ den på "VM" om så inte är fallet. I motstånd 1 måste du uppnå för 60 varv per minut runt 18 km / h.

#### KALORIER:

Beräkningen tar hänsyn till motståndet och hastigheten (RPM).

#### PULSMÄTNING:

Via händerna (handpuls):

- Mätning under passets gång/rörelse, dvs signalen avbryts ofta.

Visningen av uppmätta värden är inte omedelbar och skillnaden kan ibland vara stor.

#### OLJUD:

1. Skruva av 2 varv och skruva sedan på pedalerna till max.
2. Kontrollera stabiliteten och korriger vid behov (se avsnitt: JUSTERA CYKELNS NIVÅ).
3. Kontrollera regelbundet att justeringsknapparna är korrekt placerade och har skruvats i korrekt (se avsnitt: INSTÄLLNING-)

Om problemet kvarstår, vänligen kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan: kundtjänst).

### MER INFORMATION

På [www.deathlon.fr](http://www.deathlon.fr) under rubriken Kundenservice hittar du:

• Vanliga frågor (frågor och svar)

• Skötselråd.

• Videofilmer om hur du reparerar din produkt.

Torra händer ger sämre signal och ibland kan signalen brytas.

Fukta händerna för att förbättra mätningen.

Om du tvivlar på värdena eller signalen, testa om möjligt med en annan användare. Ingen visning av pulsen: kontrollera att handpulsens är kopplad till konsolen.

Med ett bälte för att mäta hjärtfrekvensen:

Kontrollera batteriets placering eller byt ut det mot ett nytt batteri.

Fukta bältet lätt, på den del som är i kontakt med huden.

3. Var noga med att placera bältet direkt på huden med sändaren i mitten av bröstet.

#### PEDALER:

För att skruva på vänster pedal, se till att du skruvar i den moturs.

GAR).

4. Kontrollera regelbundet att skruvarna är väl åtdragna (inklusive muttrarna i sadeln).

• Tillgängliga reservdelar för din produkt.

• Hjälpsformulär.

## HR

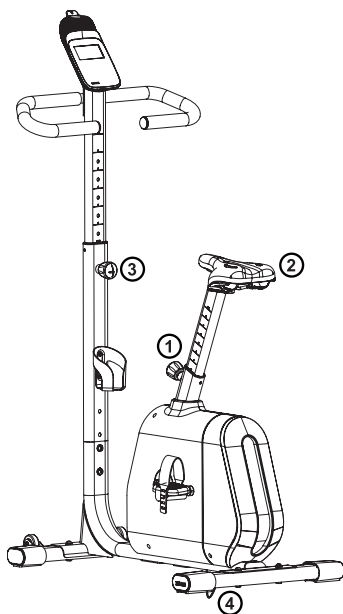
Bicikl je sjajna aktivnost koja vam omogućuje da pojačate izdržljivost kardiovaskularnog i dišnog sustava istodobno oblikujući tijelo: stražnjicu, kvadriceps, listove, leđne mišiće, prsne mišiće, biceps i trbušne mišiće.

Za postizanje željenih rezultata savjetujemo vam da vozite bicikl od 20 minuta do 1 sata, jednom do triput tjedno. Ovaj proizvod opremljen je magnetnim prijenosom koji omogućava jednostavnije okretanje pedala bez napora.

### AUTOMATSKO NAPAJANJE

Nekoliko okreta pedala bit će dovoljno da bi se uključila konzola i da biste započeli vježbu. Stoga proizvod nije potrebno priključiti u izvor napajanja električnom strujom kako biste ga koristili.

Odsad ste energija vi!



UPOZORENJE: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići.

**1. PRILAGOĐAVANJE SJEDALA:**

Kako bi vježba bila učinkovita, sjedalo mora biti namješteno na odgovarajućoj visini; što znači da tijekom pedaliranja vaša koljena moraju biti blago savijena kada se pedale nalaze u najnižem položaju. Da biste prilagodili sjedalo, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomicati zupčastu cijev sjedala. Sjedalo postavite na odgovarajuću visinu, otpustite vijak u jednom od otora za namještanje sjedala, a potom ga maksimalno zategnite.

UPOZORENJE: pazite da kotač bude pravilno umetnut u jedan od otvora na zupčastoj cijevi sjedala i čvrsto stegnut. Nikad nemojte prelaziti maksimalnu visinu naznačenu na cijevi.

**2. PRILAGOĐAVANJE NAGONA SEDLA:**

Za vašu udobnost možete podesiti kut sedla. Preporučujemo da ga prema zadanim postavkama postavite na vodoravno, a zatim ga prilagodite nakon upotrebe.

**3. PRILAGOĐAVANJE DRŽAČA ZA RUKU:**

Da biste prilagodili visinu držača za ruke, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomicati zupčastu cijev. Zatim namjestite odgovarajuću visinu držača za ruke umetanjem nastavka kotača u jedan od otvora na zupčastoj cijevi te kotač čvrsto stegnite.

UPOZORENJE: Pazite da cijev bude odgovarajuće postavljena i čvrsto stegnuta. Nikad nemojte prelaziti maksimalnu visinu naznačenu na cijevi.

**4. NAMJEŠTANJE STABILNOSTI BIKIKLA:**

Ako je bicikl nestabilan, zakrećite jedan ili oba kompenzatora za ravninu koji se nalaze na nastavcima prednje noge bicikla sve dok on ne postane stabilan.

**POSTURA TIJELA**

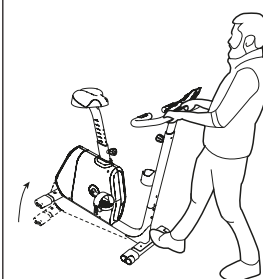
Postura je položaj tijela koji treba zauzeti tijekom tjelovježbe. Važno je imati dobru posturu da se ne biste ozlijedili tijekom vježbanja ili kako vam vožnja ne bi bila bolna.

**PENJANJE NA BIKIKL**

Naš je tim razvio sobni bicikl s niskim okvirom koji vam omogućuje da se na njega popnete bez dizanja nogu, bez mogućnosti ozljeđivanja.

**RAVAN POLOŽAJ KRALJEŽNICE**

Ovaj sobni bicikl razvijen je kako bi vam omogućio zadržavanje prilagođenog položaja tijela tijekom treninga i svim korisnicima omogućuje metodičan trening uz ravan položaj kralježnice i ravan pogled sprijeda.



Stanite ispred bicikla i postavite stopalo na prednju nogu bicikla, a zatim povucite držač za ruke prema sebi da biste nagnuli bicikl prema naprijed, kako bi kotači došli u dodir s podom.

Tijekom ovog postupka važno je zadržati kralježnicu u ravnom položaju. Tijekom premještanja sobnog bicikla potrebno je upotrijebiti mišićne ruku i nogu.

KONZOLA

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

- Središnja tipka za uključivanje konzole, potvrdu odabira, početak treninga.
- navigacija izbornikom za odabir programa.
- Izlazak iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole.



Prilagoditi (povećati ili smanjiti) težinu pedaliranja, prilagoditi (povećati ili smanjiti) parametre.

Poništavač odabrane funkcije: Odaberite vaš tip proizvoda (VE, Ro, VM).

VE: Eliptični bicikl

VM: Sobni bicikl

RO: Sprava za veslanje

RESET: Ponovno pokretanje odabrane funkcije.

ODABIR KM/H ILI MILJA

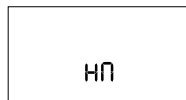


Miles (Mi)

Prema zadanim postavkama, na vašoj se konzoli udaljenost i brzina prikazuju u km i km/h (A).

Da biste tu jedinicu promijenili u milje (Mi)(B):

1. Počnite pedalirati nekoliko sekundi i zatim isključite konzolu (držite pritisnutom tipku za povratak na početnom zaslonu).
2. Držite tipku OK pritisnutom više od 3 sekunde.
3. Promijenite jedinicu pomoću tipki + i -.
4. Potvrdite jedinicu pritiskom na tipku OK. Konzola će automatski prikazati početni zaslon.



km

POČETNI ZASLON



To je prvi zaslon koji se uključuje kada počnete pedalirati ili kada bicikl priključite u izvor napajanja.

Možete:

Pritiskom na tipku OK brzo pokrenuti bicikl.

Pristupiti popisu programa pritiskom na program.

Isključiti konzolu držanjem tipke POVRATAK pritisnutom.

MJERENJE SRČANE FREKVENCIJE

Za vašu informaciju, na konzoli se nalazi senzor za analogni kardio pojas (pojas se ne dobiva uz uređaj). Za više informacija obratite se svojoj trgovini Decathlon.

**Izračun maksimalne srčane frekvencije (FC max):**

Za žene: 226 – dob

Za muškarce: 220 – dob

**Prilagodba prema razini vježbe:**

- Povećajte +10 ako ste početnik i neuvježbana osoba.
- Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.
- Smanjite -10 ako redovito vježbate.

Maksimalna srčana frekvencija ovisi o cilju:

faza obnovne maksimalne srčane frekvencije

između 60 % i 69 % maksimalne srčane frekvencije => nastavite vježbati polagano

između 70 % i 79 % maksimalne srčane frekvencije => gubitak težine

između 80 % i 89 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izdržljivosti

> 90 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izvedbe

**Nadzor broja otkucaja srca na upravljaču (ručni puls):**

Upotreba ručnog pulsa ne preporučuje se za osobe koje koriste elektrostimulator srca, medicinski uređaj ekstremne osjetljivosti koji treba držati podalje od električnih uređaja. Navedene osobe trebaju se obratiti svom liječniku.

Tehnologija mjerenja ručnog pulsa pokazuje srčane otkucaje korisnika u minuti. Ovo nikako nije medicinski uređaj.

Namijenjen je određenoj ili redovitoj upotrebi tijekom svakog korištenja, a ne za neprekidnu upotrebu.

Napominjemo da, čak i tijekom odmaranja, ovi senzori emitiraju blagu, bezopasnu struju (jednu milijuntinu ampera), a varijacije te struje otkrivaju otkucaje vašeg srca.

**Način funkcioniranja:**

broj otkucaja srca prenosi se putem dvaju senzora na svakoj strani upravljača.

Jednostavno postavite obje ruke na senzore istovremeno.

Ti senzori emitiraju slabu, neškodljivu struju (jednu milijuntinu ampera), a varijacije te struje otkrivaju broj otkucaja srca.

Taj refleks prenosi se zatim na konzolu i prikazuje u BPM (otkucajima u minuti).

Započnite pri 60 BPM, zatim se filtrira i mjerenja su izražavaju u prosječnim vrijednostima kako bi se prikazala najbolja dosljednost vrijednosti (filtriranje i izračun prosječnih vrijednosti razlikuju se ovisno o proizvođaču) s odstupanjem od jedne ili dvije sekunde.

Preporučujemo:

Postavite dlanove na senzore povremeno na od 5 do 10 sekundi tijekom vježbanja; ne držite ih ondje stalno od početka do kraja vježbanja.

Očistite i osušite senzore nakon svake upotrebe.

Navlažite dlanove da biste poboljšali očitavanje.

Za vašu informaciju, na konzoli se nalazi senzor za analogni kardio pojas (pojas se ne dobiva uz uređaj).

Za više informacija obratite se svojoj trgovini Decathlon.

Mjerenja kardio pojasa zamjenjuje mjerenje ručnog pulsa.

## BRZO POKRETANJE BICIKLA/SLOBODNA UPOTREBA

- Počnite okretati pedale da biste započeli trening.
- Za prilagodavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -
- Kada prestanete pedalirati, bicikl se pauzira i vrijeme trepće na zaslonu.
- Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
- Za prekidanje treninga prije njegovog završetka prestanite pedalirati tijekom nekoliko sekundi i zatim pritisnite tipku za



- Za isključivanje konzole, na početnom zaslonu držite tipku za povratak dugo pritisnutom

## PROGRAMI

- Na početnom zaslonu odaberite izbornik programa pritiskom na tipku Program.
- Pregledavajte programe pomoću tipki + ili - i zatim pritiskom na tipku OK odaberite željeni program
- Prikladite trajanje treninga pomoću tipki + ili - i zatim potvrdite pritiskom na tipku OK
- Možete započeti vježbati.
- Za prilagodavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -

- Kada prestanete pedalirati, bicikl se pauzira i vrijeme trepće na zaslonu.
- Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
- Za isključivanje konzole morate se nalaziti na početnom zaslonu. Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.

## OPIS PROGRAMA



### način „quick-start“

Pogodnost: Brza upotreba.

Opis: Popnite se na bicikl i jednostavno pedalirajte!



### Program „perf“

Pogodnost: Izvedba

Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veliko opterećenje mišića.

Najbolje bi bilo zadržati isti ritam tijekom cijelog treninga.

Faze manjeg otpora faze su oporavka.



### Program „puls“

Pogodnost: Oblikovanje tijela

Opis: dvostruko povišenje, prilagodba ritma ovisno o razini otpora. Veliki otpor = sporiji ritam za jače mišićno opterećenje.



### Program „Kcal 01“

Pogodnost: Gubitak težine (1. razina).

Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje vrlo brzog ritma tijekom treninga. Savjet: Po mogućnosti ne pomičite ruke tijekom vježbe.



### Program „Kcal 02“

Pogodnost: Gubitak težine (2. razina).

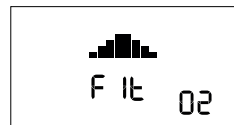
Opis: Intervali niskog intenziteta u svrhu održavanja vježbe unutar cilja, uz jače opterećenje mišića nego na 1. razini.



### Program „FIT 01“

Pogodnost: održavanje kondicije.

Opis: 2 intervala vježbanja maksimalnog intenziteta tijekom treninga koji uključuje najprije progresivnu, a zatim regresivnu fazu.



### Program „FIT 02“

Pogodnost: održavanje kondicije (2. razina).

Opis: Održavanje odgovarajuće duljine vježbanja tijekom cijelog treninga koji uključuje progresivnu fazu, jedan interval vježbanja maksimalnog intenziteta i regresivnu fazu.

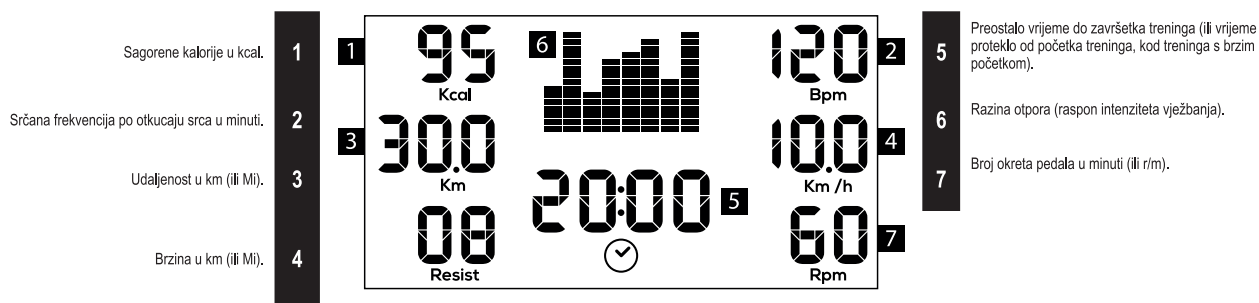


### Program „SOFT“

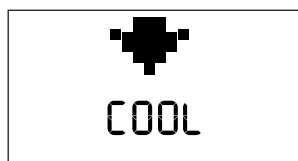
Pogodnost: Program jednakog intenziteta.

Opis: Potpuno prilagodljiv program s rezultatima izvedbe na kraju treninga.

## ZASLON TIJEKOM TRENINGA



## REZULTAT IZVEDBE



Rezultat izvedbe automatski se prikazuje na kraju treninga tijekom faze oporavka koja traje 2 minute. Također je moguće vidjeti:

- prosječnu srčanu frekvenciju (ako ste tijekom treninga nosili analogni nekodirani pojas za mjerenje srčane frekvencije)
- procjenu broja sagorelih kalorija
- prosječnu brzinu
- prijeđenu udaljenost.

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

## BATERIJE:

Kako bi se očuvao vijek trajanja baterija, Domyos preporučuje minimalnu upotrebu od 20 minuta svaka 4 mjeseca.

Za dulje pohranjivanje, preporučujemo da bateriju odspojite odmah nakon što ste bicikl koristili najmanje 20 minuta, a zatim svakih 6 mjeseci tijekom tjedna 3 sesije od najmanje 20 minuta.

Samo bateriju ili sobni bicikl treba čuvati između -20 i +35 °C. Ako je potrebno, pogledajte karticu «Više informacija». Prije odlaganja bateriju morate ukloniti iz uređaja.

## OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

### KONZOLA:

Konzola se ne uključuje ili prikazuje „E1“, „E2“, „E3“. Odspojite kabel s izvora napajanja i zatim provjerite jesu li spojevi na stražnjoj strani konzole i unutar cijevi s kabelom za napajanje dobro pričvršćeni.

### UDALJENOST:

Kursor na konzoli pokazuje više položaja.

Postavite ga na „VM“ ako to nije učinjeno. U otporu 1 morate postići za 60 o / min oko 18 km / h.

### KALORIJE:

Izračun u obzir uzima razinu otpora i tempo (RPM).

### MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE:

Na rukama (ručni puls):

- Mjerenja tijekom vježbe/kretanja čiji je signal često prekida.

Prikaz izmjerenih vrijednosti nije trenutačan i ponekad dolazi do značajnog odstupanja.

Suhe ruke uzrokuju smanjenje signala ili se ponekad signal prekida.

Navlažite ruke kako bi mjerenja bila preciznija.

Ako niste sigurni u točnost prikazanih vrijednosti ili jačinu signala, pokušajte ih ispitati zajedno s drugim korisnikom, ako je to moguće. Nema mjernih podataka o kardiofrekvenciji: provjerite vezu između ručnog pulsa i konzole.

S pojasom za mjerenje kardiofrekvencije:

Provjerite je li baterija pravilno umetnuta ili je zamijenite novom.

Lagano navlažite pojas na strani koja je u kontaktu s vašom kožom.

Pojas postavite izravno na kožu tako da se odašiljač nalazi u sredini prsnog koša.

### PEDALE:

Da biste stegnuli lijevu pedal, okrenite je u smjeru SUPROTNOG od kazaljke.

## BUKA:

- Otpustite okretanjem za dva kruga, a zatim maksimalno stegnite pedale.
- Provjerite stabilnost i po potrebi ponovno prilagodite (pogledajte odlomak: POSTAVLJANJE BICIKLA).

- Redovno provjeravajte jesu li ručice za prilagodbu odgovarajuće postavljene i stegnute (pogledajte odlomak: POSTAVKE).
- Redovito provjeravajte jesu li vijci za sastavljanje dobro stegnuti (uključujući i matice na sjedalu).

Ako se problem ne riješi, obratite se Odjelu za postprodajnu uslugu tvrtke Domyos (pogledajte zadnju stranicu: postprodajna usluga).

## DODATNE INFORMACIJE

Idite na web-adresu [www.decathlon.hr](http://www.decathlon.hr) kako biste pronašli:

- odgovore na čisto postavljena pitanja
- savjete za održavanje
- videoupute za popravak proizvoda

- zamjenske dijelove za proizvod
- obrazac za kontakt putem kojeg možete zatražiti pomoć.

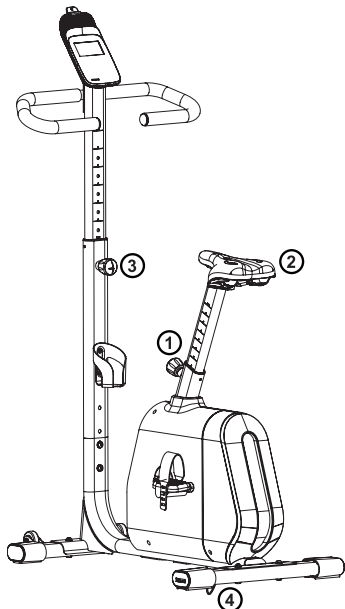
## SL

Kolesarjenje je odlična aktivnost, ki omogoča dobro kardiovaskularno vadbo ter pripomore h krepitev respiratornega sistema ter celotnega telesa: mišice zadnjice, stegenske mišice, meča, hrbet, prsne mišice, bicepsi in trebušne mišice. Priporočamo, da vadite vsaj 1- do 3-krat tedensko, od 20 minut do 1 ure, da poskrbite za najboljše rezultate. Izdelek ima magnetni prenosnik, ki zagotavlja udobno in gladko vrtenje pedal.

### SAMODEJNO NAPAJANJE

Z začetkom kolesarjenja boste vklopili konzolo za začetek vadbe. Zato vam ga ni treba priključiti v električno omrežje. Vi ste vir energije!

### NASTAVITVE



OPOZORILO: Če želite kolo prilagoditi, morate stopiti z njega.

#### 1. PRILAGAJANJE VIŠINE SEDEŽA:

Da bi poskrbeli za učinkovito vadbo, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Med kolesarjenjem morajo biti na najnižji točki vaša kolena rahlo pokrčena. Sedež prilagodite tako, da odvijete vijak, ne da bi ga popolnoma odstranili in potegnute za sedež, da izskoči iz zatiča na cevi. Nastavite sedež na pravilno višino, spustite ročico v eno od nastavitvenih odprtin na sedežni cevi in jo nato zategnite, kolikor je mogoče.

OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Sedeža nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine.

#### 2. PRILAGAJANJE NAGONA SEDLA:

Za vaše udobje lahko nastavite kot sedla. Priporočamo, da ga privzeto nastavite na vodoravno in nato po uporabi prilagodite.

#### 3. PRILAGAJANJE KRMILA:

Če želite prilagoditi višino krmila, odvijte vijak ne da bi ga popolnoma odstranili in povlecite za krmilo, da ga iz vlečete iz zatiča na cevi. Krmilo nastavite na željeno višino, vijak namestite v eno od odprtin na cevi in ga ponovno popolnoma zategnite.

OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Krmila nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine.

#### 4. PRILAGAJANJE STABILNOST KOLESA:

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

#### DRŽA NA KOLESU

Držo predstavlja položaj vašega telesa med vadbo. Da preprečite poškodbe med vadbo, poskrbite za pravilno držo.

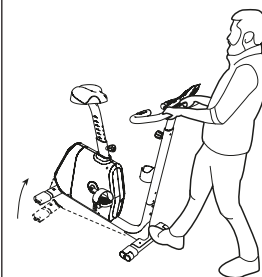
#### ENOSTAVNA UPORABA

Naše ekipe so zasnovale sobno kolo z nizkim okvirjem, ki omogoča, da se popnete nanj, ne da bi vam bilo treba dvigniti nogo, zaradi česar bi se morda poškodovali.

#### RAVEN HRBET

Sobno kolo omogoča, da med vadbo ohranite pravilno držo, tj. omogoča, da vsi sistematično vadijo tako, da njihov hrbet ostane raven ter da gledajo pred seboj.

### PREMIKANJE



Postavite se pred kolo, z eno nogo stopite na prednji del kolesa in ga potegnite za krmilo proti sebi tako, da ga nagnete naprej in poskrbite, da so kolesa v stiku s tlemi.

Pri tem naj vaš hrbet ostane raven. Med premikanjem kolesa mora biti največja obremenitev na rokah in nogah.

### KONZOLA

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



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



Brskajte po meniju za izbiro programa.



Zapustite program, vrnite se na glavni meni in ugasnite konzolo.



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

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

VE: Eliptični trener

VM: Sobno kolo

RO: Veslaški trener

PONASTAVITEV: Ponastavite izbiro.

### IZBIRA KM/H ALI MILJ



Miles (Mi)

Privzeto bo vaša konzola razdaljo in hitrost prikazala v km in km/h(A).

Za spremembo enote v milje (Mi)(B):

1. Nekaj minut vrtite pedala in ugasnite konzolo (držite tipko Nazaj na začetnem zaslonu).

2. Pritisnite tipko OK in jo držite več kot 3 sekunde.

3. Enoto spremenite s tipkama + in -.

4. Enoto potrdite s pritiskom na tipko OK , nakar se bo samodejno prikazal začetni zaslon.



km

### ZAČETNI ZASLON



To je prvi zaslon, ki se bo prikazal, ko boste začeli vrteti pedala in prižgali kolo.

Odločite se lahko:

Da pritisnete tipko OK za hitro vadbo.

Za dostop do seznama programov pritisnite na tipko Program.

Konzolo ugasnete tako, da držite tipko NAZAJ.

### MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Konzola je opremljena tudi s senzorjem za analogni pas za merjenje srčnega utripa (ni priložen). Za več informacij o tem se obrnite na vašo trgovino Decathlon.

#### Izračun najvišjega srčnega utripa (najv. SU):

Za ženske: 226 - starost.

Za moške: 220 - starost.

#### Prilagoditev temelji na vaši stopnji:

- Dodajte 10 za začetnike ali osebe, ki se ne ukvarjajo s športom.

- Osebe, ki se ukvarjajo z rekreacijsko vadbo, naj upoštevajo zgornji izračun.

- Za osebe, ki se redno ukvarjajo s športom, odšlijete 10.

Najvišji SU, povezan s ciljem:

NAJV. SU v fazi okrevanja:

Med 60 % in 69 % NAJV. SU => blaga vadba.

Med 70 % in 79 % NAJV. SU => izguba teže.

Med 80 % in 89 % NAJV. SU => izboljšanje vzdržljivosti.

> 90 % NAJV. SU => izboljšanje učinkovitosti.

#### Spremljanje srčnega utripa na ročaju (utrip na rokah):

Uporabo merilca za merjenje srčnega utripa na rokah ne priporočamo osebam, ki nosijo srčni spodbujevalnik ali izjemno občutljivo medicinsko napravo, ki se ne smete približevati elektronskim napravam. Takšne osebe naj se posvetujejo z zdravnikom.

Tehnologija merjenja srčnega utripa na rokah zagotavlja merjenje srčnega utripa uporabnika v BMP (utripih na minuto). Merilec v nobenem primeru ne predstavlja medicinske naprave.

Namenjen je občasni ali redni uporabi med vadbo, vendar ga ne uporabljajte neprestano.

Senzorji tudi med počivanjem oddajajo majhen, nenevaren tok (ena milijoninka ampera), spremembe v tem toku pa prikažejo vaš srčni utrip.

#### Način delovanja:

srčni utrip se prenese prek dveh senzorjev, ki se nahajata na vsaki strani krmila.

Z rokami hkrati primate oba senzorja.

Senzorja oddata majhen, nenevaren tok (ena milijoninka ampera), razlike v tem toku pa prikazuje vaš srčni utrip.

To se na konzolo prenese kot utrip na minuto (BPM).

Začne se pri 60 BPM, se nato filtrira in izvede povprečno meritev, da se poskrbi za najboljšo koherentnost vrednosti (filtracija in izračun povprečja se razlikuje glede na proizvajalca) z odmikom ene ali dveh sekund.

Priporočamo:

Z rokama med vadbo občasno primate senzor za 5 do 10 sekund in ga ne držite ves čas med vadbo.

Po vsaki uporabi očistite in osušite senzorje.

Navlažite roke za boljše merjenje.

Konzola je opremljena tudi s senzorjem za analogni pas za merjenje srčnega utripa (ni priložen).

Za več informacij o tem se obrnite na vašo trgovino Decathlon.

Na zaslonu bo meritev prek pasu zamenjala meritev prek rok.

## HITER ZAČETEK / PROSTA UPORABA

1. Za začetek vadbe prične vrtilni pedal.
2. Težavnost vrtenja pedal prilagodite s pritiskom na tipki + ali -.
3. Ko boste prenehali vrtilni pedal, se bo kolo zaustavilo in čas bo pričel utripati.
4. Če želite nadaljevati z vadbo ponovno prične vrtilni pedal.
5. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrtilni pedal in pritisnite na tipko Nazaj.
6. Konzolo lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu tako, da držite na tipko Nazaj.

## PROGRAMI

1. Za izbiro menija programov na začetnem zaslonu pritisnite tipko Programi.
2. Preglejte programe s pritiskom na tipki + ali -. Program izberite s pritiskom na tipko OK.
3. Čas vadbe nastavite s tipkama + ali - in ga potrdite s pritiskom na tipko OK.
4. Lahko pričnete z vadbo.
5. Težavnost vrtenja pedal prilagodite s pritiskom na tipki + ali -.
6. Ko boste prenehali vrtilni pedal, se bo kolo zaustavilo in čas bo pričel utripati.
7. Če želite nadaljevati z vadbo, ponovno prične vrtilni pedal.
8. Konzolo lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu. Nato pritisnite in držite tipko Nazaj.

## OPIS PROGRAMOV:



### Način hitrega začetka (Quick Start)

Prednost: Hitra uporaba.

Opis: Enostravno se usedite na kolo in prične vrtilni pedal!



### Program »Kcal 02«

Prednost: Izguba teže (stopnja 2).

Opis: Nizko intenzivni intervali, ki skrbijo, da ostanete znotraj ciljnega območja. Skrbijo za večjo mišično obremenitev kot pri stopnji 1.



### Program »Perf«

Prednost: Učinkovitost

Opis: Intenzivni intervali za boljšo vzdržljivost in obremenitev mišic.

Najbolje je, da tekom vadbe ves čas ohranite enak tempo.

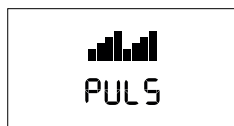
Manjši napor predstavlja fazo okrevanja.



### Program »FIT 01«

Prednost: Fizična pripravljenost (stopnja 1).

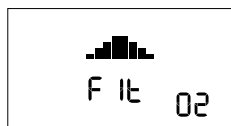
Opis: 2 vrhunca intenzivnosti vadbe, ki vključujeta stopnjujočo in padajočo fazo.



### Program »Puls«

Prednost: Oblikovanje

Opis: Dvojni vzpon, tempo je prilagojen stopnji napora. Visok napor = počasnejši tempo za boljšo krepitev mišic.



### Program »FIT 02«

Prednost: Fizična pripravljenost (stopnja 2).

Opis: Poskrbite za dobro obremenitev med vadbo, ki vključuje stopnjevalno fazo, vrhunec intenzivnosti in padajočo fazo.



### Program »Kcal 01«

Prednost: Izguba teže (stopnja 1).

Opis: Nizko intenzivni dvojni plato z razmeroma hitrim tempom tekom cele vadbe. Nasvet: Če je mogoče, med vadbo obe roki ohranite na svojem mestu.

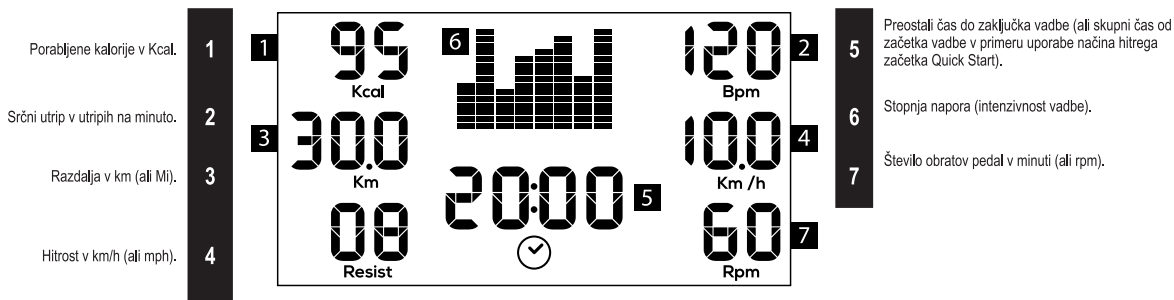


### Program »SOFT«

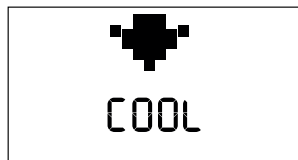
Prednost: Prazna vadba.

Opis: 100 % prilagodljiva vadba s povzetkom učinkovitosti na koncu.

## ZASLON MED VADBO



## POVZETEK UČINKOVITOSTI



Na koncu vadbe se med 2-minutno fazo okrevanja samodejno prikaže povzetek vase učinkovitosti. Prav tako boste videli:

- povprečni srčni utrip (če med vadbo nosite nekodiran analogni merilnik srčnega utripa),
- ocenjeno porabo kalorij,
- vašo povprečno hitrost,
- razdaljo, ki ste jo prekolesarili.

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

## BATERIJE:

Da bi ohranili življenjsko dobo baterij, Domyos priporoča uporabo najmanj 20 minut vsake 4 mesece.

Za daljše shranjevanje priporočamo, da baterijo odklopite takoj, ko ste vsaj 20 minut uporabljali vadbeno kolo, nato pa vsakih 6 mesecev v tednu 3 seje po 20 minut.

Samo baterijo ali sobno kolo je treba hraniti med -20 in +35 °C. Po potrebi glejte zavihek »Več informacij«. Baterijo morate pred odstranjevanjem odstraniti iz naprave.

## ODPRAVLJANJE TEŽAV

### KONZOLA:

Konzola se ne prižge ali pa prikazuje »E1«, »E2«, »E3«. Izklopite in preverite povezavo na zadnji strani konzole in v cevi krmila.

### RAZDALJA:

Puščico na zadnji strani konzole lahko obrnete na različne položaje.

Obrnite jo na »VM«, če še ni tako obrnjena. Pri uporabi morate za 60 vrtljajev na minuto doseči približno 18 km/h.

### KALORIJE:

Izračun upošteva stopnjo upora in tempo (RPM).

### MERJENJE SRČNEGA UTRIPA:

Na rokah:

- Med merjenjem med vadbo/gibanjem je signal pogosto prekinjen.

Prikaz vrednosti ni takojšen, zato včasih pride do prekinitve.

Če imate suhe roke se včasih signal zmanjša ali prekine.

Za boljše meritev navlažite roke.

Če niste prepričani glede izmerjenih vrednosti ali signala, naj merilec preizkusi drugi uporabnik. Srčni utrip se ne meri: Preverite povezavo med merilcem srčnega utripa na rokah in konzolo.

Če uporabljate pas za merjenje srčnega utripa:

Preverite, ali je baterija vstavljena in jo po potrebi zamenjajte z novo.

Rahlo navlažite del na pasu, ki je v stiku s kožo.

Pas namestite neposredno na kožo, pri čemer naj se senzor nahaja na sredini prsi.

### PEDALA:

Levi pedal privijete tako, da ga zavrtite v NASPROTNI smeri urinega kazalca.

#### HRUP:

1. Pedala odvijte za 2 obrata in ju nato privijte do konca.
2. Preverite stabilnost in jo po potrebi prilagodite (glejte :STABILIZACIJA KOLESJA).

3. Redno preverjajte, ali so kolesca dobro nameščena in zategnjena (glejte :NASTAVITVE).
4. Redno preverjajte, ali so vijaki dobro zategnjeni (vključno z vijakom na sedežu).

Če se težava nadaljuje, se obrnite na oddelek za poprodajne storitve znamke Domyos (ki je naveden na zadnji strani: oddelek za poprodajne storitve).

#### VEČ INFORMACIJ

Oglejte si Podporo poprodajne službe na spletni strani podjetja Decathlon, kjer boste našli:

- POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA (vprašanja/odgovori)
- Navodila za vzdrževanje.
- Posnetke, ki prikazujejo, kako popraviti izdelek.

- Dodatne dele, ki so na voljo za izdelek.
- Obrazec za podporo.

## TR

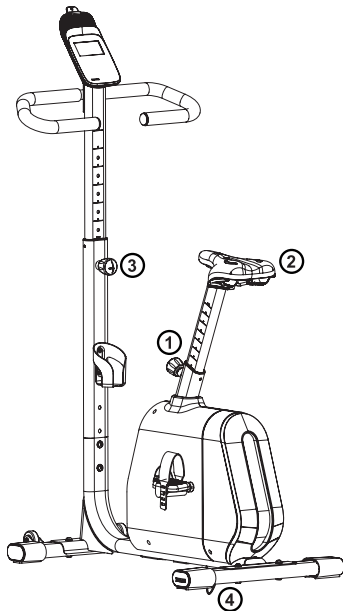
Bisiklet, kalp damar kapacitenzi iyileştirirneniz, bedeninizin tamamını zindeleştirmenizi sađlayan mükemmel bir faaliyetir. Kalça, kuadrisepsler, baldırlar, sırt kasları, pektoral kaslar, bicepsler ve karın kasları. Beklenen sonuçları alabilmek için haftada 1 ila 3 kez 20 dakika ila 1 saat boyunca yapmanız öneririz. Bu ürün, zorlamadan pedal çevirme konforu için manyetik mekanizma ile donatılmıştır.

#### OTOMATİK ŞARJ

Seansınıza başlamak için, konsolun açık duruma gelmesi amacıyla pedali birkaç defa çevirmeniz yeterlidir. Dolayısıyla bisikleti kullanmak için güç kaynağına bağlamak gerekmemektedir.

Enerji kaynağı artık sizsiniz!

#### AYARLAR



UYARI: ayar yapabilmemiz için bisikletten inmeniz gerekir.

#### 1. SELE YÜKSEKLİĞİNİN AYARLANMASI:

Etkili bir egzersiz için, selenin uygun yükseklikte olması gerekir. Yani, pedal çevirirken, dizlerinizin pedal en alt pozisyondayken tamamen açılması gerekmektedir. Seleyi ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopylayı selenin tüpünden kurtarmak için düğmeyi çekin. Seleyi uygun yüksekliğe getirin, düğmeyi sele borusundaki ayar deliklerinden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın.

UYARI: Düğmenin sele tüpündeki deliklerden birine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

#### 2. EYERİN EĞİMİNİN AYARLANMASI:

Rahatınız için selenin açısını ayarlayabilirsiniz. Varsayılan olarak yatay olarak ayarlanmıştır ve ardından kullandıktan sonra ayarlanmasını öneririz.

#### 3. GİDON NASIL AYARLANIR:

Gidonun yüksekliğini ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopylayı tüpten kurtarmak için düğmeyi çekin. Gidonu uygun yüksekliğe ayarlayın, düğmeyi yeniden tüpündeki ayar deliklerinden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın.

UYARI: Tüpün yerine yerleştiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

#### 4. BİSİKLETİN DENGE AYARI:

Bisikletin denge sağlayamaması halinde arka ayakların uçlarında yer alan seviye kompensatörlerinin birini veya ikisini, dengezistik giderilinceye kadar çevirin.

#### DURUŞ

Duruş, bisiklete binerken vücudunuzun alması gereken pozisyonudur. Seansınız sırasında yaralanmamantz veya sakatlanmamantz için bunlara riayet etmelisiniz.

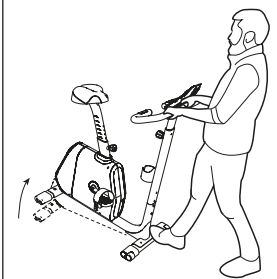
#### KOLAY BİNME

Ekipleimizin tasarladığı alçak kondisyon bisikleti ile bisiklet üzerinde yerinizi alırken bacağınızı kaldırmazınız gerek kalmaz ve herhangi bir incinmeden kaçınmış olursunuz.

#### SIRT DIK POZİSYONDA

Bu kondisyon bisikleti, kullanımı sırasında uygun pozisyonda durmanızı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır, yani bisiklete binerken sistematik olarak sırt dik, baktıklar ise karşıya gelecek pozisyondadır.

#### TAŞIMA



Ürünün ön tarafına geçin, taşıma tekerleklerinin yere değmesi için bir ayağınızı bisikletin ön ayağının üzerine koyun ve gidonu kendinize doğru çekerek bisikleti öne doğru eğin.

Bu hareketi yaparken sırtınızı dik tutmanız önemlidir. Kondisyon bisikletinizi taşıırken kuvvetinizi öncelikle kol ve bacaklarınızdan almalısınız.

#### KONSOL

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



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



program seçme menüsünde dolaşma.



Programdan çıkma, ana menüye geri dönme, konsolu kapatma.



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

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

VE: Elitistik bisiklet

VM: Kondisyon bisikleti

RO: Kürek çekici

SIFIRLAMA: Seçimi sıfırlama.

#### KM/S VEYA MİL SEÇİMİ

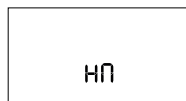


Miles (Mi)

Varsayılan olarak konsolunuz mesafe ve hızı Km ve Km/s olarak gösterir(A).

Birimi Mil (Mi) olarak değiştirmek için(B):

1. Birkaç saniye pedal çevirin ve ardından konsolu kapatın (ana ekranda geri tuşuna basılı tutun).



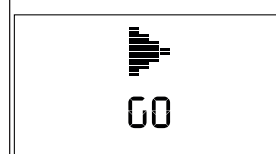
km

2. OK tuşuna 3 saniyeden fazla basılı tutun.

3. + ve - düğmeleri ile, birimi değiştirin.

4. OK tuşuna basarak birimi onaylayın. OK düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak ana ekrana geçer.

#### ANA EKRAN



Pedal çevirmeye başladığınızda ve bisiklete güç gelişini sağladığınızda açılan ilk ekrandır.

Şunları yapabilirsiniz:

Hızlı başlatma için OK tuşuna basın.

Program listesine ulaşmak için programa basın.

GERİ tuşuna basılı tutarak konsolu kapatın.

## KALP FREKANSI DEĞERLENDİRMESİ

Konsol, analogik bir kardiyο kemeri alıcısına sahiptir (kemer ayrıca satılır). Daha fazla bilgi için lütfen Decathlon mağazasıyla iletişime geçin.

### Maksimum kalp frekansı hesabı (maks FC):

Kadınlar için: 226 – yaş.

Erkekler için: 220 – yaş.

### Uygulama seviyesine göre ayarlama:

- Antrenmansız kişiler, yeni başlayanlar için, +10 olarak ayarlayın.
- Düzenli olarak egzersiz yapmayanlar için, yukarıdaki temel hesaplamaya sadık kalın.
- Düzenli olarak egzersiz yapanlar için, -10 kaldırın.

### Hedefle ilişkili Maks FC:

FCMAX egzersize başlama aşaması

FC MAX %60 ila %69 arasında => Zorlanmadan yeniden egzersize başlama

FC MAX %70 ila %79 arasında => Kilo kaybı

FC MAX %80 ila %89 arasında => Beden dayanıklılığının artırılması

FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi

### Gidon ile nabız ölçümü (hand-pulse):

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

Hand-pulse teknolojisi, kullanıcıya BPM (dakika başına kalp atışı) bazında nabız geri bildiriminde bulunur. Bu tıbbi bir gereç değildir.

Ara sıra veya düzenli (sürekli değil) kullanımı için tasarlanmıştır.

Sensörler kullanılmadıkları zaman dahi küçük, zararlı bir akım (bir amperin milyonda biri) yayarlar ve bu akımdaki varyasyonlar, kalp frekansınızı ortaya koyar.

### Çalışma prensibi:

Gidonun iki yanına yerleştirilmiş iki elektrot kalp atışlarını yakalar.

Aynı anda iki eli sensörler üzerine yerleştirin.

Bu elektrotlar sağlığa zararlı olmayan küçük bir akım yayar (bir amperin milyonda biri); bu mikro akımdaki varyasyonlar kalp atışlarınızı yansıtır.

Bu bilgi daha sonra konsolda BPM bazında görüntülenir.

60 BPM'den başlar ve daha sonra filtrelerin ve bir veya iki saniyelik bir gecikmeyle (filtreleme ve ortalama üreticiden üreticiye farklıdır) daha tutarlı bir okuma için ölçülerin ortalaması alınır.

Tavsiyemiz:

Egzersiz sırasında ellerinizi, egzersizin başından sonuna kadar sürekli değil, ara sıra 5 ila 10 saniye sensörlere yerleştirin.

Her kullanımdan sonra sensörleri temizleyin ve kurulaştırın.

Okumanın iyi yapılması için ellerinizi nemlendirin.

Bilgi için, konsol analog bir göğüs kayış alıcısıyla (kayış dahil değil) ile donatılmıştır.

Daha fazla bilgi için, lütfen yerel Decathlon mağazanızla iletişime geçin.

Konsoldaki Hand-pulse'tan gelen ölçüler, göğüs kayışından gelenlerle değiştirilecektir.

### HIZLI BAŞLATMA / SERBEST KULLANIM

1. Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın.
2. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya – düğmelerine basın.
3. Pedal çevirmeyi bıraktığınızda bisiklet duraklar ve süre ışığı yanıp söner.
4. Seansınızda devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.

5. Seans bitmeden durdurmak için birkaç saniye pedal çevirmeyi bırakın ve Geri tuşuna basın. Ⓟ
6. Konsolu kapatmak için ana ekrana geri döndükten sonra Geri tuşuna uzun süre basın. Ⓟ

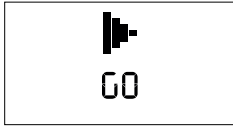
### PROGRAMLAR

1. Ana ekranda Program tuşuna basarak program menüsünü seçin
2. + veya – tuşlarına basarak programları kaydırın ve OK tuşuna basarak seçiminizi yapın
3. + veya – tuşlarını kullanarak seansınızın süresini ayarlayın ve OK tuşuna basarak onaylayın
4. Seansınızda başlayabilirsiniz.
5. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya – düğmelerine basın

6. Pedal çevirmeyi bıraktığınızda bisiklet duraklar ve süre ışığı yanıp söner.
7. Seansınızda devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.

8. Konsolu kapatmak için ana ekranda olmalısınız. Sonra uzunca Geri tuşuna basın. Ⓟ

### PROGRAM TANIMLARI



#### «quick-start» modu

Faydası: Hızlı kullanım.

Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!



#### «Perf» programı

Faydası: Performans

Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fastalar.

İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı tempoyu korumak gerekir.

Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.



#### «Puls» programı

Faydası: Dinçleştirme

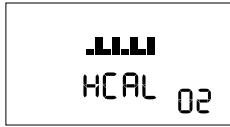
Açıklama: Çift yükselme, tempoyu direnç seviyesine göre ayarlayın. Yüksek direnç = Daha yoğun kas çalıştırma için daha düşük tempo.



#### «Kcal 01» programı

Faydası: Kilo verme (Seviye 1).

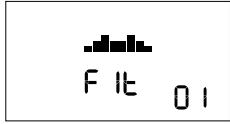
Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansında oldukça hızlı bir tempoda çalışın. Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi tercihen sabit tutun.



#### «Kcal 02» programı

Faydası: Kilo verme (Seviye 2).

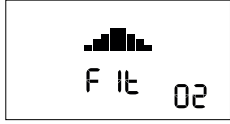
Açıklama: Seviye 1'de olduğundan daha yoğun bir kas çalıştırma ile birlikte, hedef alanda kalmak için, düşük yoğunluklu fastalar.



#### «FIT 01» programı

Faydası: Forma sokma (Seviye 1).

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



#### «FIT 02» programı

Faydası: Forma sokma (Seviye 2).

Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren sekansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun.

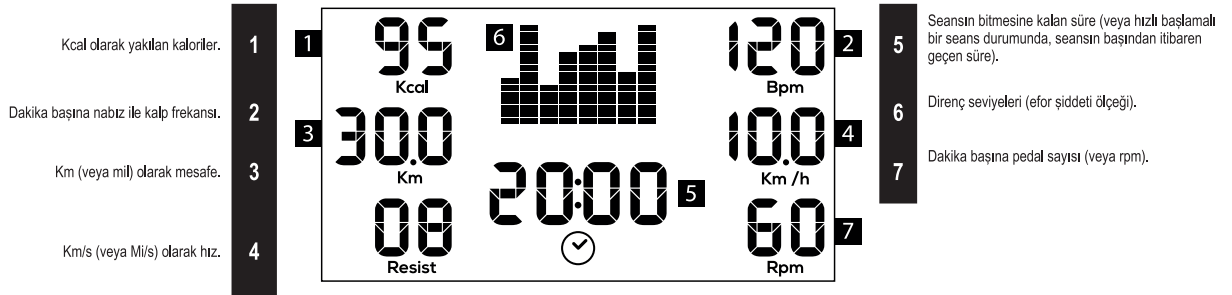


#### «SOFT» programı

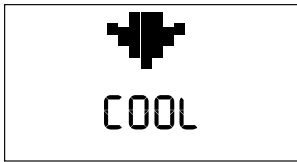
Faydası: Düz parkur.

Açıklama: Seans sonunda performans raporu ile, %100 kişiye göre ayarlanabilen parkur.

### SEANS SIRASINDA EKРАН







Performanslarınızın özelleri seans sonunda 2 dakikalık dinlenme süresinde otomatik olarak gösterilir. Şunları görüntüleyebilirsiniz:

- Ortalama kalp frekansınız (senasınız sırasında kodlanmamış analog nabız ölçer bir kemer taktıysanız).
- Yakılan kalori sayısı tahmini.
- ortalama hızınız.
- aşılma mesafe.

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



**PİLLER:**

Domyos, pillerinizin ömrünü uzatmak için 4 ayda bir minimum 20 dakikalık kullanım önermektedir.

Daha uzun süreli saklama için, egzersiz bisikletinizi en az 20 dakika kullandıktan hemen sonra ve ardından haftada en az 20 dakikalık 3 seans boyunca 6 ayda bir pilin bağlantısını kesmenizi öneririz.

Tek başına pil veya egzersiz bisikleti -20 ile + 35 ° C arasında saklanmalıdır. Gerekirse, «Daha fazla bilgi» sekmesine başvurun. İmha edilmeden önce pil cihazdan çıkarılmalıdır.

**ARIZA TEŞHİSİ**

**KONSOL:**

Konsolunuz açılmıyor veya «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor. Lütfen elektrik bağlantısını kesin ve konsolunuzun arkasındaki ve gidon tüpünün içindeki bağlantıları kontrol edin.

**MESAFE:**

Konsolun arka kısmında göstere farklı birkaç pozisyon önerir.

Lütfen göstereyi "VM" üzerine getirin. Direnç 1'de, 18Km / s civarında 60 RPM elde etmelisiniz.

**KALORİ:**

Dayanıklılık seviyesi ve tempo (RPM) hesapta göz önüne alınır.

**KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ:**

El aracıyla (Handpulse):

- Egzersiz / hareket sırasında ölçüm, dolayısıyla sinyal genellikle kesilir.

Ölçülen değerler anında görüntülenmez, dolayısıyla bazen önemli farklar olabilir.

**SES GELİYORSA:**

1. İki tur geçetin ve sonra pedalları sıkıca vidalayın.
2. Bisikletin dengede olduğundan emin olun ve gerekirse düzeltin (bkz. paragraf: BİSİKLET DENGESİ).

Sorun devam ederse lütfen Domyos satış sonrası hizmet ile iletişime geçin (bkz. son sayfa: satış sonrası hizmet).

**DAHA FAZLA BİLGİ**

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

- SIK SORULAN SORULAR (sorular / cevaplar).
- Bakım tavsiyeleri.
- Ürününüzü onarmak için eğitim videoları.

Ellerin kuru olması durumunda sinyal bazen azalabilir veya bazen kesilebilir.

Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin.

Değerler veya sinyal hakkında şüpheniz olursa, başka bir kullanıcıyla kontrol etmeyi deneyin. Frekans ölçümü yok: Hand-Pulse ve konsol bağlantısını kontrol edin.

Kalp frekansını algılamak üzere bir kemerle:

Pilin konumunu kontrol edin veya yeni pille değiştirin.

Kemerin cilde temas eden kısmını hafifçe ıslatın.

Aktarıcı, göğsün merkezine gelecek şekilde kemeri doğrudan cildiniz üzerine yerleştirin.

**PEDAL:**

Sol pedala vidalamak için saat yönünün AKSİNE çevirdiğinizden emin olun.

3. Ayar düğmelerinin doğru konumda ve sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (bkz. paragraf: AYARLAR).
4. Montaj vidalarının sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (sele somunları da dahil olmak üzere).

**LT**

Dviratinis treniruoklis puikus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemose bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūniui treniruoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinkliū, blauzdų, juosmens ir pilvo raumenys.

Kad pasiektumėte laukiamą rezultatą, patariame treniuotis 1–3 kartus per savaitę nuo 20 minučių iki 1 valandos. Šis treniruoklis turi magnetinę transmisiją, leidžiančią minti tolygiai, be trūkiojimų.

**AUTONOMINIS MAITINIMO ŠALTINIS**

Pakanka kelių pedalo paspaudimų, kad įjungtumėte konsolę, kad pradėtumėte sesiją. Taigi, kad galėtumėte naudoti treniruoklį, jo nebūtina prijungti prie elektros tinklo.

Nuo šiol energiją tiekiate jūsi!

**NUSTATYMAI**

[SPĖJIMAS: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį, būtina nuo jo nulipti.

**1. BALNELIO AUKŠČIO NUSTATYMAS:**

Kad treniuotė būtų veiksminga, balnelis turi būti tinkamai aukštyje, tai yra minant, kai pedalai yra žemiausioje padėtyje, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti. Norėdami sureguliuoti balnelio aukštį, kelis apsisukimus atsukite sukamąją rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėte kaištį iš balnelio vamzdžio. Tuomet nustatykite reikiamą balnelio aukštį, atleiskite rankenėlę, kad kaištis patektų į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir kaip įmanoma stipriau ją prisukite.

[SPĖJIMAS: įsitinkinkite, kad gražinote rankenėlę į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir tvirtai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio.

**2. BALDŲ KALNĖS REGULIAVIMAS:**

Savo patogumui galite reguliuoti balno kampą. Pagal numatytuosius nustatymus rekomenduojame jį nustatyti horizontaliai, o po naudojimo - pakoreguoti.

**3. VAIRO REGULIAVIMAS:**

Norėdami sureguliuoti vairo aukštį, kelis apsisukimus atsukite sukamąją rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėte kaištį iš vamzdžio. Tuomet nustatykite reikiamą vairo aukštį, atleiskite rankenėlę, kad kaištis patektų į kurią nors vamzdžio angą ir kaip įmanoma stipriau prisukite.

[SPĖJIMAS: įsitinkinkite, kad gražinote rankenėlę į vamzdį ir gerai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio.

**4. TRENIRUOKLIO STABILUMO REGULIAVIMAS:**

Jei treniruoklis yra nestabilus, sukite kurį nors ar abu ant užpakalinės kojos galų esančius išlyginimo ratukus, kol treniruoklis taps stabilus.

**LAIKYSENSA**

Laikysena yra jūsų kūno padėtis treniuojantis. Tinkama laikysena yra labai svarbi, kad treniuodami nesusižalotumėte ar neužsigautumėte.

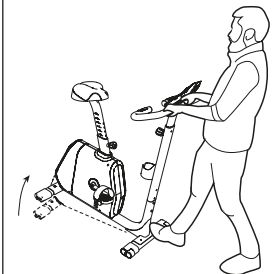
**PATOGU UŽLIPTI**

Mūsų komanda suprojektavo dviratinį treniruoklį žemu rėmu, kad galėtumėte užlipti ant treniruoklio neperkeldami virš jo kojos ir neužsigaudami.

**PADĖTIS TIESIA NUGARA**

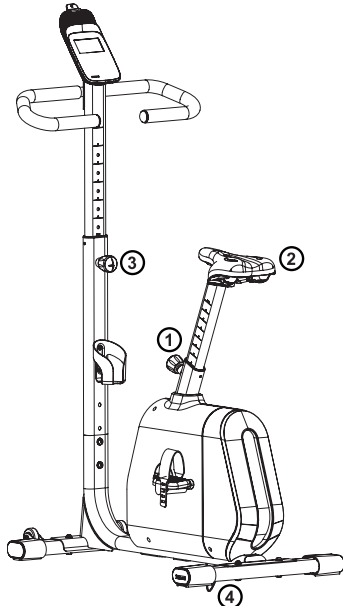
Šis dviratinis treniruoklis suprojektuotas taip, kad treniuojantis jūsų laikysena būtų tinkama, tai yra jis leidžia jums treniuotis tiesia nugarą, žiūrint tiesiai prieš save.

**PERKĖLIMAS**



Atsistokite priešais treniruoklį, uždėkite pedą ant priekinės dviratinio treniruoklio kojos, tuomet patraukite vairą į save, kad treniruoklis palinktų į priekį ir transportavimo ratukai įsiremtų į grindis.

Labai svarbu, kad atliekant šį judesį nugarą liktų tiesi. Kai perkeliate savo dviratinį treniruoklį į kitą vietą, apkrova turi veikti daugiausia jūsų rankas ir kojas.



## PULTEĻIS

Jūs treniņrooklio pultelis turi daugybę funkcijų treniruotėms praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.



Centrinis mygtukas, skirtas pulteliui įjungti, pasirinkimui patvirtinti ir treniruotei pradėti.



skirtas programos pasirinkimo meniu perjungti.



Skirtas programai uždaryti, grįžti į pagrindinį meniu ir pulteliui išjungti.



Skirtas mynimo pasipriešinimui reguliuoti (didinti arba mažinti), parametrus nustatyti (didinti arba mažinti).

Pasirinkimo jungiklis: Pasirinkite treniņrooklio tipą (VE, Ro, VM).

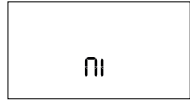
VE: Elipsinis treniņrooklis

VM: Dviratinis treniņrooklis

RO: Irklavimo treniņrooklis

RESET: pasirinkimas iš naujo.

## KM/VAL. ARBA MYLIŲ PASIRINKIMAS



Miles (Mi)

Pagal numatytąsias nuostatas pultelyje atstumas ir greitis rodomi atitinkamai km ir km/val. (km/h)(A).

Norėdami perjungti mylta (mi), atlikite šiuos veiksmus(B):

1. Paminkite kelias sekundes, tuomet išjunkite pultelį (palaikykite nuspaudę grįžimo į pradžio ekraną mygtuką).
2. Ilgiau nei 3 sekundes palaikykite nuspaustą mygtuką OK.
3. Pakeiskite matavimo vienetą mygtukais + ir -.
4. Patvirtinkite paspausdami mygtuką OK. , konsolė automatiškai parodys pradinį ekraną.



km

## PRADŽIOS EKRANAS



Tai jums pradėjęs minti arba tiekiant treniņrookliui energiją išsižiebiantis ekranas.

Jūs galite:

Paspusti OK, kad pradėtumėte greitai paleidimą.

Paspusti programą, kad atvertumėte programų sąrašą.

Išjungti pultelį palaikius nuspaudę mygtuką „GRĮŽTI“.

## ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS

Be to, pultelis turi analoginio širdies ritmo matavimo diržo jutiklį (diržas parduodamas atskirai). Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į „Decathlon“ parduotuvę.

### Didžiausio širdies ritmo dažnio (FC max) apskaičiavimas:

Moterims: 226 – amžius

Vyrams: 220 – amžius

### Pataisymas atsižvelgiant į sportuojančiojo lygį:

- Pridėkite (+) 10 pradedantiesiems, nesitreniravusiems asmenims.
- Retkarčiais sportuojantiems asmenims gali remtis pagrindiniu skaičiavimu.
- Atimkite (-) 10 reguliariai sportuojantiems asmenims.

Su tikslu susietas FC Max:

FCMAX poilsio fazė

tarpo 60 ir 69 % FC MAX => lengvas krūvis

tarpo 70 ir 79 % FC MAX => svorio metimas

tarpo 80 ir 89 % FC MAX => ištvėmės didinimas

< 90 % FC MAX => rezultatų gerinimas

### Širdies ritmo stebėjimo prietaisais rankenoje („Hand-pulse“):

asmenims, turintiems širdies stimuliatorių, ypač jautrų medicinos prietaisą, kurį reikia laikyti atokiau nuo šalia esančio elektros prietaiso, nerekomenduojama naudoti „hand-pulse“. Šie asmenys dėl tokio naudojimo turėtų pasitarti su savo gydytoju.

„Hand-pulse“ technologija leidžia matyti naudotojo širdies ritmo dažnį dūžiais per minutę (BPM). Jis jokiū būdu nėra medicinos prietaisais.

Jis skirtas atsitiktiniam ar reguliariam naudojimui treniruotės metu, tačiau ne nuolatiniame širdies ritmo stebėjimui.

Atminkite, kad net išsintęs šie jutikliai išskiria mažą, nekenksmingą srovę (vieną milijoninę ampero dalį), o šios srovės kitimai rodo širdies ritmą.

### Veikimas:

pulso dažnis perduodamas per du jutiklius, esančius abiejose rankenos pusėse.

Tiesiog vienu metu uždėkite abi rankas ant jutiklių.

Šie jutikliai skleidžia mažą, nekenksmingą srovę (vieną milijoninę ampero dalį), o šios srovės kitimai rodo pulso dažnį.

Tie atspindžiai atvaizduojami pultelyje BPM (dūžiais per minutę).

Atvaizdavimas pradėdamas nuo 60 BPM, tuomet išvedamas matavimų vidurkis, kad, praėjus vienai ar dviem sekundėms, būtų parodytas labiausiai situaciją atitinkantis dydis (skirtingų gamintojų filtravimas ir vidurkio nustatymas skiriasi).

### Rekomenduojame:

mankštinantis retkarčiais 5–10 sekundžių padėti rankas ant jutiklių, o ne nuolat jas ten laikyti nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.

Nuvalykite ir nusauskite jutiklius po kiekvieno naudojimo.

Sudrėkinkite rankas, kad būtų tikslesni rodmenys.

Be to, pultelis turi analoginio širdies ritmo matavimo diržo jutiklį (diržas parduodamas atskirai).

Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į „Decathlon“ parduotuvę.

Vietoje „hand pulse“ rodmenų bus rodomi diržo matavimo duomenys.

## GREITASIS PALEIDIMAS / NAUDOJIMAS BE PROGRAMOS

1. Norėdami pradėti treniruotę, pradėkite minti pedalus.
2. Norėdami sureguliuoti pedalo pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba –
3. Jums nustojus minti, treniņrooklis persijungia į pauzės ir laiko rodmuo ima mirksėti.
4. Norėdami tęsti treniruotę, pradėkite minti.
5. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, kelias sekundes nustokite minti, tuomet paspauskite mygtuką „GRĮŽTI“



6. Norėdami išjungti pultelį, grįžkite į pradžio ekraną ir palaikykite nuspaudę mygtuką „GRĮŽTI“

## PROGRAMOS

1. Pradžios ekrane paspausdami programų mygtuką pasirinkite programų meniu
2. Spausdami mygtukus + arba – paeiliui peržiūrėkite programas ir kurią nors pasirinkite nuspausdami mygtuką OK
3. Nustatykite treniruotės laiką spausdami mygtukus + arba –, tuomet patvirtinkite nuspausdami mygtuką OK
4. Galite pradėti treniruotės seansą.
5. Norėdami sureguliuoti pedalo pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba –

6. Jums nustojus minti, treniņrooklis persijungia į pauzės ir laiko rodmuo ima mirksėti.
7. Norėdami tęsti treniruotę, pradėkite minti.

8. Kad galėtumėt išjungti konsolę, turite grįžti į pradžio ekraną. Tuomet palaikykite nuspaudę mygtuką „GRĮŽTI“

## PROGRAMŲ APRAŠYMAS



režimas „Quick-Start“

Nauda: Greitas naudojimas.

Aprašas: Užlipkite ant dviračio ir tiesiog minkite pedalus!



Programa „Perf“

Nauda: Rezultato siekimas

Aprašas: Didelio intensyvumo intervalai ištvėmei ir raumenų apkrovai didinti.

Būtių idealu, jei per visą seansą išlaikytumėte vienodą ritmą.

Per poilsio fazes pasipriešinimas yra mažesnis.



Programa „KCAL 02“

Nauda: Svorio metimas (2 lygis)

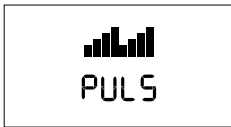
Aprašas: Nėdidelio intensyvumo intervalai, leidžiantys išlikti tikslo zonoje, derinami su intensyvesniu raumenų darbu nei 1 lygyje.



Programa „FIT 01“

Nauda: fizinės formos palaikymas (1 lygis).

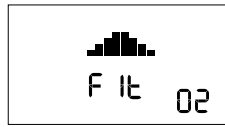
Aprašas: 2 krūvio smallės, kurias sudaro kilimo fazė ir mažėjimo fazė.



#### Programa „Puls“

Nauda: Tonizuojantis

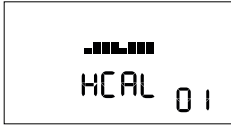
Aprašas: dvigubas pakilimas, ritmas pritaikomas prie pasipriešinimo lygio. Didėnis pasipriešinimas = mažesnis ritmas ir didėnis raumenų apkrova



#### Programa „FIT 02“

Nauda: fizinės formos palaikymas (2 lygis).

Aprašas: Gero darbinio tempo palaikymas per visą treniruotę, kurią sudaro kilimo fazė, smailės viršaus fazė ir mažėjimo fazė.



#### Programa „Kcal 01“

Nauda: Svorio metimas (1 lygis)

Aprašas: Dvi nedidelio ir tolygaus intensyvumo fazės, palaikant gan didelį treniruotės ritmą. Patarimas: Krūvio metu patariame nejudinti rankų.

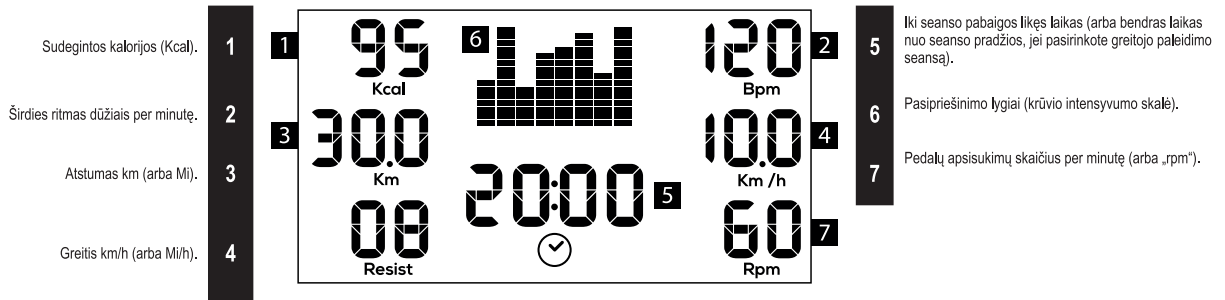


#### Programa „SOFT“

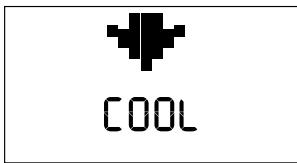
Nauda: Tolygi treniruotė.

Aprašas: 100 % asmeniniams poreikiams pritaikoma treniruotė, kurios pabaigoje parodoma rezultatų apžvalga.

### EKRANO RODMENYS SEANSO METU



### REZULTATŲ APŽVALGA



Jūsų rezultatų apžvalga automatiškai parodoma pasibaigus seansui, per 2 minučių trukmės poilsio laikotarpį. Galite matyti:

- savo vidutinį širdies ritmą (seanso metu galite juosėti analoginį nekoduočią širdies ritmo matavimo diržą).
- apskaičiuotą sudegintų kalorijų skaičių.
- savo vidutinį greitį.
- numintą atstumą.

Norėdami suslabdyti jūsų rezultatų apžvalgą prieš pabaigą, ilgai spauskite mygtuką „centrinis“.

### BATERIJOS:

Norint išsaugoti baterijų veikimo laiką, „Domyos“ rekomenduojame kas 4 mėnesius naudoti mažiausiai 20 minučių.

Norint ilgiau laikyti, rekomenduojame išjungti bateriją iškart po treniruoklio naudojimo bent 20 minučių, o po to kas 6 mėnesius per savaitę 3 bent 20 minučių trukmės seansus.

Vien akumuliatorių ar treniruoklį reikia laikyti nuo -20 iki + 35 ° C. Jei reikia, peržiūrėkite skirtą „Daugiau informacijos“. Prieš sunaikindami, bateriją reikia išimti iš prietaiso.

### TRIKČIŲ NUSTATYMAS

#### PULTELIS:

Konsolė neįsijungia, arba rodo „E1“, „E2“, „E3“. Atjunkite prietaisą nuo tinklo, tuomet patikrinkite laidų sujungimą užpakalinėje konsolės pusėje ir konstrukcijos viduje.

#### ATSTUMAS:

Užpakalinėje pultelio pusėje yra kelias padėtis turintis jungiklis.

Nustatykite jį ties „VM“, jei jis yra kitoje padėtyje. 1 pasipriešinimo atveju turite pasiekti 60 RPM, esant maždaug 18 km / h greičiui.

#### KALORIJOS:

Apskaičiuojant atsižvelgiama į pasipriešinimo lygį ir ritmą (RPM).

#### ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS:

Matavimas rankomis (□ „Hand pulse“):

- Matuojama treniruotės metu / judant, tad signalas dažnai nutraukiamas.

Rodomos išmatuotosios vertės nėra momentinės, kartais jos labai skiriasi nuo esamo momento situacijos.

#### TRIKŠMAS:

1. Atsukite pedalus 2 apsisukimus, tuomet vėl prisukite juos iki galo.
2. Patikrinkite ar jie stabilūs, jei reikia, pereguliuokite (žr. skirsnį: TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS).

Jei problemos išspręsti nepavyko, susisieki su „Domyos“ techninės priežiūros centru (žr. paskutinį puslapį: techninė priežiūra).

#### DAUGIAU INFORMACIJOS

Interneto svetainėje [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) pasirinkite skiltį „Techninės priežiūros centro pagalba“, kur rasite:

- DUK (klašimus / atsakymus).
- Priežiūros patarimus.
- Mokomuosius vaizdo įrašus, kaip pataisyti gaminį.

Sausos rankos susilpnina signalą, kartais jis visiškai nutrūksta.

Sudrėkinkite rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.

Jei abejojate dėl matavimo rezultatų ar signalo, jei įmanoma, paprašykite kito asmens išbandyti šią funkciją. Dažnis nematuojamas: patikrinkite „Hand-Pulse“ jutiklių jungtis su pulteliu.

Norėdami matavimo diržą aptikti širdies ritmą:

Patikrinkite kaip įdėta baterija arba pakeiskite ją nauja.

Šiek tiek sudrėkinkite su oda besiliečiančias diržo dalis.

Išitikinkite, kad apsijuosėte diržą tiesiai ant odos ir ar siūstuvus yra krūtinės viduryje.

#### PEDALAI:

Kairįjį pedalą prisukite prieš laikrodžio rodyklę.

3. Reguliariai tikrinkite ar reguliavimo ratukai yra tinkamoje padėtyje ir yra gerai prisukti (žr. skirsnį: NUSTATYMAI).
4. Reguliariai tikrinkite ar jungiamieji varžtai yra gerai prisukti (įskaitant balnelio veržles).

• Jūsų gaminio atsargines detales.

• Pagalbos prašymo formą.

## SR

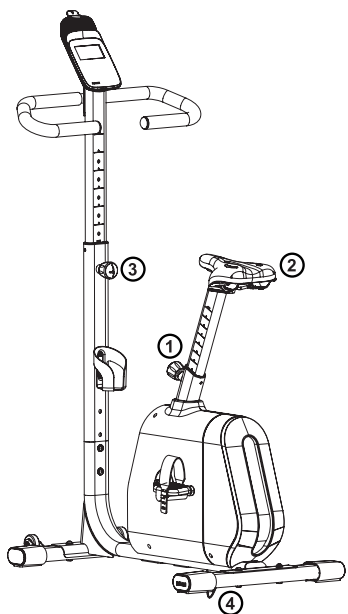
Biciklį je izvanredna aktivnost koja će vam omogućiti da poboljšate vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet uz tonifikaciju tela: zadnjice, butina, zadnje lože, listova, leđa i trbušnih mišića.

Savetujemo vam da vežbate 1 do 3 puta nedeljno, od 20min do 1h vremena za postizanje očekivanih rezultata. Ovak proizvod sadrži magnetni prenos za udobno okretanje pedala bez spadanja stopala.

### AUTOMATSKO NAPANJANJE

Nekodliko poteza pedalom je dovoljno da uključite konzolu da započnete sesiju. Prema tome nije neophodno napajati ga strujom za upotrebu.

Od sada ste vi energija!



UPOZORENJE: neophodno je sići sa bicikla kako bi se izvršila podešavanja.

**1. PODEŠAVANJE NIVOVA SEDLA:**

Za efikasno vežbanje, sedlo mora da bude na dobroj visini odnosno da za vreme okretanja pedala, vaša kolena da budu blago savijena u trenutku kada se pedale nalaze na najnižoj poziciji. Za podešavanje sedla, odvrnite ručicu za nekoliko krugova tako da se ne izvuce sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač cevi sedla. Podesite sedište na dobru visinu, spustite ručicu u jednu od rupa za podešavanje cevi sedla zatim zategnite maksimalno.

UPOZORENJE: Pobrinite se da se dugme vrati u jednu od rupa cevi sedla i da se zategne na maksimum. Nikad ne premašiti maksimalnu visinu sedla koja je prikazana na cevi.

**2. PRILAGODAVANJE NAGONA SEDLA:**

Za vašu udobnost možete podesiti ugao sedla. Preporučujemo vam da ga podrazumevano podesite na vodoravno, a zatim prilagodite nakon upotrebe.

**3. KAKO PODESITI VOLAN:**

Za podešavanje visine volana, odvrnite ručicu za nekoliko krugova tako da se ne izvuce sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač nosača. Podesite volan na odgovarajuću visinu, staviti ručicu u jednu od rupa za podešavanje na nosaču zatim zategnite na maksimum.

UPOZORENJE: Proveriti da li je nosač na mestu i maksimalno zategnuti. Nikad ne premašiti maksimalnu visinu koja je označena na nosaču.

**4. PODESITI STABILNOST BICIKLA:**

U slučaju instabilnosti bicikla, okrenite jedan ili dva kompenzatora nivoa koji se nalaze na nastavcima zadnjih nogu dok ne postane stabilan.

**POLOŽAJ**

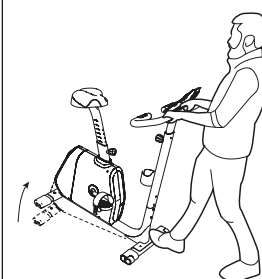
Položaj je pozicija tela koju treba imati tokom vežbanja. Važno je to primeniti kako bi se izbegle povrede tokom vežbanja.

**LAKO SEDANJE**

Naše ekipe su napravile sobni bicikl sa niskim okvirom koji vam omogućava da sednete na bicikl bez potrebe da se podigne noga.

**POLOŽAJ SA PRAVIM LEDIMA**

Ovaj sobni bicikl je napravljen kako bi se omogućio odgovarajući položaj tokom vožnje, odnosno koji omogućuje svima da automatski vežbaju sa pravim ledima i sa pogledom pravo napred.



Stanite ispred vašeg proizvoda, postavite jednu nogu na nogu ispred bicikla zatim povucite volan ka sebi kako bi se bicikl nagnuo ka napred i kako bi točkovi za pokretanje dodirnuli pod.

Veoma je važno držati uspravno leđa tokom ovog pokreta. Prilikom pokretanja vašeg sobnog bicikla, morate opteretiti prvenstveno ruke i noge.

KONZOLA

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



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



kretati se u meniju izbora programa.



Izaći iz programa, vratiti se na glavni meni, ugasi konzolu.



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

Prekidač: Izabrati tip vašeg uređaja (EB, Tr, SB).

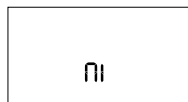
EB: Eliptični bicikl

SB: Sobni bicikl

TR: Trenažer

RESETOVANJE: SELECTION KM/H ou MILES

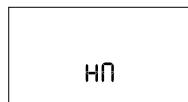
BIRANJE KM/H ILI MILJA



Miles (Mi)

Po defaultu vaša konzola će prikazati pokazatelje razdaljine i brzine u Km i Km/h(A). Za promenu jedinice u Milje Mi(B):

- Počinite da okrećete pedale nekoliko sekundi zatim ugasi konzolu (zadržati opciju nazad na početnom ekranu).
- Držati pritisnut više od 3 sekunde taster OK
- Promeniti jedinicu sa tasterima + i -.
- Potvrditi jedinicu pritiskajući taster OK, konzola će automatski prikazati početni ekran.



km

POČETNI EKLAN



Prikazuje se prvi ekran kada počnete da okrećete pedale ili kada priključite bicikl na struju.

Možete:

Pritisnuti OK za brzo pokretanje.

Pritisnuti programa za pristupanje spisku programa.

Isključiti konzolu držeći pritisnut taster NAZAD.

OCENJIVANJE SRČANE FREKVENCIJE

Za informaciju, konzola sadrži analogni receptor pojasa za merenje pulsa (pojas nije priložen uz kupovinu). Za dodatne informacije, molimo kontaktirajte Decathlonovu radnju.

**Merenje maksimalne srčane frekvencije (FC max):**

Za žene: 226 – starosno doba.

Za muškarce: 220 – starosno doba.

**Prilagodavanje u odnosu na nivo vežbanja:**

- Dodati +10 za početnike, lica koja nisu u formi.
- Ostali na osnovnoj računici za one koji se povremeno bave sportom.
- Oduzeti -10 za one koji se redovno bave sportom.

Maksimalna FC, u vezi sa ciljem:

faza oporavka FC MAX

od 60% do 69% FC MAX => lagani nastavak

od 70% do 79% FC MAX => gubitak težine

od 80% do 89% FC MAX => poboljšanje izdržljivosti

> 90 % FC MAX => poboljšanje performantnosti

**Praćenje srčane frekvencije upravljačem (ručni puls):**

Korišćenje ručnog pulsa se ne preporučuje za osobe koje imaju pejsmejker, medicinski uređaj izuzetne osetljivosti koji treba da se drži dalje bilo kojeg električnog uređaja. Za one na koje se odnosi, molimo da porazgovarate o tome sa medicinskim radnikom.

Tehnologija ručnog merenja pulsa omogućava da se ima prikaz srčanih otkucaja korisnika u BPM (otkucajima po minutu). Ovo nije nikako medicinski uređaj.

Namenjeno je za povremenu ili redovnu – a ne konstantnu – upotrebu tokom svake sesije.

Imajte u vidu da čak i u stanju mirovanja, ovi senzori emituju male, bezopasne struje (milioni deo ampera), i varijacije te struje prikazuju vašu srčanu frekvenciju.

**Princip rada:**

Otkucaje srca primaju senzori sa jedne i druge strane upravljača.

Dovoljno je da postavite obe ruke na senzore istovremeno.

Ti senzori emituju male, bezopasne struje (milioni deo ampera); i varijacije te struje prikazuju vašu srčanu frekvenciju.

Ove informacije su prikazane na vašoj konzoli u BPM.

Započinje na 60 BPM zatim se filtrira i mere su prosečne kako bi se prikazala najbolja koerencija vrednosti (filtracija i prosek zavisi od proizvođača) sa razlikom od jedne ili dve sekunde.

Preporučujemo:

Postavite ruke povremeno na senzore na 5 ili 10 sekundi dok trenirate a ne da držite konstantno od početka do kraja treninga.

Čistite i sušite senzore nakon svake upotrebe.

Navlažite ruke da biste poboljšali očitavanje.

Za informaciju, konzola sadrži analogni receptor pojasa za merenje pulsa (pojas nije priložen uz kupovinu).

Za dodatne informacije, molimo da kontaktirate vašu lokalnu Decathlon-ovu radnju.

Merenja grudnog pulsometra će zameniti ona sa ručnog pulsometra.

**BRZO POKRETANJE / SLOBODNA UPOTREBA**

- Početi sa okretanjem pedala da biste započeli seansu.
- Za podešavanje nivoa težine okretanja pedala, pritisnuti tastere + ili -.
- Kada prestanete da okrećete pedale, bicikl se se stavlja u pauzu i vreme treperi.
- Za ponovo započinjanje treninga, počnite ponovo da okrećete pedale.

#### PROGRAMI

- Na početnom ekranu, izaberite meni programi priskajajući taster program.
- Listajte programe priskajajući tastere + ili - zatim izaberite držeci pritisnut taster OK.
- Podesite vreme vežbanja koristeći tastere + ili - zatim potvrdite priskajajući taster OK.
- Možete početi da vežbate.
- Za podešavanje težine okretanja pedala, pritisnite dugme + ili -

- Za zaustavljanje seanse pre kraja, prestanite da okrećete pedale nekoliko sekundi zatim pritisnite na taster Nazad
- Za gašenje konzole, jednom kada ste se vratili na početni ekran, držite pritisnut taster Nazad

- Kada prestanete da okrećete pedale, bicikl se se stavlja u pauzu i vreme treperi.
- Za ponovo započinjanje treninga, počnite ponovo da okrećete pedale.
- Za gašenje konzole morate biti na početnom ekranu. Zatim, držite pritisnut taster Nazad.

#### OPIS PROGRAMA



##### «quick-start» način

Prednost: Brza upotreba.  
Opis: Smestiti se na bicikl i početi sa okretanjem pedala!



##### Program «perf»

Prednost: Performans  
Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veće aktiviranje mišića.  
U idealnom slučaju, treba održati isti ritam tokom cele seanse.  
Slabije okretanje pedala su faze odmaranja.



##### Program «puls»

Prednost: Tonifikacija  
Opis: dupli uspon, prilagoditi ritam u zavisnosti od nivoa izdržljivosti. Jak otpor = slabiji ritam za veće aktiviranje mišića.



##### Program «Kcal 01»

Gubitak težine (Nivo 1). Gubitak težine (Nivo 1).  
Opis Dupli plato sa niskim intenzitetom, održati dosta brzi ritam u seansi treninga. Savet: Poželjno je fiksirati ruke tokom napora.



##### Program «Kcal 02»

Prednost: Gubitak težine (Nivo 2).  
Opis: Intervali slabog intenziteta kako bi se ostalo u ciljnoj zoni, uz veće aktiviranje mišića nego na nivou 1.



##### Program «FIT 01»

Prednost: biti u formi (nivo 1).  
Opis: 2 pika napora uključena u jednoj sekvenci napora koja obuhvata jednu progresivnu i digresivnu fazu.



##### Program «FIT 02»

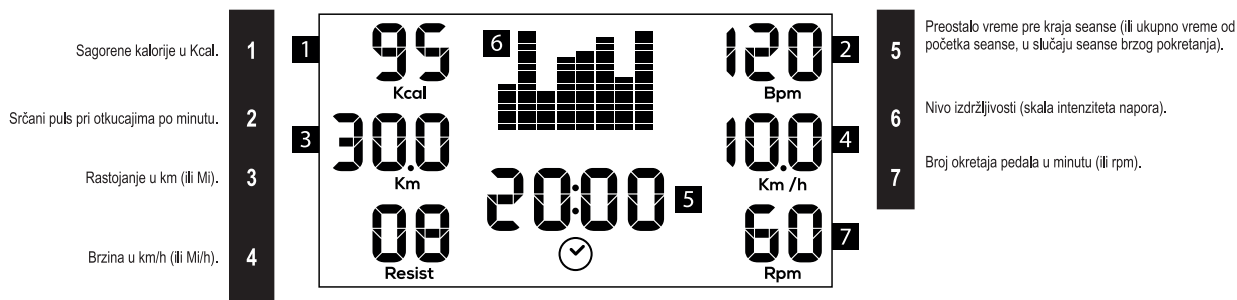
Prednost: biti u formi (nivo 2).  
Opis: Održati dobar ritam treninga u celokupnoj sekvenci koja podrazumeva progresivnu fazu, jedan pik napora i jednu digresivnu fazu.



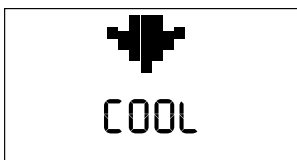
##### Program «SOFT»

Prednost: Ravna putanja.  
Opis: Putanja koja se može prilagoditi 100%, uz pregled performansi na kraju ciklusa.

#### EKRAN TOKOM SEANSE



#### PREGLED PERFORMANSI



Pregled performansi se automatski prikazuje na kraju ciklusa tokom 2 minuta dok se odmarate. Tako možete videti:  
- vaš prosečni srčani puls (ako ste nosili pojas za merenje pulsa analognog tipa koji nije kodiran tokom vaše seanse),  
- procena broja sagorenih kalorija,  
- vaša prosečna brzina,  
- pređeno rastojanje.

Za zaustavljanja pregleda vašeg performansa pre kraja, pritisnuti taster centralni.

#### BATERIJE:

Da bi sačuvali životni vek baterija, Domyos preporučuje upotrebu od najmanje 20 minuta svaka 4 meseca.

Za duže skladištenje, preporučujemo da bateriju iskopčate odmah nakon upotrebe bicikla za vežbanje najmanje 20 minuta, a zatim svakih 6 meseci tokom nedelje u trajanju od 3 sesije od najmanje 20 minuta.

Samo baterija ili sobni bicikl treba da se čuvaju između -20 i + 35 ° C. Ako je potrebno, pogledajte karticu „Više informacija“. Pre odlaganja bateriju morate ukloniti iz uređaja.

#### DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

##### KONZOLA:

Vaša konzola se ne pali ili prikazuje «E1», «E2», «E3». Molimo vas da isključite zatim proverite povezivanja koja ste izvršili na poleđini konzole i u unutrašnjosti nosača volana.

##### RAZDALJINA:

Na poleđini konzole kursor nudi više pozicija.

Molimo da ga postavite na "VM" ukoliko nije tako postavljen. U otporu 1 morate postići za 60 o / min oko 18 km / h.

##### KALORIJE:

Merenje uzima u obzir nivo otpora i kadencu (RPM).

##### MERENJE SRČANE FREKVENCIJE:

Za ruke (Ručni puls):

- Merenja tokom vežbanja / u pokretu prema tome signal je često prekinut.
- Prikaz izmerenih vrednosti nije trenutno prema tome ponekad postoje značajne razlike.

##### ŠUM:

- Odšrafite za 2 kruga zatim zašrafite pedale na maksimum.
- Proverite stabilnost i ispravite ako je neophodno (pogledati pasus: PODEŠAVANJE NIVOVA BICIKLA).

Suve ruke uzrokuju smanjenje signala ili ponekad prekidanje signala.

Navlažiti ruke kako bi se poboljšalo merenje.

Ako se sumnja u vrednosti ili signal, tražiti testiranje sa drugim korisnikom ako je moguće. Ukoliko se frekvencije ne meri: proverite da li je Ručni puls povezan sa konzolom.

Sa pojasom za merenje srčane frekvencije:

Proverite da li je baterija dobro postavljena ili je zamenite sa novom.

Pomalo navlažite pojas u delu koji je u dodiru sa kožom.

Pobrinite se da pojas bude postavljen direktno na koži sa odašiljačem na sredini grudi.

##### PEDALE:

Za zašrafivanje leve pedale okrećite pedale u SUPROTNOJ smeru kazaljke na satu.

- Redovno proveravajte da li su ručice za podešavanje dobro postavljene i zašrafljene (pogledati pasus) :POSTAVKE).
- Redovno proveravajte da li su šrafovi za montiranje dobro zašrafljeni (uključujući šrafove sedla).

Ukoliko problem i dalje postoji, molimo vas kontaktirati Domyos servis nakon prodaje (pogledati poslednju stranu: servis nakon prodaje).

#### VIŠE INFORMACIJA

Konektujte se na [www.deathlon.fr](http://www.deathlon.fr) rubriku Assistencija SAV

- FAQ (pitanja / odgovori).
- Saveći za održavanje.
- Video tutorijali za popravak proizvoda.

- Odvojeni delovi dostupni za vaš proizvod.
- Formular za upit za pomoć.

Το ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ τονώνετε ολόκληρο το σώμα σας: γλουτιαίους, τετρακεφάλους, γαστροκνήμιο, ραχιαίους, θωρακικούς, δικοφάλους και κοιλιακούς.

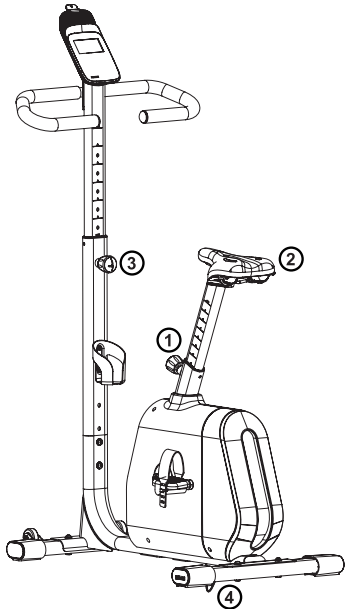
Σας συμβουλεύουμε να ασκήσετε 1 με 3 φορές την εβδομάδα, από 20 λεπτά έως 1 ώρα, για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Το προϊόν αυτό είναι εξοπλισμένο με μαγνητική μετάδοση για περισσότερη άνεση στο πετάλι, χωρίς τραντάγματα.

## ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ

Μερικές πεταλιές αρκούν για να ανάψει η κονσόλα και να εκκινήσετε την συνεδρία σας. Δεν είναι, λοιπόν, απαραίτητο να το συνδέσετε σε ηλεκτρικό ρεύμα για να το χρησιμοποιήσετε.

Τώρα η ενέργεια είναι στα χέρια σας!

## ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ



**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Είναι απαραίτητο να κατεβείτε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις.

### 1. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ:

Για αποτελεσματική άσκηση, η σέλα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος, δηλαδή, όταν κάνετε πετάλι, τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς διπλωμένα τη στιγμή που τα πετάλια είναι στη χαμηλότερη θέση. Για να ρυθμίσετε τη σέλα, ξεβιδώστε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης και τραβήξτε το για να απελευθερώσετε τον πείρο του σωλήνα της σέλας. Ρυθμίστε το κάθισμα στο σωστό ύψος, απελευθερώστε το κλειδί μέσα σε μία από τις σπές ρύθμισης του σωλήνα της σέλας και σφίξτε το μέχρι τέρμα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Βεβαιωθείτε ότι ο κομπι έχει ξαναμπεί σε μία από τις σπές της σέλας και ξανασφίξτε το μέχρι τέρμα. Μην υπερβείτε ποτέ το μέγιστο ύψος που υποδεικνύεται από τη σχετική ένδειξη στον σωλήνα.

### 2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΚΟΥΖΙΟΥ ΤΗΣ ΣΑΜΠΛΗΣ:

Για την άνεσή σας μπορείτε να ρυθμίσετε τη γωνία της σέλας. Σας συστήνουμε να το ορίσετε σε οριζόντιο από προεπιλογή και, στη συνέχεια, να το προσαρμόσετε μετά τη χρήση.

### 3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜΟΝΙΟΥ:

Για να ρυθμίσετε το ύψος του τιμονιού, ξεβιδώστε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης και τραβήξτε το για να απελευθερώσετε τον πείρο του σωλήνα. Ρυθμίστε το τιμόνι στο σωστό ύψος, απελευθερώστε το κλειδί μέσα σε μία από τις σπές ρύθμισης του σωλήνα και σφίξτε το μέχρι τέρμα.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας έχει μπει καλά στη θέση του και σφίξτε τον δυνατά. Μην υπερβείτε ποτέ το μέγιστο ύψος που υποδεικνύεται από τη σχετική ένδειξη στον σωλήνα.

### 4. ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ:

Σε περίπτωση αστάθειας του ποδηλάτου, περιστρέψτε τη μία και τις δύο από τις βάσεις ρυθμιζόμενου ύψους που βρίσκονται στα άκρα του πίσω ποδιού, μέχρι να πάψει να υπάρχει αστάθεια.

## ΣΤΑΣΗ

Η στάση είναι η θέση που πρέπει να έχει το σώμα σας κατά την άσκηση. Είναι σημαντικό να τη διατηρείτε πάντα, για να μην τραυματιστείτε και για να μην προκαλέσετε σωματική βλάβη στον εαυτό σας κατά την προπόνηση.

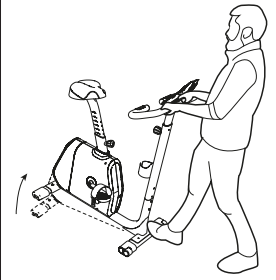
## ΕΥΚΟΛΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ

Οι ομάδες μας σχεδίασαν ένα στατικό ποδήλατο με χαμηλό σκελετό, κάτι που σας επιτρέπει να ανεβείτε χωρίς να χρειάζεται να σηκώνετε το πόδι, έτσι ώστε να αποφύγετε ενδεχόμενο τραυματισμό

## ΘΕΣΗ ΙΣΙΑΣ ΠΛΑΤΗΣ

Αυτό το στατικό ποδήλατο σχεδιάστηκε ώστε να μπορείτε να προσαρμόσετε τη θέση σας κατά την άσκηση, δηλαδή επιτρέπεται σε όλους να ασκούνται συστηματικά, με την πλάτη σε ίσια στάση και κοιλιάς ευθεία μπροστά.

## ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



Σταθείτε μπροστά από το προϊόν, τοποθετήστε ένα πόδι στο μπροστινό πόδι του ποδηλάτου και, στη συνέχεια, τραβήξτε το τιμόνι προς τα εσάς, έτσι ώστε το ποδήλατο να πάρει κλίση προς τα εμπρός, προκειμένου να έρθουν τα ροδάκια μετακίνησης σε επαφή με το δάπεδο.

Είναι σημαντικό να διατηρείτε την πλάτη σας ίσια κατά τη μετακίνηση. Όταν μετακινείτε το στατικό ποδήλατό σας, πρέπει να βάλετε δύναμη κυρίως στα χέρια και τα πόδια σας.

## ΚΟΝΣΟΛΑ

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



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



Πλοήγηση στο μενού επιλογών του προγράμματος.



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



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

Διακόπτης επιλογής: Επιλέξτε τον τύπο της συσκευής σας (VE, Ro, VM).

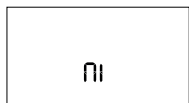
VE: Ελλειπτικό ποδήλατο

VM: Στατικό ποδήλατο

RO: Κωπηλατικό

RESET: Επαναρρύθμιση της επιλογής.

## ΕΠΙΛΟΓΗ ΚΜ/Ή ΜΙΛΕΣ



Miles (Mi)

Η κονσόλα σας έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά να εμφανίζει τις ενδείξεις απόστασης και ταχύτητας σε χλμ και χιλιόμετρα (A).

Για να αλλάξετε αυτή τη μονάδα σε Μί (μίλια)(B):

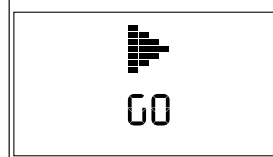
1. Ξεκινήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια, απενεργοποιήστε την κονσόλα (κρατήστε πατημένο το κουμπί επιστροφής στην οθόνη υποδοχής).

2. Κρατήστε πατημένο το κουμπί OK για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα.

3. Αλλάξτε τη μονάδα με τα πλήκτρα + και -.

4. Επικυρώστε τη μονάδα πιέζοντας το κουμπί OK. , εμφανίζεται αυτόματως η αρχική οθόνη.

## ΟΘΟΝΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ



Είναι η πρώτη οθόνη που εμφανίζεται όταν αρχίζετε να κάνετε πετάλι και προφοδοείτε το ποδήλατο.

Μπορείτε να:

Πατήσετε το OK για γρήγορη εκκίνηση.

Πατήσετε επάνω στο πρόγραμμα για πρόσβαση στη λίστα προγραμμάτων.

Απενεργοποιήστε την κονσόλα κρατώντας πατημένο το πλήκτρο

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ.

## ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

Για πληροφορίες, η κονσόλα είναι εξοπλισμένη με αναλογικό δέκτη ζώνης παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού (διατίθεται ξεχωριστά). Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το κατάστημα της Decathlon.

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

Για τις γυναίκες: 226 - ηλικία.

Για τους άνδρες: 220 - ηλικία.

### Προσαρμογή ανάλογα με τη συχνότητα άθλησης:

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

Η ΜΚΣ ανάλογα με τον στόχο:

Φάση ανάκτησης FC MAX (μέγιστης καρδιακής συχνότητας)

μεταξύ 60% και 69% της ΜΚΣ => επανεκκίνηση με ήπιο ρυθμό

μεταξύ 70% και 79% της ΜΚΣ => απώλεια βάρους

μεταξύ 80% και 89% της ΜΚΣ => βελτίωση της αντοχής

> 90% της ΜΚΣ => βελτίωση των επιδόσεων

### Παρακολούθηση με καταγραφέα καρδιακής συχνότητας (παλμός χεριός):

Η χρήση του παλμού χεριός δεν συνιστάται για άτομα που φορούν βηματοδότη, καθώς πρόκειται για εξαιρετικά ευαίσθητη ιατρική συσκευή η οποία πρέπει να παραμείνει μακριά από οποιαδήποτε κοντινή ηλεκτρική συσκευή. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει να συμβουλευτούν τον ιατρό τους για αυτό το θέμα.

Η τεχνολογία Hand-pulse παρέχει μια ένδειξη του καρδιακού ρυθμού του χρήστη σε BPM (παλμοί ανά λεπτό). Δεν αποτελεί ιατρική συσκευή.

Έχει σχεδιαστεί για περιστασιακή ή τακτική χρήση κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης και όχι συνεχώς.

Λάβετε υπόψη ότι ακόμα και όταν ξεκουράζεστε, αυτοί οι αισθητήρες εκπέμπουν ένα μικρό, αβλαβές ρεύμα (ένα εκατομμυριοστό 1 A), και οι διακυμάνσεις αυτού του ρεύματος αποκάλυπτουν τον καρδιακό σας ρυθμό.

### Πώς λειτουργεί:

Τοι καρδιακοί παλμοί μεταδίδονται μέσω των δύο αισθητήρων που βρίσκονται στις λαβές.

Απλώς τοποθετήστε και τα δύο χέρια ταυτόχρονα στους αισθητήρες.

Οι αισθητήρες εκπέμπουν ηλεκτρικό ρεύμα μικρής έντασης, ασφαλές για τον χρήστη (ένα εκατομμυριοστό του αμπέρ). Οι διακυμάνσεις σε αυτήν την τιμή δείχνουν την καρδιακή συχνότητα.

Αυτή η καταγραφή μεταδίδεται στην κονσόλα σε BPM.

Ξεκινά από 60 BPM, στη συνέχεια φιλτράρεται και υπολογίζεται ο μέσος όρος των μετρήσεων για να εμφανιστεί η καλύτερη τιμή (το φιλτράρισμα και ο υπολογισμός του μέσου όρου διαφέρουν ανάλογα με τον κατασκευαστή) με απόκλιση ενός ή δύο δευτερολέπτων.

Συνιστούμε τα εξής:

Τοποθετείτε τα χέρια σας στους αισθητήρες περιστασιακά για 5 με 10 δευτερολέπτα κάθε φορά κατά την άσκηση και όχι συνεχώς από την αρχή μέχρι το τέλος της προπόνησης.

Καθαρίζετε και στεγνώνετε τους αισθητήρες μετά από κάθε χρήση.

Ενυδατώνετε τα χέρια σας για να βελτιώσετε τη μέτρηση.

Για πληροφορίες, η κονσόλα είναι εξοπλισμένη με αναλογικό δέκτη ζώνης παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού (διατίθεται ξεχωριστά).

Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το κατάστημα της Decathlon.

Η μέτρηση της ζώνης θα αντικαταστήσει αυτήν του Hand-pulse στην κονσόλα.


## ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ / ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ

1. Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας.
2. Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία στο πετάλι, πιέστε τα κουμπιά + ή -
3. Όταν σταματάτε να κάνετε πετάλι, το ποδήλατο τίθεται σε παύση και η ένδειξη χρόνου αναβοσβήνει.
4. Για να συνεχίσετε τη συνεδρία σας, ξεκινήστε να κάνετε ξανά πετάλι.
5. Για να διακόψετε τη συνεδρία πριν από το τέλος, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερολέπτα και, στη συνέχεια,

6. Πατήστε το κουμπί επιστροφής 
7. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, μόλις επιστρέψετε στην οθόνη υποδοχής, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής 

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

1. Στην οθόνη υποδοχής, επιλέξτε το μενού προγραμμάτων πιέζοντας το κουμπί προγράμματος
2. Πλοηγηθείτε στα προγράμματα πατώντας τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιλέξτε πατώντας το κουμπί OK
3. Ρυθμίστε τον χρόνο άσκησης με τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιβεβαιώστε πατώντας το κουμπί OK
4. Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνεδρία σας.
5. Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία στο πετάλι, πιέστε τα κουμπιά + ή -

6. Όταν σταματάτε να κάνετε πετάλι, το ποδήλατο τίθεται σε παύση και η ένδειξη χρόνου αναβοσβήνει.
7. Για να συνεχίσετε τη συνεδρία σας, ξεκινήστε να κάνετε ξανά πετάλι.
8. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα πρέπει να βρισκόσθε στην οθόνη υποδοχής. Στη συνέχεια, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής. 

## ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ



### Λειτουργία «quick-start»

Όφελος: Γρήγορη χρήση.

Περιγραφή: Καθίστε απλά στο ποδήλατο και κάντε πετάλι!



### Πρόγραμμα «perf»

Όφελος: Επιδόσεις.

Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντίστασης και σημαντική μυϊκή άσκηση.

Ιδανικά, πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Οι χαμηλότερες αντιστάσεις είναι φάσεις ανάκτησης.



### Πρόγραμμα «puls»

Όφελος: Τόνωση

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



### Πρόγραμμα «Kcal 01»

Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1).

Περιγραφή: Διπλή αυξομειώση επιπέδων χαμηλής έντασης, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στη συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.



### Πρόγραμμα «Kcal 02»

Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2).

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



### Πρόγραμμα «FIT 01»

Όφελος: καλή φυσική κατάσταση (επίπεδο 1).

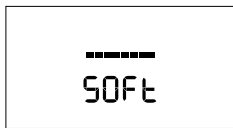
Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μία ακολουθία άσκησης που περιλαμβάνει μία ανοδική φάση και, μετά, μία καθοδική.



### Πρόγραμμα «FIT 02»

Όφελος: καλή φυσική κατάσταση (επίπεδο 2).

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

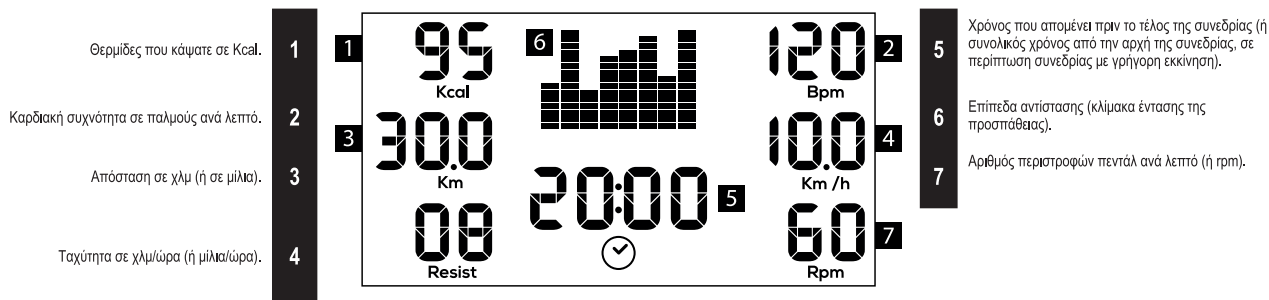


### Πρόγραμμα «SOFT»

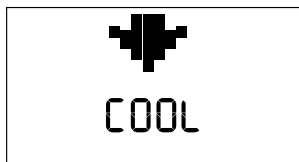
Όφελος: Πορεία σε επίπεδο έδαφος.

Περιγραφή: 100% εξοικονομημένη πορεία, με σύνοψη των επιδόσεων στο τέλος της συνεδρίας.

## ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



## ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ



Η σύνοψη των επιδόσεων σας εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης, κατά τη φάση αποθεραπείας διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε:

- τη μέση μέτρηση της καρδιακής σας συχνότητας (εάν φορέσατε μη κωδικοποιημένη, αναλογική ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια της συνεδρίας).
- μια εκτίμηση των θερμίδων που κάψετε.
- τη μέση ταχύτητά σας.
- την απόσταση που διανύσατε.

Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων, πιέστε παρατεταμένα το κεντρικό πλήκτρο. 

## ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ:

Προκειμένου να διατηρηθεί η διάρκεια ζωής των μπαταριών σας, η Domys συνιστά ελάχιστη χρήση 20 λεπτών κάθε 4 μήνες.

Για μεγαλύτερη αποθήκευση, σας συνιστούμε να αποσυνδέσετε την μπαταρία αμέσως μετά τη χρήση του ποδηλάτου γυμναστικής σας για τουλάχιστον 20 λεπτά και στη συνέχεια κάθε 6 μήνες κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας 3 συνεδρίες διάρκειας τουλάχιστον 20 λεπτών.

Η μπαταρία μόνη της ή το ποδήλατο γυμναστικής πρέπει να φυλάσσεται μεταξύ -20 και + 35 ° C. Εάν είναι απαραίτητο, συμβουλευτείτε την καρτέλα «Περισσότερες πληροφορίες». Η μπαταρία πρέπει να αφαιρεθεί από τη συσκευή πριν από την απόρριψη.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

### ΚΟΝΣΟΛΑ:

Η κονσόλα σας δεν ενεργοποιείται ή εμφανίζει ένδειξη «E1», «E2», «E3». Αποσυνδέστε την από το ρεύμα και, έπειτα, ελέγξτε τις συνδέσεις που έχετε πραγματοποιήσει στο πίσω μέρος της κονσόλας και στο εσωτερικό του σωλήνα του υποσάτιου.

### ΑΠΟΣΤΑΣΗ:

Στο πίσω μέρος της κονσόλας υπάρχει ένας κέρσορας που επιτρέπει διάφορες θέσεις.

Τοποθετήστε τον στην ένδειξη «VM» σε αντίθετη περίπτωση. Στην αντίσταση 1, πρέπει να λάβετε για 60 RPM περίπου 18Km / h.

### ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

Ο υπολογισμός λαμβάνει υπόψη το επίπεδο αντίστασης και τον ρυθμό (RPM).

### ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ:

Με τα χέρια (Handpulse):

- Μέτρηση κατά την άσκηση/εν κίνηση, ώστε το σήμα να διακόπτεται συχνά.

Η ένδειξη των μετρούμενων τιμών δεν είναι σπγμιακή, επομένως μερικές φορές η απόκλιση είναι σημαντική.

Τα στενά χέρια προκαλούν εξασθένηση του σήματος ή μερικές φορές το σήμα διακόπτεται.

Υγραίνετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση.

Σε περίπτωση αμφιβολίας σχετικά με τις τιμές ή το σήμα, ζητήστε να δοκιμάσει κάποιος άλλος χρήστης αν είναι δυνατόν. Δεν υπάρχει μέτρηση του καρδιακού ρυθμού: ελέγξτε τις συνδέσεις του Hand-Pulse στην κονσόλα.

Με ζώνη για την καταγραφή του καρδιακού ρυθμού:

Ελέγξτε τη θέση της μπαταρίας ή αντικαταστήστε τη με καινούρια.

Υγραίνετε ελαφρά τη ζώνη στο τμήμα που βρίσκεται σε επαφή με το δέρμα σας.

#### ΟΡΥΒΟΣ:

1. Ξεβιδώστε με 2 στροφές, στη συνέχεια βιδώστε τα πετάλια στο μέγιστο.
2. Ελέγξτε τη σταθερότητα και διορθώστε αν είναι απαραίτητο. (βλ. παράγραφο: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ).

Τοποθετήστε τη ζώνη απευθείας στο δέρμα με τον πομπό στο κέντρο του θώρακα.

#### ΠΕΤΑΛΙΑ:

Για να βιδώσετε το αριστερό πετάλι, γυρίστε αριστερόστροφα.

3. Ελέγχετε τακτικά ότι οι δακτύλοι ρύθμισης είναι σωστά τοποθετημένοι και ασφαμένοι (βλ. παράγραφο: ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ).
4. Ελέγχετε τακτικά ότι οι βίδες είναι καλά βιδωμένες (συμπεριλαμβανομένων των ποζιμασιών της σέλας).

Εάν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών **Domys** (βλ. τελευταία σελίδα: εξυπηρέτηση πελατών).

#### ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

• Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους).

• Τις συμβουλές για τη συντήρηση.

• Τα διδακτικά βίντεο για να επισκευάσετε το προϊόν σας.

• Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας.

• Το έντυπο απήματος υποστήριξης.

## BG

Спортуването с тренажор е чудесна дейност, която ви позволява да развие възможностите на сърдечно-съдовата и дихателната система, като в същото време тонизирате цялото си тяло: оформяне на седалищни, четриглави мускули, прасци, гръбни и гръдни мускули, бицепси и коремни мускули.

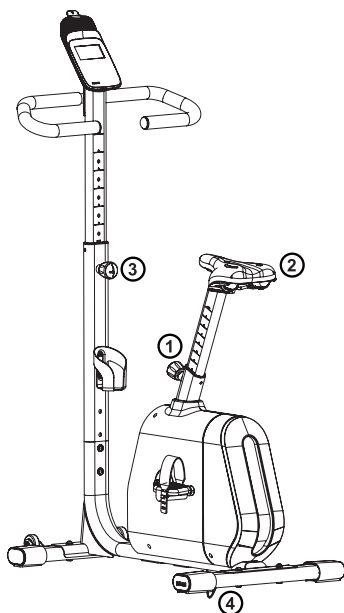
Съветваме ви да практикувате от 1 до 3 пъти седмично с времетраене между 20 мин и 1 час за получаване на желаните резултати. Продуктът е снабден с магнитна трансмисия за удобство при въртенето на педалите без сътресения.

#### САМОСТОЯТЕЛНО ЗАХРАНВАНЕ

Няколко завъртания на педалите са достатъчни да се включи таблото и да започнете тренировката си. Затова не е необходимо да включвате устройството към електрическото захранване, за да го използвате.

По този начин, енергията, това сте вие!

#### НАСТРОЙКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо е да слезете от велоергометра, за да пристъпите към настройките.

#### 1. РЕГУЛИРАНЕ НИВОТО НА СЕДАЛКАТА:

За ефикасна тренировка седалката трябва да е разположена на подходящата височина, т.е. когато въртите педалите, вашите колена трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. За регулиране на седалката, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата на седалката. Регулирайте седалка на подходящата височина, сложете регулиращия винт в една от дупките за регулиране на тръбата на седалката и го завийте максимално.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Уверете се, че сте поставили щифта в една от дупките на тръбата на седалката и го завийте максимално. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата.

#### 2. РЕГУЛИРАНЕ НА НАКЛОНА НА СЕДЛОТО:

За ваше удобство можете да регулирате ъгъла на седлото. Препоръчваме ви да зададете хоризонтално по подразбиране и след това да го настроите след употреба.

#### 3. КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ КОРМИЛОТО:

За регулиране на височината на кормилото, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата. След това регулирайте кормилото на подходящата височина, сложете регулиращия винт в една от дупките за регулиране на тръбата и го завийте максимално.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Уверете се, че тръбата е върната на мястото си и завийте винта докрай. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата.

#### 4. РЕГУЛИРАНЕ СТАБИЛНОСТТА НА КОЛЕЛОТО:

В случай, че колелото е нестабилно, завъртете единия или двата компенсатора, разположени на крайниците на задния крак, докато не се постигне изравняване.

#### ЗАЕМНА ПОЗИЦИЯ

Заемната поза представлява позицията, в която се намира тялото по време на тренировка. Важно е да заемате правилната поза, за да не се нараните или да се ударите по време на вашите упражнения.

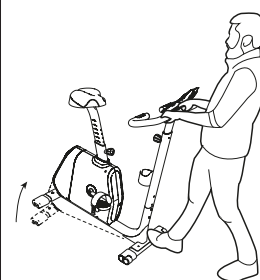
#### ЛЕСНО СЯДАНЕ

Нашите екипи разработиха велоергометър с ниска рамка, който позволява да седате на него, без да е необходимо да повдигате крака си за прекачване и евентуално да се ударите.

#### ЗАЕМНА ПОЗИЦИЯ С ИЗПРАВЕН ГРЪБ

Този велоергометър е разработен така, че да позволи заемането на подходяща позиция при практикуване, т.е. уредът дава възможност на всички да практикуват редовно с изправен гръб и насочен поглед напред.

#### ПРЕМЕСТВАНЕ



Застанете пред вашия продукт, поставете единия си крак върху предния крак на велоергометра и след това издърпайте кормилото към вас, за да наклоните велоергометра напред, така че колелцата за преместване да бъдат в контакт със земята.

По време на това движение е важно да държите гръба си изправен. Когато премествате вашия домашен велоергометър, положените усилия трябва да се разпределят предимно върху ръцете и краката ви.

#### ТАБЛО ЗА УПРАВЛЕНИЕ

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



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



навигация в меню „избор на програма“.



Излизане от програма, връщане към основното меню, изключване на таблото за управление.



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

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

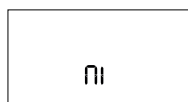
КТ: Крос-тренажор

ВЕ: Велоергометър

ГТ: Гребен тренажор

НУЛИРАНЕ: Нулиране на избора.

#### ИЗБОР КМ/Ч ИЛИ МИЛИ



Miles (Mi)

По подразбиране вашето табло за управление показва параметрите за разстояние и за скорост, измерени в км и км/ч (А).

За да промените тези мерни единици в мили (ми)(В):

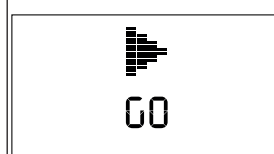
1. Завъртете педалите за няколко секунди и след това изключете таблото за управление (задръжте бутон Назад към начален екран).

2. Задръжте бутон за повече от 3 секунди и след това натиснете бутона ОК.

3. Сменете мерната единица с помощта на бутоните + и -.

4. Потвърдете избора на единица, като натиснете върху бутон ОК, на таблото за управление автоматично се включва главният екран.

#### НАЧАЛЕН ЕКРАН



Това е първият екран, който се появява, когато завъртите педалите и включите колелото към електрическата мрежа. Можете да:

натиснете ОК за бързо стартиране.

натиснете на „програма“ за достъп до списъка с програми.



изключите таблото за управление, като държите натиснат бутон НАЗАД.



## ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

За информация, конзолата е снабдена с приемник за аналогичен кардио колан (коланът не се включва в покупката). За повече информация се свържете с магазин Decathlon.

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

За жени: 226 – възрастта.

За мъже: 220 – възрастта.

### Настройки спрямо нивото на спортуване:

- Добавяне на +10 за начинаещи, нетрениращи.
- Оставяне на базовото изчисление по-горе за спортуващи от време на време.
- Премахване на -10 за редовно трениращи.

Връзка на макс. сърдечна честота с целта:

фаза за възстановяване на макс. сърд. честота. (МАКС СЧ).

между 60% и 69% от МАКС СЧ => за леко възстановяване

между 70% и 79% от МАКС СЧ => за загуба на телло

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

> 90% МАКС СЧ => за подобряване на резултатите

### Кормило с датчик за наблюдение на сърдечната честота (пулс на ръката)

Употребата на функцията за отчитане на пулса на ръката не се препоръчва за лица, носещи пейсмейкър, медицинско изделие с изключителна чувствителност, което трябва да се държи на разстояние от електрически изделия в близост. Съответните лица се приканват да се консултират със своя лекар по темата.

Технологията за отчитане на пулса на ръката дава възможност на потребителя да получи информация за сърдечния си ритъм в удари в минута (beats per minute, BPM). Това в никакъв случай не е медицинско изделие.

Предназначението е да се използва еднократно или редовно – по време на всяка тренировка, но не и непрекъснато.

Моля, имайте предвид, че дори по време на почивка, тези датчици излъчват малко и безболезнено количество електричество (една милионна част от ампера) и променливите в това електричество отчитат вашата сърдечна честота.

### Принцип на работа:

Два датчика, поставени от двете страни на кормилото отчитат сърдечната честота.

Достатъчно е да поставите и двете си ръце едновременно върху датчиците.

Тези датчици излъчват малко, излъчват малко и безболезнено количество електричество (една милионна част от ампера) и променливите в това електричество отчитат вашата сърдечна честота.

След това тази информация се показва на конзолата в удари в минута (BPM).

Започва от 60 удара в минута, след което се филтрира и се показват средните стойности на измерванията, за да се предостави възможно най-добро съотношение между четенията, със забавяне от една или две секунди (филтрирането и определянето на средни стойности се различават според производителя).

Ние препоръчваме:

да поставите ръцете си на датчиците от време на време за 5-10 секунди по време на тренировката, а не непрекъснато от началото до края на упражнението.

Почистване и подсушаване на датчиците след всяка употреба.

Навлажняване на ръцете за подобро отчитане.



За информация, конзолата е снабдена с приемник за аналогичен кардио колан за гърдите (коланът не е включен в покупката).

За повече информация се свържете с местния за вас магазин на Decathlon.

Измерванията от кардио колана за гърдите ще заместят тези от датчика за отчитане на пулса на ръката от конзолата.


### БЪРЗ СТАРТ/ИЗПОЛЗВАНЕ БЕЗ ПРОГРАМИ

1. Завъртете педалите, за да започнете тренировката.
2. За да настроите трудността на въртене на педалите, натиснете бутоните + или -
3. Когато спрете да въртите педалите, колелото спира на пауза и индикаторът за време започва да примигва.
4. За да продължите тренировката си, завъртете отново педалите.
5. За да прекратите тренировката преди нейния край, спрете да въртите педалите за няколко секунди и след това

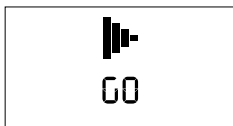
6. натиснете бутон Назад 
7. За да изключите таблото за управление, след като се върнете към началния екран, натиснете продължително бутон Назад 

### ПРОГРАМИ

1. От началния екран изберете менюто с програмите като натиснете бутон Програма
2. Превъртайте различните програми като натискате бутоните + или - и след като изберете, натиснете бутон ОК.
3. Настройте времето за една тренировка чрез бутоните + или -, след което потвърдете като натиснете бутон ОК
4. Можете да започнете тренировката си.
5. За да настроите трудността на въртене на педалите, натиснете бутоните + или -

6. Когато спрете да въртите педалите, колелото спира на пауза и индикаторът за време започва да примигва.
7. За да продължите тренировката си, завъртете отново педалите.
8. За да изключите таблото за управление, трябва да се намирате на началния екран. След това натиснете продължително бутон Назад. 

### ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМИТЕ



#### режим „бърз старт“

Полезно: Бърза употреба.

Описание: За сядане на колелото и единствено въртене на педалите.



#### Програма „резултати“

Полезно: За постигане на резултати

Описание: Интервали с висока интензивност за подобряване на издръжливостта и значително мускулно натоварване.

В идеалния случай трябва да поддържате един и същи ритъм през цялата тренировка.

По-слабите съпротивления представляват фази на възстановяване.



#### Програма „пулс“

Полезно: Тонизиране

Описание: две серии на повишаване на натоварването; адаптиране на ритъма в зависимост от нивото на съпротивление. Повишено съпротивление = по-слаб ритъм за по-голямо мускулно натоварване.



#### Програма „Ккал 01“

Полезно: Загуба на телло (Ниво 1).

Описание: Две серии с натоварване с ниска интензивност, поддържане на сравнително бързо темпо по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката е препоръчително да държите ръцете неподвижни.



#### Програма „Ккал 02“

Полезно: Загуба на телло (Ниво 2).

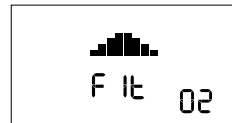
Описание: Интервали със слаба интензивност, за да останете в целевата зона, включвайки по-голямо мускулно натоварване от ниво 1.



#### Програма „В добра форма 01“

Полезно: поддържане на форма (ниво 1).

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



#### Програма „В добра форма 02“

Полезно: поддържане на форма (ниво 2).

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

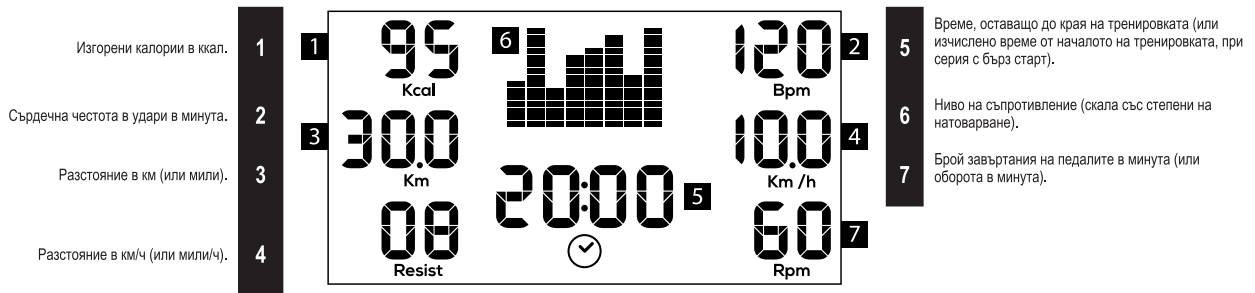


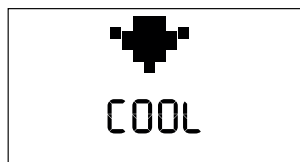
#### Програма „ЛЕКО НАТОВАРВАНЕ“

Полезно: Пробег на равно.

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

### ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА





Обобщението на постигнатите от вас резултати се показва автоматично след края на тренировката ви по време на периода за възстановяване за 2 минути. Така можете да проследите:

- средната си сърдечна честота (ако сте носили аналогов неходящ колан за измерване на сърдечния ритъм по време на тренировката).
- изчисление на броя изгорени калории.
- вашата средна скорост.
- изминатото разстояние.

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



**БАТЕРИИ:**

За да запази живота на вашите батерии, Domyos препоръчва използването на минимум 20 минути на всеки 4 месеца.

За по-дълго съхранение препоръчваме да изключите батерията веднага след като използвате велоергометра си за поне 20 минути и след това на всеки 6 месеца в рамките на една седмица 3 сесии от поне 20 минути.

Само батерията или велоергометърът трябва да се съхраняват между -20 и + 35 ° C. Ако е необходимо, консултирайте се с раздела „Повече информация“. Батерията трябва да бъде извадена от устройството преди изхвърляне.

**ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ**

**КОНЗОЛА:**

Вашето табло за управление не се включва или показва „E1“, „E2“, „E3“. Изключете устройството и след това проверете дали свързането на гърба на табло за управление и в тръбата на вилката е правилно осъществено.

**РАЗСТОЯНИЕ:**

На гърба на конзолата показател предлага няколко позиции.

Поставете го в позиция „VM“, ако е в друга позиция. При съпротивление 1 трябва да получите за 60 RPM около 18Km / h.

**КАЛОРИИ:**

Изчислението взема предвид нивото на съпротивление и темпото (оборот в минута).

**ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС:**

През ръцете (Handpulse):

– Измерване по време на тренировка/движение, следователно сигналът често се прекъсва.

Показването на измерените стойности не е незабавно, така че понякога има съществено забавяне.

**ШУМ:**

1. Развийте с 2 оборота, след което затегнете педалите до максимум.
2. Проверете стабилността и коригирайте, ако е необходимо (вижте абзац: РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА).

– Сухи ръце предизвикват отслабване на сигнала или дори прекъсване на сигнала понякога.

Овлажнявайте ръцете си за по-добро измерване.

– Ако се съмнявате в стойностите или сигнала, помолете друг потребител да изпроба уреда, ако е възможно. – Няма измерване на пулса: проверете връзките на Hand-Pulse с конзолата.

С колан за улавяне на сърдечния ритъм:

Проверете позицията на батерията или я сменете с нова.

Овлажнете леко колана в частта, която е в контакт с кожата Ви.

Уверете се, че сте поставили колана директно върху кожата, като предавателят е в центъра на торса.

**ПЕДАЛИ:**

За да затегнете левия педал, завъртете го в посока, ОБРАТНА на часовниковата стрелка.

3. Проверявайте редовно дали регулаторите са позиционирани правилно и затегнати добре (вижте абзац: РЕГЛАЖИ).
4. Проверявайте редовно дали монтажните винтове са добре затегнати (включително гайките на седалката).

Ако проблемът продължава, свържете се с отдела за следпродажбен сервиз на Domyos (вж. последната страница, :следпродажбен сервиз).

**ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ**

Свържете се на [www.decathlon.bg](http://www.decathlon.bg) раздел „Сервиз и персонализиране“ и открийте:

- Често задавани въпроси (въпроси/отговори).
- Съвети за поддръжка.
- Обучителни видеоклипове за поправка на вашия продукт.

- Наличните резервни части за вашия продукт.
- Формуляр за заявка за сервизно обслужване.

**КК**

Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде: бөксеңіз бұлшық еттерің, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жағың, балтырыңызды, бел мен іштің, кеуде бұлшық еттерің еңдендіруге мүмкіндік беретін тамаша спорт түрі.

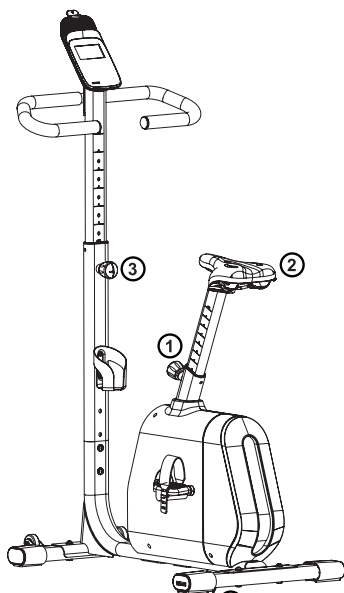
Қажетті нәтижелерге жету үшін аптасына 1 немесе 3 рет 20 минуттан 1 сағатқа дейін жаттығу жасауды ұсынамыз. Бұл өнім педальдерді біркелкі әрі жайлы айналдыру үшін магнитті трансмиссиямен жабдықталған.

**АВТОМАТТЫ ТҮРДЕ ҚОСЫЛУ**

Сеансты бастау үшін консольді қосу үшін педальды бірнеше рет басу жеткілікті. Сондықтан оны пайдалану үшін электр қуатының керегі жоқ.

Енді қуатты сіз өндірісіз!

**БАПТАУЛАР**



ЕСКЕРТУ: Баптауларды жүзеге асыру үшін велосипедтен түсу керек.

**1. ОРЫНДЫҒЫН ҚАЖЕТТІ ДЕНГЕЙГЕ ОРНАТУ:**

Жаттығулар тиімділігі үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек, яғни педальдерді айналдырған кезде, педал ең төменгі күйде болғанда, тізелеріңіз аздап бүгіліп тұруы тиіс. Орындықты реттеу үшін реттегіш тұтқаны толығымен шығармай, бірнеше рет айналдырып бұрап, шифтті орындықтың түтігінен шығару үшін басынан тартыңыз. Орындықтың қажетті биіктігін реттеңіз, бұл үшін тұтқаны орындық асты құбырдағы тиісті тесікке орнатып, тірелгенше бұраңыз.

ЕСКЕРТУ: Тұтқаны міндетті түрде реттегіш тұтқаның бір саңылауына салып, барынша қатты бұрап бекітіңіз. Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

**2. ЕРКЕНІҢ БҰРУЫН РЕТТЕУ:**

Сізге ыңғайлы болу үшін сіз седла бұрышын реттей аласыз. Өдепкі бойынша оны көлденең күйге қоюға кеңес береміз, содан кейін оны қолданғаннан кейін реттеңіз.

**3. РУЛЬДІ РЕТТЕУ ЖОЛЫ:**

Рульдің биіктігін реттеу үшін реттегіш дөңгелекті толығымен суырып алмай, бірнеше рет айналдырып бұрап, шифтті түтіктен ажырату үшін басынан тартыңыз. Рульді тиісті биіктікке орнатып, реттегіш дөңгелекшені орындық түтігіндегі реттегіш саңылауға кіргізіңіз де, барынша қатты бұрап бекітіңіз.

ЕСКЕРТУ: Міндетті түрде түтікті орналастырып, оны барынша тартып, бекітіңіз. Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

**4. ВЕЛОСИПЕДТІҢ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫН РЕТТЕУ:**

Велосипедпен жүру тұрақты болмаған жағдайда артқы тіреулердегі бір немесе екі компенсаторды тұрақсыздық жойылғанша бұраңыз.

**ДЕНЕНІ ҰСТАУ**

Дене күйі дегеніміз – денеңіздің жаттығу барысындағы бейімделуі. Бұл жаттығу барысында сіздің жарақат алмауыңыз немесе сізге ауырталық келтірмеу үшін маңызды.

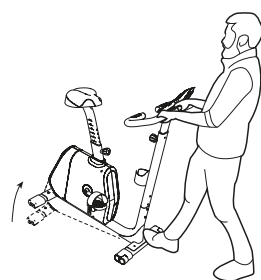
**АЯҚТАРДЫ ОҢАЙ ОРНАЛАСТЫРУ**

Біздің командамыз рамасы төмен орналасқан велотренажерді өзірледі, ол аяқтарды қатты көтермей, сізге зиян келтірместен жаттығуға мүмкіндік береді.

**АРҚАНЫ ДҰРЫС ҰСТАУ**

Осы велотренажер сіз жаттығу барысында қажетті күйде жайғасуыңыз үшін өзірленген, демек ол арқаны дұрыс күйде ұстап, алдыңызға тура қарап жаттығуға мүмкіндік береді.

**ҚОЗҒАЛЫС**



Өнімнің алдыңғы жағына тұрып, бір аяғыңызды велосипедтің алдыңғы жағына қойыңыз, велосипедті алға қарай еңкейтіп, қозғалыс дөңгелектерін жерге тигізу үшін рульді өзіңізге қарай тартыңыз.

Қозғалған кезде арқаны түзу ұстау керек. Велотренажеріңізді қозғаған кезде, ең алдымен қолыңыз бен аяқтарыңызға күш салуыңыз керек.

## КОНСОЛЬ

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



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



Бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.



Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.



Педаль айналдыру қиындығын және параметрлерді реттеу (арттыру немесе азайту) керек пе.  
Таңдауды ауыстырып қосқыш: Жабдығуыңыздың түрін таңдаңыз (VE, Ro, VM).  
VE: Эллипстік велосипед  
VM: Велотренажер  
RO: Еспелі  
ҚАЙТА ОРНАТУ: Таңдауды алып тастау.

## KM/SAF НЕМЕСЕ МИЛЯ ӨЛШЕМ БІРЛІГІН ТАҢДАУ

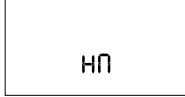


Miles (Mi)

Әдепкі бойынша консольде қашықтық пен жылдамдық км және км/сағ. өлшем бірлігімен көрсетіледі (А).

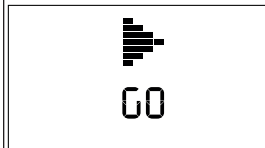
Оны миля (Mi) бірлігіне өзгерту үшін (В):

1. Педальдерді бірнеше секунд айналдырып, консольді қосыңыз (басты экранда Retour (Артқа) түймесін басып ұстап тұрыңыз).
2. ОК түймесін басып, 3 секундтан аса ұстап тұрыңыз.
3. «+» және «-» түймелері арқылы бірлікті өзгертіңіз.
4. ОК түймесін басып, бірлікті растаңыз. , консоль автоматты түрде бастапқы экранды көрсетеді.



km

## БАСТЫ ЭКРАН



Бұл – педальдерді айналдырып, велосипедті қосқан кезде қосылатын бірінші экран.

Сіз төмендегідей іс-әрекет жасай аласыз:

Тез бастау үшін ОК түймесін басыңыз.

Бағдарламалар тізімін ашу үшін бағдарлама дегенді басыңыз.

RETOUR (АРТҚА) түймесін басып, консольді сөндіріңіз.

## ЖҮРЕКТІҢ СОҒУ ЖИЛІГІН БАҒАЛАУ

Ақпарат үшін консольдің жүрек аспабының белдігін қосуға арналған қабылдағышы бар (белдік өнім құрамына кірмейді). Толық ақпарат алу үшін өзіңіздің Decathlon дүкеніңізге хабарласуыңызды өтінеміз.

### Жүректің ең жоғары соғу жиілігін есептеу (FC max):

Әйелдер үшін: 226 – жасы.

Ерлер үшін: 220 – жасы.

### Жаттығу деңгейіне бейімдеп, реттеу:

- Бастаушы, жаттықпаған адамдар үшін +10 дегенді қосыңыз.

- Кездейсоқ түрде жаттығатындар үшін жоғарыда көрсетілген есептеуді қолдану керек.

- Тұрақты түрде жаттығып жүргендер үшін -10 дегенді таңдау керек.

Мақсатқа байланысты FC MAX (жүректің ең жоғары соғу жиілігі):

FCMAX-ты қалпына келтіру кезеңі

60% және 69% аралығында => біркелкі түрде қалпына келтіру

FC MAX 70% және 79% аралығында => салмақ түсіру

FC MAX 80% және 89% аралығында => төзімділіктің жақсаруы

FC MAX > 90 % => көрсеткіштердің жақсаруы

### Меңгеріктегі жүрек соғысының жиілігін бақылау (қолдағы тамырдың соғуы):

Қолдағы тамырдың соғуы функциясын пайдалану жүрекширатқышты, жақын жердегі кез келген электрлік құрылғыдан алысырақ сақталуы қажет сезгіштігі өте жоғары медициналық құрылғыны киіп жүрген адамдар үшін ұсынылмайды. Мүдделі тұлғалар осы мәселе жөнінде өзінің медициналық қызметкерімен ақылдасуы тиіс.

Қолдағы тамырдың соғуы технологиясы пайдаланушының жүрек соғысы жиілігімен кері байланысты соқ/мин (бір минуттағы соғқы саны) түрінде ұсынады. Бұл ешбір жағдайда медициналық құрылғы болып табылмайды.

Ол әрбір сеанс кезінде үздіксіз емес, кейде не үнемі пайдалануға арналған.

Есіңізде болсын, тіпті тынығу кезінде де бұл датчиктер кішкентай әрі зиянсыз электр тоғының сәулесін (ампердің миллионнан бір бөлігі) таратады және осы электр тоғындағы өзгерістер сіздің жүрек соғысыңыздың жиілігін көрсетеді.

### Бұл қалай жұмыс істейді:

Жүрек соғысы рудің екі жағындағы екі сенсор арқылы беріледі.

Екі қолды бір уақытта сенсорларға қойыңыз.

Бұл сенсорлар денсаулыққа зиянсыз аз тоқ (ампердің миллионнан бір бөлігі) шығарады және бұл токтың өзгерістер сіздің жүрек соғысыңызды көрсетеді.

Осы көрсеткіш БМС арқылы консольге жіберіледі.

Ол 60 БМС-тан басталып, електен өткізіліп, ең жақсы мағынаны көрсету үшін бір немесе екі секунд айырмашылықпен орта мағынасы шығарылады (електен өткізу және орта мағынаны шығару өндірушіге қарай өзгешеленеді).

Біз кеңес береміз:

Жаттығу кезінде кейде қолдарыңызды датчиктерге жаттығудың басынан соңына дейін үздіксіз емес, тек бір ретте 5 - 10 секундтан қойып тұрыңыз.

Әрбір пайдаланудан кейін датчиктерді тазалау және келтіру.

Оқуды жақсарту үшін қолдарыңызды ылғалдандырыңыз.

Ақпарат беру үшін консоль аналогтық кеуде белдігінің қабылдағышымен жабдықталған (белдік жинаққа кірмейді).

Толық ақпарат алу үшін өзіңіздің Decathlon дүкеніңізге хабарласуыңызды өтінеміз.

Кеуде белдігінің өлшемдері консольдегі Қолдағы тамырдың соғуы өлшемдерін ауыстырады.

## ТЕЗ БАСТАУ/ЕРКІН ПАЙДАЛАНУ

1. Жаттығуды бастау үшін педальдерді айналдырыңыз.
2. Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз
3. Педальдерді айналдыруды тоқтатқан кезде, велосипед тоқтап, уақыт көрсеткіші жыпылықтай бастайды.
4. Жаттығуды жалғастыру үшін педальдерді қайта айналдырыңыз.
5. Аяқтаудың алдында жаттығуды тоқтату үшін бірнеше секунд педальдерді айналдырмаңыз, содан кейін Retour

(Артқа) түймесін басыңыз

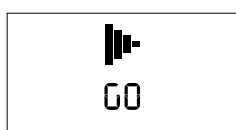
6. Консольді сөндіру үшін басты экранға оралып, Retour (Артқа) түймесін басыңыз

## БАҒДАРЛАМАЛАР

1. Басты экранда бағдарламалар түймесін басып, бағдарламаларды таңдаңыз
2. «+» немесе «-» түймелерін басып, бағдарламаларды айналдырып көріңіз, содан кейін ОК түймесін басып, таңдауыңызды растаңыз
3. «+» немесе «-» түймелерін басып, жаттығудың уақытын реттеңіз, содан кейін ОК түймесін басып, оны растаңыз
4. Жаттығуды бастауыңызға болады.
5. Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз

6. Педальдерді айналдыруды тоқтатқан кезде, велосипед тоқтап, уақыт көрсеткіші жыпылықтай бастайды.
7. Жаттығуды жалғастыру үшін педальдерді қайта айналдырыңыз.
8. Консольді сөндіру үшін басты экранда болуыңыз керек. Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз.

## БАҒДАРЛАМАЛАР СИПАТТАМАСЫ



### «quick-start» режимі

Артықшылығы: Жедел пайдалану.

Сипаттамасы: Бар болғаны велосипедке отырып, педальдерді айналдыру керек!



### «Kcal 02» бағдарламасы

Артықшылығы: Салмақты жоғалту (2-деңгей).

Сипаттамасы: 1-деңгейге қарағанда бұлшық еттерге көбірек жүктеме түсіре отырып, мақсатты ауқымды сақтауға арналған төмен қарқындылық аралықтары.



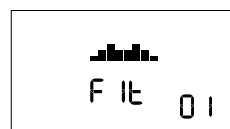
### «perf» бағдарламасы

Артықшылығы: Өнімділік

Сипаттамасы: Төзімділік пен бұлшық еттерге жүктемені айтарлықтай ұлғайтуға арналған жоғары қарқындылық аралықтары.

Ең жақсысы, жаттығу бойынша бір ырақты сақтап отыру керек.

Кедергі төмен болған кездер қалпына келтіру фазалары болып табылады.



### «FIT 01» бағдарламасы

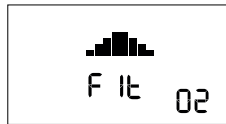
Артықшылығы: жақсы күйде болу (1-деңгей).

Сипаттамасы: Прогрессивті және төмендеу фазаларынан тұратын күш-жігер бірізділігіне кіретін 2 барынша күш-жігер салу сәті.

**«PULS» бағдарламасы**

Артықшылығы: Өлдендіру

Сипаттамасы: бурышты екі есе арттыру, қимыл ыргағын кедергі деңгейіне қарай бейімдеу. Өсетін кедергі = булшық еттерге көбірек жүктеме түсіруге арналған төмендеу ыргақ.

**«FIT 02» бағдарламасы**

Артықшылығы: жақсы күйде болу (2-деңгей).

Сипаттамасы: Барлық іс-қимылдар барысында прогрессивті фазаны, барынша күш-жігер салынатын сәт пен төмендеу фазасын қамтитын тұтастай бірізді іс-қимылдар барысында тиімді жұмыс көлемін сақтап отыру керек.

**«KCAL 01» бағдарламасы**

Артықшылығы: Салмақты жоғалту (1-деңгей).

Сипаттамасы: қос платформада төмен қарқындылықпен айналдыру, жаттыққан кезде жылдамдық қарқындылықты сақтау керек. Кеңес: Құш салған кезде қолдарыңызды бір күйде нық ұстағаныңыз жөн.

**«SOFT» бағдарламасы**

Артықшылығы: Жазық бағыт.

Сипаттамасы: Жаттығу соңында қол жеткізілетін нәтижелерді көрсете отырып, 100% реттелетін бағдар.

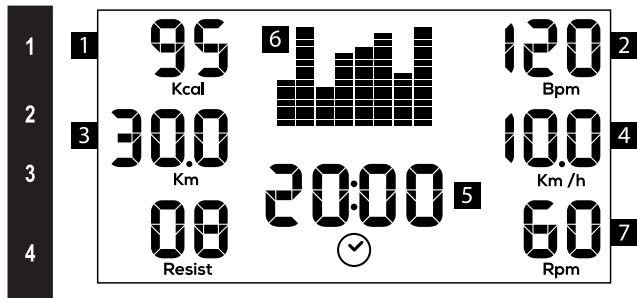
**ЖАТТЫҒУ БАРЫСЫНДА КӨРСЕТІЛЕТІН ЭКРАН**

Ккал өлшем бірлігімен көрсетілген жойылған калориялар.

Жүрек соққыларының бір минут ішіндегі жиілігі.

Қашықтық, км (немесе миль).

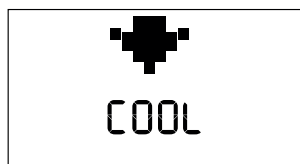
Жылдамдық, км/сағ (немесе миль/сағ).



Жаттығу соңына дейін қалған уақыт (немесе жаттығу тез басталған кезде – жаттығу басынан есептелген уақыт).

Кедергі деңгейі (құш салу қарқындылығының ауқымы).

Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе грп).

**КӨРСЕТКІШТЕР ЖИЫНТЫҒЫ**

Көрсеткіштеріңіздің жиынтығы сіз жаттығып болған соң қалпына келтіру кезеңінде 2 минут бойы автоматты түрде көрсетіліп тұрады. Сіз мыналарды көре аласыз:

- жүрегіңіздің орташа соғу жиілігі (жаттығу барысында кодталмаған жүрек соғу жиілігін өлшеу белдігін таққан болсаңыз);
- жойылған калориялар санының мәні;
- сіздің орташа жылдамдығыңыз;
- өткен қашықтық.

Көрсеткіштеріңіздің жиынтығын соңына дейін тоқтату үшін орталық түймесін басыңыз.

**БАТАРЕЯЛАР:**

Батареялардың қызмет ету мерзімін сақтау үшін Domyos әр 4 айда ең аз 20 минут пайдалануды ұсынады.

Ұзақ уақыт сақтау үшін, жаттығу велосипедін кем дегенде 20 минут қолданғаннан кейін, батареяны бірден ажыратуға кеңес береміз, содан кейін аптасына 6 ай сайын 3 минуттан кем емес.

Батареяны немесе жаттығу велосипедін -20 мен + 35 ° C аралығында сақтау керек. Қажет болса, «Қосымша ақпарат» қойындысын қараңыз. Батареяны қоқысқа тастаудан бұрын оны құрылғыдан алып тастау керек.

**АҚАУЛЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ****КОНСОЛЬ:**

Консоль жанбайды немесе «E1», «E2», «E3» дегенді көрсетіп тұр. Аспапты сөндіріп, консольдің артқы панельде және аспалы түтіктің ішінде жасалған қосылыстарды тексеріңіз.

**ҚАШЫҚТЫҚ:**

Консольдің артындағы сырғақтың бірнеше позициясы болады.

Басқа жерде болса, оны «VM» дегенге орнатуыңызды өтінеміз. Қарсылық 1 кезінде сіз 18 км / сағ аралығында 60 ай / мин жылдамдықпен жүруіңіз керек.

**КАЛОРИЯЛАР:**

Есептеген кезде кедергі деңгейі мен айналым жиілігі (RPM) ескеріледі.

**ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАР ЖИЛІГІН ЕСЕПТЕУ:**

Қолмен есептеу (Handpulse):

- Жаттығу жасаған / қозғалған кезде өлшегендіктен, сигнал жиі өшіп қалады.

Өлшенген мағыналар дереу көрсетілмегендіктен, кейде айтарлықтай айырмашылықтар болуы мүмкін.

**ШУ:**

1. 2 айналымға босатып, педальді барынша қатты бұрап тастаңыз.
2. Тұрақтылығын тексеріп, қажет болса, түзетіңіз (мына параграфты қараңыз: ВЕЛОСИПЕД БАПТАУЛАРЫН ЖАҢҚАRTУ).

Құрғақ қол сигналды төмендетеді немесе оның салдарынан кейде сигнал болмауы мүмкін.

Өлшеуді жақсарту үшін қолдарыңызды ылғалдатыңыз.

Мағынаға немесе сигналға қатысты күмәндіріңіз болса, мүмкін болған жағдайда, басқа пайдаланушыны тексеруді сұраңыз. Жиілік өлшенбей тұр: Hand-Pulse құралының консольге қосылғанын тексеріңіз.

Жүрек ыргағын анықтауға арналған белдікпен:

Батареяның орналасуын тексеріңіз немесе басқасына ауыстырыңыз.

Белдіктің сіздің теріңізге тиетін жерін аздап ылғалдатыңыз.

Белдікті таратқышын кеуденіңіздің ортасына тікелей теріңізге тигізіп орналастырыңыз.

**ПЕДАЛЬДЕР:**

Сол жақ педальді бұраған кезде, оны сағат тілінің бағытына ҚАРСЫ бұраңыз.

Егер мәселе жойылмаса, Domyos компаниясының сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне хабарласуыңызды сұраймыз (соңғы бетті қараңыз: сатудан кейінгі қызмет көрсету).

**ҚОСЫМША АҚПАРАТ**

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

- ЖҚС (сұрақтар / жауаптар).
- Күтім көрсету бойынша кеңестер.
- Өніміңізді жөндеуге арналған үйретуші бейнелер.

- Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер.
- Көмек сұрау үлгісі.

**RU**

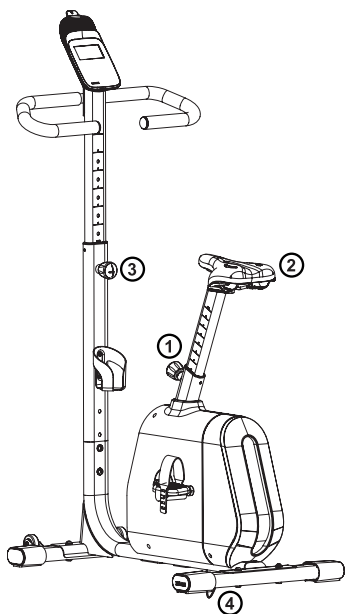
Велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволяет вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодицы, квадрицепсы, икры, спинные и грудные мышцы, бицепсы и мышцы пресса.

Для получения желаемого результата рекомендуется заниматься 1 - 3 раза в неделю от 20 мин до 1 часа. Это изделие оснащено магнитной передачей для увеличения комфорта от работы с педалями без сбоев.

**АВТОНОМНОЕ ПИТАНИЕ**

Несколько раз поверните педали, чтобы включить панель управления и начать тренировку. Для использования нет необходимости подключения к электросети.

Отныне энергия – это вы!



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек.

**1. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА:**

Для эффективной тренировки седло должно располагаться на правильной высоте, то есть при вращении педалей ваши колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самом нижнем положении. Для регулировки седла открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубки седла. Установите седло на нужную высоту, отпустите колесико в одно из регулировочных отверстий трубки седла, затем затяните его максимально.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Убедитесь в том, что ручка зашла в одно из отверстий трубки, и максимально затяните ее. Никогда не превышайте максимальный уровень, указанный на трубке.

**2. РЕГУЛИРОВКА НАКЛОНА СЕДЛА:**

Для вашего удобства вы можете отрегулировать угол наклона седла. Мы рекомендуем по умолчанию установить горизонтальное положение, а затем отрегулировать его после использования.

**3. РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ:**

Для регулировки высоты руля открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубки. Установите руль на нужную высоту, заведите колесико в одно из регулировочных отверстий трубки и максимально затяните его.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Убедитесь, что труба вставлена обратно, и надежно затяните ее. Никогда не превышайте максимальный уровень, указанный на трубке.

**4. РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ ТРЕНАЖЕРА:**

При неустойчивом положении тренажера поверните один или оба компенсатора уровня на задней опоре тренажера до устранения неустойчивости.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА**

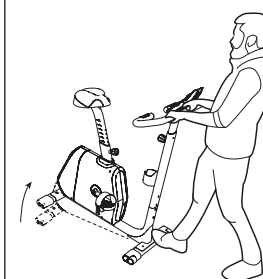
Речь идет о положении вашего тела во время занятия. Важно правильно соблюдать его во избежание травм и болевых ощущений во время сеанса.

**ЛЕГКАЯ ПОСАДКА**

Наши специалисты разработали домашний тренажер с низкой рамой, что позволяет садиться на него, не поднимая ногу, чтобы избежать возможной травмы.

**ПОЛОЖЕНИЕ С ПРЯМОЙ СПИНОЙ**

Этот домашний тренажер разработан с целью облегчить правильную посадку во время занятия, то есть он позволяет регулярно заниматься, держа спину прямо и глядя прямо вперед.



Встаньте перед изделием, поставьте ногу на переднюю опору тренажера, потяните руль к себе, наклоняя тренажер вперед, с тем чтобы колесики для перемещения коснулись пола.

При этом движении важно держать спину прямо. При перемещении вашего домашнего тренажера вы должны использовать в основном силу рук и ног.

КОНСОЛЬ

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



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



навигация в меню выбора программы.



Выход из программы, возвращение в главное меню, выключение консоли.



Настройка(увеличение или уменьшение) усилия при вращении педалей, настройка (увеличение или уменьшение) ваших параметров.

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

VE: Эллиптический велотренажер

VM: Домашний велотренажер

RO: Гребной тренажер

СБРОС: Обновить выбор.

ВЫБОР КМ/Ч ИЛИ МИЛИ



Miles (Mi)

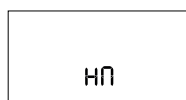
По умолчанию ваша консоль показывает расстояние и скорость в км и км/ч(A). Для изменения этих единиц на мили(B):

1. Начать вращать педали несколько секунд, затем выключить консоль (удерживать возврат на главную страницу).

2. Нажать и удерживать более 3 секунд кнопку ОК.

3. Изменить единицы кнопками + и -.

4. Подтвердить выбор единиц нажатием кнопки ОК, пульт управления автоматически переходит в режим главного экрана.



km

ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА



Это первый экран, который отображается при начале вращения педалей и подачи питания на тренажер.

Вы можете:

Нажмите на ОК для быстрого запуска.

Нажмите на программу для доступа к списку программ.

Выключить консоль долгим нажатием на кнопку ВОЗВРАТ.

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Для информации, консоль снабжена приемником для аналогового кардиопояса (пояс не входит в комплект поставки). Для получения более полной информации обращайтесь в ваш магазин Decathlon.

**Расчет максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС max):**

Для женщин: 226 – возраст.

Для мужчин: 220 – возраст.

**Регулировка в зависимости от уровня тренировки.**

- Добавьте +10 для начинающих и не тренированных.

- Следуйте базовому расчету, указанному выше, при нерегулярных тренировках.

- Отнимите -10 при регулярных тренировках.

ЧСС max, по отношению к цели:

этап восстановления максимальной ЧСС

максимальная ЧСС от 60% до 69% => спокойное восстановление формы

максимальная ЧСС от 70% до 79% => снижение веса

максимальная ЧСС от 80% до 89% => улучшение выносливости

максимальная ЧСС более 90% => улучшение результата

**Мониторинг сердечного ритма датчиками на руле (hand-pulse):**

Не рекомендуется использовать hand-pulse людям с кардиостимулятором, очень чувствительным медицинским прибором, который нужно оберегать от воздействия электрических устройств. Этой категории лиц следует обратиться по данному вопросу к специалисту-медику.

Технология hand-pulse позволяет получить данные о сердечном ритме пользователя в ударах в минуту. Это ни в коем случае не медицинский прибор.

Он предназначен для разового или регулярного использования во время каждого занятия, но не постоянно.

Напоминаем, что даже в состоянии покоя, сердечный ритм часто варьируется.

**Принцип работы:**

Биеение сердца улавливается двумя датчиками, расположенными с каждой стороны руля.

Просто положите одновременно обе руки на сенсорные электроды.

Эти электроды создают слабый и безопасный для здоровья ток (миллионная доля ампера); изменения этого микротока соответствует ритму биеения сердца.

Это отражение передается на консоль в ударах в минуту.

Оно начинается с 60 ударов в минуту, затем фильтруется, данные усредняются для отображения более согласованных значений (фильтрация и усреднение отличаются у разных производителей) с отставанием на одну-две секунды.

Мы рекомендуем:

Во время занятия время от времени располагать руки на датчиках на 5-10 секунд, а не использовать их постоянно с начала и до конца сеанса.

Очистить и осушить датчики после каждого использования.

Увлажнить руки для улучшения измерения.

Для информации, консоль снабжена приемником для аналогового кардиопояса (пояс не входит в комплект поставки).

Для получения более полной информации обращайтесь в ваш магазин Decathlon.

Показания кардиопояса заменяют показания Hand-pulse.

## БЫСТРЫЙ ЗАПУСК/ СВОБОДНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Начните нажимать на педаль для начала занятия.
2. Регулировка сложности вращения педалей нажатием кнопок + или -
3. При прекращении вращения педалей тренажер переходит в режим паузы, время мигает.
4. Для возобновления сеанса снова начните вращать педали.
5. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите кнопку

Возврат. 

6. Для выключения консоли, вернувшись на главную страницу, нажмите и удерживайте кнопку Возврат 

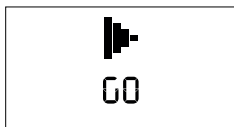
## ПРОГРАММЫ

1. На главной странице выберите меню программ нажатием кнопки программа
2. Просмотрите программы, нажимая на кнопки + или -, затем выберите одну нажатием кнопки ОК
3. Настройте время занятия кнопками + или - затем подтвердите кнопкой ОК
4. Вы можете начать сеанс.
5. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» и «-»

6. При прекращении вращения педалей тренажер переходит в режим паузы, время мигает.
7. Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.
8. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой кнопку

Возврат. 

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ



### режим «quick-start»

Преимущество: Быстрое использование.

Описание: Сесть на тренажер и просто вращать педали!



### Программа «perf»

Преимущество: Результативность

Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц.

В идеале нужно сохранять постоянный ритм в течение всего сеанса.

Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.



### Программа «puls»

Преимущество: Повышение тонуса

Описание: Двойной подъем, адаптировать ритм к уровню сопротивления.

Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.



### Программа «Kcal 01»

Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).

Описание: Двойной ровный участок с малой интенсивностью, поддерживать достаточно высокий ритм все время тренировки. Совет: Предпочтительно не менять положение рук во время усилия.



### Программа «Kcal 02»

Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).

Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.



### Программа «FIT 01»

Преимущество: Поддержание формы (уровень 1).

Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.



### Программа «FIT 02»

Преимущество: Поддержание формы (уровень 2).

Описание: Поддерживать хороший объем работы в течение всего цикла, включающего фазу усиления, пик усилия и фазу ослабления.

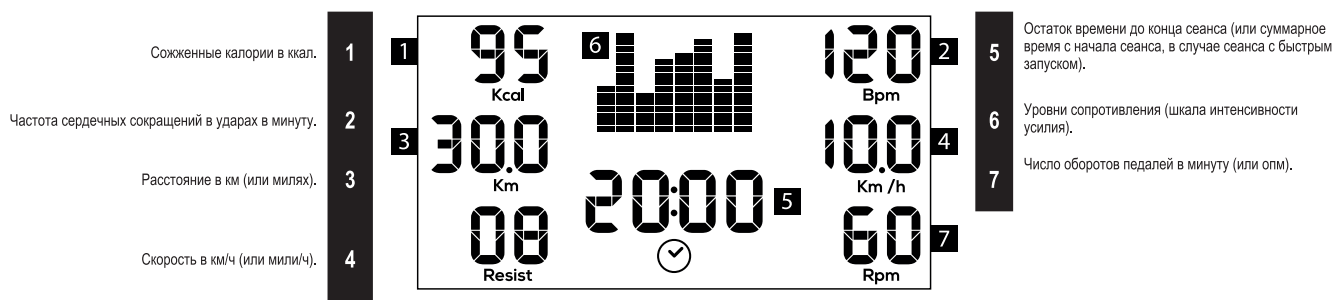


### Программа «SOFT»

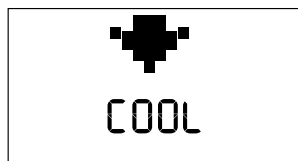
Преимущество: Ровный участок.

Описание: 100% персонализируемый участок со сводкой данных в конце занятия.

## ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА



## СВОДКА РЕЗУЛЬТАТОВ



Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода. Вы можете также отобразить :  
- среднюю частоту сердечных сокращений (если во время сеанса вы использовали пояс с кардиодатчиком аналогового типа без кодировки).  
- оценку количества сожженных калорий.  
- среднюю скорость.  
- пройденное расстояние.

Чтобы выключить отображение сводных показателей на экране досрочно, нажмите центральную кнопку. 

## БАТАРЕИ:

Чтобы продлить срок службы ваших батарей, Domyos рекомендует использовать минимум 20 минут каждые 4 месяца.

Для более длительного хранения мы рекомендуем отключать аккумулятор сразу после использования велотренажера не менее 20 минут, а затем каждые 6 месяцев в течение недели 3 занятия не менее 20 минут.

Отдельно аккумулятор или велотренажер следует хранить при температуре от -20 до +35 °C. При необходимости перейдите на вкладку «Дополнительная информация». Перед утилизацией аккумулятор необходимо извлечь из устройства.

## ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

### КОНСОЛЬ:

Консоль не включается или отображает «E1», «E2», «E3». Выключите ее и проверьте подключение на задней части консоли и внутри трубы выноса руля.

### ДИСТАНЦИЯ:

На тыльной стороне консоли курсор предлагает несколько позиций.

Поставьте его на "VM", если он смещен. При сопротивлении 1 вы должны достичь скорости 60 об / мин около 18 км / ч.

### КАЛОРИИ:

При расчете учитываются сопротивление и темп (обороты в минуту).

### ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

На руках (Handpulse) :

- Измерение во время занятий / в движении, значит сигнал часто прерывается.

- Отображение данных замера не мгновенное, запаздывание может быть иногда значительным.

### ШУМ:

1. Ослабьте крепление на 2 оборота, затем закрутите педали до максимума.
2. Проверьте устойчивость и, если нужно, исправьте (см. раздел: ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТЕНАЖЕРА).

Сухие руки вызывают ослабление или иногда прерывание сигнала.

Для улучшения измерения нужно увлажнить руки.

При сомнениях в значениях или сигнале попросите, если возможно, проверить их с другим пользователем. Нет измерения ЧСС: проверьте соединение Hand-Pulse с консолью.

С поясом для получения сигнала ЧСС:

Проверьте положение батарейки или замените ее на новую.

Слегка увлажните ту часть пояса, которая находится в контакте с кожей.

Проверьте непосредственный контакт пояса с кожей и положение датчика в центре грудной клетки.

### ПЕДАЛИ:

При установке левой педали не забывайте закручивать ПРОТИВ часовой стрелки.

Если проблема не разрешена, обратитесь в отдел послепродажного обслуживания Domyos (см. последнюю страницу: Послепродажное обслуживание).

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

На сайте [www.decathlon.pl](http://www.decathlon.pl) в разделе «Сервисное обслуживание» вы найдете:

- Распространенные вопросы (вопросы / ответы).
- Советы по уходу.
- Видеоруководство по ремонту вашего изделия.

- Наличие запасных частей для вашего изделия.
- Формуляр заявки на обслуживание.

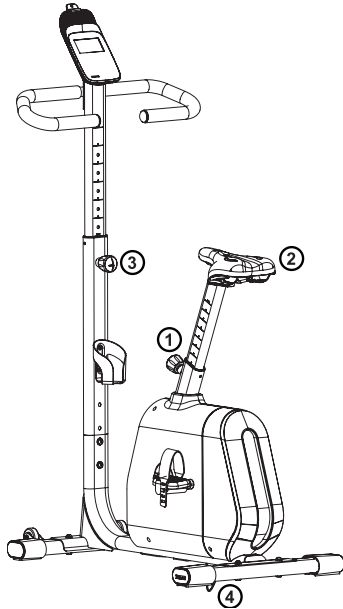
## UK

Велоспорт – це прекрасне заняття, яке покращує роботу серцево-судинної системи і легенів, а також підвищує тонус усього тіла: сідничних м'язів, квадрицепсів, підколінних сухожилів, ікр, попереку та черевного пресу. Щоб отримати результати, рекомендуємо займатися 1—3 рази на тиждень від 20 хвилин до 1 години. Цей виріб обладнаний магнітною системою навантаження, що підвищує комфорт і забезпечує плавне крутіння педалей.

## АВТОНОМНІСТЬ

Досить кількох натискань на педаль, щоб увімкнути консоль, щоб розпочати сеанс. Для його використання не потрібне живлення від електромережі. Тепер енергія – це ви!

## НАЛАШТУВАННЯ



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** потрібно злізти з велосипеда, щоб внести корективи.

### 1. РЕГУЛЮВАННЯ СІДЛА:

Для ефективного виконання вправ сідло має бути на правильній висоті, тобто під час крутіння педалей ваші коліна повинні бути злегка зігнуті (коли педалі перебувають у найнижчому положенні). Щоб відрегулювати висоту сидіння, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт з підсідельного штиря. Установіть сідло на потрібній висоті, вставте регульовальну ручку в один із отворів для регулювання положення трубки і затягніть на максимум.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** обов'язково вставте ручку в один з отворів і затягніть її до упору. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубці.

### 2. Регулювання нахилу сідла:

Для Вашого комфорту Ви можете регулювати кут сідла. Рекомендуємо встановити його за замовчуванням на горизонтальний, а потім відрегулювати після використання.

### 3. РЕГУЛЮВАННЯ КЕРМА:

Щоб відрегулювати висоту керма, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із стійки керма. Встановіть кермо на потрібну висоту, вставте ручку в один з отворів для регулювання висоти керма і сильно затягніть.

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Переконайтеся, що трубка вставлена правильно і міцно затягнута. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубці.

### 4. РЕГУЛЮВАННЯ СТІЙКОСТІ ВЕЛОСИПЕДА:

Якщо велосипед хитається, поверніть один чи два компенсатори рівня, розташованих під задньою стійкою, до усунення хиткості.

### ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

Положення тіла – це поза, якої тіло набуває під час заняття. Важливо підтримувати саме таке положення, щоб не травмуватися і не заподіяти собі шкоди під час сеансів.

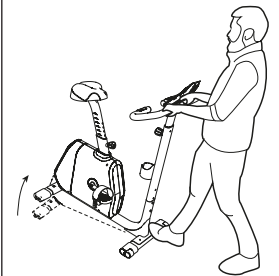
### ЛЕГКО СІДАТИ

Наші команди розробили велосипед із низькою рамою, завдяки чому на нього можна сідати, не піднімаючи ногу, що вбереже вас від потенційної шкоди.

### ПРАВЕ ЗАДНЄ ПОЛОЖЕННЯ

Завдяки особливій конструкції цього велосипеда під час заняття користувач підтримуватиме певне положення тіла, тобто щоразу ви будете займатися із прямою спиною і дивлячись прямо перед собою.

## ПЕРЕМІЩЕННЯ



Станьте перед велосипедом, поставте одну ногу на передню стійку велосипеда, потягніть кермо на себе, щоб нахилити велосипед вперед і поставити транспортувальні коліщата на підлогу.

Під час цього руху важливо тримати спину прямо. Переміщувати велосипед по оселі слід, у першу чергу, за рахунок сили рук і ніг.

## КОНСОЛЬ

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



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



навігації в меню вибору програми.



Вихід із програми, повернення в головне меню, вимкнення консолі.



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

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

VE: Еліптичний велосипед

VM: Домашній тренажер

RO: Гребний тренажер

СКИДАННЯ: Скидання вибору.

## ВИБІР: КМ/ГОД АБО МИЛ



Miles (Mi)

За замовчуванням консоль відображає відстань і швидкість у км та в км/год відповідно (A).

Щоб змінити ці одиниці вимірювання на милі (Mi)(B):

1. Почніть крутити педалі, потім вимкніть консоль (залишайтеся на головному екрані).
2. Натисніть і утримуйте не менше 3 секунд кнопку ОК.
3. Змініть одиниці вимірювання за допомогою кнопок + та -.
4. Підтвердьте вибір одиниць, натиснувши кнопку ОК. консоль автоматично відобразить початковий екран.



km

## ГОЛОВНИЙ ЕКРАН



Цей екран вмикається першим, коли ви починаєте крутити педалі і подає живлення на велосипед.

Ви можете:

Натисніть кнопку ОК, щоб зробити швидкий старт.

Натиснути програму, щоб увійти до списку програм.

Увімкніть консоль, утримуючи кнопку RETOUR (НАЗАД).

## ЗАМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

Для довідки: консоль оснащена приймачем для аналогового кардіо-ремня (ремінь не входить у комплект поставки). Щоб отримати більш детальну інформацію, зверніться в найближчий магазин Decathlon.

### Розрахунок максимальної частоти (ЧСС макс.):

Для жінок: 226 – вік.

Для чоловіків: 220 – вік.

### Уточнення відносно рівня підготовки:

- Додати +10 для початківців і невідготовлених осіб.
- Залишити вказаний вище базовий розрахунок для осіб, які тренуються нерегулярно.
- Відняти –10 для осіб, які тренуються регулярно.

Максимальна ЧСС залежить від мети:

фаза відновлення макс. ЧСС

від 60% до 69% макс. ЧСС => легкі вправи

від 70% до 79% макс. ЧСС => скидання ваги

від 80% до 89% макс. ЧСС => поліпшення витривалості

> 90% макс. ЧСС => поліпшення показників

## Мониторинг частоти серцевих скорочень за допомогою руля (датчики пульсу на ручках):

Не рекомендується використовувати датчики пульсу на ручках особам, що користуються кардіостимуляторами і медичними приладами з високою чутливістю, які не слід розташовувати поблизу інших електричних пристроїв. Якщо зазначене вас

стосується, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням цього методу.

Технологія ручного пульсу вимірює серцевий ритм користувача в ударах на хвилину (уд./хв.). Такі датчики не є медичними пристроями.

Датчики призначені для епізодичного або частого використання під час кожного тренування; не можна користуватися ним постійно.

Датчики є джерелом низького безпечного рівня струму (одна мільйонна частина ампера) навіть у стані спокою. Саме такі коливання струму забезпечують вимірювання частоти серцевих скорочень.

#### Принцип роботи:

Показники частоти серцевих скорочень передаються за допомогою двох датчиків, розташованих на обох сторонах руля.

Просто покладіть одночасно обидві руки на датчики.

Датчики є джерелом низького безпечного рівня струму (одна мільйонна частина ампера) навіть у стані спокою. Саме такі коливання струму забезпечують вимірювання частоти серцевих скорочень.

Ця інформація передається на консоль у вигляді ударів на хвилину.

Відлік починається з 60 ударів на хвилину, потім фільтрується, і виміри усереднюються для максимальної відповідності значенню (фільтрація та усереднення розрізняються залежно від виробника) зі зміщенням в одну або дві секунди.

Рекомендації:

Періодично кладіть руки на датчики на 5-10 секунд під час виконання вправ (не тримайте руки на датчиках під час виконання всієї вправи).

Очищайте та насухо протирайте датчики після кожного використання.

Зволожуйте руки для отримання більш точних результатів.



Для довідки: консоль оснащена приймачем для аналогового кардіо-ремня (ремінь не входить у комплект поставки).

Щоб отримати більш детальну інформацію, зверніться в найближчий магазин Decathlon.

Показники з ремня заміняють показники датчиків пульсу на ручках.


#### ШВИДКИЙ СТАРТ / ВІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ

1. Продовжуйте крутити педалі, щоб розпочати сеанс.
2. Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + та -
3. Коли ви перестанете крутити педалі, велосипед перейде в режим паузи, а час буде блимати.
4. Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.

5. Щоб зупинити сеанс раніше, не крутіть педалі кілька секунд, а потім натисніть кнопку Retour (Назад) 
6. Щоб вимкнути консоль, після повернення на домашній екран натисніть її утримуйте кнопку Retour (Назад) 

#### ПРОГРАМИ

1. На головному екрані виберіть меню програм, натиснувши кнопку програми
2. Перемикайте між програмами, натискаючи кнопки + або - виберіть потрібну, натиснувши кнопку ОК
3. Відрегулюйте тривалість заняття за допомогою кнопок + або - та підтвердьте свій вибір натисненням кнопки ОК
4. Можна починати сеанс.
5. Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + та -

6. Коли ви перестанете крутити педалі, велосипед перейде в режим паузи, а час буде блимати.
7. Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.
8. Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані. Потім натисніть її утримуйте кнопку Retour (Назад). 

#### ОПИС ПРОГРАМ



#### режим «quick-start» (швидкий старт)

Перевага: Швидке використання.

Опис: Сідайте на велосипед і просто крутіть педалі!



#### Програма «Kcal 02»

Перевага: Скидання ваги (рівень 2).

Опис: Інтервали низької інтенсивності для підтримання цільової зони в поєднанні з більш значним навантаженням на м'язи, ніж на рівні 1.



#### Програма «perf» (результат)

Перевага: Результат

Опис: Проміжки високої інтенсивності для поліпшення витривалості та значне навантаження на м'язи.

В ідеалі потрібно зберігати єдиний ритм протягом усього сеансу.

Менше навантаження використовується для фаз відновлення.



#### Програма «FIT 01»

Перевага: підтримання форми (рівень 1).

Опис: 2 фази навантаження в одній послідовності дій, яка складається з фази зростання та фази спадання.



#### Програма «puls» (пульс)

Перевага: Стимуляція м'язів

Опис: подвійний підйом, адаптація ритму відповідно до рівня навантаження. Значне навантаження = уповільнення ритму для активнішої роботи м'язів.



#### Програма «FIT 02»

Перевага: підтримання форми (рівень 2).

Опис: Підтримання належного робочого обсягу під час усієї послідовності дій, яка складається з фази зростання, піку навантаження та фази спадання.



#### Програма «Kcal 01»

Перевага: Скидання ваги (рівень 1).

Опис: Подвійне плато, низька інтенсивність, підтримання доволі швидкого ритму під час тренування. Порада: Під час навантаження бажано тримати руки непорушно.

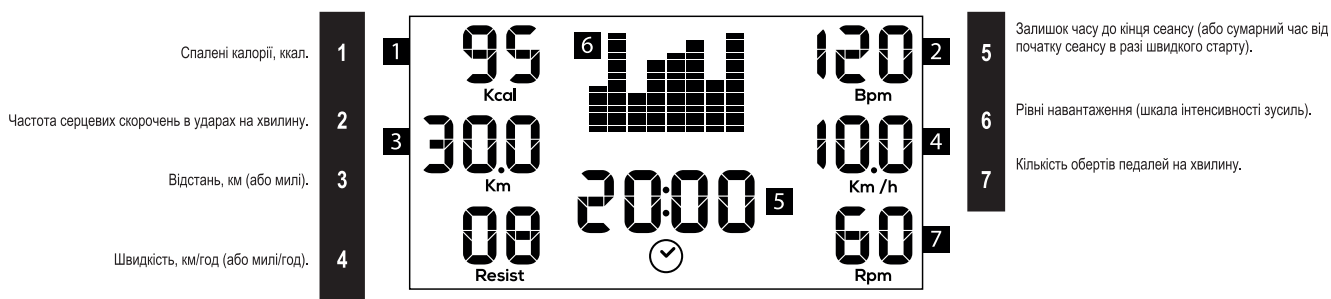


#### Програма «SOFT»

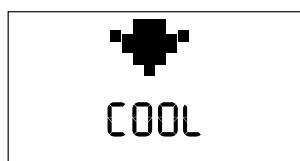
Перевага: Плато.

Опис: Повністю індивідуальне навантаження, зведення показників наприкінці сеансу.

#### ЕКРАН ПІД ЧАС СЕАНСУ



#### ЗВЕДЕННЯ ПОКАЗНИКІВ



Зведення показників з'являється на екрані автоматично в кінці сеансу під час 2-хвилинного періоду відновлення. Ви можете переглянути:

- середню частоту серцевих скорочень (якщо під час сеансу на вас був некодований аналоговий датчик серцевого ритму);
- приблизну кількість витрачених калорій;
- середню швидкість;
- подолану відстань.

Щоб перервати демонстрацію показників, натисніть кнопку центральної. 

#### БАТАРЕЇ:

Щоб зберегти термін служби акумуляторів, Dopus рекомендує використовувати мінімум 20 хвилин кожні 4 місяці.

Для більш тривалого зберігання рекомендуємо відключити акумулятор відразу після використання велотренажера принаймні 20 хвилин, а потім кожні 6 місяців протягом тижня 3 сеанси принаймні 20 хвилин.

Тільки акумулятор або велотренажер слід зберігати при температурі від -20 до + 35 ° C. За потреби зверніться до вкладки «Додаткова інформація». Перед утилізацією акумулятор потрібно вийняти з пристрою.

#### ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

##### КОНСОЛЬ:

Консоль не вмикається або відображає «E1», «E2», «E3». Спочатку відключіть, а потім перевірте підключення на задньому боці консолі, а також задній частині консолі й всередині трубки-тримачі.

##### ВІДСТАНЬ:

На задній панелі консолі є кілька положень для курсору.

Якщо це не так, будь ласка, встановіть його на «VM». При опорі 1 ви повинні отримати за 60 об / хв близько 18 км / год.

##### КАЛОРІЇ:



Розрахунок враховує рівень опору і темп (обертів на хвилину).

#### ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ:

Через руки (ручний пульс):

- Вимірювання відбувається під час виконання вправ / під час руху, тому сигнал часто переривається.

Відображення вимірян значень відбувається не миттєво, а з невеличкою затримкою.

Якщо руки сухі, сигнал буде слабшим, а іноді буде відсутній зовсім.

Зволожите руки для поліпшення вимірювання.

Якщо у вас виникли сумніви щодо показників або сигналу, попросіть іншу людину протестувати датчики. Показники пульсу

#### ШУМ:

1. Розкрутіть на 2 оберт, а потім максимально затягніть педалі.

2. Перевірте стабільність і за необхідності скоригуйте положення (див розділ: ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА).

відсутні: перевірте підключення датчиків ручного пульсу до консолі.

Із ременем для фіксування пульсу:

Перевірте розташування елемента живлення або замініть його на новий.

Трохи змочіть ту частину ременя, яка контактує з вашою шкірою.

Ремень повинен розміщуватися безпосередньо на шкірі, а датчик — по центру грудної клітини.

#### ПЕДАЛІ:

Щоб вкрутити ліву педаль, крутіть її проти годинникової стрілки.

3. Регулярно перевіряйте, чи правильно розміщені і затягнуті ручки регулювання (див розділ: НАЛАШТУВАННЯ).

4. Регулярно перевіряйте, чи затягнуті болти (зокрема гайки сидла).

Якщо це не допомогло, радимо звернутися в службу підтримки клієнтів Domyos (див, останню сторінку: після-продажне обслуговування).

#### ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

На сайті [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) перейдіть у розділ Сервісне обслуговування (Assistance SAV) і знайдіть:

• FAQ (питання/відповіді).

• Поради з технічного обслуговування.

• Відеоуроки з ремонту виробу.

• Запасні частини, доступні для вашого продукту.

• Форма заявки на допомогу.

## VI

Ди xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tìm mạch và sức khỏe hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: cơ bắp, đùi, bắp chân, lưng, cơ ngực, bắp tay và cơ bụng.

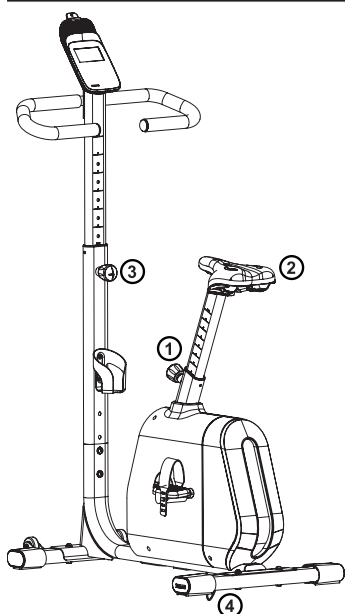
Chúng tôi khuyên bạn nên tập 1 đến 3 lần một tuần, từ 20 phút đến 1 giờ để có kết quả như mong đợi. Sản phẩm này được trang bị một máy phát từ tính để đảm bảo đạt một cách trơn tru với sự thoải mái hơn.

#### TỰ ĐỘNG NẠP NĂNG LƯỢNG

Đạp vài lần để bật bàn điều khiển để khởi động bài tập. Không cần điện để sử dụng sản phẩm

Từ bây giờ, năng lượng là bạn!

#### LẮP ĐẶT



**CẢNH BÁO:** Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh.

#### 1. ĐIỀU CHỈNH ĐỘ CAO CỦA YÊN NGỒI:

Để có một bài tập hiệu quả, phải điều chỉnh yên ngồi ở độ cao thích hợp. Có nghĩa là khi đạp, đầu gối phải gấp lại đều đặn khi bạn đạp ở vị trí thấp nhất. Để điều chỉnh ghế, hãy tháo núm xoay vai vòng mà không cần tháo ra hoàn toàn và kéo đầu để tháo chốt ống. Điều chỉnh yên xe của bạn đến độ cao chính xác, nhả núm ở một trong các lỗ điều chỉnh ống yên xe và sau đó siết chặt hết mức có thể.

**CẢNH BÁO:** vào một trong các lỗ trên ống ngồi và vặn càng chặt càng tốt. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống.

#### 2. ĐIỀU CHỈNH GẠCH CỦA SADDLE:

Để tạo sự thoải mái, bạn có thể điều chỉnh góc của yên xe. Chúng tôi khuyên bạn nên đặt nó thành góc theo mặc định, sau đó điều chỉnh nó sau khi sử dụng.

#### 3. ĐIỀU CHỈNH GHI ĐỒNG NHƯ THẾ NÀO:

Để điều chỉnh chiều cao của ghi- đồng, hãy tháo núm xoay vai vòng mà không tháo hoàn toàn và kéo đầu của nó để tháo chốt ra khỏi ống. Điều chỉnh ghi- đồng của bạn đến độ cao chính xác, nhả núm trong một trong các lỗ điều chỉnh ống và siết chặt đến mức tối đa.

**CẢNH BÁO:** Đảm bảo đặt ống chính xác và vặn chặt tối đa. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống.

#### 4. ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CỦA XE ĐẠP:

Trong trường hợp mất thăng bằng xe đạp, xoay một hoặc cả hai bộ bù mức ở chân sau cho đến khi cân bằng lại.

#### TỰ THỂ

Tự thể là vị trí của cơ thể trong quá trình luyện tập của bạn. Quan trọng là phải tuân thủ tốt tư thế để không làm tổn thương bản thân hoặc làm đau chính bạn trong các phiên tập.

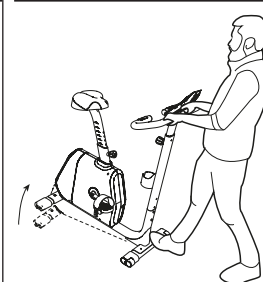
#### BƯỚC LÊN DỄ DÀNG

Đội ngũ nhân viên của chúng tôi đã thiết kế một chiếc xe đạp tập thể dục với khung thấp, cho phép bạn leo lên nó mà không cần phải nhấc chân.

#### VỊ TRÍ SÓNG LƯNG BÊN PHẢI

Chiếc xe đạp tập thể dục này đã được thiết kế để cho phép bạn có một vị trí phù hợp trong quá trình luyện tập, nghĩa là nó cho phép mọi người tập luyện có hệ thống với lưng phải và mắt nhìn thẳng về phía trước.

#### DI CHUYỂN



Đừng ở phía trước sản phẩm của bạn, đặt một chân trên chân trước của xe đạp và kéo tay lái về phía bạn để nghiêng xe đạp về phía trước để đưa bánh xe tiếp xúc với mặt đất.

Điều quan trọng là giữ thẳng lưng trong quá trình chuyển động. Khi di chuyển chiếc xe đạp tập thể dục của bạn, bạn phải tác động một lực mạnh lên cánh tay và chân của bạn.

#### BẢNG ĐIỀU KHIỂN

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



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



Lướt menu để chọn chương trình.



Thoát khỏi một chương trình, trở về menu chính, tắt bảng điều khiển.



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

Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy của bạn (VE, Ro, VM).

VE: Vélo Elliptique

VM: Xe đạp tập thể dục

RO: Người chèo thuyền

RESET: Đặt lại lựa chọn.

#### LỰA CHỌN KM/H HOẶC DẠM



Miles (Mi)

Theo mặc định, bảng điều khiển của bạn hiển thị chỉ báo về khoảng cách và tốc độ tính bằng Km và Km / h(A).

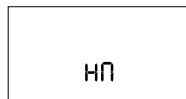
Để thay đổi đơn vị này thành Dặm(B) :

1. Cấp điện cho xe đạp và tắt bảng điều khiển (giữ lại trên màn hình chính).

2. Giữ nút OK trong hơn 3 giây.

3. Thay đổi đơn vị bằng các nút + và -.

4. Xác nhận đơn vị bằng cách nhấn nút OK, bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình khởi động.



km

#### MÀN HÌNH TRANG CHỦ



Đây là màn hình đầu tiên xuất hiện khi bạn bắt đầu đạp và cung cấp năng lượng cho xe đạp.

Bạn có thể :

Nhấn OK để khởi động nhanh.

Nhấn chương trình để truy cập danh sách chương trình.

Tắt bảng điều khiển bằng cách nhấn phím QUAY LẠI.

## ĐO NHỊP TIM

Để biết thông tin, bản điều khiển được trang bị một máy thu đài tin tương tự (dây đai không được cung cấp khi mua). Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ với cửa hàng Decathlon của bạn.

### Đo nhịp tim tối đa (FC max):

Cho phụ nữ: 226 – tuổi

Cho đàn ông: 220 – tuổi

### Điều chỉnh tùy theo mức độ bài tập:

- Tăng +10 cho người mới bắt đầu, những người không chuyên.
- Dựa trên tính toán cơ bản bên trên cho những người tập luyện bình thường.
- Giảm – 10 cho những người tập luyện thường xuyên.

Nhịp tim tối đa, liên kết với mục tiêu:

Giai đoạn phục hồi FC MAX

Từ 60% đến 69% của FC MAX => thư giãn nhẹ nhàng

Từ 70% đến 79% của FC MAX => giảm cân

Từ 80% đến 89% của FC MAX => cải thiện sức bền

>90% FC MAX => cải thiện hiệu suất

### Theo dõi nhịp tim qua tay cầm (mạch cổ tay):

Không nên sử dụng máy đo mạch cổ tay với những người đeo máy trợ tim – thiết bị y tế có độ nhạy rất cao không nên ở gần các thiết bị điện. Nếu có thắc mắc, vui lòng trao đổi chi tiết với chuyên gia chăm sóc sức khỏe.

Công nghệ đo mạch cung cấp phản hồi về nhịp tim của người dùng theo đơn vị BPM (nhịp đập mỗi phút). Không có giá trị như một thiết bị y tế.

Sản phẩm được thiết kế để thỉnh thoảng hoặc thường xuyên – và không liên tục – trong các bài tập.

Lưu ý rằng ngay cả khi nghỉ ngơi, các cảm biến này vẫn phát ra một dòng điện nhỏ, vô hại (một phần triệu ampe) và những dao động trong dòng điện này thể hiện nhịp tim của bạn.

### Nguyên tắc hoạt động:

Nhịp đập của tim được thu bằng hai điện cực, một cái đặt ở tim và một cái đặt ở ghi-đông xe.

Cần phải đặt cả 2 tay cùng lúc vào máy thu.

Các điện cực phát ra các dòng hạt cho sức khỏe (1 phần triệu ampe); Sự biến thiên của các siêu dòng thể hiện nhịp tim của bạn.

Thông tin này được hiển thị trên bảng điều khiển theo đơn vị BPM.

Nó bắt đầu ở 60 BPM, sau đó được lọc và thực hiện các phép đo lường trung bình để đưa ra sự kết hợp tốt hơn sau các lần đọc, có độ trễ một hoặc hai giây (bộ lọc và cách tính trung bình là khác nhau giữa các nhà sản xuất).

Khuyến nghị:

Thỉnh thoảng đặt tay bạn lên bộ phận cảm biến trong lúc tập luyện, mỗi lần từ 5 đến 10 giây và không thực hiện liên tục trong suốt cả bài tập.

Làm sạch và lau khô phần cảm biến sau mỗi lần sử dụng.

Làm ẩm tay của bạn để cải thiện việc đọc thông tin.

Để biết thông tin, bảng điều khiển được trang bị một đài đeo ngực thu tín hiệu tương tự (dây đai không được cung cấp khi mua).

Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ với cửa hàng Decathlon tại nơi bạn sinh sống.

Việc đo bằng dây đai sẽ thay thế bằng đo mạch tay.

### KHỞ ĐỘNG NHANH/SỬ DỤNG TỰ DO

1. Bắt đầu đạp để khởi động.
2. Để điều chỉnh độ khó khi đạp, nhấn các nút + hoặc -.
3. Khi bạn dừng đạp, xe đạp sẽ tạm dừng và thời gian sẽ nhấp nháy.
4. Để tiếp tục phiên tập, lại đạp lại.
5. Để dừng phiên tập trước khi kết thúc, dừng đạp trong vài giây và sau đó nhấn nút Quay lại.
6. Để tắt bảng điều khiển, bạn phải ở trên màn hình chính.

### CÁC CHƯƠNG TRÌNH

1. Trên màn hình chính, chọn menu các chương trình bằng cách nhấn nút chương trình
2. Cuộn qua các chương trình bằng cách nhấn các nút + hoặc - và chọn bằng cách nhấn nút OK
3. Đặt thời gian tập bằng các nút + hoặc - và xác nhận bằng cách nhấn nút OK
4. Bạn có thể bắt đầu phiên tập của bạn.
5. Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc -
6. Khi bạn dừng đạp, xe đạp sẽ tạm dừng và thời gian sẽ nhấp nháy.
7. Để tiếp tục phiên tập của bạn, quay trở lại bàn đạp.
8. Để tắt bảng điều khiển, bạn phải ở trên màn hình chính. Sau đó, nhấn và giữ nút Quay lại.

### MÔ TẢ CHƯƠNG TRÌNH



#### Chế độ «Khởi động nhanh»

Lợi ích: Sử dụng nhanh.

Mô tả: Lên xe và đạp một cách đơn giản!



#### Chương trình «hoàn hảo»

Lợi ích: Hiệu suất

Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tải của cơ.

Lý tưởng nhất, giữ tốc độ trong suốt phiên tập.

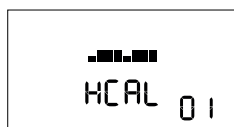
Sức chịu đựng thấp là giai đoạn phục hồi.



#### Chương trình «xung»

Lợi ích: Làm săn chắc

Mô tả: tăng gấp đôi, tuần thủ nhịp điệu theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.



#### Chương trình «Kcal 01»

Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).

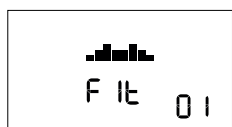
Mô tả: Gấp đôi tốc độ ở cường độ thấp, duy trì tốc độ khá nhanh trong buổi tập luyện. Lời khuyên: Giữ tay cố định nhất trong khi tập thể dục.



#### Chương trình «Kcal 02»

Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).

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



#### Chương trình «FIT 01»

Lợi ích: Sức khỏe (mức độ 1).

Mô tả: 2 đỉnh nỗ lực bao gồm một chuỗi nỗ lực bao gồm giai đoạn tiến triển và suy thoái.



#### Chương trình «FIT 02»

Lợi ích: Sức khỏe (mức độ 2).

Mô tả: Duy trì khối lượng công việc tốt trong toàn bộ chuỗi bao gồm giai đoạn tiến bộ, nỗ lực cao nhất và giai đoạn suy thoái.

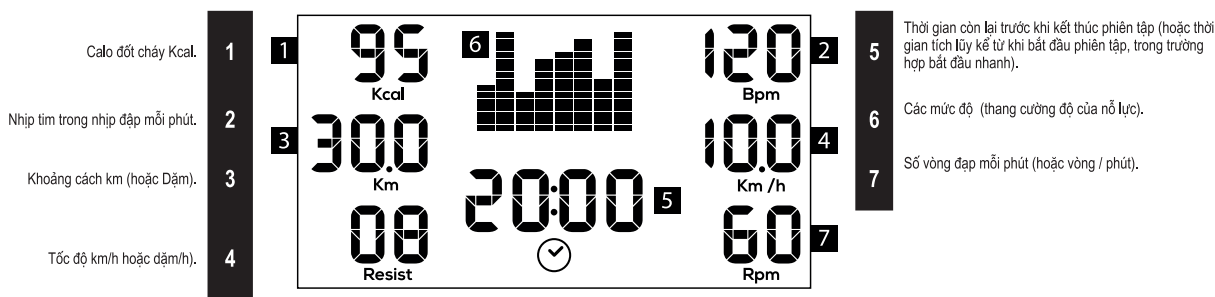


#### Chương trình «NHẸ NHÀNG»

Lợi ích: Đoạn phẳng.

Mô tả: Khóa học cá nhân hóa 100%, tổng hợp các nội dung vào cuối phiên tập.

### MÀN HÌNH TRONG LÚC TẬP





Tóm tắt hiệu suất của bạn được tự động hiển thị vào cuối phiên trong thời gian phục hồi 2 phút. Bạn cũng có thể xem:

- Nhịp tim trung bình của bạn (nếu bạn đã đeo máy đo nhịp tim trong tự chưa được giải mã trong phiên tập).
- Lượng calo đã đốt cháy ước tính.
- Vận tốc trung bình.
- Khoảng cách đã chạy được.



Để thoát khỏi chế độ tóm tắt thực hiện trước khi kết thúc, hãy nhấn và giữ nút giữa.

## PIN:

Để duy trì tuổi thọ của pin, Domyos khuyến nghị sử dụng tối thiểu 20 phút sau mỗi 4 tháng.

Để lưu trữ lâu hơn, chúng tôi khuyến nghị bạn nên ngắt kết nối pin ngay lập tức sau khi sử dụng xe đạp tập ít nhất 20 phút và sau đó cứ 6 tháng một lần trong tuần, 3 buổi tập ít nhất 20 phút.

Riêng pin hoặc xe đạp tập nên được bảo quản trong khoảng -20 đến + 35 ° C. Nếu cần, hãy tham khảo tab «Thông tin khác». Pin phải được tháo ra khỏi thiết bị trước khi vứt bỏ.

## CHẨN ĐOÁN LỖI

## BẢNG ĐIỀU KHIỂN:

Màn hình điều khiển không bật hoặc hiển thị «E1», «E2», «E3». Vui lòng rút phích cắm và kiểm tra các kết nối bạn đã thực hiện ở mặt sau của bàn điều khiển và bên trong ống.

## KHOẢNG CÁCH:

Ở mặt sau của bàn điều khiển, một con trỏ để xuất một số vị trí.

Cảm ơn bạn đã định vị nó trên «VM» nếu không phải như vậy. Trong kháng cự 1, bạn phải đạt được 60 RPM khoảng 18Km / h.

## CALO:

Việc tính toán có tính đến mức điện trở và nhịp (RPM).

## ĐO NHỊP TIM :

Xung tay (Handpulse) :

- Do khi tập luyện / chuyển động thì tín hiệu thường bị cắt.

Việc hiển thị các giá trị đo không tức thời nên đôi khi có thay đổi lớn.

## TIẾNG ÒN :

1. Vận ra 2 vòng sau đó siết chặt bàn đạp tối đa.
2. Kiểm tra sự cân bằng và chỉnh sửa nếu cần thiết (xem đoạn: NĂNG XE).

Nếu vẫn đề vẫn còn, vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của Domyos (xem trang cuối: Dịch vụ sau bán hàng).

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Truy cập website [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr), vào mục Assistance SAV và tìm kiếm:

- FAQ (Hỏi / đáp).
- Khuyến cáo bảo dưỡng.
- Video hướng dẫn để sửa chữa sản phẩm của bạn.

Tay khô gây giảm tín hiệu hoặc đôi khi làm cho tín hiệu bị cắt.

Làm ẩm tay để có kết quả chính xác hơn.

Nếu nghi ngờ kết quả hoặc tín hiệu, yêu cầu kiểm tra với một người dùng khác nếu có thể. Không đo lần số: Kiểm tra kết nối giữa xung tay với bảng điều khiển.

với dây đai để thu nhịp tim:

Kiểm tra vị trí của pin hoặc thay thế pin mới.

Làm ẩm dây đai một chút trên phần tiếp xúc với da của bạn.

Đảm bảo đặt dây đai trực tiếp lên da với bộ phát ở giữa ngực.

## BÀN ĐẠP:

Để vận bàn đạp trái, đảm bảo xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

3. Kiểm tra thường xuyên xem các nút điều chỉnh được đặt đúng vị trí và vận vào đúng cách chưa (xem đoạn: CẢI ĐẶT).
4. Kiểm tra thường xuyên xem các ốc vít vận có chặt không (bao gồm các đai ốc yên).

• Phụ tùng có sẵn cho sản phẩm của bạn.

• Mẫu yêu cầu hỗ trợ.

## ID

Sepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan sambil mengencangkan seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, betis, punggung, dada, biceps, dan penguatan otot perut.

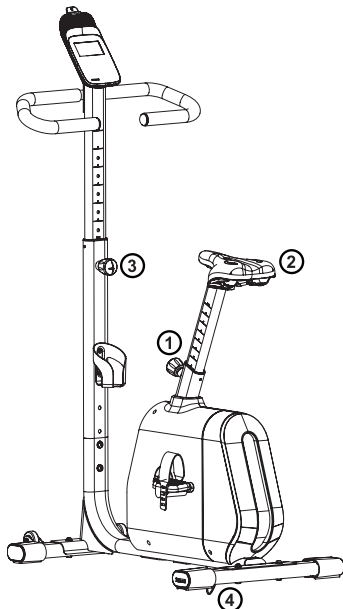
Kami sarankan untuk melakukan kegiatan ini 1 s/d 3 kali seminggu, antara 20 menit dan 1 jam untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Produk ini dilengkapi dengan sistem transmisi magnetis demi pengayuhan yang sangat nyaman, tanpa tersendat-sendat.

## SWASUPLAI

Mengayuh beberapa kali cukup untuk menyalakan monitor dan memulai sesi Anda. Maka tidak perlu disambungkan dengan listrik untuk menggunakannya.

Andalah yang menjadi sumber energi!

## PENGATURAN



PERINGATAN: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.

## 1. MENGATUR KETINGGIAN SADEL:

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

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

## 2. MENYESUAIKAN MIRING SADDLE:

Untuk kenyamanan Anda, Anda dapat mengatur sudut pelana. Kami menyarankan Anda untuk mengaturnya menjadi horizontal secara default, dan kemudian menyesuikannya setelah digunakan.

## 3. CARA MENGATUR SETANG:

Untuk menyetel ketinggian setang, bukalah tombol dengan memutarinya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung. Sesuaikan setang pada ketinggian yang benar, lepaskan kembali tombol dalam salah satu lubang penyetelan tabung kemudian kencangkan semaksimal mungkin.

PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tabung setang telah dikembalikan pada tempatnya dan kencangkanlah semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal yang tertera pada tabung.

## 4. MENGATUR KESEIMBANGAN SEPEDA:

Apabila sepeda tidak stabil, putar salah satu penyeimbang level atau kedua-duanya, yang terletak pada ujung kaki belakang, hingga mencapai keadaan stabil.

## POSTUR TUBUH

Postur tubuh adalah posisi tubuh yang harus diterapkan saat latihan. Pastikanlah posisi tubuh Anda benar untuk mencegah cedera dan rasa sakit saat sesi latihan: hal ini penting.

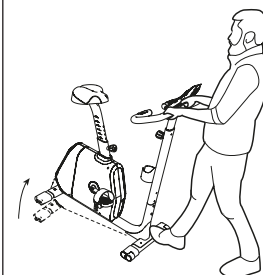
## MUDAH DILANGKAHI

Tim kami telah merancang sepeda ini dengan kerangka rendah sehingga Anda tidak perlu mengangkat kaki untuk naik ke atas sepeda, suatu gerakan yang mungkin mencederai diri Anda.

## POSISI PUNGGUNG TEGAK

Sepeda ini dirancang agar tercapai posisi yang sesuai saat latihan, yakni setiap orang dapat secara sistematis melakukan kegiatan ini dengan punggung tegak dan pandangan ke arah depan.

## PEMINDAHAN



Tempatkanlah diri Anda di depan produk, posisikanlah salah satu kaki Anda pada kaki depan sepeda dan tariklah setang ke arah diri Anda untuk memiringkan sepeda ke depan sehingga roda pemindah bersentuhan dengan lantai.

Pastikanlah punggung Anda tetap tegak saat pemindahan, hal ini penting. Ketika Anda memindahkan sepeda Anda, kekuatan harus terutama berada pada tangan dan kaki Anda.

## MONITOR

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



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



navigasi dalam menu pilihan program.



Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.



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

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

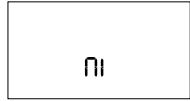
VE: Sepeda Eliptikal

VM: Sepeda Statis

RO: Pendayung

RESET: Reset pilihan.

### PEMILIHAN KM/JAM ATAU MILES



Miles (Mi)

Secara default, monitor menunjukkan indikasi jarak dan kecepatan dalam Km dan Km/jam(A).

Untuk mengubah satuan ini menjadi Miles Mi(B):

- Mulailah mengayuh beberapa detik dan kemudian matikan monitor (tekan dan tahan kembali pada halaman utama).
- Tekan dan tahan lebih dari 3 detik tombol OK.
- Ubah satuan dengan tombol + dan -.
- Konfirmasi satuan dengan menekan tombol OK, monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.



km

### HALAMAN UTAMA



Inilah layar pertama yang muncul ketika Anda mulai mengayuh dan menyuplai sepeda.

Anda dapat:

Teakan OK untuk start cepat.

Teakan program untuk masuk daftar program.

Mematikan monitor dengan menekan dan menahan tombol

KEMBALI.

### EVALUASI DETAK JANTUNG

Sebagai informasi, monitor dilengkapi dengan penerima untuk sabuk detak jantung analog (sabuk tidak disediakan). Untuk informasi lebih lanjut, mohon hubungi toko Decathlon.

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

Untuk wanita: 226 - umur.

Untuk pria: 220 - umur.

#### Pengaturan sesuai dengan level latihan:

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

DJ maks, sesuai dengan target:

fase pemulihan DJMAKS

antara 60% sampai dengan 69% DJ MAKS => memulai kembali secara bertahap

antara 70% sampai dengan 79% DJ MAKS => penurunan berat badan

antara 80% sampai dengan 89% DJ MAKS => peningkatan daya tahan

> 90 % DJ MAKS => peningkatan prestasi

### Setang pengukur detak jantung (hand-pulse):

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

Teknologi hand-pulse memberikan informasi mengenai detak jantung pengguna dalam BPM (detak per menit). Produk ini sama sekali bukan perangkat medis.

Produk ini dirancang untuk penggunaan berkala ataupun rutin - dan bukan terus-menerus - selama setiap sesi.

Ingatlah bahwa meskipun Anda sedang beristirahat, sensor tersebut menghasilkan arus mikro yang lemah dan tidak berbahaya (satu per sejuta ampere), variasi arus mikro ini mencerminkan detak jantung.

#### Prinsip kerja:

Detak jantung ditransmisikan melalui kedua elektroda yang berada di kedua sisi setang.

Tinggal memosisikan kedua tangan secara bersamaan pada kedua sensor.

Kedua elektroda menghasilkan arus kecil yang tidak berbahaya untuk kesehatan (satu per sejuta ampere), variasi arus mikro ini mencerminkan detak jantung.

Informasi ini kemudian ditampilkan pada monitor, dalam BPM.

Informasi tersebut bermula pada 60 BPM dan kemudian melalui filter, pengukuran dihitung rata-ratanya untuk menampilkan koherensi terbaik pengukuran (filter dan penghitungan rata-rata berbeda sesuai pabrik) dengan perbedaan waktu satu atau dua detik.

Kami menganjurkan:

Kadang-kadang, memosisikan tangan selama 5 s/d 10 detik saat latihan berlangsung dan tidak menggunakannya dari awal sampai akhir sesi latihan terus-menerus.

Membersihkan dan mengeringkan sensor setelah setiap penggunaan.

Melembapkan tangan Anda untuk meningkatkan pengukuran.

Sebagai informasi, monitor dilengkapi dengan penerima untuk sabuk detak jantung analog (sabuk tidak disediakan).

Untuk informasi lebih lanjut, silakan hubungi toko Decathlon setempat.

Pengukuran dari sabuk detak jantung akan menggantikan pengukuran dari hand-pulse pada monitor.

### START CEPAT/PEMAKAIAN BEBAS

- Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda.
- Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -
- Ketika Anda berhenti mengayuh, sepeda berjeda dan waktu berkedip.
- Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.
- Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh selama beberapa detik dan tekanlah tombol Kembali



- Untuk mematikan monitor, ketika telah kembali ke halaman utama, tekan lama tombol Kembali



### ANEKA PROGRAM

- Di halaman utama, pilih menu program dengan menekan tombol program
- Tampilkan secara bergantian program dengan menekan tombol + atau - dan kemudian pilihlah dengan menekan tombol OK
- Aturlah waktu latihan dengan menggunakan tombol + atau - dan kemudian lakukan validasi dengan menekan tombol OK
- Anda dapat memulai sesi latihan Anda.

- Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -
- Ketika Anda berhenti mengayuh, sepeda berjeda dan waktu berkedip.
- Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.

- Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama. Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali.



### DESKRIPSI ANEKA PROGRAM



#### Modus «Quick-Start»

Keuntungan: Pemakaian cepat.

Keterangan: Naiklah sepeda dan tinggal mengayuh!



#### Program «Kcal 02»

Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2).

Keterangan: Interval dengan intensitas rendah untuk tetap berada dalam area target, disertai dengan gerakan otot yang lebih kuat daripada tingkat 1.



#### Program «perf»

Keuntungan: Prestasi

Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja otot yang besar.

Secara ideal, kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan.

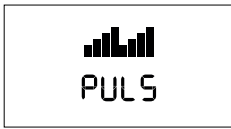
Daya lawan yang lebih rendah merupakan fase pemulihan.



#### Program «FIT 01»

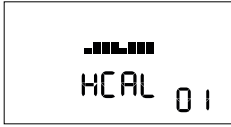
Keuntungan: kebugaran (tingkat 1).

Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat lalu mereda.



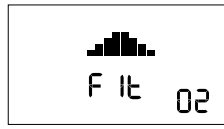
#### Program «puls»

Keuntungan: Memperkuat otot  
Keterangan: dua tahanan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat daya lawan. Daya lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.



#### Program «Kcal 01»

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



#### Program «FIT 02»

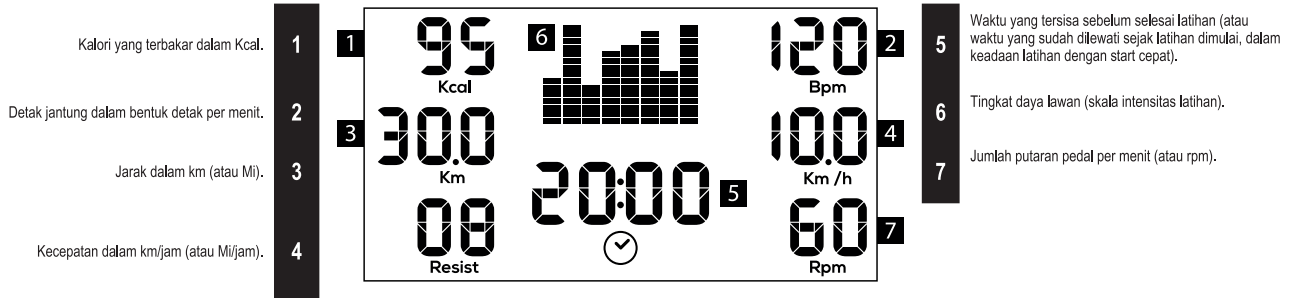
Keuntungan: kebugaran (tingkat 2).  
Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap.



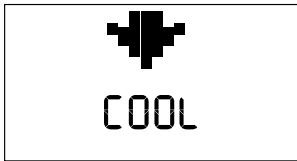
#### Program «SOFT»

Keuntungan: Datar.  
Keterangan: Lintasan 100% dapat disesuaikan, disertai dengan ringkasan prestasi pada akhir sesi.

### LAYAR SELAMA SESI LATIHAN



### RINGKASAN HASIL LATIHAN



Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat:  
- detak jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda).  
- perkiraan jumlah kalori yang terbakar.  
- kecepatan rata-rata.  
- jarak yang ditempuh.

Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum latihan Anda berakhir, tekan lama tombol utama.

### BATERAI:

Untuk menjaga masa pakai baterai Anda, Domyos merekomendasikan penggunaan minimal 20 menit setiap 4 bulan.

Untuk penyimpanan yang lebih lama, kami sarankan untuk segera melepaskan baterai setelah menggunakan sepeda olahraga Anda setidaknya selama 20 menit dan kemudian setiap 6 bulan melakukan 3 sesi setidaknya 20 menit selama seminggu.

Baterai saja atau sepeda latihan harus disimpan antara -20 dan + 35 ° C. Jika perlu, lihat tab «Informasi selengkapnya». Baterai harus dikeluarkan dari perangkat sebelum dibuang.

### DIAGNOSIS MASALAH

#### MONITOR:

Monitor tidak hidup atau menampilkan «E1», «E2», «E3». Mohon lepaskan kabel dan periksa sambungan yang ada di belakang monitor dan di dalam tabung penyangga.

#### JARAK TEMPUH:

Terdapat kursor di belakang monitor yang menyediakan beberapa posisi.

Mohon posisikan pada «VM» apabila belum. Dalam resistansi 1, Anda harus memperoleh 60 RPM sekitar 18Km / jam.

#### KALORI:

Penghitungan memperhitungkan tingkat daya lawan dan irama (RPM).

#### PENGUKURAN DETAK JANTUNG:

Melalui tangan (Handpulse):

- Pengukuran saat latihan/sedang bergerak maka sinyal sering terputus.

Penampilan nilai yang diukur tidak instan, maka kadang tenggang waktunya cukup lama.

#### BUNYI:

1. Bukalah dengan 2 putaran kemudian kencangkan pedal semaksimal mungkin.
2. Periksalah kestabilan dan koreksi apabila perlu (lihat paragraf: PENSTABILAN SEPEDA).
3. Periksalah secara rutin bahwa tombol pengaturan diposisikan dengan baik dan dikencangkan dengan baik (lihat paragraf:

Tangan kering mengakibatkan sinyal melemah ataupun kadang putus.

Lembapkan tangan untuk meringkatkan pengukuran.

Apabila ragu untuk nilai ataupun sinyal, cobalah dengan pengguna lain apabila mungkin. Tidak ada pengukuran detak jantung; periksa sambungan Hand-Pulse dengan monitor.

Dengan sabuk untuk mengukur detak jantung:

Periksa pemosisian baterai ataupun ganti dengan baterai baru.

Lembapkan sedikit sabuk pada bagian yang bersentuhan dengan kulit.

Pastikan sabuk diposisikan langsung pada kulit dengan pemancar di bagian tengah dada.

#### PEDAL:

Untuk mengencangkan pedal kiri, putarlah dengan arah BERLAWANAN dengan arah jarum jam.

#### PENGATURAN).

4. Periksalah secara rutin bahwa sekrap perakitan dikencangkan dengan baik (termasuk mur pada sadel).

Apabila masalah ini tetap berlangsung, mohon hubungi layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir: layanan purnajual).

### INFORMASI LEBIH LANJUT

Kunjungi [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) dan masuklah bagian Layanan Purnajual dan lihatlah:

- FAQ (tanya/jawab).
- Saran perawatan.
- Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda.
- Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda.
- Formulir permintaan bantuan.

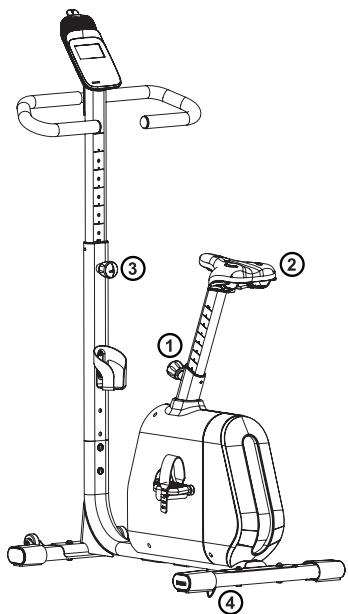
## ZH

健身车 是一项极佳的改善心肺功能和呼吸系统健康、并同时强健全身的运动。臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二头肌和腹部肌肉。我们建议您每周练习1-3次，每次20分钟到1小时，以达到预期效果。此产品配备磁力发射器，以确保踏板运动流畅，舒适感更好。

### 自供电

几次蹬车足以启动电子表为您的锻炼。因此，使用时无需另外通电。

从现在开始，您就是电力！



警告：您必须从自行车上下来，才能进行调节。

1. 调整座椅高度：

为进行有效的锻炼，应将座椅调至正确的高度，即在蹬车期间，当踏板处于最低位置时，您的膝盖应略微弯曲。要调整时长，旋转几圈旋钮，无需完全拧下，并拉下旋钮头部，以便从座管中松开销子。将座椅调整到正确的高度，松开其中一个座管调整孔中的旋钮，然后尽可能地拧紧。

警告：确保将旋钮再旋入座管的一个孔中，并拧到最紧。切勿超过管上所指示的最大高度。

2. 调整鞍的倾斜度：

为了您的舒适，您可以调整鞍座的角度。我们建议您默认将其设置为水平，然后在使用后进行调整。

3. 如何调整握把：

要调整车把的高度，在不完全拆卸车把的情况下，将车把螺丝旋几圈，然后拉动车把的头部，使销子从管子上松开。将车把调整到正确的高度，松开其中一个管调节孔中的旋钮，并拧到最紧。

警告：请确保装回握把管并拧紧。切勿超过管上所指示的最大高度。

4. 调整动感单车的稳定性：

如果自行车不稳定，转动后脚上的一个或两个水平补偿器的套接管，直到完全稳定。

姿势

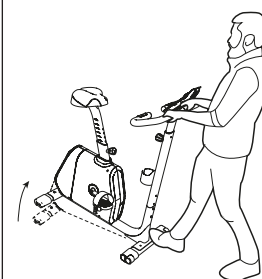
姿势是在练习时身体采取的姿势。保持正确姿势可以避免在练习过程中对自己造成危险或受伤。

便于上车

我们的团队设计了一款低车架的动感单车，让你不用抬腿就可以骑车，也不会对您造成潜在伤害。

背部挺直

该款动感单车设计旨在让每个人在骑车时都能有一个合适的位置，也就是说，它让每个人都能有系统的练习，后背挺直，眼睛直视前方。



站在产品前方，一只脚踩在前脚踏上，然后将车把拉向自己，使动感单车向前倾斜，使车轮与地面接触。在这个动作中保持背部挺直是很重要的。移动动感单车时，必须对手臂和腿部施加必要的力量。

操控面板

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



中央按钮打开操控面板，确认您的选择，开始训练课程。



浏览程序选择菜单。



退出程序，返回主菜单，关闭操控面板。



调整（增加或减少）踏板的难度，调整（增加或减少）你的参数。

选择开关：选择您的设备类型（VE, Ro, VM）。

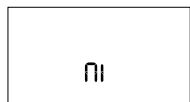
VE：椭圆自行车

VM：健身车

RO：划桨机

重置：重置自行车。

选择公里/小时或英里

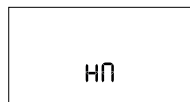


Miles (Mi)

默认情况下，您的操控面板显示距离和速度指示，单位为Km和Km/h(A)。

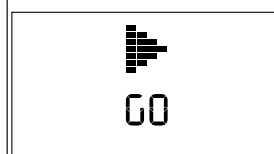
要将此单位改为英里Mi(B)：

- 1 开始踩几秒踏板，然后关掉操控面板（按住主屏幕）。
- 2 按住OK键3秒以上。
- 3 用+和-按钮切换单位。
- 4 按下OK按钮确认单位。确认后，控制台将自动显示开机屏幕。



km

主屏幕



这是您开始踏板并为自行车提供动力时出现的第一个屏幕。

您可以：

按OK键快速启动。

按程序进入程序列表。

按住“返回”按钮，关闭操控面板。

心率评估

控制台配备模拟心率带接收器（腰带不包括在购买）。预知更多信息，请联系您的迪卡侬商店。

计算最大心率（最大FC）：

女性：226 - 年龄。

男性：220 - 年龄。

根据锻炼水平调节：

- 初学者、未受过训练者增加+10。
- 偶尔锻炼者仍按上面的基本算法。
- 经常锻炼者减少-10。

与目标相关的最大FC

FCMAX恢复阶段

60%到69%FC MAX => 缓慢恢复

70%到79%FC MAX => 减肥

80%到89%FC MAX => 增强耐力

> 90% FC MAX => 提高成绩

心率监测手柄（手握式脉冲器）：

我们不建议佩戴起搏器的人使用手握式脉冲器，起搏器是一种高度敏感的医疗设备，必须与附近的任何电气设备隔离。相关人员，请咨询您的医疗保健专业人士。

手握式脉冲技术以BPM（每分钟跳动次数）表示用户的心跳。它绝不是医疗器械。

它在每次训练中偶尔或定期测量而不是连续测量目的而设计。

请注意，即使是静止状态，这两个电极也会发出一种微电流，这种电流对人体无害，因为它非常小(百万分之一安培)。这种微电流的变化是心跳的反映。

工作原理：

通过手柄各一侧的两个传感器传输心率数据。

将双手同时放在传感器上即可。

这些传感器将发送不伤害性的微弱电流（百万分之一安培），并通过其中的变化值测出您的心率。

该反映被转化为控制面板上的每分钟心跳数据。

从每分钟60下开始，然后进行过滤并计算出测量结果的平均值，以显示最符合的数据（过滤和平均值因不同的制造商而存在差异），存在一到两秒的误差。

我们建议：

在练习过程中，每隔5至10秒调整双手的位置，不要练习开始至结束时一直保持相同位置。

每次使用后擦拭/擦干传感器。



湿润双手，改善测量。

温馨提示，控制面板也配备了模拟心率带接收器（该心率带不会于购买时附赠）。

更多信息，请联系您的迪卡侬商店。


心率带的测量将代替手握式脉冲测量。

1. 脚踏踏板，训练开始。
2. 要调整踏板的难度，请按+或-按钮。
3. 当您停止脚踏踏板时，自行车就会停下来，时间就会闪烁。
4. 要继续您的训练，再踩一次踏板。

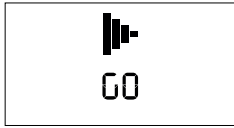
5. 要在结束前停止训练，请停止蹬车几秒钟，然后按下后退按钮 
6. 要关闭操控面板，返回到主屏幕，按下后退按钮 

## 程序

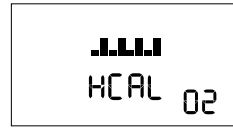
1. 在主屏幕上，通过按“程序”按钮选择“程序”菜单
2. 按下+或-按钮滚动程序，然后按下OK按钮进行选择
3. 使用+或-按钮调整练习时间，并按下OK按钮确认
4. 您可以开始您的训练。
5. 如要调节蹬车难度，请按+或-按钮

6. 当您停止脚踏踏板时，自行车就会停下来，时间就会闪烁。
7. 要继续您的训练，再踩一次踏板。
8. 必须在主屏幕上关闭操控面板。然后，按下后退按钮。 

## 程序说明



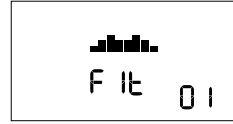
“快速启动”模式  
益处：快速使用。  
描述：骑自行车，踩着踏板！



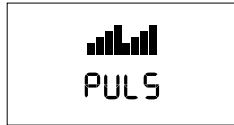
“Kcal 02”程序  
益处：减轻体重（等级2）  
描述：低频率间隔，以保持在目标区范围内，肌肉负载比等级1更大。



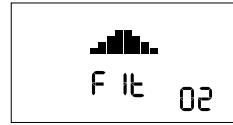
“成绩”程序  
益处：成绩  
描述：高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力。理想情况下，您应该在整個训练中保持相同的速度。在恢复阶段使用较低阻力。



“FIT 01”程序  
益处：保持正确体型（要求等级1）。  
描述：在用力过程中包括2个用力峰值，包括渐进和递减阶段。



“puls”程序  
益处：强化  
描述：双升，根据阻力水平调整节奏。高阻力=节奏较慢，肌肉紧张程度更高



“FIT 02”程序  
益处：保持正确体型（要求等级2）。  
描述：在整个过程中保持较大的力量，包括一个渐进阶段、一个用力高峰和一个递减阶段。

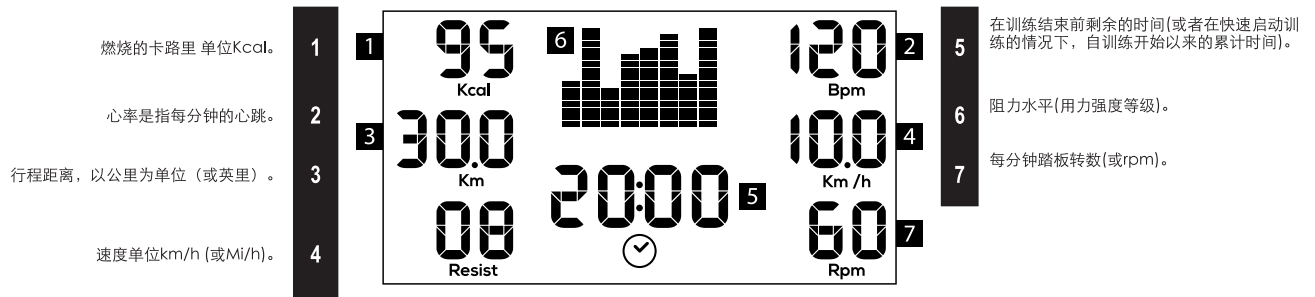


“Kcal 01”程序  
益处：减轻体重（等级1）  
描述：双高，低强度，在训练时保持一个相当快的速度。小贴士：运动时最好保持双手稳定。

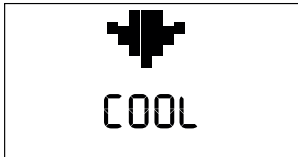


“SOFT”程序  
益处：平整  
描述：一门100%可定制的课程，在课程结束时附有成绩总结。

## 训练期间的屏幕



## 成绩总结



在2分钟的恢复期间，您的成绩总结将在训练结束时自动显示。您还能看到：  
- 您的平均心率（如果您在训练期间佩戴了一个未编码的模拟心率带）。  
- 消耗热量的估算。  
- 您的平均速度。  
- 骑行距离。

如果需要在结束后退出体能总结，请按中央按钮。 

## 电池：

为了延长电池寿命，Domyos建议每4个月最少使用20分钟。

为了延长存放时间，建议您在使用健身车至少20分钟后立即断开电池连接，然后在每周至少3分钟的3个疗程中每6个月断开一次电池连接。

电池或健身车应单独存放在-20至+35°C之间。如有必要，请查阅“更多信息”选项卡。处置前必须从设备中取出电池。

## 故障诊断

## 控制台：

您的控制台无法打开或显示“E1”，“E2”，“E3”。请断开并检查操控面板后部和横连杆管内的连接。

## 距离：

在控制台的后面有一个光标，其提供了几个位置。

如果不是这样，请将其设置为“VM”。在电阻1中，您必须获得18 Rm/h左右的60 RPM。

## 卡路里：

计算中考虑了阻力水平和转速(RPM)。

## 心率测量：

手动(手脉搏冲)：

-练习中/运动中测量，因此信号常被切断。

## 噪声：

1. 拧松2圈然后将脚踏调到最紧。
2. 检查稳定性，如有需要，进行纠正(见章节：动感单车校准)。

如果问题仍然存在，请联系Domyos售后服务(见最后一页：售后服务)。

## 更多信息

请通过www.decathlon.fr售后服务支持栏联系我们并查阅：

- 常见问题（问题/答案）。
- 维护建议。
- 帮助修复产品的教程视频。

测量值的显示不是瞬时的，因此差距可能很大。

双手干燥会导致信号减弱，有时会导致信号中断。

湿润双手，改善测量。

如果对数值或信号有疑问，请尽可能与其他用户一起测试。无频率测量：检查与控制台的手脉搏冲连接。用皮带捕捉心率：

检查电池位置或更换新电池。

腰带与皮肤接触的位置稍作湿润。

务必将皮带直接放在皮肤上，发射器放在胸部的中央。

脚踏：

要拧紧左脚蹬，记得逆时针旋转。

3. 定期检查调整轮的位置是否正确并拧紧(见章节：调整)。
4. 定期检查总成螺丝是否拧紧(包括鞍形螺母)。

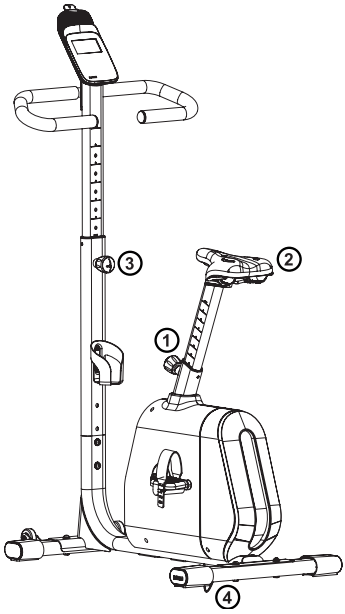
- 可为您的产品提供备件。
- 协助申请表。

サイクリングは、以下にあげる身体全体を整えながら、心臓血管の能力と呼吸器の健康を向上する素晴らしいアクティビティです。：腎筋、太腿、ふくらはぎ、背中、筋肉、二頭筋、腹筋。  
期待する成果を上げるためには、20分から1時間のエクササイズを週に1回から3回行うことをお勧めいたします。本製品は、非常に快適でスムーズにペダルがこげるように、磁石式トランスミッターが搭載されています。

エネルギー自動供給システム

何回かペダルをこげば、操作盤がついて練習を始められます。使用するのに電気は必要ありません。  
これからはあなた自身がエネルギーです！

設定



注意：調整するには、バイクから降りなければなりません。

1. サドルの高さ調整：

効率的な練習のためには、サドルはちょうどよい高さになっている必要があります。つまり、ペダルをこく際に、ペダルが一番低い状態では膝がやや曲がっている必要があります。サドルを調整するには、調節つまみを数回転緩め（完全に抜くことはしないでください）、つまみを引いて、サドルのパイプのピンが自由に動くようにして下さい。サドルをちょうどよい高さに調整し、シートポストにある調整穴のつまみを緩めて、最大限に締め付けてください。

注意：サドルのパイプの穴のボタンを元の場所に戻し、強く締めることを忘れないでください。パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにしてください。

2. サドルの傾きの調整：

あなたの快適さのためにあなたはサドルの角度を調整することができます。デフォルトでは水平に設定し、使用後に調整することをお勧めします。

3. ハンドルの調整方法：

ハンドルの高さを調節するには、調節つまみを数回転緩め（完全に抜くことはしないでください）、つまみを引いて、パイプのピンが自由に動くようにして下さい。ハンドルを適切な高さに調節するには、一つの調節穴の調節つまみを緩めて調節し、また限界まで強く締め付けてください。

注意：パイプがしっかり戻ったが確認してしっかり固定する。パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにしてください。

4. バイクの安定性の調節

バイクが安定しない場合は、後脚部に設置されている高さ補正器の一つまたは二つ、バイクが安定するまで回して下さい。

姿勢

エクササイズ中は適切な姿勢をとってください。セッション中にけがをしないためにお守りください。

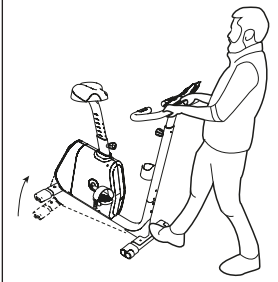
またがるのが容易

開発チームはこのフィットネスバイクに低いフレームを採用し、またがる際に足を高く上げることにより足を傷めることのないようにしました。

背筋を伸ばしたポジション

このフィットネスバイクは使用に適した姿勢を取るよう、つまり、あらゆる使用者が背筋を伸ばし、まっすぐ前を見た姿勢でシステムティックに使用できるように設計されています。

移動



バイクの前面に立ち、片足をバイクの前面下部に当ててハンドルを自分の方に引き寄せ、バイクを傾け、移動用キャスターが床面に接するようにしてください。

その動きの際には、背筋をまっすぐ伸ばした状態にしておくことが大切です。フィットネスバイクを移動する際は、主に胸と脚の力を用いて行ってください。

コンソール

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



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



メニューのプログラム選択を操作する。



プログラムをやめる、最初のメニューに戻る、表示パネルをオフにする。



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

選択を中止する：器具のタイプ(VE, Ro, VM)を選択する

VE: エリプティカル・トレーナー

VM: フィットネスバイク

RO: 出力

リセット：選択の初期設定の変更

速度のキロ表示またはマイル表示の選択



Miles (Mi)

出荷時の状態では、コンソールの距離及び速度の表示はキロが選択されています(A)。この単位をマイル表示に変更するには(B)：

1. ペダルを数秒間こぎ始めてから操作パネルをオフにする（トップページに戻る。）

2. OKボタンを3秒間以上押したままにする。

3. +または-ボタンで単位を変更する

4. OKボタンを押して単位を有効にする。を押して確定します。コンソールは自動的に開始画面を表示します。



km

トップページ



ペダルをこぎ始めてバイクに力が伝わると、最初にこの表示が出ます。

以下のことができます：

クイックスタートをするにはOKを押してください。

プログラムのリストを表示するにはプログラムを押してください。

コンソールをオフにするには、「戻る (RETOUR)」ボタンを長押ししてください。

心拍数の評価

参考情報として、コンソールにはアナログの心拍数センサーベルトの受信機が装備されています（本製品の購入時にベルトは付属していません）。さらなる情報をご希望の方は、お近くのデカトロン製品販売店にお問い合わせください。

最大心拍数の計算 (FC max)

女性のため：226-年齢。

男性のため：220-年齢。

練習レベルに合わせた調整：

- 初心者や未経験者は10を足す。

- 時々実施する人は、以下の基本計算に従ってください。

- 定期的の実施する人は、10を引く。

最大心拍数、目的に応じて：

FCMAXの回復期間

FCMAXの60%~69%→ゆっくりとした回復

FCMAXの70%~79%→体重減少

FCMAXの80%~89%→持久力の向上

FCMAXの90%以上→パフォーマンスの向上

手による心拍数の計測 (ハンド・パルス)：

電気・電子機器のお近くでご利用いただけないペースメーカーや極度に精密な医療機器を身に付けている方には、ハンド・パルスの使用をお勧めしません。該当する方はこの点に関して医師に相談してください。

ハンド・パルスの技術により、使用者の心臓の鼓動を1分間の心拍数 (BPM) として知ることができます。これはいかなる場合においても医療措置ではありません。

これは毎回の使用において、短時間かつ定期的に使用することを想定して設計されており、継続的に使用するべきものではありません。

休憩時でもこれらのセンサは体内に微弱な電流を放出し、その変化の反映によって心拍数を計測しますが、この電流は極めて弱いもの (100万分の1アンペア) であり、健康に害を与えることはありません。

作動方法

心拍数はハンドルバーの片側についた2つのセンサーを通じて送信されます。

センサーの上に同時に両手をのせてください。

このセンサーはわずかですが無害の電流を流します。(100万分の1A) この電流の変化は心拍数を表します。



この電流の変化の反映がコンソールに伝えられ、1分間の心拍数として表示されます。

60BPM (分当たり心拍数) でスタートし、計測値は選別、平均化され、最も一貫性の高い数値が表示されます。(選別および平均化にはメーカーによる違いがあります。) 数値の表示には1~2秒のずれが伴います。

推奨:

エクササイズ中に時々両手を5秒から10秒位置決めをするようにし、セッションの始めから終わりまでノンストップで使用しないこと。

使用後毎回センサーをこする/乾燥させること。

計測状態をよくするために手を湿らせること。

参考情報として、コンソールにはアナログの心拍数センサーベルトの受信機が装備されています(本製品の購入時にベルトは付属していません)。

さらなる情報をご希望の方は、お近くのデカトロン製品販売店にお問い合わせください。

ベルトによる測定はハンドバルスに変わるものです。

クイックスタート/気軽な使用方法

1. ベダリングを開始してセッションを始めます。
2. ベダルの負荷を調節するには+または-のボタンを押してください。
3. こくのやめるとバイクはポーズ状態になり、時間表示が点滅します。
4. セッションを再開するには、ベダルをこくのを再開してください。
5. セッションを途中で中止するには、ベダルをこくのを数秒間やめてから「戻る (Retour)」ボタンを押してください。



6. コンソールをオフにするには、一度トップページに戻り、「戻る (Retour)」ボタンを長押ししてください。

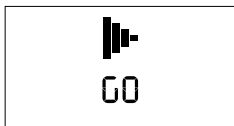


### プログラム

1. トップページでプログラムボタンを押してプログラムメニューを選択します。
2. +または-ボタンを押すと次々にプログラムが表示されるので、ご希望のプログラムを選択してOKボタンを押してください。
3. +または-ボタンを押してエクササイズ時間を調節し、OKボタンで有効にしてください。
4. セッションを開始できます。
5. ベダルをこく力を調整するためには+または-ボタンを押す
6. こくのやめるとバイクはポーズ状態になり、時間表示が点滅します。
7. セッションを再開するには、ベダルをこくのを再開してください。
8. コンソールをオフにするには、トップページに戻ってください。次に、「戻る (Retour)」ボタンを長押ししてください。



### プログラムの内容



#### クイックスタート・モード

利点: すぐに使用する方法

内容: バイクにまたがってベダルをこくだけ!



#### 「Kcal 02」プログラム

利点: 重量減少 (レベル 2)。

内容: 低強度インターバルは、目標ゾーンに維持するためのもので、レベル1よりもさらに大きな筋負荷を伴います。



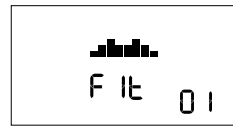
#### 「perf」プログラム

利点: パフォーマンス

内容: 高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。

セッション中、常に同じリズムを維持することが理想的です。

低抵抗は、回復段階です。



#### 「FIT01」プログラム

利点: 体調が良い (レベル1)

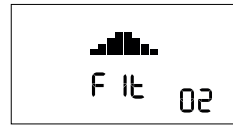
内容: 1回のエクササイズ中に2回の運動のピークを作り、徐々に運動を高める段階、クールダウンの段階も含むようにしてください。



#### 「puls」プログラム

利点: 強化

内容: 登りを2回、リズムは負荷レベルに合わせる。高抵抗 = より大きな筋肉が関わり、さらに遅いペース。



#### 「FIT02」プログラム

利点: 体調が良い (レベル2)

内容: エクササイズに際しては、徐々に運動を高める段階、運動のピーク、クールダウンの段階をすべて含むように、十分な運動量を確保してください。



#### 「Kcal 01」プログラム

利点: 重量減少 (レベル 1)。

内容: 楽にこくステップを2回、トレーニング・セッションの間、十分に速いリズムを維持します。ヒント: エクササイズ中はできるだけ手を放さないでください。

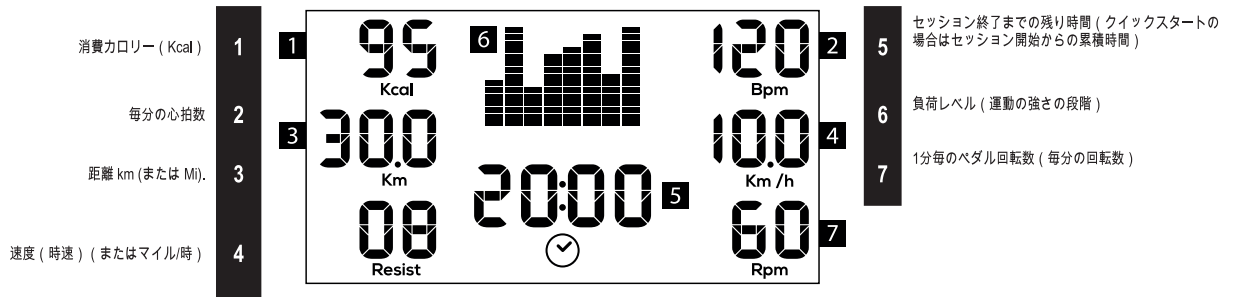


#### 「ソフト (SOFT)」プログラム

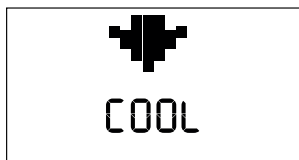
利点: フラット。

内容: セッションの終了時にパフォーマンス・サマリで100%カスタマイズ可能です。

### セッション中のパネル表示



### パフォーマンスの情報



パフォーマンスの情報はセッション終わりの回復時間の2分の間、自動的に表示されます。表示はこのようなになります:

- 平均心拍数 (アナログタイプの心拍計を装着している場合はセッション中にコード化されません。)
- 消費カロリーの評価
- 平均速度
- 走行距離

終了前にパフォーマンス概要を終了させるには、中央ボタンを長押しします。



### バッテリー:

バッテリーの寿命を延ばすために、Domyosは4か月ごとに最低20分の使用をお勧めします。

長期間保管する場合は、エクササイズバイクを20分以上使用した直後にバッテリーを外し、その後6か月ごとに20分以上の3回のセッションを行うことをお勧めします。

バッテリーのみまたはエクササイズバイクは、-20~+35°Cで保管する必要があります。必要に応じて、[詳細情報]タブを参照してください。バッテリーは、廃棄する前にデバイスから取り外す必要があります。

### 故障かな?と思ったら

#### コンソール:

コンソールが点灯しない、または「E1」、「E2」、「E3」の表示が出る。プラグをコンセントから抜き、コンソールの背面と支柱バイクの内側の接続を確認してください。

#### 距離:

コンソール裏側のつまみで様々なポジションにすることができます。

必要がなければ「VM」のポジションにしてください。抵抗1では、約18Km/hで60RPMを取得する必要があります。

#### カロリー:

計算に当たっては抵抗およびリズム (分当たり回転数) のレベルが考慮されます。

#### 心拍数の計測:

手で (ハンド・バルス):

- エクササイズ中/動作中の計測では信号が途切れることがあります。

表示される計測値はその瞬間のものではなく、時間的に大きなずれが生じることがあります。

手が乾燥していると信号が小さくなったり途切れたりする場合があります。

計測状態の改善のために、両手を湿らせてください。

計測値や信号に疑義がある場合は、可能なら他の使用者でテストしてみてください。心拍数の計測ができない: ハンド・バルスとコンソールの接続を確認してください。

心拍数を得るためにベルトを使用してください:

電池の取り付け位置を確認するか、新品と交換してください。

ベルトの肌に触れる部分を軽く湿らせてください。

ベルトが直接肌に当たり、発信機が胸部中央に来ていることを確認してください。

ベダル:

左のベダルのねじを締めるためには、ねじを反時計回りに回転させてください。

雜音：

1. ペダルのねじを2周分緩めてからきつく締め直してください。
2. 必要なら安定性を確かめ、修正してください。(以下のパラグラフを見る：バイクの高さ調整)。
3. 調節つまみが正しい位置にあり、ねじでちゃんと固定されていることを定期的に確認してください。(以下のパラグラフを見る：調節)。
4. 組立て用のねじがしっかりと締められていることを定期的に確認してください(サドルのナットも含む)。

問題が解決しない場合はドミオスDomyosのアフターサービス係までお問い合わせください(最後のアフターサービスのページ参照):サービスのページ参照)。

より詳しく

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

- よくある質問 (質問/回答)
- お手入れに関する注意
- 製品を修理するためのチュートリアル・ビデオ
- ご使用の製品はスペア部品のご用意があります。
- サポート依頼フォーム

## ZT

騎健身車 是可提升心肺能力與呼吸道健康的絕佳運動，同時還可雕塑您的身體：臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二頭肌及腹肌。

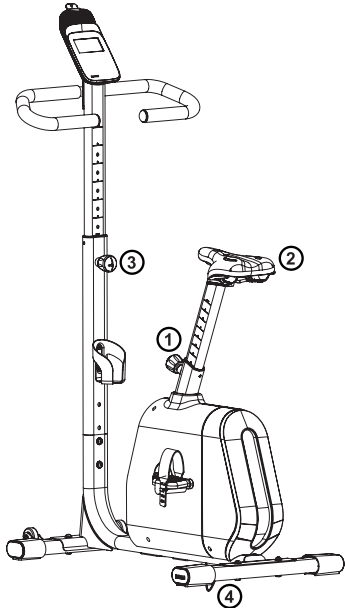
建議您每周使用1到3次，每次20分鐘到1小時，以達到預期效果。本產品配備磁性傳送器，可確保順暢地踩踏，更加舒適。

自給供電

踩踏幾下就能啟動電子表並開始您的訓練。因此使用時無須連結電源。

因為您就是電力來源！

### 調整設定



注意事項：您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。

#### 1. 調整坐墊高度：

為進行有效訓練，坐墊必須調整至適當高度，當踏板踩至最低點時，您的膝蓋應該微微彎曲。若需調整坐墊高度，請將調節輪轉鬆幾圈但無需完全鬆開，再將調節輪向外拉，使定位插銷退出坐管。將坐墊調整至適當高度後，放開調節輪以定位於坐管上相對高度的洞口，然後將調節輪轉至最緊程度。

注意事項：請確認旋鈕確實插入坐管上預留的洞口並轉至最緊。坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。

#### 2. 調整鞍的傾斜度：

為了您的舒適，您可以調整鞍座的角度。我們建議您默認將其設置為水平，然後在使用後進行調整。

#### 3. 如何調整把手：

若要調整把手高度，請將調節輪轉鬆幾圈但無需完全鬆開，再將調節輪向外拉，使定位插銷退出骨架管。將把手調整至適當高度後，放開調節輪以定位於骨架管上相對高度的洞口，然後將調節輪轉至最緊程度。

注意事項：請確認圓管位置正確再鎖到最緊。坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。

#### 4. 調整自行車穩定性：

若自行車不穩，請調整底座後端套管下的高度調整零件直到自行車穩定平衡。

#### 姿勢

體態是指運動時應採取的姿勢。必須謹慎遵守姿勢以免在運動過程中受傷或造成不適。

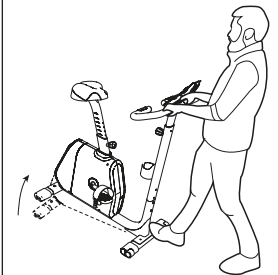
#### 跨坐簡單

本公司團隊為室內自行車設計了低骨架，讓您不用抬腿即可跨坐其上，降低受傷機率。

#### 背部挺直姿勢

此款室內自行車的設計，讓您運動時自然有正確的姿勢，也就是所有使用者運動時都能保持背部挺直，雙眼直視前方。

### 移動產品



請站在產品前方，一隻腳踩在底座前腳，再將自行車把手向自己拉使車身前傾，其移動用滾輪即可與地面接觸。

操作時請務必挺直背部。移動室內自行車時，您必須使用手臂和腿部的基本力量。

### 控制台

控制台提供許多功能來增強您的運動鍛煉。您可以在下方找到簡單的操作指示。



中央按鈕可以啟動控制台、確認您的選擇設定、開始訓練課程。



瀏覽訓練項目選單。



退出訓練項目，回到主選單，關閉控制台。



調整踏板困難度(增加或降低)，調整您的設定參數(增加或降低)

選擇開關：選擇器材種類 (VE, Ro, VM)。

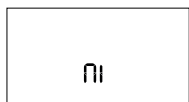
VE: 交叉橢圓機

VM: 室內健身自行車

RO: 划槳手

重新設定 重新啟動選項。

### 選擇每小時公里或英里數



Miles (Mi)

控制台出廠設定的距離或速度指示為公里(K m)或公里/小時(Km/h)(A)。

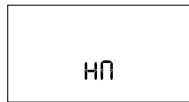
欲改成英里Mi單位(B)：

1. 開始踩動踏板數秒再關閉控制台(在歡迎畫面上按住返回鍵)。

2. 持續按住OK按鈕三秒鐘。

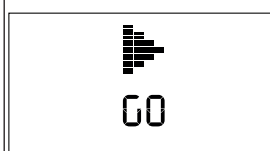
3. 使用+或-改變單位。

4. 按下OK鍵確認單位。



km

### 歡迎畫面



您開始踩踏自行車供應電源後出現的第一個畫面。

您可以：

按下OK進入快速啟動。

按下訓練項目進入訓練項目選單。

按住返回鍵以關閉控制台。

## 心跳率評估

-提醒您，控制面板也配備了類比式心跳帶的接收器（心跳帶不會於購買時附贈）。如您想了解更多，請洽詢迪卡儂門市。

計算最大心跳率 (FC max) :

針對女性: 226 - 年齡

針對男性: 220 - 年齡

依訓練程度所做的調整:

- 初學者及不曾訓練者 +10
- 偶爾訓練者亦使用上述基本計算
- 經常訓練者 -10

最大心跳率與目標的關係:

最大心跳率恢復階段

最大心跳率介於60%~69%之間 => 漸漸恢復

最大心跳率介於70%~79%之間 => 體重減輕

最大心跳率介於80%~89%之間 => 加強耐力

最大心跳率>90% => 改善成果

心率監測手柄（手握式脈衝器）:

我們不建議佩戴起搏器的人使用手握式脈衝器，起搏器是一種高度敏感的醫療設備，必須與附近的任何電氣設備隔離。有此情形的使用者，請您針對這部份諮詢專業醫療人員。

透過手握脈搏偵測器技術，可得到使用者的BMP心跳指數（每分鐘心跳次數）。這絕非醫療裝置。

此裝置乃是為了讓您在每次使用鍛煉期間，可以定時或規律測量之用，而非用於持續測量。

請注意，即使是靜止狀態，這兩個電極也會發出一種微電流，這種電流對人體無害，因為它非常小(百萬分之一安培)。這種微電流的變化是心跳的反映。

使用方式:

心率透過手把側的兩部感應器傳送。

只需同時將手放在感應器上即可。

這些感應器會傳送少量無害的電流(百萬分之一安培)，且此電流中的變化即透露出您的心率。

此變化被轉換為控制台上的每分鐘心跳數據。

從每分鐘60下開始，然後數據經過過濾及統計平均值，以顯示最符合的數值（不同的製造商有不同的過濾及計算平均方式），然後會有一或兩秒鐘的誤差。

我們建議:

在練習過程中，每隔5至10秒調整雙手的位置，不要練習開始至結束時一直保持相同位置。

每次使用後擦拭/擦乾感應器。

濕潤雙手，改善測量數據。

提醒您，控制台也配備了類比式心跳帶的接收器（心跳帶不會於購買時附贈）。

如您想瞭解更多，請洽詢迪卡儂門市。

心跳帶的數據會取代手握脈搏偵測器的數據。

快速啟動/自由使用

1. 開始踩踏板，進行訓練階段。
2. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。
3. 當您停止踩動踏板，自行車會自動暫停而時間則會閃爍。
4. 若要繼續訓練，請重新開始踩動踏板。

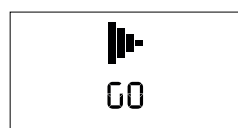
5. 若想在結束前中止訓練，停止踩踏板數秒後，按下返回鍵。
6. 回到歡迎畫面時持續按住返回鍵，即可關閉控制台。

項目

1. 在歡迎畫面按下訓練項目鍵以選擇訓練項目。
2. 按 + 或 - 按鈕顯示訓練項目，按下OK鍵確認所選項目。
3. 按 + 或 - 按鈕調整運動時間，再按下OK鍵確認。
4. 開始運動訓練。
5. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。

6. 當您停止踩動踏板，自行車會自動暫停而時間則會閃爍。
7. 若要繼續訓練，請重新開始踩動踏板。
8. 若要關閉控制台，您必須先回到歡迎畫面。然後持續按住返回鍵。

訓練項目說明



「快速啟動」模式

優點：快速使用

說明：坐上自行車就可以開始，多簡單！



«KCAL 02» 項目

優點：減重 (第2級)。

說明：低強度間隔可保持在目標區內，比第1級的肌肉負荷程度更大。



«PERF» 項目

優點：肌耐力

說明：高強度間隔可提升耐力與高肌肉負荷。

理想狀況，整個訓練過程中都保持相同的節奏。

較低的阻力為恢復階段。



«FIT 01» 項目

優點：維持體力 (第一級)。

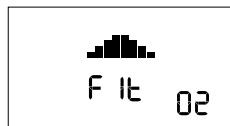
說明：同一體能訓練中包含兩個體能高峰，包含一段漸強階段然後漸弱。



«PULS» 項目

優點：增強肌肉

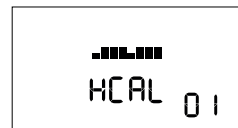
說明：雙倍上坡，根據阻力大小調整節奏。高阻力 = 較慢的步調，肌肉更用力。



«FIT 02» 項目

優點：維持體力 (第二級)。

說明：整體訓練包含一個漸強階段、一段運動高峰和一個漸弱階段，以維持良好的運動量。



«KCAL 01» 項目

優點：減重 (第1級)。

說明：低強度雙平地，在整個訓練階段維持稍快的節奏。提示：施力過程中雙手盡量保持定點。



«SOFT» 項目

優點：平坦。

說明：100%可自訂，並在訓練階段結束時提供表現摘要。

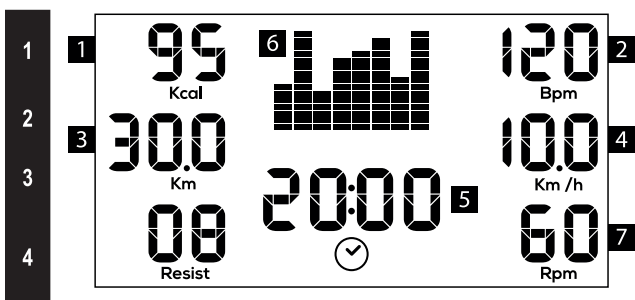
運動的螢幕顯示

燃燒的卡路里千卡數。

每分鐘的心跳頻率。

距離單位為公里 (或英里)。

速度公里/小時km/h (或英里/小時Mi/h)

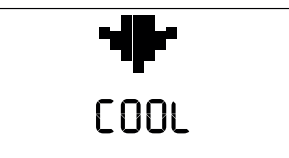


課程剩餘時間 (或快速啟動課程時，課程自始累積時間)。

耐力程度 (體能強度級數)。

每分鐘踏板圈數 (或轉速)。

成果摘要



您的運動成果總結自動於訓練課程結束時兩分鐘的恢復期間顯示。如此，您可以看到:

- 您的平均心跳率 (若您在運動時配戴無碼類比式心跳監測帶)。
- 燃燒的卡路里數量預估。
- 平均速度。
- 里程數。

若要在結束前退出表現總覽，請按住中央按鈕。

## 電池:

為了延長電池壽命, Domyos建議每4個月最少使用20分鐘。

為了延長存放時間, 建議您在使用健身車至少20分鐘後立即斷開電池連接, 然後在每周至少3分鐘的3個療程中每6個月斷開一次電池連接。

電池或健身車應單獨存放在-20至+35°C之間。如有必要, 請查閱“更多信息”選項卡。處置前必須從設備中取出電池。

## 異常診斷

### 控制面板:

您的控制台無法開啟或顯示«E1», «E2», «E3»。請拔開電源再確認您所連結的控制台背面及骨架管內的連線。

### 距離:

在控制面板背後, 有一個指標, 有數個位置選項。

請您將它調到「VM」, 如果它原來不在這個位置上。在電阻1中, 您必須獲得18 Rm / h左右的60 RPM。

### 卡路里:

此數值的計算將阻力程度及節奏 (RPM) 列入考量。

### 心跳頻率測量:

透過手 (手握脈搏偵測器) :

- 由於是在運動中 / 移動中測量, 因此訊號時常會被切斷。

測量數值的顯示並非即時的, 有時會有大幅度的時間差。

### 雜音:

- 將踏板旋開兩圈, 然後重新旋到最緊。
- 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)。

如問題未獲得解決, 請洽Domyos服務據點 (請參閱最末頁: 售後服務)。

想了解更多資訊

手部乾燥可能導致訊號減弱, 甚至有時會斷訊。

請打濕雙手, 以利測量。

若您懷疑數值或訊號不正常, 如可能, 請要求另一位使用者協助測試。沒有心跳測量值: 請確認手握脈搏偵測器與控制面板的連線正常。

使用心跳帶測量心跳:

請確認電池是否正確安裝, 或者更換一顆新電池。

稍微打濕心跳帶與皮膚接觸的部分。

請確認您直接將心跳帶置於皮膚上, 發射器位在胸部中央。

踏板:

要拴緊左側踏板, 請朝逆時針方向旋轉。

- 定期檢查調節器的滾輪是否位於正確位置, 且是否旋緊 (請見段落: 調整)。
- 定期檢查組裝螺絲是否旋緊 (包括坐墊的螺帽)。

請至官網 [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) 售後服務頁面取得相關資訊:

- 常見問題集 (問題 / 答覆)
- 保養建議
- 維修本產品的教學影片

- 適用於本產品的零配件
- 申請協助表格。

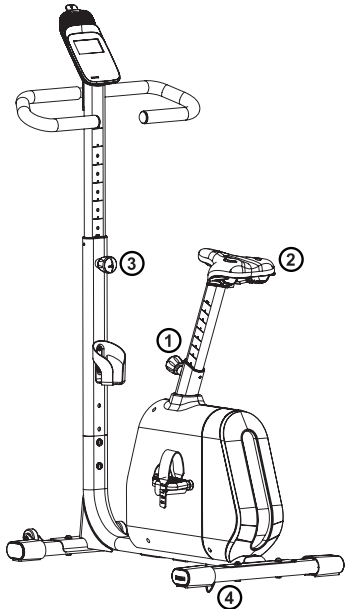
## TH

การขี่จักรยาน เป็นกิจกรรมที่ช่วยลดน้ำหนักช่วยให้คุณปรับปรุงประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจในขณะขี่ซึ่งปรับสภาพร่างกายโดยรวมของคุณอีกด้วย สะโพก, กล้ามเนื้อต้นขา, น่อง, หลัง, ครีบก้น, กล้ามเนื้อต้นแขน และ กล้ามเนื้อหน้าท้อง

## ระบบจ่ายไฟในตัว

เป็นสอง-สามครั้งก็เพียงพอที่จะเปิดคอนโซลเพื่อเริ่มต้นเซสชันของคุณ ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องจ่ายกระแสไฟฟ้าเพื่อใช้งาน จากนั้นไป พลังงานคือตัวคุณ!

## การตั้งค่า



คำเตือน: คุณจะต้องออกมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ

### 1. การปรับระดับที่นั่ง:

สำหรับการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพต้องอยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสมในระหว่างการปั่น ฝ่าของชุดต้องโค้งงอเล็กน้อยในขณะที่ปั่น ไม้ปั่นอยู่ในตำแหน่งต่ำสุด สำหรับการปรับเบาะนั่ง ให้คลายตัวหมอนสองสามรอบโดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงส่วนหัวเพื่อปรับความสูงให้มีความสูงที่ถูกต้อง ปลดล็อกบิดในรูปรับกับท่อยของอานอันใดอันหนึ่งจากนั้นขึ้นให้แน่นที่สุด

คำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ใส่ตัวหมอนกลับเข้าไปในรูในท่อยเบาะนั่งและหมุนให้แน่นที่สุดแล้ว ห้ามเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนท่อ

### 2. การปรับความเอียงของอาน:

เพื่อความสะดวกสบายของคุณคุณสามารถปรับมุมของอานได้ เรขาคณิตนำไปสู่การตั้งตำแหน่งตามค่าเริ่มต้นจากนั้นจึงปรับเปลี่ยนหลังจากใช้งาน

### 3. วิธีการปรับแฮนด์จักรยาน:

สำหรับการปรับความสูงของแฮนด์ หมุนตัวหมอนสองสามรอบโดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงตรงส่วนหัวเพื่อให้ตัวหมอนออกมาจากรูเดิมของท่อ ปรับความสูงของแฮนด์ตามที่คุณต้องการ แล้วปล่อยตัวหมอนให้เข้าไปในรูของท่อที่ต้องการจะปรับแล้วหมุนให้แน่นมากที่สุด

คำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ติดตั้งท่อใหม่และขันให้แน่นที่สุด ห้ามเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนท่อ

### 4. ปรับความมั่นคงของจักรยาน:

ในกรณีจักรยานไม่มั่นคง ให้หมุนที่ตัวเพิ่มระดับซึ่งอยู่ที่ปลายขาตั้งด้านหลังจนกระทั่งสภาพไม่มั่นคงหายไป

### ท่าทาง

ท่าทางเป็นตำแหน่งของร่างกายที่จะนำมาใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมของคุณ การอยู่ในท่าที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้บาดเจ็บและเจ็บปวดระหว่างการฝึกซ้อม

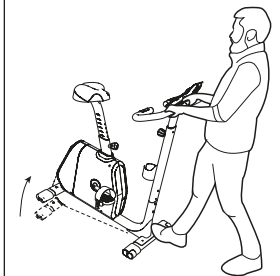
### การนั่งคร่อมอย่างง่ายดาย

ทีมของเราได้ออกแบบจักรยานออกกำลังกายที่มีเฟรมต่ำซึ่งช่วยให้คุณขึ้นไปได้โดยไม่ต้องยกขา

### ตำแหน่งหลังตรง

จักรยานออกกำลังกายนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้มีตำแหน่งที่เหมาะสมในระหว่างการฝึกซ้อม นั่นคือมันจะทำให้ผู้ฝึกซ้อมทุกคนอยู่ในท่าหลังตรงและตามองตรงไปข้างหน้าอย่างอัตโนมัติ

## การเคลื่อนย้าย



ยื่นที่ด้านหน้าของเสดกั้นซี่ของคุณ วางเท้าข้างหนึ่งไว้ที่ขาตั้งด้านหน้าของจักรยานแล้วดึงแฮนด์จักรยานเข้าหาตัวคุณเพื่อคว้าจักรยานไปข้างหน้าเพื่อให้ออกมาสำหรับการเคลื่อนย้ายสัมพัทธ์กับพื้น สิ่งสำคัญคือ หลังจากต้องตรงในระหว่างการเคลื่อนย้ายนี้ ขณะทำการเคลื่อนย้ายจักรยานออกกำลังกายของคุณต้องใช้กำลังโดยใช้แรงที่แขนและขาเป็นหลัก

## แผงควบคุม

จอควบคุมมีคุณลักษณะมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณ คุณจะได้รับคำแนะนำทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย



ปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอคอนโซล ยืนยันตัวเลือกของคุณ เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม



เข้าไปในเมนูตัวเลือกของโปรแกรม



ออกจากโปรแกรม กลับไปที่เมนูหลัก ปิดหน้าจอคอนโซล



การปรับ (เพิ่มหรือลด) ความยากของการปั่น, การปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ

ปุ่มสวิตช์การเลือก: เลือกประเภทอุปกรณ์ของคุณ (VE, Ro, VM)

VE: จักรยานเป็นแบบยืนปั่น

VM: จักรยานออกกำลังกาย

RO: โป้พาย

รูชี้: ตั้งค่าเริ่มต้นการเลือกใหม่

การเลือก กม./ชม. หรือ ไมล์

|    |            |   |
|----|------------|---|
| MI | Miles (Mi) | จากค่าเริ่มต้น หน้าจอควบคุมของคุณจะปรากฏค่าบังชี้ระยะทางและความเร็วเป็น กม. และ กม./ชม.(A).<br>สำหรับการเปลี่ยนหน่วยเป็นไมล์ Mi(B) :  |
| KM | km         | <ol style="list-style-type: none"> <li>เริ่มเป็นสองสามนาทีแล้วปิดหน้าจอกontrol (คลิกไปที่หน้าจอหลัก) </li> <li>กดปุ่ม OK ค้างไว้อย่างน้อย 3 วินาที </li> <li>เปลี่ยนหน่วย โดยปุ่ม + และ -</li> <li>ยืนยันหน่วยโดยกดปุ่ม OK  , คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ</li> </ol> |

หน้าจอหลัก

เป็นหน้าจอแรกที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณเริ่มปั่นจักรยานและจ่ายกระแสไฟให้ในตัวให้กับจักรยาน

คุณสามารถ:

- กด OK เพื่อให้เครื่องเริ่มต้นทำงานแบบเร็ว
- กดที่โปรแกรมเพื่อเข้าสู่รายการโปรแกรม
- ปิดหน้าจอกontrol โดยกดปุ่ม กลับ ค้างไว้

การประเมินอัตราการเต้นของหัวใจ

เพื่อเป็นข้อมูล หน้าจอกontrolมีตัวรับสัญญาณจากสายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอะนาล็อก(ไม่มีสายรัดให้เมื่อซื้อเครื่อง) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อร้านค้าตัวแทนของคุณ

การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max):

สำหรับผู้หญิง: 226 - อายุ  
สำหรับผู้ชาย: 220 - อายุ

การปรับระดับของการปฏิบัติ:

- เพิ่ม +10 สำหรับผู้เริ่มต้น,ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม
- อยู่ในการคำนวณขั้นพื้นฐานคำนวณสำหรับผู้ที่ฝึกซ้อมเป็นประจำ
- ใช้เวลา -10 สำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นประจำ

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max) เชื่อมโยงกับเป้าหมาย:

- การพักฟื้นของ FC MAX
- ระหว่าง 60% และ 69% ของ FC MAX => การค่อยๆฟื้นตัว
- ระหว่าง 70% และ 79% ของ FC MAX => การลดน้ำหนัก
- ระหว่าง 80% และ 89% ของ FC MAX => การพัฒนาความอดทน
- > 90% FC MAX => การปรับปรุงประสิทธิภาพ

การสำรวจอัตราการเต้นของหัวใจด้วยแฮนด์ (Hand-Pulse):

ไมแนะนำให้นำใช้ Hand-Pulse กับผู้ที่ใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ อุปกรณ์ทางการแพทย์ที่อ่อนไหวมาก ๆ ซึ่งควรเก็บไว้ห่างจากอุปกรณ์ไฟฟ้าใด ๆ ก็ตาม สำหรับบุคคลที่เข้าข่ายที่กล่าวมา กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้

เทคโนโลยี Hand-Pulse ช่วยแสดงอัตราการเต้นของหัวใจของผู้ใช้งานแบบ BPM (อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาที) นี้ไม่ใช่เครื่องมือทางการแพทย์แต่อย่างใด

มันถูกออกแบบมาสำหรับการใช้งานเป็นเครื่องตรวจวัดชีพจรเป็นประจำ ไม่ใช่ใช้งานแบบต่อเนื่อง และใช้งานระหว่างแต่ละเซสชัน

โปรดตระหนักไว้ว่าแม้ขณะที่พัก เซนเซอร์เหล่านี้ยังคงปล่อยกระแสไฟฟ้าเบา ๆ ที่ไม่เป็นอันตราย (หนึ่งในล้านแอมแปร์) และความแตกต่างของกระแสไฟฟ้าแสดงให้เห็นอัตราการเต้นของหัวใจ

วิธีการทำงาน:

อัตราการเต้นของหัวใจถูกส่งผ่านเซ็นเซอร์สองตัวที่อยู่ในแต่ละด้านของจรรยามือจับ

เพียงวางมือทั้งสองบนเซ็นเซอร์พร้อมกัน

เซ็นเซอร์เหล่านี้จะส่งกระแสไฟฟ้าอ่อนที่ไม่เป็นอันตราย (หนึ่งส่วนล้านแอมแปร์) และความผันแปรในกระแสไฟนี้จะเป็นตัวบอกอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ

จากนั้นข้อมูลเหล่านี้จะถูกส่งไปที่หน้าจอกontrolในหน่วย BPM

มันเริ่มต้นที่ 60 BPM จากนั้นจะถูกคัดกรองและเฉลี่ยการวัดต่าง ๆ เพื่อการอ่านค่าที่แม่นยำยิ่งขึ้น (การคัดกรองและการหาค่าเฉลี่ยจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับผู้ผลิต) และขั้นตอนมีการตีเฉลี่ยหนึ่งหรือสองวันทำซ้ำ

ข้อแนะนำจากเรา:

วางมือของคุณลงบนเซ็นเซอร์ เป็นระยะ ๆ 5 หรือ 10 วินาทีต่อครั้ง ในขณะที่ออกกำลังกาย และไม่ควรทำอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เริ่มจนจบการฝึกซ้อม

ทำความสะอาดและทำให้เซ็นเซอร์แห้งหลังจากใช้แต่ละครั้ง

ทำให้มือของคุณชุ่มชื้นเพื่อทำให้การอ่านค่าแม่นยำยิ่งขึ้น

เพื่อเป็นข้อมูล หน้าจอกontrolมีตัวรับสัญญาณจากสายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบแอนะล็อก (ไม่มีสายรัดให้เมื่อซื้อเครื่อง)

สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อร้านค้า Decathlon ใกล้บ้านคุณ

การวัดของสายรัดจะแทนที่ การวัดโดย Hand-Pulse ที่หน้าจอกontrol

เริ่มต้นอย่างรวดเร็ว / ใช้งานตามที่ต้องการ

1. เริ่มปั่นเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ
2. เพื่อปรับความยากของการปั่น กดที่ปุ่ม+ หรือ -
3. เมื่อคุณหยุดปั่น จักรยานจะอยู่ในสถานะหยุดพัก และเวลาจะกระพริบ
4. เมื่อเริ่มเซสชันอีกครั้ง ให้เริ่มปั่นต่อ
5. เพื่อหยุดเซสชันก่อนที่จะจบ หยุดปั่นประมาณสองสามวินาที แล้วกดปุ่ม กลับ
6. เพื่อปิดหน้าจอกontrol เมื่อกลับมาที่หน้าจอหลักกดค้างที่ปุ่ม กลับ นานๆ

โปรแกรม

1. ที่หน้าจอหลัก เลือกเมนูโปรแกรมโดยการกดที่ปุ่ม โปรแกรม
2. กดเลือกคู่มือโปรแกรมโดยการกดปุ่ม+ หรือ - แล้วเลือกโดยการกดที่ปุ่ม OK
3. การปรับเวลาในการฝึกซ้อมโดยการใช้นิ้ว + หรือ - แล้วทำการยืนยันที่โดยกดที่ปุ่ม OK
4. คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ
5. หากต้องการปรับระดับความยากในการปั่นให้กดปุ่ม+ หรือ -
6. เมื่อคุณหยุดปั่น จักรยานจะอยู่ในสถานะหยุดพัก และเวลาจะกระพริบ
7. เพื่อเริ่มเซสชันอีกครั้ง ให้เริ่มปั่นต่อ
8. เพื่อปิดหน้าจอกontrol คุณต้องอยู่ที่หน้าจอหลัก หลังจากนั้น กดค้างที่ปุ่ม กลับ ให้นานๆ

คำอธิบายของโปรแกรม

GO

**โหมด "เริ่ม-เร็ว"**  
 ประโยชน์: การใช้งานแบบเร็ว  
 คำอธิบาย: ขึ้นจักรยานแล้วก็ปั่นเลยง่าย!

KCAL 02

**โปรแกรม «Kcal 02»**  
 ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2)  
 คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นต่ำเพื่อรักษาให้อยู่ภายในพื้นที่เป้าหมาย นำไปสู่แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อดีขึ้นในระดับ 1

PERF

**โปรแกรม "สมรรถนะ"**  
 ประโยชน์: สมรรถนะ  
 คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระทำต่อกล้ามเนื้อสูง  
 คุณต้องปั่นในจังหวะเดียวกับตลอดระยะเวลาของเซสชัน  
 ขึ้นการที่ปั่นจะมีแรงต้านต่ำกว่า

FIT 01

**โปรแกรม «FIT 01»**  
 ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงสุขภาพดี(ระดับ 1)  
 คำอธิบาย: ยอดสูงสุด 2 ยอดในหนึ่งรอบของการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหนึ่งช่วงการค่อยๆเพิ่มขึ้นและหนึ่งช่วงการค่อยๆลดลง

PULS

**โปรแกรม "ชีพจร"**  
 ประโยชน์: การกระชับสัดส่วน  
 คำอธิบาย: การปั่นขึ้นสองเท่า ปรับจังหวะความเร็วให้เหมาะสมกับการทำงานของระดับแรงต้านทาน แรงต้านสูง = จังหวะต่ำกว่าเพื่อให้อัตราการเชื่อมโยงกล้ามเนื้อดีขึ้น

FIT 02

**โปรแกรม «FIT 02»**  
 ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงสุขภาพดี(ระดับ 2)  
 คำอธิบาย: พยายามรักษาระดับการออกกำลังกายที่ติดต่อกันของการออกกำลังกายที่ประกอบด้วยช่วงการค่อยๆเพิ่มขึ้น ยอดสูงสุดของการออกกำลังกาย และช่วงระยะที่ค่อยๆลดลง

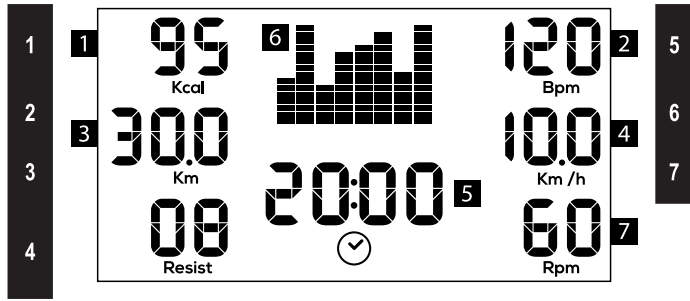
KCAL 01

**โปรแกรม «Kcal 01»**  
 ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1)  
 คำอธิบาย: มีระดับการสองเท่าที่มีความเข้มข้นน้อย รักษาจังหวะให้เร็วในเซสชันการฝึกซ้อม ค่าแนะนำ: มีต่อจบบั๊กให้เน้น ไม่เคลื่อนที่ตามดนตรีระหว่างการฝึกซ้อม

SOFT

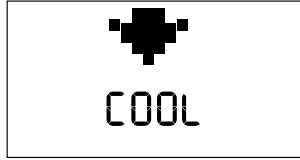
**โปรแกรม «เบา»**  
 ประโยชน์: แบบเบา  
 คำอธิบาย: กำหนดได้ 100% พร้อมให้ข้อมูลสรุปด้านสมรรถนะเมื่อสิ้นสุดเซสชัน

การเผาผลาญแคลอรี หน่วยเป็น กิโลแคลอรี  
อัตราการเต้นของหัวใจต่อการเดินในหนึ่งนาที  
ระยะทางเป็นกม. (หรือ ไมล์)  
ความเร็ว เป็น กม./ชม. (หรือ ไมล์/ชม.)



เวลาที่เหลือก่อนจบเซสชัน (หรือเวลาสะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของเซสชัน ในกรณีที่เซสชันเริ่มแบบเร็ว)  
ระดับแรงต้านทาน (บันไดความเข้มข้นของแรง)  
จำนวนรอบการปั่นต่อนาที(หรือ RPM)

ประสิทธิภาพโดยรวม



ประสิทธิภาพโดยรวมของคุณจะแสดงโดยอัตโนมัติเมื่อเซสชันของคุณสิ้นสุดระหว่างช่วง 2 นาทีของการที่ปั่น คุณสามารถดูการแสดงผล:  
- อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย (กรณีที่คุณใส่สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอนาล็อกไม่ได้ระหว่างเซสชันของคุณ)  
- ประเมินจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ  
- ความเร็วเฉลี่ยของคุณ  
- ระยะทางที่ปั่น

ในการออกจากสปรูสมรรถภาพก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่มกลางค้างไว้

แบตเตอรี่:

เพื่อรักษาอายุการใช้งานแบตเตอรี่ของคุณ Domyos ขอแนะนำให้อยู่อย่างน้อย 20 นาทีทุก 4 เดือน สำหรับการจัดเก็บที่ยาวนานขึ้นแนะนำให้ถอดแบตเตอรี่ออกทันทีหลังจากใช้จักรยานออกกำลังกายเป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาทีจากนั้นทุก 6 เดือนในช่วงสัปดาห์ละ 3 ครั้งอย่างน้อย 20 นาที ควรเก็บแบตเตอรี่เพียงอย่างเดียวหรือจักรยานออกกำลังกายกลางแจ้งระหว่าง -20 ถึง + 35 ° C หากจำเป็นโปรดดูแท็บ «ข้อมูลเพิ่มเติม» ต้องถอดแบตเตอรี่ออกจากอุปกรณ์ก่อนทิ้ง

การวินิจฉัยความผิดปกติ

**หน้าจอควบคุม :**  
หน้าจอควบคุมของคุณไม่เปิดหรือหน้าจอไม่แสดงผล E1, E2, E3 กรุณาถอดปลั๊กแล้วตรวจสอบการเชื่อมต่อ ว่าคุณเชื่อมต่อที่ด้านหลังของหน้าจอควบคุมและภายในช่องต่อของตัวจับ(หน้าจอ)

**ระยะทาง :**  
ที่ด้านหลังของหน้าจอควบคุม มีเคเบิลเซ็นเซอร์ตำแหน่งให้หลายตำแหน่ง หากไม่มีเป็นตามที่ตั้งไว้ ให้วางไว้ที่ตำแหน่ง"VM" ในความต้านทาน 1 คุณต้องได้รับ 60 RPM ประมาณ 18Km / h

**แคลอรี :**  
การคำนวณค่านิ่งถึงระดับความต้านทานและค่า Cadence (RPM)

**การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :**

จากมือ (ชีพจรที่มือ) :  
-การวัดระหว่างการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหว สัญญาณมักจะขาดหาย  
-การแสดงผลค่าต่างๆที่วัดได้จะไม่ใช้ค่าในทันที จะมีการคิดเฉลี่ยมากในบางครั้ง

**เสียง :**  
1. หมุนคลายออก 2 รอบแล้วหมุนแน่น ใต้อันเข้าในแน่นที่สุด  
2. ตรวจสอบความมั่นคงและแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสมหากจำเป็น (ดูย่อหน้า :การปรับระดับจักรยาน)

**หากยังคงมีปัญหายอยู่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos : (ดูหน้าสุดท้ายบริการหลังการขาย)**

**ข้อมูลเพิ่มเติม**

เข้าเว็บไซต์ [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) หัวข้อฝ่ายบริการลูกค้าและค้นหา:  
• แท็บ (ถาม/ตอบ)  
• คำแนะนำการบำรุงรักษา  
• วีดีโอแนะนำการซ่อมผลิตภัณฑ์ของคุณ

มีหนึ่งมีผลทำให้สัญญาณลดลงหรือสัญญาณขาดหายในบางครั้ง  
เพิ่มความเข้มข้นให้กับมือเพื่อการวัดที่ดีขึ้น  
หากมีข้อสงสัยในค่าที่แสดงหรือสัญญาณ ให้ลองทดสอบการใช้งานกับผู้ใช้งานคนอื่นหากเป็นไปได้ ไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ : ตรวจสอบการเชื่อมต่อของ การวัดชีพจรที่มือกับหน้าจอควบคุม  
กับสายรัดสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :  
ตรวจสอบตำแหน่งของสายหรือเปลี่ยนสายใหม่  
เพิ่มความชุ่มชื้นเล็กน้อยให้กับสายรัดตรงส่วนที่สัมผัสกับผิวหนังของคุณ  
ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสายรัดไว้บนผิวหนังโดยตรง โดยที่ตัวส่งสัญญาณอยู่ตรงกลางหน้าอก  
**บันไดปั่น :**  
สำหรับการหมุนบันไดปั่นด้านซ้ายเข้าให้แน่น นึกไว้ว่าต้องหมุนในทิศทางที่ทวนเข็มนาฬิกา

- ตรวจสอบว่าหมุนในการปรับอยู่เป็นประจําว่าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและหมุนข้างแน่น (ดูย่อหน้า : การปรับเปลี่ยน)
- ตรวจสอบว่าตัวส่งสัญญาณการประกอบได้รับการขันจนแน่น(รวมทั้งตัววงแหวนเป็นเกลียวของแกนตั้งด้วย)

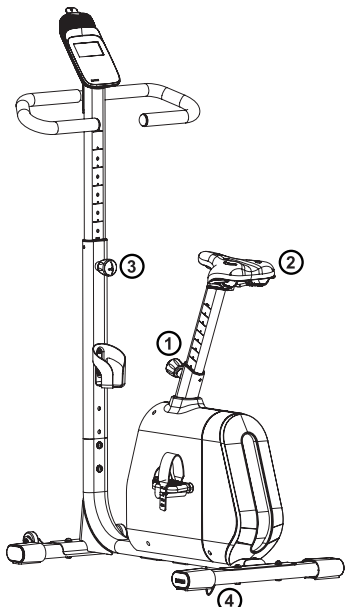
KO

จักรยานจะ 다음과 같이 전신의 근육을 탄탄하게 만드는 한편 심폐 기능을 강화하는 데 탁월한 활동입니다. 둔부 근육, 대퇴부 사두근, 종아리 근육, 등 근육, 가슴 근육, 코어 복근. 예상하는 결과를 얻으려면 일주일에 1 ~ 3회, 20분에서 1시간씩 연습할 것을 권장합니다. 이 제품에는 자기식 송신기가 장착되어 부드러운 페달링으로 송차감이 편합니다.

자체 전원 공급

몇 번의 페달 스트로크만으로도 충분한 세션을 시작할 수 있습니다. 따라서 제품을 사용하기 위해 전기를 별도로 공급할 필요가 없습니다. 이제부터 귀가 바로 에너지 공급원이 되는 셈입니다!

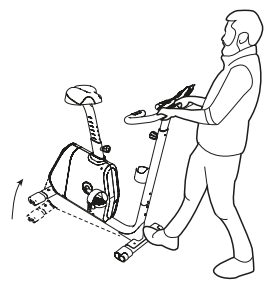
조정



- 주의 사항: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.
- 안장 높이 조절하기:**  
효과적인 운동을 위해 페달을 밟을 때 안장이 올바른 높이에 있어야 하는데, 페달이 가장 낮은 위치에 있을 때 무릎이 약간 구부러지는 게 좋습니다. 안장을 조정하려면 컨트롤 노브를 완전히 뽑지 않은 상태에서 몇 바퀴 돌려 흔 후 헤드를 당겨 안장 튜브 핀의 체결을 해제합니다. 안장을 알맞은 높이로 조정하고 안장 튜브 조정 구멍에서 조절 노브를 풀었다가 가능한 한 최대한 조입니다.  
주의 사항: 안장 튜브의 구멍 중 하나에 노브를 도로 끼운 후 최대한 조입니다. 튜브에 표시된 최대 높이를 절대 넘지 마십시오.
  - 안장 기울기 조정 :**  
편안함을 위해 안장의 각도를 조정할 수 있습니다. 기본적으로 수평으로 설정 한 후 사용 후 조정하는 것이 좋습니다.
  - 핸들 바 조절 방법:**  
핸들 바를 조정하려면 컨트롤 노브를 완전히 뽑지 않은 상태에서 몇 바퀴 돌려 흔 후 헤드를 당겨 튜브 핀의 체결을 해제합니다. 핸들 바를 알맞은 높이로 조절하고 튜브의 조정 구멍 중 하나에 컨트롤 노브를 끼운 후 최대한 조입니다.  
주의 사항: 튜브를 다시 설치하고 최대한 조이십시오. 튜브에 표시된 최대 높이를 절대 넘지 마십시오.
  - 자전거의 안정성 조정하기:**  
자전거가 불안정한 경우 뒤쪽 다리의 끝 부분에 있는 수평기 중 하나 또는 둘을 돌리면서 수평을 맞춥니다.

**자세**  
자세란 연습 중에 취해야 하는 신체의 위치입니다. 세션 중 부상을 입거나 다치지 않도록 자세를 바르게 유지하는 것이 중요합니다.  
**올바른 타고 내림**  
당사 팀에서 실내 운동용 자전거의 프레임에 낮게 설치하였기 때문에 다리를 들어올리지 않고도 자전거에 올라탈 수 있고, 따라서 부상을 입을 염려가 없습니다.  
**똑바른 등 자세**  
이 실내 운동용 자전거는 연습 중에 적절한 자세를 취할 수 있도록 설계되었습니다. 즉, 모든 사람이 향상 등을 곧게 세운 채 앞을 똑바로 바라보면서 연습할 수 있습니다.

제품 이동하기



제품 앞쪽에 서서 자전거의 앞 페달에 한 발을 올려 놓고 핸들 바를 앞으로 당기면서 자전거를 앞으로 기울여 캐스터 휠을 지면에 닿도록 합니다.  
이 동작 시 등을 똑바로 유지하는 것이 중요합니다. 실내 운동용 자전거를 옮길 때에는 기본적으로 팔과 다리에 힘을 주어야 합니다.

**콘솔**

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



가운데 버튼을 눌러 콘솔을 켜고 선택 항목을 확인한 후 트레이닝 세션을 시작합니다.



프로그램의 메뉴 항목에서 탐색합니다.



프로그램을 종료한 후 주 메뉴로 돌아가서 콘솔을 끕니다.



페달링 난이도 조절하고(증가 또는 감소)하고 파라미터들을 조절하십시오(증가 또는 감소)  
 선택 스위치: 자전거 종류(VE, Ro, VM)를 선택합니다.  
 VE: Vélo Elliptique  
 VM: 실내 운동용 자전거  
 RO: 로워  
 재설정: 선택을 리셋합니다.

**속도 단위 KM/H 또는 MILES(마일) 선택**



Miles (Mi)

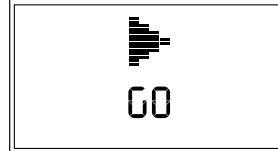
기본으로 콘솔에서 거리 및 속도는 Km와 Km/h로 표시됩니다(A). 단위를 Mi(마일)로 변경하는 방법(B):

1. 페달링을 몇 초 시작한 후 콘솔을 끕니다(홈 화면에서 뒤로 길게 누름).
2. 그러고서 OK(확인) 버튼을 3초 이상 누릅니다.
3. + 및 - 버튼을 사용하여 단위를 변경합니다.
4. OK(확인) 버튼을 눌러 단위를 확인합니다. . 콘솔이 자동으로 홈 화면으로 돌아갑니다.



km

**홈 화면**



페달을 밟기 시작하여 자전거를 켜면 표시되는 첫 화면입니다. 다음을 수행할 수 있습니다.  
 OK(확인)을 눌러 빨리 시작할 수 있습니다.   
 program(프로그램)을 눌러 프로그램 목록에 액세스할 수 있습니다.   
 Back(뒤로) 키를 길게 누르면 콘솔이 꺼집니다.

**심박수 측정**

정보를 받기 위해 콘솔에 아날로그 심박 벨트 수신기가 장착되어 있습니다(구매 시 벨트는 함께 제공되지 않음). 자세한 내용은 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오.

**최대 심박수 계산(최대 HR):**

여성의 경우: 226 - 나이.  
 남성의 경우: 220 - 나이.

**경험 레벨에 따른 조정:**

- 초보자, 경험이 없는 사람의 경우 10을 더하십시오.
- 여가성 운동 참여자는 상기 기본 계산을 따라야 합니다.
- 규칙적인 운동 참여자는 10을 빼십시오.

**목표와 연계된 최대 HR:**

- FC MAX의 회복 단계
- FC MAX의 60% ~ 69% => 완전한 회복
- FC MAX의 70% ~ 79% => 체중 감소
- FC MAX의 80% ~ 89% => 지구력 증가
- FC MAX의 90% 이상 => 퍼포먼스 증가

**손으로 심박수 측정(핸드 펄스):**

심박 조율기는 주변의 전기 장치로부터 보호되어야 하는 극도로 민감한 의료기기이기 때문에 당사는 이를 착용한 사용자에게 핸드 펄스의 사용을 권장하지 않습니다. 심박 조율기를 착용하는 경우 이 문제에 관해 건강 관리 전문가와 상담하십시오.

핸드 펄스 기술은 사용자의 심박수를 BPM(분당 박동 수)으로 표시합니다. 이는 절대로 의료 기기가 아닙니다.

이 제품은 정시에 한 번 사용하거나 매번 사용 시 정기적으로 사용하도록 고안되었으므로 지속적으로 사용하지 마십시오.

휴식 중에도 센서에서 신체를 통과하는 미세 전류가 방출되지만 전류가 매우 낮기 때문에(백만 분의 1암페어) 건강에 무해하며, 이 미세 전류의 변화가 심장 박동을 반영한다는 점을 명심하십시오.

**작동 방식:**

심박수는 핸들 바의 양쪽에 있는 2개의 센서를 통해 전송됩니다.

센서에 양손을 동시에 올려놓기만 하면 됩니다.

이 센서는 소량의 무해한 전류(100만 분의 1암페어)를 방출하며 이 전류의 변화로 심박수를 나타냅니다.

이 반영이 BPM으로 콘솔에 재전송됩니다.

이는 60 BPM에서 시작한 후 필터링되고 측정값의 평균을 계산하여 1-2초 지연 후에 가장 일관성 있는 값을 표시합니다(필터링 및 평균 계산 방법은 제조업체에 따라 다름).

**권장 사항:**

운동 중 때때로 5-10초 동안 손으로 잡으면 되고, 처음부터 끝까지 운동하는 내내 논스톱으로 사용하지 마십시오.

매번 사용 후에는 센서를 청소하고 건조시키십시오.

정확히 측정하려면 손이 축축해야 합니다.

정보를 받기 위해 콘솔에 아날로그 심박 벨트 수신기가 장착되어 있습니다(구매 시 벨트는 함께 제공되지 않음).

자세한 내용은 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오.

벨트 측정이 핸드 펄스 측정을 대신합니다.

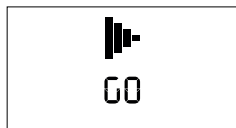
**빠른 시작/무료 사용**

1. 세션을 시작하려면 페달링을 시작하십시오.
2. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누릅니다.
3. 페달링을 멈추면 자전거가 일시 정지하면서 시간이 깜박입니다.
4. 세션을 다시 시작하려면 페달을 다시 밟습니다.
5. 끝나기 전에 세션을 중지하려면 몇 초 동안 페달링을 멈춘 후 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다.
6. 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아와 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.

**프로그램**

1. 홈 화면에서 program(프로그램) 버튼을 눌러 프로그램 메뉴를 선택합니다.
2. + 또는 - 버튼을 눌러 프로그램을 스크롤한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 선택합니다.
3. + 또는 - 버튼을 사용하여 연습 시간을 설정한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 확인합니다.
4. 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다.
5. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누르십시오.
6. 페달링을 멈추면 자전거가 일시 정지하면서 시간이 깜박입니다.
7. 세션을 다시 시작하려면 페달을 다시 밟습니다.
8. 콘솔을 끄려면 홈 화면에 있어야 합니다. 이어서 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.

**프로그램에 대한 설명**



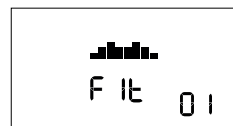
«quick-start(빠른 시작)» 모드  
 이점: 빠른 사용.  
 설명: 자전거를 타고 자유롭게 페달을 밟습니다.



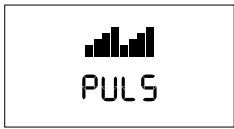
«Kcal 02» 프로그램  
 이점: 체중 감소(레벨 2).  
 설명: 목표 구역을 벗어나지 않기 위한 저항도 간격, 레벨 1보다 높은 근육 부하를 관여시킴.



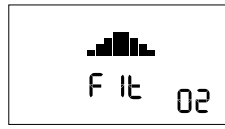
«perf(운동수행능력)» 프로그램  
 이점: 운동수행능력  
 설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격. 이상적으로 세션 내내 동일한 페이스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.



«FIT 01» 프로그램  
 이점: 적합함(레벨 1).  
 설명: 한 단계에 점진적으로 증가하는 구간과 점진적으로 감소하는 구간이 함께 포함된 운동 시퀀스에서 2번의 피크를 지닙니다.



«PULS(펄스)» 프로그램  
 이점: 근력 강화  
 설명: 페이스를 두 배로 높이고 저항 레벨에 따라 페이스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육에 더 집중하기 위해 페이스를 낮춥니다.



«FIT 02» 프로그램  
 이점: 적합함(레벨 2).  
 설명: 점진적으로 증가하는 구간, 운동 피로, 점진적으로 감소하는 구간이 포함된 전체 시퀀스에 대해 적당한 운동 부하를 유지합니다.



«KCAL 01» 프로그램  
 이점: 체중 감소(레벨 1).  
 설명: 저항도에서 두 배의 플레토로 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 페이스를 유지합니다. 조안: 운동하는 동안 손은 편안하고 고정된 상태로 유지합니다.



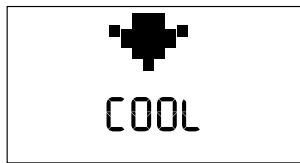
«SOFT(소프트)» 프로그램  
 이점: 플랫 코스.  
 설명: 세션 종료 시 성과 요약과 함께 100% 사용자 지정 코스.

세션 동안의 화면

연소되는 칼로리량(단위: Kcal), 1  
 분당 심박수, 2  
 거리(단위: km 또는 마일), 3  
 속도(단위: km/h 또는 마일/시), 4  
 5  
 6  
 7

세션 종료 전까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션 시작 이후 누적된 시간).  
 저항 레벨(운동 강도의 기준).  
 분당 페달 회전수(또는 rpm).

운동수행능력 레벨의 요약



세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다.  
 - 평균 심박수(세션 중에 코드화되지 않는 아날로그 유형의 심박수 측정기를 착용 한 경우).  
 - 연소된 칼로리량의 추정치  
 - 평균 속도.  
 - 달린 거리

끝나기 전에 운동수행능력 레벨의 요약을 중단하려면, 몇 초 동안 가운데 버튼을 누르십시오.

배터리 :

배터리 수명을 보존하기 위해 Domyos는 4 개월마다 최소 20 분을 사용할 것을 권장합니다.  
 더 오래 보관하려면 운동 용 자전거를 최소 20 분 동안 사용한 후 즉시 배터리를 분리 한 다음 주당 3 회 세션 동안 최소 20 분 동안 6 개월마다 배터리를 분리하는 것이 좋습니다.  
 배터리 만 또는 운동 용 자전거는 -20 ~ + 35 ° C 사이에 보관해야 합니다. 필요한 경우 «추가 정보» 탭을 참조하십시오. 배터리는 폐기하기 전에 장치에서 제거해야 합니다.

고장 진단

콘솔: 콘솔이 켜지지 않거나 «E1», «E2», «E3»이 표시됩니다. 플러그를 뽑고 콘솔 뒤쪽과 스템 튜브 내부의 연결 상태를 확인하십시오.

손이 건조할 경우 신호가 감소하거나 때때로 끊길 수 있습니다.

거리: 콘솔의 뒷면에서 커서가 여러 위치를 제시합니다. 그렇지 않은 경우 이를 «VM»에 배치하십시오. 저항 1에서는 약 18Km / h의 60RPM을 얻어야 합니다.

정확히 측정하려면 손이 축축해야 합니다.

칼로리 소모량: 계산에는 저항 수준과 케이던스(RPM)가 고려됩니다.

값이나 신호가 불확실하면 가능한 경우 다른 사용자가 테스트해보십시오. 심박수 측정이 안 됨: 핸드 펄스가 콘솔과 연결되었는지 확인하십시오.

심박수 측정: 손으로(핸드 펄스): - 운동 중/동작 중 측정하므로 신호가 자주 끊길 수 있습니다. 측정값의 표시는 순간적이지 않으므로 때로는 차이가 중요할 수 있습니다.

심박수 감지를 위한 벨트가 부착된 경우: 배터리 극성의 배치를 확인하거나 새 배터리로 교체하십시오. 피부와 접촉하는 벨트 부분을 약간 축축하게 적시십시오. 가슴 중앙에 송신기를 대고 벨트를 피부에 직접 접촉시키십시오.

소음: 1. 두 바퀴를 돌려 나사를 끈 후 페달을 최대로 조입니다. 2. 안정성을 확인하고 필요한 경우 수정하십시오(자전거: 업그레이드 단원 참조).

페달: 왼쪽 페달을 나사로 고정하려면 시계 반대 방향인 INVERSE(역전) 방향으로 돌리십시오.

문제가 지속되면 Domyos 고객 서비스 센터에 문의하십시오(마지막 페이지의 AS :서비스 참조).

추가 정보

3. 조정 손잡이의 위치가 올바르게 잘 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(조정 :단원 참조). 4. 조립 나사가 단단히 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(안장 너트 포함).

www.decathlon.fr의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.

- FAQ(질의/응답).
- 관리 방법.
- 동영상 자습서를 참조하여 제품을 수리하십시오.

- 제품에 사용할 수 있는 예비 부품.
- 서비스 신청 양식.

KM

ការជំរក់ គឺជាសកម្មភាពដ៏ល្អមួយដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពនៃជំនួសរបស់លោកអ្នក និងសុខភាពផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកខណៈពេលដែលពង្រឹងរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នក: សាច់ដុំតូច ត្រូវ កំភួនជើង ខ្នង សាច់ដុំទ្រូង សាច់ដុំទ្រូង និង សាច់ដុំពោះ។

យើងខ្ញុំសូមណែនាំឱ្យលោកអ្នកធ្វើការហ្វឹកហាត់ ឱ្យបានពី 1 ទៅ 3 ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងរយៈពេលចាប់ពី 20 នាទី ទៅ 1 ម៉ោង ដើម្បីសម្រេចបានលទ្ធផល ដែលចង់បាន ។ ផលិតផលនេះត្រូវបានបំពាក់ដោយឧបករណ៍ម៉ាត្រិចដើម្បីធានាឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងប្រើប្រាស់ផងដែរល្អន។

ស្វ័យប្រយោជន៍

គ្រាន់តែចាត់ចែង ធាតុទៅមុខ ពីរបីជុំ គឺគ្រប់គ្រាន់ ដើម្បីបើក ដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា ចាប់ដំណើរការ វត្តហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក បានហើយ ។ ហេតុនេះ មិនចាំបាច់មានមនុស្សដឹកនាំដើម្បីប្រើវានោះទេ ។ ឥឡូវនេះ លោកអ្នក គឺជា ម៉ាម៉ាណូ !





លាងសម្អាត និង សម្អាតខ្ទប់កណ៍របស់សញ្ញានេះបន្ទាប់ការប្រើប្រាស់រួចរាល់។  
 ធ្វើឱ្យដៃរបស់អ្នកមានសំណើមដើម្បីធ្វើការកំណត់តម្លៃលេខប្រសើរឡើង។  
 សម្រាប់ព័ត៌មាន ផ្ទាំងបញ្ជាមានបំពាក់ដោយ អង្គទទួលសញ្ញា ពីខ្សែក្រវាត់វាស់ចង្វាក់បេះដូង អាណាឡូក (គ្មានខ្សែក្រវាត់ផ្តល់ជូន នៅពេលទិញនោះទេ) ។  
 សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមទៀត សូមទំនាក់ទំនងទៅហាង Decathlon របស់អ្នក ។  
 តម្លៃលេខនៃការវាស់ ដោយខ្សែ ក្រវាត់នេះនឹងជំនួសឱ្យតម្លៃលេខពីការចាប់ដីបចរដៃនៅលើផ្ទាំងបញ្ជា។  
 ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ / ការប្រើប្រាស់ ដោយសេរី

1. ចាប់ផ្តើមប្រើដើមដើម្បីចាប់ផ្តើមគ្រប់របស់អ្នក។
2. ដើម្បីកែតម្រូវ កម្រិតតឹង ក្នុងការដាក់កង់ សូមចុចលើ ប៊ូតុង + និង -
3. នៅពេលលោកអ្នកយប់ដាក់ កង់និងឈប់ ហើយរយៈពេល លោតចេញមក ។
4. ដើម្បីបន្តគ្រប់របស់លោកអ្នកឡើងវិញ សូមចាប់ផ្តើមដាក់កង់ឡើងវិញ
5. ដើម្បីឈប់ ពីត្រឡប់កង់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់ សូមឈប់ដាក់កង់ ឱ្យបានពីរីបិទទី ហើយចុច ប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ។

6. ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា បន្ទាប់ពីត្រឡប់ចូលទៅ ផ្ទាំងទំព័រដើម រួច សូម ចុចប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ឱ្យបានយូរ ។

1. នៅលើផ្ទាំងទំព័រដើម សូមជ្រើសរើស បញ្ជីកម្រិត ដោយចុចលើ ប៊ូតុងកម្រិត
2. អូសមើល កម្រិតនានា ដោយចុចលើ ប៊ូតុង + ឬ - បន្ទាប់មកទៀត ជ្រើសយកវា ដោយចុចលើ ប៊ូតុង OK
3. កំណត់រយៈពេលហ្វឹកហាត់ ដោយប្រើ ប៊ូតុង + ឬ - ហើយផ្តល់ស្តីពលភាព ដោយចុចលើ ប៊ូតុង OK
4. អ្នកអាចចាប់ផ្តើមគ្រប់របស់អ្នក។
5. ដើម្បីកែ កម្រិត នៃភាពលំបាក ក្នុងការដាក់កង់ សូមចុច លើ ប៊ូតុង + ឬ -

6. នៅពេលលោកអ្នកយប់ដាក់ កង់និងឈប់ ហើយរយៈពេល លោតចេញមក ។
7. ដើម្បីបន្តគ្រប់របស់លោកអ្នកឡើងវិញ សូមចាប់ផ្តើមដាក់កង់ឡើងវិញ
8. ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា លោកអ្នកត្រូវចូល ផ្ទាំងទំព័រដើម ។ បន្ទាប់មក ចុចប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ឱ្យបានយូរ ។

សេចក្តីបរិយាយ អំពីកម្រិត

GO

ម៉ូដ ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ ការប្រើប្រាស់ហើស៖  
 ការពិណនា៖ គ្រាន់តែអង្គុយនៅលើកង់ និងឈ្នួល!

KCAL 02

កម្រិត Kcal 02  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ សម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 2) ។  
 ការពិណនា៖ ចន្លោះពេលអាំងតង់ស៊ីតេទាបដើម្បីរក្សាទុកនៅក្នុងតំបន់គោលដៅដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្ទុកសាច់ដុំជំងឺជំងឺកម្រិតទី 1 ។

PERF

កម្រិត Perf  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ លទ្ធផល  
 សេចក្តីបរិយាយ ៖ រយៈពេលអាំងតង់ស៊ីតេខ្ពស់ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវ ភាពរឹងមាំ និងការផ្ទុកសាច់ដុំខ្ពស់។  
 ល្អបំផុត ត្រូវរក្សា ជំហានដូច គ្នា ឱ្យបានពេញមួយវគ្គហ្វឹកហាត់ ។  
 តង់ស្យុងទាបគឺជាដំណាក់កាលលើមឡើងវិញ។

FIT 01

កម្រិត FIT 01  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ រក្សាភាពកាយឱ្យបានស្អាតល្អ (កម្រិត 1) ។  
 សេចក្តីបរិយាយ ៖ 2 ការប្រើប្រាស់ពេញកម្លាំង កើនខ្ពស់ ក្នុងត្រឡប់កង់ ដោយ ប្រើការប្រើប្រាស់ពេញកម្លាំង រួមទាំង ដំណាក់កាលបន្តកើនឡើង បន្ទាប់មក ដំណាក់កាលបន្តយុត្តិធម៌។

PULS

កម្រិត Puls  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ ស្ថានភាពសាច់ដុំ  
 សេចក្តីបរិយាយ ៖ ឡើង ទ្រេង ៖ សម្របទៅតាម ចង្វាក់ អាស្រ័យតាម កម្រិត កម្លាំងប្រាសាទ ។ ភាពតឹងតែង កម្រិតខ្ពស់ = ជំហានដឹក សម្រាប់ការពង្រឹង សាច់ដុំ សំខាន់ កាន់តែខ្លាំងឡើង ។

FIT 02

កម្រិត FIT 02  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ រក្សាភាពកាយឱ្យបានស្អាតល្អ (កម្រិត 2) ។  
 ការពិណនា៖ រក្សាឱ្យមាន សកម្មភាព ក្នុងកម្រិតល្អមួយ ឱ្យបានពេញមួយវគ្គ ហ្វឹកហាត់ រួមទាំង ដំណាក់កាលបន្តកើនឡើង ចំណុចកំពូលនៃការប្រើប្រាស់ពេញ កម្លាំង និង ដំណាក់កាលបន្តយុត្តិធម៌។

KCAL 01

កម្រិត Kcal 01  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ ការសម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 1) ។  
 សេចក្តីបរិយាយ ៖ កម្រិតភាពតឹងទាប ទ្រេង ៖ ត្រូវរក្សា ជំហានកាន់តែលឿន ឡើង ឱ្យបានពេញមួយវគ្គហ្វឹកហាត់ ។ ព័ត៌មានជំនួយ៖ រក្សាប្រអប់ដៃ របស់ លោកអ្នក ឱ្យបាននឹង ជាពិសេស នៅពេលប្រើប្រាស់ពេញកម្លាំង ។

SOFT

កម្រិត SOFT  
 អត្ថប្រយោជន៍៖ Parcours plat.  
 ការពិណនា៖ អាចប្តូរតាមបំណង 100% ជាមួយការសង្ខេបលទ្ធផលនៅ ចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ។

អាក្រក់ក្នុងអំឡុងវគ្គ

|  |   |              |   |          |   |   |  |
|--|---|--------------|---|----------|---|---|--|
| ចង្វាក់បេះដូងលោតជាចង្វាក់ក្នុងមួយនាទី  | 1 | 95 Kcal      | 6 | 120 Bpm  | 2 | 5 | ចម្ងាយជាគីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។   |
| ចម្ងាយ ១០ គីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។   | 2 | 300 Km       | 3 | 100 Km/h | 4 | 6 | ល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ (ឬម៉ែល / ម៉ាយ) ។  |
| ល្បឿនគិតជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ (ឬម៉ែល / ម៉ាយ) ។   | 3 | 20:00 Resist | 5 | 60 Rpm   | 7 | 7 | រយៈពេលដែលនៅសល់មុនពេលបញ្ចប់នៃសម័យប្រជុំ (ឬពេលវេលាសន្សំ ចាប់តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមក្នុងករណីមានពេលចាប់ផ្តើមហើស) ។ |
| រយៈពេលដែលនៅសល់មុនពេលបញ្ចប់នៃសម័យប្រជុំ (ឬពេលវេលាសន្សំ ចាប់តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមក្នុងករណីមានពេលចាប់ផ្តើមហើស) ។ | 4 |              |   |          |   |   |  |

កម្រិតកម្លាំងប្រាសាទ (កម្រិតភាពតឹង ក្នុងការប្រើប្រាស់ពេញកម្លាំង) ។

COOL

ចំនួនដាក់ ក្នុងមួយនាទី ( ឬ rpm ) ។ ការសង្ខេបលទ្ធផល  
 - ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កុំខ្ពស់ពេលដែលអ្នកសម្រេចរយៈពេលពីនាទី។  
 - អ្នកនឹងអាចឃើញ៖  
 - កម្រិតចង្វាក់បេះដូង ជាមធ្យម របស់លោកអ្នក (ប្រសិនបើលោកអ្នក បានពាក់ ប្រដាប់វាស់ចង្វាក់បេះដូង អាណាឡូក ដែលគ្មានការដាក់កូដ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក) ។  
 - តួលេខប៉ាន់ស្មាន នៃការឡើង ដែលបានផុត

ដើម្បីបិទការសង្ខេបលទ្ធផលនៅមុនចុងបញ្ចប់ ចុចប៊ូតុង និងចុចកណ្តាល។

អាគុយ៖  
 ដើម្បីថែរក្សាអាយុកាលរបស់អ្នកដូចជាផ្តល់អនុសាសន៍ឱ្យប្រើអប្បបរមា ២០ នាទីរៀងរាល់ ៤ ខែម្តង។  
 សម្រាប់ការផ្ទុកយូរជាងនេះយើងសូមណែនាំឱ្យផ្លាស់ប្តូរធុនបន្ទាប់ពីប្រើកង់ហាត់ប្រាណរបស់អ្នកយ៉ាងហោចណាស់ ២០ នាទីហើយបន្ទាប់មករៀងរាល់ ៦ ខែម្តងក្នុងមួយសប្តាហ៍ ៣ វគ្គយ៉ាងហោចណាស់ ២០ នាទី។  
 អាគុយតែងប្តូរកង់ហាត់ប្រាណគួរតែត្រូវបានរក្សាទុកចន្លោះពី -២០ ទៅ + ៣៥ អង្សាសេ។ បើចាំបាច់សូមពិគ្រោះផ្ទាំង ព័ត៌មានបន្ថែម ។ ឱ្យត្រូវតែយកចេញពីខ្ទប់កណ៍មុនពេលដោះចោល។  
 ការដោះស្រាយបញ្ហា

ផ្ទាំងបញ្ជា ៖  
 ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក មិនបើកដំណើរការ ឬ វាបង្ហាញ E1, E2, E3 ។ ដកខ្សែចេញ ហើយពិនិត្យមើល តំណភ្ជាប់ ដែល លោកអ្នកបានភ្ជាប់ ទៅនឹងផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា និង ទៅក្នុង បំពង់គល់ខ្មែង ។  
 រយៈចម្ងាយ ៖  
 នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា សញ្ញាអង្កត់ចង្កូលមួយ បង្ហាញទំហំជាច្រើន ។  
 លោកអ្នកត្រូវដាក់វា លើ VM (ប្រសិនបើមានមិនដាក់លើនោះទេ ។ នៅក្នុងភាពជន់ស្រា 1 អ្នកត្រូវតែទទួលបានសម្រាប់ 60 រ៉ឺលី ប្រហែល 18 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ។  
 កាឡូរី ៖  
 ការគណនា របស់បញ្ជា កម្រិតនៃភាពតឹង និង ជំហាន (RPM) ។  
 ការវាស់អត្រាចង្វាក់បេះដូង ៖  
 ពិរិះ (ដីបចរ នៅដៃ) ៖  
 - ការវាស់ចលនា-ចេញ/ចូល ក្នុងពេលកំពុងហ្វឹកហាត់ ហេតុនេះសញ្ញាអាចដាច់ ជាញឹកញយ ។

ការបង្ហាញតម្លៃលេខ ដែលបានវាស់ហើយ គឺមិនចេញមកភ្លាមៗ នោះទេ ហេតុនេះ វាមានភាពខុសគ្នា ជាសារវីឌូ ។  
 ប្រអប់ដៃស្នូត អាចបង្កឱ្យមាន ការថយចុះសញ្ញា ឬ ពេលខ្លះ ដាច់សញ្ញា ។  
 ធ្វើឱ្យដៃលោកអ្នកមានសំណើម ដើម្បីធ្វើការវាស់កម្រិតបានល្អ ។  
 ប្រសិនបើលោកអ្នកមានចម្ងល់ អំពីតម្លៃលេខ ឬ សញ្ញា នោះត្រូវធ្វើតេស្ត ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត ដើម្បីប្រៀបធៀប ។ ការ វាស់ ដោយគ្មានខ្សែកង់ ៖ ពិនិត្យមើលថា មានភ្ជាប់ដីបចរដៃ ទៅនឹងផ្ទាំងបញ្ជា ឬអត់នោះ ។  
 ដោយមានខ្សែកង់ ដើម្បីចាប់ចង្វាក់បេះដូង ៖  
 ពិនិត្យមើល កម្រិតថាមពលចូល ឬ ដូចជាមធ្យមល្អ ។  
 ធ្វើឱ្យខ្សែកង់ មានសំណើមបន្តិច នៅលើផ្នែក ដែលត្រូវប៉ះនឹងស្បែក របស់លោកអ្នក ។  
 ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកដាក់ខ្សែកង់តំប៉ះលើស្បែក ដោយផ្ទាល់ ដោយមានអង្គបង្ហាញសញ្ញា ស្ថិតនៅកណ្តាលដើមទ្រូង ។  
 ឈ្នួលដាក់ ៖  
 ដើម្បីមូលទ្វេឡើងដាក់ខាងឆ្វេង ត្រូវប្រាកដថាមូលវា ក្នុងទិសដូចលើទ្រូងចនាឡិកា ។

- សារម្តង ៖
1. មូលដោះខ្សែ ចំនួន 2 ជុំ បន្ទាប់មក មូលវត្តឡើងវិញដាក់ ឱ្យដល់កម្រិតអតិបរមា ។
  2. ពិនិត្យមើលលំដាប់ ហើយកែតម្រូវវា ប្រសិនបើចាំបាច់ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវកង់ ៖

3. ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថា តើ កង់កែតម្រូវ មានដាក់ក្នុងទីតាំង បានត្រឹមត្រូវ ហើយ រឹតបានតឹងល្អ ឬអត់នោះ (សូមមើល ក្របខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។
4. ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថា តើ ទ្រៅគម្រប មានរឹតបន្តឹង បានត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ (រួមទាំង ទ្រៅកែបកង) ។

ប្រសិនបើនៅតែមានបញ្ហា សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាកម្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើល ទំព័រព័ត៌មានក្រោយ ស្តីពីសេវាកម្រោយពេលលក់) ។  
 ដកខ្សែចេញ ហើយពិនិត្យមើល តំណភ្ជាប់ ដែលលោកអ្នកបានភ្ជាប់ ទៅនឹងផ្នែកខាងក្រោយ របស់ថ្នាំបញ្ចេញ និង នៅក្នុង បំពង់គល់ខ្លែង ។

- ប្រសិនបើបញ្ហា នៅតែកើតមាន សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាកម្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើល ទំព័រព័ត៌មានក្រោយ) ។
- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
  - សូមចូលទៅ [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) ផ្នែក ព័ត៌មាន និងសេវាកម្រោយពេលលក់ ហើយស្វែងរក ៖
  - សំណួរអគុណស្យាហ៍ស្វា (សំណួរ/ចម្លើយ)

- គន្លឹះ នៃការថែទាំ
- វិធីអ្នកប្រើប្រាស់ប្រៀបធៀប ពីការជួសជុលផលិតផល របស់លោកអ្នក

AR

الدراجة هي بمثابة نشاط رائع يمكنك من زيادة قدرتك القلبية الوعائية والتنفسية، فضلاً عن تقوية كامل أجزاء جسمك: الأقدام، عضلات الفخذ الأمامية، عضلات الرقبة، وعضلات الظهر، وعضلات الصدر، والعضلة ذات الرأسين، وعضلات البطن أثناء تمارين المقاومة. ننصحك بممارسة من 1 إلى 3 مرات في الأسبوع، من 20 دقيقة إلى 1 ساعة للحصول على النتائج المتوقعة. هذا المنتج مزود بجهاز إرسال مغناطيسي لضمان استعمال دواسة القدم بشكل سلس وراحة كبيرة.

طاقة - ذاتية

عدد قليل من الضربات على الدواسة يكفي لتشغيل وحدة التحكم لبدء جلستك. لذلك ليس من الضروري توفير الكهرباء لاستخدامها. من الآن فصاعداً، الطاقة هي أنت!

الإعدادات

الإزاحة

تحذير: من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.

1. ضبط مستوى المقعد:

للقيام بتمرين فعال، يجب أن يكون ارتفاع المقعد صحيحاً، أي أنه عند استعمال دواسة القدم، يجب ثني الركبتين قليلاً في اللحظة التي تكون فيها الدواسة في الموضع الأدنى لضبط المقعد، قم بفك المقبض بضع لفات دون إزالته تماماً واسحب الرأس لفك ديوس أنبوب المقعد. اضبط المقعد الخاص بك على الارتفاع الصحيح، ثم حرر المقبض في أحد فتحات ضبط أنبوب المقعد واربطه إلى أقصى حد.

تحذير: تأكد من إعادة الزر إلى أحد الثقوب في أنبوب المقعد وشده إلى أقصى حد ممكن. لا تتجاوز أقصى ارتفاع مبين على الأنبوب.

2. تعديل إمالة السرج:

لراحتك يمكنك ضبط زاوية السرج. نوصي بضبطه على الوضع الأفقي افتراضياً، ثم ضبطه بعد الاستخدام.

3. كيفية ضبط المقود:

لضبط ارتفاع المقود، قم بفك المقبض بضع لفات دون إزالته تماماً واسحب رأسه لفك الارتباط عن الأنبوب. اضبط المقود الخاص بك على الارتفاع الصحيح، ثم حرر المقبض في أحد فتحات ضبط الأنبوب واربطه إلى أقصى حد.

تحذير: تأكد من إعادة الأنبوب إلى مكانه وشده إلى أقصى حد. لا تتجاوز أقصى ارتفاع مبين على الأنبوب.

4. ضبط ثبات الدراجة:

في حالة عدم ثبات الدراجة، أدر أحد معوضي المستوى أو كلاهما على الساق الخلفية حتى تتم إزالة عدم الاستقرار.

وضع الجسم

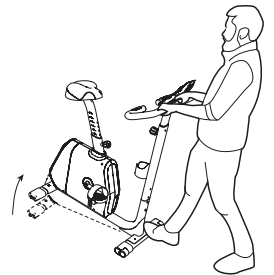
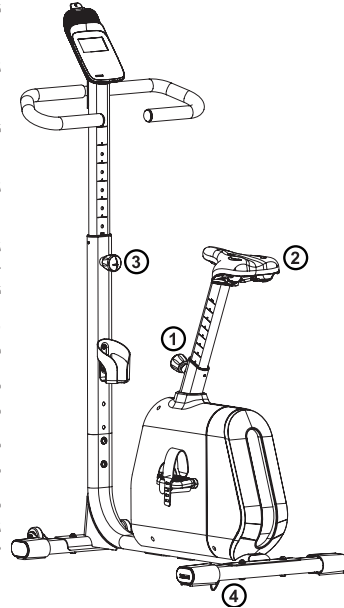
وضع الجسم هي وضعية الجسم المعتمد عليها خلال التمرين. من المهم احترامه حتى لا تؤذي نفسك أثناء التمرين.

سهولة الصعود

صممت فرقنا دراجة تمرين بإطار منخفض، مما يسمح لك بالصعود دون الحاجة إلى رفع ساقيك وإيذاء نفسك.

وضعية الظهر الصحيحة

لقد صُممت دراجة التمرين هذه لتسمح لك بالحصول على وضع مناسب أثناء التمرين، أي أنها تسمح للجميع بالتدريب بشكل منظم مع ظهر مستقيم والعينين للامام مباشرة.



قف في مقدمة المنتج، ضع قدمًا واحدة على القدم الأمامية للدراجة واسحب المقود باتجاهك لإمالة الدراجة إلى الأمام لجعل العجلات على اتصال مع الأرض. من المهم أن تبقى ظهرك مستقيماً أثناء هذه الحركة. عند إزاحة دراجة التمرين، يجب أن تمارس القوة بشكل أساسي على ذراعيك وساقيك.

شاشة التحكم

شاشة التحكم الخاصة بك مزودة بالعديد من الوظائف التي تثرى تمرينك. ستجد أدناه جميع المؤشرات لاستخدامها بسهولة.

- اعداد) زيادة أو نقصان (قوة دواسات الدراجة، وضبط) زيادة أو نقصان) إعداداتك
- مفتاح الاختيار: اختر نوع جهازك (VE • Ro • VM)
- VE: دراجة تمارين
- VM: دراجة تمارين
- RO: جهاز التجديف الرياضي
- إعادة تعيين: إعادة تعيين الاختيار.

- زر مركزي لتشغيل شاشة التحكم، والتحقق من صحة اختيارك، وبدء التمرين.
- انتقل في اختيار البرنامج من القائمة.
- قم بإنهاء البرنامج، والعودة إلى القائمة الرئيسية، وإيقاف شاشة التحكم.

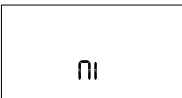


اختيار كم / ساعة أو أميال

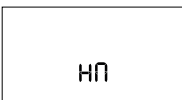
(A) بشكل افتراضي، تعرض شاشة التحكم إشارة المسافة والسرعة في كم / ساعة.

لتغيير هذه الوحدة إلى أميال: Mi(B)

1. ابدأ تشغيل الدواسة ليضع ثوان لتشغيل الدراجة ثم أوقف تشغيل شاشة التحكم.
2. اضغط باستمرار على الزر OK لأكثر من 3 ثوان.
3. قم بتغيير الوحدة باستخدام الزرين + و-.
4. خطوة تأكيد الوحدة عن طريق الضغط على زر OK. تظهر أزرار التحكم بصورة تلقائية على شاشة استقبال الجهاز.



Miles (Mi)



km



الشاشة الرئيسية

هذه هي الشاشة الأولى التي تظهر عند بدء تشغيل دواسة الدراجة أو عند تشغيل الدراجة. تستطيعون:

- اضغط على OK لبدء بداية سريعة.
- اضغط على البرنامج للوصول إلى قائمة البرامج.
- أوقف تشغيل شاشة التحكم بالضغط على مفتاح RETOUR.

حساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب) معدل ضربات كحد أقصى:

بالنسبة للسيدات - 226 :العمر .

بالنسبة للرجال - 220 :العمر .

الضبط بالنسبة لمستوى الممارسة:

أضيف +10 للمبتدئين والأشخاص غير المدربين.

قم بالإبقاء على الحساب الأساسي أعلاه للممارسين غير المنتظمين.

أزل -10 للممارسين المنتظمين.

معدل ضربات القلب الأقصى ، في اتصال مع الهدف:

مرحلة استعادة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب

بين 60% و 69% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب =&gt; انتعاش ضعيف

بين 70% و 79% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب =&gt; خسارة وزن

بين 80% و 89% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب =&gt; تحسين القدرة على التحمل

90% ضمن الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب =&gt; تحسين الأداء

مراقبة معدل ضربات القلب عن طريق المعقودين) نبض اليد):

لا يوصى باستخدام قياس نبض اليد للأشخاص الذين يرتدون جهاز تنظيم ضربات القلب، وهو جهاز طبي شديد الحساسية يجب حفظه بعيدا عن أي جهاز كهربائي قريب. بالنسبة للأشخاص المعينين، يرجى استشارة طبيبك لهذا الموضوع.

توفر تقنية نبض اليد مؤشرا على معدل ضربات القلب للمستخدم في (BPM نبضة في الدقيقة). (هذا ليس بأي حال جهازا طبيا.

إنه مصمم للاستخدام العرضي أو المنتظم أثناء كل استخدام وليس بشكل مستمر.

يرجى أن تضع في اعتبارك أنه حتى عند الاستراحة، تصدر هذه المستشعرات تيارا صغيرا غير ضار بالصحة) واحد على مليون من الأمبير (وتكشف الاختلافات في هذا التيار معدل ضربات القلب الخاص بك.

كيف تعمل:

يتم التقاط نبضات القلب من خلال اثنين من أجهزة الاستشعار على جانبي المعقود.

ضع كفتا يدك على المستشعرات في نفس الوقت.

تتبعث هذه المستشعرات من تيار صغير غير ضار بالصحة) مليون من الأمبير ، (وتكشف الاختلافات في هذا التيار عن معدل ضربات القلب.

يتم إعادة إرسال هذا الانعكاس على وحدة التحكم في BPM.

تبدأ عند 60 BPM، ثم يتم ترشيحها ويتم حساب متوسط القياسات لعرض أفضل تناسق للقراءات، مع تأخير لمدة ثانية أو اثنتين) يختلف الترشيح والمتوسط وفقا للمصنعين.

نوصي بما يلي:

وضع اليدين على المستشعرات من 5 إلى 10 ثوان من وقت لأخر أثناء التمرين وليس باستمرار من بداية التمرين الخاص بك إلى نهايته.

تنظيف وتجفيف المستشعرات بعد كل استخدام.

ترطيب يدك لتحسين القراءة.

للحصول على معلومات ، تم تجهيز وحدة التحكم بمستقبل حزام قلب تمثيلي (حزام غير مرفق بعملية الشراء.

لمزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال بمتجر Decathlon

سيحل قياس الحزام محل قياس نبض اليد.

## بداية سريعة / استخدام حرّ

1. اضغط على الدواسة لبدء حصة التمارين.
2. لضبط صعوبة دواسة القدم ، اضغط على الزرين + أو -.
3. عندما تتوقف عن استعمال الدواسة ، ستوقف الدراجة مؤقتا وسيومض الوقت.
4. لاستئناف التمرين ، اضغط على الدواسة من جديد.




5. لإيقاف التمرين قبل النهاية ، توقف عن تحريك الدواسة لمدة ثوان ثم اضغط على الزر Retour.
6. لإيقاف تشغيل وحدة التحكم ، عند العودة إلى الشاشة الرئيسية ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة.

## البرامج

1. على الشاشة الرئيسية ، حدد قائمة البرنامج بالضغط على زر البرنامج
2. قم بالتمرير خلال البرامج بالضغط على الزرين + أو - وحدد بالضغط على الزر OK
3. اضبط وقت التدريب باستخدام أزرار + أو - وتأكد بالضغط على الزر OK
4. يمكنك أن تبدأ التمرين.

5. لضبط مستوى صعوبة استعمال الدواسة، اضغط على الزرين + أو -.
6. عندما تتوقف عن استعمال الدواسة ، ستوقف الدراجة مؤقتا وسيومض الوقت.
7. لاستئناف التمرين ، اضغط على الدواسة من جديد.
8. لإيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية. ثم ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة.

## وصف البرامج

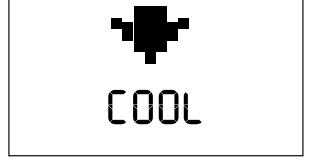
|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  | وضع «البداية السريعة»<br>الفوائد: استخدام سريع.<br>الوصف: الصعود على الدراجة و اضغط على الدواسة فقط!   |  | برنامج «Kcal 02»<br>الفوائد: فقدان الوزن) المستوى. (2)<br>الوصف: الغرض من التمارين الخفيفة المتقطعة البقاء في حيز المستوى التدريبي المستهدف، وتتنوع على حمل أكبر على العضلات مقارنة بالمستوى. 1 |
|  | برنامج «perf»<br>الفوائد: الأداء<br>الوصف: التمارين المكثفة المتقطعة لتحسين القدرة على التحمل والأحمال العالية على العضلات.<br>من الناحية المثالية ، الحفاظ على نفس النمط طوال التمرين.<br>تعد مستويات المقاومة الأقل فترات للاستراحة واستعادة النشاط. |  | برنامج «FIT 01»<br>الفوائد: للحفاظ على اللياقة) المستوى. (1)<br>الوصف: 2: يتم من الجهد المدرجة في سلسلة من الجهد الذي يتضمن مرحلة تقدمية ثم تنازلية.  |
|  | برنامج «puls»<br>الفوائد: تقوية عضلية<br>الوصف: صعود مزدوج ، والتسكع بالنمط وفقا لمستوى المقاومة. مقاومة عالية = نمط أقل لانزمام العضلات أكبر.   |  | برنامج «FIT 02»<br>الفوائد: للحفاظ على اللياقة) المستوى. (2)<br>الوصف: حافظ على كمية نمط جيد على كامل التسلسل الذي يتضمن مرحلة تقدمية، وذروة جهد ، ومرحلة تنازلية.                              |
|  | برنامج «Kcal 01»<br>الفوائد: فقدان الوزن) المستوى. (1)<br>الوصف: هضاب مزدوجة في كثافة منخفضة ، والحفاظ على نمط سريع جدا أثناء حصة التمرين. نصيحة: من الأفضل الحفاظ على يدك ثابتة أثناء التمرين.  |  | برنامج «SOFT»<br>الفوائد: مسار مستو.<br>الوصف: مسار مخصص ، 100% مع ملخص الأداء في نهاية التمرين.  |

## الشاشة خلال التمرين

|   |   |              |   |             |   |  |
|---|---|--------------|---|-------------|---|--|
| 1 | 1 | 99<br>Kcal   | 6 | 120<br>Bpm  | 5 | الوقت المتبقي قبل نهاية التمرين) أو الوقت التراكمي منذ بداية التمرين ، في حالة تمرين بداية السريعة.) |
| 2 | 2 | 300<br>Km    | 3 | 100<br>Km/h | 4 | مستويات المقاومة) مقياس شدة الجهد.)  |
| 3 | 3 | 08<br>Resist | 5 | 20:00       | 7 | عدد لفات الدواسة في الدقيقة) أو دورة في الدقيقة.)  |
| 4 | 4 |              |   | 60<br>Rpm   |   | السرعة في كم / ساعة) أو ميل / ساعة.)   |

يتم عرض ملخص أدائك تلقائياً في نهاية التمرين خلال فترة الاسترداد لمدة دقيقتين. يمكنك بالتالي مشاهدة:

- معدل ضربات القلب المتوسط (إذا كنت ترتدي جهاز مراقبة معدل ضربات القلب التناظرية غير المشفر أثناء التمرين).
- تقدير لعدد السعرات الحرارية المحروقة.
- متوسط السرعة الخاصة بك.
- المسافة المقطوعة.



لوقف استعادة معدلات الأداء قبل النهاية، اضغط على الزر المركزي.

## البطاريات:

من أجل الحفاظ على عمر بطارياتك ، توصي Domyos باستخدام 20 دقيقة على الأقل كل 4 أشهر.

لتحزين أطول ، توصي بفصل البطارية فوراً بعد استخدام دراجة التمرين لمدة 20 دقيقة على الأقل ثم كل 6 أشهر خلال أسبوع 3 جلسات لمدة 20 دقيقة على الأقل.

يجب تخزين البطارية وحدها أو دراجة التمرين بين 20- و 35+ درجة مئوية. إذا لزم الأمر ، راجع علامة التبويب «مزيد من المعلومات» «يجب إخراج البطارية من الجهاز قبل التخلص منها».

## تشخيص العيوب

شاشة التحكم:

- حسيب الأيدي الجافة انخفاضاً في الإشارة أو أحياناً إشارة مقطوعة.

شاشة التحكم الخاصة بك لا تعمل أو تعرض «E3» ، «E2» ، «E1» الرجاء فصل التوصيل والتحقق من الاتصالات التي أجريتها على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وداخل أنبوب الجذعية.

- إذا كنت تشك في القيم أو الإشارة ، فاطلب الاختبار مع مستخدم آخر إذا أمكن ذلك . لا قياس معدل ضربات القلب :تحقق من اتصالات نبض اليد بوحدة التحكم.

المسافة:

في الجزء الخلفي من شاشة التحكم، يقدم المؤشر عدة وظائف.

مع جزام لالتقاط معدل ضربات القلب:

شكراً لك على وضعه على «VM» إذا لم يكن الأمر كذلك، في المقاومة ، 1 يجب أن تحصل على 60 دورة في الدقيقة حوالي 18 كم / ساعة. السرعات الحرارية:

تحقق من وضع البطارية أو استبدالها بواحدة جديدة.

بلل الحزام قليلاً على الجزء الملامس لبشرتك.

تأكد من وضع الحزام مباشرة على الجلد مع وجود جهاز الإرسال في وسط الصدر.

قياس معدل ضربات القلب:

الدواسات:

بواسطة البيدين) نبض اليد:

لكم الدواسات اليسرى ، تأكد من تشغيل اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة.

قياسات أثناء التمرين / في الحركة ، لذلك كثيراً ما تقطع الإشارة.

عرض القيم المقاسة ليس لحظياً ، لذلك يكون هناك اضطراب في بعض الأحيان.

الصوت:

11. تحقق بانتظام من وضع مقاييس الضغط في موضعها وتثديدها بشكل صحيح) انظر الفقرة :الإعدادات).

12. تحقق بانتظام من أن براغي الغطاء مشدودة بإحكام) بما في ذلك صواميل السرج).

إذا استمرت المشكلة ، فيرجى الاتصال بخدمة ما بعد البيع (في Domyos انظر الصفحة الأخيرة : خدمة ما بعد البيع).

## معلومات أخرى

تفضل زيارة الموقع [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) وادخل على العنوان» دعم خدمة ما بعد البيع «واعثر على:

- قطع الغيار المتاحة لمنتجاتك.
- نموذج طلب المساعدة.
- أسئلة وأجوبة) أسئلة وأجوبة).
- نصائح الصيانة.
- فيديوهات تعليمية لإصلاح المنتج الخاص بك.

# AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - СЕРВИС ПОСЛЕ-ПРОДАЖИ - ПОПРЕДАЈНИ СЕРВИС - POPRODEJNÝ SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - APTARNAVIMAS PO PARDAVIMO - NAKON PRODAJE - ΕΕΥΠΡΕΤΗΣ ΠΕΛΑΤΩΝ - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИС - САТЫП АЛУ ҚЫЗМЕТІ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - بعد خدمة البيع

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <b>UK</b><br>Do you need assistance?<br>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.                               | <b>FRANCE</b><br>Besoin d'assistance ?<br>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet).  | <b>ESPAÑA</b><br>¿Necesita asistencia?<br>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 ayudarlo a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España). | <b>ITALIA</b><br>Hai bisogno di assistenza?<br>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. | <b>BELGIQUE</b><br>Besoin d'assistance?<br>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). |
| <b>NEDERLAND</b><br>Hulp nodig?<br>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). | <b>PORTUGAL</b><br>Necessita de assistência?<br>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. | <b>DEUTSCHLAND</b><br>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.   | <b>BELGIË</b><br>Hulp nodig?<br>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).   | <b>中国</b><br>你需要帮助吗?<br>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。  |

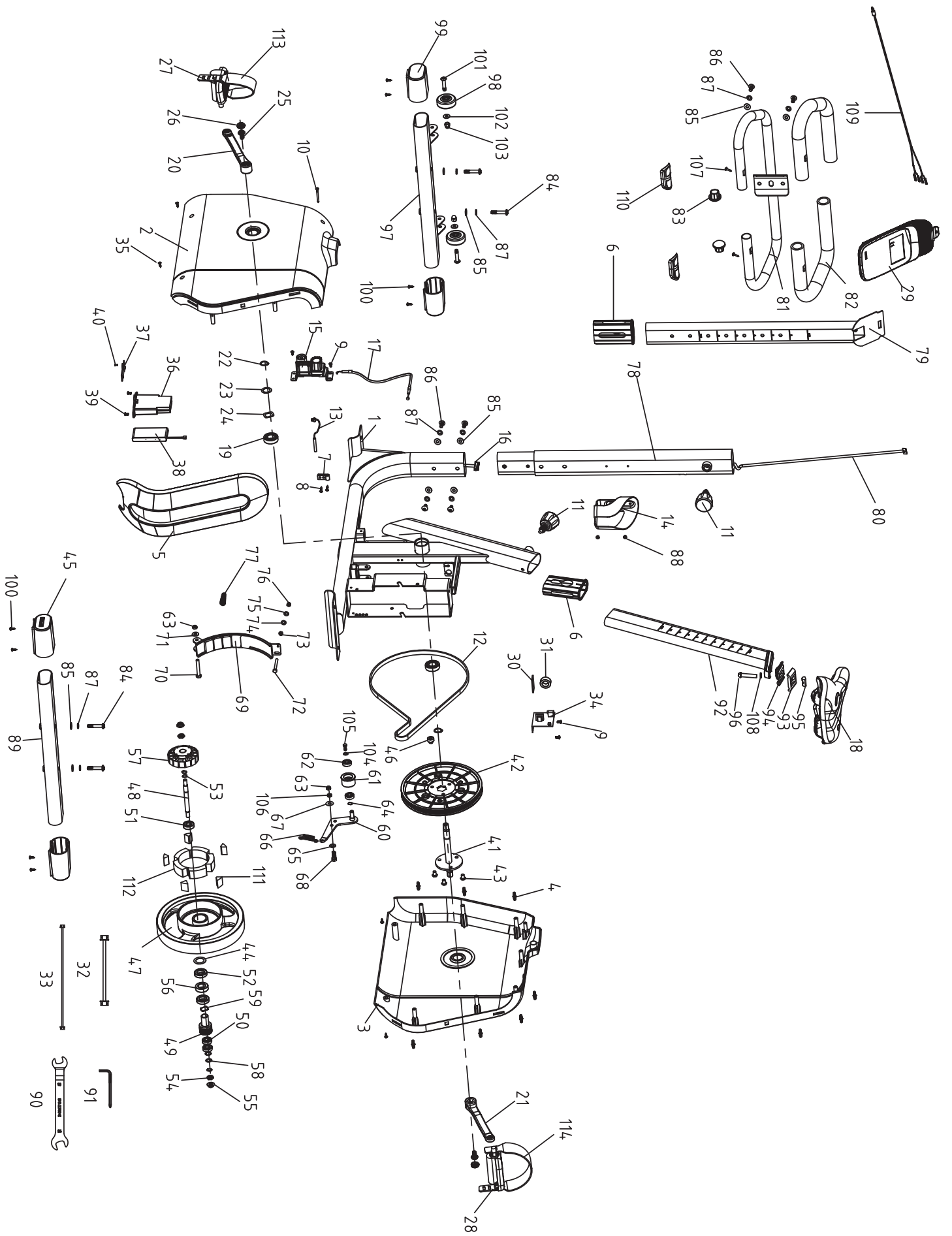
|  |   |   |   |  |
|--|---|---|---|--|
| <b>EN - OTHER COUNTRIES</b><br>Need help?<br>Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.   | <b>FR - AUTRES PAYS</b><br>Besoin d'assistance?<br>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. | <b>ES - OTROS PAÍSES</b><br>¿Necesita asistencia?<br>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.  | <b>DE - ANDERE LÄNDER</b><br>Brauchen Sie Hilfe?<br>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. | <b>IT - ALTRI PAESI</b><br>Bisogno di assistenza?<br>Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio di marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.                        |
| <b>NL - ANDERE LANDEN</b><br>Hulp nodig?<br>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.  | <b>PT - OUTROS PAÍSES</b><br>Precisa de assistência?<br>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.  | <b>PL - INNE KRAJE</b><br>Potrzebujesz pomocy?<br>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. | <b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b><br>Segítségre van szüksége?<br>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.   | <b>RO - ALTE ȚĂRI</b><br>Aveți nevoie de asistență?<br>Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării. |
| <b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b><br>Potrebujete asistenciu?<br>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. | <b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b><br>Potřebujete pomoc?<br>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 prodejní značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.    | <b>SV - ANDRA LÄNDER</b><br>Behöver du hjälp?<br>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.  | <b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b><br>Имате нужда от помощ?<br>Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел обслужванията на клиентите в магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.          | <b>HR - OSTALE ZEMLJE</b><br>Potrebna vam je pomoć?<br>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.  |

|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
| <b>SL - DRUGE DRŽAVE</b><br>DRUGE DRŽAVE<br>Potrebujete pomoč?<br>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.                     | <b>EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b><br>Χρειάζεστε βοήθεια;<br>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 απευθύνθείτε στην υποδοχή οποιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς. | <b>TR - DİĞER ÜLKELER</b><br>Yardıma mı ihtiyacınız var?<br><a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kantu ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz. | <b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b><br>Нужна поддержка?<br>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. | <b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b><br>Cần hỗ trợ?<br>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo hình chúng mua hàng.        |
| <b>ID - NEGERA LAIN</b><br>Perlu bantuan?<br>Kunjungiilah 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. | <b>ZH - 其他国家</b><br>需要帮助?<br>请登录 <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。   | <b>JA - その他の国</b><br>ヘルプが必要ですか?<br>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。   | <b>ZT - 其他國家</b><br>需要幫助?<br>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。  | <b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b><br>ต้องการความช่วยเหลือ?<br>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับการหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์ |

|  |   |  |
|--|---|--|
| <b>KO - 기타 국가</b><br>도움이 필요하십니까?<br>당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오. | <b>KM - ប្រទេសផ្សេងៗទៀត&lt;/KML&gt;</b><br>តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ? <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅទីកន្លែងដែលយើងបានទិញទំនិញរបស់យើងដើម្បីពិនិត្យព័ត៌មានទិញ។ </KML> | <b>AR - دول أخرى</b><br>هل تحتاج إلى مساعدة?<br>اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (تكلفة الاتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء |
|--|---|--|

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





# DOMYOS EB520

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Órizzze meg az útmutatót

Observatj sã păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kilavuzu muhafaza edin

Pranešimas išlaikyti

zapis koji treba čuvati

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтау туралы ескерту

Сохраните это руководство

Зверніть увагу

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

應妥善保管指示說明

保管するように注意してください

請妥善保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

احتفظ بهذه التعليمات

## DECATHLON

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

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - İmal edilmiştir/yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Раžoю Kинā - Származási hely Kina - صنع في الصين

**JPN** 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fテカトロンジャパン **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 恢复体型自行车; 磁化自行车(室内健身自行车; 健身器) - 上海莘威运动用品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 联系电话: 4009-109-109 - 标准编号: - Q31/0115000099C028-2019 - GB/T 26572-2011 - GB 17498.1-2008 - GB 17498.5-2008 - 等级: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检编号: 合格 - 主要材料: 金属 **RUS** Импортёр/полномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобрус», 115280, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Велотренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал: металл **TWN** 健身車 - 中國 製造 - 進口/委託商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠牌號處 - NCC 取得審驗證明之低功率射頻器材, 非經核准, 公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信; 經發現有干擾現象時, 應立即停用, 並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信, 指依電信管理法規規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。若產品有螢幕顯示之產品, 必須標示下列警語(一) 警語(於產品本體、說明書及外包裝標示): 使用過度恐傷視力。(二) 注意事項(於產品說明書及外包裝標示): 1. 使用30分鐘請休息10分鐘。2. 未滿2歲以下幼兒不看螢幕, 2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。 **BRA** IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA **TUR** İthalatçı Firma:TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti. Osmaniye Mahallesi Çobançesme Kosuyolu Bulvarı,Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköylüİstanbul SİA BL. N:3Z099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TÜRKİYE- Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr **THA** จักรยานลดน้ำหนัก - ผลิตในจีน - บริษัทดีเคแอสคว (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19501 หมู่ที่ 13 ถนนพหลโยธิน ตำบลบางพลี อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - รหัสไปรษณีย์ **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1 SIC: 900868271-1 **EGY** تصانيمت مجارد **MAR** DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE, AIN SEBAA 20250. IF: 1007044. **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd. 634-726 Princess Highway, Tempe, Sydney NSW 2044. **MEX** Importador: Articulos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejercito Nacional 826, Polanco II Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C.ADD 150727S34 - Bici/eta fija - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China **VNM** Máy đạp xe đạp - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lô 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam **IDN** Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Suteira Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Sepeda latihan **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.I.T. 76.507.443-6 **GRC** ποδηγατο υμοπονητικη **KOR** 제조자: Decathlon SE - 수입자: Decathlon Korea - 주소/전화번호: 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1 / 800-2025 - 모델명: 실내 자전거 - 제조연월: 별도 표시 (YYYYMM) - 원산지: 중국 - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오. - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오 **CAN** Decathlon Canada Inc. DECATHLON, MAIL CHAMPLAIN,

2151 BOULEVARD LAPINIERE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортёр ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Стенана Бандери, 15 -f Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Велотренажер - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ПП/П/ММ **DZA** ديكتاتوريتانيريمت مجارد المنفوج **USA** Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 **PHL** Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **SRB** Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija. - Sobni bicikl **MYS** Decathlon Malaysia Sdn Bhd - M2-G-01, 8Trilium Tower, Jalan Sempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia **KAZ** Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4 Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Велотренажер - Велотренажер - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спорттен айналысуға арналған - Жасалған күні біре тіліген жапсырманы кылаіжж форматта қараңыз **ROU** Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - bicideta magnetica - Fabricat in China **HUN** Forgalmazza a Tizproba Magyarorszag kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NIF: N00113342A / MAPLARIS SAS - IF 1007044 **ITA** Cydlette **GBR** DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU - Bluetooth : 2.4Ghz Pack Ref: 4372294



CCAN20LP136T01

**EN** Main material: Metal **FR** Matériau principal: Métal **ES** Material principal: Metal **DE** Hauptmaterial: Metall **IT** Materiale principale: Metallo **NL** Hoofdmateriaal: Metaal **PT** Material principal: Metal **PL** Główny materiał: Metal **F5** anyag: Fém **GR** Material principal: Metal **CZ** Hlavní materiál: Kov **ES** Hlavní materiál: Kov **HU** Huvudsakligst material: Metall **TR** Glavni materijal: Metal **EA** Osnovni material: Kovina **TH** Ana malzeme: Metal **LA** Pagmindne medžiaga: Metalas **SE** Osnovni material: Metal **LV** Galvenais materiāls: Metāls **KU** Kūpo uluk: Mētrolo **RU** Основное материал: Металл **HE** Herizi materywlanap: Metall **OS** Основнији материјал: Метал **VN** Vật liệu chính: Logam **MY** Bahan utama: Logam **MX** 主要素材: 金属 **TR** 主要材質: 金屬 **TH** วัสดุหลัก: โลหะ **PH** 주요 재질: 금속 **SG** 主要材料: 金属 **LA** ມາດຕະສາມາດ: ມາດຕະສາມາດ **GR** مادة أساسية معادن

# DOMYOS