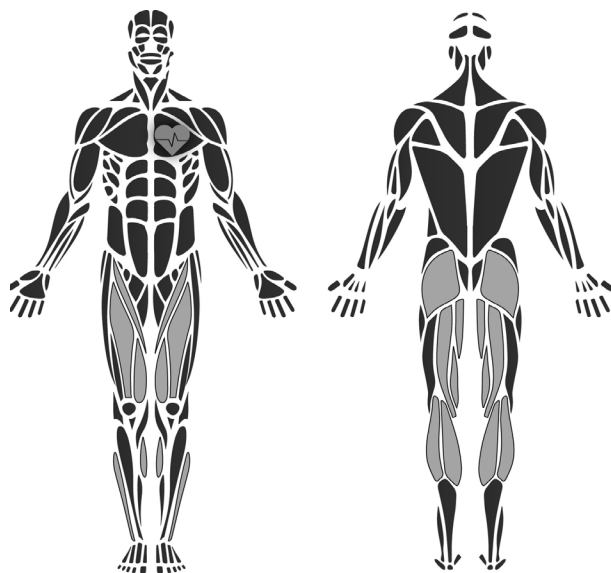
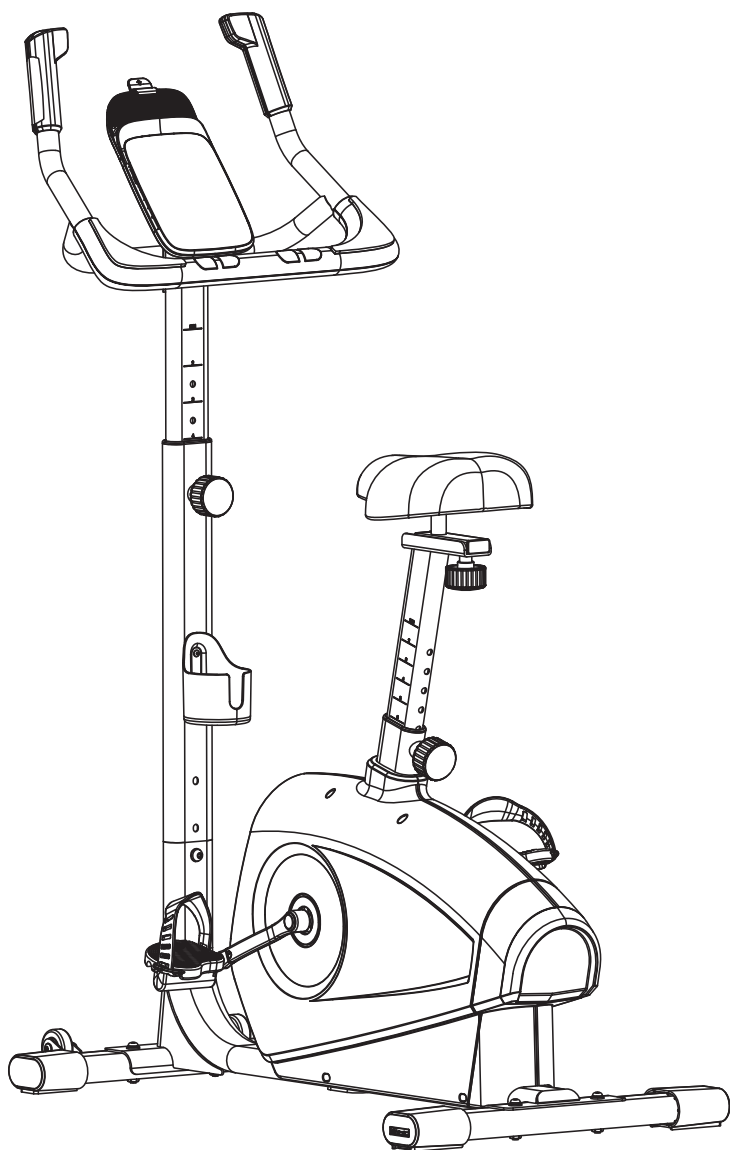


DOMYOS EB900



EB900

1,18 X 0,56 X 1,70 m
46,5 X 22,1 X 66,9 in



MAXI
150 kg
330,7 lbs



25 min

DOMYOS

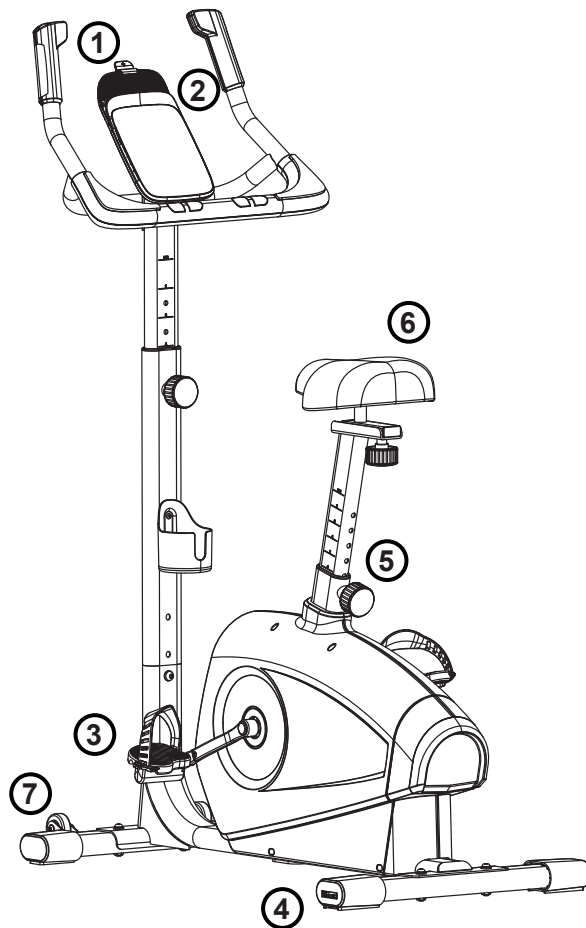
EN	Usage notice - Exercise bike	13
FR	Notice d'utilisation - Vélo d'appartement	14
ES	Instrucciones de uso - Bicicleta estática	16
DE	Bedienungsanleitung - Hometrainer	18
IT	Istruzioni per l'uso - Cyclette	20
NL	Gebruikshandleiding - Hometrainer	22
PT	Instruções de utilização - Bicicleta estática	24
PL	Instrukcja obsługi - Rower stacjonarny	26
HU	Használati értesítés - Edző kerékpár	28
RO	Manual de utilizare - Bicicletă de apartament	30
SK	Návod na použitie - Stacionárny bicykel	32
CS	Uživatelské pokyny - Rotoped	34
SV	Bruksanvisning - Motionscykel	36
HR	Obavijest o upotrebi - Sobni bicikl	38
SL	Opomba o uporabi - Sobno kolo	40
TR	Kullanım kılavuzu - Kondisyon bisikleti	42
LT	Naudojimo instrukcija - dviratis	44
SR	Упутство за употребу - Вежбање бицикла	46
EL	Οδηγίες χρήσης - Στατικό ποδήλατο	48
BG	Ръководство за употреба - Велоергометър	50
KK	Пайдалану нұсқаулары - велосипедпен жүру	52
RU	Руководство по использованию - Домашний велотренажер	54
UK	Інструкція з експлуатації - Велотренажер	56
VI	Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập thể dục	58
ID	Petunjuk penggunaan - Sepeda statis	60
ZH	使用说明书 - 健身车	62
JA	仕様書 - フィットネスバイク	64
ZT	使用手冊 - 室内健身自行車	66
TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - จักรยานออกกำลังกาย	68
KO	사용 설명서 - 실내 운동용 자전거	70
KM	សំបុត្រប្រើប្រាស់ទូទៅ - ព័ត៌មានអំពីផ្នែក	72
AR	دليل الاستخدام - دراجة تمرين	74



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 - ការបម្រើអតិថិជន - البيع خدمة بعد - فروش از پس خدمات



1	2	3	4	5	6	7
EN Console	handlebars	Pedal	Levelling foot	Release lever to adjust the saddle	seat	Castors
FR Console	guidon	Pédale	Compensateur de niveau	Molette de réglage de la selle	selle	Roulettes de déplacement
ES Consola	manillar	Pedal	Compensador de nivel	Rueda de ajuste del sillín	sillin	Ruedas de desplazamiento
DE Konsole	Lenker	Pedal	Niveaueausgleicher	Einstellrädchen des Sattels	Sattel	Transportrollen
IT Console	manubrio	Pedale	Compensatore di livello	Rotella di regolazione della sella	sella	Rotelle di spostamento
NL Console	stuurstang	Pedaal	Niveauregelaar	Instelknop zadel	zadel	Transportwieltjes
PT Consola	guiador	Pedal	Compensador de nível	Botão de regulação do selim	selim	Rodinhas de deslocação
PL Konsola	kierownica	Pedał	Kompensator poziomu	Pokrętko regulacji siodełka	siodełko	Kółka do przemieszczania
HU Konzol	kormány	Pedál	Szintkiegyenlítő	Nyereg állítócsavar	nyereg	Görgők a mozgatóshoz
RO Consolă	ghidon	Pedală	Compensator de nivel	Buton de reglare a șeii	șa	Roțite de deplasare
SK Konzola	riadičlá	Pedál	Kompenzátor úrovne	Nastavovacie koliesko sedla	sedlo	Premiestňovacie kolieska
CS konzole	řídítka	Pedál	Vyrovňovací podložka	Kolečko pro nastavení sedla	sedlo	Přemísťovací kolečka
SV Konsol	handtag	Pedal	Nivåkompensator	Reglagehjul till sadel	sadel	Transporthjul
HR Konzola	upravljač	Pedala	Kompenzator razine	Regulator sjedala	sjedalo	Kotači premještanje
SL Konzola	krmila	Pedali	Nastavek za vodoravno poravnavo	Kolesce za nastavitv sedeža	sedež	Kolesca za premikanje
TR Konsol	gidon	Pedal	Yükseklik ayar tertibatı	Sele ayar düğmesi	sele	Hareket makaraları
LT konsolė	rankena	pedalas	Lygio kompensatorius	Sėdynės reguliavimo rankenėlė	balnas	Važiuojantys ratai
SR konzola	upravljač	pedala	Ниво компензатора	Дугме за подешавање седишта	седло	Путни точкови
EL κονσόλα	τιμόνι	Πετάλι	Ποδάρακι ευθυγράμμισης	Μηχανισμός ρύθμισης σέλας	σέλα	Τροχήσκοι
BG Конзола	кормило	Педал	Компенсатор на нивото	Кръгла ръчка за регулиране на седалката	седло	Колелца за преместване
KK консоль	Руль	педаль	Денгей компенсаторы	Орындықты реттеу тұтқасы	ер	Жол жүретін дөңгелектер
RU консоль	руль	Педаль	Компенсатор уровня	Ручка регулировки седла	седло	Транспортноровочные ролики
UK консоль	кермо	педаль	Компенсатор рівня	Ручка регулювання сидіння	сідло	Колеса
VI Bảng điều khiển	tay lái	Bàn đạp	Bộ điều chỉnh cân bằng	Tay gạt nhà để chỉnh yên	yên xe	Bánh lăn
ID Monitor	Stang sepeda	Pedal	Kaki penstabil	Tuas pengatur sadel	Sadel	Roda
ZH 控制面板	车把	脚踏板	平衡补偿器	车座调节转轮	坐垫	移动滑轮
JA 本体	ハンドル	ペダル	高さ調整	サドル調節用リリースレバー	サドル	移動用キャスター
ZT 控制面板	車把	脚踏板	平衡補償器	車座調節轉輪	坐墊	移動滑輪
TH ตัวเครื่อง	แฮนด์จักรยาน	บันไดจักรยาน	ตัวปรับระดับ	คลายคานเพื่อปรับอาน	อาน	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย
KO 콘솔	핸들바	페달	수평조정용 지지대	안장 조절용 조절 장치	안장	이동용 바퀴
KM ប្រតិបត្តិ	ដំណើរ	ប៊ែន	តម្រូវឱ្យត្រូវបីដើម្បីមក	តម្រូវកម្រិតស្រោច	បក់	ជំរុំកម្រិតស្រោច
AR التحكم لوحة	المقود	بدال	المستوى معادل	المقعد ضبط صامولة	المقعد	التقل بكرات



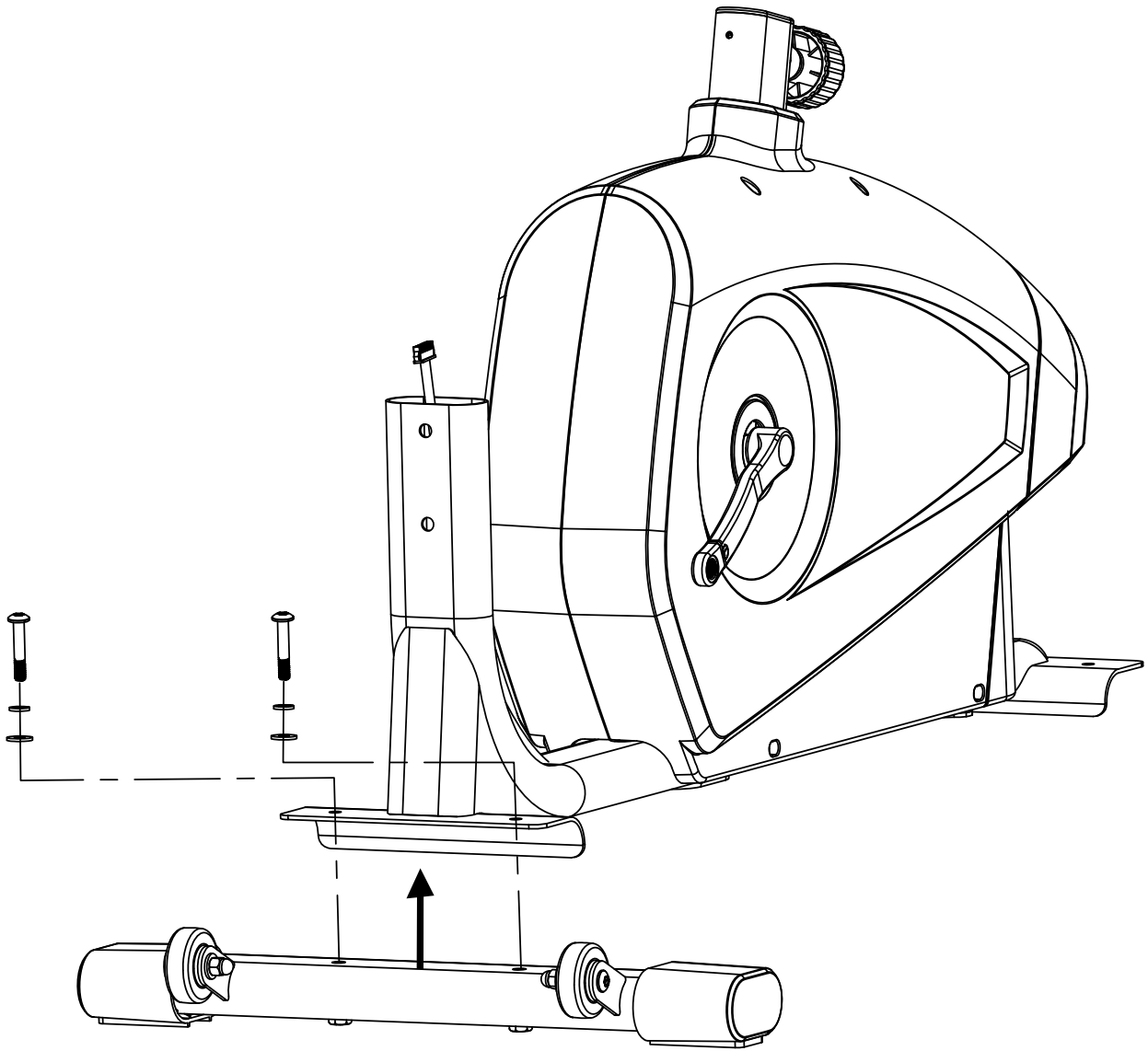
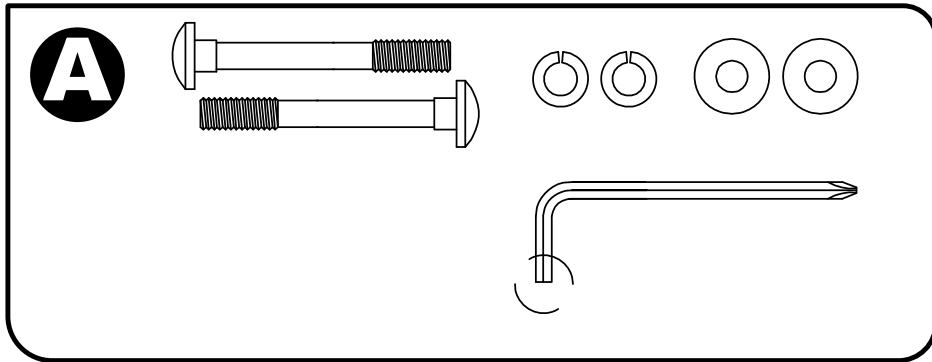
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ
- ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJ - MONTAŽA -
MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJ - LÁP RÁP - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安
裝 - การประกอบ - 펼치기 - تجميع - التركيب - الفرد

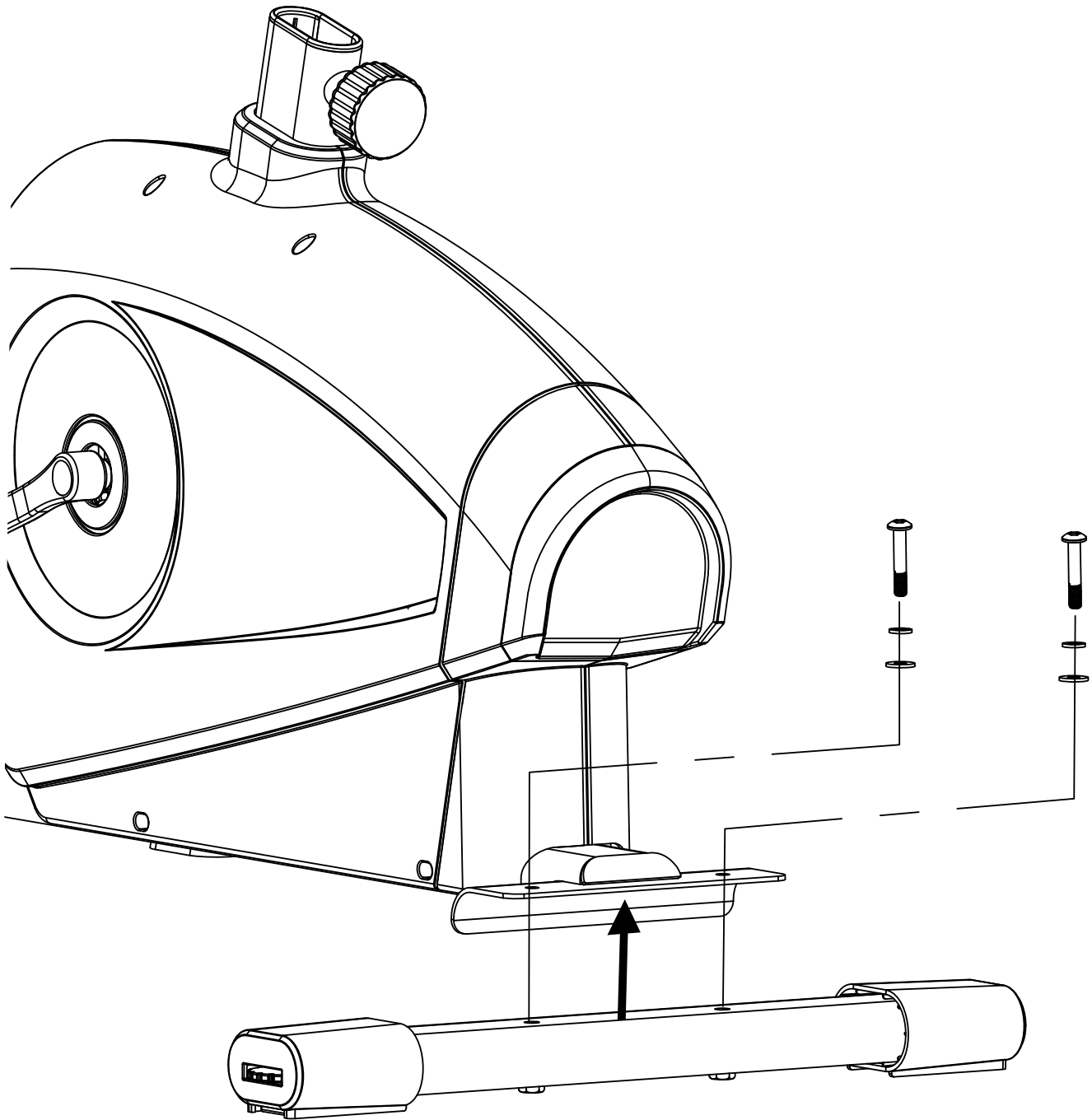
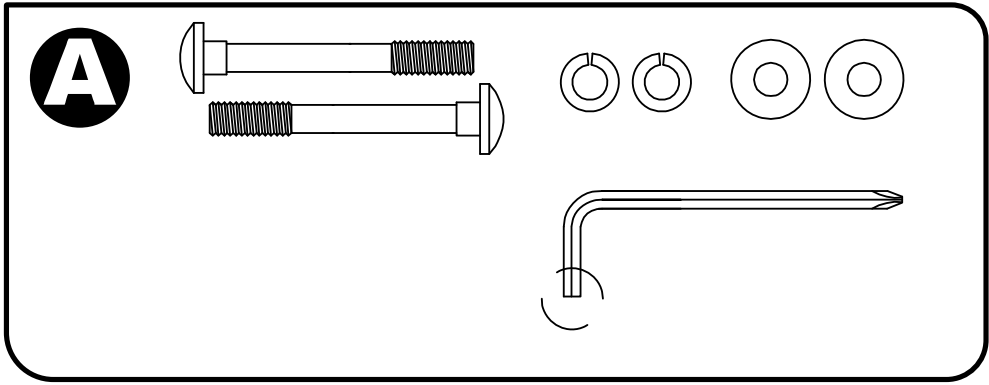


30 min

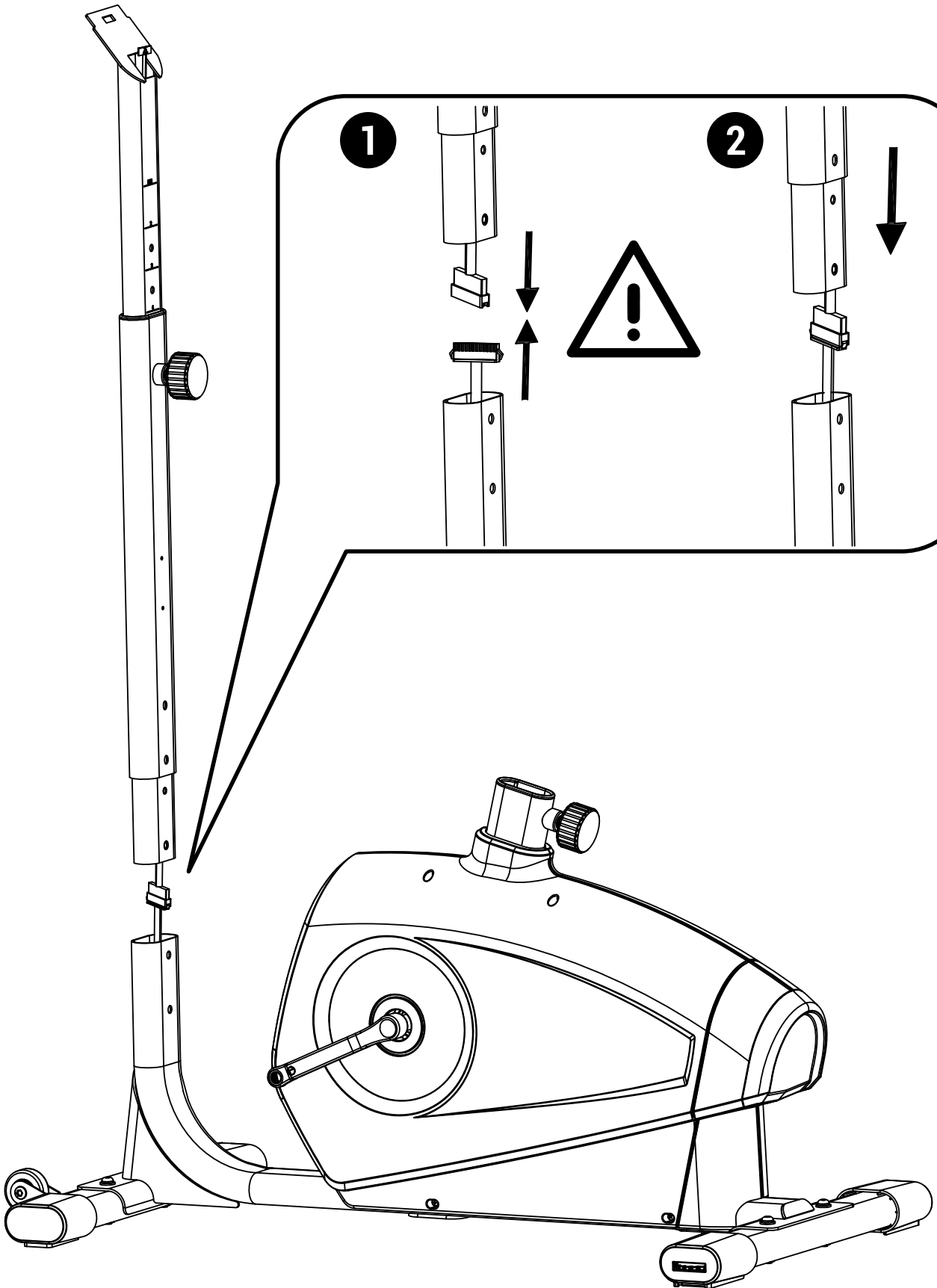
1

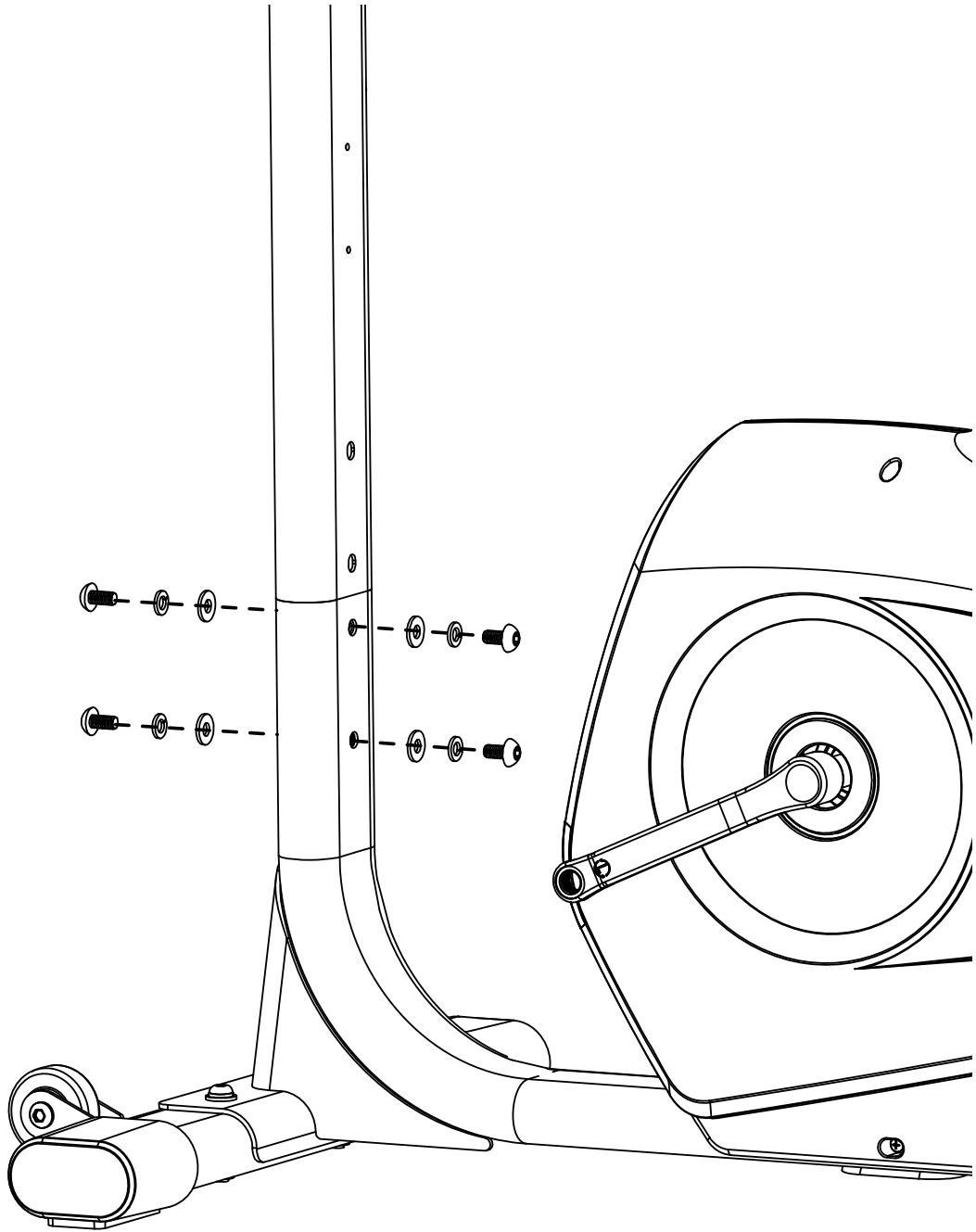
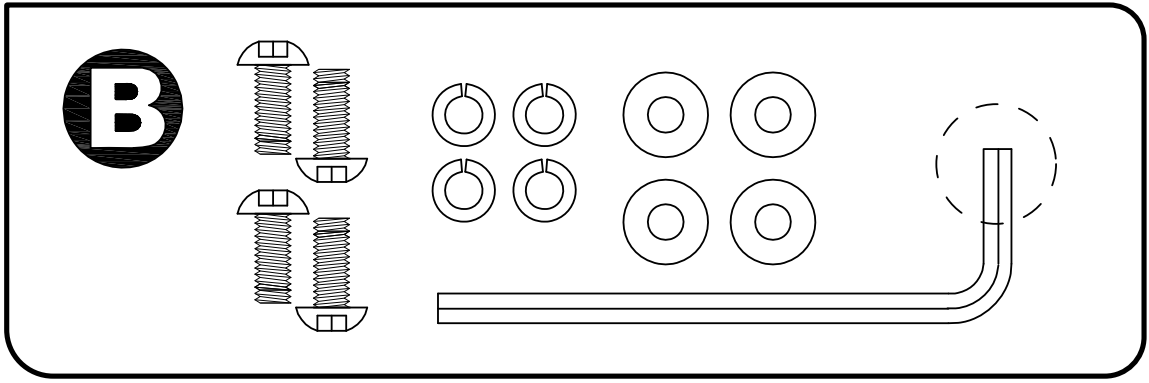


2



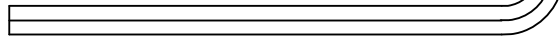
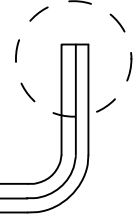
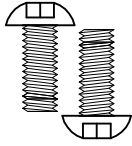
3



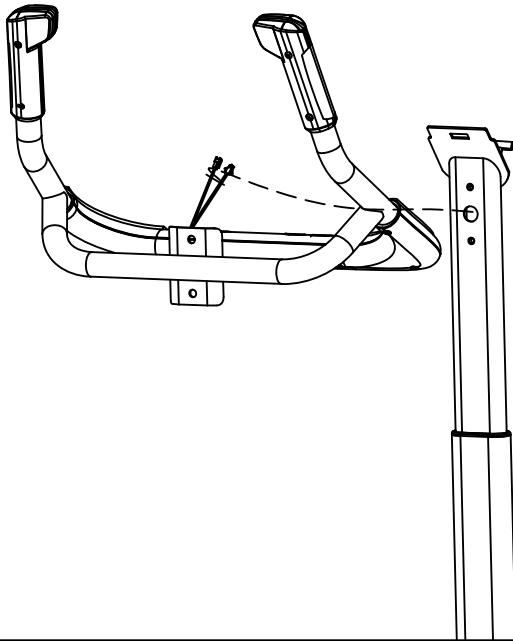


5

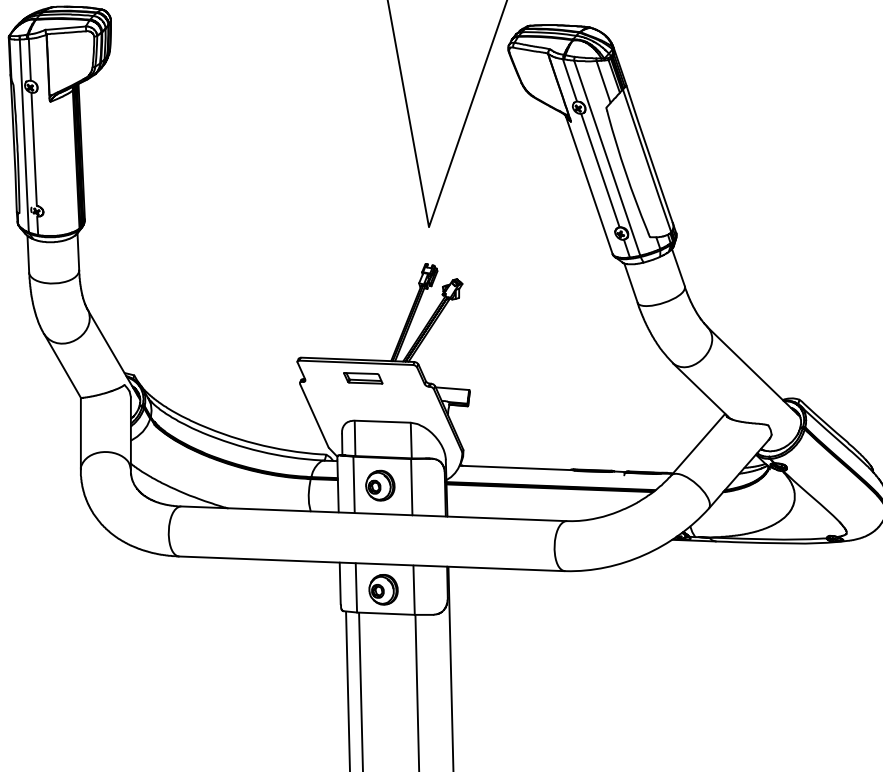
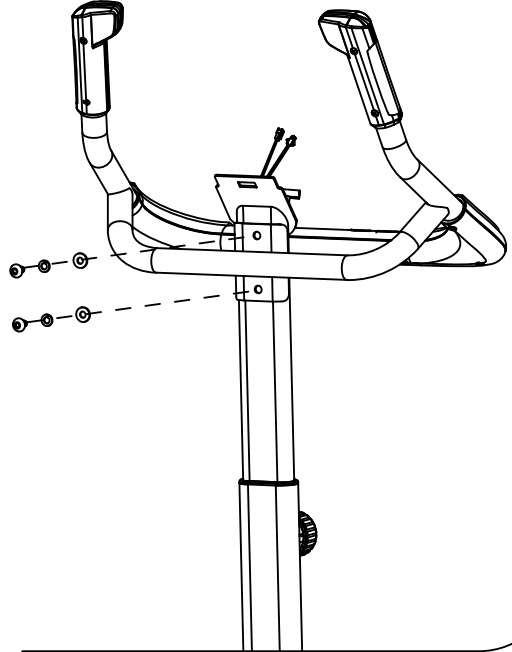
B



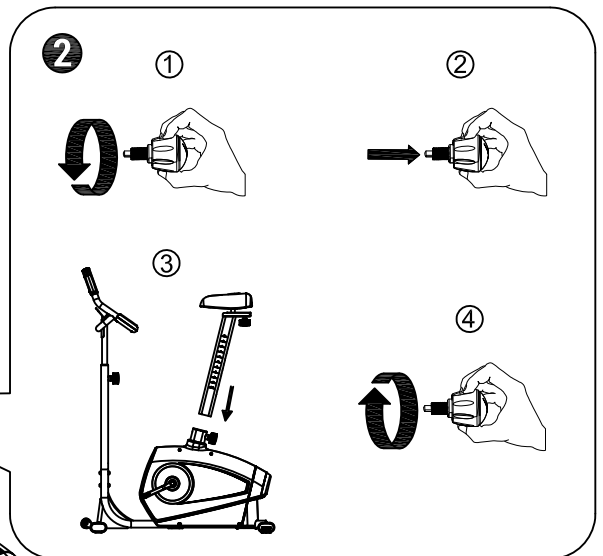
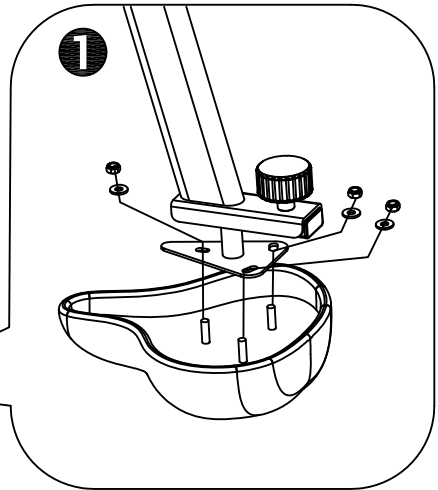
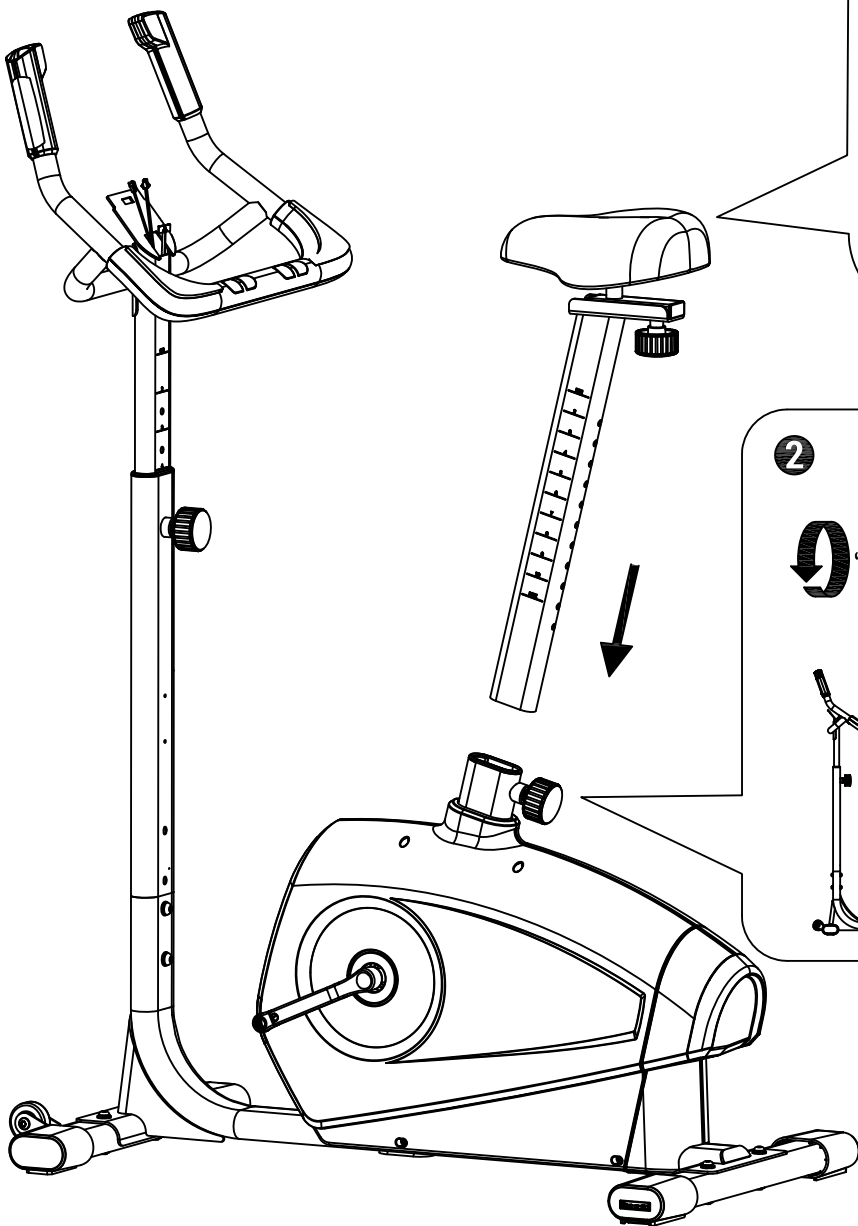
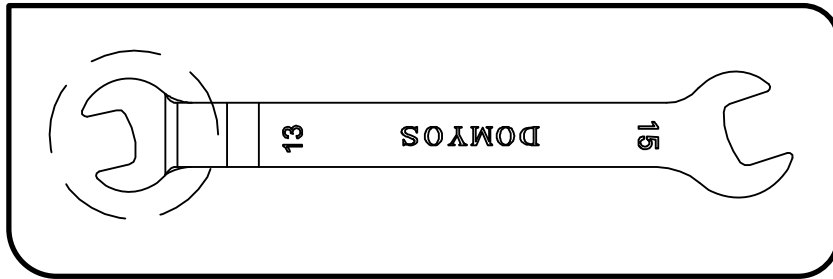
1



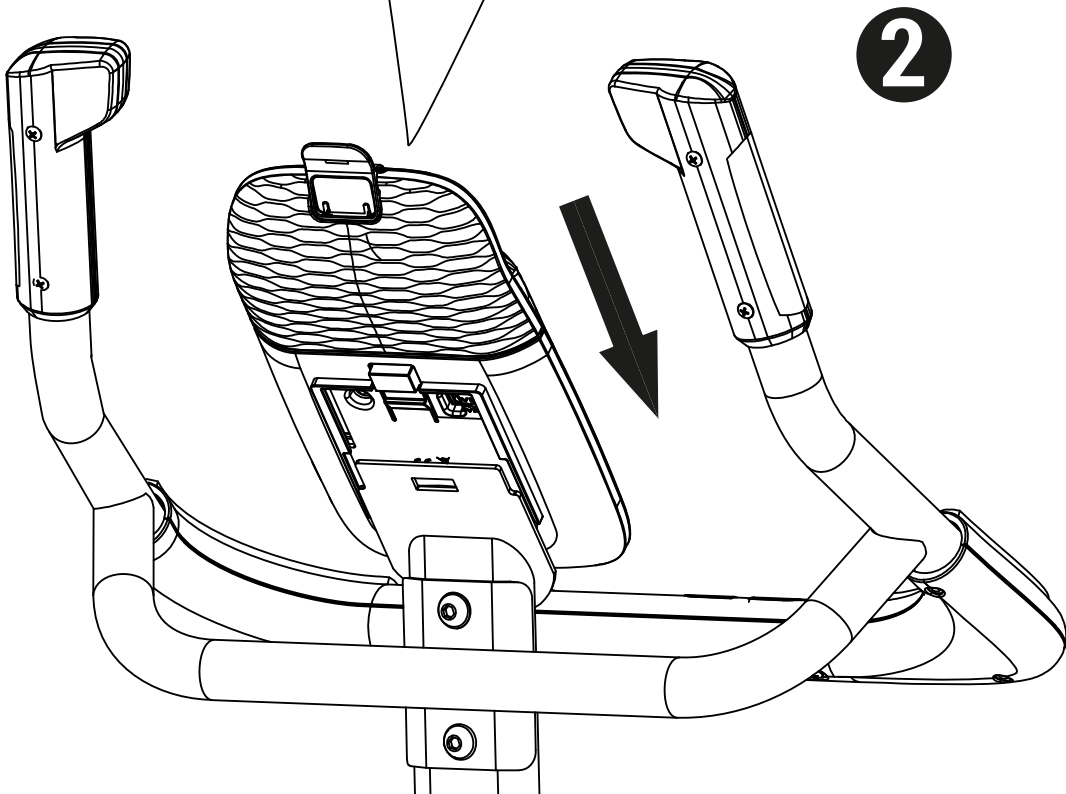
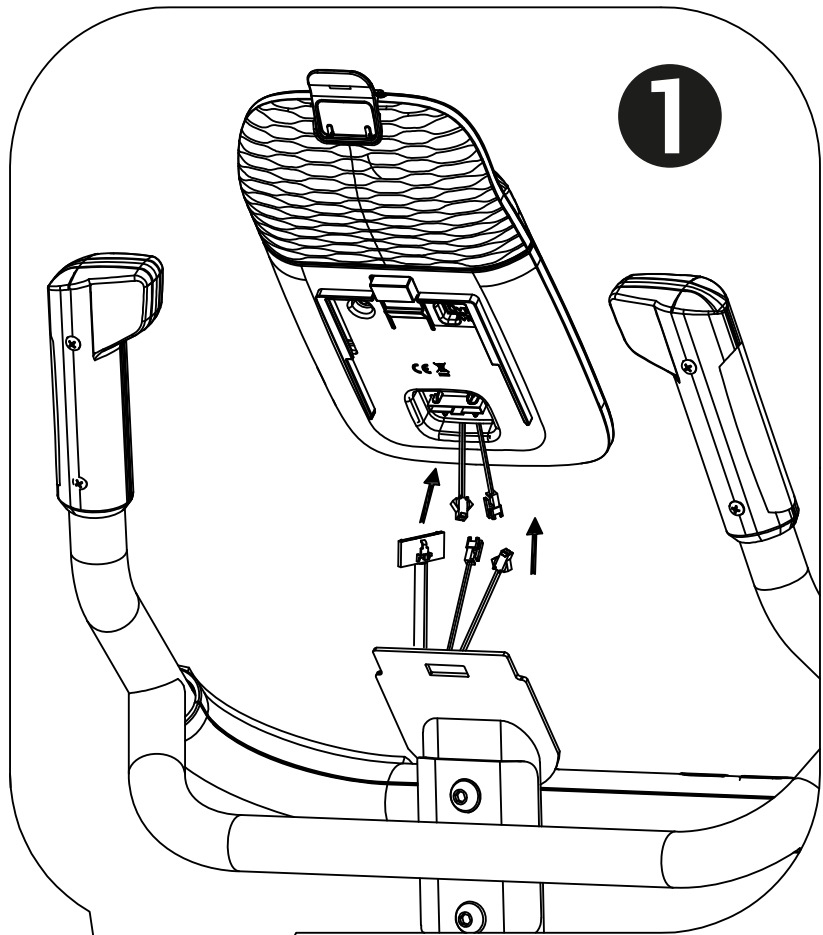
2

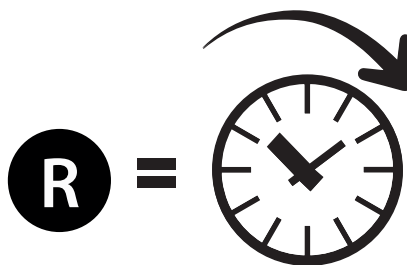
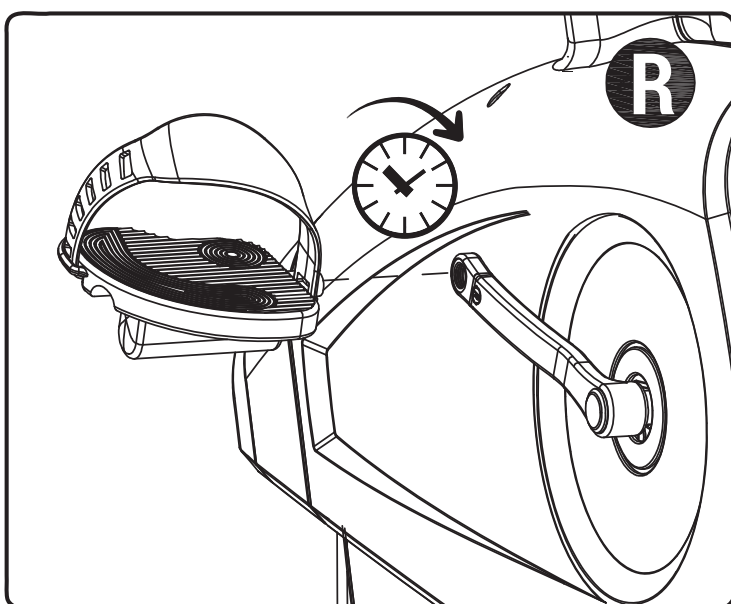
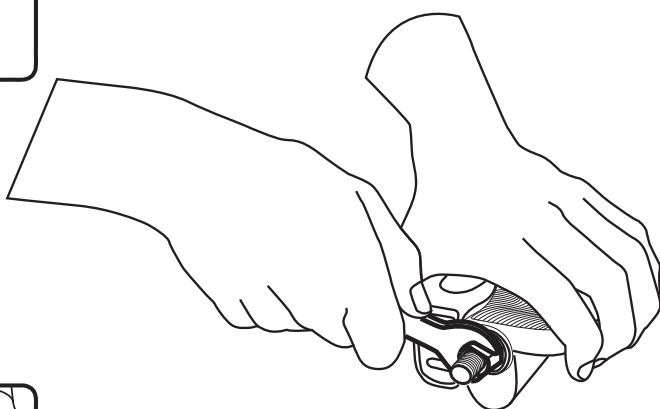
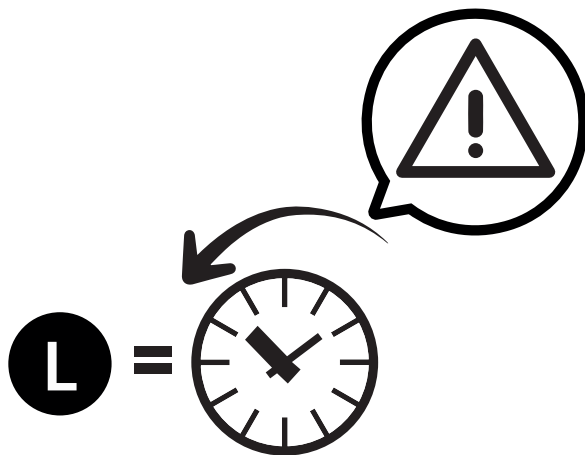
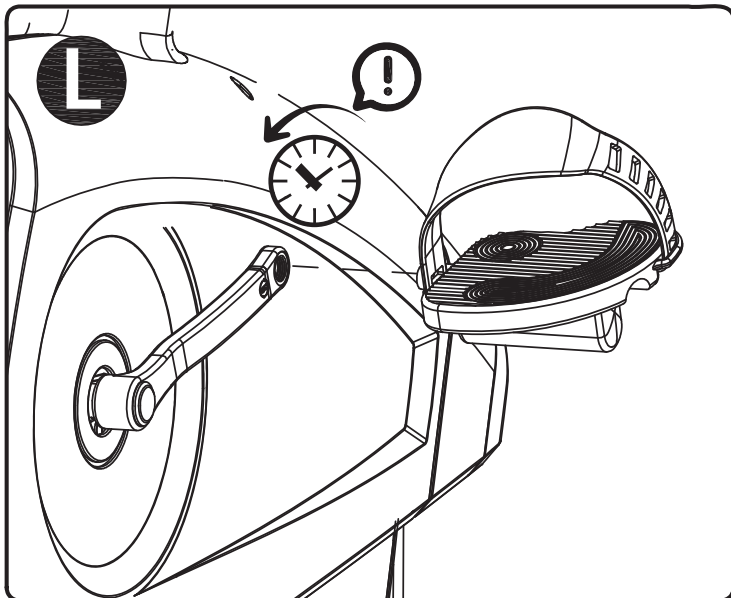
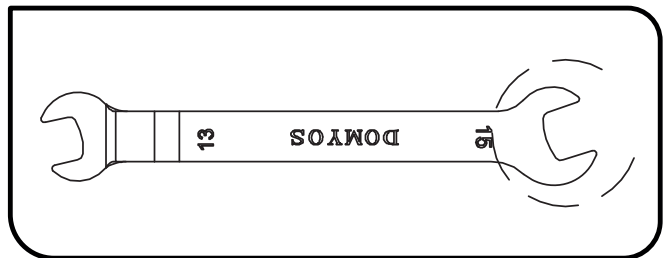


6

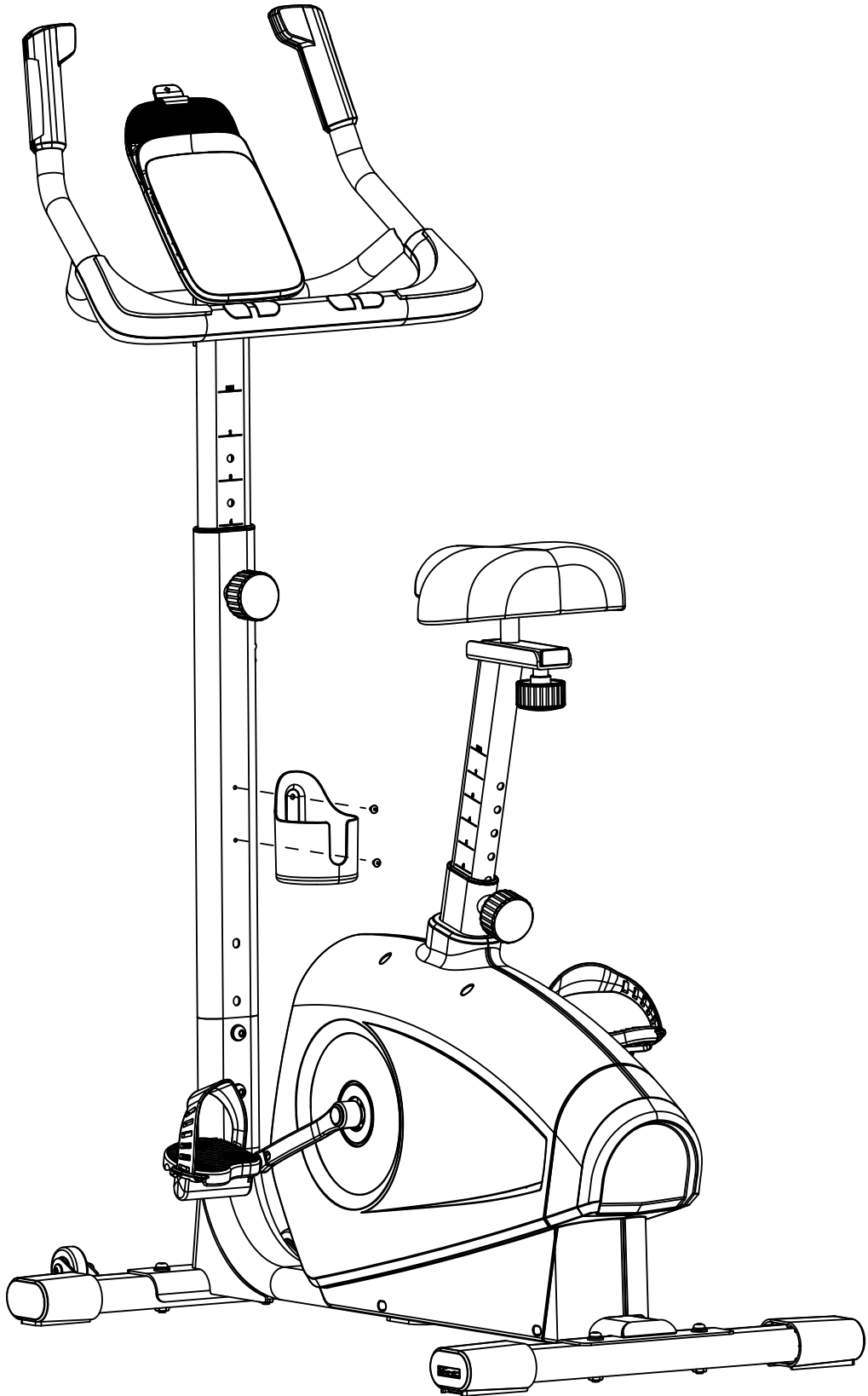
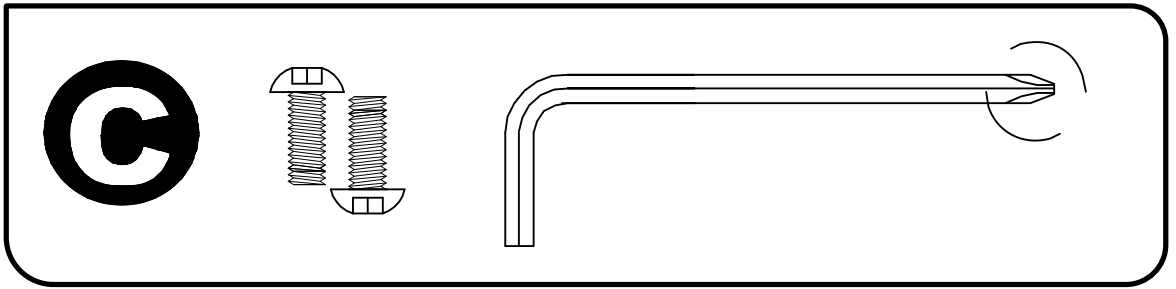


7





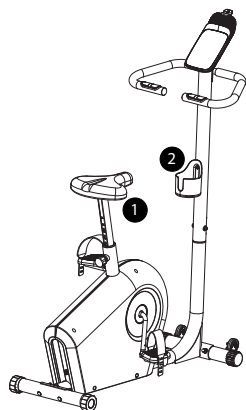
9



INTRODUCTION :

Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular ability and respiratory health whilst also toning your entire body: buttocks, quadriceps, hamstrings, calves, lower back and abdominal muscle strength. 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 transmitter to ensure smooth pedalling with greater comfort. It needs to be connected to electricity to make it work. Simply press the OK button to start your session.

SETTINGS



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

1. ADJUSTING THE SADDLE LEVEL:

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, release the setting wheel into one of the saddle tube adjustment holes, 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 BIKE STABILITY:

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

POSTURE ON THE EXERCISE BIKE

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.

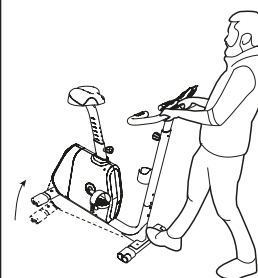
1. EASY MOUNTING

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

2. 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



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 difficulty level, adjust (increase or decrease) your settings.

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

VE: Cross Trainer

VM: Exercise bike

RO: Rower

RESET: Reset the selection.

KM/H or MILES SELECTION



By default, your console will display distance and speed information in km and km/h. To change this unit to Miles (Mi):

1 Connect the bike to an electrical power supply then turn off the console (hold down return 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 by pressing the central OK button, the console will automatically display the home screen.



HOME SCREEN



This is the first screen that is displayed when you start pedalling or when you connect the bike to an electrical power supply.

You can:

- Pedal for a quick-start session.
- 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

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.

QUICK-START / FREE USE

- 1. Begin pedalling to start your session.
- 2. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.
- 3. To take a break, stop pedalling for a few seconds.
- 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 you must be on the home screen. Then, hold down the Return button.
- The console will switch off automatically after about 90 seconds of inactivity.

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 stop the session before the end, stop pedalling, the bike pauses, press the Return button.
- 9. To turn off the console you must be on the home screen. Then, hold down the Return button.
- The console will switch off automatically after about 90 seconds of inactivity.

PROGRAMME DESCRIPTION:

By default, the workout time is 30 minutes (except in «Quick-Start» mode where time increments).. This time can be adjusted using the + or - buttons. One vertical block = 1 resistance level. There are 15 vertical blocks so 15 resistance levels in total.

»QUICK-START» MODE



Benefit: Quick use.
Description: Simply sit on the bike and pedal!

»Kcal 02» programme



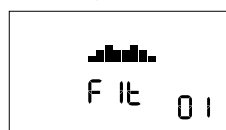
Benefit: Weight loss (Level 2).
Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.

»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



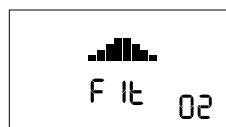
Benefit: fitness (Level 1).
Description: 2 peaks in intensity in a workout session that includes a progressive then a declining phase.

»Puls» programme



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

»FIT 02» programme



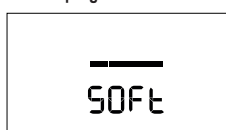
Benefit: fitness (Level 2).
Description: Maintain a good workload throughout the workout, which includes a progressive phase, a peak in intensity, and a declining phase.

»Kcal 01» programme



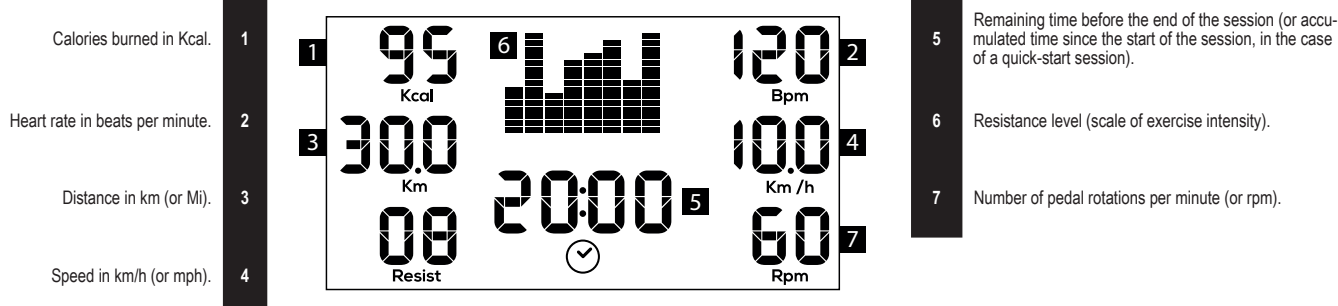
Benefit: Weight loss (Level 1).
Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session. Tip: If you can, keep hands in place during exercise.

»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 the Return button.

TROUBLESHOOTING

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

MORE INFO

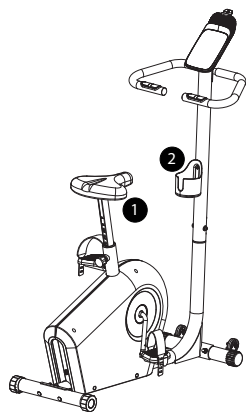
Go to After-Sales Service Support on the Decathlon website and find:

- FAQ (questions/answers)
- Care instructions.
- Tutorial videos for repairing your product.
- Spare parts available for your product.
- The support request form.

PRÉSENTATION :

Le vélo est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, ischio-jambier, mollets, lombaires et abdominaux en gainage. 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 transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups. Il est nécessaire de le relier à l'électricité pour le faire fonctionner. Il vous suffit d'appuyer sur le bouton OK pour démarrer votre séance.

RÉGLAGES



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

1. MISE À NIVEAUX 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 tirez sa tête pour désengager la goupille du tube de selle. Réglez alors votre siège à la bonne hauteur, relâchez la molette dans l'un des trous de réglage du tube de selle puis resserrer la 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 LA STABILITÉ DU VÉLO :

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

POSTURE SUR LE VÉLO D'APPARTEMENT

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.

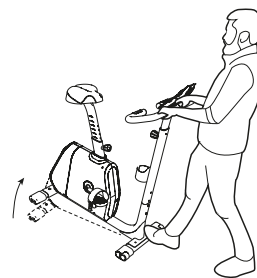
1. ENJAMBEMENT FACILE

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

2. 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.

DÉPLACEMENT



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 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 difficulté de pédalage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres?

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

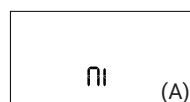
VE: Vélo Elliptique

VM: Vélo d'appartement

RO: Rameur

RESET: Réinitialiser la sélection.

SELECTION KM/H ou MILES



(A)

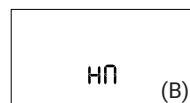
Par défaut votre console affiche les indication de distance et de vitesse en Km et Km/h. Pour changer cette unité en Miles Mi :

1 Alimenter en électricité le vélo puis éteindre la console (maintenir retour sur l'écran d'accueil).

2 Maintenir appuyé plus de 3 secondes le bouton OK.

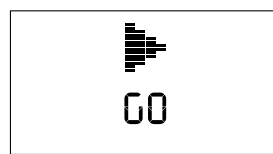
3 Changer l'unité avec les boutons + et -.

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



(B)

ÉCRAN D'ACCUEIL



C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous commencez à pédaler ou lorsque vous alimentez en électricité le vélo.

Vous pouvez :

- Pédaler pour faire un démarrage rapide.
- 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

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.

DÉMARRAGE RAPIDE / USAGE LIBRE

- 1. Commencer à pédaler pour démarrer votre séance.
- 2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou -.
- 3. Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes.
- 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.

bouton Retour.

- 6. Pour éteindre la console vous devez être sur l'écran d'accueil. Ensuite, appuyez longuement sur le bouton Retour.

La console s'éteint automatiquement après 90 secondes d'inactivité environ.

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, appuyer 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.

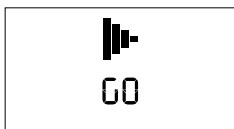
8. Pour arrêter la séance avant la fin, arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause, appuyez sur le bouton Retour.

9. Pour éteindre la console vous devez être sur l'écran d'accueil. Ensuite, appuyez longuement sur le

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

Par défaut le temps de pratique est de 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente).. Ce temps est ajustable en appuyant sur les touches + ou -. Un carreau vertical = 1 niveau de résistance. Il y a 15 carreaux verticaux donc 15 niveaux de résistance au total.

MODE «QUICK-START»



Bénéfice: Utilisation rapide.
Description: S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement!

Programme «Kcal 02»



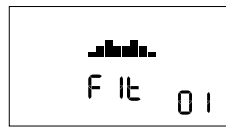
Bénéfice: Perdre du poids (Niveau 2).
Description: Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.

Programme «perf»



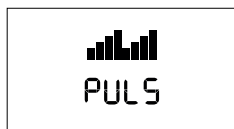
Bénéfice: Performance
Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante. Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Les résistances plus faibles étant des phases de récupération.

Programme «FIT 01»



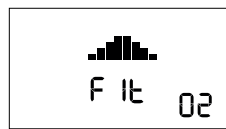
Bénéfice: être en forme (niveau 1).
Description: 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive.

Programme «puls»



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

Programme «FIT 02»



Bénéfice: être en forme (niveau 2).
Description: Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séquence qui comprend une phase progressive, un pic d'effort, et une phase dégressive.

Programme «Kcal 01»



Bénéfice: Perdre du poids (Niveau 1).
Description: double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.

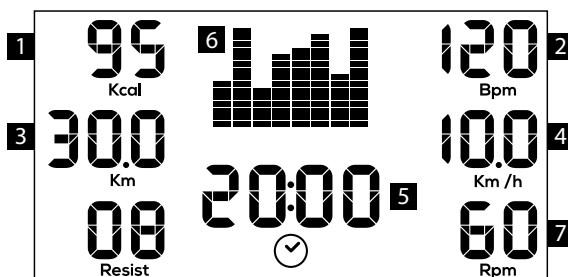
Programme «SOFT»



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

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE

- Calories brûlées en Kcal. 1
- Fréquence cardiaque en battement par minute. 2
- Distance en km (ou Mi). 3
- Vitesse en km/h (ou Mi/h). 4



- 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).
- 6 Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort).
- 7 Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm).

RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

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

Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer sur le bouton Retour .

DIAGNOSTICS DES ANOMALIES

Votre console ne s'allume pas ou affiche «E1», «E2», «E3». Merci de débrancher puis de vérifiez les connexions que vous avez effectués au dos de la console et à l'intérieur du tube de potence.
 Si le problème persiste, merci de contacter le service après vente Domyos (cf dernière page).

PLUS D'INFORMATIONS

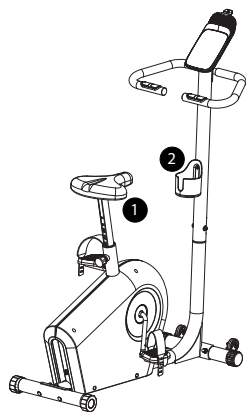
Connectez-vous sur www.decathlon.fr rubrique Assistance SAV et retrouvez:

- Les FAQ (questions / réponses).
- Les conseils d'entretien.
- Les vidéos tutorielles pour réparer votre produit.
- Les pièces détachées disponibles pour votre produit.
- Le formulaire de demande d'assistance.

PRESENTACIÓN :

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, isquiotibiales, pantorrillas, lumbares y los músculos abdominales. Te recomendamos practicarla 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. Es necesario conectarla a la red eléctrica para que funcione. Simplemente pulsa el botón OK para comenzar la sesión.

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. Luego ajusta el sillín a la altura correcta, vuelve a insertar la perilla en uno de los orificios de ajuste del tubo del sillín y, a continuación, apriétala al máximo. **ADVERTENCIA:** asegúrate de volver a colocar la perilla en uno de los orificios del tubo del sillín y apriétala al máximo. Nunca excedas la altura máxima del sillín indicada en el tubo.

2. AJUSTAR LA ESTABILIDAD DE LA BICICLETA:

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

POSTURA SOBRE LA BICICLETA ESTÁTICA

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.

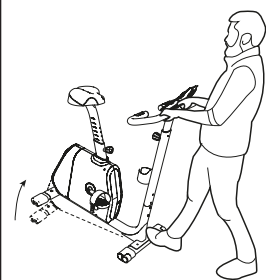
1. FACILIDAD PARA SUBIR

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

2. POSICIÓN 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 ofrece muchas características para mejorar la 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.



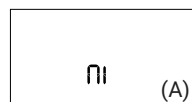
Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.



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



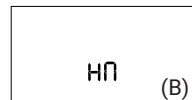
De forma predeterminada, la consola muestra las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h. Para cambiar la unidad a Millas (Mi):

1 Enchufa la bicicleta a la corriente y apaga la consola (mantenla 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 central OK. La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.



PANTALLA DE INICIO



Esta es la primera pantalla que aparece cuando comienzas a pedalear o cuando enchufas la bicicleta a la corriente.

Puedes:

- Pedalear para hacer un inicio rápido.
- 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

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

INICIO RÁPIDO/USO LIBRE

- 1. Comienza a pedalear para iniciar la sesión.
- 2. Desplázate por los programas pulsando los botones + o - y selecciona uno pulsando el botón OK.
- 3. Para hacer una pausa, deja de pedalear durante algunos segundos.
- 4. Para reanudar la sesión, vuelve a pedalear.

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.

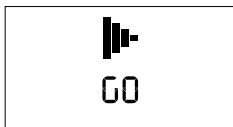
- 5. Para detener la sesión antes del final, deja de pedalear durante unos segundos y luego pulsa el botón Atrás.
- 6. Para apagar la consola debes estar en la pantalla de inicio. Luego, mantén pulsado el botón Atrás.
- La consola se apaga automáticamente después de unos 90 segundos de inactividad.

- 8. Para detener la sesión antes del final, deja de pedalear, la bicicleta se pondrá en pausa, y pulsa el botón Atrás.
- 9. Para apagar la consola debes estar en la pantalla de inicio. Luego, mantén pulsado el botón Atrás.
- La consola se apaga automáticamente después de unos 90 segundos de inactividad.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

De manera predeterminada, el tiempo de entrenamiento es de 30 minutos (excepto en el «Inicio rápido» donde se incrementa el tiempo). Este tiempo se puede ajustar pulsando las teclas + o -. Un cuadrado vertical = 1 nivel de resistencia. Hay 15 cuadrados verticales por lo que hay 15 niveles de resistencia en total.

MODO DE INICIO RÁPIDO



Beneficio: uso rápido.
Descripción: siéntate en la bicicleta y simplemente pedalea.

Programa «Kcal 02»



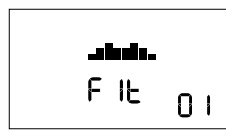
Beneficio: pérdida de peso (Nivel 2).
Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantener la zona objetivo mediante la combinación de una carga muscular más grande que en el nivel 1.

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»:



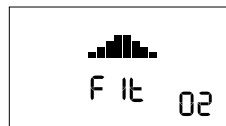
Beneficio: estar en forma (nivel 1).
Descripción: dos picos de esfuerzo incluidos en una secuencia de esfuerzo que comprende una fase progresiva y luego decreciente.

Programa «Puls»



Beneficio: tonificación
Descripción: 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 «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.

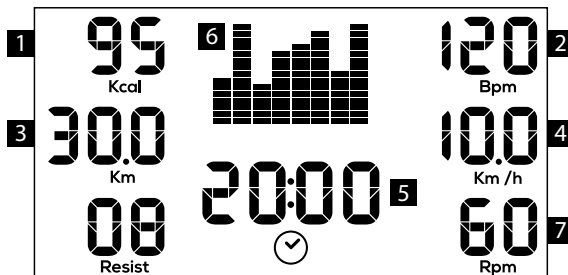
Programa «SOFT»:



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

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN

Calorías quemadas en Kcal. 1
Frecuencia cardíaca en latidos por minuto. 2
Distancia en km/h (o Mi/h). 3
Velocidad en km/h (o Mi/h). 4



5 Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).
6 Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo).
7 Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm).

RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás 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, pulsa el botón Atrás.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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.

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

MÁS INFORMACIÓN

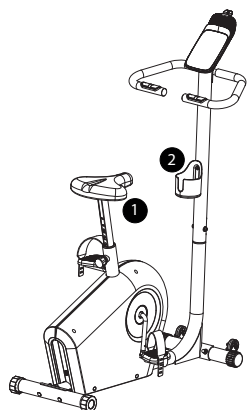
Inicia sesión en www.decathlon.es en Atención al cliente y encontrarás:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto
- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

PRÄSENTATION :

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atemungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäß, Quadrizeps, Oberschenkel, Waden, Lenden und Bauch (Stabilisierung). 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. Der Heimtrainer muss an eine Stromquelle angeschlossen werden, um zu funktionieren. Drücken Sie einfach die OK-Taste, um Ihre Trainingseinheit zu starten.

EINSTELLUNGEN



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

1. EINSTELLUNG DES SATTELS:

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 Drehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen seinen Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. Stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein, lassen Sie das Stellrad in eine der Aussparungen am Sattelrohr einrasten und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. **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 Sattelrohr angezeigte maximale Sattelhöhe darf nicht überschritten werden.

2. STABILITÄT DES TRAINERS ANPASSEN:

Ist der Trainer instabil, drehen Sie die Kapfen an den hinteren Stellfüßen am Rohr.

HALTUNG AUF DEM HEIMTRAINER

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.

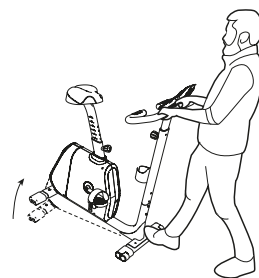
1. EINFACHES AUF-/ABSTEIGEN

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

2. 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 Trainers und ziehen Sie den Lenker zu sich heran, um den Trainer 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 Auswahlmü navigieren.



Ein Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.



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

Wahlschalter: Trainer wählen (VE, Ro, VM).
VE: Ellipsentrainer
VM: Heimtrainer
RO: Ruderer
RESET: Auswahl zurücksetzen.

AUSWAHL VON KM/H oder MILES



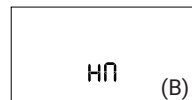
Wegstrecken und Geschwindigkeiten werden von der Konsole standardmäßig in Km und Km/h angezeigt. So wechseln Sie in Miles Mi:

1 Heimtrainer an das Stromnetz anschließen und 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. Durch Drücken der zentralen OK-Taste validieren, die Konsole zeigt automatisch den Startbildschirm an.



STARTBILDSCHIRM



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

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- In die Pedale treten, um einen Schnellstart auszulösen.
- 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

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 der max. HF.

zwischen 60% und 69% der max. HF=> behutsamer Wiedereinstieg.

zwischen 70% und 79% der max. HF=> Gewichtsverlust.

zwischen 80% et 89% der max. HF=> Verbesserung der Ausdauer.

> 90 % max. HF=> Verbesserung der Ausdauer.

SCHNELLSTART / FREIE NUTZUNG

- 1. Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten.
- 2. Um die Tretkraft anzupassen, drücken Sie die Tasten+ oder -.
- 3. Wenn Sie eine Pause machen möchten, hören Sie einige Sekunden auf, in die Pedale zu treten.
- 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 Zurück-Taste.

- 6. Um die Konsole auszuschalten, müssen Sie sich auf dem Startbildschirm befinden. Anschließend drücken Sie lange die Zurück-Taste.
- Die Konsole erlischt automatisch nach ungefähr 90 Sekunden der Inaktivität.

PROGRAMME

- 1. Wählen Sie auf dem Startbildschirm das Programm-Menü 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.

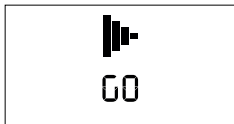
- 7. Um die Trainingseinheit wiederaufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
- 8. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abzubrechen, hören Sie auf, in die Pedale zu treten, der Heimtrainer wechselt in den Pausenmodus und Sie drücken die Zurück-Taste. (↩)

- 9. Um die Konsole auszuschalten, müssen Sie sich auf dem Startbildschirm befinden. Anschließend drücken Sie lange auf die Zurück-Taste. (↩)
- Die Konsole erlischt automatisch nach ungefähr 90 Sekunden der Inaktivität.

BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

Eine Trainingseinheit dauert normalerweise 30 Minuten (ausgenommen bei einem Quick-Start bei der die Dauer inkrementiert wird).. Diese Dauer kann durch Drücken der Tasten + oder – angepasst werden. Ein vertikales Kästchen = 1 Widerstandsstufe. Es gibt insgesamt 15 vertikale Blöcke und 15 Widerstandsstufen.

QUICK-START-MODUS



Vorteil: Schnelle Nutzung.
Beschreibung: Sie setzen sich einfach auf den Heimtrainer und treten in die Pedale!

Programm „Kcal 01“



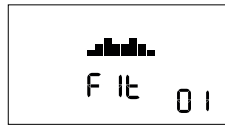
Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2).
Beschreibung: Intervalle mit einer niedrigen Intensität, um im Zielbereich zu bleiben und die Muskeln stärker zu belasten als auf der Stufe 1.

Programm „Perf“



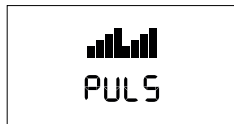
Vorteil: Leistung
Beschreibung: Intensivtrainingsintervalle, um Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern. Im Idealfall behalten Sie während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus bei. Ein geringer Widerstand entspricht den Erholungsphasen.

Programm „FIT 01“



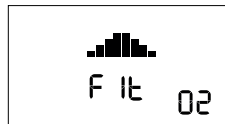
Vorteil: Fitness (Niveau 1).
Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Aufwärmphase, Belastungsphase und einer Abwärmphase.

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 einer Abwärmphase.

Programm „Kcal 01“



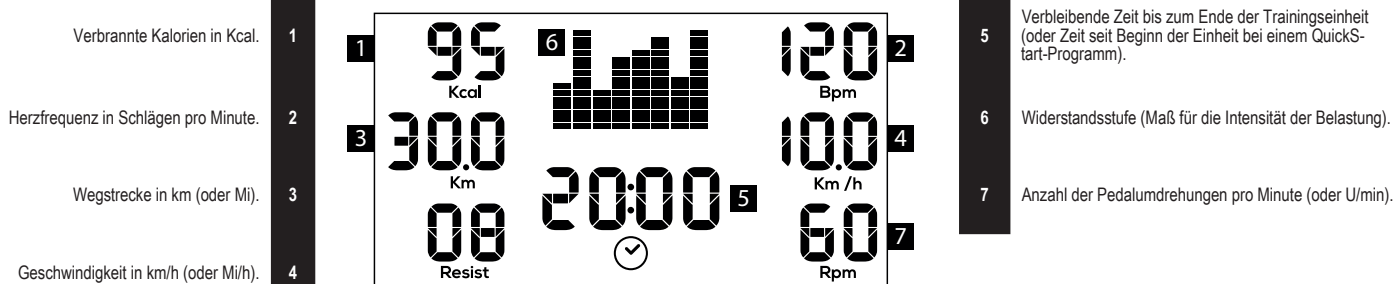
Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1).
Beschreibung: Doppeltes Plateau mit geringfügigen Widerstandsvariationen und mittleren Intervallen für die Aufrechterhaltung einer relativ hohen Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. Tipp: Halten Sie Ihre Hände während der Trainingseinheit möglichst ruhig.

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).
 - Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit.
 - Eine geschätzte Anzahl verbrannter Kalorien.
 - Ihre Wegstrecke.

Um die Anzeigen Ihrer Leistungen vor dem Ende abzubrechen, drücken Sie die Rücksetztaste.

DIAGNOSE DER ANOMALIEN

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. Wenn das oben beschriebene Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst von Domyos (siehe letzte Seite der Gebrauchsanleitung).

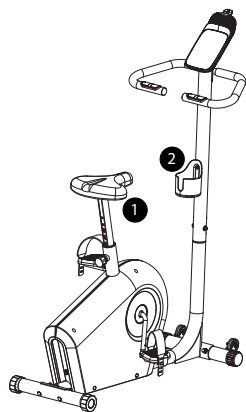
WEITERE INFORMATIONEN

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

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

PRESENTAZIONE :

Andare in bicicletta costituisce un'eccezionale attività sportiva che permette di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, quadricipiti, ischio-tibiali, polpacci, lombari e addominali con il lavoro addominale. 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 strattoni. Per farlo funzionare, occorre collegare il prodotto a una presa di corrente. Per avviare la sessione, basta premere il pulsante OK.

REGOLAZIONI

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 tirarne la testa per sbloccare la coppia del tubo della sella. Regolare quindi la seduta all'altezza giusta, rilasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo della sella, poi serrarla 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. REGOLARE LA STABILITÀ DELLA CYCLETTE:

In caso di instabilità della cyclette, ruotare le ghiera delle gambe posteriori sul tubo.

POSTURA SULLA CYCLETTE

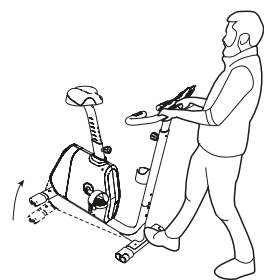
La postura è la posizione del corpo da adottare durante l'esercizio. È importante rispettarla per non provocarsi lesioni o farsi male durante le sessioni.

1. FACILE DA INFORCARE

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

2. 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 diritta e lo sguardo in avanti.

SPOSTAMENTO

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, portando le rotelle di spostamento a contatto con il pavimento. Durante questo movimento, è importante mantenere la schiena diritta. Nello spostare la cyclette, occorre esercitare una forza essenzialmente con le braccia e le gambe.

CONSOLE

La console propone varie funzioni per arricchire la pratica d'allenamento. Si riportano qui di seguito 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?

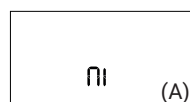
Selettore: Selezionare il tipo di apparecchio (VE, Ro, VM).

VE: Ellittica

VM: Cyclette

RO: Vogatore

RESET: Reinizializzare la selezione.

SELEZIONE KM/H o MIGLIA

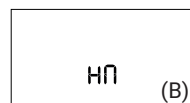
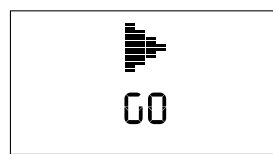
Per preimpostazione, la console riporta le indicazioni di distanza e velocità in km e km/h. Per cambiare l'unità di misura in Miglia Mi:

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 premendo il pulsante centrale OK: la console si porta automaticamente nella homepage.

**HOMEPAGE**

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

È possibile:

- Pedalare per un avviamento rapido.
- 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

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 60% e 69% della FC MAX => ripresa graduale.

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

tra 80% e 89% della FC MAX => miglioramento della resistenza.

> 90 % FC MAX => miglioramento delle prestazioni.

AVVIAMENTO RAPIDO / USO LIBERO

1. Iniziare a pedalare per avviare la sessione.
2. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o -.
3. Per fare una pausa, smettere di pedalare per alcuni secondi.
4. Per riprendere la sessione, rimettersi 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 occorre trovarsi sulla homepage. Quindi premere a lungo il pulsante Indietro.

7. La console si spegne automaticamente dopo 90 secondi circa di inattività.

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 interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare, la cyclette entra in pausa, premere il pulsante Indietro.

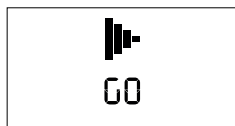
9. Per spegnere la console occorre trovarsi sulla homepage. Quindi premere a lungo il pulsante Indietro.

La console si spegne automaticamente dopo 90 secondi circa di inattività.

DESCRIZIONE DEI PROGRAMMI

Per preimpostazione, la durata dell'esercizio è 30 minuti (tranne «Quick-Start» in cui la durata aumenta).. Questo tempo è regolabile premendo i pulsanti + o -. Un quadretto in verticale = 1 livello di resistenza. Ci sono 15 quadretti in verticale, quindi 15 livelli di resistenza in tutto.

MODALITÀ «QUICK-START»



Vantaggio: Utilizzo rapido.
Descrizione: Basta salire sulla cyclette e pedalare!

Programma «Kcal 02»



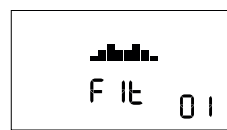
Vantaggio: Perdita di peso (Livello 2).
Descrizione: Intervalli a bassa intensità per mantenersi nella zona voluta, associando uno sforzo muscolare maggiore rispetto al livello 1.

Programma «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 «FIT 01»



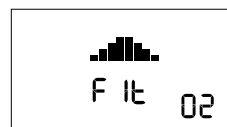
Vantaggio: Tenersi in forma (livello 1).
Descrizione: 2 picchi di sforzo inclusi in una sequenza di sforzi che comprende una fase progressiva e una decrescente.

Programma «puls»



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

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 «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.

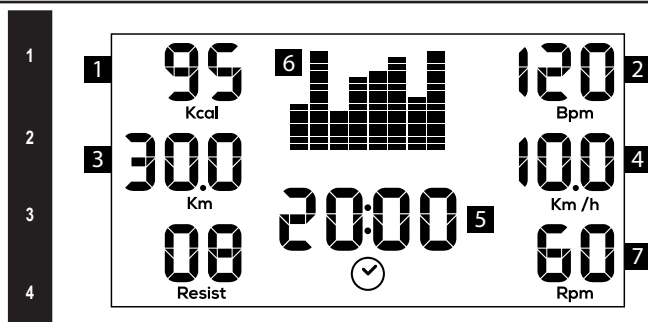
Programma «SOFT»



Vantaggio: Percorso piano.
Descrizione: Percorso totalmente personalizzabile, con ripiegolo delle prestazioni a fine sessione.

A SCHERMO DURANTE LA SESSIONE

- 1 Calorie bruciate in Kcal.
- 2 Frequenza cardiaca in pulsazioni/minuto.
- 3 Distanza in km (o Mi).
- 4 Velocità in km/h (o Mi/h).



- 5 Tempo rimanente prima della fine di sessione (o tempo trascorso dall'inizio della sessione, nel caso di una sessione ad avvio rapido).
- 6 Livelli di resistenza (scala di intensità dello sforzo).
- 7 Numero di giri dei pedali al minuto (o rpm).

RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI

Il riepilogo 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 chiudere il riepilogo delle prestazioni prima della fine, premere il pulsante Indietro.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

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.

Se il problema persiste, contattare l'assistenza post-vendita Domyos (cfr. ultima pagina).

MAGGIORI INFORMAZIONI

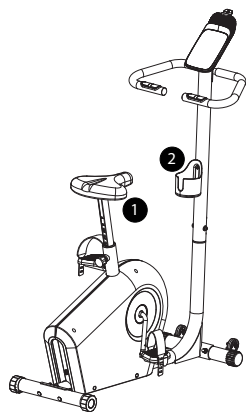
Connettersi a www.decathlon.fr sezione Assistenza SAV (Servizio Post-Vendita) dove si possono trovare:

- Le FAQ (domande / risposte).
- I consigli per la manutenzione.
- I tutorial video per riparare il prodotto.
- I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto.
- Il modulo di richiesta d'assistenza.

PRESENTATIE :

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: billen, dijspieren, hamstrings, kuiten, lenden en buikspieren voor rompstabiliteit. 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. U moet het op het elektriciteitsnet aansluiten om het te laten werken. Klik op de knop OK om uw sessie te starten.

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 losser, 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 duw 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 gedruwd en draai de knop zo vast mogelijk aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven.

2. DE STABILITEIT VAN DE FIETS BIJSTELLEN:

Als de fiets instabiel staat, aan de uiteinden van de achterpoten op de buis draaien.

HOUDING OP DE HOMETRAINER

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

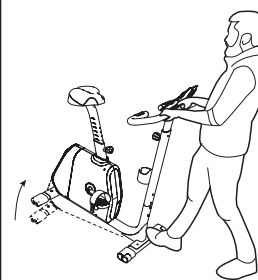
1. MAKKELIJK OPSTAPPEN

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

2. 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 wieljes 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 uitoefenen 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.



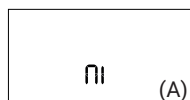
Een programma verlaten, terug naar het hoofdmenu, de console uitzetten.



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/U of MILES



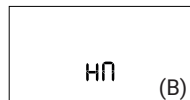
Standaard geeft uw console de afstand en snelheid weer in Km en Km/u. Om deze eenheid te wijzigen in Miles Mi:

1 Stop de stekker in het stopcontact en zet de console 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 door op de middenknop OK te drukken, de console gaat automatisch naar het startscherm.



STARTSCHERM



Dit is het eerste scherm dat getoond wordt als u begint met trappen of als u de stekker in het stopcontact stopt.

U kunt:

- Trappen voor een snelle start.
- 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

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 FC MAX.

tussen 60% en 69% van de maximale hartslag => rustig 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.

SNELLE START / VRIJ GEBRUIK

- 1. Begin te fietsen om uw sessie te starten.
- 2. Om de trapweerstand in te stellen drukt u op de knop + of -.
- 3. Als u even wilt pauzeren, houdt u enkele seconden op met fietsen.
- 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 moet deze op het startscherm staan. Vervolgens drukt u lang op de knop Retour.
- De console zal automatisch uitgaan na ongeveer 90 seconden van niet-gebruik.

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 sessie voor het einde te stoppen, stopt u enkele seconden met fietsen, de fiets springt op pauze, druk nu op de knop Retour.
- 9. Om de console uit te zetten moet deze op het startscherm staan. Vervolgens drukt u lang op de knop Retour.

De console zal automatisch uitgaan na ongeveer 90 seconden van niet-gebruik.

BESCHRIJVING VAN DE PROGRAMMA'S

Standaard is de trainingstijd 30 minuten (behalve bij "Quick-Start" waar de tijd optelt).. De tijd is in te stellen door op de knop + of - te drukken. Een verticaal blok = 1 weerstandsniveau. Er zijn 15 verticale blokken, dus in totaal 15 weerstandsniveaus.

»QUICK-START»-MODUS



Voordeel: Snel in gebruik.
Beschrijving: Ga op de fiets zitten en begin gewoon te fietsen!

Programma "Kcal 02"



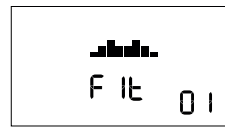
Voordeel: Gewicht verliezen (Niveau 2).
Beschrijving: Perioden van lage intensiteit om binnen het streefgebied te blijven, in combinatie met een grotere spierinspanning dan in niveau 1.

Programma "perf"



Voordeel: Prestatie
Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren goed te laten werken. Idealiter volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. De standen met een kleinere weerstand zijn voor de herstelfasen.

Programma "FIT 01"



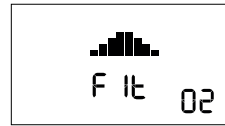
Voordeel: in vorm zijn (Niveau 1).
Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.

Programma "puls"



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

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 "Kcal 01"



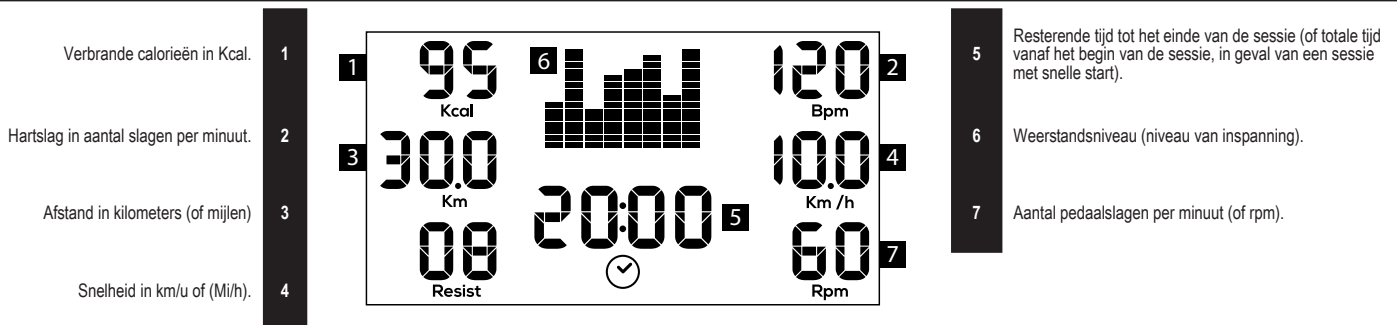
Voordeel: Gewicht verliezen (Niveau 1).
Beschrijving: Dubbele snelheid met laag weerstandsniveau, houd een vrij snel ritme aan tijdens de trainingssessie. Advies: Houd de handen tijdens de inspanning bij voorkeur stil.

Programma "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).
- uw gemiddelde snelheid.
- een schatting van het aantal verbrande calorieën.
- de afgelegde afstand.

Om uw prestatie-overzicht voor het einde uit te schakelen, drukt u op de knop retour.

PROBLEEMDIAGNOSE

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.

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

MEER INFORMATIE

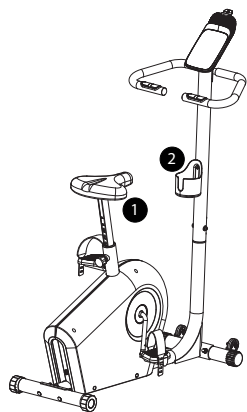
Ga naar www.decathlon.fr, rubriek Klantenservice waar u het volgende vindt:

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

APRESENTAÇÃO :

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: glúteos, quadríceps, região posterior das coxas, gêmeos, lombares e abdominais, com um reforço muscular. 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. É necessário ligar à eletricidade para colocar em funcionamento. Basta pressionar o botão OK para iniciar a sessão.

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, desapeerte um pouco a roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo do selim. Regule o selim 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 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. AJUSTAR A ESTABILIDADE DA BICICLETA:

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

POSTURA NA BICICLETA ESTÁTICA

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

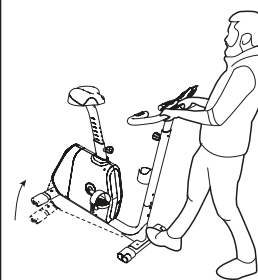
1. FÁCIL DE MONTAR

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

2. 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 guiador 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).

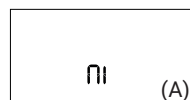
VE: bicicleta elítica

VM: bicicleta estática

RO: remo

RESET: permite repor as opções.

SELEÇÃO KM/H ou MILHAS



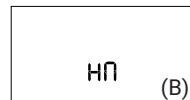
Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em Km e em Km/h. Para definir a unidade de milhas (Mi):

1. Ligar a bicicleta à eletricidade e depois desligar a consola (manter o botão para retroceder premido no ecrã inicial).

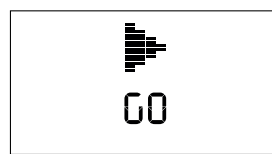
2. Manter o botão OK premido durante, pelo menos, 3 segundos.

3. Alterar a unidade utilizando os botões + e -.

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



ECRÃ INICIAL



É o primeiro ecrã apresentado quando se começa a pedalar ou quando a bicicleta é ligada à eletricidade.

É possível:

- Pedalar para fazer um arranque rápido.
- 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

Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):

Para as mulheres: 226 - idade

Para os homens: 220 - 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.

ARRANQUE RÁPIDO/UTILIZAÇÃO LIVRE

- 1. Para iniciar a sessão, comece a pedalar.
- 2. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -.
- 3. Para fazer uma pausa, pare de pedalar durante alguns segundos.
- 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, deve estar a ser apresentado o ecrã inicial. De seguida, mantenha premido o botão para retroceder.
- A consola apaga-se automaticamente após cerca de 90 segundos de inatividade.

PROGRAMAS

- 1. No ecrã inicial, seleccione o menu de programas premindo o botão de lista de programas.
- 2. Percorra os programas premindo os botões + ou - e depois seleccione 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 -

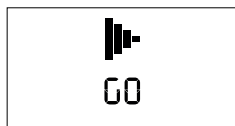
- 6. Quando parar de pedalar, a bicicleta fica em pausa e o tempo fica intermitente.
- 7. Para retomar a sessão, recomece a pedalar.
- 8. Para parar a sessão antes do fim, pare de pedalar e prima o botão para retroceder quando a bicicleta ficar em pausa.
- 9. Para desligar a consola, deve estar a ser apresentado o ecrã inicial. De seguida, mantenha premido o botão para retroceder.

A consola apaga-se automaticamente após cerca de 90 segundos de inatividade.

DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

Por predefinição, o tempo de prática é de 30 minutos (exceto no modo «Quick-Start» no qual o tempo aumenta).. Este tempo pode ser ajustado premindo os botões + ou -. Um bloco vertical = 1 nível de resistência. Existem 15 blocos verticais, o que corresponde a 15 níveis de resistência no total.

MODO «QUICK-START»



Objetivo: início rápido.
Descrição: suba para a bicicleta e pedale!

Programa «Kcal 02»



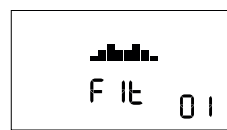
Objetivo: perda de peso (Nível 2).
Descrição: intervalos de baixa intensidade para se manter dentro da zona-alvo. Envolvem uma carga muscular superior ao Nível 1.

Programa «perf»



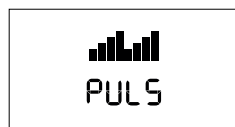
Objetivo: desempenho
Descrição: intervalos de alta intensidade para melhorar a resistência. Envolvem uma elevada carga muscular. Idealmente, deve manter o mesmo ritmo ao longo de toda a sessão. As resistências mais baixas destinam-se a fases de recuperação.

Programa «FIT 01»



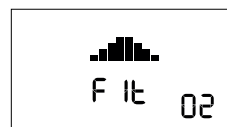
Objetivo: manter-se em forma (nível 1).
Descrição: dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).

Programa «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 «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 «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.

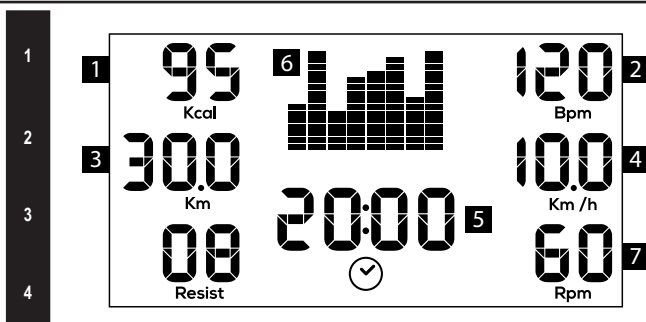
Programa «SOFT»



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

ECRÃ DURANTE A SESSÃO

- Calorias gastas em Kcal. 1
- Frequência cardíaca em pulsações por minuto. 2
- Distância em Km (ou Mi). 3
- Velocidade em Km/h (ou Mi/h). 4



- 5 Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).
- 6 Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço).
- 7 Número de rotações por minuto (ou rpm).

RESUMO DOS DESEMPENHOS

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

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

No final, para parar o resumo do seu desempenho, prima o botão para retroceder.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

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

Se o problema persistir, contacte o serviço pós-venda da Domyos (ver a última página).

MAIS INFORMAÇÕES

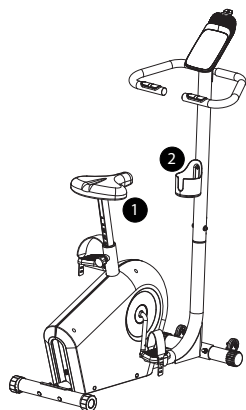
Aceda em www.decathlon.pt à secção Serviço pós-venda e consulte:

- As perguntas frequentes (perguntas/respostas).
- Os conselhos de manutenção.
- Os tutoriais em vídeo para reparar o produto.
- As peças sobressalentes disponíveis para o produto.
- O formulário de pedido de assistência.

INFORMACJE PODSTAWOWE :

Rower to doskonała aktywność, która pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięśnie czworogłowe, mięśnie wewnętrzne uda, łydki, dolna część pleców, 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. Aby uruchomić produkt, należy go podłączyć do zasilania elektrycznego. Aby rozpocząć trening, wystarczy nacisnąć przycisk OK.

USTAWIENIA



OSTRZEŻENIE: należy zejść z roweru przed dokonaniem zmiany ustawień.

1. USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siodełko musi znajdować się w 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 siodełko na właściwej wysokości, włożyć pokrętko do jednego z otworów regulacyjnych w rurce siodełka 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 STABILNOŚCI ROWERU:

Jeśli rower nie stoi stabilnie, należy dokręcić końcówki tylnych stopek na rurce.

POZYCJA PODCZAS ĆWICZEŃ NA ROWERZE

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

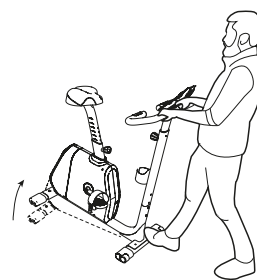
1. ŁATWE WCHODZENIE NA ROWER

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

2. 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



Stając przed rowerem, ustawij stopę na przedniej stopce i pociągnij do siebie kierownicę, aby przechylić rower do przodu. Wyszynę 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 pedałowania, ustawienie (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.

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

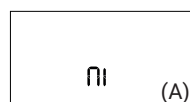
VE: Rower eliptyczny

VM: Rower stacjonarny

RO: Wioślarz

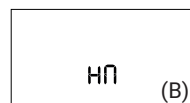
RESET: Ponowne rozpoczęcie treningu.

WYBÓR JEDNOSTEK – KM/H LUB MILE

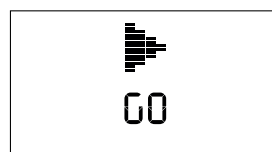


Domyślnie konsola wyświetla dystans w kilometrach (km), a prędkość w kilometrach na godzinę (km/h). Aby zmienić jednostkę na mile:

1. Podłączyć rower do zasilania, a następnie wyłączyć konsolę (nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz” na ekranie głównym).
2. Nacisnąć przycisk OK i przytrzymać przez ponad 3 sekundy.
3. Zmienić jednostkę przyciskami + i -.
4. Zatwierdzić wybór głównym przyciskiem OK. Konsola automatycznie wyświetli ekran główny.



EKRAN STARTOWY



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

Można:

- Rozpocząć pedałowanie, aby przejść do trybu szybkiego uruchomienia.
- Nacisnąć przycisk OK, aby przejść do trybu szybkiego uruchomienia. Nacisnąć przycisk programu, aby przejść do listy programów.
- Wyłączyć konsolę, naciskając przycisk WSTECZ.

POMIAR TĘTNA

Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKS.).

Kobiety: 226 - wiek.

Mężczyźni: 220 - wiek.

Dostosowywanie 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 do TĘTNA MAKS.

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

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

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

> 90% TĘTNA MAKS. => poprawianie wyników.

SZYBKIE URUCHAMIANIE / SWOBODNY TRENING

1. Zaczynaj pedałować, aby rozpocząć sesję.
2. Aby zmienić trudność pedałowania, należy nacisnąć przycisk + lub -.
3. Aby zrobić przerwę (włączyć pauzę), należy przestać pedałować przez kilka sekund.
4. Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedałować.
5. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedałować na kilka sekund, a następnie

6. Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego, a następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.
7. Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedałować.
8. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedałować na kilka sekund. Rower przełączy się w tryb wstrzymania. Teraz należy nacisnąć przycisk „wstecz”.
9. Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego, a następnie nacisnąć i przytrzymać

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 pedałowania, należy nacisnąć przyciski + lub -
6. Po przerwaniu pedałowania rower przełącza się w tryb wstrzymania, a wskaźnik czasu miga.
7. Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedałować.
8. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedałować na kilka sekund. Rower przełączy się w tryb wstrzymania. Teraz należy nacisnąć przycisk „wstecz”.
9. Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego, a następnie nacisnąć i przytrzymać

OPIS PROGRAMÓW

Domyślnie czas treningu ustawiony jest na 30 minut (poza trybem „Quick Start”, w którym czas odliczany jest od początku sesji).. Czas trwania treningu można zmienić, naciskając przycisk + lub -. Jeden kwadrat na osi pionowej = 1 poziom trudności. Istnieje 15 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.

TRYB „QUICK START”

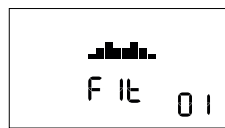
Korzyści: Szybkie rozpoczęcie sesji.
Opis: Wystarczy wsiąść na rower i zacząć pedałować!

Program „Kcal 02”

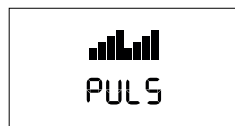
Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2).
Opis: Interwały małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.

Program „perf”

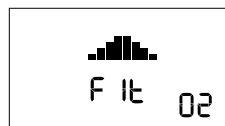
Korzyści: Poprawa wyników
Opis: Interwały o dużej intensywności, umożliwiające poprawę wytrzymałości i zapewnijające obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.

Program „Fit 01”

Korzyści: Dbanie o formę (Poziom 1).
Opis: Dwa punkty zwiększonego wysiłku w sekwencji treningowej, która obejmuje fazę progresywną i regresywną.

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 regresywną.

Program „Kcal 01”

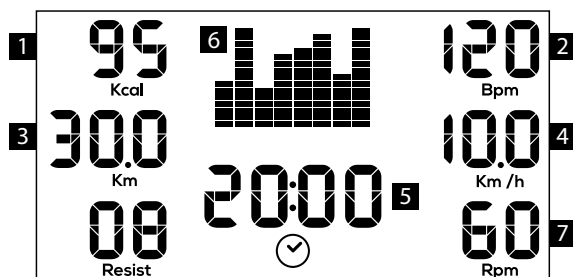
Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1).
Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej prędkości podczas sesji treningowej. Rada: Utrzymywanie rąk nieruchomo w czasie wysiłku.

Program „SOFT”

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

EKRAN PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ

Spalone kalorie w kcal. 1
Tętno w uderzeniach na minutę. 2
Dystans w km (lub Mi). 3
Prędkość w km/h (lub mi/h). 4



5 Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w trybie szybkiego uruchomienia).
6 Poziomy oporu (skala natężenia wysiłku).
7 Liczba obrotów korbą na minutę (lub rpm).

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 przycisk „wstecz”.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Konsola nie włącza się lub wyświetla komunikat „E1”, „E2”, „E3”. Należy odłączyć urządzenie, a następnie sprawdzić połączenia z tyłu konsoli i wewnątrz wspornika. Jeśli problem pojawia się ponownie, należy skontaktować się z serwisem marki Domyos (informacje na ostatniej stronie).

WIĘCEJ INFORMACJI

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

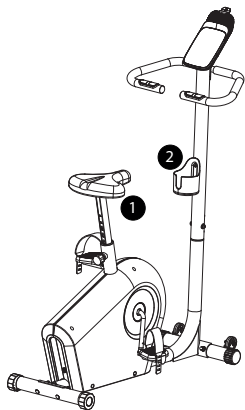
- FAQ (najczęściej zadawane pytania i odpowiedzi).
- Porady dotyczące konserwacji.
- Poradniki wideo dotyczące napraw produktu.

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

BEMUTATÁS :

A kerékpározás egyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érrendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: erősíti a feneket, a combizmot, a térdhajlít izmot, a lábíkrát, a hát alsó izmait és a hasi izmokat is. 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. Villamosáramhoz kell csatlakozni ahhoz, hogy működjön. Egyszerűen nyomja meg az OK gombot az edzés megkezdéséhez.

BEÁLLÍTÁSOK



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

1. ÜLÉSSZINT BEÁLLÍTÁSA :

A hatékony edzéshez az ülést megfelelő magasságba kell állítani. Pedálozaskor 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 be az ülést a megfelelő magasságba, engedje el a beállító kereket a nyeregcső egyik beállító nyílásába, majd teljesen húzza meg. **FIGYELEM:** Győződjön meg róla, hogy a gombot visszaüllesztette a nyeregcső egyik nyílásába, és teljesen meghúzta. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot.

2. A KERÉKPÁR STABILITÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA:

Ha a kerékpár instabil, akkor a hátsó lábakon forgassa el a cső zárócsapját.

TESTTARTÁS A KERÉKPÁRON

A testtartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt tartassa, így az edzés során nem éri Önt sem sérülés, sem más ártalom.

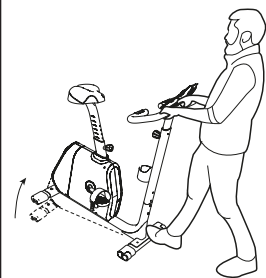
1. KÖNNYŰ FELSZÁLLÁS

A csapataink egy olyan alacsony vázzal rendelkező kerékpárt terveztek, amely lehetővé teszi, hogy anélkül tudjon felszállni rá, hogy fel kelljen emelnie a lábát.

2. 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.

MOZGATÁS



Álljon a termék elé, helyezze egyik lábát a kerékpár elülső lábára, majd húzza maga felé a kormányt, hogy a kerékpár előre döntse, így a szállítókerekeket a talajjal érintkezésbe hozhatja. Fontos, hogy eközben 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 pedálozási nehézségi szint beállítása (növelése vagy csökkentése), a beállítások módosítása (növelése vagy csökkentése).

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

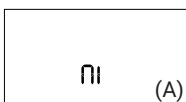
VE: Crosstrainer

VM: Edző kerékpár

RO: Evezőpad

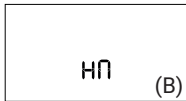
VISSZAÁLLÍTÁS: A beállítás visszaállítása.

KM/H vagy MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA

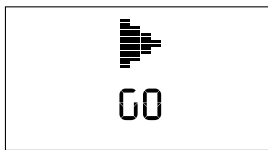


Alapértelmezés szerint a konzol a távolság és a sebesség információit km-ben és km/h-ban jeleníti meg. Ahhoz, hogy ezt a mértékegységet Mérföldre (Mi)-re változtassa:

1. Csatlakoztassa a kerékpárt egy áramforráshoz, majd kapcsolja ki a konzolt (tartsa lenyomva a visszatérés gombot a kezdőképernyőn).
2. Tartsa lenyomva az OK gombot több mint 3 másodpercig.
3. Módosítsa a mértékegységet a + és - gombokkal.
4. Erősítse meg a középső OK gomb megnyomásával, majd a konzol automatikusan megjeleníti a kezdőképernyőt.



KEZDŐKÉPERNYŐ



Ez az első képernyő, amely akkor jelenik meg, amikor elkezd pedálozni, vagy amikor csatlakoztatja a kerékpárt egy áramforráshoz.

Lehetséges:

- Pedálozni egy rövid edzés erejéig.
- 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

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 pulzusszám regenerációs fázis.

MAX pulzusszám 60%-a és 69%-a között => könnyed edzés.

MAX pulzusszám 70%-a és 79%-a között => fogyás.

MAX pulzusszám 80%-a és 89%-a között => erőnlét fejlesztése.

MAX pulzusszám 90%-a felett => teljesítmény fejlesztése.

GYORSINDÍTÁS / SZABAD HASZNÁLAT

1. Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni.
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 pedálozási nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
6. Amikor abbahagyja a pedálozást, a kerékpár megáll és az idő villog.

5. Az edzés korai befejezéséhez néhány másodpercig hagyja abba a pedálozást, majd nyomja meg a Return gombot.
6. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie. Ezután tartsa lenyomva a Return gombot.
9. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie. Ezután 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 pedálozási nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
6. Amikor abbahagyja a pedálozást, a kerékpár megáll és az idő villog.

7. Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálozni.
8. Az edzés korai befejezéséhez hagyja abba a pedálozást, a kerékpár szünetel, majd nyomja meg a Return gombot.
9. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie. Ezután tartsa lenyomva a Return gombot.

PROGRAM LEÍRÁSA:

Alapértelmezés szerint az edzési idő 30 perc (kivéve a «Gyorsindítás» módot, ahol az idő növekszik).. Ezt az időt a + vagy - gombokkal beállíthatja. Egy függőleges blokk = 1 ellenállásszint. Az 15 függőleges négyzetben 15 ellenállási szintet mutat.

»GYORSINDÍTÁS» ÜZEMMÓD



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

»Kcal 02» program



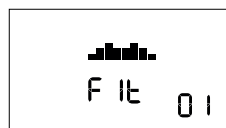
Előnye: Fogyas (2. szint).
Leírás: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétel.

»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.

»FIT 01» program



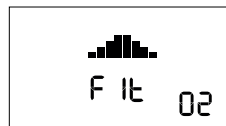
Előnye: Fitness (1. szint).
Leírás: Egyetlen edzés során 2 csúcspont az intenzitás tekintetében, amely egy progresszív, majd egy csökkenő fázist tartalmaz.

»Puls» program



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

»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.

»Kcal 01» program



Előnye: Fogyas (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.

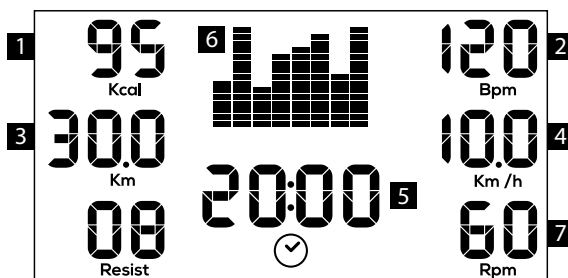
»SOFT» program



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

KIJELZŐ AZ EDZÉS SZORÁN

- Kcal-ban elégett kalória. 1
- Szívverés percenként. 2
- Távolság km-ben (vagy Mi-ben/mérföldben). 3
- Sebesség km/h-ban (vagy m/h-ban). 4



- 5 Az edzés végéig fennmaradó idő (vagy az edzés kezdete óta eltelt idő, gyorsindításos edzés esetén).
- 6 Ellenállási szint (az edzés intenzitásának skálája).
- 7 A pedál fordulatszáma percenként (vagyis az rpm).

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 pulzuserőmérőt viselt az edzés során) • az átlagos sebességét.
• a becsült elégett kalóriák számát. • a megtett távolságot.

A befejezés előtti teljesítmény-összefoglalóból való kilépéshez nyomja meg a Return gombot.

HIBAELEHÁRÍTÁS

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

Ha a probléma továbbra is fennáll, kérjük, hogy lépjen kapcsolatba a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalt).

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

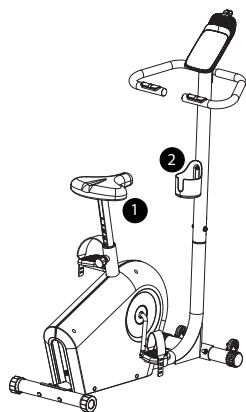
Keresse fel a www.decathlon.fr honlapon az Értékesítés Utáni Szolgálat és Támogatást és keresse:

- A GYIK-et (kérdések/válaszok)
- A karbantartási utasításokat.
- A termék javításához szükséges bemutató videókat.
- A termék számára elérhető alkatrészeket.
- A segítségkérő űrlapot.

DOMYOS EB 140 :

Ciclismul este o excelentă activitate care vă va permite să vă creșteți capacitățile cardiovasculare și respiratorii, tonificându-vă în același timp întregul corp: în special mușchii fesieri, cvadricepsii, ischio-jambieri, gâmbelor, mușchii lombari și abdominali. 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 sportiv la pedalare fără intreruperi. Este necesar să îl conectați la alimentarea electrică pentru a-l face să funcționeze. Este suficient să apăsați pe butonul OK pentru a începe sesiunea.

REGLAJE



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

1. REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEI:

Pentru exersare 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 șei. Reglați apoi scaunul la înălțimea potrivită, eliberați roțița într-una dintre găurile de reglare ale tijei șei și apoi strângeți la maximum. **AVERTISMENT:** Asigurați-vă că așezați la loc butonul într-una dintre găurile tijei și îl strângeți la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe tijă.

2. REGLAȚI STABILITATEA BICICLETEI:

În cazul instabilității bicicletei, rotiți extensiile picioarelor din spate pe tub.

POSTURĂ PE BICICLETA DE APARTAMENT

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

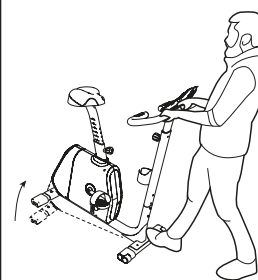
1. URCARE UȘOARĂ PE BICICLETĂ

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.

2. 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 înainte.

DEPLASARE



Așezați-vă în fața produsului, poziționați un picior pe piciorul din față al bicicletei, apoi trageți ghidonul spre dumneavoastră pentru a inclina 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 gambelor.

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 pedalare, a regla (mări sau reduce) parametrii?

Întrerupător de selecție: Selecționați tipul aparatului dumneavoastră (VE, Ro, VM).

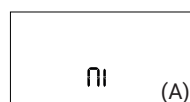
VE: Bicicletă eliptică

VM: Bicicletă de apartament

RO: Aparat de văslit

RESETARE: Reinițializați selecția.

SELECTARE KM/H sau MILE



Implicit consola dumneavoastră afișează valorile pentru distanță și viteză în km și km/h. Pentru a schimba această unitate la mile mi :

1 Alimentați electric bicicleta și 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 apăsând pe butonul central OK. Consola intră automat în ecranul principal.



ECRAN PRINCIPAL



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

Puteți:

- Pedala pentru o pornire rapidă.
- 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

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.

Măriți -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 => reluarea în ritm moderat.

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

între 80% și 89% din FC MAX => îmbunătățirea duranței.

> 90 % FC MAX => îmbunătățirea performanței.

PORNIRE RAPIDĂ/UTILIZARE LIBERĂ

- 1. Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea.
- 2. Pentru a regla dificultatea pedalarii, apăsați pe butoanele + sau -
- 3. Pentru a face o pauză, încetați pedalarea câteva secunde.
- 4. Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.

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 pedalare, apăsați pe butoanele + sau -
- 6. Când opriți pedalarea, bicicleta intră în pauză și timpul se aprinde intermitent.
- 7. Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.

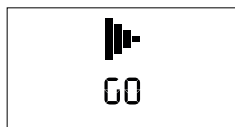
- 5. Pentru a opri sesiunea înainte de sfârșit, nu mai pedalați timp de câteva secunde, apoi apăsați pe butonul Înapoi.
- 6. Pentru a opri consola, trebuie să fiți în ecranul principal. Apoi, apăsați lung pe butonul Înapoi.
- Consola se stinge automat după aproximativ 90 de secunde de inactivitate.

- 8. Pentru a opri sesiunea înainte de sfârșit, nu mai pedalați, bicicleta intră în pauză, apoi apăsați pe butonul Înapoi.
- 9. Pentru a opri consola, trebuie să fiți în ecranul principal. Apoi, apăsați lung pe butonul Înapoi.
- Consola se stinge automat după aproximativ 90 de secunde de inactivitate.

DESCRIEREA PROGRAMELOR

În mod implicit, timpul de exersare este de 30 de minute (cu excepția „Quick-Start”, când timpul crește). Acest timp este reglabil prin apăsarea tastelor + sau -. Un bloc vertical = 1 nivel de rezistență. Există 15 blocuri verticale, deci în total 15 nivele de rezistență.

MODUL „QUICK-START”



Avantaj: Utilizare rapidă.
Descriere: Instalați-vă pe bicicletă și începeți să pedalați!

Program „Kcal 02”



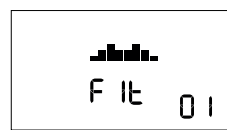
Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 2).
Descriere: Intervalet de intensitate scăzută pentru menținerea în zona țintă, asociind o solicitare musculară mai puternică decât la nivelul 1.

Programul „perf”



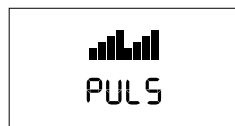
Avantaj: Performanță
Descriere: Intervalet de intensitate ridicată pentru a îmbunătăți anduranța și solicitarea musculară puternică. În mod ideal, trebuie să mențineți același ritm pe toată durata sesiunii. Rezistențele cele mai scăzute sunt faze de recuperare.

Program „FIT 01”



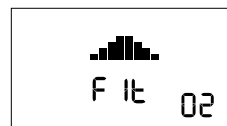
Avantaj: să fii în formă (nivelul 1).
Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă și apoi regresivă.

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 „FIT 02”



Avantaj: să fii 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 „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.

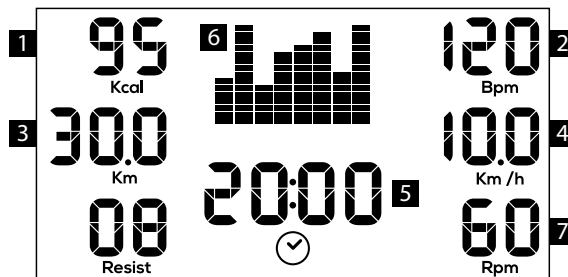
Program „SOFT”



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

ECRAN ÎN TIMPUL SESIUNII

Calorii consumate în Kcal. 1
Frecvență cardiacă în bătăi pe minut. 2
Distanța în km (sau mile). 3
Viteză în km/h (sau mi/h). 4



5 Timpul rămas înainte de sfârșitul sesiunii (sau timpul cumulată de la începutul sesiunii, în cazul unei sesiuni cu pornire rapidă).
6 Nivelul de rezistență (scara de intensitate a efortului).
7 Numărul de învârtiri de pedale pe minut (sau rpm).

RECAPITULAREA PERFORMANTELOR

Recapitularea performanțelor dumneavoastră se afișează automat la sfârșitul sesiunii în timpul perioadei de recuperare de 2 minute. În felul acesta puteți vizualiza:
- frecvență cardiacă medie (dacă ați purtat o centură cu cardiofrecvențmetru de tip analogic codificat în timpul sesiunii).
- viteză dumneavoastră medie.
- o estimare a numărului de calorii consumate.
- distanța parcursă.

Pentru a opri recapitularea performanțelor dumneavoastră înainte de sfârșit, apăsați pe butonul Inapoi.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

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.
Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați serviciile în garanție Domyos (cf. ultimei pagini).

INFORMAȚII SUPPLEMENTARE

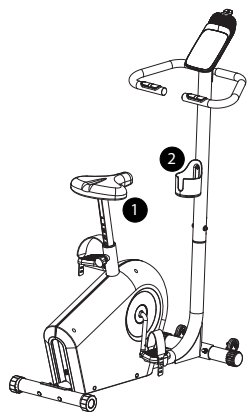
Conectați-vă la www.decathlon.fr rubrica Asistență SAV și găsiți:

- FAQ (întrebări/răspunsuri).
- Recomandări de întreținere.
- Tutorialele video pentru repararea produsului.
- Piese de detașate disponibile pentru produsul dumneavoastră
- Formularul de cerere de asistență.

INFORMÁCIE :

Cyklistika je vynikajúca aktivita, ktorá vám umožní zvýšiť kardiovaskulárne a respiračné schopnosti, pričom prispieje s posilneniu celého tela: zadok, kvadricepsy, sedacie a podkolenné svaly, lýtky, bedrové a brušné svaly v ťažisku. 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. Aby zariadenie fungovalo, je potrebné ho pripojiť do elektriny. Stlačením tlačidla OK spustíte reláciu.

NASTAVENIA



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

1. NASTAVENIE SEDADLA:

Aby bolo cvičenie účinné, musí byť sedadlo v správnej výške, čo znamená, že počas pedálovania musia byť kolená mierne ohnuté v okamihu, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, otočte gombík o niekoľko otáčok bez toho, aby ste ho úplne vytiahli, a ťahajte jeho hlavu, aby sa količek na rúre sedadla uvoľnil. Potom nastavte sedadlo do správnej výšky, uvoľnite gombík v jednom z nastavovacích otvorov sedadlovej rúry, a potom ho znova utiahnite na maximum. **UPOZORNENIE:** Uistite sa, že ste tlačidlo vrátili späť do jedného z otvorov v sedadlovej rúre a dotiahnite ho čo najviac. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku uvedenú na rúre.

2. NASTAVENIE STABILITY KOLIES:

V prípade nestability bicykla otočte násadky zadných nôh na rúre.

DRŽANIE TELA NA STACIONÁRNOM BICYKLI

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.

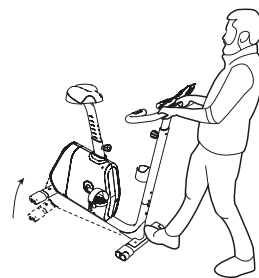
1. ĽAHKÝ PRESAH

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

2. POZÍCIA SO VZPRIAMENÝM CHRÁTOM

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

PRESÚVANIE



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 rovný chrbát. Pri presune bicykla musíte vyvinúť silu predovšetkým na ruky a nohy.

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 vlastného výberu, spustenie tréningu.



v menu vyberte program.



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



Nastaviť (zvýšiť alebo znížiť) záťaž pedálovania, upraviť (zvýšiť alebo znížiť) parametre?

Prepínač výberu: Zvoľte si typ svojho zariadenia (VE, Ro, VM).

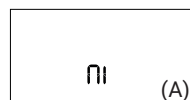
VE: Eliptický bicykel

VM: Stacionárny bicykel

RO: Veslár

RESET: Resetujte výber.

VÝBER KM/H alebo MÍLE



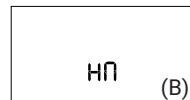
Ovládací panel štandardne zobrazuje vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h. Ak chcete zmeniť túto jednotku na míle Mi:

1 Zapnite bicykel a vypnite ovládací panel (podržte pohyb späť na úvodnej obrazovke).

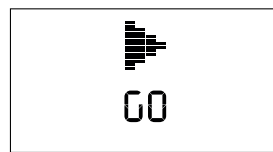
2 Tlačidlo OK podržte stlačené dlhšie ako 3 sekundy.

3 Zmeňte jednotku pomocou tlačidiel + a -.

4. Potvrďte stlačením stredného tlačidla OK, ovládací panel sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.



ÚVODNÁ OBRAZOVKA



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

Môžete:

- Pedálovať, aby ste mali rýchly rozbeh.
- Stlačte OK, ak chcete rýchly rozbeh. Stlačením programu vstúpíte do zoznamu programov.
- Vypnite ovládací panel stlačením tlačidla NÁVRAT.

VYHODNOTENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

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 TFMAX.

medzi 60 % a 69 % TF MAX => mierne zotavenie.

medzi 70 % a 79 % TF MAX => strata hmotnosti.

medzi 80 % a 89 % TF MAX => zvyšovanie výdrže.

> 90 % TF MAX => zvyšovanie výkonu.

RÝCHLY ROZBEH / VOĽNÉ POUŽITIE

- 1. Cvičiť začnite tak, že budete pedálovať.
- 2. Na nastavenie obtiažnosti šliapania stlačte tlačidlá + alebo -.
- 3. Ak potrebujete prestávku, na pár sekúnd prerušte pedálovanie.
- 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 Späť.

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 potvrďte stlačením tlačidla OK.
- 4. Môžete začať reláciu.
- 5. Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlá + alebo -.
- 6. Keď prestanete šliapať, bicykel sa pozastaví a čas bude blikať.

- 6. Ak chcete vypnúť ovládací panel, musíte byť na úvodnej obrazovke. Potom majte dlho stlačené tlačidlo Späť.
- Ovládací panel sa asi po 90 sekundách nečinnosti automaticky vypne.

- 7. Ak chcete pokračovať v relácii, začnite znova pedálovať.
- 8. Ak chcete zastaviť reláciu pred koncom, prestaňte šliapať, bicykel sa pozastaví, stlačte tlačidlo Späť.
- 9. Ak chcete vypnúť ovládací panel, musíte byť na úvodnej obrazovke. Potom dlho podržte tlačidlo Späť.
- Ovládací panel sa asi po 90 sekundách nečinnosti automaticky vypne.

OPIS PROGRAMOV

Štandardne je čas cvičenia 30 minút (okrem „Quick-Start“, kde sa čas postupne zvyšuje).. Tento čas je nastaviteľný stlačením tlačidiel + alebo -. Vertikálny štvorec = úroveň odporu 1. Nachádza sa tu 15 zvislých štvorcov, takže celkovo 15 úrovni odporu.

REŽIM „QUICK-START“



Prínosy: Rýchle použitie.
Opis: Sadnite na bicykel a len pedáľujte!

Program „Kcal 02“



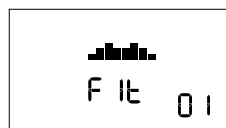
Prínosy: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).
Opis: Intervaly s nízkou intenzitou na udržiavanie sa v rámci cieľovej zóny, ktorých súčasťou je vyššia svalová záťaž než na úrovni 1.

Program „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 „FIT 01“



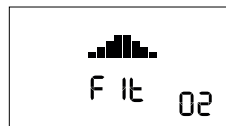
Prínosy: byť v forme (úroveň 1).
Opis: 2 vrcholy námahy zahrnuté v záťažovej sekvencii, ktorá zahŕňa vzostupnú a zostupnú fázu.

Program „pulz“



Prínosy: Tvarovanie
Opis: Dvojnásobný výstup, prispôsobovanie tempa podľa úrovne odporu. Zvýšený odpor = nižšie tempo na väčšie zapojenie svalov.

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 „Kcal 01“



Prínosy: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 1).
Opis: Dvojnásobné plató pri nízkej intenzite, udržiavanie pomerne rýchleho tempa počas cvičenia. Odporúčanie: Nehýbte rukami najlepšie počas námahy.

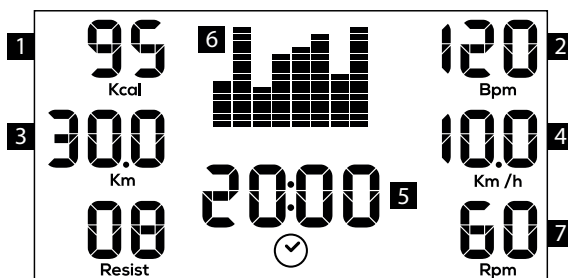
Program „SOFT“



Prínosy: Rovná trasa.
Opis: 100 % individuálne nastaviteľné so zhrnutím výkonu na konci cvičenia.

OBRAZOVKA POČAS RELÁCIE

Spálené kalórie v Kcal. 1
Tepová frekvencia v úderoch za minútu. 2
Vzdialenosť v km (alebo Mi). 3
Rýchlosť v km/h (alebo mi/h). 4



5 Čas zostávajúci do konca relácie (alebo kumulatívny čas od začiatku relácie v prípade rýchleho štartu).
6 Úroveň odporu (stupnica intenzity námahy).
7 Počet otáčiek pedálov za minútu (alebo otáčky za minútu - rpm).

ZHRNUTIE VÝKONNOSTI

Súhrn vášho výkonu sa automaticky zobrazí na konci relácie počas 2-minútovej doby na zotavenie. Môžete tak zobraziť :

- priemerná tepová frekvencia (ak ste počas relácie nosili nekódovaný analógový opasok na monitorovanie srdcovej frekvencie).
- odhad počtu spálených kalórií.
- vašej priemernej rýchlosti.
- prejdenej vzdialenosti.

Ak chcete ukončiť súhrn svojich výkonov pred koncom, stlačte tlačidlo Spät.

DIAGNOSTIKA ODCHÝLOK

Ovládací panel sa nezapne ani nezobrazí „E1“, „E2“, „E3“. Odpojte a skontrolujte pripojenia, ktoré máte na zadnej strane ovládacieho panela a vo vnútri nosnej rúry.

Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícky servis spoločnosti Domyos (pozrite poslednú stranu).

ĎALŠIE INFORMÁCIE

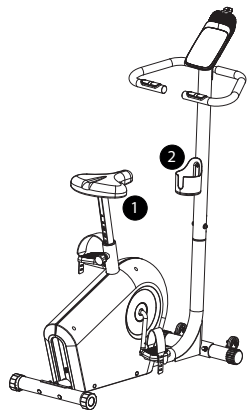
Chodte na www.decathlon.fr a pod nadpisom Podpora po predaji si vyhľadajte:

- FAQ (otázky/odpovede).
- Odporúčania pri starostlivosti.
- Výukové videá týkajúce sa opravy produktu.
- Dostupné náhradné diely na váš produkt.
- Formulár žiadosti o pomoc.

ZÁKLADNÍ POPIS :

Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, svaly zadní strany stehenní, lýtky a střed těla – břišní a zádové svaly. Abyste dosáhli kýženého 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. Aby mohlo zařízení fungovat, je třeba jej zapojit do elektrické sítě. Pro zahájení tréninku stačí už jen stisknout tlačítko OK.

NASTAVENÍ



UPOZORNĚNÍ: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt.

1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Aby bylo 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 STABILITY ROTOPEDU:

Pokud není rotoped stabilní, pootočte koncovkami na zadní podpěrné trubici.

DRŽENÍ TĚLA NA ROTOPEDU

Držení těla na rotopedu stanovuje, v jaké poloze je ideální na stroji cvičit. Toto držení těla je důležité dodržovat, abyste se při cvičení nezranili nebo si jinak neublížili.

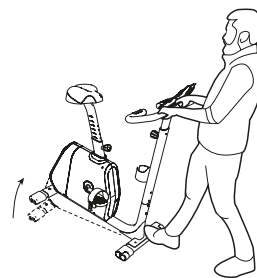
1. SNADNÉ NASEDÁNÍ

Náš tým vyvinul rotoped se sníženým rámem, aby se na něj snadno nasedalo a nebylo třeba moc zvedat nohy.

2. 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 říditka 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 trenážer

RO: Rotoped

VM: Veslovací trenážer

RESET: Znovu zahájit výběr.

VÝBĚR KM/H nebo MÍLE



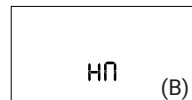
V základním továrním nastavení ukazuje stroj vzdálenost v km a rychlost v km/h. Změna nastavení jednotky na míle (Mi):

1 Připojte stroj do elektrické sítě a vypněte ovládací panel (podržte stisknuté tlačítko zpět na úvodní obrazovce).

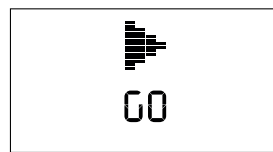
2 Stiskněte tlačítko OK a držte ho stisknuté 3 vteřiny.

3 Pomocí tlačítek + a - zvolte jednotku.

4. Potvrďte výběr stisknutím hlavního tlačítka OK, ovládací panel se automaticky přepne na uvítací obrazovku.



ÚVODNÍ OBRAZOVKA



Úvodní obrazovka se zobrazí na displeji jako první, když začnete šlapat nebo připojíte rotoped do elektrické sítě.

Můžete:

- Rychle zahájit trénink tím, že začnete šlapat.
- 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

Výpočet maximální tepové frekvence (MAX TF):

Pro ženy: 226 - věk.

Pro muže: 220 - věk.

Nastavení dle úrovně fyzické kondice:

Jste-li začátečník či netrénovaná osoba, zvýšte 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.

RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ / VOLNÉ POUŽITÍ

- 1. Pro zahájení tréninku začněte šlapat.
- 2. Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -.
- 3. Chcete-li si udělat přestávku, přestaňte na několik vteřin šlapat.
- 4. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat.

PROGRAMY

- 1. Stiskněte 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 bliká.
- 7. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat.
- 8. Pro dřívější ukončení tréninku přestaňte na několik vteřin šlapat a trénink se pozastaví, poté stiskněte tlačítko Zpět.
- 9. Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka. Poté podržte stisknuté tlačítko Zpět.
- Ovládací panel se zhruba po 90 vteřinách nečinnosti automaticky vypne.

POPIS PROGRAMŮ

Základní nastavená délka tréninku je 30 minut (kromě „Rychlého startu“, kdy čas narůstá od nuly).. Pomocí tlačítek+ a - si můžete délku tréninku upravit. 1 vertikální pole = 1 úroveň obtížnosti. Na displeji je 15 vertikálních polí, celkem tedy 15 úrovní obtížnosti.

REŽIM „RYCHLÉHO STARTU“



Hlavní přínos: Rychlé použití.
Popis: Jednoduše se na rotoped posadíte a začnete šlapat!

Program „Kcal 02“



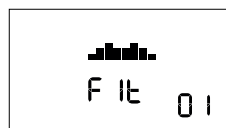
Hlavní přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2).
Popis: Intervaly o nízké intenzitě pro setrvání v cílové zóně, cvičení představuje vyšší svalovou zátěž než v úrovni 1.

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“



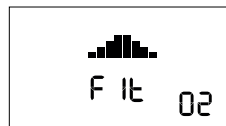
Hlavní přínos: Dobrá kondice (úroveň 1).
Popis: V rámci jedné sekvence se musí překonat 2 vrcholy aktivity, přičemž každý zahrnuje vzestupnou a sestupnou fázi.

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 a sestupnou fázi.

Program „Kcal 01“



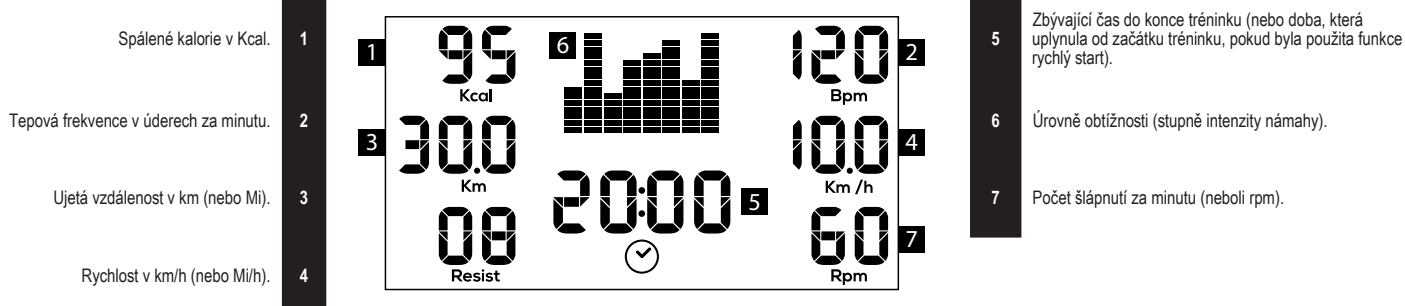
Hlavní přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 1).
Popis: Dvojitě vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo. Rada: Během tréninku udržujte ruce v jedné poloze.

Program „SOFT“



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

OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU



SHRNUTÍ VÝKONU

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 ukončení rekapitulace výkonu stiskněte tlačítko Zpět.

DETEKCE PORUCH

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.

Pokud problém přetrvává, obraťte se prosím na oddělení zákaznické podpory Domyos (viz poslední strana).

VÍCE INFORMACÍ

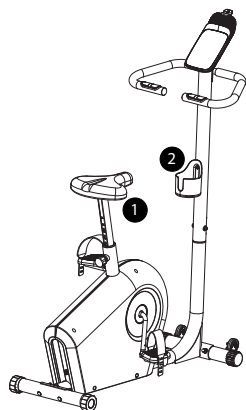
Připojte se na www.decathlon.fr a klikněte na záložku Assistance SAV, najdete tam:

- Nejčastěji kladené dotazy a odpovědi.
- Pokyny pro údržbu.
- Instrukční videa pro opravy výrobku.
- Náhradní díly, které jsou k dispozici pro váš výrobek.
- Formulář žádosti o asistenci.

PRESENTATION :

Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadiceps, hamstring, vader, ryggmuskler och magmuskler i coreträning. 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. Den måste anslutas till nätet för att fungera. Du behöver bara trycka på ok-knappen för att starta ditt pass.

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 vredet några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från sadelröret. Justera sadeln till rätt höjd, sätt tillbaka vredet i ett av hålen 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 CYKELNS STABILITET:

Vrid de bakre benen på röret om cykeln är instabil.

HÅLLNING PÅ MOTIONS CYKELN

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.

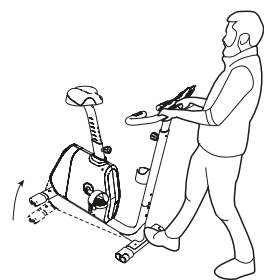
1. LÄTT ATT KOMMA PÅ

Våra team har utformat en träningscykel med låg ram, vilket gör det möjligt att hoppa på den utan att behöva lyfta benet.

2. 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).

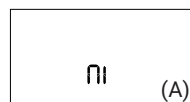
VE: Crosstrainer

VM: Motionscykel

RO: Roddmaskin

RESET (ÅTERSTÄLL): Återställ valet.

VÄLJ KM/H eller MILES



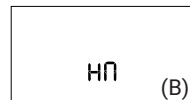
Som standard visar din konsol avstånd och hastighet i km och km/h. För att ändra denna enhet till Miles Mi:

1 Sätt på strömmen till cykeln och stäng sedan av konsolen (håll in returknappen på startsidan).

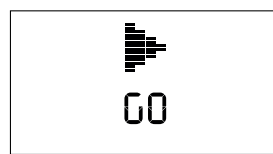
2 Håll OK-knappen intryckt i över 3 sekunder.

3 Ändra enheten med knapparna + och -

4. Bekräfta genom att trycka på mittknappen OK så visar konsolen automatiskt startsidan.



STARTSKÄRM



Det här är den första skärmen som visas när du börjar trampa eller när du strömsätter cykeln.

Du kan:

- Trampa för snabbstart.
- 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

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:

återhätningsfas för FC MAX.

60-69 % av FC MAX => mjukstart

70-79 % av FC MAX => viktne gång

80-89 % av FC MAX => ökad uthållighet

> 90 % FC MAX => prestationsökning

SNABBSTART/FRI ANVÄNDNING

- Starta ditt pass genom att börja trampa.
- Justera trampmotståndet med knapparna + och -
- Om du vill göra en paus slutar du trampa i några sekunder.
- Börja trampa på nytt för att återuppta passet.
- Sluta att trampa under några sekunder och håll tryck på returknappen för att stoppa passet före slutet.
- Du måste vara på startsidan för att stänga av konsolen. Tryck sedan länge på returknappen
- Konsolen stängs automatiskt av efter ca 90 sekunders överksamhet.

PROGRAM

- Välj programmenyn med knappen Program på startsidan.
- Bläddra genom programmenyn genom att trycka på knapparna + eller - och välj genom att trycka på OK-knappen
- Du ställer in träningstiden med knapparna + eller - och bekräfta sedan med OK-knappen.
- Du kan starta ditt träningspass.
- Justera trampmotståndet med knapparna + och -
- När du slutar trampa, pausar cykeln och tiden blinkar.
- Börja trampa på nytt för att återuppta passet.
- Tryck på retur-knappen för att stoppa passet före slutet och sluta att trampa under några sekunder så pausar cykeln.
- Du måste vara på startsidan för att stänga av konsolen. Tryck sedan länge på returknappen
- Konsolen stängs automatiskt av efter ca 90 sekunders överksamhet.

BESKRIVNING AV PROGRAMMEN

Som standard är träningstiden 30 minuter (förutom "Quick-Start" där tiden stegar sig). Denna tid kan justeras med knapparna + och -, 1 vertikal ruta = 1 motståndsnivå. Det finns 15 vertikala rutor, dvs. totalt 15 motståndsnivåer.

"QUICK-START"-LÄGE



Fördelar: Snabbanvändning.
Beskrivning: Sätt dig bara på cykeln och börja trampa!

Kcal 02-programmet



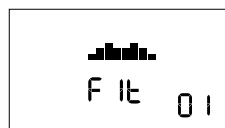
Fördelar: Gå ned i vikt (nivå 2).
Beskrivning: Intervall med låg intensitet för att hålla sig inom målnområdet, med en större muskelbelastning än i nivå 1.

"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



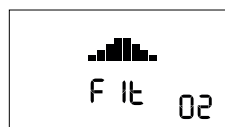
Fördelar: hålla sig i form (nivå 1).
Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följt av en gradvis minskning.

Pulsprogram



Fördelar: Toning
Beskrivning: dubbel uppförsläge, 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



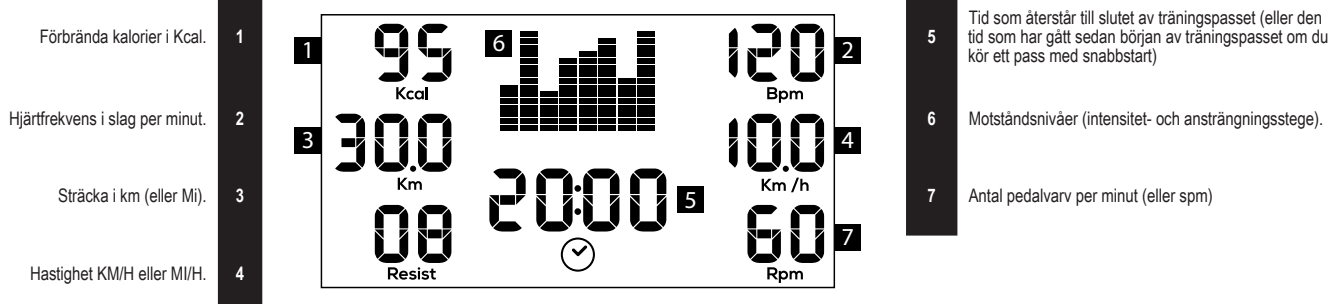
Fördelar: Gå ned i vikt (nivå 1).
Beskrivning: dubbel plattå med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Håll händerna stilla i en fast position under passet.

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.

Håll returknappen intryckt för att stoppa prestandaresumén före slutet.

FELSÖKNING

Din konsol startar inte eller visar "E1", "E2", "E3". Koppla ifrån och kontrollera de anslutningar du gjorde på baksidan av konsolen och inuti ramen.

Kontakta Domyos eftermarknadsservice (se sista sidan) om problemet håller i sig.

MER INFORMATION

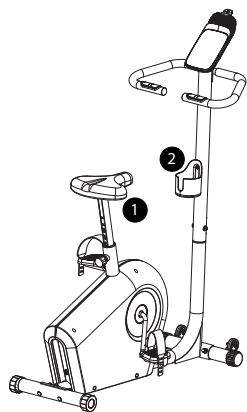
På www.decathlon.fr under rubriken Kundservice hittar du:

- Vanliga frågor (frågor och svar)
- Skötselråd.
- Videofilmer om hur du reparerar din produkt.
- Tillgängliga reservdelar för din produkt.
- Hjälpformulär.

PREZENTACIJA :

Vožnja bicikla savršena aktivnost za postizanje povećanog kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta te za oblikovanje cijelog tijela: jačanje stražnjice, kvadricepsa, pregibača noge, listova, mišića kralježnice i trbušnih mišića. 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. Kako bi funkcionirao, potrebno ga je priključiti u izvor električne energije. Za početak treniranja dovoljno je pritisnuti tipku OK.

POSTAVKE



UPOZORENJE: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići.

1. PRILAGODAVANJE 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. Zatim namjestite odgovarajuću visinu sjedala umetanjem nastavka kotača u jedan od otvora na zupčastoj cijevi sjedala te čvrsto stegnute kotač. **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. NAMJEŠTANJE STABILNOSTI BIKIKLA:

Ako je bicikl nestabilan, učvrstite ga zakretanjem nastavaka na nogama bicikla.

POSTURA TIJELA NA SOBNOBOM BIKIKLU

Postura je položaj tijela koji treba zauzeti tijekom treninga. Važno je zadržati pravilan položaj tijela kako se ne biste ozlijedili tijekom treninga.

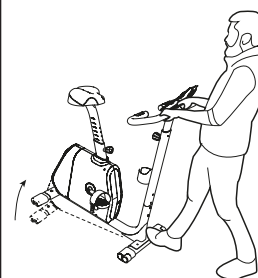
1. PENJANJE NA BIKIKL

Naš je tim razvio sobni bicikl s niskim okvirom koji vam omogućuje da se na njega popnete bez dizanja nogu.

2. 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.

PREMJEŠTANJE BIKIKLA



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 mišić ruku i nogu.

KONZOLA

Konzola nudi brojne značajke za poboljšavanje treninga. U nastavku ćete pronaći sve upute za njezinu jednostavnu upotrebu.

Središnja tipka za uključivanje konzole, potvrdu odabira, početak treninga.



navigacija izbornikom za odabir programa.



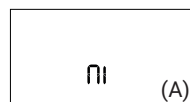
Izlazak iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole.



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 MILJE



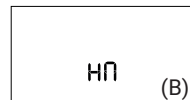
Prema zadanim postavkama, na vašoj se konzoli udaljenost i brzina prikazuju u km i km/h. Da biste tu jedinicu promijenili u milje (MI):

1 Bicikl priključite u izvor napajanja i zatim isključite konzolu (držite pritisnutom tipku za povratak na početnom zaslonu).

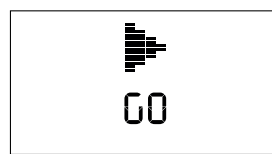
2 Držite tipku OK pritisnutom više od 3 sekunde.

3 Promijenite jedinicu pomoću tipki + i -.

4. Pritiskom na središnju tipku OK potvrđujete odabir i konzola se automatski pojavljuje na početnom zaslonu.



POČETNI ZASLON



To je prvi zaslon koji se uključuje kada počnete pedalirati ili kada bicikl priključite u izvor električne struje.

Možete:

- Pedaliranjem brzo pokrenuti bicikl.
- Pritiskom na tipku OK brzo pokrenuti bicikl. Pristupiti popisu programa pritisnutom na program.
- Isključiti konzolu držanjem tipke POVRATAK pritisnutom.

MJERENJE SRČANE FREKVENCIJE

Izračun maksimalne srčane frekvencije (FC max):

Za žene: 226 – dob

Za muškarce: 220 – dob

Prilagodba prema razini vježbe:

Povećajte +10 ako ste početnik i niste u formi.

Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.

Smanjite -10 ako redovito vježbate.

Maksimalna srčana frekvencija ovisi o cilju:

faza obnove 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.

BRZO POKRETANJE BIKIKLA/SLOBODNA UPOTREBA

1. Počnite okretati pedale da biste započeli trening.
2. Za prilagodbu težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -.
3. Prilagodite trajanje treninga pomoću tipki + ili - i zatim pritisnite tipku OK odaberite željeni program.
4. Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
5. Za prekidanje treninga prije njegovog završetka prestanite pedalirati tijekom nekoliko sekundi i zatim pritisnite tipku za povratak.

6. Za isključivanje konzole morate se nalaziti na početnom zaslonu. Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.
7. Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
8. Za prekidanje treninga prije njegovog završetka prestanite pedalirati; bicikl se pauzira, pritisnite tipku za povratak.
9. Za isključivanje konzole morate se nalaziti na početnom zaslonu. Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.

PROGRAMI

1. Na početnom zaslonu odaberite izbornik programa pritisnutom na tipku Program.
2. Pregledavajte programe pomoću tipki + ili - i zatim pritisnutom na tipku OK odaberite željeni program.
3. Prilagodite trajanje treninga pomoću tipki + ili - i zatim pritisnite tipku OK potvrđujući odabir i konzola se automatski pojavljuje na početnom zaslonu.
4. Kada prestanete pedalirati, bicikl se pauzira i vrijeme trepće na zaslonu.

7. Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
8. Za prekidanje treninga prije njegovog završetka prestanite pedalirati; bicikl se pauzira, pritisnite tipku za povratak.
9. Za isključivanje konzole morate se nalaziti na početnom zaslonu. Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.
- Konzola se automatski uključuje nakon približno 90 sekundi neaktivnosti.

OPIS PROGRAMA

Prema zadanim je postavkama vrijeme treninga postavljeno na 30 minuta (osim u programu „Quick-Start“ gdje se vrijeme postupno povećava).. Ovo vrijeme moguće je prilagoditi pomoću tipki + ili -. Jedan okomiti okvir = 1 razina otpora. Na zaslonu postoji 15 okomitih okvira koji predstavljaju ukupno 15 razina otpora.

NAČIN „QUICK-START“



Pogodnost: Brza upotreba.
Opis: Popnite se na bicikl i jednostavno pedalirajte!

Program „Kcal 02“



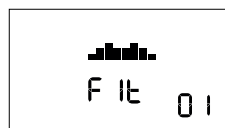
Pogodnost: Gubitak težine (2. razina).
Opis: Intervali niskog intenziteta u svrhu održavanja vježbe unutar cilja, uz jače opterećenje mišića nego na 1. razini.

Program „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 „FIT 01“



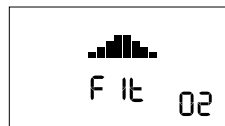
Pogodnost: održavanje kondicije.
Opis: 2 intervala vježbanja maksimalnog intenziteta tijekom treninga koji uključuje najprije progresivnu, a zatim regresivnu fazu.

Program „puls“



Pogodnost: Oblikovanje tijela
Opis: dvostruko povišenje, prilagodba ritma ovisno o razini otpora. Veliki otpor = sporiji ritam za jače mišićno opterećenje.

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 „Kcal 01“



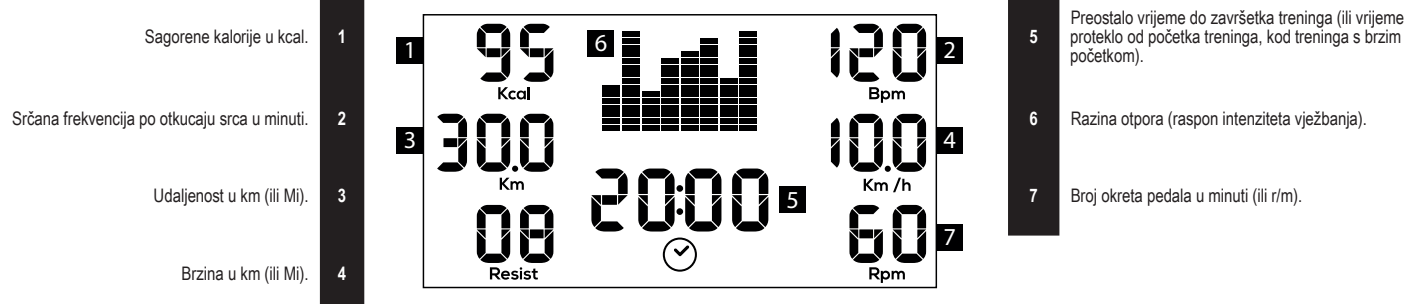
Pogodnost: Gubitak težine (1. razina).
Opis: Dvostruko visina niskog intenziteta, održavanje vrlo brzog ritma tijekom treninga. Savjet: Po mogućnosti ne pomičite ruke tijekom vježbe.

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) · prosječnu brzinu
· procjenu broja sagorenenih kalorija · prijedenu udaljenost.

Da biste otkazali prikaz rezultata izvedbe prije završetka treninga, pritisnite tipku za povratak.

OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

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. Ako se problem ne riješi, obratite se Službi za kupce tvrtke Domyos (vidi zadnju stranicu).

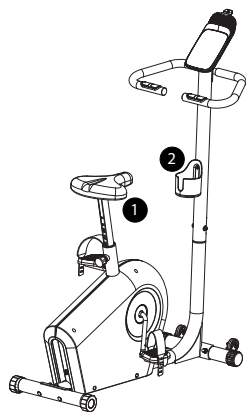
DODATNE INFORMACIJE

Idite na web-adresu www.decathlon.hr kako biste pronašli:

- odgovore na često postavljana pitanja
- savjete za održavanje
- videoupute za popravak proizvoda
- zamjenske dijelove za proizvod
- obrazac za kontakt putem kojeg možete zatražiti pomoć.

PREDSTAVITEV :

Kolesarjenje predstavlja odlično vadbo, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema in dihal ter krepitev celega telesa: zadnjice, kvadricepsev, kolenske tetive, meč, spodnjega dela hrbta in trebušnih mišic. 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. Izdelek morate priključiti v električno omrežje. Za začetek vadbe pritisnite na tipko OK.

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. Sedež nastavite na zeleno višino, vijak namestite v eno od odprtih na cevi in ga ponovno popolnoma zategnite. OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Sedeža nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine.

2. PRILAGAJANJE STABILNOST KOLES:

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

DRŽA NA KOLESU

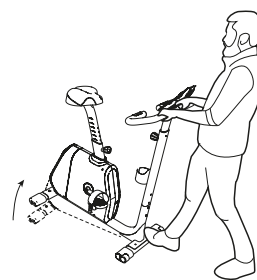
Držo predstavlja položaj vašega telesa med vadbo. Poskrbite za pravilno držo, da preprečite poškodbe med vadbo.

1. 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.

2. 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 pričnete z 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

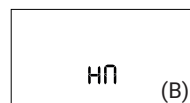
Privzeto bo vaša konzola razdaljo in hitrost prikazala v km in km/h. Za spremembo enote v milje (MI):

1 Kolo priključite v električno omrežje 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. Konzola se bo samodejno prestavila na začetni zaslon.

**ZAČETNI ZASLON**

To je prvi zaslon, ki se bo prikazal, ko boste začeli vrteti pedala ali ko boste kolo priključili v električno omrežje.

Odločite se lahko:

- Da pričnete vrteti pedala za hitro vadbo.
- 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

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, odštejte 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.

HITER ZAČETEK / PROSTA UPORABA

- 1. Za začetek vadbe pričnete vrteti pedala.
- 2. Težavnost vrtenja pedal prilagodite s pritiskom na tipki + ali -.
- 3. Če želite narediti odmor za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala.
- 4. Če želite nadaljevati z vadbo ponovno pričnete vrteti pedala.
- 5. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala in pritisnite na tipko Nazaj.
- 6. Konzolo lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu. Nato pritisnite in držite tipko Nazaj.
- 7. Konzola se bo samodejno ugasnila po okoli 90 sekundah neaktivnosti.

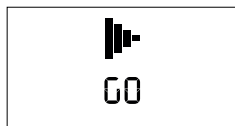
PROGRAMI

- 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 vrteti pedala, se bo kolo zaustavilo in čas bo pričel utripati.
- 7. Če želite nadaljevati z vadbo, ponovno pričnete vrteti pedala.
- 8. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala, da se kolo zaustavi, in pritisnite na tipko Nazaj.
- 9. Konzolo lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu. Nato pritisnite in držite tipko Nazaj.
- 10. Konzola se bo samodejno ugasnila po okoli 90 sekundah neaktivnosti.

OPIS PROGRAMOV:

Privzeto je čas vadbe nastavljen na 30 minut (razen v načinu hitrega začetka (Quick Start), kjer čas narašča).. Čas lahko prilagodite s tipkama + ali -. Ena navpična kolona = 1 stopnja napora. Obstaja 15 navpičnih kolon, torej 15 stopenj napora.

NAČIN HITREGA ZAČETKA (QUICK START)



Prednost: Hitra uporaba.
Opis: Enostavno se usedite na kolo in pričnite vrteti pedala!

Program »Kcal 02«



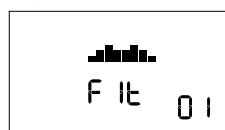
Prednost: Izguba teže (stopnja 2).
Opis: Nizko intenzivni intervali, ki skrbijo, da ostanete znotraj ciljnega območja. Skrbijo za večjo mišično obremenitev kot pri stopnji 1.

Program »Perf«



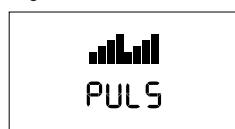
Prednost: Učinkovitost
Opis: Intenzivni intervali za boljšo vzdržljivost in obremenitev mišic. Najbolje je, da tekom vadbe ves čas ohranite enak tempo. Manjši napor predstavlja fazo okrevanja.

Program »FIT 01«



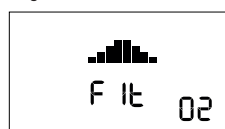
Prednost: Fizična pripravljenost (stopnja 1).
Opis: 2 vrhunca intenzivnosti vadbe, ki vključujeta stopnjujočo in padajočo fazo.

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«



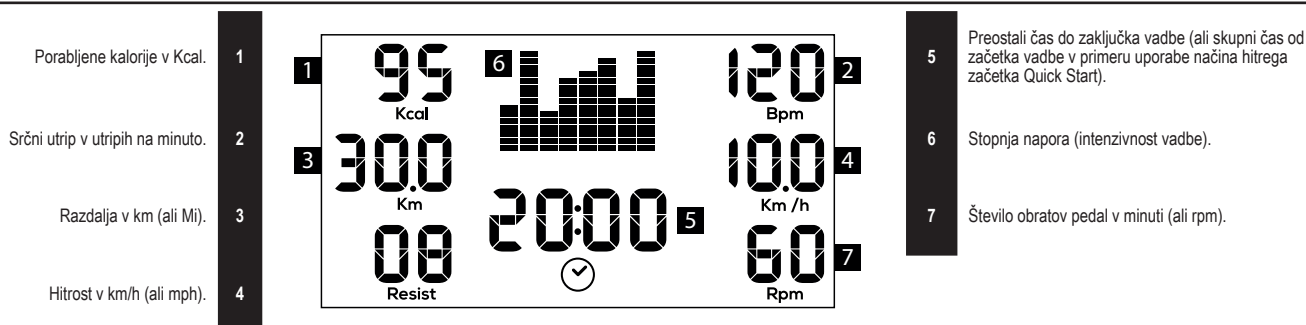
Prednost: Izguba teže (stopnja 1).
Opis: Nizko intenzivni dvojni plato z razmeroma hitrim tempom tekom cele vadbe. Nasvet: Če je mogoče, med vadbo obe roki ohranite na svojem mestu.

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 prekosarili.

Za izhod iz povzetka učinkovitosti pred zaključkom vadbe pritisnite na tipko Nazaj.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

Konzola se ne prižge ali pa prikazuje »E1«, »E2«, »E3«. Izdelek izklopite iz električnega omrežja in preverite priključke na zadnji strani konzole ter v cevi krmila.

Če se težava nadaljuje, se obrnite na poprodajno službo znamke Domyos (glejte zadnjo stran).

VEČ INFORMACIJ

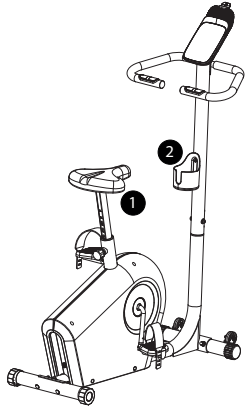
Oglejte si Podporo poprodajne službe na spletni strani podjetja Decathlon, kjer boste našli:

- POGOSTO ZASTAVLJENA VPRAŠANJA (vprašanja/odgovori)
- Navodila za vzdrževanje.
- Dodatne dele, ki so na voljo za izdelek.
- Obrazec za podporo.
- Posnetke, ki prikazujejo, kako popraviti izdelek.

TANITIM :

Bisiklet, kalp damar ve solunum kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zinde tutmanızı sağlayan mükemmel bir aktivitedir: kalça, quadriceps, hamstring, baldır, bel ve karın. Beklenen sonuçları alabilmek için haftada 1 ila 3 kez 20 dakika ila 1 saat boyunca yapmanız önerilir. Bu ürün, zorlamadan pedal çevirme konforu için manyetik mekanizma ile donatılmıştır. Çalışması için elektrik bağlantısı gerekmektedir. Seansı başlatmak için OK tuşuna basmanız yeterlidir.

AYARLAR



UYARI:ayar yapabilmemiz için bisikletten inmeniz gerekir.

1. SELE YÜKSEKLİĞİNİN AYARLANMASI:

Etkili bir egzersiz için, selenin uygun yükseklikte olması gerekir. Yani, pedal en alt pozisyondayken dizlerinizin açılması gerekmektedir. Seleyi ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopylayı selenin tüpünden kurtarmak için düğmeyi çekin. Seleyi uygun yüksekliğe ayarlayın, düğmeyi yeniden selenin tüpündeki 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. BİSİKLETİN DENGE AYARI:

Bisikletin dengesiz olması halinde, arka ayakların uçlarını çevirin.

KONDİSYON BİSİKLETİ ÜZERİNDE DURUŞ

Duruş, bisiklete binerken vücudunuzun alması gereken pozisyonudur. Seansınız sırasında yaralanmamanız veya sakatlanmamanız için bunlara riayet etmelisiniz.

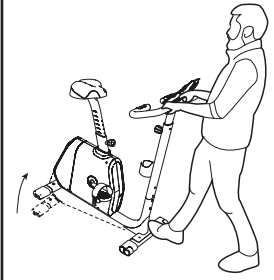
1. KOLAY BİNME

Ekiplerimizin tasarladığı alçak kondisyon bisikleti ile bisiklet üzerinde yerinizi alırken bacağınızı kaldırmaya gerek kalmaz.

2. SIRT DİK POZİSYONDA

Bu kondisyon bisikleti, kullanımı sırasında uygun pozisyonda durmanızı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır, yani bisiklete binerken sistematik olarak sırt dik, bakişlar ise karşıya gelecek pozisyondaydır.

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).

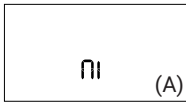
VE: Eliptik bisiklet

VM: Kondisyon bisikleti

RO: Kürek çekici

SIFIRLAMA: Seçimi sıfırlama.

KM/S veya MİL SEÇİMİ



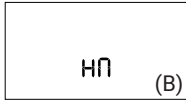
Varsayılan olarak konsolunuz mesafe ve hızı Km ve Km/s olarak gösterir. Birimi Mil (Mi) olarak değiştirmek için:

1 Bisikleti prize bağlayın ve konsolu kapatın (ana ekranda geri tuşuna basılı tutun).

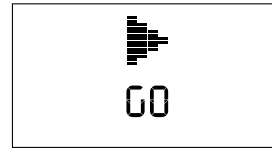
2 OK tuşuna 3 saniyeden fazla basılı tutun.

3 + ve - düğmeleri ile, birimi değiştirin.

4. Ana OK düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak ana ekrana geçecektir.



ANA EKRAN



Pedal çevirmeye başladığınızda veya bisiklete güç gelişini sağlarken açılan ilk ekrandır.

Şunları yapabilirsiniz:

- Hızlı başlatma için pedal çevirin.
- Hızlı başlatma için OK tuşuna basın. Program listesine ulaşmak için programa basın.
- GERİ tuşuna basılı tutarak konsolu kapatın.

KALP FREKANSI DEĞERLENDİRMESİ

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.

Hedefe ilişkin 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 => Dayanıklılığının artırılması.

FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi.

HIZLI BAŞLATMA / SERBEST KULLANIM

- 1. Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın.
- 2. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - tuşlarına basın
- 3. Bir mola vermek için, birkaç saniye boyunca pedal çevirmeyi durdurun.
- 4. Seansınıza 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 ekranda olmalısınız. Sonra uzunca Geri tuşuna basın.
- Konsol, yaklaşık 90 saniye faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.





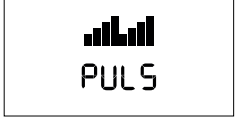



PROGRAMLAR

- 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. Seansınıza başlayabilirsiniz.
- 5. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - düğmelerine basın
- 6. Pedal çevirmeyi bıraktığınızda bisiklet duraklar ve süre ışığı yanıp söner.
- 7. Seansınıza devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.

- 8. Seans bitmeden durdurmak için pedal çevirmeyi bırakın, bisiklet durur, Geri tuşuna basın.
- 9. Konsolu kapatmak için ana ekranda olmalısınız. Sonra uzunca Geri tuşuna basın.
- Konsol, yaklaşık 90 saniye faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAM TANIMLARI

Varsayılan olarak seans süresi 30 dakikadır (yalnızca "Quick-Start"ta süre artar).. Süre, + veya - tuşlarına basarak ayarlanabilir. Dikey bir kare = 1 dayanıklılık seviyesi. 15 dikey kare vardır, yani toplam 15 dayanıklılık seviyesi.

»QUICK-START" MODU  <p>Faydası: Hızlı kullanım. Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!</p>	"Kcal 02" programı  <p>Faydası: Kilo verme (Seviye 2). Açıklama: Seviye 1'de olduğundan daha yoğun bir kas çalıştırma ile birlikte, hedef alanda kalmak için, düşük yoğunluklu fasilalar.</p>
"Perf" programı  <p>Faydası: Performans Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fasilalar. İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı tempoyu koruması gerekir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.</p>	"FIT 01" programı  <p>Faydası: Forma sokma (Seviye 1). Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.</p>
"Puls" programı  <p>Faydası: Dinçleştirme Açıklama: Çift yükselme, tempoyu direnç seviyesine göre ayarlayın. Yüksek direnç = Daha yoğun kas çalıştırma için daha düşük tempo.</p>	"FIT 02" programı  <p>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.</p>
"Kcal 01" programı  <p>Faydası: Kilo verme (Seviye 1). Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansında oldukça hızlı bir tempoda çalışın. Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi tercihen sabit tutun.</p>	"SOFT" programı  <p>Faydası: Düz parkur. Açıklama: Seans sonunda performans raporu ile, %100 kişiye göre ayarlanabilen parkur.</p>

SEANS SIRASINDA EKРАН

Kcal olarak yakılan kaloriler.	1	1	95	6	120	2	5	Seansın bitmesine kalan süre (veya hızlı başlamalı bir seans durumunda, seansın başından itibaren geçen süre).
Dakika başına nabız ile kalp frekansı.	2	3	300	4	100	4	6	Direnç seviyeleri (efor şiddeti ölççeği).
Km (veya mil) olarak mesafe.	3	5	20:00	5	60	7	7	Dakika başına pedal sayısı (veya rpm).
Km/s (veya Mi/s) olarak hız.	4		08					

PERFORMANS ÖZETLERİ

Performanslarınızın özetleri seans sonunda 2 dakikalık dinlenme süresinde otomatik olarak gösterilir. Görüntülenenler:

- Ortalama kalp frekansınız (seansınız sırasında kodlanmamış analog nabız ölçer bir kemer taktıysanız).
- Ortalama hızınız.
- Yakılan kalori sayısı tahmini.
- Aşılan mesafe.

Sona ermeden önce performans özetlerini durdurmak için, Geri tuşuna basın.

ARIZA TEŞHİSİ

Konsolunuz açılmıyor veya «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor. Lütfen elektrik bağlantısını kesin ve konsolunuzun arkasındaki ve gidon tüpünün içindeki bağlantıları kontrol edin.

Sorun devam ederse lütfen Domyos satış sonrası hizmet ile iletişime geçin (bkz. son sayfa).

DAHA FAZLA BİLGİ

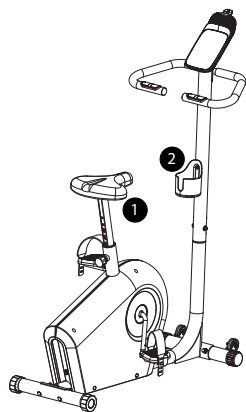
www.decathlon.fr sayfasında, Satış Sonrası Destek bölümüne bakınız. Orada şunları bulacaksınız:

- SIK SORULAN SORULAR (sorular / cevaplar).
- Ürününüz için mevcut yedek parçalar.
- Bakım tavsiyeleri.
- Yardım talebi formu.
- Ürününüzü onarım için eğitim videoları.

APRAŠYMAS :

Dviratinis treniruoklis puikus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemos bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūniui treniruoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinklių, 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. Kad jis veiktų, jį reikia prijungti prie elektros tinklo. Kad pradėtumėte treniuotės seansą, jums tereikia paspausti mygtuką OK.

NUSTATYMAI



ĮSPĖJIMAS: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį, būtina nuo jo nulipti.

1. BALNELIO AUKŠČIO NUSTATYMAS:

Kad treniuotė būtų veiksminga, balnelis turi būti tinkamame 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 prisukite. ĮSPĖJIMAS: Įsitikinkite, kad gražinote rankenėlę į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir tvirtai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio.

2. TRENIUOKLIO STABILUMO REGULIAVIMAS:

Jei dviratinis treniruoklis nestabilus, pasukite užpakalinių kojų antgalius.

LAIKYSENA ANT DVIRATINIO TRENIUOKLIO

Laikysena yra jūsų kūno padėtis treniuojantis. Tinkama laikysena yra labai svarbi, kad treniuodamiesi nesusižalotumėte ar neužsigautumėte.

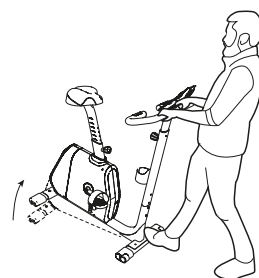
1. PATOGU UŽLIPTI

Mūsų komanda suprojektavo dviratinį treniruoklį žemu rėmu, kad galėtumėte užlipti ant treniruoklio neperkeldami virš jo kojos.

2. 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



Atstokite priešais treniruoklį, uždėkite pėdą 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.

PULTELIS

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

Centrinis mygtukas, skirtas pulteliui įjungti, pasirinkimui patvirtinti ir treniuotei pradėti.



skirtas programos pasirinkimo meniu perjungti.



Skirtas programai uždaryti, grįžti į pagrindinį meniu ir pulteliui išjungti.



Skirtas mynimo pasipriešinimui reguliuoti (didinti arba mažinti), parametrams nustatyti (didinti arba mažinti).

Pasirinkimo jungiklis: Pasirinkite treniruoklio tipą (VE, Ro, VM).

VE: Elipsinis treniruoklis

VM: Dviratinis treniruoklis

RO: Irklavimo treniruoklis

RESET: pasirinkimas iš naujo.

KM/VAL. ARBA MYLIŲ PASIRINKIMAS



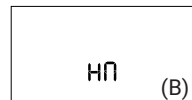
Pagal numatytąsias nuostatas pultelyje atstumas ir greitis rodomi atitinkamai km ir km/val. (km/h). Norėdami perjungti mylias (mi), atlikite šiuos veiksmus:

1 Prijunkite treniruoklį prie elektros tinklo, tuomet išjunkite pultelį (palaikykite nuspaudę grįžimo į pradžios ekraną mygtuką).

2 Ilgiau nei 3 sekundes palaikykite nuspauštą mygtuką OK.

3 Pakeiskite matavimo vienetą mygtukais + ir –.

4 Patvirtinkite paspausdami mygtuką OK – pultelyje automatiškai išsijungia pradžios ekranas.



PRADŽIOS EKRANAS



Tai jums pradėjus minti arba prijungus treniruoklį prie elektros tinklo išsijebiantis ekranas.

Jūs galite:

- Pradėti minti, kad pradėtumėte greitaijį paleidimą.
- Paspausti OK, kad pradėtumėte greitaijį paleidimą. Paspausti programą, kad atvertumėte programų sąrašą.
- Išjungti pultelį palaikius nuspaudę mygtuką „GRĮŽTI“.

ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS

Didžiausio širdies ritmo dažnio (FC max) apskaičiavimas:

Moterims: 226 – amžius

Vyrams: 220 – amžius

Pataisymas atsižvelgiant į sportuojančiojo lygį:

Pridėkite (+) 10 pradedantiems, nesitreniravusiems asmenims.

Retkarčiais sportuojantys asmenys gali remtis pagrindiniu skaičiavimu.

Atimkite (–) 10 reguliariai sportuojantiems asmenims.

Su tikslu susietas FC Max:

FCMAX poilsio fazė.

tarp 60 ir 69 % FC MAX => lengvas krūvis.

tarp 70 ir 79 % FC MAX => svorio metimas.

tarp 80 ir 89 % FC MAX => ištvermės didinimas.

> 90 % FC MAX => rezultatų gerinimas.

GREITASIS PALEIDIMAS / NAUDOJIMAS BE PROGRAMOS

- 1. Norėdami pradėti treniuotę, pradėkite minti pedalus.
- 2. Norėdami sureguliuoti pedalo pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba –.
- 3. Norėdami padaryti pertrauką, nemininkite pedalo keletą sekundžių.
- 4. Norėdami tęsti treniuotę, pradėkite minti.
- 5. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, kelias sekundes nustokite minti, tuomet pas-

- pauskyte mygtuką „Grįžti“.
- 6. Kad galėtumėte išjungti konsolę, turite grįžti į pradžios ekraną. Tuomet palaikykite nuspaudę mygtuką „Grįžti“.
- Konsolė automatiškai išsijungia, jei nenaudojate treniruoklio maždaug 90 sekundžių.

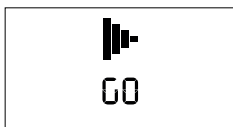
PROGRAMOS

- 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 treniuotės laiką spausdami mygtukus + arba –, tuomet patvirtinkite nuspausdami mygtuką OK.
- 4. Galite pradėti treniuotės seansą.
- 5. Norėdami sureguliuoti pedalo pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba –.
- 6. Jums nustojus minti, treniruoklis persijungia į pauzę ir laiko rodmuo ima mirksėti.
- 7. Norėdami tęsti treniuotę, pradėkite minti.
- 8. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, nustokite minti, treniruoklis persijungs į pauzę, tuomet paspauskyte mygtuką „Grįžti“.
- 9. Kad galėtumėte išjungti konsolę, turite grįžti į pradžios ekraną. Tuomet palaikykite nuspaudę mygtuką

PROGRAMŲ APRAŠYMAS

Pagal numatytąsias nuostatas treniruotės laikas yra 30 minučių (išskyrus „Quick-Start“ režimą, kuriame laikas tiesiog skaičiuojamas ištiesai).. Laiką galima reguliuoti mygtukais + arba -. Vienas vertikaliai pavaizduotas kvadratas = 1 pasipriešinimo lygis. Iš viso yra 15 vienas virš kito pavaizduotų kvadratų, vadinasi – 15 pasipriešinimo lygių.

REŽIMAS „QUICK-START“



Nauda: Greitas naudojimas.
Aprašas: Užlipkite ant dviračio ir tiesiog minkite pedalus!

Programa „Kcal 02“



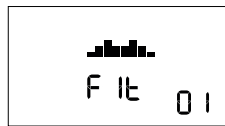
Nauda: Svorio metimas (2 lygis)
Aprašas: Nedidelio intensyvumo intervalai, leidžiantys išlikti tikslo zonoje, derinami su intensyvesniu raumenų darbu nei 1 lygyje.

Programa „Perf“



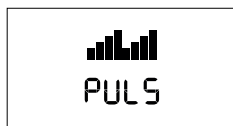
Nauda: Rezultato siekimas
Aprašas: Didelio intensyvumo intervalai išstvermei ir raumenų apkrovai didinti. Būtų idealu, jei per visą seansą išlaikytumėte vienodą ritmą. Per poilsio fazes pasipriešinimas yra mažesnis.

Programa „FIT 01“



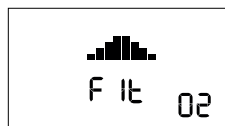
Nauda: fizinės formos palaikymas (1 lygis).
Aprašas: 2 krūvio smailės, kurias sudaro kilimo fazė ir mažėjimo fazė.

Programa „Puls“



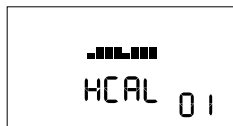
Nauda: Tonizuojantis
Aprašas: dvigubas pakilimas, ritmas pritaikomas prie pasipriešinimo lygio. Didesnis pasipriešinimas = mažesnis ritmas ir didesnė raumenų apkrova

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.

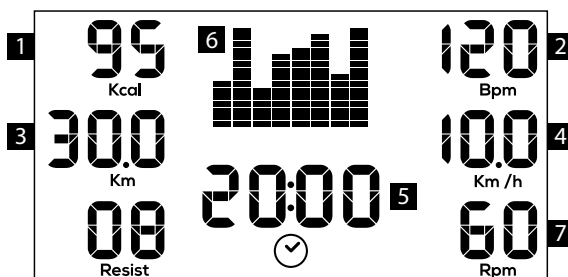
Programa „SOFT“



Nauda: Tolygi treniruotė.
Aprašas: 100 % asmeniniams poreikiams pritaikoma treniruotė, kurios pabaigoje parodoma rezultatų apžvalga.

EKRANO RODMENYS SEANSO METU

Sudegintos kalorijos (Kcal). 1
Širdies ritmas dūžiais per minutę. 2
Atstumas km (arba Mi). 3
Greitis km/h (arba Mi/h). 4



5 Iki seanso pabaigos likęs laikas (arba bendras laikas nuo seanso pradžios, jei pasirinkote greitojo paleidimo seansą).
6 Pasipriešinimo lygiai (krūvio intensyvumo skalė).
7 Pedalų apsisukimų skaičius per minutę (arba „rpm“).

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 nekoduotą širdies ritmo matavimo diržą).
• apskaičiuotą sudegintų kalorijų skaičių.
• savo vidutinį greitį.
• numintą atstumą.

Norėdami sustabdyti jūsų rezultatų apžvalgą prieš pabaigą, ilgai spauskite mygtuką „Grižti“.

TRIKIŲ NUSTATYMAS

Konsolė neįsijungia, arba rodo „E1“, „E2“, „E3“. Atjunkite prietaisą nuo tinklo, tuomet patikrinkite laidų sujungimą užpakalinėje konsolės pusėje ir konstrukcijos viduje. Jei problemos išspręsti nepavyko, susisiekite su „Domyos“ techninės priežiūros centru (žr. paskutinį puslapį).

DAUGIAU INFORMACIJOS

Interneto svetainėje www.decathlon.fr pasirinkite skiltį „Techninės priežiūros centro pagalba“, kur rasite:

- DUK (klašimus / atsakymus).
- Priežiūros patarimus.
- Mokomuosius vaizdo įrašus, kaip pataisyti gaminį.
- Jūsų gaminio atsargines detales.
- Pagalbos prašymo formą.

OPIS PROGRAMA

Po defaultu vreme treninga je 30 minuta (osim «Quick-Start» kada se vreme povecava).. Ovo vreme se može podesiti pritiskajući tastere + ili -. Vertikalni kvadrat = 1 nivo izdržljivosti. Ima 15 vertikalnih kvadrata odnosno ukupno 15 nivoa izdržljivosti.

»QUICK-START» NAČIN



Prednost: Brza upotreba.
Opis: Smestiti se na bicikl i početi sa okretanjem pedala!

Program «Kcal 02»



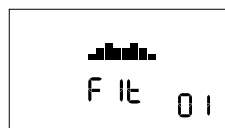
Prednost: Gubitak težine (Nivo 2).
Opis: Intervali slabog intenziteta kako bi se ostalo u ciljnoj zoni, uz veće aktiviranje mišića nego na nivou 1.

Program «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 «FIT 01»



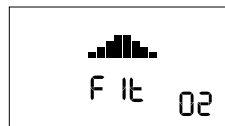
Prednost: biti u formi (nivo 1).
Opis: 2 pika napora uključena u jednoj sekvenci napora koja obuhvata jednu progresivnu i digresivnu fazu.

Program «puls»



Prednost: Tonifikacija
Opis: dupli uspon, prilagoditi ritam u zavisnosti od nivoa izdržljivosti. Jak otpor = slabiji ritam za veće aktiviranje mišića.

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 «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.

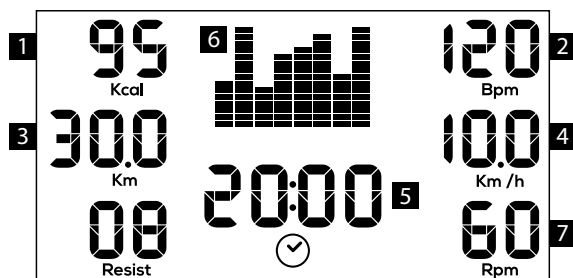
Program «SOFT»



Prednost: Ravna putanja.
Opis: Putanja koja se može prilagoditi 100%, uz pregled performansi na kraju ciklusa.

EKRAN TOKOM SEANSE

Sagorene kalorije u Kcal. 1
Srčani puls pri otkucajima po minutu. 2
Rastojanje u km (ili Mi). 3
Brzina u km/h (ili Mi/h). 4



5 Preostalo vreme pre kraja seanse (ili ukupno vreme od početka seanse, u slučaju seanse brzog pokretanja).
6 Nivo izdržljivosti (skala intenziteta napora).
7 Broj okretaja pedala u minutu (ili rpm).

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 zaustavljanje pregleda vašeg performansa pre kraja, pritisnuti taster Nazad.

DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

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.

Ako se problem nastavi, molimo vas da kontaktirate postprodajni servis Domyos (pogledati poslednju stranu).

VIŠE INFORMACIJA

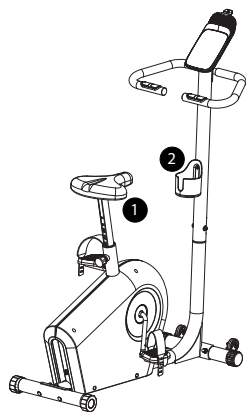
Konektujte se na www.decathlon.fr rubriku Assistencija SAV

- FAQ (pitanja / odgovori).
- Saveti za održavanje.
- Video tutorijali za popravku proizvoda.
- Odvojeni delovi dostupni za vaš proizvod.
- Formular za upit za pomoć.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :

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, τετρακέφαλους, ισchioκνημιαίους, γάμπες, ραχιαίους 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. Είναι απαραίτητη η σύνδεση στο ρεύμα για να λειτουργήσει. Για να ξεκινήσετε μια συνεδρία προπόνησης, αρκεί να πατήσετε το κουμπί OK.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ



ΠΡΟΣΟΧΗ: Είναι απαραίτητο να κατεβαίνετε 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 τότε τη σέλα 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 το κουμπί έχει ξαναμπί σε μία από τις σπές της σέλας και ξανασφίξτε το μέχρι τέρμα. Μην υπερβαίνετε ποτέ το μέγιστο ύψος που υποδεικνύεται από τη σχετική ένδειξη στον σωλήνα.

2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ:

Σε περίπτωση αστάθειας του ποδηλάτου, περιστρέψτε τα βύσματα των πίσω ποδιών επάνω στον σωλήνα.

ΣΤΑΣΗ ΕΠΑΝΩ ΣΤΟ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Η στάση είναι η θέση που πρέπει να έχει το σώμα σας κατά την άσκηση. Είναι σημαντικό να την διατηρείτε πάντα, για να μην τραυματιστείτε και για να μην προκαλέσετε σωματική βλάβη στον εαυτό σας κατά την προπόνηση.

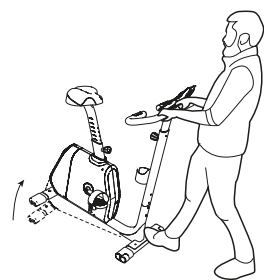
1. ΕΥΚΟΛΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ

Οι ομάδες μας σχεδίασαν ένα στατικό ποδήλατο με χαμηλό σκελετό, κάτι που σας επιτρέπει να ανεβαίνετε χωρίς να χρειάζεται να σηκώνετε το πόδι.

2. ΘΕΣΗ ΙΣΙΑΣ ΠΛΑΤΗΣ

Αυτό το στατικό ποδήλατο σχεδιάστηκε ώστε να μπορείτε να προσαρμόζετε τη θέση σας κατά την άσκηση, δηλαδή επιτρέπει σε όλους να ασκούνται συστηματικά, με την πλάτη σε ίσια στάση και κοιτώντας 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 επικυρώνετε 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/Η ή MILES



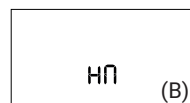
Η κονσόλα σας έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά να εμφανίζει τις ενδείξεις απόστασης και ταχύτητας σε χλμ και χλμ/ώρα. Για να αλλάξετε αυτή τη μονάδα σε Μί (μίλια):

1 Συνδέστε στο ρεύμα το ποδήλατο και, στη συνέχεια, απενεργοποιήστε την κονσόλα (κρατήστε πατημένο το κουμπί επιστροφής στην οθόνη υποδοχής).

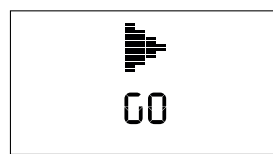
2 Κρατήστε πατημένο το κουμπί OK για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα.

3 Αλλάξτε τη μονάδα με τα πλήκτρα + και -.

4 Επικυρώστε πιέζοντας το κεντρικό κουμπί OK, η κονσόλα τίθεται αυτόματα στην οθόνη υποδοχής.



ΟΘΟΝΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ



Είναι η πρώτη οθόνη που εμφανίζεται όταν αρχίζετε να κάνετε πετάλι ή όταν προφοδοτείτε το ποδήλατο με ρεύμα.

Μπορείτε να:

- Κάνετε πετάλι για γρήγορη εκκίνηση.
- Πατήσετε το OK για γρήγορη εκκίνηση. Πατήστε επάνω στο πρόγραμμα για πρόσβαση στη λίστα προγραμμάτων.
- Απενεργοποιήστε την κονσόλα κρατώντας πατημένο το πλήκτρο ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

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 FCMAX (μέγιστη καρδιακή συχνότητα - ΜΚΣ).

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.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ / ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ

- Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας.
- Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία στο πετάλι, πιέστε τα κουμιά + ή -.
- Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα.
- Για να συνεχίσετε τη συνεδρία σας, ξεκινήστε να κάνετε ξανά πετάλι.
- Για να διακόψετε τη συνεδρία πριν από το τέλος, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

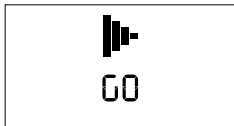
- Στην οθόνη υποδοχής, επιλέξτε το μενού προγραμμάτων πιέζοντας το κουμπί προγράμματος.
- Πλοηγηθείτε στα προγράμματα πατώντας τα κουμιά + ή -, στη συνέχεια, επιλέξτε πατώντας το κουμπί OK.
- Ρυθμίστε τον χρόνο άσκησης με τα κουμιά + ή -, και, στη συνέχεια, επιβεβαιώστε πατώντας το κουμπί OK.
- Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνεδρία σας.

- και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί επιστροφής.
- Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα πρέπει να βρισκόσθε στην οθόνη υποδοχής. Στη συνέχεια, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής.
- Η κονσόλα σβήνει αυτομάτως μετά από περίπου 90 δευτερόλεπτα αδράνειας.

- Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία στο πετάλι, πιέστε τα κουμιά + ή -.
- Όταν σταματάτε να κάνετε πετάλι, το ποδήλατο τίθεται σε παύση και η ένδειξη χρόνου αναβοσβήνει.
- Για να συνεχίσετε τη συνεδρία σας, ξεκινήστε να κάνετε ξανά πετάλι.
- Για να διακόψετε τη συνεδρία πριν από το τέλος, σταματήστε να κάνετε πετάλι, το ποδήλατο τίθεται σε παύση, πατήστε το κουμπί επιστροφής.
- Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα πρέπει να βρισκόσθε στην οθόνη υποδοχής. Στη συνέχεια,

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Ο χρόνος άσκησης είναι εργοστασιακά ρυθμισμένος στα 30 λεπτά (εκτός από τη λειτουργία «Quick-Start» όπου ο χρόνος αυξάνει προαιρετικά). Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο πατώντας στα κουμπιά + ή -. Κάθετο τετράγωνο = 1 επίπεδο αντίστασης. Υπάρχουν 15 κάθετα τετράγωνα, οπότε και 15 επίπεδα αντίστασης συνολικά.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ «QUICK-START»

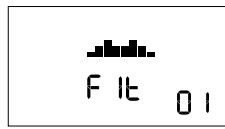
Όφελος: Γρήγορη χρήση.
Περιγραφή: Καθίστε απλά στο ποδηλάτο και κάντε πετάλι!

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 «perf»

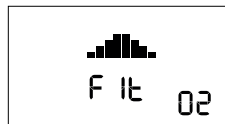
Όφελος: Επιδόσεις.
Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντίστασης και σημαντική μυϊκή άσκηση. Ιδανικά, πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι χαμηλότερες αντιστάσεις είναι φάσεις ανάκτησης.

Πρόγραμμα «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 «puls»

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

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 «Kcal 01»

Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1).
Περιγραφή: Διπλή αυξομείωση επιπέδων χαμηλής έντασης, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στη συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.

Πρόγραμμα «SOFT»

Όφελος: Πορεία σε επίπεδο έδαφος.
Περιγραφή: 100% εξατομικευμένη πορεία, με σύνοψη των επιδόσεων στο τέλος της συνεδρίας.

ΘΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Θερμίδες που κάψατε σε Kcal.

1

1

95

6

Kcal

Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό.

2

3

300

3

Km

Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).

3

4

08

5

Resist

Ταχύτητα σε χλμ/ώρα (ή μίλια/ώρα).

4

5

20:00

6

Km/h

120

2

Bpm

100

4

60

7

Rpm

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

6 Επίπεδα αντίστασης (κλίμακα έντασης της προσπάθειας).

7 Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm).

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
- τη μέση ταχύτητά σας.
- μέτρησης καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια της συνεδρίας).
- την απόσταση που διανύσατε.
- μία εκτίμηση των θερμίδων που κάψατε.

Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων πριν το τέλος, πιάστε το κουμπί επιστροφής.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η κονσόλα σας δεν ενεργοποιείται ή εμφανίζει τις ενδείξεις «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 υποστάτη.

Εάν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών Domys (βλ. τελευταία σελίδα).

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

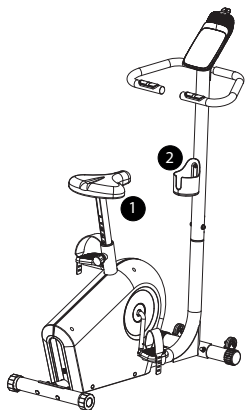
Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.decathlon.fr κεφάλαιο Assistance SAV (Βοήθεια-Εξυπηρέτηση πελατών) και θα βρείτε:

- Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους).
- Τις συμβουλές για τη συντήρηση.
- Τα διδακτικά βίντεο για να επισκευάσετε το προϊόν σας.
- Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας.
- Το έντυπο αιτήματος υποστήριξης.

ОПИСАНИЕ :

Карането на велоергометър е чудесна дейност, която ви позволява да тренирате сърдечно-съдовите си и дихателни способности, като в същото време тонизирате цялото си тяло: оформяне на тазобедрени, четириглави, задни бедрени мускули, прасци, лумбални 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. Необходимо е да свържете устройството към електрическата мрежа, за да работи. Достатъчно е да натиснете бутон ОК, за да започнете вашата тренировка.

НАСТРОЙКИ



ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо е да слезете от велоергометъра, 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 сгнати 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. След това регулирайте седалката на подходящата височина, сложете регулиращия винт в една от дупките за регулиране на тръбата на седалката и след това 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 СТАБИЛНОСТТА НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА:

В случай, че велоергометърът е нестабилен, завъртете накрайниците на задните крака към тръбата.

КАКВА ПОЗИЦИЯ ДА ЗАЕМЕМ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА

Заеманата 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.

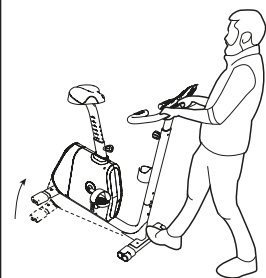
1. ЛЕСНО СЯДАНЕ

Нашите екипи разработиха велоергометър с ниска рамка, който позволява да седате на него, без да е необходимо да повдигате крака за прекрочване.

2. ЗАЕМАНА 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 велоергометъра и след това издърпайте кормилото към вас, за да наклоните велоергометъра 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 в допълнение към вашата тренировка. 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?

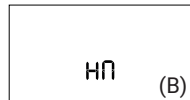
Бутон за избор: Избор на вашия вид устройство (КТ, ВЕ, ГТ).
 КТ: Крос-тренажор
 ВЕ: Велоергометър
 ГТ: Гребен тренажор
 НУЛИРАНЕ: Нулиране на избора.

ИЗБОР КМ/Ч или МИЛИ

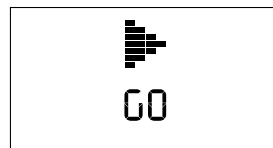


По подразбиране вашето табло за управление показва параметрите за разстояние и за скорост, измерени в км и км/ч. За да промените тези мерни единици в мили (ми):

- 1 Включете велоергометъра към електрическата мрежа и след това изключете таблото за управление (задръжте бутона за завръщане към начален екран).
- 2 Задръжте бутона за повече от 3 секунди и след това натиснете бутона ОК.
- 3 Сменете мерната единица с помощта на бутоните + и -.
4. Потвърдете избора си като натиснете централния бутон ОК. Таблото за управление показва автоматично начален екран.



НАЧАЛЕН ЕКРАН



Това е първият екран, който се появява, когато завъртите педалите или включите колелото към електрическата мрежа.

Можете да:

- въртите педалите за бързо стартиране.
- натиснете ОК за бързо стартиране. натиснете на „програма“ за достъп до списъка с програми.
- изключите таблото за управление, като държите натиснат бутона НАЗАД.

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

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 натоварване.

между 70% и 79% от МАКС СЧ => за загуба на телго.

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

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

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. За да направите пауза, спрете да въртите педалите за няколко секунди.
- 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 натиснете бутона Назад.
- 6. За да изключите таблото за управление, трябва да се намирите на началния екран. След това натиснете продължително бутона Назад.
- Таблото за управление се изключва автоматично след приблизително 90 секунди неактивност.

ПРОГРАМИ

- 1. От началния екран изберете менюто с програмите като натиснете бутона Програма.
- 2. Превъртайте различните програми като натискате бутоните + или - и след като изберете, натиснете бутона ОК.
- 3. Настройте времето за една тренировка чрез бутоните + или -, след което потвърдете като натиснете бутона 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.

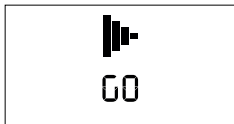
8. За да прекратите тренировката преди нейния край, спрете да въртите педалите, колелото спира на пауза и натиснете бутон Назад. (↩)
9. За да изключите таблото за управление, трябва да се намирате на началния екран. След това

натиснете продължително бутона Назад (⏪).
Таблото за управление се изключва автоматично след приблизително 90 секунди неактивност.

ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМИТЕ

По подразбиране продължителността на една тренировка е зададена на 30 минути (освен „Бърз старт“, където времето се увеличава). Тази продължителност може да се регулира като натиснете бутоните + или -. Едно квадратче във вертикална посока = 1 ниво за издръжливост. На екрана има 15 квадратчета, разположени вертикално, т.е. общо 15 нива за издръжливост.

РЕЖИМ „БЪРЗ СТАРТ“



Полза: Бърза употреба.
Описание: За седане на колелото и единствено въртене на педалите.

Програма „Ккал 02“



Полза: 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 „резултати“



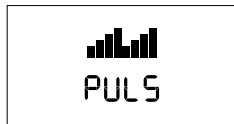
Полза: За постигане на резултати
Описание: Интервали с висока интензивност за подобряване на издръжливостта и значително мускулно натоварване. В идеалния случай трябва да поддържате един и същи ритъм през цялата тренировка. По-слабите съпротивления представляват фази на възстановяване.

Програма „В добра форма 01“



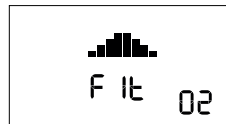
Полза: поддържане на форма (ниво 1).
Описание: 2 върха на натоварване в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и една регресивна фаза.

Програма „пулс“



Полза: Тонизиране
Описание: две серии с повишаване на натоварването, адаптиране на ритъма в зависимост от нивото на съпротивление. Повишено съпротивление = по-слаб ритъм за по-голямо мускулно натоварване.

Програма „В добра форма 02“



Полза: поддържане на форма (ниво 2).
Описание: Поддържане на високо ниво на работа по време на цялата последователност от натоварвания, включваща прогресивна фаза, връх на натоварване и намаляване на натоварването.

Програма „Ккал 01“



Полза: 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 „ЛЕКО НАТОВАРВАНЕ“



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

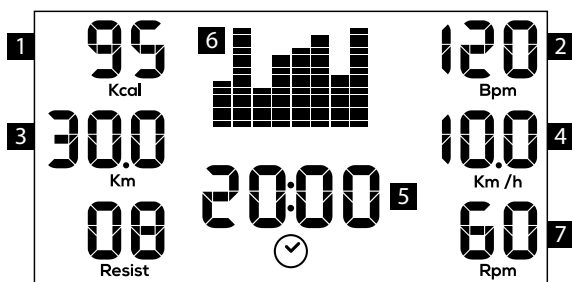
ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Изгорени калории в ккал. 1

Сърдечна честота в удари в минута. 2

Разстояние в км (или мили). 3

Разстояние в км/ч (или мили/ч). 4



5 Време, оставащо до края на тренировката (или изчислено време от началото на тренировката, при серия с бърз старт).

6 Ниво на съпротивление (скала със степени на натоварване).

7 Брой завъртания на педалите в минута (или оборота в минута).

ОБОБЩЕНИЕ НА ПОСТИГНАТИТЕ РЕЗУЛТАТИ

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 не кодиран колан за измерване на сърдечния ритъм по време на тренировката).
- изчисление на броя изгорени калории.
- вашата средна скорост.
- изминатото разстояние.

За да прекратите обобщението за вашите резултати преди края на показването му, натиснете бутон Назад.

ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Вашето табло за управление не се включва или показва „E1“, „E2“, „E3“. Изключете устройството и след това проверете дали свързането на гърба на таблото за управление и в тръбата на вилката е правилно осъществено.

Ако проблемът продължава се свържете с отдела за следпродажбено обслужване на Domuos (вж последната страница).

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

Свържете се на www.decathlon.bg раздел „Сервиз и персонализиране“ и открийте:

• Често задавани въпроси (въпроси/отговори).

• Съвети за поддръжка.

• Обучителни видеоклипове за поправка на вашия продукт.

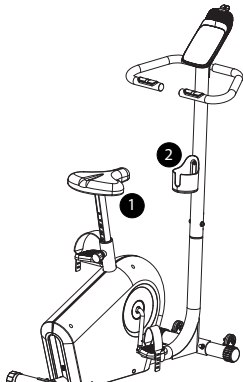
• Наличните резервни части за вашия продукт.

• Формуляр за заявка за сервизно обслужване.

ШОЛУ :

Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде – бөксеңіз бұлшық еттерін, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жағын, балтарыңызды, бел мен іштің, кеуде бұлшық еттерін әлдендіруге 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. Өнімді іске қосу үшін оны электр жүйесіне қосу керек. Сеансты бастау үшін бар болғаны ОК түймесін басыңыз.

БАПТАУЛАР



ЕСКЕРТУ: Баптауларды жүзеге асыру үшін велосипедтен түсу керек.

1. ОРЫНДЫҒЫН ҚАЖЕТТІ ДЕҢГЕЙГЕ ОРНАТУ:

Жаттығулар тиімділігі үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек, яғни педальдерді айналдырған кезде, педаль 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. Содан кейін орындығын тиісті биіктікке орнатып, реттегіш дөңгелекшені орындық түтігіндегі реттегіш саңылауға кіргізіңіз де, оны аяғына дейін тартып бұраңыз. **ЕСКЕРТУ:** Тұтқаны міндетті түрде реттегіш тұтқаның бір саңылауына салып, барынша қатты бұрап бекітіңіз. Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

2. ВЕЛОСИПЕДТІҢ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫН РЕТТЕУ:

Велосипедпен жүру тұрақты болмаған жағдайда, артқы жағындағы табанның ұштықтарын бұрап реттеңіз.

ВЕЛОТРЕНАЖЕРДЕ ДЕНЕНІ ҰСТАУ

Дене күйі дегеніміз – денеңіздің жаттығу барысындағы бейімделуі. Бұл жаттығу барысында сіздің жарақат алмауыңыз немесе сізге ауырталық келтірмеу үшін маңызды.

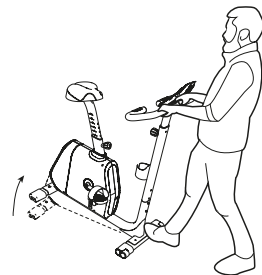
1. АЯҚТАРДЫ ОҢАЙ ОРНАЛАСТЫРУ

Біздің командамыз рамасы төмен орналасқан велотренажерді әзірледі, ол аяқтарды қатты көтерместен жаттығуға мүмкіндік береді.

2. АРҚАНЫ ДҰРЫС ҰСТАУ

Осы велотренажер сіз жаттығу барысында қажетті күйде жайғасуыңыз үшін әзірленген, 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 жаттығуыңызды түрлендіру үшін көптеген функцияларды ұсынады. Төменде оны оңай пайдалану бойынша барлық нұсқауларды көре аласыз.

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



Бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.



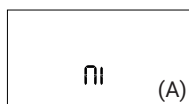
Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.



Педаль айналдыру қиындығын және параметрлерді реттеу (арттыру немесе азайту) керек пе?

Таңдауды ауыстырып қосқыш: Жабдығыңыздың түрін таңдаңыз (VE, Ro, VM).
VE: Эллипстік велосипед
VM: Велотренажер
RO: Еспелі
ҚАЙТА ОРНАТУ: Таңдауды алып тастау.

КМ/САГ немесе МИЛЯ өлшем бірлігін ТАҢДАУ



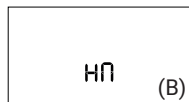
Әдепкі бойынша консольде қашықтық пен жылдамдық км және км/сағ. өлшем бірлігімен көрсетіледі. Оны миля (MI) бірлігіне өзгерту үшін:

1 Велосипедті электр желісіне қосып, содан кейін консольді сөндіріңіз (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 басты экранға ауысады.



БАСТЫ ЭКРАН



Бұл – педальдерді айналдырған немесе велосипедті электр желісіне қосқан кезде қосылатын бірінші экран.

Сіз төмендегідей іс-әрекет жасай аласыз:

- Тез бастау үшін педальдерді айналдырыңыз.
- Тез бастау үшін ОК түймесін басыңыз. Бағдарламалар тізімін ашу үшін бағдарлама дегенді басыңыз.
- RETOUR (АРТҚА) түймесін басып, консольді сөндіріңіз.

ЖҮРЕКТІҢ СОҒУ ЖИЛІГІН БАҒАЛАУ

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.

ТЕЗ БАСТАУ/ЕРКІН ПАЙДАЛАНУ

- 1. Жаттығуды бастау үшін педальдерді айналдырыңыз.
- 2. Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз.
- 3. Үзіліс жасау үшін бірнеше секунд бойы педальдерді айналдырмаңыз.
- 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 экранда болуыңыз керек. Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз.
- Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 90 секундтан кейін автоматты түрде сөндіріледі.

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. Аяқтаудың алдында жаттығуды тоқтату үшін педаль айналдыруды тоқтатыңыз, велосипед тоқтаған кезде, Retour (Артқа) түймесін басыңыз.
9. Консольді сәндіру үшін басты экранда болуыңыз керек. Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ

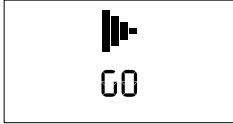
уақыт басып тұрыңыз.

Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 90 секундтан кейін автоматты түрде сәндіріледі.

БАҒДАРЛАМАЛАР СИПАТТАМАСЫ

Әдеттегі баптау бойынша жаттығу уақыты 30 минутты құрайды (уақыт ұлғайтылатын «Quick-Start» режимін есептемегенде). Бұл уақытты «+» немесе «-» түймесін басу арқылы баптауға болады. Тігінен 1 плитка = кедергінің 1 деңгейін білдіреді. Тігінен 15 плитка бар, өйткені барлығы кедергінің 15 деңгейі бар.

«QUICK-START» РЕЖИМІ



Артықшылығы: Жедел пайдалану.
Сипаттамасы: Бар болғаны велосипедке отырып, педальдерді айналдыру керек!

«Kcal 02» бағдарламасы



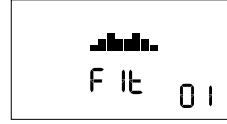
Артықшылығы: Салмақты жоғалту (2-деңгей).
Сипаттамасы: 1-деңгейге қарағанда бұлшық еттерге көбірек жүктеме түсіре отырып, мақсатты ауқымды сақтауға арналған төмен қарқындылық аралықтары.

«perf» бағдарламасы



Артықшылығы: Өнімділік
Сипаттамасы: Төзімділік пен бұлшық еттерге жүктемені айтарлықтай ұлғайтуға арналған жоғары қарқындылық аралықтары. Ең жақсысы, жаттығу бойынша бір ырғақты сақтап отыру керек. Кедергі төмен болған кездер қалпына келтіру фазалары болып табылады.

«FIT 01» бағдарламасы



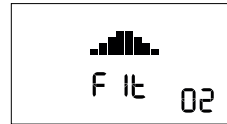
Артықшылығы: жақсы күйде болу (1-деңгей).
Сипаттамасы: Прогрессивті және төмендеу фазаларынан тұратын күш-жігер бірізділігіне кіретін 2 барынша күш-жігер салу сәті.

«puls» бағдарламасы



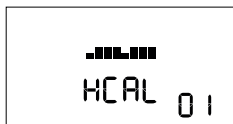
Артықшылығы: Өлдендіру
Сипаттамасы: бұрышты екі есе арттыру, қимыл ырғағын кедергі деңгейіне қарай бейімдеу. Өсетін кедергі = бұлшық еттерге көбірек жүктеме түсіруге арналған төмендеу ырғақ.

«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: Күш салған кезде қолдарыңызды бір күйде нық ұстағаныңыз жөн.

«SOFT» бағдарламасы



Артықшылығы: Жазық бағыт.
Сипаттамасы: Жаттығу соңында қол жеткізілетін нәтижелерді көрсете отырып, 100% реттелетін бағдар.

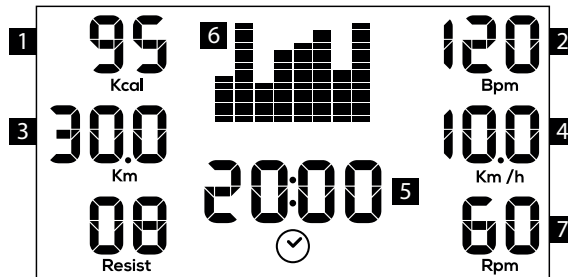
ЖАТТЫҒУ БАРЫСЫНДА КӨРСЕТІЛЕТІН ЭКРАН

1 Ккал өлшем бірлігімен көрсетілген жойылған калориялар.

2 Жүрек соққыларының бір минут ішіндегі жиілігі.

3 Қашықтық, км (немесе миля).

4 Жылдамдық, км/сағ (немесе миля/сағ).



5 Жаттығу соңына дейін қалған уақыт (немесе жаттығу тез басталған кезде – жаттығу басынан есептелген уақыт).

6 Кедергі деңгейі (күш салу қарқындылығының ауқымы).

7 Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе грт).

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 Retour (Артқа) түймесін басыңыз.

АҚАУЛЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ

Консоль жанбайды немесе «E1», «E2», «E3» дегенді көрсетіп тұр. Аспапты сәндіріп, консольдің артқы панельде және аспалы түтіктің ішінде жасалған қосылыстарды тексеріңіз.

Егер мәселе жойылмаса, Decathlon компаниясының сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне хабарласуыңызды сұраймыз (соңғы бетті қараңыз).

ҚОСЫМША АҚПАРАТ

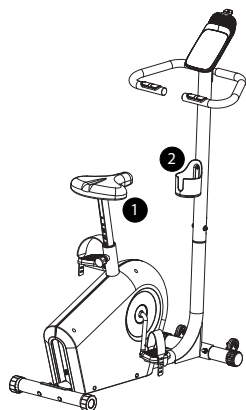
www.decathlon.fr сайтындағы «Сатудан кейінгі қызмет көрсету» бөліміне өтіп, мыналарды табыңыз:

- ЖҚС (сұрақтар / жауаптар).
- Күтім көрсету бойынша кеңестер.
- Өніміңізді жөндеуге арналған үйретуші бейнелер.
- Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер.
- Көмек сұрау үлгісі.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ :

Велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодичные, четырехглавые, задние мышцы бедра, икры, поясничные и брюшные мышцы торса. 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. Для начала работы необходимо включить его в сеть. Достаточно нажать кнопку ОК для того, чтобы начать сеанс.

НАСТРОЙКИ



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. После этого установите седло на нужную высоту, заведите колесико в одно из регулировочных отверстий трубки седла и максимально затяните его. **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 УСТОЙЧИВОСТИ ТРЕНАЖЕРА:

В случае неустойчивости тренажера поверните наконечники задней опоры вокруг трубки.

ПОЛОЖЕНИЕ НА ДОМАШНЕМ ТРЕНАЖЕРЕ

Речь идет о положении вашего тела во время занятия. Важно правильно соблюдать его для избежания травм и болевых ощущений во время сеанса.

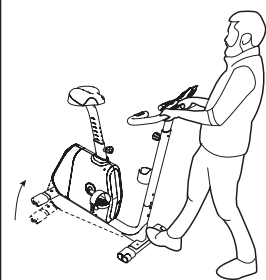
1. ЛЕГКАЯ ПОСАДКА

Наши специалисты разработали домашний тренажер с низкой рамой, что позволяет садиться на него, не поднимая ногу.

2. 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.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



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

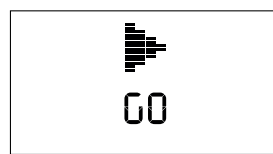


По умолчанию ваша консоль показывает расстояние и скорость в км и км/ч. Для изменения этих единиц на мили:

- 1 Включить велотренажер, затем выключить консоль (удерживать возврат на главную страницу).
- 2 Удерживать нажатой более 3 секунд кнопку ОК.
- 3 Изменить единицы кнопками + и -.
4. Подтвердить, нажав центральную кнопку ОК, консоль автоматически возвращается на главную станицу.



ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА



Это первый экран, который открывается при начале вращения педалей или при подаче питания на тренажер. Вы можете:

- Вращать педали для быстрого запуска.
- Нажать кнопку ОК для быстрого запуска. Нажать на программу для доступа к списку программ.
- Выключить консоль, удерживая нажатой кнопку ВОЗВРАТ.

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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:

фаза восстановления ЧСС max.

от 60% до 69% ЧСС max => спокойное восстановление формы.

от 70% до 79% ЧСС max => потеря веса.

от 80% до 89% ЧСС max => улучшение выносливости.

> 90 % ЧСС max => улучшение результатов.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / СВОБОДНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- 1. Начните нажимать на педаль для начала занятия.
- 2. Для настройки сложности вращения педалей используйте кнопки + или -.
- 3. Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд.
- 4. Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.
- 5. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем

- нажмите кнопку Возврат.
- 6. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой кнопку Возврат.
- Панель автоматически отключается приблизительно через 90 секунд бездействия.

ПРОГРАММЫ

- 1. На главной странице выберите меню программ нажатием кнопки программа.
- 2. Просматривайте 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 «-»

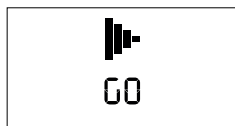
- 6. При прекращении вращения педалей тренажер переходит в режим паузы, время мигает.
- 7. Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.
- 8. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали, тренажер переходит в режим паузы, затем нажмите кнопку Возврат.
- 9. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой кнопку Возврат.

Панель автоматически отключается приблизительно через 90 секунд бездействия.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

По умолчанию время занятия 30 минут (кроме «Quick-Start», где добавляется время).. Это время настраивается кнопками + или -. Один вертикальный блок = 1 уровень сопротивления. Всего 15 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

РЕЖИМ «QUICK-START»



Преимущество: Быстрое использование.
Описание: Сесть на тренажер и просто вращать педали!

Программа «Kcal 02»



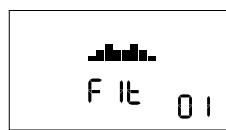
Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).
Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.

Программа «perf»



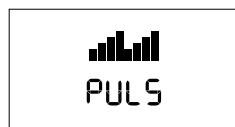
Преимущество: Результативность
Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц. В идеале нужно сохранять постоянный ритм в течение всего сеанса. Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.

Программа «FIT 01»



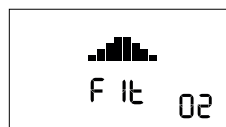
Преимущество: Поддержание формы (уровень 1).
Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.

Программа «puls»



Преимущество: Повышение тонуса
Описание: Двойной подъем, адаптировать ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

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 «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.

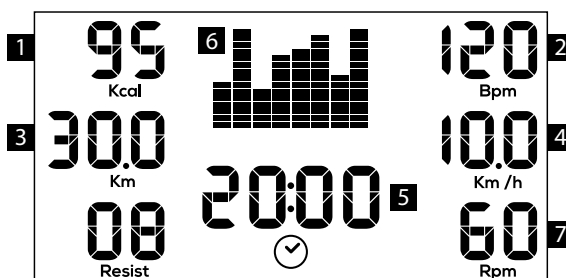
Программа «SOFT»



Преимущество: Ровный участок.
Описание: 100% персонализируемый участок со сводкой данных в конце занятия.

ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА

- 1 Сожженные калории в ккал.
- 2 Частота сердечных сокращений в ударах в минуту.
- 3 Расстояние в км (или милях).
- 4 Скорость в км/ч (или мили/ч).



- 5 Остаток времени до конца сеанса (или суммарное время с начала сеанса, в случае сеанса с быстрым запуском).
- 6 Уровни сопротивления (шкала интенсивности усилия).
- 7 Число оборотов педалей в минуту (или опм).

СВОДКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода. Вы также можете отобразить на экране: среднюю частоту сердечных сокращений (если во время сеанса вы использовали пояс с кардиодатчиком аналогичного типа без кодировки), вашу среднюю скорость, оценку количества сожженных калорий, пройденное расстояние.

Для остановки сводки результатов до окончания сеанса нажать кнопку Возврат.

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

Консоль не включается или отображает «E1», «E2», «E3». Выключите ее и проверьте подключение на задней части консоли и внутри трубы выноса руля.

Если проблема не устранена, обратитесь в центр сервисного обслуживания Domys (см. последнюю страницу).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

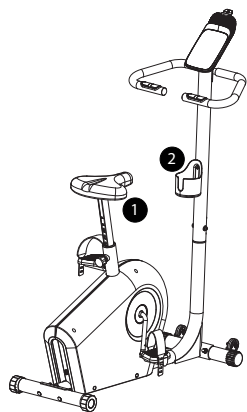
На сайте www.decathlon.ru в разделе «Сервисное обслуживание» вы найдете:

- Распространенные вопросы (вопросы / ответы).
- Советы по уходу.
- Видеоруководство для ремонта вашего изделия.
- Наличие запасных частей для вашего изделия.
- Формуляр заявки на обслуживание.

ОГЛЯД :

Велоспорт – це прекрасне заняття, яке покращує роботу серцево-судинної системи і легенів, а також тонізує організм в цілому: сідничні, квадрицепси, біцепси, ікри, нижня частина спини і черевні м'язи. 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. Для роботи продукту потрібно живлення від електромережі. Аби почати сеанс, достатньо натиснути кнопку ОК.

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 із підсідельного штиря. Відрегулюйте сідло до потрібної висоти, вставте ручку в один з отворів для регулювання висоти сідла і сильно затягніть. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Обов'язково вставте ручку в один з отворів і затягніть її до упору. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубі.

2. РЕГУЛЮВАННЯ СТІЙКОСТІ ВЕЛОСИПЕДА:

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

ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА ПІД ЧАС КОРИСТУВАННЯ ВЕЛОСИПЕДОМ

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.

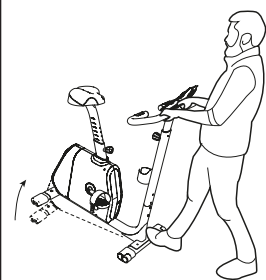
1. ЛЕГКО СІДАТИ

Наші команди розробили велосипед із низькою рамою, завдяки чому на нього можна сідати, не піднімаючи ногу.

2. ПРАВЕ ЗАДНЄ ПОЛОЖЕННЯ

Завдяки особливій конструкції цього велосипеда під час занять 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 транспортвальні 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).

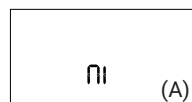
VE: Еліптичний велосипед

VM: Домашній тренажер

RO: Гребний тренажер

СКИДАННЯ: Скидання вибору.

ВИБІР: КМ/ГОД або МИЛІ



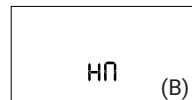
За замовчуванням консоль відображає відстань і швидкість у км та в км/год відповідно. Щоб змінити ці одиниці вимірювання на милі (Mi):

1 Увімкніть велосипед і вимкніть консоль (поверніться на головний екран).

2 Натисніть і утримуйте не менше 3 секунд кнопку ОК.

3 Змініть одиниці вимірювання за допомогою кнопок + та -.

4. Підтвердіть, натиснувши центральну кнопку ОК – консоль автоматично увімкнеться на головному екрані.



ГОЛОВНИЙ ЕКРАН



Цей екран вмикається першим, коли ви починаєте крутити педалі або подаєте живлення на велосипед.

Ви можете:

- Крутити педалі, щоб зробити швидкий старт.
- Натисніть кнопку ОК, щоб зробити швидкий старт.
- Натиснути програму, щоб увійти до списку програм.
- Увімкніть консоль, утримуючи кнопку RETURN (НАЗАД).

ЗАМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

Розрахунок максимальної частоти (ЧСС макс.):

Для жінок: 226 – вік.

Для чоловіків: 220 – вік.

Уточнення відносно рівня підготовки:

Додати +10 для початківців і не підготовлених 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.

ШВИДКИЙ СТАРТ / ВІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ

- 1. Продовжуйте крутити педалі, щоб розпочати сеанс.
- 2. Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + або -.
- 3. Щоб зробити перерву, не крутіть педалі кілька секунд.
- 4. Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.
- 5. Щоб зупинити сеанс раніше, не крутіть педалі кілька секунд, а потім натисніть кнопку Return

- (Назад).
- 6. Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані. Потім натисніть і утримуйте кнопку Return (Назад).
- Консоль вмикається автоматично після 90 секунд простою.

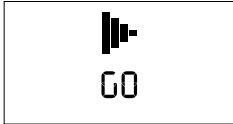
ПРОГРАМИ

- 1. На головному екрані виберіть меню програм, натиснувши кнопку програми.
- 2. Перемикайтеся між програмами, натискаючи кнопки + або -, виберіть потрібну, натиснувши кнопку ОК.
- 3. Відрегулюйте тривалість заняття за допомогою кнопок + або - та підтвердіть свій вибір натисканням 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 зупинити сеанс раніше, припиніть крутити педалі, велосипед перейде в режим паузи, тоді натисніть кнопку Return (Назад).
- 9. Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані. Потім натисніть і утримуйте кнопку

ОПИС ПРОГРАМ

За замовчуванням заняття триває 30 хвилин (за винятком режиму «Quick-Start», яке триває довше).. Цей час можна настроїти за допомогою кнопок + та -. Одна вертикальна риска = 1 рівень навантаження. Є 15 вертикальних ризок, що відповідають 15 рівням навантаження.

РЕЖИМ «QUICK-START» (ШВИДКИЙ СТАРТ)

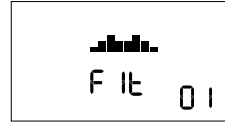
Перевага: Швидке використання.
Опис: Сідайте на велосипед і просто крутіть педалі!

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)

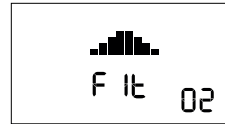
Перевага: Результат
Опис: Проміжки високої інтенсивності для поліпшення витривалості та значне навантаження на м'язи. В ідеалі потрібно зберігати єдиний ритм протягом усього сеансу. Менше навантаження використовується для фаз відновлення.

Програма «FIT 01»

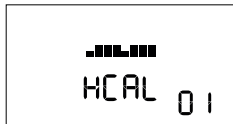
Перевага: підтримання форми (рівень 1).
Опис: 2 піки навантаження в одній послідовності дій, яка складається з фази зростання та фази спадання.

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»

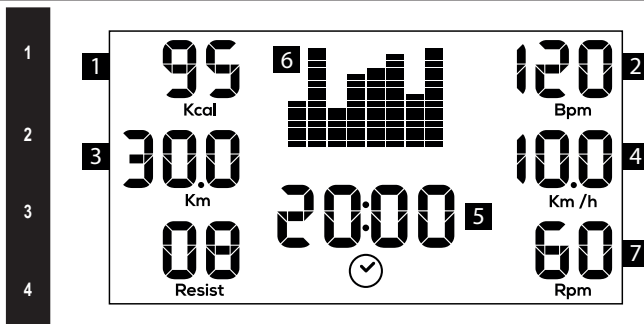
Перевага: Скидання ваги (рівень 1).
Опис: Подвійне плато, низька інтенсивність, підтримання доволі швидкого ритму під час тренування. Порада: Під час навантаження бажано тримати руки непорушно.

Програма «SOFT»

Перевага: Плато.
Опис: Повністю індивідуальне навантаження, зведення показників наприкінці сеансу.

ЕКРАН ПІД ЧАС СЕАНСУ

1 Спалені калорії, ккал.
2 Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину.
3 Відстань, км (або милі).
4 Швидкість, км/год (або милі/год).



5 Залишок часу до кінця сеансу (або сумарний час від початку сеансу в разі швидкого старту).
6 Рівні навантаження (шкала інтенсивності зусиль).
7 Кількість обертів педалей на хвилину.

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);
· середню швидкість;
· приблизну кількість витрачених калорій;
· подолану відстань.

Щоб перервати демонстрацію показників, натисніть кнопку Retour (Назад).

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

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. Якщо це не допоможе, радимо звернутися в службу підтримки клієнтів Dopuos (див. останню сторінку).

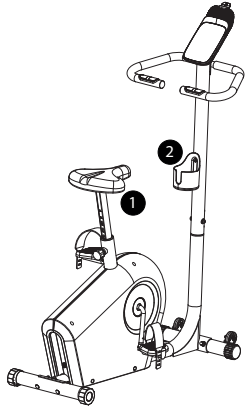
ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

На сайті 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 заявка на допомогу.

TỔNG QUAN :

Đi xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khoẻ hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: Mông, cơ tư đùi, gân kheo, bắp chân, thắt lưng 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 đạp một cách trơn tru với sự thoải mái hơn. Cần phải có điện để thiết bị hoạt động. Chỉ cần nhấn nút OK để bắt đầu phiên tập.

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 bàn đạp ở vị trí thấp nhất. Để điều chỉnh ghế, hãy tháo núm xoay vài vòng mà không cần tháo ra hoàn toàn và kéo đầu để tháo chốt ống. Sau đó điều chỉnh chỗ ngồi của bạn với độ cao chính xác, thả núm ở một trong các lỗ điều chỉnh của ống ngồi và siết chặt đến mức tối đa. **CẢNH BÁO:** Đảm bảo đặt nút trở lại 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 CÂN BẰNG CỦA XE ĐẠP:

Trong trường hợp xe đạp không cân bằng, xoay chân sau trên ống.

TƯ THẾ TRÊN XE ĐẠP TẬP LUYỆN

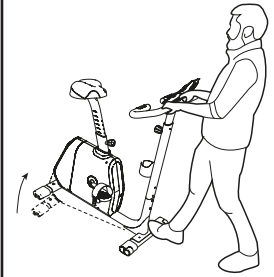
Tư thế là vị trí của cơ thể trong quá trình luyện tập của bạn. Quan trọng là phải tuân thủ tốt tư thế để không làm tổn thương bản thân hoặc làm đau chính bạn trong các phiên tập.

1. NGỒI LÊN ĐỂ DẰNG

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.

2. VỊ TRÍ SỐNG 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

Đứng ở phía trước sản phẩm của bạn, đặt một chân trên chân trước của xe đạp và kéo tay lại 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?

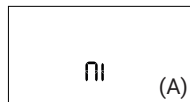
Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy của bạn (VE, Ro, VM).

VE: Xe đạp Elip

VM: Xe đạp tập thể dục

RO: Người chèo thuyền

RESET: Đặt lại lựa chọn.

LỰA CHỌN KM/H hoặc DẠM

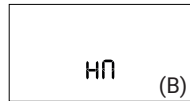
Theo mặc định, bảng điều khiển của bạn hiển thị chỉ báo về khoảng cách và tốc độ tính bằng Km và Km / h. Để thay đổi đơn vị này thành Dặm :

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 bằng cách nhấn nút OK trung tâm, bảng điều khiển sẽ tự động chuyển sang màn hình chính.

**MÀN HÌNH TRANG CHỦ**

Đây là màn hình đầu tiên xuất hiện khi bạn bắt đầu đạp hoặc khi bạn cung cấp điện cho xe đạp.

Bạn có thể :

- Đạp để khởi động nhanh
- 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

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 của nhịp tim tối đa.

Giữa 60% và 69% của nhịp tim tối đa => phục hồi nhẹ nhàng.

Giữa 70% và 79% của nhịp tim tối đa => giảm cân.

Giữa 80% và 89% của nhịp tim tối đa => cải thiện sức bền.

> 90 % nhịp tim tối đa => Cải thiện hiệu năng.

KHOÀI 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. Dừng đạp trong vài giây để phanh.
- 4. Để tiếp tục phiên tập, lại đạp lại.

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.

- 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. Sau đó, nhấn và giữ nút Quay lại.
- Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 90 giây ngừng kích hoạt.

- 8. Để dừng phiên tập trước khi kết thúc, dừng đạp, xe đạp sẽ tạm dừng, nhấn nút Quay lại.
- 9. Để tắt bảng điều khiển, bạn phải ở trên màn hình chính. Sau đó, nhấn và giữ nút Quay lại.
- Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 90 giây ngừng kích hoạt.

MÔ TẢ CHƯƠNG TRÌNH

Theo mặc định, thời gian tập là 30 phút (ngoại trừ «Bắt đầu nhanh» trong đó thời gian được tăng lên).. Thời gian này được điều chỉnh bằng cách nhấn phím + hoặc -. Một gạch dọc = 1 mức sức bền Có 15 cột dọc tương đương tổng số 15 mức độ sức bền.

CHẾ ĐỘ «KHỞI ĐỘNG NHANH»



Lợi ích: Sử dụng nhanh.
Mô tả: Lên xe và đạp một cách đơn giản!

Chương trình «Kcal 02»



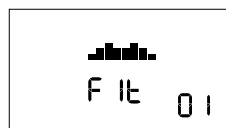
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).
Mô tả: Các quãng cường độ thấp giúp duy trì trong một khu vực mục tiêu, cần một lượng tải của cơ lớn hơn so với cấp độ 1.

Chương trình «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 «FIT 01»



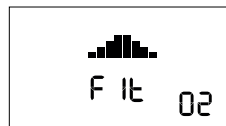
Lợi ích: Sức khỏe (mức độ 1).
Mô tả: 2 đỉnh nỗ lực bao gồm một chuỗi nỗ lực bao gồm giai đoạn tiến triển và suy thoái.

Chương trình «xung»



Lợi ích: Làm săn chắc
Mô tả: Gấp gấp 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 «FIT 02»



Lợi ích: Sức khỏe (mức độ 2).
Mô tả: 2 đỉnh nỗ lực bao gồm một chuỗi nỗ lực bao gồm giai đoạn tiến bộ, nỗ lực cao nhất và giai đoạn suy thoái.

Chương trình «Kcal 01»



Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).
Mô tả: Gấp gấp 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.

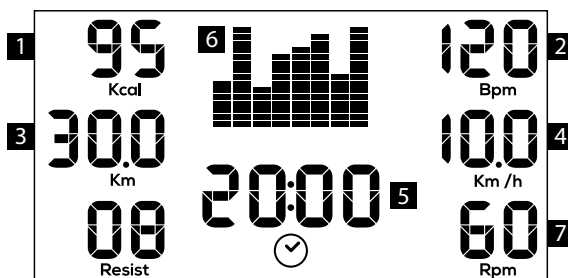
Chương trình «NHẸ NHÀNG»



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

Calo đốt cháy Kcal. 1
Nhịp tim trong nhịp đập mỗi phút. 2
Khoảng cách km (hoặc Dặm). 3
Tốc độ km/h hoặc dặm/h). 4



5 Thời gian còn lại trước khi kết thúc phiên tập (hoặc thời gian tích lũy kể từ khi bắt đầu phiên tập, trong trường hợp bắt đầu nhanh).
6 Các mức độ (thang cường độ của nỗ lực).
7 Số vòng đạp mỗi phút (hoặc vòng / phút).

TÓM TẮT HIỆU SUẤT

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 tương tự chưa được giải mã trong phiên tập).
- Vận tốc trung bình.
- Lượng calo đã đốt cháy ước tính.
- Khoảng cách đã chạy được.

Để dừng tóm tắt hiệu suất của bạn trước khi kết thúc, nhấn nút Quay lại.

CHẨN ĐOÁN LỖI

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.

Nếu vấn đề vẫn còn, vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của Domyos (xem trang cuối).

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

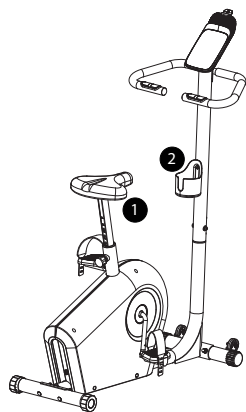
Truy cập website www.decathlon.fr, vào mục Assistance SAV và tìm kiếm:

- FAQ (Hỏi / đáp).
- Khuyến cáo bảo dưỡng.
- Video hướng dẫn để sửa chữa sản phẩm của bạn.
- Phụ tùng có sẵn cho sản phẩm của bạn.
- Mẫu yêu cầu hỗ trợ.

GAMBARAN UMUM :

Sepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan seraya mengencangkan otot seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, lutut, betis, punggung, dada, dan 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. Maka perlu disambungkan dengan arus listrik untuk mengoperasikannya. Tinggal menekan tombol OK untuk memulai sesi Anda.

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, lepaskan 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. MENGATUR KESEIMBANGAN SEPEDA:

Apabila sepeda tidak stabil, putarlah ujung kaki belakang pada tabung.

POSTUR TUBUH SAAT DI ATAS SEPEDA

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.

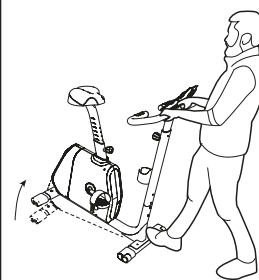
1. MUDAH DILANGKAHI

Tim kami telah merancang sepeda dengan kerangka rendah sehingga Anda tidak perlu mengangkat kaki untuk naik ke atas sepeda.

2. 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)

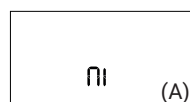
VE: Sepeda Eliptikal

VM: Sepeda Statis

RO: Pemandang

RESET: Reset pilihan.

PEMILIHAN KM/JAM atau MILES



(A)

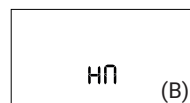
Secara default, monitor menunjukkan indikasi jarak dan kecepatan dalam Km dan Km/jam. Untuk mengubah satuan ini menjadi Miles Mi:

1 Sambungkan sepeda dengan listrik dan kemudian matikan monitor (tekan dan tahan kembali pada halaman utama).

2 Tekan dan tahan lebih dari 3 detik tombol OK.

3 Ubah satuan dengan tombol + dan -.

4. Konfirmasi dengan menekan tombol utama OK, monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.



(B)

HALAMAN UTAMA



Inilah layar pertama yang muncul ketika Anda mulai mengayuh ataupun ketika Anda menyuplai sepeda dengan listrik.

Anda dapat:

- Mengayuh untuk start cepat.
- Tekan OK untuk start cepat. Tekan program untuk masuk daftar program.
- Mematikan monitor dengan menekan dan menahan tombol KEMBALI.

EVALUASI DETAK JANTUNG

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.

START CEPAT/PEMAKAIAN BEBAS

- 1. Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda.
- 2. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -.
- 3. Untuk berjeda, berhentilah mengayuh selama beberapa detik.
- 4. Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.
- 5. Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh selama beberapa detik dan tekanlah

tombol Kembali.

- 6. Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama. Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali.
- Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 90 detik tanpa aktivitas.

ANEKA PROGRAM

- 1. Di halaman utama, pilih menu program dengan menekan tombol program.
- 2. Tampilkan secara bergantian program dengan menekan tombol + atau - dan kemudian pilihlah dengan menekan tombol OK.
- 3. Aturilah waktu latihan dengan menggunakan tombol + atau - dan kemudian lakukan validasi dengan menekan tombol OK.
- 4. Anda dapat memulai sesi latihan Anda.

5. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -

6. Ketika Anda berhenti mengayuh, sepeda berjeda dan waktu berkedip.

7. Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.

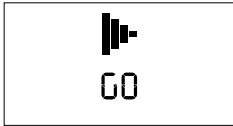
8. Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh, sepeda masuk tahap jeda, dan tekanlah tombol Kembali.

9. Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama. Kemudian, tekan agak lama

DESKRIPSI ANEKA PROGRAM

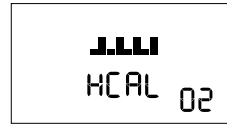
Secara default, waktu latihan adalah 30 menit (kecuali «Quick Start», waktu akan meningkat secara bertahap).. Waktu tersebut dapat diatur dengan menekan tombol + atau -. Satu kotak vertikal = 1 level daya lawan. Terdapat 15 kotak vertikal maka terdapat total 15 daya lawan.

MODUS «QUICK-START»



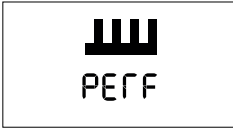
Keuntungan: Pemakaian cepat.
Keterangan: Naiklah sepeda dan tinggal mengayuh!

Program «Kcal 02»



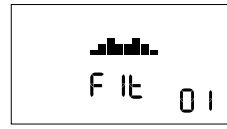
Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2).
Keterangan: Interval dengan intensitas rendah untuk tetap berada dalam area target, disertai dengan gerakan otot yang lebih kuat daripada tingkat 1.

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»



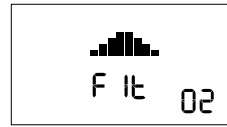
Keuntungan: kebugaran (tingkat 1).
Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat lalu mereda.

Program «puls»



Keuntungan: Memperkuat otot
Keterangan: dua tanjakan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat daya lawan. Daya lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.

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 «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 «SOFT»



Keuntungan: Datar.
Keterangan: Lintasan 100% dapat disesuaikan, disertai dengan ringkasan prestasi pada akhir sesi.

LAYAR SELAMA SESI LATIHAN

<p>Kalori yang terbakar dalam Kcal. 1</p> <p>Detak jantung dalam bentuk detak per menit. 2</p> <p>Jarak dalam km (atau Mi). 3</p> <p>Kecepatan dalam km/jam (atau Mi/jam). 4</p>		<p>5 Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan start cepat).</p> <p>6 Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan).</p> <p>7 Jumlah putaran pedal per menit (atau rpm).</p>
--	--	---

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 . kecepatan rata-rata.
 . saat sesi latihan Anda). . jarak yang ditempuh.
 . perkiraan jumlah kalori yang terbakar.

Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum selesai, tekan tombol kembali.

DIAGNOSIS MASALAH

Monitor tidak hidup atau menampilkan «E1», «E2», «E3». Mohon lepaskan kabel dan periksa sambungan yang ada di belakang monitor dan di dalam tabung penyangga. Apabila masalah ini tetap berlangsung, mohon hubungi layanan pelanggan Domyos (lihat halaman terakhir).

INFORMASI LEBIH LANJUT

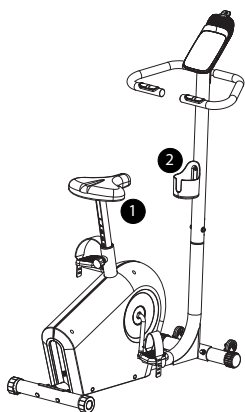
Kunjungi www.decathlon.fr dan masalah bagian Layanan Purnajual dan lihatlah:

- FAQ (tanya/jawab).
- Saran perawatan.
- Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda.
- Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda.
- Formulir permintaan bantuan.

介绍：

自行车健身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、股四头肌、腓绳肌、小腿、腰肌和腹部护套。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。需要通电运作。只需按下OK按钮就可以开始您的训练。

设置



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。然后将座位到正确的高度，将座管调节孔的旋钮拧松，然后再拧到最紧。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. 调整动感单车的稳定性：

如果动感单车不稳定，将后脚踏的套接管转到管子上。

在动感单车上的姿势

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。

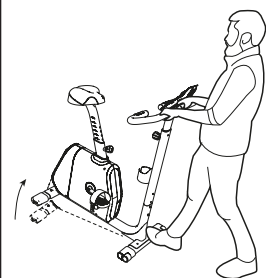
1. 便于上车

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。

2. 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。

移动



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）。

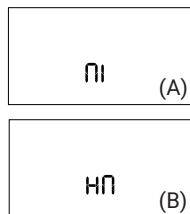
VE：椭圆自行车

VM：健身车

RO：划桨机

重置：重置自行车。

选择公里/小时或英里



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。要将此单位改为英里Mi：

1给自行车充电，然后关掉操控面板(回到主屏幕上)。

2按住OK键3秒以上。

3用+和-按钮切换单位。

4. 按下中央OK按钮确认，操控面板自动切换到主屏幕。

主屏幕



这是您开始踏板或为自行车供电时出现的第一个屏幕。

您可以：

- 踏板快速启动。
- 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

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

最大心率的恢复阶段

60%到69%的最大FC=>平稳恢复。

70%到79%的最大FC=>体重减轻。

80%到89%的最大FC=>提高了耐力。

>90%最大FC=>成绩提高。

快速启动/自由使用

- 1. 脚踏踏板，训练开始。
- 2. 要调整踏板的难度，请按+或-按钮。
- 3. 如需休息，可停止踏板几秒钟。
- 4. 要继续您的训练，再踩一次踏板。

- 5. 若要在结束前停止训练，请停止踏板几秒钟并按下后退按钮。
- 6. 必须在主屏幕上关闭操控面板。然后，按住后退按钮。
- 约90秒无活动后面板自动熄灭。

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. 当你停止踏板时，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. 要在结束前停止训练，停止踏板，自行车暂停，按下后退按钮。

- 9. 必须在主屏幕上关闭操控面板。然后，按住后退按钮。
- 约90秒无活动后面板自动熄灭。

程序说明

默认情况下，练习时间为30分钟（“快速启动”除外，其时间增加）。. 这个时间可以通过按+或-键来调整。1个竖格=1级阻力。共有15个垂直方块，因此有15种阻力大小。

“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



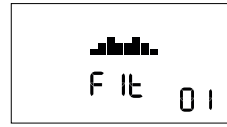
益处：减轻体重（等级2）
描述：低频率间隔，以保持在目标区内，肌肉负载比等级1更大。

“成绩”程序



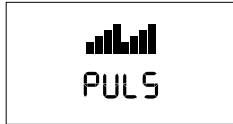
益处：成绩
描述：高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力理想情况下，您应该在整个训练中保持相同的速度。在恢复阶段使用较低阻力。

“FIT 01”程序



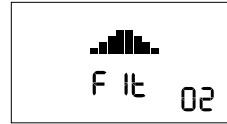
益处：保持正确体型（要求等级1）。
描述：在用力过程中包括2个用力峰值，包括渐进和递减阶段。

“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

燃烧的卡路里 单位Kcal。

1

心率是指每分钟的心跳。

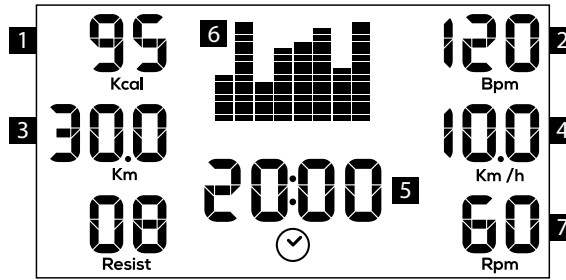
2

行程距离，以公里为单位（或英里）。

3

速度单位km/h（或Mi/h）。

4



5 在训练结束前剩余的时间(或者在快速启动训练的情况下，自训练开始以来的累计时间)。

6 阻力水平(用力强度等级)。

7 每分钟踏板转数(或rpm)。

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）。

· 您的平均速度。

· 消耗热量的估算。

· 骑行距离。

要在结束前停止成绩总结，请按后退按钮。

故障诊断

的操控面板无法打开或显示“E1”、“E2”、“E3”。请断开并检查操控面板后部和横连杆管内的连接。

如果问题仍无法解决，请联系Domyos售后服务(见最后一页)。

更多信息

请通过www.decathlon.fr售后服务支持栏联系我们并查阅：

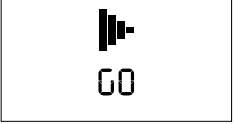


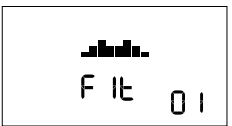
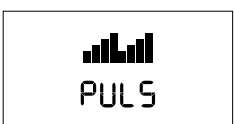
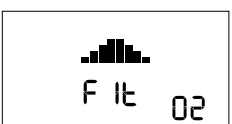

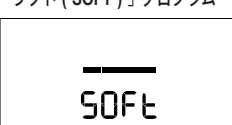
- 常见问题（问题/答案）。
- 维护建议。
- 帮助修复产品的教程视频。

- 可为您的产品提供备件。
- 协助申请表。

約90秒間未使用の場合、操作盤の電源は自動的に切れます。

プログラムの内容

基本のエクササイズ時間は30分間です。(「クイックスタート」を使用した場合は時間が長くなります。)+または-を押すことで時間の調節ができます。縦枠=レベル1の負荷合計で15の抵抗レベル付きの垂直ブロックが15個あります。

<p>クイックスタート・モード</p>  <p>利点: すぐに使用する方法 内容: バイクにまたがってペダルをこくだけ!</p>	<p>「Kcal 02」プログラム</p>  <p>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。</p>
<p>「perf」プログラム</p>  <p>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。</p>	<p>「FIT01」プログラム</p>  <p>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。</p>
<p>「puls」プログラム</p>  <p>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る、さらに遅いペース。</p>	<p>「FIT02」プログラム</p>  <p>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。</p>
<p>「Kcal 01」プログラム</p>  <p>利点: 重量減少(レベル1)。 内容: 楽にこくステージを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。</p>	<p>「ソフト(SOFT)」プログラム</p>  <p>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。</p>

セッション中のパネル表示

消費カロリー (Kcal)	1 95 Kcal	5 セッション終了までの残り時間(クイックスタートの場合はセッション開始からの累積時間)
毎分の心拍数	2 300	6 負荷レベル(運動の強さの段階)
距離 km (または MI)	3 20:00	7 1分毎のペダル回転数(毎分の回転数)
速度(時速)(またはマイル/時)	4 08 Resist	

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。表示は次のようになります:

- 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

途中でパフォーマンスの情報をストップするには「戻る(Retour)」ボタンを押します。

故障がな?と思ったら

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パイプの内側の接続を確認してください。

問題が解決しない場合はドミオス販売店のサービス部門にお問い合わせください。

より詳しく

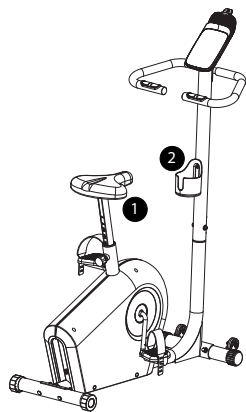
www.decathlon.frの顧客サービスにアクセスして、こちらをご覧ください:

- 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
- ご使用の製品はスベア部品のご用意があります。
- サポート依頼フォーム

產品介紹：

騎自行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、股四頭肌、腦旁肌、小腿後肌、腰腹部肌肉群建議您每周使用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。必須供應電源才能提供相關功能。按下OK鍵即可開始訓練。

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. 調整自行車穩定性：

自行車擺放若不穩定，請旋轉自行車底座後方的固定器。

室內自行車的姿勢

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。

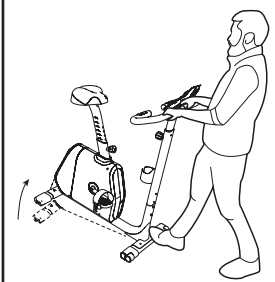
1. 跨坐簡單

本公司團隊為室內自行車設計低骨架，讓您不用抬腿即可跨坐其上。

2. 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）。

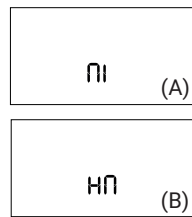
VE: 交叉橢圓機

VM: 室內健身自行車

RO: 划槳手

重新設定 重新啟動選項。

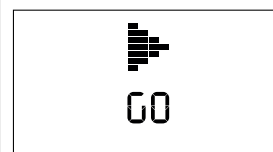
選擇每小時公里或英里數



控制台出廠設定的距離或速度指示為公里(Km)或公里/小時(Km/h)。欲改成英里MI單位：

- 1 供應電源至自行車後再關閉控制台（於開始畫面按住返回鍵）。
- 2 持續按住OK按鈕三秒鐘。
- 3 使用 + 或 - 改變單位。
4. 按下中央按鈕確認，控制台即自動顯示於歡迎畫面。

歡迎畫面



您開始踩踏自行車或供應電源後出現的第一個畫面。

您可以：

- 踩動踏板進入快速啟動。
- 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

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：

最大心跳率增強階段

最大心跳率介於60% - 69% 之間 => 漸漸增強

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% => 改善成果表現

快速啟動 / 自由使用

1. 開始踩踏板，進行訓練階段。
2. 按 + 或 - 按鈕調整踏踏踏難度。
3. 若要休息，請停止踩踏板幾秒。
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，停止踩踏板幾秒後，按下返回鍵。
6. 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。
7. 若未操作約90秒，控制臺會自動關閉。

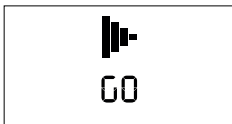
項目

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 - 按鈕調整踏踏踏難度。
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. 若想在結束前中止訓練，請停止踩動踏板，自行車自動暫停，然後按下返回鍵。
9. 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。
10. 若未操作約90秒，控制臺會自動關閉。

訓練項目說明

原廠設定的運動時間為30分鐘（除了「快速啟動」以外，時間會自動增加）。使用 + 或 - 按鈕可以調整運動時間。一個垂直方格 = 一個耐力程度。計有15個垂直方塊，因此共有15種阻力大小。

「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



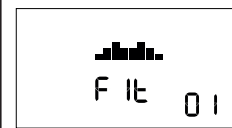
優點：減重（第2級）。
說明：低強度間隔可保持在目標區內，比第1級的肌肉負荷程度更大。

«PERF» 項目



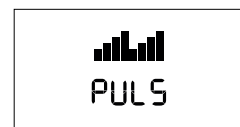
優點：肌耐力
說明：高強度間隔可提升耐力與高肌肉負荷。理想狀況，整個訓練過程中都保持相同的節奏。較低的阻力為恢復階段。

«FIT 01» 項目



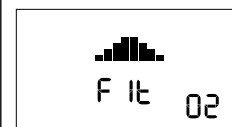
優點：維持體力（第一級）。
說明：同一體能訓練中包含兩個體能高峰，包含一段漸強階段然後漸弱。

«PULS» 項目



優點：增強肌力
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。

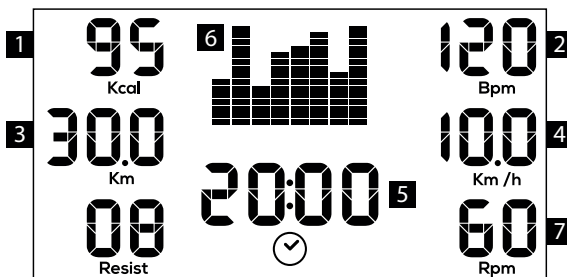
運動的螢幕顯示

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）



5 課程剩餘時間（或快速啟動課程時，課程自始累積時間）。

6 耐力程度（體能強度級數）。

7 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率監測帶）。
- 燃燒的卡路里數量預估。

- 平均速度。
- 里程數。

若要在結束前終止成果總結，請按下返回鍵。

異常診斷

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。

若問題持續，請連絡Domyos客服（請參考最後一頁）。

想了解更多資訊

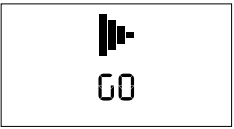


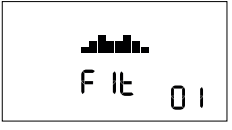




請至官網 www.decathlon.fr 售後服務頁面取得相關資訊：

- 常見問題集（問題 / 答覆）
- 保養建議
- 維修本產品的教學影片

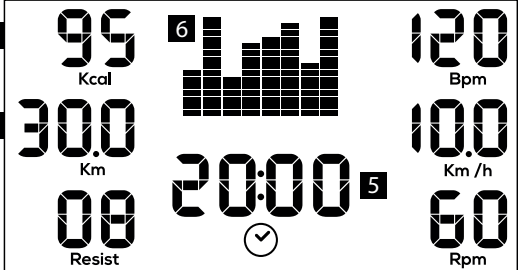
- 適用於本產品的零配件
- 申請協助表格。

คำอธิบายของโปรแกรม

ค่าตั้งต้นของเวลาการฝึกซ้อม คือ 30 นาที (ยกเว้น «เริ่มเร็ว» ที่เวลาเพิ่มขึ้น). เวลาที่สามารถปรับได้โดยการกดปุ่มสัมพันธ์ + หรือ - หนึ่งบล็อกแนวตั้ง =1ระดับของแรงต้านทานมี บล็อกแนวตั้ง 15 ตัวเพื่อให้ระดับแรงต้านทั้งหมด 15 ระดับ

<p>โหมด “เริ่มเร็ว”</p>  <p>ประโยชน์: การใช้งานแบบเร็ว คำอธิบาย: ขึ้นจักรยานแล้วก็ปั่นเลยง่าย!</p>	<p>โปรแกรม «Kcal 02»</p>  <p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2) คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นต่ำเพื่อรักษาให้อยู่ภายในพื้นที่เป้าหมาย นำไปสู่แรงกระทำต่อกล้ามเนื้อดีขึ้นในระดับ 1</p>
<p>โปรแกรม “สมรรถนะ”</p>  <p>ประโยชน์: สมรรถนะ คำอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระทำต่อกล้ามเนื้อสูงคุณต้องปั่นในจังหวะเดียวกันตลอดระยะเวลาของเซสชันซึ่งการปั่นฟูจะมีแรงต้านต่ำกว่า</p>	<p>โปรแกรม «FIT 01»</p>  <p>ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงสุขภาพดี(ระดับ 1) คำอธิบาย: ยอดสูงสุด 2 ยอดในหนึ่งรอบของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยช่วงการค่อยๆเพิ่มขึ้นและหนึ่งช่วงการค่อยๆลดลง</p>
<p>โปรแกรม “ชีพจร”</p>  <p>ประโยชน์: การกระชับสัดส่วน คำอธิบาย: การปั่นขึ้นสองเท่า ปรับจังหวะความเร็วให้เหมาะกับการทำงานของระดับแรงต้านสูง = จังหวะก้าวต่ำกว่าเพื่อให้การเชื่อมโยงกล้ามเนื้อดีขึ้น</p>	<p>โปรแกรม «FIT 02»</p>  <p>ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงสุขภาพดี(ระดับ 2) คำอธิบาย: พยายามรักษาระดับการออกกำลังกายที่ติดต่อกันของการออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยช่วงการค่อยๆเพิ่มขึ้น ยอดสูงสุดของการออกกำลังกาย และช่วงระยะที่ค่อยๆลดลง</p>
<p>โปรแกรม «Kcal 01»</p>  <p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1) คำอธิบาย: มีระดับแรงสองเท่าที่มีความเข้มข้นน้อย รักษาจังหวะให้เร็วในเซสชันการฝึกซ้อมคำแนะนำ: มือต้องจับให้แน่น ไม่เคลื่อนที่ตามองระหว่างการฝึกซ้อม</p>	<p>โปรแกรม «เบา»</p>  <p>ประโยชน์: เบาเบา คำอธิบาย: กำหนดได้ 100% พร้อมให้ข้อมูลสรุปด้านสมรรถนะเมื่อสิ้นสุดเซสชัน</p>

หน้าจอระหว่างเซสชัน

การเผาผลาญแคลอรี หน่วยเป็น กิโลแคลอรี	1		5 เวลาที่เหลือก่อนจบเซสชัน (หรือเวลาสะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของเซสชัน ในกรณีที่ใช้เซสชันเริ่มแบบเร็ว)
อัตราการเต้นของหัวใจต่อการเดินในหนึ่งนาที	2		6 ระดับแรงต้านทาน(บันไดความเข้มข้นของแรง)
ระยะทางเป็นกม. (หรือไมล์)	3		7 จำนวนรอบการปั่นต่อนาที(หรือ RPM)
ความเร็ว เป็น กม./ชม. (หรือ ไมล์/ชม.)	4		

ประสิทธิภาพโดยรวม

ประสิทธิภาพโดยรวมของคุณจะแสดงโดยอัตโนมัติเมื่อเซสชันของคุณสิ้นสุดระหว่างช่วง 2 นาทีของการปั่นฟูคุณสามารถดูการแสดงผล:
 . อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย (กรณีที่คุณใส่สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอนาล็อก ไม่มีขีดระหว่างเซสชันของคุณ) : ความเร็วเฉลี่ยของคุณ
 . ประเมินจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ : ระยะทางที่ปั่น

เพื่อหยุดการแสดงผลประสิทธิภาพโดยรวมก่อนจบ กดปุ่ม กลับ

การวินิจฉัยความผิดปกติ

หน้าจอควบคุมของคุณไม่เปิดหรือหน้าจอไม่แสดงผล «E1», «E2», «E3» กรุณาถอดปลั๊กแล้วตรวจสอบการเชื่อมต่อ ว่าเชื่อมต่อที่ด้านหลังของหน้าจอควบคุมและภายในของท่อของตัวยึดจับ(หน้าจอ)

หากปัญหายังไม่หายไป กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย (อ้างอิงหน้าสุดท้าย)




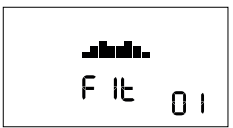
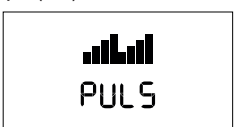



ข้อมูลเพิ่มเติม

เข้าเวบไซต์ www.decathlon.fr หัวข้อฝ่ายบริการลูกค้าและค้นหา:

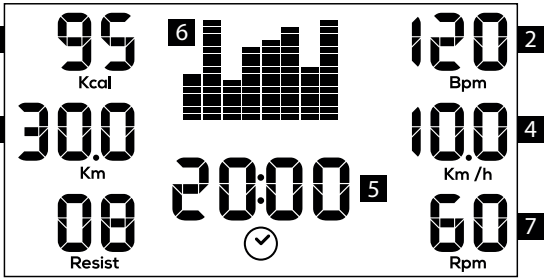
- แท็กซ์ (ถาม/ตอบ)
- คำแนะนำการบำรุงรักษา
- วีดีโอแนะนำการซ่อมผลิตภัณฑ์ของคุณ
- ชิ้นส่วนอะไหล่ที่มีสำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ
- แบบคำร้องขอความช่วยเหลือ

프로그램에 대한 설명

기본으로 연습 시간은 30분입니다(시간이 일정 간격으로 증가하는 «Quick-Start(빠른 시작)»제외).. 이 시간은 + 또는 - 키를 눌러 조정할 수 있습니다. 수직 타일 하나 = 1레벨의 저항. 15개의 수직 타일이 있으므로 전체적으로 15레벨의 저항이 있습니다.

<p>»QUICK-START(빠른 시작)» 모드</p>  <p>이점: 빠른 사용. 설명: 자전거를 타고 자유롭게 페달을 밟습니다.</p>	<p>»Kcal 02» 프로그램</p>  <p>이점: 체중 감소(레벨 2). 설명: 목표 구역을 벗어나지 않기 위한 저항도 간격, 레벨 1보다 높은 근육 부하를 관여시킴.</p>
<p>»perf(운동수행능력)» 프로그램</p>  <p>이점: 운동수행능력 설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격. 이상적으로 세션 내내 동일한 페이스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.</p>	<p>»FIT 01» 프로그램</p>  <p>이점: 적합함(레벨 1). 설명: 한 단계에 점진적으로 증가하는 구간과 점진적으로 감소하는 구간이 포함된 전체 시퀀스에서 2번의 피크를 지냅니다.</p>
<p>»puls(펄스)» 프로그램</p>  <p>이점: 근력 강화 설명: 페이스를 두 배로 높이고 저항 레벨에 따라 페이스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육에 더 집중하기 위해 페이스를 낮춥니다.</p>	<p>»FIT 02» 프로그램</p>  <p>이점: 적합함(레벨 2). 설명: 점진적으로 증가하는 구간, 운동 피크, 점진적으로 감소하는 구간이 포함된 전체 시퀀스에 대해 적당한 운동 부하를 유지합니다.</p>
<p>»Kcal 01» 프로그램</p>  <p>이점: 체중 감소(레벨 1). 설명: 저항도에서 두 배의 플레토로 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 페이스를 유지합니다. 조안: 운동하는 동안 손은 편하고 고정된 상태로 유지합니다.</p>	<p>»SOFT(소프트)» 프로그램</p>  <p>이점: 플랫 코스. 설명: 세션 종료 시 성과 요약과 함께 100% 사용자 지정 코스.</p>

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

95 Kcal

300 Km

08 Resist

20:00

120 Bpm

100 Km/h

60 Rpm

5 세션 종료 전까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션 시작 이후 누적된 시간).

6 저항 레벨(운동 강도의 기준).

7 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). · 평균 속도.
- 연소된 칼로리량의 추정치 · 달린 거리

끝나기 전에 성과 요약 중지를하려면 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다.

고장 진단

콘솔이 켜지지 않거나 «E1», «E2», «E3»이 표시됩니다. 플러그를 뽑고 콘솔 뒤쪽과 스템 튜브 내부의 연결 상태를 확인하십시오.

문제가 지속되면 Domyos 애프터 서비스 센터에 문의하십시오(마지막 페이지 참조).

추가 정보

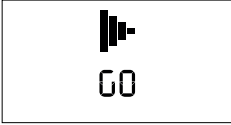
www.decathlon.fr의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.

- FAQ(질의/응답).
- 관리 방법.
- 동영상 자습서를 참조하여 제품을 수리하십시오.
- 제품에 사용할 수 있는 예비 부품.
- 서비스 신청 양식.

- إيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية . ثم ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة. (9)
- يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم تلقائيًا بعد حوالي 90 ثانية من توقف التشغيل.

وصف البرامج
مدة التدريب هي افتراضيًا 30 دقيقة باستثناء «بدء السريع» حيث يتم زيادة الوقت . (هذا الوقت قابل للتعديل عن طريق الضغط على مفتاح + أو - مربع عمودي = 1 مستويات من المقاومة. هناك 15 مربعات رأسية، وعليه فإن إجمالي مستويات المقاومة هو 15 مستوى.

وضع «البداية السريعة»



الفوائد: استخدام سريع.
الوصف: الصعود على الدراجة و اضغط على الدواسة فقط!

برنامج «KCAL 02»



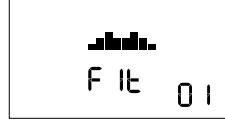
الفوائد: فقدان الوزن (المستوى 2).
الوصف: الغرض من التمارين الخفيفة المتقطعة البقاء في حيز المستوى التدريبي المستهدف، و تنطوي على حمل أكبر على العضلات مقارنة بالمستوى 1.

برنامج «PERF»



الفوائد: الأداء
الوصف: التمارين المكثفة المتقطعة لتحسين القدرة على التحمل والأحمال العالية على العضلات. من الناحية المثالية ، الحفاظ على نفس النمط طوال التمرين. تعد مستويات المقاومة الأقل فترات للاستراحة وإستعادة النشاط.

برنامج «FIT 01»



الفوائد: للحفاظ على اللياقة (المستوى 1).
الوصف 2: يتم من الجهد المدرجة في سلسلة من الجهد الذي يتضمن مرحلة تقدمية ثم تنازلية.

برنامج «PULS»



الفوائد: تقوية عضلية
الوصف: صعود مزدوج ، والتمسك بالنمط وفقًا لمستوى المقاومة بمقاومة عالية = نمط أقل للالتزام العضلات أكبر.

برنامج «FIT 02»



الفوائد: للحفاظ على اللياقة (المستوى 2).
الوصف: حافظ على كمية نمط جيد على كامل التسلسل الذي يتضمن مرحلة تقدمية ، ونزوة جهد ، ومرحلة تنازلية.

برنامج «KCAL 01»



الفوائد: فقدان الوزن (المستوى 1).
الوصف: هضاب مزدوجة في كثافة منخفضة ، والحفاظ على نمط سريع جدا أثناء حصة التمرين. نصيحة: من الأفضل الحفاظ على يدك ثابتة أثناء التمرين.

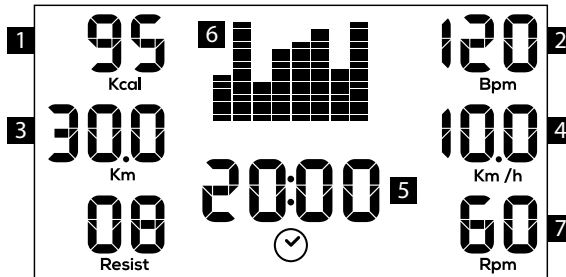
برنامج «SOFT»



الفوائد: مسار مستو.
الوصف: مسار مخصص 100 % ، مع ملخص الأداء في نهاية التمرين.

الشاشة خلال التمرين

- 1 حرق السعرات الحرارية في سعر حراري.
- 2 معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.
- 3 المسافة بالكيلومتر (أو بالمتري).
- 4 السرعة في كم / ساعة) أو ميل / ساعة).



- 5 الوقت المتبقي قبل نهاية التمرين) أو الوقت التراكمي منذ بداية التمرين ، في حالة تمرين ببداية السريعة).
- 6 مستويات المقاومة) مقياس شدة الجهد.
- 7 عدد لفات الدواسة في الدقيقة) أو دورة في الدقيقة).

ملخص الأداء

يتم عرض ملخص أدائك تلقائيًا 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.

لإيقاف ملخص الأداء الخاص بك قبل النهاية ، اضغط على زر العودة.

تشخيص العيوب

شاشة التحكم الخاصة بك لا تعمل أو تعرض «E1» ، «E2» ، «E3» الرجاء فصل التوصيل والتحقق من الاتصالات التي أجريتها على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وداخل أنبوب الجذعية. إذا استمرت المشكلة ، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء في Domyos انظر الصفحة الأخيرة).

معلومات أخرى

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

أسئلة وأجوبة) أسئلة وأجوبة.

نصائح الصيانة.

فيديوهات تعليمية لإصلاح المنتج الخاص بك.

قطع الغيار المتاحة لمنتجاتك.

نموذج طلب المساعدة.

