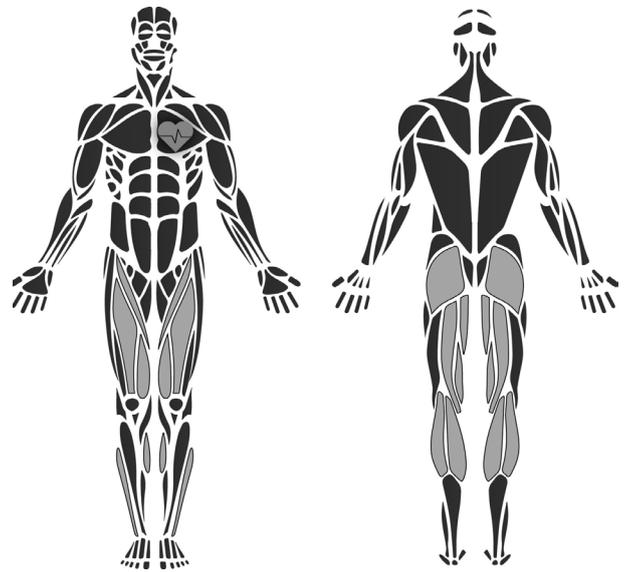
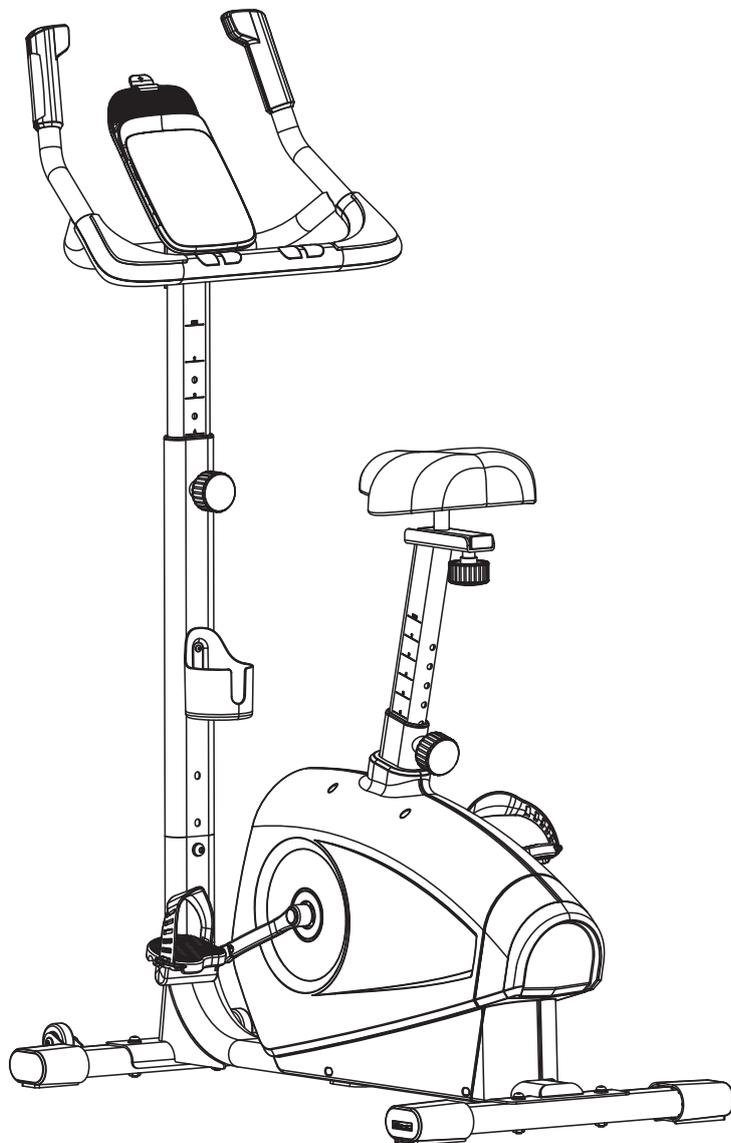


# DOMYOS EB900



**DOMYOS EB900**  
42 Kg / 92,6 lbs  
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**



|           |  |    |
|-----------|--|----|
| <b>EN</b> | Usage notice - Exercise bike                             | 13 |
| <b>FR</b> | Notice d'utilisation - Vélo d'appartement                | 14 |
| <b>ES</b> | Instrucciones de uso - Bicicleta estática                | 16 |
| <b>DE</b> | Bedienungsanleitung - Hometrainer                        | 18 |
| <b>IT</b> | Istruzioni per l'uso - Cyclette                          | 20 |
| <b>NL</b> | Gebruikshandleiding - Hometrainer                        | 22 |
| <b>PT</b> | Instruções de utilização - Bicicleta estática            | 24 |
| <b>PL</b> | Instrukcja obsługi - Rower stacjonarny                   | 26 |
| <b>HU</b> | Használati útmutató - Edző kerékpár                      | 28 |
| <b>RO</b> | Manual de utilizare - Biciclă de apartament              | 30 |
| <b>SK</b> | Návod na použitie - Stacionárny bicykel                  | 32 |
| <b>CS</b> | Uživatelské pokyny - Rotoped                             | 34 |
| <b>SV</b> | Bruksanvisning - Motionscykel                            | 36 |
| <b>HR</b> | Obavijest o upotrebi - Sobni bicikl                      | 38 |
| <b>SL</b> | Opomba o uporabi - Sobno kolo                            | 40 |
| <b>TR</b> | Kullanım kılavuzu - Kondisyon bisikleti                  | 42 |
| <b>LT</b> | Naudojimo instrukcija - dviratis                         | 44 |
| <b>SR</b> | Упутство за употребу - Вежбање бицикла                   | 46 |
| <b>EL</b> | Οδηγίες χρήσης - Στατικό ποδήλατο                        | 48 |
| <b>BG</b> | Ръководство за употреба - Велоергометър                  | 50 |
| <b>KK</b> | Пайдалану нускалары - велосипедпен жүрү                  | 52 |
| <b>RU</b> | Руководство по использованию - Домашний велотренажер     | 54 |
| <b>UK</b> | Інструкція з експлуатації - Велотренажер                 | 56 |
| <b>VI</b> | Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập thể dục                   | 58 |
| <b>ID</b> | Petunjuk penggunaan - Sepeda statis                      | 60 |
| <b>ZH</b> | 使用说明书 - 健身车  | 62 |
| <b>JA</b> | 仕様書 - フィットネスバイク  | 64 |
| <b>ZT</b> | 使用手冊 - 室內健身自行車   | 66 |
| <b>TH</b> | คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - จักรยานออกกำลังกาย              | 68 |
| <b>KO</b> | 사용 설명서 - 실내 운동용 자전거                                      | 70 |
| <b>KM</b> | សំបុត្រប្រើប្រាស់ស្ថាណីយ៍ប៊ែកស៊ីស៊ី - ណាចាត្របកស៊ីធីតង់ក | 72 |
| <b>AR</b> | دليل الاستخدام - دراجة تمارين                            | 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-VÁNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΕΥΠΗΡΕΤΗΣΗ 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 - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - 售后维修服务 - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد



..... 78



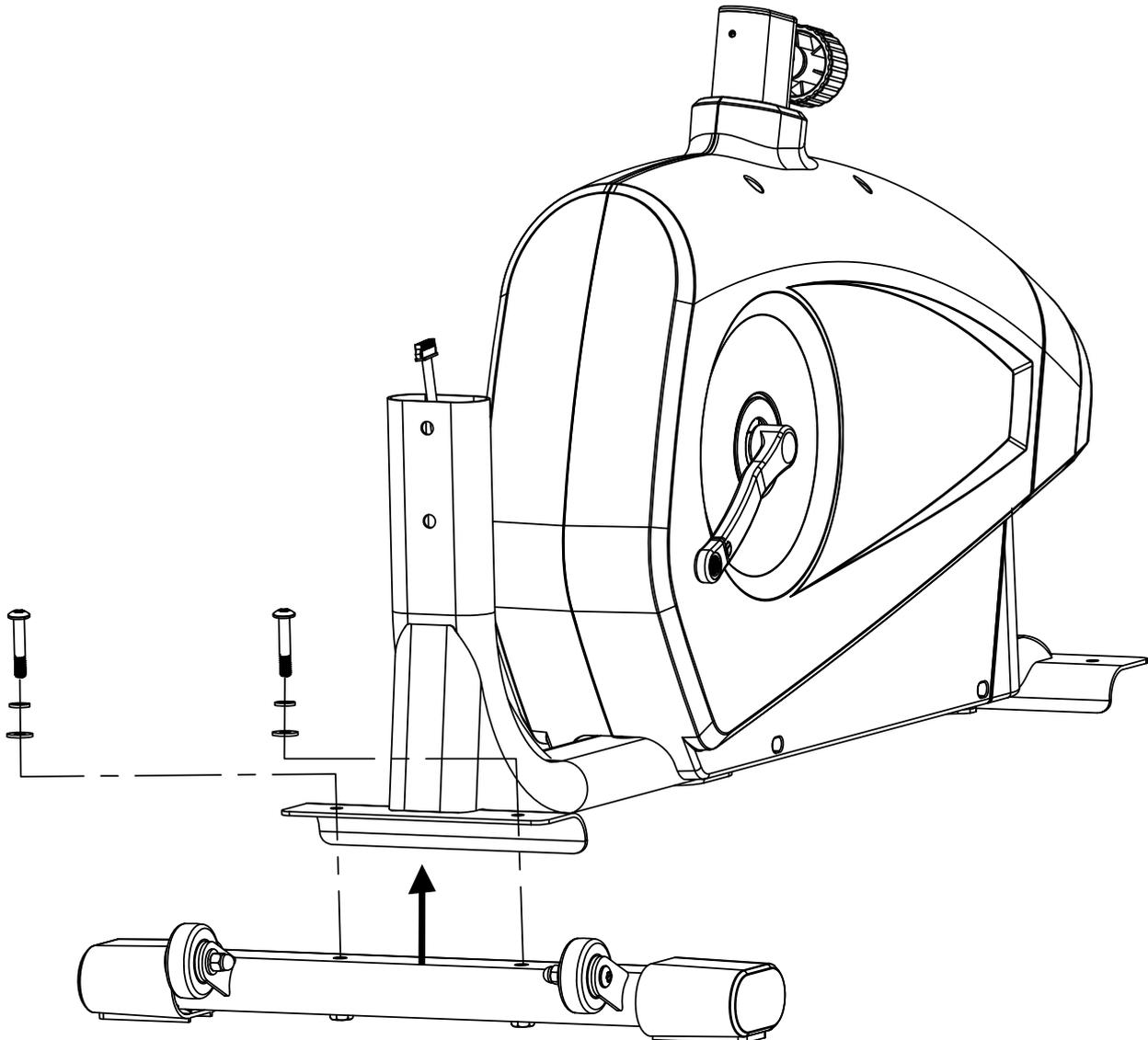
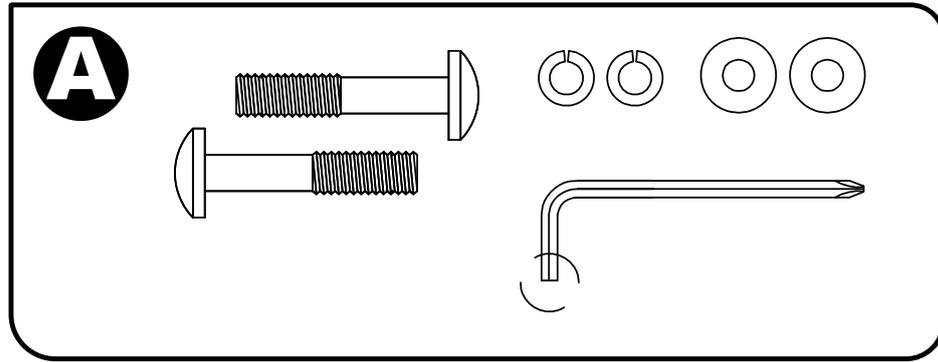
# ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAЖ - MONTAŽA - MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAЖ - LÁP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安装 - การประกอบ - 펼치기 - التركيب - التركيب - التركيب

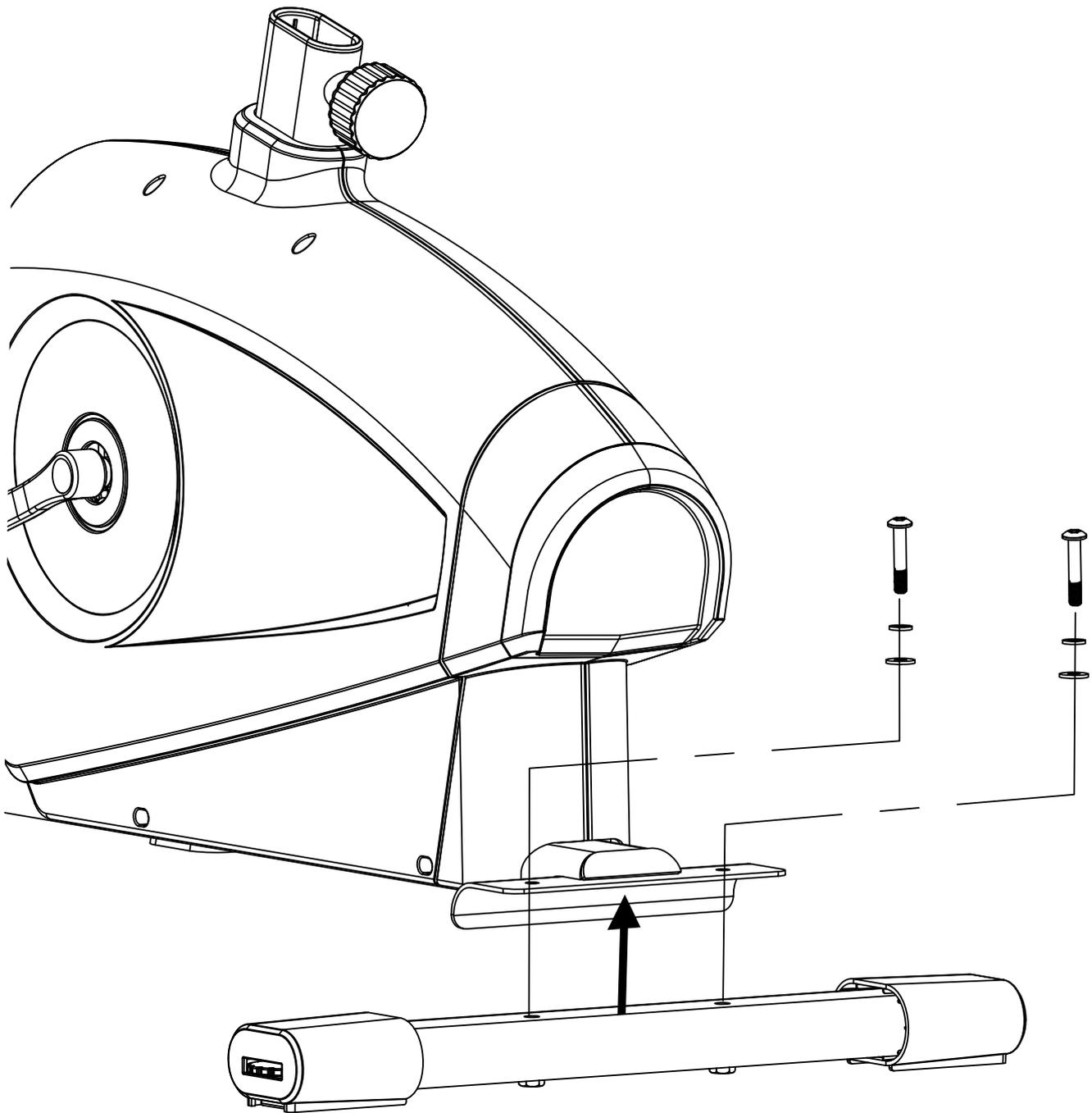
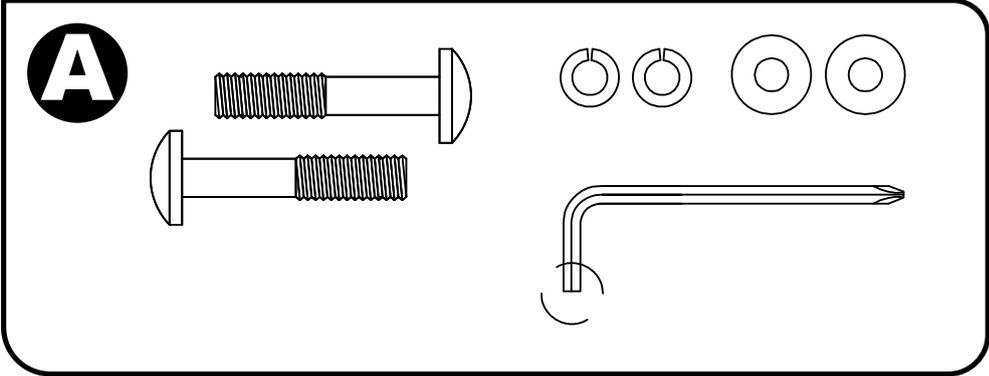


25 min

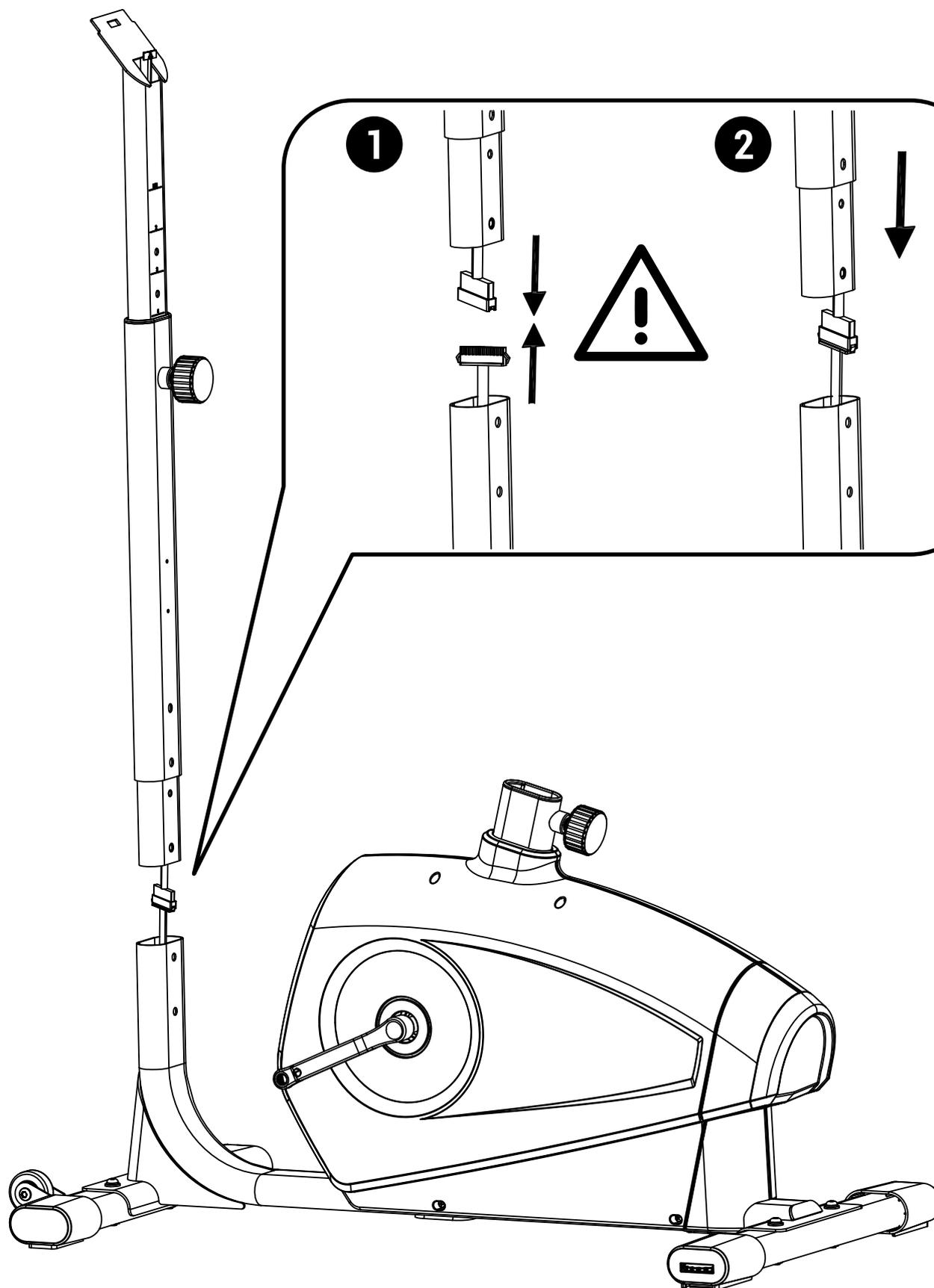
1



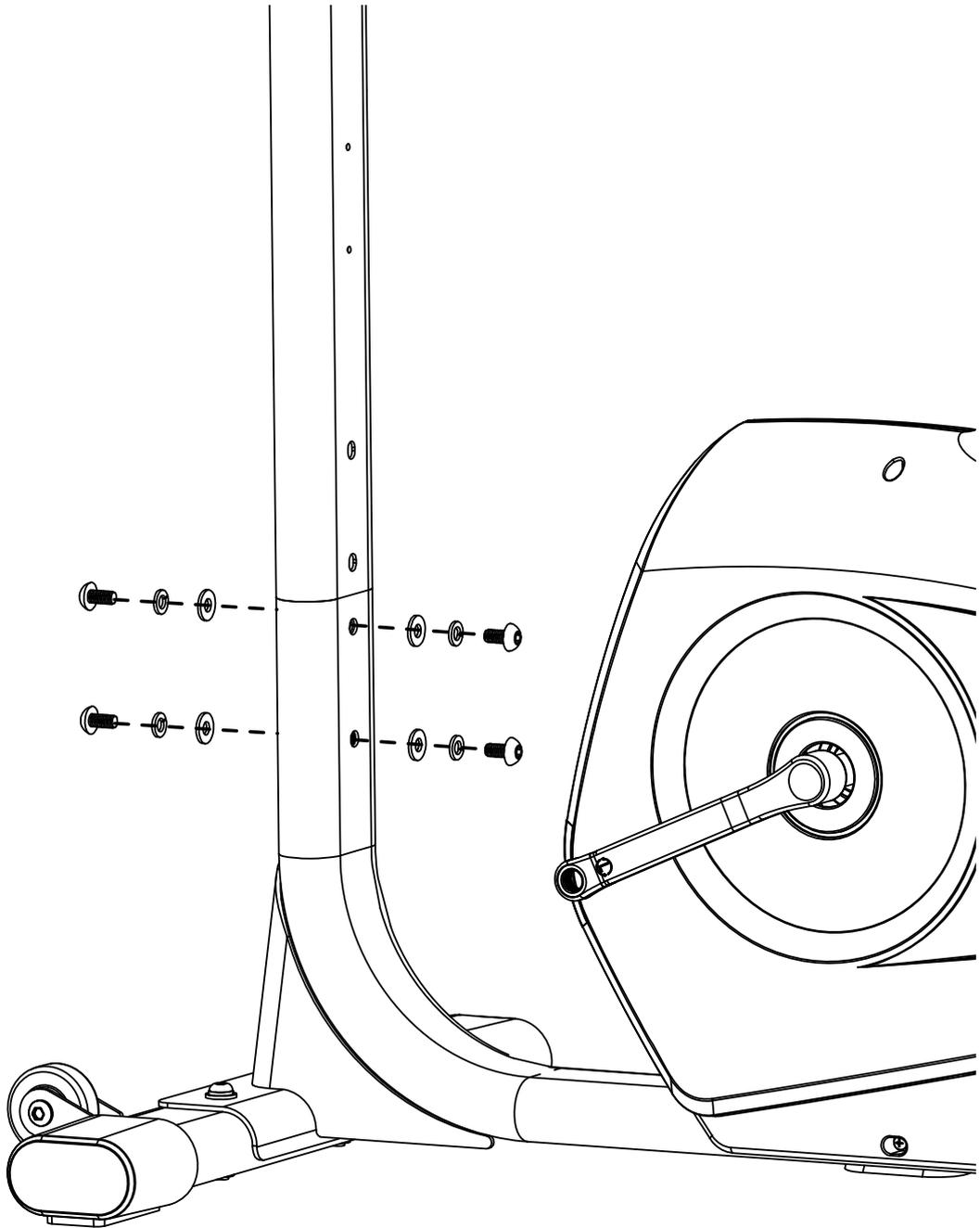
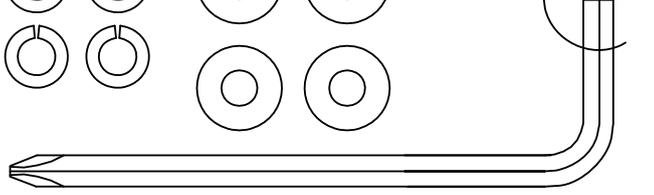
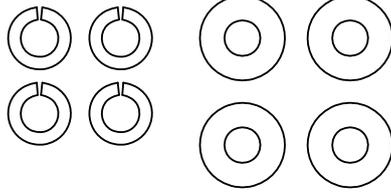
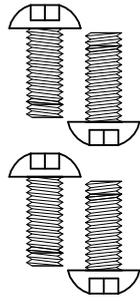
2



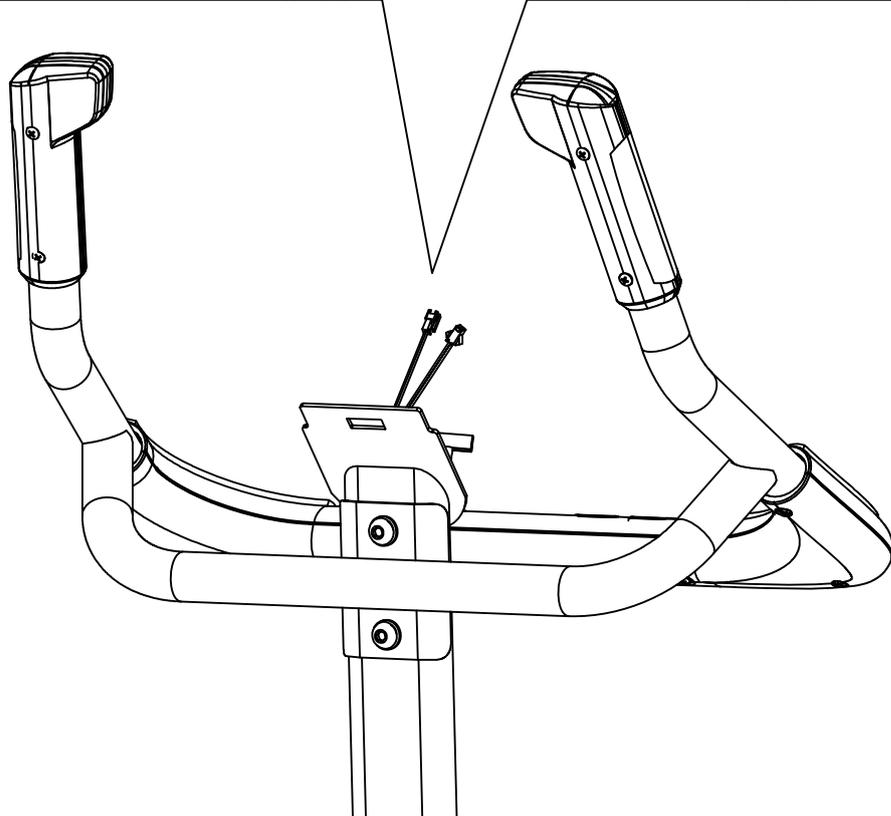
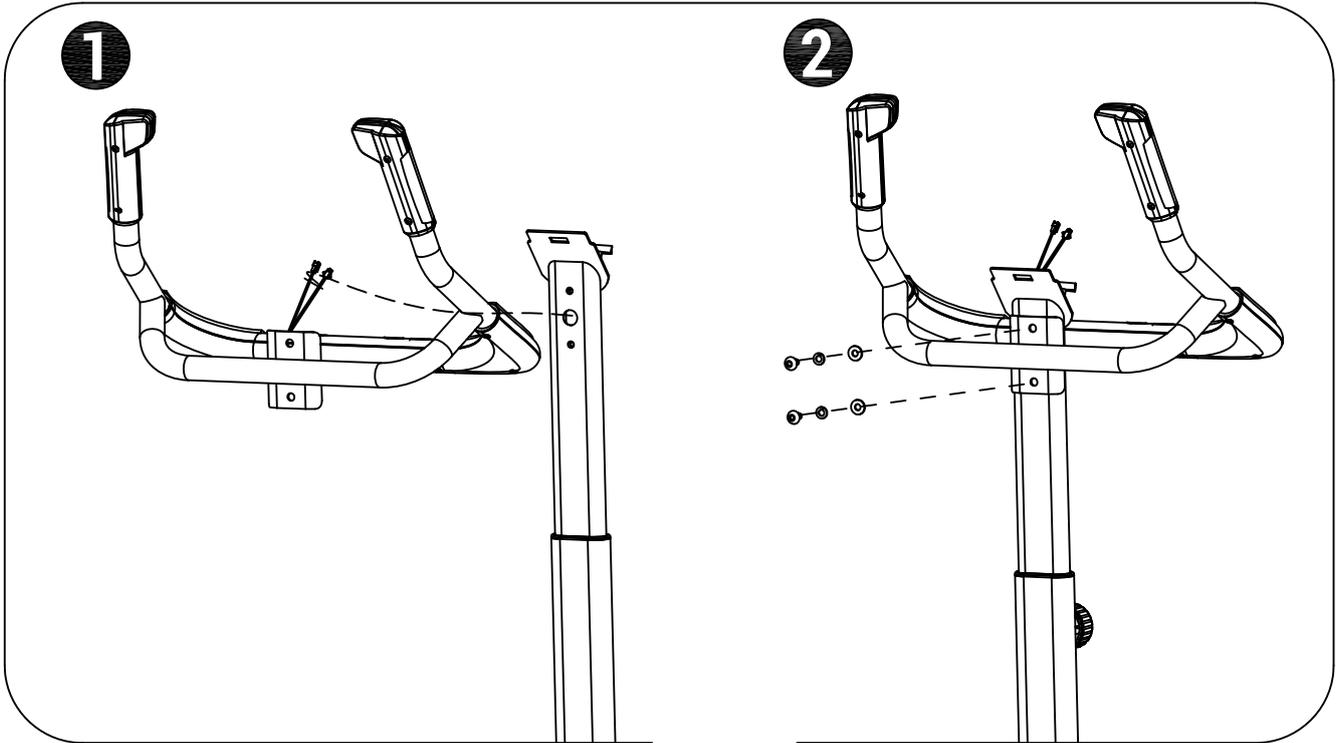
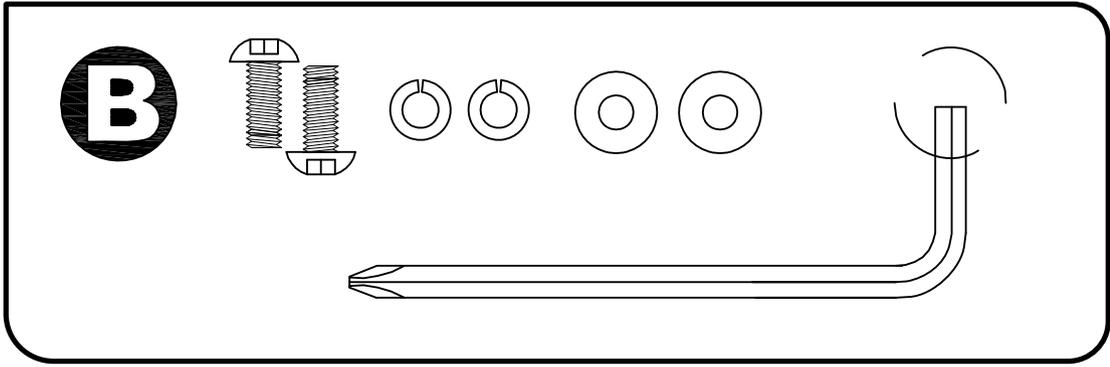
3



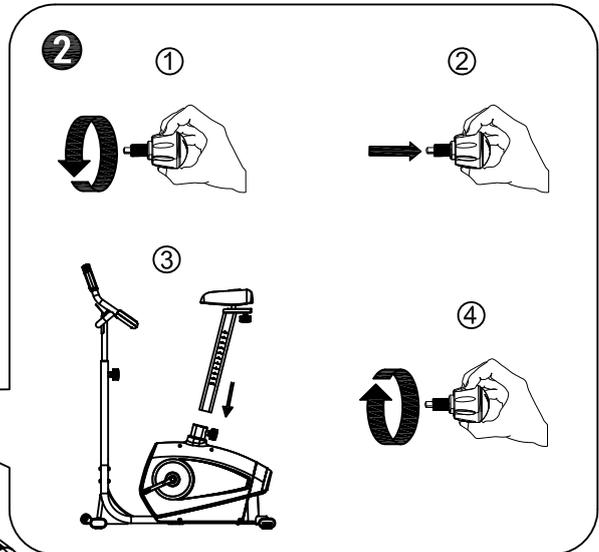
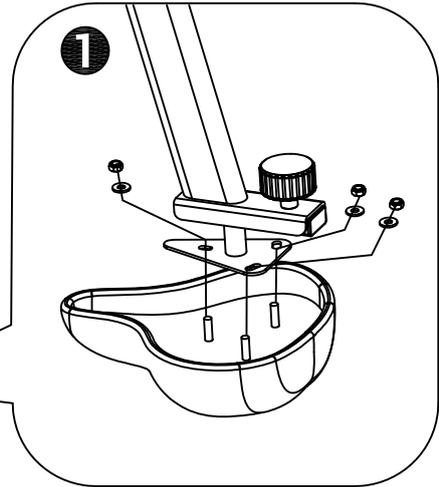
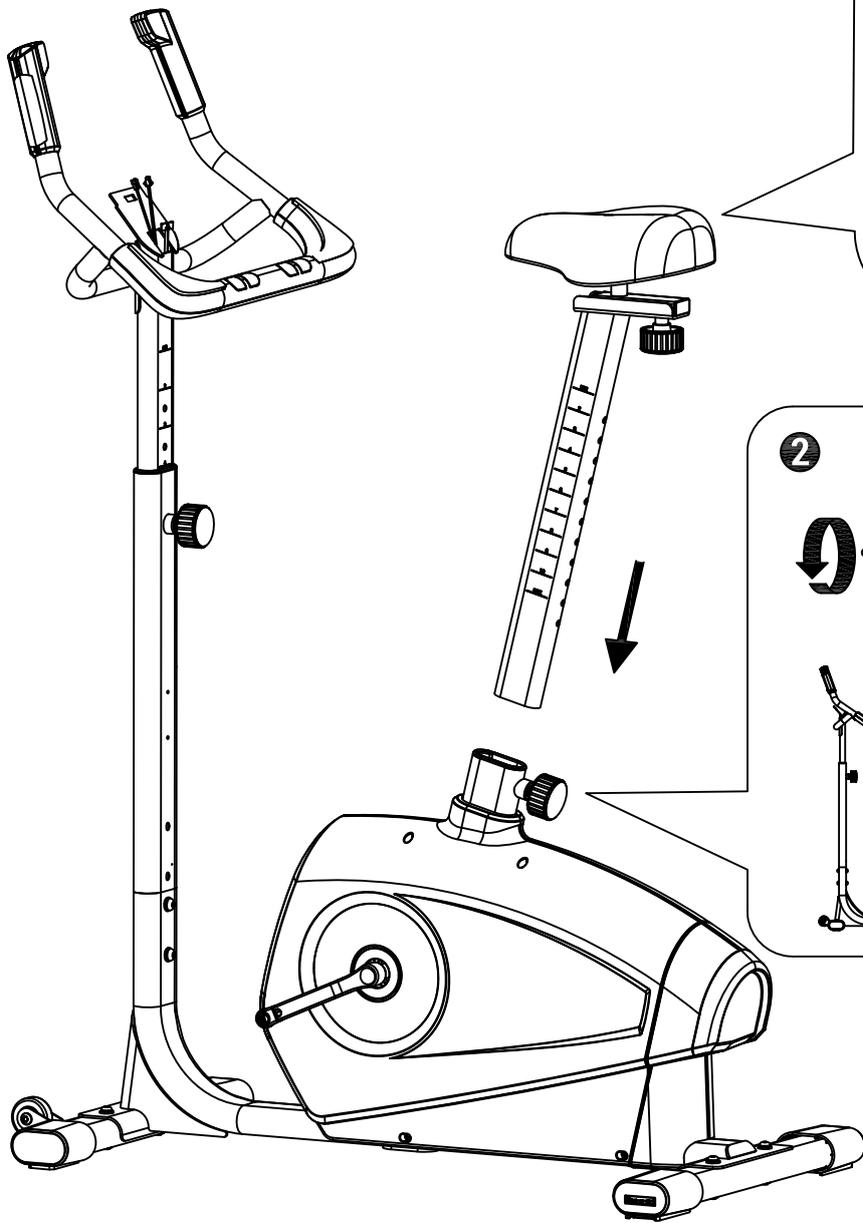
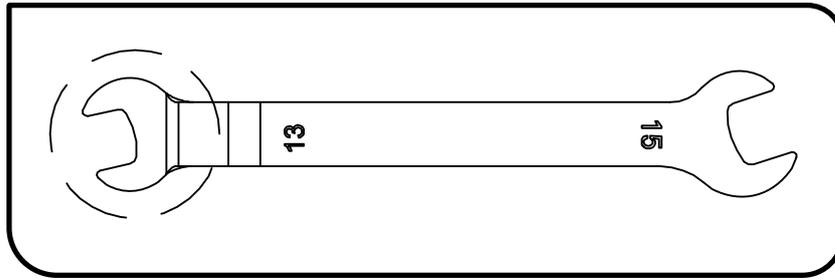
**B**



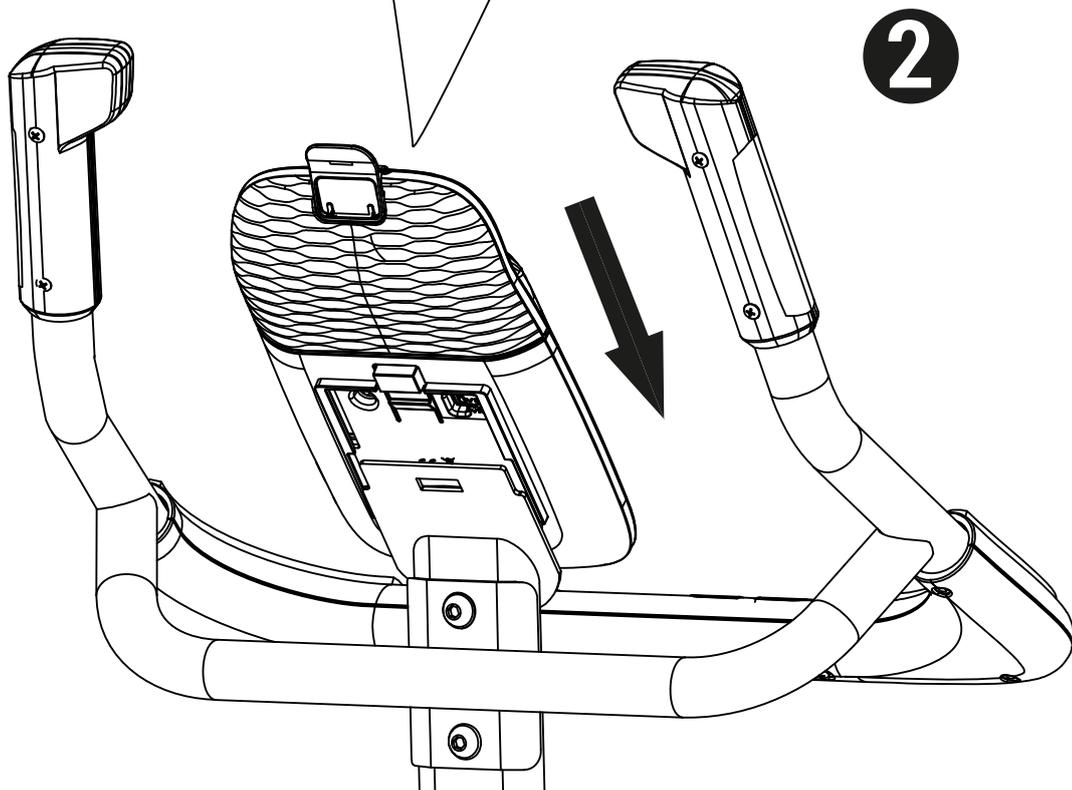
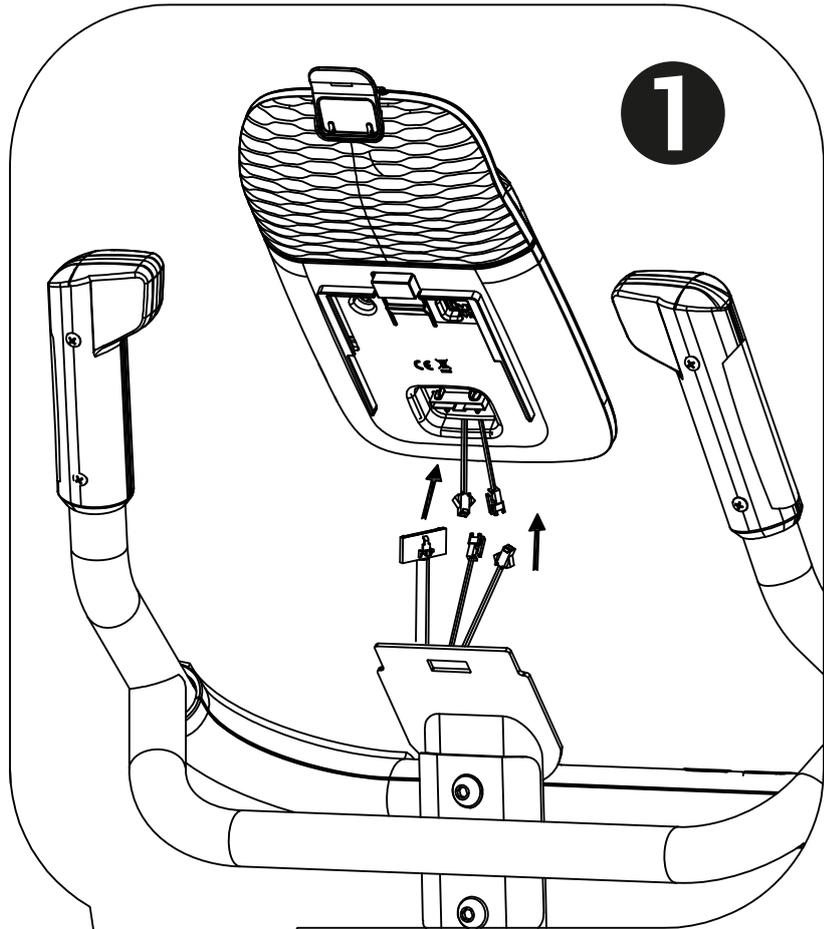
5

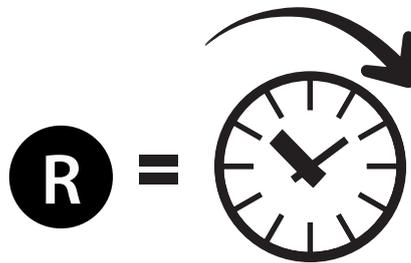
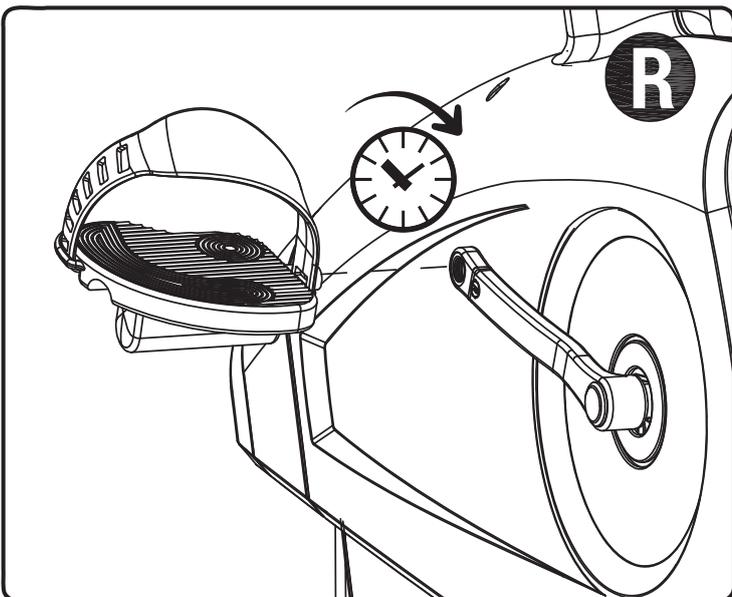
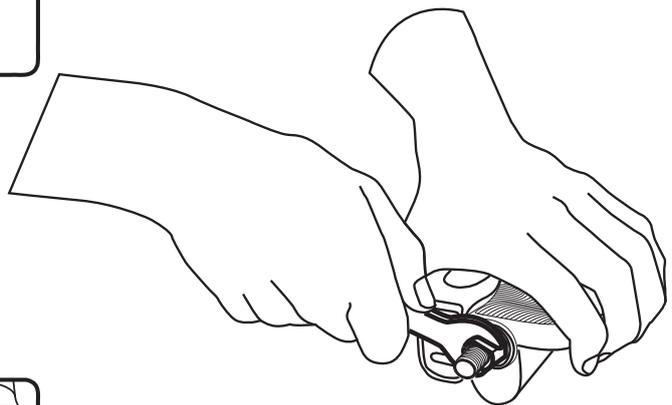
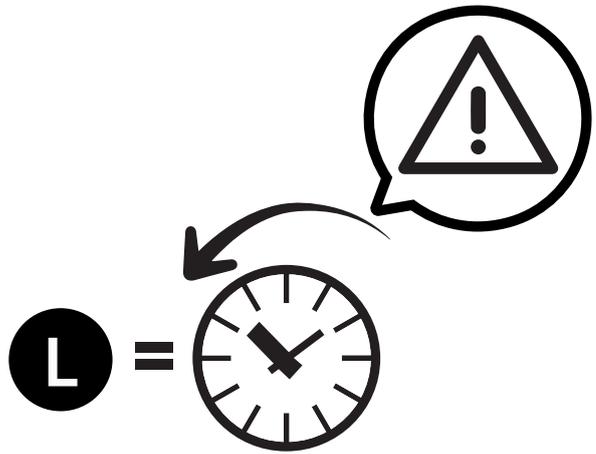
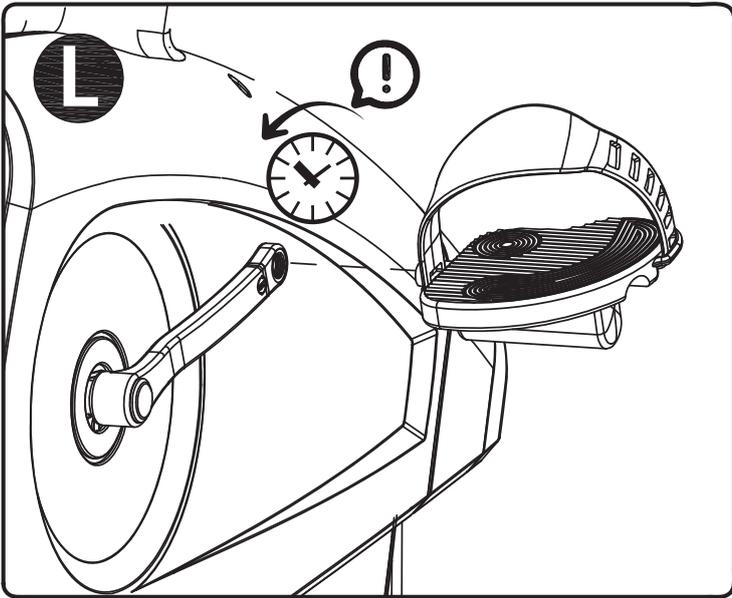
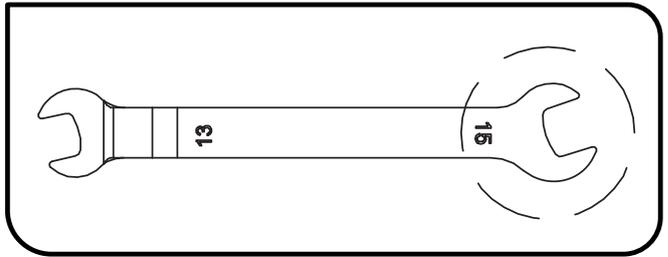


6

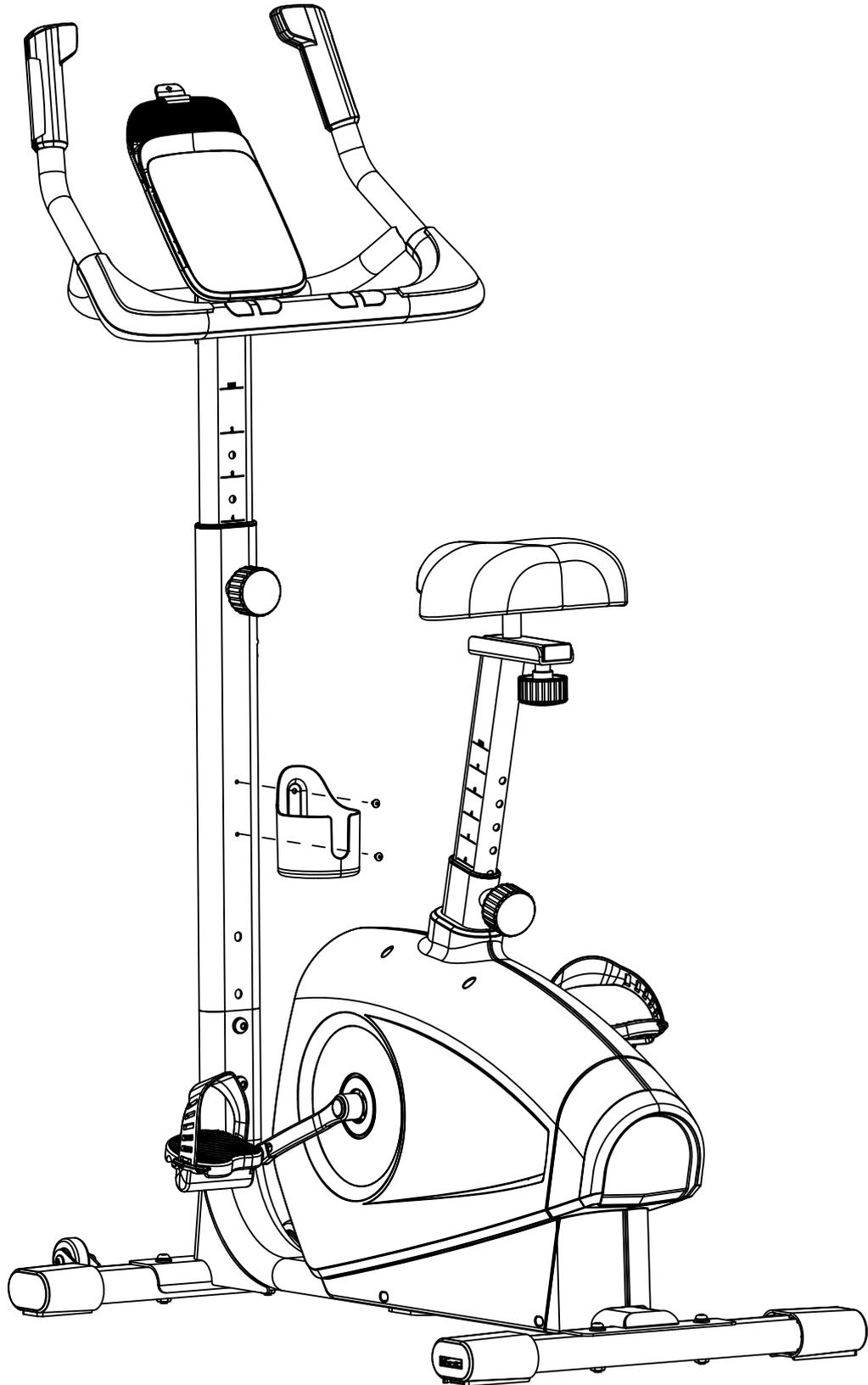
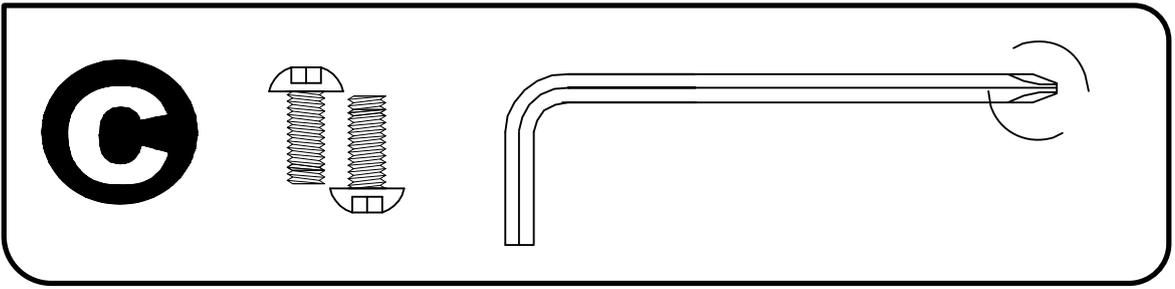


7





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 resistance to ensure pedalling smoothly with greater comfort.

**SELF-POWERED**

This product is fitted with an innovative self-powering electric system, generated by a dynamo flywheel. There is therefore no need to connect it to electricity to use it.

Now you're the energy supply!

**SETTINGS**

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

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

For effective exercise, the saddle must be at the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest position. To adjust the saddle, unscrew the setting wheel a few turns, without removing it completely, and pull its head to disengage the saddle tube pin. **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 SADDLE FORWARDS/BACKWARDS:**

The saddle can be moved forwards or backwards to make it as comfortable as possible for you to use. In order to adjust, unscrew the setting wheel below the saddle by a few turns. Fully tighten the setting wheel when you have adjusted it to your liking.

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

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

**4. BICYCLE UPGRADE:**

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

**POSTURE**

The posture is the body position to adopt when exercising. It is important to comply with it so that you don't injure.

**1. EASY MOUNTING**

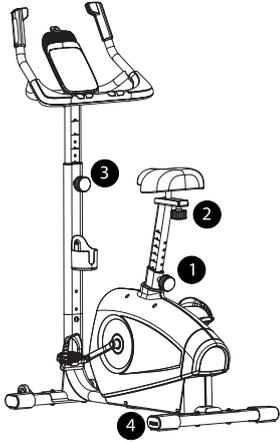
Our teams have designed an exercise bike with a low frame, which allows you to climb on without having to lift your leg.

**2. STRAIGHT BACK POSITION**

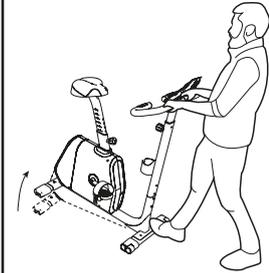
This exercise bike has been designed to allow you to have a suitable position when exercising, i.e. it allows everyone to systematically exercise with their back straight and looking straight ahead.

**3. SPORTY POSITION**

This exercise bike also allows you to adopt a more forward-leaning position when you want to do sessions and/or workouts that are more intensive in terms of speed and/or resistance.



**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 resistance level, adjust (increase or decrease) your settings.

Back of the console:

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

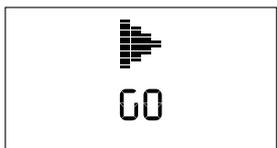
VE: Cross Trainer

VM: Exercise bike

RO: Rower

RESET: Reset the selection.

**HOME SCREEN**



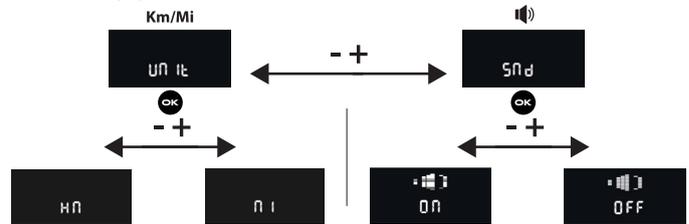
This is the first screen that is displayed when you start pedalling and power the bike.

You can:

- Press OK for a quick-start session.
- Press programme to access the list of programmes.
- Turn off the console by holding the RETURN button.

**SETTINGS**

To access the settings, go to the home screen and press and hold the OK button for 3 seconds.



Confirm your choice with the BACK 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.

**14** Take off 10 for regular exercisers.

Max HR, linked with a goal:

MAX HR recovery phase

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

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

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

> 90% MAX HR => performance improvement

**HANDLEBAR HEART RATE MONITORING (HAND-PULSE):**

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

Hand-pulse technology provides the user heart rate feedback in BPM (beats per minute). This is by no means a medical device. It is designed for occasional or regular – and not continuous – use during each session. Please keep in mind that even when resting, your heart rate varies continuously. How it works: The heart rate is transmitted through the two sensors on either side of the handlebar. Simply place both hands on the sensors at the same time.

These sensors emit a small, harmless current (one millionth of an amp), and variations in this current reveal your heart rate. This information is then displayed on the console, in BPM.

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

We recommend:

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

For information, the console is equipped with an analogue chest strap receiver (strap not included). For more information, please contact your local Decathlon store. Measurements from the chest strap will replace those from the Hand-pulse on the console.

**QUICK-START / FREE USE**

- 1. Begin pedalling to start your session.
- 2. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.
- 3. To take a break (60 seconds), 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, once you have returned to the home screen, hold down the Return button.
- The console will switch off automatically after about 1 min 20 of inactivity.

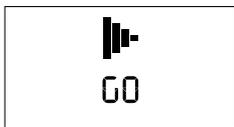
**PROGRAMMES**

- 1. On the home screen, select the programmes menu by pressing the programme button.
- 2. Scroll through the programs by pressing the program button and then the + or - buttons. 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 (within 60 seconds of the start of the break), 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 1 min 20 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.

**»QUICK-START» MODE**



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

**»CAL» programme**



Benefit: Weight loss.  
Description: maintaining a fairly quick pace throughout the training session. Tip: If you can, keep hands in place during exercise.

**»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 « programme**



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

**»musc» programme**



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

**SCREEN DURING THE SESSION**

Calories burned in Kcal. 1

Heart rate in beats per minute. 2

Speed in km / h (or Mi / h) or Distance. Automatic display change: 5 s. 3

During the session, keep OK pressed 3s to freeze on speed then OK 3s to freeze on distance then OK 3s for automatic change.

Remaining time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session). 4

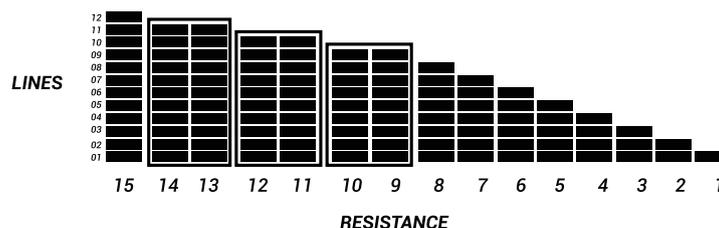
5 Resistance level (scale of exercise intensity).

6 Number of pedal rotations per minute (or rpm).

**Intensity scale:**

Resistance is divided into 15 levels displayed on the + and - resistance screen, and adjustable using the + and - buttons on the console.

Here is the number of lines displayed for each resistance level:



**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.
- the distance travelled.
- your average speed.

To exit the performance summary before the end, press the Return button.

## TROUBLESHOOTING

---

### CONSOLE:

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

### DISTANCE:

On the back of the console a slider offers several positions. Select «VM» if not already selected. Speed and distances displayed are calculated based on a 20" bike wheel. You should be at 6 km/h for 60 RPM. Remember to check the measurement of the selected distance (Mi or Km). SEE PARAGRAPH SETTINGS.

### CALORIES:

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

### HEART RATE MEASUREMENT:

Please refer to the instruction manual. Use of hand-pulse is not recommended for people wearing a pacemaker. Through the hands (Hand-pulse):

- Measurements during exercise/active movement resulting in frequent loss of signal. The display of readings is not instantaneous and the delay can sometimes be long.
- Dry hands result in decreased or sometimes lost signal. Moisten hands for better measurement.
- If you question the readings or signal, test them with another user if possible.
- No heart rate reading: verify the connection between the Hand-Pulse sensors and console.

With a heart rate chest strap:

1. Verify the position of the battery or replace it with a new battery.
2. Lightly moisten the strap where in contact with your skin.
3. The strap should be placed directly on your skin, with the transmitter in the centre of your chest.

### PEDALS:

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

### NOISE:

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

### BLUETOOTH CONNECTION:

You can only connect your device's console to a smartphone or tablet using the Domyos E Connected application. Please refer to the provided manual.

If the problem persists, please contact the Domyos after-sales service team (see last page: after-sales service). Log on to <http://www.supportdecathlon.com/> select your product and find:

## MORE INFO

---

Log on to <http://www.supportdecathlon.com/> select your product and find:

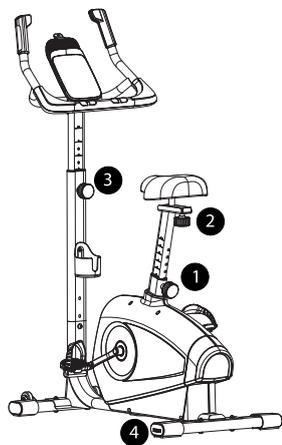
- FAQ (questions/answers)
- Care instructions.
- Tutorial videos for repairing your product.
- Spare parts available for your product.
- The support request form.

**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.

**AUTO-ALIMENTATION**

Ce produit est équipé d'un système d'auto-alimentation électrique innovant, généré par une roue d'inertie dynamométrique. Il n'est donc pas nécessaire de l'alimenter en électricité pour l'utiliser. Désormais l'énergie c'est vous !

**RÉGLAGES****AVERTISSEMENT : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages.****1. AJUSTER LA HAUTEUR DE LA SELLE :**

Pour un exercice efficace, la selle doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster la selle, dévissez la molette de quelques tours sans la retirer complètement et tirez sa tête pour désengager la goupille du tube de selle. 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 SELLE VERS L'AVANT/L'ARRIERE :**

La selle peut être déplacée vers l'avant ou l'arrière afin de vous apporter le meilleur confort d'utilisation possible. Pour ajuster, dévissez de quelques tours la molette sous la selle. Serrer la molette au maximum lorsque vous avez ajusté le réglage à votre convenance.

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

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

**4. MISE À NIVEAU DU VELO :**

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

**POSTURE**

La posture est la position du corps à adopter lors de votre pratique. Il est important de bien la respecter pour ne pas se blesser.

**1. ENJAMBEMENT FACILE**

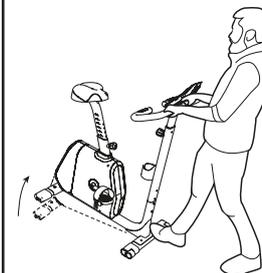
Nos équipes ont conçu un vélo d'appartement avec un cadre bas, qui vous permet de monter dessus sans avoir à lever la jambe.

**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.

**3. POSITION SPORTIVE**

Ce vélo d'appartement vous permet également d'adopter une position plus penchée en avant lorsque vous souhaitez réaliser des séances et/ou séquences plus intensives en vitesse et/ou en résistance.

**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 de mettre les roulettes de déplacement en contact avec le sol. Il est important de bien garder le dos droit lors de ce mouvement. Lorsque vous déplacez votre vélo d'appartement, vous devez exercer une force essentiellement sur vos bras et vos jambes.

**CONSOLE**

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



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



Navigation dans le menu choix du programme.



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



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

Dos de la console:

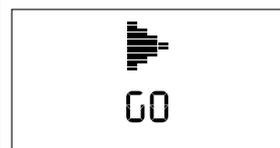
Interrupteur de sélection: Sélectionner votre type d'appareil (VE, Ro, VM).

VE: Vélo Elliptique

VM: Vélo d'appartement

RO: Rameur

RESET: Réinitialiser la sélection.

**ÉCRAN D'ACCUEIL**

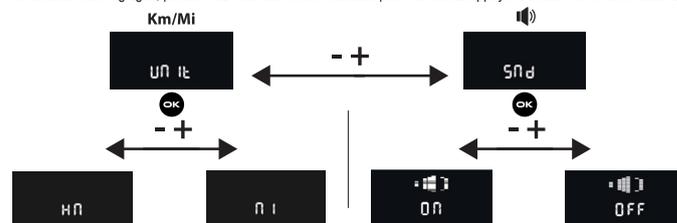
C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous commencez à pédaler et alimentez le vélo.

Vous pouvez :

- Appuyer sur OK pour faire un démarrage rapide.
- Appuyer sur programme pour accéder à la liste des programmes.
- Eteindre la console en maintenant appuyé la touche RETOUR.

**RÉGLAGES**

Pour accéder aux réglages, positionnez vous sur l'écran d'accueil puis maintenez appuyé le bouton OK 3 secondes.



Validez votre choix avec le bouton 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

## MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR LES MAINS (HAND-PULSE):

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

La technologie hand-pulse permet d'avoir une indication sur le battement cardiaque de l'utilisateur en BPM (battements par minute). Ce n'est en aucun cas un dispositif médical. Il est conçu pour une utilisation ponctuelle ou régulière au cours de chaque utilisation et non en continue. Pour rappel, même au repos il y a continuellement des variations de fréquence cardiaques. Principe de fonctionnement : Le battement cardiaque est capté par les deux électrodes de part et d'autre du guidon. Il faut donc positionner les 2 mains en même temps sur les deux capteurs.

Les deux électrodes émettent un micro-courant qui parcourt le corps, courant inoffensif pour la santé car très faible (un millionième d'ampère), les variations de ce micro-courant sont un reflet du battement cardiaque. Ce reflet est retransmis sur la console en BPM.

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

Nous conseillons :

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

Pour information, la console est pourvue d'un récepteur de ceinture cardiaque analogique (ceinture non fournie à l'achat). Pour plus d'informations, merci de contacter votre magasin Decathlon. La mesure de la ceinture remplacera celle des Hand-pulse.

## DÉMARRAGE RAPIDE / USAGE LIBRE

1. Commencer à pédaler pour démarrer votre séance.
  2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyez sur les boutons + ou -
  3. Pour faire une pause ( 60 secondes), 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
  6. Pour éteindre la console, une fois revenu sur l'écran d'accueil, appuyez longuement sur le bouton Retour
- La console s'éteint automatiquement après 1 min 20 d'inactivité environ.

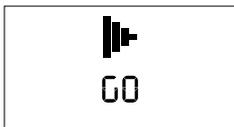
## PROGRAMMES

1. Sur l'écran d'accueil, sélectionnez le menu programmes en appuyant sur le bouton programme
  2. Faites défiler les programmes en appuyant sur le bouton programme puis sur les boutons + ou -. Sélectionnez en appuyant sur le bouton OK
  3. Réglez le temps de pratique en utilisant les boutons + ou - puis validez en appuyant sur le bouton OK
  4. Vous pouvez commencer votre séance.
  5. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyez sur les boutons + ou -
  6. Lorsque vous arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause et le temps clignote.
  7. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 60 secondes après le début de la pause), 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 bouton Retour
- La console s'éteint automatiquement après 1 min 20 d'inactivité environ.

## 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 -.

### MODE «QUICK-START»



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

### Programme «CAL»



Bénéfice: Perdre du poids.  
Description: maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.

### Programme «perf»



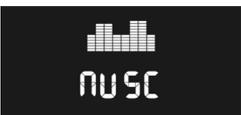
Bénéfice: Performance  
Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante. Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Les résistances plus faibles étant des phases de récupération.

### Programme «FIT»



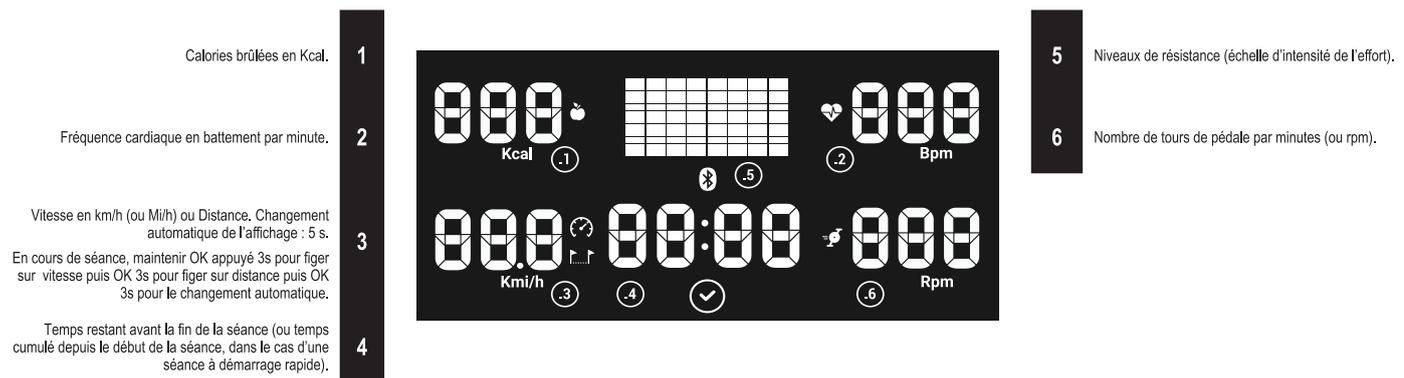
Bénéfice: être en forme.  
Description: 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive.

### Programme «musc»



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

## ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



### Echelle d'intensité de l'effort :

La résistance est divisée en 15 niveaux visibles sur l'écran de résistance + et - et réglables avec les touches + et - de la console.

Voici le nombre de lignes représentées pour chaque niveau de résistance :



## 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 :

vos performances moyennes (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

---

### CONSOLE :

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

### DISTANCE :

Au dos de la console un curseur propose plusieurs positions. Merci de le positionner sur "VM" si ce n'est pas le cas. La vitesse et la distance affichées sont calculées par rapport à une roue de vélo de 20". Vous devez obtenir pour 60 RPM environs 6Km/h. Pensez à vérifier la mesure de la distance sélectionnée (Mi ou Km). VOIR PARAGRAPHE REGLAGES.

### CALORIES :

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

### MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

Merci de consulter la notice "INSTRUCTION" : Nous déconseillons l'utilisation des hand-pulse pour les personnes portant un pacemaker. Par les mains (Handpulse) :

- Mesures en cours d'exercice / en mouvement donc signal souvent coupé. L'affichage des valeurs mesurées n'est pas instantané donc décalage parfois important.
- Les mains sèches provoquent une diminution du signal ou parfois un signal coupé. Humidifier les mains pour améliorer la mesure.
- Si doute sur les valeurs ou le signal, demander de tester avec un autre utilisateur si possible.
- Pas de mesure de la fréquence : vérifiez les connexions des Hand-Pulse avec la console.

Avec une ceinture pour capter la fréquence cardiaque :

1. Vérifiez le positionnement de la pile ou remplacez la par une pile neuve.
2. Humidifiez légèrement la ceinture sur la partie qui est en contact avec votre peau.
3. Assurez vous de placer la ceinture directement sur la peau avec l'émetteur au centre du thorax.

### PÉDALES :

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

### BRUIT :

- 1 Dévissez de 2 tours puis visser les pédales au maximum.
- 2 Vérifiez la stabilité et corriger si besoin (voir paragraphe : MISE À NIVEAU DU VELO).
- 3 Vérifiez régulièrement que les molettes de réglages sont bien positionnées et bien vissées (voir paragraphe : RÉGLAGES).
- 4 Vérifiez régulièrement que les vis d'assemblage sont bien vissées (y compris les écrous de la selle).

### CONNEXION BLUETOOTH :

Vous pouvez connecter la console de votre appareil avec un smartphone ou une tablette uniquement avec l'application Domyos E Connected. Merci de vous référer au manuel prévu à cet effet.

Si le problème persiste, merci de contacter le service après vente Domyos (cf dernière page : service après vente). Connectez-vous sur <http://www.supportdecathlon.com/> sélectionnez votre produit et retrouvez:

## PLUS D'INFORMATIONS

---

Connectez-vous sur <http://www.supportdecathlon.com/> sélectionnez votre produit 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 :**

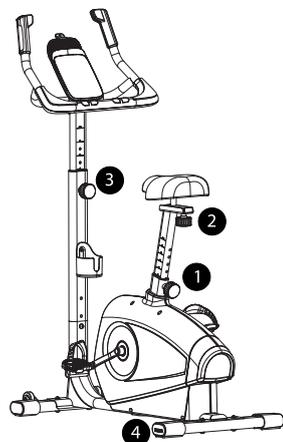
La bicicleta es una excelente actividad que te permite mejorar la capacidad cardiovascular y la salud respiratoria, a la vez que tonifica todo tu cuerpo: glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, lumbares y los músculos abdominales. Te recomendamos practicar de 1 a 3 veces por semana, de 20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

**ALIMENTACIÓN AUTOMÁTICA**

Este producto está equipado con un innovador sistema de alimentación automática, generado por una rueda de inercia dinamoétrica. Por lo tanto, no es necesario suministrar electricidad para usarlo.

A partir de ahora, ¡la energía eres tú!

**CONFIGURACIÓN**



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

**1. AJUSTE DE ALTURA DEL SILLÍN:**

Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta, es decir, pedaleando, las rodillas deben estar ligeramente dobladas en el momento en que los pedales están en la posición más baja. Para ajustar el sillín, desatornilla la perilla unas vueltas sin quitarla del todo y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. 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. AJUSTA EL SILLÍN ADELANTE/ATRÁS:**

El sillín se puede mover hacia adelante o hacia atrás para brindarte la mejor comodidad posible. Para ajustarlo, desatornilla unas cuantas vueltas la perilla situada debajo del asiento. Aprieta la perilla completamente cuando hayas ajustado la configuración a tu gusto.

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

Para ajustar la altura del sillín, desatornilla la perilla unas vueltas sin quitarla del todo y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. Luego ajusta la guía a la altura correcta, vuelve a insertar la perilla en uno de los orificios de ajuste del tubo y apriétala al máximo. ADVERTENCIA: asegúrate de volver a instalar el tubo y apriétalo al máximo. Nunca excedas la altura máxima del sillín indicada en el tubo.

**4. ACTUALIZACIÓN DE LA BICICLETA:**

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

**POSTURA**

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

**1. FACILIDAD PARA SUBIR**

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

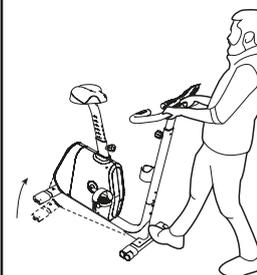
**2. POSICION RECTA DE LA ESPALDA**

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

**3. POSICION DEPORTIVA**

Esta bicicleta estática también permite adoptar una posición más inclinada hacia adelante cuando desees realizar sesiones y/o secuencias más intensivas en velocidad y/o resistencia.

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

**CONSOLA**

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



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



<ESL> Navegar por las opciones del menú elegido del programa.</ESL>



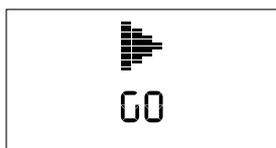
<ESL> Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.</ESL>



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.

**PANTALLA DE INICIO**

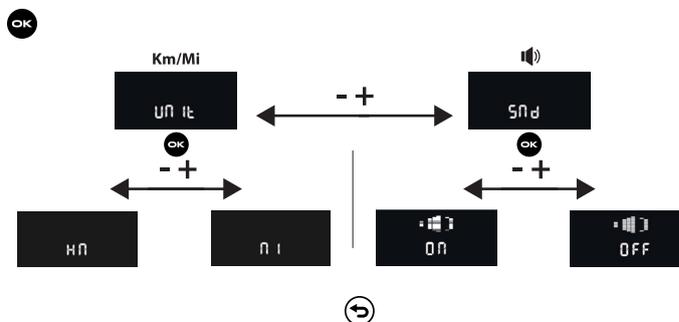


Esta es la primera pantalla que aparece cuando comienzas a pedalear y alimentar la bicicleta.

Puedes:

- Pulsar el OK para hacer un inicio rápido.
- Pulsar programa para acceder a la lista de programas.
- Apagar la consola pulsando la tecla ATRÁS.

**CONFIGURACIÓN**



**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.

26 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

**MEDIDA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LAS MANOS (HAND-PULSE):**

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

La tecnología de pulsómetro de mano proporciona una indicación de la frecuencia cardíaca del usuario en LPM (latidos por minuto). No se trata en ningún caso de un dispositivo médico. Está diseñado para uso ocasional o regular durante cada sesión de uso y no para su uso continuo. Como recordatorio, incluso en reposo se producen variaciones de frecuencia cardíaca continuamente. Principio de funcionamiento: El latido del corazón es captado por los dos electrodos situados en ambos lados del manillar. Por lo tanto, es necesario colocar las manos al mismo tiempo en ambos sensores.

Los dos electrodos emiten una microcorriente que corre a través del cuerpo, inofensiva para la salud debido a su muy baja intensidad (una millonésima de amperio); las variaciones de esta microcorriente son un reflejo del latido del corazón. Este reflejo se transmite a la consola en LPM.

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

Aconsejamos:

- Colocar las manos de 5 a 10 segundos de vez en cuando durante el ejercicio y no usarlas desde el principio hasta el final de la sesión sin parar.
- Limpiar/secar los sensores después de cada uso.
- Humedecerse las manos para mejorar la medición.

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

**INICIO RÁPIDO/USO LIBRE**

- 1. Comienza a pedalear para iniciar la sesión.
- 2. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -.
- 3. Para hacer una pausa (60 segundos), deja de pedalear unos segundos.
- 4. Para reanudar la sesión, vuelve a pedalear.
- 5. Para detener la sesión antes del final, deja de pedalear durante unos segundos y luego pulsa el botón Atrás.
- 6. Para apagar la consola, una vez que vuelvas a la pantalla de inicio, mantén pulsado el botón Atrás.
- La consola se apaga automáticamente después de unos 1 min 20 de inactividad.

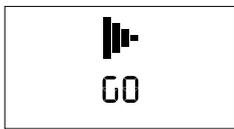
**PROGRAMAS**

- 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 selecciónalo 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 (hasta un máximo de 60 segundos después del inicio de la pausa), vuelve a pedalear.
- 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 1 min 20 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 -.

**MODO DE INICIO RÁPIDO**



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

**Programa «CAL»**



Beneficio: pérdida de peso.  
Descripción: manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento. Consejo: si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.

**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»**



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

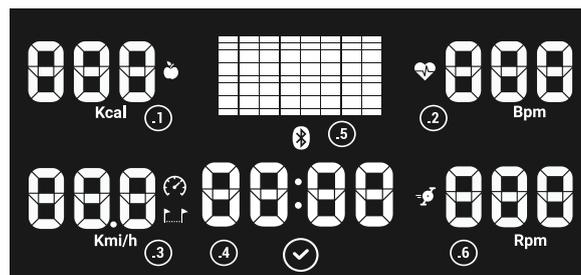
**Programa «musc»**



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

**PANTALLA DURANTE LA SESIÓN**

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

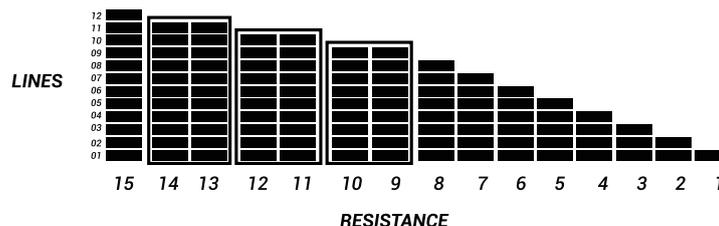


- 5 Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo).
- 6 Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm).

**Escala de intensidad del esfuerzo:**

La resistencia se divide en 15 niveles visibles en la pantalla de resistencia + y -, y se ajusta con las teclas + y - en la consola.

Aquí está el número de líneas representadas para cada nivel de resistencia:



**RESUMEN DE RENDIMIENTO**

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su 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

---

### CONSOLA:

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

### DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no es el caso. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20". A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 6 Km/h.

### CALORÍAS:

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

### MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta la sección «INSTRUCCIONES»: No recomendamos el uso del pulsómetro de mano para personas que llevan marcapasos. Por las manos (Handpulse):

- Mediciones en ejercicio/en movimiento, por lo que la señal a menudo se corta. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- La medición con las manos secas causa una disminución en la señal o, a veces, un corte de la señal. - Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si tienes dudas sobre los valores o la señal, pide a otro usuario que lo pruebe, si es posible.
- No hay medición de la frecuencia: comprueba las conexiones del pulsómetro con la consola.

Con un cinturón para capturar la frecuencia cardíaca:

1. Verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
2. Humedece ligeramente el cinturón en la parte que está en contacto con la piel.
3. Asegúrate de colocarte el cinturón directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

### PEDALES:

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

### RUIDO:

- 1- Desatornilla 2 vueltas y luego atorña los pedales al máximo.
- 2- Verifica la estabilidad y corrígela si es necesario (ver el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- 3- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste están colocadas y apretadas correctamente (ver el párrafo: AJUSTES).
- 4- Comprueba regularmente que los tornillos de montaje estén apretados (incluidas las tuercas del sillín).

### CONEXIÓN BLUETOOTH:

Puedes conectar la consola de tu dispositivo a un teléfono inteligente o tableta solo con la aplicación Domyos E Connected. Consulta el manual incluido para este propósito.

Si el problema persiste, ponte en contacto con el servicio posventa de Domyos (consulta la última página: servicio posventa). Ve a la página <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona tu producto y encuentra:

## MÁS INFORMACIÓN

---

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

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

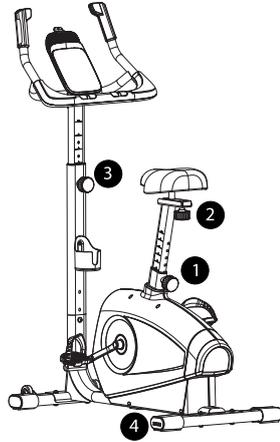
**PRÄSENTATION :**

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.

**EIGENVERSORGUNG**

Dieses Produkt ist mit einem innovativen System zur elektrischen Eigenversorgung über ein Drehmoment-Schwungrad ausgestattet. Ein Anschluss an die Netzversorgung ist somit überflüssig. Jetzt liefern Sie die Energie!

**EINSTELLUNGEN**



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

**1. Sitzhöhe einstellen:**

Für ein effizientes Training muss die Sattelhöhe korrekt eingestellt werden und das bedeutet, dass die Knie leicht angewinkelt sein müssen, wenn der Fuß die unterste Pedalstellung durchläuft. Um den Sattel zu verstellen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Umdrehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen an seinem Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. **WARNUNG:** Vergewissern Sie sich, dass das Stellrad fest in einer der Aussparungen am Sattelrohr eingerastet ist und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. Die auf dem Rohr angezeigte maximale Höhe darf nicht überschritten werden.

**2. SATTEL NACH VORNE/NACH HINTEN SCHIEBEN:**

Der Sattel kann nach vorne oder nach hinten verschoben werden, um einen optimalen Sitzkomfort zu gewährleisten. Um den Sattel zu verstellen, lösen Sie das Stellrad unter dem Sattel mit einigen Umdrehungen. Ziehen Sie das Stellrad wieder fest, sobald Sie den Sattel Ihren Wünschen entsprechend angepasst haben.

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

Um den Lenker zu verstellen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Umdrehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen an seinem Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. Stellen Sie die gewünschte Lenkerhöhe ein, lassen Sie das Stellrad in eine der Aussparungen am Sattelrohr einrasten und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. **WARNUNG:** Setzen Sie den Knopf wieder in das Rohr und ziehen Sie es so fest es geht. Die auf dem Rohr angezeigte maximale Höhe darf nicht überschritten werden.

**4. FAHRRAD UPGRADE:**

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

**HALTUNG**

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

**1. EINFACHES AUFSTEIFEN**

Unsere Teams haben einen Heimtrainer mit einem niedrigen Rahmen entwickelt, der ein Aufsteigen 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.

**3. SPORTLICHE POSITION**

Dieser Heimtrainer ermöglicht es Ihnen, eine weiter nach vorne geneigte Position einzunehmen, wenn Sie intensive Trainingsheiten mit einer hohen Geschwindigkeit und/oder Widerstandskraft absolvieren möchten.

**BEWEGUNG**



Stellen Sie sich vor den Heimtrainer, setzen Sie einen Fuß auf den vorderen Stellfuß des Heimtrainers und ziehen Sie den Lenker zu sich heran, um den Heimtrainer nach vorne zu kippen, bis die Laufrollen Bodenkontakt haben. Bei dieser Bewegung ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten. Wenn Sie Ihren Heimtrainer bewegen, geht der Kraftaufwand im Wesentlichen von Ihren Armen und Beinen aus.

**KONSOLE**

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



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



<DEL> Im Auswahlm Menü navigieren. <DEL>



<DEL> Ein Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten. <DEL>



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

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

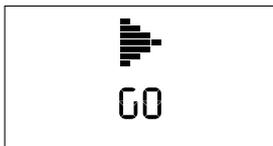
VE: Ellipsentrainer

VM: Heimtrainer

RO: Ruderer

RESET: Auswahl zurücksetzen.

**STARTBILDSCHIRM**

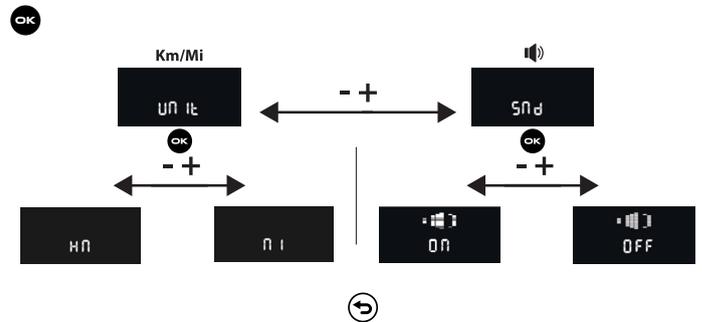


Dieser Bildschirm erscheint, sobald Sie in die Pedale treten oder wenn Sie den Heimtrainer an das Stromnetz anschließen.

Sie haben folgende Möglichkeiten:

- Die OK-Taste drücken, um einen Schnellstart auszulösen.
- Auf die Programm-Taste drücken, um die Liste mit den Programmen zu aktivieren.
- Die Zurück-Taste gedrückt halten, um die Konsole auszuschalten.

**EINSTELLUNGEN**



**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 nächstehende Berechnungsgrundlage.

-10 für regelmäßige Sportler.

Die max. HF, je nach Zielvorgabe:

Erholungsphase nach der MAX HF

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

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

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

> 90 % MAX HF => verbessert die Leistung

**MESSUNG DER HERZFREQUENZ MIT DEN HÄNDEN (HANDPULSMESSER):**

Wir raten von der Verwendung eines Handpulsmessers bei Personen ab, die einen Herzschrittmacher tragen, da weder elektrische noch elektronische Geräte in die Nähe dieser extrem empfindlichen Medizingeräte gebracht werden dürfen. Betroffene Personen sollten den Rat medizinischer Fachkräfte einholen.

Mit einem Handpulsmesser kann der Herzschlag des Nutzers in Schlägen pro Minute gemessen werden. Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Es wurde für die punktuelle oder regelmäßige Nutzung während einer Trainingseinheit und nicht für den Dauereinsatz konzipiert. Bitte beachten Sie, dass die Herzfrequenz selbst in Ruhephasen variiert. Funktionsprinzip: Die Herzschläge werden von zwei Elektroden zu beiden Seiten des Lenkers erfasst. Sie müssen die 2 Elektroden also mit beiden Händen gleichzeitig berühren.

Die zwei Elektroden emittieren Mikro-Strom, der durch den Körper läuft und so schwach ist (1 millionstel Ampère), dass er keine Gefahr für den Körper darstellt. Die Schwankungen dieses Mikrostroms zeigen den Herzschlag an. Dieser Herzschlag wird auf der Konsole in Schlägen pro Minute angezeigt.

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

Unsere Empfehlung:

- Legen Sie die Hände während des Trainings mehrfach für 5 bis 10 Sekunden auf die Elektroden und nicht nonstop von Anfang bis Ende der Trainingseinheit.
- Die Sensoren nach jeder Verwendung abreiben und abtrocknen.
- Hände befeuchten, um eine optimale Messung zu gewährleisten.

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

**SCHNELLSTART / FREIE NUTZUNG**

- 1. Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten.
- 2. Um die Tretkraft zu verstellen, drücken Sie die Tasten + oder -
- 3. Wenn Sie eine Pause machen möchten (60 Sekunden), hören Sie einige Sekunden lang auf, in die Pedale zu treten.
- 4. Um die Trainingseinheit wiederaufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
- 5. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abubrechen, hören Sie einige Sekunden lang auf, in die Pedale zu treten und drücken dann auf die Rücksetztaste.
- 6. Um die Konsole auszuschalten, kehren Sie zum Startbildschirm zurück und drücken lange auf die Zurück-Taste.

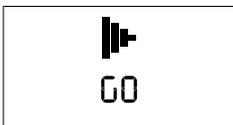
**PROGRAMME**

- 1. Wählen Sie auf dem Startbildschirm das Programm-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 wählen.
- 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 mit der Trainingseinheit (innerhalb von maximal 60 Sekunden nach Beginn der Pause) fortzufahren, treten Sie wieder in die Pedale.
- 8. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abubrechen, 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.

**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.

**QUICK-START-MODUS**



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

**Programm „CAL“**



Vorteil: Gewicht verlieren.  
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 „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“**



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

**Programm „musc“**



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

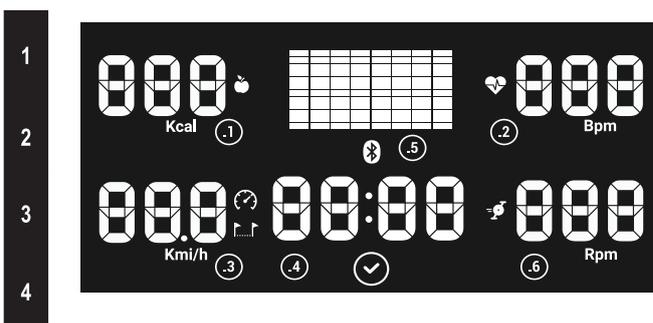
**BILDSCHIRM WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT**

Verbrannte Kalorien in Kcal.

Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.

Geschwindigkeit in km/h (oder Mi/h).

Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder Zeit seit Beginn der Einheit bei einem Quick-Start-Programm).



5 Widerstandsstufe (Maß für die Intensität der Belastung).

6 Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute (oder U/min).

**Skala des Belastungsmessers:**

Der Widerstand wird in 15 auf dem Display erscheinenden Stufen angezeigt und kann mit den Tasten + und - auf der Konsole eingestellt werden.

Hier sehen Sie die Anzahl der Linien, die für die Darstellung der einzelnen Widerstandsstufen verwendet werden:



**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 geschätzte Anzahl verbrannter Kalorien.
- Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit.
- Ihre Wegstrecke.

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



## DIAGNOSE DER ANOMALIEN

---

### KONSOLE:

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

### DISTANZ:

Auf der Rückseite der Konsole kann der Cursor auf mehrere Positionen gesetzt werden. Stellen Sie den Cursor auf „VM“, sofern dies nicht bereits der Fall ist. Die angezeigte Geschwindigkeit und Distanz wird mit Bezug auf einen 20-Zoll-Reifen ermittelt. Sie müssen für U/min einen Wert von rund 6 km/h erhalten.

### KALORIEN:

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

### MESSUNG DER HERZFREQUENZ:

Ziehen Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Rate. Personen mit einem Herzschrittmacher raten wir von der Verwendung eines Handpulsmessers ab. Mit der Hand (Handpulsmesser):

- Messung während einer Trainingseinheit / in Bewegung, also wenn das Signal häufig unterbrochen wird. Die Messwerte werden nicht sofort angezeigt, so dass es zu Abweichungen kommt.
- Trockene Hände schwächen oder unterbrechen das Signal. Feuchte Hände liefern genauere Messwerte.
- Bei Zweifeln in Bezug auf die Werte oder das Signal sollten Sie das Gerät wennmöglich an einem anderen Nutzer testen.
- Keine Frequenzmessung: Prüfen Sie die Verbindung des Handpulsmessers mit der Konsole.

Mit einem Gurt zur Erfassung der Herzfrequenz:

1. Prüfen Sie die Position der Batterie oder wechseln Sie die Batterie aus.
2. Befeuchten Sie den Gurtbereich, der auf der Haut aufliegt.
3. Vergewissern Sie sich, dass der Gurt direkt mit dem Sensor in der Mitte der Brust auf der Haut aufliegt.

### PEDALE:

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

### GERÄUSCHPEGEL:

- 1 Pedale um 2 Umdrehungen zurückdrehen und dann bis zum Anschlag festschrauben.
- 2 Prüfen Sie die Stabilität und nehmen Sie bei Bedarf Korrekturen vor (siehe Abschnitt: WARTUNG DES TRAINERS).
- 3 Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Einstellschrauben ordentlich positioniert und festgeschraubt sind (siehe Abschnitt: EINSTELLUNGEN).
- 4 Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Montageschrauben (einschließlich der Muttern am Sattel) festgeschraubt sind).

### BLUETOOTH-VERBINDUNG:

Sie können die Konsole Ihres Geräts nur mit einem Smartphone verbinden, auf dem die Anwendung Domyos E Connected installiert wurde. Bitte ziehen Sie dazu das entsprechende Handbuch zu Rate.

Wenn das Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst bei Domyos (siehe letzte Seite der :Kundendienstbroschüre). Gehen Sie auf die Website <http://www.supportdecathlon.com/>, wählen Sie Ihr Produkt und Sie finden folgende Informationen:

## WEITERE INFORMATIONEN

---

Gehen Sie auf die Seite [www.decathlon.fr](http://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 vi permetterà di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, ischio-tibiali, polpacci, lombari e addominali in lavoro sugli addominali. Per ottenere i risultati voluti, consigliamo di praticare questa attività da 1 a 3 volte la settimana, da 20 minuti a 1 ora per volta. Questo prodotto è dotato di trasmissione magnetica per un ottimo comfort di pedalata senza stratonni.

**AUTO-ALIMENTAZIONE**

Questo prodotto è dotato di un sistema di autoalimentazione elettrica innovativo, generato da una ruota inerziale dinamometrica. Non occorre quindi fornirgli energia elettrica per utilizzarlo.

Ora l'energia siete voi!

**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 tirare la testa per sbloccare la coppiglia del tubo della sella. **AVVERTENZA:** Assicurarsi del reinserimento del bottone in uno dei fori del tubo della sella e serrare al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo.

**2. REGOLARE LA SELLA IN AVANTI O ALL'INDIETRO:**

Per assicurare il migliore comfort possibile durante l'utilizzo, la sella può essere spostata in avanti o all'indietro. Per questa regolazione, svitare di qualche giro la rotella sotto la sella. Una volta apportata la regolazione voluta, serrare la rotella al massimo.

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

Per regolare l'altezza del manubrio, svitare la rotella di qualche giro senza asportarla completamente e tirare la testa per estrarre la coppiglia dal tubo. Regolare il manubrio all'altezza voluta, rilasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo, quindi serrare al massimo. **AVVERTENZA:** Assicurarsi di avere ricollocato il tubo correttamente e serrarlo al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo.

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

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

**POSTURA**

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

**1. FACILE DA INFORCARE**

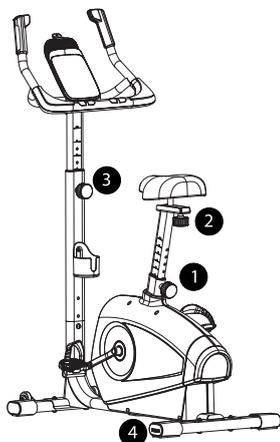
I nostri team hanno progettato una cyclette dal telaio basso che consente di salvi senza dovere sollevare la gamba.

**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 dritta e lo sguardo in avanti.

**3. POSIZIONE SPORTIVA**

Questa cyclette permette anche di adottare una posizione più inclinata in avanti quando si intende effettuare sessioni e/o sequenze più intense per velocità e/o resistenza.

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

**CONSOLE**

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



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



<ITL> Navigare nel menu di scelta del programma. <ITL>

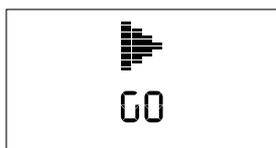


<ITL> Uscire da un programma, tornare al menu principale, spegnere la console. <ITL>



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

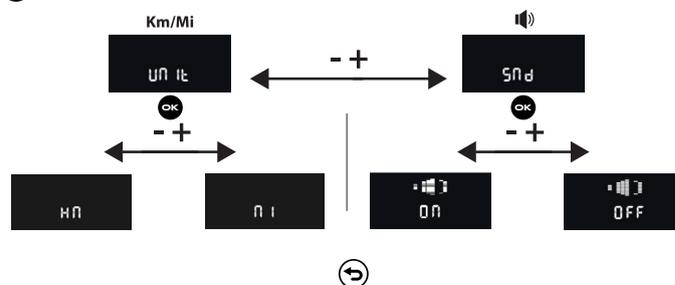
Selettore: Selezionare il tipo di apparecchio (VE, Ro, VM).  
VE: Ellittica  
VM: Cyclette  
RO: Vogatore  
RESET: Reinizializzare la selezione.

**HOMEPAGE**

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

È possibile:

- Premere OK per un avviamento rapido.
- Premere programma per accedere all'elenco dei programmi.
- Spegnere la console tenendo premuto il tasto INDIETRO.

**REGOLAZIONI****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.

26 togliere -10 per i praticanti regolari.

La FC max, in rapporto all'obiettivo:

fase di recupero della FC MAX

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

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

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

> 90% FC MAX => aumento delle prestazioni

**MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA ATTRAVERSO LE MANI (HAND-PULSE):**

Sconsigliamo l'uso degli hand-pulse ai portatori di pacemaker, apparecchio medico estremamente sensibile che deve essere protetto da qualsiasi dispositivo elettrico ed elettronico nelle vicinanze. Tali persone devono consultare il proprio medico al proposito. La tecnologia hand-pulse permette di ottenere un'indicazione sulle pulsazioni cardiache dell'utilizzatore in BPM (pulsazioni al minuto). Questo non è comunque un dispositivo medicale. È progettato per un utilizzo episodico o regolare durante ogni utilizzo e non continuamente. Si ricorda che, anche a riposo, le variazioni della frequenza cardiaca sono continue. Principio di funzionamento: Le pulsazioni cardiache sono rilevate dai due elettrodi posti su entrambe le parti del manubrio. Occorre quindi poggiare le 2 mani contemporaneamente sui due sensori.

I due elettrodi emettono una micro-corrente che percorre il corpo, corrente innocua per la salute perché debolissima (un milionesimo di ampère); le variazioni di questa micro-corrente rispecchiano le pulsazioni cardiache. Questo riflesso è ritrasmesso alla console come BPM.

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

Noi consigliamo:

- Di posizionare le mani per 5-10 secondi ogni tanto durante l'esercizio e non di utilizzarlo costantemente dall'inizio alla fine della sessione.
- Di strofinare / asciugare i sensori dopo ogni utilizzo.
- Di inumidire le mani per migliorare la misurazione.

Per informazione, la console è dotata di un ricevitore per cintura cardiofrequenzimetrica analogica (cintura non fornita all'acquisto). Per maggiori informazioni, rivolgersi al proprio negozio Decathlon. La misurazione della cintura sostituirà quella degli Hand-pulse.

**AVVIAMENTO RAPIDO / USO LIBERO**

- 1. Iniziare a pedalare per avviare la sessione.
- 2. Per regolare la difficoltà di pedalata, premere i pulsanti + o -
- 3. Per fare una pausa (60 secondi), smettere di pedalare per alcuni secondi.
- 4. Per riprendere la sessione, ricominciare a pedalare.
- 5. Per interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare per qualche secondo, poi premere il pulsante Indietro
- 6. Per spegnere la console, una volta tornati alla homepage premere a lungo il pulsante Indietro
- La console si spegne automaticamente dopo 1 min 20 circa di inattività.

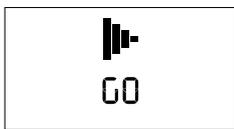
**PROGRAMMI**

- 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 (entro i 60 secondi dopo l'inizio della pausa), 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 essere sulla homepage. Poi premere a lungo il pulsante Indietro
- La console si spegne automaticamente dopo 1 min 20 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 -.

**MODALITÀ «QUICK-START»**



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

**Programma «CAL»**



Vantaggio: Perdita di peso.  
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 «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»**



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

**Programma «musc»**



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

**A SCHERMO DURANTE LA SESSIONE**

Calorie BRUCIATE In Kcal. 1

Frequenza cardiaca in pulsazioni/minuto. 2

Velocità in km/h (o Mi/h). 3

Tempo rimanente prima della fine di sessione (o tempo trascorso dall'inizio della sessione, nel caso di una sessione ad avvio rapido). 4

5 Livello di resistenza (scala d'intensità dello sforzo).

6 Numero di giri dei pedali al minuto (o rpm).

**Scala d'intensità dello sforzo:**

La resistenza è suddivisa in 15 livelli visibili sulla schermata della resistenza + e - e regolabili con i tasti + e - della console.

Ecco il numero di linee rappresentate per ogni livello di resistenza:



**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

---

### CONSOLE :

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

### DISTANZA:

Un cursore sul retro della console propone più posizioni. Se questa funzione non interessa, portarlo su "VM". La velocità e la distanza visualizzate sono calcolate per una ruota di bicicletta da 20». 60 RPM corrispondono a circa 6 km/h.

### CALORIE:

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

### MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA:

Consultare il libretto "ISTRUZIONI": Sconsigliamo l'utilizzo degli hand-pulse ai portatori di pacemaker. Attraverso le mani (Handpulse):

- Misurazioni durante l'esercizio / in movimento, quindi spesso segnale interrotto. La visualizzazione dei valori misurati non è istantanea: quindi scarto a volte notevole.
- Le mani asciutte provocano una riduzione o a volte un'interruzione del segnale. Inumidire le mani per migliorare la misurazione.
- In caso di dubbio su valori o segnale, chiedere se possibile di provare con un altro utilizzatore.
- Nessuna misura della frequenza: verificare le connessioni degli Hand-Pulse con la console.

Con una cintura per rilevare la frequenza cardiaca:

1. Verificare la collocazione della pila o sostituirla con una pila nuova.
2. Inumidire leggermente la cintura sulla parte a contatto con la pelle.
3. Assicurarsi che la cintura sia posta direttamente sulla pelle con il trasmettitore al centro del torace.

### PEDALI:

Per avvitare il pedale sinistro, ruotarlo in senso ANTIORARIO.

### RUMORE:

- 1 Svitare di 2 giri, poi avvitare i pedali al massimo.
- 2 Verificare la stabilità e correggere se necessario (vedere paragrafo: LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE).
- 3 Verificare regolarmente che le rotelle delle regolazioni siano ben collocate e ben serrate (vedere paragrafo: REGOLAZIONI).
- 4 Verificare regolarmente che le viti di montaggio siano ben serrate (compresi i dadi della sella).

### CONNESSIONE BLUETOOTH :

La console dell'apparecchio può essere connessa a uno smartphone o a un tablet solo con la app Domyos E Connected. Consultare l'apposito manuale.

Se il problema persiste, rivolgersi all'assistenza post-vendita Domyos (cfr ultima pagina: assistenza post-vendita). Connettersi a <http://www.supportdecathlon.com/> selezionare il proprio prodotto e trovare:

## MAGGIORI INFORMAZIONI

---

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

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

**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.

**ZELFVOEDEND**

Dit product is uitgerust met een innovatief elektrisch zelfvoedingssysteem, opgewekt door een dynamometrisch vliegwiel. U hoeft het dus niet op elektriciteit aan te sluiten om het te gebruiken.

U levert zelf de energie!

**INSTELLINGEN**

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

**1. DE ZADELHOOGTE BIJSTELLEN:**

Voor efficiënt trainen moet het zadel zich op de juiste hoogte bevinden, dat wil zeggen dat uw knieën bij het trappen licht gebogen zijn op het moment dat de pedalen zich in de laagste positie bevinden. Schroef, om de zadelhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen lossen, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de zadelpen los te maken. **WAARSCHUWING:** Zorg ervoor dat de pin in een van de gaten van de zadelpen is geduwd en draai de knop zo vast mogelijk aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven.

**2. HET ZADEL NAAR VOREN/ACHTEREN ZETTEN:**

Het zadel kan naar voren of naar achteren gezet worden om u het hoogste gebruikscomfort te bieden. Draai, voor het bijstellen, de draaiknoppen onder het zadel enkele slagen los. Draai de knoppen na het instellen zo stevig mogelijk vast.

**3. HET STUUR AFSTELLEN:**

Schroef, om de stuurhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen lossen, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de stang los te maken. Stel het stuur in op de goede hoogte duw de knop in een van de instelgaten voor de stuurhoogte en draai hem zo vast mogelijk aan. **WAARSCHUWING:** Controleer of de knop goed in de stang is teruggeplaatst en trek hem volledig aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven.

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

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

**HOUDING**

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

**1. MAKKELIJK OPSTAPPEN**

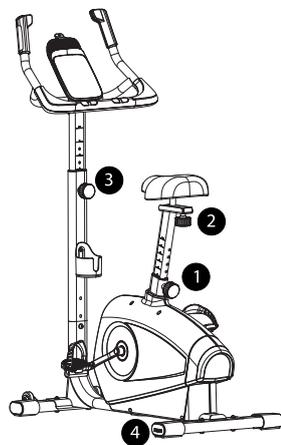
Ons ontwerpteam heeft de hometrainer met een laag frame ontworpen, zodat u kunt opstappen zonder uw been hoog op te tillen.

**2. RECHTE RUG**

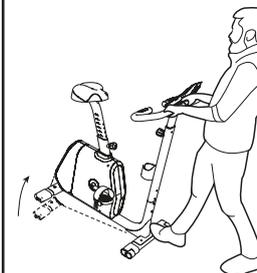
Deze hometrainer is ontworpen om de geschikte houding aan te nemen bij uw training, dat wil zeggen zodat u systematisch met een rechte rug en recht vooruitkijkend kunt trainen.

**3. SPORTIEVE HOUDING**

Op deze hometrainer kunt u ook een meer naar voren gebogen houding aannemen voor sessies of programma's met een intensievere snelheid en/of weerstand.



**VERPLAATSEN**



Ga voor het product staan, zet een voet op de voorpoot van de fiets en trek het stuur naar u toe om de fiets naar voren te doen hellen zodat de wieltjes om de fiets te verplaatsen de grond raken. Houd uw rug bij deze handeling goed recht. Als u de hometrainer verplaatst moet u vooral kracht oefenen met uw armen en benen.

**CONSOLE**

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



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



<NLL> navigeren in het menu, keuze van het programma. <NLL>



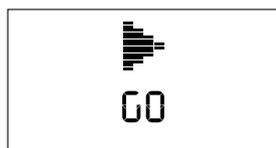
<NLL> Een programma verlaten, terug naar het hoofdmenu, de console uitzetten. <NLL>



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.

**STARTSCHERM**

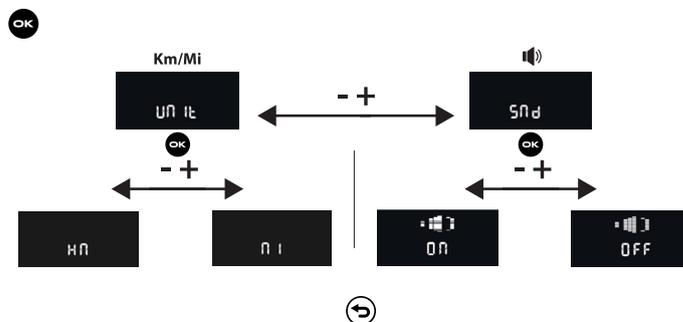


Dit is het eerste scherm getoond wordt als u begint met trappen en de fiets voedt.

U kunt:

- Op OK drukken voor een snelle start.
- Op programma drukken voor toegang tot de lijst met programma's.
- De console uitzetten door de knop RETOUR ingedrukt te houden.

**INSTELLINGEN**



**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 maximale hartslag

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

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

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

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

## HANDMATIG METEN VAN DE HARTFREQUENTIE (HAND-PULSE):

Wij raden gebruik van de hand-pulse af voor personen die een pacemaker hebben, wat een zeer gevoelig medisch hulpmiddel is dat uit de buurt gehouden moet worden van elektrische en elektronische apparatuur. Voor wie dit van toepassing is raden wij aan medisch advies in te winnen over dit onderwerp.

Met de hand-pulse technologie krijgt de gebruiker een indicatie krijgen over zijn harstslag in BPM (beats per minute/aantal hartslagen per minuut). Dit mag in geen geval gezien worden als een medisch hulpmiddel. Het is ontworpen voor incidenteel of regelmatig gebruik tijdens een training en niet voor continue gebruik. N.B. zelfs in rust varieert de hartfrequentie voortdurend. Werksprincipe: De hartslag wordt gemeten met de twee elektroden aan weerszijden van het stuur. U moet uw 2 handen daarom tegelijkertijd op de twee sensoren plaatsen.

De twee elektroden geven een minieme hoeveelheid stroom af die door het lichaam wordt gevoerd en zo laag is dat deze niet schadelijk is voor de gezondheid (een miljoenste ampère), de variaties in deze stroom geven een weergave van de hartslag. Deze weergave wordt doorgegeven aan de console in BPM.

Hij start bij 60BPM en wordt gefilterd waarna de metingen gemiddeld worden om een coherente waarde weer te geven (de filtering en middeling verschilt per fabrikant) met een vertraging van een of twee seconden.

Wij adviseren:

- Om de handen tijdens de training een aantal maal 5 tot 10 op de sensoren te plaatsen en de meter niet non-stop tijdens de hele sessie te gebruiken.
- De sensoren na elk gebruik af te wrijven / te drogen.
- De handen vochtig te maken voor een betere meting.

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

## SNELLE START / VRIJ GEBRUIK

1. Begin te fietsen om uw sessie te starten.
2. Om de trapweerstand bij te stellen, drukt u op de knoppen + of -
3. Om een pauze te houden ( 60 seconden), 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, gaat u terug naar het startscherm en drukt dan lang op de knop Retour
- De console zal automatisch uitgaan na ongeveer 1 min 20 van niet-gebruik.

## PROGRAMMA'S

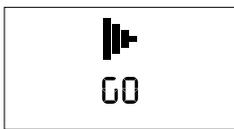
1. Selecteer op het startscherm het menu programma's door op de programmaknop te drukken
2. Laat de programma's voorbij lopen door op de knop + of - te drukken en selecteer een programma met de knop OK
3. Regel de trainingstijd met de knop + of - en bevestig door op de knop OK te drukken
4. U kunt met 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 weer te starten (tot 60 seconden na het begin van de pauze), 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 1 min 20 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.

### »QUICK-START»-MODUS



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

### Programma "CAL"



Voordeel: Gewicht verliezen.  
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 "perf"



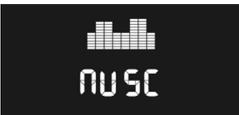
Voordeel: Prestatie  
Beschrijving: Periodes om volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren goed te laten werken. Ideaal voor men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. De standen met een kleinere weerstand zijn voor de herstelfasen.

### Programma "FIT"



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

### Programma "musc"



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

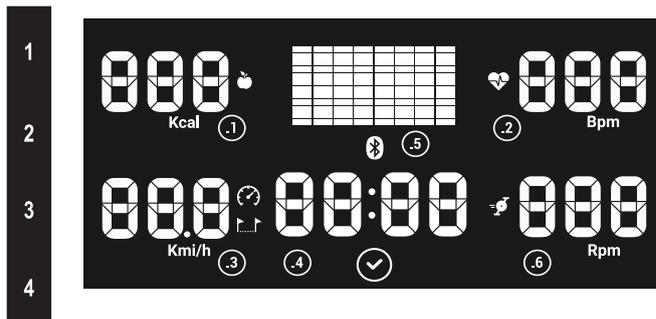
## SCHERM TIJDENS DE SESSIE

Verbrande calorieën in Kcal.

Hartslag in aantal slagen per minuut.

Snelheid in km/u of (Mi/h).

Resterende tijd tot het einde van de sessie (of totale tijd vanaf het begin van de sessie, in geval van een sessie met snelle start).



5 Weerstandsniveau (niveau van inspanning).

6 Aantal pedaalslagen per minuut (of rpm).

### Schaal van inspanning:

De weerstand is verdeeld in 15 niveaus die zichtbaar zijn op het weerstandscherm + en - en instelbaar zijn met de toetsen + en - van de console.

Dit is het aantal regels dat wordt weergegeven voor elk weerstandsniveau:



## PRESTATIEOVERZICHT

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

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

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

## PROBLEEMDIAGNOSE

---

### CONSOLE:

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

### AFSTAND:

Aan de achterkant van de console kunt u met een schakelaar meerdere posities kiezen. Zet deze op "VM" als hij daar niet al op staat. De weergegeven snelheid en afstand worden berekend op basis van een fiets van 20". U moet bij 60 RPM ongeveer 6 Km/u bereiken.

### CALORIEËN:

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

### METING VAN DE HARTFREQUENTIE:

Raadpleeg hiervoor de handleiding "INSTRUCTIE": Wij raden gebruik van de hand-pulse af voor personen met een pacemaker. Handmatig (Hand-pulse):

- Metingen tijdens de training / in beweging dus signaal vaak onderbroken. De weergave van de gemeten waarde is niet direct, dus vaak veel vertraging.
- Droge handen zorgen voor een minder goed signaal of soms onderbreking van het signaal. Maak de handen vochtig voor een betere meting.
- Bij twijfel over de waarden of het signaal een andere gebruiker indien mogelijk vragen om te testen.
- Geen meting van de frequentie: Controleer de aansluitingen van de Hand-pulse op de console.

Met een hartslagmeter om de hartfrequentie te meten:

1. Controleer of de batterij goed geplaatst is of vervang deze door een nieuwe.
2. Maak de band licht vochtig op de plaats waar deze in contact komt met de huid.
3. Zorg ervoor de band direct op de huid geplaatst is met de zender midden op het borstbeen.

### PEDALEN:

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

### GELUID:

1 2 slagen los schroeven en daarna maximaal vastschroeven.

2 Controleer de stabiliteit en corrigeer indien nodig (zie paragraaf: VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS).

3 Controleer regelmatig of de draaiknoppen voor het afstellen goed zijn afgesteld en goed zijn vastgeschroefd (zie paragraaf: INSTELLINGEN).

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

### BLUETOOTHAANSLUITING:

U kunt de console van uw apparaat aansluiten op uw smartphone of tablet als u hier de applicatie Domyos E Connected op gedownload heeft. Raadpleeg de hiervoor de betreffende handleiding.

**Neem, als het probleem blijft bestaan, contact op met de klantenservice van Domyos (zie laatste pagina: klantenservice). Ga naar <http://www.supportdecathlon.com/> selecteer uw product en ga naar:**

---

## MEER INFORMATIE

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

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

## APRESENTAÇÃO :

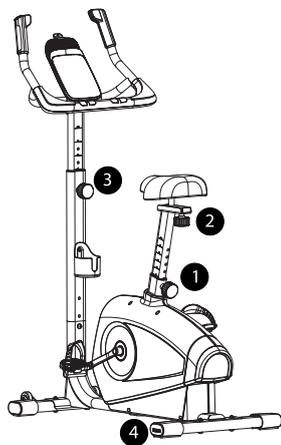
Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: glúteos, quadríceps, região posterior das coxas, gêmeos, lombares e abdominais, com um reforço muscular. Aconselhamos a prática 1 a 3 vezes por semana, 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.

## AUTOALIMENTAÇÃO

Este produto está equipado com um sistema de autoalimentação elétrica inovador, gerado por uma roda de inércia dinométrica. Isto significa que não é necessário ligá-la à eletricidade para a utilizar.

A energia é gerada por si!

## DEFINIÇÕES

**ATENÇÃO: tem de sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes.****1. AJUSTAR A ALTURA DO SELIM:**

Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma altura correta: quando está a pedalar, o joelho deve ficar ligeiramente fletido sempre que o pedal está na posição mais baixa. Para ajustar o selim, desaperte um pouco a roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo do selim. **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 O SELIM PARA A FRENTE/TRÁS:**

O selim pode ser deslocado para a frente ou para trás de modo a proporcionar o maior conforto de utilização possível. Para ajustar, desaperte algumas voltas da roda de ajuste debaixo do selim. Apertar com firmeza a mola depois de a ajustar a seu gosto.

**3. COMO AJUSTAR O GUIADOR:**

Para ajustar a altura do guidador, desaperte algumas voltas da roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo. Regule o guidador à altura adequada, introduza a roda num dos furos de ajuste do tubo do selim e depois aperte-a com firmeza. **ATENÇÃO:** Certifique-se de que o tubo está colocado e bem apertado. A altura máxima indicada no tubo nunca deve ultrapassada.

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

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

**POSTURA**

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

**1. FÁCIL DE MONTAR**

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

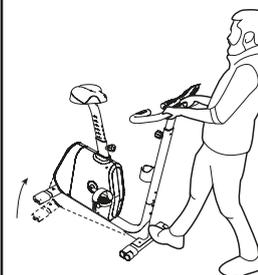
**2. POSIÇÃO DE COSTAS DIREITAS**

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.

**3. POSIÇÃO DESPORTIVA**

Esta bicicleta estática também permite adotar uma posição mais inclinada para a frente se pretender realizar sessões e/ou sequências mais intensivas em velocidade e/ou em resistência.

## DESLOCAÇÃO



Coloque-se à frente do produto, posicione um pé sobre o pé dianteiro da bicicleta e puxe o guidador para si, de forma a inclinar a bicicleta para a frente para colocar as rodas de deslocação em contacto com o chão. É importante manter as costas direitas durante este movimento. Quando deslocar a bicicleta estática, deve fazer força principalmente com os seus braços e pernas.

## CONSOLA

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



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



<PTL> Navegar no menu de escolha de programas. <PTL>



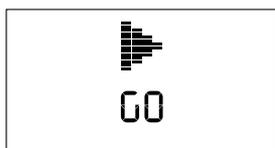
<PTL> Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola. <PTL>



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.

## ECRÃ INICIAL

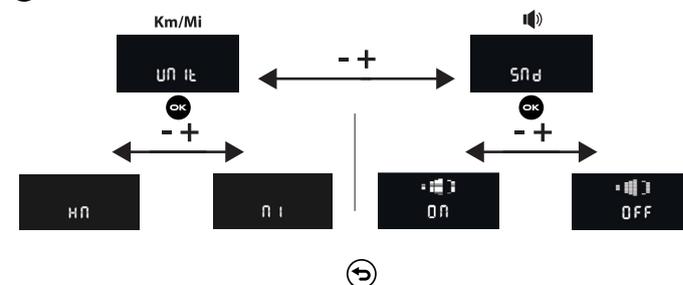


É o primeiro ecrã apresentado quando se começa a pedalar para ligar a bicicleta.

É possível:

- Premir o botão OK para fazer um arranque rápido.
- Premir o menu de programa para aceder à lista de programas.
- Desligar a consola mantendo o botão para retroceder premido.

## DEFINIÇÕES



## 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.

**32** 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

## MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA ATRAVÉS DAS MÃOS (HAND-PULSE):

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

A tecnologia Hand-pulse permite ter uma indicação sobre o batimento cardíaco do utilizador em BPM (batimentos por minuto). Não se trata, de modo algum, de um dispositivo médico. Foi concebido para uma utilização pontual ou regular durante cada utilização e não de modo contínuo. Lembre-se que, mesmo em repouso, continuam a ocorrer variações de frequência cardíaca. Princípio de funcionamento: O batimento cardíaco é detetado pelos dois eletrodos em ambos os lados do guidão. Desta forma, é necessário colocar as 2 mãos ao mesmo tempo nos dois sensores.

Os dois eletrodos emitem uma microcorrente que percorre o corpo, corrente esta inofensiva para a saúde por ser muito reduzida (uma milionésima de ampere), e as variações desta microcorrente são um reflexo do batimento cardíaco. Este reflexo é transmitido na consola em BPM.

Começa em 60 BPM, depois é filtrado e as medições representam uma média, para apresentar a melhor coerência do valor (a filtragem e a criação da média diferem consoante os fabricantes), com um atraso de um ou dois segundos.

É recomendado:

- Colocar as mãos durante 5 a 10 segundos, ocasionalmente, durante o exercício e não utilizar do início ao fim da sessão sem parar.
- Fricionar/secar os sensores após cada utilização.
- Humedecer as mãos para melhorar a medição.

Para obter informações, a consola contém um recetor de cinto de frequência cardíaca analógico (cinto não fornecido aquando da compra). Para obter mais informações, contacte a sua loja Decathlon. A medição do cinto irá substituir a do Hand-pulse.

## ARRANQUE RÁPIDO/UTILIZAÇÃO LIVRE

1. Para iniciar a sessão, comece a pedalar.
  2. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -
  3. Para fazer uma pausa ( 60 segundos), 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, quando o ecrã inicial ligar novamente, mantenha premido o botão para retroceder
- A consola apaga-se automaticamente após cerca de 1 min 20 de inatividade.

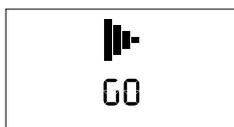
## PROGRAMAS

1. No ecrã inicial, selecione o menu de programas premindo o botão de lista de programas
  2. Percorra os programas premindo os botões + ou - e depois selecione um programa premindo o botão OK
  3. Defina o tempo de prática utilizando os botões + ou - e depois confirme premindo o botão OK
  4. Pode começar a sua sessão.
  5. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -
  6. Quando parar de pedalar, a bicicleta fica em pausa e o tempo fica intermitente.
  7. Para retomar a sua sessão (no período de 60 segundos após o início da pausa), 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 1 min 20 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 -.

### MODO «QUICK-START»



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

### Programa «CAL»



Objetivo: perda de peso.  
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 «perf»



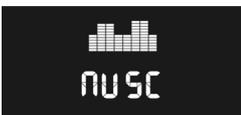
Objetivo: desempenho  
Descrição: intervalos de alta intensidade para melhorar a resistência. Envolvem uma elevada carga muscular. Idealmente, deve manter o mesmo ritmo ao longo de toda a sessão. As resistências mais baixas destinam-se a fases de recuperação.

### Programa «FIT»



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

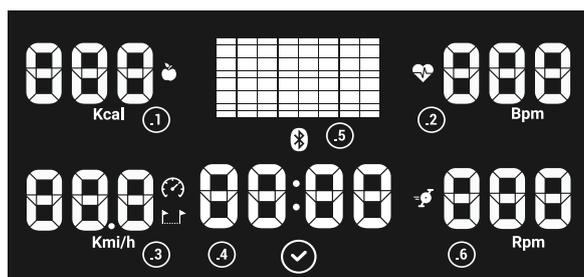
### Programa «musc»



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

## ECRÃ DURANTE A SESSÃO

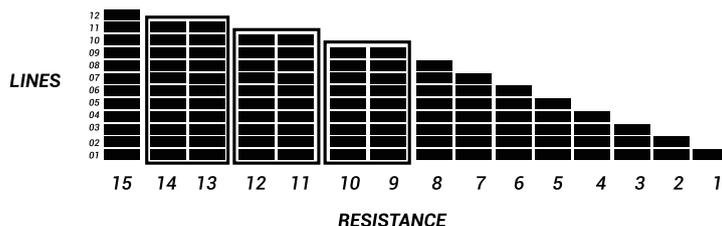
- 1 Calorias gastas em Kcal.
- 2 Frequência cardíaca em pulsações por minuto.
- 3 Velocidade em Km/h (ou Mi/h).
- 4 Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).
- 5 Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço).
- 6 Número de rolações por minuto (ou rpm).



### Escala de intensidade de esforço:

A resistência está dividida em 15 níveis visíveis no ecrã de resistência + e -, podendo ser definida com as teclas + e - da consola.

Em seguida, é apresentado o número de linhas para cada nível de resistência:



## RESUMO DOS DESEMPENHOS

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

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

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

## RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

---

### CONSOLA:

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

### DISTÂNCIA:

na parte posterior da consola, um interruptor indica mais posições. Coloque na posição «VM», se não estiver nessa posição. A velocidade e a distância apresentadas são calculadas em relação a uma roda de bicicleta de 20». Para obter 60 RPM deve pedalar a cerca de 6 km/h.

### CALORIAS:

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

### MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA:

Consulte as «INSTRUÇÕES»: não é recomendável que pessoas com um pacemaker utilizem o Hand-pulse. Para as mãos (Hand-pulse):

- As medições durante o exercício/em movimento representam um sinal frequentemente interrompido. A apresentação dos valores medidos não é instantânea, pelo que ocorre um atraso por vezes significativo.
- As mãos secas provocam uma diminuição do sinal ou, por vezes, o sinal é interrompido. Humedeça as mãos para melhorar a medição.
- Em caso de dúvida sobre os valores ou o sinal, peça a outro utilizador que teste, se possível.
- Sem medição da frequência: verifique a ligação do Hand-pulse à consola.

Com um cinto para captar a frequência cardíaca:

1. Verifique a colocação da bateria ou substitua por uma nova.
2. Humedeça ligeiramente o cinto na parte que está em contacto com a pele.
3. Certifique-se de que coloca o cinto diretamente sobre a pele com o emissor no centro do tórax.

### PEDAIS:

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

### RUÍDO:

1. Desaperte 2 voltas e, em seguida, aparafuse os pedais ao máximo.
2. Verifique a estabilidade e corrija, se necessário (ver secção: AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA).
3. Verifique regularmente se as rodas de ajuste estão corretamente colocadas e aparafusadas (ver secção: REGULAÇÃO).
- 4 Verifique regularmente se os parafusos de montagem estão bem aparafusados (incluindo as porcas do selim).

### LIGAÇÃO BLUETOOTH:

Pode ligar simplesmente a consola do seu equipamento a um smartphone ou tablet com a aplicação Domyos E Connected. Consulte o manual para esse efeito.

Se o problema persistir, contacte o serviço pós-venda Domyos (consulte a última página: Serviço pós-venda). Aceda a <http://www.supportdecathlon.com/>, selecione o seu produto e descubra:

## MAIS INFORMAÇÕES

---

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

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

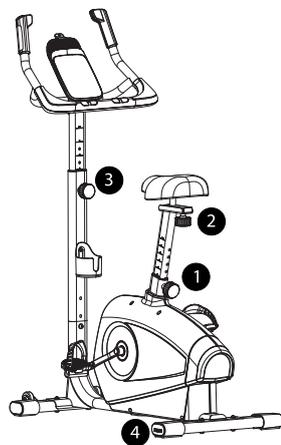
**INFORMACJE PODSTAWOWE :**

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 pedalowania bez szarpnięć.

**AUTOZASILANIE**

To urządzenie jest wyposażone w innowacyjny system autozasilania, napędzany za pomocą przetwornika momentu obrotowego. Nie trzeba więc podłączać go do zasilania elektrycznego. Napędza go ruch użytkownika.

**USTAWIENIA**



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

**1. USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:**

Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siodełko musi znajdować się na właściwej wysokości, to znaczy, że podczas pedalowania kolana muszą być lekko ugięte w momencie, gdy pedały znajdują się w dolnym położeniu. Aby wyregulować siodełko, należy poluzować pokrętkę o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki siodełka. **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 SIODEŁKA W PŁASZCZYZNIE POZIOMEJ:**

Siodełko można przesuwac w płaszczyźnie poziomej, dzięki czemu można uzyskać większy komfort podczas treningu. Aby wyregulować siodełko, należy lekko odkręcić pokrętkę pod siodełkiem. Po ustawieniu siodełka w odpowiedniej pozycji, należy maksymalnie dokręcić pokrętkę.

**3. REGULACJA KIEROWNICY:**

Aby ustawić wysokość kierownicy, należy poluzować pokrętkę o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki. Ustawić kierownicę na właściwej wysokości, włożyć pokrętkę do jednego z otworów regulacyjnych w rurce i dokręcić do oporu. **OSTRZEŻENIE:** Należy sprawdzić, czy rurka jest na miejscu i dokręcić ją maksymalnie. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na wsporniku.

**4. REGULACJA STABILNOŚCI ROWERU:**

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

**POZYCJA**

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

**1. ŁATWE WCHODZENIE NA ROWER**

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

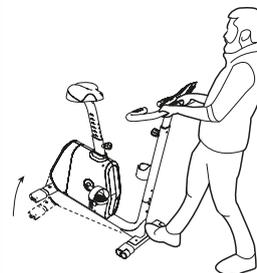
**2. ZACHOWANIE PROSTYCH PLECÓW**

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.

**3. POZYCJA SPORTOWA**

Ten model roweru stacjonarnego pozwala na przyjęcie bardziej pochylonej pozycji podczas bardziej intensywnych pod względem prędkości i/lub poziomu trudności treningów i/lub sekwencji.

**PRZENOSZENIE**



Stając przed rowerem, ustawić stopę na przedniej stopce i pociągnąć do siebie kierownicę, aby przechylić rower do przodu. Wysunąć się kółka służące do przesuwania roweru. Podczas wykonywania tego ruchu należy mieć proste plecy. Przy przesuwaniu roweru należy pracować przede wszystkim ramionami i nogami.

**KONSOLA**

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



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



<PLL>nawigacja w menu wyboru programu.</PLL>



<PLL>Wyjście z programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.</PLL>



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

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

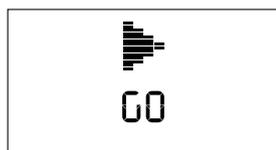
VE: Rower eliptyczny

VM: Rower stacjonarny

RO: Wiosłarz

RESET: Ponowne rozpoczęcie treningu.

**EKRAN STARTOWY**



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

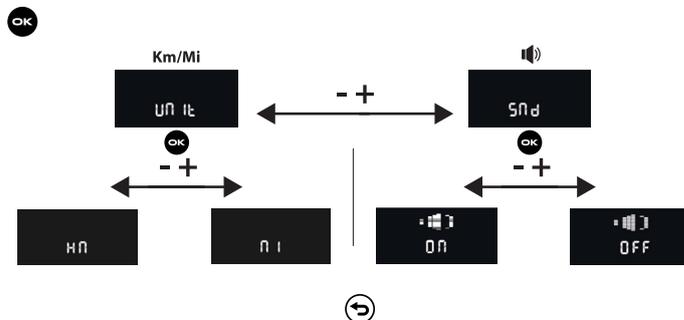
Można:

• Nacisnąć przycisk OK, aby przejść do trybu szybkiego uruchomienia.

• Nacisnąć przycisk programu, aby przejść do listy programów.

• Wyłączyć konsolę, naciskając przycisk WSTECZ.

**USTAWIENIA**



**POMIAR TĘTNA**

Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKS.).

Kobiety: 226 - wiek.

Mężczyźni: 220 - wiek.

Dostosowanie do poziomu kondycji:

Dla osób początkujących lub niewytrenowanych należy dodać +10.

W przypadku ćwiczeń nieregularnych należy pozostawić wyliczenie podstawowe.

Dla osób ćwiczących regularnie należy odjąć -10

Tętno maksymalne a cel treningu:

faza dochodzenia TĘTNA MAKS

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

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

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

> 90% TĘTNA MAKS. => poprawienie osiągnięć

## POMIAR TĘTNA ZA POŚREDNICTWEM DŁONI:

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

Urządzenie do pomiaru tętna za pośrednictwem dłoni wskazuje tętno użytkownika w jednostce BPM (liczba uderzeń na minutę). W żadnym wypadku nie jest to wyrób medyczny. Urządzenie jest przeznaczone do sporadycznego lub regularnego użytku podczas każdego treningu, aczkolwiek nie w sposób ciągły. Należy pamiętać, że nawet podczas spoczynku tętno podlega stałym wahaniom. Zasada działania: Tętno jest mierzone przez dwie elektrody umieszczone po obu stronach kierownicy. Obie dłonie należy w tym samym czasie umieścić na czujnikach.

Dwie elektrody generują mikrosygnały (nieszkodliwy dla zdrowia prąd o bardzo małym natężeniu, równy jednej milionowej ampera), które przepływają przez ciało. Wahania tych mikrosygnałów odzwierciedlają rytm bicia serca. Rytm ten jest wyświetlany na konsoli w jednostce BPM.

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

Zalecamy:

- W trakcie ćwiczeń od czasu do czasu umieszczać dłonie na czujnikach na 5–10 sekund. Nie zalecamy ciągłego korzystania z czujników od początku do końca ćwiczeń.
- Czyszczenie/suszenie czujników po każdym użyciu.
- Zwiłżyć dłonie, aby usprawnić pomiar.

Należy pamiętać, że konsola obsługuje analogowe pasy do pomiaru tętna (pas nie jest dołączony do zestawu). Więcej informacji można uzyskać w sklepie Decathlon. Pomiar za pośrednictwem pasa wyświetlany na konsoli zastępuje pomiar za pośrednictwem dłoni.

## SZYBKI URUCHAMIANIE / SWOBODNY TRENING

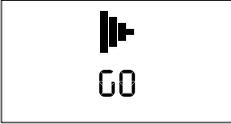
- 1. Zacząć pedalować, aby rozpocząć sesję.
- 2. Aby zmienić trudność pedalowania, należy nacisnąć przycisk + lub -.
- 3. Aby zrobić przerwę (60 sekund), należy na kilka sekund przerwać pedalowanie.
- 4. Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedalować.
- 5. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedalować na kilka sekund, a następnie nacisnąć przycisk „wstecz”.
- 6. Aby wyłączyć konsolę kiedy wyświetlany jest ekran główny, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”. Konsola wyłącza się automatycznie po 1 min 20 bezczynności.

## PROGRAMY

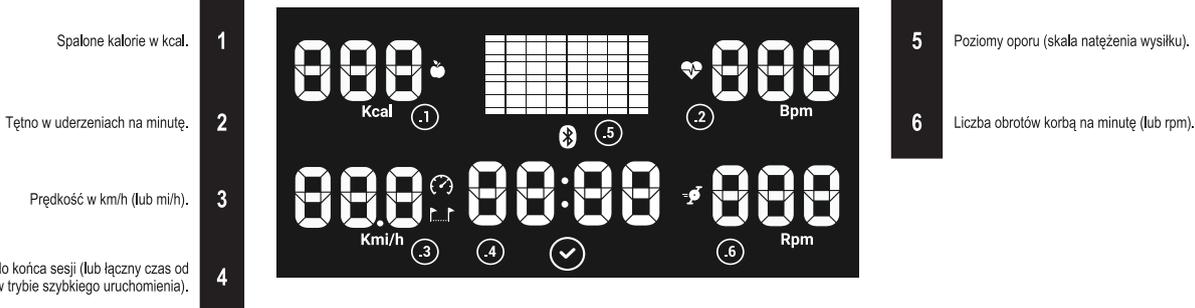
- 1. Na ekranie głównym należy wybrać menu „programy”, przyciskając przycisk programów.
- 2. Programy można przeglądać, naciskając przycisk + lub -. Aby wybrać program, należy nacisnąć przycisk OK.
- 3. Czas treningu można ustawić za pomocą przycisku + lub -. Aby zatwierdzić ustawienie, należy nacisnąć przycisk OK.
- 4. Teraz można rozpocząć trening.
- 5. Aby zmienić trudność pedalowania, należy nacisnąć przyciski + lub -.
- 6. Po przerwaniu pedalowania rower przełącza się w tryb wstrzymania, a wskaźnik czasu miga.
- 7. Aby wznowić sesję (w ciągu 60 sekund od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedalowanie.
- 8. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedalować 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 przycisk „wstecz”. Konsola wyłącza się automatycznie po 1 min 20 bezczynności.

## 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 ZMENIĆ, NACISKAJĄC PRZYCIISK + LUB -.

| TRYB „QUICK START”   | Program „CAL”  |
|--|--|
|  <p>Korzyści: Szybkie rozpoczęcie sesji.<br/>Opis: Wystarczy wsiąść na rower i zacząć pedalować!</p>  |  <p>Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała.<br/>Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej prędkości podczas sesji treningowej. Rada: Utrzymywanie rąk nieruchomo w czasie wysiłku.</p> |
| Program „perf”   | Program „Fit”  |
|  <p>Korzyści: Poprawa wyników<br/>Opis: Interwały o dużej intensywności, poprawiające wytrzymałość i zapewniające obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.</p> |  <p>Korzyści: Dbanie o formę.<br/>Opis: Dwa punkty zwiększonego wysiłku w sekwencji treningowej, która obejmuje fazę progresywną i regresywną.</p>  |
| Program „musc”   |  |
|  <p>Korzyści: Ujędzianie<br/>Opis: Podwójny podjazd, dostosowanie rytmu do poziomu oporu. Wysoki opór = mniejszy rytm i silne obciążenie mięśni.</p>  |  |

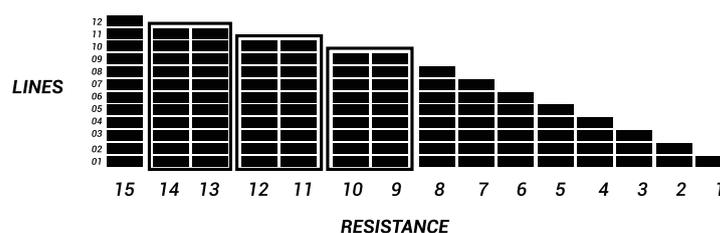
## EKRAN PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ



## Skala intensywności ćwiczeń:

Opór podzielono na 15 poziomów wyświetlanych na ekranie wskazującym opór. Można regulować go za pomocą przycisków + i - na konsoli.

Oto liczba linii wskazujących poszczególne poziomy oporu:



## 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:

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

### DYSTANS:

Wskaźnik z tyłu konsoli umożliwia kilka pozycji. Wskaźnik powinien być ustawiony w położeniu „VM”. Prędkość i dystans wyświetlane na konsoli są obliczane dla roweru z kołami o średnicy 20». Aby uzyskać wartość 60 obr./min, należy jechać z prędkością około 6 km/h.

### KALORIE:

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

### POMIAR TĘTNA:

Patrz INSTRUKCJA: Odradzamy korzystanie z pomiaru tętna za pośrednictwem dłoni osobom korzystającym z rozruszników. Pomiar tętna za pośrednictwem dłoni:

- Pomiar wykonywany jest w trakcie ćwiczeń / w ruchu, dlatego sygnał często jest przerywany. Mierzone wartości nie są wyświetlane natychmiast, dlatego czasem mogą występować opóźnienia.
- Suche dłonie osłabiają sygnał lub czasem prowadzą do przzerwania sygnału. Zwilżyć dłonie, aby usprawnić pomiar.
- W razie wątpliwości co do wskazywanych wartości lub sygnału należy wykonać pomiar przez innego użytkownika (w miarę możliwości).

- Brak pomiaru tętna: sprawdzić połączenie czujników z konsolą.

W przypadku korzystania z pasa do pomiaru tętna:

1. Sprawdzić biegunowość baterii lub wymienić baterię na nową.
2. Delikatnie zwilżyć pas w miejscu, które ma styczność ze skórą.
3. Upewnić się, że pas założony jest bezpośrednio na skórę, a nadajnik umieszczony jest na środku klatki piersiowej.

### PEDAŁY:

Przykręcić lewy pedał PRZECIWNIE do ruchu wskazówek zegara.

### HAŁAS:

1. Odkręcić pedały o 2 obroty, a następnie maksymalnie dokręcić.
2. Sprawdzić stabilność i w razie potrzeby poprawić (patrz część: POZIOMOWANIE ROWERU).
3. Regularnie sprawdzać, czy pokręta regulacyjne są w odpowiedniej pozycji i dobrze dokręcone (patrz część: USTAWIENIA).
4. Regularnie sprawdzać, czy śruby montażowe są dobrze dokręcone (w tym nakrętki siodełka).

### POŁĄCZENIE BLUETOOTH:

Konsolę urządzenia można połączyć ze smartfonem lub tabletem wyłącznie za pośrednictwem aplikacji Domyos E Connected. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w dostarczonej instrukcji.

Jeżeli problem będzie się powtarzał, należy skontaktować się z serwisem marki Domyos (patrz informacje :dotyczące serwisu na ostatniej stronie). Należy wejść na stronę <http://www.supportdecathlon.com/> i wybrać produkt, a następnie przejść do:

## WIĘCEJ INFORMACJI

---

Wejść na [www.decathlon.pl](http://www.decathlon.pl) i skorzystać 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 nagyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érrendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: erősíti a fenéket, a combizmot, a térdhajlítót izmot, a lábikrát, a hát alsó izmait és a hasi izmokat is. Javasoljuk, hogy a várt eredmények elérése érdekében hetente 1-3 alkalommal edzzen, 20 perc és 1 óra közötti edzési időtartamokkal. Mágneses szabályozással ellátott termék a könnyed és kényelmes pedálozás biztosítása céljából.

**SAJÁT ÁRAMFORRÁSÚ**

Ez a termék egy dinamikus lendkerék által generált, innovatív, önálló elektromos rendszerrel van felszerelve. Ezért nincs szükség arra, hogy elektromos hálózathoz csatlakoztassa.

Most Ön az áramforrás!

**BEÁLLÍTÁSOK**

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

**1. ÜLÉSSZINT BEÁLLÍTÁSA :**

A hatékony edzéshez az ülést megfelelő magasságba kell állítani. 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. FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot visszaillesztette a nyeregcső egyik nyílásába, és teljesen meghúzta. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot.

**2. NYEREG ELŐRE/HÁTRAÁLLÍTÁSA:**

A nyereg előre és hátra is mozgatható annak érdekében, hogy a lehető legkényelmesebb legyen. A beállításához néhány csavarással csavarja ki a nyereg alatt található beállítókereket. Amint igényének megfelelően beállította, teljesen húzza meg a beállítókereket.

**3. A KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA :**

A kormányzsarv magasságának beállításához csavarja ki a beállítókereket néhány csavarással, anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcső csapjának kioldásához. Állítsa a kormányzsarvat a megfelelő magasságba, engedje el a beállító kereket a cső egyik beállító nyílásába, majd teljesen húzza meg. FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot visszahelyezés után megfelelően rögzítette. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot.

**4. A KERÉKPÁR STABILITÁSÁNAK BEÁLLÍTÁSA:**

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

**TESTTARTÁS**

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

**1. KÖNNYŰ FELSZÁLLÁS**

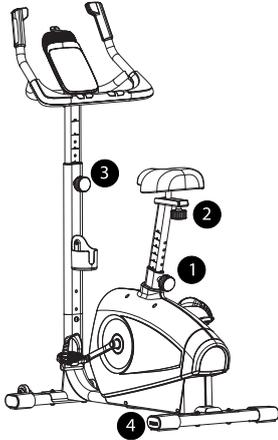
A csapataink egy olyan alacsony vázzal rendelkező kerékpárt terveztek, amely lehetővé teszi, hogy anélkül tudjon felszállni rá, hogy fel kelljen emelnie a lábát és így esetleg ártsen magának.

**2. TESTTARTÁS EGYENES HÁTTAL**

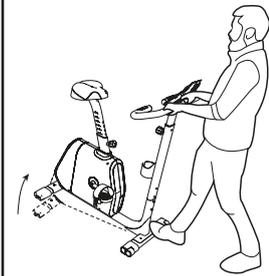
Ezt a kerékpárt úgy tervezték, hogy lehetővé tegye a megfelelő testtartást az edzés során, azaz lehetővé teszi, hogy az edzés során mindenki egyenesen tartsa a hátát, és egyenesen előre nézzen.

**3. SPORTOS TESTTARTÁS**

Ez a kerékpár azt is lehetővé teszi, hogy egy jobban előrehajló testtartást vegyen fel, amikor sebesség és/vagy ellenállás tekintetében egy intenzívebb edzést szeretne elvégezni.



**MOZGATÁS**



Álljon a termék elé, helyezze egyik lábát a kerékpár ülő lábára, majd húzza maga felé a kormányt, hogy a kerékpárt előre döntse, így a szállítókereket 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.



<HUL>böngészés a programválasztó menüben.</HUL>



<HUL>Kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.</HUL>



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

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

VE: Crosstrainer

VM: Edző kerékpár

RO: Evezőpad

VISSZAÁLLÍTÁS: A beállítás visszaállítása.

**KEZDŐKÉPERNYŐ**

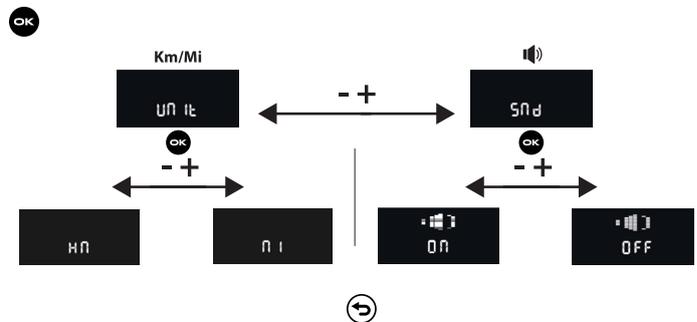


Ez az első képernyő, amely akkor jelenik meg, amikor elkezdi pedálozni, és bekapcsolja a kerékpárt.

Lehetséges:

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

**BEÁLLÍTÁSOK**



**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.

38sökkentse 10-el rendszeresen sportolók számára.

Max pulzusszám, egy célhoz igazítva:

MAX szívverés igénybevételi fázis

60 és 69% között => könnyed edzés

70 és 79% között => súlycsökkentés

80 és 89% között => állóképesség javítás

> 90% => teljesítményjavítás

**PULZUSSZÁMMÉRÉS KÉZEN (HAND-PULSE):**

A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, akiknek pacemaker van beültetve, mivel ezt a rendkívüli érzékenységu orvostechnikai eszközt távol kell tartani minden elektromos és elektronikus készüléktől. Akiket ez érint, forduljanak tanácsért orvosukhoz.

A hand-pulse technológia kijelzi a felhasználó pulzusszámát BPM (szívverés per perc) mértékegységben. Semmilyen esetben sem orvostechnikai eszköz. Alkalmi vagy rendszeres, azonban nem folyamatos használatra készült. Emlékeztetőül: nyugalmi állapotban is folyamatosan változó a pulzusszám. Működési elv: A szívverést a kormány mindkét oldalán elhelyezett egy-egy elektróda érzékeli. Ezért a két kezet egyszerre kell a két érzékelőre helyezni.

A két elektróda mikroáramot bocsát ki, amely bejárja a testet. A mikroáram az egészségre nem jelent veszélyt, mivel nagyon gyenge (egy milliomodrésznyi amper erősségű). A mikroáram változásai a szívverés változásait tükrözik. Ezt a visszatükrözött változást továbbítja a készülék a konzol felé, amely BPM-ben (szívverés per percben) jelzi azt ki.

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

Javasoljuk, hogy:

- edzés közben ne állandóan (ne az elejétől a végéig tartsa ott), csak időnként tegye 5-10 másodpercre mindkét kezét az érzékelőkre.
- minden egyes használat után dörzsölje meg/törölje szárazra az érzékelőket.
- nedvesítse be a kezét a pontosabb mérés érdekében.

Tájékoztatóul közöljük, hogy a konzol pulzuszáméróval kompatibilis analóg vevőkészülékkel van ellátva (az óv nem tartozék). További információért forduljon a Decathlon áruházhoz. Ebben az esetben az óv által mért érték helyettesíti a hand-pulse értéket.

**GYORSINDÍTÁS / SZABAD HASZNÁLAT**

- 1. Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni.
- 2. A pedálzási nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
- 3. Ha szünetet szeretne tartani (60 másodpercnél), néhány másodpercre hagyja abba a pedálzást.
- 4. Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálolni.
- 5. Az edzés korai befejezéséhez néhány másodpercig hagyja abba a pedálzást, majd nyomja meg a Return gombot.
- 6. A konzol kikapcsolásához, miután visszatért a kezdőképernyőre, tartsa lenyomva a Return gombot.
- A konzol 1 min 20 inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

**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 pedálzási nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
- 6. Amikor abbahagyja a pedálzást, a kerékpár megáll és az idő villog.
- 7. Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított 60 másodpercen belül) kezdjen el újra pedálolni.
- 8. Az edzés korai befejezéséhez hagyja abba a pedálzást, a kerékpár szünetel, majd nyomja meg a Return gombot.
- 9. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie. Ezután tartsa lenyomva a Return gombot.
- A konzol 1 min 20 inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

**PROGRAM LEÍRÁSA:**

ALAPÉRTELMEZÉS SZERINT AZ EDZÉSI IDŐ 30 PERC (KIVÉVE A «GYORSINDÍTÁS» MÓDOT, AHOL AZ IDŐ NÖVEKSZIK), EZT AZ IDŐT A + VAGY - GOMBOKKAL BEÁLLÍTHATJA.

**»GYORSINDÍTÁS» ÜZEMMŰ**



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

**»CAL» program**



Előnye: Fogyás.  
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.

**»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» program**



Előnye: Fitnesz.  
Leírás: Egyetlen edzés során 2 csúcspont az intenzitás tekintetében, amely egy progresszív, majd egy csökkenő fázist tartalmaz.

**»musc» program**



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

**KIJELZŐ AZ EDZÉS SZORÁN**

1 Kcal-ban elégett kalória.

2 Szívverés per cent.

3 Sebesség km/h-ban (vagy m/h-ban).

4 Az edzés végéig fennmaradó idő (vagy az edzés kezdete óta eltelt idő, gyorsindításos edzés esetén).

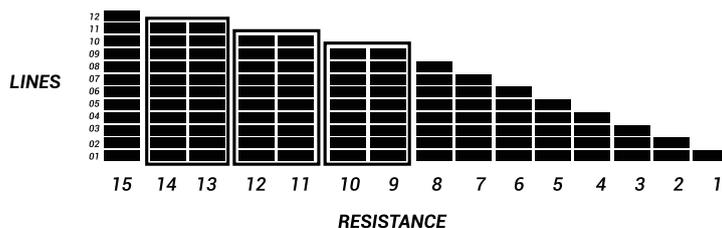
5 Ellenállási szint (az edzés intenzitásának skálája).

6 A pedál fordulatszáma per centként (vagyis az rpm).

**Az erő kifejtés intenzitási tartománya:**

Az ellenállási tartomány 15 szintre van osztva, ezek az ellenállást jelző képernyőn láthatók (+ és -), valamint a konzol + és - gombjaival állíthatók.

Az egyes ellenállási szinteket jelző sávok száma:



**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 pulzuszámérót viselt az edzés során)
- a becsült elégett kalóriák számát.
- az átlagos sebességét.

a megtett távolságot.

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

## HIBAELHÁRÍTÁS

---

### KONZOL:

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

### TÁVOLSÁG:

A konzol hátoldalán kurzorral állítható több pozíció. Tegye a kurzort „VM” állásba, ha nem abban van. A kijelzett sebesség és távolság 20 hüvelykes kerékpárkerékhez vannak számítva. 60 RPM eléréséhez kb. 6 km/óra sebesség szükséges.

### KALÓRIÁK:

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

### PULZUSSZÁMMÉRÉS:

Kérjük, tájékozódjon az „ÚTMUTATÓ”-ban: A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, akiknek pacemaker van beültetve. Kézen (hand-pulse):

- A mérés edzés/mozgás közben történik, ezért gyakran szünetel a jel. A mért értékeket nem azonnal, néha jelentős késéssel jelzi ki a rendszer.
- Ha száraz a keze, gyengébb a jel, vagy időnként szünetel. A pontosabb mérés érdekében nedvesítse be a kezét.
- Ha kétsége támad az értékeket vagy a jelet illetően, lehetőség szerint próbáltassa ki a készüléket egy másik felhasználóval.
- Nem méri a pulzusszámot: ellenőrizze a hand-pulse érzékelők csatlakozását a konzollal.

Pulzuszámoló övvel:

1. Ellenőrizze az elem helyzetét, vagy cseréljen elemet.
2. Enyhén nedvesítse be az öv azon részét, amely érintkezik a bőrfelülettel.
3. Ügyeljen arra, hogy az övet közvetlenül a bőrre tegye úgy, hogy a jeladó a mellkasa közepén legyen.

### PEDÁLOK:

A bal pedált az óramutató járásával ELLENTÉTES irányban csavarja be.

### ZAJ:

- 1 Engedjen rajtuk 2 fordulatszámt, majd csavarja be teljesen a pedálokat.
- 2 Ellenőrizze a stabilitásukat, szükség esetén korrigáljon rajta (lásd: A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA).
- 3 Rendszeresen ellenőrizze a beállítócsavarok megfelelő helyzetét és meghúzását (lásd: BEÁLLÍTÁSOK).
- 4 Rendszeresen ellenőrizze a rögzítőcsavarok megfelelő meghúzását (a nyereganyákat is beleértve).

### BLUETOOTH-KAPCSOLAT:

A készülék konzolja összekapcsolható okostelefonnal vagy táblagéppel, kizárólag a Domyos E Connected applikáció segítségével. Ehhez, kérjük, tájékozódjon a megfelelő útmutatóban.

Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalon: vevőszolgálat). Menjen a <http://www.supportdecathlon.com/> oldalra, válassza ki a terméket, és megtalálja a következőket:

## TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

---

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

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

## PREZENTARE :

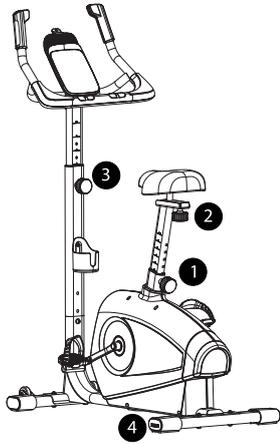
Ciclismul este o excelentă activitate care vă va permite să vă creșteți capacitățile cardiovasculare și respiratorii, tonificându-vă în același timp întregul corp în special mușchii fesieri, cvadricepsi, ischio-jambieri, gambele, mușchii lombari și abdominali. Vă recomandăm să exerciți de 1-3 ori pe săptămână, între 20 min. și 1 h pentru a obține rezultatele scontate. Acest produs este prevăzut cu transmisie magnetică pentru confort sporit la pedalare fără intreruperi.

## ALIMENTARE AUTOMATĂ

Acest produs este echipat cu un sistem de alimentare electrică automată inovator, generat de o roată de inerție dinamometrică. Prin urmare nu este necesară alimentarea electrică pentru a o utiliza.

De acum sursa de energie sunteți dvs.!

## REGLAJE

**AVERTISMENT: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza reglajele.****1. REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEI:**

Pentru exercitare 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. **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 ȘAUA SPRE ÎNAINTE/ÎNAPOI:**

Șaua poate fi deplasată în față sau în spate pentru a vă oferi cât mai mult confort în utilizare. Pentru a regla, deșurubați câteva tururi roțița de sub șă. Strângeți roțița la maximum după ce ați ajustat reglajul așa cum doriți.

**3. CUM SE REGLEAZĂ GHIDONUL:**

Pentru a regla înălțimea ghidonului, deșurubați roțița câteva ture fără să o scoateți complet și trageți de capul acesteia pentru a dezangaja cuiul din tijă. Reglați ghidonul la înălțimea potrivită, eliberați roțița într-una dintre găurile de reglare ale tijei și apoi strângeți la maximum. **AVERTISMENT:** Asigurați-vă că tija este așezată la loc și strângeți la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe tijă.

**4. REGLAȚI STABILITATEA BICICLETEI:**

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

**POSTURĂ**

Postura este poziția corpului care trebuie adoptată în timpul exercițiilor. 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 și să vă puteți răni.

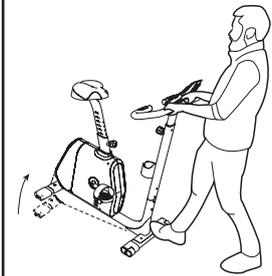
**2. POZIȚIA CU SPATELE DREPT**

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.

**3. POZIȚIA SPORTIVĂ**

Această bicicletă de apartament vă permite, de asemenea, să adoptați o poziție mai aplecată înainte atunci când doriți să realizați ședințe și/sau secvențe mai intensive ca viteză și/sau rezistență.

## 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 roțițele 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.



<ROL>a naviga în alegerea meniurilor din program.</ROL>



<ROL>A ieși dintr-un program, a reveni la meniul principal, a opri consola.</ROL>



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

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

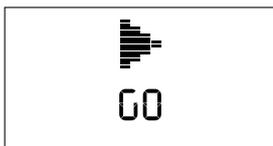
VE: Bicicletă eliptică

VM: Bicicletă de apartament

RO: Aparat de văslit

RESETARE: Reinițializați selecția.

## ECRAN PRINCIPAL

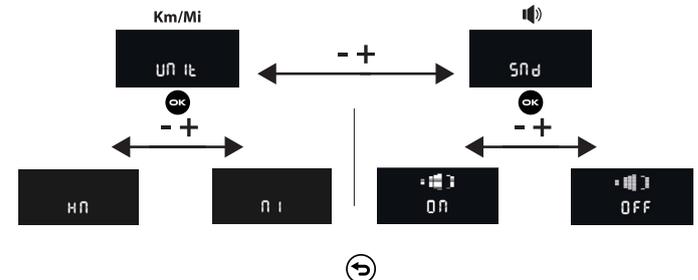


Este primul ecran care se afișează atunci când începeți să pedalați și alimentați bicicleta.

Puteți:

- Apăsă pe OK pentru o pornire rapidă.
- Apăsă pe program pentru a accesa lista de programe.
- Opri consola menținând apăsată tasta ÎNAPOI.

## REGLAJE



## 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 => refacerea formei în ritm relaxat

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

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

> 9 % FC MAX => îmbunătățirea performanței

## MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIACE LA NIVELUL MĂINILOR (HAND-PULSE):

Nu recomandăm utilizarea sistemelor hand-pulse pentru persoanele care poartă un stimulator cardiac, un aparat medical de sensibilitate extremă care trebuie să fie protejat de orice dispozitiv electric și electronic aflat în apropiere. Pentru persoanele vizate, avem rugămintea să consulta personalul medical în legătură cu acest subiect.

Tehnologia hand-pulse permite să se primească o indicație în legătură cu ritmul inimii utilizatorului în BPM (bătăi pe minut). În nici un caz nu este un dispozitiv medical. Este conceput pentru o utilizare punctuală sau regulată în cursul fiecărei utilizări și nu în mod continuu. Vă reamintim că și în perioadele de repaus există în permanență variații ale frecvenței cardiace. Principiu de funcționare: Ritmul cardiac este captat de cei doi electrozi situați de o parte și de alta a ghidonului. Trebuie, așadar, să poziționați ambele mâini în același timp pe cei doi senzori.

Cei doi electrozi emit un microcurent care parcurge corpul, curent inofensiv pentru sănătate deoarece este foarte slab (o milionime de amper). Variațiile acestui microcurent sunt o reflectare a ritmului cardiac. Această reflectare este retransmisă pe consola ca BPM.

Indicația inițială este de 60 BPM, apoi este filtrată și măsurătorile sunt calculate în medie pentru a afișa cea mai bună coerență a valorii (filtrarea și calcularea mediei diferă în funcție de producători) cu un decalaj de una sau două secunde.

Recomandările noastre:

- Poziționați mâinile între 5 și 10 secunde din când în când în timpul sesiunii și nu utilizați non-stop de la început până la sfârșit.
- Frecați/uscați senzorii după fiecare utilizare.
- Umeziți mâinile pentru a îmbunătăți măsurarea.

Pentru informare, consola este prevăzută cu un receptor de centură cardiacă analogic (centura nu este furnizată la cumpărare). Pentru informații suplimentare, vă rugăm să contactați magazinul dumneavoastră Decathlon. Măsurarea centurii o va înlocui pe cea Hand-pulse.

### PORNIRE RAPIDĂ/UTILIZARE LIBERĂ

1. Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea.
2. Pentru a regla dificultatea pedalării, apăsați pe butoanele + sau -
3. Pentru a face o pauză (60 de secunde), nu mai pedalați timp de câteva secunde.
4. Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.
5. Pentru a opri sesiunea înainte de sfârșit, nu mai pedalați timp de câteva secunde, apoi apăsați pe butonul Înapoi
6. Pentru a opri consola, după ce ați revenit la ecranul principal, apăsați lung pe butonul Înapoi
- Consola se stinge automat după aproximativ 1 min 20 de inactivitate.

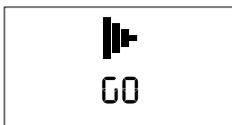
### PROGRAME

1. Pe ecranul principal, selecționați meniul de programe apăsând pe butonul de programe
2. Derulați programele apăsând pe butoanele + sau -, apoi selectați apăsând pe butonul OK
3. Reglați timpul de exercisare 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 (în limita a 60 de secunde după începutul pauzei), reluați pedalarea.
8. sau Pentru a opri sesiunea înainte de sfârșit, nu mai pedalați, bicicleta intră în pauză, apoi apăsați pe butonul Înapoi
9. sau Pentru a opri consola, trebuie să fiți în ecranul principal. Apoi, apăsați lung pe butonul Înapoi
- Consola se stinge automat după aproximativ 1 min 20 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 -.

#### MODUL „QUICK-START”



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

#### Program „CAL”



Avantaj: Scădere în greutate.  
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.

#### Programul „perf”



Avantaj: Performanță  
Descriere: Intenșitate ridicată pentru a îmbunătăți duranța 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”



Avantaj: să fiți în formă.  
Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă și apoi regresivă.

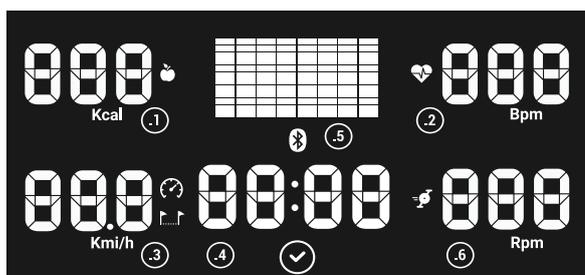
#### Program „musc”



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

### ECRAN ÎN TIMPUL SESIUNII

- 1 Calorii consumate în Kcal.
- 2 Frecvență cardiacă în bătăi pe minut.
- 3 Viteză în km/h (sau mi/h).
- 4 Timpul rămas înainte de sfârșitul sesiunii (sau timpul cumulativ de la începutul sesiunii, în cazul unei sesiuni cu pornire rapidă).



- 5 Nivelul de rezistență (scara de intensitate a efortului).
- 6 Numărul de învârtiri de pedale pe minut (sau rpm).

#### Scara de intensitate a efortului:

Rezistența este împărțită în 15 niveluri vizibile pe ecranul de rezistență + și - și reglabile cu tastele + și - ale consolei.

Iată numărul de linii reprezentate pentru fiecare nivel de rezistență:



### RECAPITULAREA PERFORMANTELOR

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

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

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

## DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

---

### CONSOLĂ:

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

### DISTANȚĂ:

Pe spatele consolei există un cursor care propune mai multe poziții. Vă rugăm să poziționați pe „VM” dacă nu este cazul. Viteza și distanța afișate sunt calculate pentru o roată de bicicletă de 20”. Pentru 60 RPM, trebuie să obțineți în jur de 6 Km/h.

### CALORII:

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

### MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIACE:

Vă rugăm să consultați broșura „INSTRUCȚIUNI”. Nu vă recomandăm utilizarea hand-pulse pentru persoanele care poartă un stimulator cardiac. Cu mâinile (Handpulse):

- Măsurători în cursul sesiunii/în mișcare, deci semnalul este adesea întrerupt. Afișarea valorilor măsurate nu este instantanee, așadar decalajul este uneori important.

- Mâinile uscate provoacă o scădere a semnalului sau uneori o întrerupere a semnalului. Umeziți mâinile pentru a îmbunătăți măsurătoarea.

- În caz de dubii în legătură cu valorile sau semnalul, solicitați testarea cu un alt utilizator, dacă este posibil.

- Nu se măsoară frecvența: verificați conexiunile Hand-Pulse cu consola.

Cu o centură pentru a capta frecvența cardiacă:

1. Verificați poziționarea bateriei sau înlocuiți cu o baterie nouă.

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

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

### PEDALE:

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

### ZGOMOT:

1. Deșurubați 2 tururi și apoi înșurubați pedalele la maximum.

2. Verificați stabilitatea și corectăți dacă este necesar (a se vedea paragraful: ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI).

3. Verificați în mod regulat ca rotițele de reglare să fie bine poziționate și înșurubate (a se vedea paragraful: REGLAJE).

4. Verificați în mod regulat dacă șuruburile de asamblare sunt bine strânse (inclusiv piulițele de la șa).

### CONEXIUNE BLUETOOTH:

Puteți conecta consola aparatului cu un smartphone sau o tabletă numai cu aplicația Domyos E Connected. Vă rugăm să consultați manualul furnizat în acest sens.

**Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați serviciul după vânzare Domyos (conf. ultimei pagini: service după vânzare). Conectați-vă la <http://www.supportdecathlon.com/>, selectați produsul și găsiți:**

## INFORMAȚII SUPLIMENTARE

---

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

• FAQ (întrebări/răspunsuri).

• Recomandări de întreținere.

• Tutoriale video pentru repararea produsului.

• Piese separate disponibile pentru produsul dumneavoastră.

• Formularul de solicitare a asistenței.

## INFORMÁCIE :

Cyklistika je vynikajúca aktivita, ktorá vám umožní zvýšiť vaše kardiovaskulárne a respiračné schopnosti, a zároveň vám posilní celé telo: zadok, kvadricepsy, sedacie a podkoľenné 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.

## AUTO-ALIMENTATION

Tento výrobok je vybavený inovatívnym samonapájacím systémom, ktorý vytvára dynamometrické koleso. Preto nie je potrebné dodávať elektrickú energiu na jeho používanie.

Odtiaľ ste energiou vy!

## NASTAVENIA

**UPOZORNENIE: Pre akoukoľvek zmenou nastavení musíte zísť dolu z bicykla.****1. NASTAVENIE SEDADLA:**

Abý bolo cvičenie účinné, musí byť sedadlo v správnej výške, čo znamená, že počas vyťahovania musia byť kolenná mierne ohnuté v okamihu, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, odskrutkujte gombík o niekoľko otáčok bez toho, aby sa úplne vytiahol a vytiahnite hlavu, aby sa kolík na rúre sedadla uvoľnil. **UPOZORNENIE:** Uistite sa, že ste tlačidlo vrátili späť do jedného z otvorov v sedlovej rúre a dotiahnite ho čo najviac. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku uvedenú na rúre.

**2. NASTAVIŤ SEDADLO DOPREDU/DOZADU:**

Sedlo sa dá posunúť dopredu alebo dozadu, aby vám poskytlo čo najlepší komfort pri používaní. V prípade nastavenia odskrutkujte kolesko pod sedadlom o niekoľko otáčok. Ak ste prispôbili nastavenie podľa svojich predstáv, dotiahnite gombík na maximum.

**3. AKO NASTAVIŤ RIADIDLÁ :**

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

**4. NASTAVENIE STABILITY KOLIES:**

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

**DRŽANIE TELA**

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

**1. ĽAHKÝ PRESAH**

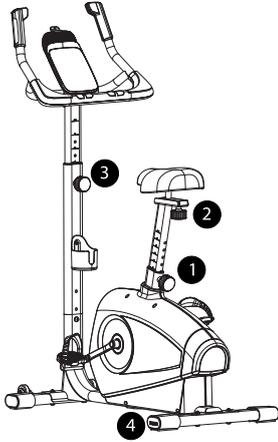
Naše tímy navrhli stacionárny bicykel s nízkym rámom, ktorý vám umožní vyliezť naň bez toho, aby ste museli zdvíhať nohu a poraniť sa pri tom.

**2. POZÍCIA SO VZPRIAMENÝM CHRBTOM**

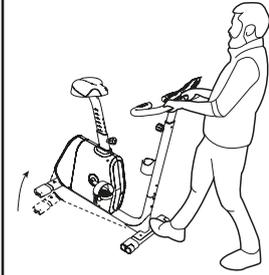
Tento stacionárny bicykel bol navrhnutý tak, aby vám umožnil zaujať vhodnú pozíciu počas cvičenia, to znamená, že umožňuje každému, aby cvičil systematicky so vzpriameným chrbtom a pohľadom nasmerovaným vpred.

**3. ŠPORTOVÁ POZÍCIA**

Tento stacionárny bicykel vám tiež umožní zaujať pozíciu viac naklonenú dopredu, ak chcete vykonávať relácie a/alebo intenzívnejšie sekvencie v rýchlosti a/alebo s odporom.



## PREMIESTŇOVANIE



Postavte sa na prednú stranu produktu, položte jednu nohu na prednú nohu bicykla a potiahnite riadičká smerom k sebe, aby ste bicykel naklonili dopredu a aby sa premiestňovacie kolieska dostali do kontaktu so zemou. Je dôležité, aby ste si počas tohto pohybu udržali vzpriamený chrbát. Pri presune stacionárneho bicykla musíte vyvinúť silu predovšetkým rukami a nohami.

## OVLÁDACÍ PANEL

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



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



<SKL>v menu vyberte program.</SKL>



<SKL>Ukončíte program, vráťte sa do hlavného menu, vypnite ovládací panel.</SKL>



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

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

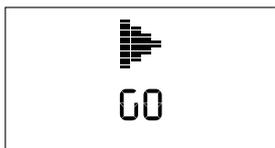
VE: Eliptický bicykel

VM: Stacionárny bicykel

RO: Veslár

RESET: Resetujte výber.

## ÚVODNÁ OBRAZOVKA

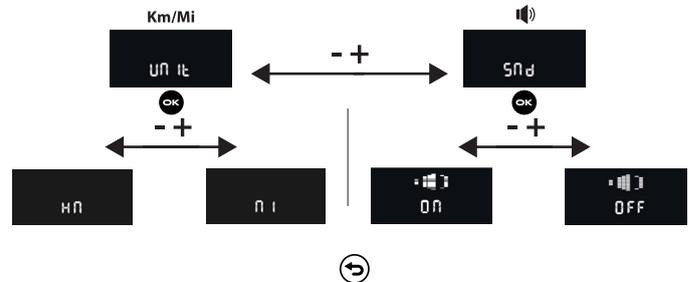


Toto je prvá obrazovka, ktorá sa objaví, keď začnete šľapať alebo keď zapnete bicykel.

Môžete:

- Stlačte OK, ak chcete rýchly rozbeh.
- Stlačením programu vstúpite do zoznamu programov.
- Vypnite ovládací panel stlačením tlačidla NÁVRAT.

## NASTAVENIA



## VYHODNOTENIE TEPEVÉJ FREKVENCIE

Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (TF max.):

Ženy: 226 - vek.

Muži: 220 - vek.

Prispôsobenie podľa úrovne používateľa:

Pridať +10 v prípade začiatočníkov, netrénovaných osôb.

Zostať na vyššie uvedenom základnom výpočte v prípade príležitostných používateľov.

**44** odobrať -10 v prípade pravidelných používateľov.

TF max., v spojení s cieľom:

zotavovacia fáza SF MAX

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

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

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

> 90 % SF MAX => zlepšovanie výkonu

## MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE CEZ RUKY (RUČNÝ PULZ):

Neodporúčame používať ručný pulz u ľudí, ktorí majú kardiostimulátor, zdravotnícke zariadenie s extrémnou citlivosťou, ktoré sa má chrániť pred akýmkoľvek blízkym elektrickým a elektronickým zariadením. Ak sa vás to týka, obráťte sa s týmto problémom na zdravotníckeho odborníka.

Technológia ručného pulzu poskytuje údaj srdcového tepu používateľa v BPM (úderoch za minútu). V žiadnom prípade to nie je zdravotnícka pomôcka. Toto zariadenie je určené na príležitostné alebo pravidelné používanie pri každom použití, no nie nepretržite. Pripomíname, že dokonca aj v pokoji sú zmeny srdcovej frekvencie nepretržité. Princíp funkcie: Tep srdca je zachytený dvoma elektródami na oboch stranách riadičiek. Preto je potrebné umiestniť obe ruky súčasne na obidva snímače.

Obe elektródy emitujú mikroproud, ktorý prechádza telom, prúd neškodný pre zdravie, pretože je veľmi nízky (miliónitina ampéra), striedanie tohto mikroproudu predstavuje odraz tepu srdca. Tento odraz sa opätovne prenáša na ovládací panel v BPM.

Začína na 60 BPM, potom sa filtruje a merania sú spríemernené za účelom zobrazenia najlepšej konzistencie hodnoty (filtrovanie a spríemernenie sa líši podľa výrobcov) s posunom jednej alebo dvoch sekúnd.

Odporúča sa:

- V priebehu cvičenia z času na čas položte ruky na 5 až 10 sekúnd, no zariadenie nepoužívajte od začiatku do konca relácie.

- Po každom použití vysúchajte/vysušte snímače.

- Na zlepšenie merania si navlhčite ruky.

Pre informáciu, ovládací panel je vybavený analógovým srdcovým opaskovým prijímačom (opasko nie je súčasťou dodávky). Ďalšie informácie dostanete v predajni Decathlon. Merania z opaska nahradia merania ručného pulzu.

## RÝCHLY ROZBEH / VOĽNÉ POUŽITIE

1. Cvičiť začnete tak, že budete pedálovať.
2. Na nastavenie obtiažnosti šliapania stlačte tlačidlo + alebo -.
3. Ak potrebujete prestávku (60 sekúnd), 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 Spät.
6. Ak chcete vypnúť ovládací panel, musíte sa vrátiť na úvodnú obrazovku a dlho stlačiť tlačidlo Spät.

## PROGRAMY

1. Na úvodnej obrazovke vyberte programovú ponuku stlačením tlačidla programu.
2. Stlačením tlačidiel + alebo - prechádzajte medzi programami a vyberte stlačením tlačidla OK.
3. Nastavte čas cvičenia pomocou tlačidiel + alebo - a potvrdte stlačením tlačidla OK.
4. Môžete začať reláciu.
5. Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlo + alebo -.
6. Keď prestanete šliapať, bicykel sa pozastaví a čas bude blikat.
7. Ak chcete pokračovať v relácii (do 60 sekúnd od začiatku prestávky), začnite znova pedálovať.
8. Ak chcete zastaviť reláciu pred koncom, prestaňte šliapať, bicykel sa pozastaví, stlačte tlačidlo Spät.
9. Ak chcete vypnúť ovládací panel, musíte byť na úvodnej obrazovke. Potom dlho podržte tlačidlo Spät.

## OPIS PROGRAMOV

ŠTANDARDNE JE ČAS CVIČENIA 30 MINÚT (OKREM „QUICK-START“, KDE SA ČAS POSTUPNE ZVYŠUJE). TENTO ČAS JE NASTAVITEĽNÝ STLAČENÍM TLAČIDIEL + ALEBO -.

### REŽIM „QUICK-START“



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

### Program „CAL“



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

### Program „perf“



Prínosy: Výkon  
Opis: Vysokointenzívne intervaly 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“



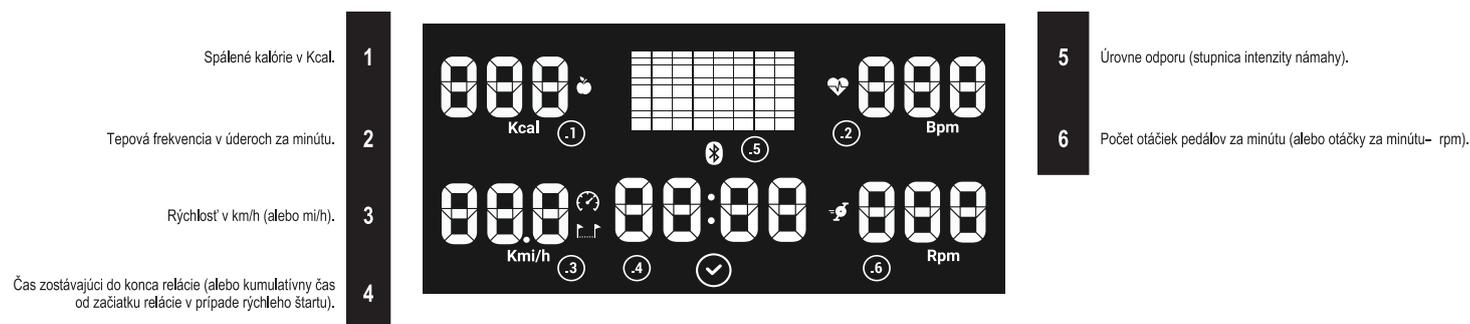
Prínosy: byť v forme.  
Opis: 2 vrcholy námahy zahrnuté v záťažovej sekvencii, ktorá zahŕňa vzostupnú a zostupnú fázu.

### Program „musc“



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

## OBRAZOVKA POČAS RELÁCIE



### Stupnica intenzity námahy :

Odpor je rozdelený na 15 stupňov viditeľných na obrazovke odporu + a - a dá sa nastaviť pomocou tlačidiel + a - na ovládacom paneli.

Tu je počet riadkov uvedených na každom úroveň odporu:



## ZHRNUTIE VÝKONNOSTI

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

- priemerná tepová frekvencia (ak ste počas relácie nosili nekódovaný analógový opasko 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 ANOMALIÍ

---

### Ovládací panel:

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

### VZDIALENOSŤ:

Na zadnej strane ovládacieho panela ponúka kurzor niekoľko pozícií. V opačnom prípade ďakujeme, že ste ho umiestnili na „VM“. Zobrazená rýchlosť a vzdialenosť sa vypočítajú vzhľadom na 20-palcové koleso bicykla. Musíte dosiahnuť 60 RPM približne pri 6 km/h.

### KALÓRIE:

Výpočet berie do úvahy úroveň odporu a tempo (RPM).

### MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE:

Prečítajte si „POKYNY“: Neodporúčame používať ručný pulz u ľudí s kardiosimulátorom. Cez ruky (ručný pulz):

- Merania pri cvičení/pohybe, pri ktorom je signál často prerušovaný. Zobrazenie nameraných hodnôt nie je okamžité, niekedy dochádza k výraznému oneskoreniu.

- Suché ruky spôsobujú zníženie signálu alebo niekedy aj prerušenie signálu. Na zlepšenie merania si navlhčite ruky.

- Ak máte pochybnosti o hodnotách alebo signáli, požiadajte, ak je to možné, o prekontrolovanie iným používateľom.

- Žiadne meranie frekvencie: skontrolujte pripojenia ručného pulzu s ovládacím panelom.

S opaskom na snímanie srdcovej frekvencie:

1. Skontrolujte polohu batérie alebo ju vymeňte za novú.
2. Lahko navlhčite opasok na časti, ktorá je v kontakte s pokožkou.
3. Uistite sa, že je opasok umiestnený priamo na pokožke s vysielačom v strede hrudníka.

### PEDÁLE:

Ak chcete pritiahnúť ľavý pedál, dbajte na to, aby ste ho otáčali v PROTISMERE hodinových ručičiek.

### HLUK:

1 Odskrutkujte pedále o 2 otáčky, a potom ich pritiahnite na maximum.

2 Skontrolujte stabilitu a v prípade potreby ju napravte (pozri odsek: NAROVNANIE BICYKLA).

3 Pravidelne kontrolujte, či sú nastavovacie gombíky správne umiestnené a dotiahnuté (pozri odsek: NASTAVENIA).

4 Pravidelne kontrolujte, či sú montážne skrutky dobre utiahnuté (vrátane matíc sedadla).

### PRIPOJENIE BLUETOOTH:

Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícky servis spoločnosti Domyos (pozri poslednú stránku zákaznickeho servisu). Pozrite si príslušný návod.

Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícky servis spoločnosti Domyos (pozri poslednú stránku :zákaznickeho servisu). Chodte na <http://www.supportdecathlon.com/> vyberte si produkt a vyhľadajte:

## ĎALŠIE INFORMÁCIE

---

Chodte na [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) a pod nadpisom Podpora po predaji si vyhľadajte:

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

## ZÁKLADNÍ POPIS :

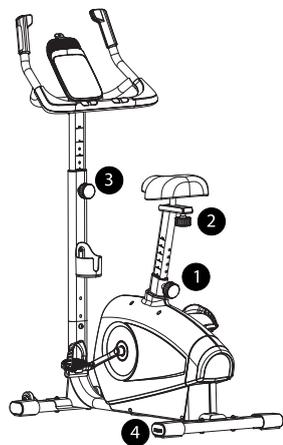
Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, svaly zadní strany stehenní, lýtky a střed těla – břišní a zádové svaly. Abyste dosáhli křehkého výsledku, doporučujeme vám jezdit na kole 1–3krát týdně, 20 minut až hodinu. Výrobek je vybaven zařízením pro magnetický přenos, které zajišťuje pravidelné, pohodlné šlapání.

## SAMONABÍJENÍ

Výrobek je vybaven inovativním systémem samonabíjení elektřinou, která vzniká na základě dynamometrického pohonu kola. Pro používání výrobku není tedy třeba jej zapojovat do elektrické sítě.

Energii už vytvoříte vy sami!

## NASTAVENÍ



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

## 1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

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. 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. POSUNUTÍ SEDLA DOPŘEDU/DOZADU:

Sedlo lze posunout dopředu či dozadu, aby se vám na stroji sedělo co nejpohodlněji. Pro nastavení sedla povolte o pár otáček kolečko pod sedlem. Po nastavení do požadované polohy kolečko opět utáhněte na doraz.

## 3. NASTAVENÍ ŘÍDÍTEK:

Pro nastavení výšky řídiček povolte o pár otáček kolečko pod řídičky, neodšroubovávejte ho však úplně, jen povytáhněte hlavici, aby se uvolnil klínek v řídičkové trubici. Nastavte řídičku do správné výšky, posuňte kolečko do příslušného otvoru pro nastavení výšky v řídičkové trubici a utáhněte ho na doraz. UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je kolečko na správném místě v trubici a že je utaženo na maximum. Nikdy nepřekračujte maximální povolenou výšku, která je vyznačena na trubici.

## 4. NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU:

Pokud není rotoped stabilní, pootočte jednou nebo oběma koncovkami pro kompenzaci povrchu na zadní podpěrné trubici tak, aby stroj získal stabilitu.

## DRŽENÍ TĚLA

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

## 1. SNADNÉ NASEDÁNÍ

Náš tým vyvinul rotoped se sníženým rámem, aby se na něj snadno nasedalo a nebylo třeba moc zvedat nohy, také se tím snižuje riziko, že si nějak ublížíte.

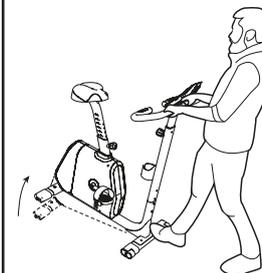
## 2. POLOHA SE VZPŘÍMENÝMI ZÁDY

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.

## 3. SPORTOVNÍ POLOHA

Zároveň rotoped umožňuje zaujmout polohu ve větším předklonu, pokud budete chtít trénovat s vyšší intenzitou a/nebo při vyšší rychlosti a/nebo obtížnosti.

## PŘEMÍSTOVÁNÍ



Postavte se před stroj, stoupněte si jednou nohou na přední podpěrnou trubici rotopedu a přitáhněte k sobě řídičku 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.



<CSL> Procházení menu, výběr programu. </CSL>



>CSL> Opuštění programu, návrat do hlavního menu, vypnutí panelu. </CSL>



Nastavit (zvýšit či snížit) obtížnost šlapání, nastavit (zvýšit či snížit) parametry.

Přerušení výběru: Zvolte typ stroje (VE, RO, VM).

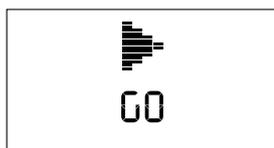
VE: Eliptický trenážér

VM: Rotoped

RO: Veslovací trenážér

RESET: Znovu zahájit výběr.

## ÚVODNÍ OBRAZOVKA

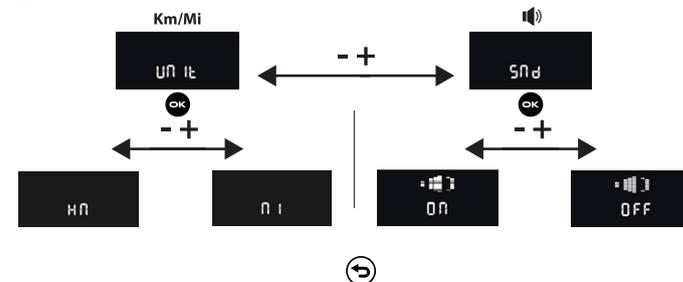


Úvodní obrazovka se zobrazí na displeji jako první, když začnete šlapat a nabijete rotoped.

Můžete:

- Rychle zahájit trénink stisknutím tlačítka OK.
- Stisknout program, abyste se dostali na seznam programů.
- Vypnout ovládací panel tím, že podržíte stisknuté tlačítko ZPĚT.

## NASTAVENÍ



## 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 netréňovaná 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

## MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE PŘES RUCE (TEP V DLANÍCH):

Měření tepové frekvence přes ruce nedoporučujeme osobám s kardiostimulátorem, jelikož je tento přístroj velice citlivý a musí být udržován v dostatečné vzdálenosti od všech elektronických zařízení. Pokud se toto omezení týká právě vás, poraďte se ohledně této tematiky se svým lékařem.

Technologie měření tepu v dlaních dokáže zjistit přibližnou hodnotu BPM (úderů za minutu) uživatele. V žádném případě se nejedná o zdravotnický prostředek. Snímání je určeno k pravidelnému měření aktuální tepové frekvence při tréninku a ne k nepřetržitému používání. Připomínáme, že i klidová tepová frekvence se neustále mění. Princip fungování: Tepovou frekvenci zaznamenávají dvě elektrody po obou stranách řídké. Je třeba mít na snímačích umístěné obě ruce současně.

Elektrody vysílají mikroproud, který prochází tělem, tento proud je velice slabý a naprosto neškodný (jedna miliontina ampéru). Změny v mikroproudu následně odrážejí tepovou frekvenci. Hodnota se poté přenesla na ovládací panel a zobrazí se v BPM (úderech za minutu).

Začíná se na 60 BPM, poté se hodnota filtruje a naměřené impulsy se průměrují, aby se hodnota co nejlépe uzpůsobila tomu, že je zobrazována s 1-2vteřinovým zpožděním (postup filtrace a průměrování se může lišit dle výrobce).

Doporučujeme vám:

- Umístit ruce na snímače v průběhu cvičení jen občas na 5–10 vteřin a nemít je na nich položené nepřetržitě od začátku do konce tréninku.
- Po každém použití snímače otřít/осушит.
- Navlhčit si ruce, aby bylo měření snazší.

Ovládací panel je rovněž vybaven receptorem pro analogový pás na snímání tepové frekvence (pás je třeba zakoupit samostatně). Pro více informací se prosím obraťte na personál na prodejně Decathlon. Hodnota tepové frekvence naměřená přes pás nahradí na displeji hodnotu snímanou přes ruce.

### RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ / VOLNÉ POUŽITÍ

1. Pro zahájení tréninku začněte šlapat.
2. Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -.
3. Chcete-li si udělat přestávku (60 vteřin), přestaňte na několik vteřin šlapat.
4. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat.
5. Pro dřívejší ukončení tréninku přestaňte na několik vteřin šlapat a stiskněte tlačítko Zpět.
6. Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka, poté podržte stisknuté tlačítko Zpět.
7. Ovládací panel se zhruba po 1 min 20 nečinnosti automaticky vypne.

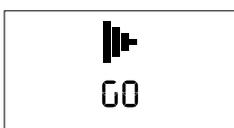
### PROGRAMY

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 (do max. 60 vteřin od začátku pauzy) začněte znovu šlapat.
8. Pro dřívejší 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.
10. Ovládací panel se zhruba po 1 min 20 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.

#### REŽIM „RYCHLÉHO STARTU“



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

#### Program „CAL“



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

#### 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“



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

#### Program „musc“



Hlavní přínos: Zpevnění svalů  
Popis: Dvojitě stoupání, tempo se přizpůsobí úrovni obtížnosti. Vysoká obtížnost = pomalejší tempo a větší zapojení svalů.

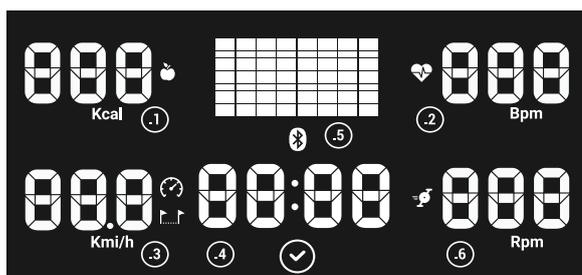
### OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU

Spálené kalorie v Kcal.

Tepová frekvence v úderech za minutu.

Rychlost v km/h (nebo Mi/h).

Zbývající čas do konce tréninku (nebo doba, která uplynula od začátku tréninku, pokud byla použita funkce rychlý start).



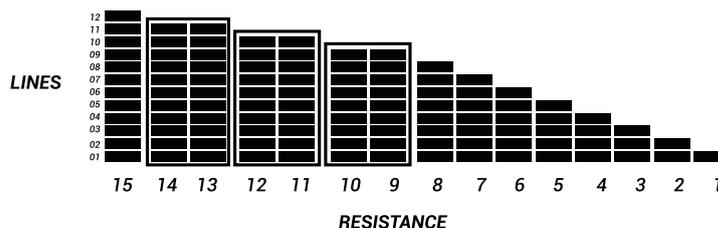
Úrovně obtížnosti (stupně intenzity námahy).

Počet šlápnutí za minutu (neboli rpm).

#### Škála obtížnosti:

Obtížnost je na displeji graficky rozdělena do 15 úrovní a pomocí tlačítek + a - na ovládacím panelu ji lze zvyšovat či snižovat.

Jednotlivé úrovně obtížnosti označuje následující počet čárek:



### 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

---

### OVĽÁDÁČÍ PANEL:

Ovládací panel nelze zapnout nebo se na něm zobrazuje „E1“, „E2“, „E3“. Odpojte přístroj ze sítě, poté zkontrolujte připojení v zadní části ovládacího panelu a uvnitř hlavní trubice.

### VZDÁLENOST:

V zadní části ovládacího panelu je kurzor, který lze umístit do různých pozic. Pokud není v poloze „VM“, umístěte ho prosím do této polohy. Rychlost a ujetá vzdálenost se vypočítávají podle kola o rozměru 20». Abyste dosáhli 60 ot./min. (RPM), je třeba jet rychlostí kolem 6 km/h.

### KALORIE:

Výpočet zohledňuje nastavenou úroveň obtížnosti a tempo (ot./min. / RPM).

### MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

Přečtete si prosím uživatelskou příručku: Použití snímačů tepové frekvence přes ruce nedoporučujeme osobám s kardiostimulátorem. Přes ruce (tep v dlaních):

- Měří se v průběhu cvičení / při pohybu, signál je tedy často přerušen. Na displeji se nezobrazuje momentální hodnota, ale hodnota s určitým zpožděním.

- Má-li uživatel suché ruce, může to zhoršit či zcela přerušit signál. Pro snazší snímání si prosím navlhčete ruce.

- Pokud máte pochybnosti o správnosti hodnot či kvalitě signálu, zkuste snímání otestovat s jiným uživatelem.

- Tepová frekvence se neměří: Ověřte, zda jsou snímače tepové frekvence správně připojeni k panelu.

S pásem pro snímání tepové frekvence:

1. Zkontrolujte, zda je v pásu baterie, případně ji vyměňte za novou.
2. Pás lehce navlhčete v místech, kde se dotýká kůže.
3. Pás musí být umístěn přímo na kůži tak, aby byl snímač uprostřed hrudníku.

### PEDÁLY:

Pro zašroubování levého pedálu je třeba s ním otáčet PROTI SMĚRU hodinových ručiček.

### ZVUKY:

1 Povolte pedály o 2 otočky, poté je zašroubujte na doraz.

2 Zkontrolujte stabilitu rotopedu a v případě potřeby ji upravte (viz odstavec: NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU).

3 Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny otočné regulátory řádně zašroubovány (viz odstavec: NASTAVENÍ).

4 Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby dobře utaženy (včetně matek sedla).

### PŘIPOJENÍ BLUETOOTH:

Ovládací panel stroje můžete propojit se svým smartphonem či tabletem výhradně přes aplikaci Domyos E Connected. Více podrobností naleznete v příslušném návodu.

**Pokud problém přetrvává, kontaktujte prosím zákaznický servis Domyos (viz poslední strana: poprodejní služby). Pro více informací navštivte <http://www.supportdeathlon.com/> a najděte si zde svůj výrobek:**

## VÍCE INFORMACÍ

---

Připojte se na [www.deathlon.fr](http://www.deathlon.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 :

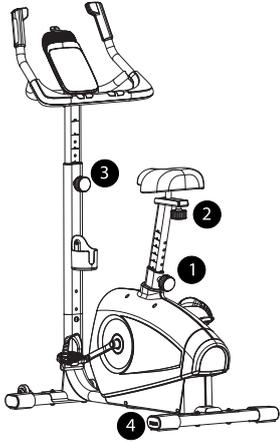
Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, hamstringgs, vader, ryggmuskler och magmuskler i coreträning. Vi rekommenderar att du tränar 1 till 3 gånger i veckan, från 20 min till 1 timme för att få de förväntade resultaten. Denna produkt är utrustad med magnetisk överföring för att bekvämt kunna trampa utan ryck.

## EGEN STRÖMFÖRSÖRJNING

Denna produkt är utrustad med ett innovativt självförsörjningssystem som genereras av ett dynamometriskt momentumhjul. Du behöver därför ingen strömförsörjning för att använda den.

Från och med nu är det du som är energin!

## INSTÄLLNINGAR

**VARNING: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna.****1. JUSTERA SADELN:**

För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i rätt höjd, dvs. knäna bör vara något böjda när pedalerna är i lägsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp vredet några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från sadelröret. 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 SADELN FRAMÅT BAKÅT:**

Sadeln kan flyttas framåt eller bakåt för att ge dig bästa möjliga komfort. Skruva vredet under sätet några varv för att justera den. Dra åt vredet så mycket det går när du har justerat inställningen efter eget tycke.

**3. HUR DU JUSTERAR STYRET:**

Justera höjden på styret genom att skruva upp vredet några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från röret. Justera styret till rätt höjd, sätt tillbaka vredet i ett av hålen i röret och dra åt ordentligt. VARNING: Se till att röret som håller styret sätts tillbaka på rätt plats och dra åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret.

**4. JUSTERA CYKELNS STABILITET:**

Vrid en eller båda nivåkompensatorerna på bakre fotändarna om cykeln är instabil tills instabiliteten är borttagen.

**HÅLLNING**

Hållningen är den position du bör hålla kroppen i när du tränar. Det är viktigt att respektera den för att inte skada dig under dina träningspass.

**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 och eventuellt skada dig.

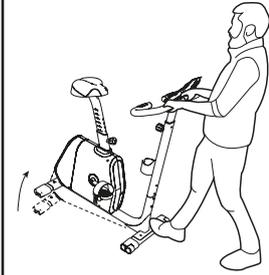
**2. RAK RYGG**

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.

**3. SPORTIG HÅLLNING:**

Med denna träningscykel kan du anta en mer lutande framåtposition när du vill utföra pass och/eller mer intensiva sekvenser med hastighet och/eller motstånd.

## 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.



<SVL> navigera i menyn för att välja program. </SVL>



<SVL> lämna ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, slå av konsolen. </SVL>



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

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

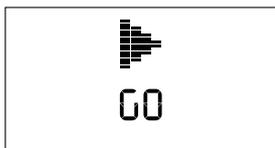
VE: Crosstrainer

VM: Motionscykel

RO: Roddmaskin

RESET (ÅTERSTÄLL): Återställ valet.

## STARTSKÄRM

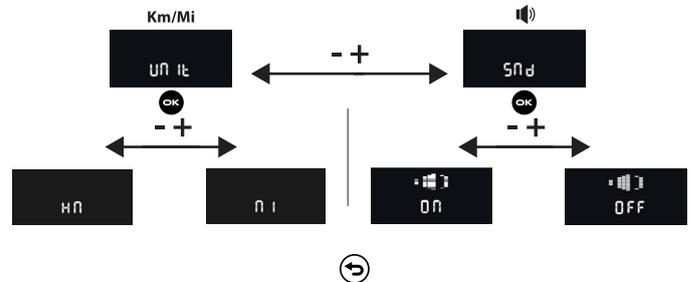


Det är den första skärmen som visas när du börjar trampa och strömsätter cykeln.

Du kan:

- Tryck på OK för snabbstart.
- Tryck på program för att komma till programlistan.
- Stäng av konsolen genom att trycka på RETUR-knappen.

## INSTÄLLNINGAR



## 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.

50ra bort 10 om du tränar regelbundet.

FC max relaterar till målet:

återhämtningsfas för FC MAX

60-69 % av FC MAX => mjukstart

70-79 % av FC MAX => vikt nedgång

80-89 % av FC MAX => ökad uthållighet

> 90 % FC MAX => prestationsökning

## PULSMÄTNING VIA HÄNDERNA (HANDPULS):

Vi rekommenderar inte användning av handpuls för personer som bär pacemaker, en medicinsk enhet med extrem känslighet som bör skyddas från alla närliggande elektriska och elektroniska apparater. Berörda personer bör kontakta sjukvårdspersonal för råd om detta.

Handpulstekniken ger en indikation på användarens hjärtfrekvens i BPM (slag per minut). Detta är inte på något sätt en medicinsk anordning. Den är konstruerad för tillfällig eller regelbunden användning vid varje användning och inte kontinuerligt. Kom ihåg att pulsvariationerna är kontinuerliga, även i vila. Grundläggande funktioner: Pulsen läses av de två elektroderna på båda sidor av styret. Det är därför nödvändigt att placera båda händerna samtidigt på båda sensorerna.

De två elektroderna avger en mikroström som strömmar genom kroppen, som är ofarlig för hälsan, eftersom den är mycket låg (en miljondels ampere), variationerna i denna mikroström är en återspeglning av hjärtats slag. Denna återspeglning överförs till konsolen i BPM.

Den börjar vid 60 BPM då den filtreras och mätningarna sker i medelvärde för att visa den bästa överensstämmelsen av värdet (filtrering och medelvärde varierar beroende på tillverkarna) med en fördröjning på en eller två sekunder.

Vi rekommenderar:

- Placera händerna 5 till 10 sekunder då och då under träningspasset och använd den inte från början till slutet av passet utan uppehåll.
- gnida/torka av sensorn efter varje användning.
- Att fukta händerna för att förbättra mätningen.

För information är konsolen utrustad med en analog hjärtfrekvensmätare (bället ingår inte levereras i köpet). Kontakta din Decathlon-butik för mer information. Mätningarna av hjärtfrekvensmätaren ersätter handpuls-mätningen.

## SNABBSTART/FRI ANVÄNDNING

1. Starta ditt pass genom att börja trampa.
  2. Justera trampmotståndet med knapparna + eller - och välj genom att trycka på OK-knappen.
  3. Om du vill göra en paus (60 sekunder) slutar du trampa i några sekunder.
  4. Börja trampa på nytt för att återuppta passet.
  5. Sluta att trampa under några sekunder och håll tryck på returknappen för att stoppa passet före slutet.
  6. Tryck länge på returknappen för att slänga av konsolen när du kommit tillbaka till startsidan.
- Konsolen stängs automatiskt av efter ca 1 min 20 överksamhet.

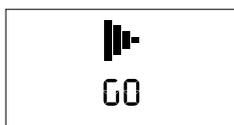
## PROGRAM

1. Välj programmenyn med knappen Program på startsidan.
  2. Bläddra genom programmen genom att trycka på knapparna + eller - och välj genom att trycka på OK-knappen.
  3. Du ställer in träningstiden med knapparna + eller - och bekräfta sedan med OK-knappen.
  4. Du kan starta ditt träningspass.
  5. Justera trampmotståndet med knapparna + och -.
  6. När du slutar trampa, pausar cykeln och tiden blinkar.
  7. Återuppta ett träningspass (inom 60 sekunder efter början av pausen) genom att börja trampa igen.
  8. Tryck på retur-knappen för att stoppa passet före slutet och sluta att trampa under några sekunder så pausar cykeln.
  9. Du måste vara på startsidan för att stänga av konsolen. Tryck sedan länge på returknappen.
- Konsolen stängs automatiskt av efter ca 1 min 20 överksamhet.

## BESKRIVNING AV PROGRAMMEN

SOM STANDARD ÄR TRÄNINGSTIDEN 30 MINUTER (FÖRUTOM "QUICK-START" DÅR TIDEN STEGAR SIG). DENNA TID KAN JUSTERAS MED KNAPPARNA + OCH -.

### "QUICK-START"-LÄGE



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

### CAL-programmet



Fördelar: Gå ned i vikt.  
Beskrivning: Dubbel plåt med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Håll händerna stilla i en fast position under passet.

### "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-programmet



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

### muscprogram



Fördelar: Toning  
Beskrivning: dubbel uppförsbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. Stort motstånd = långsammare takt för att låta musklerna jobba mer.

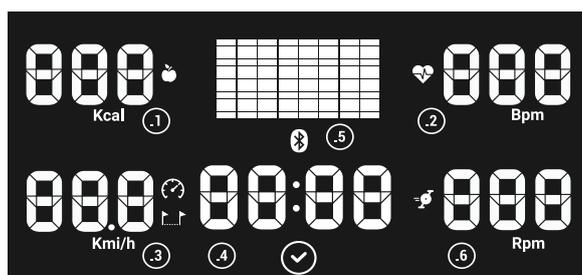
## SKÄRM UNDER TRÄNINGSPASSET

Förbrända kalorier i Kcal.

Hjärtfrekvens i slag per minut.

Hastighet KM/H eller MI/H.

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



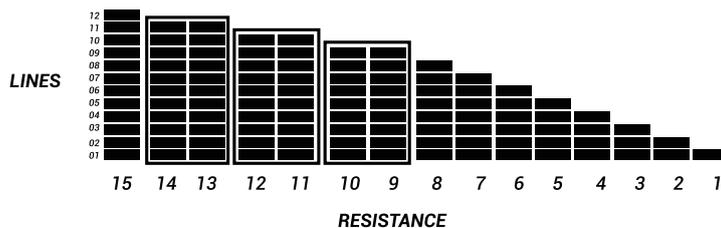
5 Motståndsnivåer (intensitet- och ansträngningsstege).

6 Antal pedalvarv per minut (eller spm)

### Intensitetsskala:

Motståndet är uppdelat i 15 nivåer som syns på + och - resistansdisplayen och kan ställas in med + och - tangenterna på konsolen.

Här är antalet linjer som representeras för varje nivå av motstånd:



## 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

---

### KONSOL:

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

### DISTANS:

På baksidan av konsolen finns en markör som kan ställas i flera positioner. Ställ den på "VM" om så inte är fallet. Den visade hastigheten och avståndet beräknas i förhållande till ett 20" cykelhjul. Du måste nå upp till 60 varv per minut, ca. 6 km/h.

### KALORIER:

Beräkningen tar hänsyn till motståndet och hastigheten (RPM).

### PULSMÄTNING:

Läs "INSTRUKTIONS-notisen": Vi rekommenderar inte användning av handpuls för personer som bär pacemaker. Via händerna (handpuls):

- Mätning under passets gång/i rörelse, dvs signalen avbryts ofta. Visningen av uppmätta värden är inte omedelbar och skillnaden kan ibland vara stor.
- Torra händer ger sämre signal och ibland kan signalen brytas. Fukta händerna för att förbättra mätningen.
- Om du tvivlar på värdena eller signalen, testa om möjligt med en annan användare.
- Ingen visning av pulsen: kontrollera att handpulsens är kopplad till konsolen.

Med ett bälte för att mäta hjärtfrekvensen:

1. Kontrollera batteriets placering eller byt ut det mot ett nytt batteri.
2. Fukta bältet lätt, på den del som är i kontakt med huden.
3. Var noga med att placera bältet direkt på huden med sändaren i mitten av bröstet.

### PEDALER:

För att skruva på vänster pedal, se till att du skruvar i den moturs.

### OLJUD:

- 1 Skruva av 2 varv och skruva sedan på pedalerna till max.
- 2 Kontrollera stabiliteten och korriger vid behov (se avsnitt: JUSTERA CYKELNS NIVÅ).
- 3 Kontrollera regelbundet att justeringsknapparna är korrekt placerade och har skruvats i korrekt (se avsnitt: INSTÄLLNINGAR).
- 4 Kontrollera regelbundet att skruvarna är väl åtdragna (inklusive muttrarna i sadeln).

### BLUETOOTH ANSLUTNING:

Du kan endast ansluta enhetskonsolen med en smarttelefon eller en surfplatta med den anslutna appen Domyos E Connected. Kontrollera användarmanualen för att göra detta.

Om problemet kvarstår, vänligen kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan: kundtjänst). Gå in på <http://www.supportdecathlon.com/> välj din produkt och finn:

## MER INFORMATION

---

På [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) under rubriken Kundenservice hittar du:

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

**PREZENTACIJA :**

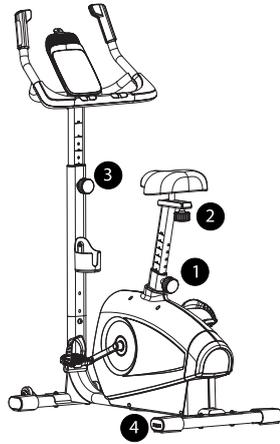
vožnja bicikla savršena je aktivnost za postizanje povećanog kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta te za oblikovanje cijelog tijela: jačanje stražnjice, kvadricepsa, pregibača noge, listova, mišića kralježnice i trbušnih mišića. Za postizanje željenih rezultata savjetujemo vam da vozite bicikl od 20 minuta do 1 sata, jednom do triput tjedno. Ovaj proizvod opremljen je magnetnim prijenosom koji omogućava jednostavnije okretanje pedala bez napora.

**AUTOMATSKO NAPAJANJE**

Ovaj proizvod sadrži inovativni sustav automatskog električnog napajanja koje generira valjak s dinamometričkom inercijom. Stoga proizvod nije potrebno priključiti u izvor napajanja električnom strujom kako biste ga koristili.

Odsad ste energija vi!

**POSTAVKE**



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

**1. PRILAGOĐAVANJE SJEDALA:**

Kako bi vježba bila učinkovita, sjedalo mora biti namješteno na odgovarajućoj visini; što znači da tijekom pedaliranja vaša koljena moraju biti blago savijena kada se pedale nalaze u najnižem položaju. Da biste prilagodili sjedalo, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomaknuti zupčastu cijev sjedala. **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. POMICANJE SJEDALA PREMA NAPRIJED ILI PREMA NATRAG:**

Za najbolju moguću udobnost tijekom upotrebe bicikla, sjedalo se može pomaknuti prema naprijed ili prema natrag. Da biste ga prilagodili, nekoliko puta okrenite kotač ispod sjedala. Nakon prilagođavanja sjedala čvrsto stegnite kotač.

**3. PRILAGOĐAVANJE DRŽAČA ZA RUKU:**

Da biste prilagodili visinu držača za ruke, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomaknuti zupčastu cijev. Zatim namjestite odgovarajuću visinu držača za ruke umetanjem nastavka kotača u jedan od otvora na zupčastoj cijevi te kotač čvrsto stegnite. **UPOZORENJE:** Pazite da cijev bude odgovarajuće postavljena i čvrsto stegnuta. Nikad nemojte prelaziti maksimalnu visinu naznačenu na cijevi.

**4. NAMJEŠTANJE STABILNOSTI BICIKLA:**

Ako je bicikl nestabilan, zakrećite jedan ili oba kompenzatora za ravninu koji se nalaze na nastavcima prednje noge bicikla sve dok on ne postane stabilan.

**POSTURA TIJELA**

Postura je položaj tijela koji treba zauzeti tijekom tjelovježbe. Važno je zadržati pravilan položaj tijela kako se ne biste ozlijedili i kako vam tijekom vježbanja ne bi pozlilo.

**1. PENJANJE NA BICIKL**

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

**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.

**3. SPORTSKI POLOŽAJ TIJELA**

Ovaj sobni bicikl omogućuje vam i da se nagnete prema naprijed ako želite odrađivati treninge ili vježbe veće brzine ili otpora.

**PREMJESHTANJE BICIKLA**



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 mišiće ruku i nogu.

**KONZOLA**

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



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



<HRL> navigacija izbornikom za odabir programa. </HRL>



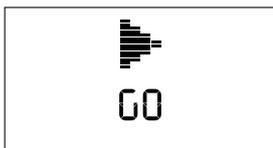
<HRL> Izlazak iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole. </HRL>



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.

**POČETNI ZASLON**

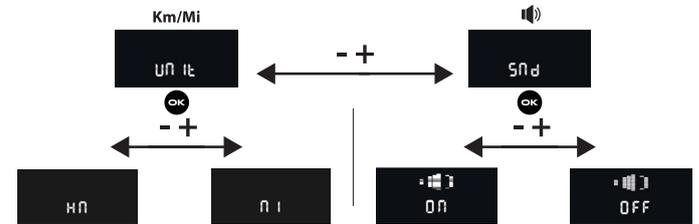


To je prvi zaslon koji se uključuje kada počnete pedalirati ili kada bicikl priključite u izvor napajanja.

Možete:

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

**POSTAVKE**



**MJERENJE SRČANE FREKVENCIE**

Izračun maksimalne srčane frekvencije (FC max):

Za žene: 226 – dob

Za muškarce: 220 – dob

Prilagodba prema razini vježbe:

Povećajte +10 ako ste početnik i neuvježbana osoba.

Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.

Smanjite -10 ako redovito vježbate.

Maksimalna srčana frekvencija ovisi o cilju:

faza 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

## MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE NA RUKAMA (RUČNI PULS):

Ne savjetujemo upotrebu mjerenja ručnog pulsa osobama koje imaju srčanu prenosnicu ili medicinski uređaj visoke osjetljivosti koji se ne smije nalaziti u blizini električnih ni elektroničkih uređaja. Navedene osobe trebaju se obratiti svom liječniku.

Tehnologija mjerenja ručnog pulsa pokazuje srčane otkucaje korisnika u minuti. Ovaj uređaj ni u kom slučaju nije medicinski uređaj. Namijenjen je određenoj ili redovitoj upotrebi tijekom svakog korištenja, a ne za neprekidnu upotrebu. Podsjećamo da su kardiofrekvencijska odstupanja stalna, čak i tijekom odmora. Način rada: Srčani otkucaj mjeri se pomoću dvije elektrode na svakoj strani upravljača. Stoga je potrebno istovremeno položiti obje ruke na oba senzora.

Dvije elektrode odašilju mikrostruju koja prolazi tijelom. Ta struja je vrlo slabe jačine i nije štetna za zdravlje (jačine milijuntog dijela ampera). Odstupanja takve mikrostruje refleksi su srčanih otkucaja. Taj refleks prenosi se zatim na konzolu i prikazuje u BPM (otkucajima u minuti).

Započnite pri 60 BPM, zatim se filtrira i mjerenja su izražavaju u prosječnim vrijednostima kako bi se prikazala najbolja dosljednost vrijednosti (filtriranje i izračun prosječnih vrijednosti razlikuju se ovisno o proizvođaču) s odstupanjem od jedne ili dvije sekunde.

Naši savjeti:

- Ruke s vremena na vrijeme postavite na senzore tijekom 5 do 10 sekundi tijekom vježbe, a ne neprekidno od početka do kraja vježbe.
- Obrisite/osušite senzore nakon svake upotrebe.
- Navlažite ruke da biste dobili preciznija mjerenja.

Za vašu informaciju, na konzoli se nalazi senzor za analogni kardio pojas (pojas se ne dobiva uz uređaj). Za više informacija obratite se svojoj trgovini Decathlon. Mjerenja kardio pojasa zamjenjuje mjerenje ručnog pulsa.

## BRZO POKRETANJE BICIKLA/SLOBODNA UPOTREBA

1. Počnite okretati pedale da biste započeli trening.
2. Za prilagođavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -
3. Da biste napravili stanku (60 sekundi), prestanite pedalirati nekoliko sekundi.
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, na početnom zaslonu držite tipku za povratak dugo pritisnutom (↶)
7. Konzola se automatski uključuje nakon približno 1 min 20 neaktivnosti.

## PROGRAMI

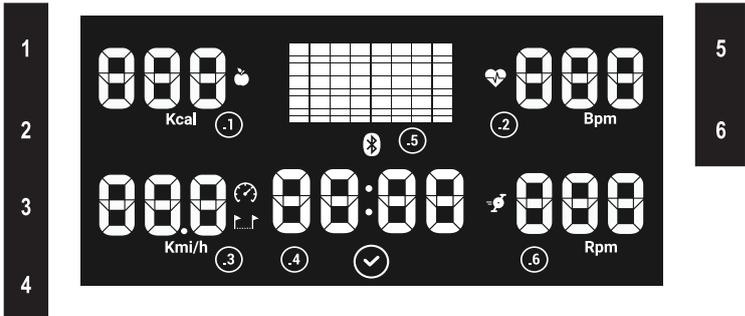
1. Na početnom zaslonu odaberite izbornik programa pritiskom na tipku Program. (⏸)
2. Pregledavajte programe pomoću tipki + ili - i zatim pritiskom na tipku OK odaberite željeni program (OK)
3. Prilagodite trajanje treninga pomoću tipki + ili - i zatim potvrdite pritiskom na tipku OK (OK)
4. Možete započeti vježbati.
5. Za prilagođavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -
6. Kada prestanete pedalirati, bicikl se pauzira i vrijeme trepće na zaslonu.
7. Da biste nastavili trening (unutar 60 sekundi nakon početka stanke), 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 (↶)
10. Konzola se automatski uključuje nakon približno 1 min 20 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 -.

| NAČIN „QUICK-START“  | Program „CAL“  |
|--|--|
|  <p>Pogodnost: Brza upotreba.<br/>Opis: Popnite se na bicikl i jednostavno pedalirajte!</p>   |  <p>Pogodnost: Gubitak težine.<br/>Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje vrlo brzog ritma tijekom treninga. Savjet: Po mogućnosti ne pomičite ruke tijekom vježbe.</p> |
|  <p>Pogodnost: Izvedba<br/>Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i velike opterećenje mišića. Najbolje bi bilo zadržati isti ritam tijekom cijelog treninga. Faze manjeg otpora su faze oporavka.</p> |  <p>Pogodnost: održavanje kondicije.<br/>Opis: 2 intervala vježbanja maksimalnog intenziteta tijekom treninga koji uključuje najprije progresivnu, a zatim regresivnu fazu.</p>       |
|  <p>Pogodnost: Oblikovanje tijela<br/>Opis: dvostruko povišenje, prilagodba ritma ovisno o razini otpora. Veliki otpor = sporiji ritam za jače mišićno opterećenje.</p>   |  |

## ZASLON TIJEKOM TRENINGA



1. Sagorene kalorije u kcal.

2. Srčana frekvencija po otkucaju srca u minuti.

3. Brzina u km (ili Mi).

4. Preostalo vrijeme do završetka treninga (ili vrijeme proteklo od početka treninga, kod treninga s brzim početkom).

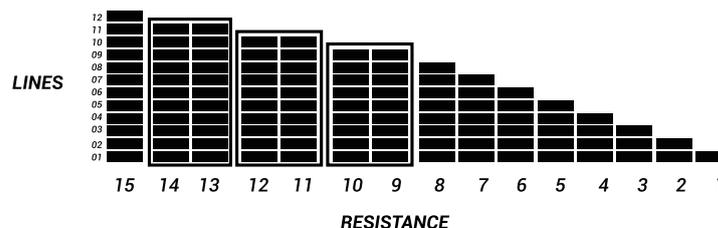
5. Razina otpora (raspon intenziteta vježbanja).

6. Broj okreta pedala u minuti (ili r/m).

## Ljestvica intenziteta vježbe:

Otpor se dijeli na 15 razina prikazanih na zaslonu s podacima o otporu koji se pregledavaju tipkama + i - i mogu se prilagoditi pomoću tipki + i - na konzoli.

U nastavku je broj prikazanih linija za svaku razinu otpora:



## REZULTAT IZVEDBE

Rezultat izvedbe automatski se prikazuje na kraju treninga tijekom faze oporavka koja traje 2 minute. Također je moguće vidjeti:

- prosječnu srčanu frekvenciju (ako ste tijekom treninga nosili analogni nekodirani pojas za mjerenje srčane frekvencije)
- procjenu broja sagorenenih kalorija
- prosječnu brzinu
- prijedenu udaljenost.

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

## OTKRIVANJE NEPRAVLNOSTI

---

### KONZOLA:

Konzola se ne uključuje ili prikazuje „E1“, „E2“, „E3“. Odspojite kabel s izvora napajanja i zatim provjerite jesu li spojevi na stražnjoj strani konzole i unutar cijevi s kabelom za napajanje dobro pričvršćeni.

### UDALJENOST:

Kursor na konzoli pokazuje više položaja. Postavite ga na „VM“ ako to nije učinjeno. Prikazana brzina i udaljenost izračunati su na temelju kotača bicikla od 20». Za 60 RPM morate prijeći približno 6 km/h.

### KALORIJE:

Izračun u obzir uzima razinu otpora i tempo (RPM).

### MJERENJE KARDIOFREKVENCije:

Pročitajte obavijest „UPUTE“: Ne savjetujemo upotrebu ručnog pulsa osobama koje imaju srčanu premosnicu. Na rukama (ručni puls):

- Mjerenja tijekom vježbe/kretanja čiji se signal često prekida. Prikaz izmjerenih vrijednosti nije trenutačan i ponekad dolazi do značajnog odstupanja.
- Suhe ruke uzrokuju smanjenje signala ili se ponekad signal prekida. Navlažite ruke kako bi mjerenja bila preciznija.
- Ako niste sigurni u točnost prikazanih vrijednosti ili jačinu signala, pokušajte ih ispitati zajedno s drugim korisnikom, ako je to moguće.
- Nema mjernih podataka o kardiofrekvenciji: provjerite vezu između ručnog pulsa i konzole.

S pojasom za mjerenje kardiofrekvencije:

1. Provjerite je li baterija pravilno umetnuta ili je zamijenite novom.
2. Lagano navlažite pojas na strani koja je u kontaktu s vašom kožom.
3. Pojas postavite izravno na kožu tako da se odašiljač nalazi u sredini prsnog koša.

### PEDALE:

Da biste stegnuli lijevu pedal, okrenite je u smjeru SUPROTNOM od kazaljki.

### BUKA:

1. Otpustite okretanjem za dva kruga, a zatim maksimalno stegnite pedale.
2. Provjerite stabilnost i po potrebi ponovno prilagodite (pogledajte odlomak: POSTAVLJANJE BICIKLA).
3. Redovno provjeravajte jesu li ručice za prilagodbu odgovarajuće postavljene i stegnute (pogledajte odlomak: POSTAVKE).
4. Redovito provjeravajte jesu li vijci za sastavljanje dobro stegnuti (uključujući i matice na sjedalu).

### BLUETOOTH POVEZIVANJE:

Konzolu uređaja možete povezati s pametnim telefonom ili tabletom jedino putem aplikacije Domyos E Connected. U tu svrhu proučite odgovarajući priručnik.

Ako se problem ne riješi, obratite se Odjelu za postprodajnu uslugu tvrtke Domyos (pogledajte zadnju stranicu: postprodajna usluga). Kontaktirajte nas putem web-adrese [www.decathlon.hr](http://www.decathlon.hr), odaberite svoj proizvod i pronađite:

## DODATNE INFORMACIJE

---

Idite na web-adresu [www.decathlon.hr](http://www.decathlon.hr) kako biste pronašli:

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

## PREDSTAVITEV :

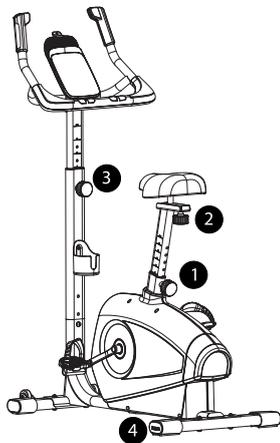
Kolesarjenje predstavlja odlično vadbo, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema in dihal ter krepitev celega telesa: zadnjice, kvadricepsev, kolenske tetive, meč, spodnjega dela hrbta in trebušnih mišic. Priporočamo, da vadite vsaj 1- do 3-krat tedensko, od 20 minut do 1 ure, da poskrbite za najboljše rezultate. Izdelek ima magnetni prenosnik, ki zagotavlja udobno in gladko vrtenje pedal.

## SAMODEJNO NAPAJANJE

Izdelek je opremljen z inovativnim električnim sistemom s samodejnim napajanjem s pomočjo vztrajnika z dinamom. Zato vam ga ni treba priključiti v električno omrežje.

Vi ste vir energije!

## NASTAVITVE



## OPOZORILO: Če želite kolo prilagoditi, morate stopiti z njega.

## 1. PRILAGAJANJE VIŠINE SEDEŽA:

Da bi poskrbeli za učinkovito vadbo, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Med kolesarjenjem morajo biti na najnižji točki vaša kolena rahlo pokrčena. Sedež prilagodite tako, da odvijete vijak, ne da bi ga popolnoma odstranili in potegnute za sedež, da izskoči iz zatiča na cevi. OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Sedeža nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine.

## 2. PREMIKANJE SEDEŽA NAPREJ/NAZAJ:

Sedež lahko premaknete naprej ali nazaj, da poskrbite za udobno uporabo. Če želite sedež prilagoditi, odvijte vijak pod sedežem. Ko ste sedež namestili, ponovno privijte vijak.

## 3. PRILAGAJANJE KRMILA:

Če želite prilagoditi višino krmila, odvijte vijak ne da bi ga popolnoma odstranili in povlecite za krmilo, da ga izvlečete iz zatiča na cevi. Krmilo nastavite na željeno višino, vijak namestite v eno od odprtin na cevi in ga ponovno popolnoma zategnite. OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Krmila nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine.

## 4. PRILAGAJANJE STABILNOST KOLESA:

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

## DRŽA NA KOLESU

Držo predstavlja položaj vašega telesa med vadbo. 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, zaradi česar bi se morda poškodovali.

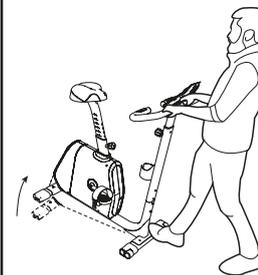
## 2. RAVEN HRBET

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.

## 3. ŠPORTNI POLOŽAJ

Sobno kolo prav tako omogoča, da se v primeru intenzivnejše vadbe (večja hitrost in napor) nagnete naprej.

## 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.



<SLL> Brskajte po meniju za izbiro programa. </SLL>



<SLL> Zapustite program, vrnite se na glavni meni in ugasnite konzolo. </SLL>



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

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

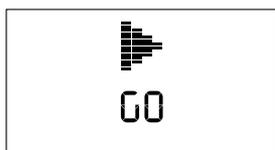
VE: Eliptični trener

VM: Sobno kolo

RO: Veslaški trener

PONASTAVITEV: Ponastavite izbiro.

## ZAČETNI ZASLON

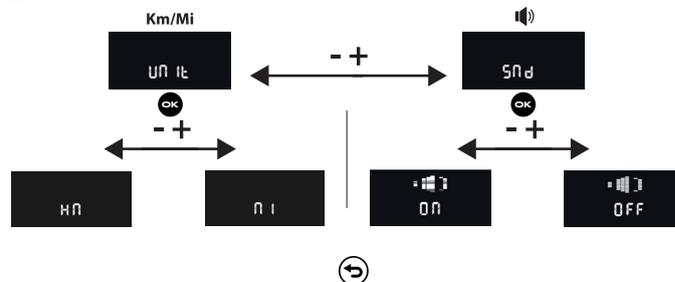


To je prvi zaslon, ki se bo prikazal, ko boste začeli vrteti pedala in prižgali kolo.

Odločite se lahko:

- Da pritisnete tipko OK za hitro vadbo.
- Za dostop do seznama programov pritisnite na tipko Program.
- Konzolo ugasnete tako, da držite tipko NAZAJ.

## NASTAVITVE



## 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.

56 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.

## MERJENJE SRČNEGA UTRIPA NA ROKAH:

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

Tehnologija merjenja srčnega utripa na rokah zagotavlja merjenje srčnega utripa uporabnika v BMP (utripih na minuto). Merilec v nobenem primeru ne predstavlja medicinske naprave. Namenjen je občasni ali redni uporabi med vadbo, vendar ga ne uporabljajte neprestano. Tudi med počitkom je variabilnost srčnega utripa konstantna. Način delovanja: Srčni utrip se zabeleži prek dveh elektrod, ki sta nameščeni na obeh straneh krmila. Zato morate z obema rokama hkrati prijeti za oba senzorja.

Obe elektроди oddajata mikro-tok, ki teče skozi telo, vendar ni škodljiv za zdravje, saj je zelo nizek (milijoninka ampera). Variacije mikro-toka se prikazujejo kot srčni utrip. To se na konzolo prenese kot utrip na minuto (BPM).

Začne se pri 60 BPM, se nato filtrira in izvede povprečno meritev, da se poskrbi za najboljšo koherentnost vrednosti (filtracija in izračun povprečja se razlikuje glede na proizvajalca) z odmikom ene ali dveh sekund.

Svetujemo:

- Z rokama med tekom občasno za 5 do 10 sekund primite senzor in ga ne držite neprestano med vadbo.
- Po vsaki uporabi podrgnite/posušite senzor.
- Za boljše meritev navlažite roki.

Konzola je opremljena tudi s senzorjem za analogni pas za merjenje srčnega utripa (ni priložen). Za več informacij o tem se obrnite na vašo trgovino Decathlon. Na zaslonu bo meritev prek pasu zamenjala meritev prek rok.

## HITER ZAČETEK / PROSTA UPORABA

1. Za začetek vadbe prične vrtilni pedal.
2. Težavnost vrtenja pedal prilagodite s pritiskom na tipki + ali -.
3. Če želite narediti odmor (60 sekund) za nekaj sekund prenehajte vrtilni pedal.
4. Če želite nadaljevati z vadbo ponovno prične vrtilni pedal.

5. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrtilni pedal in pritisnite na tipko Nazaj.
6. Konzola lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu tako, da držite na tipko Nazaj.

## PROGRAMI

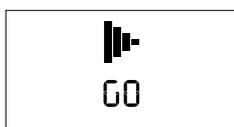
1. Za izbiro menija programov na začetnem zaslonu pritisnite tipko Programi.
2. Preglejte programe s pritiskom na tipki + ali -. Program izberite s pritiskom na tipko OK.
3. Čas vadbe nastavite s tipkama + ali - in ga potrdite s pritiskom na tipko OK.
4. Lahko pričnete z vadbo.
5. Težavnost vrtenja pedal prilagodite s pritiskom na tipki + ali -.

6. Ko boste prenehali vrtilni pedal, se bo kolo zaustavilo in čas bo pričel utripati.
7. Če želite nadaljevati z vadbo (po odmoru, ki ni daljši od 60 sekund), ponovno prične vrtilni pedal.
8. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrtilni pedal, da se kolo zaustavi, in pritisnite na tipko Nazaj.
9. Konzola lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu. Nato pritisnite in držite tipko Nazaj.

## 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 -.

### NAČIN HITREGA ZAČETKA (QUICK START)



Prednost: Hitra uporaba.  
Opis: Enostavno se usedite na kolo in pričnite vrtilni pedal!

### Program »CAL«



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

### Program »Perf«



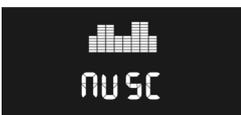
Prednost: Učinkovitost  
Opis: Intenzivni intervali za boljše vzdržljivost in obremenitev mišic. Najbolje je, da tekom vadbe ves čas ohranite enak tempo. Manjši napor predstavlja fazo okrevanja.

### Program »FIT«



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

### Program »musc«



Prednost: Oblikovanje  
Opis: Dvojni vzpon, tempo je prilagojen stopnji napora. Visok napor = počasnejši tempo za boljše krepitev mišic.

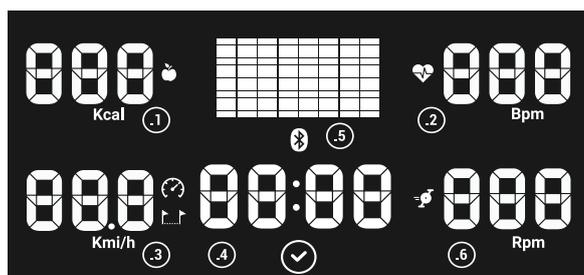
## ZASLON MED VADBO

Porabljene kalorije v Kcal.

Srčni utrip v utripih na minuto.

Hitrost v km/h (ali mph).

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



5 Stopnja napora (intenzivnost vadbe).

6 Število obratov pedal v minuti (ali rpm).

### Stopnja napora:

Napor je razdeljen na 15 stopenj, ki so prikazane na zaslonu upora + in - ter omogočajo prilagajanje z gumbi + in - na konzoli.

Število črtic, ki prikazuje stopnjo napora, je naslednje:



## POVZETEK UČINKOVITOSTI

Na koncu vadbe se med 2-minutno fazo okrevanja samodejno prikaže povzetek vase učinkovitosti. Prav tako boste videli:

- povprečni srčni utrip (če med vadbo nosite nekodiran analogni merilnik srčnega utripa).
- ocenjeno porabo kalorij.
- vašo povprečno hitrost.

• razdaljo, ki ste jo prekolesarili.

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

## ODPRAVLJANJE TEŽAV

---

### KONZOLA:

Konzola se ne prižge ali pa prikazuje »E1«, »E2«, »E3«. Izklopite in preverite povezavo na zadnji strani konzole in v cevi krmila.

### RAZDALJA:

Puščico na zadnji strani konzole lahko obrnete na različne položaje. Obrnite jo na »VM«, če še ni tako obrnjena. Hitrost in razdalja sta izračunani glede na 20" veliko kolo. 60 RPM (obratov na minuto) predstavlja približno 6 km/h.

### KALORIJE:

Izračun upošteva stopnjo upora in tempo (RPM).

### MERJENJE SRČNEGA UTRIPA:

Oglejte si »NAVODILA«: Uporabo merilca srčnega utripa na rokah odsvetujemo osebam, ki nosijo srčni spodbujevalnik. Na rokah:

- Med merjenjem med vadbo/gibanjem je signal pogosto prekinjen. Prikaz vrednosti ni takojšen, zato včasih pride do prekinitve.
- Če imate suhe roke se včasih signal zmanjša ali prekine. Za boljšo meritev navlažite roke.
- Če niste prepričani glede izmerjenih vrednosti ali signala, naj merilec preizkusi drugi uporabnik.
- Srčni utrip se ne meri: Preverite povezavo med merilcem srčnega utripa na rokah in konzolo.

Če uporabljate pas za merjenje srčnega utripa:

1. Preverite, ali je baterija vstavljena in jo po potrebi zamenjajte z novo.
2. Rahlo navlažite del na pasu, ki je v stiku s kožo.
3. Pas namestite neposredno na kožo, pri čemer naj se senzor nahaja na sredini prsi.

### PEDALA:

Levi pedal privijete tako, da ga zavrtite v NASPROTNI smeri urinega kazalca.

### HRUP:

- 1 Pedala odvijte za 2 obrata in ju nato privijte do konca.
- 2 Preverite stabilnost in jo po potrebi prilagodite (glejte :STABILIZACIJA KOLESA).
- 3 Redno preverjajte, ali so kolesca dobro nameščena in zategnjena (glejte :NASTAVITVE).
- 4 Redno preverjajte, ali so vijaki dobro zategnjeni (vključno z vijakom na sedežu).

### POVEZAVA BLUETOOTH:

Konzolo naprave lahko povežete s pametnim telefonom ali tablico le prek aplikacije Domyos E Connected. Oglejte si ustrezna navodila za uporabo.

Če se težava nadaljuje, se obrnite na oddelek za poprodajne storitve znamke Domyos (ki je naveden na zadnji strani: oddelek za poprodajne storitve). Obiščite <http://www.supportdecathlon.com/> in izberite svoj izdelek:

## VEČ INFORMACIJ

---

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

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

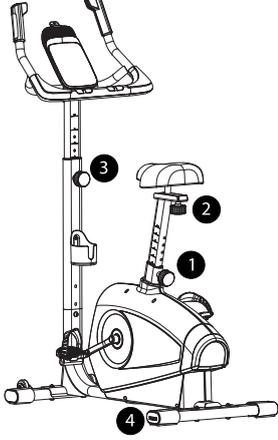
## TANITIM :

Bisiklet, kalp damar kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zindeleştirmenizi sağlayan mükemmel bir faaliyettir: 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.

## OTOMATİK ŞARJ

Bu ürün, dinamometrik atalet tekerleği ile üretilen yenilikçi bir otomatik şarj sistemiyle donatılmıştır. Dolayısıyla bisikleti kullanmak için güç kaynağına bağlamak gerekmemektedir. Enerji kaynağı artık sizsiniz!

## AYARLAR



## UYARI: ayar yapabilmemiz için bisikletten inmeniz gerekir.

## 1. SELE YÜKSEKLİĞİNİN AYARLANMASI:

Etikili bir egzersiz için, selenin uygun yükseklikte olması gerekir. Yani, pedal çevirirken, dizlerinizin pedal en alt pozisyondayken tamamen açılması gerekmektedir. Seleyi ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopylayı selenin tüpünden kurtarmak için düğmeyi çekin. UYARI: Düğmenin sele tüpündeki deliklerden birine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

## 2. SELEYİ ÖNE/ARKAYA DOĞRU AYARLAMA:

Sele, kullanım sırasında en iyi rahatlığı sağlamak için öne veya arkaya doğru hareket ettirilebilir. Ayarlamak için selenin altındaki düğmeyi birkaç kez döndürün. İstedığınız gibi ayarladıktan sonra düğmeyi iyice sıkıştırın.

## 3. GİDON NASIL AYARLANIR:

Gidonun yüksekliğini ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopylayı tüpten kurtarmak için düğmeyi çekin. Gidonu uygun yüksekliğe ayarlayın, düğmeyi yeniden tüpündeki ayar deliklerinden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın. UYARI: Tüpün yerine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

## 4. BİSİKLETİN DENGE AYARI:

Bisikletin denge sağlamaması halinde arka ayakların uçlarında yer alan seviye kompensatörlerinin birini veya ikisini, dengezsizlik giderilinceye kadar çevirin.

## DURUŞ

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

## 1. KOLAY BİNME

Ekiplerimizin tasarladığı alçak kondisyon bisikleti ile bisiklet üzerinde yerinizi alırken bacağınızı kaldırmaya gerek kalmaz ve herhangi bir incinmeden kaçınmış olursunuz.

## 2. SIRT DIK POZİSYONDA

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

## 3. SPOR TİF POZİSYON

Bu kondisyon bisikleti ile, hız ve/veya dayanıklılık açısından daha yoğun seanslar ve/veya seanslar gerçekleştirmek istediğinizde öne doğru eğik pozisyonu tercih edebilirsiniz.

## 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 almazsınız.

## KONSOL

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



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



<TRL> program seçme menüsünde dolaşma. <TRL>



<TRL> Programdan çıkma, ana menüye geri dönme, konsolu kapatma. <TRL>



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

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

VE: Eliptik bisiklet

VM: Kondisyon bisikleti

RO: Kürek çekici

SIFIRLAMA: Seçimi sıfırlama.

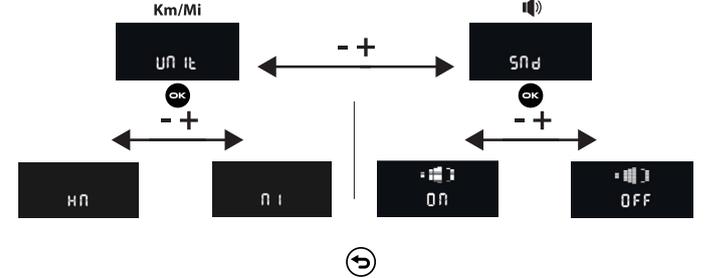
## ANA EKRAN



Pedal çevirmeye başladığınızda ve bisiklete güç geliştirdiğinizde açılan ilk ekrandır. Şunları yapabilirsiniz:

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

## AYARLAR



## 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.

Hedefle ilişkili Maks FC:

FCMAX egzersize başlama aşaması

FC MAX %60 ila %69 arasında => Zorlanmadan yeniden egzersize başlama

FC MAX %70 ila %79 arasında => Kilo kaybı

FC MAX %80 ila %89 arasında => Beden dayanıklılığının artırılması

FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi

## ELLE KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ (HAND-PULSE):

Kalp pili olan kişilerin hand-pulse kullanımını tavsiye etmiyoruz. Bu tip tıbbi cihazlar aşırı hassas olduğundan yakınlarında bulunan her tip elektrikli ve elektronik aletlerden uzak tutulmalıdır. İlgili kişiler, bu konuyla ilgili olarak hekimlerine başvurmalıdır.

Hand-Pulse teknolojisi, kullanıcının BPM (dakika başına kalp atışı) bazında kalp atışının görüntülenmesini sağlar. Bu ürün tıbbi bir cihaz değildir. Her kullanım sırasında zamanlarda veya düzenli kullanım için tasarlanmıştır. Sürekli kullanım için değildir. Hareketsiz durumdayken bile sürekli kalp frekansı varyasyonları olduğunu unutmayın. İşleyiş prensibi: Gidonun iki yanındaki elektrot kalp atışlarını algılar. Dolayısıyla 2 eli de aynı anda iki sensöre yerleştirmek gerekir.

İki elektrot, vücudu dolaşan bir mikro akım yayar. Çok hafif (amperin milyonda biri) olduğu için sağlığa zararlı olan bu mikro akımın varyasyonları, kalp atışının bir yansımasıdır. Bu yansıma, konsolda BPM olarak görüntülenir.

60 BPM ile başlar, sonra filtrelerin ve ölçümler, bir veya iki saniyelik bir farkla en iyi değer yorumunu (filtreleme ve ortalama üreticiye göre değişir) vermesi için ortası alınır.

Size önerimiz:

- Egzersiz sırasında ellerinizi ara sıra 5 ila 10 saniye boyunca yerleştirin; seansın başından sonuna kadar durmaksızın kullanmayın.
- Kullandıktan sonra her defa sensörleri temizleyin / kurulayın.
- Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin.

Konsol, analogik bir kardiyo kemeri altınıza sahiptir (kemer ayrıca satılır). Daha fazla bilgi için lütfen Decathlon mağazasıyla iletişime geçin. Kemer ölçümleri Hand-pulse ölçümlerinin yerine geçer.

## HIZLI BAŞLATMA / SERBEST KULLANIM

1. Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın.
2. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - düğmelerine basın.
3. Duraklatmak için (60 saniye), birkaç saniye pedal çevirmeyi bırakın.
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 ekrana geri döndükten sonra Geri tuşuna uzun süre basın.
7. Konsol, yaklaşık 1 min 20 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 duraklatılır ve süre işi yapıp söner.
7. Seansınıza devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde) 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 Geri tuşuna uzun süre basın.
10. Konsol, yaklaşık 1 min 20 faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

## PROGRAM TANIMLARI

VARSAYILAN OLARAK SEANS SÜRESİ 30 DAKIKADIR (YALNIZCA "QUICK-START" TA SÜRE ARTAR), SÜRE, + VEYA - TUŞLARINA BASARAK AYARLANABİLİR.

### »QUICK-START" MODU



Faydası: Hızlı kullanım.  
Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!

### "CAL" programı



Faydası: Kilo verme.  
Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansında oldukça hızlı bir tempoda çalışın. Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi tercihen sabit tutun.

### "Perf" programı



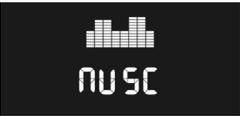
Faydası: Performans  
Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fastalar. İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı tempoyu koruması gerekir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.

### "FIT" programı



Faydası: Forma sokma.  
Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

### "musc" programı



Faydası: Dinçleştirme  
Açıklama: Çift yükselme, tempoyu direnç seviyesine göre ayarlayın. Yüksek direnç = Daha yoğun kas çalıştırma için daha düşük tempo.

## SEANS SIRASINDA EKRAN

Kcal olarak yakılan kaloriler.

1

Dakika başına nabız ile kalp frekansı.

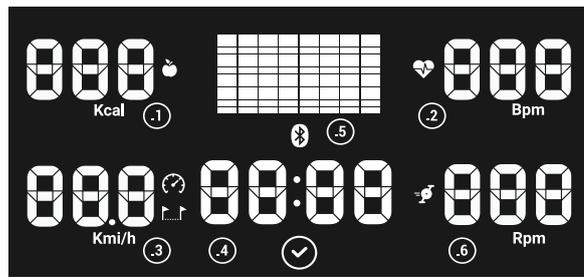
2

Km/s (veya Mi/s) olarak hız.

3

Seansın bitmesine kalan süre (veya hızlı başlamalı bir seans durumunda, seansın başından itibaren geçen süre).

4



5

Direnç seviyeleri (efor şiddeti ölçüğü).

6

Dakika başına pedal sayısı (veya rpm).

### Efor şiddeti ölçüğü:

Direnç, ekranda 15 görünür seviyeye ayrılmıştır ve konsoldaki + ve - tuşlarıyla ayarlanabilir.

Her direnç seviyesinde temsil edilen satır sayısı şu şekildedir:



## PERFORMANS ÖZETLERİ

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

Ortalama kalp frekansınız (seansınız sırasında kodlanmamış analog nabız ölçer bir kemer taktıysanız).

Yakılan kalori sayısı tahmini.

Ortalama hızınız.

Aşılan mesafe.

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

## ARIZA TEŞHİSİ

KONSOL:  
60

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

**MESAFE:**

Konsolun arka kısmında gösterge farklı birkaç pozisyon önerir. Lütfen göstergeyi "VM" üzerine getirin. Görüntülenen hız ve mesafe, 20" çapındaki bisiklet tekerleğine göre hesaplanır.60 RPM için yaklaşık 6Km/s gerekir.

**KALORI:**

Dayanıklılık seviyesi ve tempo (RPM) hesapta göz önüne alınır.

**KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ:**

Lütfen "TALİMATLAR" kılavuzuna göz atın: Kalp pili olan kişilerin hand-pulse kullanmasını tavsiye etmiyoruz.El aracılığıyla (Handpulse):

- Egzersiz / hareket sırasında ölçüm, dolayısıyla sinyal genellikle kesilir. Ölçülen değerler anında görüntülenmez, dolayısıyla bazen önemli farklar olabilir.
- Ellerin kuru olması durumunda sinyal bazen azalabilir veya bazen kesilebilir. Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin.
- Değerler veya sinyal hakkında şüpheniz olursa, başka bir kullanıcıyla kontrol etmeyi deneyin.
- Frekans ölçümü yok: Hand-Pulse ve konsol bağlantısını kontrol edin.

Kalp frekansını algılamak üzere bir kemerle:

1. Pilin konumunu kontrol edin veya yeni pille değiştirin.
2. Kemerin cilde temas eden kısmını hafifçe ıslatın.
3. Aktarıcı, göğsün merkezine gelecek şekilde kemeri doğrudan cildiniz üzerine yerleştirin.

**PEDAL:**

Sol pedallı vidalamak için saat yönünün AKSİNE çevirdiğinizden emin olun.

**SES GELİYORSA:**

- 1 İki tur gevşetin ve sonra pedalları sıkıca vidalayın.
- 2 Bisikletin dengede olduğundan emin olun ve gerekirse düzeltin (bkz. paragraf: BİSİKLET DENGESİ).
- 3 Ayar düğmelerinin doğru konumda ve sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (bkz. paragraf: AYARLAR).
- 4 Montaj vidalarının sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (sele somunları da dahil olmak üzere).

**BLUETOOTH BAĞLANTISI:**

Cihazınızın konsolunu, yalnızca Domyos E Connected uygulamasıyla bir akıllı telefona veya tablete bağlayabilirsiniz.Lütfen bu iş için tedarik edilmiş kılavuza bakınız.

Sorun devam ederse lütfen Domyos satış sonrası hizmet ile iletişime geçin (bkz. son sayfa: satış sonrası hizmet),<http://www.supportdecathlon.com/> adresine bağlanın, ürününüzü seçin:

**DAHA FAZLA BİLGİ**

[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) sayfasında, Satış Sonrası Destek bölümüne bakınız. Orada şunları bulacaksınız:

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

**APRAŠYMAS :**

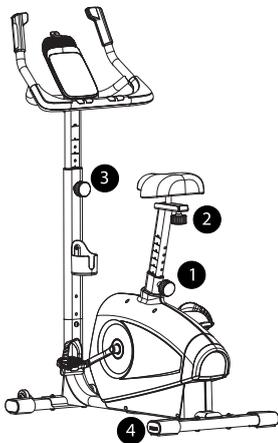
Dviratinis treniruoklis puikus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemos bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūnui treniuoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinklių, blauzdų, juosmens ir pilvo raumenys. Kad pasiektumėte laukiamų rezultatų, patariame treniuotis 1–3 kartus per savaitę nuo 20 minučių iki 1 valandos. Šis treniruoklis turi magnetinę transmisiją, leidžiančią minti tolygiai, be trūkčiojimų.

**AUTONOMINIS MAITINIMO ŠALTINIS**

Šis gaminytis turi naujovišką autonominio elektros maitinimo sistemą; energiją generuoja dinamometrinis smagratis. Taigi, kad galėtumėte naudoti treniruoklį, jo nebūtina prijungti prie elektros tinklo. Nuo šiol energiją tiekiate jūs!

**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. ĮSPĖJIMAS: įsitinkinkite, kad gražinote rankenėlę į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir tvirtai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio.

**2. BALNELIO PASLINKIMAS Į PRIEKĮ / ATGAL:**

Balnelį galima paslinkti į priekį arba atgal, kad jums būtų kaip galima patogiau naudoti treniruoklį. Norėdami paslinkti, kelis apsisukimus atsukite po balneliu esančią sukamąją rankenėlę. Nustatę jums reikiamą padėtį, stipriai priveržkite sukamąją rankenėlę.

**3. VAIRO REGULIAVIMAS:**

Norėdami sureguliuoti vairo aukštį, kelis apsisukimus atsukite sukamąją rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėte kaištį iš vamzdžio. Tuomet nustatykite reikiamą vairo aukštį, atleiskite rankenėlę, kad kaištis patektų į kurią nors vamzdžio angą ir kaip įmanoma stipriau prisukite. ĮSPĖJIMAS: įsitinkinkite, kad gražinote rankenėlę į vamzdį ir gerai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio.

**4. TRENIRUOKLIO STABILUMO REGULIAVIMAS:**

Jei treniruoklis yra nestabilus, sukite kurį nors ar abu ant užpakalinės kojos galų esančius išlyginimo ratukus, kol treniruoklis taps stabilus.

**LAIKYSENA**

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

**1. PATOGO UŽLIPTI**

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

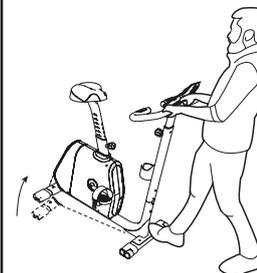
**2. PADĖTIS TIESIA NUGARA**

Šis dviratinis treniruoklis suprojektuotas taip, kad treniuojantis jūsų laikysena būtų tinkama, tai yra jis leidžia jums treniuotis tiesia nugarą, žiūrint tiesiai prieš save.

**3. SPORTINĖ PADĖTIS**

Šiuo dviratinio treniruoklio galite treniuotis ir palinkę į priekį, kai norite rinktis didesnio greičio ir (arba) pasipriešinimo treniuočių seansus ir (arba) fazes.

**PERKĖLIMAS**



Atsistokite 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 praturinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.



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



<LTL>skirtas programos pasirinkimo meniu perjungti.</LTL>



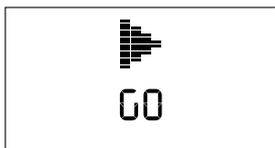
<LTL>Skirtas programai uždaryti, grįžti į pagrindinį meniu ir pultelei išjungti.</LTL>



Skirtas mynimo pasipriešinimui reguliuoti (didinti arba mažinti), parametrus 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.

**PRADŽIOS EKRANAS**

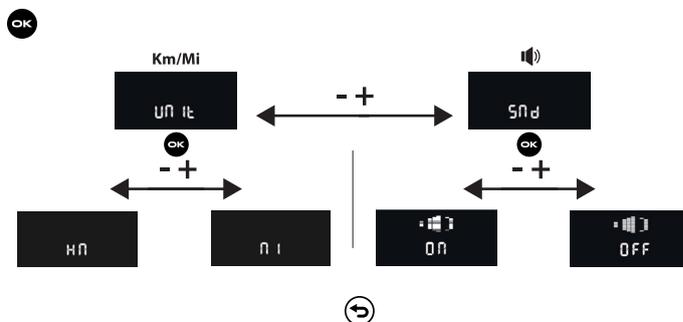


Tai jums pradėjus minti arba tiekiant treniruokliui energiją įsijiebiantis ekranas.

Jūs galite:

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

**NUSTATYMAI**



**ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS**

Didžiausio širdies ritmo dažnio (FC max) apskaičiavimas:

Moterims: 226 – amžius

Vyrams: 220 – amžius

Pataisymas atsižvelgiant į sportuojančio lygį:

Pridėkite (+) 10 pradedantiesiems, nesitreniravusiems asmenims.

Retkarčiais sportuojantys asmenys gali remtis pagrindiniu skaičiavimu.

62 imkite (-) 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

## ŠIRDIES RITMO DAŽNIO MATAVIMAS RANKOMIS (HAND-PULSE):

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

„Hand-pulse“ technologija leidžia matyti naudotojo širdies ritmo dažnį dūžiais per minutę (BPM). Jis jokiū būdu nėra medicinos prietaisas. Jis skirtas atsilikimui ar reguliariam naudojimui treniruotės metu, tačiau ne nuolatiniams širdies ritmo stebėjimui. Primename, kad net išsintis širdies ritmo dažnis nuolat kinta. Veikimo principas: Širdies ritmą nuskaityti du abejojose vairo pusėse esantys jutikliai. Taigi, abi rankos turi būti laikomos ant jutiklių vienu metu.

Abu elektrodai skleidžia labai silpną srovę, kuri teka kūnu; ši srovė nekenkia sveikatai, nes yra labai silpną (viena milijoninė ampero dalis); šios srovės pokyčiai atspindi širdies ritmą. Tie atspindžiai atvaizduojami pulsetyje BPM (dūžiais per minutę).

Atvaizdavimas pradėdamas nuo 60 BPM, tuomet išvedamas matavimų vidurkis, kad, praėjus vieni ar dviem sekundėms, būtų parodytas labiausiai atitinkantis dydis (skirtingų gamintojų filtravimas ir vidurkio nustatymas skiriasi).

Patariame:

- Treniruotės metu retkarčiais 5 – 10 sekundžių uždėti rankas ant jutiklių, o ne laikyti jas neatitraukiant nuo treniruotės pradžios iki pabaigos.
- Po kiekvieno naudojimo nuvalyti / nusaistinti jutiklius.
- Sudrėkinti rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.

Be to, pulstelis turi analoginio širdies ritmo matavimo diržo jutiklį (diržas parduodamas atskirai). Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į „Decathlon“ parduotuvę. Vietoje „hand pulse“ rodmėnų bus rodomi diržo matavimo duomenys.

## GREITASIS PALEIDIMAS / NAUDOJIMAS BE PROGRAMOS

1. Norėdami pradėti treniruotę, pradėkite minti pedalus.
2. Norėdami sureguliuoti pedalų pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba –
3. Norėdami padaryti pertrauką (60 sekundžių), neminkite pedalų kelias sekundes.
4. Norėdami tęsti treniruotę, pradėkite minti.
5. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, kelias sekundes nustokite minti, tuomet paspauskite mygtuką „Grįžti“
6. Norėdami išjungti pulstelį, grįžkite į pradžios ekraną ir palaikykite nuspaudę mygtuką „Grįžti“
7. Konsolė automatiškai išsijungia, jei nenaudojate treniruoklio maždaug 1 min 20.

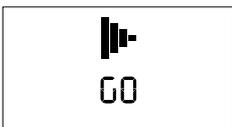
## PROGRAMOS

1. Pradžios ekrane paspausdami programų mygtuką pasirinkite programų meniu
2. Spausdami mygtukus + arba – paeiliui peržiūrėkite programas ir kurią nors pasirinkite nuspausdami mygtuką OK
3. Nustatykite treniruotės laiką spausdami mygtukus + arba –, tuomet patvirtinkite nuspausdami mygtuką OK
4. Galite pradėti treniruotės seansą.
5. Norėdami sureguliuoti pedalų pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba –
6. Jums nustojus minti, treniruoklis persijungia į pauzę ir laiko rodmuo ima mirksėti.
7. Norėdami tęsti seansą (per 60 sekundžių nuo pertraukos pradžios), pradėkite minti pedalus.
8. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, nustokite minti, treniruoklis persijungs į pauzę, tuomet paspauskite mygtuką „Grįžti“
9. Kad galėtumėte išjungti konsolę, turite grįžti į pradžios ekraną. Tuomet palaikykite nuspaudę mygtuką „Grįžti“
10. Konsolė automatiškai išsijungia, jei nenaudojate treniruoklio maždaug 1 min 20.

## PROGRAMŲ APRAŠYMAS

PAGAL NUMATYTAŠIAS NUOSTATAS TRENIRUOTĖS LAIKAS YRA 30 MINUČIŲ (IŠSKYRUS „QUICK-START“ REŽIMĄ, KURIAME LAIKAS TIESIOG SKAIČIUOJAMAS IŠTISAI). LAIKĄ GALIMA REGULIUOTI MYGTUKAIS + ARBA –.

### REŽIMAS „QUICK-START“



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

### Programa „CAL“



Nauda: Svorio metimas  
Aprašas: Dvi nedidelio ir tolygaus intensyvumo fazės, palaikant gan didelį treniruotės ritmą. Patariamas: Krūvio metu patariame nejudinti rankų.

### Programa „Perf“



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

### Programa „FIT“



Nauda: fizinės formos palaikymas.  
Aprašas: 2 krūvio smallės, kurias sudaro kilimo fazė ir mažėjimo fazė.

### Programa „musc“



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

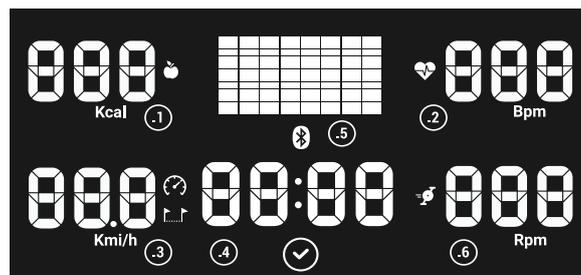
## EKRANO RODMENYS SEANSO METU

Sudegintos kalorijos (Kcal).

Širdies ritmas dūžiais per minutę.

Greitis km/h (arba Mi/h).

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



5 Pasipriešinimo lygiai (krūvio intensyvumo skalė).

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

### Krūvio intensyvumo skalė:

Pasipriešinimas susikirstas į 15 lygių, kurie rodomi pasipriešinimų + ir - ekrane ir kuriuos pulsetyje galima reguliuoti mygtukais + ir -.

Štai kiekvieną pasipriešinimo lygį atitinkantis brūkšnelių skaičius:



## REZULTATŲ APŽVALGA

Jūsų rezultatų apžvalga automatiškai parodoma pasibaigus seansui, per 2 minučių trukmės poilsio laikotarpį. Galite matyti:

- savo vidutinį širdies ritmą (seanso metu jusosėti analoginį nekeičiant širdies ritmo matavimo diržą).
- apskaičiuotą sudegintų kalorijų skaičių.
- savo vidutinį greitį.

numintą atstumą.

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

## TRIKČIŲ NUSTATYMAS

---

### PULTELIS:

Konsolė neįsijungia, arba rodo „E1“, „E2“, „E3“. Atjunkite prietaisą nuo tinklo, tuomet patikrinkite laidų sujungimą užpakalinėje konsolės pusėje ir konstrukcijos viduje.

### ATSTUMAS:

Užpakalinėje pultelio pusėje yra kelias padėtis turintis jungiklis. Nustatykite jį ties „VM“, jei jis yra kitoje padėtyje. Rodomas greitis ir atstumas apskaičiuoti remiantis 20 colių skersmens dviračio ratu. 60 RPM dažniui turite važiuoti maždaug 6 km/val. greičiu.

### KALORIJS:

Apskaičiuojant atsižvelgiama į pasipriešinimo lygį ir ritmą (RPM).

### ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS:

Žr. naudojimo vadovą „INSTRUKCIJA“. Nepatariame naudoti „hand pulse“ širdies ritmo matuoklio asmenims, turintiems širdies stimuliatorių. Matavimas rankomis (□, „Hand pulse“):

- Matuojama treniruotės metu / judant, tad signalas dažnai nutraukiamas. Rodomos išmatuotosios vertės nėra momentinės, kartais jos labai skiriasi nuo esamo momento situacijos.
- Sausos rankos susilpnina signalą, kartais jis visiškai nutrūksta. Sudrėkinkite rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.
- Jei abejojate dėl matavimo rezultatų ar signalo, jei įmanoma, paprašykite kito asmens išbandyti šią funkciją.
- Dažnis nematuojamas: patikrinkite „Hand-Pulse“ jutiklių jungtis su pultelio.

Norėdami matavimo diržu aptikti širdies ritmą:

1. Patikrinkite kaip įdėta baterija arba pakeiskite ją nauja.
2. Šiek tiek sudrėkinkite su oda besiliečiančias diržo dalis.
3. Išitinkinkite, kad apsijuosėte diržą tiesiai ant odos ir ar siūstuvus yra krūtinės viduryje.

### PEDALAI:

Kairįjį pedalą prisukite prieš laikrodžio rodyklę.

### TRIUKŠMAS:

1. Atsukite pedalus 2 apsisukimus, tuomet vėl prisukite juos iki galo.
2. Patikrinkite ar jie stabilūs, jei reikia, parguliuokite (žr. skirsnį: TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS).
3. Reguliariai tikrinkite ar reguliavimo ratukai yra tinkamoje padėtyje ir yra gerai prisukti (žr. skirsnį: NUSTATYMAI).
4. Reguliariai tikrinkite ar jungiamieji varžtai yra gerai prisukti (įskaitant balnelio veržles).

### „BLUETOOTH“ JUNGTIS:

Savo prietaiso pultelį galite sujungti su išmaniuoju telefonu arba kompiuteriu tik naudodami „Domyos E Connected“ programėlę. Prašome vadovautis tam skirtu naudojimo vadovu.

Jei problemos išspręsti nepavyko, susisiekite su „Domyos“ techninės priežiūros centru (žr. paskutinį puslapį: techninė priežiūra). Prisijunkite prie <http://www.supportdecathlon.com/> pasirinkite savo gaminį ir susiraskite:

## DAUGIAU INFORMACIJOS

---

Interneto svetainėje [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) pasirinkite skiltį „Techninės priežiūros centro pagalba“, kur rasite:

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

## PREZENTACIJA :

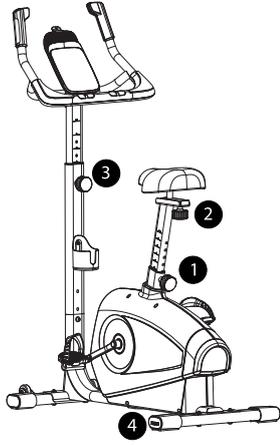
Bicikl je izvanredna aktivnost koja će vam omogućiti da poboljšate vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet uz tonifikaciju tela: zadnjice, butine, zadnje lože, listova, leđa i trbušnjaka pri kontrakciji. Savetujemo vam da vežbate 1 do 3 puta nedeljno, od 20min do 1h vremena za postizanje očekivanih rezultata. Ovaj proizvod sadrži magnetni prenos za udobno okretanje pedala bez spadanja stopala.

## AUTOMATSKO -NAPAJANJE

Ovaj proizvod je opremljen inovativnim električnim sistemom za automatsko napajanje, koji stvara jedan točak za dinamometričnu inerciju. Prema tome nije neophodno napajati ga strujom za upotrebu.

Od sada ste vi energija!

## PODEŠAVANJA



## UPOZORENJE: neophodno je sići sa bicikla kako bi se izvršila podešavanja.

## 1. PODEŠAVANJE NIVOA SEDLA:

Za efikasno vežbanje, sedlo mora da bude na dobroj visini odnosno da za vreme okretanja pedala, vaša kolena da budu blago savijena u trenutku kada se pedale nalaze na najnižoj poziciji. Za podešavanje sedla, odvrnite ručicu za nekoliko krugova tako da se ne izvuče sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač cevi sedla. UPOZORENJE: Pobrinite se da se dugme vrati u jednu od rupa cevi sedla i da se zategne na maksimum. Nikad ne premašiti maksimalnu visinu sedla koja je prikazana na cevi.

## 2. PODESITI SEDLO KA NAPRED/POZADI

Sedlo može da se pomera unapred ili pozadi kako bi ste imali najbolji mogući komfor. Za podešavanje, odšrafiti za nekoliko krugova ručicu ispod sedla. Zategnuti ručicu na maksimum kad postignete odgovarajuće podešavanje.

## 3. KAKO PODESITI VOLAN:

Za podešavanje visine volana, odvrnite ručicu za nekoliko krugova tako da se ne izvuče sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač nosača. Podesite volan na odgovarajuću visinu, staviti ručicu u jednu od rupa za podešavanje na nosaču zatim zategnite na maksimum. UPOZORENJE: Proveriti da li je nosač na mestu i maksimalno zategnuti. Nikad ne premašiti maksimalnu visinu koja je označena na nosaču.

## 4. PODESITI STABILNOST BICIKLA:

U slučaju instabilnosti bicikla, okrenite jedan ili dva kompenzatora nivoa koji se nalaze na nastavcima zadnjih nogu dok ne postane stabilan.

## POLOŽAJ

Položaj je pozicija tela koju treba imati tokom vežbanja. Važno je primeniti kako bi se izbegle povrede tokom vežbanja.

## 1. LAKO SEDANJE

Naše ekipe su napravile sobni bicikl sa niskim okvirom koji vam omogućava da sednete na bicikl bez potrebe da se podigne noga.

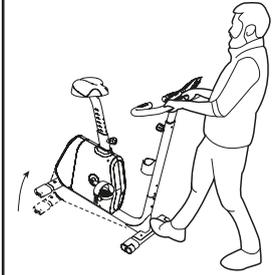
## 2. POLOŽAJ SA PRAVIM LEĐIMA

Ovaj sobni bicikl je napravljen kako bi se omogućio odgovarajući položaj tokom vožnje, odnosno koji omogućuje svima da automatski vežbaju sa pravim leđima i sa pogledom pravo napred.

## 3. SPORTSKI POLOŽAJ

Ovaj sobni bicikl vam takođe omogućava da budete nagnuti ka napred kada želite da vozite intenzivnije seanse i/ili intenzivnije sekvence sa brzinom i/ili sa izdržljivošću.

## POMERANJE



Stanite ispred vašeg proizvoda, postavite jednu nogu na nogu ispred bicikla zatim povucite volan ka sebi kako bi se bicikl nagnuo ka napred i kako bi točkovi za pokretanje dodirnuli pod. Veoma je važno držati uspravno leđa tokom ovog pokreta. Prilikom pokretanja vašeg sobnog bicikla, morate oteretiti prvenstveno ruke i noge.

## KONZOLA

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



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



<SRL>kretati se u meniju izbora programa.</SRL>



<SRL>lzaći iz programa, vratiti se na glavni meni, ugasiti konzolu.</SRL>



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

Prekidač: Izabrati tip vašeg uređaja (EB, Tr, SB).

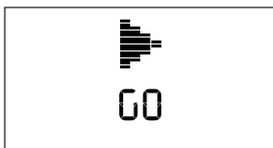
EB: Eliptični bicikl

SB: Sobni bicikl

TR: Trenažer

RESETOVANJE: SELECTION KM/H ou MILES

## POČETNI EKTRAN

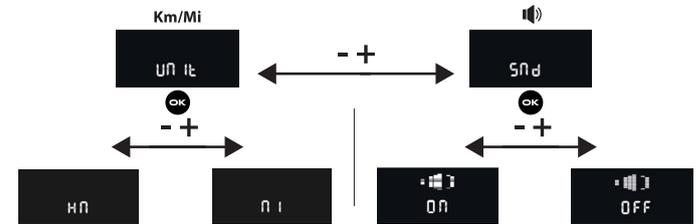


Prikazuje se prvi ekran kada počnete da okrećete pedale ili kada priključite bicikl na struju.

Možete:

- Pritisnuti OK za brzo pokretanje.
- Pritisnuti programa za pristupanje spisku programa.
- Isključiti konzolu držeći pritisnut taster NAZAD.

## PODEŠAVANJA



## OCENJIVANJE SRČANE FREKVENCije

Merenje maksimalne srčane frekvencije (FC max):

Za žene: 226 – starosno doba.

Za muškarce: 220 – starosno doba.

Prilagođavanje u odnosu na nivo vežbanja:

Dodati +10 za početnike, lica koja nisu u formi.

Ostati na osnovnoj računici za one koji se povremeno bave sportom.

Oduzeti -10 za one koji se redovno bave sportom.

Maksimalna FC, u vezi sa ciljem:

faza oporavka FC MAX

od 60% do 69% FC MAX => lagani nastavak

od 70% do 79% FC MAX => gubitak težine

od 80% do 89% FC MAX => poboljšanje izdržljivosti

> 90 % FC MAX => poboljšanje performantnosti

## RUČNO MERENJE SRČANE FREKVENCIJE (RUČNI PULS):

Ne preporučujemo upotrebu ručnog pulsa za osobe koje nose pejsmejker, medicinske uređaje izuzetne osetljivosti koje treba čuvati dalje od svih električnih uređaja i elektronike. Za pomenute osobe, molimo da se posavetujete sa lekarom na ovu temu.

Tehnologija ručnog merenja pulsa omogućava da se ima prikaz srčanih otkucaja korisnika u BPM (otkucanjima po minutu). Ni u kom slučaju ovo nije medicinsko sredstvo. Namenjeno je za povremenu ili redovnu upotrebu tokom svake upotrebe a ne kontinuirano. Podsećamo, čak i u stanju mirovanja postoje stalne varijacije srčane frekvencije. Princip rada: Otkucanje srca očitavaju dve elektrode sa strane i druga sa volana. Prema tome treba pozicionirati 2 ruke istovremeno na dva senzora.

Dve elektrode emituju jednu mikro-struju koja prolazi kroz telo, struja koja je bezazlena za zdravlje jer je veoma blaga (milioni deo ampera), varijacije ovih mikro-struja su odraz otkucaja srca. Ovaj odraz se ponovo prenosi na konzolu u BPM otkucanjima srca u minutu.

Započinje na 60 BPM zatim se filtrira i mere su prosečne kako bi se prikazala najbolja koherencija vrednosti (filtracija i prosek zavisi od proizvođača) sa razlikom od jedne ili dve sekunde.

Mi savetujemo:

- Da se postavke ruke 5 do 10 sekundi s vremena tokom vežbe a ne da se koristi od početka do kraja seanse non-stop.
- Da se trljaju/ osuše senzori nakon svake upotrebe.
- Da se navlaže ruke kako bi se poboljšalo merenje.

Za informaciju, konzola sadrži analogni receptor pojasa za merenje pulsa (pojas nije priklon uz kupovinu). Za dodatne informacije, molimo kontaktirajte Decathlonovu radnju. Mera pojasa će zameniti onu ručnog pulsa.

## BRZO POKRETANJE / SLOBODNA UPOTREBA

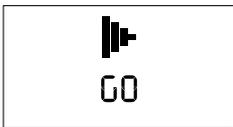
1. Početi sa okretanjem pedala da biste započeli seansu.
  2. Za podešavanje nivoa težine okretanja pedala, pritisnuti taster + ili -.
  3. Da bi se napravila pauza (60 sekundi) zaustavite se tokom nekoliko sekundi.
  4. Za ponovo započinjanje treninga, počnite ponovo da okrećete pedale.
  5. Za zaustavljanje seanse pre kraja, prestanite da okrećete pedale nekoliko sekundi zatim pritisnite na taster Nazad (↩).
  6. Za gašenje konzole, jednom kada ste se vratili na početni ekran, držite pritisnut taster Nazad (↩).
- Konzola se automatski gasi nakon oko 1 min 20 neaktivnosti.

## PROGRAMI

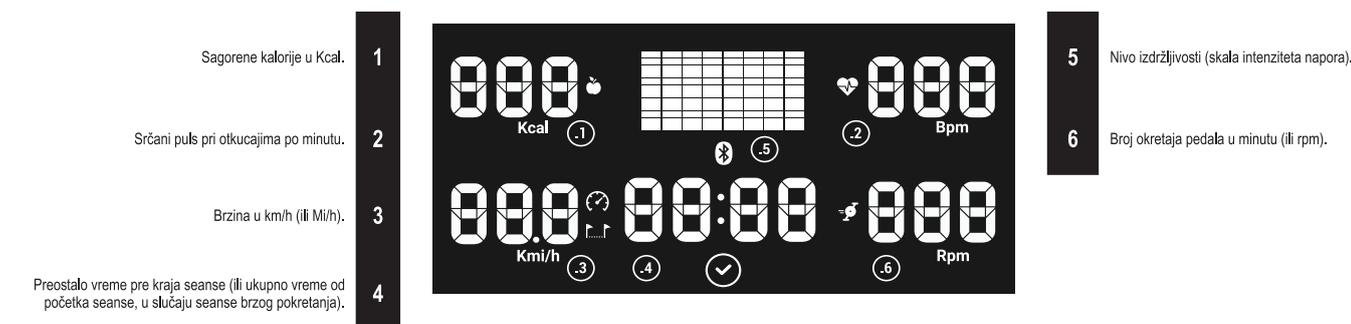
1. Na početnom ekranu, izaberite meni programi priskajajući taster program. (⏮)
  2. Listajte programe priskajajući taster + ili - zatim izaberite držeći pritisnut taster OK. (OK)
  3. Podesite vreme vežbanja koristeći taster + ili - zatim potvrdite priskajajući taster OK. (OK)
  4. Možete početi da vežbate.
  5. Za podešavanje težine okretanja pedala, pritisnite dugme + ili -.
  6. Kada prestanete da okrećete pedale, bicikl se se stavlja u pauzu i vreme treperi.
  7. Za ponovo započinjanje seanse (u roku od 60 sekundi nakon početka pauze, ponovo počnite da okrećete pedale.
  8. Za zaustavljanje treninga pre kraja, prestanite da okrećete pedala, bicikl se stavlja u pauzu, pritisnite taster Nazad (↩).
  9. Za gašenje konzole morate biti na početnom ekranu. Zatim, držite pritisnut taster Nazad (↩).
- Konzola se automatski gasi nakon oko 1 min 20 neaktivnosti.

## OPIS PROGRAMA

PO DIFOLTU VREME TRENINGA JE 30 MINUTA (OSIM «QUICK-START» KADA SE VREME POVEĆAVA). OVO VREME SE MOŽE PODESITI PRITISKAJUĆI TASTERE + ILI -.

| »QUICK-START« NAČIN   | Program «CAL»  |
|---|--|
|  <p>Prednost: Brza upotreba.</p> <p>Opis: Smestiti se na bicikl i početi sa okretanjem pedala!</p>   |  <p>Prednost: Gubitak težine.</p> <p>Opis: Dupli plato sa niskim intenzitetom, održati dosta brzi ritam u seansi treninga. Savet: Poželjno je fiksirati ruke tokom napora.</p> |
|  <p>Prednost: Performans</p> <p>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.</p> |  <p>Prednost: biti u formi.</p> <p>Opis: 2 pika napora uključena u jednoj sekvenci napora koja obuhvata jednu progresivnu i digresivnu fazu.</p>                              |
|  <p>Prednost: Tonifikacija</p> <p>Opis: dupli uspon, prilagoditi ritam u zavisnosti od nivoa izdržljivosti. Jak otpor = slabiji ritam za veće aktiviranje mišića.</p>  |  |

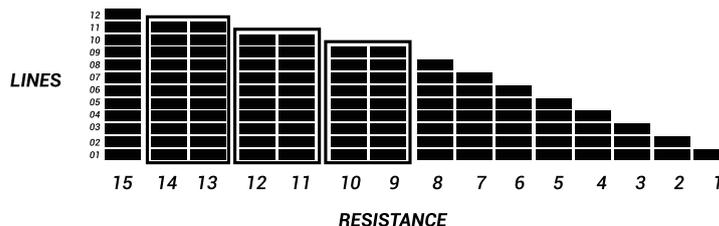
## EKRAN TOKOM SEANSE



## Skala intenziteta napora:

Otpor se deli na 15 vidljivih nivoa na ekranu za otpor + i - koji se podešavaju tasterima + i - konzole.

Evo broj linija koje svaki nivo otpora predstavlja:



## 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,
- predeno rastojanje.

Za zaustavljanja pregleda vašeg performansa pre kraja, pritisnuti taster Nazad. (↩)

## DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

---

### KONZOLA:

Vaša konzola se ne pali ili prikazuje «E1», «E2», «E3». Molimo vas da isključite zatim proverite povezivanja koja ste izvršili na poledini konzole i u unutrašnjosti nosača volana.

### RAZDALJINA:

Na poledini konzole kursor nudi više pozicija. Molimo da ga postavite na "VM" ukoliko nije tako postavljen. Prikazana brzina i razdaljina su izmerene preme točku bicikla od 20». Treba da postignete 60 RPM okretaja pedala u minuti na otprilike 6Km/h.

### KALORIJE:

Merenje uzima u obzir nivo otpora i kadencu (RPM).

### MERENJE SRČANE FREKVENCije:

Molimo da pogledate uputstvo "UPUTSTVO": Ne preporučujemo upotrebu ručnog merenja pulsa za osobe sa pejsmejkerom. Za ruke (Ručni puls):

- Merenja tokom vežbanja / u pokretu prema tome signal je često prekinut. Prikaz izmerenih vrednosti nije trenutno prema tome ponekad postoje značajne razlike.
- Suve ruke uzrokuju smanjenje signala ili ponekad prekidanje signala. Navlažite ruke kako bi se poboljšalo merenje.
- Ako se sumnja u vrednosti ili signal, tražite testiranje sa drugim korisnikom ako je moguće.
- Ukoliko se frekvencije ne meri: proverite da li je Ručni puls povezan sa konzolom.

Sa pojasom za merenje srčane frekvencije:

1. Proverite da li je baterija dobro postavljena ili je zamenite sa novom.
2. Pomalo navlažite pojas u delu koji je u dodiru sa kožom.
3. Pobrinite se da pojas bude postavljen direktno na koži sa odašiljačem na sredini grudi.

### PEDALE:

Za zašrafijvanje leve pedale okrećite pedale u SUPROTNOM smeru kazaljke na satu.

### ŠUM:

- 1 Odšrafite za 2 kruga zatim zašrafite pedale na maksimum.
- 2 Proverite stabilnost i ispravite ako je neophodno (pogledati pasus: PODEŠAVANJE NIVOVA BICIKLA).
- 3 Redovno proveravajte da li su ručice za podešavanje dobro postavljene i zašrafijene (pogledati pasus):POSTAVKE).
- 4 Redovno proveravajte da li su šrafovi za montiranje dobro zašrafijeni (uključujući šrafove sedla).

### BLUETOOTH POVEZIVANJE:

Možete povezati konzolu vašeg uređaja sa smartfonom ili tabletom isključivo sa aplikacijom Domyos E Connected. Molimo da pogledate uputstvo namenjeno u te svrhe.

Ukoliko problem i dalje postoji, molimo vas kontaktirajte Domyos servis nakon prodaje (pogledati poslednju stranu: servis nakon prodaje). Konektujte se na <http://www.supportdecathlon.com/> izaberite vaš proizvod i nađite:

### VIŠE INFORMACIJA

---

Konektujte se na [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) rubriku Assistencija SAV

- FAQ (pitanja / odgovori).
- Saveti za održavanje.
- Video tutorijali za popravak 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 της καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ τόνωνε 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.

**ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ**

Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καινοτόμο σύστημα αυτόματης ηλεκτρικής τροφοδοσίας, η οποία παράγεται από έναν τροχό δυναμομετρικής αδράνειας. Δεν είναι, λοιπόν, απαραίτητο να το συνδέσετε σε ηλεκτρικό ρεύμα για να το χρησιμοποιήσετε.

Τώρα η ενέργεια είναι στα χέρια σας!

**ΡΥΘΙΣΕΙΣ**

**ΠΡΟΣΟΧΗ: Είναι απαραίτητο να κατεβείτε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις.**

**1. ΡΥΘΙΣΗ 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 πεύρο του σωλήνα της σέλας. ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι το κουμπί έχει ξαναμπεί σε μια από τις οπές της σέλας και ξανασφίξτε το μέχρι τέρμα. Μην υπερβείτε ποτέ το μέγιστο ύψος που υποδεικνύεται από τη σχετική ένδειξη στον σωλήνα.

**2. ΡΥΘΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ ΠΡΟΣ ΤΑ ΕΜΠΡΟΣ/ΠΙΣΩ:**

Η σέλα μπορεί να μετακινηθεί προς τα εμπρός ή προς τα πίσω, προκειμένου να σας προσφέρει την καλύτερη δυνατή άνεση κατά τη χρήση. Για να τη ρυθμίσετε, ξεβιδώστε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης κάτω από τη σέλα. Σφίξτε το κλειδί μέχρι τέρμα όταν έχετε προσαρμόσει τη σέλα στο επιθυμητό σημείο.

**3. ΡΥΘΙΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜΟΝΙΟΥ:**

Για να ρυθμίσετε το ύψος του τιμονιού, ξεβιδώστε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης και τραβήξτε το για να απελευθερώσετε τον πεύρο του σωλήνα. Ρυθμίστε το τιμόνι στο σωστό ύψος, απελευθερώστε το κλειδί μέσα σε μια από τις οπές ρύθμισης του σωλήνα και σφίξτε το μέχρι τέρμα. ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας έχει μπει καλά στη θέση του και σφίξτε τον δυνατά. Μην υπερβείτε ποτέ το μέγιστο ύψος που υποδεικνύεται από τη σχετική ένδειξη στον σωλήνα.

**4. ΡΥΘΙΣΗ ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ:**

Σε περίπτωση αστάθειας του ποδηλάτου, περιστρέψτε τη μία και τις δύο από τις βάσεις ρυθμιζόμενου ύψους που βρίσκονται στα άκρα του πίσω ποδιού, μέχρι να πάψει να υπάρχει αστάθεια.

**ΣΤΑΣΗ**

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

**1. ΕΥΚΟΛΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ**

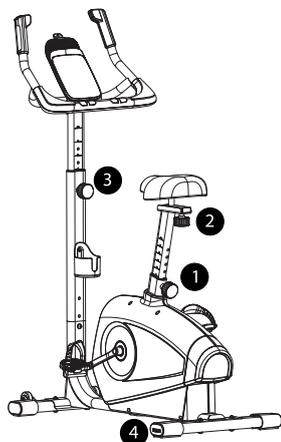
Οι ομάδες μας σχεδίασαν ένα στατικό ποδήλατο με χαμηλό σκελετό, κάτι που σας επιτρέπει να ανεβαίνετε χωρίς να χρειάζεται να σηκώνετε το πόδι, έτσι ώστε να αποφύγετε ενδεχόμενο τραυματισμό.

**2. ΘΕΣΗ ΙΣΙΑΣ ΠΛΑΤΗΣ**

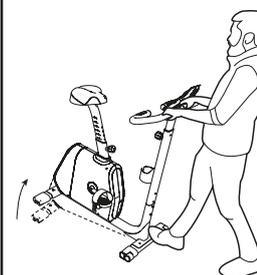
Αυτό το στατικό ποδήλατο σχεδιάστηκε ώστε να μπορείτε να προσαρμόζετε τη θέση σας κατά την άσκηση, δηλαδή επιτρέπει σε όλους να ασκούνται συστηματικά, με την πλάτη σε ίσια στάση και κοιλιά ευθεία μπροστά.

**3. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΣΤΑΣΗ**

Αυτό το στατικό ποδήλατο σας δίνει επίσης τη δυνατότητα να υιοθετήσετε μια στάση πιο σκυφτή προς τα εμπρός, όταν επιθυμείτε να πραγματοποιήσετε συνεδρίες ή/και ακολουθίες με υψηλότερη ταχύτητα ή/και αντίσταση.



**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 μετακινήτε 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 άσκηση σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκλυσή σας.†



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



<ELL>Πλοήγηση στο μενού επιλογών του προγράμματος.</ELL>



<ELL>Εξόδος από ένα πρόγραμμα, επιστροφή στο κύριο μενού, απενεργοποίηση της κονσόλας.</ELL>



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.

**ΘΟΝΗ ΥΠΟΔΟΧΗΣ**

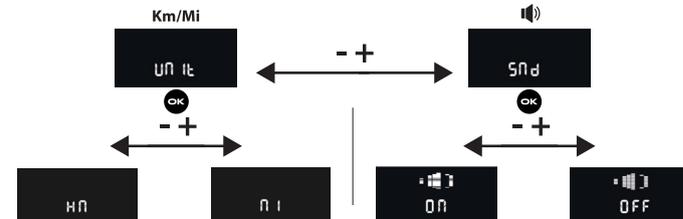


Είναι η πρώτη οθόνη που εμφανίζεται όταν αρχίζετε να κάνετε πετάλι και τροφοδοτείτε το ποδήλατο.

Μπορείτε να:

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

**ΡΥΘΙΣΕΙΣ**



**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.

68 Φαρμάστε τον παραπάνω βασικό υπολογισμό εάν αθλείστε περιστασιακά.

Η ΜΚΣ ανάλογα με τον στόχο:

Φάση ανάκτησης FC MAX (μέγιστης καρδιακής συχνότητας)

μεταξύ 60% και 69% της ΜΚΣ => επανεκκίνηση με ήπιο ρυθμό

μεταξύ 70% και 79% της ΜΚΣ => απώλεια βάρους

μεταξύ 80% και 89% της ΜΚΣ => βελτίωση της αντοχής

> 90% της ΜΚΣ => βελτίωση των επιδόσεων

**ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ ΑΠΟ ΤΑ ΧΕΡΙΑ (HAND-PULSE):**

Δεν συνιστάται η χρήση μέτρησης του καρδιακού ρυθμού από τα χέρια (hand-pulse) για άτομα με βηματοδότη, καρική συσκευή εξαιρετικής ευαισθησίας που πρέπει να διατηρείται μακριά από οποιαδήποτε ηλεκτρική και ηλεκτρονική συσκευή. Τα άτομα με βηματοδότη πρέπει να συμβουλευτούν τον ιατρό τους για αυτό το θέμα.

Η τεχνολογία hand-pulse παρέχει μια ένδειξη του καρδιακού ρυθμού του χρήστη σε BPM (παλμοί ανά λεπτό). Δεν αποτελεί καρική συσκευή. Έχει σχεδιαστεί για περιστασιακή ή τακτική χρήση κατά τη διάρκεια κάθε προπόνησης και όχι συνεχώς. Ως υπενθύμιση, ακόμα και σε ηρεμία, οι μεταβολές του καρδιακού ρυθμού είναι συνεχείς. Αρχή λειτουργίας: Ο καρδιακός ρυθμός καταγράφεται από τα δύο ηλεκτρόδια που βρίσκονται εκατέρωθεν του τιμονιού. Επομένως, τα χέρια πρέπει να τοποθετηθούν ταυτόχρονα στους δύο αισθητήρες.

Τα δύο ηλεκτρόδια εκπέμπουν μικρο-ρεύμα που ρέει μέσω του σώματος, ακίνδυνο για την υγεία επειδή είναι πολύ μικρής έντασης (ένα εκατομμυριοστό του ενός αμπέρ). Οι μεταβολές του μικρο-ρεύματος αποτελούν αντανάκλαση του καρδιακού ρυθμού. Αυτή η καταγραφή μεταδίδεται στην κονσόλα σε BPM.

Εκκινά από 60 BPM, στη συνέχεια φιλτράρεται και υπολογίζεται ο μέσος όρος των μετρήσεων για να εμφανιστεί η καλύτερη τιμή (το φιλτράρισμα και ο υπολογισμός του μέσου όρου διαφέρουν ανάλογα με τον κατασκευαστή) με απόκλιση ενός ή δύο δευτερολέπτων.

Συμβουλευόμαστε τα εξής:

- Τοποθετήστε τα χέρια 5 έως 10 δευτερολέπτα κατά τη διάρκεια της άσκησης, μην τα βάζετε από την αρχή έως το τέλος της συνεδρίας χωρίς διακοπή.
- Καθαρίζετε/στεγνώνετε τους αισθητήρες μετά από κάθε χρήση.
- Υγραίνετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση.

Για πληροφορίες, η κονσόλα είναι εξοπλισμένη με αναλογικό δέκτη ζώνης παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού (διατίθεται ξεχωριστά). Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το κατάστημα της Decathlon. Η μέτρηση της ζώνης θα αντικαταστήσει αυτήν του Hand-pulse.

**ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ / ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ**

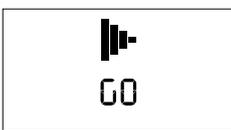
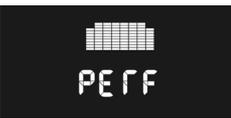
- 1. Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας.
- 2. Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία στο πετάλι, πιάστε τα κουμπιά + ή -
- 3. Για να κάνετε ένα διάλειμμα ( 60 δευτερολέπτα), σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερολέπτα.
- 4. Για να συνεχίσετε τη συνεδρία σας, ξεκινήστε να κάνετε ξανά πετάλι.
- 5. Για να διακόψετε τη συνεδρία πριν από το τέλος, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερολέπτα και, στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί επιστροφής (↩).
- 6. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, μόλις επιστρέψετε στην οθόνη υποδοχής, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής (↩). Η κονσόλα σβήνει αυτόματα μετά από περίπου 1 min 20 αδράνειος.

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

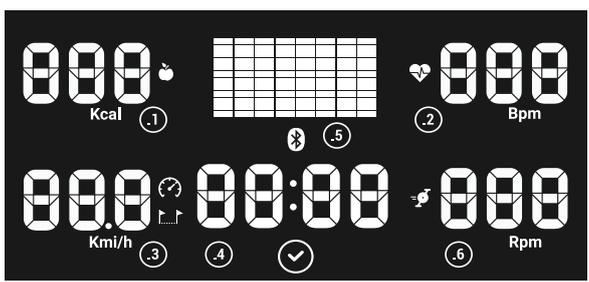
- 1. Στην οθόνη υποδοχής, επιλέξτε το μενού προγραμμάτων πιέζοντας το κουμπί προγράμματος (📅).
- 2. Πλοηγείτε στα προγράμματα πατώντας τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιλέξτε πατώντας το κουμπί OK (OK).
- 3. Ρυθμίστε τον χρόνο άσκησης με τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιβεβαιώστε πατώντας το κουμπί OK (OK).
- 4. Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνεδρία σας.
- 5. Για να προσαρμόσετε τη δυσκολία στο πετάλι, πιάστε τα κουμπιά + ή -
- 6. Όταν σταματάτε να κάνετε πετάλι, το ποδήλατο τίθεται σε παύση και η ένδειξη χρόνου αναβοσβήνει.
- 7. Για να συνεχίσετε την συνεδρία σας (εντός των 60 δευτερολέπτων μετά την αρχή του διαλείμματος, αρχίστε και πάλι να κάνετε πετάλι.
- 8. Για να διακόψετε τη συνεδρία πριν από το τέλος, σταματήστε να κάνετε πετάλι, το ποδήλατο τίθεται σε παύση, πατήστε το κουμπί επιστροφής (↩).
- 9. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα πρέπει να βρίσκεστε στην οθόνη υποδοχής. Στη συνέχεια, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής (↩). Η κονσόλα σβήνει αυτόματα μετά από περίπου 1 min 20 αδράνειος.

**ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ**

Ο ΧΡΟΝΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΑΚΑ ΡΥΘΜΙΣΜΕΝΟΣ ΣΤΑ 30 ΛΕΠΤΑ (ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ «QUICK-START» ΟΠΟΥ Ο ΧΡΟΝΟΣ ΑΥΞΑΝΕΙ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΑ). ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΤΕ ΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΠΑΤΩΝΤΑΣ ΣΤΑ ΚΟΥΜΠΙΑ + Η -.

|  |   |
|--|---|
| <p><b>ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ «QUICK-START»</b></p>  <p>Όφελος: Γρήγορη χρήση.<br/>Περιγραφή: Καθίστε απλά στο ποδήλατο και κάντε πετάλι!</p>  | <p><b>Πρόγραμμα «CAL»</b></p>  <p>Όφελος: Απώλεια βάρους.<br/>Περιγραφή: Διπλή αύξηση επιπέδων χαμηλής έντασης, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στη συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.</p> |
| <p><b>Πρόγραμμα «perf»</b></p>  <p>Όφελος: Επιδόσεις.<br/>Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντίστασης και σημαντική μίση άσκηση. Ιδανικά, πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι χαμηλότερες αντιστάσεις είναι φάσεις ανάκτησης.</p> | <p><b>Πρόγραμμα «FIT»</b></p>  <p>Όφελος: καλή φυσική κατάσταση.<br/>Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μία ακολουθία άσκησης που περιλαμβάνει μία ανοδική φάση και, μετά, μία καθοδική.</p>  |
| <p><b>Πρόγραμμα «musc»</b></p>  <p>Όφελος: Τόνωση<br/>Περιγραφή: δύο χρόνοι μειοποίησης της έντασης, προσαρμογή του ρυθμού στο επίπεδο αντίστασης. Υψηλή αντίσταση = χαμηλότερος ρυθμός για σημαντικότερη μίση άσκηση.</p>  |   |

**ΘΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ**



1. Θερμίδες που κάψατε σε Kcal.

2. Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό.

3. Ταχύτητα σε χλμ/ώρα (ή μίλι/ώρα).

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

5. Επίπεδα αντίστασης (κλίμακα έντασης της προσπάθειας).

6. Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm).

**Κλίμακα έντασης της προσπάθειας:**

Η αντίσταση διαρρίεται σε 15 επίπεδα που είναι ορατά στην οθόνη αντίστασης + και - και μπορούν να ρυθμιστούν με τα πλήκτρα + και - της κονσόλας. Δείτε παρακάτω τις γραμμές που αναπαριστούν το κάθε επίπεδο αντίστασης:



**ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ**

Η σύνοψη των επιδόσεων σας εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης, κατά τη φάση αποθεραπείας διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε: τη μέση μέτρηση της καρδιακής σας συχνότητας (εάν φορέσατε μη κωδικοποιημένη, αναλογική ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια της συνεδρίας), μια εκτίμηση των θερμίδων που κάψατε, την απόσταση που διανύσατε, τη μέση ταχύτητά σας.

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



## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

### ΚΟΝΣΟΛΑ:

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.

### ΑΠΟΣΤΑΣΗ:

Στο πίσω μέρος της κονσόλας υπάρχει ένας κέρσορας που επιτρέπει διάφορες θέσεις. Τοποθετήστε τον στην ένδειξη «VM» σε αντίθετη περίπτωση. Η εμφανιζόμενη ταχύτητα και απόσταση υπολογίζονται για τροχό ποδηλάτου μεγέθους 20». Για ταχύτητα 60 α.α.λ. διανύετε περίπου 6 χλμ/ώ.

### ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

Ο υπολογισμός λαμβάνει υπόψη το επίπεδο αντίστασης και τον ρυθμό (RPM).

### ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ:

Ανατρέξτε στο φυλλάδιο «ΟΔΗΓΙΕΣ»: Δεν συνιστάται η μέτρηση με hand-pulse για άτομα με βηματοδότη. Με τα χέρια (Hand-pulse):

- Μέτρηση κατά την άσκηση/έν κινήσει, ώστε το σήμα να διακόπτεται συχνά. Η ένδειξη των μετρούμενων τιμών δεν είναι σημερινή, επομένως μερικές φορές η απόκλιση είναι σημαντική.
- Τα στεγνά χέρια προκαλούν εξασθένιση του σήματος ή μερικές φορές το σήμα διακόπτεται. Υγραίνετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση.
- Σε περίπτωση αμφιβολίας σχετικά με τις τιμές ή το σήμα, ζητήστε να δοκιμάσει κάποιος άλλος χρήστης αν είναι δυνατόν.
- Δεν υπάρχει μέτρηση του καρδιακού ρυθμού: ελέγξτε τις συνδέσεις του Hand-Pulse στην κονσόλα.

Με ζώνη για την καταγραφή του καρδιακού ρυθμού:

1. Ελέγξτε τη θέση της μπαταρίας ή αντικαταστήστε τη με καινούρια.
2. Υγραίνετε ελαφρά τη ζώνη στο τμήμα που βρίσκεται σε επαφή με το δέρμα σας.
3. Τοποθετήστε τη ζώνη απευθείας στο δέρμα με τον πομπό στο κέντρο του θώρακα.

### ΠΕΤΑΛΙΑ:

Για να βιδώσετε το αριστερό πετάλι, γυρίστε αριστερόστροφα.

### ΘΟΥΒΟΣ:

- 1 Ξεβιδώστε με 2 στροφές, στη συνέχεια βιδώστε τα πετάλια στο μέγιστο.
- 2 Ελέγξτε τη σταθερότητα και διορθώστε αν είναι απαραίτητο (βλ. παράγραφο: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ).
- 3 Ελέγχετε τακτικά ότι οι δακτύλοι ρύθμισης είναι σωστά τοποθετημένοι και σφιγμένοι (βλ. παράγραφο: ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ).
- 4 Ελέγχετε τακτικά ότι οι βίδες είναι καλά βιδωμένες (συμπεριλαμβανομένων των παξμαδίων της σέλας).

### ΣΥΝΔΕΣΗ BLUETOOTH:

Μπορείτε να συνδέσετε την κονσόλα της συσκευής σας με ένα smartphone ή ένα tablet μόνο με την εφαρμογή Domyos E Connected. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο που προορίζεται για αυτήν τη χρήση.

Εάν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών Domyos (βλ. τελευταία σελίδα: εξυπηρέτηση πελατών). Συνδεθείτε στο <http://www.supportdecathlon.com/>, επιλέξτε το προϊόν σας και βρείτε:

## ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

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

**ОПИСАНИЕ :**

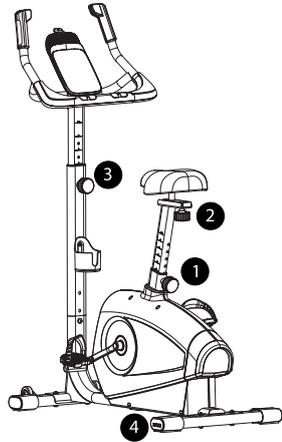
Карането на велоергометър е чудесна дейност, която ви позволява да тренирате сърдечно-съдовите си и дихателни способности, като в същото време тонизирате цялото си тяло: оформяне на тазобедрени, четириглави, задни бедрени мускули, прасци, лумбални и коремни мускули. Съветваме ви да практикувате от 1 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.

**САМОСТОЯТЕЛНО ЗАХРАНВАНЕ**

Този продукт е оборудван с иновационна система за самостоятелно електрозахранване, генерирано от динамо маховик. Затова не е необходимо да включвате устройството към електрическото захранване, за да го използвате.

По този начин, енергията, това сте вие!

**НАСТРОЙКИ**



**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо е да слезете от 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 сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. За регулиране на седалката, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата на седалката. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Уверете се, че сте поставили щифта в една от дупките на тръбата на седалката и го завийте максимално. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата.

**2. РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА НАПРЕД/НАЗАД:**

Седалката може да се регулира напред или назад за осигуряване на оптималния за вас комфорт по време на употреба. За да я регулирате, отвийте с няколко оборота винта на седалката. Завийте максимално винта, след като сте извършили настройката според вашите нужди.

**3. КАК ДА РЕГУЛИРАТЕ КОРМИЛОТО:**

За регулиране на височината на кормилото, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата. След това регулирайте кормилото на подходящата височина, сложете регулиращия винт в една от дупките за регулиране на тръбата и го завийте максимално. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Уверете се, че тръбата е върната на максимално си и завийте винта докрай. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата.

**4. РЕГУЛИРАНЕ СТАБИЛНОСТТА НА КОЛЕЛОТО:**

В случай, че колелото е нестабилно, завъртете единия или двата компенсатора, разположени на крайниците на задния крак, докато не се постигне изравняване.

**ЗАЕМНА ПОЗИЦИЯ**

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 си за прекриване и евентуално да се ударите.

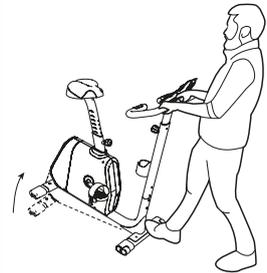
**2. ЗАЕМНА ПОЗИЦИЯ С ИЗПРАВЕН ГРЪБ**

Този велоергометър е разработен така, че да позволи заемането на подходяща позиция при практикуване, т.е. уредът дава възможност на всички да практикуват редовно с изправен гръб и насочен поглед напред.

**3. ЗАЕМАНЕ НА ПОЗИЦИЯ НА СПОРТИСТ**

Този велоергометър позволява също да заемете по-приведена напред поза, когато изберете по-интензивна тренировка и/или последователност от натоварвания по отношение на скоростта и/или за издръжливост.

**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 да преместване да бъдат в контакт със земята. По време на това движение е важно да държите гръба си изправен. Когато премествате вашия домашен велоергометър, положените усилия трябва да се разпределят предимно върху ръцете и краката ви.

**ТАБЛО ЗА УПРАВЛЕНИЕ**

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



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



<BGL> навигация в меню „избор на програма“. </BGL>



<BGL> Излизане от програма, връщане към основното меню, изключване на таблото за управление. </BGL>



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

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

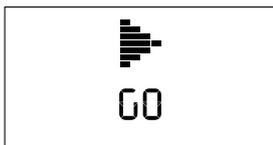
КТ: Крос-тренажор

ВЕ: Велоергометър

ГТ: Гребен тренажор

НУЛИРАНЕ: Нулиране на избора.

**НАЧАЛЕН ЕКРАН**

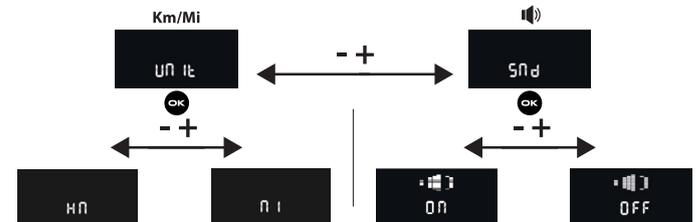


Това е първият екран, който се появява, когато завъртите педалите и включите колелото към електрическата мрежа.

Можете да:

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

**НАСТРОЙКИ**



**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, нетренирани.

Оставяне на базовото изчисление по-горе за спортуващи от време на време.

Връзка на макс. сърдечна честота с целта:

фаза за възстановяване на макс. сърд. честота. (МАКС СЧ).

между 60% и 69% от МАКС СЧ => за леко възстановяване

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

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

> 90% МАКС СЧ => за подобряване на резултатите

## ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС ПРЕЗ РЪЦЕТЕ (HAND-PULSE):

Не препоръчваме използването на hand-pulse за хора с пейсмейкър – медицински апарат с изключителна чувствителност, който трябва да се пази от всякакви близки електрически и електронни устройства. Хората, за които това се отнася, трябва да се консултират със своя лекар по темата.

Технологията hand-pulse позволява получаване на показание за сърдечния ритъм на потребителя в удара в минута. Това в никакъв случай не е медицинско устройство. Предназначението е да се използва еднократно или редовно, но не и непрекъснато. Нека напомним, че дори в покой непрекъснато има вариации в сърдечния ритъм. Принцип на работа: Сърдечният ритъм се улавя от два електрода от двете страни на кормилото. Затова е необходимо и двете ръце да се поставят едновременно върху двата сензора.

Двата електрода излъчват микроток, който преминава през тялото, без да вреди на здравето, понеже е прекалено слаб (една милионна част от ампера), като вариациите на този микроток са отражение на сърдечния ритъм. Това отражение се връща на конзолата като показание за удари в минута.

Започва от 60 удара в минута, след което се филтрира и показанията се осредняват, за да се покаже най-съгласуваната стойност (филтрирането и осредняването се различават според производителя) със закъснение от една или две секунди.

Препоръчваме:

– да поставяте ръцете за 5 до 10 секунди от време на време в течение на тренировката и да не го използвате непрекъснато от началото до края на сеанса.

– да изтривате/подсушавате сензорите след всяко използване.

– да овлажнявате ръцете за по-добро измерване.

За информация, конзолата е снабдена с приемник за аналогичен кардио колан (коланът не се включва в покупката). За повече информация се свържете с магазин Decathlon. Показанието от колана ще замени това от Hand-pulse.

### 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 (60 секунди), 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

6. Натиснете бутон Назад
7. За да изключите таблото за управление, след като се върнете към началния екран, натиснете продължително бутон Назад
8. Таблото за управление се изключва автоматично след приблизително 1 min неактивност.

### ПРОГРАМИ

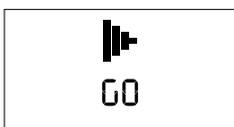
1. От началния екран изберете менюто с програмите като натиснете бутон Програма
2. Превъртайте различните програми като натискате бутоните + или - след като изберете, натиснете бутон ОК
3. Настройте времето за една тренировка чрез бутоните + или -, след което потвърдете като натиснете бутон ОК
4. Можете да започнете тренировката си.
5. За да настроите трудността на въртене на педалите, натиснете бутоните + или -

6. Когато спрете да въртите педалите, колелото спира на пауза и индикаторът за време започва да примигва.
7. За продължаване на тренировката (в рамките на 60 секунди след началото на почивката 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 бутон Назад
10. Таблото за управление се изключва автоматично след приблизително 1 min 20 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 -.

#### РЕЖИМ „БЪРЗ СТАРТ“



Полза: Бърза употреба.

Описание: За сядане на колелото и единствено въртене на педалите.

#### Програма „CAL“



Полза: Намаляване на теллото.

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 „резултати“



Полза: За постигане на резултати

Описание: Интервали на висока интензивност за подобряване на издръжливостта и значителното мускулно натоварване. В идеалния случай трябва да поддържате един и същи ритъм през цялата тренировка. По-слабото съпротивление представлява фази на възстановяване.

#### Програма „В добра форма“



Полза: поддържане на форма.

Описание: 2 върха на натоварване в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и една регресивна фаза.

#### Програма „musc“



Полза: Тонизиране

Описание: две серии на повишаване на натоварването; адаптиране на ритъма в зависимост от нивото на съпротивление. Повишено съпротивление = по-слаб ритъм за по-значително мускулно натоварване.

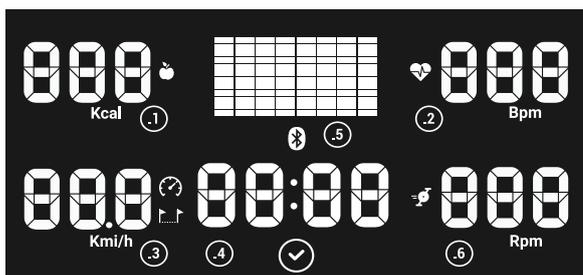
### ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА

Изгорени калории в ккал.

Сърдечна честота в удари в минута.

Разстояние в км/ч (или мили/ч).

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



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

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

#### Скала за интензивност на усилиято:

Съпротивлението е разделено на 15 нива, които се виждат на екрана за съпротивление + и -, и може да се регулира чрез бутоните + и - на конзолата.

Ето броят на линиите, представени за всяко ниво на съпротивление:



### 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 некодиран колан за измерване на сърдечния ритъм по време на тренировката).

изчисление на броя изгорени калории.

изминатото разстояние.

вашата средна скорост.

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



## ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

---

### КОНЗОЛА:

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

### РАЗСТОЯНИЕ:

На гърба на конзолата показател предлага няколко позиции. Поставете го в позиция „VM“, ако е в друга позиция. Показаните скорост и разстояние се изчисляват въз основа на велосипедно колело от 20 инча. За 60 оборота в минута трябва да получите около 6 км/ч.

### КАЛОРИИ:

Изчислението взема предвид нивото на съпротивление и темпото (оборот в минута).

### ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС:

Вижте бележката „ИНСТРУКЦИЯ“: Не препоръчваме използването на hand-pulse за хора с пейсмейкър. През ръцете (Hand-pulse):

- Измерване по време на тренировка/движение, следователно сигналът често се прекъсва. Показването на измерените стойности не е незабавно, така че понякога има съществено забавяне.
- Сухи ръце предизвикват отслабване на сигнала или дори прекъсване на сигнала понякога. Овлажнявайте ръцете си за по-добро измерване.
- Ако се съмнявате в стойностите или сигнала, помолете друг потребител да изпробва уреда, ако е възможно.
- Няма измерване на пулса: проверете връзките на Hand-Pulse с конзолата.

С колан за улавяне на сърдечния ритъм:

1. Проверете позицията на батерията или я сменете с нова.
2. Овлажнете леко колана в частта, която е в контакт с кожата Ви.
3. Уверете се, че сте поставили колана директно върху кожата, като предавателят е в центъра на торса.

### ПЕДАЛИ:

За да затегнете левия педал, завъртете го в посока, ОБРАТНА на часовниковата стрелка.

### ШУМ:

- 1 Развийте с 2 оборота, след което затегнете педалите до максимум.
- 2 Проверете стабилността и коригирайте, ако е необходимо (вижте абзац: РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА).
- 3 Проверявайте редовно дали регулаторите са позиционирани правилно и затегнати добре (вижте абзац: РЕГЛАЖИ).
- 4 Проверявайте редовно дали монтажните винтове са добре затегнати (включително гайките на седалката).

### СВЪРЗВАНЕ ЧРЕЗ BLUETOOTH:

Можете да свържете конзолата на Вашия уред със смартфон или таблет само чрез приложението Domyos E Connected. Моля, прегледайте ръководството за тази цел.

Ако проблемът продължава, свържете се с отдела за следпродажбен сервиз на Domyos (вж. последната страница, :следпродажбен сервиз). Влезте в страницата <http://www.supportdecathlon.com/>, изберете вашия продукт и намерете:

## ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

---

Свържете се на [www.decathlon.bg](http://www.decathlon.bg) раздел „Сервиз и персонализиране“ и открийте:

- Често задавани въпроси (въпроси/отговори).
- Съвети за поддръжка.
- Обучителни видеоклипове за поправка на вашия продукт.
- Наличните резервни части за вашия продукт.
- Формуляр за заявка за сервизно обслужване.

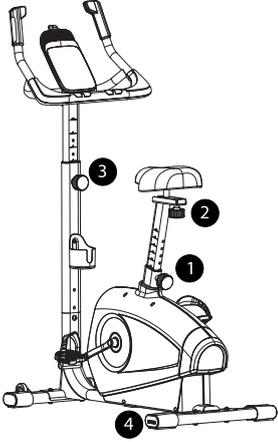
**ШОЛУ :**

Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде – бөксеңіз бұлшық еттерін, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жағын, балтырыңызды, 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.

**АВТОМАТТЫ ТҮРДЕ ҚОСЫЛУ**

Осы өнім динамометриялық инерциялық дөңгелек шығаратын автоматты түрде қуат беретін инновациялық жүйемен жабдықталған.Сондықтан оны пайдалану үшін электр қуатының керегі жоқ, Енді қуатты сіз өндіресіз!

**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, штифтті орындықтың түтігінен шығару үшін басынан тартыңыз.ЕСКЕРТУ: Тұтқаны міндетті түрде реттегіш тұтқаның бір саңылауына салып, барынша қатты бұрап бекітіңіз.Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

**2. ОРЫНДЫҚТЫҢ АРТҚЫ/АЛДЫҒЫ КҮЙІН РЕТТЕУ:**

Пайдалануды сіз үшін барынша жайлы қылу үшін орындықты артқа немесе алға қарай қозғауға болады.Реттеу үшін орындық астындағы реттегіш дөңгелегін бірнеше рет бұрап босатыңыз.Баптауды өзіңіздің қалауыңыз бойынша реттеген соң, дөңгелекті барынша қатты бұрап бекітіңіз.

**3. РУЛЬДІ РЕТТЕУ ЖОЛЫ:**

Рульдің биіктігін реттеу үшін реттегіш дөңгелекті толығымен суырып алмай, бірнеше рет айналдырып бұрап, штифтті түтіктен ажырату үшін басынан тартыңыз.Рульді тиісті биіктікке орнатып, реттегіш дөңгелекшені орындық түтігіндегі реттегіш саңылауға кіргізіңіз де, барынша қатты бұрап бекітіңіз.ЕСКЕРТУ:Міндетті түрде түтікті орналастырып, оны барынша тартып, бекітіңіз.Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

**4. ВЕЛОСИПЕДТІҢ ТҰРАҚТЫЛЫҒЫН РЕТТЕУ:**

Велосипедпен жүру тұрақты болмағанда жағдайда артқы тіреулердегі бір немесе екі компенсаторды тұрақсыздық жойылғанша бұраңыз.

**ДЕНЕНІ ҰСТАУ**

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

**1. АЯҚТАРДЫ ОҢАЙ ОРНАЛАСТЫРУ**

Біздің командамыз рамасы төмен орналасқан велотренажерді әзірледі, ол аяқтарды қатты көтермей, сізге зиян келтірместен жаттығуға мүмкіндік береді.

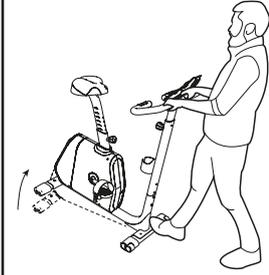
**2. АРҚАНЫ ДҰРЫС ҰСТАУ**

Осы велотренажер сіз жаттығу барысында қажетті күйде жайғасуыңыз үшін әзірленген, демек ол арқаны дұрыс күйде ұстап, алдыңызға тура қарап жаттығуға мүмкіндік береді.

**3. СПОРТ КҮЙІ**

Осы велотренажер сіз жаттығуыңызды және/немесе оның кейбір кезеңдерін көбірек жылдамдықпен және/немесе кедергімен орындағыңыз келген кезде, төменірек еңкеюге 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 қозғалған 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.t



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



<KKL>Бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.</KKL>



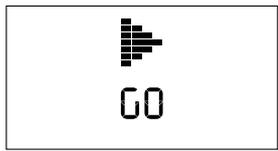
<KKL>Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.</KKL>



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.

**БАСТЫ ЭКРАН**

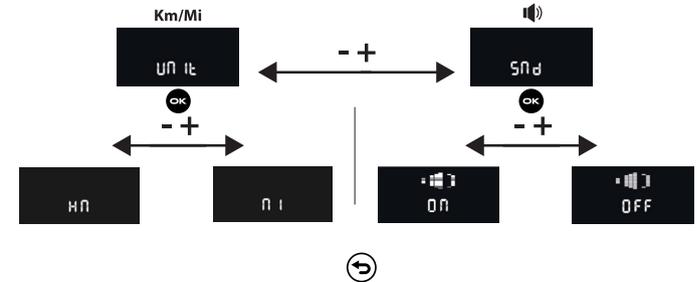


Бұл – педальдерді айналдырып, велосипедті қосқан кезде қосылатын бірінші экран.

Сіз төмендегідей іс-әрекет жасай аласыз:

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

**БАПТАУЛАР**



**ЖҮРЕКТІҢ СОҒУ ЖИЛІГІН БАҒАЛАУ**

Жүректің ең жоғары соғу жиілігін есептеу (FC max):

Әйелдер үшін: 226 – жасы.

Ерлер үшін: 220 – жасы.

Жаттығу деңгейіне бейімдел, реттеу:

Бастаушы, жаттықпаған адамдар үшін +10 дегенді қосыңыз.

74 **Қажетсіз** 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

**ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ЖИЛІГІН ҚОЛМЕН ӨЛШЕУ (HAND-PULSE):**

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

Hand-pulse технологиясы BMC (бір минуттағы соққы саны) арқылы пайдаланушының жүрек соғуын көрсетуге мүмкіндік береді. Бұл ешбір жағдайда медициналық құрал болып табылмайды. Ол үздіксіз түрде емес, бір рет немесе жүйелі түрде пайдалануға арналған. Есіңізге сала кетейік, тыныштық сақтаған кезде де жүрек соғу жиілігі өзгеріп тұруы мүмкін. Жұмыс істеу тәртібі: Жүрек ырағы рульдің екі жағынан жалғастырылған электродтар арқылы анықталады. Осылайша сіз 2 қолыңызды да бір уақытта екі датчикке қоюыңыз керек.

Екі электрод дене арқылы өтетін микроток шығарады, ток денсаулыққа зиянсыз, себебі оның күші өте төмен (ампердің миллиондық бөлігі), бұл микроток нұсқалары жүрек соғуының көрсетілімі болып табылады. Осы көрсетілім BMC арқылы консольге жіберіледі.

Ол 60 BMC-тан басталып, електен өткізіліп, ең жақсы мағынаны көрсету үшін бір немесе екі секунд айырмашылықпен орта мағынасы шығарылады (електен өткізу және орта мағынаны шығару өндірушіге қарай өзгешеленеді).

Біздің кеңестеріміз:

- Оны жаттығу барысында басталғаннан соңына дейін үзіліссіз пайдаланбай, қолдарыңызды анда-санда ғана 5-10 секундқа қою керек.
- Өркез пайдаланғаннан кейін датчиктерді сүртіп, келтіріп жүріңіз.
- Қолды ылғалдату өлшеу көрсеткіштерін жақсартады.

Ақпарат үшін консольдің жүрек аспабының белдігін қосуға арналған қабылдағышы бар (белдік өнім құрамына кірмейді). Топық ақпарат алу үшін өзіңіздің Decathlon дүкеніңізге хабарласуыңызды өтінеміз. Белдік арқылы өлшеу Hand-pulse арқылы өлшеудің орнына қолданылады.

**ТЕЗ БАСТАУ/ЕРКІН ПАЙДАЛАНУ**

- 1. Жаттығуды бастау үшін педальдерді айналдырыңыз.
- 2. Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз
- 3. Үзіліс жасау үшін (60 секунд) 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 экранға оралып, Retour (Артқа) түймесін басыңыз
- 7. Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 1 мін 20 кейін автоматты түрде сөндіріледі.

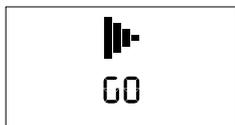
**БАҒДАРЛАМАЛАР**

- 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 OK 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 (үзіліс басталғаннан кейін 60 секунд ішінде) педальдерді қайта айналдырыңыз.
- 8. Аяқтаудың алдында жаттығуды тоқтату үшін педаль айналдыруды тоқтатыңыз, велосипед тоқтаған кезде, Retour (Артқа) түймесін басыңыз
- 9. Консольді сөндіру үшін басты экранда болуыңыз керек. Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз
- Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 1 мін 20 кейін автоматты түрде сөндіріледі.

**БАҒДАРЛАМАЛАР СИПАТТАМАСЫ**

ӨДЕТТЕП БАПТАУ БОЙЫНША ЖАТТЫҒУ УАҚЫТЫ 30 МИНУТТЫ ҚҰРАЙДЫ (УАҚЫТ ҰЛҒАЙТЫЛАТЫН «QUICK-START» РЕЖИМІН ЕСЕПТЕМЕГЕНДЕ). БҰЛ УАҚЫТТЫ «+» НЕМЕСЕ «-» ТҮЙМЕСІН БАСУ АРҚЫЛЫ БАПТАУҒА БОЛАДЫ.

**«QUICK-START» РЕЖИМІ**



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

**«CAL» бағдарламасы**



Артықшылығы: Салмақты жоғалту.  
Сипаттамасы: қос платформада төмен қарқындылықпен айналдыру, жаттыққан кезде жылдамдық қарқындылықты сақтау керек. Кеңес: Күш салған кезде қолдарыңызды бір күйде нық ұстағаныңыз жөн.

**«perf» бағдарламасы**



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

**«FIT» бағдарламасы**



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

**«musc» бағдарламасы**



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

**ЖАТТЫҒУ БАРЫСЫНДА КӨРСЕТІЛЕТІН ЭКРАН**

1 Ккал өлшем бірлігімен көрсетілген жойылған калориялар.

2 Жүрек соққыларының бір минут ішіндегі жиілігі.

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

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

5 Кедергі деңгейі (күш салу қарқындылығының ауқымы).

6 Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе rpm).

**Күш қарқындылығының ауқымы:**

Кедергі кедергінің экранында + және - арқылы көруге болатын 15 деңгейге бөлініп, консольдегі + және - пернелері арқылы реттеледі.

Өрбір қарсылық деңгейі үшін ұсынылған желілер саны:



**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:

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

### ҚАШЫҚТЫҚ:

Консольдің артындағы сырғақтың бірнеше позициясы болады. Басқа жерде болса, оны «VM» дегенге орнатуыңызды өтінеміз. Көрсетілетін жылдамдық пен қашықтық велосипедтің 20 дюймдік дөңгелегіне қатысты есептеледі. Сіз шамамен 6 км/сағ жылдамдықпен минуттына 60 айналымға жетуіңіз керек.

### КАЛОРИЯЛАР:

Есептеген кезде кедергі деңгейі мен айналым жиілігі (RPM) ескеріледі.

### ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАР ЖИІЛІГІН ЕСЕПТЕУ:

«НҮСҚАУЛЫҚПЕН» танысып шығуыңызды өтінеміз. Кардиостимуляторы бар адамдар hand-pulse функциясын пайдаланбағаны жөн. Қолмен есептеу (Handpulse):

- Жаттығу жасаған / қозғалған кезде өлшегендіктен, сигнал жиі өшіп қалады. Өлшенген мағыналар дереу көрсетілмегендіктен, кейде айтарлықтай айырмашылықтар болуы мүмкін.
- Құрғақ қол сигналды төмендетеді немесе оның салдарынан кейде сигнал болмауы мүмкін. Өлшеуді жақсарту үшін қолдарыңызды ылғалдатыңыз.
- Мағынаға немесе сигналға қатысты күмәндеріңіз болса, мүмкін болған жағдайда, басқа пайдаланушыны тексеруді сұраңыз.
- Жиілік өлшенбей тұр: Hand-Pulse құралының консольге қосылғанын тексеріңіз.

Жүрек ыргағын анықтауға арналған белдікпен:

1. Батареяның орналасуын тексеріңіз немесе басқасына ауыстырыңыз.
2. Белдіктің сіздің теріңізге тиетін жерін аздап ылғалдатыңыз.
3. Белдікті таратқышын кеуденіңіздің ортасына тікелей теріңізге тигізіп орналастырыңыз.

### ПЕДАЛЬДЕР:

Сол жақ педальді бұраған кезде, оны сағат тілінің бағытына ҚАРСЫ бұраңыз.

### ШУ:

1. 2 айналымға босатып, педальді барынша қатты бұрап тастаңыз.
2. Тұрақтылығын тексеріп, қажет болса, түзетіңіз (мына параграфты қараңыз: ВЕЛОСИПЕД БАПТАУЛАРЫН ЖАҢАRTУ).
3. Реттеу дөңгелекшелердің дұрыс орналасуын жүйелі түрде тексеріп жүріңіз (мына параграфты қараңыз: БАПТАУЛАР).
4. Бекіткіш бұрамалардың (солардың ішінде орындық бұрамаларының) дұрыс бұралғанын тексеріп жүріңіз.

### BLUETOOTH АРҚЫЛЫ ҚОСЫЛУ:

Құрылғыңыздың консолін тек Domyos E Connected арқылы ғана смартфонға немесе планшетке қосуға болады. Осы мақсатқа арналған нұсқаулықты қарауыңызды өтінеміз.

Егер мәселе жойылмаса, Domyos компаниясының сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне хабарласуыңызды сұраймыз (соңғы бетті қараңыз: сатудан кейінгі қызмет көрсету), <http://www.supportdecathlon.com/> сайтына кіріп, өз өніміңізді таңдап, мынаны табыңыз:

## ҚОСЫМША АҚПАРАТ

---

[www.decathlon.fr](http://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.

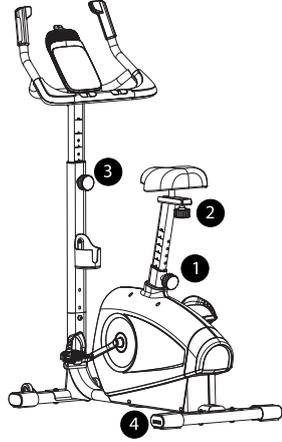
**ПРЕЗЕНТАЦИЯ :**

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.

**АВТОНОМНОЕ ПИТАНИЕ**

Это изделие оснащено инновационной системой автономного снабжения электроэнергией, вырабатываемой инерционным динамометрическим колесом.Для использования нет необходимости подключения к электросети. Отыные энергия – это вы!

**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. **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 СЕДЛА ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

Седло может перемещаться вперед или назад для обеспечения наилучшего комфорта при использовании.Для регулировки открутите на несколько оборотов колесико под седлом.Выбрав подходящее положение седла, максимально затяните колесико.

**3. РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ:**

Для регулировки высоты руля открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубки.Установите руль на нужную высоту, заведите колесико в одно из регулировочных отверстий трубки и максимально затяните его.**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**Убедитесь, что труба вставлена обратно, и надежно затяните ее.Никогда не превышайте максимальный уровень, указанный на трубке.

**4. РЕГУЛИРОВКА УСТОЙЧИВОСТИ ТРЕНАЖЕРА:**

При неустойчивом положении тренажера поверните один или оба компенсатора уровня на задней опоре тренажера до устранения неустойчивости.

**ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА**

Речь идет о положении вашего тела во время занятия.Важно правильно соблюдать его 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, чтобы избежать возможной травмы.

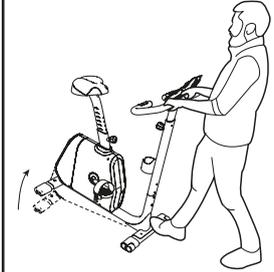
**2. ПОЛОЖЕНИЕ С ПРЯМОЙ СПИНОЙ**

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.

**3. СПОРТИВНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ**

Этот домашний тренажер позволяет также положение с наклоном вперед, когда вы хотите провести сеансы или циклы, более интенсивные по скорости и/или сопротивлению.

**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.t



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



<RUL>навигация в меню выбора программы.</RUL>



<RUL>Выход из программы, возвращение в главное меню, выключение консоли.</RUL>



Настройка(увеличение или уменьшение) усилия при вращении педалей, настройка (увеличение или уменьшение) ваших параметров.

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

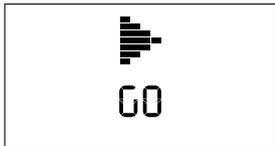
VE: Эллиптический велотренажер

VM: Домашний велотренажер

RO: Гребной тренажер

СБРОС: Обновить выбор.

**ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА**

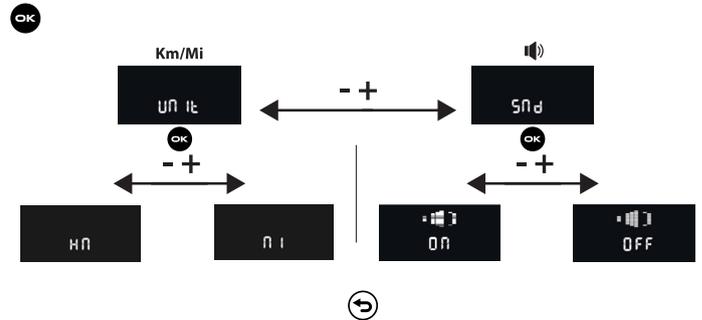


Это первый экран , который отображается при начале вращения педалей и подачи питания на тренажер.

Вы можете:

- Нажмите на ОК для быстрого запуска.
- Нажмите на программу для доступа к списку программ.
- Выключить консоль долгим нажатием на кнопку ВОЗВРАТ.

**НАСТРОЙКИ**



**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:

этап восстановления максимальной ЧСС

максимальная ЧСС от 60% до 69% => спокойное восстановление формы

максимальная ЧСС от 70% до 79% => снижение веса

максимальная ЧСС от 80% до 89% => улучшение выносливости

максимальная ЧСС более 90% => улучшение результата

## ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС НА РУКАХ (HAND-PULSE):

Мы не рекомендуем использовать hand-pulse людям с кардиостимулятором, очень чувствительным медицинским прибором, который нужно оберегать от воздействия электрических и электронных устройств. Этой категории лиц следует обратиться по данному вопросу к специалисту-медику.

Технология hand-pulse позволяет получить данные о сердечном ритме пользователя в ударах в минуту. Это ни в коем случае не медицинский прибор. Он предназначен для разового или регулярного использования во время каждого занятия, но не постоянного. Напоминаем, что даже в покое непрерывно происходит изменение сердечного ритма. Принцип действия: Удары сердца улавливаются двумя электродами с одной и с другой стороны руля. Следовательно, нужно одновременно положить обе руки на 2 датчика.

Два электрода создают электрический микроток, проходящий по всему телу, но не вредный для здоровья, так как он очень слабый (миллионная доля ампера), изменения этого микротока являются отражением ударов сердца. Это отражение передается на консоль в ударах в минуту.

Оно начинается с 60 ударов в минуту, затем фильтруется, данные усредняются для отображения более согласованных значений (фильтрация и усреднение отличаются у разных производителей) с отставанием на одну-две секунды.

Мы советуем:

- Во время занятия время от времени располагать руки на датчиках на 5-10 секунд, а не использовать их постоянно с начала и до конца сеанса.
- Потереть / осушить датчики после каждого использования.
- Увлажнить руки для улучшения измерения.

Для информации, консоль снабжена приемником для аналогового кардиопояса (пояс не входит в комплект поставки). Для получения более полной информации обращайтесь в ваш магазин Decathlon. Показания кардиопояса заменят показания Hand-pulse.

## БЫСТРЫЙ ЗАПУСК/ СВОБОДНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Начните нажимать на педаль для начала занятия.
2. Регулировка сложности вращения педалей нажатием кнопок + или -
3. Чтобы сделать паузу (60 секунд), на несколько секунд прекратите вращать педали.
4. Для возобновления сеанса снова начните вращать педали.
5. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите кнопку Возврат.
6. Для выключения консоли, вернувшись на главную страницу, нажмите и удерживайте кнопку Возврат.

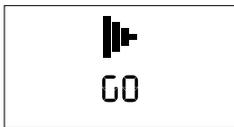
## ПРОГРАММЫ

1. На главной странице выберите меню программ, нажав кнопку программы.
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 (в пределах 60 секунд после начала паузы) снова начните 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 вернитесь на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте кнопку Возврат.

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

ПО УМОЛЧАНИЮ ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ 30 МИНУТ (КРОМЕ «QUICK-START», ГДЕ ДОБАВЛЯЕТСЯ ВРЕМЯ). ЭТО ВРЕМЯ РЕГУЛИРУЕТСЯ КНОПКАМИ + ИЛИ -.

### РЕЖИМ «QUICK-START»



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

### Программа «CAL»



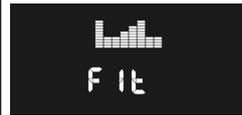
Преимущество: Потеря веса.  
Описание: Двойной ровный участок с малой интенсивностью, поддерживать достаточно высокий ритм все время тренировки.  
Совет: Предпочтительно не менять положение рук при усилии.

### 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»



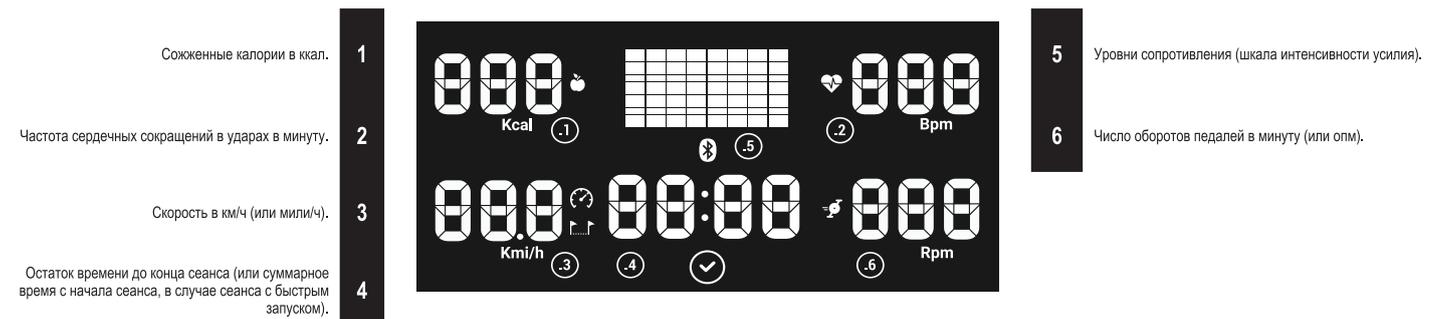
Преимущество: Поддержание формы.  
Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.

### Программа «musc»



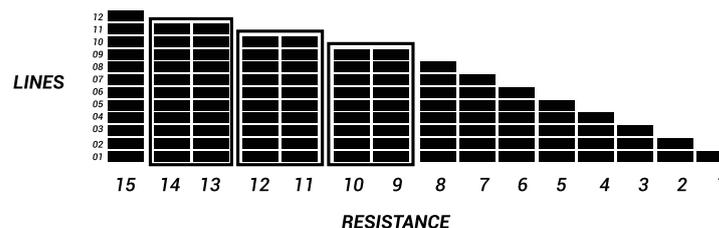
Преимущество: Повышение тонуса  
Описание: двойной подъем, адаптировать ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

## ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА



### Шкала интенсивности усилия:

Сопротивление разделено на 15 уровней, отображаемых на экране сопротивления и регулируемых кнопками + и - консоли. Вот количество линий, представленных для каждого уровня сопротивления:



## СВОДКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода. Вы можете также отобразить :

- среднюю частоту сердечных сокращений (если во время сеанса вы использовали пояс с кардиодатчиком аналогового типа без кодировки),
- оценку количества сожженных калорий,
- среднюю скорость,
- пройденное расстояние.

Для остановки сводки результатов до окончания сеанса нажать кнопку Возврат.

## ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

---

### КОНСОЛЬ:

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

### ДИСТАНЦИЯ:

На тыльной стороне консоли курсор предлагает несколько позиций. Поставьте его на "VM", если он смещен. Отображаемые скорость и дистанция рассчитаны для колеса велосипеда с диаметром 20". При 60 оборотах в минуту вы должны получить примерно 6 км/ч.

### КАЛОРИИ:

При расчете учитываются сопротивление и темп (обороты в минуту).

### ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

Ознакомьтесь с нашим руководством "ИНСТРУКЦИИ": Мы не рекомендуем использовать hand-pulse людям с кардиостимулятором. На руках (Handpulse) :

- Измерение во время занятий / в движении, значит сигнал часто прерывается. Отображение данных замера не мгновенное, запаздывание может быть иногда значительным.
- Сухие руки вызывают ослабление или иногда прерывание сигнала. Для улучшения измерения нужно увлажнить руки.
- При сомнениях в значениях или сигнале попросите, если возможно, проверить их с другим пользователем.
- Нет измерения ЧСС: проверьте соединение Hand-Pulse с консолью.

С поясом для получения сигнала ЧСС:

1. Проверьте положение батарейки или замените ее на новую.
2. Слегка увлажните ту часть пояса, которая находится в контакте с кожей.
3. Проверьте непосредственный контакт пояса с кожей и положение датчика в центре грудной клетки.

### ПЕДАЛИ:

При установке левой педали не забывайте закручивать ПРОТИВ часовой стрелки.

### ШУМ:

- 1 Ослабьте крепление на 2 оборота, затем закрутите педали до максимума.
  - 2 Проверьте устойчивость и, если нужно, исправьте (см. раздел: ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА).
  - 3 Регулярно проверяйте, как расположены и затянуты регулировочные головки (см. раздел: РЕГУЛИРОВКИ).
- Регулярно проверяйте, как затянуты сборочные болты (в том числе и гайки седла).

### ПОДКЛЮЧЕНИЕ BLUETOOTH:

Вы можете подключить консоль вашего тренажера к смартфону или планшету только с приложением Domyos E Connected. Обратитесь к специальному руководству по этому вопросу.

Если проблема не разрешена, обратитесь в отдел послепродажного обслуживания Domyos (см. последнюю страницу: Послепродажное обслуживание). Пройдите на <http://www.supportdecathlon.com/> выберите изделие и найдите:

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

---

На сайте [www.decathlon.ru](http://www.decathlon.ru) в разделе «Сервисное обслуживание» вы найдете:

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

**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.

**АВТОНОМНІСТЬ**

Цей продукт оснащений інноваційною автономною системою живлення — електроенергія генерується динамометричним інерційним приводом. Для його використання не потрібне живлення від електромережі.

Тепер енергія – це ви!

**НАЛАШТУВАННЯ**

**ПОПЕРЕДЖЕННЯ: потрібно злізти з велосипеда, щоб внести корективи.**

**1. РЕГУЛЮВАННЯ СІДЛА:**

Для ефективного виконання вправ сідло має бути на правильній висоті, тобто під час крутіння педалей ваші коліна повинні бути злегка зігнуті (коли педалі перебувають у найнижчому положенні). Щоб відрегулювати висоту сидіння, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт з підсідельного штиря. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Обов'язково вставте ручку в один з отворів і затягніть її до упору. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубі.

**2. РЕГУЛЮВАННЯ СІДЛА (ВПЕРЕД/НАЗАД):**

Сідло можна пересувати вперед і назад, аби ви могли знайти для себе найзручніше положення. Щоб відрегулювати сідло, прокрутіть кілька разів ручку під сідлом, аби ослабити фіксацію. Затягніть ручку до упору, коли скоригуєте положення сідла.

**3. РЕГУЛЮВАННЯ КЕРМА:**

Щоб відрегулювати висоту керма, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із стійки керма. Встановіть кермо на потрібну висоту, вставте ручку в один з отворів для регулювання висоти керма і сильно затягніть. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Переконайтеся, що трубка вставлена правильно і міцно затягнута. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубі.

**4. РЕГУЛЮВАННЯ СТІЙКОСТІ ВЕЛОСИПЕДА:**

Якщо велосипед хитається, поверніть один чи два компенсатори рівня, розташованих під задньою стійкою, до усунення хиткості.

**ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА**

Положення тіла – це поза, якої тіло набуває під час заняття. Важливо підтримувати саме таке положення, щоб не травмуватися і не заподіяти собі шкоди під час сеансів.

**1. ЛЕГКО СІДАТИ**

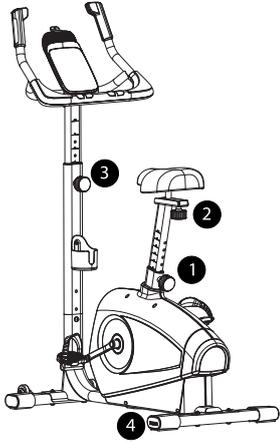
Наші команди розробили велосипед із низькою рамою, завдяки чому на нього можна сідати, не піднімаючи ногу, що вбереже вас від потенційної шкоди.

**2. ПРАВЕ ЗАДНЄ ПОЛОЖЕННЯ**

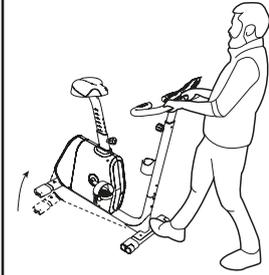
Завдяки особливій конструкції цього велосипеда під час занять користувач підтримуватиме певне положення тіла, тобто щоразу ви будете займатися із прямою спиною і дивлячись прямо перед собою.

**3. СПОРТИВНЕ ПОЛОЖЕННЯ**

Цей велотренажер дає змогу прийняти положення тіла, у якому ви більше нахиліні вперед, котре більше підходить для більш інтенсивних занять і послідовностей (за швидкістю чи навантаженням).



**ПЕРЕМІЩЕННЯ**



Станьте перед велосипедом, поставте одну ногу на передню стійку велосипеда, потягніть кермо на себе, щоб нахилити велосипед вперед і поставити транспортувальні коліщата на підлогу. Під час цього руху важливо тримати спину прямо. Переміщувати велосипед по оселі слід, у першу чергу, за рахунок сили рук і ніг.

**КОНСОЛЬ**

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



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



<UKL>навігації в меню вибору програми.</UKL>



<UKL>Вихід із програми, повернення в головне меню, вимкнення консолі.</UKL>



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

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

VE: Еліптичний велосипед

VM: Домашній тренажер

RO: Гребний тренажер

СКИДАННЯ: Скидання вибору.

**ГОЛОВНИЙ ЕКРАН**

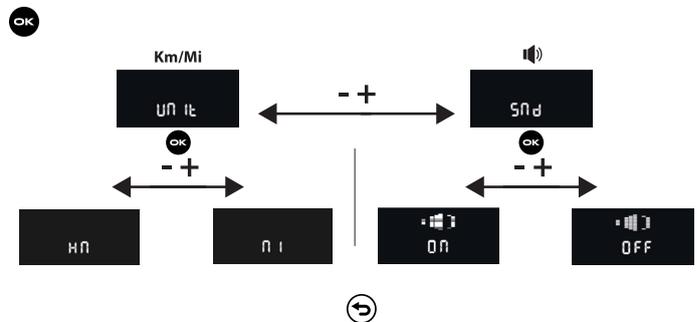


Цей екран вмикається першим, коли ви починаєте крутити педалі і подаєте живлення на велосипед.

Ви можете:

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

**НАЛАШТУВАННЯ**



**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.

86 дніти –10 для осіб, які тренуються регулярно.

Макимальна 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

## ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ ЧЕРЕЗ РУКИ (РУЧНИЙ ПУЛЬС):

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

Технологія ручного пульсу вимірює серцевий ритм користувача в ударах на хвилину. У жодному разі не є медичним пристроєм. Призначений для епізодичного або регулярного використання під час кожного тренування; користуватися ним безперервно не можна. Нагадаємо, що навіть у стані спокою серцевий ритм постійно змінюється. Принцип роботи: Серцебиття фіксується двома електродми по обидві сторони від керма. Тому користувач повинен встановити обидві руки на відповідні датчики.

Два електроди випромінюють мікро-струм, що протікає через тіло. Він є нешкідливим для здоров'я, оскільки його сила дуже низька (одна мільйонна ампера), зміни в мікро-струмі є відображенням серцевого ритму. Це відображення передається на консоль в ударах на хвилину.

Воно починається з 60 ударів на хвилину, потім фільтрується, і виміри усереднюються для максимальної відповідності значенню (фільтрація та усереднення розрізняються залежно від виробника) зі зміщенням в одну або дві секунди.

Поради:

- Ставте руки на датчики на 5–10 секунд лише час від часу і не тримайте їх на датчиках упродовж усього сеансу.
- Протирайте/просушіть датчики після кожного використання.
- Зволожіть руки для поліпшення вимірювання.

Для довідки: консоль оснащена приймачем для аналогового кардіо-ремня (ремін не входить у комплект поставки). Щоб отримати більш детальну інформацію, зверніться в найближчий магазин Decathlon. Показники з ремня замінюють показники ручного пульсу.

## ШВИДКИЙ СТАРТ / ВІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ

1. Продовжуйте крутити педалі, щоб розпочати сеанс.
2. Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + та -
3. Щоб зробити перерву (60 секунд), припиніть крутити педалі.
4. Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.

5. Щоб зупинити сеанс раніше, не крутіть педалі кілька секунд, а потім натисніть кнопку Retour (Назад) (↩)
  6. Щоб вимкнути консоль, після повернення на домашній екран натисніть й утримуйте кнопку Retour (Назад) (↩)
- Консоль вимикається автоматично після 1 min 20 простою.

## ПРОГРАМИ

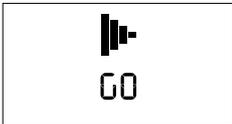
1. На головному екрані виберіть меню програм, натиснувши кнопку програми (⚙)
2. Перемикайтеся між програмами, натискаючи кнопки + або -, виберіть потрібну, натиснувши кнопку ОК (⊙)
3. Відрегулюйте тривалість заняття за допомогою кнопок + або - та підтвердіть свій вибір натисканням кнопки ОК (⊙)
4. Можна 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 поновити сеанс (в межах 60 секунд після початку перерви), знову почніть крутити педалі.
  8. Щоб зупинити сеанс раніше, припиніть крутити педалі, велосипед перейде в режим паузи, тоді натисніть кнопку Retour (Назад) (↩)
  9. Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані. Потім натисніть й утримуйте кнопку Retour (Назад) (↩)
- Консоль вимикається автоматично після 1 min 20 простою.

## ОПИС ПРОГРАМ

ЗА ЗАМОВЧУВАННЯМ ЗАНЯТТЯ ТРИВАЄ 30 ХВИЛИН (ЗА ВИНЯТКОМ РЕЖИМУ «QUICK-START», ЯКЕ ТРИВАЄ ДОВШЕ). ЦЕЙ ЧАС МОЖНА НАСТРОЇТИ ЗА ДОПОМОГОЮ КНОПОК + ТА -.

### РЕЖИМ «QUICK-START» (ШВИДКИЙ СТАРТ)



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

### Програма «CAL»



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

### Програма «regr» (результат)



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

### Програма «FIT»



Перевага: підтримання форми.  
Опис: 2 ліки навантаження в одній послідовності дії, яка складається з фази зростання та фази спадання.

### Програма «musc» (пульс)



Перевага: Стимуляція м'язів  
Опис: подвійний підйом, адаптація ритму відповідно до рівня навантаження. Значне навантаження = уповільнення ритму для активнішої роботи м'язів.

## ЕКРАН ПІД ЧАС СЕАНСУ

Спалені калорії, ккал. 1

Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину. 2

Швидкість, км/год (або миль/год). 3

Залишок часу до кінця сеансу (або сумарний час від початку сеансу в разі швидкого старту). 4

5 Рівні навантаження (шкала інтенсивності зусиль).

6 Кількість обертів педалей на хвилину.

### Шкала інтенсивності навантаження:

На екрані опору є 15 видів опору; вибрати потрібний можна за допомогою кнопок «+» і «-».

Ось кількість ліній, представлених для кожного рівня опору:



## ЗВЕДЕННЯ ПОКАЗНИКІВ

Зведення показників з'являється на екрані автоматично в кінці сеансу під час 2-хвилинного періоду відновлення. Ви можете переглянути:

- середню частоту серцевих скорочень (якщо під час сеансу на вас був некодований аналоговий датчик серцевого ритму);
- приблизну кількість витрачених калорій;
- середню швидкість;
- подолану відстань.

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



## ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

---

### КОНСОЛЬ:

Консоль не вмикається або відображає «E1», «E2», «E3». Спочатку відключіть, а потім перевірте підключення на задньому боці консолі, а також задній частині консолі й всередині трубки-тримачі.

### ВІДСТАНЬ:

На задній панелі консолі є кілька положень для курсору. Якщо це не так, будь ласка, встановіть його на «VM». Для обчислення швидкості і відстані умовно береться колесо діаметром 20 дюймів. Для 60 обертів на хвилину швидкість становить близько 6 км/год.

### КАЛОРИЇ:

Розрахунок враховує рівень опору і темп (обертів на хвилину).

### ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ:

Будь ласка, ознайомтеся з ІНСТРУКЦІЄЮ: Настійно не радимо використовувати ручне вимірювання пульсу людям, які користуються кардіостимуляторами. Через руки (ручний пульс):

- Вимірювання відбувається під час виконання вправ / під час руху, тому сигнал часто переривається. Відображення вимірних значень відбувається не миттєво, а з невеличкою затримкою.
- Якщо руки сухі, сигнал буде слабкішим, а іноді буде відсутній зовсім. Зволожте руки для поліпшення вимірювання.
- Якщо у вас виникли сумніви щодо показників або сигналу, попросіть іншу людину протестувати датчики.
- Показники пульсу відсутні: перевірте підключення датчиків ручного пульсу до консолі.

Із ременем для фіксування пульсу:

1. Перевірте розташування елемента живлення або замініть його на новий.
2. Трохи змочіть ту частину ременя, яка контактує з вашою шкірою.
3. Ремінь повинен розміщуватися безпосередньо на шкірі, а датчик — по центру грудної клітини.

### ПЕДАЛІ:

Щоб вкрутити ліву педаль, крутіть її проти годинникової стрілки.

### ШУМ:

- 1 Розкрутіть на 2 оберти, а потім максимально затягніть педаль.
- 2 Перевірте стабільність і за необхідності скоригуйте положення (див розділ: ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА).
- 3 Регулярно перевіряйте, чи правильно розміщені і затягнуті ручки регулювання (див розділ: НАЛАШТУВАННЯ).
- 4 Регулярно перевіряйте, чи затягнуті болти (зокрема гайки сидла).

### ПІДКЛЮЧЕННЯ BLUETOOTH:

Ви можете підключити консоль до пристрою за допомогою смартфона або планшета тільки з DOMYOS E Connected. Ознайомитися з цим процесом докладніше можна у відповідному керівництві.

Якщо це не допомогло, радимо звернутися в службу підтримки клієнтів Domyos (див. останню сторінку: після-продажне обслуговування). Перейдіть на веб-сайт <http://www.supportdecathlon.com/>, виберіть ваш продукт і знайдіть:

## ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

---

На сайті [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) перейдіть у розділ Сервісне обслуговування (Assistance SAV) і знайдіть:

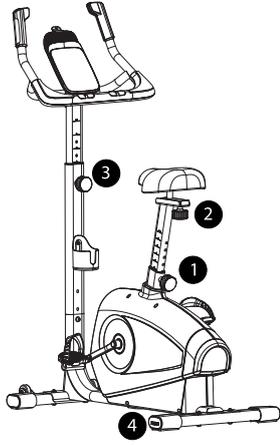
- FAQ (питання/відповіді).
- Поради з технічного обслуговування.
- Відеоуроки з ремонту виробу.
- Запасні частини, доступні для вашого продукту.
- Форма заявки на допомогу.

**TỔNG QUAN :**

Đi xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khỏe hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: mông, cơ tứ đầu, 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 đạt một cách trơn tru với sự thoải mái hơn.

**TỰ ĐỘNG NẠP NĂNG LƯỢNG**

Sản phẩm này được trang bị một hệ thống tự cấp điện cải tiến, được tạo ra bởi một bánh xe động lực học. Không cần điện để sử dụng sản phẩm. Từ bây giờ, năng lượng là bạn!

**LẮP ĐẶT****CẢNH BÁO: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh.****1. ĐIỀU CHỈNH ĐỘ CAO CỦA YÊN NGỒI:**

Để có một bài tập hiệu quả, phải điều chỉnh yên ngồi ở độ cao thích hợp. Có nghĩa là khi đạp, đầu gối phải gấp lại đều đặn khi bàn đạp ở vị trí thấp nhất. Để điều chỉnh ghế, hãy tháo núm xoay vai vòng mà không cần tháo ra hoàn toàn và kéo đầu để tháo chốt ống. **CẢNH BÁO:** vào một trong các lỗ trên ống yên và vặn càng chặt càng tốt. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống.

**2. ĐIỀU CHỈNH YÊN VỀ PHÍA TRƯỚC/SAU:**

Yên xe có thể được di chuyển về phía trước hoặc phía sau để mang lại cho bạn sự thoải mái nhất có thể. Để điều chỉnh, hãy tháo một vài vòng quay bánh xe dưới ghế. Siết chặt núm xoay hoàn toàn khi bạn đã điều chỉnh cài đặt theo ý thích.

**3. ĐIỀU CHỈNH GHI-ĐỒNG NHƯ THẾ NÀO:**

Để điều chỉnh chiều cao của ghi-đồng, hãy tháo núm xoay vai vòng mà không tháo hoàn toàn và kéo đầu của nó để tháo chốt ra khỏi ống. Điều chỉnh Ghi-đồng của bạn đến độ cao chính xác, nhà nôm trong một trong các lỗ điều chỉnh ống và siết chặt đến mức tối đa. **CẢNH BÁO:** Đảm bảo đặt ống chính xác và vặn càng chặt càng tốt. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống.

**4. ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CỦA XE ĐẠP:**

Trong trường hợp mất thăng bằng xe đạp, xoay một hoặc cả hai bộ bù mức ở chân sau cho đến khi cân bằng lại.

**TƯ THẾ**

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

**1. BƯỚC LÊN DỄ DÀNG**

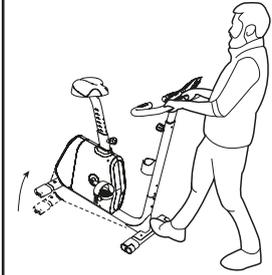
Đội ngũ nhân viên của chúng tôi đã thiết kế một chiếc xe đạp tập thể dục với khung thấp, cho phép bạn leo lên nó mà không cần phải nhấc chân.

**2. VỊ TRÍ SỐNG LUNG 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.

**3. TƯ THẾ THỂ THAO**

Chiếc xe đạp tập thể dục này cũng cho phép bạn áp dụng một tư thế nghiêng về phía trước hơn khi bạn muốn thực hiện bài tập và / hoặc các bài tập luyện chuyên sâu hơn về tốc độ và / hoặc sức bền.

**DI CHUYỂN**

Đứng ở phía trước sản phẩm của bạn, đặt một chân trên chân trước của xe đạp và kéo tay lái về phía bạn để nghiêng xe đạp về phía trước để đưa bánh xe tiếp xúc với mặt đất. Điều quan trọng là giữ thẳng lưng trong quá trình chuyển động. Khi di chuyển chiếc xe đạp tập thể dục của bạn, bạn phải tác động một lực mạnh lên cánh tay và chân của bạn.

**BẢNG ĐIỀU KHIỂN**

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



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



<VIL>Lướt menu để chọn chương trình.</VIL>



<VIL>Thoát khỏi một chương trình, trở về menu chính, tắt bảng điều khiển.</VIL>



Điều chỉnh (tăng hoặc giảm) độ khó đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) cài đặt của bạn.

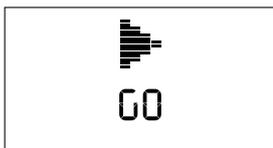
Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy của bạn (VE, RO, VM).

VE: Vélo Elliptique

VM: Xe đạp tập thể dục

RO: Người chèo thuyền

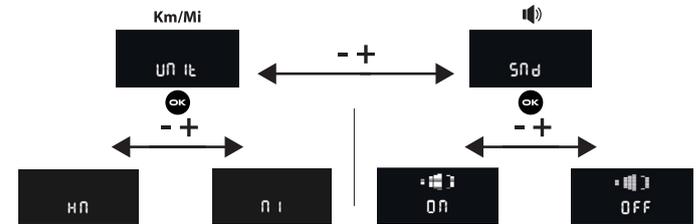
RESET: Đặt lại lựa chọn.

**MÀN HÌNH TRANG CHỦ**

Đây là màn hình đầu tiên xuất hiện khi bạn bắt đầu đạp và cung cấp năng lượng cho xe đạp.

Bạn có thể:

- Nhấn OK để khởi động nhanh.
- Nhấn chương trình để truy cập danh sách chương trình.
- Tắt bảng điều khiển bằng cách nhấn phím QUAY LẠI.

**LẮP ĐẶT****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 FC MAX

Từ 60% đến 69% của FC MAX => thư giãn nhẹ nhàng

Từ 70% đến 79% của FC MAX => giảm cân

Từ 80% đến 89% của FC MAX => cải thiện sức bền

>90% FC MAX => cải thiện hiệu suất

**ĐO NHỊP TIM BẰNG TAY (HAND – PULSE):**

Chúng tôi không khuyến nghị sử dụng xung tay cho những người đeo máy tạo nhịp tim, một thiết bị y tế cực kỳ nhạy cảm được bảo quản khỏi mọi thiết bị điện và điện tử gần đó. Đối với những người quan tâm, xin vui lòng tham khảo ý kiến chuyên gia chăm sóc sức khỏe của bạn cho vấn đề này.

Công nghệ xung tay giúp hiển thị nhịp tim của người dùng tính theo HA (nhịp đập mỗi phút). Đây không phải là thiết bị y tế. Nó được thiết kế để sử dụng thường xuyên trong mỗi lần sử dụng và không liên tục. Xin nhắc lại, ngay cả khi nghi ngờ cũng có những biến đổi nhịp tim liên tục. Nguyên lý hoạt động: Nhịp tim được tu lại nhờ hai điện cực ở hai bên tay lái. Do đó, cần phải đặt cả hai tay cùng một lúc trên cả hai cảm biến.

Hai điện cực phát ra một dòng điện siêu nhỏ chạy trong cơ thể, dòng điện vô hại đối với sức khỏe vì rất thấp (một phần triệu ampe), các biến số của dòng điện siêu nhỏ này thể hiện ra nhịp tim. Sự phản chiếu này được truyền lại trên bàn điều khiển bằng BPM. Bắt đầu ở 60 BPM, sau đó được lọc và các phép đo được tính trung bình để hiển thị độ nhất quán tốt nhất của giá trị (độ lọc và tính trung bình khác nhau tùy theo nhà sản xuất) với độ trễ một hoặc hai giây.

Chúng tôi khuyên:

- Đặt tay dần dần từ 5 đến 10 giây theo thời gian trong suốt bài tập và không sử dụng nó từ đầu đến cuối phiên không ngừng.
- Chà xát làm khô các điện cực sau mỗi lần sử dụng.
- Làm ấm tay để có kết quả đo chính xác hơn.

Để biết thông tin, bàn điều khiển được trang bị một máy thu đại tim tương tự (dây đai không được cung cấp khi mua). Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ với của hàng Decathlon của bạn. Việc đo bằng dây đai sẽ thay thế bằng xung tay.

**KHOẢNG 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.
- 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.
- 7. Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 1 min 20 khi hoạt.

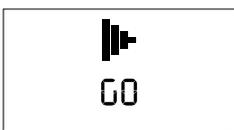
**CÁC CHƯƠNG TRÌNH**

- 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 nhập nhảy.
- 7. Để tiếp tục phiên tập của bạn (trong vòng 60 giây sau khi bắt đầu nghỉ, quay trở lại đạp).
- 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.
- 10. Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 1 min 20 khi 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 -.

**CHẾ ĐỘ «KHOẢNG ĐỘNG NHANH»**



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

**Chương trình «CAL»**



Lợi ích: Giảm cân.  
Mô tả: Gấp đôi tốc độ ở cường độ thấp, duy trì tốc độ khá nhanh trong buổi tập luyện. Lời khuyên: Giữ tay cố định nhất trong khi tập thể dục.

**Chương trình «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»**



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

**Chương trình «music»**



Lợi ích: Làm sẵn chắc  
Mô tả: tăng gấp đôi, tuần thủ nhịp điệu theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.

**MÀN HÌNH TRONG LÚC TẬP**

**Thang đo cường độ:**

Điện trở được chia thành 15 cấp độ hiển thị trên màn hình điện trở + và - và điều chỉnh bằng phím + và - trên bàn điều khiển. Dưới đây là số dòng được biểu thị cho từng cấp độ điện trở:



**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).
- Lượng calo đã đốt cháy ước tính.
- Vận tốc trung bình.
- Khoảng cách đã chạy được.

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

## CHẨN ĐOÁN LỖI

---

### BẢNG ĐIỀU KHIỂN:

Màn hình điều khiển không bật hoặc hiển thị «E1», «E2», «E3». Vui lòng rút phích cắm và kiểm tra các kết nối bạn đã thực hiện ở mặt sau của bàn điều khiển và bên trong ống.

### KHOẢNG CÁCH:

Ở mặt sau của bàn điều khiển, một con trỏ để xuất một số vị trí. Cảm ơn bạn đã định vị nó trên «VM» nếu không phải như vậy. Tốc độ và khoảng cách hiển thị được tính dựa trên bánh xe đạp 20 «. Bạn phải nhận được 60 RPM khoảng 6Km/h.

### CALO:

Việc tính toán có tính đến mức điện trở và nhịp (RPM).

### ĐO NHỊP TIM :

Vui lòng tham khảo sách "HƯỚNG DẪN" : Chúng tôi không khuyến bạn nên sử dụng xung tay cho những người dùng máy tạo nhịp tim. Xung tay (Handpulse) :

- Đo khi tập luyện / chuyển động thì tín hiệu thường bị cắt. Việc hiển thị các giá trị đo không tức thời nên đôi khi có thay đổi lớn.

- Tay khô gây giảm tín hiệu hoặc đôi khi làm cho tín hiệu bị cắt. Làm ẩm tay để có kết quả chính xác hơn.

- Nếu nghi ngờ kết quả hoặc tín hiệu, yêu cầu kiểm tra với một người dùng khác nếu có thể.

- Không đo lần số: Kiểm tra kết nối giữa xung tay với bảng điều khiển.

với dây đai để thu nhịp tim:

1. Kiểm tra vị trí của pin hoặc thay thế pin mới.
2. Làm ẩm dây đai một chút trên phần tiếp xúc với da của bạn.
3. Đảm bảo đặt dây đai trực tiếp lên da với bộ phát ở giữa ngực.

### BÀN ĐẠP:

Để vận bàn đạp trái, đảm bảo xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

### TIẾNG ÒN :

1 Tháo vít 2 vòng sau đó vận bàn đạp đến mức tối đa.

2 Kiểm tra sự cân bằng và chỉnh sửa nếu cần thiết (xem đoạn: NẮNG XE).

3 Kiểm tra thường xuyên xem các nút điều chỉnh được đặt đúng vị trí và vận vào đúng cách chưa (xem đoạn: CÀI ĐẶT).

4 Kiểm tra thường xuyên xem các ốc vít vận có chặt không (bao gồm các đai ốc yên).

### KẾT NỐI BLUETOOTH :

Bạn chỉ có thể kết nối bảng điều khiển thiết bị của mình với điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng với ứng dụng Domyos E Connected. Vui lòng tham khảo hướng dẫn được cung cấp cho mục này.

Nếu vẫn đề vẫn còn, vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của Domyos (xem trang cuối: Dịch vụ sau bán hàng). Đăng nhập vào <http://www.supportdecathlon.com/> chọn sản phẩm của bạn và tìm thấy:

## ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

---

Truy cập website [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr), vào mục Assistance SAV và tìm kiếm:

- FAQ (Hỏi / đáp).
- Khuyến cáo bảo dưỡng.
- Video hướng dẫn để sửa chữa sản phẩm của bạn.
- 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 pemapasan 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.

**SWASUPLAI**

Produk ini dilengkapi dengan sistem swasuplai listrik yang inovatif, yang dihasilkan oleh roda gaya dinamometri. Maka tidak perlu disambungkan dengan listrik untuk menggunakannya. Adalah yang menjadi sumber energi!

**PENGATURAN**

**PERINGATAN: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.**

**1. MENGATUR KETINGGIAN SADEL:**

Untuk latihan yang efektif, sadel harus berada pada ketinggian yang baik, yakni, ketika Anda mengayuh, lutut Anda harus tertekuk sedikit ketika pedal berada pada posisi terendah. Untuk menyetel sadel, bukalah tombol dengan memutarnya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung sadel. **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. MENYETEL SADEL KE DEPAN/BELAKANG:**

Sadel dapat dipindahkan ke depan ataupun ke belakang guna memberi kenyamanan yang sebaik mungkin saat dipakai. Untuk menyetelnya, bukalah tombol di bawah sadel dengan memutarnya beberapa putaran. Kencangkan tombol semaksimal mungkin ketika Anda telah melakukan penyetelan.

**3. CARA MENGATUR SETANG:**

Untuk menyetel ketinggian setang, bukalah tombol dengan memutarnya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung. Sesuaikan setang pada ketinggian yang benar, lepaskan kembali tombol dalam salah satu lubang penyetelan tabung kemudian kencangkan semaksimal mungkin. **PERINGATAN:** Pastikanlah bahwa tabung setang telah dikembalikan pada tempatnya dan kencangkanlah semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal yang tertera pada tabung.

**4. MENGATUR KESEIMBANGAN SEPEDA:**

Apabila sepeda tidak stabil, putar salah satu penyeimbang level atau kedua-duanya, yang terletak pada ujung kaki belakang, hingga mencapai keadaan stabil.

**POSTUR TUBUH**

Postur tubuh adalah posisi tubuh yang harus diterapkan saat latihan. Pastikanlah posisi tubuh Anda benar untuk mencegah cedera dan rasa sakit saat sesi latihan, hal ini penting.

**1. MUDAH DILANGKAHI**

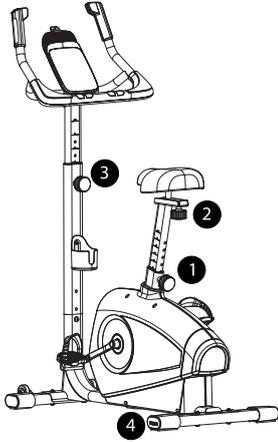
Tim kami telah merancang sepeda ini dengan kerangka rendah sehingga Anda tidak perlu mengangkat kaki untuk naik ke atas sepeda, suatu gerakan yang mungkin mencederai diri Anda.

**2. POSISI PUNGGUNG TEGAK**

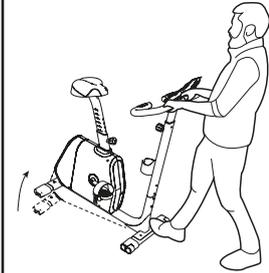
Sepeda ini dirancang agar tercapai posisi yang sesuai saat latihan, yakni setiap orang dapat secara sistematis melakukan kegiatan ini dengan punggung tegak dan pandangan ke arah depan.

**3. POSISI SPORTIF**

Dengan sepeda ini, Anda juga dapat mengambil posisi lebih ke depan ketika Anda ingin melakukan sesi/sekuens yang lebih intensif dari segi kecepatan dan/atau daya lawan.



**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.



<IDL> navigasi dalam menu pilihan program. <IDL>



<IDL> Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor. <IDL>



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

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

VE: Sepeda Eliptikal

VM: Sepeda Statis

RO: Pendayung

RESET: Reset pilihan.

**HALAMAN UTAMA**

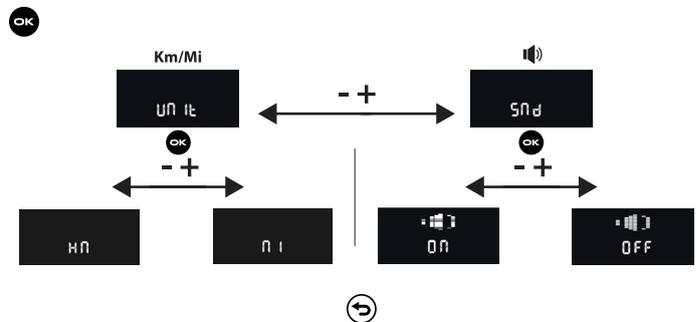


Inilah layar pertama yang muncul ketika Anda mulai mengayuh dan menyuplai sepeda.

Anda dapat:

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

**PENGATURAN**



**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.

**86**urangi -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

**PENGUKURAN DETAK JANTUNG MELALUI TANGAN (HAND-PULSE):**

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

Dengan teknologi hand-pulse, maka didapatkan indikasi mengenai detak jantung pengguna dalam bentuk BPM (detak per menit). Teknologi ini sama sekali bukan merupakan perangkat medis. Perangkat ini dirancang untuk penggunaan berkala ataupun rutin saat setiap penggunaan, dan bukan untuk digunakan secara terus-menerus. Perlu diingat bahwa variasi detak jantung terus-menerus terjadi, bahkan ketika dalam keadaan istirahat. Prinsip kerja: Detak jantung diterima oleh dua elektroda yang berada di kedua sisi setang. Maka ke-2 tangan perlu diposisikan secara bersamaan pada kedua sensor.

Kedua elektroda menghasilkan arus mikro yang melalui badan, arus ini tidak berbahaya untuk kesehatan karena sangat lemah (satu per sejuta ampere), variasi arus mikro ini mencerminkan detak jantung. Refleksi tersebut disalurkan ke monitor dalam BPM. Refleksi tersebut bermula pada 60 BPM dan kemudian melalui filter, pengukuran dihitung rata-ratanya untuk menampilkan koherensi terbaik nilai (filter dan penghitungan rata-rata berbeda sesuai pabrikan) dengan perbedaan waktu satu atau dua detik.

Kami sarankan:

- Kadang-kadang, memosisikan tangan 5 s/d 10 detik selama latihan dan tidak menggunakannya dari awal sampai akhir sesi tanpa henti.
- Mengusap/mengeringkan sensor setelah setiap penggunaan.
- Melembapkan tangan untuk meningkatkan pengukuran.

Sebagai informasi, monitor dilengkapi dengan penerima untuk sabuk detak jantung analog (sabuk tidak disediakan). Untuk informasi lebih lanjut, mohon hubungi toko Decathlon. Pengukuran dengan sabuk akan menggantikan pengukuran dengan Hand-pulse.

**START CEPAT/PEMAKAIAN BEBAS**

1. Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda.
2. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -
3. Untuk berjeda (60 detik), 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, ketika telah kembali ke halaman utama, tekan lama tombol Kembali
- Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 1 min 20 tanpa aktivitas.

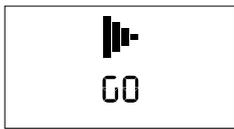
**ANEKA PROGRAM**

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. Aturlah 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 latihan Anda (dalam batas waktu 60 detik setelah awal jeda), mulailah mengayuh kembali.
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 tombol Kembali
- Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 1 min 20 tanpa aktivitas.

**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 -.

**MODUS «QUICK-START»**



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

**Program «CAL»**



Keuntungan: Menurunkan berat badan.  
Keterangan: Dua dataran dengan intensitas rendah, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan. Saran: Sebaiknya tangan tidak berpindah posisi selama latihan.

**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»**



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

**Program «musc»**



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

**LAYAR SELAMA SESI LATIHAN**

1 Kalori yang terbakar dalam Kcal.

2 Detak jantung dalam bentuk detak per menit.

3 Kecepatan dalam km/jam (atau Mi/jam).

4 Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan start cepat).

5 Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan).

6 Jumlah putaran pedal per menit (atau rpm).

**Skala intensitas upaya:**

Daya lawan dibagi menjadi 15 level yang tampak pada layar daya lawan + dan - dan dapat diatur dengan tombol + dan - monitor.

Inilah jumlah garis yang tampil untuk setiap tingkat daya lawan:



**RINGKASAN HASIL LATIHAN**

Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat:

- detak jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda),
- perkiraan jumlah kalori yang terbakar.
- kecepatan rata-rata.
- jarak yang ditempuh.

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

## DIAGNOSIS MASALAH

---

### MONITOR:

Monitor tidak hidup atau menampilkan «E1», «E2», «E3». Mohon lepaskan kabel dan periksa sambungan yang ada di belakang monitor dan di dalam tabung penyangga.

### JARAK TEMPUH:

Terdapat kursor di belakang monitor yang menyediakan beberapa posisi. Mohon posisikan pada «VM» apabila belum. Kecepatan dan jarak yang ditampilkan dihitung berdasarkan roda sepeda 20». Hasil yang seharusnya didapatkan untuk 60 RPM adalah sekitar 6 km/jam.

### KALORI:

Penghitungan memperhitungkan tingkat daya lawan dan irama (RPM).

### PENGUKURAN DETAK JANTUNG:

Mohon lihat bagian «PETUNJUK»: Kami tidak menganjurkan penggunaan hand-pulse untuk orang yang memakai alat pacu jantung (pacemaker). Melalui tangan (Handpulse):

- Pengukuran saat latihan/sedang bergerak maka sinyal sering terputus. Penampilan nilai yang diukur tidak instan, maka kadang tenggang waktunya cukup lama.

- Tangan kering mengakibatkan sinyal melemah ataupun kadang putus. Lembapkan tangan untuk meningkatkan pengukuran.

- Apabila ragu untuk nilai ataupun sinyal, cobalah dengan pengguna lain apabila mungkin.

- Tidak ada pengukuran detak jantung: periksa sambungan Hand-Pulse dengan monitor.

Dengan sabuk untuk mengukur detak jantung:

1. Periksa pemosisian baterai ataupun ganti dengan baterai baru.
2. Lembapkan sedikit sabuk pada bagian yang bersentuhan dengan kulit.
3. Pastikan sabuk diposisikan langsung pada kulit dengan pemancar di bagian tengah dada.

### PEDAL:

Untuk mengencangkan pedal kiri, putarlah dengan arah BERLAWANAN dengan arah jarum jam.

### BUNYI:

1 Bukalah dengan 2 putaran kemudian kencangkan pedal semaksimal mungkin.

2 Periksalah kestabilan dan koreksi apabila perlu (lihat paragraf: PENSTABILAN SEPEDA).

3 Periksalah secara rutin bahwa tombol pengaturan diposisikan dengan baik dan dikencangkan dengan baik (lihat paragraf: PENGATURAN).

4 Periksalah secara rutin bahwa sekrup perakitan dikencangkan dengan baik (termasuk mur pada sadel).

### KONEKSI BLUETOOTH:

Monitor perangkat Anda dapat dihubungkan dengan smartphone ataupun tablet hanya dengan menggunakan Domyos E Connected. Lihatlah petunjuk yang ditujukan untuk maksud tersebut.

Apabila masalah ini tetap berlangsung, mohon hubungi layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir: layanan purnajual). Masalah akun Anda di <http://www.supportdecathlon.com/> pilihlah produk Anda dan temukan:

## INFORMASI LEBIH LANJUT

---

Kunjungi [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) dan masuklah bagian Layanan Purnajual dan lihatlah:

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

介绍：

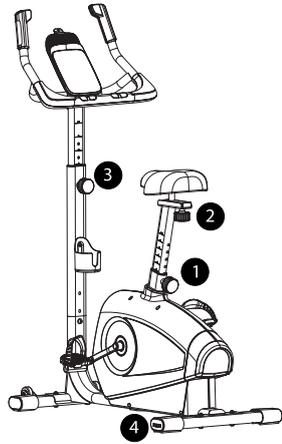
自行车健身是一项极佳的可以改善心肺功能和呼吸系统健康、并同时强健全身的运动。臀部、股四头肌、腓肠肌、小腿、腰肌和腹部力量。我们建议您每周练习1-3次，每次20分钟到1小时，以达到预期效果。此产品配备磁力发射器，以确保踏板运动流畅，舒适感更好。

自供电

该产品配备了一个创新的电力自供电系统，由一个动力惯性轮产生。因此，使用时无需另外通电。

从现在开始，您就是电力！

设置



**警告：您必须从自行车上下来，才能进行调节。**

1. 调整座鞍高度：

为进行有效的锻炼，应将座鞍调至正确的高度，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，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。警告：确保将坐垫调节器旋钮插入座管的一个孔中，并拧到最紧。切勿超过管上所指示的最大高度。

2. 向前/向后调整座椅：

座椅可以向前或向后移动，为您提供最佳的使用舒适性。调整时座位下面的旋钮旋几下。根据自己的喜好调整后，把旋钮拧紧。

3. 如何调整握把：

要调整车把的高度，在不完全拆卸车把的情况下，将车座调节轮逆时针方向旋几圈，然后拉动车座调节轮的头部，使销子从管子上松开。将车把调整到正确的高度将插销插入其中一个座管调节孔中，并拧到最紧。警告：请确保装回车座调节轮插销并拧紧。切勿超过管上所指示的最大高度。

4. 调整动感单车的稳定性：

如果自行车不稳定，转动后脚管上的一个或两个水平补偿器的旋钮，直到完全稳定。

姿势

姿势是在练习时身体采取的姿势。保持正确姿势可以避免在练习过程中对自己造成危险或受伤。

1. 便于上车

我们的团队设计了一款低车架的健身车，让你不用抬腿就可以骑车，也不会对您造成潜在伤害。

2. 背部挺直

该款健身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。

3. 运动位置

当你想进行速度和/或阻力更大的练习和/或顺序时，该款健身车还允许您采用一个更前倾的位置。

移动



站在产品前方，一只脚踩在前脚管上，然后将车把拉向自己，使健身车向前倾斜，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。移动健身车时，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。



<ZHL>浏览程序选择菜单。<ZHL>



<ZHL>退出程序，返回主菜单，关闭操控面板。<ZHL>



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）。

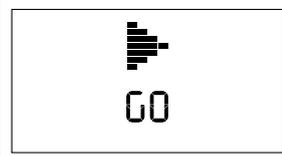
VE：椭圆自行车

VM：健身车

RO：划桨机

重置：重置自行车。

主屏幕

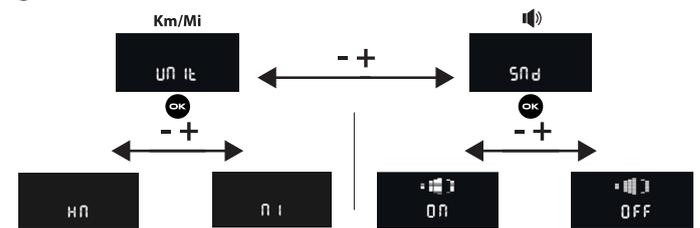


这是您开始踩踏板并为自行车提供动力时出现的第一个屏幕。

您可以：

- 按OK键快速启动。
- 按程序进入程序列表。
- 按住“返回”按钮，关闭操控面板。

设置



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

FCMAX恢复阶段

60%到69%FC MAX => 缓慢恢复

70%到79%FC MAX => 减肥

80%到89%FC MAX => 增强耐力

> 90 % FC MAX => 提高成绩

用手(手摇脉冲器)测量心率:

我们不建议佩戴起搏器的人使用手摇脉冲器，起搏器是一种高度敏感的医疗设备，必须与附近的任何电子和电气设备隔离。有关人士，请咨询您的医疗保健专业人士。

手摇脉冲技术以BPM(每分钟跳动次数)表示用户的心跳。它绝不是医疗器械。它是为在每次使用中偶尔或定期使用而设计的，但不是连续使用。提醒您注意，即使在休息时，心率的变化也是持续的。工作原理:由车把两侧的两个电极检测心跳。因此，须将双手同时放置在两个传感器上。

这两个电极发出一种微电流，这种电流对人体无害，因为它非常小(百万分之一安培)，这种微电流的变化是心跳的反映。改反映在BPM的控制台上重新传输。它从60 BPM开始，然后进行过滤，计算出测量结果的平均值，以显示值的最佳一致性(过滤和平均值因不同的制造商而存在差异)，延迟一到两秒。

我们建议：

在练习过程中，每隔5至10秒调整双手的位置，不要练习开始至结束时一直保持相同位置。

-每次使用后擦拭/擦干传感器。

-湿润双手，改善测量。

控制台配备模拟心率带接收器(腰带不包括在购买)。预知更多信息，请联系您的迪卡侬商店。皮带的测量将代替手摇脉冲测量。

#### 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. 要暂停(在开始暂停的60秒内)，停止踏板几秒钟。
- 4. 要继续您的训练，再踩一次踏板。
- 5. 要在结束前停止训练，请停止蹬车几秒钟，然后按下后退按钮。
- 6. 要关闭操控面板，返回到主屏幕，按下后退按钮。

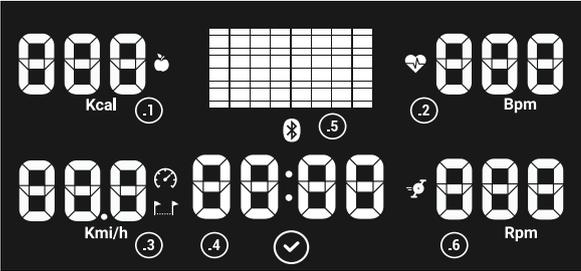
- #### 程序
- 1. 在主屏幕上，通过按“程序”按钮选择“程序”菜单。
  - 2. 按下+或-按钮滚动程序，然后按下OK按钮进行选择。
  - 3. 使用+或-按钮调整练习时间，并按下OK按钮确认。
  - 4. 您可以开始您的训练。
  - 5. 如要调节蹬车难度，请按+或-按钮。
  - 6. 当你停止踏板时，自行车就会停下来，时间就会闪烁。
  - 7. 要继续训练(暂停开始后60秒内，再次开始踏板)。
  - 8. 要在结束前停止训练，停止踏板，自行车暂停，按下后退按钮。
  - 9. 必须在主屏幕上关闭操控面板。然后，按下后退按钮。

#### 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。

|  |  |
|--|--|
| <h4>“快速启动”模式</h4>  <p>益处：快速使用。<br/>描述：骑自行车，踩着踏板!</p>  | <h4>“CAL”程序</h4>  <p>益处：减轻体重<br/>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。</p> |
| <h4>“成绩”程序</h4>  <p>益处：成绩<br/>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。</p> | <h4>“FIT”程序</h4>  <p>益处：保持正确体型。<br/>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。</p>           |
| <h4>“musc”程序</h4>  <p>益处：强化<br/>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</p>                      |  |

#### 训练期间的屏幕



1 燃烧的卡路里 单位Kcal。

2 速度以km/h (或Mi/h) 或距离为單位。自動顯示更改：5秒。  
在會話期間，保持OK按3秒凍結速度然後OK 3s凍結距離然後OK 3s自動更改。

3 速度单位km/h (或Mi/h)。

4 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)。

5 阻力水平(用力强度等级)。

6 每分钟踏板转数(或rpm)。

#### 工作强度量表：

电阻在+和-电阻显示屏上分为15级，可通过控制台上的+和-键调节。

以下为每个阻力等级的线数：



#### 成绩总结

在2分钟的恢复期间，您的成绩总结将在训练结束时自动显示。您还能看到：

您的平均心率(如果您在训练期间佩戴了一个未编码的模拟心率带)。

- 消耗热量的估算。
- 您的平均速度。
- 骑行距离。

要在结束前停止成绩总结，请按后退按钮。

#### 故障诊断

控制台：

您的控制台无法打开或显示“E1”，“E2”，“E3”。请断开并检查操控面板后部和横连杆管内的连接。

#### 距离：

在控制台的后面有一个光标，其提供了几个位置。如果不是这样，请将其设置为“VM”。显示的速度和距离是根据一个20英寸的自行车车轮计算的。您必须达到每分钟60转，大约6千米/小时。

#### 卡路里：

计算中考虑了阻力水平和转速(RPM)。

#### 心率测量：

请参阅“使用说明”手册：我们不建议戴起搏器的人使用手摇脉冲。手动(手摇脉冲)：

-练习中/运动中测量，因此信号常被切断。测量值的显示不是瞬时的，因此差距可能很大。

-双手干燥会导致信号减弱，有时会导致信号中断。湿润双手，改善测量。

-如果对数值或信号有疑问，请尽可能与其他用户一起测试。

-无频率测量：检查与控制台的手摇脉冲连接。

用皮带捕捉心率：

1. 检查电池位置或更换新电池。

2. 腰带与皮肤接触的位置稍作湿润。

3. 务必将皮带直接放在皮肤上，发射器放在胸部的中央。

#### 脚蹬：

要拧紧左脚蹬，记得逆时针旋转。

#### 噪声：

1. 拧松2圈然后将脚蹬拧到最紧。

2. 检查稳定性，如有需要，进行纠正(见章节：动感单车校准)。

3. 定期检查调整轮的位置是否正确并拧紧(见章节：调整)。

4. 定期检查总成螺丝是否拧紧(包括鞍形螺母)。

#### 蓝牙连接：

您只能通过Domyos E Connected应用程序将设备的控制台与智能手机或平板电脑连接。请参阅为此目的提供的手册。

如果问题仍然存在，请联系Domyos售后服务(见最后一页：售后服务)。登录<http://www.supportdecathlon.com>选择您的产品并找到它：

#### 更多信息

---

请通过[www.decathlon.fr](http://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。

プレゼンテーション {7} :

サイクリング は、以下にあげる身体全体を整えながら、心臓血管の能力と呼吸器の健康を向上する素晴らしいアクティビティです。: 殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎ、腰椎周辺の筋肉、腹筋。期待する成果を上げるためには、20分から1時間のエクササイズを週に1回から3回行うことをお勧めいたします。本製品は、非常に快適でスムーズにペダルがこげるように、磁石式トランスミッターが搭載されています。

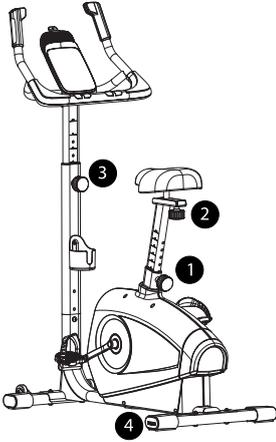
エネルギー自動供給システム

本製品は、慣性動力車輪がもたらす革新的なエネルギー自動供給システムを装備しています。使用するのに電気は必要ありません。

これからはあなたがエネルギーです!

設定

**注意：調整するには、バイクから降りなければなりません。**



1. サドルの高さ調整:

効率的な練習のためには、サドルはちょうどよい高さになっている必要があります。つまり、ペダルをこく際に、ペダルが一番低い状態では膝がやや曲がっている必要があります。サドルを調整するには、調節つまみを数回転分緩め (完全に抜くことはしないでください)、つまみを引いて、サドルのパイプのピンが自由に動くようにして下さい。注意: サドルのパイプの穴のボタンを元の場所に戻し、強く締めることを忘れないでください。パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにして下さい。

2. サドルを前方/後方に調節する:

サドルは最も快適なポジションにするために前方または後方に動かすことができます。調節するために、サドルの下の調節つまみを数回転分緩めてください。調節が終わったら、調節つまみをきつく締めてください。

3. ハンドルの調整方法:

ハンドルの高さを調節するには、調節つまみを数回転分緩め (完全に抜くことはしないでください)、つまみを引いて、パイプのピンが自由に動くようにして下さい。ハンドルの適切な高さに調節するには、一つの調節穴の調節つまみを緩めて調節し、また限界まで強く締めてください。注意: パイプがしっかり戻ったか確認してしっかり固定する。パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにして下さい。

4. バイクの安定性の調節

バイクが安定しない場合は、後脚部に設置されている高さ補正器の一つまたは二つ、バイクが安定するまで戻してください。

姿勢

エクササイズ中は適切な姿勢をとってください。セッション中にけがをしないためにお守りください。

1. またがるのが容易

開発チームはこのフィットネスバイクに低いフレームを採用し、またがる際に足を高く上げることでより足を傷めることのないようにしました。

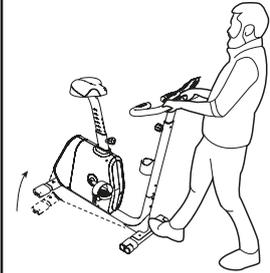
2. 背筋を伸ばしたポジション

このフィットネスバイクは使用に適した姿勢を取るために、つまり、あらゆる使用者が背筋を伸ばし、まっすぐ前を見た姿勢でシステムティックに使用できるように設計されています。

3. スポーツ・ポジション

このフィットネスバイクは、より高速の、あるいは負荷の高いエクササイズをしたい場合、より前傾した姿勢を取ることも可能です。

移動



バイクの前面に立ち、片足をバイクの前面下部に当ててハンドルを自分の方に引き寄せてバイクを傾け、移動用キャスターが床面に接するようにして下さい。その動きの際には、背筋をまっすぐ伸ばした状態にしておくことが大切です。フィットネスバイクを移動する際は、主に腕と脚の力を用いて行ってください。

コンソール

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



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



<JAL>メニューのプログラム選択を操作する。<JAL>



<JAL>プログラムをやめる、最初のメニューに戻る、表示パネルをオフにする。<JAL>



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

選択を中止する: 器具のタイプ (VE, Ro, VM) を選択する  
VE: エリプティカル・トレーナー  
VM: フィットネスバイク  
RO: 出力  
リセット: 選択の初期設定の変更

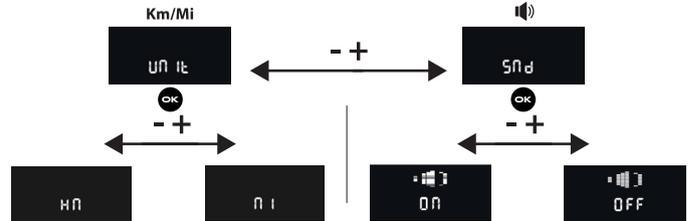
トップページ



ペダルをこぎ始めてバイクに力が伝わると、最初にこの表示が出ます。以下のことができます:

- クイックスタートをするにはOKを押してください。
- プログラムのリストを表示するにはプログラムを押してください。
- コンソールをオフにするには、「戻る (RETOUR)」ボタンを長押ししてください。

設定



心拍数の評価

最大心拍数の計算 (FC max)

女性のため: 226-年齢。

男性のため: 220-年齢。

練習レベルに合わせた調整:

初心者や未経験者は10を足す。

時々実施する人は、以下の基本計算に従ってください。

定期的に実施する人は、10を引く。

最大心拍数、目的に応じて:

FCMAX の回復期間

FCMAXの60% ~ 69% → ゆっくりとした回復

FCMAXの70% ~ 79% → 体重減少

FCMAXの80% ~ 89% → 持久力の向上

FCMAXの90%以上 → パフォーマンスの向上

手による心拍数の計測 (ハンド・パルス) :

ベースメーカー、極度に精密な医療機器を身に付けて、電気・電子機器による保護を受けている方には、ハンド・パルスの使用をお勧めしません。該当する方はこの点に関して医師に相談してください。

ハンド・パルスの技術により、使用者の心臓の鼓動を1分間の心拍数 (BPM) として知ることが出来ます。これはいかなる場合においても医療措置ではありません。これは毎回の使用において、短時間かつ定期的に使用することを想定して設計されており、継続的に使用するべきものではありません。休憩中も心拍数の変化が継続していることにご注意ください。機能の原理：心拍数はハンドルの左右の電極を通して計測されます。したがって、2つのセンサーにそれぞれの手を添えることが必要です。

2つの電極は体内に微弱な電流を放出し、その変化の反映によって心拍数を計測しますが、この電流は極めて弱いもの (100万分の1アンペア) であり、健康に害を与えることはありません。この電流の変化の反映がコンソールに伝えられ、1分間の心拍数として表示されます。

60BPM (分当たり心拍数) でスタートし、計測値は選別、平均化され、最も一貫性の高い数値が表示されます。(選別および平均化にはメーカーによる違いがあります。) 数値の表示には1~2秒のずれが伴います。

アドバイス :

-エクササイズ中に時々両手を5秒から10秒位置決めをするようにし、セッションの始めから終わりまでノンストップで使用しないこと。

使用後毎回センサーをこする/乾燥させること。

計測状態をよくするために手を湿らせること。

参考情報として、コンソールにはアナログの心拍数センサーベルトの受信機が装備されています (本製品の購入時にベルトは付属していません)。さらなる情報をご希望の方は、お近くのデカトロン製品販売店にお問い合わせください。ベルトによる測定はハンドパルスに変わるものです。

クイックスタート/気軽な使用法

- 1. ペダリングを開始してセッションを始めます。
- 2. ペダルを調節するには+または-のボタンを押してください。
- 3. 一時停止するには、ペダルをこくの数を数秒間やめてください。(停止状態開始から60秒以内の制限があります。)
- 4. セッションを再開するには、ペダルをこくの数を再開してください。
- 5. セッションを途中で中止するには、ペダルをこくの数を数秒間やめてから「戻る (Retour)」ボタンを押してください。
- 6. コンソールをオフにするには、一度トップページに戻り、「戻る (Retour)」ボタンを長押ししてください。約80秒間未使用の場合、操作盤の電源は自動的に切れます。

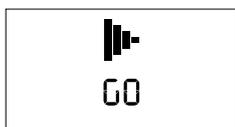
プログラム

- 1. トップページでプログラムボタンを押してプログラムメニューを選択します。
- 2. +または-ボタンを押すと次にプログラムが表示されるので、ご希望のプログラムを選択してOKボタンを押してください。
- 3. +または-ボタンを押してエクササイズ時間を調節し、OKボタンで有効にしてください。
- 4. セッションを開始できます。
- 5. ペダルをこく力を調整するためには+または-ボタンを押す
- 6. こくのをやめるとバイクはポーズ状態になり、時間表示が点滅します。
- 7. セッションを再開するには、ペダルをこくの数を再開してください。(停止から60秒以内の制限があります。)
- 8. セッションを途中で中止するには、ペダルをこくの数をやめ、バイクが停止してから「戻る (Retour)」ボタンを押してください。
- 9. コンソールをオフにするには、トップページに戻ってください。次に「戻る (Retour)」ボタンを長押ししてください。

プログラムの内容

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。

「GO」プログラム



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！

「CAL」プログラム



利点：重量減少。  
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。

「perf」プログラム



利点：パフォーマンス  
内容：高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。セッション中、常に同じリズムを維持することが理想的です。低抵抗は、回復段階です。

「FIT」プログラム



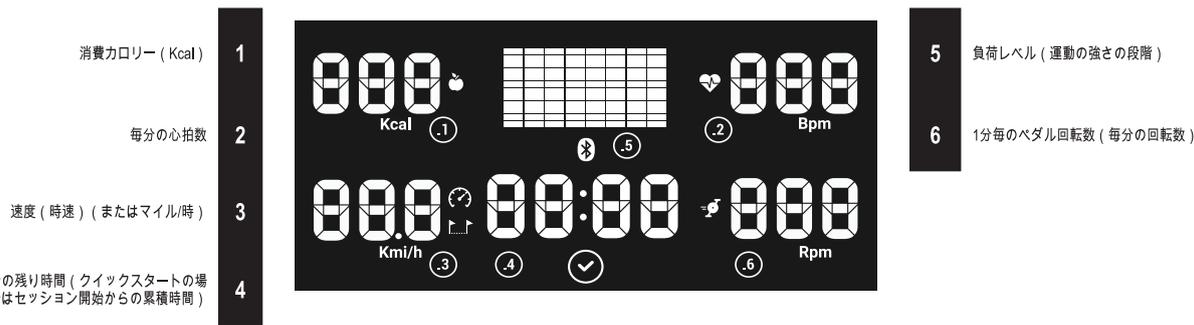
利点：体調が良い  
内容：1回のエクササイズ中に2回の運動のピークを作り、徐々に運動を高める段階、クールダウンの段階も含むようにしてください。

「musc」プログラム



利点：強化  
内容：登りを2回、リズムは負荷レベルに合わせる。高抵抗 = より大きな筋肉が関わる、さらに遅いペース。

セッション中のパネル表示



パワー強度の縮尺:

抵抗力は、15のレベルに分けた+/-の抵抗が画面に表示され、操作盤の+/-ボタンで調整可能です。

抵抗力のそれぞれのレベルにある行数がこちらです:



パフォーマンスの情報

パフォーマンスの情報はセッション終わりの回復時間の2分の間、自動的に表示されます。表示はこのようなになります:

平均心拍数 (アナログタイプの心拍計を装着している場合はセッション中にコード化されません。)

- 消費カロリーの評価
- 平均速度
- 走行距離

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。

## 故障かな?と思ったら

---

### コンソール:

コンソールが点灯しない、または「E1」、「E2」、「E3」の表示が出る。プラグをコンセントから抜き、コンソールの背面と支柱パイプの内側の接続を確認してください。

### 距離:

コンソール裏側のつまみで様々なポジションにすることができます。必要がなければ「VM」のポジションにしてください。表示されるスピードと距離は自転車のサイズ20の車輪換算です。毎分60回転でおよそ6Km/hです。

### カロリー:

計算に当たっては抵抗およびリズム(分当たり回転数)のレベルが考慮されます。

### 心拍数の計測:

「インストラクション」の説明を参照してください。ペースメーカーを使用している方はハンド・パルスを使用しないようお勧めします。手で(ハンド・パルス):

-エクササイズ中/動作中の計測では信号が途切れることがあります。表示される計測値はその瞬間のものではなく、時間的に大きなずれが生じることがあります。

-手が乾燥していると信号が小さくなったり途切れたりする場合があります。計測状態の改善のために、両手を湿らせてください。

-計測値や信号に疑義がある場合は、可能なら他の使用者でテストしてみてください。

-心拍数の計測ができない:ハンド・パルスとコンソールの接続を確認してください。

心拍数を得るためにベルトを使用してください:

1. 電池の取り付け位置を確認するか、新品と交換してください。

2. ベルトの肌に触れる部分を軽く湿らせてください。

3. ベルトが直接肌に当たり、発信機が胸部中央に来ていることを確認してください。

### ペダル:

左のペダルのねじを締めるためには、ねじを反時計回りに回転させてください。

### 雑音:

1. ペダルのねじを2周分緩めてからきつく締め直してください。

2. 必要なら安定性を確かめ、修正してください。(以下のパラグラフを見る:バイクの高さ調整)。

3. 調節つまみが正しい位置にあり、ねじでちゃんと固定されていることを定期的に確認してください。(以下のパラグラフを見る:調節)。

4. 組立て用のねじがしっかり締められていることを定期的に確認してください(サドルのナットも含む)。

### Bluetooth 接続:

Domyos E Connected アプリを使った時に限り、スマートフォンまたはタブレットから装置の操作盤に接続する事が可能です。この目的のために提供されたマニュアルを参照してください。

問題が解決しない場合はドミオスDomyosのアフターサービス係までお問い合わせください(最後のアフターサービスのページ参照):サービスのページ参照)。 <http://www.supportdecathlon.com/> にアクセスし、ご自分の製品を選択してください:

## より詳しく

---

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

• よくある質問(質問/回答)

• お手入れに関する注意

• 製品を修理するためのチュートリアル・ビデオ

• ご使用の製品はスベア部品のご用意があります。

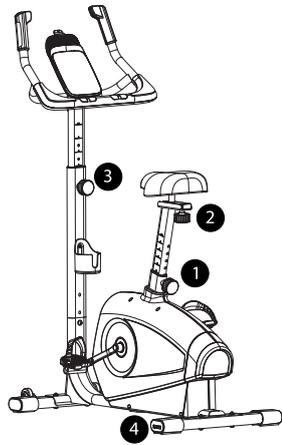
• サポート依頼フォーム

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、鰂旁肌、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。  
自給供電

本產品配有創新的自給供電系統，由慣性測力輪胎產生電力。因此使用時無須連結電源。  
因為您就是電力來源！

調整設定



注意事項：您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。

1. 調整坐墊高度：

為進行有效訓練，坐墊必須調整至適當高度，當踏板踩至最低點時，您的膝蓋應該微彎曲。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。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. 向前/向後調整座墊

座墊可向前或向後調整，帶給您最舒適的使用狀態。調整時請將座墊下的調節輪旋轉鬆開。當您調整到符合需求的位置時請旋緊調節輪。

3. 如何調整把手：

若要調整把手高度，請將調節輪轉鬆幾圈但無需完全鬆開，再將調節輪向外拉，使定位插銷退出骨架管。將把手調整至適當高度後，放開調節輪以定位於骨架管上相對高度的洞口，然後將調節輪轉至最緊程度。注意事項：請確認調節輪位置正確再鎖到最緊。坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。

4. 調整自行車穩定性：

若自行車不穩，請調整底座後端套管下的高度調整零件直到自行車穩定平衡。

姿勢

體態是指運動時應採取的姿勢。必須謹慎遵守姿勢以免在運動過程中受傷或造成不適。

1. 跨坐簡單

本公司團隊為室內自行車設計了低骨架，讓您不用抬腿即可跨坐其上，降低受傷機率。

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。

3. 運動姿勢

若您希望進行高速或高強度耐力訓練，本款室內自行車能讓您採取較為前傾的姿勢。

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。t



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。



<ZTL>瀏覽訓練項目選單。</ZTL>



<ZTL>退出訓練項目，回到主選單，關閉控制台。</ZTL>



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）。

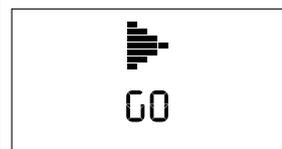
VE：交叉橢圓機

VM：室內健身自行車

RO：划槳手

重新設定 重新啟動選項。

歡迎畫面

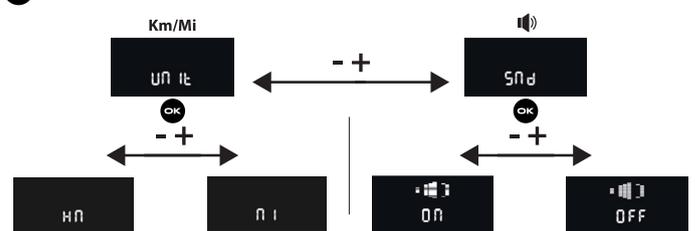


您開始踩踏自行車供應電源後出現的第一個畫面。

您可以：

- 按下OK進入快速啟動。OK
- 按下訓練項目進入訓練項目選單。ZTL
- 按返回鍵以關閉控制台。Return

調整設定



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：

最大心跳率恢復階段

最大心跳率介於60% - 69% 之間 => 漸漸恢復

最大心跳率介於70% - 79% 之間 => 體重減輕

最大心跳率介於80% - 89% 之間 => 加強耐力

最大心跳率>90% => 改善成果

**透過手 (手握脈搏偵測器) 測量心跳頻率：**

針對配戴心律調節器 (為極端敏感的醫療器材，應避免其受到鄰近的任何電力或電子裝置干擾) 的使用者，我們不建議您使用手握脈搏偵測器。有此情形的使用者，請您針對這部份諮詢專業醫療人員。

透過手握脈搏偵測器技術，可得到使用者的BMP心跳指數 (每分鐘心跳次數)。這並非醫療裝置。此裝置乃是為了讓您在每次使用跑步機期間，可以定時或規律測量之用，而非用於持續測量。提醒您，即使在休息時，心跳頻率依然會持續變化。作用原理：心跳是透過手把上的兩個電極來捕捉測量。因此請將兩隻手同時分別置於兩個接收端。

兩個電極將釋放出微弱電流通過身體，此電流非常微弱 (百萬分之一安培) 因此對健康沒有危害，此微弱電流的變化反映了心跳。此變化被轉換為控制面板上的每分鐘心跳數據。

從每分鐘60下開始，然後數據經過過濾及統計平均值，以顯示最符合的數值 (不同的製造商有不同的過濾及計算平均方式)，然會有一或兩秒鐘的誤差。

我們建議：

- 在練習時，偶爾將手放在上面5到10秒鐘，而非從訓練開始到結束始終持續使用。
- 每次使用後，請擦拭 / 擦乾接收器。
- 將手微微打濕，有助於測量。
- 提醒您，控制面板也配備了類比式心跳帶的接收器 (心跳帶不會於購買時附贈)。如您想了解更多，請洽詢迪卡儂門市。心跳帶的數據會取代手握脈搏偵測器的數據。

**快速啟動 / 自由使用**

1. 開始踩踏板，進行訓練階段。
2. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏板難度。
3. 若要休息，請停止踩動踏板數秒 (休息開始後60秒以內)。
4. 若要繼續訓練，請重新開始踩動踏板。
5. 若想在結束前中止訓練，停止踩踏板數秒後，按下返回鍵。
6. 回到歡迎畫面時持續按住返回鍵，即可關閉控制台。

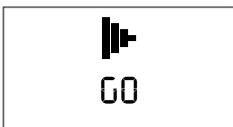
**項目**

1. 在歡迎畫面按下訓練項目鍵以選擇訓練項目。
2. 按 + 或 - 按鈕顯示訓練項目，按下OK鍵確認選擇項目。
3. 按 + 或 - 按鈕調整運動時間，再按下OK鍵確認。
4. 開始運動訓練。
5. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏板難度。
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. 重新開始踩踏即可接續訓練行程 (須在休息開始後60秒以內)。
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。

**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。

**「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！

**«CAL» 項目**



**優點：** 減重。  
**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。

**«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» 項目**



**優點：** 維持體力。  
**說明：** 同一體能訓練中包含兩個體能高峰，包含一段漸強階段後後漸弱。

**«MUSC» 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。

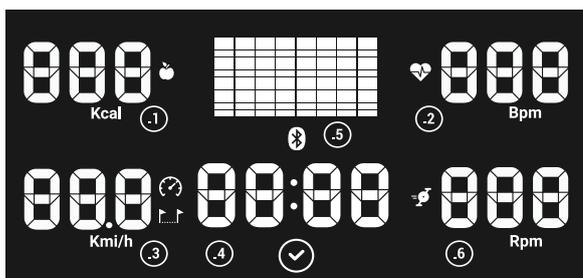
**運動的螢幕顯示**

燃燒的卡路里千卡數。

每分鐘的心跳頻率。

速度公里/小時km/h (或英里/小時Mi/h)

課程剩餘時間 (或快速啟動課程時，課程自始累積時間)。



耐力程度 (體能強度級數)。

每分鐘踏板圈數 (或轉速)。

**強度等級表：**

阻力在畫面上會被分為15個等級

+及-，且可透過控制面板上的「+」及「-」鈕來設定。

以下是每個阻力等級所呈現曲線的數量：



**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

---

### 控制面板：

您的控制台無法開啟或顯示「E1」、「E2」、「E3」。請拔開電源再確認您所連結的控制台背面及骨架管內的連線。

### 距離：

在控制面板背後，有一個指標，有數個位置選項。請您將它調到「VM」，如果它原來不在這個位置上。所顯示的速度及距離，是以20吋腳踏車輪胎為基準來計算。若RPM（每分鐘的踏板轉動次數）為60，您應該得到的時速6公里的數值。

### 卡路里：

此數值的計算將阻力程度及節奏（RPM）列入考量。

### 心跳頻率測量：

請參見「使用指示」說明：我們不建議配戴心律調節器使用手握脈搏偵測器。透過手（手握脈搏偵測器）：

- 由於是在運動中 / 移動中測量，因此訊號時常會被切斷。測量數值的顯示並非即時的，有時會有大幅度的時間差。
- 手部乾燥可能導致訊號減弱，甚至有時會斷訊。請打濕雙手，以利測量。
- 若您懷疑數值或訊號不正常，如可能，請要求另一位使用者協助測試。
- 沒有心跳測量值：請確認手握脈搏偵測器與控制面板的連線正常。

### 使用心跳帶測量心跳：

1. 請確認電池是否正確安裝，或者更換一顆新電池。
2. 稍微打濕心跳帶與皮膚接觸的部分。
3. 請確認您直接將心跳帶置於皮膚上，發射器位在胸部中央。

### 踏板：

要控緊左側踏板，請朝逆時針方向旋轉。

### 雜音：

- 1 將踏板旋開兩圈，然後重新旋到最緊。
- 2 檢查腳踏車的穩定性，如有需要則進行矯正（請見段落：腳踏車水平度調整）。
- 3 定期檢查調節器的滾輪是否位於正確位置，且是否旋緊（請見段落：調整）。
- 4 定期檢查組裝螺絲是否旋緊（包括坐墊的螺帽）。

### 藍芽連線：

您僅能透過應用程式Domyos E Connected，將控制面板與智慧型手機或平板電腦連線。請參閱為此目的提供的手冊。

如問題未獲得解決，請洽Domyos服務據點（請參閱最末頁：售後服務）。進入網站<http://www.supportdecathlon.com/>，選擇您的產品並找到：

## 想了解更多資訊

---

請至官網 [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) 售後服務頁面取得相關資訊：

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

**การนำเสนอ :**

การขี่จักรยาน เป็นกิจกรรมที่ช่วยลดไขมันให้ลดสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจในขณะที่ยังปรับสภาพร่างกายโดยรวมของคุณอีกด้วย การสร้างกล้ามเนื้อที่ สะโพก ต้นขาส่วนหน้า ต้นขาส่วนหลัง น่อง เอวส่วนหลัง และหน้าท้อง เราแนะนำให้คุณฝึกฝน 1 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จาก 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่คาดหวังผลผลิตที่ติดตั้งมาพร้อมกับตัวหนักเพื่อไม่ให้ใจในการเหยียดขาได้อย่างราบรื่นด้วยความสะดวกสบายที่ยอดเยี่ยม

**ระบบจ่ายไฟในตัว**

ผลิตภัณฑ์นี้มาพร้อมกับระบบจ่ายไฟในตัวที่เป็นนวัตกรรมใหม่ที่สร้างขึ้นโดยสโตนแมนเดม โคนาโมเมตริกตั้งนิ่ง ไม่จำเป็นต้องจ่ายกระแสไฟฟ้าเพื่อใช้งาน จากนี้ไป พลังงานคือตัวคุณ!

**การตั้งค่า**

**คำเตือน: คุณจะต้องออกมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ**

**1. การปรับระดับที่นั่ง:**

สำหรับการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพต้องอยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสมนั้นคือระหว่างการปั่น เช้าของคุณต้องโค้งเล็กน้อยในขณะที่ปั่น ใตปีนอยู่ในตำแหน่งต่ำสุดสำหรับการปรับเบาะนั่ง ให้คลายตัวหมอนสองส่วนรอบโดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงส่วนหัวเพื่อให้ออกสล็อตที่ของเบาะนั่งคำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ใส่ตัวหมอนกลับเข้าไปในรูในเพื่อเบาะนั่งและหมุนให้แน่นที่สุดแล้ว ห้ามเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนท่อ

**2. การปรับเบาะนั่งไปด้านหน้า/ด้านหลัง:**

เบาะนั่งสามารถปรับเลื่อนไปด้านหน้าหรือด้านหลังได้เพื่อให้สามารถใช้งาน ได้สบายที่สุดสำหรับการปรับ หมุนตัวหมอนที่อยู่ใต้เบาะนั่งออกสองส่วนรอบหลังจากปรับตำแหน่งเบาะนั่ง ได้เหมาะสมแล้วหมุนตัวหมอนกลับเข้าไปให้แน่นมากที่สุด

**3. วิธีการปรับแฮนด์จักรยาน:**

สำหรับการปรับความสูงของแฮนด์ หมุนตัวหมอนสองส่วนรอบโดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงตรงส่วนหัวเพื่อให้ตัวหมอนออกมาจากรูเค็งของท่อปรับความสูงของแฮนด์ตามที่คุณต้องการ แล้วปล่อยตัวหมอนให้เข้าไปในรูของท่อที่ต้องการปรับแล้วหมุนให้แน่นมากที่สุดคำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ติดตั้งท่อใหม่ และขันให้แน่นที่สุดห้ามเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนท่อ

**4. ปรับความมั่นคงของจักรยาน:**

ในกรณีที่จักรยาน ไม่มั่นคง ให้หมุนที่ตัวเพิ่มระดับซึ่งอยู่ที่ปลายขาตั้งด้านหลังจนกระทั่งสภาพไม่มั่นคงหายไป

**ท่าทาง**

ท่าทางเป็นตำแหน่งของร่างกายที่จะนำมาใช้ในช่วงการฝึกซ้อมของคุณ การอยู่ในท่าที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้ขาดเจ็บและเจ็บปวดระหว่าง การฝึกซ้อม

**1. การนั่งคร่อมอย่างง่ายดาย**

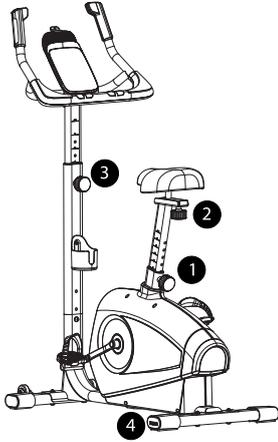
ทีมของเรา ได้ออกแบบจักรยานออกกำลังกายที่มีเฟรมต่ำซึ่งช่วยให้คุณปั่นขึ้นไปได้โดยไม่ต้องยกขา

**2. ตำแหน่งหลังตรง**

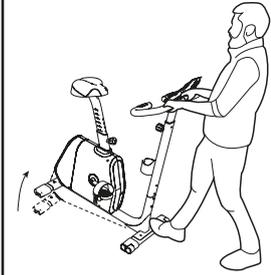
จักรยานออกกำลังกายที่คุณได้รับได้รับการออกแบบมาเพื่อให้มีตำแหน่งที่เหมาะสมระหว่างการฝึกซ้อม นั่นคือมันจะทำให้ผู้ฝึกซ้อมทุกคนอยู่ในท่าหลังตรงและตามองตรงไปข้างหน้าของโดยอัตโนมัติ

**3. ตำแหน่งท่าทางแบบนักกีฬา**

จักรยานออกกำลังกายช่วยให้คุณปรับตำแหน่งที่โน้มไปข้างหน้ามากขึ้นเมื่อคุณต้องการจะทำเซสชันและ/หรือรอบที่ความเร็วเพิ่มขึ้น และ/หรือความต้านทานมาก



**การเคลื่อนย้าย**



ยื่นที่ด้านหน้าของผลิตภัณฑ์ของคุณ วางเท้าข้างหนึ่งไว้ที่ขาตั้ง ด้านหน้าของจักรยานแล้วดึงแฮนด์จักรยานเข้าหาตัวคุณเพื่อคว่า จักรยานไปข้างหน้า เพื่อให้ลูกล้อสำหรับเคลื่อนย้ายสัมผัสกับพื้นสิ่งสำคัญคือ หลังจากต้องตรงในระหว่างการเคลื่อนย้ายนี้ ขณะทำการเคลื่อนย้ายจักรยานออกกำลังกาย คุณต้องใช้กำลังโดยใช้แรงที่แขนและขาเป็นหลัก

**แผงควบคุม**

จอควบคุมมีคุณสมบัติมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณจะได้รับข้อเสนอแนะทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย



ปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอคอนโซล ยืนยันตัวเลือกของคุณ เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม



<THL>เข้าไปในเมนูตัวเลือกของโปรแกรม<THL>



<THL>ออกจากโปรแกรม กลับไปที่เมนูหลัก ปิดหน้าจอคอนโซล<THL>



การปรับ (เพิ่มหรือลด) ความยากของการปั่น, การปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ

ปุ่มสวิตช์การเลือก: เลือกประเภทอุปกรณ์ของคุณ (VE, Ro, VM)  
VE: จักรยานปั่นแบบยืนปั่น  
VM: จักรยานออกกำลังกาย  
RO: ปั่นพาย  
รีเซ็ต: ตั้งค่าเริ่มต้นการเลือกใหม่

**หน้าจอหลัก**

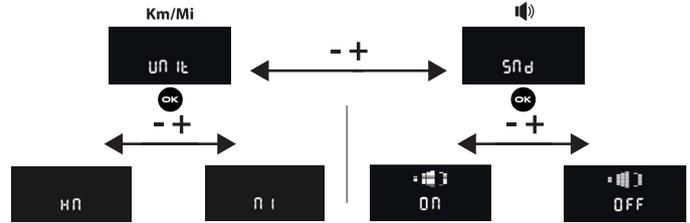


เป็นหน้าจอแรกที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณเริ่มปั่นจักรยานและจ่ายกระแสไฟในตัวให้กับจักรยาน

คุณสามารถ:

- กด OK เพื่อให้เครื่องเริ่มต้นทำงานแบบเร็ว
- กดที่โปรแกรมเพื่อเข้าสู่รายการโปรแกรม
- ปิดหน้าจอควบคุมโดยกดปุ่ม กลับ ค้างไว้

**การตั้งค่า**



**การประเมินอัตราการเต้นของหัวใจ**

การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max):

สำหรับผู้หญิง: 226 - อายุ

สำหรับผู้ชาย: 220 - อายุ

การปรับระดับของการปฏิบัติ:

เพิ่ม +10 สำหรับผู้เริ่มต้น, ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม

อยู่ในการคำนวณขั้นพื้นฐานคำนวณสำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นครั้งคราว

98% เวลา -10 สำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นประจำ

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max) เชื่อมโยงกับเป้าหมาย:

การฝึกที่ของ FC MAX

ระหว่าง 60% และ 69% ของ FC MAX => การค่อยๆฟื้นตัว

ระหว่าง 70% และ 79% ของ FC MAX => การลดน้ำหนัก

ระหว่าง 80% และ 89% ของ FC MAX => การพัฒนาความอดทน

> 90% FC MAX => การปรับปรุงประสิทธิภาพ

**การวัดอัตราการเต้นของหัวใจจากมือ(การวัดชีพจรที่มือ) :**

ไม่แนะนำให้ใช้การวัดชีพจรที่มือสำหรับบุคคลที่ใส่อุปกรณ์กระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ทางการแพทย์ที่มีความไวต่อสิ่งกระตุ้นสูงเมื่ออยู่ใกล้อุปกรณ์ไฟฟ้าและอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิดสำหรับบุคคลที่เข้าข่ายที่กล่าวมา กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับเรื่องนี้  
เทคโนโลยีการวัดชีพจรที่มือ ช่วยแสดงอัตราการเต้นของหัวใจของใช้งานแบบ BPM (อัตราการเต้นของหัวใจต่อวินาที) ที่ไม่ใช่เครื่องมือทางการแพทย์มันถูกออกแบบมาสำหรับการใช้งานเป็นเครื่องวัดหรือเป็นประจักษ์ระหว่างการใช้งานแต่ละครั้ง และต้องไม่ต่อเนื่องกันค่าเดิม แม้ในระหว่างพักอัตราการเต้นของหัวใจจะมีความแตกต่างกันไปอย่างต่อนื่องหลักการทำงาน : การเต้นของหัวใจจะถูกตรวจจับจากหัวใจไฟฟ้าสองตัวที่อยู่แต่ละข้างของเส้นค้ำจับต้องวางมือทั้งสองข้างพร้อมกันที่ตัวเซ็นเซอร์สองตัว  
หัวใจไฟฟ้าทั้งสองจะปล่อยกระแสไฟฟ้าปริมาณต่ำไหลผ่านร่างกาย ซึ่งไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเนื่องจากค่าต่ำมาก (หนึ่งส่วนล้านของแอมแปร์) การเปลี่ยนแปลงของกระแสไฟฟ้าปริมาณต่ำนี้เป็นการสะท้อนกลับการเต้นของหัวใจการสะท้อนกลับนี้จะถูกส่งไปที่หน้าจอควบคุมในรูปแบบของ BPM  
เริ่มต้นที่ 60 BPM จากนั้นจะถูกตรวจสอบและเลือกการวัดซ้ำๆ เพื่อแสดงค่าที่ถูกต้องที่สุด (การคัดกรองและการหาค่าเฉลี่ยจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับผู้ผลิต) และมีการตีเลี่ยนนี้หรือสองวันทำ

- คำแนะนำ :
- วางมือทั้งสองข้างเป็นครั้งคราวเป็นเวลา 5 ถึง 10 วินาทีในระหว่างออกกำลังกาย และไม่ใช่ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งจบเซสชันแบบตลอดเวลา
  - ดู/เช็ดให้แห้งตัวเซ็นเซอร์หลังการใช้งานทุกครั้ง
  - เพิ่มความชุ่มชื้นให้มือเพื่อการวัดที่ดีขึ้น

เพื่อเป็นข้อมูล หน้าจอควบคุมมีตัวรับสัญญาณจากสายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอะนาล็อก (ไม่มีสายรัดให้เมื่อซื้อเครื่อง) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อร้านค้าตัวแทนของคุณการวัดของสายรัดจะแทนที่ การวัดชีพจรที่มือ

**เริ่มต้นอย่างไร / ใช้งานตามที่ต้องการ**

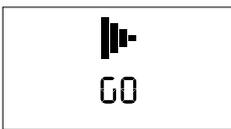
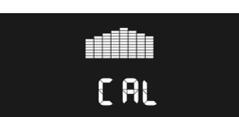
- 1. เริ่มขึ้นเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ
- 2. เพื่อปรับความยากของการปั่น กัดที่ปุ่ม + หรือ -
- 3. สำหรับการหยุดพัก (จำกัดเวลาภายใน 60 วินาทีหลังจากเริ่มหยุดพัก) หยุดปั่นประมาณสองสามวินาที
- 4. เพื่อเริ่มเซสชันอีกครั้ง ให้เริ่มปั่นต่อ
- 5. เพื่อหยุดเซสชันก่อนที่จะจบ หยุดปั่นประมาณสองสามวินาที แล้วกดปุ่ม กลับ
- 6. เพื่อเปิดหน้าจอควบคุม เมื่อกลับมาที่หน้าจอหลักกดค้างที่ปุ่ม กลับ นานๆ
- คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 80 วินาที

**โปรแกรม**

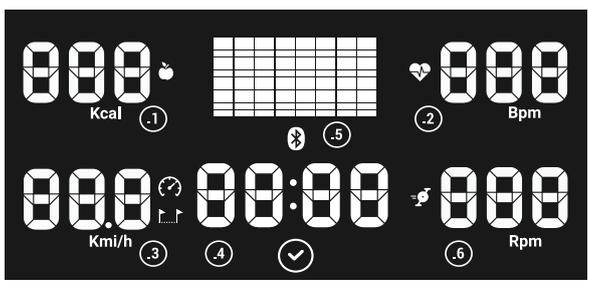
- 1. ที่หน้าจอหลัก เลือกเมนูโปรแกรมโดยการกดที่ปุ่ม โปรแกรม
- 2. กดเลือกดูโปรแกรมโดยการกดปุ่ม + หรือ - แล้วเลือกโดยการกดที่ปุ่ม OK
- 3. การปรับเวลาในการฝึกซ้อมโดยการใช้นิ้ว + หรือ - แล้วทำการยืนยันที่โดยกดที่ปุ่ม OK
- 4. คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ
- 5. หากต้องการปรับระดับความยากในการปั่นให้กดปุ่ม + หรือ -
- 6. เมื่อคุณหยุดปั่น จักรยานจะอยู่ในสถานะหยุดพัก และเวลาจะถูกรีเซ็ต
- 7. เพื่อเริ่มเซสชันอีกครั้ง(จำกัดเวลา 60 วินาที หลังจากเริ่มหยุดพัก) ให้เริ่มปั่นต่อไป
- 8. เพื่อหยุดเซสชันก่อนที่จะจบ หยุดปั่น จักรยานจะทำการหยุดพัก กดที่ปุ่ม กลับ
- 9. เพื่อเปิดหน้าจอควบคุม คุณต้องอยู่ที่หน้าจอหลัก แล้วกดค้างที่ปุ่ม กลับ นานๆ
- คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 80 วินาที

**คำอธิบายของโปรแกรม**

คำตั้งต้นของเวลาการฝึกซ้อม คือ 30 นาที (ยกเว้น «เริ่ม-เร็ว» ที่ เวลาเพิ่มขึ้น )เวลานี้สามารถปรับได้โดยการกดที่ปุ่มลัดส + หรือ -

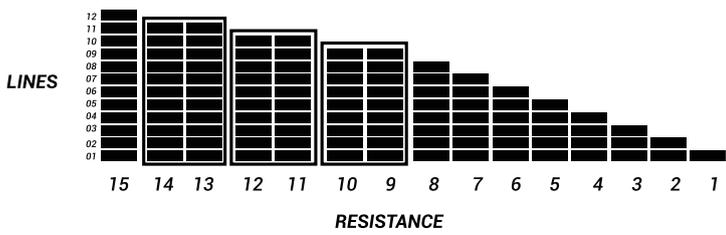
|  |  |
|--|--|
| <p><b>โหมด “เริ่ม-เร็ว”</b></p>  <p>ประโยชน์: การใช้งานแบบเร็ว<br/>คำอธิบาย: ขึ้นจักรยานแล้วก็ปั่นเลยง่าย!</p>  | <p><b>โปรแกรม «CAL»</b></p>  <p>ประโยชน์: การลดน้ำหนัก<br/>คำอธิบาย: มีระดับแบบราบสองที่มีความเข้มข้นน้อย รักษาจังหวะให้เร็วในเซสชันการฝึกซ้อมคำแนะนำ: มีต้องจับให้แน่น ไม่เคลื่อนไหวที่ตามถนัดระหว่างการฝึกซ้อม</p> |
| <p><b>โปรแกรม “สมรรถนะ”</b></p>  <p>ประโยชน์: สมรรถนะ<br/>คำอธิบาย: ช่วยความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระทำต่อกล้ามเนื้อสูงสุดคือปั่นในจังหวะเดียวกันตลอดระยะทางของเซสชันขึ้นการปั่นจะมีแรงต้านต่ำกว่า</p>     | <p><b>โปรแกรม «FIT»</b></p>  <p>ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงสุขภาพดี<br/>คำอธิบาย: ยอดสูงสุด 2 ยอดในหนึ่งรอบของการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหนึ่งช่วงการฝึกซ้อมเข้มข้นและหนึ่งช่วงการออกกำลังกายลดลง</p>                  |
| <p><b>โปรแกรม “ชีพจร”</b></p>  <p>ประโยชน์: การกระชับสัดส่วน<br/>คำอธิบาย: การปั่นขึ้นสองเท่า ปรับจังหวะความเร็วให้เหมาะกับการทำงานของระดับแรงต้านทานแรงต้านสูง = จังหวะก้าวต่ำกว่าเพื่อให้การเชื่อมโยงกล้ามเนื้อดีขึ้น</p> |  |

**หน้าจอรหัสเซสชัน**



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

**ระดับของความเข้มข้นของกำลัง :**  
ความต้านทานแบ่งออกเป็น 15 ระดับสามารถมองเห็นได้ที่หน้าจอของความต้านทาน +และ- และสามารถเปลี่ยนแปลงค่าได้ด้วยกรัดที่ปุ่ม + และ -ของหน้าจอควบคุม  
จำนวนเส้นที่แสดงความต้านทานในแต่ละระดับ ดังนี้ :



**ประสิทธิภาพโดยรวม**

ประสิทธิภาพโดยรวมของคุณจะแสดงโดยอัตโนมัติเมื่อเซสชันของคุณสิ้นสุดระหว่างช่วง 2 นาทีของการที่ปั่นคุณสามารถดูการแสดงผล:  
อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย (กรณีที่คุณใส่สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอะนาล็อกไม่มีได้ระหว่างเซสชันของคุณ)  
• ประเมินจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ  
• ความเร็วเฉลี่ยของคุณ

เพื่อหยุดการแสดงผลประสิทธิภาพโดยรวมก่อนจบ กดที่ปุ่ม กลับ

**การวินิจฉัยความผิดปกติ**

หน้าจอกควบคุม :

หน้าจอบททดสอบของคุณไม่เปิดหรือหน้าจอไม่แสดงผล «E1», «E2», «E3» กรุณาถอดปลั๊กแล้วตรวจสอบการเชื่อมต่อ ว่าคุณเชื่อมต่อที่ด้านหลังของหน้าจอบททดสอบและภายในของห้องของตัวยัดจับ(หน้าจอ)

**หมายเหตุ :**

ที่ด้านหลังของหน้าจอบททดสอบ มีคอเซอร์เซ็นเซอร์ตำแหน่งให้หลายตำแหน่งหากไม่เป็นที่ตามที่กล่าวไว้ ให้วางไว้ที่ตำแหน่ง"VM" ความเร็วและระยะทางที่แสดงจะถูกคำนวณโดยเทียบกับล้อจักรยาน 20 นิ้วคุณจะต้องได้ 60 RPM ประมาณ 6 กม. / ชม.

**เคล็ดลับ :**

การคำนวณค่านี้ถึงระดับความต้านทานและค่า Cadence (RPM)

**การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :**

กรุณาศึกษา "คู่มือการใช้งาน" : ไม่แนะนำให้ใช้งาน ตัววัดชีพจรที่มีสำหรับบุคคลที่ใส่เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าที่หัวใจจากมือ (ชีพจรที่มือ) :

-การวัดระหว่างการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหว สัญญาณมักจะขาดหายแสดงผลค่าต่างๆที่วัดได้จะไม่ใช้ค่าในพื้นที่ จะมีการดีเลย์มากในบางครั้ง

-มือแห้งมีผลทำให้สัญญาณลดลงหรือสัญญาณขาดหายในบางครั้งเพิ่มความชุ่มชื้นให้กับมือเพื่อการวัดที่ดีขึ้น

-หากมีข้อสงสัยในค่าที่แสดงหรือสัญญาณ ให้ลองทดสอบการใช้งานกับผู้ใช้งานคนอื่นหากเป็นไปได้

-ไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ : ตรวจสอบการเชื่อมต่อของ การวัดชีพจร-ที่มีกับหน้าจอบททดสอบ

กับสายรัดสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :

1. ตรวจสอบตำแหน่งของถ่านหรือเปลี่ยนถ่านใหม่

2. เพิ่มความชุ่มชื้นเล็กน้อยให้กับสายรัดตรงส่วนที่สัมผัสกับผิวหนังของคุณ

3. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าวางสายรัดไว้บนผิวหนังโดยตรง โดยที่ตัวส่งสัญญาณอยู่ตรงกลางหน้าอก

**มันไต่ป็น :**

สำหรับการหมุนมันไต่ป็นด้านซ้ายเข้าให้แน่น ฝึกไว้ว่าต้องหมุนในทิศทางที่หมุนเข็มนาฬิกา

**เสียง :**

1. หมุนคลายนอก 2 รอบแล้วหมุนมันไต่ป็นเข้าให้แน่นที่สุด

2. ตรวจสอบความมั่นคงและแก้ไขให้ถูกต้องเหมาะสมหากจำเป็น (ดูย่อหน้า : การปรับระดับจักรยาน)

3. ตรวจสอบตัวหมุนในการปรับอยู่เป็นประจำว่าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและหมุนเข้าจนแน่น (ดูย่อหน้า : การปรับเปลี่ยน)

4. ตรวจสอบว่าตัวส่งสัญญาณประกอบได้รับการขันจนแน่น(รวมทั้งตัววงแหวนแป้นเกสของอานนั่งด้วย)

**การเชื่อมต่อลูทูล :**

คุณสามารถเชื่อมต่อหน้าจอบททดสอบของคุณกับสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตได้ด้วยแอปพลิเคชัน Domyos E Connected เท่านั้น โปรดดูคู่มือที่นำมาเพื่อจุดประสงค์นี้

หากยังคงมีปัญหาอยู่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos : (ดูหน้าสุดท้ายบริการหลังการขาย) เข้าไปที่ <http://www.supportdecathlon.com/> เลือกผลิตภัณฑ์ของคุณและค้นหา:

**ข้อมูลเพิ่มเติม**

เข้าเว็บไซต์ [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) หัวข้อฝ่ายบริการลูกค้าและค้นหา:

- แฟ้มกีฬา (ถาม/ตอบ)
- คำแนะนำการบำรุงรักษา
- วีดีโอแนะนำการซ่อมผลิตภัณฑ์ของคุณ

- ชิ้นส่วนอะไหล่ที่มีสำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ
- แบบคำร้องขอความช่วยเหลือ

**프레젠테이션 :**

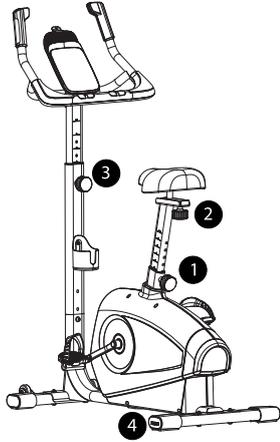
자전거는 다음과 같이 전신의 근육을 탄탄하게 만드는 한편 심폐 기능을 강화하는 데 탁월한 활동입니다. 둔부 근육, 대퇴 근육, 햄스트링 근육, 장딴지 근육, 오추 및 복부 근육, 예상하는 결과를 얻으려면 일주일에 1~3회, 20분에서 1시간씩 연습할 것을 권장합니다. 이 제품에는 자기식 송신기가 장착되어 부드러운 페달링으로 승차감이 편합니다.

**자체 전원 공급**

이 제품에는 동력 측정식 관성 휠에 의해 발전되는 혁신적 자체 전원 공급 시스템이 장착되어 있습니다. 따라서 제품을 사용하기 위해 전기를 별도로 공급할 필요가 없습니다. 이제부터 귀하가 바로 에너지 공급원이 되는 셈입니다!

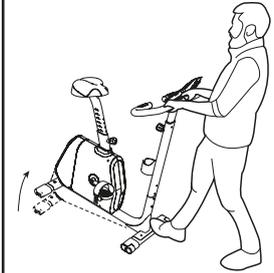
**조정**

**주의 사항: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.**



- 1. 안장 높이 조절하기:**  
효과적인 운동을 위해 페달을 밟을 때 안장이 올바른 높이에 있어야 하는데, 페달이 가장 낮은 위치에 있을 때 무릎이 약간 구부러지는 게 좋습니다. 안장을 조정하려면 컨트롤 노브를 완전히 뽑지 않은 상태에서 몇 바퀴 돌려 놓은 후 헤드를 당겨 안장 튜브 핀의 체결을 해제합니다. 주의 사항: 안장 튜브의 구멍 중 하나에 노브를 도로 끼운 후 최대한 조입니다. 튜브에 표시된 최대 높이를 절대 넘지 마십시오.
- 2. 안장을 앞뒤로 조정하기:**  
안장을 앞뒤로 움직여 사용 시 가장 편안한 상태로 조정할 수 있습니다. 조정하려면 안장 아래에 있는 컨트롤 노브를 풀림 방향으로 몇 바퀴 돌립니다. 안장을 원하는 대로 가장 편안하게 조절했다면 컨트롤 노브를 최대한 조입니다.
- 3. 핸들 바 조절 방법:**  
핸들 바를 조정하려면 컨트롤 노브를 완전히 뽑지 않은 상태에서 몇 바퀴 돌려 놓은 후 헤드를 당겨 튜브 핀의 체결을 해제합니다. 핸들 바를 앞맞은 높이로 조절하고 튜브의 조정 구멍 중 하나에 컨트롤 노브를 끼운 후 최대한 조입니다. 주의 사항: 튜브를 다시 설치하고 최대한 조이십시오. 튜브에 표시된 최대 높이를 절대 넘지 마십시오.
- 4. 자전거의 안정성 조정하기:**  
자전거가 불안정한 경우 뒤쪽 다리의 끝 부분에 있는 수평기 중 하나 또는 둘을 돌리면서 수평을 맞춥니다.  
자세  
자세란 연습 중에 취해야 하는 신체의 위치입니다. 세션 중 부상을 입거나 다치지 않도록 자세를 바르게 유지하는 것이 중요합니다.  
1. 용이한 타고 내림  
당사 팀에서 실내 운동용 자전거의 프레임을 낮게 설계했기 때문에 다리를 들어올리지 않고도 자전거에 올라탈 수 있고, 따라서 부상을 입을 염려가 없습니다.  
2. 똑바른 등 자세  
이 실내 운동용 자전거는 연습 중에 적절한 자세를 취할 수 있도록 설계되었습니다. 즉, 모든 사람이 항상 등을 곧게 세운 채 앞을 똑바로 바라보면서 연습할 수 있습니다.  
3. 스포츠 위치  
이 실내 운동용 자전거의 경우 세션 및/또는 속도 및/또는 저항에서 보다 집중적인 시퀀스로 연습하고자 할 때 좀더 앞으로 기울어진 위치를 채택할 수도 있습니다.

**제품 이동하기**



제품 앞쪽에 서서 자전거의 앞 페달에 한 발을 올려 놓고 핸들 바를 앞으로 당기면서 자전거를 앞으로 기울여 캐스터 휠을 지면에 닿도록 합니다. 이 동작 시 등을 똑바로 유지하는 것이 중요합니다. 실내 운동용 자전거를 옮길 때에는 기본적으로 팔과 다리에 힘을 주어야 합니다.

**콘솔**

콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 아래는 이를 쉽게 사용할 수 있도록 도와주는 지침입니다.



가운데 버튼을 눌러 콘솔을 켜고 선택 항목을 확인한 후 트레이닝 세션을 시작합니다.



<KOL>프로그램의 메뉴 항목에서 탐색합니다.<KOL>



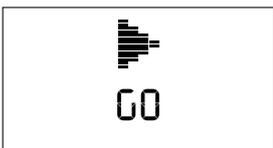
<KOL>프로그램을 종료한 후 주 메뉴로 돌아가서 콘솔을 끕니다.<KOL>



페달링 난이도도 조절하고(증가 또는 감소)하고 파라미터들을 조절하시겠습니까(증가 또는 감소)

선택 스위치: 자전거 종류(VE, Ro, VM)를 선택합니다.  
VE: Vélo Elliptique  
VM: 실내 운동용 자전거  
RO: 로워  
재설정: 선택을 리셋합니다.

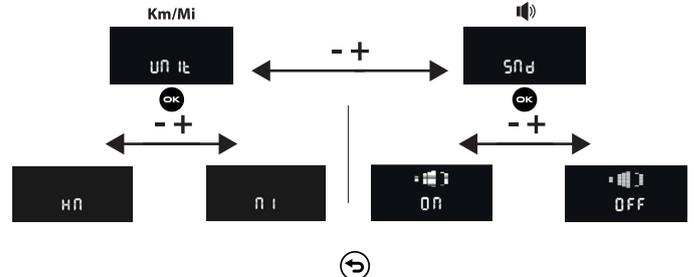
**홈 화면**



페달을 밟기 시작하여 자전거를 켜면 표시되는 첫 화면입니다. 다음을 수행할 수 있습니다.

- OK(확인)를 눌러 빨리 시작할 수 있습니다.
- program(프로그램)을 눌러 프로그램 목록에 액세스할 수 있습니다.
- Back(뒤로) 키를 길게 누르면 콘솔이 꺼집니다.

**조정**



**심박수 측정**

최대 심박수 계산(최대 HR):  
여성의 경우: 226 - 나이.  
남성의 경우: 220 - 나이.  
경험 레벨에 따른 조정:  
초보자, 경험이 없는 사람의 경우 10을 더하십시오.  
여가성 운동 참여자는 상기 기본 계산을 따라야 합니다.  
규칙적인 운동 참여자는 10을 빼십시오.

목표와 연계된 최대 HR:  
FC MAX의 회복 단계  
FC MAX의 60% ~ 69% => 완만한 회복  
FC MAX의 70% ~ 79% => 체중 감소  
FC MAX의 80% ~ 89% => 지구력 증가  
FC MAX의 90% 이상 => 퍼포먼스 증가

손으로 심박수 측정(핸드 펄스):

심박 조율기는 주변의 전기 및 전자 장치로부터 보호되어야 하는 극도로 민감한 의로기이기 때문에 당사는 이를 착용한 사용자에게 핸드 펄스의 사용을 권장하지 않습니다. 심박 조율기를 착용하는 경우 이 문제에 관해 건강 관리 전문가와 상담하십시오.  
 핸드 펄스 기술은 사용자의 심박수를 BPM(분당 박동 수)으로 표시합니다. 이는 집대료 의로 기기가 아닙니다. 이 제품은 정시에 한 번 사용하거나 매번 사용 시 정기적으로 사용하도록 고안되었으며 지속적으로 사용하지 마십시오. 다시 말해서 휴식을 취할 때에도 심박수는 계속 변합니다. 작동 원리: 심장 박동은 왼손 바 양쪽에 있는 두 전극에 의해 감지됩니다. 따라서 양손으로 양쪽 센서를 동시에 잡아야 합니다.  
 2개의 전극에서 신체를 통과하는 미세 전류를 방출하지만 전류가 매우 낮기 때문에(백만 분의 1암페어) 건강에 무해하며, 이 미세 전류의 변화가 심장 박동을 반영합니다. 이 반영이 BPM으로 콘솔에 재전송됩니다.  
 이는 60 BPM에서 시작한 후 필터링되고 측정값의 평균을 계산하여 1~2초 지연 후에 가장 일관성 있는 값을 표시합니다(필터링 및 평균 계산 방법은 제조업체에 따라 다름).

권장 사항:

- 운동 중 때때로 5-10 초 동안 손으로 잡으면 되고, 처음부터 끝까지 운동하는 내내 논스톱으로 사용하지 마십시오.
- 매번 사용 후에는 센서를 문질러 말리십시오.
- 정확히 측정하려면 손이 축축해야 합니다.

정보를 받기 위해 콘솔에 아날로그 심박 벨트 수신이 장착되어 있습니다(구매 시 벨트는 함께 제공되지 않음). 자세한 내용은 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오. 벨트 측정이 핸드 펄스 측정을 대신합니다.

빠른 시작/무로 사용

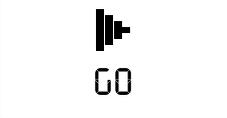
1. 세션을 시작하려면 페달링을 시작하십시오.
2. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누릅니다.
3. 일시 정지하려면(일시 정지 시작 후 60 초 이내에) 몇 초 동안 페달링을 멈춥니다.
4. 세션을 다시 시작하려면 페달을 다시 밟습니다.
5. 끝나기 전에 세션을 중지하려면 몇 초 동안 페달링을 멈춘 후 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다. (→)
6. 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아와 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다. (→)
7. 약 80초 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

프로그램

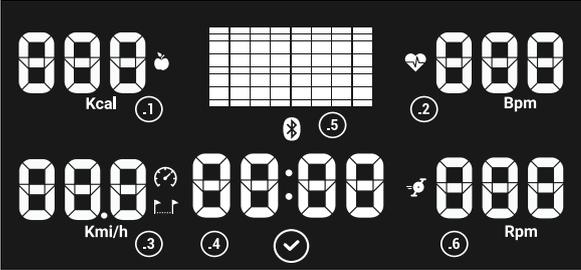
1. 홈 화면에서 program(프로그램) 버튼을 눌러 프로그램 메뉴를 선택합니다. (→)
2. + 또는 - 버튼을 눌러 프로그램을 스크롤한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 선택합니다. (OK)
3. + 또는 - 버튼을 사용하여 연습 시간을 설정한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 확인합니다. (OK)
4. 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다.
5. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누르십시오.
6. 페달링을 멈추면 자전거가 일시 정지하면서 시간이 압박됩니다.
7. 세션을 다시 시작하려면(일시 정지 시작 후 60 초 이내에) 페달링을 다시 시작합니다.
8. 끝나기 전에 세션을 중지하려면 페달링을 멈춰 자전거를 일시 정지시킨 후 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다. (→)
9. 콘솔을 끄려면 홈 화면에 있어야 합니다. 이어서 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다. (→)
10. 약 80초 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

프로그램에 대한 설명

기본으로 연습 시간은 30분입니다(시간이 일정 간격으로 증가하는 «QUICK-START(빠른 시작)»제외), 이 시간 + 또는 - 키를 눌러 조정할 수 있습니다.

|  |  |
|--|--|
| <p>»QUICK-START(빠른 시작)«<br/>모드</p>  <p>이점: 빠른 사용.<br/>설명: 자전거를 타고 자유롭게 페달을 밟습니다.</p>  | <p>»CAL« 프로그램</p>  <p>이점: 체중 감소.<br/>설명: 저항도에서 두 배의 플레트로 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 페이스를 유지합니다. 조건: 운동하는 동안 손은 편안하고 고정된 상태로 유지합니다.</p> |
| <p>»perf(운동수행능력)« 프로그램</p>  <p>이점: 운동수행능력<br/>설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격. 이상적으로 세션 내내 동일한 페이스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.</p> | <p>»FIT « 프로그램</p>  <p>이점: 적합함.<br/>설명: 한 단계에 점진적으로 증가하는 구간과 점진적으로 감소하는 구간이 함께 포함된 운동 시퀀스에서 2번의 피크를 지닙니다.</p>               |
| <p>»musc(펄스)« 프로그램</p>  <p>이점: 근력 강화<br/>설명: 페이스를 두 배로 높이고 저항 레벨에 따라 페이스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육에 더 집중하기 위해 페이스를 낮춥니다.</p>                 |  |

세션 동안의 화면



연소되는 칼로리량(단위: Kcal). 1

분당 심박수 2

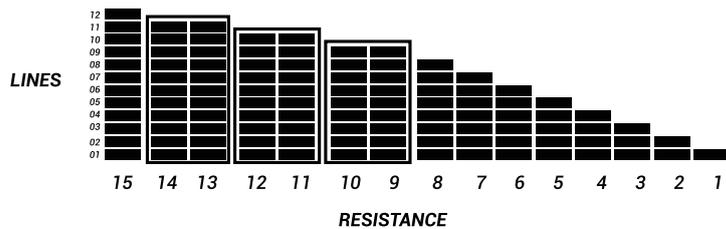
속도(단위: km/h 또는 마일/시). 3

세션 종료 전까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션 시작 이후 누적인 시간). 4

5 저항 레벨(운동 강도의 기준).

6 분당 페달 회전수(또는 rpm).

운동 강도의 단계:  
저항은 + 및 - 저항 화면에서 볼 수 있는 15개의 레벨로 나누어지고 콘솔의 + 및 - 키로 조정할 수 있습니다.  
다음은 각 저항 레벨을 선의 수로 표시한 것입니다:



운동수행능력 레벨의 요약

세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다.

- 평균 심박수(세션 중에 코드화되지 않는 아날로그 유형의 심박수 측정기를 착용 한 경우).
- 연소된 칼로리량의 추정치
- 평균 속도.
- 달린 거리

끝나기 전에 성과 요약을 중지하려면 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다. (→)

## 고장 진단

### 콘솔:

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

### 거리:

콘솔의 뒷면에서 커서가 여러 위치를 제시합니다. 그렇지 않은 경우 이를 «VM»에 배치하십시오. 표시된 속도와 거리는 20»의 자전거 휠을 기준으로 계산됩니다. 약 6Km/h의 속도로 60 RPM의 결과가 나와야 합니다.

### 칼로리 소모량:

계산에는 저항 수준과 케이던스(RPM)가 고려됩니다.

### 심박수 측정:

“사용 설명서”를 참조하십시오: 심박 조율기를 착용한 사용자에게 당사는 핸드 펄스의 사용을 권장하지 않습니다. 손으로(핸드 펄스):

- 운동 중/동작 중 측정하므로 신호가 자주 끊길 수 있습니다. 측정값의 표시는 순간적이지 않으므로 때로는 차이가 중요할 수 있습니다.
- 손이 건조할 경우 신호가 감소하거나 때때로 끊길 수 있습니다. 정확히 측정하려면 손이 촉촉해야 합니다.
- 값이나 신호가 불확실하면 가능한 경우 다른 사용자를 테스트해보십시오.
- 심박수 측정이 안 됨: 핸드 펄스가 콘솔과 연결되었는지 확인하십시오.

심박수 감지를 위한 벨트가 부착된 경우:

1. 배터리 극성의 배치를 확인하거나 새 배터리로 교체하십시오.
2. 피부와 접촉하는 벨트 부분을 약간 촉촉하게 적시십시오.
3. 가슴 중앙에 송신기를 대고 벨트를 피부에 직접 접촉시키십시오.

### 페달:

왼쪽 페달을 나사로 고정하려면 시계 반대 방향인 INVERSE(역전) 방향으로 돌리십시오.

### 소음:

- 1 두 바퀴를 돌려 나사를 푼 후 페달을 최대로 조입니다.
- 2 안정성을 확인하고 필요한 경우 수정하십시오(자전거 :업그레йд 단원 참조).
- 3 조정 손잡이의 위치가 올바르게 잘 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(조정 :단원 참조).
- 4 조립 나사가 단단히 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(안장 너트 포함).

### 블루투스 연결:

스마트폰이나 태블릿에서 Dominos E Connected 앱을 사용해야만 기기의 콘솔에 연결할 수 있습니다. 이 목적을 위해 제공된 설명서를 참조하십시오.

문제가 지속되면 Domyos 고객 서비스 센터에 문의하십시오(마지막 페이지의 AS :서비스 참조). <http://www.supportdecathlon.com>에 접속하여 제품을 선택한 후 다음을 검색하십시오:

## 추가 정보

[www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)의 서비스 지원 섹션에 로그인하여 다음을 찾으십시오.

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



ការវាយតម្លៃគ្រោងបង្ហាញ

ការគណនាគ្រោងបង្ហាញអតិបរមា គ្រោងបង្ហាញអតិបរមា៖  
 សម្រាប់ស្ត្រី៖ 226 - អាយុ។  
 សម្រាប់បុរស៖ 220 - អាយុ។  
 ការវាយតម្លៃដោយផ្អែកលើកម្រិតនៃបទពិសោធន៍៖  
 បន្ថែម 10 សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង មនុស្សគ្មានបទពិសោធន៍។  
 អ្នកបាត់ប្រាក់កាយដំបូងនឹងការគណនាមូលដ្ឋានដែលបានផ្តល់ឱ្យខាងលើ។  
 យកចេញ ដើម្បីដំណើរការ គ្រោងបង្ហាញ ឡើងវិញ (ក្នុងរយៈពេលកម្រិត 60 វិនាទី ក្រោយបានដាក់ ឱ្យផ្អាកដំណើរការ) សូម ចាប់ផ្តើម ជាន់ឈ្នាន់ ជាក់ទៅមុខ ម្តងទៀត ។ ឬ 10 សម្រាប់អ្នកបាត់ប្រាក់កាយដំបូង។

HR max (អតិបរមា) ពាក់ព័ន្ធនឹង គោលដៅ ៖  
 ឃ្លា ដំណើរការឡើងវិញ នៃ FCMax  
 ចន្លោះ 60% និង 69% នៃអតិបរមា => ការបាត់ប្រាក់កាយស្រាល  
 ចន្លោះ 70% និង 79% នៃអតិបរមា => ការសម្រកទម្ងន់  
 ចន្លោះ 80% និង 89% នៃអតិបរមា => កែលម្អកម្លាំង  
 >អតិបរមាអតិបរមា 90% => ការវិវឌ្ឍសមត្ថភាព

អត្រាចង្វាក់បង្ហាញ ពីដៃ (ដៃ-ដៃចម្ងាយ)

យើងខ្ញុំសូមណែនាំឱ្យលោកអ្នក កុំប្រើការចាប់ផ្តើម នៅនឹងដៃ ចំពោះអ្នកដែលប្រើប្រាស់ដៃដាក់ថ្ម ដែលជាឧបករណ៍ជួសជុលស្រូវ ដែលមានភាពលឿនខ្លាំង ដែលត្រូវដាក់ឱ្យឆ្ងាយពី ឧបករណ៍អគ្គិសនី និងអង្គុយត្រួតត្រា ។ សម្រាប់អ្នកដែលពាក់ព័ន្ធ សូមត្រៀមយោបល់ ជាមួយអ្នកដឹកនាំផ្នែកថែទាំសុខភាព របស់លោកអ្នក ចំពោះបញ្ហានេះ ។

បច្ចេកវិទ្យាសំដីបច្ចេកទេស នៅនឹងដៃ ផ្តល់សញ្ញាប្រាប់ អំពីអត្រាចង្វាក់បង្ហាញ របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ជា BPM (ចំនួនលោត ក្នុងមួយនាទី) ។ នេះមិនមែនជា ឧបករណ៍ជួសជុលស្រូវ នោះទេ ។ វាត្រូវបានចែកចាយផ្អែកលើ សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ម្តងមួយ ឬ ជាប្រចាំ ហើយមិនមែនសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ជាបន្តបន្ទាប់ នោះទេ ។ ក្នុងការអង្កេតក្រិននៃពួក ទោះបីជានៅពេលសម្រាកក្តី បម្រែបម្រួលអត្រាចង្វាក់បង្ហាញ នៅតែបន្តមាន ។ គោលការណ៍ប្រតិបត្តិការ ៖ អត្រាចង្វាក់បង្ហាញ ត្រូវបានកត់ត្រា ដោយអង្គុយត្រួតត្រា ចំនួនពីរ នៅផ្នែកខាងស្តាំខាង របស់ប្រដាប់កាន់ ។ ហេតុនេះ ត្រូវដាក់ដៃទាំងពីរ នៅលើអង្គុយត្រួតត្រា ក្នុងពេលតែមួយ ។

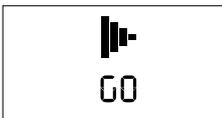
អង្គុយត្រួតត្រាទាំងពីរ បញ្ចេញលកសញ្ញាតូចៗ ដែលត្រូវដាក់កាន់កាយ ដែលជាលកសញ្ញា មិនបង្ហាញចង្វាក់ ដល់សុខភាព ដោយសារមានកម្រិតទាប (មួយ លើមួយលាន អំពែល) ។ បម្រែបម្រួល នៃលកសញ្ញាតូចៗ នេះ បង្ហាញចេញជា រូបភាពចង្វាក់បង្ហាញ រូបភាពនេះ មានបង្ហាញចេញមក ជា BPM នៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ។ វាចាប់ផ្តើម នៅ 60 BPM បន្ទាប់មកត្រូវបានសម្រិតកម្រិត ហើយ រង្វាស់រង្វាស់ បានប្រែទៅជា កម្រិតមធ្យម ដើម្បីបង្ហាញ សង្កេតការណ៍ល្អិត របស់តម្លៃលេខ (ការសម្រិតសម្រាប់ និង ការកំណត់កម្រិតមធ្យម ប្រែប្រួលទៅតាម អ្នកដំណើរការ) ដោយមានភាពខុសគ្នា ក្នុងរយៈពេល មួយ ឬ ពីរ វិនាទី ។

- យើងខ្ញុំសូមណែនាំលោកអ្នក ឱ្យ ៖
- យូរៗ ម្តង ដាក់ដៃរបស់លោកអ្នក ឱ្យបានរយៈពេល ពី 5 ទៅ 10 វិនាទី ក្នុងពេលបាត់ប្រាក់កាយ ហើយកុំប្រើប្រាស់វា ដោយឥតឈប់ ចាប់ពីពេលចាប់ផ្តើម រហូតដល់ចុងបញ្ចប់ នៃគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ។
  - ជូត/សម្អាត អង្គុយត្រួតត្រា ក្រោយពេលប្រើប្រាស់ម្តងៗ ។
  - ធ្វើឱ្យដៃលោកអ្នកមានសំណើម ដើម្បីធ្វើការវាស់កម្រិតបានល្អ ។
- សម្រាប់ជាពិសេស ផ្ទាំងបញ្ជាមានបំពាក់ដោយ អង្គុយត្រួតត្រា ពីខ្សែក្រវាត់ដំបូងបង្ហាញ អាណាឡូក (គ្មានខ្សែក្រវាត់ត្រូវបាន ទៅពេលទិញនោះទេ) ។ ម្យ៉ាងទៀតមានបន្ថែមទៀត សូមទំនាក់ទំនងទៅហាង Decathlon របស់លោកអ្នក ។ ការវាស់ ដោយខ្សែក្រវាត់ និងដើម្បីត្រួតត្រា ការចាប់ផ្តើម នៅលើដៃ ។

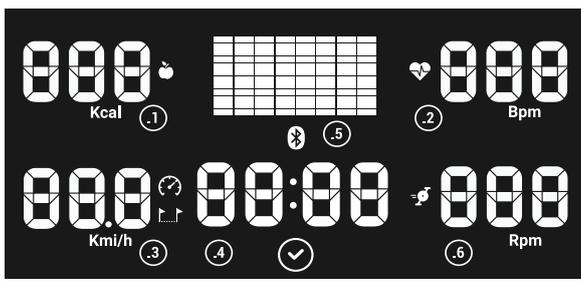
- ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ / ការប្រើប្រាស់ ដោយសេរី
1. ចាប់ផ្តើមប្រើដៃដើម្បីចាប់ផ្តើមគ្រូហ្វឹកអ្នក។
  2. ដើម្បីកែតម្រូវ កម្រិតកង ក្នុងការដាក់កំណត់ សូមចុចលើ ប៊ូតុង + និង -
  3. កំណត់រយៈពេលហ្វឹកហ្វាត់ ដោយប្រើ ប៊ូតុង + ឬ - ហើយផ្តល់សុពលភាព ដោយចុចលើ ប៊ូតុង OK
  4. អ្នកអាចចាប់ផ្តើមគ្រូហ្វឹកអ្នក។
  5. ដើម្បីកែ កម្រិត នៃការណែនាំ ក្នុងការដាក់កំណត់ សូមចុច លើ ប៊ូតុង + ឬ -
  6. ដើម្បីឈប់ ពីគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់ សូមលុបចោលកង ឱ្យបានពីលើនាទី ហើយចុច ប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ។
  7. ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា បន្ទាប់ពីគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ផ្ទាំងទំព័រដើម រួច សូម ចុចប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ឱ្យបានល្អ ។
  8. ដើម្បីឈប់ ពីគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់ សូមលុបចោល កងនិងឈប់ ចុចលើ ប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ។
  9. ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា លោកអ្នកត្រូវចុច ផ្ទាំងទំព័រដើម ។ បន្ទាប់មក ចុចឱ្យបាន លើ ប៊ូតុងត្រឡប់ក្រោយ ។
  10. ផ្ទាំងបញ្ជា បិទដំណើរការ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក្រោយបើកចោល ដោយគ្មានសកម្មភាព រយៈពេល 80 វិនាទី ។

- កម្មវិធី
1. នៅលើផ្ទាំងទំព័រដើម សូមប្រើស្រីស បញ្ជីកម្មវិធី ដោយចុចលើ ប៊ូតុងកម្មវិធី
  2. អូសមើល កម្មវិធីនានា ដោយចុចលើ ប៊ូតុង + ឬ - បន្ទាប់មកទៀត ប្រើស្រីសយកវា ដោយចុចលើ ប៊ូតុង OK
  3. កំណត់រយៈពេលហ្វឹកហ្វាត់ ដោយប្រើ ប៊ូតុង + ឬ - ហើយផ្តល់សុពលភាព ដោយចុចលើ ប៊ូតុង OK
  4. អ្នកអាចចាប់ផ្តើមគ្រូហ្វឹកអ្នក។
  5. ដើម្បីកែ កម្រិត នៃការណែនាំ ក្នុងការដាក់កំណត់ សូមចុច លើ ប៊ូតុង + ឬ -
  6. នៅពេលលោកអ្នកលុបចោល កងនិងឈប់ ហើយរយៈពេល លោតចេញមក ។
  7. ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា បន្ទាប់ពីគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ផ្ទាំងទំព័រដើម រួច សូម ចុចប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ឱ្យបានល្អ ។
  8. ដើម្បីឈប់ ពីគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់ សូមលុបចោល កងនិងឈប់ ចុចលើ ប៊ូតុង ត្រឡប់ក្រោយ ។
  9. ដើម្បីបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា លោកអ្នកត្រូវចុច ផ្ទាំងទំព័រដើម ។ បន្ទាប់មក ចុចឱ្យបាន លើ ប៊ូតុងត្រឡប់ក្រោយ ។
  10. ផ្ទាំងបញ្ជា បិទដំណើរការ ដោយស្វ័យប្រវត្តិ ក្រោយបើកចោល ដោយគ្មានសកម្មភាព រយៈពេល 80 វិនាទី ។
- សេចក្តីបំបាយ អំពីកម្មវិធី

តាមការកំណត់ជាស្រប រយៈពេលហ្វឹកហ្វាត់ មានចំនួន 30 នាទី (លើកលែង «ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ» នៅពេលរយៈពេល ត្រូវបានប្រកបដោយ រយៈពេលនេះ អាចកែតម្រូវបាន ដោយគ្រាន់តែចុចលើ ប៊ូតុង + ឬ -

|   |  |
|---|--|
| <p><b>ម៉ូដ «ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ»</b></p>  <p>អត្ថប្រយោជន៍៖ ការប្រើប្រាស់ហ្វឹក។<br/>             ការណែនាំ៖ គ្រាន់តែអង្គុយនៅលើកង និងឈ្នួល។</p>  | <p><b>កម្មវិធី « CAL »</b></p>  <p>អត្ថប្រយោជន៍៖ ការសម្រកទម្ងន់ ។<br/>             សេចក្តីបំបាយ ៖ កម្រិតភាពតឹងទាប ទ្រុឌទ្រោម ៖ ត្រូវរក្សា ជំហានកាន់តែលឿនឡើង ឱ្យបានពេញមួយគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ។ ព័ត៌មាននិងរយៈពេល រក្សាប្រអប់ដៃ របស់លោកអ្នក ឱ្យបាននឹង ជាតិស៊ីស នៅពេលប្រើបញ្ចេញកម្លាំង ។</p> |
| <p><b>កម្មវិធី «Perf»</b></p>  <p>អត្ថប្រយោជន៍៖ លទ្ធផល<br/>             សេចក្តីបំបាយ ៖ រយៈពេលរវាងកងស៊ីតេខ្ពស់ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពតឹងរ៉ាប់ និងការផ្តុះផ្តាច់ដុំខ្ពស់។ លុបចោល ត្រូវរក្សា ជំហានដុំច្រវាក់ ឱ្យបានពេញមួយគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ។ តង់ ស្យុងទាំងពីរដំណាក់កាលដើមឡើងវិញ។</p> | <p><b>កម្មវិធី «FIT»</b></p>  <p>អត្ថប្រយោជន៍៖ រក្សាភាពតឹងទាប ឱ្យបានល្អ ។<br/>             សេចក្តីបំបាយ ៖ 2 ការប្រើបញ្ចេញកម្លាំង ក៏នឹងខ្ពស់ ក្នុងគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ដោយប្រើការប្រើបញ្ចេញកម្លាំង រួមទាំង ដំណាក់កាលបន្តក៏នឹងឡើង បន្ទាប់មក ដំណាក់កាលបន្តបន្ទាប់វិញ ។</p>                   |
| <p><b>កម្មវិធី «musc»</b></p>  <p>អត្ថប្រយោជន៍៖ ស្ថានភាពសាច់ដុំ<br/>             សេចក្តីបំបាយ ៖ ឡើង ទ្រុឌ ៖ សូមប្រើទៅតាម ចង្វាក់ អាស្រ័យតាម កម្រិតកម្លាំងប្រាប់គ្នា ។ ភាពតឹងរ៉ាប់ កម្រិតខ្ពស់ = ជំហានដឹក សម្រាប់ការប្រើបញ្ចេញកម្លាំង សំខាន់ កាន់តែខ្លាំងឡើង ។</p>                    |  |

អ្នកក្នុងក្នុងអំឡុងពេល



1. Calories brûlées en Kcal.
2. អត្រាបង្ហាញដើរនៅក្នុងមួយនាទី។
3. ចម្ងាយជាគីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។
- 4.
5. សៀវភៅគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ាយ (ឬម៉ាយ) ។
6. រយៈពេល ដែលនៅសល់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់គ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ( ឬ រយៈពេលប្រកបដោយ តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមគ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ប្រសិនបើជា គ្រូហ្វឹកហ្វាត់ ដែលមានការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ) ។

កម្រិតភាពតឹងរ៉ាប់ នៃការប្រើប្រាស់ ៖  
 កម្លាំងប្រាប់ ត្រូវបានបង្ហាញ ជា 15 កម្រិត ដែលអាចមើលឃើញបាន នៅលើផ្ទាំងបង្ហាញកម្រិតកម្លាំងប្រាប់ មានសញ្ញា + និង - ហើយអាចកែតម្រូវបាន ដោយ ប៊ូតុង + និង - របស់ផ្ទាំងបញ្ជា ។  
 នេះ គឺជាចំនួនខ្សែ ដែលតំណាងឱ្យ កម្រិតកម្លាំងប្រាប់ នីមួយៗ ៖



កម្រិតកម្លាំងប្រាស្ត័ន (កម្រិតភាពតឹង ក្នុងការប្រើបញ្ចេញកម្លាំង) ។

ចំនួនជំងឺ ក្នុងមួយនាទី ( ឬ rpm ) ។ ការសង្ខេបលទ្ធផល

ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក ក៏ដូចជាលើវគ្គរបស់អ្នកសម្រាប់រយៈពេលពិនិត្យ។

អ្នកនឹងអាចឃើញ៖  
 កម្រិតចង្វាក់បេះដូង ជាមធ្យម របស់លោកអ្នក (ប្រសិនបើលោកអ្នក បានពាក់ ប្រដាប់សំចង្វាក់បេះដូង អាណាឡូក ដែលគ្មានការដាក់កូដ ក្នុងតួហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក) ។  
 តួលេខប៉ាន់ស្មាន នៃការឡើង ដែលបានដុត

ល្បឿនមធ្យម របស់លោកអ្នក

ការដោះស្រាយបញ្ហា

ផ្ទាំងបញ្ជា ៖  
 ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក មិនបើកដំណើរការ ឬ បញ្ចប់ «E1», «E2», «E3» ។ ដកខ្សែចេញ ហើយពិនិត្យមើល តំណភ្ជាប់ ដែលលោកអ្នកបានភ្ជាប់ ទៅនឹងផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា និង នៅក្នុង បំពង់គល់ខ្លួន ។

រយៈចម្ងាយ ៖  
 នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា សញ្ញាអង្កត់ចង្កុលមួយ បង្ហាញទីតាំងជាច្រើន ។ លោកអ្នកត្រូវដាក់ លើ «VM» ប្រសិនបើវាមិនមែនជាគណិតវិទ្យាទេ ។ ល្បឿន និង រយៈចម្ងាយ ដែលមានបង្ហាញចេញមក ត្រូវបានគណនា ដោយផ្អែកលើ រង្វង់កង់ទំហំ 200 ។ លោកអ្នកត្រូវទទួលបាន 60 RPM សម្រាប់ល្បឿនប្រមាណ 6គមមម ។

ការឡើង ៖  
 ការគណនា រាប់បញ្ចូល កម្រិតនៃភាពតឹង និង ចំហៀង (RPM) ។

- ការដាស់អ្រាចង្វាក់បេះដូង ៖  
 សូមអានសេចក្តីជូនដំណឹង អំពី «សេចក្តីណែនាំ» ៖ យើងខ្ញុំនឹងណែនាំឱ្យលោកអ្នក ប្រើប្រាស់ការចាប់ដីបចេញនៅដៃ សម្រាប់អ្នកដែលប្រើបេះដូងដាក់ថ្ម នោះទេ ។ ពីដៃ (ដីបចេញ នៅដៃ) ៖  
 - ការដាស់ចលនា-ចេញ/ចូល ក្នុងពេលកំពុងហ្វឹកហាត់ ហេតុនេះសញ្ញាអាចដាច់ ជារៀងរៀង ។ ការបង្ហាញតម្លៃលេខ ដែលបានវាស់ហើយ គឺមិនចេញមកតាមរយៈនោះទេ ហេតុនេះ វាមានភាពខុសគ្នា ជាសារវិទ្យា ។  
 - ប្រអប់ដៃស្នូត អាចបង្កឱ្យមាន ការចុះសញ្ញា ឬ ពេលខ្លះ ដាច់សញ្ញា ។ ធ្វើឱ្យដៃលោកអ្នកមានសំណើម ដើម្បីធ្វើការដាស់កម្រិតបានល្អ ។  
 - ប្រសិនបើលោកអ្នកមានចម្ងល់ អំពីតម្លៃលេខ ឬ សញ្ញា នោះត្រូវធ្វើតេស្ត ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត បើអាចធ្វើទៅបាន ។  
 - ការដាស់ ដោយគ្មានប្រូកង់ ៖ ពិនិត្យមើលថា មានភ្ជាប់ដីបចេញ ទៅនឹងផ្ទាំងបញ្ជា ឬអត់នោះ ។

- ដោយមានខ្សែក្រវ៉ាត់ ដើម្បីចាប់ចង្វាក់បេះដូង ៖  
 1. ពិនិត្យមើល កម្រិតថាមពលថ្ម ឬ ដូចជាថាមពលថ្មី ។  
 2. ធ្វើឱ្យខ្សែក្រវ៉ាត់ មានសំណើមបន្តិច នៅលើផ្នែក ដែលត្រូវបេះដូងស្បែក របស់លោកអ្នក ។  
 3. ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់បេះដូងស្បែក ដោយផ្ទាល់ ដោយមានអង្កបង្កួនសញ្ញា ស្ថិតនៅកណ្តាលដើមថ្មង ។

ឈ្នាន់ធាតុ ៖  
 ដើម្បីមូលខ្លួនឈ្នាន់ធាតុខាងឆ្វេង ត្រូវប្រាកដថាមូលវា ក្នុងទិសផ្ទុយពីទ្រនិចនាឡិកា ។

- សម្លេង ៖  
 1 មូលដោះខ្លោ ចំនួន 2 ដុំ បន្ទាប់មក មូលតែខ្លោឈ្នាន់ធាតុ ឱ្យដល់កម្រិតអតិបរមា ។  
 2 ពិនិត្យមើលលំនឹង ហើយកែតម្រូវវា ប្រសិនបើចាំបាច់ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវកង់ ៖  
 3 ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថាតើ កង់កែតម្រូវ មានដាក់ក្នុងទីតាំង បានត្រឹមត្រូវ ហើយ រឹតបានតឹងល្អ ឬអត់នោះ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។  
 4 ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថាតើ ខ្លោតម្រប មានរឹតបន្តឹង បានត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ (សូមមើល ខ្លោកែបកង់) ។

ការតភ្ជាប់ ដោយប្រព័ន្ធ ៖  
 លោកអ្នកអាចតភ្ជាប់ ផ្ទាំងបញ្ជា របស់ឧបករណ៍លោកអ្នក ទៅនឹង ទូរសព្ទឆ្លាតវៃ ឬ ចេញតាមតែលេខប្រើ កម្មវិធី Domyos E ប៉ុណ្ណោះ នៅពេលវាភ្ជាប់គ្នា ។ សូមយោងទៅសៀវភៅដែលបានផ្តល់ជូនសម្រាប់គោលបំណងនេះ។  
 ប្រសិនបើនៅតែមានបញ្ហា សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាកម្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើល ទំព័រចុងក្រោយ ស្តីពីសេវាកម្រោយពេលលក់) ។ ចូលទៅ <http://www.supportdecathlon.com/> ត្រើសរសើរលើផល របស់លោកអ្នក ហើយស្វែងរក ៖

ដកខ្សែចេញ ហើយពិនិត្យមើល តំណភ្ជាប់ ដែលលោកអ្នកបានភ្ជាប់ ទៅនឹងផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា និង នៅក្នុង បំពង់គល់ខ្លួន ។

ប្រសិនបើបញ្ហា នៅតែកើតមាន សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាកម្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើលទំព័រចុងក្រោយ) ។

- សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម
- សូមចូលទៅ [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) ផ្នែក «ជំនួយ និងសេវា ក្រោយការលក់» ហើយស្វែងរក ៖
- សំណួរគេឧស្សាហកម្ម (សំណួរ/ចម្លើយ)
- គន្លឹះ នៃការថែទាំ
- វីដេអូបង្ហាត់បង្រៀន ពីការជួសជុលផលិតផល របស់លោកអ្នក

## تقديم:

يعد ركوب الدراجات نشاطاً ممتازاً يتيح لك زيادة قدرات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي أثناء تقوية جسمك بالكامل: الإفخاذ، عضلات الفخذ، أوتار الركبة، ريلة الساق، شد عضلات أسفل الظهر والباطن. ننصحك بممارسة من 1 إلى 3 مرات في الأسبوع، من 20 دقيقة إلى 1 ساعة للحصول على النتائج المتوقعة. هذا المنتج مزود بجهاز إرسال مغناطيسي لضمان استعمال دواسة القدم بشكل سلس وبراحة كبيرة.

## طاقة ذاتية

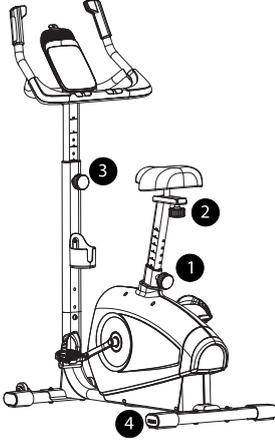
تم تجهيز هذا المنتج بنظام مبتكر يعمل بالطاقة الذاتية، تم إنشاؤه بواسطة عجلة دفع ديناميكية، لذلك ليس من الضروري توفير الكهرباء لاستخدامها.

إنت هي الطاقة، فصاعدا الآن من

## الإعدادات

## الإراحة

## الإعدادات لإجراء الدراجة على من النزول الضروري من تحذير



- المقعد مستوى ضبط.
 

بفك قم، المقعد لضبط الأضني الموضع في الدواسة فيها تكون التي اللحظة في قبلاً الركبتين فيجب القدم، دواسة استعمال عند أنه أي صحيحاً، المقعد ارتفاع يكون أن يجب فعال، بتمرين للقيام مابين ارتفاع أقصى تتجاوز لا يمكن حد أقصى إلى وشده المقعد الأنبوب في الثقب أحد إلى الزر إعادة من تأكيد: بتحذير المقعد أنبوب ديويس لفة الرأس واسحب تماماً إزالته دون لفات بضع المقبض الأنبوب على
  - الخلف / الأمام المقعد تعديل.
 

رغبتك حسب الإعداد تضبط عندما بالكامل المقبض يضبط قم، المقعد أسفل العجلة لفات بضعه بفك قم، للضبط ممكنة راحة أفضل ليوصلك للخلف أو للأمام المقعد تحريك يمكن
  - المقود ضبط كيفية.
 

ضبط فحاح أحد في المقبض حرر ثم، الصحيح الارتفاع على بك الخاص المقود ضبط الأنبوب عن الارتباط لفة رأسه واسحب تماماً إزالته دون لفات بضع المقبض بفك قم، المقود ارتفاع لضبط الأنبوب على مابين ارتفاع أقصى تتجاوز لا، حد أقصى إلى وشده مكانه إلى الأنبوب إعادة من تأكيد: بتحذير، حد أقصى إلى واربطه الأنبوب
  - الدراجة ثبات ضبط.
 

رارقسلاً بدء كلاً! بتد بخلطاً قاسماً وإع املاءاً وأ عوسماً يوضوه دحاً رداً، بجاردا ثابتاً بدء كلاً في
- الجسم وضع**
- التمرين أثناء نفسك تؤدي لا حتى احترامه المهم من التمرين خلال عليها المعتمد الجسم وضعية هي الجسم وضع
- الصعود سهلة.
 

بفك وإيذاء سائق رفع إلى الحاجة دون بالصعود لك يسمح مما، منخفض بإطار تمرين دراجة فرقنا صممت
  - الصحة الظهر وضعية.
 

بمباشرة للأمام العينين ومستقيم ظهر مع منتظم بشكل بالتدرب للجمع تسمح أنها أي، التمرين أثناء مناسب وضع على بالحصول لك لتسمح هذه التمرين دراجة صممت لقد الرياضية الوضعية.
  - المقاومة أو / و السرعة في كثافة أكثر تسلسلات أو / و تمرين أداء تزيد عندما الأمام إلى ميلاً أكثر وضعية تبني أيضاً هذه التمرين دراجة لك نتيج



المقود واسحب الدراجة الأمامية القدم على واحدة قسماً وضع، المنتج مقدمة في قف المهم من الأرض مع اتصال على العجلات لجعل الأمام إلى الدراجة لإمالة بتجاهك أن يجب، التمرين دراجة إراحة عند الحركة هذه أثناء مستقيماً ظهورك تبقي أن وسائق ذراعك على أساسي بشكل القوة تمارين

## شاشة التحكم

يسهولة لاستخدامها المؤشرات جميع أثناء تمرينك تضي التي الوظائف من بالعديد مزودة بك الخاصة التحكم شاشة



التمرين وبدء، اختيارك صحة من والتحقق، التحكم شاشة تشغيل مركزي زر



إعداداتك (تقصان أو زيادة) وضبط، الدراجة دواسات قوة (تقصان أو زيادة) اعداد



القائمة من البرنامج اختيار في انتقل

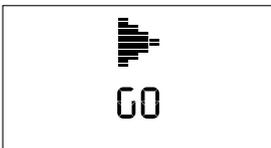
(VE، Ro، VM) جهازك نوع اختر: الاختيار مفتاح  
تمرين دراجة: VE  
تمرين دراجة: VM  
الرياضي التخفيف جهاز: RO  
الاختيار تعيين إعادة تعيين إعادة



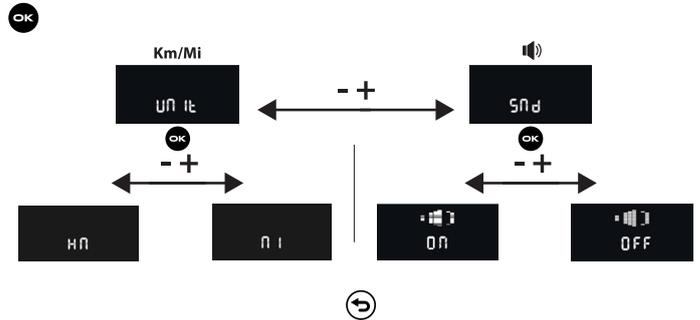
التحكم شاشة وإيقاف، الرئيسية القائمة إلى العودة، البرنامج بإتباع قم

## الشاشة الرئيسية

## الإعدادات



الدراجة تشغيل عند أو الدراجة دواسة تشغيل بدء عند تظهر التي الأولى الشاشة هي هذه تستطيعون  
بسرعة بداية البدء OK على اضغط  
البرامج قائمة إلى للوصول البرنامج على اضغط  
RETOUR مفتاح على بالضغط التحكم شاشة تشغيل أوقف



## تقييم معدل ضربات القلب

الأقصى كحد ضربات معدل) القلب ضربات لمعدل الأقصى الحد حساب  
العمر - 226: للسيدات بالنسبة  
العمر - 220: للرجال بالنسبة  
الممارسة لمستوى بالنسبة لضبط  
المدربين غير والأشخاص للمبتدئين +10 أضيف  
المنتظمين غير للممارسين أعلاه الأساسي الحساب على بالإبقاء قم  
المنتظمين للممارسين 10- أزل

الهدف مع الاتصال في، الأقصى القلب ضربات معدل  
القلب ضربات لمعدل الأقصى الحد استعادة مرحلة  
ضعيف انتعاش >= القلب ضربات لمعدل الأقصى الحد من 60% و 69% بين  
وزن خسارة >= القلب ضربات لمعدل الأقصى الحد من 70% و 79% بين  
التحمل على القدرة تحسين >= القلب ضربات لمعدل الأقصى الحد من 80% و 89% بين  
الأداء تحسين >= القلب ضربات لمعدل الأقصى الحد من 90% >

## قياس معدل ضربات القلب باليد:

الموضوع لهذا تطبيقك استشارة برجي المعنيين، للأشخاص بالنسبة قريب والكروني كيرياتي جهاز أي من حفظه يجب الحساسية شديد طبي جهاز هو ، القلب ضربات تنظيم جهاز يرتدون الذين للأشخاص اليد نبض قياس باستخدام نوصي لا من تلك المفرد جانبي على العظمين بواسطة القلب نبضات التقاط يتم: التشغيل يبدأ القلب ضربات معدل في اختلافات باستمرار هناك الراحة في حتى ، للتذكر مستمر بشكل ليس و استخدام كل أثناء المنتظم أو العرضي للاستخدام مصمم إبه. طبيًا جهازًا حل بأي ليس هذا (الدقيقة في نبضة) BPM في للمستخدم القلب ضربات معدل على مؤشر اليد نبض تقنية توفر المستشعرين كلا على الوقت نفس في يدك كذا وضع الضروي

BPM. في التحكم وحدة على الانعكاس هذا إرسال إعادة يتم القلب نبض انعكاس هي الصغر المتناهي التيار هذا في الاختلافات فإن ، (الأمبير من المليون) جدًا منخفض لأنه بالصحة ضار غير تيار هو ، الجسم عبر يمر الصغر متناهي تيار من الإلكترودان ينبعث ثابتهن أو واحد تأخر مع (للمصنعين وفقًا والمؤسستة التصفية تختلف) للقيمة تتناسق أفضل لعرض القياسات متوسط حساب ويتم تصفيتها يتم ثم ، 60 BPM عند تبدأ

تتمتع نحن

توقف دون الجلسة نهاية إلى البداية من استخدامه وعم التمرين أثناء آخر وقت من ثوان 10 إلى 5 من اليمين ضع -

استخدام كل بعد المجسات تخفيف / لترك -

القياس لتحسين اليمين لترطيب -

اليد نبض قياس محل الحزام قياس سجل Decathlon بمتجر الاتصال برجي ، المعلومات من لمزيد. (الشراء بعملية مرفق غير حزام) تمثيلي قلب حزام بمستقل التحكم وحدة تجهيز تم ، معلومات على للحصول

## بداية سريعة / استخدام حرّ

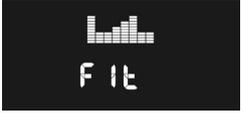
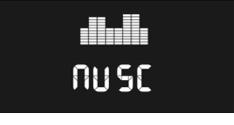
1. اضغط على الدواسة لبدء حصة التمارين.
  2. لضبط صعوبة دواسة القدم ، اضغط على الزرين + أو -.
  3. للإيقاف المؤقت في غضون 60 ثانية بعد بدء الإيقاف المؤقت ( ، توقف عن تحريك الدواسة لعدة ثوان.
  4. لاستئناف التمرين ، اضغط على الدواسة من جديد.
  5. لإيقاف التمرين قبل النهاية ، توقف عن تحريك الدواسة لعدة ثوان ثم اضغط على الزر Retour.
  6. لإيقاف تشغيل وحدة التحكم ، عند العودة إلى الشاشة الرئيسية ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة.
- يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم تلقائيًا بعد حوالي 80 ثانية من توقف التشغيل.

## البرامج

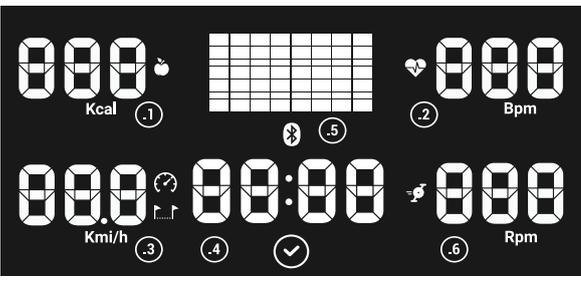
1. جمانربلا رزى إء طلعسلاب جمانربلا ممانلا ددد ، تمسينرلا ممانشالا إء 1.
  2. قم بالتمرير خلال البرامج بالضغط على الزرين + أو - وحدد بالضغط على الزر OK.
  3. لضبط وقت التدريب باستخدام أزرار + أو - وتأكد بالضغط على الزر OK.
  4. يمكنك أن تبدأ التمرين.
  5. لضبط مستوى صعوبة استعمال الدواسة ، اضغط على الزرين + أو -.
  6. عندما تتوقف عن استعمال الدواسة ، ستتوقف الدراجة مؤقتًا وسيومض الوقت.
  7. لاستئناف التمرين في غضون 60 ثانية بعد بداية الاستراحة ، اضغط على الدواسة من جديد.
  8. لإيقاف التمرين قبل النهاية ، توقف عن استعمال الدواسة ، ستتوقف الدراجة مؤقتًا ، ثم اضغط على زر العودة.
  9. لإيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية ثم ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة.
- يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم تلقائيًا بعد حوالي 80 ثانية من توقف التشغيل.

## وصف البرامج

- أو + مفتاح على الضغط طريق عن للتعديل قبل الوقت هذا (الوقت زيادة يتم حيث «السرير اليد» باستثناء) بدقة 30 افتراضيًا هي التمرين مدة

|  |   |
|--|---|
| <p>وضع «البداية السريعة»</p>  <p>سريع استخدام: القوائد<br/>إفظط الدواسة على اضغطو الدراجة على الصعود: الوصف</p>   | <p>برنامج «CAL»</p>  <p>القوائد: فقدان الوزن.<br/>الوصف: حساب مزدوجة في كثافة منخفضة ، والحفاظ على نمط سريع جدا أثناء حصة التمرين، تصبحة: من الأفضل الحفاظ على يدك ثابتة أثناء التمرين.</p> |
| <p>برنامج «perf»</p>  <p>الأداء: القوائد<br/>من العضلات على العالية والأحمال التحمل على الفترة لتحسين المتقطعة المكثفة التمارين: الوصف<br/>للمسؤولية فترات الأقل المقاومة مستويات تعد. التمرين طوال المتط نفس على الحفاظ ، المثالية الناحية النشاط واستعادة</p> | <p>برنامج «FIT»</p>  <p>القوائد: للحفاظ على اللياقة.<br/>الوصف: 2 رقم من الجهد المدرجة في سلسلة من الجهد الذي يتضمن مرحلة تقديمية ثم تنازلية.</p>   |
| <p>برنامج «musc»</p>  <p>عضلية تقوية: القوائد<br/>لا التزام أقل نمط = عالية مقاومة المقاومة لمستوى وفقًا بالنمط والتسك ، مزوج صعود: الوصف<br/>أكبر العضلات</p>  |   |

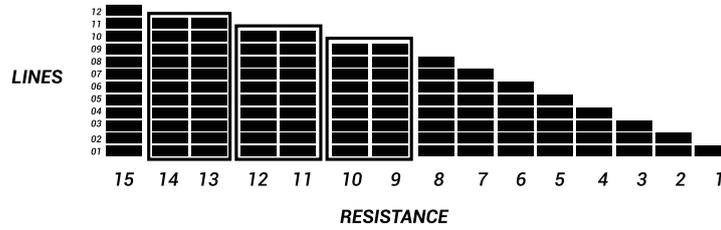
## الشاشة خلال التمرين



1. حرق السعرات الحرارية في سعر حراري.
2. معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.
3. السرعة في كم / ساعة) أو ميل / ساعة).
4. الوقت المتبقي قبل نهاية التمرين) أو الوقت التراكمي منذ بداية التمرين ، في حالة تمرين ببداية السريعة).
5. مستويات المقاومة مقياس شدة الجهد).
6. عدد لفات الدواسة في الدقيقة) أو دورة في الدقيقة).

## مقياس شدة الجهد:

يتم تقسيم شدة المقاومة إلى 15 مستوى مرتبًا على شاشة شدة المقاومة + و - قابل للتعديل باستخدام مفتاح + و - على وحدة التحكم. فيما يلي عدد الخطوط الممثلة لكل مستوى من مستويات شدة المقاومة:



## ملخص الأداء

يتم عرض ملخص أدائك تلقائياً في نهاية التمرين خلال فترة الاسترداد لمدة دقيقتين يمكنك بالتالي مشاهدة: معدل ضربات القلب المتوسط) إذا كنت ترتدي جهاز مراقبة معدل ضربات القلب التناظرية غير المشفر أثناء التمرين.)

- تقدير لمعدل السرعات الحرارية المحروقة.
- متوسط السرعة الخاصة بك.
- المسافة المقطوعة.



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

## تشخيص العيوب

: التحكم شاشة

الجذعية أنبوب وداخل التحكم وحدة من الخلفي الجزء على أجهزتها التي الاتصالات من والتحقق التوصيل فصل الرجاء. «E3» ، «E2» ، «E1» تعرض أو تعمل لا بك الخاصة التحكم شاشة

: المسافة

ساعة / كم 6 حوالي الدقيقة في دورة 60 على تحصل أن يجب بواسطة 20 مئس درجة عجلة إلى بالنسبة المعروضة والمسافة السرعة حساب يتم كذلك الأمر يكن لم إذا «VM» على وضعه على لك شكراً ويطلف عدة المؤشر يقدم التحكم، شاشة من الخلفي الجزء في

: الحرارية السرعات

(RPM) ومعدل المقاومة مستوى الاعتبار في الحساب يأخذ

:القلب ضربات معدل قياس

(اليد نبض) اليمين بواسطة القلب ضربات تنظيم جهاز يرتدون اللين للأشخاص اليد نبض باستخدام توصي لا : «تعليمات» التعليمات إلى الرجوع يرجى

الأحيان بعض في اضطراب هناك يكون لذلك ، لحظياً ليس المقاسة القيم عرض.الإشارة تطع ما كثيراً لذلك ، الحركة في / التمرين أثناء قياسات -

القياس لتحسين يدك بال، مقطوعة إشارة أحياناً أو الإشارة في انخفاضاً الجافة الأيدي سبب - -

ذلك أمكن إذا آخر مستخدم مع الاختيار فاطلب ، الإشارة أو القيم في تلك كنت إذا -

التحكم بوحدة اليد نبض الاتصالات من تحقق :القلب ضربات معدل قياس لا -

:القلب ضربات معدل لالتقاط حزام مع

جديدة بوحدة استبدالها أو البطارية وضع من تحقق 1.

إيشرتك الملابس الجزء على قليلاً الحزام بال 2.

المصدر وسط في الإرسال جهاز وجود مع الجذ على مباشرة الحزام وضع من تأكد 3.

:النوااسات

الساعة عقارب اتجاه عكس اتجاه تشغيل من تأكد ، اليسرى النوااسة لك

:الصوت

الأقصى الحد إلى النوااسات اربط لم ، بلقتين بفك قم 1

(الترجاة تحديث: الفترة نظر) الأمر لزم إذا وصحيح الاستقرار من تحقق 2

(الإعدادات: الفترة نظر) صحيح بشكل وتشديدها موضعها في الضبط مقبض وضع من بانتظام تحقق 3

(الشرح صواميل ذلك في بما) بالحكم مشدودة الغطاء براغي أن من بانتظام تحقق 4

:بلوتوث اتصال

الغرض لهذا المقدم الدليل إلى الرجوع يرجى.Domyos E Connected تطبيق خلال من فقط لوجي جهاز أو نكي بهاتف جهازك في التحكم وحدة توصيل يمكنك

عن وبحث منتجك حدد <http://www.supportdecathlon.com/> على ادخل.(البيع بعد ما خدمة : الأخيرة الصفحة انظر) Domyos في البيع بعد ما بخدمة الاتصال فيرجي ، المشكلة استمرت إذا

## معلومات أخرى

تفضلت بزيارة الموقع [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr) ، وادخل على العنوان» دعم خدمة ما بعد البيع «واعتر على:

- أسئلة وأجوبة) أسئلة وأجوبة.)
- نصائح الصيانة.
- فيديوهات تعليمية لإصلاح المنتج الخاص بك.
- قطع الغيار المتاحة لمنتجك.
- نموذج طلب المساعدة.

# AFTER-SALES SERVICE

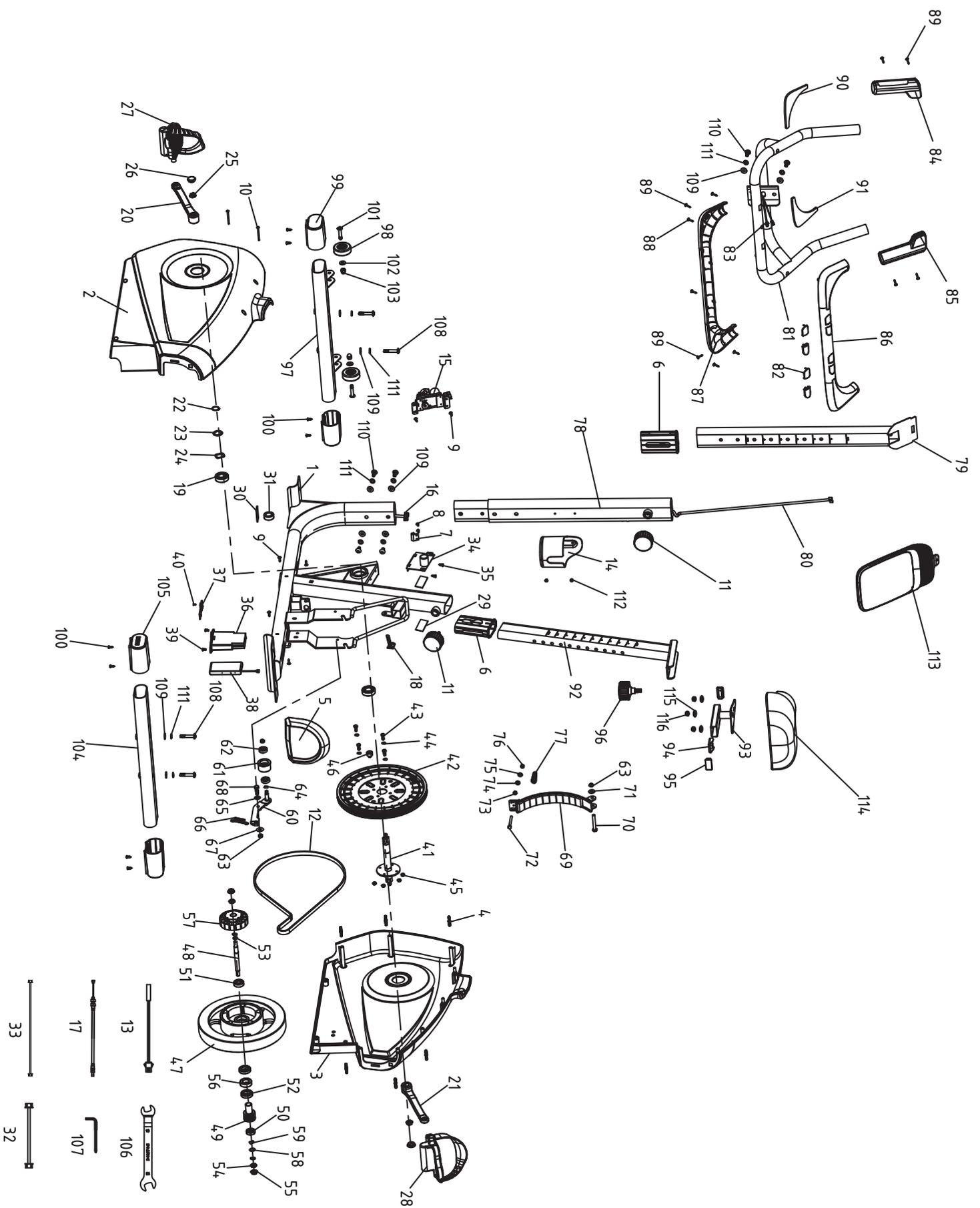
SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNY SERVIS - POPRODEJNÝ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVISİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - فروش از پس خدمات - البيع خدمة بعد

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
| <p><b>UK</b></p> <p>Do you need assistance?<br/>Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>                                | <p><b>FRANCE</b></p> <p>Besoin d'assistance ?<br/>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>   | <p><b>ESPAÑA</b></p> <p>¿Necesita asistencia?<br/>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarla a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).</p> | <p><b>ITALIA</b></p> <p>Hai bisogno di assistenza?<br/>Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p> | <p><b>BELGIQUE</b></p> <p>Besoin d'assistance?<br/>Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p> |
| <p><b>NEDERLAND</b></p> <p>Hulp nodig?<br/>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p> | <p><b>PORTUGAL</b></p> <p>Necessita de assistência?<br/>Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p> | <p><b>DEUTSCHLAND</b></p> <p>Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>  | <p><b>BELGIË</b></p> <p>Hulp nodig?<br/>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>   | <p><b>中国</b></p> <p>你需要帮助吗？<br/>请访问我们的网站 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。</p>  |

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

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <p><b>SL - DRUGE DRŽAVE</b></p> <p><b>DRUGE DRŽAVE</b></p> <p>Potrebujeete pomoč?<br/>Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>         | <p><b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b></p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια;<br/>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιούδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p> | <p><b>TR - DİĞER ÜLKELER</b></p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var?<br/><a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile biriktire, ürünün satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p> | <p><b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b></p> <p>Нужна поддержка?<br/>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p> | <p><b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b></p> <p>Cần hỗ trợ?<br/>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p> |
| <p><b>ID - NEGARA LAIN</b></p> <p>Perlu bantuan?<br/>Kunjungi lah situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p> | <p><b>ZH - 其他国家</b></p> <p>需要帮助？<br/>请登陆 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。</p>   | <p><b>JA - その他</b></p> <p>ヘルプが必要ですか？<br/>サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>   | <p><b>ZT - 其他國家</b></p> <p>需要幫助？<br/>請登陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。</p>  | <p><b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b></p> <p>ต้องการความช่วยเหลือ？<br/>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์หรือที่ร้านการซื้อผลิตภัณฑ์</p> |
| <p><b>KO - 기타 국가</b></p> <p>도움이 필요하십니까?<br/>당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>   | <p><b>KM - ព្រឹទ្ធសណ្ឋាគមន៍</b></p> <p>តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ?<br/><a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ឬទំព័រគេហទំព័រ (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងកម្រិតនៃការទិញ។</p>  | <p><b>AR - أخرى دول</b></p> <p>مساعدته إلى تحتاج هل<br/>وسایت طریق از (اینترنت به اتصال هزینه با تنها) در ما <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ما خود خرید سند داشتن همراه با یا باشید تماس این که فروشی هایی خرده از یکی پذیرش میز به کنید مراجعه اید کرده خریداری را محصول</p>                              | <p><b>FA - کشورها سایر</b></p> <p>دارید؟ نیاز کم به<br/>وسایت طریق از (اینترنت به اتصال هزینه با تنها) در ما <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ما خود خرید سند داشتن همراه با یا باشید تماس این که فروشی هایی خرده از یکی پذیرش میز به کنید مراجعه اید کرده خریداری را محصول</p>                |   |

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



# DOMYOS EB 900

Original instructions to be kept  
Notice originale à conserver  
Conserve estas instrucciones originales  
Originalanleitung für Ihre Unterlagen  
Istruzioni originali da conservare  
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden  
Manual original a guardar  
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość  
Tegye el az eredeti használati utasítást.  
Сохраните оригинальную инструкцию  
Informații originale care trebuie păstrate  
Originál návod uchovať  
Originální návod uschovejte  
Originalbipacksedel att spara  
Запазете оригиналното упътване  
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu  
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu  
Shranite originalna navodila  
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης  
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu  
Petunjuk asli untuk disimpan  
请保留说明书  
大切に保管してください  
請保留原始說明書  
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน  
보관해야 할 사용설명서 원본  
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة  
دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

**DECATHLON** +33 3 20 33 75 00  
Distributor/Производитель и адрес, Франция: decathlon.com  
DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE  
المستورد/موزع تجزئة: **DZA** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044, **AUS**  
المستورد/موزع تجزئة: **CNPJ 02.314.041/0001-88 - Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. - BRA** Fabricado na/em China  
IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T. 76.507.443-6 **CHL** 质检证明:合格,执行标准:。以下标示在中国大陆地区适用。主要材料:金属。上海等威运动用品有限公司 上海市闵行区甲北路2号 邮编:201108。等级:合格品。产品信息详见耐久性标签。- GB 17498.10-2008  
固定式健身器材 第10部分:带固定脚踏车/脚踏健身车 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.4-2008 固定式健身器材 第4部分:通用安全要求和试验方法 - GB 17498.2-2008 固定式健身器材 第2部分:力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.4-2008 固定式健身器材 第4部分:力量型训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.5-2008 固定式健身器材 第5部分:由桥踏板类训练器材 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.6-2008 固定式健身器材 第6部分:跑步机 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.7-2008 固定式健身器材 第7部分:划船器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.8-2008 固定式健身器材 第8部分:踏步机、阶梯机/爬墙山器 附加的特殊安全要求和试验方法 - GB 17498.9-2008 固定式健身器材 第9部分:椭圆训练机 附加的特殊安全要求和试验方法 - **CHN** 中国 标准 **GB** 强制性国家标准 - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **EGY** **PO** 中国 标准 **GB** 强制性国家标准 - PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jaka Sulastra Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Sepeda latihan - Diustat di Republik Rakyat Tiongkok **JPN** 兵庫県高宮市高松町3-34-4F子カトロンジャパン - 製造国 中国 **KAZ** Decathlon RK, Republic of Kazakhstan, A15E3B3, Almaty Bostandyk Avenue A1-Farabi, 7 - Nurly Tau, bloc 5A, bureau 131. - Белоренкер - RU Белоренкер - Кыргызстан жасалган - RU Произведено в Китае **MEX** Hecho en China - Importado por Avenida Ejercito Nacional 626, Polanco C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727534 - Material principal: Metal - Tel: 01 800 982 4500 - Бодиса ёш **PHL** Decathlon Philippines Inc, L2-2023, Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **RUS** Произведено в Китае - Импортёр/полномоченное изготовителем лиц: ООО «Октябрь», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км, ТПЗ «Амулбеев», влад. 3, стр. 3, +7495956414446 - Основной материал: металл - Белоренкер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ПП/ММ **SRB** Proizvedeno u Kini - Bulevar Kralja Aleksandra 26, 1000 Beograd Serbia - Szobri bicikl **THA** ผลิตในจีน - 3. +7495956414446 - Основной материал: металл - Белоренкер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ПП/ММ **TRK** Üretim yeri: Çin - Ülkü: Türkiye - Decathlon Korea - 제조지: Decathlon SA - 한국/대한민국 - 안전 장비의 연구용 승인규격으로 16년 3월 31일 1000-2025 - 제조연월: 별도 표시 (YYYYMM) - 모델명: SLN145010 - KC마크는 이 제품이 공통안전기준에 적합하였음을 의미합니다. 주의: 어린이의 손이 닿지 않게 하십시오. 어린이를 위한 보호 조치 **TWN** 中國 製造 - 進口代理商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 健身車 - 製造日期標於工廠標籤處 **THA** ผลิตในจีน - ชื่อผู้จำหน่าย: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 149 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ลักษณะออกกำลังกาย **TUR** TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti. Üstünlü Mahallesi Çobançesme Köyü Bulvarı No: 3 Marmeria Forum Garden Office 06 Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Дікатлон Україна» 04073, м. Київ, пров.полк Степана Бандери, 15 + Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.A.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, Франция - Термін придатності: необмежений - Белоренкер - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ПП/П/ММ **VNM** Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NVK: PP - Công ty TNHH Decathlon Việt Nam Tầng 6, 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP.Hồ Chí Minh, Việt Nam - Máy đạp xe đạp **AR** ماسد: **MEX** Material principal: Metal - DE Hauptmaterial: Metall - EL Κύριο υλικό: Μέταλλο - HU Fő anyag: Fém - ID Bahan utama: Logam - IT Materiale principale: Metallo - JA 主要素材: 金属 - KK Həstni materialı: Metall - KM ឧបករណ៍ស្រាវជ្រាវ: ដែក - KO 주요 재료: 금속 - PL Główny materiał: Metal - PT Material principal: Metal - RO Material principal: Metal - SR Osnovni material: Metal - SK Hlavný materiál: Kov - SL Osnovni material: Kovina - ES Material principal: Metal - SV Huvudsakligt material: Metall - ZT 主要材質: 金屬 - TH วัสดุหลัก: โลหะ - TR Ana malzeme: Metal - UK Основний матеріал: Метал - VI Vật liệu chính: Logam

pack ref: 4069530