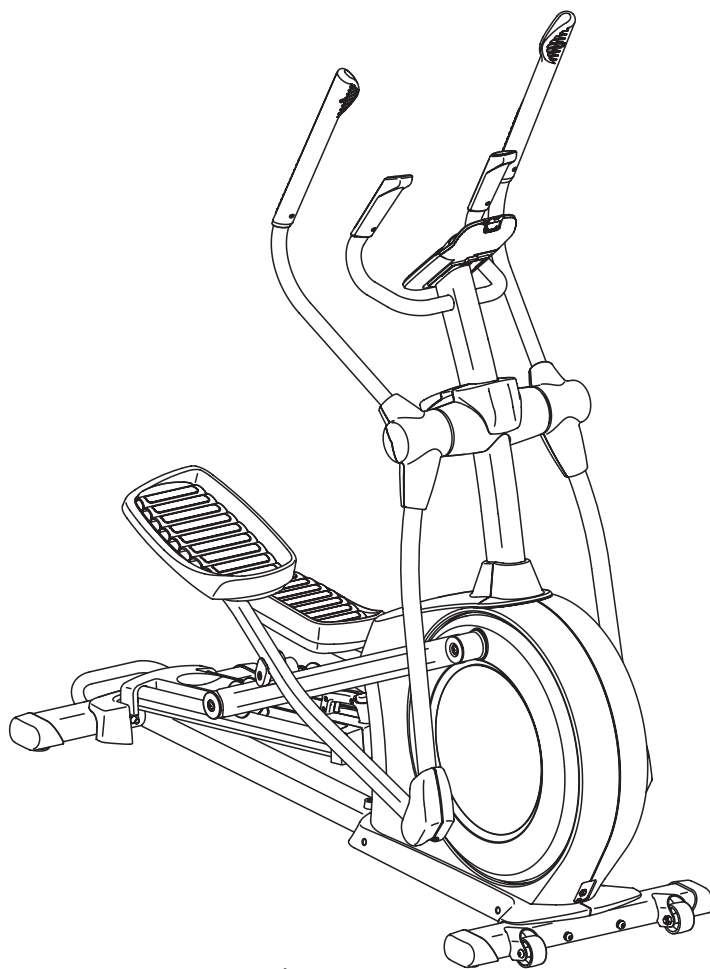


DOMYOS

E ENERGY

ELLIPTICAL

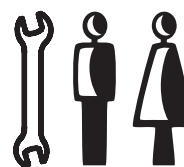


E ENERGY ELLIPTICAL

86 kg / 190 lbs
1.73 m x 64.5 cm x 1.84 m
68.1 x 25.4 x 72.5 in

MAXI

150 kg
331 lbs



60 min

1

EN Console
FR Console
ES Consola
DE Konsole
IT Console
NL Console
PT Consola
PL Konsola
HU Konzol
RO Consolă
SK Konzola
CS konzole
SV konsol
BG Конзола
HR Konzola
SL Konzola
EL Κονσόλα
TR Konsol
RU Консоль
VI Bảng điều khiển
ID Monitor
ZH 健身控制台
JA コンソール
ZT 控制台
TH คอนโซล
KO 콘솔
KM កុងសុល
AR وحدة
FA کسول

2

Fixed handlebar
Guidon fixe
Manillar fijo
Fester Lenker
Manubrio fisso
Vaste stuurhendels
Guiador fixo
Kierownica nieruchoma
Rögzített kormány
Ghidon fix
Pevné riadidlá
Pevné madlo
Fast styre
Фиксировано кормило
Fiksni upravljač
Fiksni držali
Μη ρυθμιζόμενο τιμόνι
Sabit gidon
Неподвижный руль
Tay lái cố định
Stang tidak dapat disesuaikan
固定车把
固定ガイド
固定車把
มือจับคงที่
조절 가능하지 않은 핸들
ເຕັກໄສຄວບຄຸມຄົ້ນຄໍ່
مقود ثابت
دسته دوچرخه غیر قابل تنظیم

3

Movable handlebar
Guidon mobile
Manillar móvil
Mobiler Lenker
Manubrio mobile
Bewegende stuurhendels
Guiador móvil
Ruchoma kierownica
Mobil kormány
Ghidon mobil
Pohyblivé riadidlá
Pohyblivé madlo
Rörligt styre
Свалящо се кормило
Mobilni upravljač
Premični držali
Ρυθμιζόμενο τιμόνι
Hareketli gidon
Регулируемый руль
Tay lái rời
Stang dapat disesuaikan
移动车把
可移动式ハンドル
移動車把
มือจับเคลื่อนที่
조절 가능한 핸들
လျှပ်
مقود متحرك
دسته دوچرخه قابل تنظیم

4

Castors
Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwielrijes
Rodinhas de deslocação
Kółka do przemieszczenia
Görgök a mozgatóshoz
Rotile de deplasare
Premiestňovacie kolieska
Přemístovací kolečka
Transporthjul
Колелца за преместване
Kotači za premještanje
Transportno kolesce
Τροχίσκοι
Taşıma makaraları
Колесики для перемещения
Bánh xe
Roda
移动滑轮
移动用タイヤ
移動滑輪
ล้อขนส่ง
 이동용 바퀴
การล้อสำหรับกิ้ง
 بكرات النقل
 چرخ زیر صندلی

5

Levelling foot
Compensateur de niveau
Compensador de nivel
Niveaueausgleicher
Compensatore di livello
Niveauregelaar
Compensador de nível
Kompensator poziomu
Sztinkiegyenlítő
Compensator de nivel
Kompenzátor úrovně
Vyrovnávací podložka
Nivåkompensator
Компенсатор на нивото
Kompenzator razine
Nastavek za vodoravno poravnavo
Βάση ρυθμιζόμενου ύψους
Yükseklik ayar tertibatı
Компенсатор уровня
Bộ điều chỉnh cân bằng
Pengatur level
平衡补偿器
高さ調整
平衡補償器
ตัวปรับระดับ
레벨 조정장치
កម្មវិធីលើកម្រិត
مُعادل المستوى
تنظیم کننده اهرم

6

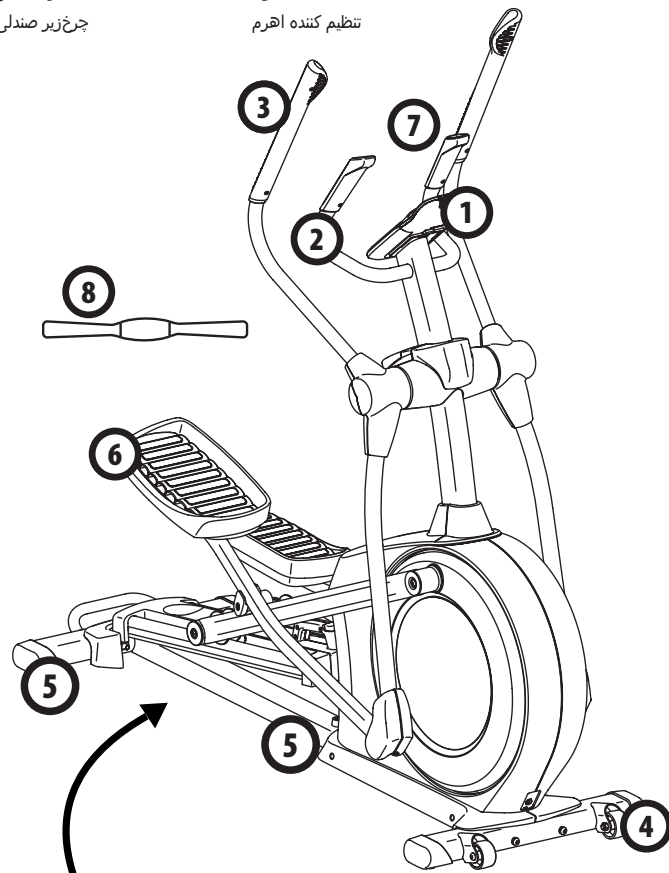
EN pedal
FR pédale
ES pedal
DE Pedal
IT pedale
NL pedaal
PT pedal
PL pedał
HU pedál
RO pedală
SK pedál
CS šlapka
SV pedal
BG педал
HR pedala
SL pedal
EL πεντάλ
TR pedal
RU педаль
VI bàn đạp
ID Pengayuh
ZH 踏板
JA ベダル
ZT 踏板
TH คันเหยียบ
KO 페달
KM ផ្លាស់ទីបាវ៉ែដ
AR البدال
FA پدال

7

Pulse sensors
Capteurs de pulsations
Sensores de pulso
Pulssensoren
Sensori di pulsazioni
Hartslagsensoren
Sensores de pulsação
Czujnik tętna
Pulzusérzékelők
Senzori de pulsații
Pulzné snímače
Tepové senzory
Pulssensorer
датчики за пулс
Senzor otkucaja srca
Senzorji za merjenje srčnega utripa
αισθητήρας παλμών
Nabiz sensörleri
датчики пульса
Thiết bị cảm biến xung
Sensor detakan jantung
脉搏传感器
脈拍センサー
脈搏感測器
เซนเซอร์วัดการเต้นของหัวใจ
심박 센서
ຍອກຄວມດັບພິດໄຮ
حساسات النبض
حسگرهای ضربان

8

Heart rate monitor belt
Ceinture cardiofréquencemètre
Cinturón cardiofrecuencímetro
Herzfrequenzmessgurt
Cintura cardiofrecuencímetro
Band voor hartslagmeting
Cinto cardiofrecuencímetro
Pas do pomiaru częstotliwości tętna
Szívritmusmérő öv
Centură cardio-frecvențmetru
Pás merača srdcovej frekvencie
Pás měřiče tepové frekvence
Hjärtfrekvensbälte
Колан за измерване на пулса
Uređaj za mjerenje srčane frekvencije
prsní pas za merjenje srčnega utripa
Ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας
Kardiyofrekansmetre kemeri
Пояс-пульсометр
Đồng hồ đo nhịp tim
Sabuk pengukur detak jantung
心率测量胸带
心率測定ベルト
心率測量胸帶
เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ
심박수 모니터 벨트
ໂງ່ຍໂກກຳຄັບຜູ້ຮີຍໂມໂກຣາຍະຜູ້ຜູ້
حزام قياس نبضات القلب
تسمه مونитор ضربان قلب



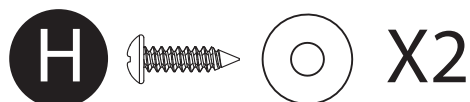
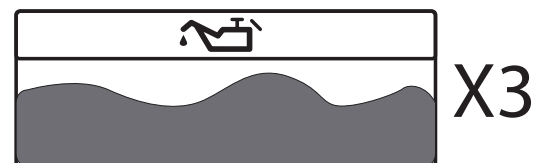
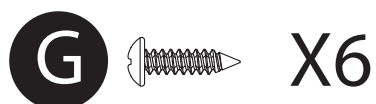
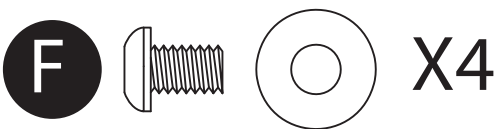
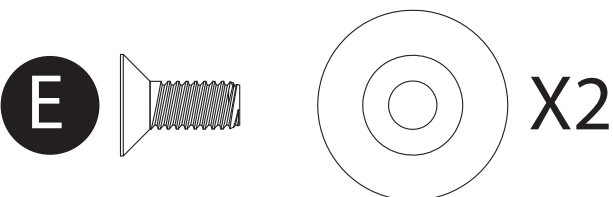
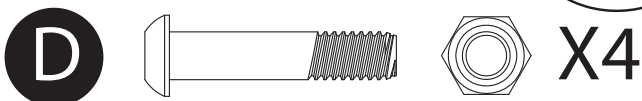
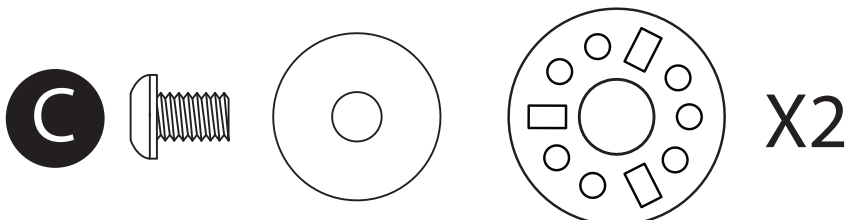
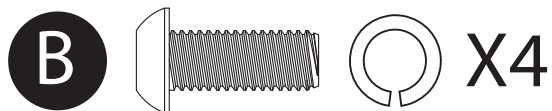
DECATHLON logo and multilingual contact information for various countries including France, Turkey, China, Australia, and Egypt.

ASSEMBLY



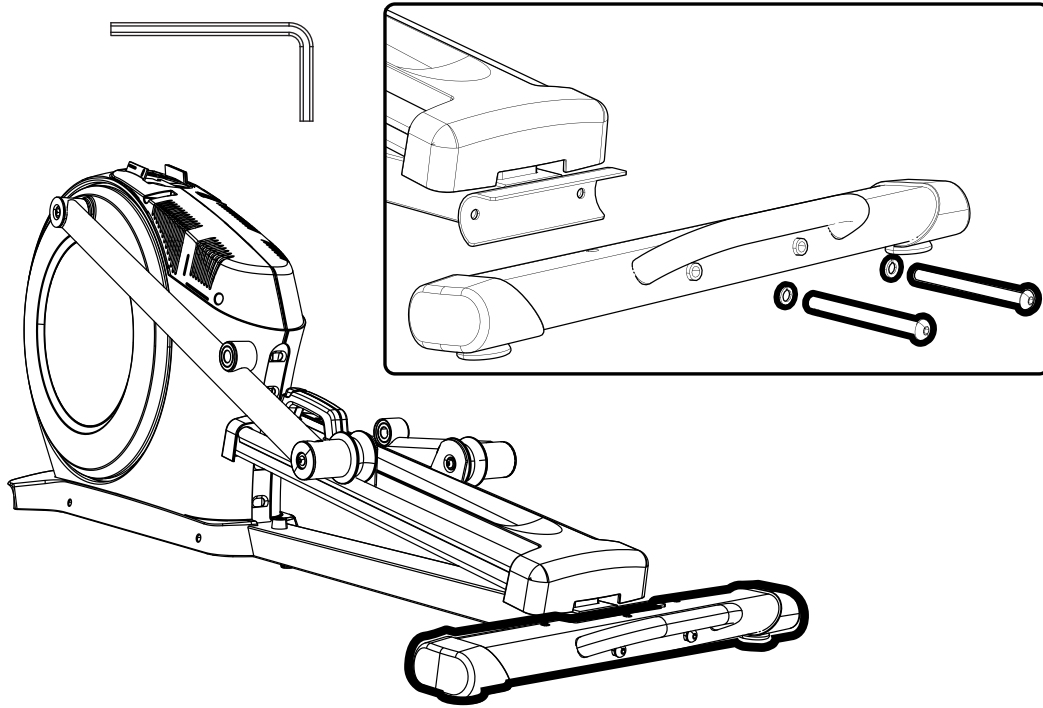
60 min

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

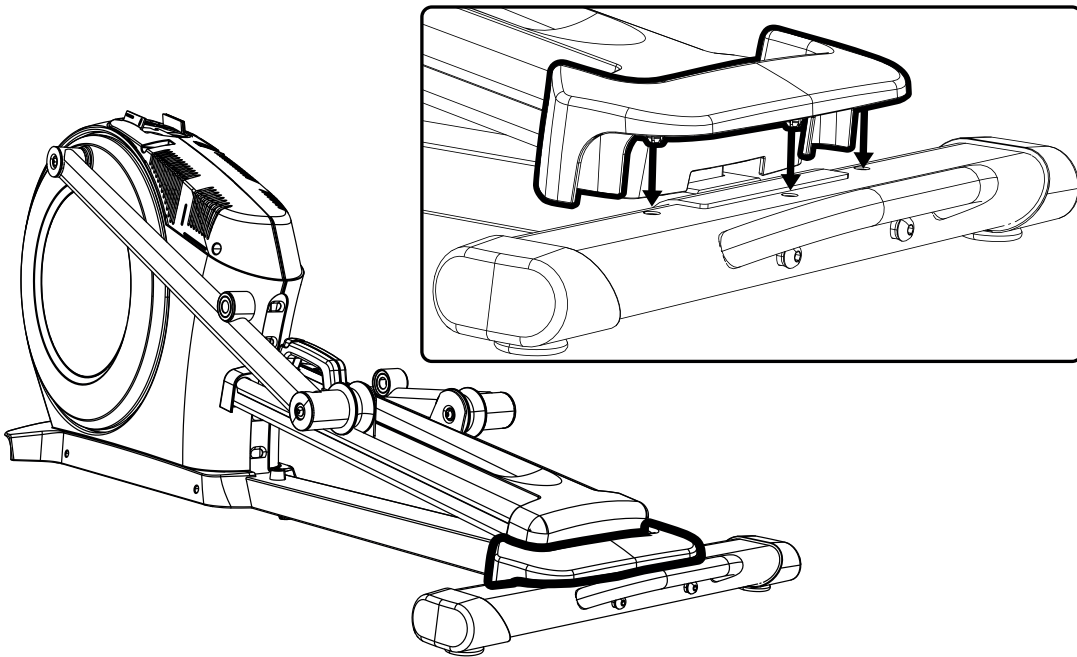


1

A  X2

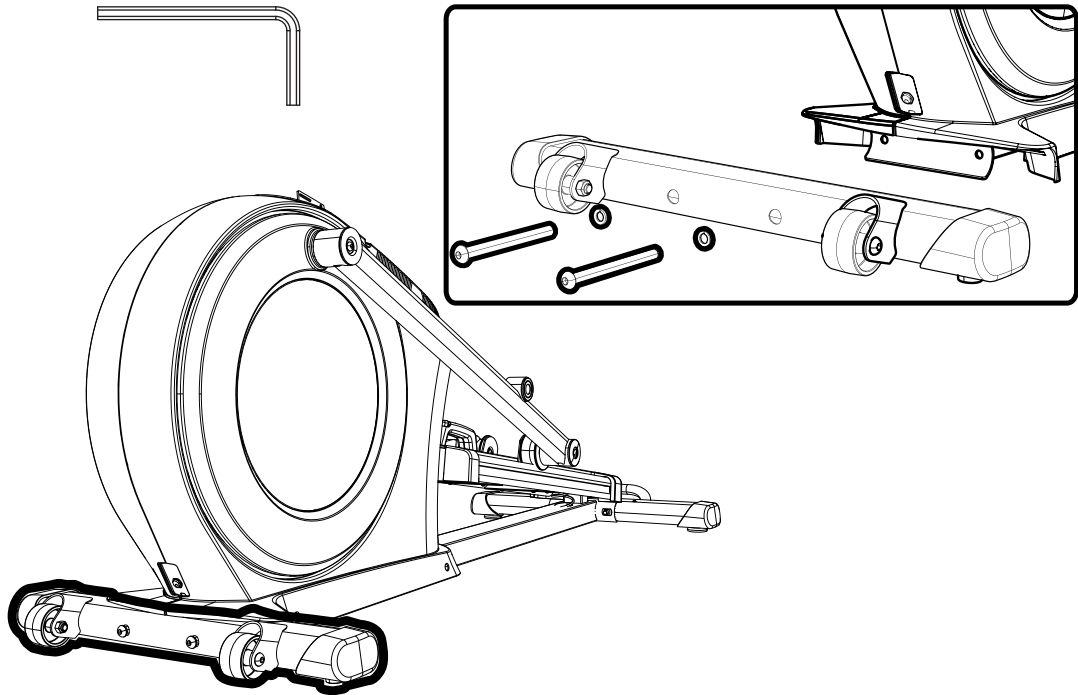


2

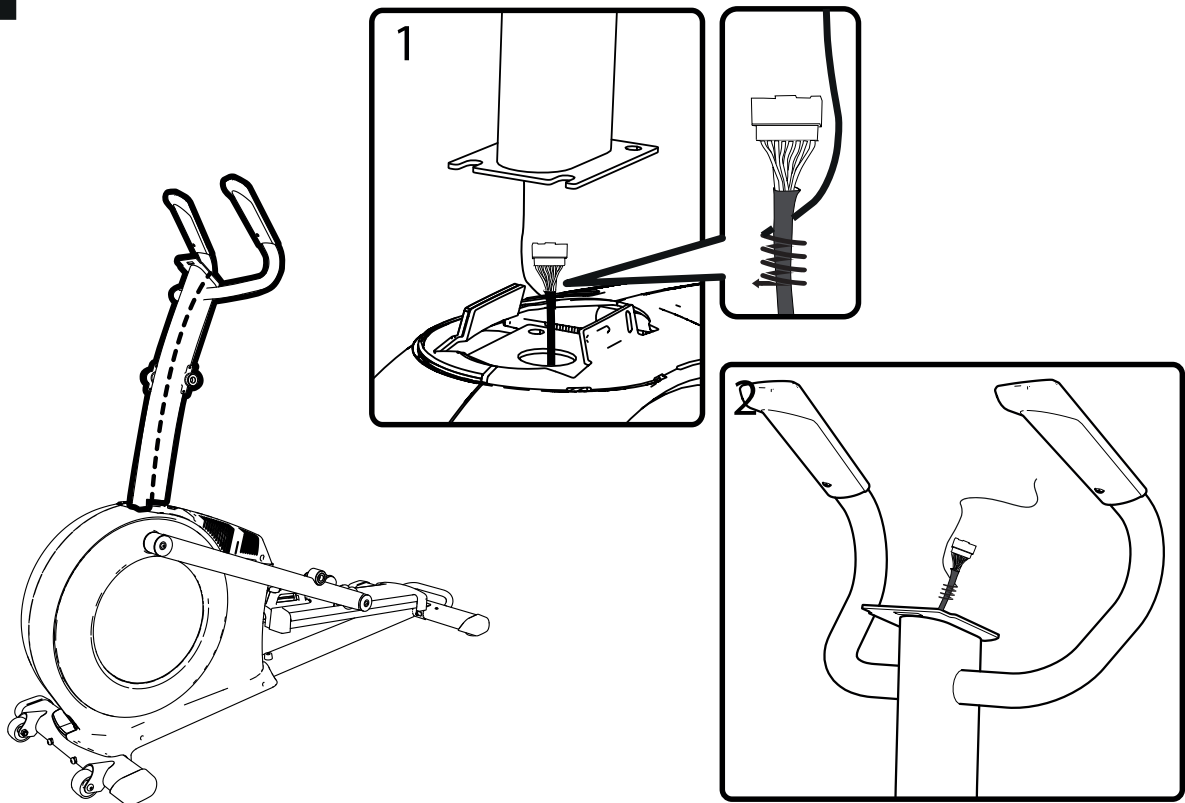


3

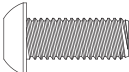
A  X2

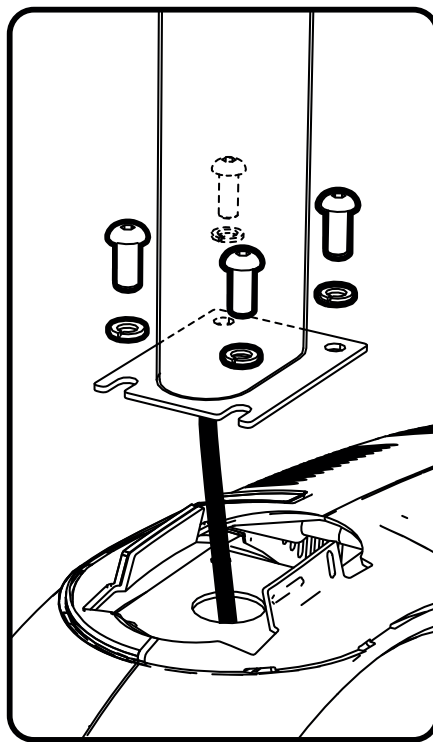
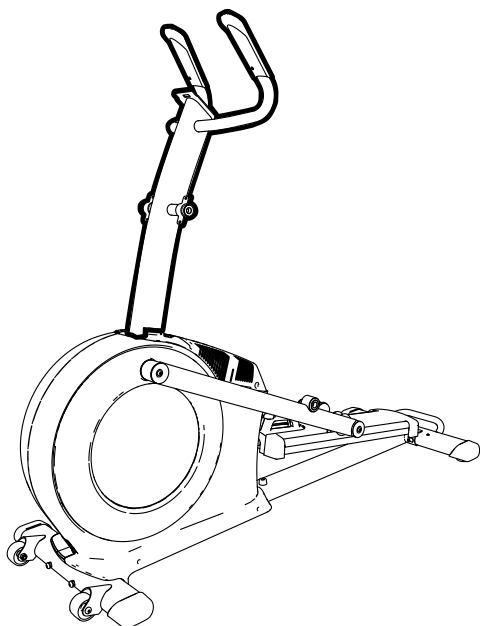


4

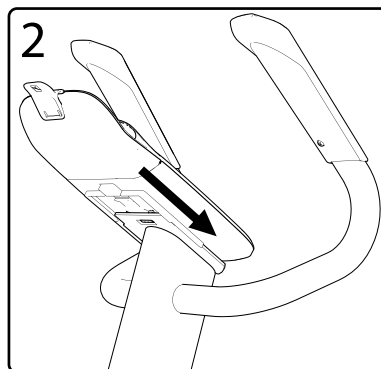
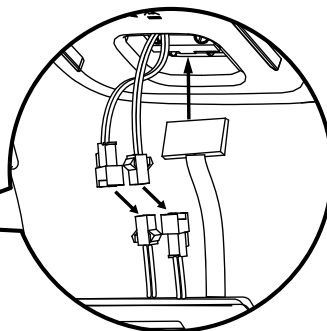
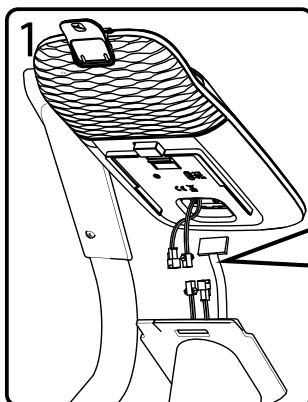
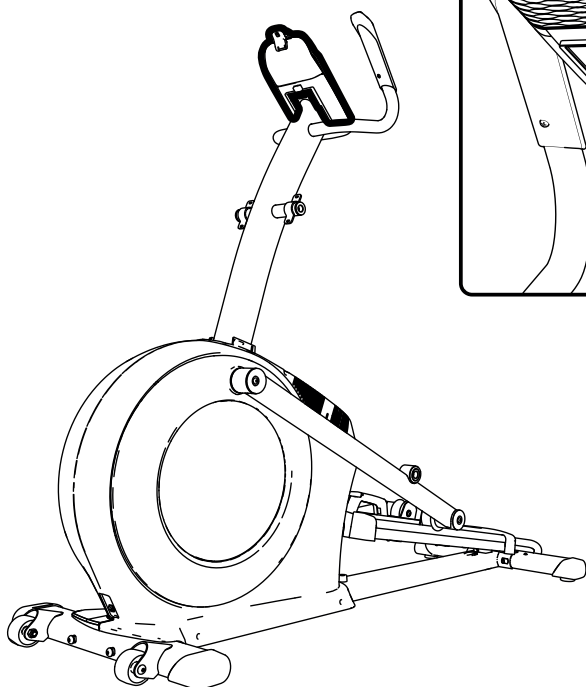


5

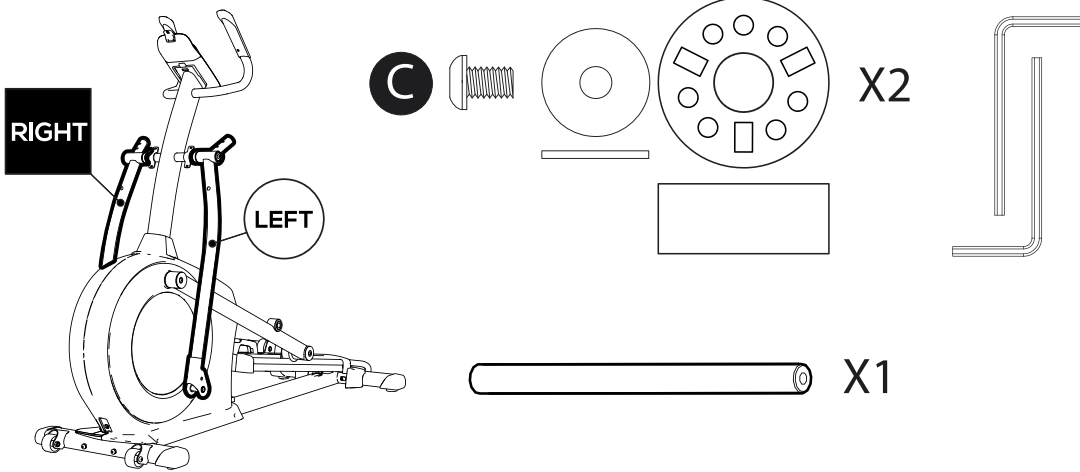
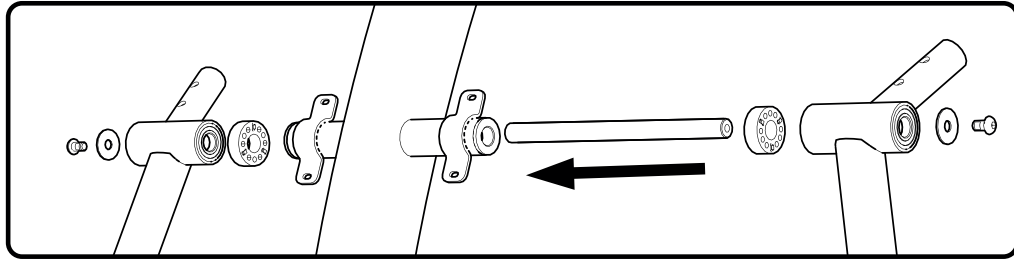
B  X4



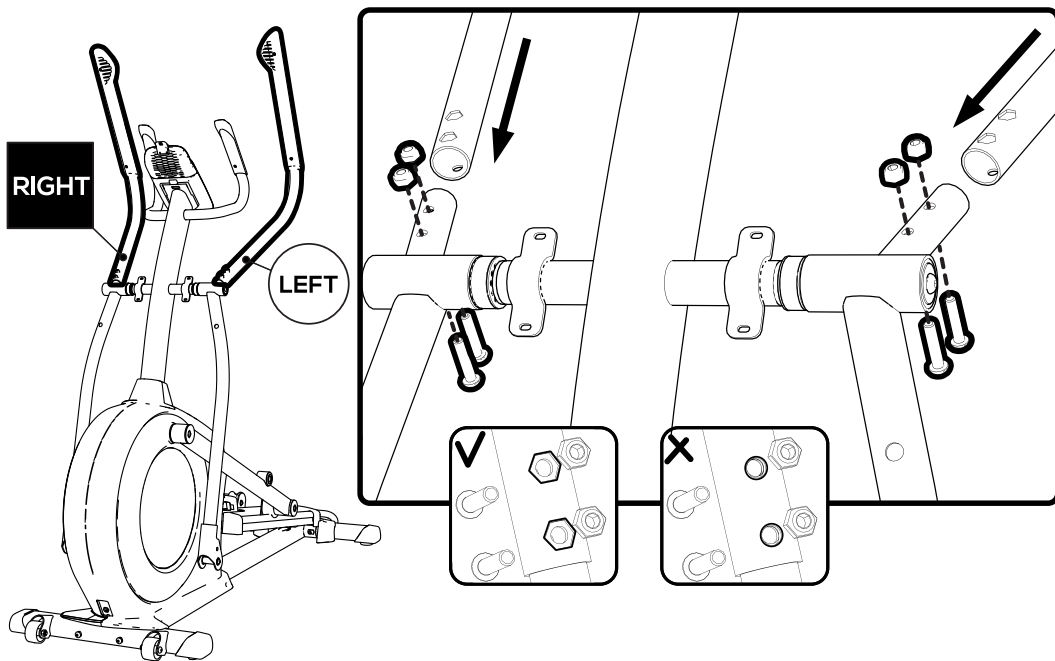
6



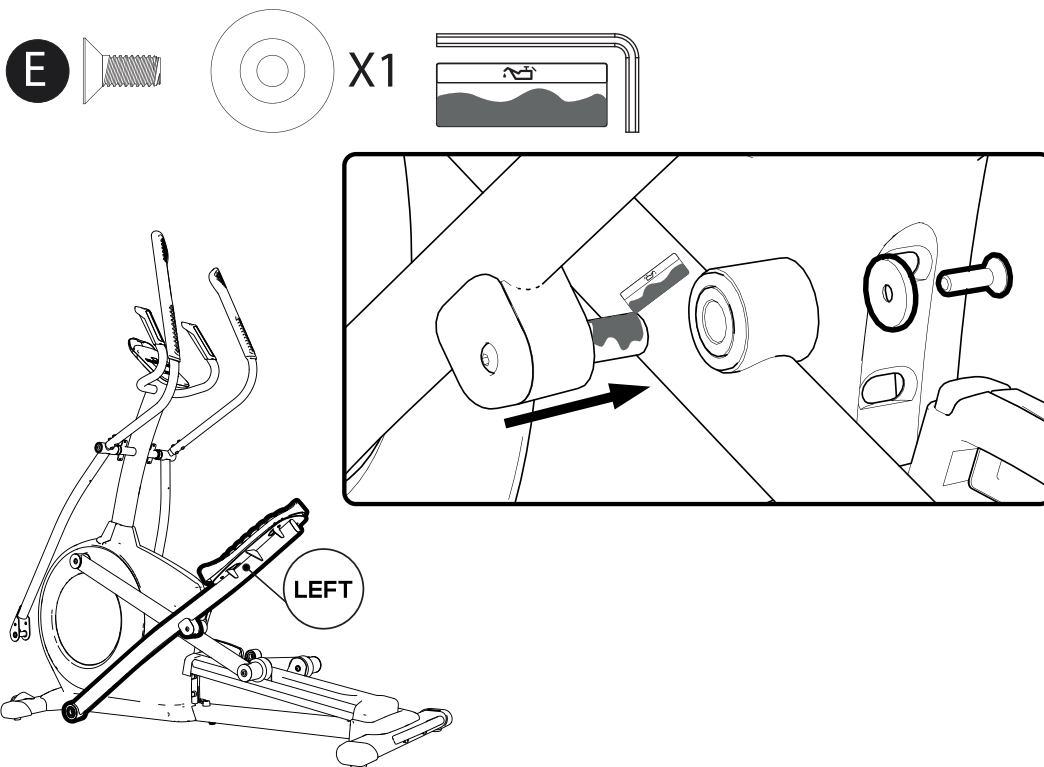
7



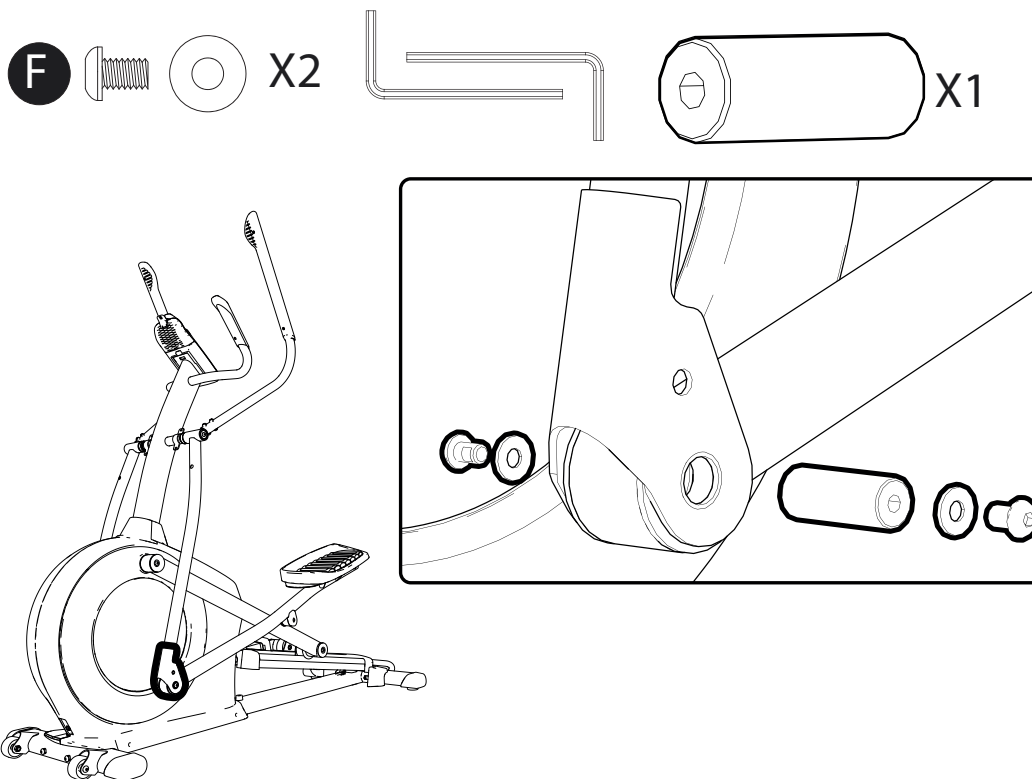
8



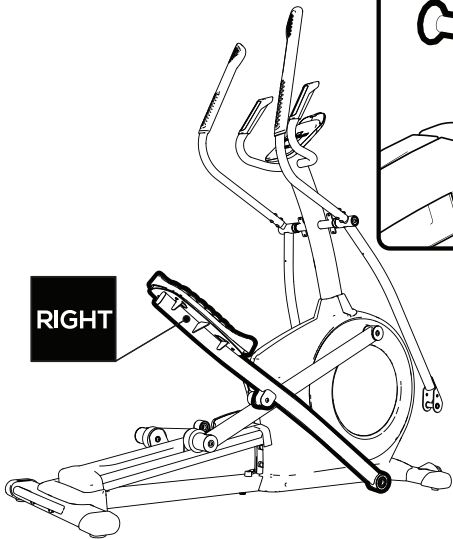
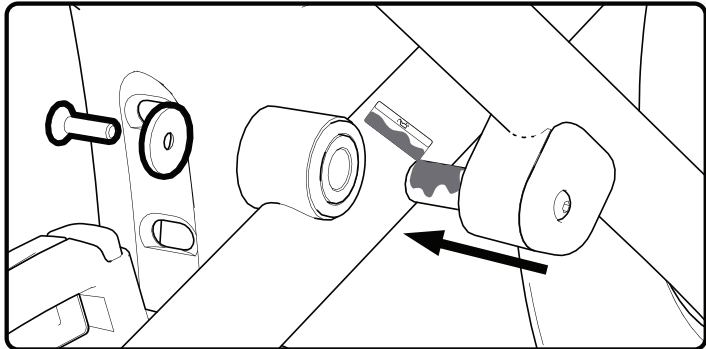
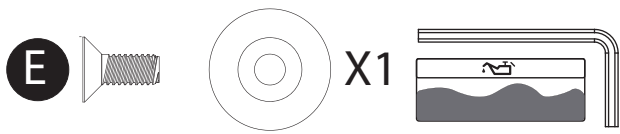
9



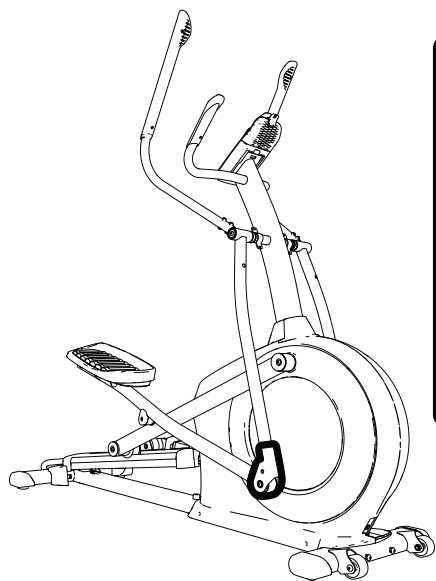
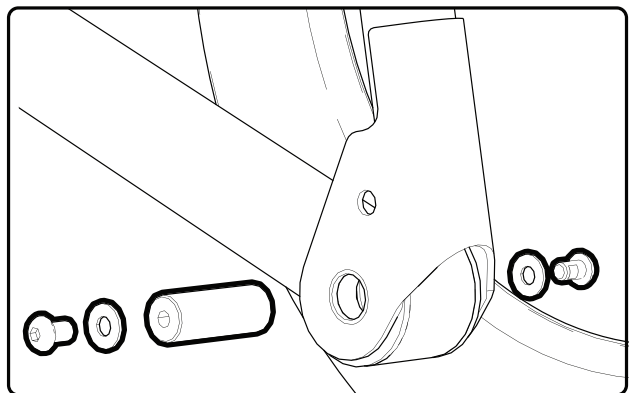
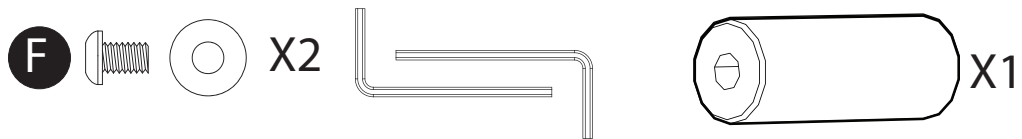
10



11

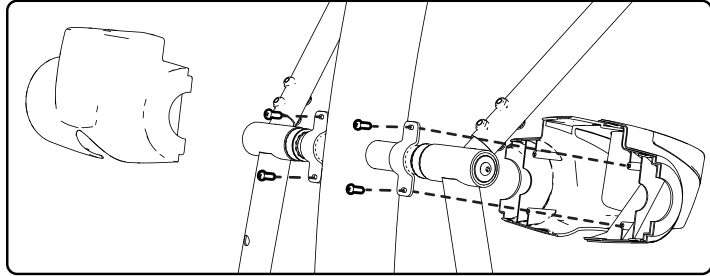
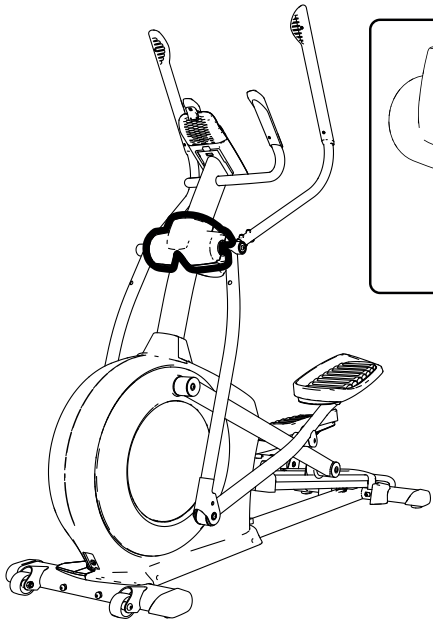


12



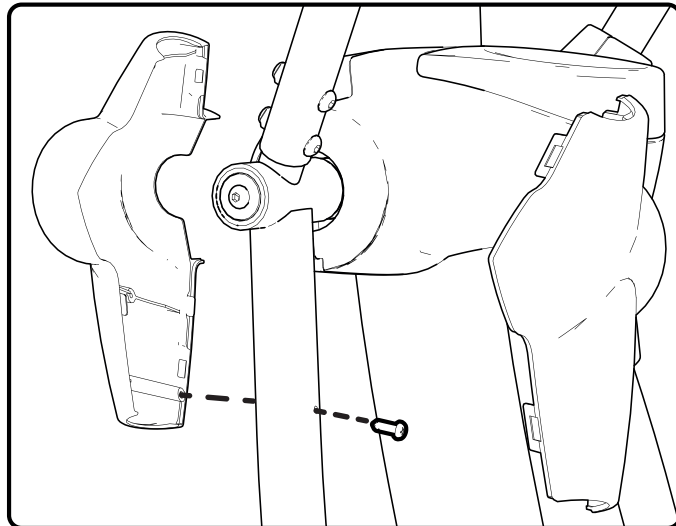
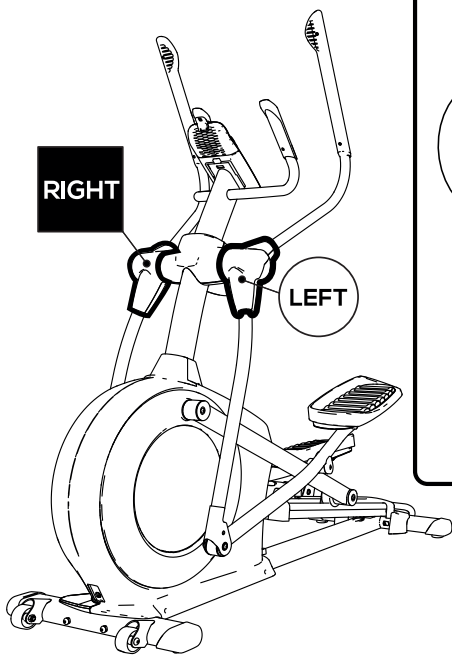
13

G  X4 

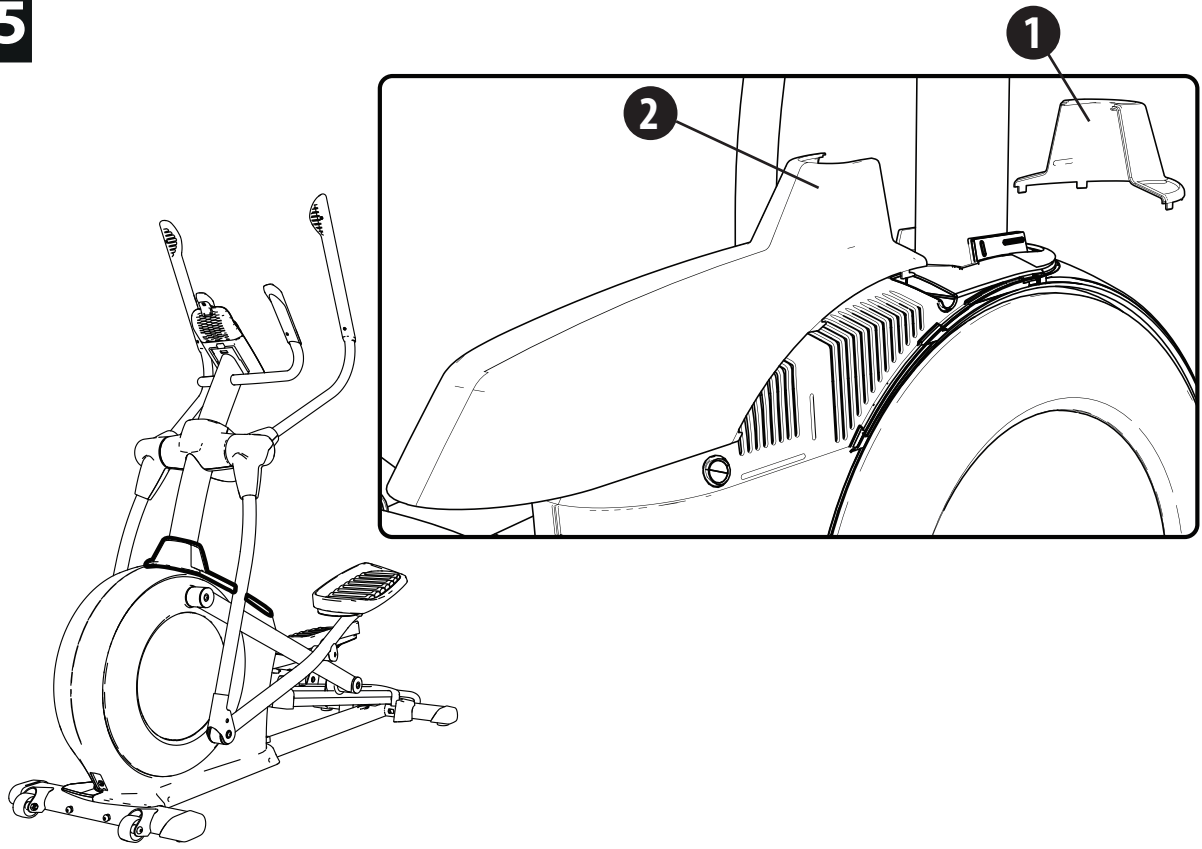


14

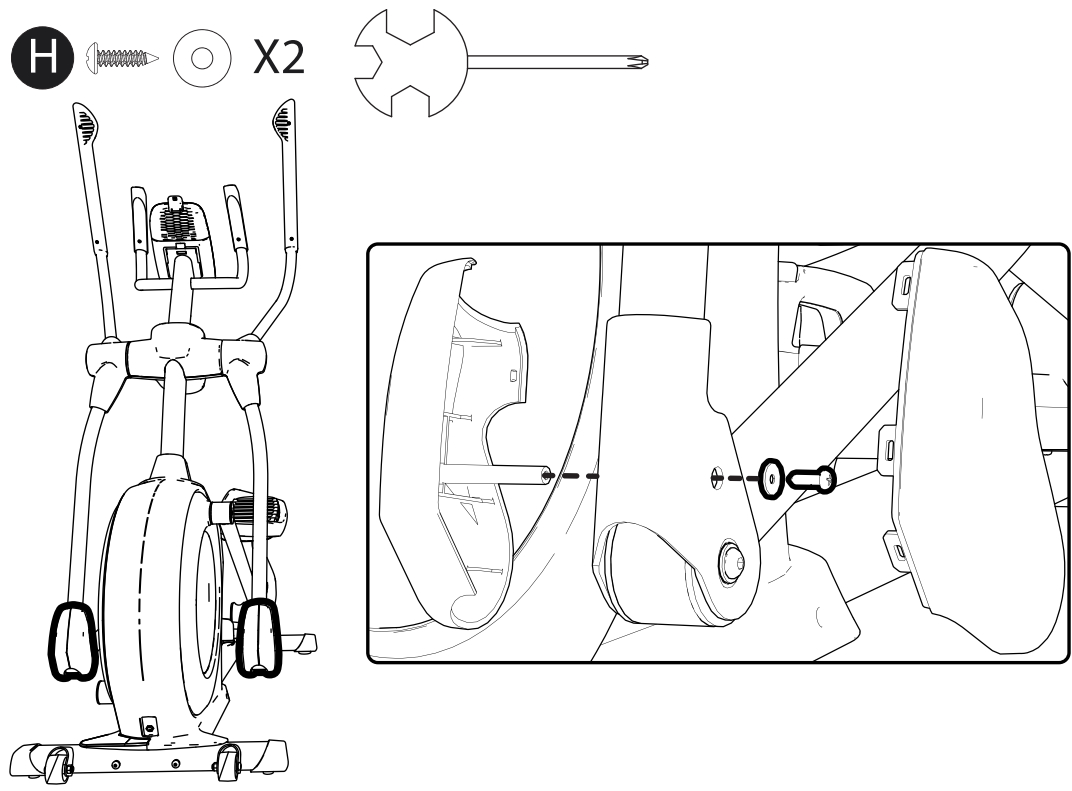
G  X2 



15

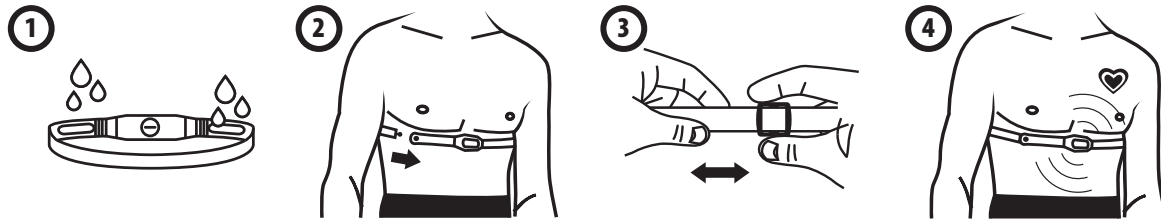


16



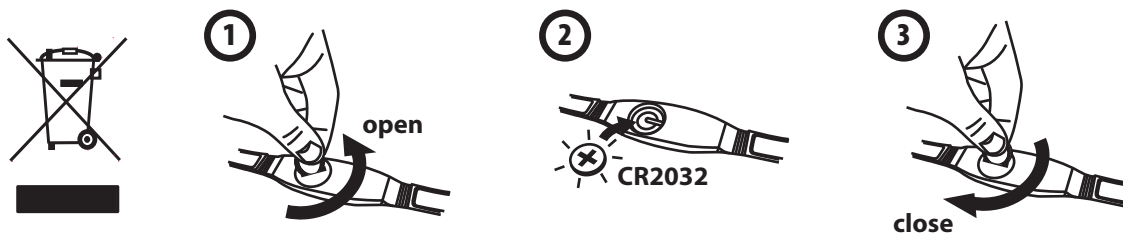
BELT HEART RATE MONITOR

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS - INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO - PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND - INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIMETRO - ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA - A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU - UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÅLTET MED HJÅRTFREKVENSMÅTARE - ПОСТАВЛЕНИЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - nameštitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDÍYOFREKANSMETRE KEMERÍNIN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНІЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LÁP ĐAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率測量胸帶的安裝 - 心拍數測定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 - 胸帶設置 - تثبيت حزام متابعة معدل نبضات القلب - نصب تسمه مونيتر ضربان قلب



CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE - SUSTITUCIÓN DE LA PILA - AUSWECHSELN DER BATTERIE - SOSTITUZIONE DELLA PILA - BATTERIJ VERVANGEN - SUBSTITUIÇÃO DA PILHA - WYMIANA BATERII - AZ ELEM CSERÉJE - SCHIMBAREA BATERIEI - VÝMENA BATÉRIE - VÝMĚNA BATERIE - BATTERIBYTE - СМЯНА НА БАТЕРИЯТА - MIJENJANJE BATERIJA - ZAMENJAVA BATERIJE - ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ - PİL DEĞİŞTİRME - ЗАМЕНА БАТАРЕИ - THAY PIN - PENGGANTIAN BATERAI - 電池的更換 - バッテリーの交換 - 電池的更換 - การเปลี่ยนแบตเตอรี่ - 배터리를 교체하기 - 更換電池 - تغيير البطارية - تعویض باتری



OVERZICHT

De crosstrainer is ideaal voor wie zijn hart en ademhaling wil versterken en tegelijkertijd een strakker lichaam wil: bilspieren, quadriceps, kuitspieren, rugspieren, borstspieren, biceps en buikspieren worden opgebouwd. Door achterwaarts te trappen worden de bilspieren en de achterste dijspieren extra getraind. De crosstrainer is ideaal om gewicht te verliezen en uw figuur te verfijnen in het kader van een evenwichtige voeding.

INSTELLINGEN

Waarschuwing: Men moet van de crosstrainer afstappen voor het instellen.

AANPASSING VAN DE HOEK :

U kan een hellingshoek kiezen van maximaal 20°. Deze aanpassing zal u toelaten om uw belangrijkste spiergroepen te trainen zoals de quadriceps en bilspieren.

VERPLAATSEN:

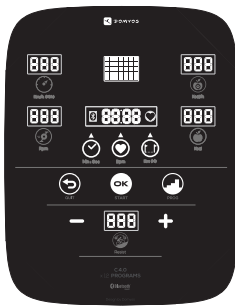
Ga achter uw crosstrainer staan en buig uw knieën terwijl u uw rug recht houdt.

Gebruik de handgreep om het product naar voor te kantelen op zijn wieltjes en verplaats het in de gewenste richting. Zodra het op zijn plaats staat, zet u de achtersteun op de vloer.

CONSOLE

Uw console is uitgerust met tal van functies om uw training te verbeteren. Hieronder vindt u een reeks instructies om het gemakkelijk te gebruiken.

OVERZICHT



- Centrale knop om de console aan te zetten, keuzes in te stellen, en een trainingssessie te starten.
- Navigeren in het keuzeprogrammamenu.
- Een programma verlaten, teruggaan naar het hoofdmenu, de console uitschakelen.
- + Instellen van de moeilijkheidsgraad van het trappen (hoger of lager), instellen van uw parameters (hoger of lager).
- Snelheid in km/u (of mi/u).
- Resterende tijd tot het einde van de sessie (of gecumuleerde tijd sedert het begin van de sessie, in het geval van een snelstartsessie).
- Hartslagfrequentie in slagen per minuut
- Afstand in kilometers (of mijlen). Hiermee kan de totale af te leggen afstand van een programma worden ingesteld.

Keuzeschakelaar: Kies uw type apparaat (EF, RF, HT).

EF: elliptische fiets / HT: hometrainer / RF: roeifiets / RESET: De selectie opnieuw instellen.

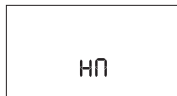
SELECTIE KM / MI



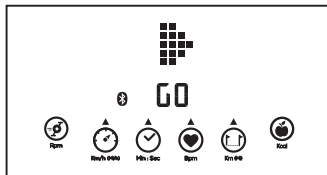
Standaard geeft uw console de informatie over afstand in km en over snelheid in km/u.

Om over te gaan op de eenheid in mijlen (mi):

1. De console uitzetten.
2. Meer dan 3 seconden op de centrale knop drukken .
3. De eenheid kiezen met de knoppen - +.
4. Valideren door op de centrale knop te drukken; de console geeft automatisch het welkomtscherm weer.

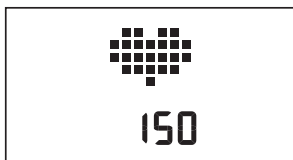


HET BEGINSCHERM



MENU

INSTELLEN VAN DE MAXIMALE HARTSLAG:



Op het ontvangstscherm drukt u op de knop voor toegang tot het menu voor het instellen van de maximale hartslag.

Regel uw maximale hartslag door het indrukken van de knoppen - +. U bevestigt uw keuze met de knop .

Berekening van de maximum hartfrequentie (max HF):

Voor vrouwen: 226 - leeftijd. / Voor mannen: 220 - leeftijd.

Aanpassing volgens trainingsniveau:

Voeg hier +10 aan toe voor beginners, ongetrainde personen.

Blijf de basisberekening hieronder gebruiken voor occasionele sporters.

Verlaag met -10 voor regelmatige sporters.

De max HF, naargelang de doelstelling:

- < 60 % FC Max (BLAUW) => herstelfase van de maximale hartslag
- tussen 60% en 69% van de maximale hartslag (GROEN) => zacht herstel
- tussen 70% et 79% van de maximale hartslag (GEEL) => gewichtsverlies
- tussen 80% et 89% van de maximale hartslag (ORANJE) => verbetering van het uithoudingsvermogen
- 90 % van de maximale hartslag (ROOD) => verbetering van de prestatie

Als u uw gevoelige punten wilt kennen, wordt aanbevolen om een inspanningstest uit te voeren bij een cardioloog.

SNELLE START

Begin te fietsen om uw sessie te starten.

Om de moeilijkheidsgraad van de trappers in te stellen, druk op de knoppen **- +** om de trapweerstand aan te passen.

Als u even wilt pauzeren, houdt u enkele seconden op met fietsen.


Als u uw sessie (binnen uiterlijk 15 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te fietsen.


Om de sessie voortijdig te stoppen, druk op de knop .

Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop  zodra u terug op het welkomsscherm bent.


De console schakelt zich automatisch uit na 15 minuten van inactiviteit.

PROGRAMMA'S

Kies het programmamenu door te drukken op de knop .

Kies in het programmamenu een van de 9 profielen met behulp van de knop  of de knoppen **- +**.

Als u bevestigt door op de knop  / , u stelt de duur van de oefening in met behulp van de knoppen **- +**.

U bevestigt uw keuze met de knop  of begin te trappen (de standaard trainingstijd is 30 minuten).

Als u bevestigt door de knop  in te drukken, kunt u de volledige af te leggen afstand instellen met behulp van de knoppen **- +** te gebruiken;  of begin te trappen (de standaard af te leggen afstand is 5 km).

U kunt beginnen met uw sessie.

PROGRAMMAPROFIELEN

Standaardtijd = 30 minuten (behalve voor de «Quick-Start» waarbij de tijd toeneemt) aanpasbaar door de **- +**.

Een verticaal blokje = 3 niveaus van weerstand. Er zijn 5 verticale blokken, dus in totaal 15 weerstandsniveaus.

«QUICK-START» MODUS:



Doel: Snel gebruik.

Beschrijving: Gewoon op de fiets gaan zitten en beginnen met trappen!

»FIT1» PROGRAMMA



Doel: Fitness

Beschrijving: Fitness met kleine verschillen in inspanning.

»FIT2» PROGRAMMA



Doel: In vorm zijn (Niveau 2).

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

«KCAL 01» PROGRAMMA



Doel: Gewicht verliezen (Niveau 1).

Beschrijving: Dubbel plateau met lage intensiteit, volg een redelijk snel ritme voor de trainingssessie. Advies: Houden de handen vast tijdens de inspanning.

«KCAL 02» PROGRAMMA



Doel: Gewicht verliezen (Niveau 2).

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

«KCAL 03» PROGRAMMA



Doel: Gewicht verliezen (Niveau 3).

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

»SOFT» PROGRAMMA



Doel: 5 km

Beschrijving: Vijf km afleggen op matige snelheid en zonder weerstandverschil.

«PERF 01» PROGRAMMA



Doel: Prestatie 1.

Beschrijving: Dubbele klim, de snelheid aanpassen aan het weerstandsniveau. Voor een grotere spierontwikkeling: Hoge weerstand = lagere snelheid.

«PERF 02» PROGRAMMA



Doel: Prestatie 2.

Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren te laten werken. Idealiter volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. Lagere weerstanden = herstelfasen.

«PERF 03» PROGRAMMA



Doel: Prestatie 3.

Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren te laten werken. Idealiter volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. Lagere weerstanden = herstelfasen.



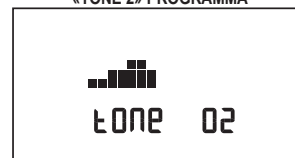
«TONE 1» PROGRAMMA



Doel: Tonus 1

Beschrijving: Ontwikkel de tonus van uw dij- en bilsieren met deze training in fasen.

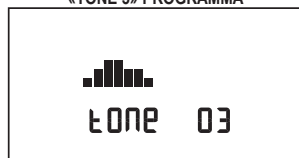
«TONE 2» PROGRAMMA



Tonus 2

Combineer elementen met dit 2e programma om de tonus van uw dij- en bilsieren te ontwikkelen

«TONE 3» PROGRAMMA

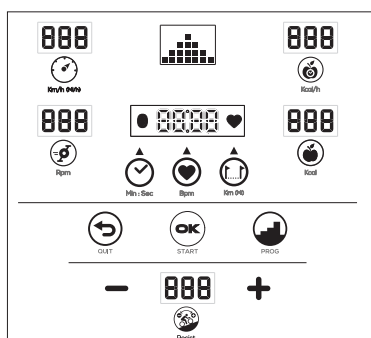


Doel: Tonus 3

Beschrijving: Een andere manier om uw figuur meer tonus te geven



SCHERM TIJDENS DE SESSIE



- Verbrande calorieën in Kcal
- Aantal pedaalomwentelingen per minuut (of rpm)
- Hartslagfrequentie in slagen per minuut
- Afstand in km (of mi)
- Snelheid in km/u (of mi/u).
- Resterende tijd tot het einde van de sessie (of gecumuleerde tijd sedert het begin van de sessie, in het geval van een snelstartsessie).
- Weerstands niveau (schaal inspanningsintensiteit)
- Hartgebiedindicator

SAMENVATTING VAN DE PRESTATIES

De samenvatting van uw prestaties wordt aan het eind van uw sessie automatisch weergegeven tijdens de herstelperiode van 2 minuten.

Zo krijgt u te zien:

- uw gemiddelde hartfrequentie (als u tijdens uw sessie een analoge, niet-gecodeerde hartfrequentiemeter droeg);
- een schatting van het aantal verbrande calorieën;
- uw gemiddelde snelheid;
- de afgelegde afstand.

Om de moeilijkheidsgraad van het trappen in te stellen, druk op de knoppen **- +**.

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

FOUTENDIAGNOSTIEK

UW CONSOLE KAN NIET AANGEZET WORDEN:

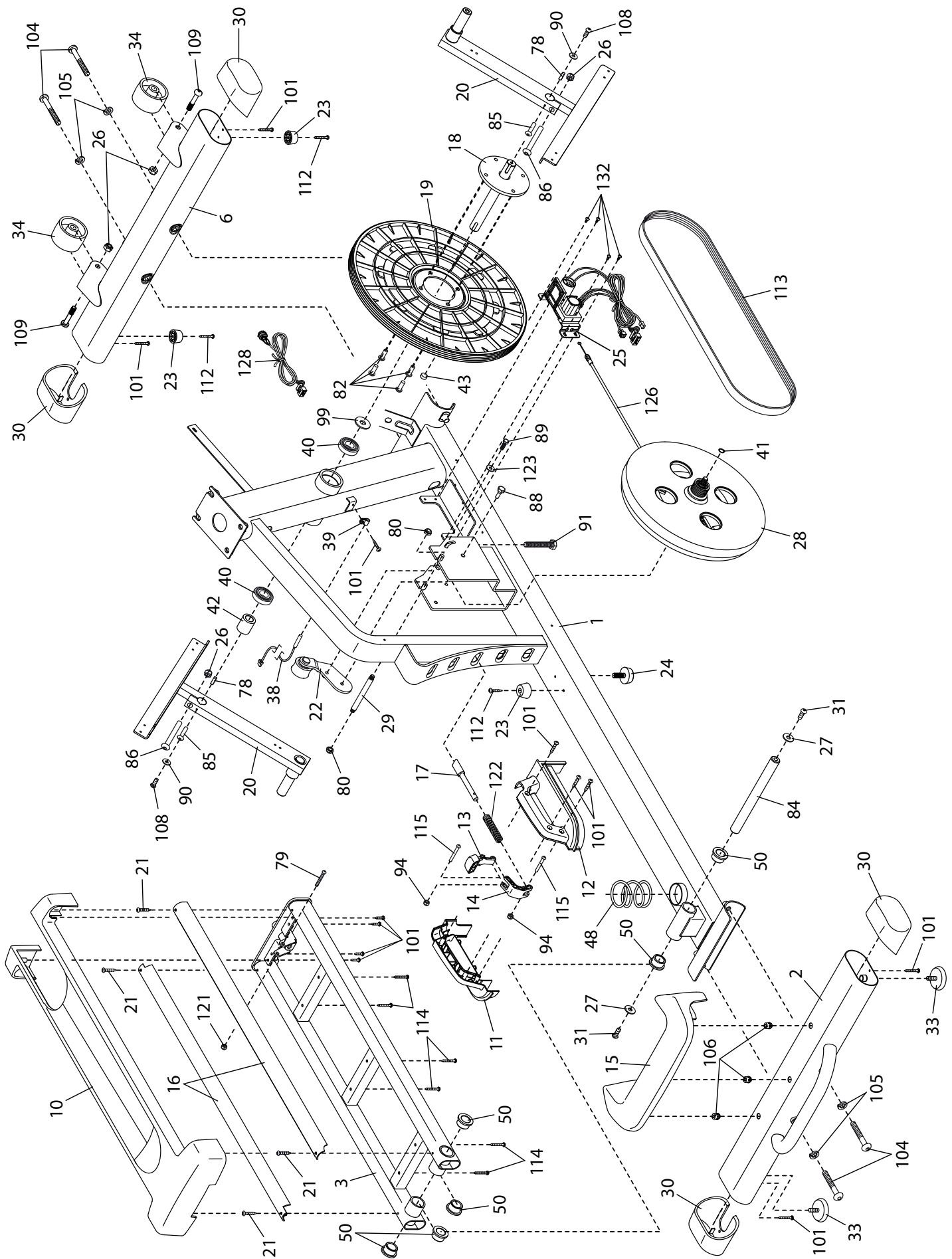
Controleer de aansluiting van de adapter op de fiets;

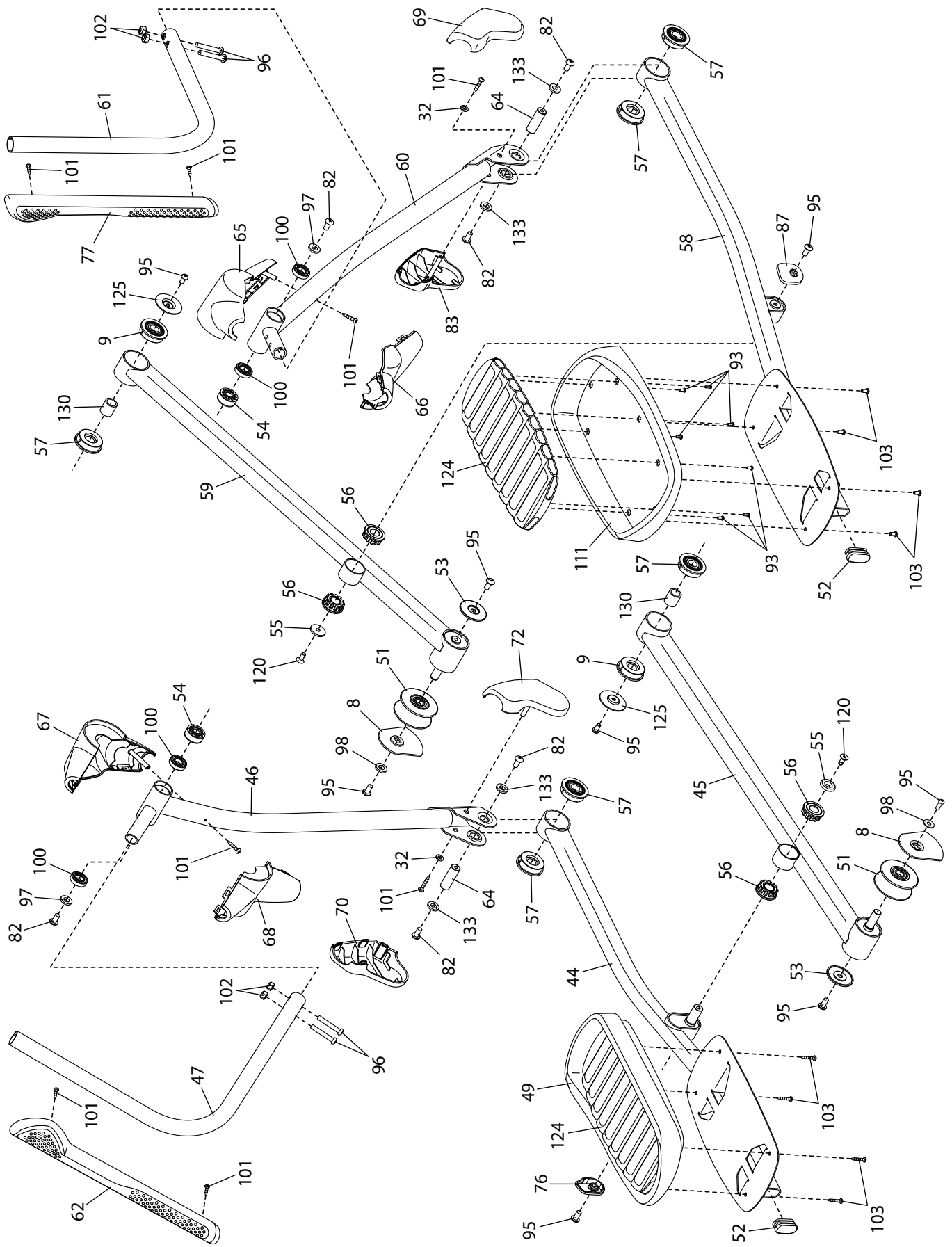
Controleer de aansluiting van de kabels op de achterkant van de console of in het frame .

Raadpleeg het overzicht op de laatste bladzijde van de handleiding indien het probleem niet is opgelost.

HET SCHERM VAN MIJN CONSOLE GEEFT «E1», «E2»,«E3» WEER:

Neem contact op met de klantenservice van DOMYOS .





DOMYOS

DECATHLON

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China -
Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في



Pack Ref: 2436172