

# VE 630

NOTICE D'UTILISATION

OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

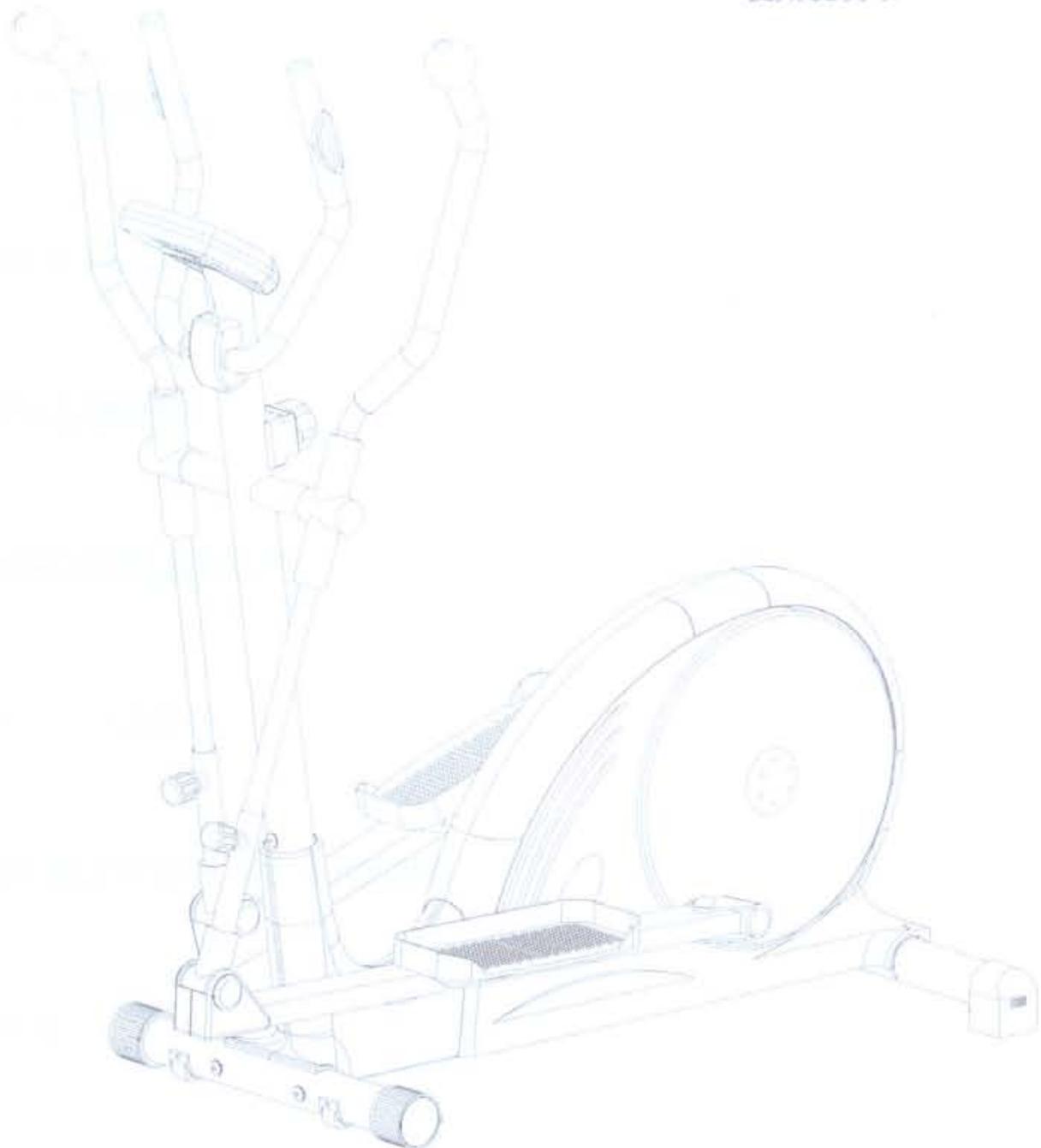
ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

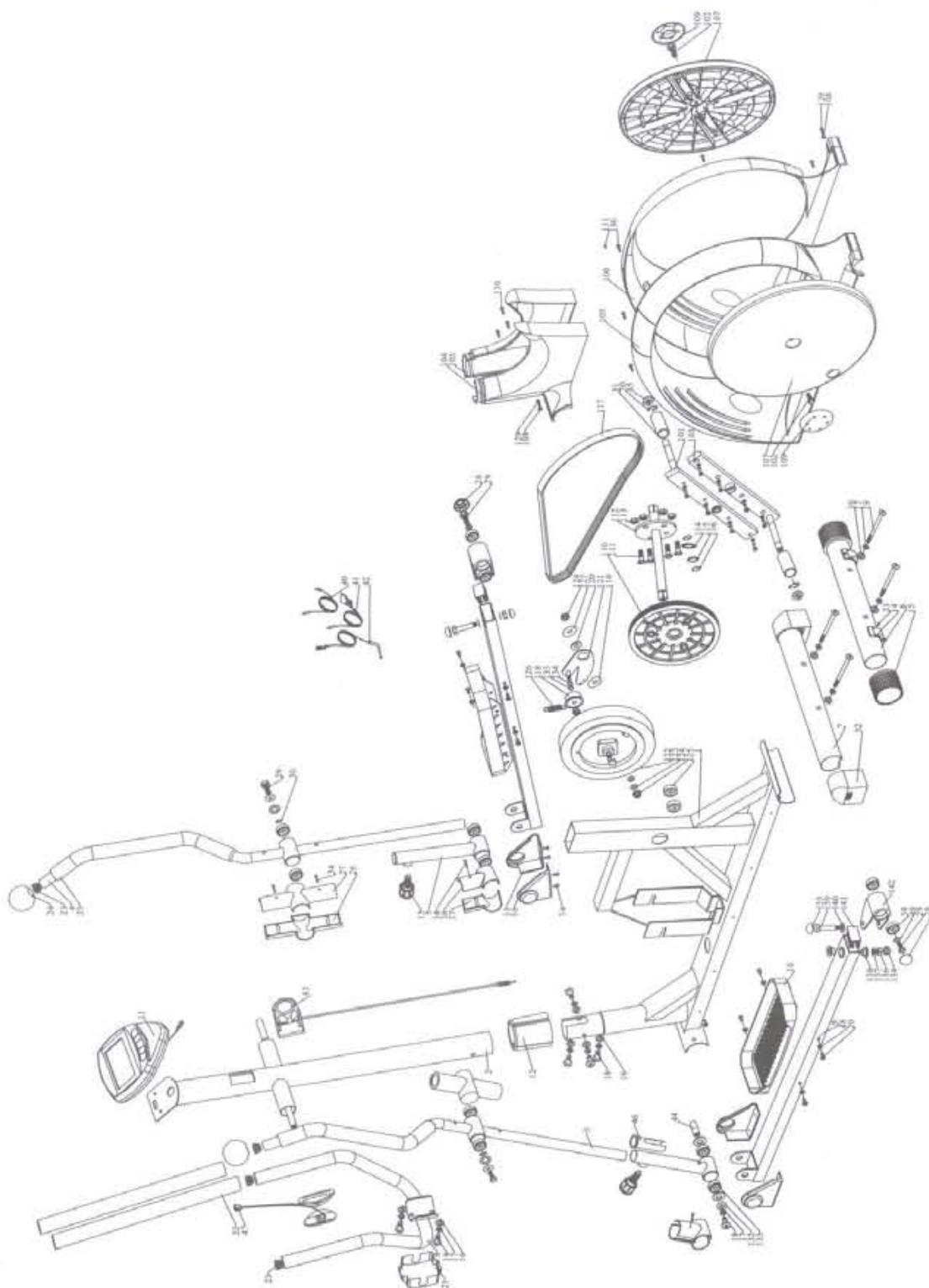
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

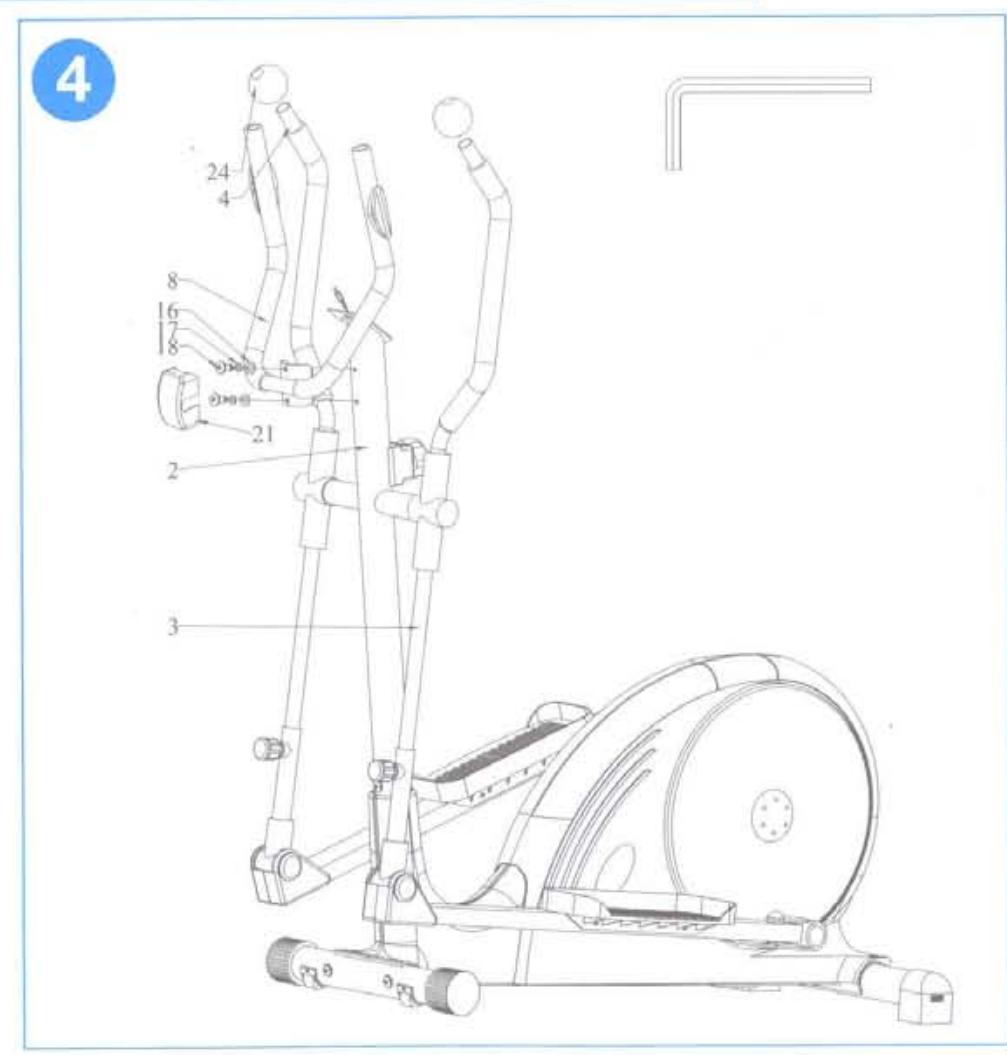
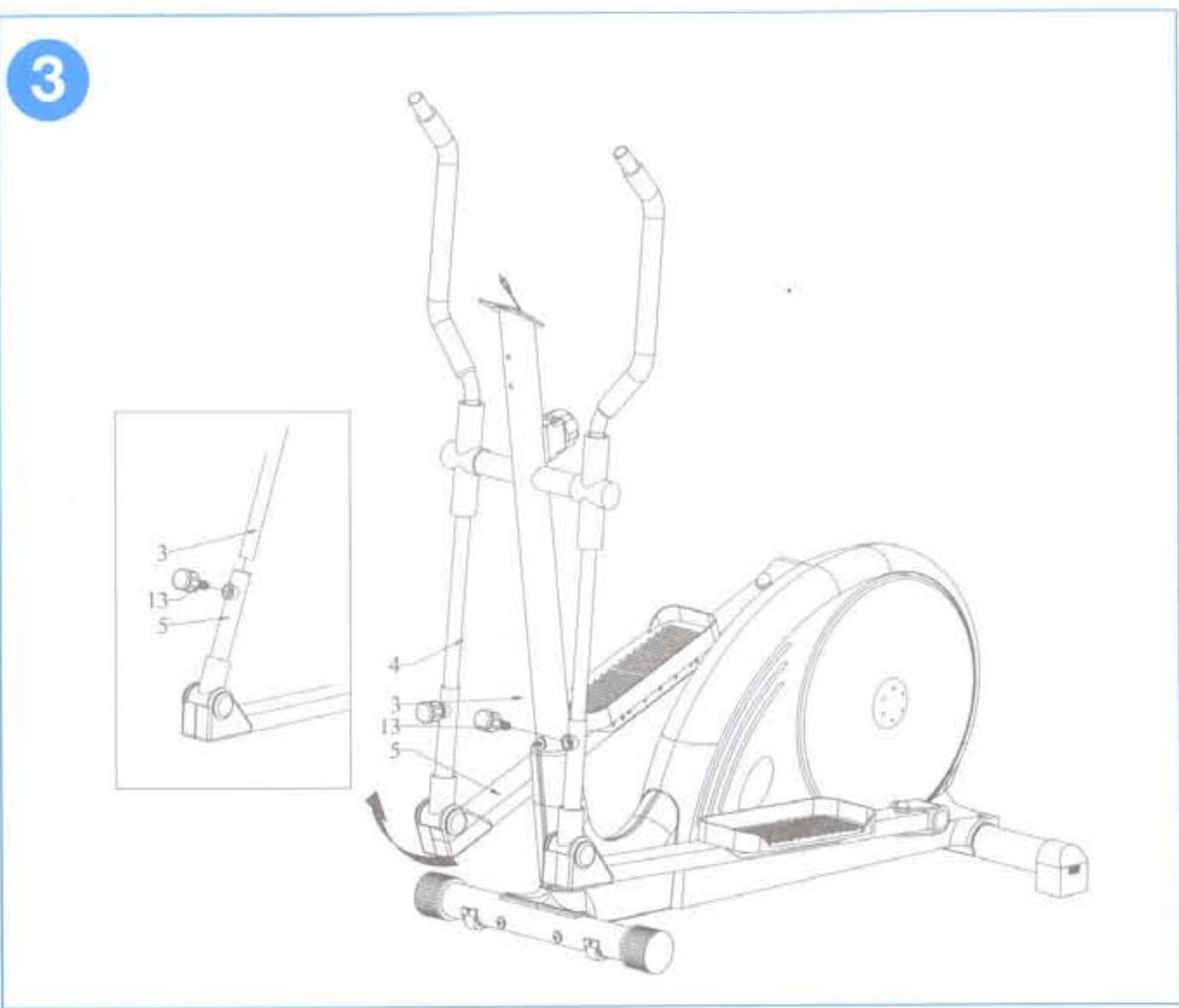
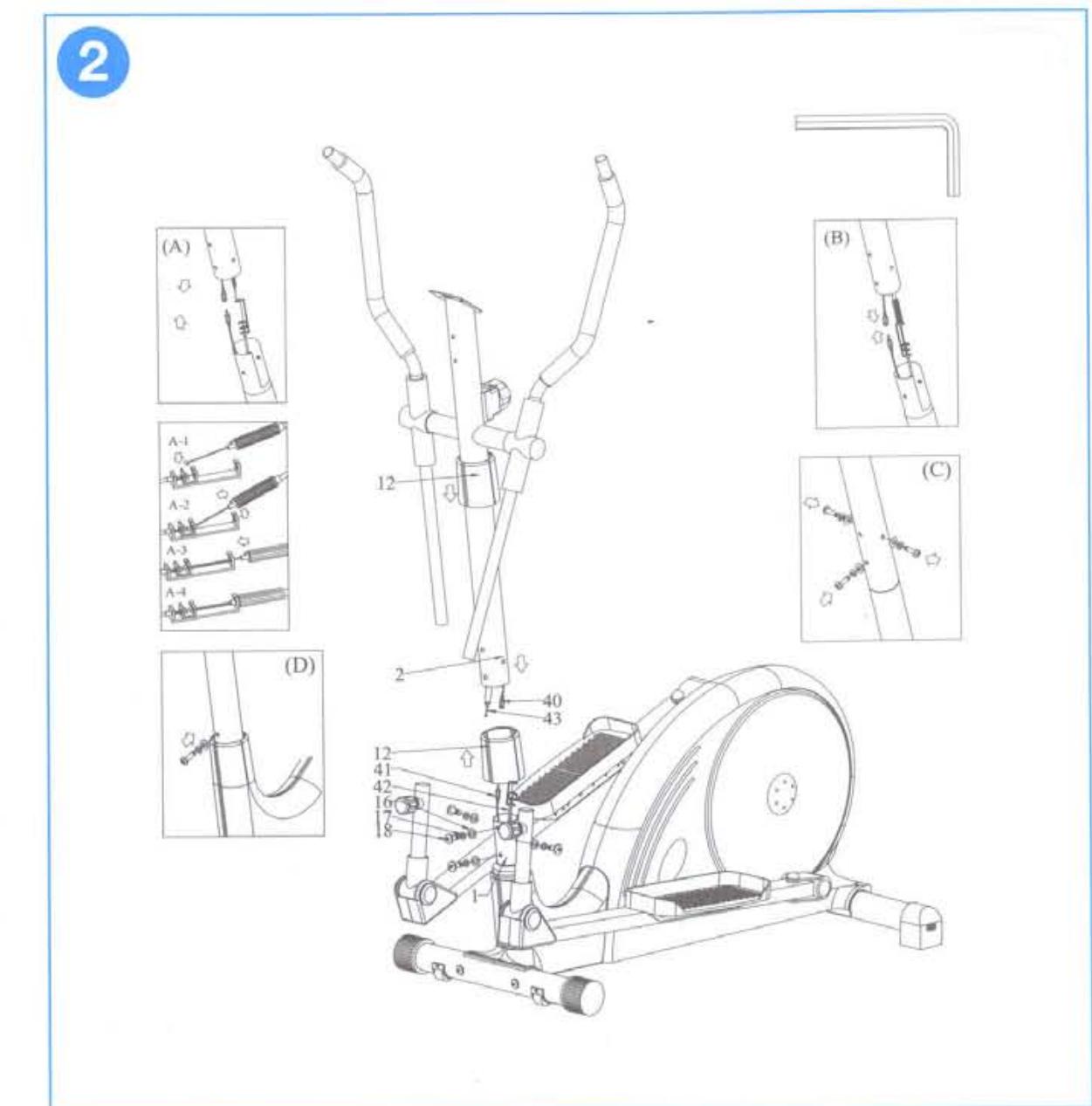
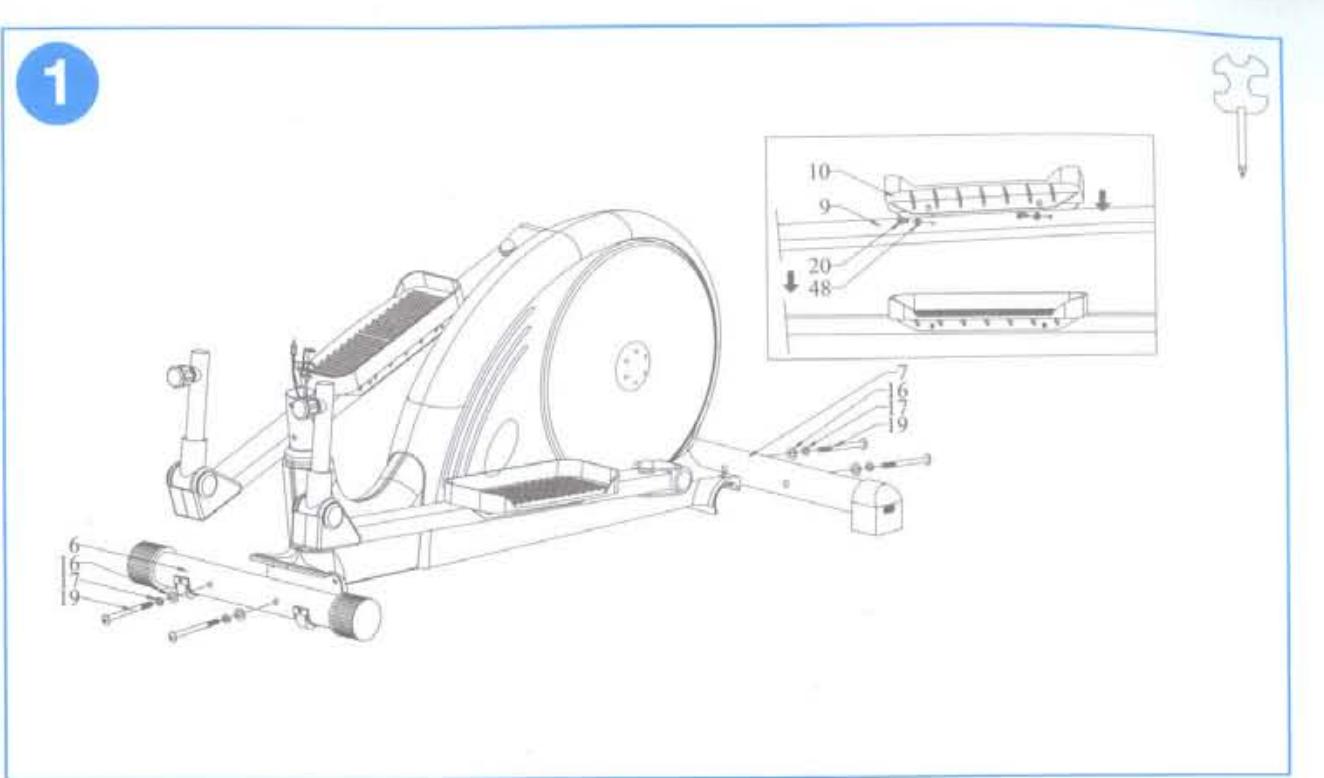
使用说明书



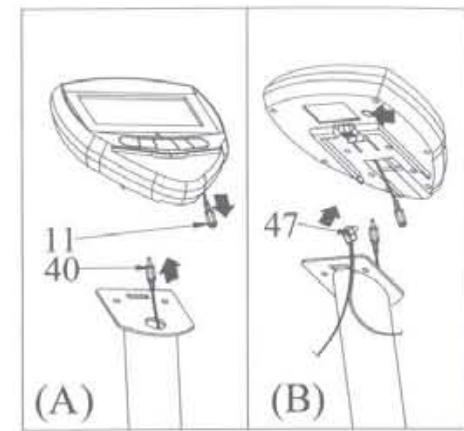
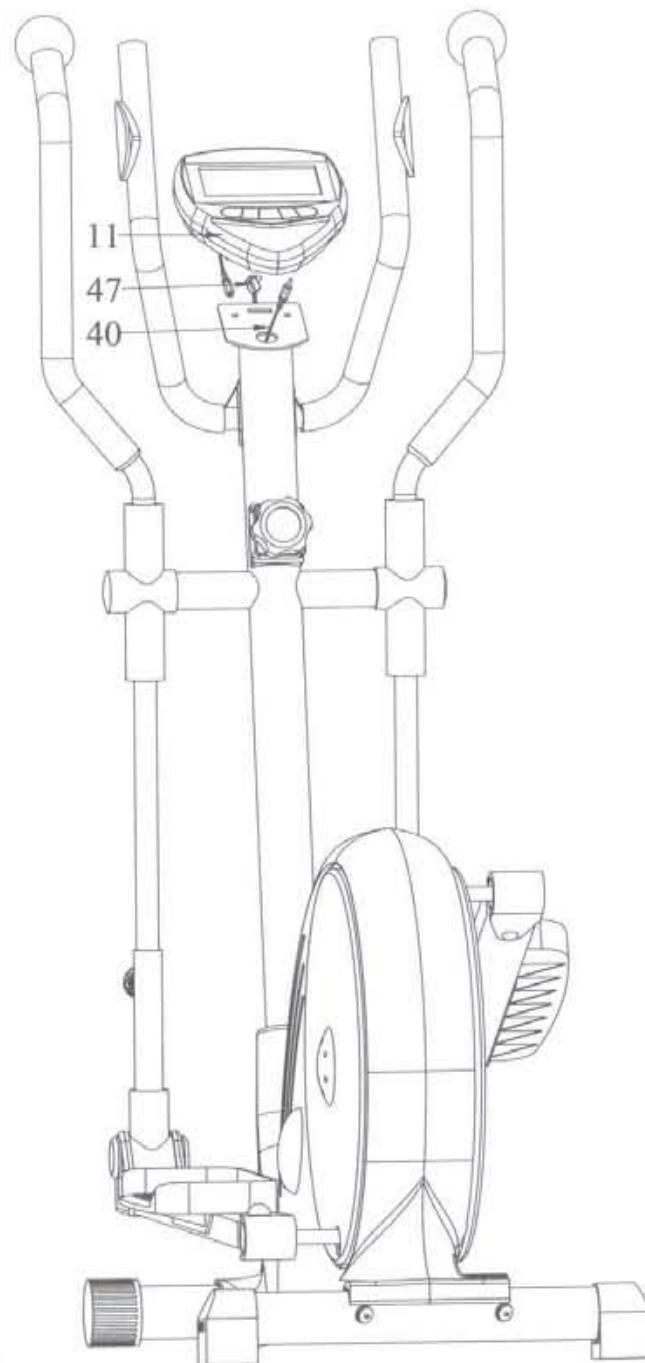
DOMYOS

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • ZUSAMMENBAU • MONTAGGIO •  
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • 安装

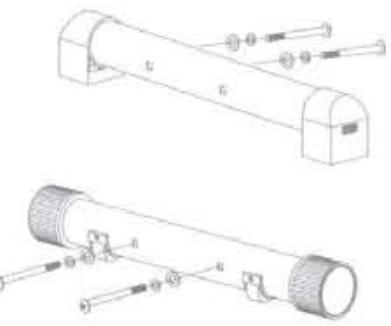




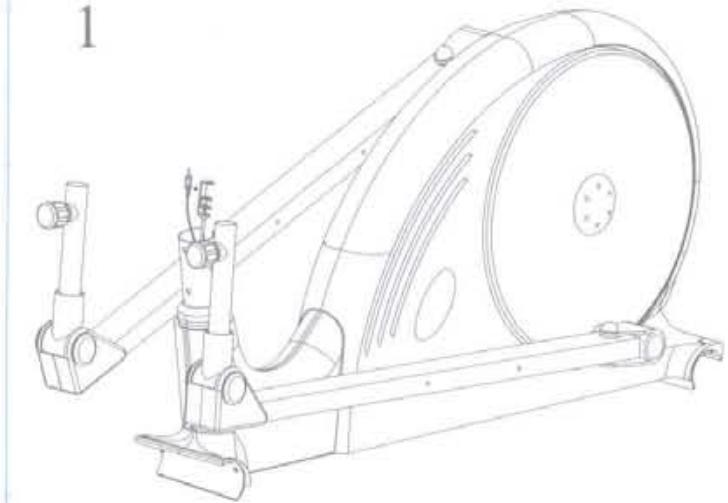
5



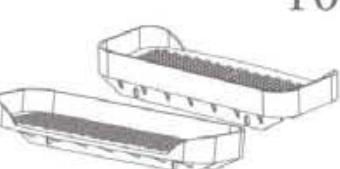
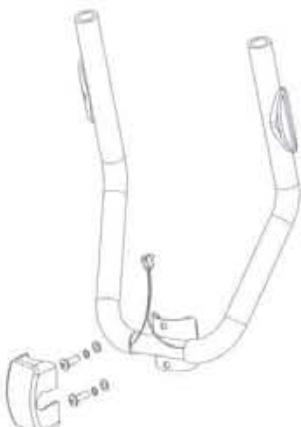
6&7



1



8



11

2&3&4



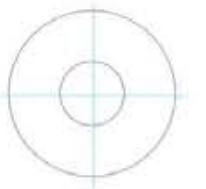
12



7

6

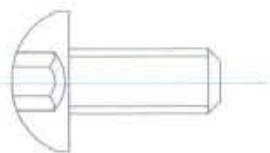
⑯ X10



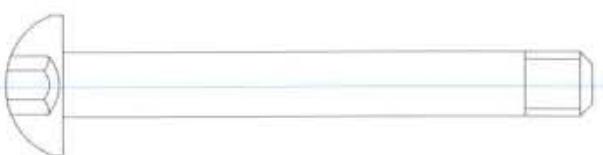
⑰ X10



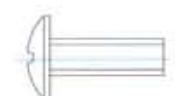
⑱ X6 M8X20



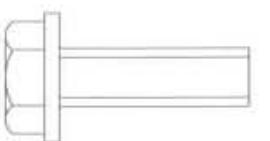
⑲ X4 M8X70



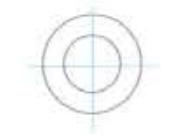
⑳ X8 M4X15



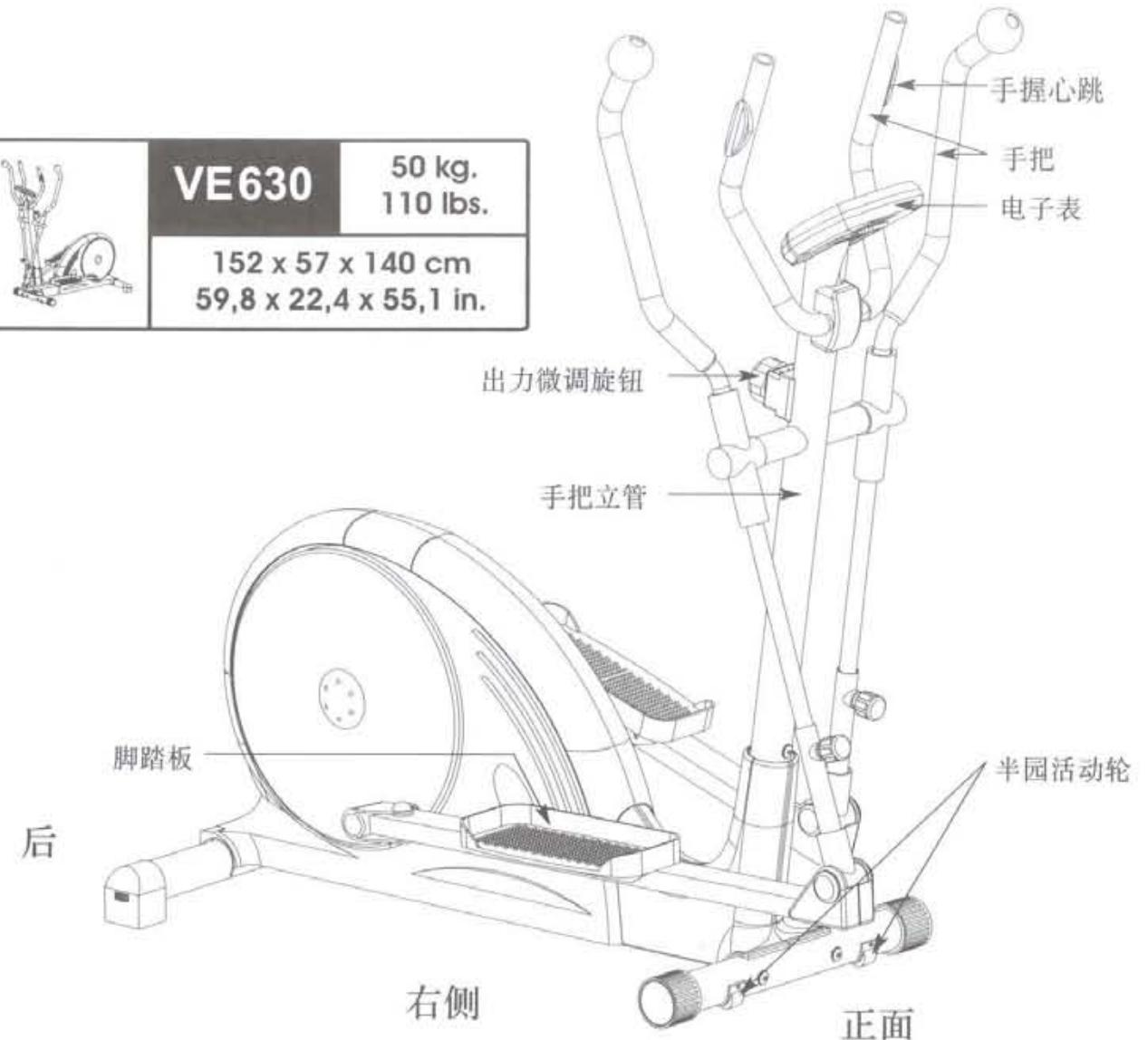
㉙ X4 M8X25



㉘ X8



您选择了 DOMYOS 品牌的健身器械。我们对您的信任表示感谢。  
 我们推出 DOMYOS 品牌的目的，在于使所有从事运动的人保持良好的身体状态。这是一款由从事运动的人员为运动员所设计的健身产品。  
 我们将十分荣幸地听取您对 DOMYOS 产品的所有看法和建议。为此，您销售商店的员工和 DOMYOS 产品设计部门时刻准备听取您的意见。如果您希望与我们通信联系，您可将电子邮件寄到下面地址：[domyos@decathlon.com](mailto:domyos@decathlon.com)  
 我们祝愿您训练顺利，并希望本款 DOMYOS 产品成为您愉快的伴侣。



型号 N°:  
序列号 N°:

为了作为以后的参考，请将序列号码写在上面预留的地方。



### 注意事项

阅读贴在产品上的所有注意事项。

使用器械以前，阅读所有使用注意事项以及本手册中的产品使用说明。

请保留本使用说明手册，以备需要时查阅。

## 介绍

VE630 是新一代的健身用自行车。  
本产品所配备的磁性传导装置，给您带来舒适平稳的感觉。  
VE630 将骑自行车的循环动作、跑步时的水平动作和小步跑的垂直练习动作结合在一起：全面的练习！  
与臂部动作相配合的、脚的前部或后部椭圆曲线动作，可使臂部、背部、胸部、臀部、股四头肌和腿肚肌肉得到锻炼和强化。

## 安全

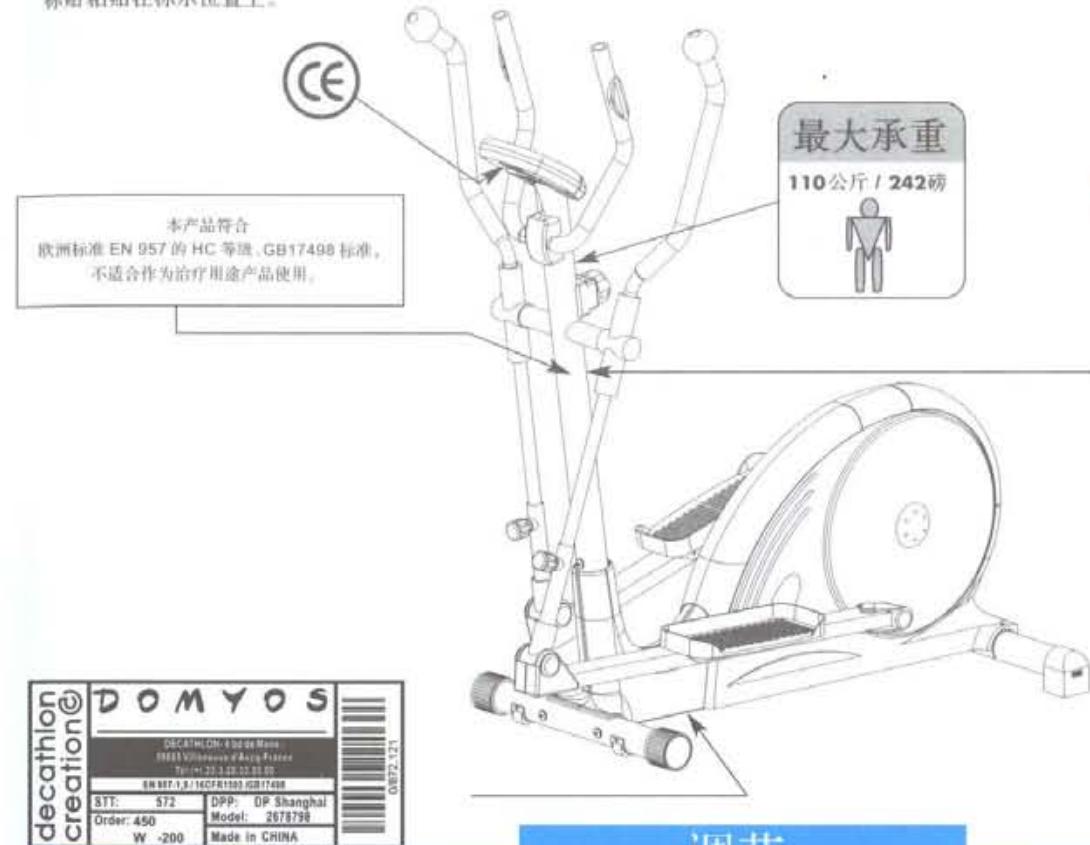
注意事项：为了降低发生严重受伤的风险，在使用本产品以前，请阅读以下重要使用注意事项。

1. 在使用本产品之前，阅读使用手册中的所有使用说明。只能按照说明中所描述的使用方法使用本产品。请在使用本产品的全部过程中保留本使用说明手册。
2. 本产品符合欧洲、美国和中国关于居家使用、非治疗用途之健身运动产品的相关标准（EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498）。
3. 本产品必须由成年人负责组装。
4. 本产品的所有人应确保让所有使用本产品的使用者了解所有有关的使用注意事项。
5. 对由本产品购买者或任何其他人使用本产品或使用本产品不当所造成的人员或物质损伤，DOMYOS 不承担任何责任（只在美国本土有效）。
6. 本产品只供在居家使用。不要在商业场所、租赁场所或机构场所内使用。
7. 在室内使用本产品并且应远离潮湿与灰尘。将产品放在平整、坚固的地面上并应有足够大的空间。确保在椭圆曲线自行车周围留有足够的安全活动空间。为了保护地面，可在器械下面铺上一块地毯。
8. 使用者应负责产品的维护保养。在将产品组装后和使用产品之前，检查紧固元件是否上紧并且没有超出现象。检查易损元件是否处于完好状态。
9. 如果产品发生损坏，应到离您最近的迪卡侬商店售后服务部，将磨损或损坏零件立即予以更换。在未得到全面修理以前请不要使用本产品。
10. 不要将产品存放在潮湿的地方（游泳池旁、浴室内等）。
11. 为了使双脚在训练过程中受到保护，请穿运动鞋。不要穿宽大或过长的衣服，以免绞入器械。训练时应摘下所有首饰。
12. 在练习过程中，将头发束起，以使其不会影响训练。
13. 在练习过程中，如果您有疼痛或头晕的感觉，应立即停止练习，适当休息并就医咨询。
14. 在任何时候都不要使儿童和宠物接近训练器械。
15. 不要使手、脚接触器械的运转部分。
16. 在开始练习以前，有必要咨询医生以确认不患有禁忌症；对多年没有从事体育运动的人尤其需要预先咨询医生。
17. 不要让调节工具超出器械以外。
18. 不要自行改装 VE630 自行车。
19. 在练习过程中，不应弓背，而应使其保持挺直。
20. 影响确切数字显示的原因可有多种，心跳传感器和体内脂肪测量仪不属于医疗器械。心跳传感器的作用，只是帮助您确定您的心跳频率的总趋势。同样道理，体内脂肪测量仪的作用，也只是在您训练过程中，帮助您确定您体内脂肪消耗的总趋势。
21. 带有心脏起搏器、除颤器或其它类型植入体内电子仪器的人，应对由于使用心率传感器和体内脂肪测量仪所能带来的风险及伤害有足够了解。因此，在第一次使用器械以前，建议您在医生的监视下首先作一次试验性练习。
22. 建议怀孕期间的妇女不要使用心率传感器和体内脂肪测量仪。在使用这些仪器以前，请首先就医咨询。
23. 在上、下自行车或使用自行车的过程中，请务必握好车把。
24. 在组装/拆卸室内用自行车时，应注意小心操作。
25. 在停止练习时，逐渐放慢蹬车速度，直到脚蹬完全停止下来。
26. 使用者最高体重限制：110 公斤 - 242 磅。

## 注意事项

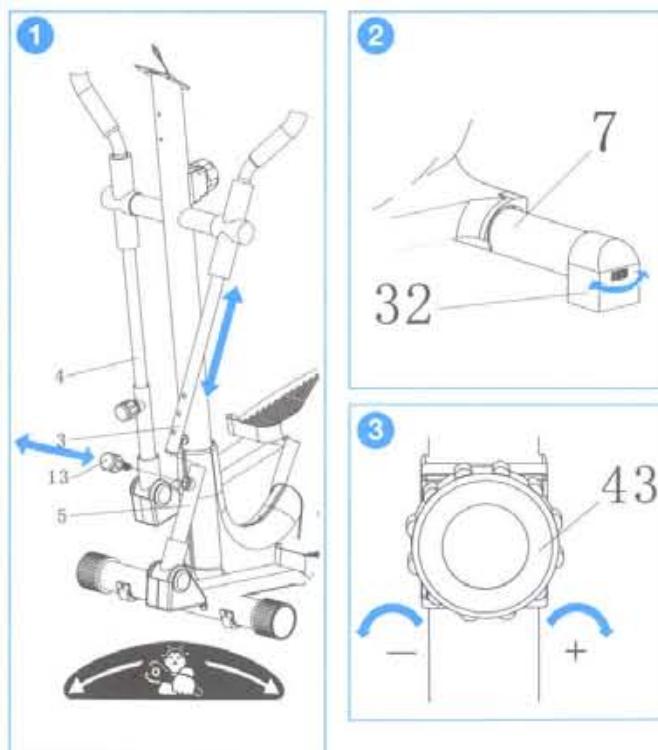
在使用本产品以前，请首先就医咨询。这对年龄超过 35 岁或此前曾出现过健康问题的人来说尤为重要。使用本产品以前请阅读所有使用注意事项。

本页上所展示的图示标贴，被粘贴在下面所描述的地方。若有遗忘或字迹不清的标贴，请与迪卡侬商店联系，以免费获取替换标贴。将替换标贴粘贴在标示位置上。



## 调节

注意：在进行任何调整以前，必须从自行车上下来。



③  
阻力调节 (Resistance Adjustment)

为了使脚部在蹬车时获得舒适感觉，可以对脚蹬支撑的支臂/车把连接的高度进行调节。

为了调节脚蹬支撑管的高度 (05)，握住支撑管，拧下支撑臂上的旋纽 (13)。将脚蹬支撑管上的一个洞孔 (05) 与支撑臂上的洞孔 (03/04) 对齐。将旋纽 (13) 放回原处并拧紧。在另一边重复同样操作。

两边的调节程度应保持一致。

注意：  
检查固定手柄是否完好放回原位并完全拧紧。

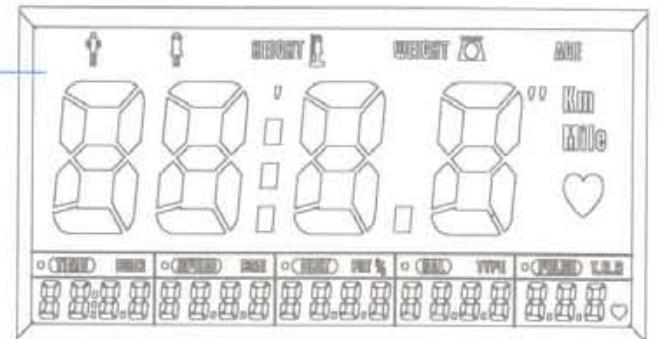
切勿超出车座的最大高度。

②  
自行车水平位置的调整 (Adjusting the bicycle's horizontal position)

若在使用中出现不平稳的情况，转动后支脚 (32) 上的一个或两个顶端塑料套圈 (7)，直到不平稳现象消失为止。

## VE630 计数器

## 液晶显示屏幕全视图



## 按键说明

## “ENTER/RESET”：

1. 用于功能选择，您可预先设置数值。  
性别 - 身高 - 体重 - 年龄 - 时间 - 距离 - 热量 - 心跳频率
2. 下按此按键，进入“设置”模式。
3. 下按此按键，确认所设置数值。
4. 若想将所有数值重新置零，将此按键持续下按 2 秒钟。
5. 如果您将此按键持续下按 5 秒钟，显示页和功能将恢复到前一选项，以便记录您身体脂肪测量的个人数据。

## “PULSE RECOVERY”（心跳频率恢复）

下按此按键，以测量您的心跳频率。

## “MEASURE”（测量）：

下按此按键，以测量您的身体脂肪数值。  
为了启动这一功能，您应预先输入您的个人数值。

## “UP”：

1. 此按键可增加下列设置功能的数值：  
性别 - 身高 - 体重 - 年龄 - 时间 - 距离 - 热量 - 心跳频率
2. 在练习过程中，该按键可供您选择下列功能中的一项，以便在主屏幕上显示：扫描 - 时间 - 速度 - 距离 - 热量 - 心跳频率

## “DOWN”：

1. 此按键可减小下列设置功能的数值：  
性别 - 身高 - 体重 - 年龄 - 时间 - 距离 - 热量 - 心跳频率
2. 在练习过程中，该按键可供您选择下列功能中的一项，以便在主屏幕上显示：扫描 - 心跳频率 - 热量 - 距离 - 速度 - 时间

## 功能及使用

## 自动启动和停止

计数器一旦开始运转，屏幕显示便自动启动。如果您停止练习的时间超过 4 分钟，屏幕将停止显示，所有数值将重新置零。

## “SCAN”（扫描）

下按“UP”或“DOWN”按键，直到“SCAN”点开始在屏幕上闪动。

下列功能将依次出现。每项功能将在主屏幕上显示 5 秒钟：时间 - 速度 - 距离 - 热量 - 心跳频率。

## 要选择的时间数值为止。

计数：若没有预先设置时间，屏幕则以递增方式显示出从 00:00 到 99:59 分钟的时间。

倒计数：如果预先设置了从 1:00 到 99:00 分钟的练习时间，屏幕上的倒计数则从预先设置的时间开始计数。当达到这一数值时便发出一个鸣响信号。

## “SPEED”（速度）

下按“UP”或“DOWN”按键，直到“SPEED”功能出现在屏幕上。当前速度将出现在主屏幕上，显示范围为 0.00 ~ 99.9 公里/小时（或英里/小时，用于在美国市场销售的产品）。

## “TIME”（时间）

下按“UP”或“DOWN”按键，直到时间功能出现在主屏幕上。

为了选择这一功能，请首先下按“ENTER/RESET”按键；为了记录时间数值，请下按“UP”或“DOWN”按键，直到出现您所

## “DIST”（距离）

下按“UP”或“DOWN”按键，直到“DIST”功能出现在屏幕上。屏幕以累计方式显示出已经过里程数。为了选择距离功能，首先下按“ENTER/RESET”按键；为了记录这一距离数值，请下按“UP”或“DOWN”按键，直到出现您所要选择的数值为止。

## 计数：

如果没有预先设置距离，屏幕以递增方式显示出从 0.1 到 999.9 公里或英里（用于在美国市场销售的产品）的距离。

## 倒计数：

如果预先设置了从 1:0 到 999.0 公里（或英里）的练习距离，屏幕上的倒计数则从预先设置的距离开始计算。当达到这一数值时，便发出一个鸣响信号。

## “CAL”（热量）

下按“UP”或“DOWN”按键，直到“CAL”功能出现在屏幕上。屏幕以累计方式显示出已消耗热量数值。如果您希望预先设置热量消耗数值，请首先下按“ENTER/RESET”按键，以选择“CAL”功能按键。随后请下按“UP”或“DOWN”按键，直到出现您所要选择的数值为止。

## 计数：

若没有预先热量时间，屏幕则显示出从 0.1~999.0 卡的热量。

## 倒计数：

如果预先设置了从 0.1~999.0 卡的热量数值，屏幕上的倒计数则从预先设置的热量开始计数。当达到这一数值时便发出一个鸣响信号。

注意：仅可作为估算参考，在任何情况下都不可被当作医疗数据使用。

## “PULSE”（目标心跳频率）

下按“UP”或“DOWN”按键，直到“PULSE”功能出现在屏幕上。心跳频率以每分钟的搏动次数显示在屏幕上。如果您希望预先设置心跳频率搏动数值，请首先下按“ENTER/RESET”按键，以选择“T.H.R.”（目标心跳频率）功能按键。随后请下按“UP”或“DOWN”按键，直到出现您所要选择的数值为止。

## 心跳频率极限数值：

如果您将心跳频率极限数值设置在 60 到 220 之间，您的心跳次数将被记录下来。当心跳次数达到极限数值时，屏幕上便会发生闪动，直到您的心跳次数低于预先设置的心跳次数上限数值。

如果您将双手的手心放在用于测量心跳次数的仪器接触面上，您的每分钟心跳次数（BPM）将显示在液晶屏幕上。

## 注意：

1. 如果在 16 秒钟内没有测到任何搏动数值，屏幕上将出现“P”。这是能量节省装置的作用。为了重新启动“PULSE”，只需下按“UP”或“DOWN”按键。

注意：仅可作为估算参考，在任何情况下都不可被当作医疗数据使用。

## 心跳频率的恢复

用于当您停止训练时的心跳频率恢复检测功能。其幅度为从 F1.0 到 F6.0，增量为 0.1。F1.0 相当于最佳恢复值，F6.0 为最差恢复值。这一功能可以使您了解您正常心跳频率的恢复能力，并改善训练中的恢复能力。为了获得正确的恢复率，您应以下述方式对此项功能进行测试：停止您的健身运动，下按“RECOVERY”按键。在按下此按键后，以适当方式使用心跳频率测试器。测试时间为 1 分钟，测试结果将显示在屏幕上。为了退出这一功能，再按一次“PULSE RECOVERY”按键。

## 身体脂肪的测量（体重指数）

启动屏幕或持续下按“ENTER/RESET”按键 6 秒钟，屏幕将切换到“BODY FAT MEASUREMENT”功能。在下按“MEASURE”按键、测量您的身体脂肪以前，您应首先将您的个人信息输入电脑。选择个人信息，为了将这些信息记录下来，请下按“UP”或“DOWN”按键。随后下按“MEASURE”按键，将双手的手心放在测量器的接触表面上。您的身体脂肪率将被显示在液晶屏幕上。如果没有输入您的个人信息，下列默认数值则被显示。在屏幕未被启动或功能设置被重新置零的情况下，个人信息输入无效。

## 默认数值：

性别：男性；身高：175 厘米；体重：70 公斤；年龄：30 岁。

## A. 人体类型：

根据脂肪率百分比计算的结果，将人体类型划分为如下 9 种：  
第一种类型属于高度运动型形体；第二种类型属于理想型运动形体；第三种类型是身体特别纤瘦的人；第四种类型是喜欢运动的人；第五种类型是具有理想健康条件的人；第六种类型是身体纤瘦的人；第七种类型是特别胖的人；第八种类型是非常强壮的人；第九种类型是体形肥胖的人。

B. BMR：基本代谢率。计算机根据输入数据计算您的个人数值：性别、身高、体重、年龄。屏幕上显示出从 1 到 9999 千卡的热量数值。

C. BMI：体重指数。计算机根据输入数据计算您的个人数值：身高和体重。屏幕上显示出从 1.0 到 99.9 的数值。

D. “FAT%”（身体脂肪率）：计算机根据输入数据计算您的个人数值：性别、身高、体重、年龄。您的身体脂肪率以 5% 到 50% 的范围在屏幕上显示出来。

注意：仅可作为估算参考，在任何情况下都不可被当作医疗数据使用。

## 电池的更换

1. 请将 2 节 AA 或 UM-3 型电池安装在屏幕背后的安装槽中。

2. 检查电池是否定位、安装正确，是否与弹簧接触良好。

3. 如果屏幕显示不清或只有部分屏幕显示，则应取出电池。

等待 15 秒钟后再次安装。

4. 在取出电池后，所有功能数值都将被重新置零。

5. 在丢弃本产品之前，应取出电池并放到为其设置的专门回收点。

## 训练所涉及的身体部位

椭圆曲线室内自行车是用于心率训练的极其出色的室内训练器械。使用本产品进行训练的目的在于提高心血管功能。以此原则出发，可以使您的身体条件得以改善、增强耐力、消耗热量（是配合饮食减肥的必不可少的活动）。

椭圆曲线室内训练用自行车可以使您达到强化腿部和臀部肌肉的效果。同时也可强化腿肚及下腹部肌肉。

您可以通过向后蹬踩的动作强化臀部肌肉。

## 使用说明

如果您是初次开始锻炼者，请在最初几天内，用低阻力和低速度进行练习，并且不要过于用力，如果需要便应适当休息。逐步增加练习次数和每次的练习时间。

### 保持性健身/热身：从 10 分钟起始，逐步增加练习强度

以保持性健身或康复为目的的练习，应使每天的练习时间保持在十分钟左右。这类练习可使肌肉和关节得到热身锻炼，也可以作为开始某种体育活动之前的热身练习。为了强健腿部，可选择较大阻力并延长练习时间。当然，您也可以在练习过程中随时对蹬踩阻力进行调节。

**健身需氧练习：在一定长时间内持续的轻度练习（35分钟到1小时）**  
如果您希望减肥，则应将此练习与饮食节制配合进行，这是唯一增加体内能量消耗的有效办法。为了达到这一目的，不必强迫自己作出超自身能力的练习。规律性的练习可以使您收到更加令人满意的效果。选择较低的蹬踩阻力，按照您自己的节奏进行练习，但至少应持续 30 分钟。练习后您应当稍有出汗，但在任何情况下都不应出现喘息的现象。是慢节奏、但持续一段时间的练习，使您体内脂肪中所蕴含的能量得以消耗。练习时间应在三十分钟以上，每星期最少三次。

### 耐力需氧练习：20 到 40 分钟的持续强度练习

这一练习的目的在于明显强化心血管肌肉，并使呼吸系统得以改善。在练习过程中，呼吸速度随着蹬踩阻力与/或骑车速度的增加而增加。练习强度较保持性健身锻炼更大。

通过不断练习，您可以在这一强度下进行更长时间的练习，找到更为适合于您的练习节奏，或者在更强的阻力下进行练习。这一类型练习每星期应最少三次。

强化节奏练习（无氧练习和红色区域练习）仅为专业运动员提供，并需要适当的热身准备。

每次练习后，用几分钟的时间逐步减速和减小阻力以重新恢复平静，使身体器官平缓地回到休息状态。

## 商业保修

迪卡侬对本产品提供保修，并包括零件和人工修。保修期从您购买产品之日起算起，以标有购买日期的购物票据作为保修凭证。本产品的保修期如下：在正常使用条件下，产品结构部位保修期为 5 年，易磨损零件及人工保修期限为 2 年。

迪卡侬在本保修前提下的责任只包括产品的更换或修理，并由迪卡侬自行决定对产品是否需要更换或修理。若需修理产品，应将产品带到迪卡侬商店。

本保修对以下情况无效：

- 在运输当中造成的损坏
- 使用不当或不正常使用
- 由不是迪卡侬所承认的技术人员所作的修理
- 将本产品用于商业用途

本商业保修不排斥在各个国家与/或省份所实施的合法保修。

DECATHLON  
- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -  
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France / 法国

## 有氧锻炼 如何进行有氧锻炼

心跳记录器是一种需氧型训练方式（氧气），可达到提高心血管机能的功效。更确切地说，可以使您的心脏/血管系统整体状况得到改善增强。心跳记录器训练将您所呼吸的空气中的氧气供给肌肉组织。这些氧气通过心脏而被输送到身体的各个部分，尤其是输送给接受训练部分的肌肉。

## 检查您的脉搏

在锻炼过程中，务必定期检查您的脉搏跳动情况。如果您没有电子测脉仪，建议您按照如下方法进行测量：

为了测试脉搏跳动，将两个手指放在下述部位：

- 脖颈部位或耳根下部或手腕内部大拇指一侧。

不要用力压迫：过大的压力会减少血液流量，进而会减慢心脏跳动速率。在进行 30 秒钟的脉搏测量后，将测量结果乘以 2，便是每分钟的脉搏跳动次数。

## 例如：所得脉搏跳动次数为 75 下。

### A. 热身阶段：逐渐提高用力程度

热身是开始各种锻炼之前的准备阶段，可以使身体处于从事运动的最佳状态。热身准备可以避免腱-肌肉出现意外事故。热身阶段包括两个方面：使肌肉系统处于活跃的待命状态、全面热身。

1) 使肌肉系统处于活跃的待命状态是指在做一套特定伸展练习时，肌肉应该能够有充足的准备：每一个肌肉组都进入活动状态，每一个关节都活跃起来。

2) 全面热身可使心血管及呼吸系统逐步进入活跃状态，以最佳方式满足肌肉的需求，从而更好地适应锻炼的需要。应该有足够长的时间进行全面热身：娱乐运动项目需要 10 分钟的热身时间；竞赛运动项目需要 20 分钟的热身时间。请注意：年龄超过 55 的运动者，若是在早上进行锻炼，应延长热身时间。

### B. 锻炼

锻炼阶段是身体锻炼活动的主要阶段。规律性的锻炼能使您的体质得到增强。

- 厌氧锻炼可以增强耐力。
- 需氧锻炼可以加强心肺抵抗力。

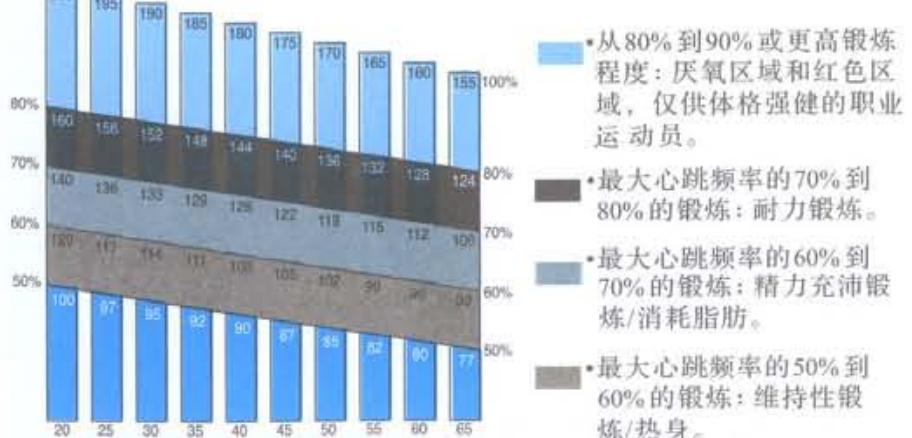
### C. 重归平静

这是继强度较小运动之后而逐步进入的“休息”阶段。重归平静可以保证心血管、呼吸系统、血液流量和肌肉组织重新回到“正常”状态（帮助消除负面效果）。例如，乳酸的聚集是引起肌肉疼痛的主要原因之一，包括肌肉痉挛和肌肉酸痛）。

### D. 伸展练习

伸展练习应该伴随重归平静阶段、并在关节得到活跃时进行，以此而避免受伤的可能性。运动后伸展：减少由乳酸聚集所造成的肌肉僵硬、“激发”血液循环。

## 锻炼范围 年龄



### 注意：使用者注意事项

寻求精力充沛的体育锻炼应当以有节制的方式进行。在开始任何一种体育活动之前，如果您属于下述情况之一，可就医咨询：在最近几年中您没有从事过任何体育锻炼、您的年龄超过 35 岁、您对您的健康状况不太肯定、您处于药物治疗过程中。在开始任何一项体育活动以前，有必要咨询医生。