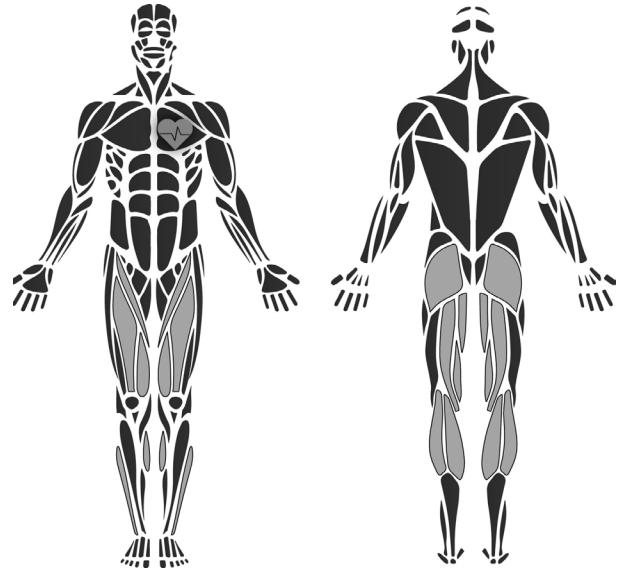
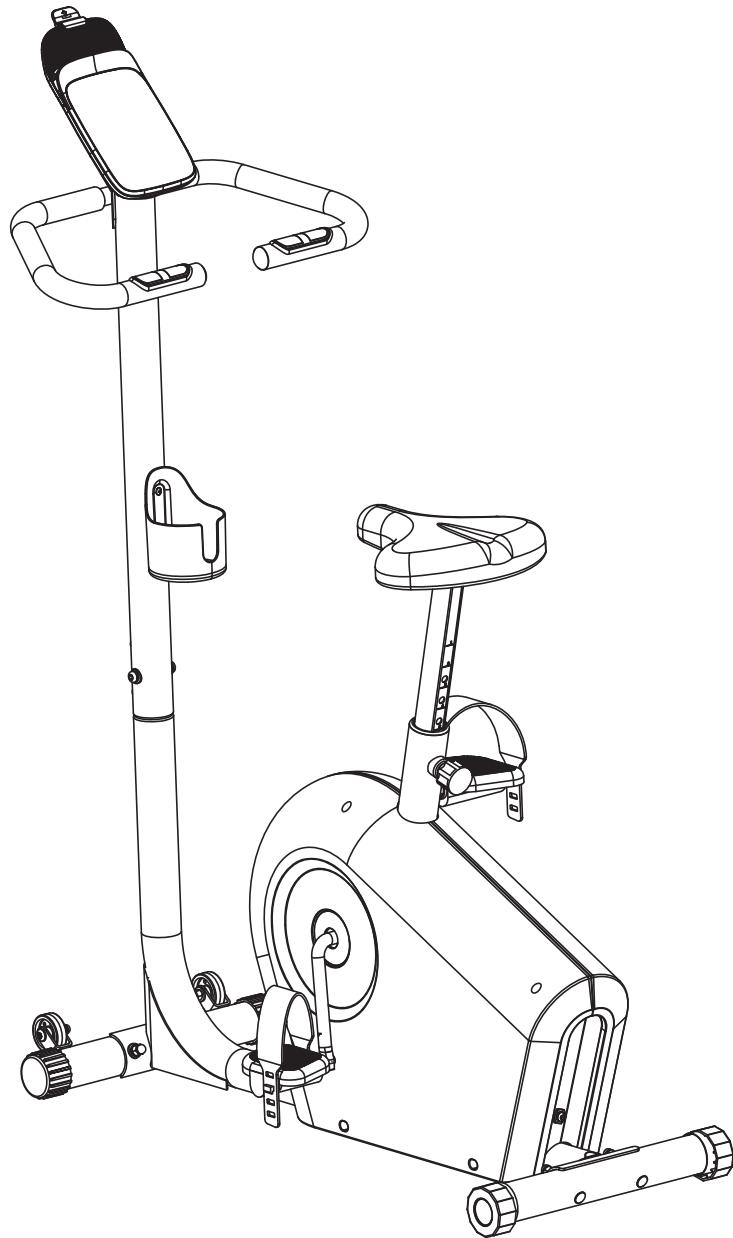
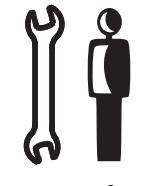


DOMYOS EB140



DOMYOS EB140
24,6kg / 54,2lbs
1,03 X 0,50 X 1,38m
40,5 x 19,7 x 54,3 in

MAXI
110 kg
242,5 lbs

 30 min

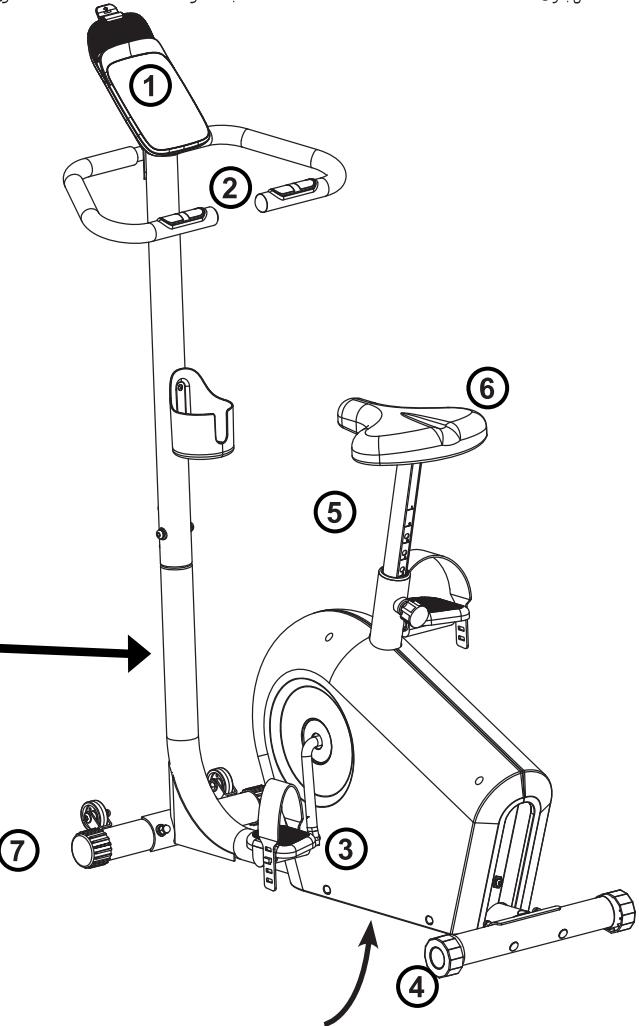
DOMYOS

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

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-DIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSIS-TÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodatna služba - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - بـ خدمة ما بعد الشراء - اپفتر سریس - កម្មវិធីក្រោមហេតុស - بعد خدمة ما بعد الشراء - WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

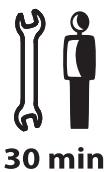


1	2	3	4	5	6	7
EN Console	handlebars	Pedal	Levelling foot	Release lever to adjust the saddle	seat	Castors
FR Console	guidon	Pédale	Compensateur de niveau	Molette de réglage de la selle	selle	Roulettes de déplacement
ES Consola	manillar	Pedal	Compensador de nivel	Rueda de ajuste del sillín	sillín	Ruedas de desplazamiento
DE Konsole	Lenker	Pedal	Niveaualsausgleicher	Einstellräddchen des Sattels	Sattel	Transportrollen
IT Console	manubrio	Pedale	Compensatore di livello	Rotella di regolazione della sella	sellà	Rotelle di spostamento
NL Consola	stuurstang	Pedaal	Niveauregelaar	Instelknop zadel	zadel	Transportwieltjes
PT Consola	guiador	Pedal	Compensador de nível	Botão de regulação do selim	selim	Rodinhas de deslocação
PL Konsola	kierownica	Pedal	Kompensator poziomu	Pokrętło regulacji siodełka	siodelko	Kółka do przenieszczania
HU Konzol	kormány	Pedál	Szintkiegyenlítő	Nyereg állítočavar	nyereg	Görögök a mozgatáshoz
RO Consolă	ghidon	Pedala	Compensator de nivel	Buton de reglare a sei	șa	Rolițe de deplasare
SK Konzola	riadiidlá	Pedál	Kompenzátor úrovne	Nastavovacie koliesko sedla	sedlo	Premiestňovacie kolieska
CS konzole	řidítka	Pedál	Vyrovnávací podložka	Kolečko pro nastavení sedla	sedlo	Přemístovací kolečka
SV Konsol	handtag	Pedal	Nivåkompensator	Reglagehjul till sadel	sadel	Transportsjhul
HR Konzola	upravljač	Pedala	Kompenzator razine	Regulator sjedala	sjedalo	Kotači premještanje
SL Konzola	krmila	Pedali	Nastavek za vodoravno poravnavo	Kolesce za nastavitev sedeža	sedež	Kolesca za premikanje
TR Konsol	gidon	Pedal	Yükseklik ayar tertibati	Sele ayar düşmesi	sele	Hareket makaraları
LT konsolė	rankena	pedalas	Lygio kompensatorius	Sėdynės regulavimo rankenėlė	bañeras	Važiuojantys ratai
SR конзола	управълча	педала	Ниво компензатора	Думе за подемавање седишта	седло	Путни токови
EL Κονζόλα	πιόνι	Πετάλι	Ποδόράκι ευθυγράμμισης	Μηχανισμός ρύθμισης σέλος	σέλα	Τροχίσκοι
BG Конзола	кормило	Педал	Компенсатор на нивото	Кръгла ръка за регулиране на седалката	седло	Колелца за преместване
KK консоль	Руль	педаль	Денгэй компенсаторы	Орындықты реттеу түткеси	ер	Хол жүртін дәңгелектер
RU Консоль	руль	Педаль	Компенсатор уровня	Ручка регулировки седла	седло	Транспортировочные ролики
UK консоль	кермо	педаль	Компенсатор рівня	Ручка регулювання сидіння	сидло	Колеса
VI Bảng điều khiển	tay lái	Bàn đạp	Bô điều chỉnh cân bằng	Tay gạt nhả để chỉnh yên	yên xe	Bánh lăn
ID Monitor	Stang sepeda	Pedal	Kaki penstabil	Tuas pengatur sadel	Sadel	Roda
ZH 控制面板	车把	脚踏板	平衡补偿器	车座调节转轮	坐垫	移动滑轮
JA 本体	ハンドル	ペダル	高さ調整	サドル調節用リリースレバー	サドル	移動用キヤスター
ZT 控制面板	車把	腳踏板	平衡補償器	車座調節轉輪	坐垫	移動滑輪
TH ตัวเครื่อง	แขนหันกลับยาน	มั่นใจล้อระดับ	ตัวน้ำหนักระดับ	คลาบคาดที่หัวเข็มขัดของตัวน้ำหนัก	อาบาน	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย
KO 콘솔	핸들바	페달	수평조정용 지지대	안장 조절용 조절 장치	안장	이동용 바퀴
KM လုပ်ဆောင် နေ့တွေ မည်	နေ့တွေ	ပဲလျှော့	ဒီပိုကြော်လျှော့ပဲ	ဒီပိုကြော်လျှော့ပဲ	ပဲနဲ့	ပါးကြော်လျှော့ပဲ
AR الحكم لوحدة المعرفة	التحكم لوحدة المعرفة	المعدار	المستوى معادل	المعدار ضبط ملائم	المعدار	النعل بكراب



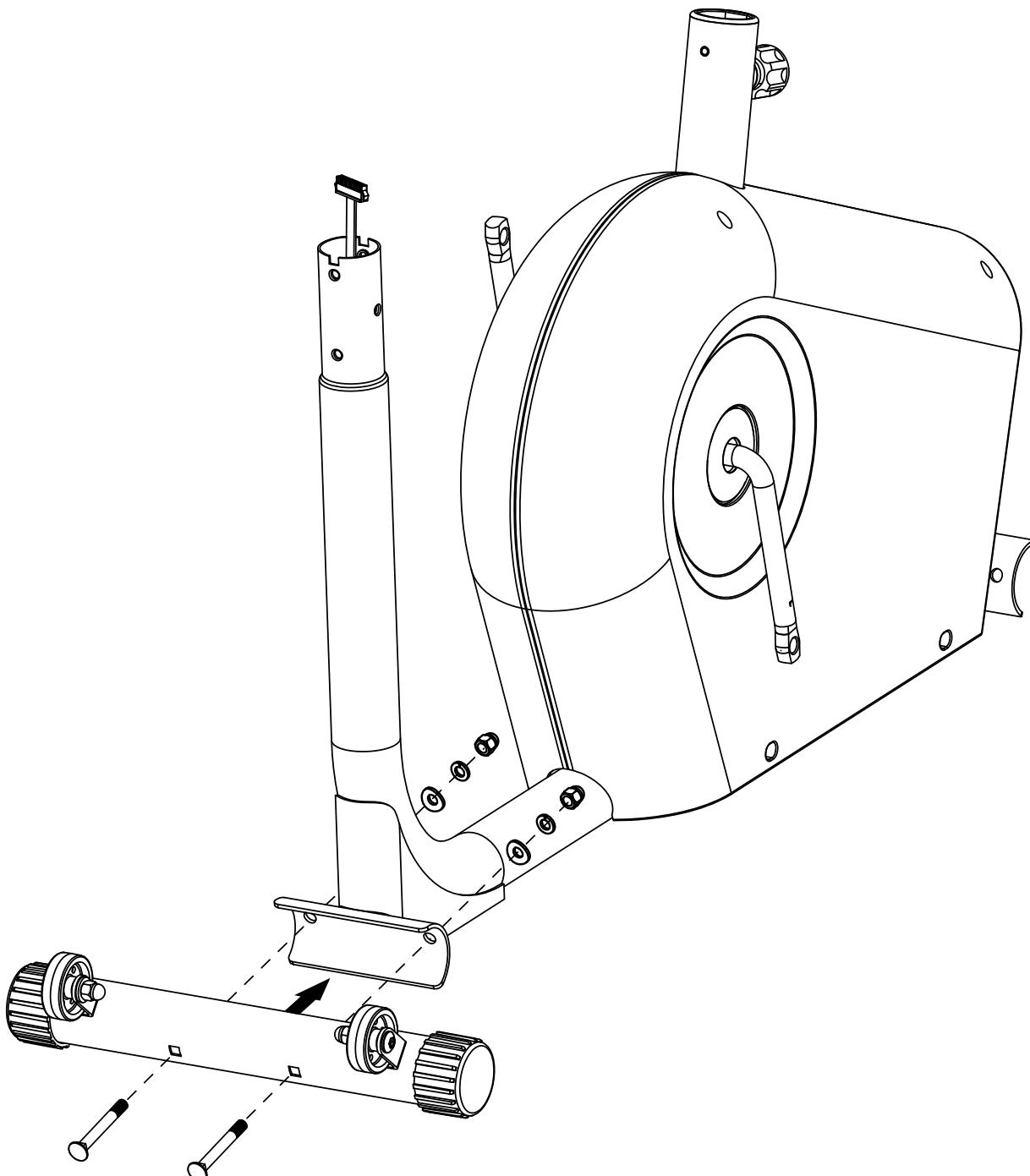
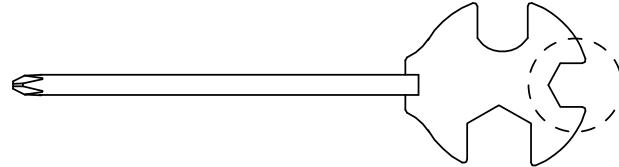
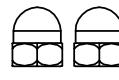
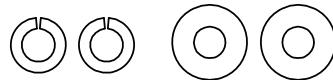
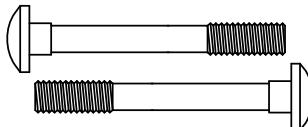
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ
- ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁZ - MONTÁZ - MONTERING - МОНТАЖ - МОНТАЖА -
MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - МОНТАЖ - LẮP RÁP - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安
裝 - การประกอบ - ประกอบ - ผู้ประกอบ - الفرد - الترکيب

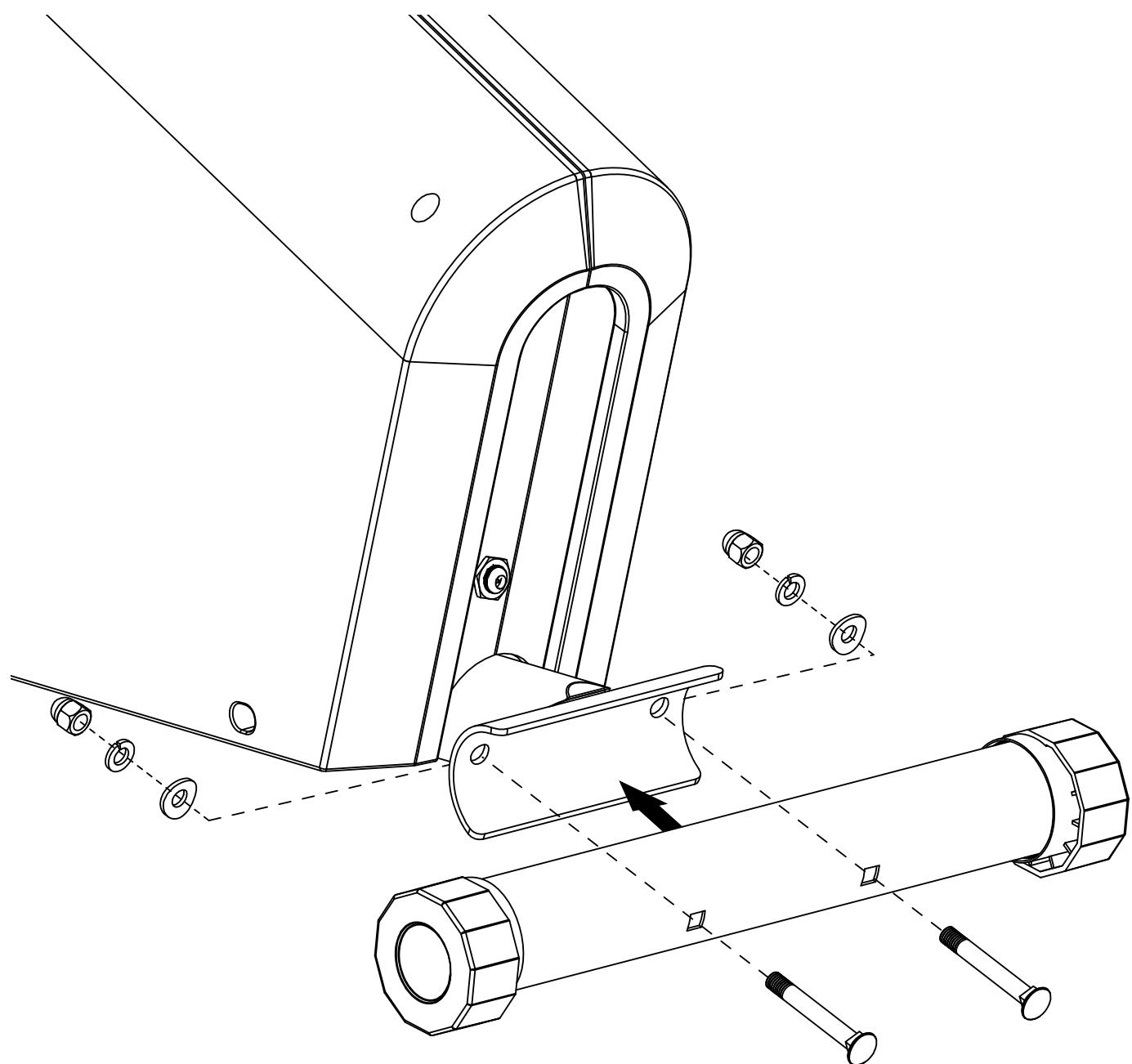
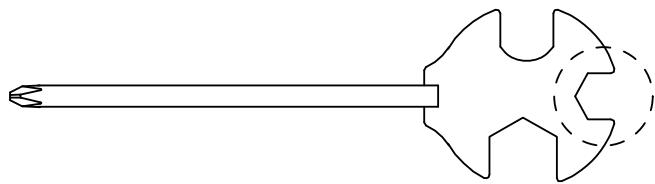
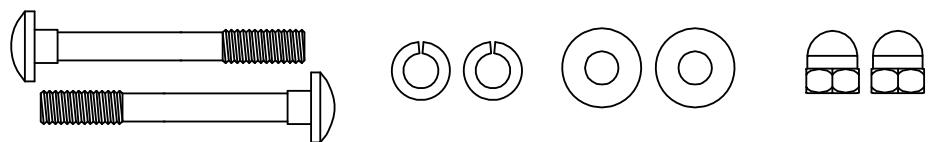


1

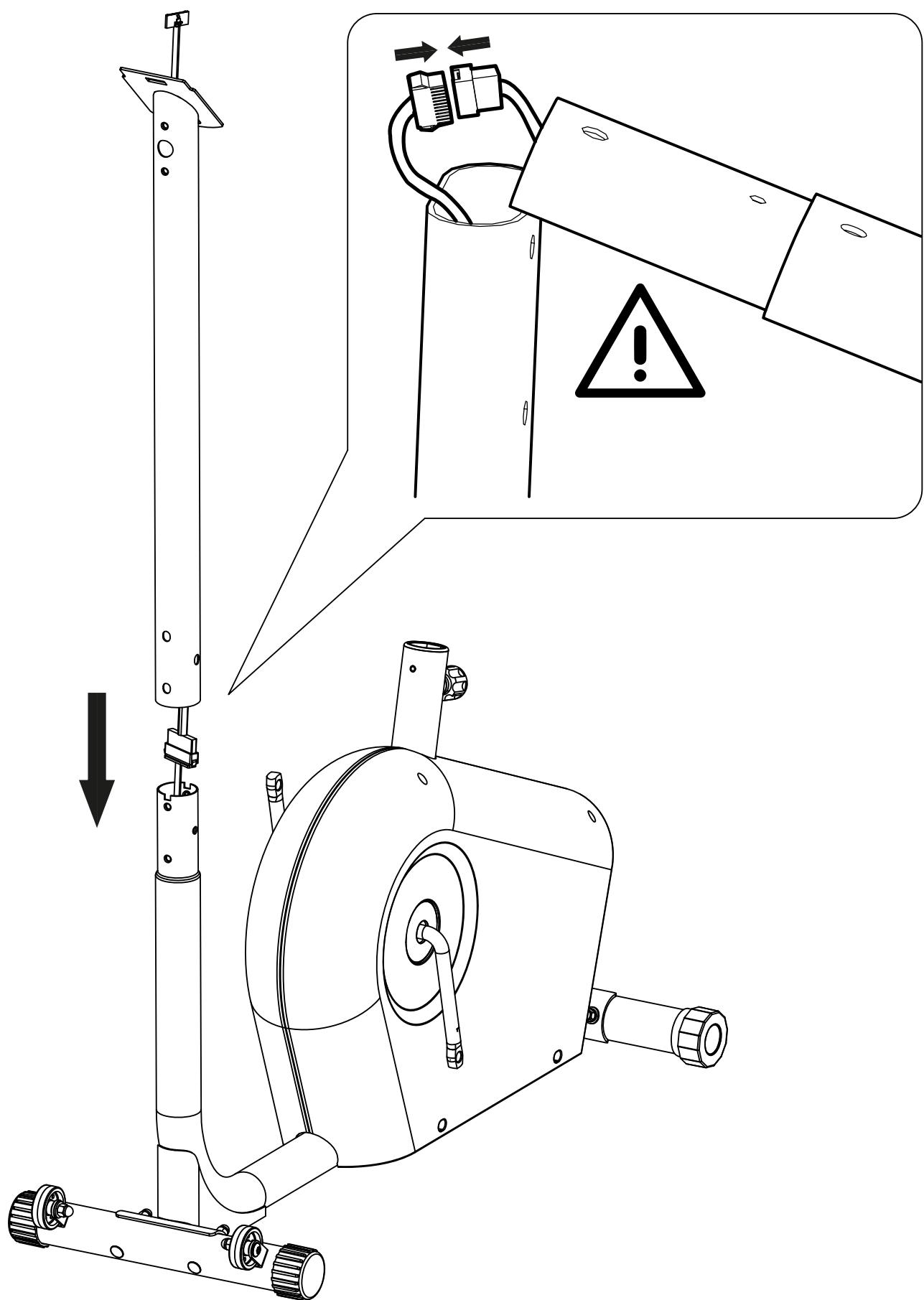
A



2

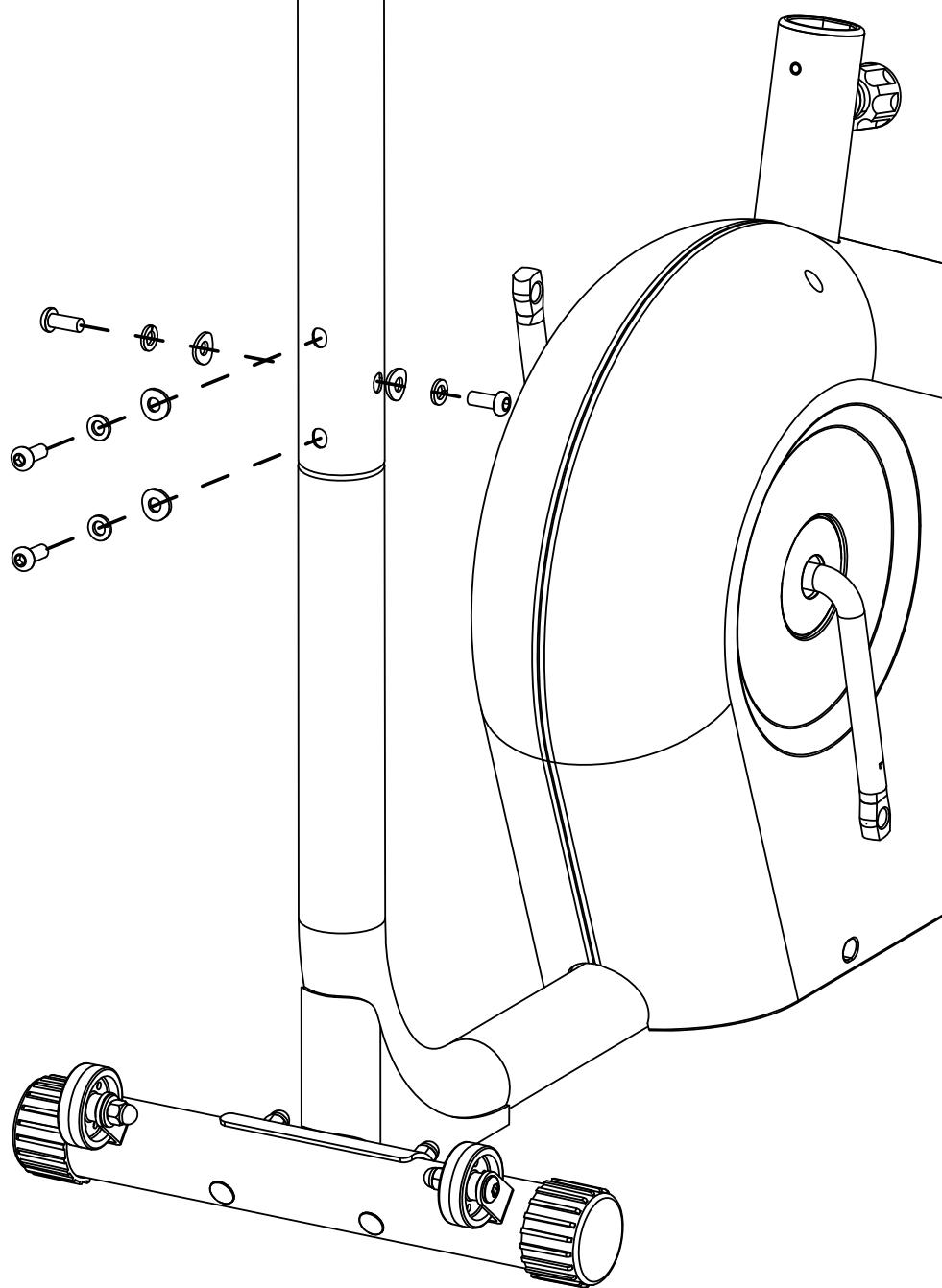
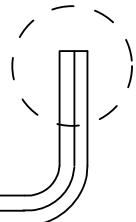
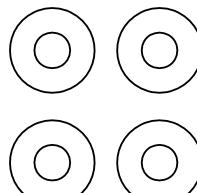
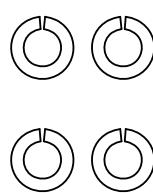
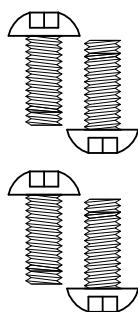
A

3

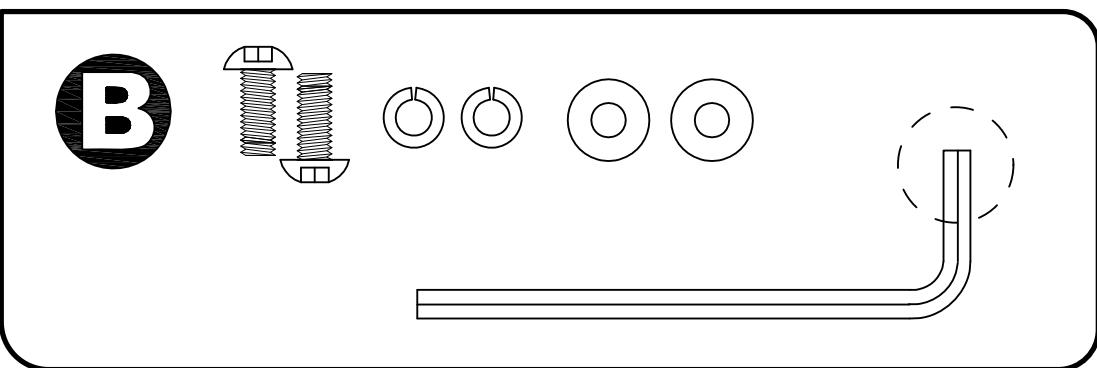


4

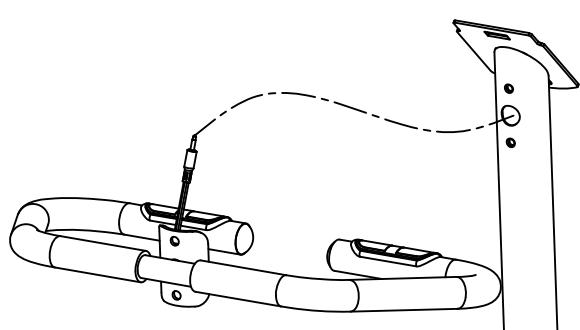
B



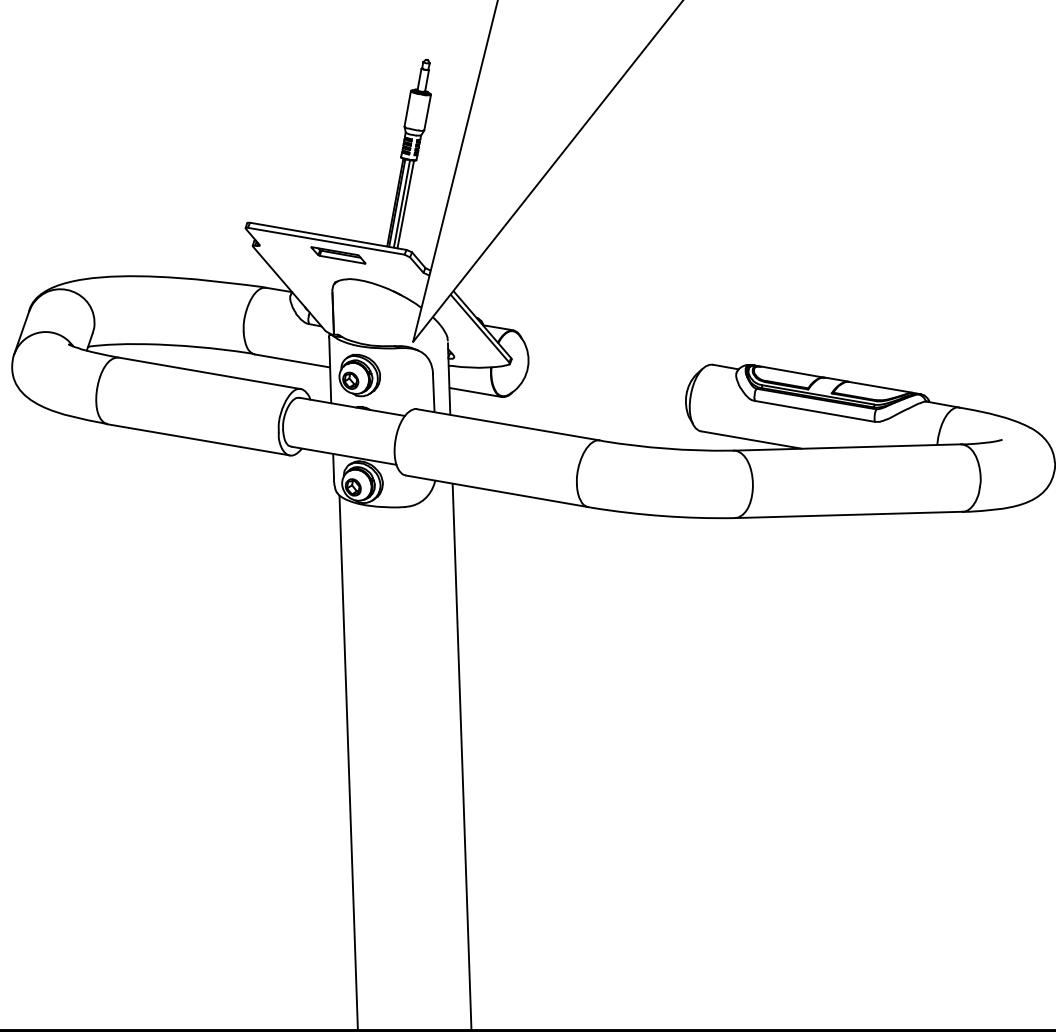
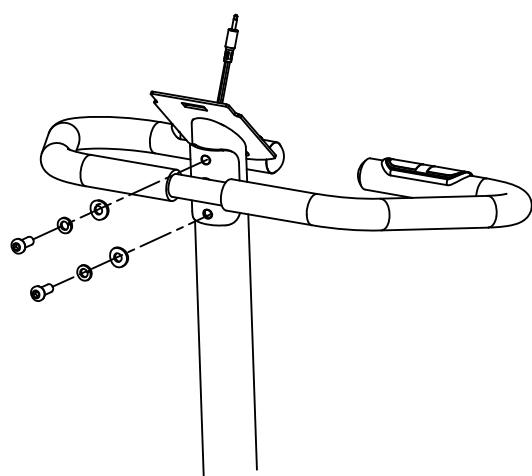
5



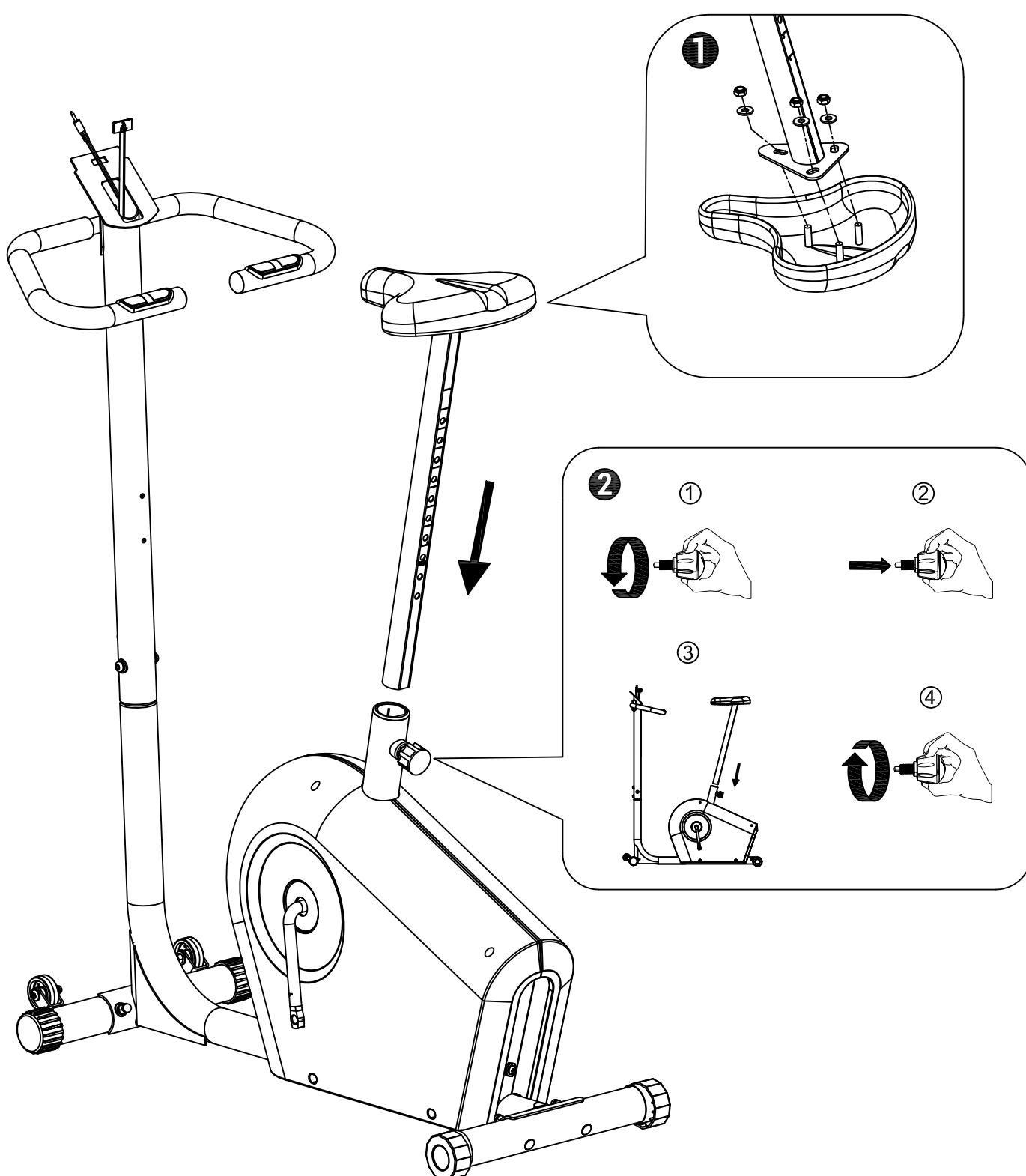
1



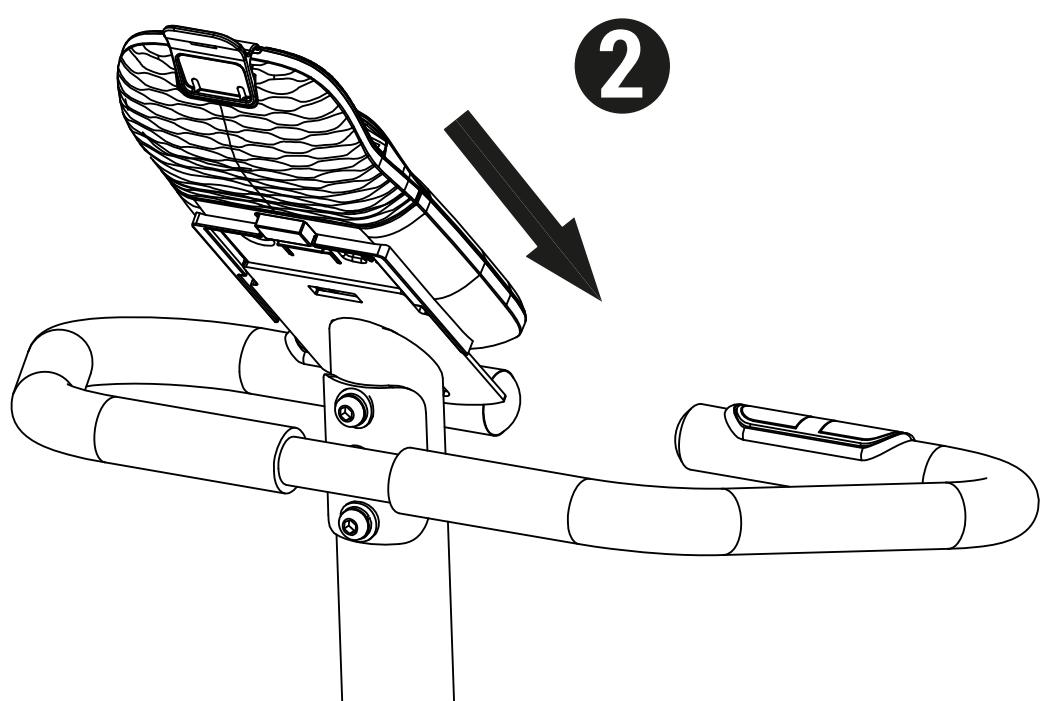
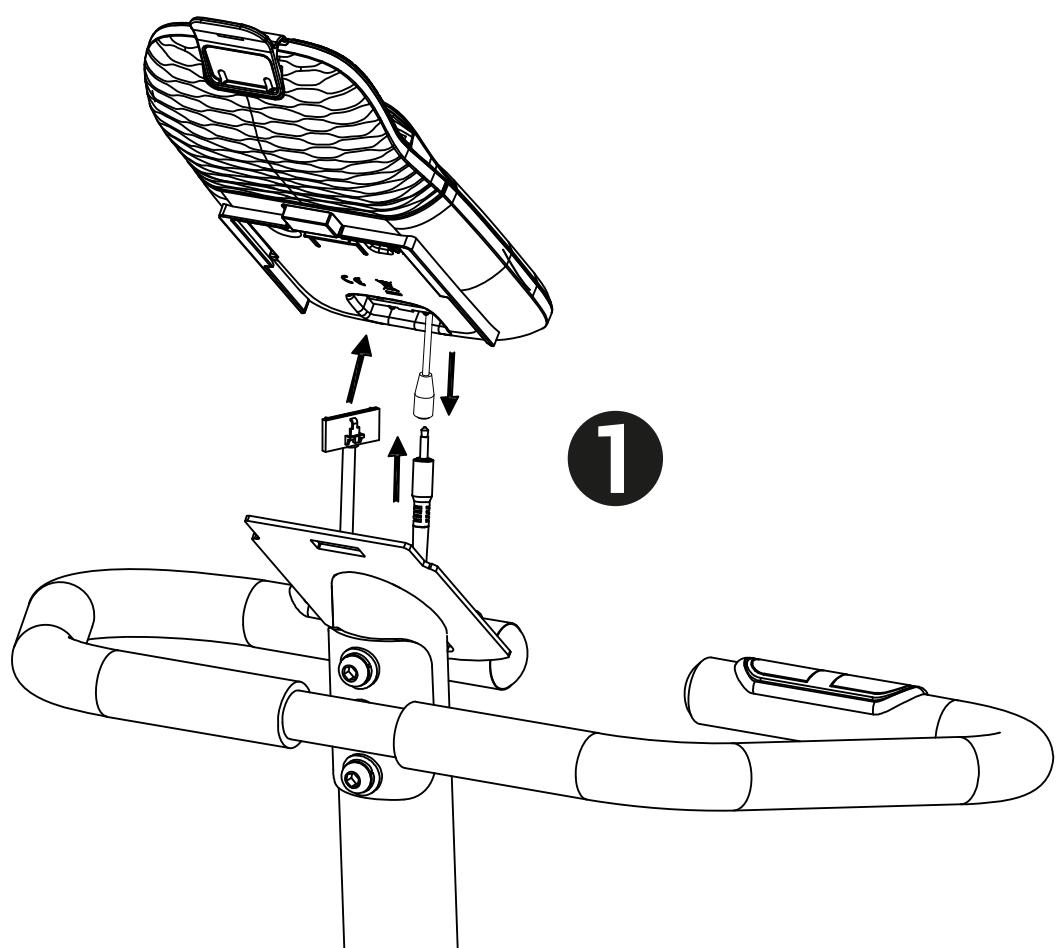
2



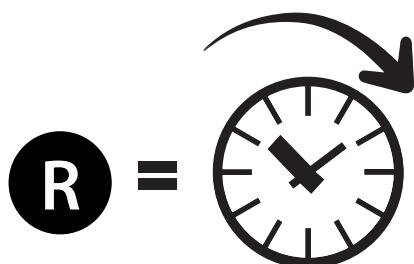
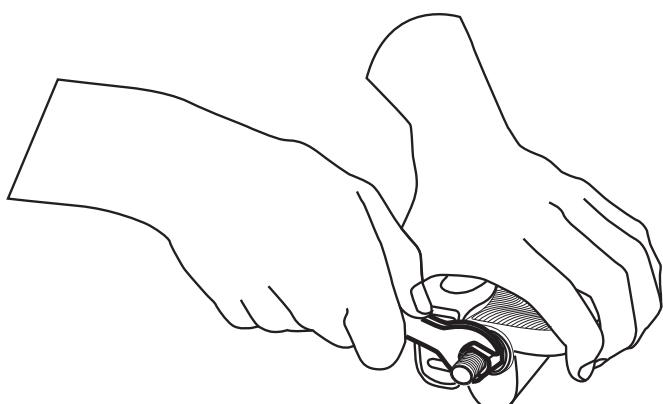
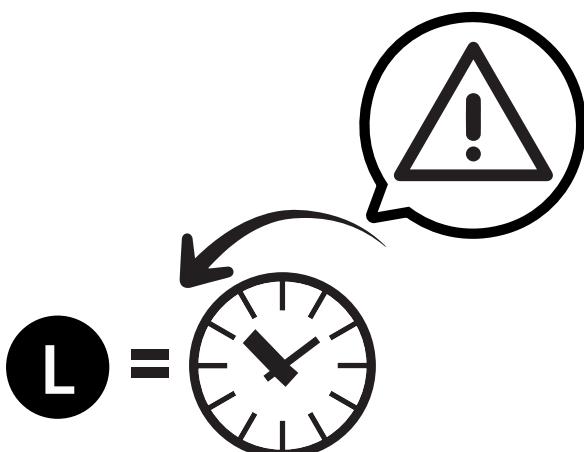
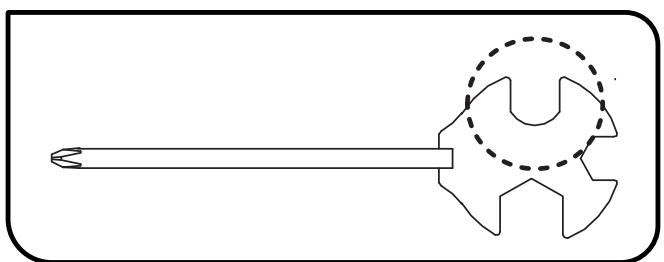
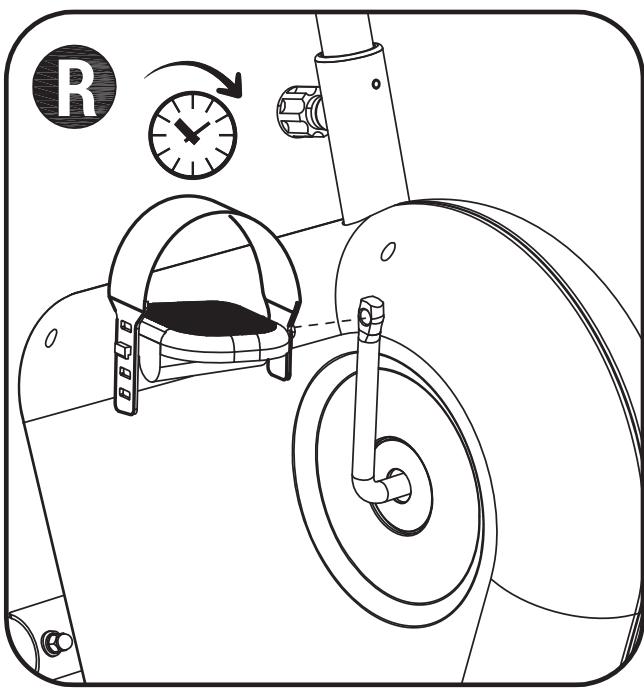
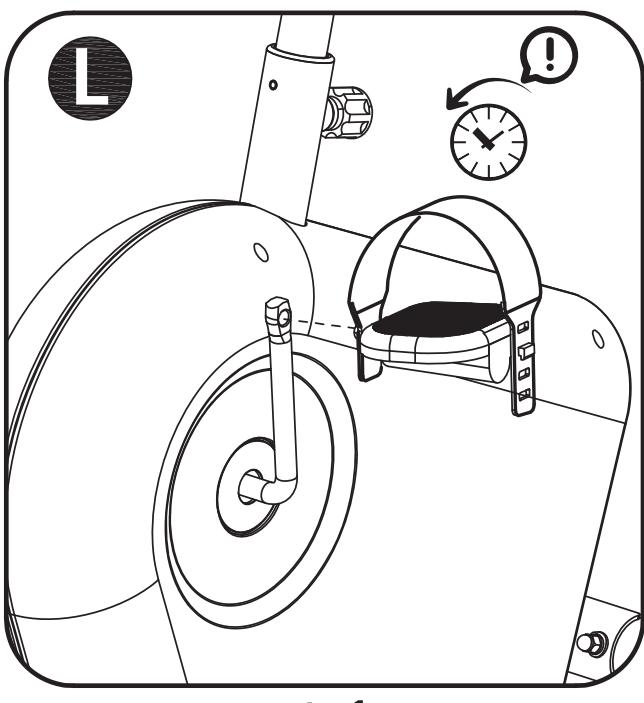
6



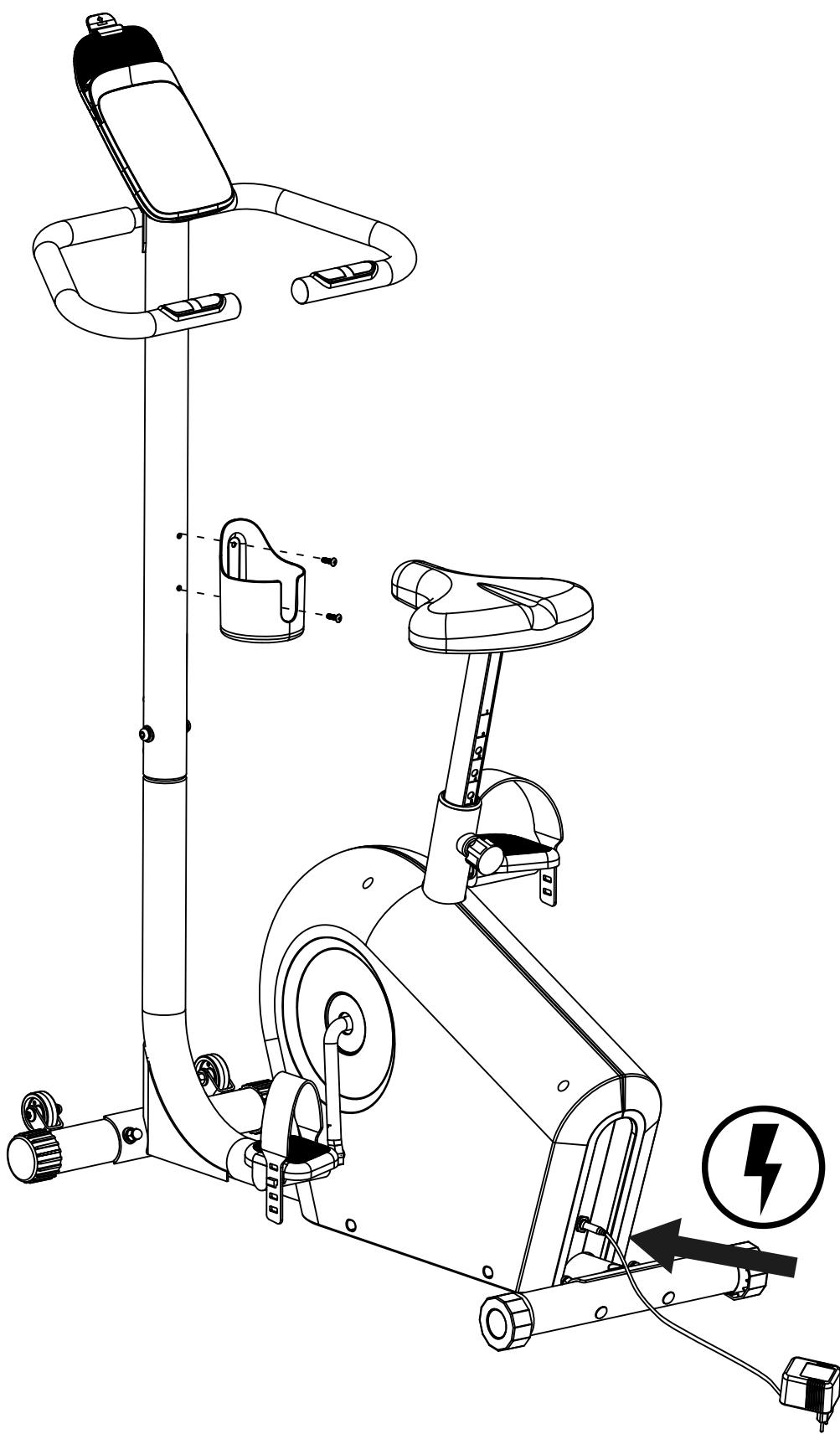
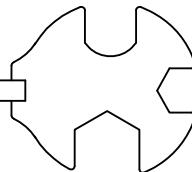
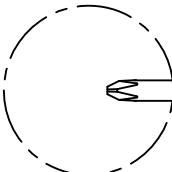
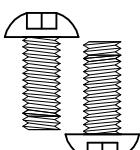
7



8

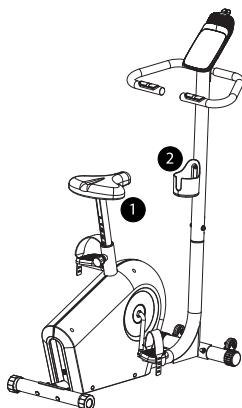


9



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 smooth pedalling with greater comfort. It needs to be connected to electricity to make it work. Simply press the OK button to start your session.

SETTINGS**WARNING: you must get off the bike in order to make any adjustments.****1. ADJUST HEIGHT OF THE SEAT:**

For effective exercise, the saddle must be at the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest position. To adjust the saddle, unscrew the setting wheel a few turns, without removing it completely, and pull its head to disengage the saddle tube pin. Adjust the seat to the correct height, release the setting wheel into one of the saddle tube adjustment holes, then fully tighten it. **WARNING:** Ensure that the button is reinstalled in one of the saddle tube holes and fully tighten it. Never exceed the maximum height indicated on the tube.

2. LEVELLING THE BIKE:

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

POSTURE ON THE EXERCISE BIKE

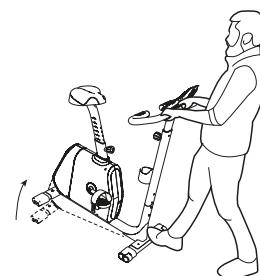
The posture is the body position to adopt when exercising. It is important to comply with it so that you don't injure or hurt yourself during your sessions.

1. EASY MOUNTING

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

2. STRAIGHT BACK POSITION

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

MOVING

Stand in front of your product, place one foot on the front foot of the bike then pull the handlebars towards you to tilt the bike forwards in order to put the transport wheels in contact with the ground. It is important to keep your back straight while doing this. When you are moving your exercise bike, most of the effort must be made by your arms and legs.

CONSOLE

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

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



browse through the programme selection menu.



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



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

Back of the console:

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

VE: Cross Trainer

VM: Exercise bike

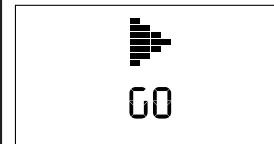
RO: Rower

RESET: Reset the selection.

KM/H or MILES SELECTION

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

- 1 Connect the bike to an electrical power supply then turn off the console (hold down return on the home screen).
- 2 Hold down the OK button for more than 3 seconds.
- 3 Change the unit with the + and - buttons.
- 4 Confirm by pressing the central OK button, the console will automatically display the home screen.

**HOME SCREEN**

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

You can:

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

HEART RATE ASSESSMENT**Maximum heart rate calculation (max HR):**

For women: 226 - age.

For men: 220 - age.

Adjustment based on level of experience:

Add 10 for beginners, inexperienced people.

Recreational exercisers should stick with the basic calculation given above.

Take off 10 for regular exercisers.

Max HR, linked with a goal:

MAX HR recovery phase.

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

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

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

> 90% MAX HR => performance improvement.

HANDLEBAR HEART RATE MONITORING (HAND-PULSE):

Use of 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 devices. 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 continually 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, stop pedalling for a few seconds.
- 4. To resume your session, start pedalling again.
- 5. To stop the session before the end, stop pedalling for a few seconds then press the Return button.
- 6. To turn off the console you must be on the home screen. Then, hold down the Return button.
- The console will switch off automatically after about 15 minutes of inactivity.

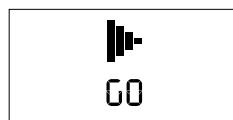
PROGRAMMES

- 1. On the home screen, select the programmes menu by pressing the programme button 
- 2. Scroll through the programmes by pressing the + or - buttons then select by pressing the OK button 
- 3. Set the practice time using the + or - buttons, then confirm by pressing the OK button 
- 4. You can start your session.
- 5. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.
- 6. When you stop pedalling, the bike pauses and the time flashes.
- 7. To resume your session, start pedalling again.
- 8. To stop the session before the end, stop pedalling, the bike pauses, press the Return button.
- 9. To turn off the console you must be on the home screen. Then, hold down the Return button.
- The console will switch off automatically after about 15 minutes of inactivity.

PROGRAMME DESCRIPTION:

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

»QUICK-START« MODE



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

»Kcal 02« programme



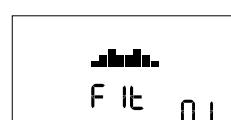
Benefit: Weight loss (Level 2).
Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.

»Perf« programme



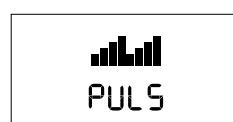
Benefit: Performance
Description: High-intensity intervals to improve stamina and high muscle load. Ideally, the same pace should be kept up throughout the session. Lower resistances are recovery phases.

»FIT 01« programme



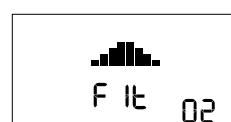
Benefit: fitness (Level 1).
Description: 2 peaks in intensity in a workout session that includes a progressive then a declining phase.

»Puls« programme



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

»FIT 02« programme



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

»Kcal 01« programme



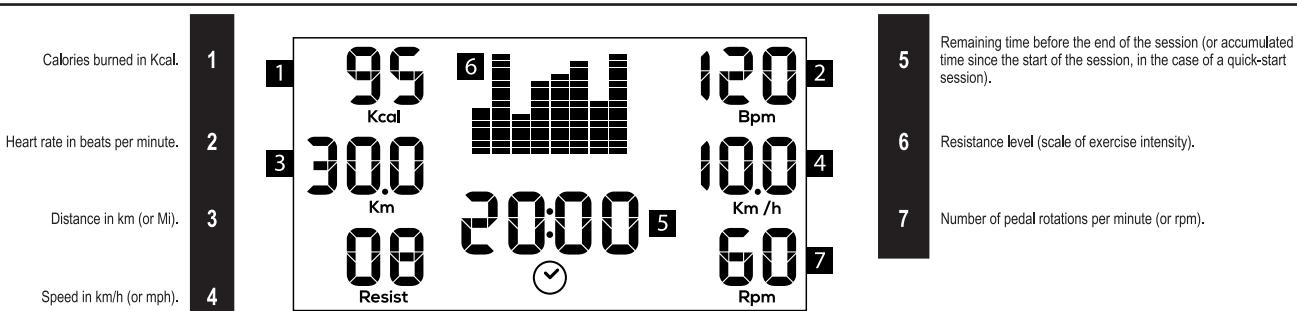
Benefit: Weight loss (Level 1).
Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session. Tip: If you can, keep hands in place during exercise.

»SOFT« programme



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

SCREEN DURING THE SESSION



PERFORMANCE SUMMARY

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

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

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

TROUBLESHOOTING

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.

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

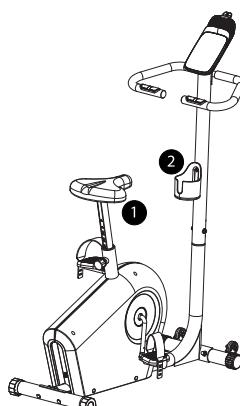
MORE INFO

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 résistance magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups. Il est nécessaire de le relier à l'électricité pour le faire fonctionner. Il vous suffit d'appuyer sur le bouton OK pour démarrer votre séance.

RÉGLAGES**AVERTISSEMENT : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages.****1. 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 goulotte du tube de selle. Réglez alors votre siège à la bonne hauteur, relâchez la molette dans l'un des trous de réglage du tube de selle puis resserrez la au maximum. **AVERTISSEMENT :** Assurez-vous de la remise en place du bouton dans l'un des trous du tube de selle et le serrer au maximum. Ne jamais dépasser la hauteur maxi de celle indiquée sur le tube.

2. MISE À NIVEAU DU VÉLO :

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

POSTURE SUR LE VÉLO D'APPARTEMENT

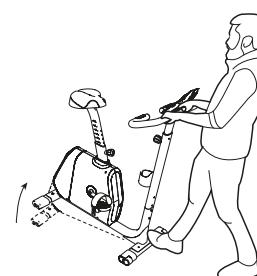
La posture est la position du corps à adopter lors de votre pratique. Il est important de bien la respecter pour ne pas se blesser ou vous faire mal pendant vos séances.

1. ENJAMBEMENT FACILE

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

2. POSITION DOS DROIT

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

DÉPLACEMENT

Placez-vous à l'avant de votre produit, positionnez un pied sur le pied avant du vélo puis tirez le guidon vers vous pour incliner le vélo vers l'avant afin mettre les roulettes de déplacement en contact avec le sol. Il est important de bien garder le dos droit lors de ce mouvement. Lorsque vous déplacez votre vélo d'appartement, vous devez exercer une force essentielle sur vos bras et vos jambes.

CONSOLE

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

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



naviguer dans le menu choix du programme.



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



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

DOS DE LA CONSOLE:

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

VE: Vélo Elliptique

VM: Vélo d'appartement

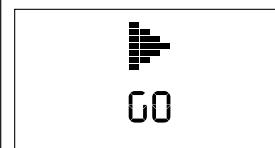
RO: Rameur

RESET: Réinitialiser la sélection.

SELECTION KM/H OU MILES

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

- 1 Alimenter en électricité le vélo puis éteindre la console (maintenir retour sur l'écran d'accueil).
- 2 Maintenir appuyé plus de 3 secondes le bouton OK.
- 3 Changer l'unité avec les boutons + et -.
4. Valider en appuyant sur le bouton central OK, la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.

**ÉCRAN D'ACCUEIL**

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

Vous pouvez :

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

EVALUATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

Pour les femmes: 226 - l'âge.

Pour les hommes: 220 - l'âge.

Ajustement par rapport au niveau de pratique:

Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.

Rester sur le calcul de base ci-dessous 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, les variations de fréquence cardiaques sont continues. 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 indiffensif pour la santé car très faible (un millionième d'ampe), 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. L'affichage sur la console des mesures de la ceinture remplacera celles des Hand-pulse.

DÉMARRAGE RAPIDE / USAGE LIBRE

- 1. Commencer à pédaler pour démarrer votre séance.
- 2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou -.
- 3. Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes.
- 4. Pour reprendre votre séance, remettez-vous à pédaler.
- 5. Pour arrêter la séance avant la fin, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes puis appuyez sur le bouton Retour.
- 6. Pour éteindre la console vous devez être sur l'écran d'accueil. Ensuite, appuyez longuement sur le bouton Retour. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité environ.

PROGRAMMES

- 1. Sur l'écran d'accueil, sélectionnez le menu programmes en appuyant sur le bouton programme.
- 2. Faites défiler les programmes en appuyant sur les boutons + ou - puis sélectionnez en appuyant sur le bouton OK.
- 3. Réglez le temps de pratique en utilisant les boutons + ou - puis validez en appuyant sur le bouton OK.
- 4. Vous pouvez commencer votre séance.
- 5. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou -.
- 6. Lorsque vous arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause et le temps clignote.
- 7. Pour reprendre votre séance, remettez-vous à pédaler.
- 8. Pour arrêter la séance avant la fin, arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause, appuyez sur le bouton Retour.
- 9. Pour éteindre la console vous devez être sur l'écran d'accueil. Ensuite, appuyez longuement sur le bouton Retour. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité environ.

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

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

MODE «QUICK-START»



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

Programme «Kcal 02»



Bénéfice: Perdre du poids (Niveau 2).

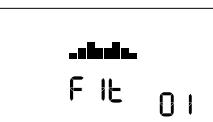
Description: Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.

Programme «perf»



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

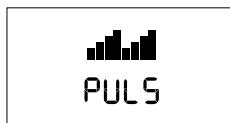
Programme «FIT 01»



Bénéfice: être en forme (niveau 1).

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

Programme «puls»



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

Programme «FIT 02»



Bénéfice: être en forme (niveau 2).

Description: Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séquence qui comprend une phase progressive, un pic d'effort, et une phase dégressive.

Programme «Kcal 01»



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

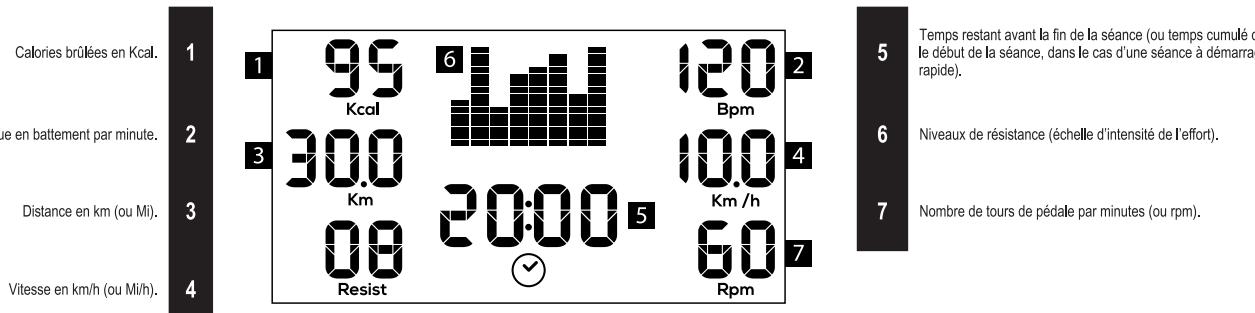
Programme «SOFT»



Bénéfice: Parcours plat.

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

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser :

- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquencemètre 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 environ 6Km/h.

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. Humidifiez 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).

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

PLUS D'INFORMATIONS

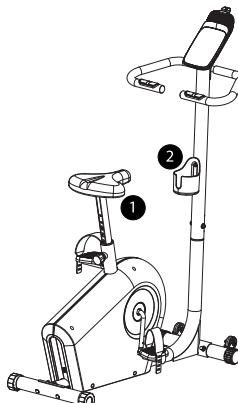
Connectez-vous sur <http://www.supportdecathlon.com> sélectionnez votre produit et retrouvez:

- 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 tonificas 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. Es necesario conectarla a la red eléctrica para que funcione. Simplemente pulsa el botón OK para comenzar la sesión.

CONFIGURACIÓN



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

1. AJUSTE DE ALTURA DEL SILLÍN:

Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta, es decir, pedaleando, las rodillas deben estar ligeramente dobladas en el momento en que los pedales están en la posición más baja. Para ajustar el sillín, desatornilla la perilla unas vueltas sin quitarla del todo y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. Luego ajusta el sillín a la altura correcta, vuelve a insertar la perilla en uno de los orificios de ajuste del tubo del sillín y, a continuación, apriétala al máximo. ADVERTENCIA: asegúrate de volver a colocar la perilla en uno de los orificios del tubo del sillín y apriétala al máximo. Nunca excedas la altura máxima del sillín indicada en el tubo.

2. NIVELACIÓN DE LA BICICLETA:

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

POSTURA SOBRE LA BICICLETA ESTÁTICA

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

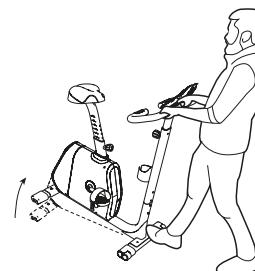
1. FACILIDAD PARA SUBIR

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

2. POSICIÓN RECTA DE LA ESPALDA

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

DESPLAZAMIENTO



Colócate delante del producto, sitúa un pie en la parte delantera de la bicicleta y tira del manillar hacia ti para inclinar la bicicleta hacia adelante y poner las ruedas de las ruedas en contacto con el suelo. Es importante mantener la espalda recta al realizar este movimiento. Para mover la bicicleta estática, debes ejercer fuerza principalmente con los brazos y piernas.

CONSOLA

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

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



Navegar por las opciones del menú elegido del programa.



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



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

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

VE: Bicicleta elíptica

VM: Bicicleta estática

RO: Remo

RESET: Reiniciar la selección.

SELECCIÓN DE KM/H O MILLAS

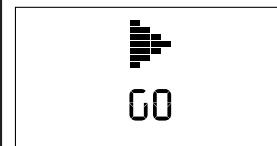


De forma predeterminada, la consola muestra las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h(B). Para cambiar la unidad a Millas (A):

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



PANTALLA DE INICIO



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

Puedes:

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

EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

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

Para las mujeres: 226 - edad.

Para los hombres: 220 - edad.

Ajuste en relación con el nivel de competencia:

Añadir +10 para principiantes, personas no entrenadas.

Restar respecto al siguiente cálculo básico para los que practican ocasionalmente.

Subir -10 para los que practican con regularidad.

La FC máx., vinculada al objetivo:

fase de recuperación de la FC MAX

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, las variaciones de la frecuencia cardíaca son continuas. 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 su muy baja intensidad (una milonésima 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 visualización en la consola de las medidas del cinturón reemplazará a las del pulsómetro 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, deja de pedalear durante algunos 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 debes estar en la pantalla de inicio. Luego, mantén pulsado el botón Atrás.
- La consola se apaga automáticamente después de unos 15 minutos de inactividad.

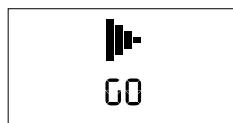
PROGRAMAS

- 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 selecciona uno pulsando el botón OK.
- 3. Ajusta el tiempo de entrenamiento con los botones + o - y después confirma con el botón OK.
- 4. Puede comenzar su sesión.
- 5. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -.
- 6. Cuando dejes de pedalear, la bicicleta se detendrá y el tiempo parpadeará.
- 7. Para reanudar la sesión, vuelve a pedalear.
- 8. Para 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 15 minutos de inactividad.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

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

MODO DE INICIO RÁPIDO



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

Programa «Kcal 02»



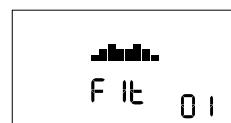
Beneficio: pérdida de peso (Nivel 2).
Descripción: intervalos de baja intensidad para mantener la zona objetivo mediante la combinación de una carga muscular más grande que en el nivel 1.

Programa «Perf»



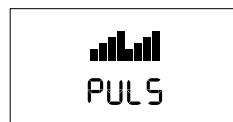
Beneficio: rendimiento
Descripción: intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular importante. Idealmente, debes mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias menores son las fases de recuperación.

Programa «FIT 01»:



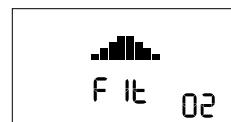
Beneficio: estar en forma (nivel 1).
Descripción: dos picos de esfuerzo incluidos en una secuencia de esfuerzo que comprende una fase progresiva y luego decreciente.

Programa «Puls»



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

Programa «FIT 02»:



Beneficio: estar en forma (nivel 2).
Descripción: mantener un buen volumen de trabajo durante toda la secuencia, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente.

Programa «Kcal 01»



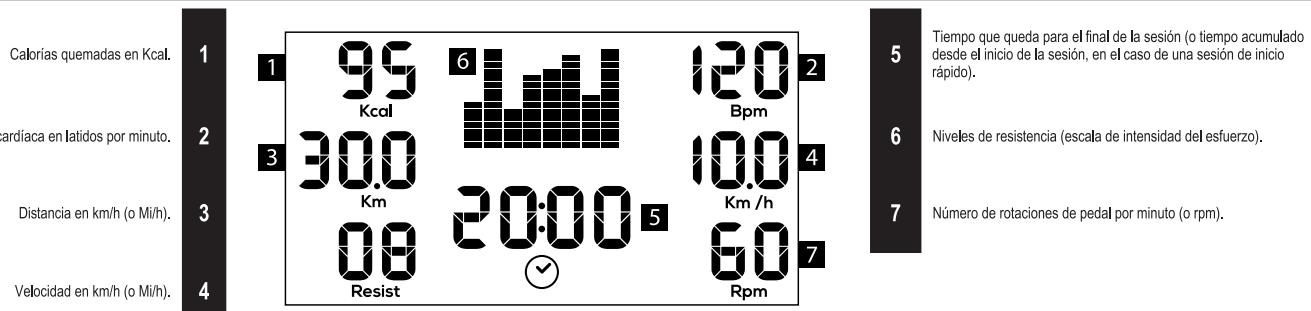
Beneficio: pérdida de peso (Nivel 1).
Descripción: baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento. Consejo: si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.

Programa «SOFT»:



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

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



RESUMEN DE RENDIMIENTO

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

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

Para detener el resumen de los resultados antes de terminar, pulsa el botón Atrás.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

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

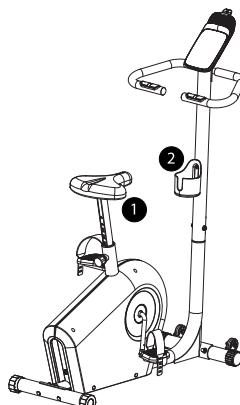
MÁS INFORMACIÓN

Ve a la página <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona tu producto y encuentra:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)• Consejos de cuidado• Vídeos tutoriales para reparar el producto | <ul style="list-style-type: none">• Recambios disponibles para tu producto• Formulario de solicitud de asistencia |
|--|--|

PRÄSENTATION :

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atmungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäß, Quadrizeps, Oberschenkel, Waden, Lenden und Bauch (Stabilisierung). Wir empfehlen Ihnen, 1 bis 3 Mal die Woche zwischen 20 min und 1 Std. zu trainieren, um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten. Dieses Produkt ist mit einem magnetischen Sender ausgerüstet, um ein flüssiges Treten für einen höheren Komfort zu gewährleisten. Der Heimtrainer muss an eine Stromquelle angeschlossen werden, um zu funktionieren. Drücken Sie einfach die OK-Taste, um Ihre Trainingseinheit zu starten.

EINSTELLUNGEN**WARNUNG: Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern.****1. 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 verstehen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Drehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen seinen Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. Stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein, lassen Sie das Stellrad in einer der Aussparungen am Sattelrohr einrasten und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. **WARNUNG:** Vergewissern Sie sich, dass das Stellrad fest in einer der Aussparungen am Sattelrohr eingerastet ist und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. Die auf dem Sattelrohr angezeigte maximale Sattelhöhe darf nicht überschritten werden.

2. WARTUNG DES TRAINERS:

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

HALTUNG AUF DEM HEIMTRAINER

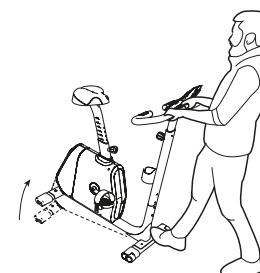
Beim Training ist die richtige Haltung Ihres Körpers auf dem Heimtrainer von besonderer Bedeutung. Diese Haltung muss beachtet werden, um Verletzungen während des Trainings zu vermeiden.

1. EINFACHES AUF-ABSTEIGEN

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

2. POSITION MIT GERADEM RÜCKEN

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

BEWEGUNG

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

KONSOLE

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

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



Im Auswahlmenü navigieren.



Ein Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.



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

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

VE: Elliptentrainer

VM: Heimtrainer

RO: Ruderer

RESET: Auswahl zurücksetzen.

AUSWAHL VON KM/H oder MILES

(A)

Wegstrecken und Geschwindigkeiten werden von der Konsole standardmäßig in Km und Km/h angezeigt (B). So wechseln Sie in Miles (A):

1. Heimtrainer an das Stromnetz anschließen und Konsole ausschalten (Zurück-Taste auf dem Startbildschirm gedrückt halten).

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

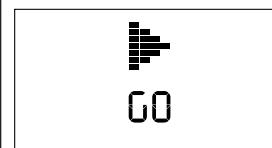
3. Maßeinheit mit den Tasten + und - ändern.

4. Durch Drücken der zentralen OK-Taste validieren, die Konsole zeigt automatisch den Startbildschirm an.



HM

(B)

STARTBILDSCHEIN

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

Sie haben folgende Möglichkeiten:

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

MESSUNG DER HERZFREQUenz

Berechnung der maximalen Herzfrequenz (max. HF):

Für Frauen: 226 – das Alter.

Für Männer: 220 – das Alter.

Einstellung mit Bezug auf das Leistungsniveau:

+10 für Einsteiger, untrainierte Personen.

Für Freizeitsportler gilt die nachstehende Berechnungsgrundlage.

-10 für regelmäßige Sportler.

Die max. HF, je nach Zielvorgabe:

Erholungsphase der max. HF.

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

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

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

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

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 Handpulsmeister 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 die Dauereinsatz konzipiert. Bitte beachten Sie, dass die Herzfrequenz selbst in Ruhephasen variiert. Funktionsprinzip: Die Herzschläge werden von zwei Elektroden variiert. 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 mikrostil Ampere), 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 anzupassen, drücken Sie die Tasten + oder -.
- 3. Wenn Sie eine Pause machen möchten, hören Sie einige Sekunden auf, in die Pedale zu treten.
- 4. Um die Trainingseinheit wieder aufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
- 5. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abzubrechen, hören Sie einige Sekunden lang auf, in die Pedale zu treten und

- drücken dann auf die Zurück-Taste. ↺
- 6. Um die Konsole auszuschalten, müssen Sie sich auf dem Startbildschirm befinden. Anschließend drücken Sie lange die Zurück-Taste. ↺
- Die Konsole erscheint automatisch nach ungefähr 15 Minuten der Inaktivität.

PROGRAMME

- 1. Wählen Sie auf dem Startbildschirm das Programm-Menü und drücken Sie dazu die Programmtaste.
- 2. Durch Drücken der Tasten + oder - können Sie die Programme auf- oder abrollen und durch Drücken der OK-Taste ein Programm auswählen.
- 3. Stellen Sie die Trainingsdauer mithilfe der Tasten + oder - ein und validieren Sie die Einstellung durch Drücken der OK-Taste. ↺
- 4. Sie können Ihre Trainingseinheit beginnen.
- 5. Zum Verstellen der Pedalkraft drücken Sie die Tasten + oder -
- 6. Wenn Sie aufhören, in die Pedale zu treten, wechselt der Heimtrainer in den Pausenmodus und die Zeitanzeige blinkt.
- 7. Um die Trainingseinheit wieder aufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
- 8. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abzubrechen, hören Sie auf, in die Pedale zu treten, der Heimtrainer wechselt in den Pausenodus und Sie drücken die Zurück-Taste. ↺
- 9. Um die Konsole auszuschalten, müssen Sie sich auf dem Startbildschirm befinden. Anschließend drücken Sie lange auf die Zurück-Taste. ↺
- Die Konsole erscheint automatisch nach ungefähr 15 Minuten der Inaktivität.

BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

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

QUICK-START-MODUS



Vorteil: Schnelle Nutzung.

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

Programm „Kcal 01“



Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2).

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

Programm „Perf“



Vorteil: Leistung

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

Programm „FIT 01“



Vorteil: Fitness (Niveau 1).

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

Programm „Puls“



Vorteil: Stärkung der Muskelkraft

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

Programm „FIT 02“



Vorteil: Fitness (Niveau 2)

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

Programm „Kcal 01“



Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1).

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

Programm „SOFT“



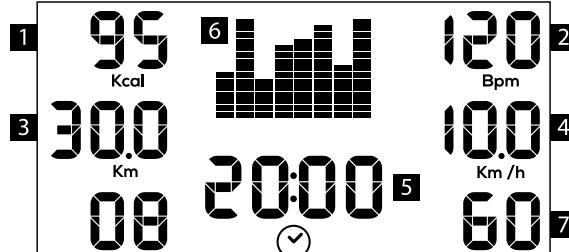
Vorteil: Flache Strecke.

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

BILDSCHIRM WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

Verbrannte Kalorien in Kcal.

1
2
3
4



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

6 Widerstandsstufe (Maß für die Intensität der Belastung).

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

ÜBERSICHT ÜBER DIE LEISTUNGEN

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

- Ihr durchschnittliche Herzfrequenz (sofern Sie während der Trainingseinheit einen analogen, nicht codierten Herzfrequenzmesser getragen haben),
- Eine 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 bietet ein Cursor mehrere Positionen. 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 (Handpulsmeister):

- 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 wenn möglich 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 Um 2 Umdrehungen zurückdrehen und dann die Pedale 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.
- Wenn das Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst bei Domyos (siehe letzte Seite der Kundendienstbroschüre).

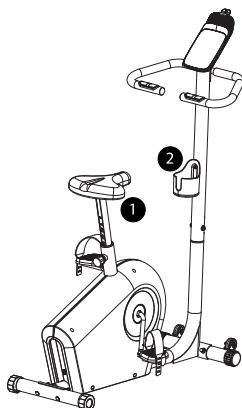
WEITERE INFORMATIONEN

Gehen Sie auf die Website <http://www.supportdecathlon.com/>, wählen sie Ihr Produkt und es werden folgende Informationen angezeigt:

- 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'eccellente attività sportiva che permette di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, quadricipiti, ischio-tibiali, polpacci, lombari e addominali con il lavoro addominale. Per ottenere i risultati voluti, consigliamo di praticare questa attività da 1 a 3 volte la settimana, da 20 minuti a 1 ora per volta. Questo prodotto è dotato di trasmissione magnetica per un ottimo comfort di pedalata senza strattori. Per farlo funzionare, occorre collegare il prodotto a una presa di corrente. Per avviare la sessione, basta premere il pulsante OK.

REGOLAZIONI**AVVERTENZA: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina.****1. REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA:**

Per l'efficacia dell'allenamento, la sella deve avere la giusta altezza, tale che, pedalando, le ginocchia devono restare leggermente flesse quando i piedi 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 cappiglia del tubo della sella. Regolare quindi la seduta all'altezza giusta, lasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo della sella, poi serrarla al massimo. AVVARENZA: Assicurarsi del reinserimento del bottone in uno dei fori del tubo della sella e serrarlo al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo.

2. LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE:

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

POSTURA SULLA CYCLETTE

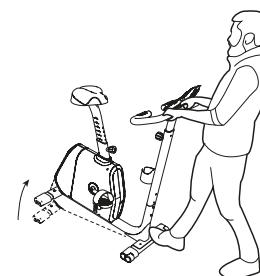
La postura è la posizione del corpo da adottare durante l'esercizio. È importante rispettarla per non provocarsi lesioni o farsi male durante le sessioni.

1. FACILE DA INFORCAR

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

2. POSIZIONE SCHIEDA DIRITTA

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

SPOSTAMENTO

Mettersi di fronte al prodotto, porre un piede sulla gamba anteriore della cyclette, poi tirare a sé il manubrio per inclinare la cyclette in avanti, portando le rotelle di spostamento a contatto con il pavimento. Durante questo movimento, è importante mantenere la schiena diritta. Nello spostare la cyclette, occorre esercitare una forza essenzialmente con le braccia e le gambe.

CONSOLE

La console propone varie funzioni per arricchire la pratica d'allenamento. Si riportano qui di seguito tutte le indicazioni per utilizzarle facilmente.

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



Navigare nel menu di scelta del programma.



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



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

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

VE: Ellittica

VM: Cyclette

RO: Vogatore

RESET: Reinizializzare la selezione.

SELEZIONE KM/H o MIGLIA

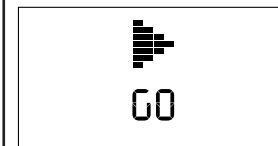
Per preimpostazione, la console riporta le indicazioni di distanza e velocità in km e km/h(B). Per cambiare l'unità di misura in Miglia (A):

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

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

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

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

**HOMEPAGE**

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

È possibile:

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

VALUTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

Calcolo della frequenza cardiaca massima (FC max):

Per le donne: 226 - l'età.

Per gli uomini: 220 - l'età.

Regolazione secondo il livello di allenamento:

Aggiungere +10 per principianti, persone non allenate.

Per i praticanti occasionali, restare sul calcolo di base di cui sopra.

Togliere -10 per i praticanti regolari.

La FC max, in rapporto all'obiettivo:

fase di recupero della FC MAX.

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

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

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

> 90 % FC MAX => miglioramento delle prestazioni.

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 medico. È progettato per un utilizzo episodico o regolare durante ogni utilizzo e non continuativamente. Si ricorda che, anche a riposo, le variazioni della frequenza cardiaca sono continue. Princípio 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 ampere); 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 utilizzarle 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 visualizzazione dei dati forniti dalla cintura sostituirà quelli degli Hand-pulse.

AVVIAMENTO RAPIDO / USO LIBERO

- 1. Iniziare a pedalare per avviare la sessione.
- 2. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o -.
- 3. Per fare una pausa, smettere di pedalare per alcuni secondi.
- 4. Per riprendere la sessione, rimbattersi a pedalare.
- 5. Per interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare per qualche secondo, poi premere il pulsante Indietro.
- 6. Per spegnere la console occorre trovarsi sulla homepage. Quindi premere a lungo il pulsante Indietro.
- La console si spegne automaticamente dopo 15 minutes circa di inattività.

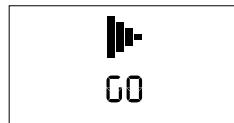
PROGRAMMI

- 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, rimbattersi a pedalare.
- 8. Per interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare, la cyclette entra in pausa, premere il pulsante Indietro.
- 9. Per spegnere la console occorre trovarsi sulla homepage. Quindi premere a lungo il pulsante Indietro.
- La console si spegne automaticamente dopo 15 minutes circa di inattività.

DESCRIZIONE DEI PROGRAMMI

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

MODALITÀ «QUICK-START»



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

Programma «Kcal 02»



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

Programma «perf»



Vantaggio: Prestazioni
Descrizione: Intervalli ad alta intensità per migliorare la vostra resistenza con un elevato sforzo muscolare. Idealmente, occorre mantenere lo stesso ritmo per l'intera sessione. Le resistenze inferiori sono fasi di recupero.

Programma «FIT 01»



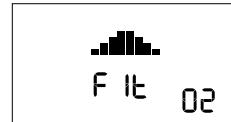
Vantaggio: Tenersi in forma (livello 1).
Descrizione: 2 picchi di sforzo inclusi in una sequenza di sforzi che comprende una fase progressiva e una decrescente.

Programma «puls»



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

Programma «FIT 02»



Vantaggio: Tenersi in forma (livello 2).
Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro per l'intera sequenza che comprende una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase decrescente.

Programma «Kcal 01»



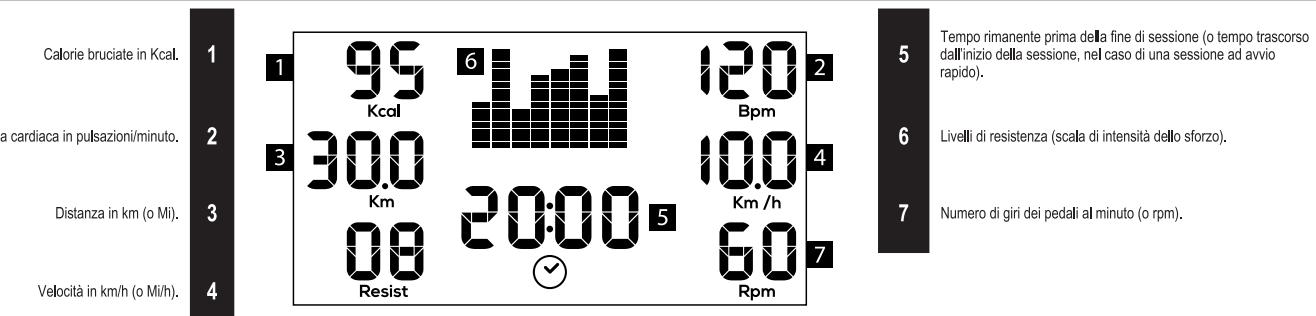
Vantaggio: Perdita di peso (Livello 1).
Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido per tutta la sessione d'allenamento. Consiglio: È preferibile tenere le mani fisse durante lo sforzo.

Programma «SOFT»



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

A SCHERMO DURANTE LA SESSIONE



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 e 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).

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

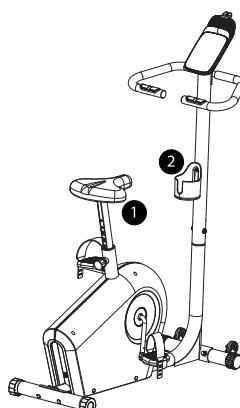
MAGGIORI INFORMAZIONI

Connetersi a <http://www.supportdeathlon.com/> selezionare il proprio prodotto e 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: bilen, dijspieren, hamstrings, kuiten, lenden en buikspieren voor rompstabiliteit. Wij adviseren om 1 tot 3 maal per week tussen 20min en 1u te trainen voor merkbaar resultaat. Dit product is uitgerust met een magnetische zender om soepel trappen met meer comfort te waarborgen. U moet het op het elektriciteitsnet aansluiten om het te laten werken. Klik op de knop OK om uw sessie te starten.

INSTELLINGEN**WAARSCHUWING: men moet van de fiets afstappen voor het instellen.****1. DE ZADELHOOGTE BIJSTELLEN:**

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

2. VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS:

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

HOUDING OP DE HOMETRAINER

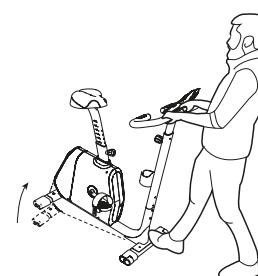
De houding is de positie van het lichaam die u bij de training moet aanhouden. Het is belangrijk de houding aan te nemen om geen blessures of pijn aan uw trainingssessies over te houden.

1. MAKKELIJK OPSTAPPEN

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

2. RECHTE RUG

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

VERPLAATSEN

Ga voor het product staan, zet een voet op de voorpot 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 verplaats moet u vooral kracht uitoefenen met uw armen en benen.

CONSOLE

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

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



navigeren in het menu, keuze van het programma.



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



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

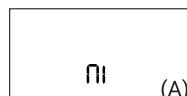
De sessie onderbreken: Selecteer uw type apparaat (VE, Ro, VM).

VE: Crosstrainer

VM: Hometrainer

RO: Roeitrainer

RESET: De selectie herinitialiseren.

SELECTIE KM/U of MILES

(A)

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

1 Stop de stekker in het stopcontact en zet de console uit (retour ingedrukt houden op het startscherm),

2 Houd de knop OK nu 3 seconden ingedrukt.

3 Wijzig de eenheid met de knoppen + en -.

4. Bevestig door op de middenknop OK te drukken, de console gaat automatisch naar het startscherm.

**BEOORDELING VAN DE HARTSLAG**

Berekenen van de maximale hartslag (FC max):

Voor dames: 226 - leeftijd

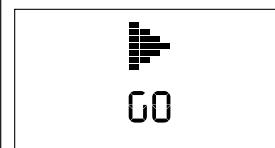
Voor heren: 220 - leeftijd

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.

STARTSCHEM

De FC max, in verhouding met het doel:

herstellfase van de FCMAX.

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

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

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

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

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 te krijgen over zijn hartslag 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 continu gebruik. N.B., zelfs in rust varieert de hartfrequentie voortdurend. Werkingsprincipe: De hartslag wordt gemeten met de twee elektroden aan weerszijden van het stuur. U moet uw handen daarom tegelijkertijd op de twee sensoren plaatsen. De twee elektroden geven een minimale hoeveelheid stroom af die door het lichaam wordt gevorderd 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 weergave op de console van de metingen van de hartslag-meter vervangen de metingen van de Hand-pulse meter.

SNELLE START / VRIJ GEBRUIK

- 1. Begin te fietsen om uw sessie te starten.
- 2. Om de trapweerstand in te stellen drukt u op de knop + of -.
- 3. Als u even wilt pauzeren, houdt u enkele seconden op met fietsen.
- 4. Om de sessie voort te zetten begint u weer met fietsen.
- 5. Om de sessie voor het einde te stoppen, stopt u enkele seconden met fietsen en drukt u op de knop Retour.
- 6. Om de console uit te zetten moet deze op het startscherm staan. Vervolgens drukt u lang op de knop Retour.
- De console zal automatisch uitaan na ongeveer 15 minutes van niet-gebruik.

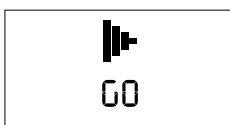
PROGRAMMA'S

- 1. Selecteer op het startscherm het menu programma's door op de programmaknop te drukken.
- 2. Laat de programma's voorbij lopen door op de knop + of - te drukken en selecteer een programma met de knop OK.
- 3. Regel de trainingstijd met de knop + of - en bevestig door op de knop OK te drukken.
- 4. U kunt met uw training beginnen.
- 5. Om de trapweerstand bij te stellen, drukt u op de knoppen + of -.
- 6. Als u stopt met trappen, spring de fiets op pauze en knippert de tijd.
- 7. Om de sessie voort te zetten begint u weer met fietsen.
- 8. Om de sessie voor het einde te stoppen, stopt u enkele seconden met fietsen, de fiets springt op pauze, druk nu op de knop Retour.
- 9. Om de console uit te zetten moet deze op het startscherm staan. Vervolgens drukt u lang op de knop Retour.
- De console zal automatisch uitaan na ongeveer 15 minutes van niet-gebruik.

BESCHRIJVING VAN DE PROGRAMMAS

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

»QUICK-START»-MODUS



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

Programma "Kcal 02"



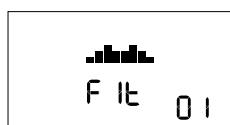
Voordeel: Gewicht verliezen (Niveau 2).
Beschrijving: Perioden van lage intensiteit om binnen het streefgebied te blijven, in combinatie met een grotere spierinspanning dan in niveau 1.

Programma "perf"



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

Programma "FIT 01"



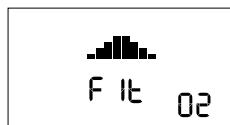
Voordeel: in vorm zijn (Niveau 1).
Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.

Programma "puls"



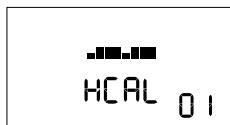
Voordeel: Spieropbouw
Beschrijving: dubbele opbouw, pas het ritme aan het weerstands niveau aan. Hogere weerstand = lager ritme voor een grotere spierinspanning.

Programma "FIT 02"



Voordeel: in vorm zijn (Niveau 2).
Beschrijving: Voor een goed oefenvolume zorgen tijdens de hele reeks die bestaat uit een geleidelijk toenemende fase, een inspanningspiek en een afnemende fase.

Programma "Kcal 01"



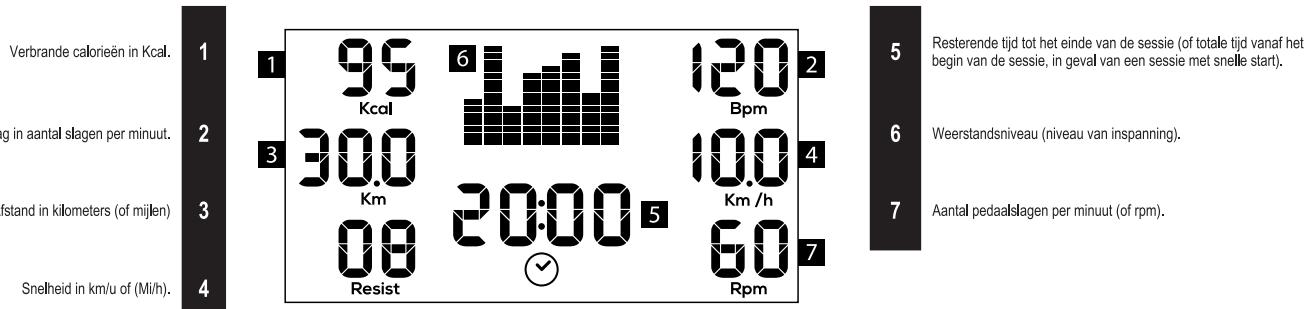
Voordeel: Gewicht verliezen (Niveau 1).
Beschrijving: Dubbele snelheid met laag weerstands niveau, houd een vrij snel ritme aan tijdens de trainingssessie. Advies: Houd de handen tijdens de inspanning bij voorkeur stil.

Programma "SOFT"



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

SCHERM TIJDENS DE SESSIE



PRESTATIEOVERZICHT

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

- uw gemiddelde hartslag (als u gedurende de sessie een analoge, niet gecodeerde hartslagmeter droeg).
- 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 weerstands niveau 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 draaiknopen 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).

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

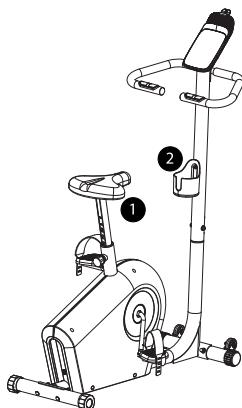
MEER INFORMATIE

Ga naar <http://www.supportdecathlon.com/> selecteer uw product en ga naar:

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

APRESENTAÇÃO :

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: glúteos, quadríceps, região posterior das coxas, gêmeos, lombares e abdominais, com um reforço muscular. Aconselhamos a prática 1 a 3 vezes por semana, entre 20 minutos e 1 hora, para obter os resultados desejados. Este produto está equipado com um transmissor magnético para pedalar de forma confortável e harmoniosa. É necessário ligar à eletricidade para colocar em funcionamento. Basta pressionar o botão OK para iniciar a sessão.

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

Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma altura correta: quando está a pedalar, o joelho deve ficar ligeiramente fletido sempre que o pedal está na posição mais baixa. Para ajustar o selim, desaperte um pouco a roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo do selim. Regule o selim à altura adequada, introduza a roda num dos furos de ajuste do tubo do selim e depois aperte-a com firmeza. ATENÇÃO: Certifique-se de que o fixador está bem colocado num dos furos do tubo do selim e apertado com firmeza. A altura máxima indicada no tubo nunca deve ultrapassada.

2. AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA:

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

POSTURA NA BICICLETA ESTÁTICA

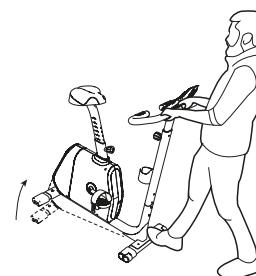
A postura é a posição do corpo a adotar durante a prática. É importante respeitá-la para evitar ferimentos ou lesões durante as sessões.

1. FÁCIL DE MONTAR

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

2. POSIÇÃO DE COSTAS DIREITAS

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

DESLOCAÇÃO

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

CONSOLA

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

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



Navegar no menu de escolha de programas.



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



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

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

VE: bicicleta elíptica

VM: bicicleta estática

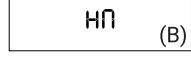
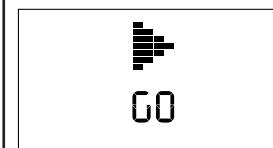
Ro: remo

RESET: permite repor as opções.

SELEÇÃO KM/H ou MILHAS

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

- Ligar a bicicleta à eletricidade e depois desligar a consola (manter o botão para retroceder premido no ecrã inicial).
- Manter o botão OK premido durante, pelo menos, 3 segundos. **OK**
- Alterar a unidade utilizando os botões + e -.
- Confirmar a unidade selecionada, premindo o botão central OK. A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.

**ECRÃ INICIAL**

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

É possível:

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

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):

Para as mulheres: 226 – idade

Para os homens: 220 – idade

Ajuste de acordo com o nível de prática:

Ajustar +10 para os iniciantes e pessoas não praticantes.

Seguir o cálculo de base apresentado abaixo para os praticantes ocasionais.

Retirar -10 para os praticantes regulares.

A FC max em relação ao objetivo:

fase de recuperação da FC MAX.

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

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

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

> 90 % FC MAX => melhoria do desempenho.

MEDIDA 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 respetivo 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, as variações da frequência cardíaca são contínuas. Princípio de funcionamento: O batimento cardíaco é detetado pelos dois elétrodos em ambos os lados do guidão. Desta forma, é necessário colocar as 2 mãos ao mesmo tempo nos dois sensores. Os dois elétrodos emitem uma microcorrente que percorre o corpo, corrente esta inofensiva para a saúde por ser muito reduzida (um milionésimo 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 inicio ao fim da sessão sem parar.
- Friccionar/secar os sensores após cada utilização.

- Humerar as mãos para melhorar a medição.

Para obter informações, a consola contém um receptor de cinto de frequência cardíaca analógico (cinto não fornecido aquando da compra). Para obter mais informações, contacte a sua loja Decathlon. A apresentação na consola das medições do cinto irá substituir as 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, pare de pedalar durante alguns segundos.
- 4. Para retomar a sessão, recomence a pedalar.
- 5. Para parar a sessão antes do fim, pare de pedalar durante alguns segundos e de seguida prima o botão para retroceder.
- 6. Para desligar a consola, deve estar a ser apresentado o ecrã inicial. De seguida, mantenha premido o botão para retroceder. A consola apaga-se automaticamente após cerca de 15 minutos de inatividade.

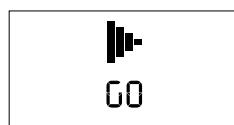
PROGRAMAS

- 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 sessão, recomence 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 15 minutos de inatividade.

DESCRÍÇÃO DOS PROGRAMAS

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

MODO «QUICK-START»



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

Programa «Kcal 02»



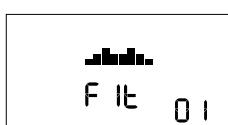
Objetivo: perda de peso (Nível 2).
Descrição: intervalos de baixa intensidade para se manter dentro da zona-alvo. Envolve uma carga muscular superior ao Nível 1.

Programa «perf»



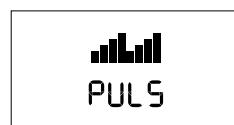
Objetivo: desempenho
Descrição: intervalos de alta intensidade para melhorar a resistência. Envolve uma elevada carga muscular. Idealmente, deve manter o mesmo ritmo ao longo de toda a sessão. As resistências mais baixas destinam-se a fases de recuperação.

Programa «FIT 01»



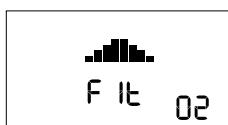
Objetivo: manter-se em forma (nível 1).
Descrição: dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).

Programa «puls»



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

Programa «FIT 02»



Objetivo: manter-se em forma (nível 2).
Descrição: manter uma carga regular ao longo de todo o exercício, o qual inclui uma fase progressiva, uma fase de planalto e uma fase regressiva.

Programa «Kcal 01»



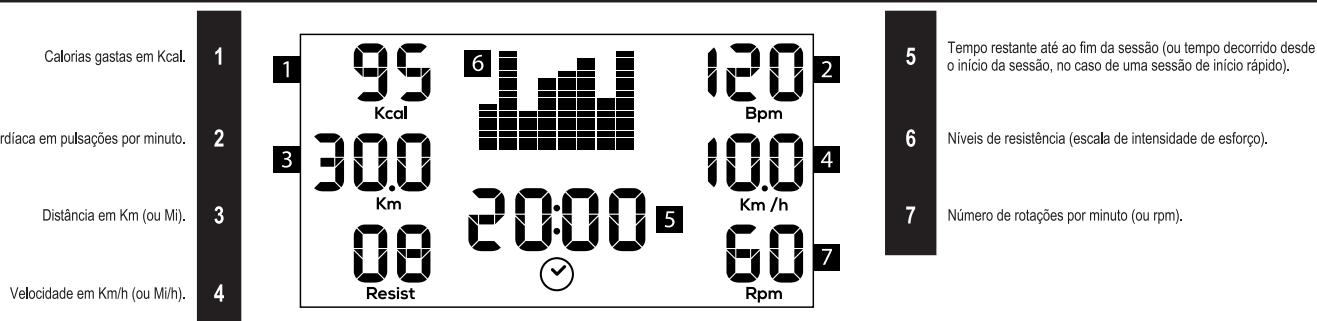
Objetivo: perda de peso (Nível 1).
Descrição: planalto duplo de baixa intensidade. Manter um nível rápido durante toda a sessão de exercício. Sugestão: se possível, mantenha as mãos na posição correta durante o exercício.

Programa «SOFT»



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

ECRÃ DURANTE A SESSÃO



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/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. Humece 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. Humeceça 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 apafusar o pedal do lado esquerdo, rode no sentido CONTRÁRIO ao dos ponteiros do relógio.

RUÍDO:

1. Desaperte 2 voltas e, em seguida, apafuse 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 apafusadas (ver secção: REGULAÇÃO).
4. Verifique regularmente se os parafusos de montagem estão bem apafusados (incluindo as porcas do selim).

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

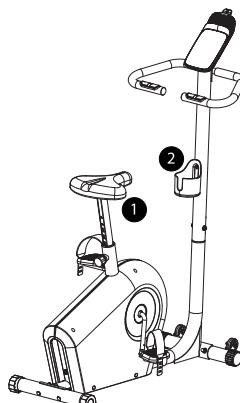
MAIS INFORMAÇÕES

Aceda a <http://www.supportdecathlon.com/>, selecione o seu produto e descubra:

- 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 do doskonalenia aktywności, która pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięśnie czworogłów, mięśnie wewnętrzne uda, łydki, dolna część pleców, mięśnie brzucha. Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, należy trenować od 1 do 3 razy w tygodniu, od 20 minut do 1 godziny. Produkt wyposażony jest w napęd magnetyczny zapewniający duży komfort pedałowania bez szarpnięć. Aby uruchomić produkt, należy go podłączyć do zasilania elektrycznego. Aby rozpocząć trening, wystarczy nacisnąć przycisk OK.

USTAWIENIA**OSTRZEŻENIE: należy zejść z roweru przed dokonaniem zmiany ustawień.****1. USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:**

Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siedelko musi znajdować się na właściwej wysokości, to znaczy, że podczas pedałowania kolana muszą być łatwo ugięte w momencie, gdy педały znajdują się w dolnym położeniu. Aby wyregulować siedelko, należy położyć pokrętło o kilka obrotów, jednak nie wymywać go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki siedelka. Ustaw siedelko na właściwej wysokości, włożyć pokrętło do jednego z otworów regulacyjnych w rurce siedelka i dokręcić do oporu. **OSTRZEŻENIE:** Należy upewnić się, że pokrętło zostało umieszczone w jednym z otworów na rurce siedelka i maksymalnie dokręcone. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na wsprorniku.

2. POZIOMOWANIE ROWERU:

Jesli rower nie stoi stabilnie, należy dokręcić kołki tylnych stopek na rurce.

POZYCJA PODCZAS ĆWICZEŃ NA ROWERZE

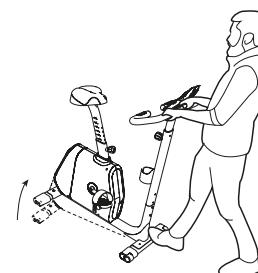
Pozycja to prawidłowe ułożenie ciała podczas treningu. Zachowanie prawidłowej pozycji pozwoli uniknąć urazów podczas ćwiczeń.

1. LATWE WCHODZENIE NA ROWER

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

2. ZACHOWANIE PROSTYCH PLECÓW

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

PRZENOSZENIE

Stanąć przed rowerem, ustawić stopę na przedniej stopce i pociągnąć do siebie kierownicę, aby przechylić rower do przodu. Wysunąć 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 urozmaicanie ćwiczeń. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.

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



nawigacja w menu wyboru programu.



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



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

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

VE: Rower eliptyczny

VM: Rower stacjonarny

RO: Wioślarz

RESET: Ponowne rozpoczęcie treningu.

WYBÓR JEDNOSTEK – KM/H LUB MILE

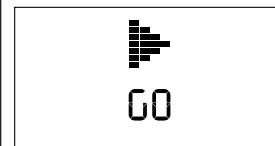
(A)

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

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



(B)

EKRAN STARTOWY

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

Można:

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

POMIAR TĘTNA

Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKS.).

Kobiety: 226 - wiek.

Mężczyźni: 220 - wiek.

Dostosowywanie do poziomu kondycji:

Dla osób poczynających lub niewytrenowanych należy dodać +10.

W przypadku ćwiczeń nieregularnych należy pozostawić wycielenie podstawowe.

Dla osób ćwiczących regularnie należy odjąć -10.

Tętno maksymalne a cel treningu:

faza dochodzenia do TĘTNA MAKS.

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

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

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

> 90% TĘTNA MAKS. => poprawianie wyników.

POMIAR TĘTNA ZA POŚREDNICTWEM DŁONI:

Odradzamy korzystanie z czujników mierzących tętno za pośrednictwem dloni 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 dloni 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 dlonie należy w tym samym czasie umieścić na czujnikach. Dwie elektrody generują mikrosignały (nieszkodliwy dla zdrowia prąd o bardzo małym natężeniu, równy jednej milionowej ampera), które przepływają przez ciało. Wahania tych mikrosignałów odzwierciedlają rytm bicia serca. Rytm ten jest wyświetlany na konsoli w jednostce BPM. Tętno liczone jest od wartości 60 BPM. Pomiarów są filtrowane i uśredniane, aby wyświetlić uspójnioną wartość (filtrowanie i uśrednianie różnią się w zależności od producenta) z opóźnieniem jednej lub dwóch sekund.

Załącz:

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

- Czyszczenie/suszenie czujników po każdym użyciu.

- Zwiększyć dlonie, aby usprawnić pomiar.

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

SZYBkie URUCHAMIANIE / SWOBODNY TRENING

- 1. Zaczynaj pedałować, aby rozpoczęć sesję.
- 2. Aby zmienić trudność pedałowania, należy nacisnąć przycisk + lub -.
- 3. Aby zrobić przerwę (włączyć pauzę), należy przestać pedałować przez kilka sekund.
- 4. Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedałować.
- 5. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedałować na kilka sekund, a następnie nacisnąć przycisk „wstecz”.
- 6. Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego, a następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.
- Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach 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 rozpoczęć trening.
- 5. Aby zmienić trudność pedałowania, należy nacisnąć przyciski + lub -.
- 6. Po przerwaniu pedałowania rower przełącza się w tryb wstrzymania, a wskaźnik czasu migra.
- 7. Aby ponownie rozpoczęć trening, wystarczy zacząć pedałować.
- 8. Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedałować na kilka sekund. Rower przełączy się w tryb wstrzymania. Teraz należy nacisnąć przycisk „wstecz”.
- 9. Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego, a następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.
- Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

OPIS PROGRAMÓW

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

TRYB „QUICK START”



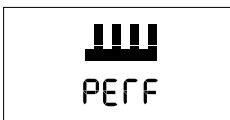
Korzyści: Szybkie rozpoczęcie sesji.
Opis: Wystarczy wsiąść na rower i zacząć pedałować!

Program „Kcal 02”



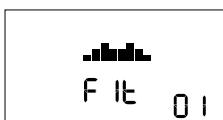
Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2).
Opis: Interwaly małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.

Program „perf”



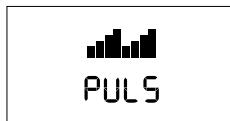
Korzyści: Poprawa wyników
Opis: Interwaly o dużej intensywności, umożliwiające poprawę wytrzymałości i zapewniające obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.

Program „Fit 01”



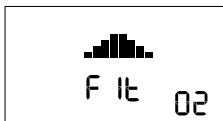
Korzyści: Dbanie o formę (Poziom 1).
Opis: Dwa punkty zwiększonego wysiłku w sekwencji treningowej, która obejmuje fazę progresywną i degresywną.

Program „puls”



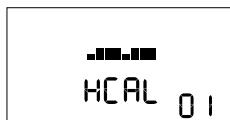
Korzyści: Ujędrnianie
Opis: Podwójny podjazd, dostosowanie rytmu do poziomu oporu. Wysoki opór = mniejszy rytm i silne obciążenie mięśni.

Program „Fit 02”



Korzyści: Dbanie o formę (Poziom 2).
Opis: Podtrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdę najbardziej intensywną i fazą degresywną.

Program „Kcal 01”



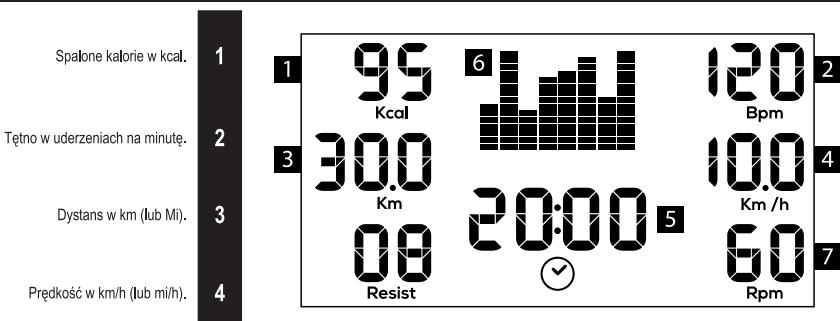
Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1).
Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej prędkości podczas sesji treningowej. Rada: Utrzymanie rąk nieruchomo w czasie wysiłku.

Program „SOFT”



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

EKRAN PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ



PODSUMOWANIE WYNIKÓW

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

- średnie tętno (jeśli podczas treningu był założony analogowy, niekodowany pas z pomiarem tężna).
- szacowaną liczbą 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 położzeń. 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 pomiar tężna za pośrednictwem dloni osobom korzystającym z rozruszników.

Pomiar tężna za pośrednictwem dloni:

- Pomiary wykonywane są w trakcie ćwiczeń / w ruchu, dlatego sygnał często jest przerywany. Mierzone wartości nie są wyświetlane natychmiast, dlatego czasem mogą występować opóźnienia.
- Suche dlonie osłabiają sygnał lub czasem prowadzą do przerwania sygnału. Zwłóż dlonie, aby usprawnić pomiar.
- W razie wątpliwości co do wskazywanych wartości lub sygnału należy wykonać pomiar przez innego użytkownika (w miarę możliwości).
- Brak pomiaru tężna: sprawdzić połączenie czujników z konsolą.

W przypadku korzystania z pasa do pomiaru tężna:

- Sprawdzić biegunowość baterii lub wymienić baterię na nową.
- 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:

Należy pamiętać, aby pedal lewy przykręcić PRZECIWNIE do ruchu wskazówek zegara.

HAŁAS:

1. Odkręcić педалі o 2 оброти, а потім максимально відкрутити.
2. Проверити стабільність і в разі потреби поправити (дивіться: ПОЗИЦІОНАВАННЯ РОВЕРУ).
3. Регулярно перевіряти, чи регулюючі винти відповідають встановлені положенням і добре відкручені (дивіться: УСТАВЛЕННЯ).
4. Регулярно перевіряти, чи болти монтажні відповідають добре відкручені (в тому числі кріплення сидіння).

Якщо проблема буде повторюватися, будь ласка, зв'яжіться з сервісом продавця марки Domyos (дивіться інформацію щодо сервісу по продажу на останній сторінці).

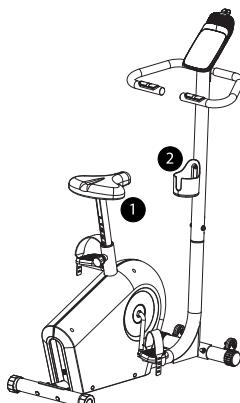
WIĘCEJ INFORMACJI

Należy wejść na stronę <http://www.supportdecathlon.com/> i wybrać produkt, a następnie przejść do:

- 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 érendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: erősíti a feneket, a combizmot, a térdhajlító izmot, a lábikrát, a hát alsó izmait és a hasi izmokat is. Javasoljuk, hogy a várta eredmények elérése érdekében hetente 1-3 alkalommal edzen, 20 perc és 1 óra közötti edzési időtartamokkal. Mágneses szabályozással ellátott termék a könnyed és kényelmes pedálozás biztosítása céljából. Villamosáramhoz kell csatlakozni ahhoz, hogy működjön. Egyszerűen nyomja meg az OK gombot az edzés megkezdéséhez.

BEÁLLÍTÁSOK

FIGYELEM: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szálnia az eszközöt.

1. ULÉSSZINT BEÁLLÍTÁSA :

A hatékony edzéshez az ülést megfelelő magasságba kell állítani. Pedálozáskor a térdinek enyhén hajlítva kell lennie akkor is, amikor a pedál a legalacsonyabb pozícióból van. A nyereg beállításához csavarja ki a beállítókeremet néhány csavarással, anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcsoportnak kioldásához. Állitsa be az ülést a megfelelő magasságba, engedje el a beállító keremet a nyeregcsoportnak nyílássába, majd teljesen húzza meg. FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot visszaállította a nyeregcsoportnak nyílássába, és teljesen meghúzza. Soha ne lépje túl a csővön feltüntetett maximális magasságot.

2. A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA:

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

TESTARTÁS A KERÉKPÁRON

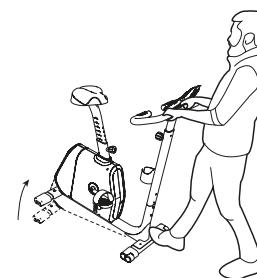
A testartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt betartsa, így az edzés során nem éri Önt sem sérelmes, sem más ártalom.

1. KÖNNYÜ FELSZÁLLÁS

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

2. TESTARTÁS EGYESÉN HÁTTAL

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

MOZGATÁS

Álljon a termék elő, helyezze egyik lábat a kerékpár előtérű lábára, majd húzza maga felé a kormányt, hogy a kerékpárt előre döntsé, így a szállítókeremet a talajjal érintkezésbe hozhatja. Fontos, hogy ekkorban 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 legegyszerűbb megvalósítható utasításokat találja.

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



böngészés a programválasztó menüben.



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



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

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

VE: Crosstrainer

VM: Edző kerékpár

RO: Evezőpad

VISSZAÁLLÍTÁS: A beállítás visszaállítása.

KM/H vagy MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA

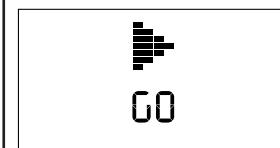
(A)

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

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



(B)

KEZDŐKÉPERNYŐ

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

Lehetséges:

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

PULZUSSZÁM MÉRÉSE

Maximális pulzusszámítás (max HR):

Nőknek : 226 – kor.

Férfinak : 220 – kor.

A tapasztalat alapján mért beállítás :

Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.

A rekreációs sportolók tartásuk magukat a fenti táblázathoz.

Csökkenése 10-el rendszeresen sportolók számára.

Max pulzusszám, egy céhöz igazítva:

MAX pulzusszám regenerációs fázis.

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

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

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

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

PULZUSSZÁMMÉRÉS KÉZEN (HAND-PULSE):

A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, aiknek pacemaker van beültetve, mivel ezt a rendkívüli érzékenységi orvostechnikai eszközöt távol kell tartani minden elektromos és elektronikus készüléktől. Akiket ez érint, forduljanak tanácsért orvoshoz. A hand-pulse technológiáját a felhasználó pulzusszámát BPM (szívverés per perc) mértékegységekben. Semmilyen esetben sem orvostechnikai eszközökkel alkalmi vagy rendszeres, azonban nem folyamatos használatra készül. Emelékeztetőül: nyugalmi állapotban is folyamatosan változik a pulzusszám. Működési elv: A szívverést a kormány mindenkorral oldalán elhelyezett egy-egy elektroda érzékel. Ezért a két kezét egyszerre kell a két érzékelőre helyezni. A két elektroda mikroáramot bocsát ki, amely bejárja a testet. A mikroáram az egészségre nem jelent veszélyt, mivel nagyon gyenge (egy milliomodrezsnyi amper erősséggű). A mikroáram változásai a szívverés változásait tükrözik. Ez a visszatükrözött változást továbbítja a készülék a konzol felé, amely BPM-ben (szívverés per percben) jelzi azt ki. 60 BPM-en indul, majd megszűri a rendszer, és a mért értékeket átlagolva a legkohérencebb értéket jelzi ki (a szűrés és az átlagolás gyártónként eltérő lehet) egy vagy két másodperc elteréssel.

Javasoljuk, hogy:

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

Tájékoztatásul közöljük, hogy a konzol pulzusmérő övvel kompatibilis analóg vevőkészülékkel van ellátva (az öv nem tartozék). További információkért forduljon a Decathlon áruhához. Ebben az esetben az öv által mért érték helyettesíti a hand-pulse értéket a konzolon.

GYORSINDITÁS / SZABAD HASZNÁLAT

- 1. Az edzés megkezdéséhez kezdeni el tekerni.
- 2. A pedálzású nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
- 3. Ha szünetet szeretne tartani, néhány másodpercig hagyja abba a tekerést.
- 4. Az edzés folytatásához kezdeni el újra pedálzni.
- 5. Az edzés korai befejezéséhez néhány másodpercig hagyja abba a pedálzást, majd nyomja meg a Return gombot.
- 6. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie. Ezután tartsa lenyomva a Return gombot.
- 7. A konzol 15 minutes inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

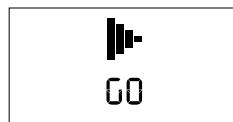
PROGRAMOK

- 1. A kezdőképernyőn válassza ki a programok menüpöt a program gomb megnyomásával.
- 2. A + vagy - gomb megnyomásával görögesszen végig a programok között, majd válasszon az OK gomb megnyomásával.
- 3. Allitsa be az edzés idejét a + vagy - gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával erősítse meg.
- 4. Elkezdheti az edzést.
- 5. A pedálzású nehézségi szint beállításához nyomja meg a + vagy - gombot.
- 6. Amikor abbahagyja a pedálzást, a kerékpár megáll és az idő villog.
- 7. Az edzés folytatásához kezdeni el újra pedálzni.
- 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 15 minutes 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. Egy függőleges blokk = 1 ellenállásszint. Az 15 függőleges négyzetben 15 ellenállási szintet mutat.

»GYORSINDITÁS« ÜZEMMÓD



Előnye: Gyors használat.
Leírás: Egyszerűen üljen a kerékpárra és pedálzzon!

»Kcal 02« program



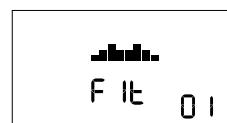
Előnye: Fogás (2. szint).
Leírás: Enyhé intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétele.

»Perf« program



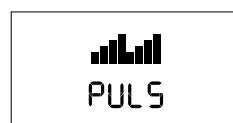
Előnye: Teljesítmény
Leírás: Állóképesség-javító, nagy izomigénybevétele és intenzitású időszakok. Ideális esetben ugyanazt a tempót kell fenntartani az edzés során. A kisebb ellenállású gyakorlatok pihenő időszakok.

»FIT 01« program



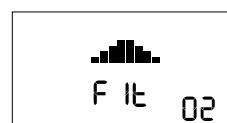
Előnye: Fitnessz (1. szint).
Leírás: Egyetlen edzés során 2 csúcspont az intenzitás tekintetében, amely egy progresszív, majd egy csökkenő fázist tartalmaz.

»Puls« program



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

»FIT 02« program



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

»Kcal 01« program



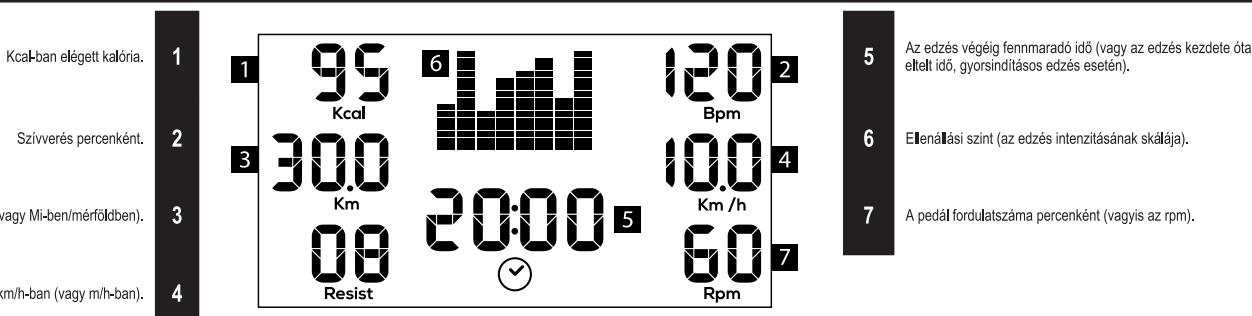
Előnye: Fogás (1. szint).
Leírás: Alacsony intenzitású kettős emelkedés, amely meglehetősen gyors tempót tart fenn az edzés során. Tanács: Ha lehet, tartsa a kezét egy helyben az edzés alatt.

»SOFT« program



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

KIJELŐ AZ EDZÉS SORÁN



TELJESÍTMÉNY ÖSSZEFoglaló

A teljesítménynek összegzése automatikusan megjelenik az edzés végén a 2 perces regenerációs időszak alatt. Amit itt láthat:

- az átlagos pulzusszámát (ha nem kódolt, analóg pulzusmérőt viselt az edzés során)
- a bocsát elégítő kalóriák számát.

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 hátfalán található csatlakozásokat és a szárcső belsejét.

TÁVOLSÁG:

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

KALÓRIA:

A kalóriák kiszámításakor 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 értékekkel nem azonos, 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 tárda az értékeket vagy a jelet illetően, lehetséges szerint próbáltsa ki a készüléket egy másik felhasználóval.

- Nem méri a pulzusszámot: ellenőrizze a hand-pulse érzékelők csatlakozását a konzol al.

Pulzusmérő 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 bőrére tegye úgy, hogy a jeladó a mellkasra középen legyen.

PEDÁLOK:

A bal pedált az óramutató járásával ELLENÉTES irányban csavarja be.

ZAJ:

- 1 Engedjen rajtuk 2 fordulatnyit, 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 beleérte).
- Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalon: vevőszolgálat).

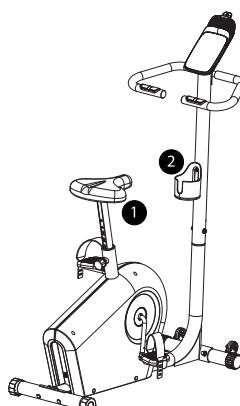
TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

Menjen a <http://www.supportdecathlon.com/> oldalra, válassza ki a terméket, és megtalálja a következőket:

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

DOMYOS EB 140 :

Ciclismul este o excelentă activitate care vă va permite să vă creșteți capacitatele cardiovasculare și respiratorii, tonificându-vă în același timp întregul corp în special mușchii șefișor, cadricepsi, ischio-jambieri, gambelor, mușchii lombari și abdominali. Vă recomandăm să practicați din 1-3 ori pe săptămână, între 20 de minute și 1 h pentru a obține rezultatele scontante. Acest produs este prevăzut cu transmisie magnetică pentru confort sporit la pedalare fără intreruperi. Este necesar să îl conectați la alimentarea electrică pentru a face să funcționeze. Este suficient să apăsați pe butonul OK pentru a începe sesiunea.

REGLAJE**AVERTISMENT: este necesar să coborăți de pe bicicletă pentru a realiza reglaje.****1. REGLAREA ÎNĂLȚIMII ŞEI:**

Pentru exersare eficientă, sauva trebuie să fie la înălțimea corectă, adică atunci când pedalați genunchii trebuie să fie ușor îndoito în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai joasă. Pentru a regla sauă, deșurubați rotita către tururi fără să o scoateți complet și trageți de capul acestea pentru a dezgăzga cuul din tija řei. Reglați apoi scaunul la înălțimea potrivită, eliberați rotita între una dintre găurile de reglare ale řiei și apoi strângăți la maximum. AVERTISMENT: Asigurați-vă că așezați la loc butonul într-o direcție către găurile řiei și îl strângăți la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe ţijă.

2. ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI:

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

POSTURĂ PE BICICLETA DE APARTAMENT

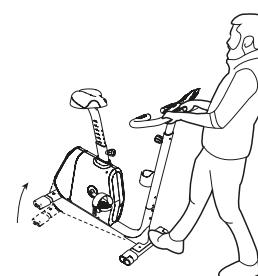
Postura este poziția corporului care trebuie adoptată în timpul exersării. Este important să o respectați pentru a nu vă râni sau a vă face râu în timpul sesiunilor.

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 ridicăți piciorul.

2. POZIȚIA CU SPATELE DREPT

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

DEPLASARE

Așezați-vă în fața produsului, poziționați un picior pe piciorul din față al bicicletei, apoi trageți ghidonul spre dumneavoastră pentru a îndina bicicleta în față pentru a pune roțiile 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 îmbogați exercițiile. Veți găsi mai jos toate indicațiile pentru a utiliza ușor consola.

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



a naviga în alegerea meniurilor din program.



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



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

Întrerupător de selecție: Selectați tipul aparatului dumneavoastră (VE, RO, VM).

VE:Bicicletă eliptică

VM:Bicicletă de apartament

RO:Aparat de vâslit

RESETARE:Reinițializați selecția.

SELECTARE KM/H sau MILE

Implicit consola dumneavoastră afișează valoriile pentru distanță și viteză în km și km/h(B). Pentru a schimba această unitate la mile (A):

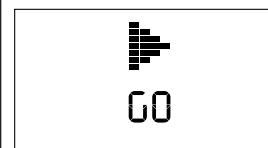
1 Alimentați electric bicicleta și apoi apăsați butonul OK.



2 Mențineți apăsat mai mult de 3 secunde butonul OK.

3 Schimbați unitatea cu butoanele + și -.

4. Validați apăsând pe butonul central OK. Consola intră automat în ecranul principal.

**ECRAN PRINCIPAL**

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

Puteți:

2. Pedalați pentru o pornire rapidă.

3. Apăsați pe OK pentru o pornire rapidă. Apăsați pe program pentru a accesa lista de programe.

4. Opriți consola menținând apăsată tasta ÎNAPOI.

EVALUAREA FRECVENTEI CARDIACE

Calculul frecvenței cardiaice maxime (FC max):

Pentru femei: 226 - vîrstă.

Pentru bărbați: 220 - vîrstă.

Adaptarea în ceea ce privește nivelul de practicare:

Adăugați +10 pentru începători, persoane neantrenate.

Rămâneți la calculul de bază de mai sus pentru cei care practică ocazional.

Măriți -10 pentru cei care practică regulat.

FC max, în legătură cu obiectivul:

faza de recuperare a FC MAX.

între 60% și 69% din FC MAX => reluarea în ritm moderat.

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

între 80% și 89% din FC MAX => imbunătățirea anduranței.

> 90% FC MAX => imbunătățirea performanței.

MĂSURAREA FRECVENTEI CARDIACE LA MÂINI (HAND-PULSE):

Nu vă recomandăm să utilizați hand-pulse pentru persoanele care poartă un stimulator cardiac, aparat medical de sensibilitate extremă care trebuie să fie protejat de orice dispozitiv electric și electronic din apropiere. Pentru persoanele vizate, vă rugăm să consultați un profesionist din domeniul medical în legătură cu acest subiect. Tehnologia hand-pulse permite obținerea unei indicații privind bătăile inimii utilizatorului în BPM (bătăi pe minut). Acesta nu este în niciun caz un dispozitiv medical. Este conceput pentru a utiliza punctuală și reglată în cursul fiecarei utilizări și nu în mod continuu. Vă reamintim că chiar și în perioadele de odihnă variațiile frecvenței cardiaice sunt continue. Principiu de funcționare: Bătăia cardiacă este captată de cei doi electrozi situați de o parte și de alta de unghidoului. Trebuie deci să se pozezeze cele 2 mâini în același timp pe cei 2 senzori. Cei doi electrozi emis un micro-current care parcurge corpul, curent inofensiv pentru sănătatea deosebit de slab (o milionime de amper), variațiile acestui microcurrent sunt un reflex al bătăii cardiaice. Acest reflex este retransmis pe consolă în BPM. El pornește la 60 BPM, apoi este filtrat și măsurile sunt medii pentru a afișa cea mai bună coerentă pentru valoare și calcularea mediei diferă în funcție de producător) cu un decalaj de una sau două secunde.

Vă recomandăm:

- Să poziționați mâinile între 5 și 10 secunde din când în când în cursul exercițiului și nu să-l utilizați de la începutul până la sfârșitul sedinței non-stop.

- Să frecăți/uscați senzorii după fiecare utilizare.

- Să umevați mâinile pentru a îmbunătăți măsurarea.

Pentru informații, consola este prevăzută cu o centură cardiacă analogică (centură care nu este furnizată la cumpărare). Pentru informații suplimentare, contactați magazinul dumneavoastră Decathlon. Afisarea pe consolă a măsurătorilor centurii le va înlocui pe cele ale 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, încrețați pedalarea câteva secunde.
- 4. Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.

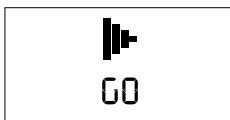
PROGRAME

- 1. Pe ecranul principal, selecționați meniul de programe apăsând pe butonul de programă.
- 2. Derulați programele apăsând pe butoanele + sau -, apoi selectați apăsând pe butonul OK.
- 3. Reglați timpul de exersare folosind butoanele + sau -, apoi validați apăsând pe butonul OK.
- 4. Puteti începe sesiunea.
- 5. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele + sau -

DESCRIEREA PROGRAMELOR

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

MODUL „QUICK-START”



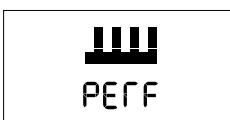
Avantaj: Utilizare rapidă.
Descriere: Instalați-vă pe bicicletă și începeți să pedalați!

Program „Kcal 02”



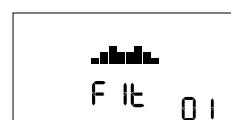
Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 2).
Descriere: Intervale de intensitate scăzută pentru menținerea în zona țintă, asociind o solicitare musculară mai puternică decât la nivelul 1.

Programul „perf”



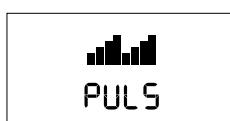
Avantaj: Performanță.
Descriere: Intervale de intensitate ridicată pentru a îmbunătăți anduranța și solicitarea musculară puternică. În mod ideal, trebuie să mențineți același ritm pe toată durata sesiunii. Rezistențele cele mai scăzute sunt faze de recuperare.

Program „FIT 01”



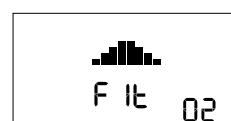
Avantaj: să fiți în formă (nivelul 1).
Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă și apoi regresivă.

Program „plus”



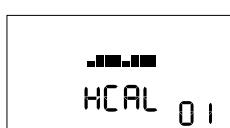
Avantaj: Tonifiere.
Descriere: ascensiune dublă, adaptarea ritmului în funcție de nivelul de rezistență. Rezistență ridicată = ritm mai scăzut pentru un angajament muscular mai puternic.

Program „FIT 02”



Avantaj: să fiți în formă (nivelul 2).
Descriere: Menținerea unui bun volum de lucru pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază regresivă.

Program „Kcal 01”



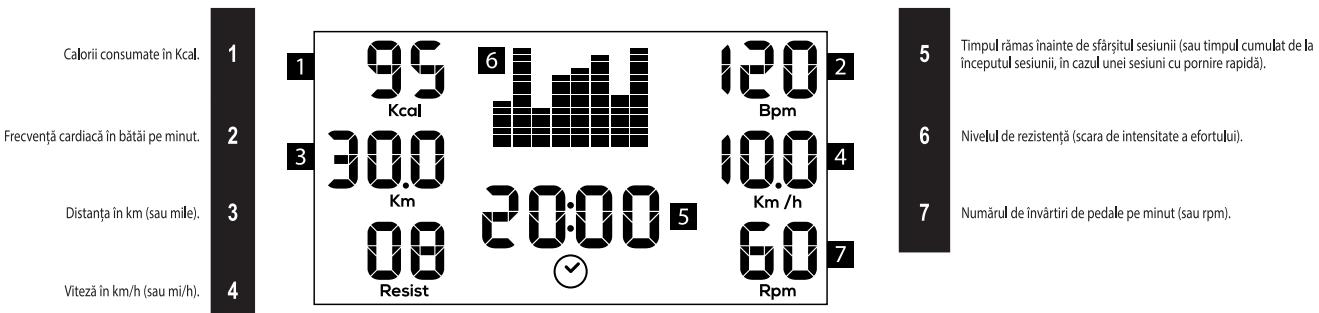
Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 1).
Descriere: Activitate dublă la intensitate redusă, menținerea unui ritm destul de rapid în timpul sesiunii de antrenament. Recomandare: Mențineți mâinile de preferință fixe în timpul efortului.

Program „SOFT”



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

ECRAN ÎN TIMPUL SESIUNII



RECAPITULAREA PERFORMANȚELOR

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 ati purtat o centură cu cardiofrecvențmetru de tip analogic codificat în timpul sesiunii).
- o estimare a numărului de calorii consumate.

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 consolii și în interiorul tubului de putere.

DISTANȚA:

Pe spatele consolii, există un cursor care propune mai multe poziții. Vă rugăm să poziționați la „VM” dacă nu este deja setat. Viteza și distanța afișate sunt calculate pentru o roată de bicicletă de 20». Trebuie să obțineți pentru 60 RPM în jur de 6 km/h.

CALORII:

Calculul ține seama de nivelul de rezistență și de cadență (RPM).

MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIAICE:

Vă rugăm să consultați nota „INSTRUCTIUNE”: Nu vă recomandăm utilizarea hand-pulse pentru persoanele care poartă un stimulator cardiac.

De la mâini (Handpulse):

- Măsurători în cursul exersării/în mișcare, deci semnalul este adesea întrerupt. Afisarea valorilor măsurate nu este instantanee, deci decalajul este uneori important.
- Mâinile uscate determină o scădere a semnalului sau uneori o întreupere a semnalului. Umezită mâinile pentru a îmbunătăți măsurarea.
- Dacă aveți dubii în ceea ce privește valorile sau semnalul, solicitați testarea cu un alt utilizator, dacă este posibil.
- Nu se măsoară frecvența: verificați conexiunile dintre Hand-Pulse și consolă.

Cu o centură pentru a capta frecvența cardiacă:

1. Verificați poziționarea bateriei sau înlocuiți cu o baterie nouă.
2. Umezită 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, învărtiți în sens INVERS acelor de ceasornic.

ZGOMOT:

- 1 Deșurubați 2 ture și apoi înșurubați pedalele la maximum.
- 2 Verificați stabilitatea și corectați dacă este necesar (a se vedea paragraful: ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI).
- 3 Verificați în mod regulat dacă moletele de reglaj sunt bine poziționate și strânse (a se vedea paragraful: REGLAJE).
- 4 Verificați regulat dacă suruburile de asamblare sunt bine strânse (inclusiv piulițele de la șa).

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

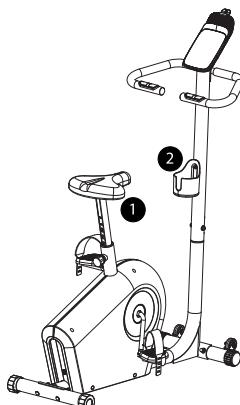
INFORMATII SUPLIMENTARE

Conectați-vă la <http://www.supportdecathlon.com/>, selectați produsul și găsiți:

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

INFORMÁCIE :

Cyklistika je vynikajúca aktíva, ktorá vám umožní zvýšiť kardiovaskulárnu a respiračnú schopnosť, pričom prispieje s posilnením celého tela: zadok, kvadričepy, sedacie a podkolenné svaly, lýtky, bedrové a brušné svaly v tăžisku. 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 pedálmi. Aby zariadenie fungovalo, je potrebné ho pripojiť do elektriny. Sílačením tlačidla OK spustite reťazcu.

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

Aby bolo cvičenie účinné, musí byť sedadlo v správnej výške, čo znamená, že počas pedálования musia byť kolenné mierne ohnuté v okamihu, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, otočte gombík o niekoľko otáčok bez lohu, aby ste ho úplne vytiahli, a ľahkého hlava, aby sa kolíček na rúre sedadla uvoľnil. Potom nastavte sedadlo do správnej výšky, uvoľnite gombík v jednom z nastavovacích otvorov sedadlovnej rúry, a potom ho znova uhnite na maximum. UPOZORNENIE: Uistite sa, že ste tlačidlo vrátili späť do jedného zo zatváracích otvorov sedadlovnej rúry a dotiahnite ho čo najviac. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku uvedenú na rúre.

2. NAROVNANIE BICYKLA:

V prípade nestability bicykla otočte násadky zadných noh na rúre.

DRŽANIE TELA NA STACIONÁRNOM BICYKLI

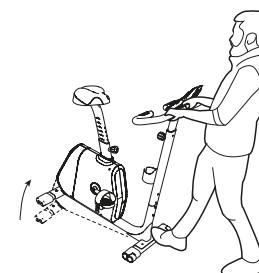
Držanie tela je poloha tela, ktorú si treba osvojiť počas používania. Je dôležité ju dodržiavať tak, aby ste sa neporanili ani si neublížili počas tréningu.

1. ĽAHKÝ PRESAH

Naše tímy navrhli stacionárny bicykel s nízkym rámom, ktorý vám umožní vyliezeť naďez bez toho, aby ste museli zdviháť nohu.

2. POZÍCIA SO VZPRIAMENÝM CHRÁBATOM

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

PRESUVANIE

Postavte sa na prednú stranu produktu, položte jednu nohu na prednú nohu bicykla a potiahnite riadiča smerom k sebe, aby ste bicykel naklonili dopredu a aby sa premiestňovacie kolieska dostali do kontaktu so zemou. Je dôležité, aby ste si počas tohto pohybu udržali rovný chrbát. Pri presune bicykla musíte využiť silu predovšetkým na ruky a nohy.

OVLÁDACÍ PANEL

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

Stredné tlačidlo na zapnutie ovládacieho panela, potvrdenie vlastného výberu, spustenie tréningu.



v menu vyberte program.



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



Nastavíť (zvýšiť alebo znížiť) záťaž pedálования, upraviť (zvýšiť alebo znížiť) parametre?

Prepinač výberu: Zvoľte si typ svojho zriaďenia (VE, RO, VM).

VE: Eliptický bicykel

VM: Stacionárny bicykel

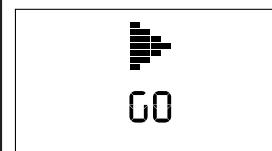
RO: Veslár

RESET: Resetujte výber.

VÝBER KM/H alebo MÍLE

Ovládaci panel štandardne zobrazuje vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h(B). Ak chcete zmeniť túto jednotku na míle (A):

- 1 Zapnite bicykel a vypnite ovládaci panel (podržte pohyb späť na úvodnej obrazovke).
- 2 Tlačidlo OK podržte stlačené dlhšie ako 3 sekundy.
- 3 Zmenite jednotku pomocou tlačidiel + a -.
4. Potvrdte stlačením stredného tlačidla OK, ovládaci panel sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.

**ÚVODNÁ OBRAZOVIK**

Toto je prvá obrazovka, ktorá sa objavi, keď začnete šípať alebo keď zapnete bicykel.

Môžete:

2. Pedálovať, aby ste mali rýchly rozbeh.
3. Sílačte OK, ak chcete rýchly rozbeh. Sílačením programu vstúpite do zoznamu programov.
4. Vypnite ovládaci panel stlačením tlačidla NÁVRAT.

VYHODNOTENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (TF max.):

Ženy: 226 – vek.

Muži: 220 – vek.

Prispôsobenie podla úrovne používateľa:

Pridať +10 v prípade začiatčníkov, netrénovaných osôb.

Zostala na výške uvedenom základnom výpočte v prípade priležitosťných používateľov.

Odobrať -10 v prípade pravidelných používateľov.

TF max., v spojení s cieľom:

zotavovacia fáza TFMAX.

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

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

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

> 90 % TF MAX => zvyšovanie výkonu.

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE CEZ RUKY (RUČNÝ PULZ):

Neodporúčame používať ručný pulz u ľudu, ktorí majú kardiostimulátor, zdravotnícke zariadenie s extrémnou citlivosťou, ktoré sa má chrániť pred akymkoľvek blízkym elektrickým a elektronickým zariadením. Ak sa vás to týka, obráťte sa s týmto problémom na svojho lekára. Technológia ručného pulzu poskytuje údaj srdcového tepu v BPM (údery za minútu). V žiadnom prípade to nie je zdravotnícka pomôcka. Toto zariadenie je určené na priležitosťné alebo pravidelné používanie pri každom použití, no nie nepretržite. Pripomíname, že dokonca aj v pokoji sú meny tepovej frekvencie nepretržite. Princíp funkcie: Tep srdca je zachytený dvoma elektródami na oboch stranach riadiacich. Preto je potrebné umiestniť obe ruky súčasne na obidve snímače. Obe elektródy emitujú mikroproud, ktorý prechádza telom, prud neškodný pre zdravie, pretieže je veľmi nízky (miliónina ampera), striedanie tohto mikroproudu predstavuje odraz tepu srdca. Tento odraz sa opäťovne prenáša na ovládaci panel v BPM. Začína na 60 BPM, potom sa filtrejú a meraná sú spriemerené za účelom zobrazenia najlepšej konzistencie hodnoty (filtrácia a spriemerovanie sa liší podľa výrobca) s posunom jednej alebo dvoch sekúnd.

Odporúča sa:

- V prípade cvičenia z času na čas položte ruky na 5 až 10 sekúnd, no zariadenie nepoužívajte od začiatku do konca reťazca.
- Po každom použití vysúšajte/vysušte snímače.
- Na zlepšenie merania si navlhčte ruky.

Pre informáciu, ovládaci panel je vybavený analógovým srdcovým opaskovým prijímačom (opasok nie je súčasťou dodávky). Ďalšie informácie vám poskytne predajca Decathlon. Zobrazenie meraní z opaska na ovládacom paneli nahradí ručný pulz.

RÝCHLY ROZBEH / VOLNÉ POUŽITIE

- 1. Cvičiť začnite tak, že budete pedálovať.
- 2. Na nastavenie obťaženia šliapania stlačte tlačidlo + alebo -.
- 3. Ak potrebujete prestávku, na pár sekúnd prerušte pedálovanie.
- 4. Ak chcete pokračovať v relácii, začnite znova šliapat.
- 5. Ak chcete ukončiť reláciu pred koncom, zastavte pedálovanie na niekoľko sekúnd, a potom stlačte tlačidlo Späť.
- 6. Ak chcete vypnúť ovládaci panel, musíte byť na úvodnej obrazovke. Potom majte dlhú stlačené tlačidlo Späť.
- Ovládaci panel sa asi po 15 minutes nečinnosti automaticky vypne.

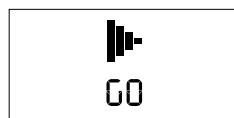
PROGRAMY

- 1. Na úvodnej obrazovke vyberte programový ponuku s tlačením tlačidla programu.
- 2. Stlačením tlačidiel + alebo - prechádzajte medzi programami a vyberte tlačením tlačidla OK.
- 3. Nastavte čas cvičenia pomocou tlačidiel + alebo - a potvrdeť stlačením tlačidla OK.
- 4. Môžete začať.
- 5. Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlá + alebo -.
- 6. Keď prestanete šliapat, bicykel sa pozastaví a čas bude blikat.
- 7. Ak chcete pokračovať v relácii, začnite znova pedálovať.
- 8. Ak chcete zastaviť reláciu pred koncom, prestaňte šliapat, bicykel sa pozastaví, stlačte tlačidlo Späť.
- 9. Ak chcete vypnúť ovládaci panel, musíte byť na úvodnej obrazovke. Potom dlhú podržte tlačidlo Späť.
- Ovládaci panel sa asi po 15 minutes nečinnosti automaticky vypne.

OPIS PROGRAMOV

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

REŽIM „QUICK-START“



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

Program „Kcal 02“



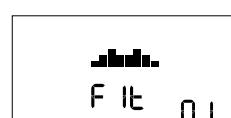
Prínosy: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).
Opis: Intervaly s nízkou intenzitou na udržiavanie sa v rámci cieľovej zóny, ktorých súčasťou je vyššia svalová zátáž než na úrovni 1.

Program „perf“



Prínosy: Výkon
Opis: Vysokointenzívne tréningy na zlepšenie výdrže a veľkej svalovej zátáže. V ideálnom prípade treba udržiavať rovnaké tempo počas celej relácie. Nižší odpor predstavuje fázy na zotavenie.

Program „FIT 01“



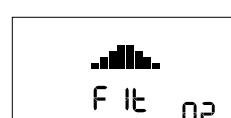
Prínosy: byť v forme (úroveň 1).
Opis: 2 vrcholy náramhy zahrnuté v záťažovej sekvencii, ktorá zahŕňa vzostupnú a zostupnú fazu.

Program „pulz“



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

Program „FIT 02“



Prínosy: byť vo forme (úroveň 2).
Opis: Udržiavanie dobrej pracovnej zátáže v celej sekvencii, ktorá zahŕňa vzostupnú fazu, vrcholovú zátáž a zostupnú fazu.

Program „Kcal 01“



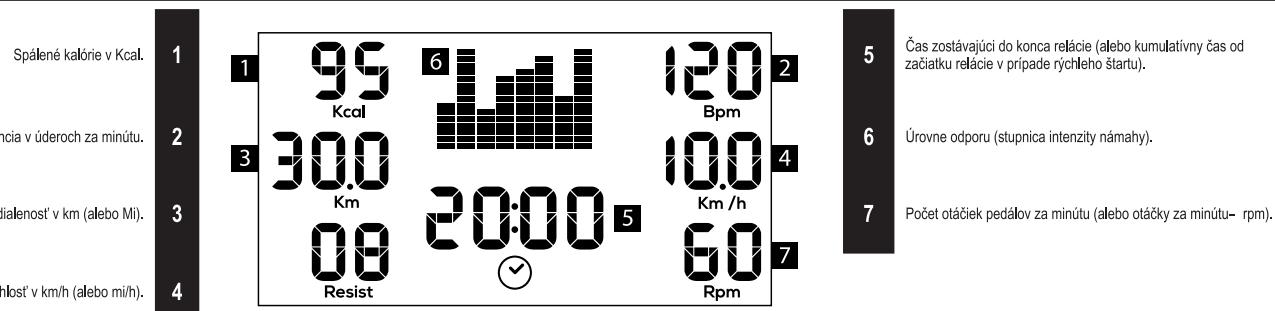
Prínosy: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 1).
Opis: Dvojnásobné plató pri nízkej intenzite, udržiavanie pomerne rýchleho tempa počas cvičenia. Odporúčanie: Nehýbte rukami najlepšie počas náramhy.

Program „SOFT“



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

OBRAZOVKA POČAS RELÁCIE



ZHRNUTIE VÝKONNOSTI

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

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

- vašej priemernej rýchlosťi.
- prejdenej vzdialenosťi.

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

DIAGNOSTIKA ODHÝLOK

Ovládaci panel:

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

VZDIALENOSŤ:

Na zadnej strane ovládacieho panela ponúka kurzor niekoľko pozícii. V opačnom prípade dôkájme, 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 kardiostimulátorom.

Cez ruky (ručný pulz):

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

- Suché ruky spôsobujú zniženie signálu alebo niekedy aj prerušenie signálu. Na zlepšenie merania si navlhčte ruky.

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

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

S opaskom na snímanie srdcovej frekvencie:

1. Skontrolujte polohu batérie alebo ju vymenite za novú.

2. Ľahko navlhčte opasok na časť, ktorá je v kontakte s pokožkou.

3. Uistite sa, že je opasok umiestnený priamo na pokožku s vysielačom v strede hrudníka.

PEDÁLE:

Ak chcete pritiahnutť 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 kontrolojte, či sú nastavovacie gombíky správne umiestnené a dotiahnuté (pozri odsek: NASTAVENIE).

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

Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznický servis spoločnosti Domyos (pozri poslednú stránku zákazníckeho servisu).

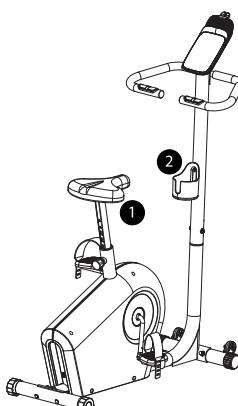
ĎALŠIE INFORMÁCIE

Prihláste sa na <http://www.supportdecathlon.com> vyberte svoj produkt a vyhľadajte:

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

ZÁKLADNÍ POPIS :

Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýždové svaly, čtyřhlavý sval stehenni, svaly zadní strany stehen, lýka a střed těla – břišní a zádové svaly. Abyste dosáhli vykoupeného výsledku, doporučujeme vám jezdit na kole 1–3krát týdně, 20 minut až hodinu. Výrobek je vybaven zařízením pro magnetický přenos, které zajišťuje pravidelné, pohodlné šlapání. Aby mohlo zařízení fungovat, je třeba jej zapojit do elektrické sítě. Pro začájení tréninku stačí už jen stisknut tlačítka OK.

NASTAVENÍ**UPOZORNĚNÍ: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt.****1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:**

Abi bylo cvičení efektivní, je důležité správně nastavit výšku sedla – když je pedál při šlapání v nejnižší pozici, musí být kolena lehce pokřená. Pro nastavení výšky sedla povolte o pár otáček kolečko pod sedlem, neodšroubovávejte ho však úplně, jen povytáhněte hlavici, aby se uvolnil klinák v sedlové trubici. Nastavte sedlo do správné výšky, posuňte kolečko do příslušného otvoru pro nastavení výšky v sedlové trubici a utáhněte ho na doraz. **UPOZORNĚNÍ:** Ujistěte se, že je kolečko správně umístěno v jednom z otvorů v sedlové trubici a že je dobré zašroubováno. Nikdy nepefkračujte maximální povolenou výšku sedla, která je vyznačena na trubici.

2. NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU:

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

DRŽENÍ TĚLA NA ROTOPEDU

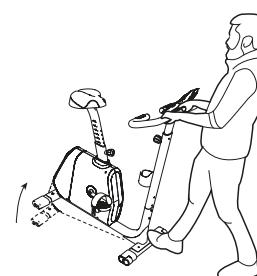
Držení těla na rotopedu stanovuje, v jaké poloze je ideální na stroji cvičit. Toto držení těla je důležité dodržovat, abyste se při cvičení nezranili nebo si jinak neublížili.

1. SNADNÉ NASEDÁNÍ

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

2. POLOHA SE VZPŘÍMĚNÝMI ZÁDY

Tento rotoped je vyvinut tak, abyste na něm mohli vždy cvičit v optimální poloze, tedy aby bylo možné mít neustále vzpřímená záda a hledet přímo před sebou.

PŘEMIŠŤOVÁNÍ

Postavte se před stroj, stoupněte si jednou nohou na přední podpěrnou trubici rotopedu a přitáhněte k sobě řidítka tak, aby se stroj naklonil a transportní kolečka zůstala na zemi. Při tomto pohybu je důležité udržet vzpřímená záda. Při přemisťování 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 tlačítka slouží k zapnutí panelu, potvrzení výběru a k začájení tréninku.



Procházení menu, výběr programu.



Opuštění programu, návrat do hlavního menu, vypnutí panelu.



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

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

VE: Eliptický trenážér

VM: Rotoped

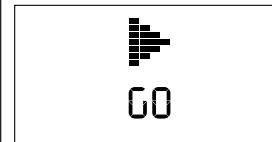
RO: Veslovací trenážér

RESET: Znovu začít výběr.

VÝBĚR KM/H nebo MÍLE

V základním nastavení ukazuje stroj vzdálenost v km a rychlosť v km/h(B). Změna nastavení jednotky na míle (A):

- Připojte stroj do elektrické sítě a vypněte ovládací panel (podržte tlačítka zpět na úvodní obrazovce).
- Stiskněte tlačítka OK a držte ho stisknuté 3 vteřiny.
- Pomocí tlačítka + a - zvolte jednotku.
- Potvrďte výběr stisknutím hlavního tlačítka OK, ovládací panel se automaticky přepne na uživatelskou obrazovku.

**ÚVODNÍ OBRAZOVKA**

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

Můžete:

- Rychle začít tréninkem, že začnete šlapat.
- Rychle začít tréninkem stisknutím tlačítka OK. Stisknout program, abyste se dostali na seznam programů.
- Vypnout ovládací panel tím, že podržíte stisknuté tlačítka ZPĚT.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

Výpočet maximální te波ové frekvence (MAX TF):

Pro ženy: 226 - věk.

Pro muže: 220 - věk.

Nastavení dle úrovni fyzické kondice:

Jste-li začátečník či netrenovaná osoba, zvýšte si hodnotu o 10.

Jste-li příležitostný sportovec, ponechte si základní nastavenou hodnotu.

Cvičte-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 te波ové 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, poradte 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 nejdřív o zdravotnický prostředek. Snímaní je určeno k pravidelnému měření aktuální te波ové frekvence při tréninku a ne k nepřetržitému používání. Připomínáme, že i kladová te波ová frekvence se neustále mění. Princip fungování: Te波ovou frekvenci naznačují dvě elektrody po obou stranách řidítka. Je třeba mít na snímačích umístěné obě ruce současně. Elektrody vysílají mikroproud, který prochází tělem, tento proud je velice slabý a naprostě neškodný (jedna milionina ampérů). Změny v mikroproudovu následně odražejí te波ovou frekvenci. Hodnota se poté přenese na ovládací panel a zobrazí se v BPM (úderů za minutu). Doplňujeme 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 očistit/osušit.

- Navlhčit si ruce, aby bylo měření snažší.

Ovládací panel je rovněž vybaven receptorem pro analogový pás na snímání tepové frekvence (pás je třeba zakoupit samostatně). Pro více informací se obrátte 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, přestaňte na několik vteřin šlapat.
- 4. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat.
- 5. Pro dřívější ukončení tréninku přestaňte na několik vteřin šlapat a stiskněte tlačítko Zpět.
- 6. Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka. Poté podržte stisknuté tlačítko Zpět.
- Ovládací panel se zhruba po 15 minutes nečinnosti automaticky vypne.

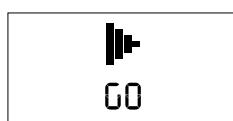
PROGRAMY

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> • 1. Stiskněte na úvodní obrazovce tlačítko programů. • 2. Programy můžete zvolit 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 -. | <ul style="list-style-type: none"> • 6. Pokud přestanete šlapat, trénink se pozastaví a čas na displeji bliká. • 7. Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat. • 8. Pro dřívější ukončení tréninku přestaňte na několik vteřin šlapat a trénink se pozastaví, poté stiskněte tlačítko Zpět. • 9. Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka. Poté podržte stisknuté tlačítko Zpět. • Ovládací panel se zhruba po 15 minutes nečinnosti automaticky vypne. |
|---|---|

POPIΣ PROGRAMŮ

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

REŽIM „RYCHLÉHO STARTU“



Hlavní přínos: Rychlé použití.
Popis: Jednoduše se na rotoped posadte a začněte šlapat!

Program „Kcal 02“



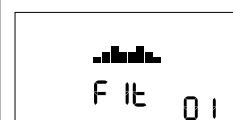
Hlavní přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2).
Popis: Intervaly o nízké intenzitě pro setrvání v cílové zóně, cvičení představuje vyšší svalovou zátěž než v úrovni 1.

Program „perf“



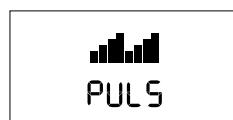
Hlavní přínos: Výkonnost
Popis: Intervaly o vysoké intenzitě zlepšují výdrž a představují velkou svalovou zátěž. V ideálním případě je třeba během celého tréninku udržet stejně tempo. Fáze s nižší obtížností jsou určeny k obnově sil.

Program „FIT 01“



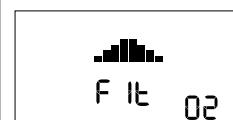
Hlavní přínos: Dobrá kondice (úroveň 1).
Popis: V rámci jedné sekvence se musí překonat 2 vrcholy aktivity, přičemž každý zahrnuje vzestupnou a sestupnou fázi.

Program „puls“



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

Program „FIT 02“



Hlavní přínos: Dobrá kondice (úroveň 2).
Popis: Po celou dobu trvání sekvence je třeba zachovat vysokou úroveň aktivity, sekvence zahrnuje vzestupnou fázi, vrchol aktivity a sestupnou fázi.

Program „Kcal 01“



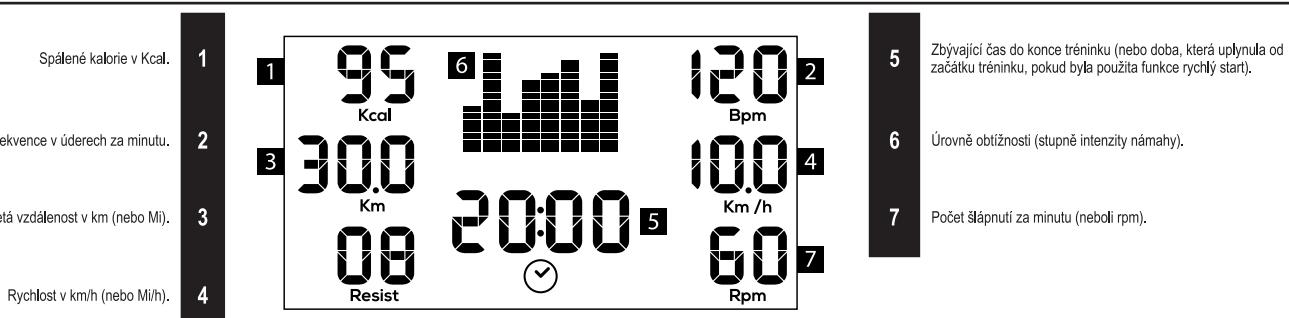
Hlavní přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 1).
Popis: Dvojitá vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo. Rada: Během tréninku udržujte ruce v jedné poloze.

Program „SOFT“



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

OBRÁZOVKA BĚHEM TRÉNINKU



SHRNUTÍ VÝKONU

Po ukončení tréninku se po dobu regenerace automaticky zobrazí na displeji na 2 minuty shrnutí vašeho výkonu. Můžete si zde zobrazit:

- svou průměrnou tepovou frekvenci (pokud jste na sobě měli během tréninku analogový pás na měření tepové frekvence).
- odhadovaný počet spálených kalorií.
- svou průměrnou rychlosť.
- ujetou vzdálenost.

Pro předčasně ukončení rekapitulace výkonu stiskněte tlačítko Zpět.

DETEKCE PORUCH

OVLÁDACÍ PANEL:

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

VZDÁLENOST:

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

KALORIE:

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

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

Přečtěte 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 snažší 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 připojeny k panelu.

S pásem pro snímání tepové frekvence:

1. Zkontrolujte, zda je v pásu baterie, případně ji vyměňte za novou.

2. Pás lze lehce navlhčit v místech, kde se dotýká kůže.

3. Pás musí být umístěn přímo na kůži tak, aby byl snímač uprostřed hrudníku.

PEDÁLY:

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

ZVUKY:

- 1 Povolte pedály o 2 otočky, poté je zašroubujte na doraz.
 - 2 Zkontrolujte stabilitu rotopenu a v případě potřeby ji upravte (viz odstavec: NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU).
 - 3 Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny otočné regulační řádky zašroubovány (viz odstavec: NASTAVENÍ).
 - 4 Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby dobře utaženy (včetně matek sedla).
- Pokud problém přetrhává, kontaktujte prosím zákaznický servis Domyos (viz poslední strana – poprodejní služby).

VÍCE INFORMACÍ

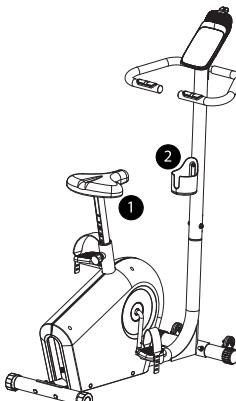
Pro více informací navštívte <http://www.supportdecathlon.com> a najděte si zde svůj výrobek:

- 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 kårtsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmusklar, quadriceps, hamstring, vader, ryggmusklar och magnusklar i coreträning. Vi rekommenderar att du tränar 1 till 3 gånger i veckan, från 20 min till 1 timme för att få de förväntade resultaten. Denna produkt är utrustad med magnetisk överföring för att bekvämt kunna trampa utan ryck. Den måste anslutas till näten för att fungera. Du behöver bara trycka på ok-knappen för att starta ditt pass.

INSTÄLLNINGAR



WARNING: 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 längsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp/vedra ner några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från sadelrören. Justera sadeln till rätt höjd, sätt tillbaka vredet i ett av hålen i sadelrören och dra åt ordentligt. **VARNING:** Se till att knappen på rören sitter på plats i sadelrören och dra åt ordentligt. Överskrift aldrig sadelns högsta läge som anges på rören.

2. JUSTERA CYKELNS NIVÅ:

Vrid de bakre benen på rören om cykeln är instabil.

HÅLLNING PÅ MOTIONSCYKELN

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

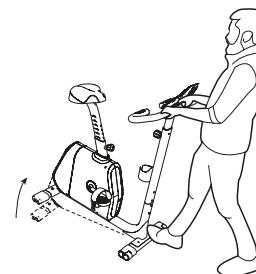
1. LÄTT ATT KOMMA PÅ

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

2. RAK RYGG

Denna träningscykel har utformats så att du ska kunna hålla en lämplig position under träningen, det vill säga att alla ska kunna träna systematiskt med rak rygg och blicken rakt framåt.

OMPLACERING



Ställ dig framför produkten, placera en fot på pedalen och dra styret mot dig för att luta cykeln framåt för att få hjulen att komma i kontakt med underlaget. Det är viktigt att hålla ryggen rak när du utför denna rörelse. När du flyttar din träningscykel ska du främst använda kraften i dina armar och ben.

KONSOL

Konsolen erbjuder en rad funktioner som berikar träningen. Här hittar du anvisningar som gör det enkelt att använda den.

Central knapp för att slå på konsolen, validera dina val, starta ett träningspass.



navigera i menyn för att välja program.



Lämna ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, slå av konsolen.



Ställ in (öka eller minska) motståndet vid trampag, reglera (öka eller minska) dina inställningar?

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

VE: Crosstrainer

VM: Motionscykel

RO: Rodmaskin

RESET (ÅTERSTÄLL): Återställ valet.

VÄLJ KM/H eller MILES



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

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

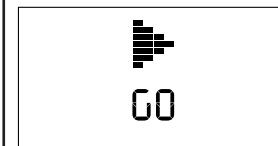


2 Håll OK-knappen intryckt i över 3 sekunder.

3 Ändra enheten med knapparna + och -

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

STARTSKÄRM



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

Du kan:

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

UTVÄRDERING AV HJÄRTFREKVENSEN

Räkna ut den maximala hjärtfrekvensen (FC max):

Kvinnor: 226 – ålder.

Män: 220 – ålder.

Justerering efter din nivå:

Lägg till 10 om du är nybörjare eller otränad.

Behåll basberäkningen ovan om du tränar bara ibland.

Dra bort 10 om du tränar regelbundet.

FC max relaterar till målet:

återhämtningsfas för FCMAX.

60–69 % av FC MAX => mjuksätt

70–79 % av FC MAX => viktmedgång

80–89 % av FC MAX => ökad uthållighet

> 90 % FC MAX => prestandasökning

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 sjukskördspersonal 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 pulsmätningarna är kontinuerliga, även i vila. Grundläggande funktioner: Pulsen läses ut av två elektroderna på båda sidor av styret. Det är därför nödvändigt att placera båda sidorna 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 återspeglings av hjärtats slag. Denna återspeglings överförs till konsolen i BPM. Den börjar vid 60 BPM då den filtreras och mätningarna sker i medeldvärdet för att visa den bästa överensstämmelsen av värde (filtrering och medeldvärdet varierar beroende på tillverkarna) med en fördjupning på en eller två sekunder.

Vi rekommenderar:

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

För information är konsolen utrustad med en analog hjärtfrekvensmätare (bältet ingår inte levereras i köpet). Kontakta din Decathlon-butik för mer information. Visningen på konsolen av mätningarna av hjärtfrekvensmätaren kommer att ersätta handpuls-visningen.

SNABBSTART/FRI ANVÄNDNING

- 1. Starta ditt pass genom att börja trampa.
- 2. Justera trampmotståndet med knapparna + och -
- 3. Om du vill göra en paus 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. Du måste vara på startsidan för att stänga av konsolen. Tryck sedan länge på returknappen.
- Konsolen stängs automatiskt av efter ca 15 minutes överksamhet.

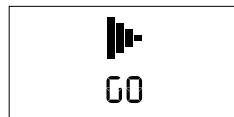
PROGRAM

- 1. Välj programmen 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 träningpass.
- 5. Justera trampmotståndet med knapparna + och -
- 6. När du slutar trampa, pausar cykeln och tiden blinkar.
- 7. Börja trampa på nytt för att återuppta passet.
- 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 15 minutes överksamhet.

BESKRIVNING AV PROGRAMMEN

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

"QUICK-START"-LÄGE



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

Kcal 02-programmet



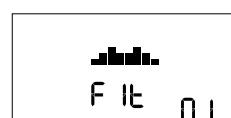
Fördelar: Gå ned i vikt (nivå 2).
Beskrivning: Intervall med låg intensitet för att hålla sig inom målområde, med en större muskelbelastning än i nivå 1.

"Performance"-program



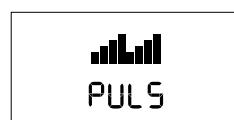
Fördelar: Performance
Beskrivning: Intervall med hög intensitet för att förbättra uthålligheten och låta musklerna jobba mer. Det bästa är att hålla en jämn takts under hela träningspasset. Perioderna med svagare motstånd är återhämtningsfaser.

FIT 01-programmet



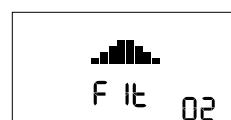
Fördelar: hålla sig i form (nivå 1).
Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningsekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följd av en gradvis minskning.

Pulsprogram



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

FIT 02-programmet



Fördelar: hålla sig i form (nivå 2).
Beskrivning: Bibehåller en god arbetsvolym under hela sekvensen, som omfattar en fas med gradvis ökning, en intensitetstopp och en fas med gradvis minskning.

Kcal 01-programmet



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

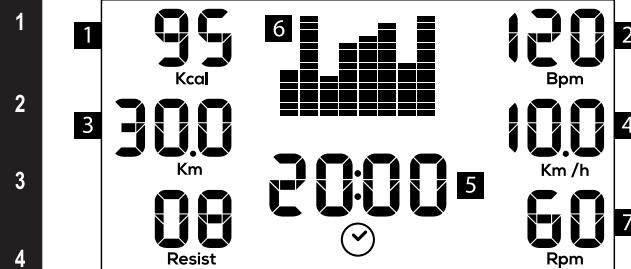
SOFT-programmet



Fördelar: Platt bana.
Beskrivning: Fullständigt anpassningsbar bana, med sammanfattnings av prestationerna vid slutet av passet.

SKÄRM UNDER TRÄNINGSPASSET

Förbrända kalorier i Kcal.



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

6 Motståndsnivåer (intensitet- och ansträngningsstege).

7 Antal pedalvarv per minut (eller spm)

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).
- din genomsnittliga hastighet
- en uppskattning av förbrända kalorier.
- 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 "INSTRUKTIONSS-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. Fukt 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 handpulsen är kopplad till konsolen.

Med ett bälte för att mäta hjärtfrekvensen:

1. Kontrollera batteriets placering eller byt ut det mot ett nytt batteri.
2. Fukt bället 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 pedalen till max.
 - 2 Kontrollera stabiliteten och korrigera 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).
- Om problemet kvarstår, vänligen kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan kundtjänst).

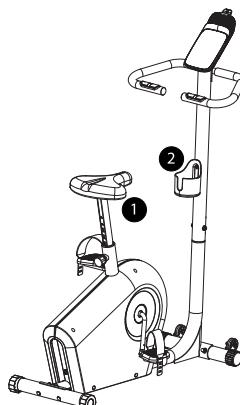
MER INFORMATION

Gå in på <http://www.supportdecathlon.com/> välj din produkt och finn:

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

PREZENTACIJA :

Vožnja bicikla savršena aktivnost za postizanje povećanog kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta te za oblikovanje cijelog tijela: jačanje stražnjice, kvadricepsa, pregibača noge, listova, mišića kralježnice i trbušnih mišića. Za postizanje željenih rezultata savjetujemo vam da vozite bicikl od 20 minuta do 1 sata, jednom do triput tjedno. Ovaj proizvod opremljen je magnetnim prijenosom koji omogućava jednostavnije okretanje pedala bez napora. Kako bi funkcionirao, potrebno ga je priključiti u izvor električne energije. Za početak treniranja dovoljno je pritisnuti tipku OK.

POSTAVKE**UPOZORENJE: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići.****1. PRILAGOĐAVANJE SJEDALA:**

Kako bi vježba bila učinkovita, sjedalo mora biti namješteno na odgovarajućoj visini; što znači da tijekom pedaliranja vaša koljena moraju biti blago savijena kada se pedale nalaze u najnižem položaju. Da biste prilagodili sjedalo, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomicati zupčastu cijev sjedala. Zatim namjestite odgovarajuću visinu sjedala umetanjem nastavka kotača u jedan od otvora na zupčastoj cijevi sjedala te čvrsto stegnite kotač. **UPOZORENJE:** Pazite da kotač bude pravilno umetnut u jedan od otvora na zupčastoj cijevi sjedala i čvrsto stegnut. Nikad nemojte prelaziti maksimalnu visinu naznačenu na cijevi.

2. POSTAVLJANJE BICIKLA:

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

POSTURA TIJELA NA SOBNOM BICIKLU

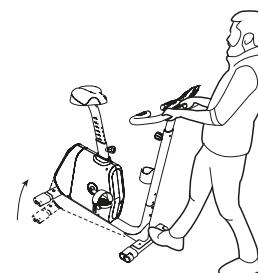
Postura je položaj tijela koji treba zauzeti tijekom treninga. Važno je zadržati pravilan položaj tijela kako se ne biste ozlijedili tijekom treninga.

1. PENJANJE NA BICIKL

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

2. RAVAN POLOŽAJ KRALJEŽNICE

Ovaj sobni bicikl razvijen je kako bi vam omogućio zadržavanje prilagođenog položaja tijela tijekom treninga i svim korisnicima omogućuje metodičan trening uz ravan položaj kralježnice i ravan pogled sprjeda.

PREMJEŠTANJE BICIKLA

Stanite ispred bicikla i postavite stopalo na prednju nogu bicikla, a zatim povucite držac za ruke prema sebi da biste nagnuli bicikl prema naprijed, kako bi kotač došli u dodir s podom. Tijekom ovog postupka važno je zadržati kralježnicu u ravnom položaju. Tijekom premještanja sobnog bicikla potrebno je upotrijebiti mišić ruku i nogu.

KONZOLA

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

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



navigacija izbornikom za odabir programa.



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



Prilagoditi (povećati ili smanjiti) težinu pedaliranja, prilagoditi (povećati ili smanjiti) parametre?

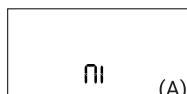
Poništavač odabrane funkcije: Odaberite vaš tip proizvoda (VE, RO, VM).

VE: Eliptični bicikl

VM: Sobični bicikl

RO: Sprava za veslanje

RESET: Ponovno pokretanje odabrane funkcije.

ODABIR KM/H ili MILJE

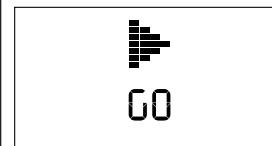
Prema zadanim postavkama, na vašoj se konzoli udaljenost i brzina prikazuju u km i km/h(B). Da biste tu jedinicu promijenili u milje (A):

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

2 Držite tipku OK pritisnutom više od 3 sekunde.

3 Promijenite jedinicu pomoću tipki + i -.

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

**POČETNI ZASLON**

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

Možete:

2. Pedaliranjem brzo pokrenuti bicikl.

3. Pritiskom na tipku OK brzo pokrenuti bicikl. Pristupiti popisu programa pritiskom na program.

4. Isključiti konzolu držanjem tipke POVATAK pritisnutom.

MJERENJE SRČANE FREKVENCije

Izračun maksimalne srčane frekvencije (FC max):

Za žene: 226 – dob

Za muškarce: 220 – dob

Pralagodba prema razini vježbe:

Povećajte +10 ako ste početnik i niste u formi.

Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.

Smanjite -10 ako redovito vježbate.

Maksimalna srčana frekvencija ovisi o cilju:

faza obnove maksimalne srčane frekvencije.

između 60 % i 69 % maksimalne srčane frekvencije => nastavite vježbati polagano.

između 70 % i 79 % maksimalne srčane frekvencije => gubitak težine.

između 80 % i 89 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izdržljivosti.

> 90 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izvedbe.

MJERENJE KARDIOFREKVENCije NA RUKAMA (RUČNI PULS):

Ne savjetujemo upotrebu mjerenja ručnog pulsa osobama koje imaju srčanu prenosnicu ili medicinski uredaj 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 minutu. Taj uredaj ni u kom slučaju nije medicinski uredaj. Namijenjen je određenoj ili redovitoj upotrebni tijekom svakog korištenja, a ne za neprekidnu upotrebu. Podsjetimo da su kardiofrekvenčna odstupanja stalna, čak i tijekom odmora. Način rada: Srčani otkuci mjeri se pomoću dvije elektrode na svakoj strani upravljača. Stoga je potrebno istovremeno položiti obje ruke na oba senzora. Dvije elektrode odašljaju mikrostruju koja prolazi tijelom. Ta struja se vrlo slabe jačine i nije stetna za tijelo (jačine milijuntog dijela ampera). Odstupanja takve mikrostruje refleks su srčanih otkucanja. Taj refleks prenosi se zatim na konzolu i prikazuje u BPM (otkucajima u minutu). Započinje pri 60 BPM, zatim se filtrira i mjerena 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 vremenom na vrijeme postavite na senzore tijekom 5 do 10 sekundi tijekom vježbe, a ne neprekidno od početka do kraja vježbe.

- Obrišite/osušite senzore nakon svake upotrebe.

- Navlažite ruke da biste dobili precizniju mjerenu.

Za vašu informaciju, na konzoli se nalazi senzor za analogni kardio pojas (pojas se ne dobiva uz uređaj). Za više informacija обратите se svojoj trgovini Decathlon. Prikaz mjernih podataka kardio pojasa na konzoli zamjenjuje mjerne podatke ručnog pulsa.

BRZO POKRETANJE BICIKLA/SLOBODNA UPOTREBA

- 1. Počnite okretati pedale da biste započeli trening.
- 2. Za prilagodbu težine pedaliranja pritisnite tipku + ili -.
- 3. Da biste se odmoriли, 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 morate se nalaziti na početnom zaslonu. Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.
- 7. Konzola se automatski uključuje nakon približno 15 minutes 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.
- 3. Prilagodite trajanje treninga pomoću tipki + ili - i zatim potvrdite pritiskom na tipku OK.
- 4. Možete započeti vježbati.
- 5. Za prilagodavanje težine pedaliranja pritisnite tipku + ili -.
- 6. Kada prestanete pedalirati, bicikl se pauzira i vrijeme trepće na zaslonu.
- 7. Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
- 8. Za prekidanje treninga prije njegovog završetka prestanite pedalirati; bicikl se pauzira, pritisnite tipku za povratak.
- 9. Za isključivanje konzole morate se nalaziti na početnom zaslonu. Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.
- Konzola se automatski uključuje nakon približno 15 minutes neaktivnosti.

OPIS PROGRAMA

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

NAČIN „QUICK-START“



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

Program „Kcal 02“



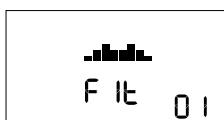
Pogodnost: Gubitak težine (2. razina).
Opis: Intervali niskog intenziteta u svrhu održavanja vježbe unutar cilja, uz jače opterećenje mišića nego na 1. razini.

Program „perf“



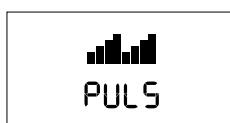
Pogodnost: Izvedba
Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veliko opterećenje mišića. Najbolje bi bilo zadržati isti ritam tijekom cijelog treninga. Faze manjeg otpora faze su oporavka.

Program „FIT 01“



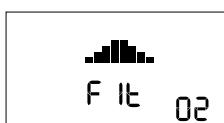
Pogodnost: održavanje kondicije.
Opis: 2 intervala vježbanja maksimalnog intenziteta tijekom treninga koji uključuje najprije progresivnu, a zatim degresivnu fazu.

Program „puls“



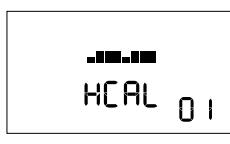
Pogodnost: Oblikovanje tijela
Opis: Dvostruko povišenje, prilagodba ritma ovisno o razini otpora. Veliki otpor = sporiji ritam za jače mišićno opterećenje.

Program „FIT 02“



Pogodnost: održavanje kondicije (2. razina).
Opis: Održavanje odgovarajuće duljine vježbanja tijekom cijelog treninga koji uključuje progresivnu fazu, jedan interval vježbanja maksimalnog intenziteta i degresivnu fazu.

Program „Kcal 01“



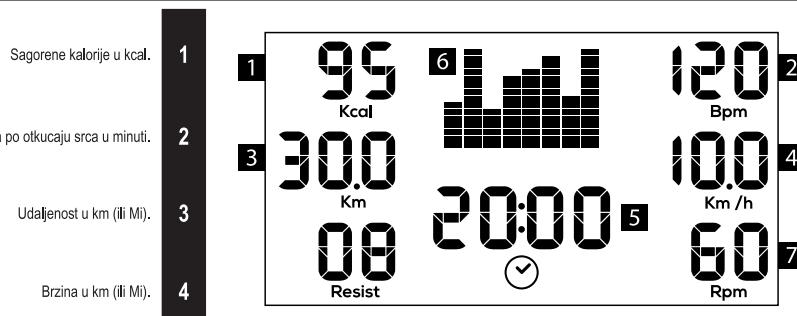
Pogodnost: Gubitak težine (1. razina).
Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje vrlo brzog ritma tijekom treninga. Savjet: Po mogućnosti ne pomičite ruke tijekom vježbe.

Program „SOFT“



Pogodnost: Program jednakog intenziteta.
Opis: Potpuno prilagođiv program s rezultatima izvedbe na kraju treninga.

ZASLON TIJEKOM TRENINGA



REZULTAT IZVEDBE

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

- prosječnu srčanu frekvenciju (ako ste tijekom treninga nosili analogni nekodirani pojas za mjerenje srčane frekvencije)
- procjenu broja sagorenih kalorija

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

OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

KONZOLA:

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

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 prieći 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 prenosnicu.

Na rukama (ručni puls):

- Mjerenja tijekom vježbe/kretanja čiji se signal često prekida. Prikaz izmjerjenih vrijednosti nije trenutac i ponekad dolazi do značajnog odstupanja.
- Suhe ruke uzrokuju smanjenje signala ili se ponekad signal prekida. Navlažite ruke kako bi mjerena 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 kardiofrekvenčiji: provjerite vezu između ručnog pulsa i konzole.

S pojasom za mjerjenje kardiofrekvenčije:

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

PEDALE:

Da biste stgnuli lijevu pedalu, okrenite ju 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 odломak: POSTAVLJANJE BICIKLA).
 3. Redovno provjeravajte jesu li ručice za prilagodbu odgovarajuće postavljene i stegnute (pogledajte odломak: POSTAVKE).
 4. Redovito provjeravajte jesu li vijci za sastavljanje dobro stegnuti (uključujući i maticu na sjedalu).
- Ako se problem ne riješi, обратите se Odjelu za postprodajnu uslugu tvrtke Domyos (pogledajte zadnju stranicu za postprodajnu uslugu).

DODATNE INFORMACIJE

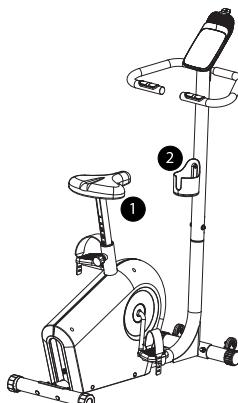
Kontaktirajte nas putem web-adrese www.decathlon.hr, odaberite vaš proizvod i pronađite:

- odgovore na često postavljana pitanja
- savjete za održavanje
- videoputeve 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, kvadricepsov, kolenske tetive, meč, spodnjega dela hrba in trebušnih mišic. Priporočamo, da vadite vsaj 1- do 3-krat tedensko, od 20 minut do 1 ure, da poskrbite za najboljše rezultate. Izdelek ima magnetni prenosnik, ki zagotavlja udobno in gladko vrtenje pedal. Izdelek morate priključiti v električno omrežje. Za začetek vadbe pritisnite na tipko OK.

NASTAVITVE



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

1. PRILAGAJANJE VIŠINE SEDEŽA:

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

2. STABILIZACIJA KOLES:

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

DRŽA NA KOLESU

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

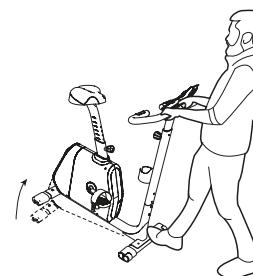
1. ENOSTAVNA UPORABA

Naše ekipe so zasnovane sobno kolo z nizkim okvirjem, ki omogoča, da se popnete nanj, ne da bi vam bilo treba dvigniti nogo.

2. RAVEN HRBET

Sobno kolo omogoča, da med vadbo ohranite pravilno držo, tj. omogoča, da vsi sistematično vadijo tako, da njihov hrbet ostane raven ter da gledajo pred seboj.

PREMIKANJE



KONZOLA

Konzola ima številne funkcije, ki poskrbijo za učinkovitejšo vadbo. Spodaj si oglejte navodila za enostavno uporabo.

Konzolo prižgete s sredinsko tipko, s katero lahko tudi potrdite svojo izbiro ali pričnete z vadbo.



Brskajte po meniju za izbiro programa.



Zapustite program, vrnite se na glavni meni in ugasnite konzolo.



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

Stikalo za izbiro:

Izberite vrsto naprave (VE, RO, VM).

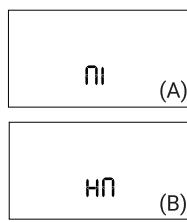
VE: Eliptični trenaver

VM: Sobno kolo

RO: Veslaški trenaver

PONASTAVITEV: Ponastavite izbiro.

IZBIRA KM/H ali MILJ



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

1 Kolo priključite v električno omrežje in ugasnite konzolo (držite tipko Nazaj na začetnem zaslonsu).

2 Pritisnite tipko OK in jo držite več kot 3 sekunde.

3 Enoto spremenite s tipkama + in -.

4. Enoto potrdite s pritiskom na tipko OK. Konzola se bo samodejno prestavila na začetni zaslons.

ZAČETNI ZASLON



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

Odločite se lahko:

2. Da pričnete vreti pedala za hitro vadbo.

3. Da pritisnete tipko OK za hitro vadbo. Za dostop do seznama programov pritisnite na tipko Program.

4. Konzolu ugasnete tako, da držite tipko NAZAJ.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

Izračun najvišjega srčnega utripa (najv. SU):

Za ženske: 226 - starost.

Za moške: 220 - starost.

Prilagodite temelji na vaši stopnji:

Dodataj 10 za začetnike ali osebe, ki se ne ukvarjajo s športom.

Osebe, ki se ukvarjajo z rekreacijsko vadbo, naj upoštevajo zgornji izračun.

Za osebe, ki se redno ukvarjajo s športom, odštejte 10.

Najvišji SU, povezan s ciljem:

NAJV. SU v fazi okrevanja:

Med 60 % in 69 % NAJV. SU => blaga vadba.

Med 70 % in 79 % NAJV. SU => izguba teže.

Med 80 % in 89 % NAJV. SU => izboljšanje vzdržljivosti.

> 90 % NAJV. SU => izboljšanje učinkovitosti.

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 uporabniku 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 obojema rokama hkrati prijeti za oboje senzorja. Obe elektrodi oddajata mikro-tok, ki teče skozi telo, vendar ni škodljiv za zdravje, saj je zelo nizek (milijoninka ampera). Variacije mikro-toka se prikažejo 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 koherencnost vrednosti (filtracija in izračun povprečja se razlikuje glede na proizvajalca) z odmikom ene ali dveh sekund.

Svetujemo:

- Z rokama med tekmo občasno za 5 do 10 sekund primite senzor in ga ne držite neprestano med vadbo.
- Po vsaki uporabi podrgnjite/posušite senzor.
- Za boljšo meritve 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 zaslonsu bo meritve prek pasu zamenjala meritve prek rok.

HITER ZAČETEK / PROSTA UPORABA

- 1. Za začetek vadbe príčnite vrteti pedala.
- 2. Težavnost vrtjenja pedal prilagodite s pritiskom na tipko + ali -.
- 3. Če želite narediti odmor za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala.
- 4. Če želite nadaljevati z vadbo ponovno príčnite vrteti pedala.
- 5. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala in pritisnite na tipko Nazaj.
- 6. Konzola lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu. Nato pritisnite in držite tipko Nazaj.

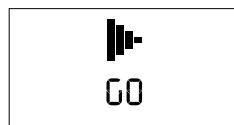
PROGRAMI

- 1. Za izbiranje programov na začetnem zaslonu pritisnite tipko Programi.
- 2. Preglejte programe s pritiskom na tipki + ali -. Program izberete s pritiskom na tipko OK.
- 3. Čas vadbe nastavite s tipkama + ali - in ga potrdite s pritiskom na tipko OK.
- 4. Lahko príčnete z vadbo.
- 5. Težavnost vrtjenja pedal prilagodite s pritiskom na tipki + ali -.
- 6. Ko boste prenehalili vrteti pedala, se bo kolo zaustavilo in čas bo pričel utripati.
- 7. Če želite nadaljevati z vadbo, ponovno príčnite vrteti pedala.
- 8. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala, da se kolo zaustavi, in pritisnite na tipko Nazaj.
- 9. Konzola lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu. Nato pritisnite in držite tipko Nazaj.
- Konzola se bo samodejno ugasnila po okoli 15 minutes neaktivnosti.

OPIS PROGRAMOV:

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

NAČIN HITREGA ZAČETKA (QUICK START)



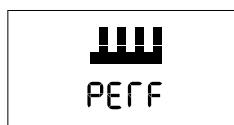
Prednost: Hitra uporaba.
Opis: Enostavno se usedite na kolo in príčnite vrteti pedala!

Program »Kcal 02«



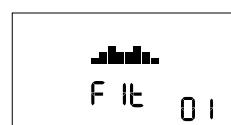
Prednost: Izguba teže (stopnja 2).
Opis: Nizko intenzivni intervali, ki skrbijo, da ostanete znotraj ciljnega območja. Skrbijo za večjo mišično obremenitev kot pri stopnji 1.

Program »Perf«



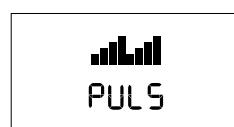
Prednost: Učinkovitost
Opis: Intenzivni intervali za boljšo vzdržljivost in obremenitev mišic. Najbolje je, da tokom vadbe ves čas ohranite enak tempo. Manjši napor predstavlja fazo okrevanja.

Program »FIT 01«



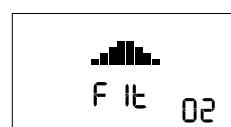
Prednost: Fizična pripravljenost (stopnja 1).
Opis: 2 vrhunca intenzivnosti vadbe, ki vključujejo stopnjevalno fazo.

Program »Puls«



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

Program »FIT 02«



Prednost: Fizična pripravljenost (stopnja 2).
Opis: Poskrbite za dobro obremenitev med vadbo, ki vključuje stopnjevalno fazo, vrhunc poskrbi za dobro obremenitev med vadbo.

Program »Kcal 01«



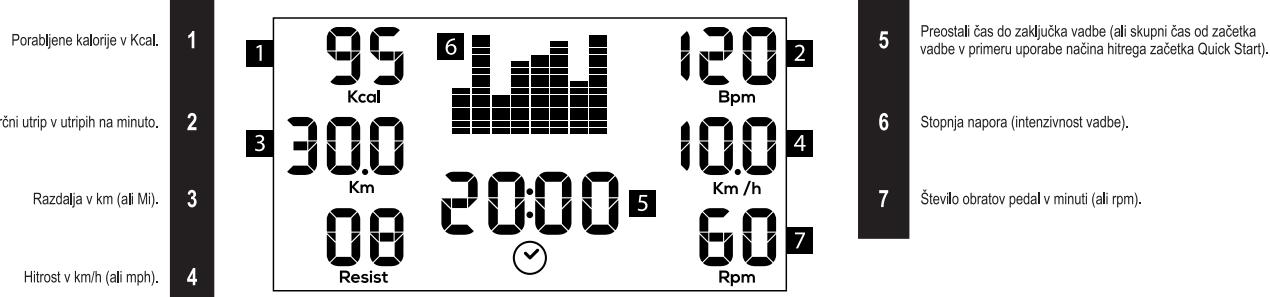
Prednost: Izguba teže (stopnja 1).
Opis: Nizko intenzivni dvojni plato z razmeroma hitrim tempom tokom cele vadbe. Nasvet: Če je mogoče, med vadbo obe roki ohranite na svojem mestu.

Program »SOFT«



Prednost: Prazna vadba.
Opis: 100 % prilagodljiva vadba s povzetkom učinkovitosti na koncu.

ZASLON MED VADBO



POVZETEK UČINKOVITOSTI

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

- povprečni srčni utrip (če med vadbo nosite nekodiran analogni merilnik srčnega utrija).
- ocenjeno porabo kalorij.

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«. Izkopite 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 izračunana 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 utrija na rokah odsvetujemo osebam, ki nosijo srčni spodbujevalnik.

Na rokah:

- Med merjenjem med vadbo/gibanjem je signal pogosto prekinjen. Prikaz vrednosti ni takojšen, zato morate včasih premakniti roke.
- 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 preizkusí drugi uporabnik.
- Srčni utrip se ne meri: Preverite povezavo med merilcem srčnega utrija na rokah in konzolo.

Če uporabljate pas za merjenje srčnega utrija:

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 gumbi dobro nameščeni in zategnjeni (glejte :NASTAVITVE).
 - 4 Redno preverjajte, ali so vijaki dobro zategnjeni (vključno z vijakom na sedežu).
- Če se težava nadaljuje, se obrnite na oddelek za poprodajne storitve znamke Domyos (ki je naveden na zadnji strani).

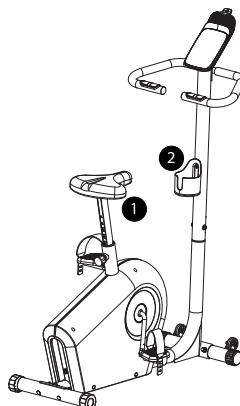
VEČ INFORMACIJ

Kontaktirajte nas prek <http://www.supportdecathlon.com/>, izberite svoj izdelek in si oglejte:

- 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 ve solunum kapasitelerini iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını sağlayan mükemmel bir aktivitedir: kalça, quadriceps, hamstring, bavlı, bel ve karın. Beklenen sonuçları alabilmek için haftada 1 ila 3 kez 20 dakika ile 1 saat boyunca yapmanızı öneriz. Bu ürün, zorlanmadan pedal çevirme konforu için manyetik mekanizma ile donatılmıştır. Çalışması için elektrik bağlantısı gerekmektedir. Seansı başlatmak için OK tuşuna basmanız yeterlidir.

AYARLAR**UYARI: ayar yapabilmeniz için bisikletten inmeniz gereklidir.****1. SELE YÜKSEKLİĞİNİN AYARLANMASI:**

Etkili bir egzersiz için, selerin uygun yükseklikte olması gereklidir. Yani, pedal en alt pozisyondayken dizlerinizin açılması gerekmektedir. Selin uygun yükseklikte ayarlanıp ayarlanmadığını kontrol etmek için, selin tününde ayağınızın düzlemindeki deliklerden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın. UYARI: Dürümün tün üzerinde işaret edilen maksimum sele yükseliğini aşmamayın.

2. BİSİKLET DENGESİ:

Bisikletin dengesiz olması halinde, arka ayakların uçlarını çevirin.

KONDİSYON BİSİKLETİ ÜZERİNDE DURUŞ

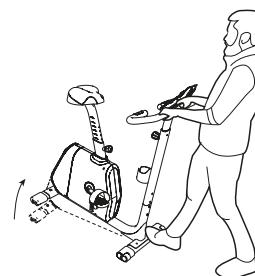
Duruş, bisiklete binerken vücudunuzun alması gereken pozisyondur. Seansınız sırasında yaraalanmamanız veya sakatlanmamanız için burlara riayet etmelsiniz.

1. KOLAY BİNME

Ekiplerimizin tasarıladığı alçak kondisyon bisikleti ile bisiklet üzerinde yerinizi alırken bacağınızı kaldırmanız gereklidir.

2. SIRT DİK POZİSYONDA

Bu kondisyon bisikleti, kullanımı sırasında uygun pozisyonda durmanızı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır, yani bisiklete binerken sistematik olarak sırt dik, bacaklar ise karşılık gelecek pozisyondadır.

TAŞIMA

Ürünün ön tarafına geçin, taşıma tekerleklerinin yere değmesi için bir ayağını bisikletin ön ayağının üzerine koyun ve gidin kendi düzleminde doğru çekerek bisikleti önde doğru eğin. Bu hareketi yaparken sırtınızı dik tutmanız önemlidir. Kondisyon bisikletinizi taşıırken kuvvetinizi öncekiyle kol ve bacaklarınızdan almalısınız.

KONSOL

Konsolunuz, çalışmanızı zenginleştirerek birçok fonksiyona sahiptir. Aşağıda, konsolunuza kolay kullanmaniza yönelik bilgiler bulacaksınız.

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



program seçme menüsünde dolasma.



Programdan çıkış, ana menüye geri dönme, konsolu kapatma.



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

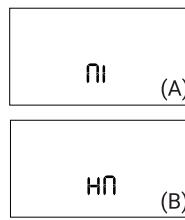
Seçme düğmesi: Cihaz tipini seçme (VE, Ro, VM).

VE: Eliptik bisiklet

VM: Kondisyon bisikleti

Ro: Kürekücü

SIFIRLAMA: Seçimi sıfırlama.

KM/S veya MIL SEÇİMİ

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

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

2. OK tuşuna 3 saniyeden fazla basılı tutun.

3. + ve - düğmeleri ile, birimi değiştirin.

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

ANA EKRAN

Pedal çevirmeye başladığınızda veya bisiklete güç gelini sağlarken açılan ilk ekranı.

Sıralanabilirsiniz:

2. Hızlı başlatma için pedal çevirin.

3. Hızlı başlatma için OK tuşuna basın. Program listesine ulaşmak için programa girin.

4. GERİ tuşuna basılı tutarak konsolu kapatın.

KALP FREKANSI DEĞERLENDİRMESİ

Maksimum kalp frekansı hesabı (maks FC):

Kadınlar için: 226 – yaş.

Erkekler için: 220 – yaş.

Uygulama seviyesine göre ayarlama:

Antrenmansız kişiler, yeni başlayanlar için, +10 olarak ayarlayın.

Düzenli olarak egzersiz yapmayanlar için, yukarıdaki temel hesaplamaya sadık kalın.

Düzenli olarak egzersiz yapanlar için, -10 kaldırın.

Hedefe ilişkin Maks FC:

FC MAX egzersize başlama aşaması

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

FC MAX %70 ile %79 arasında => Kilo kaybı.

FC MAX %80 ile %89 arasında => Dayanıklılığının artırılması.

FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi.

ELLE KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ (HAND-PULSE):

Kalp pili olan kişilerin hand-pulse kullanmasını tavsiye etmiyoruz. Bu tip tıbbi cihazlar aşırı hassas olduğundan yakınlarında bulunan her tip elektrikli ve elektronik aletlerden uzak tutulmalıdır. İlgili kişiler, bu konuya ilgilidir hekimlerine başvurmalıdır. Hand-Pulse teknolojisi, kullanıcıının BPM (dakika başına kalp atış) hızında kalp atışının görüntülenmesini sağlar. Bu ürün tıbbi bir cihaz değildir. Her kullanım sırasında belli zamanlarda veya düzenli kullanım için tasarlanmıştır. Sürekli kullanım için değilidir. Hareketli durumdayken bile kalp frekansı varyasyonlarının sürekli olduğunu unutmuyan işleyiş prensibi: Gidonun iki yanında iki elektrot kalp atışlarını algılar. Dolayısıyla 2 eli de aynı anda iki sensöre yerleştirmek gereklidir. İki elektrot, vücutta dolaşan bir mikro akım yayar. Çok hafif (amerin milyonda biri) olduğu için sağılığı zararsız olan bu mikro akımın varyasyonları, kalp atışının bir yansımasıdır. Bu yansıma, konsolda BPM olarak görüntülür. 60 BPM ile başlar, sonra filtrelenir ve ölçümler, bir veya iki saniyelik bir farkla en iyi değer umumunu (filtrelene ve ortalamaya getirici) vermesi için ortası alınır.

Size önerimiz:

- Egzersiz sırasında ellerinizi ara sıra 5 ile 10 saniye boyunca yerleştirin; seansın başından sonuna kadar durmaksızın kullanmayın.

- Kullanıldığtan sonra her defa sensörleri temizleyin / kurulayın.

- Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin.

Konsol, analogik bir kardiyolojik kemeri alıcısına sahiptir (kemer ayrıca satılır). Daha fazla bilgi için lütfen Decathlon mağazasıyla iletişime geçin. Konsolda görüntülenen kemeri ölçümüne yerine Hand-pulse ölçümüne geçer.

HIZLI BAŞLATMA / SERBEST KULLANIM

- 1. Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın.
- 2. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - tuşlarına basın
- 3. Bir mola vermek için, birkaç saniye boyunca pedal çevirmeyi durdurun.
- 4. Seansınızı devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.
- 5. Seans bitmeden durdurmak için birkaç saniye pedal çevirmemeyi bırakın ve Geri tuşuna basın.
- 6. Konsolu kapatmak için ana ekranда olmamızı. Sonra uzunca Geri tuşuna basın.
- Konsol, yaklaşık 15 minutes faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

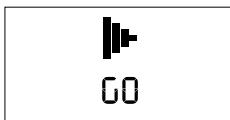
PROGRAMLAR

- 1. Ana ekranla 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. Seansıza başlayabilirsiniz.
- 5. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - düğmelerine basın.
- 6. Pedal çevirmemeyi bırakığınızda bisiklet duraklar ve süre işığı yanıp söner.
- 7. Seansında devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.
- 8. Seans bitmeden durdurmak için pedal çevirmemeyi bırakın, bisiklet durur, Geri tuşuna basın.
- 9. Konsolu kapatmak için ana ekranda olmamızı. Sonra uzunca Geri tuşuna basın.
- Konsol, yaklaşık 15 minutes faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAM TANIMLARI

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

»QUICK-START“ MODU



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

"Kcal 02" programı



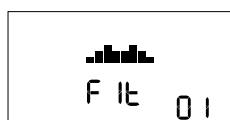
Faydası: Kilo verme (Seviye 2).
Açıklama: Seviye 1'de olduğundan daha yoğun bir kas çalışma ile birlikte, hedef alanda kalmak için, düşük yoğunluklu fasılalar.

"Perf" programı



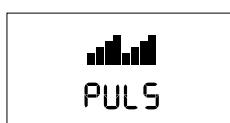
Faydası: Performans
Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştmak için, yüksek yoğunluklu fasılalar. Ideal olarak, tüm seans boyunca aynı tempotonun korunması gereklidir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamalarıdır.

"FIT 01" programı



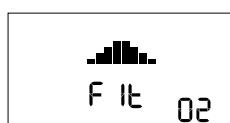
Faydası: Forma sokma (Seviye 1).
Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

"Puls" programı



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

"FIT 02" programı



Faydası: Forma sokma (Seviye 2).
Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren sekansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun.

"Kcal 01" programı



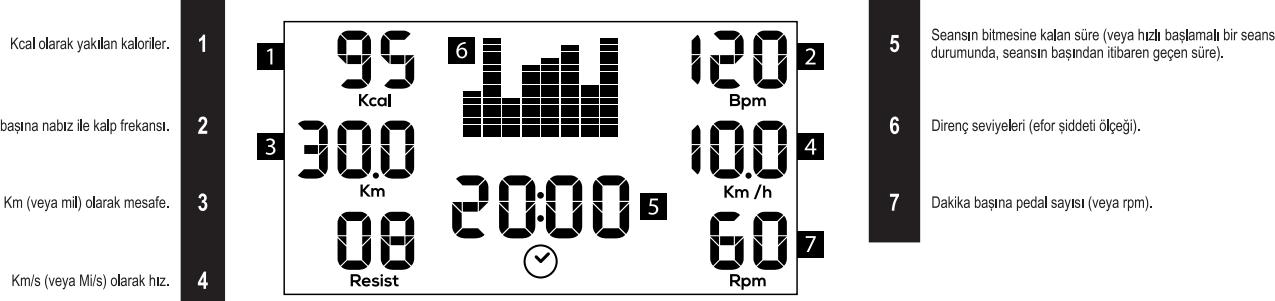
Faydası: Kilo verme (Seviye 1).
Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansında oldukça hızlı bir tempoda çalışın. Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi terchenin sabit tutun.

"SOFT" programı



Faydası: Düz parkur.
Açıklama: Seans sonunda performans raporu ile, %100 kişiye göre ayarlanabilen parkur.

SEANS SIRASINDA EKRAN



PERFORMANS ÖZELLERİ

Performanslarınızın özellikleri seans sonunda 2 dakikalık dinlenme süresinde otomatik olarak gösterilir. Görsünlülenenler:

- Ortalama kalp frekansınız (seansınız sırasında kodlanmış analog nabız ölçer bir kemer takılısanız).
- Yakılan kalori sayısı tahmini.

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

ARIZA TEŞHİSİ

KONSOL:

Konsolunuz açılmıyor veya «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor. Lütfen elektrik bağlantınızı 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. Görsünlülenen hız ve mesafe, 20" çapındaki bisiklet tekerleğine göre hesaplanır. 60 RPM için yaklaşık 6Km/s gereklidir.

KALORİ:

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

KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ:

Lütfen "TALİMATLAR" kılavuzuna göz atın: Kalp pil olsanızda hand-pulse kullanmanızı tavsiye etmiyoruz.

EI ARAÇLIGIYA (Handpulse):

- Egzersiz / hareket sırasında ölçüm, dolayısıyla sinyal genellikle kesilir. Ölçülen değerler arasında görüntülenmez, dolayısıyla bazen önemli farklar olabilir.

- Ellerin kuru olması durumunda sinyal bazen azalabilir veya bazen kesilebilir. Ölçümün iyi yapılması için elleri nemlendirin.

- Değerler veya sinyal hakkında şüpheniz olursa, başka bir kullanıcıyla kontrol etmeye deneyin.

- Frekans ölçümü yok: Hand-Pulse ve konsol bağlantısını kontrol edin.

Kalp frekansı algılamak üzere bir kemerle:

1. Pilin konumunu kontrol edin veya yeni pille değiştirin.

2. Kemerin cilde temas eden kısmını hafifçe ıslatın.

3. Aktarıcı, göğüsün merkezine gelecek şekilde kemeri doğrudan cildiniz üzerine yerleştirin.

PEDAL:

Sol pedali vidalamak için saat yönünün AKSINE 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 düşmelerinin 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).

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

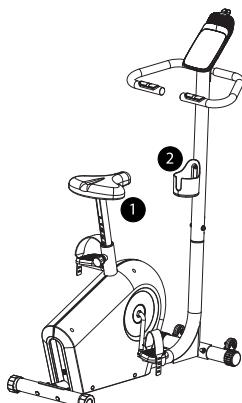
Daha fazla bilgi

<http://www.supportdecathlon.com/> adresine bağlanın, ürününüze seçin:

- Sık sorulan sorular (sorular / cevaplar).
- Bakım tavsiyeleri.
- Ürününüzü onarm için eğitim videoları.
- Ürününüz için mevcut yedek parçalar.
- Yardım talebi formu.

APRAŠYMAS :

Dviratinis treniruoklis pūkus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemos bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūnui treniruoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinkliai, blažaudai, juosmens ir pilvo raumenys. Kad pasiektumėte laukiamų rezultatų, patariame treniruotis 1–3 kartus per savaitę nuo 20 minučių iki 1 valandos. Šis treniruoklis turi magnetinę transmisiją, leidžiančią minti tolygiai, be trūkčiojimų. Kad jis veiktu, jis reikia prijungti prie elektros tinklo. Kad pradėtumėte treniruotės seansą, jums tereikia paspausti mygtuką OK.

NUSTATYMAI**ISPĖJIMAS: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį, būtina nuo jo nulipti.****1. BALNELIO AUKŠČIO NIUSTATYMAS:**

Kad treniruotė būtų veiksminga, balnelis turi būti tinkamame aukštyste, tai yra minant, kai pedalai yra žemiausioje padėtyje, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti. Norėdami sureguliuoti balnelio aukštį, keliis apsisukimais atskubite sukačių rankenelę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad išstruktumėte kaištį iš balnelio vamzdžio. Tuomet nustatykite reikiama balnelio aukštį, atleiskite rankenelę, kad kaištis patektų į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir kaičių įmanoma stipriau prisukite. [SPEJIMAS: Išsitinkinkite, kad gražinote rankenelę į kurią nors vamzdžio angą ir tvirtai ją prisukote. Niekumet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukštio.]

2. TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS:

Jei dviratinis treniruoklis nestabilius, pasukite užpakalinį kojų antgalius.

LAIKYSENA ANT DVIRATINIO TRENIRUOKLIO

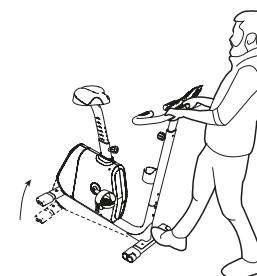
Laikysena yra jūsų kūno padėtis treniruojantis. Tinkama laikysena yra labai svarbi, kad treniruodamiesi nesusižalotumėte ar neužsigautumėte.

1. PATOGU UŽLIPTI

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

2. PADETIS TIESIA NUGARA

Šis dviratinis treniruoklis suprojektuotas taip, kad treniruojantis jūsų laikysena būtų tinkama, tai yra jis leidžia jums treniruotis tiesia nugara, žiūrint tiesiai prieš save.

PERKELIMAS

Atsistokite priešais treniruoklį, uždėkite pėdą ant priekinės dviratinio treniruoklio kojos, tuomet patraukite vairą į save, kad treniruoklis palinktų į prieš ir transportavimo ratukai įsi-remtu į grindis. Labai svarbu, kad atliekant šį judesį nugara liktų tiesi. Kai perkeliate savo dviratinį treniruoklį į kita vietą, apkrova turi veikti daugiausia jūsų rankas ir kojas.

PULTELIS

Jūsų treniruoklio pulteliis turi daugybę funkcijų treniruočiams praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.

Centrinis mygtukas, skirtas pulteliui jungti, pasirinkimui patvirtinti ir treniruočiui pradėti.



Skirtas programos pasirinkimo meniu perjungti.



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



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

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

VE: Elipsinis treniruoklis

VM: Dvirotinis treniruoklis

RO: Irlavimo treniruoklis

RESET: pasirinkimas iš naujo.

KM/VAL. ARBA MYLIŲ PASIRINKIMAS

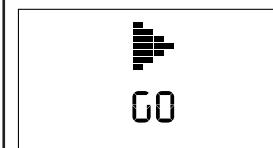
Pagal numatytaisias nuostatas pultelyje atstumas ir greitis rodomi km ir km/
val. (km/h)(B). Norėdami perjungti mylias (A), atlikite šiuos veiksimus:

1 Prijunkite treniruoklį prie elektros tinklo, tuomet išjunkite pulteli (palaiykite nuspaudę grižimo į pradžios ekrano mygtuką).

2 Ilgiau nei 3 sekundes palaiykite nuspausdą mygtuką OK.

3 Pakelskite matavimo vienetą mygtukais + ir -.

4. Patvirtinkite paspaudamai mygtuką OK – pultelyje automatiškai įsijungia pradžios ekranas.

**PRADŽIOS EKRANAS**

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

Jūs galite:

2. Pradėti minti, kad pradėtumėte greitajai paleidima.

3. Paspausti OK, kad pradėtumėte greitajai paleidima. Paspausti programą, kad atverlumėte programų sąrašą.

4. Išjungti pultelį palaikus nuspaudę mygtuką „GRĮŽTI“.

ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS

Didžiausio širdies ritmo dažnio (FC max) apskaičiavimas:

Moterims: 226 – amžius

Vyrams: 220 – amžius

Pataisymas atsižvelgiant į sportuojančiojo lygi:

Pridėkite (+) 10 pradedantiesiems, nesitreniravusiems asmenims.

Retkarčiais sportuojantys asmenys gali remtis pagrindiniu skaičiavimu.

Atimkite (-) 10 reguliariai sportuojantiems asmenims.

Su tikslu susietas FC Max:

FCMAX poilsio fazė.

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

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

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

> 90 % FC MAX => rezultatų gerinimas.

ŠIRDIES RITMO DAŽNIO MATAVIMAS RANKOMIS (HAND-PULSE):

Neapatariame naudoti širdies ritmo matuoklio asmenims, turintiems širdies stimulatorių, kuris yra labai jautrus medicinos prietaisais ir kuri būtina saugoti nuo bet kokių arti esančių elektininių ir elektroninių prietaisų. Šie asmenys dėl tokio naudojimo turėtų pasiltarti su savo gydytoju „Hand-pulse“ technologija matyti naudojotį širdies ritmo dažnį dūžiais per minutę (BPM). Jis jokiui būdu nėra medicinos prietaisais. Jis skirtas atsižirkliniam ar reguliariam naudojimui treniruotės metu, tačiau ne nuolatiniam širdies ritmo stebėjimui. Primename, kad net išsintis širdies ritmo dažnis nuolat kinta. Veikimo principas: Širdies ritmą nuskaito abejose vaario pusėse esantys jutikliai. Taigi, abi rankos turi būti laikomos ant jutiklių vienu metu. Abu elektrodai skleidžia labai silpną srovę, kuri teka kūnui, ši srovė nekenkia sveikatai, nes yra labai silpna (vienai milijoninė ampero dalis); šios srovės pokyčiai atspindi širdies ritmą. Tie atspindžiai atvaizduojami pultelyje BPM (dūžiai per minute). Atvaizdavimas pradedamas nuo 60 BPM, tuomet išvedamas matavimų vidurkis, kad, praėjus vienai ar dviejim sekundėms, būtų parodytas labiausiai situacijai 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 / nusausinti jutiklius.

- Sudrékinti rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.

Be to, pultelis turi analoginio širdies ritmo matavimo diržo jutiklį (diržas parduodamas atskirai). Norédami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į „Decathlon“ parduotuvę. Naudojant diržą, pultelyje vietoje „hand pulse“ rodmens bus rodomi diržo matavimo duomenys.

GREITAS PALEIDIMAS / NAUDOMAS BE PROGRAMOS

- 1. Norédami pradėti treniruotę, pradėkite minti pedalus.
- 2. Norédami sureguliuočių pedalų pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba -.
- 3. Norédami padaryti pertrauką, nemirkite pedalų keletą sekundžių.
- 4. Norédami testi treniruotę, pradėkite minti.
- 5. Norédami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, keliais sekundes nustokite minti, tuomet paspauskite mygtuką „Gržti“.
- 6. Kad galėtumėt išjungti konsolę, turite gržti į pradžios ekraną. Tuomet palaiykite nuspaudę mygtuką „Gržti“.
- 7. Norédami testi treniruotę, pradėkite minti.
- 8. Norédami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, nustokite minti, treniruoklis persijungs į pauzę, tuomet paspauskite mygtuką „Gržti“.
- 9. Kad galėtumėt išjungti konsolę, turite gržti į pradžios ekraną. Tuomet palaiykite nuspaudę mygtuką „Gržti“.
- Konsolė automatiškai išjungia, jei nenaudojate treniruoklio maždaug 15 minutes.

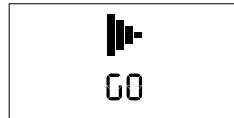
PROGRAMOS

- 1. Pradžios ekranje paspaudami programų mygtuką pasirinkite programų meniu 
- 2. Spausdami mygtukus + arba - paėiliui peržiūrėkite programas ir kurią nors pasirinkite nuspausdami mygtuką OK 
- 3. Nustatykite treniruotés laiką spausdami mygtukus + arba -, tuomet patvirtinkite nuspausdami mygtuką OK 
- 4. Galite pradėti treniruotés seansą.
- 5. Norédami sureguliuočių pedalų pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba -.
- 6. Jums nustojus minti, treniruoklis persijungia į pauzę ir laiko rodmuo ima mirksėti.
- 7. Norédami testi treniruotę, pradėkite minti.
- 8. Norédami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, nustokite minti, treniruoklis persijungs į pauzę, tuomet paspauskite mygtuką „Gržti“.
- 9. Kad galėtumėt išjungti konsolę, turite gržti į pradžios ekraną. Tuomet palaiykite nuspaudę mygtuką „Gržti“.
- Konsolė automatiškai išjungia, jei nenaudojate treniruoklio maždaug 15 minutes.

PROGRAMŲ APRĀŠYMAS

Pagal numatytas nuostatas treniruotés laikas yra 30 minučių (išskyrus „Quick-Start“ režimą, kuriame laikas tiesiog skaičiuojamas ištisai). Laiką galima reguliuoti mygtukais + arba -. Vienas vertikalai pavaizduotas kvadratas = 1 pasipriešinimo lygis. Iš viso yra 15 vienų virš kito pavaizduotų kvadratų, vadinas - 15 pasipriešinimo lygis.

REŽIMAS „QUICK-START“



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

Programa „Kcal 02“



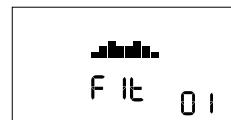
Nauda: Svorio metimas (2 lygis)
Apašas: Nedideliu intensyvumo intervalai, leidžiantys išlikti tikslu zonoje, derinami su intensyvesniu raumenų darbu nei 1 lygyje.

Programa „Perf“



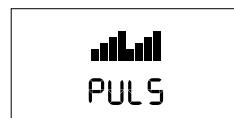
Nauda: Rezultato siekimas
Apašas: Didelio intensyvumo intervalai išvermei ir raumenų apkrovai didinti. Būtų idealu, jei per visą seansą išlaikytumėte vienodą ritmą. Per poilsio fazes pasipriešinimas yra mažesnis.

Programa „FIT 01“



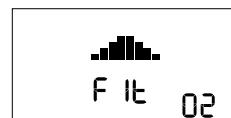
Nauda: fizinės formos palaiikmas (1 lygis).
Apašas: 2 krūvio smailės, kurias sudaro kilimo fazė ir mažėjimo fazė.

Programa „Puls“



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

Programa „FIT 02“



Nauda: fizinės formos palaiikmas (2 lygis).
Apašas: Gero darbinio tempo palaiikmas per visą treniruotę, kurią sudaro kilimo fazė, smailės viršaus fazė ir mažėjimo fazė.

Programa „Kcal 01“



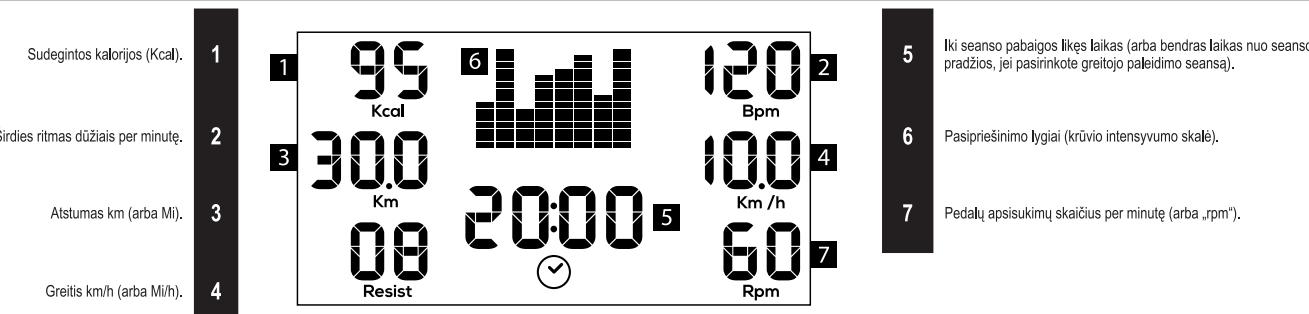
Nauda: Svorio metimas (1 lygis)
Apašas: Dvi nedideli ir tolygaus intensyvumo fazės, palaiant gan didelį treniruotés ritmą. Patarimas: Krūvio metu patariame nejudinti rankų.

Programa „SOFT“



Nauda: Tolgi treniruotė.
Apašas: 100 % asmeniniams poreikiams pritaikoma treniruotė, kurios pabaigoje parodoma rezultatų apžvalga.

EKRANO RODMENYS SEANSO METU



REZULTATU APŽVALGA

Jūsų rezultatų apžvalga automatiškai parodoma pasibagus seansui, per 2 minučių trukmės poilsio laikotarpi. Galite matyti:

- savo vidutinį širdies ritmą (seanso metu galite juosėti analoginių nekokodulų širdies ritmo matavimo diržą).
- apskaičiuota sudegintų kalorijų skaičių.
- savo vidutinį greiti.
- numintą atstumą.

Norédami sustabdyti jūsų rezultatų apžvalgą prieš pabaigą, ilgai spauskite mygtuką „Gržti“.

TRIKČIŲ NUSTATYMAS

PULTELIS:

Konsolė neįjungia, arba rodo „E1“, „E2“, „E3“. Atnjunkite prietaisą nuo tinklo, tuomet patikrinkite laidų sujungimą užpakalinėje konsolės pusėje ir konstrukcijos viduje.

ATSTUMAS:

Užpakalinėje pultelio pusėje yra kelias padėties turintis jungiklis. Nustatykite ji ties „VM“, jei jis yra kitose padėtyje. Rodomas greitis ir atstumas apskaičiuoti remiantis 20 colių skersmens dviračio ratu. 60 RPM dažnui turite važiuoti maždaug 6 km/val. greičiu.

KALORIJOS:

Apskaiciuojant atsižvelgiant į pasipriešinimo lygį ir ritmą (RPM).

ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS:

Žr. naudojimo vadovą „INSTRUKCIJA“. Nepatariame naudoti „hand pulse“ širdies ritmo matuoklio asmenims, turintiems širdies stimulatorių.

Matavimas rankomis („Hand pulse“):

- Matuoja treniruotés metu / judant, tad signalas dažnai nutraukiamas. Rodomas išmatuotosios vertės néra momentinės, kartais jos labai skiriasi nuo esamo momento situacijos.

- Sausos rankos susilpnina signalą, kartais jis visiškai nutrūksta. Sudrékinkite rankas, kad matavimas būtų tikslesnis.

- Jei abejojate dėl matavimo rezultatų ar signalo, jei imanoma, paprašykite kito asmens išbandyti šią funkciją.

- Dažnis nematujamas: patikrinkite „Hand-Pulse“ jutiklių jungtis su pulteliu.

Norédami matavimus diržu aptiki širdies ritmą:

1. Patikrinkite kaij idėta baterija arba pakeiskite ją nauja.

2. Siek tiek sudrékinkite su odi besilečiančias diržo dalis.

3. Išitikinkite, kad apsiusočiės diržą tiesiai ant odos ir ar siūstuvas yra krūtinės viduryje.

PEDALAI:

Kairiji pedalą prisukite prieš laikrodžio rodyklę.

TRIUKŠMAS:

1 Atsukite pedalus 2 apsisukimus, tuomet vėl prisukite juos iki galo.

2 Patirkinkite ar jie stabilius, jei reikia, pareguliuokite (žr. skirsni: TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS).

3 Regulariai tikrinkite ar regulavimo ratukai yra tinkamoje padėtyje ir yra gerai prisukti (žr. skirsni: NUSTATYMAI).

4 Regulariai tikrinkite ar jungiamieji varžtai yra gerai prisukti (iskaitant balnėlio veržles).

Jei problemas išspresti nepavyko, susisiekite su „Domyos“ techninės priežiūros centru (žr. paskutinių puslapj techninis aptarnavimas).

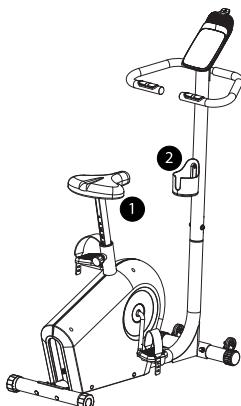
DAUGIAU INFORMACIJOS

Prisijunkite prie <http://www.supportdecathlon.com> pasirinkite savo gaminį ir susiaskite:

- 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 respiratorični kapacitet uz tonifikaciju tela: zadnjice, butine, zadnje lože, listova, leda 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.Neophodno je povezati ga sa strujom da bi se uključio.Treba samo pritisnuti taster OK za započinjanje treninga.

PODEŠAVANJA**UPOZORENJE: neophodno je sići sa bicikla kako bi se podestile postavke.****1. PODEŠAVANJE NIVOA SEDLA:**

Za efikasno vežbanje, sedlo mora da bude na dobroj visini odnosno da za vreme okretanja pedala, vaša kolena budu blago savijena u trenutku kada se pedale nalaze na najnižoj poziciji.Za podešavanje sedla, odvrnite ručicu sa nekoliko krugova tako da se ne izvuče sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač cevi sedla.Zatim podešte svoje sedlo na odgovarajuću visinu, ubacite ruču u jednu od rupa za podešavanje cevi sedla i zategnite na maksimum.UPOZORENJE: Pobrinite se da se dugme vrati u jednu od rupa cevi sedla i da se zategne na maksimum.Nikad ne premaštite maksimalnu visinu sedla koja je prikazana na cevi.

2. PODEŠAVANJE NIVOA BICIKLA :

U slučaju nestabilnosti bicikla, okrenite nastavke zadnjih nogu na cevi.

POLOŽAJ NA SOBNOM BICIKLU

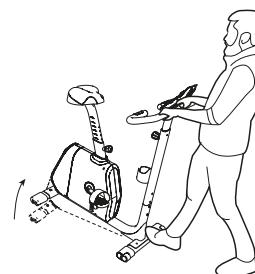
Položaj je pozicija tela koju treba imati tokom vežbanja.Važno je primeniti kako bi se izbegle povrede tokom vežbanja.

1. LAKO SEDANJE

Naše ekipe su napravile sobni bicikl sa niskim okvirom koji vam omogućava da sednete na bicikl bez potrebe da se podigne noge.

2. POLOŽAJ SA PRAVIM LEDIMA

Ovak sobni bicikl je napravljen kako bi se omogućio odgovarajući položaj tokom vožnje, odnosno koji omogućuje svima da automatski vežbaju sa pravim ledima i sa pogledom pravo napred.

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 leda uspravno tokom ovog pokreta.Priklom pokretanja vašeg sobnog bicikla, morate opteretiti prvenstveno ruke i noge.

KONZOLA

Na konzoli se nalaze brojne funkcije za raznovrsnije vežbanje.Dole ćete naći sva uputstva za lako korišćenje.

Srednji taster za uključivanje konzole, potvrditi vaš izbor, započeti trening.



kretati se u meniju izbora programa.



Izaći iz programa, vratiti se na glavni meni, ugasiti konzolu.



Podesiti (povećati ili smanjiti) težinu okretanja pedala, podesiti (povećati ili smanjiti) vaše parametre?

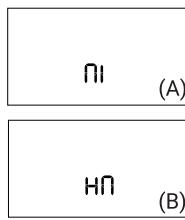
Prekidač: Izabratи tip vašeg uređaja (EB, Tr, SB).

EB: Eliptični bicikl

SB: Sobni bicikl

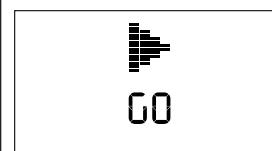
TR: Trenažer

RESETOVANJE: Ponovo započeti biranje.

BIRANJE KM/H ILL MILJA

Po difoltu vaša konzola prikazuje pokazatelje razdaljine i brzine u Km i Km/h(B). Za promenu jedinice u Milje (A):

- 1 Priklučiti na struju bicikl i upaliti konzolu (zadržati povratak na početni ekran).
- 2 Držati pritisnuto više od 3 sekunde taster OK.
- 3 Promeniti jedinicu sa tasterima + i -.
- 4 Potvrditi pritiškajući srednji taster OK, konzola će se automatski podesiti na početni ekran.

POČETNI EKRAN

Prikazuje se prvi ekran kada počnete da okrećete pedale ili kada priključite bicikl na struju.

Mozete:

2. Okretati pedale za brzo pokretanje.
3. Pritisnuti OK za brzo pokretanje.Pritisnuti program za pristupanje spisku programa.
4. Isključiti konzolu držeći pritisnuto taster NAZAD.

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 FCMAX.

između 60% i 69% FC MAX=> lagani nastavak.

između 70% i 79% FC MAX => gubljenje težine.

između 80% i 89% FC MAX => poboljšanje izdržljivosti.

> 90 % FC MAX => poboljšanje učinka.

RUČNO MERENJE SRČANE FREKVENCije (RUČNI PULS):

Ne preporučujemo upotrebu ručnog pulsa za osobe koje nose pejsmajker, medicinske uređaje izuzetne osjetljivosti koji treba da se čuvaju dalje od svih električnih uređaja i elektronike.Za pomenute osobe, molimo da se posavetujete sa vašim lekarom na ovu temu.Tehnologija ručnog merenja pulsa omogućava da se ima prikaz srčanih otkucaja korisnika u BPM (otkucajima po minuti).U svakom slučaju ovo nije medicinsko sredstvo.Namenjeno je za povremenu ili redovnu upotrebu tokom svake upotrebe a ne kontinuirano.Podsećamo, čak i u stanju mirovanja, varijacije srčane frekvencije su stalne.Princip rada: Otkucaje srca očitavaju dve elektrode sa strane i druge sa volanom.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 otkucajima srca po minuti.Započinje na 60 BPM zatim se filtrira i mera su proseče kako bi se prikazala najbolja koherencija vrednosti (filtracija i prosek zavisi od proizvođača) sa razlikom od jedne ili dve sekunde.

Mi savetujem:

- Da se postave ruke 5 do 10 sekundi s vremenom na vreme tokom vežbe a ne da koristite od početka do kraja seanse non-stop.
- Da se trlaju/ 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 priložen uz kupovinu).Za dodatne informacije, molimo kontaktirajte vašu Decathlonovu prodavnici.Prikaz na konzoli za merenje pojasa će biti zamjenjen prikazima ručnog pulsa.

BRZO POKRETANJE / SLOBODNA UPOTREBA

- 1. Okrećite pedale da biste započeli seansu.
- 2. Za podešavanje nivoa težine okretanja pedala, pritisnuti tastere + ili -.
- 3. Za pauzu, prestanite da okrećete pedale nekoliko sekundi.
- 4. Za nastavak seanse, ponovo okrećite pedale.
- 5. Za zaustavljanje seanse pre kraja, prestanite da okrećete pedale nekoliko sekundi zatim pritisnite na taster Nazad. ↺
- 6. Za gašenje konzole morate biti na početnom ekranu. Zatim, držite pritisnut taster Nazad. ↺
- Konzola se automatski gasi nakon oko 15 minutes neaktivnosti.

PROGRAMI

- 1. Na početnom ekranu, izaberite meni programi pritisnući taster program. ↺
- 2. Listaju programe pritisnući tastere + ili - zatim izaberite držeći pritisnut taster OK. ↺
- 3. Podesite vreme vežbanja koristeći tastere + ili - zatim potvrdite pritisnući taster 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 treninga, počnite ponovo da okrećete pedale.
- 8. Za zaustavljanje treninga pre kraja, prestanite da okrećete pedale, 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 15 minutes neaktivnosti.

OPIS PROGRAMA

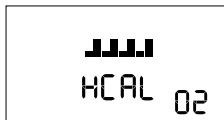
Po delftu vreme treninga je 30 minuta (osim «Quick-Start» kada se vreme povećava).. Ovo vreme se može podesiti pritisnući tastere + ili -. Vertikalni kvadrat = 1 nivo izdržljivosti.Ima 15 vertikalnih kvadrata odnosno ukupno 15 nivoa izdržljivosti.

»QUICK-START« NAČIN



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

Program «Kcal 02»



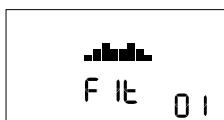
Prednost: Gubitak težine (Nivo 2).
Opis: Intervali slabog intenziteta kako bi se ostalo u ciljnoj zoni, uz veće aktiviranje mišića nego na nivou 1.

Program «perf»



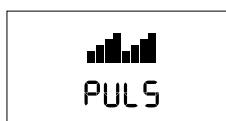
Prednost: Performans
Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veće aktiviranje mišića.U idealnom slučaju, treba održati isti ritam tokom cele seansse. Slabije okrećanje pedala su faze odmaranja.

Program «FIT 01»



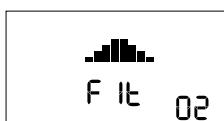
Prednost: biti u formi (nivo 1).
Opis: 2 pika napora uključena u jednoj sekvenci napora koja obuhvata jednu progresivnu i digresivnu fazu.

Program «puls»



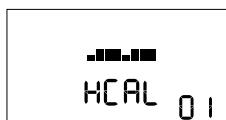
Prednost: Tonifikacija
Opis: dupli uspon, prilagoditi ritam u zavisnosti od nivoa izdržljivosti.Jak otpor = slabiji ritam za veće aktiviranje mišića.

Program «FIT 02»



Prednost: biti u formi (nivo 2).
Opis: Održati dobar ritam treninga u celokupnoj sekvenci koja podrazumeva progresivnu fazu, jedan pik napora i jednu digresivnu fazu.

Program «Kcal 01»



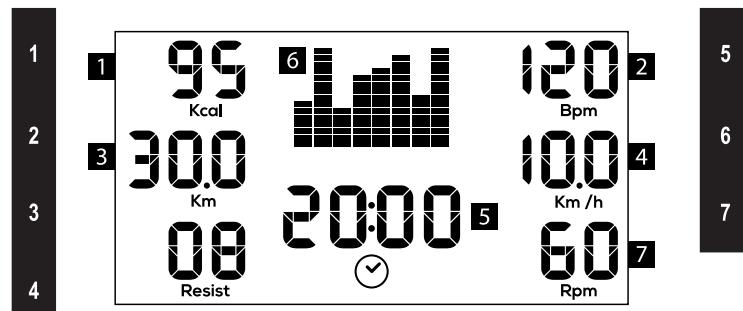
Gubitak težine (Nivo 1). Gubitak težine (Nivo 1).
Opis Dupli plato sa niskim intenzitetom, održati dosta brzi ritam u seansi treninga.Savet: Poželjno je fiksirati ruke tokom napora.

Program «SOFT»



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

EKRAN TOKOM SEANSE



PREGLED PERFORMANSI

- Pregled performansi se automatski prikazuje na kraju ciklusa tokom 2 minuta dok se odmarate.Tako možete videti:
- vaš prosečni srčani puls (ako ste nosili pojaz za merenje pulsa analognog tipa koji nije kodiran tokom vaše seanse).
 - procena broja sagorenih kalorija.

Za zaustavljanje pregleda vašeg performansa pre kraja, pritisnuti taster Nazad.

DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

KONZOLA:

Vaša konzola se ne palji ili prikazuje »E1«, »E2«, »E3«.Molimo vas da isključite zatim provjerite povezivanja koja ste izvršili na poledini konzole i u unutrašnjosti nosača volana.

RAZDALJINA:

Na poledini konzole cursor 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 okrećaja pedala u minuti otrpilike 6Km/h.

KALORIJE:

Merenje uzima obzir nivo izdržljivosti i kadencu (RPM).

MERENJE SRČANE FREKVENCije:

Molimo da pogledate uputstvo »UPUTSTVO«: Ne preporučujemo upotrebu ručnog merenja pulsa za osobe sa pejsmajkerom.

Za ruke (Ručni puls):

- Merenja lokom vežbanja / u pokretu prema tome signal je često prekinut. Prikaz izmerenih vrednosti nije trenutan prema tome ponekad postoje značajne razlike.
- Suve ruke uzrokuju smanjenje signala ili ponekad prekidanje signala. Navlažiti ruke kako bi se poboljšalo merenje.
- Ako se sumnja u vrednost ili signal, tražiti testiranje sa drugim korisnikom ako je moguće.
- Ukoliko se frekvencije ne meri: provjeriti da li je ručni puls povezan sa konzolom.

Sa pojasom za privlačenje srčane frekvencije:

1. Proverite da li je baterija dobro postavljena ili je zamenite sa novom.
2. Pomaže navlažiti pojas u delu koji dodiruje kožu.
3. Pobrinite se da pojas bude postavljen direktno na kožu sa odašiljačem u sredini grudi.

PEDALE:

Za zašrafljivanje leve pedale okrećite pedale u SUPROTNOM smeru kazaljke na satu.

BUKA:

1 Odšrafitе za 2 kruga zatim zašrafitе pedale na maksimum.

2 Proverite stabilnost i ispravite ako je neophodno (pogledati pasus: PODEŠAVANJE NIVOA BICIKLA).

3 Redovno proveravajte da li su ručice za podešavanje dobro postavljene i zašrafljene (pogledati pasus) :POSTAVKE).

4 Redovno proveravati da li su šrafovi za monitiranje dobro zašrafljeni (uključujući šrafove sedla).

Ukoliko problem i dalje postoji, molimo vas kontaktirajte Domyos servis nakon prodaje (pogledati poslednju stranu servis nakon prodaje).

VIŠE INFORMACIJA

Konektujte se na <http://www.supportdecathlon.com/> izaberite vaš proizvod i nadite:

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

- Υγραινετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση.
Για πληροφορίες, η κονσόλα είναι εξαιρετικά σύγχρονη από την παραγωγή του καρδιακού ρυθμού (διατίθεται ξεχωριστά). Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το κατάστημα της Decathlon. Η ένδειξη στην κονσόλα των μετρήσεων της ζώνης διατίθεται στην οθόνη υποδοχής.

ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ / ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΧΡΗΣΗ

- 1. Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσετε τη συνεδρία σας.
- 2. Για να προσαρμόσετε τη διασκόλια στο πετάλι, πιέστε τα κουμπιά + ή -.
- 3. Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα.
- 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 δευτερόλεπτα και, στη συνέχεια,

- πιέστε το κουμπί επιστροφής. ☛
- 6. Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα πρέπει να βρίσκεστε στην οθόνη υποδοχής. Στη συνέχεια, πιέστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής. ☛
- Η κονσόλα σβήνει αυτομάτως μετά από περίπου 15 minutes αδράνειας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- 1. Στην οθόνη υποδοχής, επιλέξτε το μενού προγραμμάτων πλέζοντας το κουμπί προγράμματος ☚
- 2. Πλογύρθετε στα προγράμματα πατώντας τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιλέξτε πατώντας το κουμπί OK ☚
- 3. Ρυθμίστε το χρόνο άσκησης με τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιβεβαιώστε πατώντας το κουμπί OK ☚
- 4. Μπορείτε να ξεκινήσετε τη συνεδρία σας.
- 5. Για να προσαρμόσετε τη διασκόλια στο πετάλι, πιέστε τα κουμπιά + ή -
- 6. Όταν σταματήστε να κάνετε πετάλι, το ποδήλατο τίθεται σε παύση και η ένδειξη χρόνου αναβοσβήνει.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ «QUICK-START»



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

Πρόγραμμα «Kcal 02»



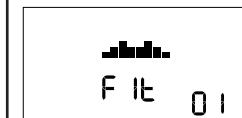
Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2).
Περιγραφή: Διαστήματα χαμηλής έντασης για διατήρηση στην ζώνη-στόχου, συνδυάζοντας σημαντικότερη μυϊκή άσκηση από ό,τι στο επίπεδο 1.

Πρόγραμμα «perf»



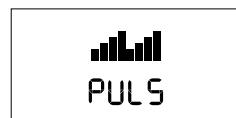
Όφελος: Επιδόσεις.
Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντίστασης και σημαντική μυϊκή άσκηση, ίδιων ή πιο ανοδικής. Οι χαμηλότερες αντίστασες είναι φάσεις ανάκτησης.

Πρόγραμμα «FIT 01»



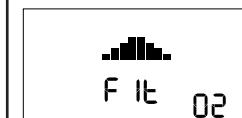
Όφελος: καλή φυσική κατάσταση (επίπεδο 1).
Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μία ακολουθία άσκησης που περιλαμβάνει μία ανοδική φάση και, μετά, μία καθοδική.

Πρόγραμμα «puls»



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

Πρόγραμμα «FIT 02»



Όφελος: καλή φυσική κατάσταση (επίπεδο 2).
Περιγραφή: Διατηρείτε έναν καλό όγκο προσπάθειας στο σύνολο της ακολουθίας που περιλαμβάνει μία ανοδική φάση, μία κορύφωση και μία καθοδική φάση.

Πρόγραμμα «Kcal 01»



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

Πρόγραμμα «SOFT»



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

ΟΙΚΟΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

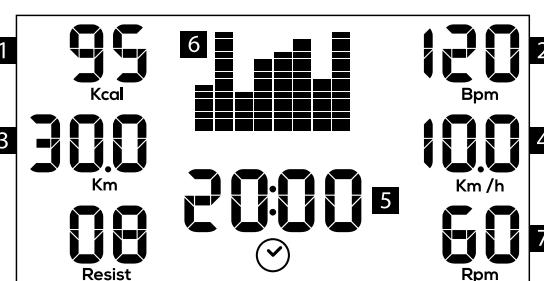
Θερμίδες που κάψατε σε Kcal.

Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό.

Απόσταση σε χλμ. (ή σε μίλια).

Ταχύτητα σε χλμ/ώρα (ή μίλια/ώρα).

- 1
2
3
4



- 5
6
7

Χρόνος που απομένει πριν το τέλος της συνεδρίας (ή συνολικός χρόνος από την αρχή της συνεδρίας, σε περίπτωση συνεδρίας με ψηφιακή εκκίνηση).
Επίπεδα αντίστασης (κλίμακα έντασης της προσπάθειας).
Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm).

ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

- Η σύνοψη των επιδόσεων σας εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης, κατά τη φάση αποθεραπείας διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε:
• τη μέση μέτρηση της καρδιακής σας συχνότητας (έαν φορέστε μη κωδικοποιημένη, αναλογική ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια της συνεδρίας).
• μια εκτιμηση των θερμίδων που κάψατε.

Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων πριν το τέλος, πιέστε 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, ελέγχετε πις 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 επιπρέπει διάφορες θέσεις. Το ποθετήστε τον στην ένδειξη «VM» σε αντίθετη περίπτωση. Η εμφανιζόμενη ταχύτητα και απόσταση υπολογίζονται για τροχό ποδηλάτου μεγέθους 20». Για ταχύτητα 60 σαλίουντες 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 (Handpulse):

- Μέτρηση κατά την άσκηση/ενίσια,ώστε το σήμα να διακόπτεται συχνά. Η ένδειξη των μετρούμενων τημάνων δεν είναι σημαντική, επομένως μερικές φορές η απόκλιση είναι σημαντική.
- Στα σεγάνα χέρια προκαλούν εξασθενίση του σήματος ή μερικές φορές το σήμα διακόπτεται. Υγραινετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση.
- Σε περίπτωση αμφιβολίας σχετικά με τις τιμές ή το σήμα, ζητήστε να δοκιμάσετε κάποιος άλλος χρήστης αν είναι δυνατόν.
- Δεν υπάρχει μέτρηση του καρδιακού ρυθμού: ελέγχετε πις συνδέσεις του Hand-Pulse στην κονσόλα.

Με ζώνη για την καταγραφή του καρδιακού ρυθμού:

1. Ελέγχετε τη θέση της μπαταρίας ή αντικαταστήστε τη με καινούρια.
2. Υγράνετε 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 θύρακα.

ΠΕΤΑΛΙΑ:

Για να βιδώσετε το αριστερό πετάλι, γυρίστε αριστερόστροφα.

ΘΟΡΥΒΟΣ:

- 1 Ξεβιδώστε με 2 στροφές, στη συνέχεια βιδώστε τα πετάλια στο μέγιστο.
- 2 Ελέγχετε τη σταθερότητα και διορθώστε αν είναι απαραίτητο (βλ. παράγραφο: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ).
- 3 Ελέγχετε τακτικά όπου οι δακτύλιοι ρύθμισης είναι σωστά τοποθετημένοι και σφιγμένοι (βλ. παράγραφο: ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ).
- 4 Ελέγχετε τακτικά όπου οι βίδες είναι καλά βιδυμένες (υμιτεράλμαζβανομένων των πλαϊμαδιών της σέλας).

Αν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών Δομογος (βλ. την τελευταία σελίδα για την εξυπηρέτηση μετά την πώληση).

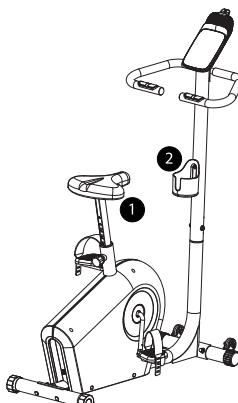
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Συνδεθείτε στο <http://www.supportdecathlon.com/>, επιλέξτε το προϊόν σας και 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. Необходимо е да свържете устройството към електрическата мрежа, за да работи. Достатъчно е да натиснете бутона OK, за да започнете вашата тренировка.

НАСТРОЙКИ**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо е да слезете от велоергометъра, за да пристъпите към настройките.****1. РЕГУЛИРАНЕ НИВОТО НА СЕДАЛКАТА:**

За ефикасна тренировка седалката трябва да е разположена на подходящата височина, т.е. когато въртите педалите, вашите колени трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. За регулиране на седалката, отворете регулираща винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издъргайте главата му, за да освободите щифта от тръбата на седалката. След това регулирайте седалката на подходящата височина, сложете регулираща винт в една от дупките за регулиране на тръбата на седалката и след това го завийте максимално. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Уверете се, че поставили щифта в една от дупките за регулиране на тръбата на седалката и го завийте максимално. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата.

2. РЕГУЛИРАНЕ НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА:

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

КАКВА ПОЗИЦИЯ ДА ЗАЕМЕМ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА

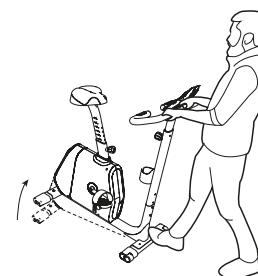
Заеманата поза представлява позицията, в която се намира тялото по време на тренировка. Важно е да заемате правилната поза, за да не се нараните или да се ударите по време на вашите упражнения.

1. ЛЕСНО СЯДАНЕ

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

2. ЗАЕМАНА ПОЗИЦИЯ С ИЗПРАВЕН ГРЪБ

Този велоергометър е разработен така, че да позволи заемането на подходяща позиция при практикуване, т.е. уредът дава възможност на всички да практикуват редовно с изправен гръб и насочен поглед напред.

ПРЕМЕСТВАНЕ

Застанете пред вашия продукт, поставете единния си крак върху предния крак на велоергометъра и след това издъргайте кормилото към вас, за да наклоните велоергометъра напред, така че колелата за преместване да бъдат в контакт със земята. По време на това движение е важно да държите гръба си изправен. Когато премествате вашия домашен велоергометър, положените усилия трябва да се разпределят предимно върху ръцете и краката ви.

ТАБЛО ЗА УПРАВЛЕНИЕ

Таблото за управление предлага различни функции в допълнение към вашата тренировка. По-долу ще намерите списък с указания за по-лесно ползване.

Централен бутона за включване на таблото за управление, за потвърждаване при избор, за започване на тренировка.



навигация в меню „избор на програма“.



Излизане от програма, връщане към основното меню, изключване на таблото за управление.



Регулиране (увеличаване или намаляване) на трудността за въртене на педалите, регулиране (увеличаване или намаляване) на параметрите ви?

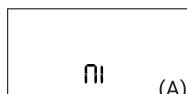
Бутона за избор: Избор на вашия вид устройство (КТ, ВЕ, ГТ).

КТ: Крос-тренажор

ВЕ: Велоергометър

ГТ: Гребен тренажор

НУЛИРАНЕ: Нулиране на избора.

ИЗБОР КМ/Ч или МИЛИ

(A)

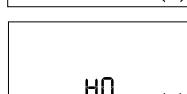
По подразбиране вашето табло за управление показва параметрите за разстояние и за скорост, измерени в км и км/ч(В). За да промените тези мерни единици в мили (А):

1 Включете велоергометъра към електрическата мрежа и след това изключете таблото за управление (задръжте бутона за завръщане към начален еcran).

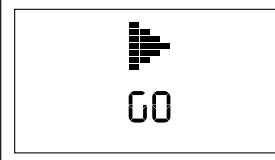
2 Задръжте бутона за повече от 3 секунди и след това натиснете бутона OK.

3 Сменете мерната единица с помощта на бутоните + и -.

4. Потвърдете избора си като натиснете централния бутона OK. Таблото за управление показва автоматично начален еcran.



(B)

НАЧАЛЕН ЕКРАН

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

Можете да:

2. въртите педалите за бързо стартиране.

3. натиснете OK за бързо стартиране. натиснете на „програма“ за достъп до списъка с програми.

4. изключете таблото за управление, като държите натиснат бутона НАЗДАР.

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

Изчисляване на максималната сърдечна честота (макс СЧ):

За жени: 226 – възрастта.

За мъже: 220 – възрастта.

Настройки спрямо нивото на спортуване:

Добавяне на +10 за начинаещи, нетрениращи.

Оставяне на базовото изчисление по-горе за спортуващи от време на време.

Премахване на -10 за редовно трениращи.

Вързка на макс. сърдечна честота с целта:

Фаза за възстановяване на макс. сърд. честота. (МАКС СЧ).

между 60% и 69% от МАКС СЧ => за леко натоварване.

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

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 удар в минута.Това в никакъв случай не е медицинско устройство. Предназначеното е да се използва единократно или редовно, но не и непрекъснато.Нека напомним, че дори в покой вариациите в сърдечния ритъм са непрекъснати.Принцип на работа:Сърдечният ритъм се улавя от два електрода от двете страни на кормилото. Затова е необходимо и двете ръце да се поставят единвременно върху двата сензора.Двата електрода изпълзват микроток, който преминава през тялото, без да вреди на здравето, понеже е прекалено слаб (една милиона 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 (фильтрирането и осредняването се различават според производителя) със закъснение от една или две секунди.

Препоръчваме:

- да поставите ръцете за 5 до 10 секунди от време на време в течението на тренировката и да не го използвате непрекъснато от началото до края на сеанса.

- да изтрявате/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. Показанията на конзолата от колана ще заместват тези 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, 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

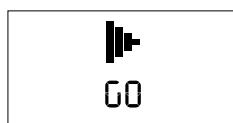
ПРОГРАМИ

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

ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМИТЕ

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

РЕЖИМ „БЪРЗ СТАРТ“



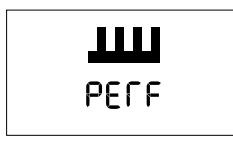
Полза: Бърза употреба.
Описание: За сядане на колелото и единствено въртене на педалите.

Програма „Ккал 02“



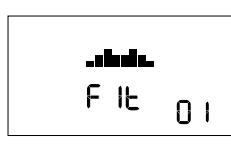
Полза: Загуба на тегло (Ниво 2).
Описание: Интервали със слаба интензивност, за да останете в целевата зона, включвайки по-голямо мускулно натоварване от ниво 1.

Програма „результати“



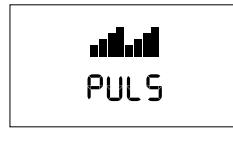
Полза: За постигане на резултати
Описание: Интервали с висока интензивност за подобряване на издръжливостта и значително мускулно натоварване. В идеалния случай трябва да поддържате един и същи ритъм през цялата тренировка. По-слабите съпротивления представляват фази на възстановяване.

Програма „В добра форма 01“



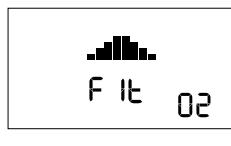
Полза: поддържане на форма (ниво 1).
Описание: 2 върха на натоварване в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и една репресивна фаза.

Програма „пулс“



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

Програма „В добра форма 02“



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

Програма „Ккал 01“



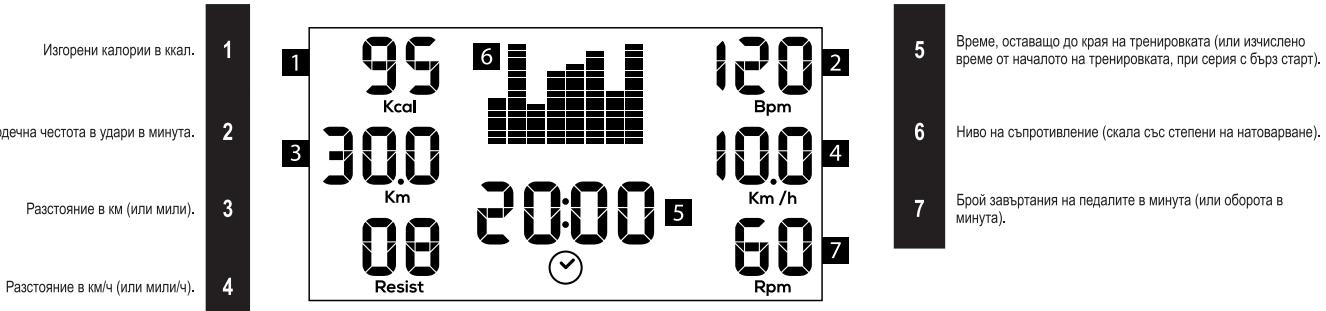
Полза: Загуба на тегло (Ниво 1).
Описание: Две серии с натоварване с ниска интензивност, поддържане на сравнително бързо темпо по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката е препоръчително да държите ръцете неподвижни.

Програма „ЛЕКО НАТОВАРВАНЕ“



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

ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКАТА



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,
- вашата средна скорост,
- изминатото разстояние.

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

ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

КОНЗОЛА:

Вашата конзола не се включва или показва „E1“, „E2“, „E3“. Изключете устройството и след това проверете дали свързването на гърба на конзолата и в тръбата на вилката е правилно осъществено.

РАЗСТОЯНИЕ:

На гърба на конзолата показвател предлага няколко позиции. Поставете го в позиция „VM“, ако е 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 (оборота в минута).

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС:

Вижте бележката „ИНСТРУКЦИЯ“. Не препоръчваме използването на hand-pulse за хора с пейсмейкър.

През ръцете (Handpulse):

- Измерване по време на тренировка/движение, следователно сигналът често се прекъсва. Показането на измерените стойности не е незабавно, така че понякога има съществено забавяне.

- Сухи ръце предизвикват отслабване на сигнала или дори прекъсване на сигнала понякога. Овложнявайте ръцете си за по-добро измерване.

– Ако се съмнявате в стойностите или сигнала, помолете друг потребител да изпроверва 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. Овляжнете 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).

Ако проблемът продължава, съвржете се с отдела за следпродажбен сервис на Domyos (вж. последната страница, следпродажбен сервис).

ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ

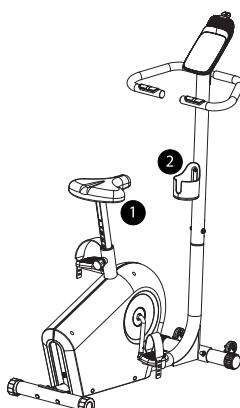
Влезте в страницата <http://www.supportdecathlon.com/>, изберете вашия продукт и намерете:

- Често задавани въпроси (въпроси/отговори).
- Съвети за поддръжка.
- Обучителни видеоклипове за поправка на вашия продукт.
- Наличните резервни части за вашия продукт.
- Формулар за заявка за сервизно обслужване.

ШОПУ :

Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз берілгенінде үлгайтуға, сондай-ақ бүкіл дененің, соның ішінде – бекенің булшық еттерін, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жагын, балтырыңызды, бел мен іштің, кеуде булшық еттерін алғандарға мүмкіндік беретін тамаша спорт түрі. Қажетті нәтижелерге жету үшін алтасына 1 немесе 3 рет 20 минуттан 1 сағатқа дейін жаттығу жасауды ұсынамыз. Бұл өнім педальдерді біркеңлік өрі жайлы айналдыру үшін магнитті трансмиссиямен жабдықталған. Өнімді іске қосу үшін оны электр жүйесіне қосу керек. Сеанстың бастау үшін бар болғаны OK түймесін басыңыз.

БАЛТАУЛАР



ЕСКЕРТУ: Балтауларды жүзеге асыру үшін велосипедтен тусу керек.

1. ОРЫНДЫЫЫН ҚАЖЕТТІ ДЕНГЕЙГЕ ОРНАТУ:

Жаттығулар тымділігі үшін орындықты дұрыс білктікке орнату керек, яғни педальдерді айналдырган кезде, педаль ең төмөнгі күде болғанда, тізелерін аздал бүгілін түрүн тиіс. Орындықты реттеу үшін реттегіш тұтқаны толықын шыгармай, бірнеше рет айналдырып бұра, шифтифі орындықты түтінген шыгару үшін басынан тартыңыз. Содан кейін орындыбын тиісті білктікке орнатып, реттегіш деңгелекшелі орындық тутилінегі реттегіш санылауға кірілін де, оны аяғына дейін тартып бураңыз. ЕСКЕРТУ: Тұтқаны міндетті түрде реттегіш тұтқаның бір санылауна салып, барыша қатты бурап бекітіңіз. Тұтқите белгіленген ең жогары білктікten ешқашан асырмасыз.

2. ВЕЛОСИПЕД БАЛТАУЛАРЫН ЖАҢАРТУ:

Велосипеднен журу тұрақта болмаған жағдайда, артқы жағындағы табаның ұштықтарын бурап реттептіз.

ВЕЛОТРЕНАЖЕРДЕ ДЕНЕНИ ҰСТАУ

Дене күй дегеніміз – дененіңдін жаттығу барысында бейімделуі. Бұл жаттығу барысында сіздің жарақат алмауыңыз немесе сізге ауырталық келтірмей үшін маңызды.

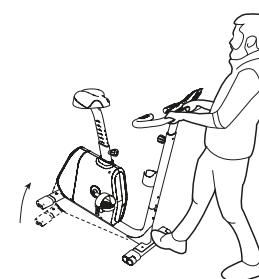
1. АЯҚТАРДЫ ОҢАЙ ОРНАЛАСТАРУ:

Біздің командамыз рамасы темен орналасқан велотренажерді әзірледі, ол аяқтарды қатты қөтөрмestен жаттығуға мүмкіндік береді.

2. АРҚАНЫ ДҮРYS СҰСТАУ:

Осы велотренажер сіз жаттығу барысында қажетті күде жағасуыңыз үшін әзірленген, демек ол арқаны дұрыс күде ұстап, алдыңызға тұрақтар жаттығуға мүмкіндік береді.

ҚОЗГАЛЫС



Өнімнің алдынғы жағына түрлі, бір аяғыныңда велосипедтің алдынғы жағына қойыңыз, велосипедті алға қаралып тұрақтайды, қозғалыс деңгелектерін жерге тиізу үшін рульді өзіңгэ қаралып тартыңыз. Қозғалған кезде арқаны тұзу ұсту керек. Велотренажерінді қозғалған кезде, ең алдымен қолыңыз берілген жағынан аяқтарыңызға күш салыңыз керек.

КОНСОЛЬ

Консоль жаттығуыңызды түрлендіруді үшін көптеген функцияларды ұсынады. Тәмемде оны оңай пайдалану бойынша барлық нұсқауларды көре аласыз.

Орталық түйме консольді қосуға, сіздің таңдауыңызды растауга, жаттығуды бастауга арналған,



Бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.



Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.



Педаль айналдыру қындығын және параметрлерді реттөу (арттыру немесе азайту) керек пе?

Таңдауды аудыстырып қосыңыз: Жабдығыңыздың түрін таңдаңыз (VE, Ro, VM).

VE: Эллипстік велосипед

VM: Велотренажер

RO: Еспелі

КАЙТА ОРНАТУ: Таңдауды алып тастау.

KM/CAF немесе МИЛЯ өлшем бірлігін ТАНДАУ

ПІ

(A)

Әдепті бойынша консольде қашықтық пен жылдамдық km және km/саг. өлшем бірлігін көрсетіледі (B). Оны миля (A) бірлігіне өзгерту үшін:

1 Велосипедті электр жөнісін қосып, содан кейін консольді сөндіріңіз (басты экранда Retour (Артқа) түймесін басып ұстап тұрыңыз).

2 OK түймесін басып, 3 секундан аса ұстап тұрыңыз.

3 «+» және «-» түймелері арқылы бірлікті өзгертиңіз.

4 OK түймесін басып, бірлікті раастаңыз; консоль автоматтартыруде басты экранға аудысады.

НП

(B)

БАСТАУ ЭКРАН



Бул – педальдерді айналдыруға немесе велосипедті электр жөнісіне қосын кезде қосылатын бірнеше экран.

Сіз тәмемдегідей іс-әрекет жасай аласыз:

2. Тез бастау үшін педальдерді айналдырыңыз.

3. Тез бастау үшін OK түймесін басыңыз. Бағдарламалар тізімін ашу үшін бағдарлама дегенді басыңыз.

4. RETOUR (АРТҚА) түймесін басып, консольді сөндіріңіз.

ЖҮРЕКТІК СОҒУ ЖИЛІГІН БАҒАЛАУ

Жүректік ең жогары соғу жилігін есептей (FC max):

Әйелдер үшін: 226 – жасы.

Ерлер үшін: 220 – жасы.

Жаттығу деңгейнен бейімдел, реттей.

Бастауши, жаттыған адамдар үшін +10 дегенді қосыңыз.

Кездеңік түрде жаттығатындар үшін жогарыда көрсетілген есептегеуді қолдану керек.

Тұрақты түрде жаттығын жүргендегер үшін -10 дегенді таңдау керек.

Мақсатқа байланысты FC MAX (жүректік ең жогары соғу жилігі):

FCMAX-ты қалпына келтіру көзөні.

60% және 69% аралығында => біркелкі түрде қалпына келтіру.

FC MAX 70% және 79% аралығында => салмақ түсіру.

FC MAX 80% және 89% аралығында => тәсімділіктің жақсаруы.

FC MAX > 90 % => көрсеткіштердің жақсаруы.

ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ЖИЛІГІН ҚОЛМЕН ӨЛШЕУ (HAND-PULSE):

Біз кардиостимуляторы бар адамдар үшін hand-pulse функциясын пайдалануды ұсынбаймыз, ейткени жогары сезимтадығы бар медициналық құралды кез келген электрондық құрылғыға жақынданатындағы hand-pulse технологиясын тиесінше көрсетуге мүмкіндік береді. Бұл ешкір жағдайда медициналық құрал болып табылады. Ол үздіксіз түрде емес, бір рет немесе жүйелі түрде пайдалануға арналған. Есінде жынышты болған кезде де жүрек ыргалының өзгерістері сакталады. Жұмыс істеу тартиғі: Жүрек ыргалырын рульдік түсіріліп, ешкір жағынан көрсеткіштердің жақсаруы.

Біздің көнестіріміз:

- Оны жаттығу барысында бастағаннан соңына дейін үзіліссіз пайдаланбай, қолдарыңызды анда-сандағандаған 5-10 секундқа қою керек;

- Еркез пайдаланғаннан кейін датчиктерді сүртіп, көтіріп жүргіріз.

- Колды ылғалдану өлшеу көрсеткіштерін жақсартады.

Ақпарат үшін, консольдің жүрек аспабының белдігін қосуға арналған қабылдағышы бар (белдік өнім құрамына кірмейді). Толық ақпарат алу үшін өзініздің Decathlon дүкенінде хабарласуызыңды өтінеміз. Консольде белдіктің магыналарын көрсету Hand-pulse көрсеткіштерінің орнын алады.

ТЕЗ БАСТАУ/ЕРКІН ПАЙДАЛАНЫ

- 1. Жаттыгуы бастау үшін педальдерді айналдырыңыз.
- 2. Педальдерді айналдыру қысындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз.
- 3. Үзіліс жасау үшін бірнеше секунд болып педальдерді айналдырыңыз.
- 4. Жаттыгуы жалғастыру үшін педальдерді қайта айналдырыңыз.
- 5. Аяқтаудың алдында жаттығуды тоқтату үшін бірнеше секунд педальдерді айналдырыңыз, содан кейін Retour

- (Артқа) түймесін басыңыз. ⚡
 6. Консольдің сөндіру үшін басты экранда болуыңыз керек. Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз. ⚡
 Жұмыс істемей тұрган кезде консоль 15 minutes кейін автоматты түрде сөндіріледі.

БАГДАРЛАМАЛАР

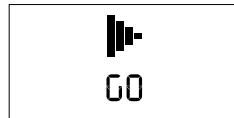
- 1. Басты экранда бағдарламалар түймесін басыңыз, бағдарламаларды таңдаңыз. ⚡
 2. «+» немесе «-» түймелерін басыңыз, бағдарламаларды айналдырып көріңіз, содан кейін OK түймесін басыңыз, таңдауызыңды растаңыз ⚡
 3. «+» немесе «-» түймелерін басыңыз, жаттығудын уақытын реттегіңіз, содан кейін OK түймесін басыңыз, оны растаңыз ⚡
 4. Жаттыгуы бастауыңызга болады.
 5. Педальдерді айналдыру қысындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз

- 6. Педальдерді айналдыруды тоқтатқан кезде, велосипед тоқтап, ұзақ көрсеткіші жыптылықтай бастайды.
 7. Жаттыгуы жалғастыру үшін педальдерді қайта айналдырыңыз.
 8. Аяқтаудың алдында жаттығуды тоқтату үшін педаль айналдыруды тоқтатыңыз, велосипед тоқтаган кезде, Retour (Артқа) түймесін басыңыз. ⚡
 9. Консольдің сөндіру үшін басты экранда болуыңыз керек. Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз. ⚡
 Жұмыс істемей тұрган кезде консоль 15 minutes кейін автоматты түрде сөндіріледі.

БАГДАРЛАМАЛАР СИПАТТАМАСЫ

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

«QUICK-START» РЕЖИМІ



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

«Kcal 02» бағдарламасы



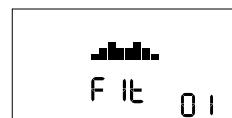
Артықшылығы: Салмақты жогалту (2-денгей).
Сипаттамасы: 1-денгейде қаралғанда бұлшық еттерге көбірек жүктеме түсіре отырып, мақсатты ауқымды сақтауга арналған тәмен қарындылық араптықтары.

«perf» бағдарламасы



Артықшылығы: Өнімділік
Сипаттамасы: Тәзімділік пен бұлшық еттерге жүктемені айтарлықтай ұлғайтуға арналған жағары қарындылықтары. Ең жақсысы, жаттығу бойынша бір ырағаты сақтап отыру керек. Кедергі тәмен болған кездер қалпына келтіру фазалары болып табылады.

«FIT 01» бағдарламасы



Артықшылығы: жақсы қүйде болу (1-денгей).
Сипаттамасы: Прогрессивті және тәмендеду фазаларынан тұратын күш-жігер бірізділігіне көрітін 2 барынша қүш-жігер салу сәті.

«puls» бағдарламасы



Артықшылығы: Өлдөндірү
Сипаттамасы: Барлық еттерге жүктемені айтарлықтай ұлғайтуға арналған жағары қарындылықтары. Ең жақсысы, жаттығу бойынша бір ырағаты сақтап отыру керек. Кедергі тәмен болған кездер қолдарындызы бір қүйде ның үстеганыңыз жән.

«FIT 02» бағдарламасы



Артықшылығы: жақсы қүйде болу (2-денгей).
Сипаттамасы: Барлық іс-күмпілдер барысында прогрессивті фазаны, барынша қүш-жігер салынатын сәт пен тәмендеду фазасын қамтитын тұтастай бірізді іс-күмпілдер барысында тиімді жұмыс келемін сақтап отыру керек.

«Kcal 01» бағдарламасы



Артықшылығы: Салмақты жогалту (1-денгей).
Сипаттамасы: Қос платформада тәмен қарындылықпен айналдыру, жаттықан кезде жылдамдырақ қарындылықты сақтап отыру керек. Кенес: Құш салған кезде қолдарындызы бір қүйде ның үстеганыңыз жән.

«SOFT» бағдарламасы



Артықшылығы: Жазық бағыт.
Сипаттамасы: Жаттығу сонында қоп жеткізілтін нәтижелерді көрсете отырып, 100% реттелетін бағдар.

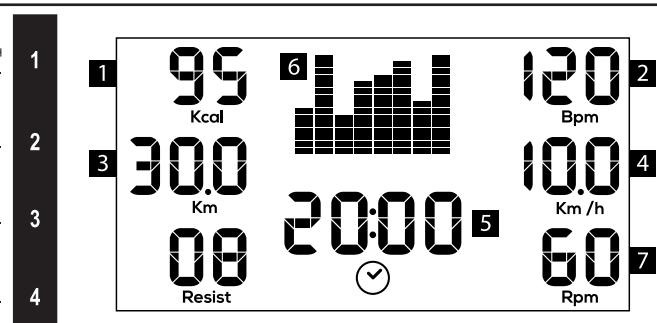
ЖАТТЫГУ БАРЫСЫНДА КӨРСЕТІЛЕТІН ЭКРАН

Ккал өлшем бірлігімен көрсетілген жойылған калориялар.

Жүрек соққыларының бір минут ішіндегі жиілігі.

Қашықтық, км (немесе миля).

Жылдамдық, км/сағ (немесе миля/сағ).



Жаттығу сонында дейін қалған уақыт (немесе жаттығу тез бастанған кезде – жаттығу басынан есептелеғен уақыт).

Кедергі деңгейі (құш салу қарындылығының ауқымы).

Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе rpm).

КӨРСЕТКІШТЕР ЖЫЛЫНГЫ

Көрсеткіштеріңдің жылынғы сіз жаттығын болған соң қалпына келтіру кезеңінде 2 минут бойы автоматты түрде көрсетіліп тұрады. Сіз мыналарды көре аласыз:

- жүрекіңіздің орташа соғу жиілігі (жаттығу барысында кодталған жүрек соғу жиілігін өлшеу белдігін таққан болсаныңыз);
- жойылған калориялар санының мәні;

Көрсеткіштеріңдің жылынғы соынға дейін тоқтату үшін Retour (Артқа) түймесін басыңыз.

АҚАУЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ

КОНСОЛЬ:

Консоль жаңайбынды немесе «E1», «E2», «E3» дегенді көрсетіліп тұр. Аспапты сөндіріл, консольдің артқы панельде және аспапта туытқітің ішінде жасалған қосылыштарды тексеріңіз.

ҚАШЫҚТАР:

Консольдің артындағы сирғауытқы бірнеше позициясы болады. Басқа жерде болса, оны «VM» дегенге орнатыңызыңды өтінеміз. Көрсетіліп жылдамдық пен қашықтық өзінен жылдамдағандағы қосылыштарды тексеріңіз. Сіздің орташа жылдамдықыңыз; еткен қашықтық.

КАЛОРИЯЛАР:

Есептеген кезде кедергі деңгей мен айналым жиілігі (RPM) ескеріледі.

ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАР ЖИЛІПН ЕСЕПТЕУ:

«ҰҰСҚАУЛЫҚПЕН» танысып шығынныңды өтінеміз: Кардиостимулаторы бар адамдар hand-pulse функциясын пайдаланбағаны жән.

Көлмен есептей (Handpulse):

- Жаттығу жасаған / козғалған кезде өлшегендіктен, сигнал жиі ешил қалады. Өлшегендің мағыналар дереу көрсетілгендейді, кейде айтарлықтай айырмашылықтар болуы мүмкін.

Құрғақ қол сигналды тәмендеді немесе оның салдарынан кейде сигнал болмауы мүмкін. Өлшегенді жақсарту үшін қолдарындызы ылғалданытсыңыз.

Магынана немесе сигналға қатысты құмандерізіп болса, мүмкін болған жағдайда, басқа пайдаланушыны тексеруді сұраңыз.

Жайлік өлшемейн түр: Hand-Pulse құралының консольге қосылғанын тексеріңіз.

Жүрек ырағағы анықтауга арналған белдікпен:

1. Батареяның орналасуын тексеріңіз немесе басқасына ауыстырыңыз.
2. Белдіктің сіздің теріңізге тиетін жерін аздал ылғалдаңтыңыз.
3. Белдікті таратқышын кеуденіздің ортасына тікелей теріңізге тигізін 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 ЖАҢАРТУ).
3. Реттеу деңгелекшеплердің дұрыс орналасуын жүйелі түрде тексеріп жүріңіз (мына параграфты қараңыз: БАПТАУЛАР).
4. Бекітіш бұрамалардың (солардың ішінде орындық бұрамаларының) дұрыс бұралғанын тексеріп жүріңіз.

Проблемалар болған кезде Domuos компаниясының сатудан кейінгі қызмет көрсету беліміне хабарласыңыз (соңғы бетте сатудан кейін қызмет көрсету дегенді қараңыз).

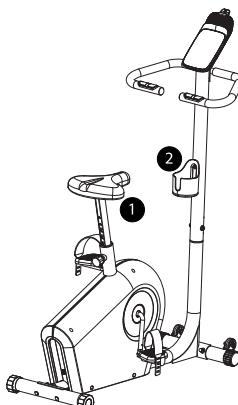
КОСЫМША АҚПАРАТ

<http://www.supportdecathlon.com> сайтына кіріп, ез өніміңізді таңдап, мынаны табыңыз:

- ЖКС (сұрақтар / жауаптар).
- Құттім көрсету бойынша кеңестер.
- Өніміңізді жөндеуге арналған үйретуші бейнелер.
- Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы белшектер.
- Көмек сұрау үлгісі.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ :

Велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодичные, четырехглавые, задние мышцы бедра, икры, поясничные и брюшные мышцы торса. Для получения желаемого результата рекомендуется заниматься 1 - 3 раза в неделю от 20 мин до 1 часа. Это изделие оснащено магнитной передачей для увеличения комфорта от работы с педалями без сбоев. Для начала работы необходимо включить его в сеть. Достаточно нажать кнопку OK для того, чтобы начать сеанс.

НАСТРОЙКИ**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек.****1. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА:**

Для эффективной тренировки седло должно располагаться на правильной высоте, то есть при вращении педалей ваши колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самом нижнем положении. Для регулировки седла открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубы седла. После этого установите седло на нужную высоту, заведите колесико в одно из регулируемых отверстий трубы седла и максимально затяните его. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Убедитесь в том, что ручка зашла в одно из отверстий трубы, и максимально затяните ее. Никогда не превышайте максимальный уровень, указанный на трубке.

2. ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА:

В случае неустойчивости тренажера поверните наконечники задней опоры вокруг трубы.

ПОЛОЖЕНИЕ НА ДОМАШНЕМ ТРЕНАЖЕРЕ

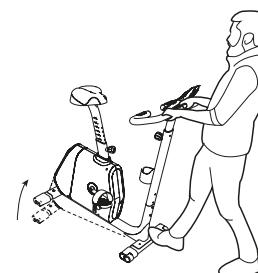
Речь идет о положении вашего тела во время занятия. Важно правильно соблюдать его для избежания травм и болевых ощущений во время сеанса.

1. ЛЕГКАЯ ПОСАДКА

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

2. ПОЛОЖЕНИЕ С ПРЯМОЙ СПИНой

Этот домашний тренажер разработан с целью облегчить правильную посадку во время занятия, то есть он позволяет регулярно заниматься, держа спину прямо и глядя прямо вперед.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Встаньте перед изделием, поставьте ногу на переднюю опору тренажера, потяните руль к себе, наклоняя тренажер вперед, с тем чтобы колесики для перемещения коснулись пола. При этом движении важно держать спину прямо. При перемещении вашего домашнего тренажера вы должны использовать в основном силу рук и ног.

КОНСОЛЬ

Для более разносторонних тренировок консоль тренажера обладает многочисленными функциями. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли.

Центральная кнопка для включения консоли, подтверждения выбора, начала сеанса.



навигация в меню выбора программы.



Выход из программы, возвращение в главное меню, выключение консоли.



Настройка(увеличение или уменьшение) усилия при вращении педалей, настройка (увеличение или уменьшение) ваших параметров?

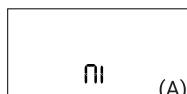
Переключатель выбора: Выбрать тип устройства (VE, Ro, VM).

VE: Эллиптический велотренажер

VM: Домашний велотренажер

RO: Гребной тренажер

СБРОС: Обновить выбор.

ВЫБОР КМ/Ч ИЛИ МИЛИ

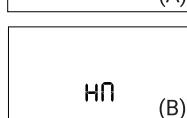
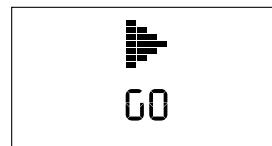
По умолчанию ваша консоль показывает расстояние и скорость в км и км/ч(A):

1 Включить велотренажер, затем выключить консоль (удерживать возврат на главную страницу).

2 Удерживать нажатой более 3 секунд кнопку OK.

3 Изменить единицы кнопками + и -.

4. Подтвердить, нажав центральную кнопку OK, консоль автоматически возвращается на главную страницу .

**ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА**

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

Вы можете:

2. Вращать педали для быстрого запуска.

3. Нажать кнопку OK для быстрого запуска. Нажать на программу для доступа к списку программ.

4. Выключить консоль, удерживая нажатой кнопку ВОЗВРАТ.

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Расчет максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС max):

Для женщин: 226 – возраст.

Для мужчин: 220 – возраст.

Регулировка в зависимости от уровня тренировки.

Добавьте +10 для начинающих и не тренированных.

Следуйте базовому расчету, указанному выше, при нерегулярных тренировках.

Отнимите -10 при регулярных тренировках.

ЧСС max, по отношению к цели:

фаза восстановления ЧСС max.

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

от 70% до 79% ЧСС max => потеря веса.

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

> 90 % ЧСС max => улучшение результатов.

ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС НА РУКАХ (HAND-PULSE):

Мы не рекомендуем использовать hand-pulse людям с кардиостимулятором, очень чувствительным медицинским прибором, который нужно беречь 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 покоев ЧСС постоянно изменяется. Принцип действия: Удары сердца создаются электрическим микротоком, проходящим 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:

- В 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. Отображение на консоли показаний кардиопояса заменит показания Hand-pulse.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / СВОБОДНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

- 1. Начните нажимать на педаль для начала занятия.
- 2. Для настройки сложности вращения педалей используйте кнопки + или -.
- 3. Для того чтобы сделать паузу, не нажмите на педаль несколько секунд.
- 4. Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.
- 5. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите кнопку Возврат.
- 6. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой кнопку Возврат.
- 7. Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.
- 8. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали, тренажер переходит в режим паузы, затем нажмите кнопку Возврат.
- 9. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой кнопку Возврат.

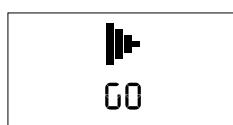
ПРОГРАММЫ

- 1. На главной странице выберите меню программ нажатием кнопки программа.
- 2. Просматривайте программы, нажимая на кнопки + или -, затем выберите одну нажатием кнопки OK.
- 3. Настройте время занятия кнопками + или - затем подтвердите кнопкой OK.
- 4. Вы можете начать сеанс.
- 5. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок <+> и <->.
- 6. При прекращении вращения педалей тренажер переходит в режим паузы, время мигает.
- 7. Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.
- 8. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали, тренажер переходит в режим паузы, затем нажмите кнопку Возврат.
- 9. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой кнопку Возврат.
- Панель автоматически отключается приблизительно через 15 minutes бездействия.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

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

РЕЖИМ «QUICK-START»



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

Программа «Kcal 02»



Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).

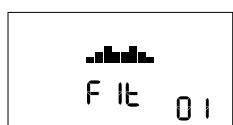
Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.

Программа «perf»



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

Программа «FIT 01»



Преимущество: Поддержание формы (уровень 1).

Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.

Программа «puls»



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

Программа «FIT 02»



Преимущество: Поддержание формы (уровень 2).

Описание: Поддерживать хороший объем работы в течение всего цикла, включающего фазу усиления, пик усилия и фазу ослабления.

Программа «Kcal 01»



Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).
Описание: Двойной ровный участок с малой интенсивностью, поддерживать достаточно высокий ритм все время тренировки. Совет: Предпочитательно не менять положение рук во время усилия.

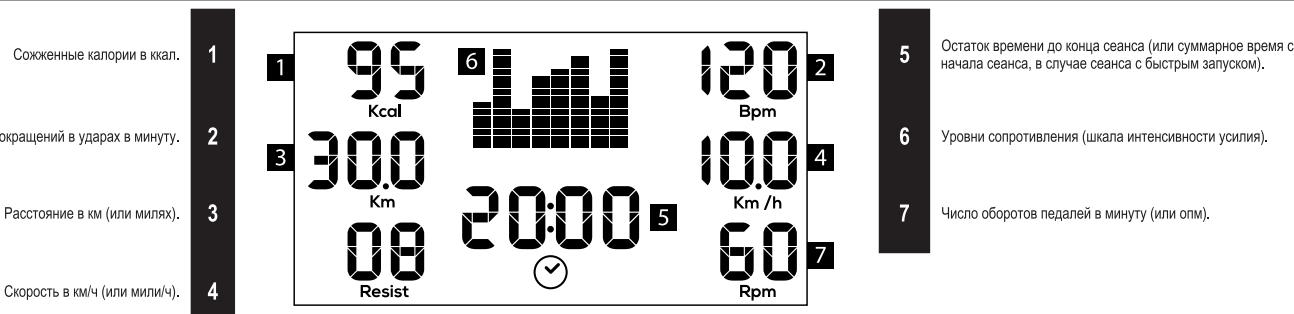
Программа «SOFT»



Преимущество: Ровный участок.

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

ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА



СВОДКА РЕЗУЛЬТАТОВ

Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода. Вы также можете отобразить на экране:

- среднюю частоту сердечных сокращений (если во время сеанса вы использовали пояс с кардиодатчиком аналогичного типа без кодировки),
- оценку количества сожженных калорий,
- вашу среднюю скорость,
- пройденное расстояние.

Для остановки сводки результатов до окончания сеанса нажмите 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 (ЧСС 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 батареек 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 завинчивать ПРОТИВ часовой стрелки.

ШУМ:

- 1 Ослабьте крепление на 2 оборота, затем завинтите 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).
- 4 Регулярно проверяйте, как затянуты сборочные болты (в том числе и гайки седла).

Если проблема не разрешена, обратитесь в отдел послепродажного обслуживания Domyos (см. последнюю страницу послепродажное обслуживание).

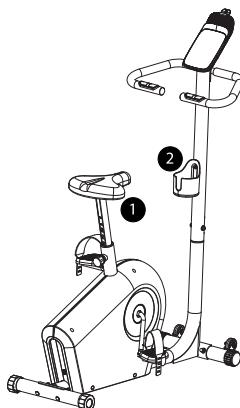
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Пройдите на <http://www.supportdecathlon.com> выберите изделие и найдите:

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

ОГЛЯД :

Велоспорт – це прекрасне заняття, яке покращує роботу серцево-судинної системи і легенів, а також тонізує організм в цілому: сідничні, квадріцепси, біцепси, ікри, нижня частина спини і черевні м'язи.Щоб отримати результати, рекомендуюмо займатися 1—3 рази на тиждень від 20 хвилин до 1 години.Цей виріб обладнаний магнітною системою навантаження, що підвищує комфорт і забезпечує плавне крутіння педалей.Для роботи продукту потрібно живлення від електромережі.Аби почати сесію, достатньо натиснути кнопку OK.

НАЛАШТУВАННЯ**ПОПЕРЕДЖЕННЯ: потрібно злізти з велосипеда, щоб внести корективи.****1. РЕГУЛЮВАННЯ СІДЛА:**

Для ефективного виконання упражнень сідло має бути на правильній висоті, тобто під час крутіння педалей ваші коліна повинні бути злегка зігнуті (коли педалі перевортають у найнижчому положенні).Щоб відрегулювати висоту сідання, відкрутьте ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із підсідельного штира. Відрегулюйте сідло до потрібної висоти, вставте ручку в один з отворів для регулювання висоти сідання і сильно затягніть. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Обов'язково вставте ручку в один з отворів і затягніть її до упору. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубці.

2. ВІРНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА:

Якщо велосипед хітається, поверніть ніжки задньої стійки, розташовані на трубці.

ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА ПІД ЧАС КОРИСТУВАННЯ ВЕЛОСИПЕДОМ

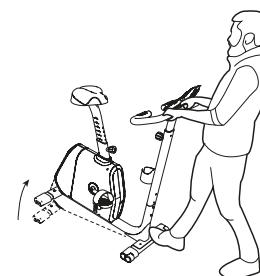
Положення тіла – це поза, якою тіло набуває під час заняття. Важливо підтримувати саме таке положення, щоб не травмуватися і не заподіяти собі шкоди під час сеансів.

1. ЛЕГКО СІДАТИ

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

2. ПРАВЕ ЗАДНЄ ПОЛОЖЕННЯ

Завдяки особливій конструкції цього велосипеду під час заняття користувач підтримуватиме певне положення тіла, тобто щоразу ви будете займатися із прямою спиною і дивлячись прямо перед собою.

ПЕРЕМІЩЕННЯ

Станьте перед велосипедом, поставте одну ногу на передню стійку велосипеда, потягніть кермо на себе, щоб нахилити велосипед вперед і поставіть транспортну коліщатку на підлогу. Під час цього руху важливо тримати спину прямо. Переміщувати велосипед по оселі слід, у першу чергу, за рахунок сил руk 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 сесіону тренування,



навігації в меню вибору програм.



Вихід із програми, повернення в головне меню, вимкнення консолі.



Регулювання (підвищення чи зниження) складності крутіння педалей, регулювання (збільшення чи зменшення) ваших параметрів?

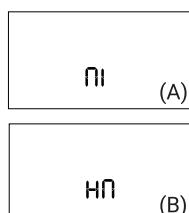
Перемикач вибору: Вибір типу тренажеру (VE, Ro, VM).

VE: Еліптичний велосипед

VM: Домашній тренажер

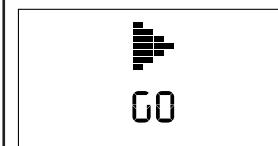
RO: Гребний тренажер

СКИДАННЯ: Скидання вибору.

ВИБІР: КМ/ГОД або МІЛІ

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

- 1 Увімкніть велосипед і вимкніть консоль (поверніться на головний екран).
- 2 Натисніть і утримуйте не менше 3 секунд кнопку OK.
- 3 Змініть одиницю вимірювання за допомогою кнопок + та -.
4. Підтвердьте, натиснувши центральну кнопку OK – консоль автоматично увімкнеться на головному екрані.

ГОЛОВНИЙ ЕКРАН

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

Ви можете:

2. Крутити педалі, щоб зробити швидкий старт.
3. Натисніть кнопку OK, щоб зробити швидкий старт. Натисніть програму, щоб увійти до списку програм.
4. Увімкніть консоль, утримуючи кнопку RETOUR (НАЗАД).

ЗАМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

Розрахунок максимальної частоти (ЧСС макс.):

Для жінок: 226 – вік.

Для чоловіків: 220 – вік.

Уточнення відносно рівня підготовки:

Додати +10 для початківців і непідготовлених осіб.

Залишити вказаний вище базовий розрахунок для осіб, які тренуються нерегулярно.

Відняти –10 для осіб, які тренуються регулярно.

Максимальна ЧСС залежить від мети:

фаза відновлення макс. ЧСС.

від 60 % до 69 % макс. ЧСС => легкі вправи.

від 70 % до 79 % макс. ЧСС => скидання ваги.

від 80 % до 89 % макс. ЧСС => поліпшення витривалості.

> 90 % макс. ЧСС => поліпшення показників.

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ ЧЕРЕЗ РУКИ (РУЧНИЙ ПУЛЬС):

Ми не рекомендуюмо використовувати ручний пульс людям із кардіостимулаторами, надзвичайно чутливими медичними приладами, які слід берегти від впливу інших електричних та електронних приладів. Якщо зазначене вас стосується, будь ласка, проконсультуйтесь з лікарем перед використанням цього методу. Технологія ручного пульсу вимірює серцевий ритм користувача в ударах на хвилину. У жорсткому разі не є медичним пристроям. Призначений для епізодичного або регулярного використання під час кожного тренування; користуватися ним безперервно не можна. Нагадуємо, що навіть у стані спокою серцевий ритм може змінюватися. Принцип роботи: Серцебіття фіксується двома електродами по обидві сторони від керма. Тому користувач повинен встановити обидві руки на відповідні датчики. Два електроди випромінюють мікро-струм, що протикає 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. Вони починаються з 60 ударів на хвилину, потім фільтруються, і виміри усереднення зміщенням в одну або дві секунди.

Поради:

- Ставіть руки на датчики на 5—10 секунд лише час від часу і не тримати їх на датчиках упродовж усього сеансу.
- Протирити/просушувати датчики після кожного використання.

- Зволожувати руки для поліпшення вимірювання.

Для довідки: консоль оснащена приймачем для аналогового кардіо-ременя (ремінь не входить у комплект поставки).Щоб отримати більш детальну інформацію, зверніться в найближчий магазин Decathlon. Показники ручного пульсу на екрані консолі замінять показання з кардіо-ременя.

ШВІДКИЙ СТАРТ / ВІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ

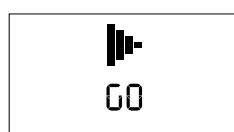
- 1. Продовжуйте крутити педалі, щоб розпочати сеанс.
- 2. Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + або -.
- 3. Щоб зробити перерву, не крутити педалі кілька секунд.
- 4. Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.
- 5. Щоб зупинити сеанс раніше, не крутіть педалі кілька секунд, а потім натисніть кнопку Retour (Назад).
- 6. Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані. Потім натисніть і утримуйте кнопку Retour (Назад).
- 7. Консоль вимикається автоматично після 15 minutes простою.

ПРОГРАМИ

- 1. На головному екрані виберіть меню програм, натиснувши кнопку програми
- 2. Перемикайтесь між програмами, натискаючи кнопки + або -; виберіть потрібну, натиснувши кнопку OK
- 3. Відрегулюйте тривалість заняття за допомогою кнопок + або - та підтвердіть свій вибір натисканням кнопки OK
- 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 блимнати.
- 7. Щоб відновити сеанс, 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 і утримуйте кнопку Retour (Назад).
- 10. Консоль вимикається автоматично після 15 minutes простою.

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

РЕЖИМ «QUICK-START» (ШВІДКИЙ СТАРТ)



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

Програма «Kcal 02»



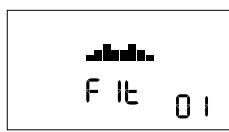
Перевага: Скидання ваги (рівень 2).
Опис: Інтервали низької інтенсивності для підтримання цільової зони в поєднанні з більш значним навантаженням на м'язи, ніж на рівні 1.

Програма «perf» (результат)



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

Програма «FIT 01»



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

Програма «puls» (пульс)



Перевага: Стимуляція м'язів
Опис: подвійний підйом, адаптація ритму відповідно до рівня навантаження. Значне навантаження = уповільнення ритму для активнішої роботи м'язів.

Програма «FIT 02»



Перевага: підтримання форми (рівень 2).
Опис: Підтримання належного робочого обсягу під час усієї послідовності дій, яка складається з фази зростання, піку навантаження та фази спадання.

Програма «Kcal 01»



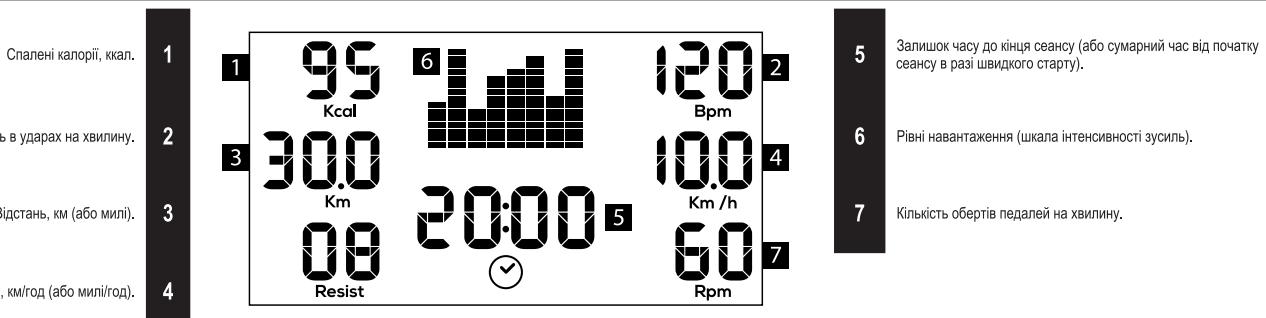
Перевага: Скидання ваги (рівень 1).
Опис: Подвійне підйом, низька інтенсивність, підтримання доволі швидкого ритму під час тренування.Порада: Під час навантаження бажано тримати руки непорушно.

Програма «SOFT»



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

ЕКРАН ПІД ЧАС СЕАНСУ



ЗВЕДЕНИЯ 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;

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

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

КОНСОЛЬ:

Консоль не вимикається або відображає «E1», «E2», «E3». Спочатку відключіть, а потім перевірте підключення на задньому боці консолі, а також задній частині консолі й всередині трубки-траміачі.

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.

КАЛОРІЇ:

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 кардіостимулаторами.

Через руки (ручний пульс):

- Вимірювання відбувається під час виконання вправ / під час руху, тому сигнал часто переривається. Відображення вимірюваних 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 фіксовання 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 педалі.
 - 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 сідла).
- Якщо це не допомогло, радимо звернутися в службу підтримки клієнтів Domyos (див. останню сторінку брошурки з після-продажного обслуговування).

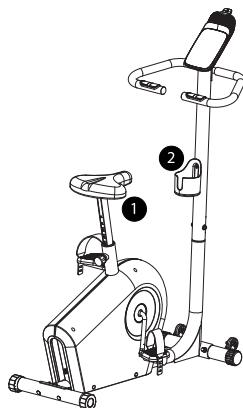
ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Перейдіть на веб-сайт <http://www.supportdecathlon.com/>, виберіть ваш продукт 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 đạp một cách trơn tru với sự thoải mái hơn.Cần phải có điện để thiết bị hoạt động.Chỉ cần nhấn nút OK để bắt đầu phiên tập.

LẮP ĐẶT**CẢNH BÁO: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh.****1. Điều chỉnh độ cao của yên ngồi:**

Để có một bài tập hiệu quả, phải điều chỉnh yên ngồi ở độ cao thích hợp. Có nghĩa là khi đạp, đầu gối phải gấp lại đều đặn khi bàn đạp ở vị trí thấp nhất.Để điều chỉnh ghế, hãy tháo núm xoay vòi vĩnh mà không cần tháo ra hoàn toàn và kéo đầu để tháo chốt ống.Sau đó điều chỉnh chỗ ngồi của bạn với độ cao chính xác, thả num ở một trong các lỗ điều chỉnh của ống ngồi và kiểm tra độ cao tối đa.CẢNH BÁO: Đảm bảo đặt nút trả lại vào một trong các lỗ trên ống ngồi và vận cảng chất cảng tốt.Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống.

2. NẮNG XE ĐẠP :

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

TƯ THẾ TRÊN XE ĐẠP TẬP LUYỆN

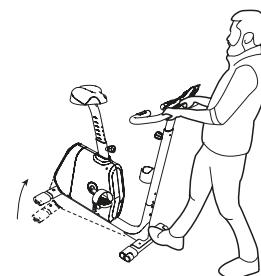
Tư thế là vị trí của cơ thể trong quá trình luyện tập của bạn.Quan trọng là phải tuân thủ tốt tư thế để không làm tổn thương bản thân hoặc làm đau chính bạn trong các phiên tập.

1. NGỒI LÊN ĐỂ ĐÀNG

Đôi 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 BỀN PHẢI

Chiếc xe đạp tập thể dục này đã được thiết kế để cho phép bạn có một vị trí phù hợp trong quá trình luyện tập, nghĩa là nó cho phép mọi người tập luyện có hệ thống với lưng phải và mắt nhìn thẳng về phía trước.

DI CHUYÊN

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.

BÀNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển có nhiều chức năng để bạn luyện tập nhiều hơn.Bạn nên xem toàn bộ các hướng dẫn dưới đây để sử dụng máy dễ dàng hơn.

Nút trung tâm để bật bảng điều khiển, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu một phiên tập



Lướt menu để chọn chương trình.



Thoát khỏi một chương trình, trở về menu chính, tắt bảng điều khiển.



Điều chỉnh (tăng hoặc giảm) độ khó đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) cài đặt của bạn?

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

VE: Xe đạp Elip

VM: Xe đạp tập thể dục

RO: Người chèo thuyền

RESET: Đặt lại lựa chọn.

LỰA CHỌN KM/H HOẶC DẬM

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

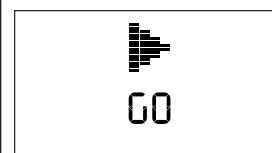
1 Cấp điện cho xe đạp và tắt bảng điều khiển (giữ lại trên màn hình chính).

2 Giữ nút OK trong hơn 3 giây.



3 Thay đổi đơn vị bằng các nút + và -.

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

**MÀN HÌNH TRANG CHỦ**

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

Bạn có thể:

2. Đạp để khởi động nhanh

3. Nhấn OK để khởi động nhanh.Nhấn chương trình để truy cập danh sách chương trình.

4. Tắt bảng điều khiển bằng cách nhấn phím QUAY LẠI.

DO NHỊP TIM

Đo nhịp tim tối đa (FC max):

Cho phụ nữ: 226 – tuổi

Cho dân ông: 220 – tuổi

Điều chỉnh tùy theo mức độ bài tập:

Tăng +10 cho người mới bắt đầu, những người không chuyên.

Dựa trên tính toán cơ bản bên trên cho những người tập luyện bình thường.

Giảm – 10 cho những người tập luyện thường xuyên.

Nhịp tim tối đa, liên kết với mục tiêu:

Giai đoạn phục hồi của nhịp tim tối đa => phục hồi nhẹ nhàng.

Giữa 60% và 69% của nhịp tim tối đa => giảm cân.

Giữa 70% và 79% của nhịp tim tối đa => cải thiện sức bền.

Giữa 80% và 89% của nhịp tim tối đa => cải thiện hiệu năng.

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

DO NHỊP TIM BẰNG TAY (HAND - PULSE) :

Chúng tôi không khuyến cáo sử dụng xung tay cho những người đeo mào tay tạo nhịp tim, một thiết bị y tế siêu 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 chủ đề này.Công nghệ xung tay giúp hiển thị chỉ số cho thấy nhịp tim của người dùng tính theo BPM (nhịp đập mỗi phút).Đây không phải là một thiết bị y tế. Được thiết kế để sử dụng thường xuyên trong mỗi lần sử dụng và không liên tục.Xin nhắc lại, ngay cả khi nghỉ ngơi, các biến số nhịp tim vẫn liên tục.Nguyên tắc chức năng : Nhịp tim được nối bởi 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 là sự phản ánh của nhịp tim.Sự phản chiếu này được truyền lại trên bàn điều khiển BPM.Bắt đầu từ 60 BPM, sau đó được lọc và các phép đo được tính trung bình để hiển thị độ nhắt quan sát nhất của giá trị (lọc và lấy trung bình khác với nhà sản xuất) với độ trễ một hoặc hai giây.

Chúng tôi khuyến cáo :

- Thinh thoảng đặt tay 5 đến 10 giây trong suốt khi tập và không sử dụng nó từ đầu đến cuối phiên không dừng.

- Cọ xát/ làm khô cảm biến sau mỗi lần sử dụng.

- Lắp tay để cải thiện việc đo.

Để biết thông tin, bàn điều khiển được trang bị một máy thu đai tim tương tự (đai đai không được cung cấp khi mua).Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ với cửa hàng Decathlon của bạn.Màn hình trên bàn điều khiển các phép đo của dây đai sẽ thay thế

cho xung tay.

KHỞI ĐỘNG NHANH/SỬ DỤNG TỰ ĐO

- 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. Sau đó, nhấn và giữ nút Quay lại.
- Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 15 minutesngừng kích hoạt.

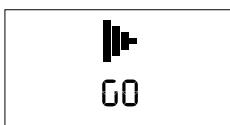
CÁC CHƯƠNG TRÌNH

- 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 -.

MÔ TẢ CHƯƠNG TRÌNH

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

CHẾ ĐỘ «KHỞI ĐỘNG NHANH»



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

Chương trình «Kcal 02»



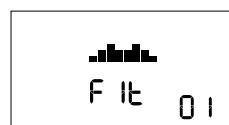
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).
Mô tả: Các quãng cường độ thấp giúp duy trì trong một khu vực mục tiêu, cần một lượng tải của cơ lớn hơn so với cấp độ 1.

Chương trình «hoàn hảo»



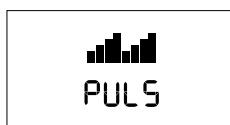
Lợi ích: Hiệu suất
Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tải của cơ. Lý tưởng nhất, giữ tốc độ trong suốt phiên tập. Sức chịu đựng là giai đoạn phục hồi.

Chương trình «FIT 01»



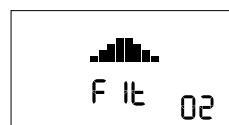
Lợi ích: Sức khỏe (mức độ 1).
Mô tả: 2 đinh nỗ lực bao gồm một chuỗi nỗ lực bao gồm giai đoạn tiến và suy thoái.

Chương trình «xung»



Lợi ích: Làm săn chắc
Mô tả: tăng gấp đôi, tuần thủ nhịp điệu theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.

Chương trình «FIT 02»



Lợi ích: Sức khỏe (mức độ 2).
Mô tả: Duy trì khối lượng công việc tốt trong toàn bộ chuỗi bao gồm giai đoạn tiến bộ, nỗ lực cao nhất và giai đoạn suy thoái.

Chương trình «Kcal 01»



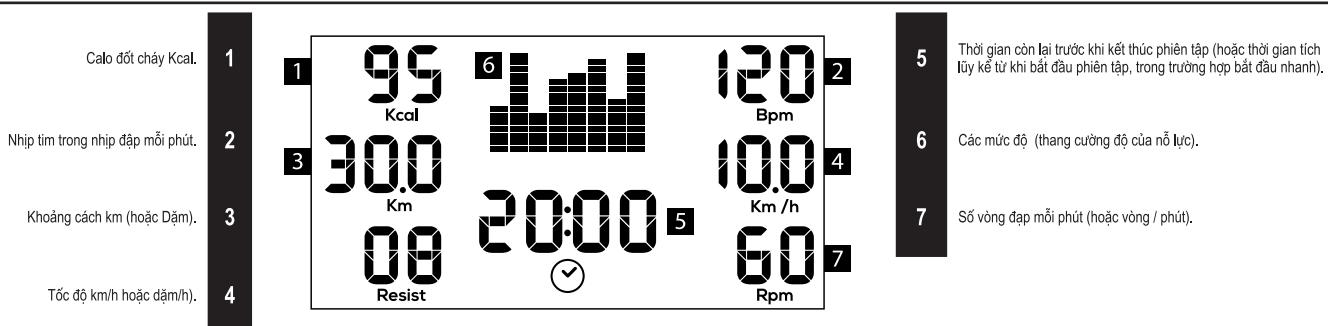
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).
Mô tả: Gấp đôi tốc độ ở cường độ thấp, duy trì tốc độ khá nhanh trong buổi tập luyện. Lời khuyên: Giữ tay cố định nhất trong khi tập thể dục.

Chương trình «NHẸ NHÀNG»



Lợi ích: Đoạn phẳng.
Mô tả: Khóa học cá nhân hóa 100%, tổng hợp các nội dung vào cuối phiên tập.

MÀN HÌNH TRONG LÚC TẬP



TÓM TẮT HIỆU SUẤT

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.

CHÂN ĐOÁN LỐI

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.

KHOA HỌC CÁ NHÂN:

Ở mặt sau của bàn điều khiển, một con trỏ đưa một số vị trí. Cảm ơn bạn đã định vị 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 độ chịu đựng và nhịp (RPM).

ĐO NHỊP TIM :

Vui lòng tham khảo sách "HƯỚNG DẪN": Chúng tôi không khuyên bạn nên sử dụng xung tay cho những người dùng máy tạo nhịp tim.

BẮNG TAY (Handpulse) :

- Do trong khi tập thể dục / khi di chuyển thì tín hiệu thường bị cắt. Việc hiển thị các giá trị đo không phải là tức thời nên đôi khi có sự gián đoạn.

- Tay khô làm cho tín hiệu giảm hoặc đôi khi tín hiệu bị ngắt. Làm ẩm tay để có kết quả đo tốt hơn.

- Nếu nghỉ ngơi về các giá trị tín hiệu, yêu cầu kiểm tra với người dùng khác nếu có thể.

- Không đo nhịp tim : Kiểm tra các kết nối của Hand – Pulse với bảng điều khiển.

Với dây dài để thu nhịp tim:

1. Kiểm tra vị trí pin hoặc thay pin mới.

2. Làm ẩm da một chút trên phần tiếp xúc với da của bạn.

3. Đảm bảo đặt da trực tiếp lên da với bộ phát ở giữa ngực.

BÀN ĐẠP:

Để vặn bàn đạp trái, đảm bảo xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

TIẾNG ÔN :

- 1 Vặn ra 2 vòng sau đó siết chặt bàn đạp tối đa.
- 2 Kiểm tra sự ổn định và chính xác nếu cần thiết (xem đoạn: NÂNG XE ĐẠP).
- 3 Kiểm tra thường xuyên xem các nút điều chỉnh được đặt đúng vị trí và vặn vít chính xác chưa (xem đoạn: CÀI ĐẶT).
- 4 Kiểm tra thường xuyên xem các ốc vít vẫn có chặt không (bao gồm các đai ốc yên).

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

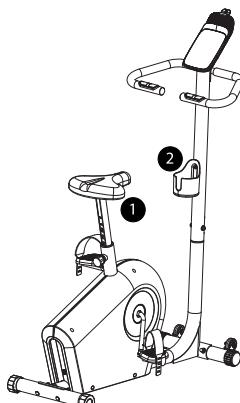
ĐỀ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Đang nhập vào <http://www.supportdecathlon.com/> chọn sản phẩm của bạn và tìm thấy:

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

GAMBARAN UMUM :

Sepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan seraya mengencangkan otot seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, lutut, betis, punggung, dada, dan perut. Kami sarankan untuk melakukan kegiatan ini 1 s/d 3 kali seminggu, antara 20 menit dan 1 jam untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Produk ini dilengkapi dengan sistem transmisi magnetik demi pengayuhan yang sangat nyaman, tanpa tersendat-sendat. Maka perlu disambungkan dengan arus listrik untuk mengoperasikannya. Tinggal menekan tombol OK untuk memulai sesi Anda.

PENGATURAN**PERINGATAN: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.****1. MENGATUR KETINGGIAN SADEL:**

Untuk latihan yang efektif, sadel harus berada pada ketinggian yang baik, yakni, ketika Anda mengayuh, lutut Anda harus tertekuk sedikit ketika pedal berada pada posisi terendah. Untuk menyetel sadel, bukalah tombol dengan memutarinya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepasinya. Kemudian tariklah untuk mengeluarkannya pasca dari tabung sadel. Sesuaikan tempat duduk pada ketinggian yang benar, lepaskan kembali tombol dalam salah satu lubang penyetelan tabung sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin. PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tombol telah kembali dalam salah satu lubang tabung sadel dan kencangkanlah semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal yang tertera pada tabung.

2. PENSTABILAN SEPEDA:

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

POSTUR TUBUH SAAT DI ATAS SEPEDA

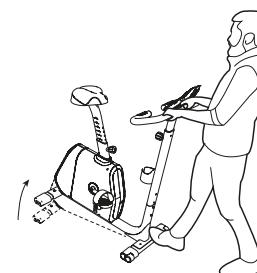
Postur tubuh adalah posisi tubuh yang harus diterapkan saat latihan. Pastikanlah posisi tubuh Anda benar untuk mencegah cedera dan rasa sakit saat sesi latihan, hal ini penting.

1. MUDAH DILANGKAH

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

2. POSISI PUNGGUNG TEGAK

Sepeda ini dirancang agar tercapai posisi yang sesuai saat latihan, yakni setiap orang dapat secara sistematis melakukan kegiatan ini dengan punggung tegak dan pandangan ke arah depan.

PEMINDAHAN

Tempatkanlah diri Anda di depan produk, posisikanlah salah satu kaki Anda pada kaki depan sepeda dan tariklah setang ke arah diri Anda untuk memiringkan sepeda ke depan sehingga roda pemindah bersentuhan dengan lantai. Pastikanlah punggung Anda tetap tegak saat pemindahan, hal ini penting. Ketika Anda memindahkan sepeda Anda, kekuatan harus terutama berada pada tangan dan kaki Anda.

MONITOR

Monitor menawarkan berbagai fitur untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakananya dengan mudah.

Tombol utama untuk menyalaikan monitor, konfirmasi pilihan, memulai sesi latihan.



Mengatur (meningkatkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, mengatur (meningkatkan atau mengurangi) setting Anda?

navigasi dalam menu pilihan program.



Tombol pemilih: Pilihlah jenis perangkat (VE, Ro, VM)
VE: Sepeda Eliptikal
VM: Sepeda Statis
RO: Pendayung
RESET: Reset pilihan.

Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.

**PEMILIHAN KM/JAM atau MILES**

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

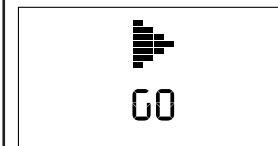
1 Sambungkan sepeda dengan listrik dan kemudian matikan monitor (tekan dan tahan kembali pada halaman utama).

2 Tekan dan tahan lebih dari 3 detik tombol OK.



3 Ubah satuan dengan tombol + dan -.

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

**HALAMAN UTAMA**

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

Anda dapat:

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

EVALUASI DETAK JANTUNG

Hitungan detak jantung maksimal (DJ maks):

Untuk wanita: 226 - umur.

Untuk pria: 220 - umur.

Pengaturan sesuai dengan level latihan:

Tambahkan +10 untuk pemula, orang yang tidak terlatih.

Tetap gunakanlah penghitungan dasar di atas ini untuk pengguna yang tidak rutin.

Kurangi -10 untuk pengguna rutin.

DJ maks, sesuai dengan target:

fase pemulihan DJMAKS.

antara 60% sampai dengan 69% DJ MAKS => mulai 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 berlangsung, 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 selamat latihan dan tidak menggunakananya dari awal sampai akhir sesi tanpa henti.
- Mengusap/mengerjakan sensor setelah setiap penggunaan.

- Melambatkan tangan untuk meningkatkan pengukuran.

Sebagai informasi, monitor dilengkapi dengan penerima sabuk detak jantung analog (sabuk tidak disediakan). Untuk informasi lebih lanjut, mohon hubungi toko Decathlon. Pada monitor, penampilan pengukuran hand-pulse akan diganti dengan pengukuran dari sabuk.

START CEPAT/PEMAKAIAN BEBAS

- 1. Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda.
- 2. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -.
- 3. Untuk berjeda, berhentilah mengayuh selama beberapa detik.
- 4. Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.
- 5. Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh selama beberapa detik dan tekanlah tombol Kembali. (⌚)
- 6. Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama. Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali. (⌚)
- 7. Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.
- 8. Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh, sepeda masuk tahap jeda, dan tekanlah tombol Kembali. (⌚)
- 9. Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama. Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali. (⌚)
- Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 15 minutes tanpa aktivitas.

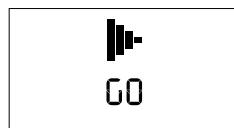
ANEKA PROGRAM

- 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 Anda, mulailah lagi mengayuh.
- 8. Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh, sepeda masuk tahap jeda, dan tekanlah tombol Kembali. (⌚)
- 9. Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama. Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali. (⌚)
- Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 15 minutes 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 -. Satu kotak vertikal = 1 level daya lawan. Terdapat 15 kotak vertikal maka terdapat total 15 daya lawan.

MODUS «QUICK-START»



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

Program «Kcal 02»



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

Program «perf»



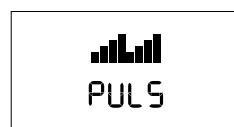
Keuntungan: Prestasi
Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja otot yang besar. Secara ideal, kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Daya lawan yang lebih rendah merupakan fase pemulihan.

Program «FIT 01»



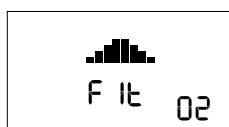
Keuntungan: kebugaran (tingkat 1).
Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat lalu mereda.

Program «puls»



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

Program «FIT 02»



Keuntungan: kebugaran (tingkat 2).
Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap.

Program «Kcal 01»



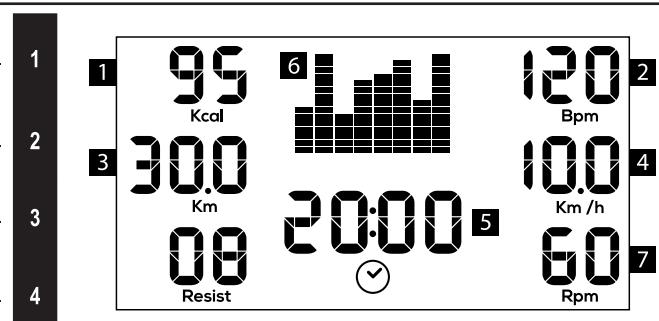
Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 1).
Keterangan: Dua dataran dengan intensitas rendah, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan. Saran: Sebaiknya tangan tidak berpindah posisi selama latihan.

Program «SOFT»



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

LAYAR SELAMA SESI LATIHAN



RINGKASAN HASIL LATIHAN

Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat:

- detak jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda).
- perkiraaan 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 penyanga.

JARAK TEMPAT:

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 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 waktu cukup lama.

- Tangan kering kadang mengakibatkan sinyal melemah ataupun putus. Lambatnya 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:

- Periksa pemasangan 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 ketabilan 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).
- Apabila masalah tetap berlanjut, mohon hubungi layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir layanan purnajual).

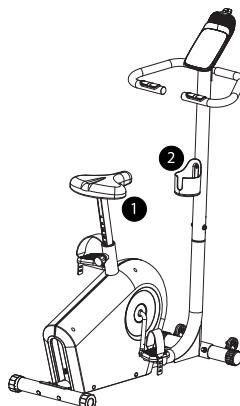
INFORMASI LEBIH LANJUT

Masuklah akun Anda di <http://www.supportdecathlon.com> pilihlah produk Anda dan temukan:

- 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、腘绳肌、小腿、腰部和腹部力量。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。需要通电运作。只需按下OK按钮就可以开始您的训练。

设置**警告：您必须从自行车上下来，才能进行调节。****1. 调整座鞍高度：**

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，直到完全拧下，并拉下旋钮头部，以便从座管中松开销子。然后将座位到正确的高度，再将坐垫调节器转轮插销插入座管的一个孔中，然后再拧到最紧。警告：确保将坐垫调节器转轮插销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. 动感单车校准：

如果动感单车不稳定，请转动后脚管上的平衡补偿器。

在自行车上的姿势

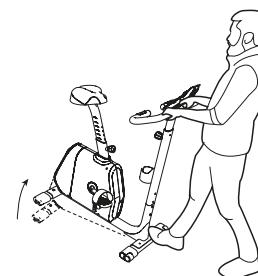
姿势是在练习时身体采取的姿势。保持正确姿势可以避免在练习过程中对自己造成危险或受伤。

1. 便于上车

我们的团队设计了一款低车架的自行车，让你不用抬腿就可以骑车。

2. 背部挺直

该款自行车设计旨在让每个人在骑车时都能有一个合适的位置，也就是说，它让每个人都能有系统的练习，后背挺直，眼睛直视前方。

移动

站在产品前方，一只脚踩在前脚管上，然后将车把拉向自己，使自行车向前倾斜，使车轮与地面接触。在这个动作中保持背部挺直是很重要的。移动动感单车时，必须对手臂和腿部施加必要的力量。

操控面板

您的操控面板提供了众多增强锻炼效果的功能。可参见以下便捷使用的相关全部指示说明。

中央按钮打开操控面板，确认您的选择，开始训练课程。



浏览程序选择菜单。



退出程序，返回主菜单，关闭操控面板。



调整（增加或减少）踏板的难度，调整（增加或减少）你的参数？

选择开关：选择您的设备类型（VE, RO, VM）。

VE：椭圆自行车

VM：健身车

RO：划桨机

重置：重启自行车。

选择公里/小时或英里

(A)

默认情况下，您的操控面板显示距离和速度指示，单位为Km和Km/h(B)。要将此单位改为英里(A)：

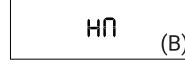
1. 给自行车充电，然后关掉操控面板(回到主屏幕上)。



2. 按住OK键3秒以上。

3. 用+和-按钮切换单位。

4. 按下中央OK按钮确认，操控面板自动切换到主屏幕。



(B)

主屏幕

这是您开始踩踏板或为自行车供电时出现的第一个屏幕。

您可以：

2. 踩踏板快速启动。

3. 按OK键快速启动。按程序进入程序列表。

4. 按住“返回”按钮，关闭操控面板。

心率评估**计算最大心率（最大FC）：**

女性：226 - 年龄。

男性：220 - 年龄。

根据锻炼水平调节：

初学者、未受过训练者增加+10。

偶尔锻炼者仍按上面的基本算法。

经常锻炼者减少 -10。

与目标相关的最大FC

最大心率的恢复阶段

60%到69%的最大FC=>平稳恢复。

70%到79%的最大FC=>体重减轻。

80%到89%的最大FC=>提高了耐力。

>90%最大FC=>成绩提高。

用手(手握脉搏侦测器)测量心率：

我们不建议佩戴起搏器的人使用手握脉搏侦测器，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。手握脉搏侦测器技术以RPM(每分钟跳动次数)表示用户的心跳。它绝不是医疗器械。它是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RPM的控制台上重新传输。它从60 RPM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(心率带不包括在购买)。预知更多信息，请联系您的迪卡侬商店。在控制台上显示的心率带测量将取代手握脉搏侦测器。

快速启动/自由使用

- 1. 脚踩踏板，训练开始。
- 2. 要调整踏板的难度，请按+或-按钮。
- 3. 如需休息，可停止踩踏板几秒钟。
- 4. 要继续您的训练，再踩一次踏板。
- 5. 若要在结束前停止训练，请停止踏板几秒钟并按下后退按钮。④
- 6. 必须在主屏幕上关闭操控面板。然后，按住后退按钮。④
约15 minutes秒无活动后面板自动熄灭。

程序

- 1. 在主屏幕上，通过按“程序”按钮选择“程序”菜单①
- 2. 按下+或-按钮滚动程序，然后按OK按钮进行选择②
- 3. 使用+或-按钮调整练习时间，并按下OK按钮确认③
- 4. 您可以开始您的训练。
- 5. 如要调节蹬车难度，请按+或-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。1个竖格=1级阻力。共有15个垂直方块，因此有15种阻力大小。

“快速启动”模式



益处：快速使用。
描述：骑上自行车，踩着踏板！

“Kcal 02”程序



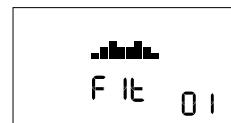
益处：减轻体重（等级2）
描述：低频率间隔，以保持在目标区范围内，肌肉负载比等级1更大。

“成绩”程序



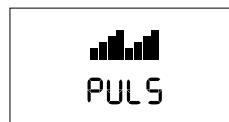
益处：成绩
描述：高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力理想情况下，您应该在整个训练中保持相同的速度。在恢复阶段使用较低阻力。

“FIT 01”程序



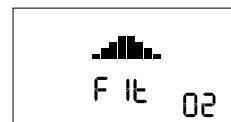
益处：保持正确体型（要求等级1）。
描述：在用力过程中包括2个用力峰值，包括渐进和递减阶段。

“puls”程序



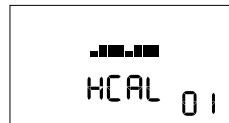
益处：强化
描述：双升，根据阻力水平调整节奏。高阻力=节奏较慢，肌肉紧张程度更高

“FIT 02”程序



益处：保持正确体型（要求等级2）。
描述：在整个过程中保持较大的力量，包括一个渐进阶段、一个用力高峰和一个递减阶段。

“Kcal 01”程序



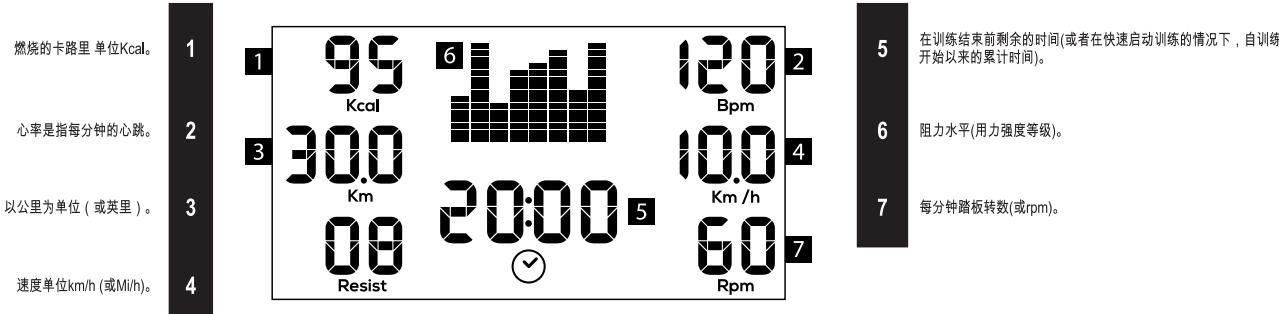
益处：减轻体重（等级1）
描述：双高，低强度，在训练时保持一个相当快的速度。小贴士：运动时最好保持双手稳定。

“SOFT”程序



益处：平整
描述：一门100%可定制的课程，在课程结束时附有成绩总结。

训练期间的屏幕



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。

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握脉搏侦测器。

手动(手握脉搏侦测器)：

-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：检查与控制台的手握脉搏侦测器。

用心率带捕捉心率：

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. 务必将心率带直接放在皮肤上，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：健身车校准)。
 - 3定期检查调整轮的位置是否正确并拧紧(见章节：调整)。
 - 4定期检查组装的螺丝是否拧紧(包括坐垫螺母)。
- 如果问题仍然存在，请联系Domyos售后服务(见最后一页售后服务)。

更多信息

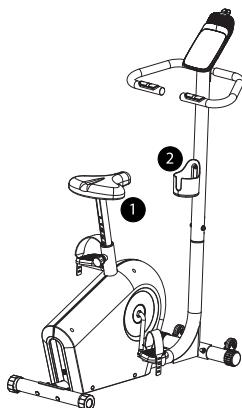
登录<http://www.supportdecathlon.com>选择您的产品并找到它：

- 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 {1} :

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。: 骨筋、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、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、磁石式トランスマッターが搭載されています。ご使用のためには電気のコンセントにつなぐことが必要です。OKボタンを押すだけでセッションを始めることができます。

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、ペダルをこぐ際に、ペダルが一番低い状態では膝が曲がっている必要があります。サドルを調節するには、調節つまみを数回軽く緩め（完全に抜くことはしないでください）、つまみを引いて、サドルのパイプのピンが自由に動くようにして下さい。サドルを適切な高さに調節するには、サドルパイプの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：サドルのパイプの穴のボタンを元の場所に戻し、強く締めることを忘れないでください。パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにしてください。

2. バイクの高さの設定：

バイクが安定しない場合は、バイクの後脚の先端部分を回してください。

フィットネスバイクの上での姿勢

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。

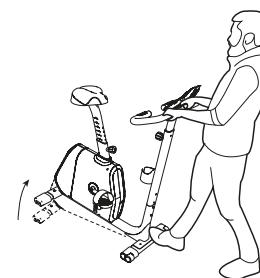
1. まとがるのが容易

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、まとがる際に足を高く上げる必要が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ように、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マティックに使用できるように設計されています。

移動



バイクの前面に立ち、片足をバイクの前面下部に当てる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ください。その動きの際には、背筋をまっすぐ伸ばした状態にしておくことが大切です。フィットネスバイクを移動する際は、主に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ティングを開始する。



メニューのプログラム選択を操作する。



プログラムをやめる、最初のメニューに戻る、表示パネルをオフにする。



ペダルの負荷を調節する（重くする、または軽くする）、パラメータを調節する（大きくする、または小さくする）

選択を中止する：器具のタイプ(VE, Ro, VM)を選択する

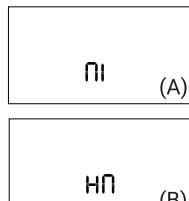
VE: エリプティカル・トレーナー

VM: フィットネス/バイク

RO: 出力

リセット：選択の初期設定の変更

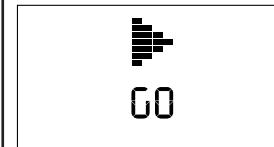
速度のキロ表示またはマイル表示の選択



出荷時の状態では、コンソールの距離及び速度の表示はキロが選択されています(B)。この単位をマイル表示に変更するには(A)：

1. バイクに電力を供給し、コンソールをオフにします（最初の画面に戻る）。
2. OKボタンを3秒間以上押したままにする。
3. +または-ボタンで単位を変更する
4. 中央のOKボタンを押して有効になると、自動的に画面に操作パネルが表示されます。

トップページ



これがペダルをこぎ始めたとき、あるいはバイクの電源を入れたときに最初に表示される画面です。

以下のことができます：

2. ペダルをこいでクイックスタートをしてください。
3. クイックスタートをするにはOKを押してください。プログラムリストを表示するにはプログラムを押してください。
4. コンソールをオフにするには、「戻る (RETOUR)」ボタンを長押ししてください。

心拍数の評価

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：

最大心拍数の回復段階

60%から69%の最大心拍数=>穏やかな回復

70%から79%の最大心拍数=>体重の減少

80%から89%の最大心拍数=>持久力の向上

90%以上の最大心拍数=>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) として知ることができます。これはいかなる場合においても医療措置ではありません。これは毎回の使用において、短時間かつ定期的に使用することを想定して設計されており、継続的に使用するべきものではありません。休憩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、健常に書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秒位置決めをすると、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。コンソール上に表示されるベルトの数値はハンド・パルスによる数値の代用になります。

クイックスタート/気軽な使用法

- 1. ベダリングを開始してセッションを始めます。
- 2. ベダルの負荷を調節するには+または-ボタンを押してください。
- 3. 休憩するには、ベダリングを数秒停止します。
- 4. セッションを再開するには、ベダルをこぐのを再開してください。
- 5. セッションを途中で中止する時は、ベダルをこぐのを数秒間やめてから「戻る（Retour）」ボタンを押してください。
- 6. セッションをオフにするには、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。
約15 minutes秒間未使用の場合、操作盤の電源は自動的に切れます。

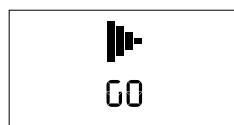
プログラム

- 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の時間を調節し、OKボタンで有効にしてください。
4. セッションを開始できます。
5. ベダルをこぐ力を調整するためには+または-ボタンを押す
6. こぐのをやるとバイクはポーズ状態になり、時間表示が点滅します。
- 7. セッションを再開するには、ベダルをこぐのを再開してください。
8. セッションを途中で中止する時は、ベダルをこぐのをやめ、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。
約15 minutes秒間未使用の場合、操作盤の電源は自動的に切れます。

プログラムの内容

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

クイックスタート・モード



利点：すぐに使用する方法
内容：バイクにまたがってベダルをこぐだけ！

「Kcal 02」プログラム



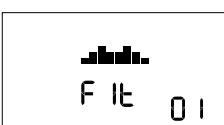
利点：重量減少（レベル2）。
内容：低強度インターバルは、目標ゾーンに維持するためのもので、レベル1よりもさらに大きな筋負荷を伴います。

「perf」プログラム



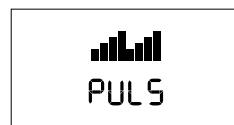
利点：パフォーマンス
内容：高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。セッション中、常に同じリズムを維持することが理想的です。低抵抗は、回復段階です。

「FIT01」プログラム



利点：体調が良い（レベル1）
内容：1回のエクササイズ中に2回の運動のピークを作り、徐々に運動を高める段階、クールダウンの段階も含むようにしてください。

「puls」プログラム



利点：強化
内容：登りを2回、リズムは負荷レベルに合わせる。高抵抗=より大きな筋肉が関わる、さらに速いペース。

「FIT02」プログラム



利点：体調が良い（レベル2）
内容：エクササイズに際しては、徐々に運動を高める段階、運動のピーク、クールダウンの段階をすべて含むように、十分な運動量を確保してください。

「Kcal 01」プログラム



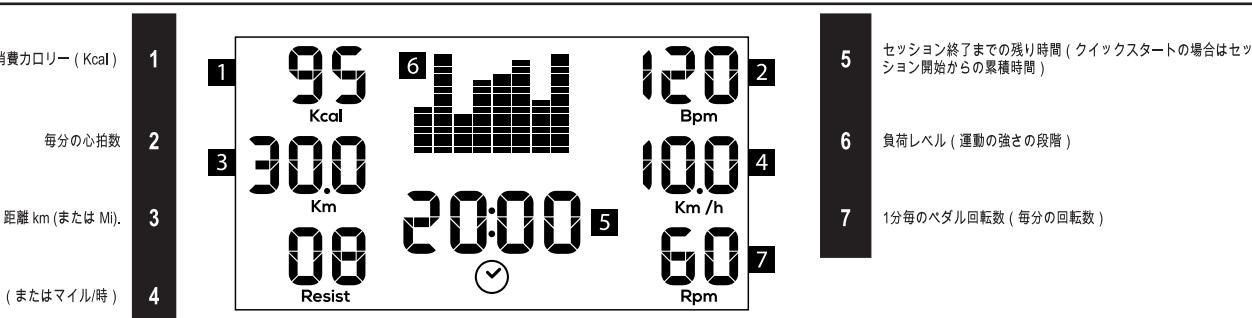
利点：重量減少（レベル1）。
内容：楽にこぐステージを2回、トレーニング・セッションの間、十分に速いリズムを維持します。ヒント：エクササイズ中はできるだけ手を放さないでください。

「ソフト（SOFT）」プログラム



利点：フラット。
内容：セッション終了時にパフォーマンス・サマリーで100%カスタマイズ可能です。

セッション中のパネル表示



パフォーマンスの情報

パフォーマンスの情報はセッション終わりの回復時間の2分の間、自動的に表示されます。表示はこのようになります：

- 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：ベ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）：

-エクササイズ中の動作中では信号が途切れることができます。表示される計測値はその瞬間のものではなく、時間的に大きくなれが生じことがあります。

-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温らせてください。

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、ねじをきち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）。

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）。

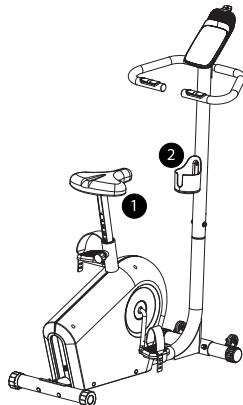
より詳しく

<http://www.supportdeathlon.com/>にアクセスし、ご自分の製品を選択してください：

- よくある質問（質問/回答）
- お手入れに関する注意
- 製品を修理するためのチュートリアル・ビデオ
- ご使用の製品はスペア部品のご用意があります。
- サポート依頼フォーム

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、腰旁肌、小腿後肌、腰腹部肌肉群建議您每周使用1到3次，每次20分鐘到1小時，以達到預期效果。本產品配備磁性傳送器，可確保順暢地踩踏，更加舒適。必須供應電源才能提供相關功能。按下OK鍵即可開始訓練。

調整設定**移動產品****注意事項：您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。****1. 調整坐墊高度：**

為進行有效訓練，坐墊必須調整至適當高度，當踏板踩至最低點時，您的膝蓋應該微微彎曲。若需調整坐墊高度，請將調節輪轉鬆幾圈但無需完全鬆開，再將調節輪向外拉，使定位插銷退出坐管。將座墊調整至適當高度後，放開調節輪以定位於坐管上相對高度的洞口，然後將調節輪轉至最緊程度。注意事項：請確認旋鈕確實插入坐管上預留的洞口並轉至最緊。坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。

2. 腳踏車水平度調整：

自行車擺放若不穩定，請旋轉自行車底座後方的固定器。

室內自行車的使用姿勢

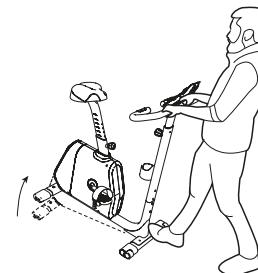
體態是指運動時應採取的姿勢。必須謹慎遵守姿勢以免在運動過程中受傷或造成不適。

1. 跨坐簡單

本公司團隊為室內自行車設計低骨架，讓您不用抬腿即可跨坐其上。

2. 背部挺直姿勢

此款室內自行車的設計，讓您運動時自然有正確的姿勢，也就是所有使用者運動時都能保持背部挺直，雙眼直視前方。



請站在產品前方，一隻腳踩在底座前腳，再將自行車把手向自己拉使車身前傾，其移動用滾輪即可與地面接觸。操作時請務必挺直背部。移動室內自行車時，您必須使用手臂和腿部的基本力量。

控制台

控制台提供許多功能來增強您的運動鍛煉。您可以在下方找到簡單的操作指示。

中央按鈕可以啟動控制台、確認您的選擇設定、開始訓練課程。



瀏覽訓練項目選單。



退出訓練項目，回到主選單，關閉控制台。



調整踏板困難度（增加或降低），調整您的設定參數（增加或降低）？

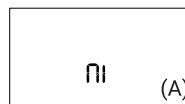
選擇開關：選擇器材種類（VE, Ro, VM）。

VE: 交叉橢圓機

VM: 室內健身自行車

RO: 划槳手

重新設定 重新啟動選項。

選擇每小時公里或英哩數

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

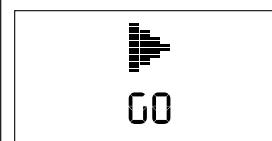
1. 供應電源至自行車後再關閉控制台（於開始畫面按住返回鍵）。

2. 持續按住OK按鈕三秒鐘。



3. 使用 + 或 - 變更單位。

4. 按下中央按鈕確認，控制台即自動顯示於歡迎畫面。

**歡迎畫面**

您開始踩踏自行車或供應電源後出現的第一個畫面。

您可以：

2. 踩動踏板進入快速啟動。

3. 按下OK進入快速啟動。按下訓練項目進入訓練項目選單。

4. 按住返回鍵以關閉控制台。

心跳率評估**計算最大心跳率 (FC max) :**

針對女性：226 - 年齡

針對男性：220 - 年齡

依訓練程度所做的調整：

初學者及不會訓練者 +10

偶爾訓練者亦使用上述基本計算

經常訓練者 -10

最大心跳率與目標的關係：

最大心跳率增強階段

最大心跳率介於 60% ~ 69% 之間 => 漸漸增強

最大心跳率介於 70% ~ 79% 之間 => 體重減輕

最大心跳率介於 80% ~ 89% 之間 => 加強耐力

最大心跳率 > 90% => 改善成果表現

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BPM心跳指數（每分鐘心跳次數）。這絕對非醫療裝置。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。心跳帶提供的數據將會取代手握脈搏偵測器，顯示於控制面板上。

快速啟動 / 自由使用

- 1. 開始踩踏板，進行訓練階段。
- 2. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。
- 3. 若要休息，請停止踩踏板幾秒。
- 4. 若要繼續訓練，請重新開始踩踏板。

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. 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。 ↩
若未操作約15 minutes秒，控制臺會自動關閉。

項目

- 1. 在歡迎畫面按「訓練項目鍵以選擇訓練項目。」 ↩
2. 按 + 或 - 按鈕顯示訓練項目，按下OK鍵確認所選項目。 ↩
3. 按 + 或 - 按鈕調整運動時間，再按下OK鍵確認。 ↩
4. 開始運動訓練。
5. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。

訓練項目說明

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

「快速啟動」模式



優點：快速使用
說明：坐上自行車就可以開始，多簡單！

«KCAL 02» 項目



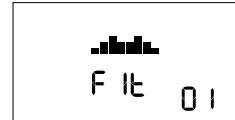
優點：減重（第2級）。
說明：低強度間隔可保持在目標區內，比第1級的肌肉負荷程度更大。

«PERF» 項目



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

«FIT 01» 項目



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

«PULS» 項目



優點：增強肌力
說明：雙倍上坡，根據阻力大小調整節奏。高阻力 = 較慢的步調，肌肉更用力。

«FIT 02» 項目



優點：維持體力（第二級）。
說明：整體訓練包含一個漸強階段、一段運動高峰和一個漸弱階段，以維持良好的運動量。

«KCAL 01» 項目



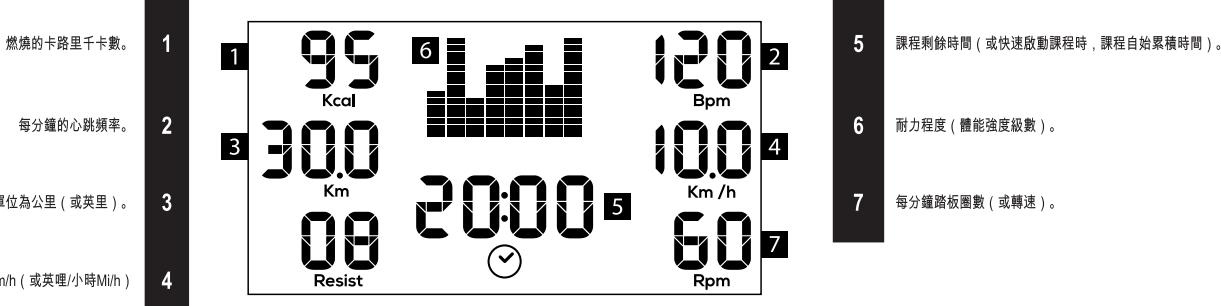
優點：減重（第1級）。
說明：低強度雙平地，在整個訓練階段維持稍快的節奏。提示：施力過程中雙手盡量保持定點。

«SOFT» 項目



優點：平坦。
說明：100%可自訂，並在訓練階段結束時提供表現摘要。

運動的螢幕顯示



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式心率監測帶）。

• 燃燒的卡路里數量預估。

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，您應該得到約時速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者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：

要拴緊左側踏板，請朝逆時針方向旋轉。

聲音：

- 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）。
- 如問題未獲得解決，請洽Domyos服務據點（請參閱最末頁：售後服務）。
- 想了解更多資訊

進入網站<http://www.supportdecathlon.com/>，選擇您的產品並找到：

- 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。

เพื่อเป็นข้อมูล หน้าจอควบคุมมีตัวรับสัญญาณจากสายรั่ดต่อตัวการเดินของหัวใจแบบอนาคตสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อร้านตัวแทนของคุณการแสดงผลบนหน้าจอควบคุมของการวัดของสายรัดแทนการวัดซึ่งพิจารณาที่มีอยู่

เริ่มต้นอย่างไร / ขั้นตอนที่ต้องการ

- 1. เริ่มต้นเพื่อเริ่มแสดงข้อมูล
- 2. เพื่อรับความพยายามการเดิน กดปุ่ม + หรือ -
- 3. เพื่อหยุดพัฟ ให้หยุดทันทีและล้างหน้าจอ
- 4. เพื่อเริ่มใช้งานอีกครั้ง ให้รีเซ็ตต่อ

โปรแกรม

- 1. ที่หน้าจอหลัก เลือกเมนูโปรแกรมโดยการกดที่ปุ่ม โปรแกรม
- 2. กล้ามเนื้อขาแบบเดียว กดปุ่ม + หรือ - แล้วเลือกโดยการกดที่ปุ่ม OK
- 3. การรับข้อมูลที่ได้โดยการใช้ปุ่ม + หรือ - แล้วท่าทางเรียบง่ายที่ได้โดยกดที่ปุ่ม OK
- 4. คุณสามารถเลือกโปรแกรมของคุณ
- 5. หากต้องการรีเซ็ตค่าเบรกในโปรแกรมนี้ กดปุ่ม + หรือ -

คำอธิบายของโปรแกรม

ค่าตั้งต้นของเวลาการฝึกซ้อมคือ 30 นาที (ยกเว้น «เริ่มต้น» ที่ เวลาเพิ่มขึ้น) เวลาที่สามารถปรับได้โดยการกดที่ปุ่มเพิ่มสั่นสั่น + หรือ - หนึ่งลิ๊กแคนเดตติ้ง = 1 ระดับของแรงดันไฟฟ้าที่ 15 วินาทีเพื่อให้ระดับแรงดันไฟฟ้าทั้งหมด 15 ระดับ

โหมด “เริ่ม-รีเซ็ต”



ประโยชน์: การใช้งานแบบเริ่ว
คำอธิบาย: ขั้นจักรยานแล้วก็ปั่นอย่างง่ายๆ

โปรแกรม «Kcal 02»



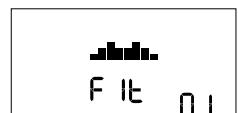
ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 2)
คำอธิบาย: ช่วยควบคุมหัวใจเพื่อปรับปรุงการทำงานของหัวใจ ไม่ได้ใช้งานประมาณ 15 minutes

โปรแกรม “สมรรถนะ”



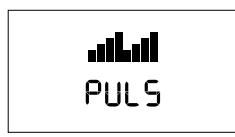
ประโยชน์: สมรรถนะ
คำอธิบาย: ช่วยความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแกร่งและรุ่งเรืองที่ต้องการ
เพิ่มสูงคุณต้องปั่นในจังหวะเดียวกันตลอดระยะเวลาของชั้นเรียนที่มีความเร็วต่อต้านภัยคุกคาม

โปรแกรม «FIT 01»



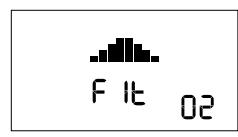
ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงของภาพ (ระดับ 1)
คำอธิบาย: ออกสูตรสูตร 2 ยอดใหม่ในเชิงของการออกกำลังกาย ประจำก่อนวัน
หนึ่งของการออกกำลังกายเพิ่มและหนึ่งของการออกกำลังกาย

โปรแกรม “ซิพจ์”



ประโยชน์: การรับสั่นส่วน
คำอธิบาย: การปั่นเข้าส่องไฟ ปรับจังหวะความเร็วให้เหมาะสมกับการทำงานของหัวใจระดับแรงดันไฟฟ้าแรงดันสูง = จังหวะเดียวกันตลอดระยะเวลาของชั้นเรียนที่มีความเร็วต่อต้านภัยคุกคาม

โปรแกรม «FIT 02»



ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงของภาพ (ระดับ 2)
คำอธิบาย: ขยายขนาดรักษารดับการออกกำลังกายที่ต้องการของหัวใจ ก้าวเดินที่ประมวลไปพร้อมๆ กับการออกกำลังกาย และช่วยระบบหัวใจ

โปรแกรม «Kcal 01»



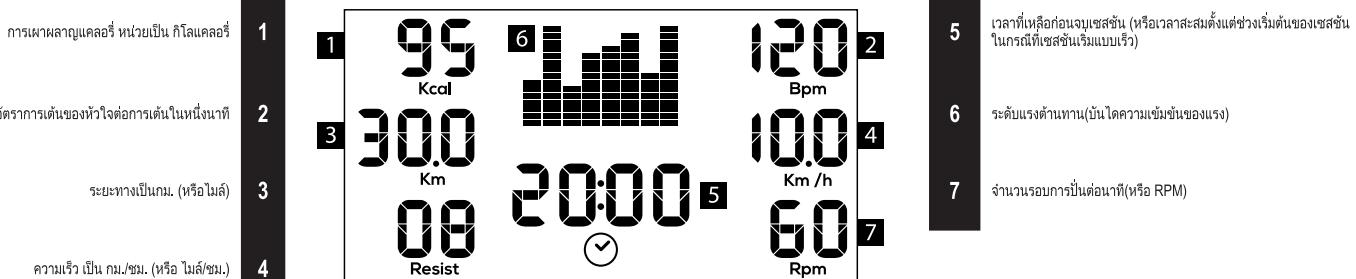
ประโยชน์: กำลังน้ำหนัก (ระดับ 1)
คำอธิบาย: มีร่องรอยของสิ่งที่มีความเข้มข้นอยู่ รักษาจังหวะให้เร็วในขณะที่แสดงผลการฝึกซ้อมค่าแนะนำ: มือต้องจับให้แน่นไม่เคลื่อนที่ตามนั้นระหว่างการฝึกซ้อม

โปรแกรม «เม้า»



ประโยชน์: แบบเรียบ
คำอธิบาย: กำหนดได้ 100% พร้อมให้ข้อมูลสรุปดำเนินสมรรถนะเมื่อสิ้นสุดชั้นเรียน

หน้าจอระหว่างชั้นเรียน



ประสิทธิภาพโดยรวม

ประสิทธิภาพโดยรวมของคุณจะแสดงโดยอัตโนมัติเมื่อเริ่มต้นชั้นเรียน

- อัตราการเดินของหัวใจเดียวกัน (กรณีที่คุณใส่เสื้อรัดตัวการเดินของหัวใจแบบเล็กน้อยไม่ได้ระดับความต้องการของหัวใจ)
- ประเมินจำนวนน้ำหนักที่ต้องการ

เพื่อทุกการเดินของคุณจะเป็นไปตามที่ต้องการ

การวินิจฉัยความผิดปกติ

หน้าจอควบคุม:

หน้าจอควบคุมของคุณไม่เป็นเครื่องจ่ายไฟในสีดำที่ต้องรีเซ็ตตัวเอง

ระยะทาง:

ต้องเดินเท้าของหัวใจควบคุม มีเครื่องอ่านส่วนตัวเดินที่หัวใจเพื่อให้ความแม่นยำ

แคลอรี่:

การค้นคว้าความต้องการเดินทางและคำ Cadence (RPM)

การตัดตัวการเดินของหัวใจ:

กรุณาศึกษา “ถูกต้องใช้งาน”: ไม่แนะนำให้ใช้งาน ตัววัดซึ่งพัฟที่มีส่วนบุคคลที่ใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ

จากนั้น:

- การวัดหัวใจของหัวใจของหัวใจที่ต้องการเดินของหัวใจในเวลาที่ต้องการเดินของหัวใจ

- แมลงเพลี้ยที่มีความจำเพาะที่ต้องการเดินของหัวใจในเวลาที่ต้องการเดินของหัวใจ

- หายใจที่ต้องการเดินของหัวใจในเวลาที่ต้องการเดินของหัวใจ

- ไม่มีการตัดตัวการเดินของหัวใจ: ตรวจสอบการต้องการเดินของหัวใจ

กับสายรัดสำหรับตัวตัดตัวการเดินของหัวใจ:

1. ตรวจสอบเวลาเดินของหัวใจให้แน่นหนา

2. เพิ่มความเข้มข้นเล็กน้อยให้กับสายรัดตัวเดินที่สีเหลืองตัวเดิน

3. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าสายรัดไม่หักหนาโดยตรง โดยที่ต้องสั่งลัญญาณบุตรกลางหน้าจอ

ข้อควรทราบ:

สำหรับการหมุนบันไดเป็นเดินขั้นเดียวให้กับเวลาที่ต้องการเดินของหัวใจ

เสียง :

- 1 หมุนคล้ายออก 2 รอบแล้วหมุนบันไดให้เข้าช่องที่แน่นที่สุด
 - 2 ตรวจสอบความถูกต้องของหัวสกรูที่จับ
 - 3 ตรวจสอบว่าหัวสกรูเป็นเหล็กที่เหมาะสมและหมุนได้ลื่นไหล (คือหัวน้ำ : การปรับเปลี่ยน)
 - 4 ตรวจสอบว่าตัวสกรูของการประกอบได้รับการขันจนแน่น (รวมทั้งตัววามแหนะแม่เหล็กของหัวน้ำด้วย)
- หากบันดูมีปัญหาอยู่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domityos (ศูนย์สุดท้ายบริการหลังการขาย)
- ข้อมูลเพิ่มเติม**

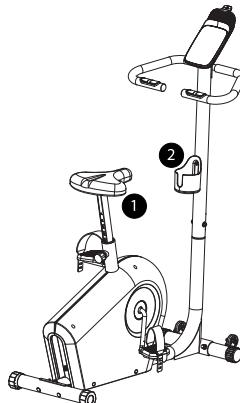
เข้าไปที่ <http://www.supportdeca.com/> เลือกผลิตภัณฑ์ของคุณและค้นหา:

- เมทิกซ์ (งาน/ตอบ)
- ค่านะน้ำการบำรุงรักษา
- วิธีอ่อนน้ำการซ่อมผลิตภัณฑ์ของคุณ
- ชื่นล้านละไหล่ที่มีสำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ
- แบบคำขอของความช่วยเหลือ

프레젠테이션 :

자전거는 다음과 같이 전신의 근육을 탄탄하게 만드는 한편 실패 기능을 강화하는 더 탁월한 활동입니다. 둔부 근육, 대퇴 근육, 험스트링 근육, 장딴지 근육, 요추 및 복부 근육, 예상하는 결과를 얻으려면 일주일에 1~3회, 20분에서 1시간씩 연습할 것을 권장합니다. 이 제품에는 자기식 송신기가 장착되어 부드러운 페달링으로 승차감이 편합니다. 제품을 작동 시키려면 전원에 연결해야 합니다. OK(확인) 버튼을 누르기만 하면 세션이 시작됩니다.

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 품지 않은 상태에서 몇 바퀴 돌려 끝에 헤드를 당겨 안장 투브의 체결을 해제합니다. 그러고서 안장을 알맞은 높이로 조절하고 안장 투브의 조정 구멍 중 하나에 컨트롤 노브를 끼운 후 최대한 도로 조입니다. 주의 사항: 안장 투브의 구멍 중 하나에 노브를 도로 끼운 후 최대한 조입니다. 투브에 표시된 최대 높이를 절대 넘지 마십시오.

2. 자전거 업그레이드:

자전거가 불안정한 경우 투브 뒤쪽 다리의 끝 부분을 들립니다.

실내 운동용 자전거 사용 시 자세

자세란 연습 중에 취해야 하는 신체의 위치입니다. 세션 중 부상을 입거나 다치지 않도록 자세를 바르게 유지하는 것이 중요합니다.

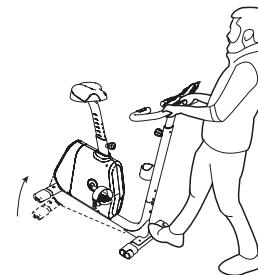
1. 용이한 타고 내림

당사 팀에서 실내 운동용 자전거의 프레임을 낮게 설계하였기 때문에 다리를 들어올리지 않고도 자전거에 올라탈 수 있습니다.

2. 똑바른 등 자세

이 실내 운동용 자전기는 연습 중에 적절한 자세를 취할 수 있도록 설계되었습니다. 즉, 모든 사람이 항상 등을 곧게 세운 채 앞을 똑바로 바라보면서 연습할 수 있습니다.

제품 이동하기



제품 앞쪽에 서서 자전거의 앞 페달에 한 발을 올려 놓고 핸들 바를 앞으로 당기면서 자전거를 앞으로 기울여 캐스터 휠을 지면에 닿도록 합니다. 이 동작 시 등을 똑바로 유지하는 것이 중요합니다. 실내 운동용 자전거를 옮길 때에는 기본적으로 팔과 다리에 힘을 주어야 합니다.

콘솔

콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 아래는 이를 쉽게 사용할 수 있도록 도와주는 지침입니다.

가운데 버튼을 눌러 콘솔을 켜고 선택 항목을 확인한 후 트레이닝 세션을 시작합니다.



프로그램의 메뉴 항목에서 탐색합니다.



프로그램을 종료한 후 주 메뉴로 돌아가서 콘솔을 끝냅니다.



페달링 나이도 조절하고(증가 또는 감소)하고 파라미터들을 조절하시겠습니까(증가 또는 감소)?

선택 스위치: 자전거 종류(VE, Ro, VM)을 선택합니다.

VE: Vélo Elliptique

VM: 실내 운동용 자전거

RO: 로워

재설정: 선택을 리셋합니다.

속도 단위 KM/H 또는 MILES(마일) 선택



기본으로 콘솔에서 거리 및 속도는 Km와 Km/h로 표시됩니다(B). 단위를 (A)(마일)로 변경하는 방법:

1. 자전거의 전원을 켜 후 콘솔을 끝냅니다(홈 화면에서 뒤로를 길게 누름).

2. 그리고서 OK(확인) 버튼을 3초 이상 누릅니다.

3. + 및 - 버튼을 사용하여 단위를 변경합니다.

4. 가운데 OK(확인) 버튼을 눌러 확인하면 콘솔이 홈 화면으로 자동 전환됩니다.



홈 화면



페달을 밟기 시작하거나 자전거 전원을 켜면 표시되는 첫 화면입니다.

다음을 수행할 수 있습니다.

2. 페달을 밟아 빨리 시작할 수 있습니다.

3. OK(확인)를 눌러 빨리 시작할 수 있습니다. program(프로그램)을 눌러 프로그램 목록에 액세스할 수 있습니다.

4. Back(뒤로) 키를 길게 누르면 콘솔이 꺼집니다.

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.

여성 운동 참여자는 상기 기본 계산을 따라야 합니다.

규칙적인 운동 참여자는 10을 빼십시오.

목표와 연계된 최대 HR:

FC MAX(최대 심박수)의 회복 단계.

FC MAX의 60% ~ 69% => 부드러운 회복.

FC MAX의 70% ~ 79% => 체중 감량.

FC MAX의 80% ~ 89% => 지구력 강화.

FC MAX의 > 90% 이상 => 체력 향상.

손으로 심박수 측정(핸드 팔스):

심박 조율기는 주변의 전기 및 전자 장치로부터 보호되어야 하는 극도로 민감한 의료기기이기 때문에 당사는 이를 착용한 사용자에게 핸드 팔스의 사용을 권장하지 않습니다. 심박 조율기를 착용하는 경우 이 문제에 관해 건강 관리 전문가와 상담하십시오. 핸드 팔스 기술은 사용자의 심박수를 BPM(분당 박동 수)으로 표시합니다. 이는 절대로 의료 기기 아닙니다. 이 제품은 정식에 한 번 사용하거나 매번 사용 시 정기적으로 사용하도록 고안되었으므로 지속적으로 사용하지 마십시오. 다시 말해서 휴식을 취할 때에도 심박수는 계속 변합니다. 작동 원리: 심장 박동은 헌들 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).

건강 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 충족해야 합니다.

정보를 받기 위해 콘솔에 아날로그 심박 벨트 수신기가 장착되어 있습니다(구매 시 벨트는 함께 제공되지 않음). 자세한 내용은 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오. 벨트의 측정값이 콘솔에 표시되면 핸드 팔스의 값을 대신합니다.

빠른 시작/무료 사용

- 1. 세션을 시작하려면 페달링을 시작하십시오.
- 2. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누릅니다.
- 3. 휴식을 취하려면 몇 초 동안 페달링을 멈추십시오.
- 4. 세션을 다시 시작하려면 페달을 다시 밟습니다.

프로그램

- 1. 홈 화면에서 program(프로그램) 버튼을 눌러 프로그램 메뉴를 선택합니다.
- 2. + 또는 - 버튼을 눌러 프로그램을 스크롤한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 선택합니다.
- 3. + 또는 - 버튼을 사용하여 연습 시간을 설정한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 확인합니다.
- 4. 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다.
- 5. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누르십시오.

- 5. 끝나기 전에 세션을 중지하려면 몇 초 동안 페달링을 멈춘 후 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다.
- 6. 콘솔을 고려해 홈 화면에 있어야 합니다. 이어서 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.

약 15 minutes초 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 깨집니다.

페달링을 멈추면 자전거가 일시 정지하면서 시간이 깜박입니다.

7. 세션을 다시 시작하려면 페달을 다시 밟습니다.

8. 끝나기 전에 세션을 중지하려면 페달링을 멈춰 자전거를 일시 정지시킨 후 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다.

9. 콘솔을 고려해 홈 화면에 있어야 합니다. 이어서 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.

약 15 minutes초 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 깨집니다.

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

»QUICK-START(빠른 시작)«

모드



이점: 빠른 사용.

설명: 자전거를 타고 자유롭게 페달을 밟습니다.

»Kcal 02« 프로그램



이점: 체중 감소(레벨 2).

설명: 목표 구역을 벗어나지 않기 위한 저강도 간격, 레벨 1보다 높은 근육 부하를 관여시킵니다.

»perf(운동수행능력)« 프로그램



이점: 운동수행능력

설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격, 이상적으로 세션 내내 동일한 페이스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.

»FIT 01« 프로그램



이점: 적합함(레벨 1).

설명: 한 단계에 점진적으로 증가하는 구간과 점진적으로 감소하는 구간이 함께 포함된 운동 시퀀스에서 2번의 피크를 지닙니다.

»puls(펄스)« 프로그램



이점: 근력 강화

설명: 페이스를 두 배로 높이고 저항 레벨에 따라 페이스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육에 더 집중하기 위해 페이스를 낮춥니다.

»FIT 02« 프로그램



이점: 적합함(레벨 2).

설명: 점진적으로 증가하는 구간, 운동 피크, 점진적으로 감소하는 구간이 포함된 전체 시퀀스에 대해 적당한 운동 부하를 유지합니다.

»Kcal 01« 프로그램



이점: 체중 감소(레벨 1).

설명: 저강도에서 두 배의 플레토로 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 페이스를 유지합니다. 조언: 운동하는 동안 손은 편하고 고정된 상태로 유지합니다.

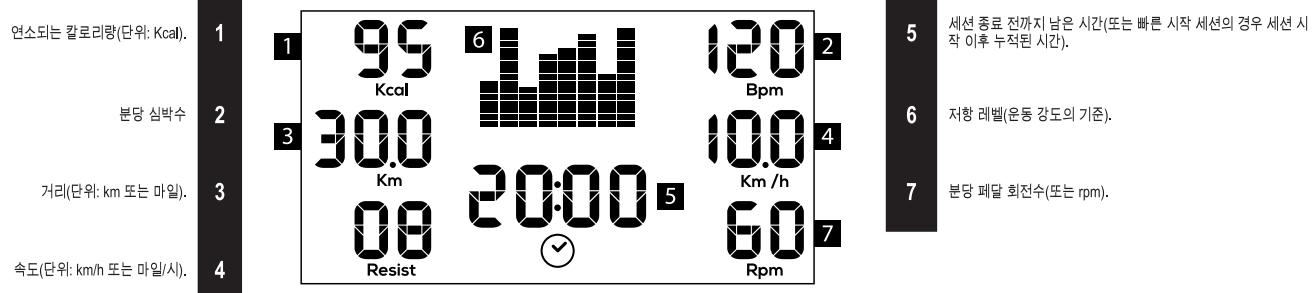
»SOFT(소프트)« 프로그램



이점: 플랫 코스.

설명: 세션 종료 시 성과 요약과 함께 100% 사용자 지정 코스.

세션 동안의 화면



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

끌나기 전에 성과 요약을 증지하려면 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 훌을 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 팔스의 사용을 권장하지 않습니다.

손으로(핸드 팔스):

- 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 축축해야 합니다.

- 값이나 신호가 불확실하면 가능한 경우 다른 사용자를 테스트해보십시오.

- 심박수 측정이 안 됨: 핸드 팔스가 콘솔과 연결되었는지 확인하십시오.

심박수 감지가 위한 벨트가 부착된 경우:

1. 배터리 극성의 배치를 확인하거나 새 배터리를 교체하십시오.

2. 피부와 접촉하는 벨트 부분을 약간 축축하게 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 둘러 나사를 풀 후 페달을 최대로 조입니다.
- 2 안정성을 확인하고 필요한 경우 수정하십시오(자전거 :업그레이드 단원 참조).
- 3 조정 손잡이의 위치가 올바르고 잘 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(조정 :단원 참조).
- 4 조립 나사가 단단히 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(안장 너트 포함).

문제가 지속되면 Domyos 고객 서비스 센터에 문의하십시오(마지막 페이지의 AS 서비스 참조).

추가 정보

<http://www.supportdecathlon.com>에 접속하여 제품을 선택한 후 다음을 검색하십시오:

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

3. ព្រៃនកកម្មបានដែលបង់បានដីស្ថុក ដោយច្បាស់ ដោយទទួលបានសញ្ញា សិក្សាក៏កណ្តាលជើងឱ្យ ។

ស្ថិតិកាត់ ៖

ដើម្បីបង្ហាញឈ្មោះតារាងនេះ ព្រៃនកអាចចូលរួម ក្នុងទិន្នន័យព័ត៌មានទូទៅទុក្ខា ។

សង្គម៖

1 មួយខែ:ថ្ងៃ ចំនួន 2 ក្នុងប្រចាំកម្លាំង មួយកីឡាទីប្រចាំខែ ខ្លួនប៉ុណ្ណោះ ។

2 ពីវិញ្ញុយោងតែនៅ ហើយការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ និងការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ។

3 ពីវិញ្ញុយោងតែនៅ ចាប់ពី ពាន់ការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ហើយការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ។

4 ពីវិញ្ញុយោងតែនៅ ចាប់ពី ពាន់ការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ហើយការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ។

ប្រសិទ្ធភាពនៃការបង្ហាញ សម្រាប់ការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ដែលបានបង្ហាញ ដែលបានបង្ហាញ ។

ចុចិទ្ធិ <http://www.supportdecathlon.com> / ព្រឹមនឹងនឹងនឹង សម្រាប់ការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ។

• សម្រាប់ការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ។

• សម្រាប់ការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ។

• សំណើនាក់ស្ថាប់ស្ថាប់ (សំណើនាក់ស្ថាប់) ។

• គិតិស្ថាប់ស្ថាប់ ។

• វិធានបញ្ជាក់បញ្ជីន ពីការក្រុមប្រឹក្សាដែលបានបង្ហាញ ។

تقدير:

بعد ركوب الدراجات نشاطاً ممثلاً يتيح لك زيادة قدرات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسى أثناء القيادة، بفضل الريادة، ربلة الساق، ثني عضلات أسلل الظهر والبطان، تناولك بممارسة من 1 إلى 3 مرات في الأسبوع ، من 20 دقيقة إلى 1 ساعة للحصول على النتائج المتوقعة. هذا المنتج مزود بجهاز إرسال مغناطيسي لضممان استعمال دواسة القدم بشكل سلس وبراحة كبيرة، من الضروري توسيعه بالكهرباء لجعله يعمل، اضغط فقط على زر موافق OK لبدء الحركة.

الإعدادات**الازاحة**

تحذير: من الضروري التزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.

1. ضبط مستوى المقدمة:

للقيام بتمرين قفال، يجب أن يكون ارتفاع المقدمة صحيفياً، أي أنه عند استعمال دواسة القدم، يجب ثني الكتفين قليلاً في اللحظة التي تكون فيها الدواسة في الموضع الآمني. اضبط المقدمة ، فـ يفك المقفل يضع لفاف دون إزالته تماماً واسحب الرأس لفك ديوس آنثروب المقدمة، اضبط مقدمة على الارتفاع الصحيح، حرر المقفل في أحد قطافات الضبط لأنبوب المقدمة وثنه إلى أقصى حد تحذير: تأكيد من إعادة الزر إلى أحد الثقوب في أنبوب المقدمة وشده إلى أقصى حد ممكن. لا تخذل أقصى ارتفاع مبين على الأنابيب.

2. تحذير الدراجة:

في حالة عدم ثبات الدراجة ، أذر أطراف الساق الخلفية على الأنابيب.

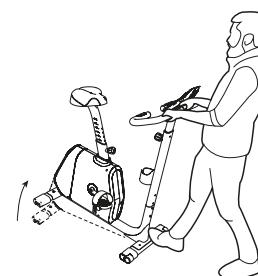
وضع الجسم هي وضعية الجسم المعتمد عليها خلال التمرين. من المهم احترامه حتى لا تؤدي نفسك أثناء التمرين.

1. سهلة الصعود:

صعدت فرقنا دراجة تمرين بطار منخفض ، مما يسمح لك بالصعود دون الحاجة إلى رفع ساقك.

2. وضعية الظهر الصحيحة:

لقد صعدت دراجة التمرين هذه لتسمح لك بالحصول على وضع مناسب أثناء التمرين ، أي أنها تسمح للجميع بالتدريب بشكل منتظم مع ظهر مستقيم و العينين للأمام مباشرةً.



قف في مقدمة المنتج ، ضع قدماً واحدة على القدم الأمامية للدراجة وأسحب المقدمة باتجاه إتمالة الدراجة إلى الأمام لجعل العجلات على اتصال الأرض من المهم أن تبقى طهوك مستقيماً أثناء هذه الحركة. عند إزاحة دراجة التمرين ، يجب أن تمارس القوة بشكل أساسي على ذراعيك وساقيك.

شاشة التحكم

شاشة التحكم الخاصة بك مزودة بالعديد من الوظائف التي تتيح تمرينك بسهولة، متعدد أدناه جميع الموارد لاستخدامها بسهولة.

زر مركزي لتشغيل شاشة التحكم ، والتحقق من صحة اختبارك ، وبده التمرين.



اداء زرادة أو نقصان (قدرة دواسات الدراجة ، وضيبي) زرادة أو نقصان (إعداداته).

انتقل في اختيار البرنامج من القائمة.



قم بإنها البرنامج ، والعودة إلى القائمة الرئيسية ، وإيقاف شاشة التحكم.



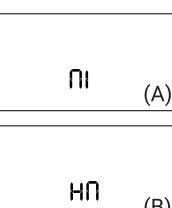
متناوح الاختيار: خلف نوع جهازك (VE)، Ro، VM.

VE: دراجة تمارين

VM: دراجة تمارين

RO: جهاز التجديف الرياضي

إعادة تعيين: إعادة تعيين الاختيار.

الشاشة الرئيسية

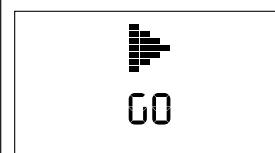
(B) يشكل افتراضي ، تعرض شاشة التحكم إشارة المسافة والسرعة في كم و كم / ساعة لغير هذه الوحدة إلى أميال: (A)

خطوة 1 تشغيل الدراجة وإيقاف شاشة التحكم (احفظ مرة أخرى على الشاشة الرئيسية).

اضغط باستمرار على الزر « موافق » لأكثر من 3 ثوان.

3 تم تغيير الوحدة باستخدام الزر + و -.

4. تأكيد بالضغط على زر OK المركزي ، يتم تبديل وحدة التحكم تلقائياً إلى الشاشة الرئيسية.



هذه هي الشاشة الأولى التي تظهر عند بدء تشغيل دواسة الدراجة أو عند تشغيل

مستطعون:

2. اضغط على الدواسة لجعل بداية سريعة.

3. اضغط على OK لبداية سريعة. اضغط على البرنامج للوصول إلى قائمة

4. أوقف تشغيل شاشة التحكم بالضغط على متناوح.

RETOUR

تقييم معدل ضربات القلب

حساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب) معدل ضربات كحد أقصى:

بالنسبة للسيدات - 226.

بالنسبة للرجال - 220: العمر.

الضيبي بالنسبة لمستوى الممارسة:

أعلى 10 + للبنات والأشخاص غير المدربين.

فم بالإبقاء على الحساب الأساسي أعلى للمارسين غير المتمارسين.

أول 10- للمارسين المتمارسين.

معدل ضربات القلب الأقصى ، في اتصال مع الهاتف:

مرحلة الانتقال من معدل ضربات القلب الأقصى.

بين 60 % و 69 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب > الانتعاش السلس.

بين 70 % و 79 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب > فقدان الوزن.

بين 80 % و 89 % من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب > تحسن في القدرة على التحمل.

90 > الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب > تحسن في الأداء.

قياس معدل ضربات القلب باليد:

لا نوصي باستخدام قياس اليد للأشخاص الذين يرتدون جهاز تقطير ضربات القلب ، وهو جهاز طبي شديد الحساسية يجب حفظه من أي جهاز كهربائي والمكتروني قريباً. بالنسبة للاشخاص المعنين، يرجى استعمال طبيب لهذا الموضوع. توفر تقنية تبديد اليد موسراً على معدل ضربات القلب المستخدم في BPM.

جهاز المقاوم، لذلك من الضروري وضعه كالتالي في نفس الوقت على كل المترددين من ثانية إلى ثانية، تكون التغيرات في معدل ضربات القلب مستمرة، بينما يتغير القلب بواسطة القطبين على إعادة إرسال هذا الانبعاث على وحدة التحكم في BPM.

نحو نصف:

نحو نصف: 5 إلى 10 ثوان من وقت لآخر أثناء التمرين وعدم استخدامه من البداية إلى نهاية الجلسة دون توقف.

لذلك / تخفيف الموجات بعد كل استخدام.

لترطيب اليدين لتحسين القباس.

الحصول على معلومات ، تم تجهيز وحدة التحكم بمستقبل حزام قلب نظيفي (مزدوج بعملية الشراء ، يرجى الاتصال بمتجرب Decathlon سوف تحول الشاشة الموجودة على وحدة التحكم الخاصة بقياسات الحزام محل تلك الخاصة ببنية اليد.

بداية سريعة / استخدام حزام

- 1. اضغط على الدواسة لبدء حصة التمارين.
- 2. اضبط مصوّبة دواسة القدم ، اضغط على الزر + أو -.
- 3. أخذ فترة استراحة ، توقف عن التبديل ثوان معدودة.
- 4. استنفاف التمررين ، اضغط على الدواسة من جديد.
- 5. لإيقاف تثبيل شاشة التحكم ، توقف عن تحريك الدواسة لمدة ثوان ثم اضغط على الزر  Retour.
- 6. لإيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية ثم ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة  OK.
- يتم إيقاف تشغيل شاشة التحكم تقليدياً بعد حوالي 15 minutes.

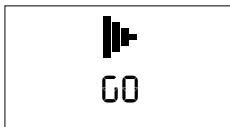
البرامج

- 1. على الشاشة الرئيسية ، حدد قائمة البرنامج بالضغط على زر البرنامج  OK.
- 2. قم بالتمرير خلال البرنامج بالضغط على الزر + أو - وحدد بالضغط على الزر  OK.
- 3. اضبط وقت التدريب باستخدام أزرار + أو - وتاكيد بالضغط على الزر  OK.
- 4. يمكنك أن تبدأ التمررين.
- 5. عندما توقف عن استعمال الدواسة ، اضغط على الزر + أو -.
- 6. لااستنفاف التمررين ، اضغط على الدواسة من جديد.
- 7. لإيقاف التمررين قبل النهاية ، توقف عن استعمال الدواسة ، ستتوقف الدراجة مؤقتاً وسيوسمن الوقت.
- 8. لإيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية ثم ، اضغط على زر العودة  OK.
- 9. لإيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية ثم ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة  OK.
- يتم إيقاف تشغيل شاشة التحكم تقليدياً بعد حوالي 15 minutes.

وصف البرامج

مدة التدريب هي افتراضياً 30 دقيقة) باستثناء البدء السريع «حيث يتم زيادة الوقت ..(هذا الوقت قابل للتتعديل عن طريق الضغط على مفاتيح + أو - . مربع عمودي 1 = مستويات المقاومة، هناك 15 مربعات رأسية، وعليه فإن إجمالي مستويات المقاومة هو 15 مستوى).

وضع «البداية السريعة»



الفوائد: استخدام سريع.
الوصف: المصعد على الدرجات ، اضغط على الدواسة فقط!

«KCAL 02» برنامج



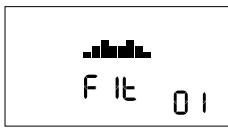
الفوائد: فقدان الوزن (المستوى).
الوصف: الغرض من التمارين الخففة المقاطعةبقاء في حيز المستوى التدريبي المستهدف ، وتنظوي على حمل أكبر على العضلات مقارنة بالمستوى 1.

«PERF» برنامج



الفوائد: الأداء.
الوصف: التمارين المختلفة المقاطعة لتحسين القدرة على التحمل والأحمال العالية على العضلات من الناحية المثلثية ، الحفاظ على نفس النمط طوال التمررين تعد مستويات المقاومة الأقل فرات للاستراحة واستعادة النشاط.

«FIT 01» برنامج



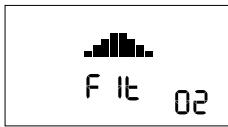
الفوائد: الحفاظ على اللياقة (المستوى).
الوصف: 2 قدم من الجهد المدرجة في سلسلة من الجهد الذي يتضمن مرحلة تقدمية ثم تنازليه.

«PULS» برنامج



الفوائد: تقوية عضدية
الوصف: تصاعد متدرج ، والتسلك بالنمط وفقاً لمستوى المقاومة. مقاومة عالية = نمط أقل لارتفاع العضلات أكبر.

«FIT 02» برنامج



الفوائد: الحفاظ على اللياقة (المستوى).
الوصف: بحافظة على كمية نمط جيد على كامل التسلسل الذي يتضمن مرحلة تقدمية ، وذروة جهد ، ومرحلة تنازليه.

«KCAL 01» برنامج



الفوائد: فقدان الوزن (المستوى).
الوصف: ضباب مزدوج في كلية منخفضة ، والحفاظ على نمط سريع جداً أثناء حصة التمررين. نصيحة: من الأفضل الحفاظ على يديك ثانية أثناء التمررين.

«SOFT» برنامج



الفوائد: مسار مستو.

الوصف: مسار مخصص 100 % ، مع ملخص الأداء في نهاية التمررين.

شاشة خال التمررين

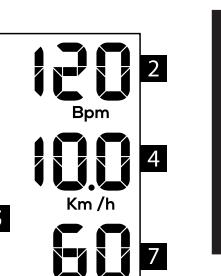
حرق السعرات الحرارية في سعر حراري.



معدل ضربات القلب في الدقيقة الواحدة.



المسافة بالكميلومتر) أو بالمتر ().



السرعة في كم / ساعة) أو ميل / ساعة).

الوقت المقاطع قبل نهاية التمررين) أو الوقت التراكمي منذ بداية التمررين ، في حالة تمررين ببداية سريعة).

مستويات المقاومة (مقياس شدة الجهد).

عدد لفات الدواسة في الدقيقة) أو دورة في الدقيقة).

- يتم عرض ملخص أداك تقليدياً في نهاية التمررين خلال فترة الاسترداد لمدة دقيقة. يمكنك وبالتالي مشاهدة:
- معدل ضربات القلب المتوسط (إذا كنت ترتدي جهاز مراقبة معدل ضربات القلب التنازلي غير المشفّر أثناء التمررين).
- تغير عدد السعرات الحرارية المحروقة.
- متوسط السرعة الخاصة بك.
- المسافة المقطوعة.
- لإيقاف ملخص الأداء الخاص بك قبل النهاية ، اضغط على زر العودة.

تشخيص العيوب

شاشة التحكم:

شاشة التحكم الخاصة بك لا تعمل أو تعرض «E1»، «E2»، «E3»، الرجاء فصل التوصيل والتحقق من الاتصالات التي أجريتها على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وداخل أنابيب الجذعية.

في الجزء الخلفي من شاشة التحكم، يقدم المؤشر عددة وظائف، شكرًا لك على وضعه على «VM» إذا لم يكن الأمر كذلك يتم حساب السرعة والمسافة المعروضة بالنسبة إلى عجلة دراجة مقاس 20 بوصة يجب أن تحصل على 60 دورة في الدقيقة حوالي 6 كم / ساعة.

السرعات الحرارية:

يأخذ الحساب في الاعتبار مستوى المقاومة ومعدل.(RPM)

قياس معدل ضربات القلب:

يرجى الرجوع إلى التعليمات تعليمات : «لا نوصي باستخدام بعض اليد للأشخاص الذين يرتدون جهاز تنظيم ضربات القلب.

بواسطة (الدين) بعض اليد:

مقاييس أثناء التمارين / في الحركة ، لذلك كثيراً ما تقطع الإشارة عرض القيم المقصورة ليس لحاظنا ، لذلك يكون هناك اضطراب في بعض الأحيان.

- تتسبب الأيدي الجافة انخفاضاً في الإشارة أو أحياناً إشاره مقطوعة بيل يديك لتحسين القباب.

- إذا كنت تشك في القيم أو الإشارة ، فاطلب الاختبار مع مستخدم آخر إذا أمكن ذلك.

- لا قياس معدل ضربات القلب يتحقق من اتصالات بعض اليد بوحدة التحكم.

مع حزام لانقطاع معدل ضربات القلب:

1.تحقق من وضع البطارية أو استبدالها بواحدة جديدة.

2.ببل الحزام قليلاً على الجزء الملمس لبشرتك.

3.تأكد من وضع الحزام مباشرة على الجلد مع وجود جهاز الإرسال في وسط الصدر.

الصوت:

لذلك الدواسة المبرسي ، تأكد من تشغيل اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة.

الصوت:

قم بذلك ببنفين ، ثم اربط الواسطات إلى الحد الأقصى.

2.تحقق من الاستقرار وصحيف إذا لزم الأمر) انظر الفقرة: تحدث الدراجة.

3.تحقق بالالتزام من وضع مقابض المقابض في موضعها وتشديدها بشكل صحيح(انظر الفقرة: الإعدادات).

4.تحقق بالالتزام من أن يراغي لفطاء مشدودة بـ(أكمام) بما في ذلك صواميل السرج).

إذا استمرت المشكلة ، فيرجى الاتصال بخدمة العملاء في Domyos انظر الصفحة الأخيرة خدمة ما بعد البيع.)

معلومات أخرى

ادخل على <http://www.supportdeathlon.com/> حدد منتجك وابحث عن:

- 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 - POPREDAJNÝ SERVIS - PRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DICH 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 ار پس خدمات - الیع خدمه بعد

UK	FRANCE	ESPAÑA	ITALIA	BELGIQUE
<p>Do you need assistance?</p> <p>Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p>Besoin d'assistance ?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (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>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (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 ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p>Hai bisogno di assistenza?</p> <p>Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com 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 farci aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
NEDERLAND	PORTUGAL	DEUTSCHLAND	BELGIË	CHINA
<p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokale tarief).</p>	<p>Necessita de assistência?</p> <p>Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com 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>Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokale tarief).</p>	<p>你需要帮助吗？</p> <p>请访问我们的网站 http://supportdecathlon.com 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>
EN - OTHER COUNTRIES	FR - AUTRES PAYS	ES - OTROS PAÍSES	DE - ANDERE LÄNDER	IT - ALTRI PAESI
<p>Need help?</p> <p>Find us on our website www.supportdecathlon.com (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>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, munis d'un justificatif d'achat.</p>	<p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o presentese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.</p>	<p>Brauchen Sie Hilfe?</p> <p>Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (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>Bisogno di assistenza?</p> <p>Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (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>
NL - ANDERE LANDEN	PT - OUTROS PAÍSES	PL - INNE KRAJE	HU - MÁS ORSZÁGOK	RO - ALTE ŢĂRI
<p>Hulp nodig?</p> <p>Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p>Precisa de assistência?</p> <p>Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (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>Potrzebujesz pomocy?</p> <p>Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonales zakupu produktu.</p>	<p>Segítségre van szüksége?</p> <p>Keressen minket honlapunkon a www.supportdecathlon.com oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlást igazoló bizonyallattal.</p>	<p>Aveți nevoie de asistență?</p> <p>Ne putem găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conectări la internet) sau să vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienți al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovadă</p>
SK - OSTATNÉ KRAJINY	CS - OSTATNÍ ZEMĚ	SV - ANDRA LÄNDER	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ	HR - OSTALE ZEMLJE
<p>Potrebuješte asistenciu?</p> <p>Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obrátťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popriom nezážiadujte predložiť doklad o kúpe.</p>	<p>Potrebuješte pomoc?</p> <p>Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena na internetové pripojenie) alebo na recepcii jednej z prodejen značky, kde jste kupili vaš výrobek, a predložte doklad o nákupu.</p>	<p>Behöver du hjälp?</p> <p>Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p>Имате нужда от помощ?</p> <p>Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказаващ направената покупка.</p>	<p>Potreba vam je pomoći?</p> <p>Pronadite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>
SL - DRUGE DRŽAVE	EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	TR - DİĞER ÜLKELER	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ	VI - QUỐC GIA KHÁC
<p>Potrebuješte pomoč?</p> <p>Obrabičte našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potreben dokazilo o nakupu.</p>	<p>Xρειάζεστε βοήθεια;</p> <p>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθύνεστε στην υποδοχή οιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράστε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p>Yardıma mi ihtiyacınız var?</p> <p>www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz bir internet bağlantı ücreti karşılığında veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığınız mağazanın dânişma bölümünde başvurabilirsiniz.</p>	<p>Нужна поддержка?</p> <p>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или прийдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p>Cần hỗ trợ?</p> <p>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>
ID - NEGARA LAIN	ZH - 其他国家	JA - 他の国	ZT - 其他國家	TH - ประเทศไทยฯ
<p>Perlu bantuan?</p> <p>Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datangkan ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p>需要帮助？</p> <p>请登陆 http://supportdecathlon.com 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>ヘルプが必要ですか？</p> <p>サイトwww.supportdecathlon.comをご覧ください(インターネット接続料)。もし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>需要幫助？</p> <p>請登陸 http://supportdecathlon.com 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>ต้องการรับความช่วยเหลือ?</p> <p>แ朋ก็ມ เราได้ที่วิ่งใช่ไหม www. supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือต่อไปนี้คือ QR ที่แสดงถึงลักษณะของห้างร้านที่คุณได้ซื้อสินค้า หรือต่อไปนี้คือ QR ที่แสดงถึงลักษณะของห้างร้านที่คุณได้ซื้อสินค้า</p>
KO - 기타 국가	KM - ប្រទេសផ្លូវការណ៍រៀល	AR - أخرى دول	FA - کشورها سایر	
<p>도움이 필요하십니까?</p> <p>당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p>ឯកសារពាណិជ្ជកម្មនៃហេតុកម្រោងនៅ www.supportdecathlon.com ឬអាសយដ្ឋាន www.supportdecathlon.com (តម្លៃចិញ្ញាប់ដែលត្រួតពិនិត្យ) ឬត្រួតពិនិត្យបញ្ជីរាយបានអាសយដ្ឋាន មើលព័ត៌មានស្ថាប់សិទ្ធិភាពនៃហេតុដែលមកលើបាន។</p>	<p>مساعدة؟ الى تحتاج هل</p> <p>ويساعد طريق از (인터넷) عرب على اتصال www.supportdecathlon.com (تكميل تكلفة الاتصال) أو تكلفة www.supportdecathlon.com (إلا إنترنت) من تجارة شراء العلامة به يوجد والذى المتاح آخر، الشريك علامة به يوجد والذى المتاح الشراء أنتم تقديم على</p>	<p>داريد؟ ناز كمك به</p> <p>وساعد طريق از (인터넷) عرب على اتصال www.supportdecathlon.com (تكميل تكلفة الاتصال) أو تكلفة www.supportdecathlon.com (إلا إنترنت) من تجارة شراء خارج خارج رده او يكي بذريش ميز به</p>	



