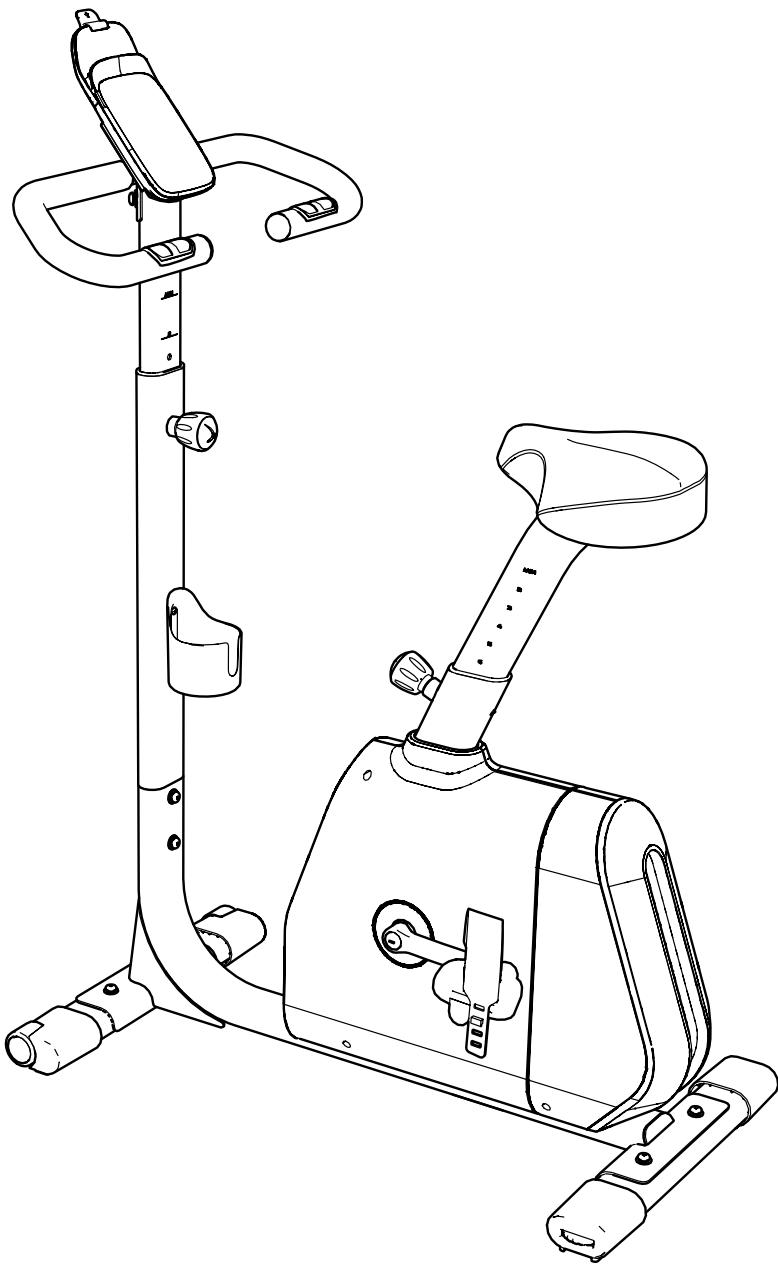


FEB500



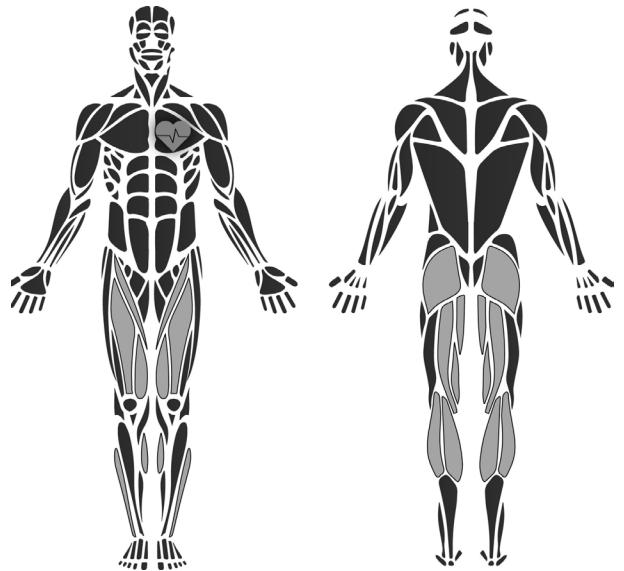
FEB500
40,8kg / 90 lbs
0,98 x 0,63 x 1,64 m
39 x 25 x 65 in



MAXI
130 kg
286 lbs



45 min



DOM'YOS

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

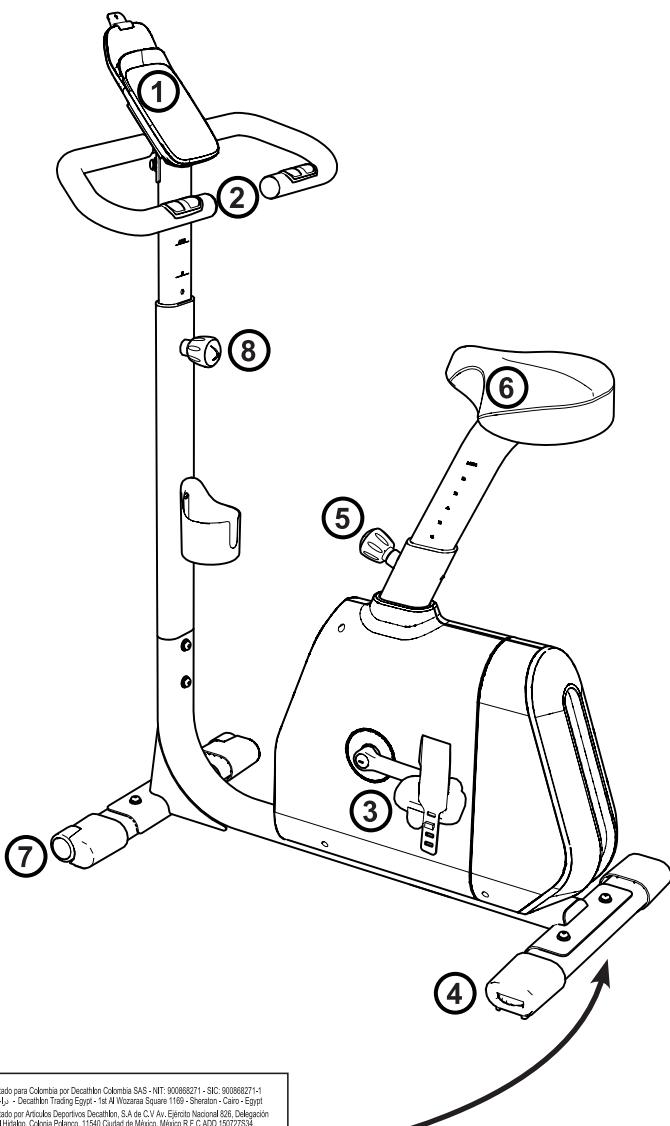


AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÉNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EF-TERMARKNAD - СЛІДПРОДАЖЕН СЕРВІЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Попродажна послуга - 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 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - گمکانیکی بخواهی - بعد داد - فروش از پس خدمات - الیع



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

1	2	3	4	5	6	7	8
EN Console	handlebars	Pedal	Levelling foot	Release lever to adjust the saddle	seat	Castors	Handlebar adjustment wheel
FR Console	guidon	Pédale	Compensateur de niveau	Molette de réglage de la selle	selle	Roulettes de déplacement	Molette de réglage du guidon
ES Consola	manillar	Pedal	Compensador de nivel	Rueda de ajuste del sillín	sillín	Ruedas de desplazamiento	Rueda de ajuste del manillar
DE Konsole	Lenker	Pedal	Niveaualsgeleicher	Einstell'rädchen des Sattels	Sattel	Transportrollen	Drehknopf zur Höhenverstellung des Lenkers
IT Console	manubrio	Pedale	Compensatore di livello	Rotella di regolazione della sella	sella	Rotelle di spostamento	Rotella di regolazione del manubrio
NL Console	stuurstang	Pedaal	Niveauregelaar	Instelknop zadel	zadel	Transportwieltjes	Wiel om het stuur aan te passen
PT Consola	guiador	Pedal	Compensador de nível	Botão de regulação do selim	selim	Rodínhos de deslocação	Roda de ajuste do guiador
PL Konsola	kierownica	Pedal	Kompensator poziomu	Pokrętło regulacji siodełka	siodełko	Kółka do przemazywania	Pokrętło regulacji kierownicy
HU Konzol	kormány	Pedál	Szintkiegyenlítő	Nyereg állítócsavar	nyereg	Görgők a mozgatáshoz	Kormányállító csavar
RO Consolă	ghidon	Pedală	Compensator de nivel	Buton de reglare a şei	şa	Rotite de depasare	Moletă de reglare a ghidonului
SK Konzola	riadičľa	Pedál	Kompenzátor úrovne	Nastavovacie koliesko sedla	sedlo	Premiestňovacie kolieska	Dotahovacie koliesko na nastavovanie riadičiek
CS konzole	řídítka	Pedál	Vyrovňávací podložka	Kolečko pro nastavení sedla	sedlo	Přemístovací kolečka	Kolečko pro nastavení výšky řídítka
SV Konsol	handtag	Pedal	Nivåkompensator	Reglagehjul till sadel	sadel	Transporthjul	Justera vredet till styret
BG Конзола	кормило	Педал	Компенсатор на нивото	Кръгла ръчка за регулиране на седалката	седло	Колелца за преместване	Винт за регулиране на дръжките
HR Konzola	upravljač	Pedala	Kompenzator razine	Regulator sjedala	sjedalo	Kotači premeštanje	Prsten za nameštanje upravljača
SL Konzola	krmila	Pedali	Nastavek za vodoravno poravnavo	Kolesce za nastavitev sedeža	sedež	Kolesca za premikanje	Zatič za nastavitev krmila
EL Κονσόλα	τημόνι	Pετάλη	Ποδοφράκι ευθυγράμμισης	Μηχανισμός ρύθμισης σέλας	σέλα	Τροχόσικοι	Μοχλός ρύθμισης του τημονιού
TR Konsol	gidon	Pedal	Yükseklik ayar tertibatı	Sele ayar düzümesi	sele	Hareket makaraları	Gidonun ayar tekerleği
RU Консоль	руль	Педаль	Компенсатор уровня	Ручка регулировки седла	седло	Транспортировочные ролики	Колесико регулировки руля
VI Bảng điều khiển	tay lái	Bàn đạp	Bô điều chỉnh cân bằng	Tay gạt nhả để chỉnh yên	yên xe	Bánh lăn	Bánh xe điều chỉnh thân ghi đồng
ID Monitor	Stang sepeda	Pedal	Kaki penstabil	Tuas pengatur sadel	Sadel	Roda	Tombol pengaturan setang
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	把手调节轮
JA 本体	ハンドル	ペダル	高さ調整	サドル調節用リリースレバー	サドル	移動用キャスター	ハンドルバー調整ベルト
ZT 控制面板	車把	腳踏板	平衡補償器	車座調節轉輪	坐墊	移動滑輪	手把調整輪
TH ตัวเครื่อง	แม่เหล็กยารายาน	บันไดถักยารายาน	ตัวปรับระดับ	คลายความตึงเพิ่มรีบวน	อาบ	ลักษณะรั้นการเคลื่อนย้าย	ลักษณะรีบวนตามร้าวจัํน
KO 콘솔	핸들바	페달	수평조정용 지지대	안장 조절용 조절 장치	안장	이동용 바퀴	레버를 풀어 핸들바를 조정하십시오
KM ស្ថិក	ដំណើរាយ	ផ្ទូយ	តិចក្រក្របសិទ្ធភាព	តិចក្រក្របសិទ្ធភាព	ហក់	ស្ថិក្របសិទ្ធភាព	ដែលមិនមែនភ្លើងប៉ែក
AR التحكم لوحة	المقود	الدال	المسنود معادل	المقعد ضبط صامولة	المقعد	النقل تكراك	الراحلة مقعد ضبط ترس
FA نسخول	دورجه خره فرمان	پال	پا ترازکرين	کن آزاد را افرم زین تنظيم برای	صندلن	صندلن جز خبر	فرمان نسخه تنظيم هرمهك



DECATHLON

59650 Vileneuve d'Ascq cedex - France
TÜRKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Osmaniye
Mahallesi Çobanşemsme Sokak No:1 Bülvarı 3 Marmara Forum Garden
Office İB Blok 101 Balkony 34165 İSTANBUL TURKEY
540-00111, 大阪市中央区農人橋1-12-22, 大江ビル
10階, ノヴァデックジャパン株式会社
Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda.
CNPJ 02.314.041/0001-88

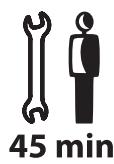
Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine
- Fabricado na/em China - Произведено в Китае - Işlal
edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في

The image shows several labels at the bottom of a washing machine's front panel. From left to right: a circular ECO logo; a rectangular ETL (Intertek) certification label with 'ETL' and 'WASHING MACHINE'; a red CE mark; a recycling symbol with 'WEEE' and 'RECYCLING'; and a small instruction label. To the right of these is a vertical column of text: 'Xe đạp tập elp - Vật liệu chính: Kim loại - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NKK/PP; Công ty TNHH Decathlon Việt Nam 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-9:2017'. Below this text is a 'Pack Ref:' label followed by the number '2371646'. To the far right is a box containing the text 'XXXX XXXX XXXX SERIAL - NUMBER'.

XXXX XXXX XXXX
SERIAL - NUMBER

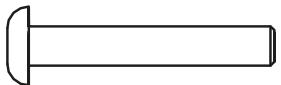
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ
- ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - МОНТАЖА -
MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJ - LÄP RÄP - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安
裝 - การประกอบ - 페치기 - ដំឡើបង់ - التركيب - الفرد - الترکیب



1

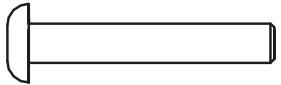
A



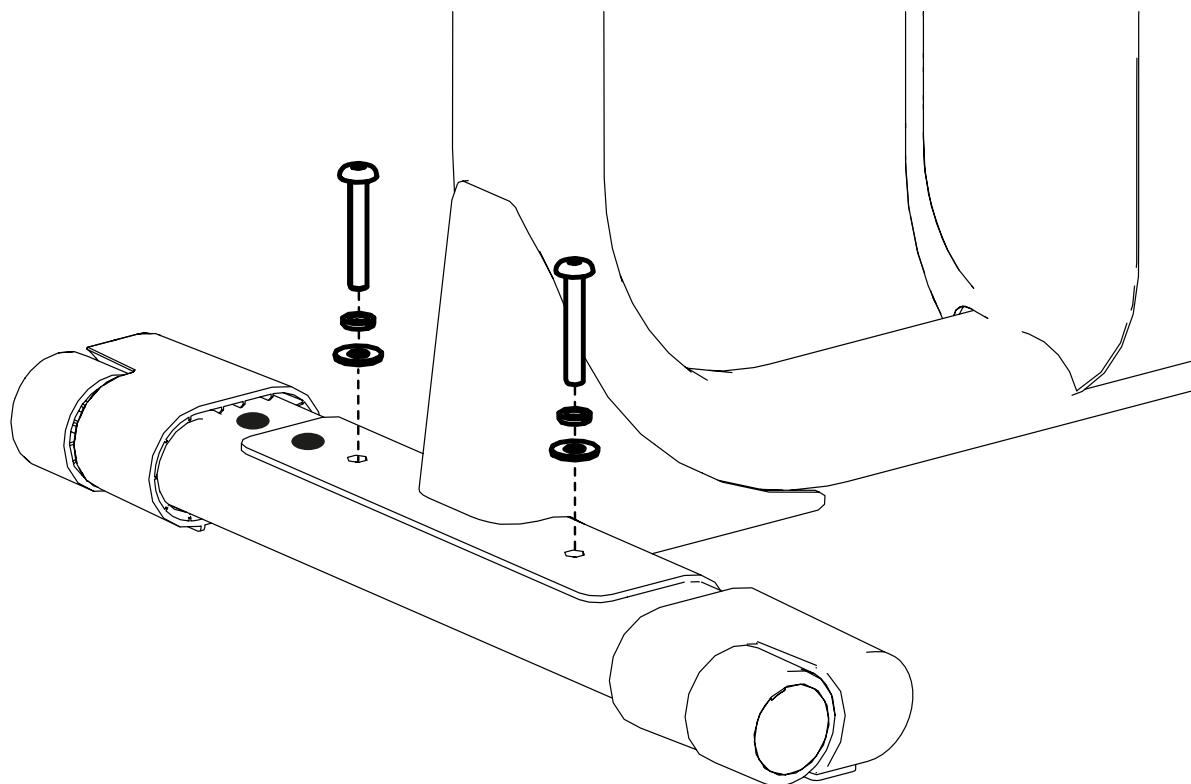
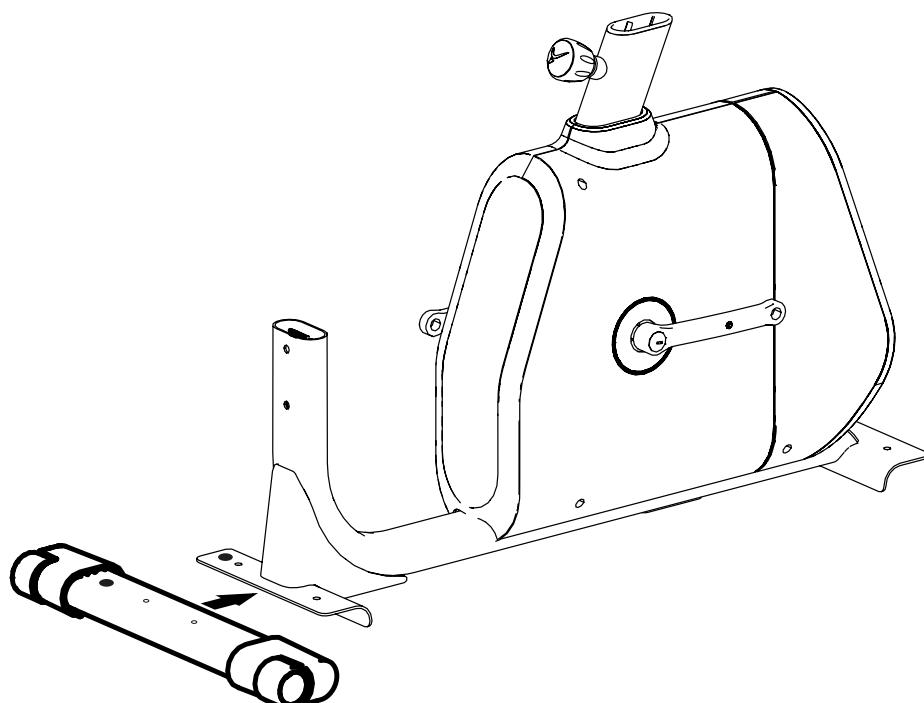
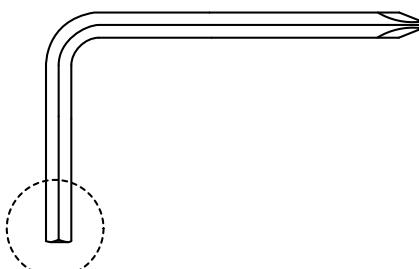
C



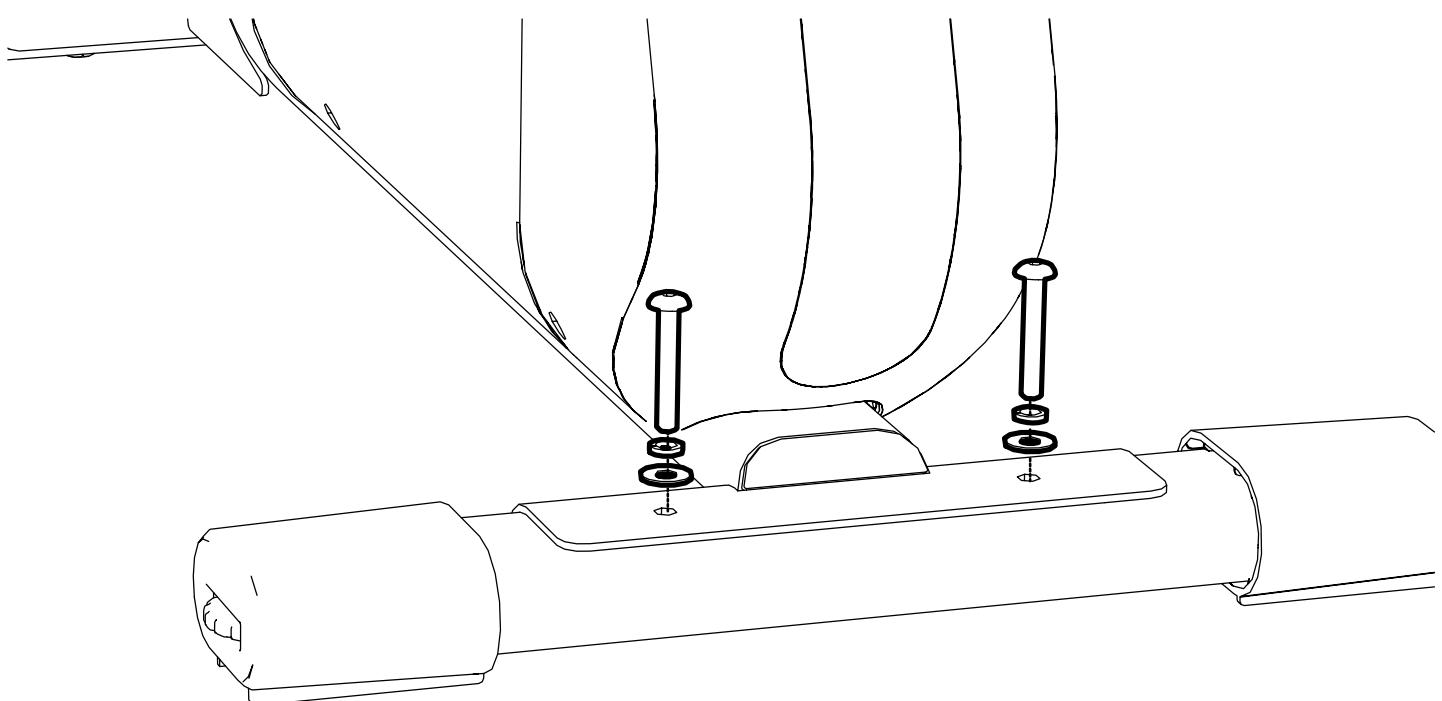
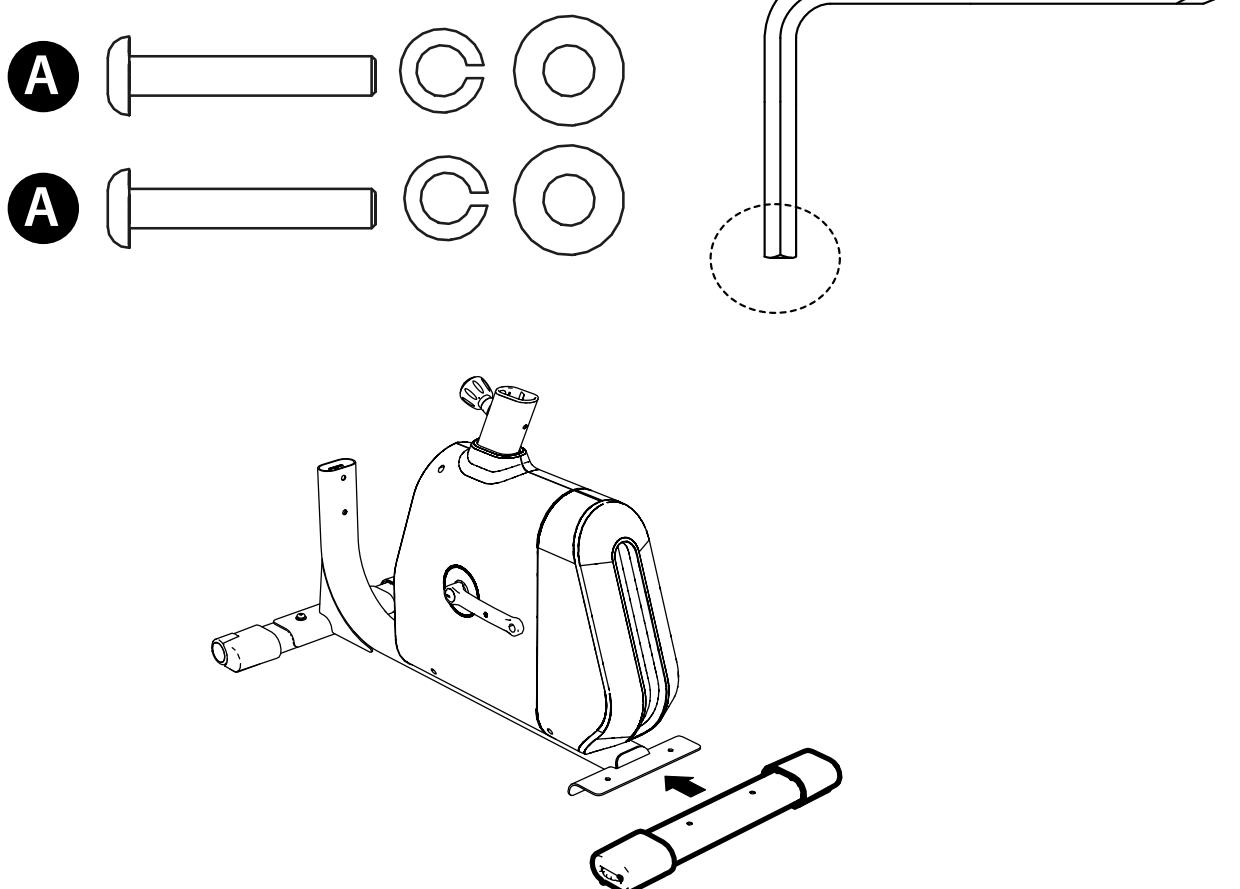
A



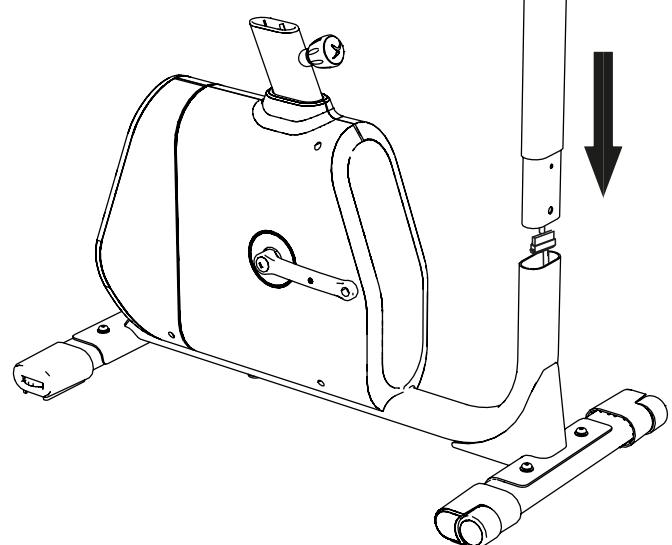
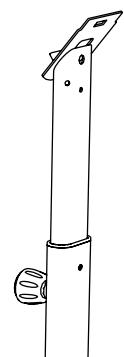
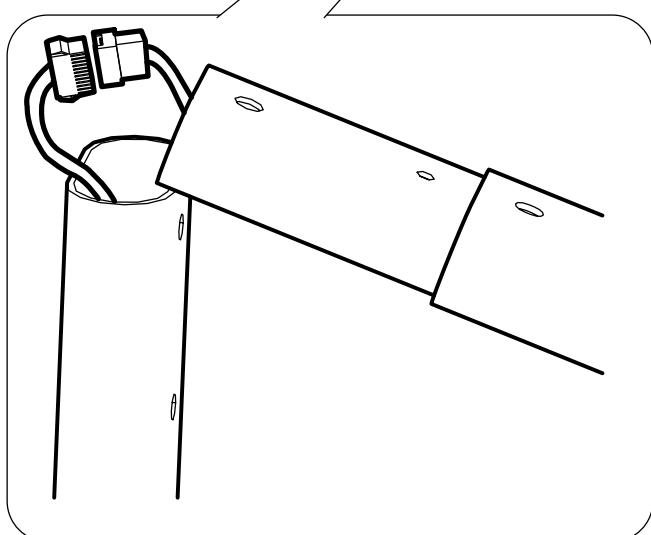
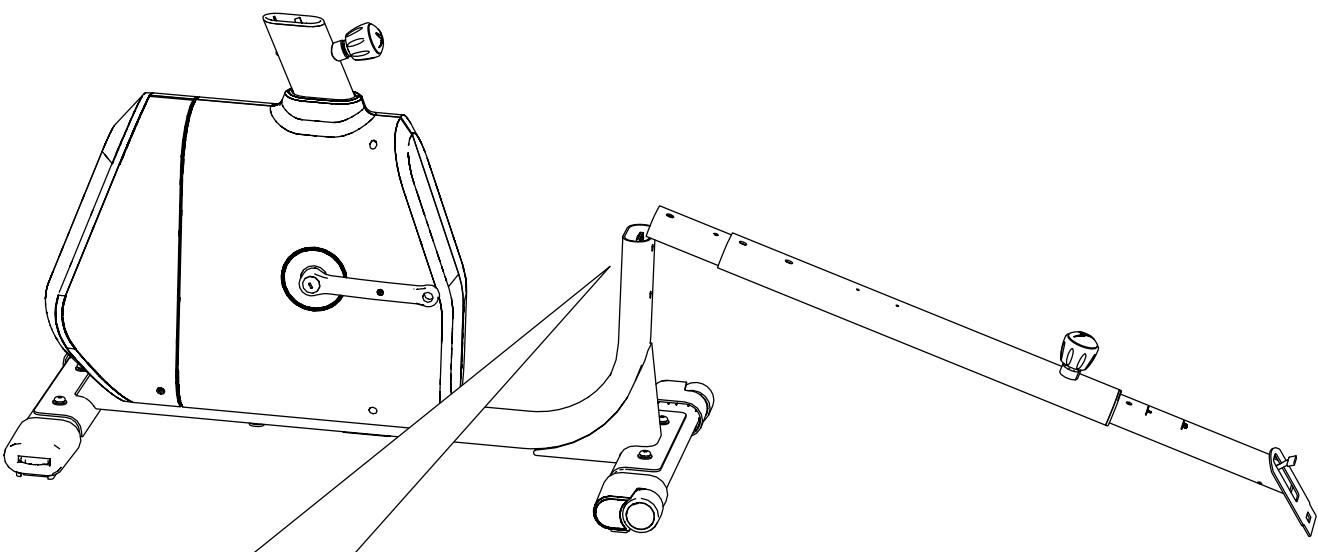
C



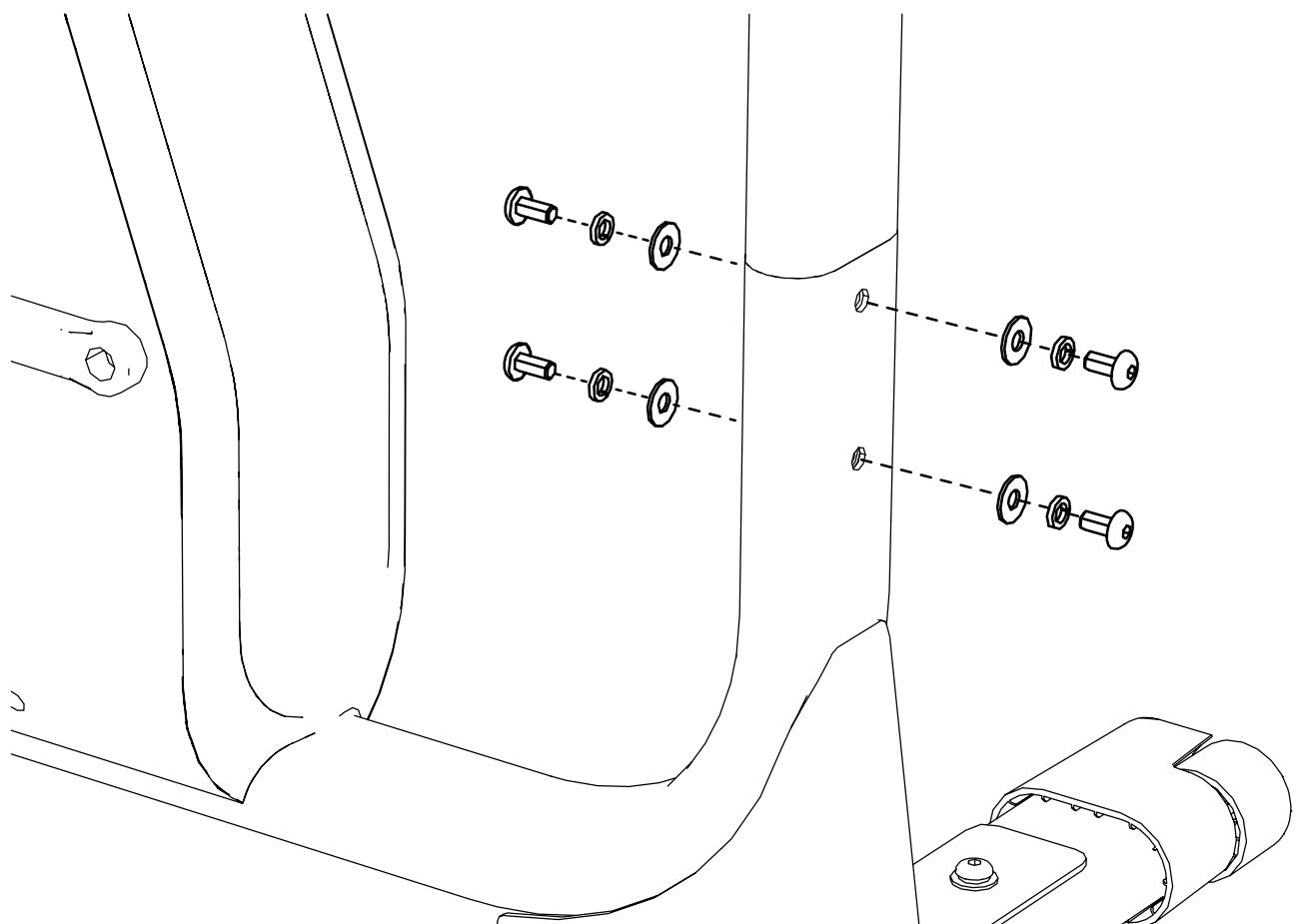
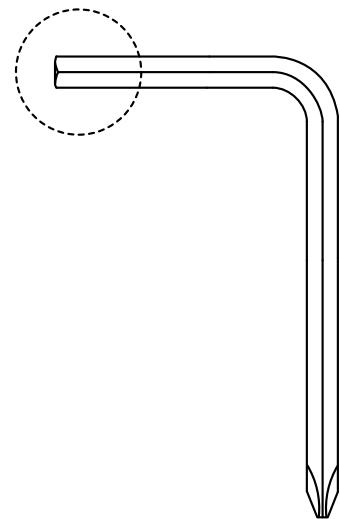
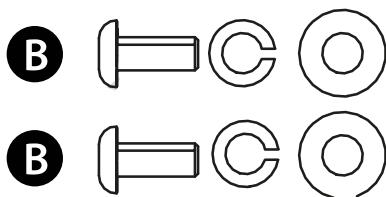
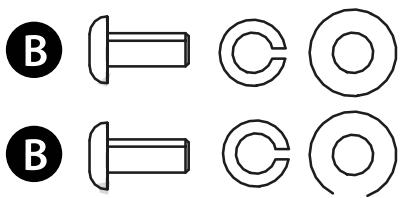
2



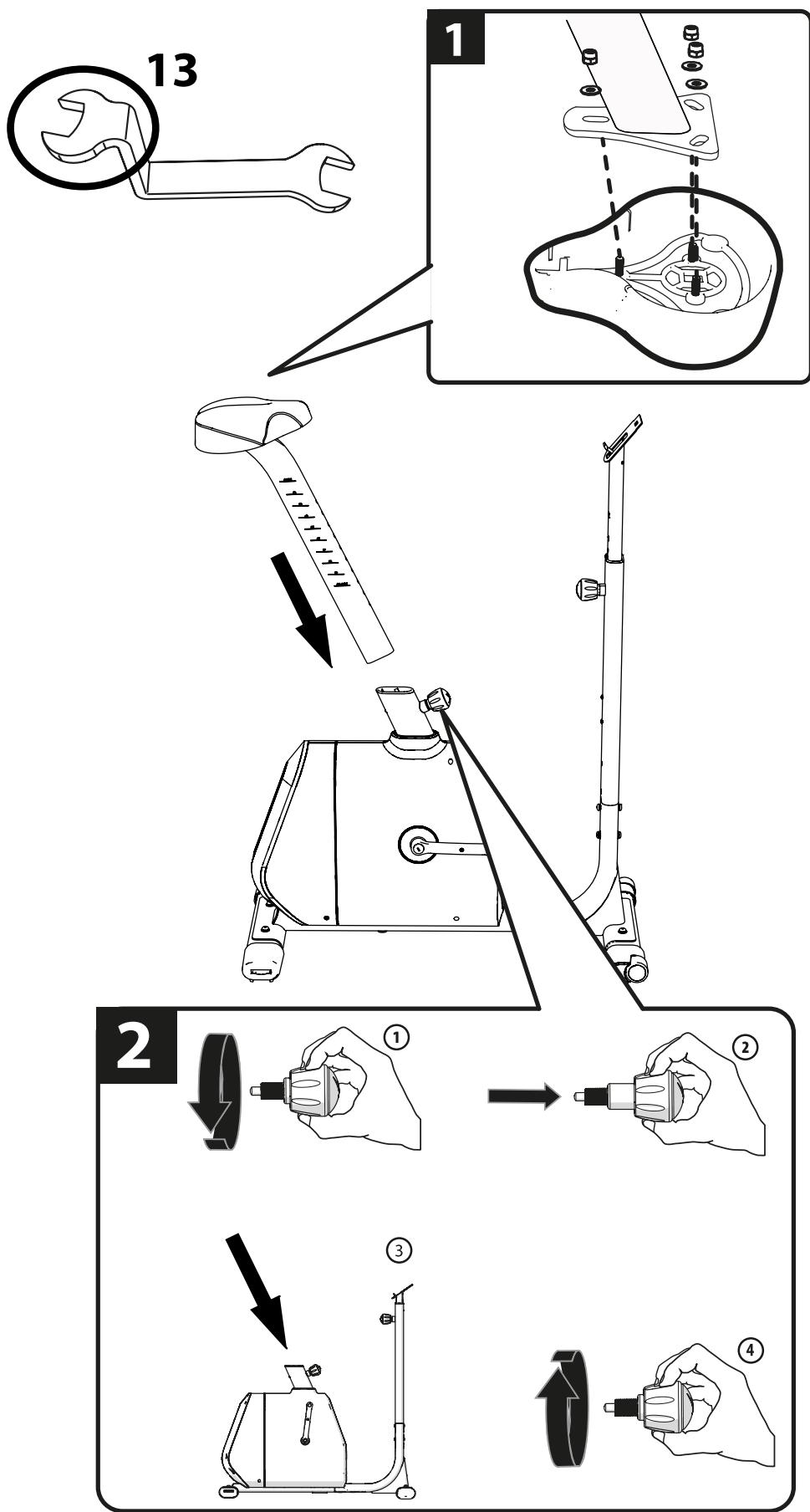
3



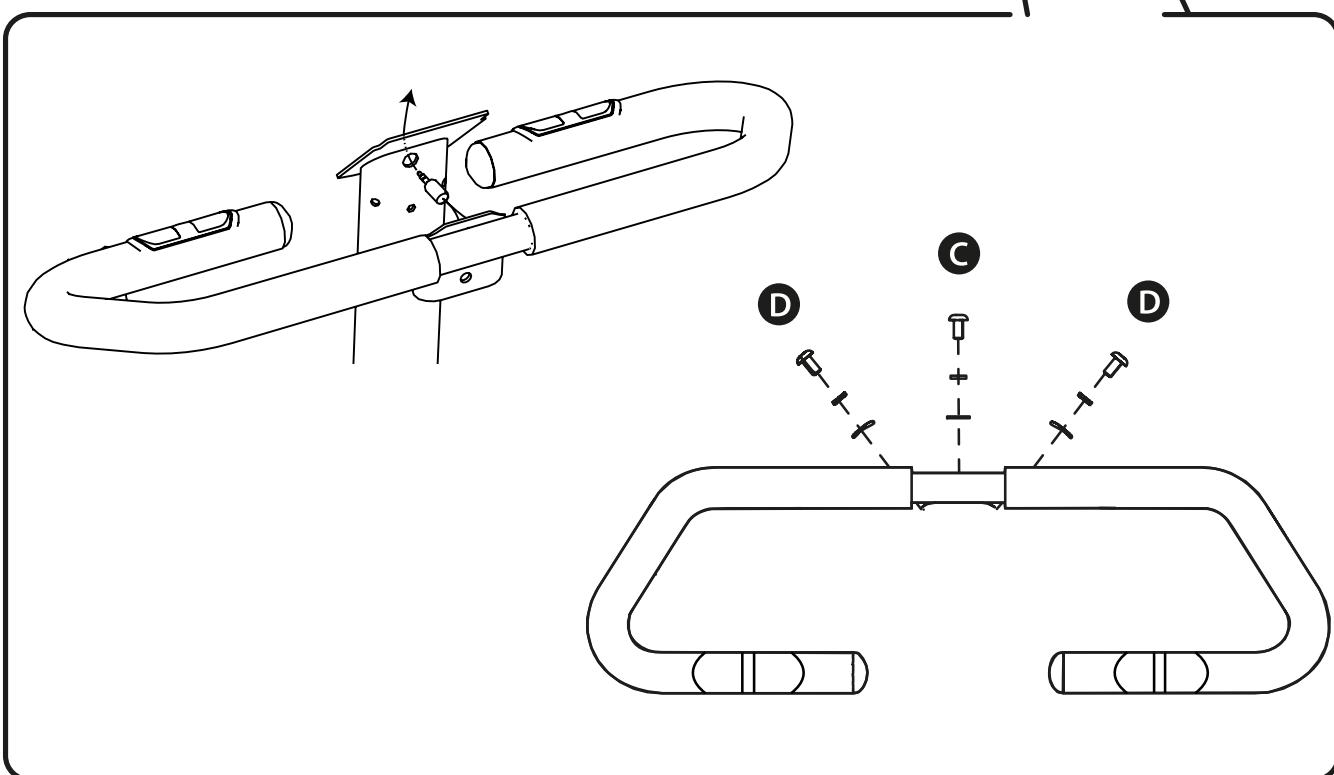
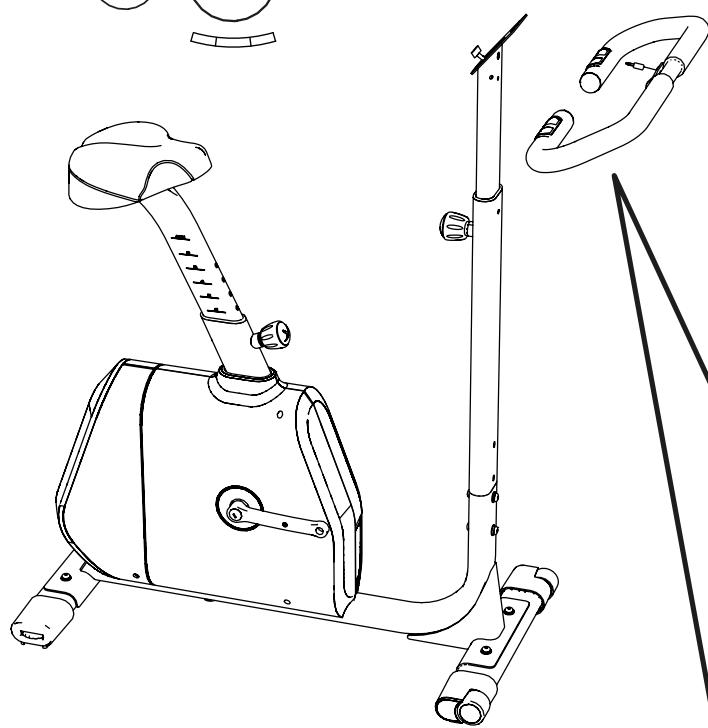
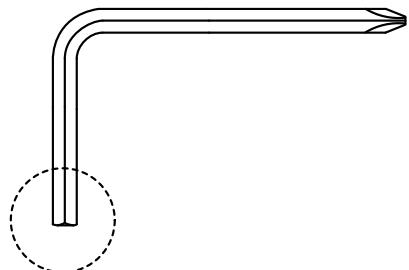
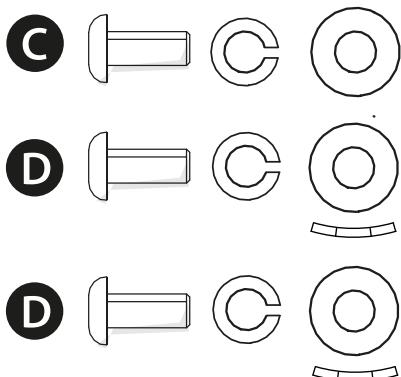
4



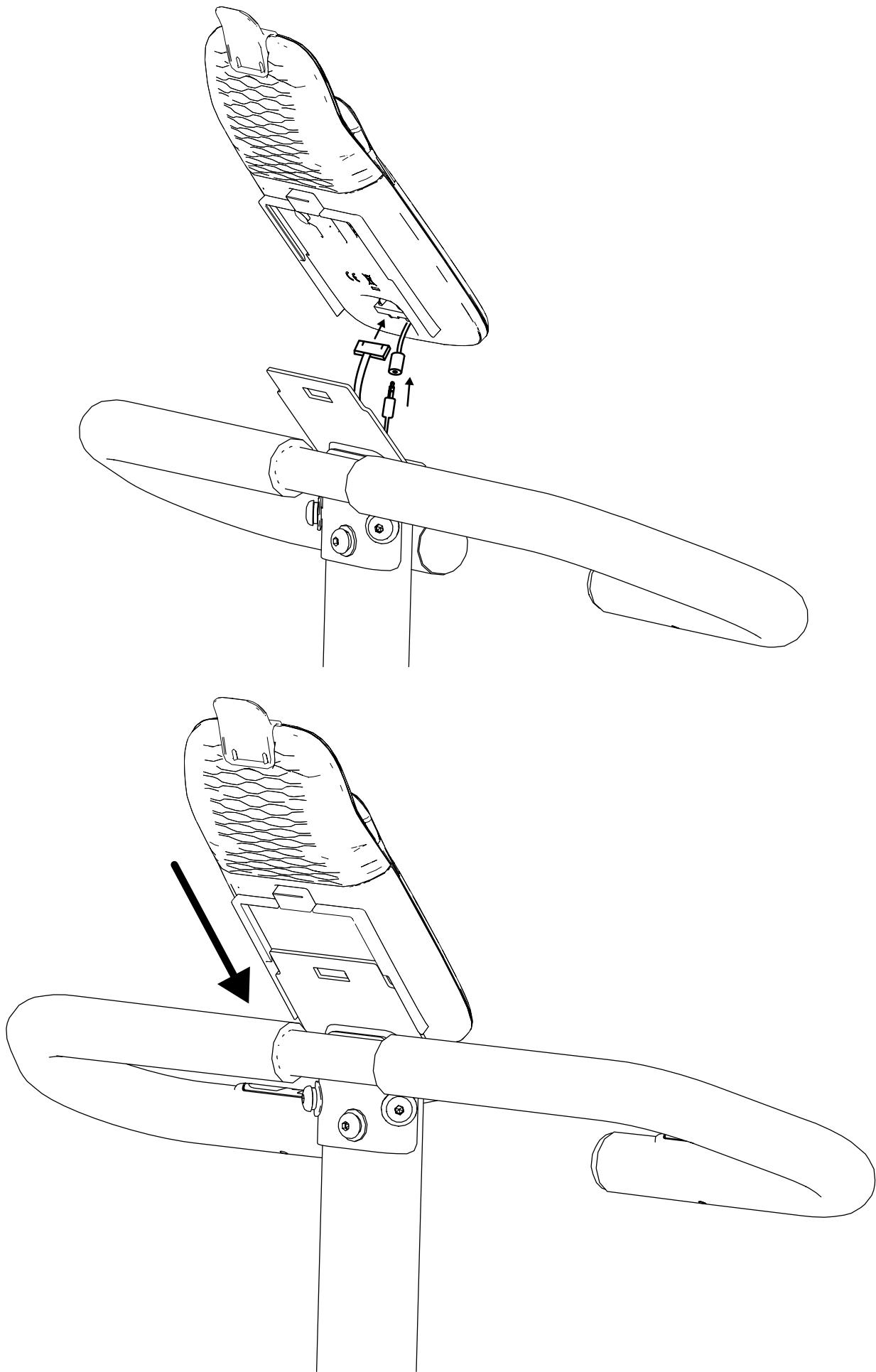
5



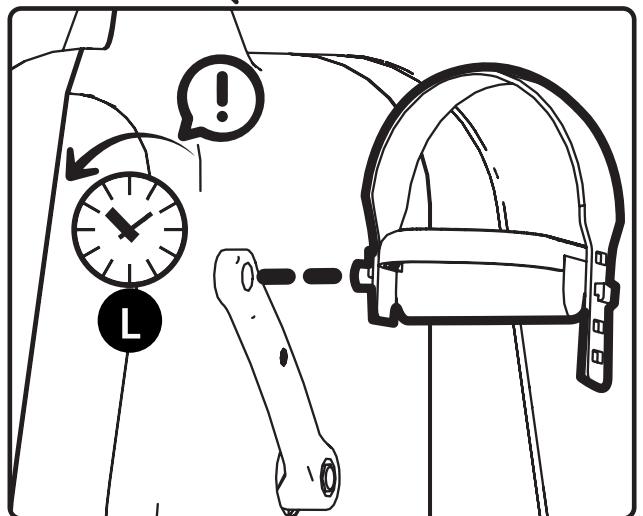
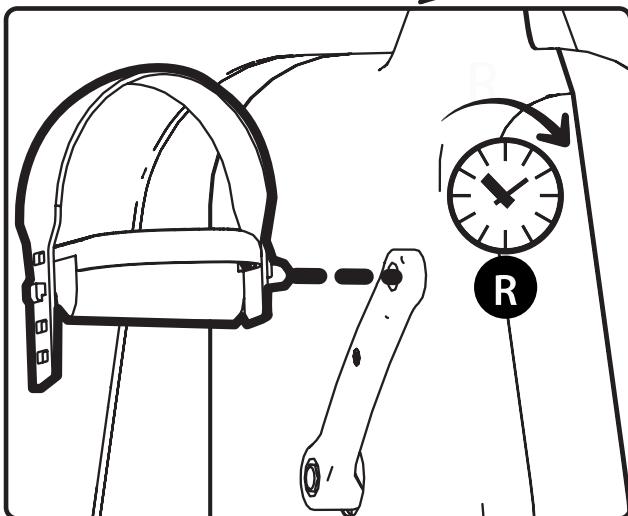
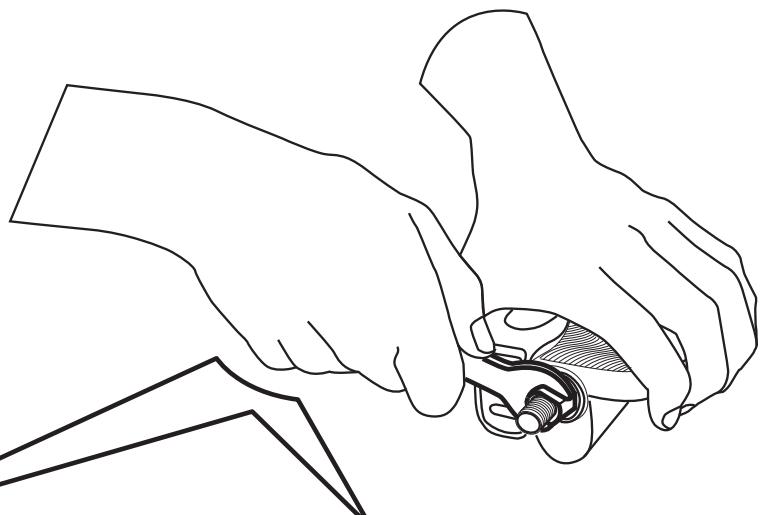
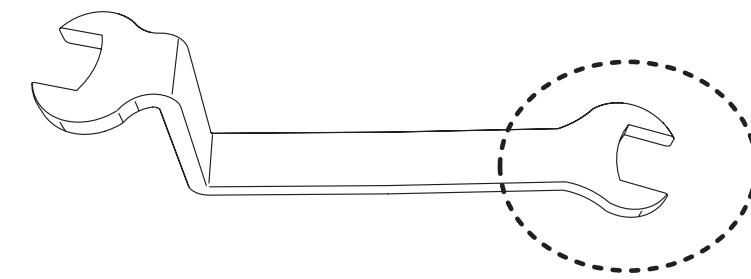
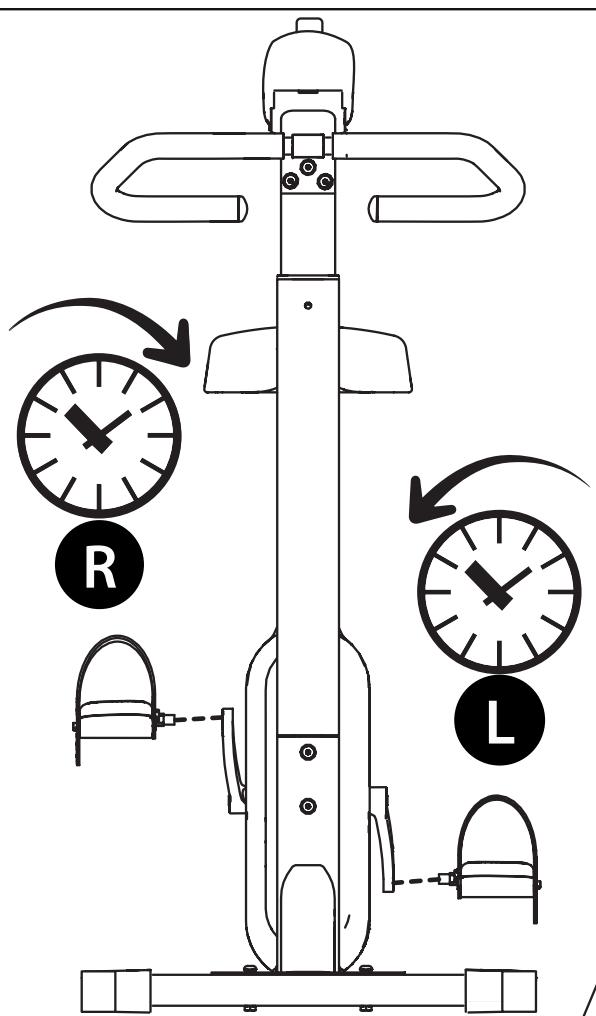
6



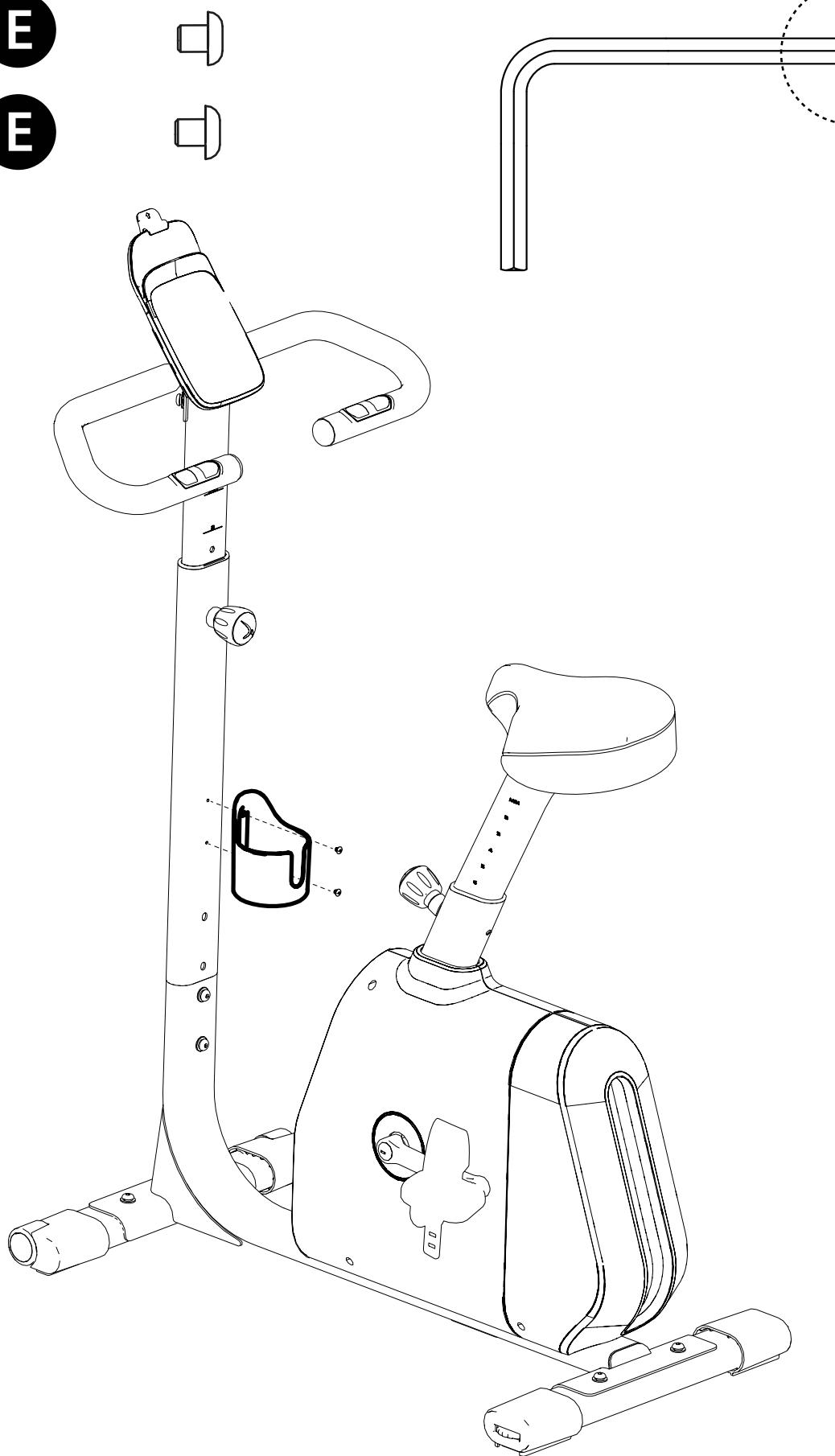
7



8

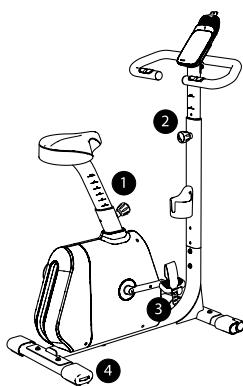


9

E
E

PRESENTATION :

Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular ability and respiratory health whilst also toning your entire body: buttock muscles, thighs, calves, back, chest muscles, biceps and abdominal muscles. This product is equipped with a magnetic transmitter to ensure pedalling smoothly with greater comfort. There is no need to connect it to electricity to make it work. A few pedal strokes are enough to turn on the console to start your session.

SETTINGS

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

1. ADJUSTING THE SADDLE LEVEL:

For effective exercise, the saddle must be at the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest position. To adjust the seat, unscrew the knob a few turns and pull it to disengage the seat tube pin. Adjust the saddle to the correct height, reinsert the setting wheel in the saddle tube, then fully tighten it. **WARNING:** ensure that the button is reinstalled in the saddle tube and fully tighten it. Never exceed the maximum height of the seat indicated on the shaft.

2. HOW TO ADJUST THE HANDLEBARS:

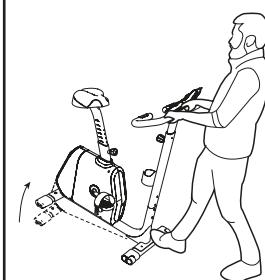
To adjust the height of the handlebars, unscrew the knob a few turns and pull it to disengage the seat tube pin. Adjust the handlebars to the correct height, reinsert the setting wheel in the main framework, then fully tighten it. **WARNING:** Check the shaft is reinstalled and tighten it firmly.

3. HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAPS:

To adjust the strap, choose the notch that suits you to best fit the shape of your shoe.

4. LEVELLING THE BICYCLE

In the event that the bike becomes unstable during use, turn one or both of the level adjusters until the bike is stable.

MOVING

Stand at the front of your product, pull the handlebar toward you while holding the moving rollers to the floor.

CONSOLE

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

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



Button Browse through the programme selection menu.



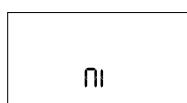
Button Exit a programme, return to the main menu, switch off the console.



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

Selection switch: Select the type of machine (VE, RO, VM).
VE: cross trainer
VM: exercise bike
RO: rowing machine

RESET: Reset the selection.

KM/MILES SELECTION

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

1. Start pedaling for a few seconds to power the bike and turn off the console
2. Press and hold the central button for more than 3 seconds
3. Select the unit with the + and - buttons.
4. Confirm by pressing the central button. , the console will automatically display the start screen.

HEART RATE COACHING

Maximum heart rate calculation (max HR):

For women: 226 - age.

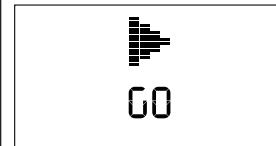
For men: 220 - age.

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.

HOME SCREEN

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

QUICK START

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 (within 60 seconds of the start of the break), start pedalling again.
5. To stop the session before the end, press the .
6. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen.
7. The console will switch off automatically after about 90 seconds of inactivity.

PROGRAMMES

1. Start pedaling, then select the programmes menu by pressing the .
2. In the programmes menu, select the profile from the 7 options using the or the + and - buttons
3. Confirm by pressing the you set the workout duration using the + and - buttons
4. Confirm by pressing the button or start pedalling (the default workout duration is 30 minutes).
5. You can start your session.
6. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.
7. To resume your session (within 60 seconds of the start of the break), start pedalling again.
8. To stop the session before the end, press the .
9. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen.
10. The console will switch off automatically after about 90 seconds of inactivity.

PROGRAMME PROFILES

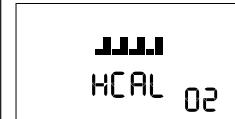
Default duration = 30 minutes (except in «Quick-Start» mode where time increments). You can adjust the duration by pressing the + and - buttons.. A vertical tile = 1 resistance levels . There are 15 vertical blocks so 15 resistance levels in total.

»QUICK-START» MODE:



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

»KCAL 02» PROGRAMME



Benefit: Weight loss (Level 2).

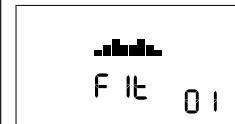
Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.

»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).

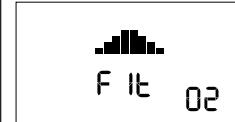
Description: Two peaks in intensity in a workout sequence that includes a progressive (climb) then declining (descent) phase.

»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 plateau 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. Advice: If you can, keep hands in place during exercise.

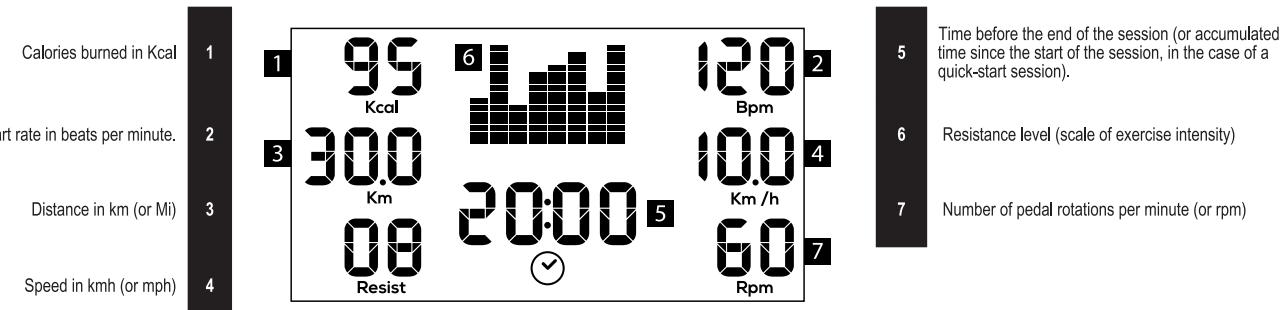
»SOFT» PROGRAMME



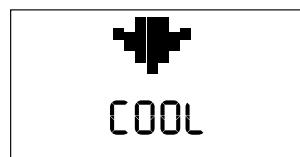
Benefit: Flat.

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 two-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 and hold the central button.

TROUBLESHOOTING

If the console does not switch on: Check the cable connections on the back of the console and inside the frame (assembly step # 7).

The screen of my console displays 'E1', 'E2', 'E3': Contact the Domyos after-sales service (see last page).

MORE INFO

Go to www.decathlon.fr After-Sales Service Support and find:

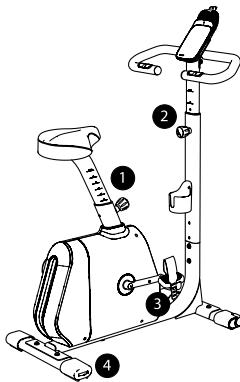
- FAQ (questions/answers)
- Care instructions
- Tutorial videos to repair your product
- Spare parts available for your product

FR

PRESENTATION :

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, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et abdominaux en gainage. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups. Il n'est pas nécessaire de le relier à l'électricité pour le faire fonctionner. Quelques coups de pédales suffisent à allumer la console pour démarrer votre séance.

RÉGLAGES



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

1. MISE À NIVEAUX DE LA SELLE :

Pour un exercice efficace, la selle doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster la selle, dévissez la molette de quelques tours et la tirer pour désengager la goupille du tube de selle. Réglez alors votre siège à la bonne hauteur, réinsérez la molette dans le tube de selle, puis resserrer à fond. AVERTISSEMENT : Assurez-vous de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond. Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle indiquée sur le tube.

2. COMMENT AJUSTER LE GUIDON :

Pour ajuster la hauteur du guidon, dévissez la molette de quelques tours et la tirer pour désengager la goupille du tube du guidon. Réglez alors votre guidon à la bonne hauteur, ré-insérez la molette dans l'armature principale, puis resserrer à fond. AVERTISSEMENT : S'assurer de la remise en place du tube et le serrer au maximum.

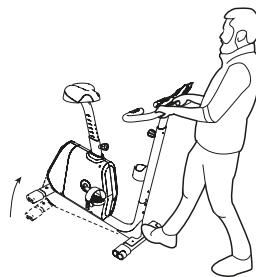
3. COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PÉDALES

Pour régler la sangle, choisissez le cran qui vous convient pour s'adapter au mieux à la forme de votre chaussure.

4. Mise à niveaux du vélo

En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tournez l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

DÉPLACEMENT



Placez-vous à l'avant de votre produit, tirez le guidon vers vous tout en maintenant les roulettes de déplacement au sol.

CONSOLE

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

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



Naviguer dans le menu choix du programme.



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



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

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

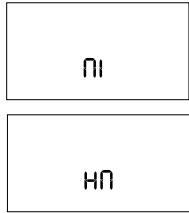
VE: vélo elliptique

VM: vélo d'appartement

RO: rameur

RESET : Réinitialiser la sélection.

SÉLECTION KM / Mi

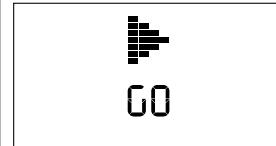


Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h.

Pour passer en unité Miles (Mi):

1. Commencer à pédaler pendant quelques secondes pour alimenter le vélo puis éteindre la console
2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central **OK**
3. Sélectionner 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.

ECRAN D'ACCUEIL



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

COACHING DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

Pour les femmes: 226 - l'âge.

Pour les hommes: 220 - l'âge.

Ajustement par rapport au niveau de pratique:

Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.

Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.

Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.

La FC max, en lien avec l'objectif:

phase de récupération de la FC MAX

entre 60% et 69% de la FC MAX => reprise en douceur

entre 70% et 79% de la FC MAX => perte de poids

entre 80% et 89% de la FC MAX => amélioration de l'endurance

> 90 % FC MAX => amélioration de la performance

DÉMARRAGE RAPIDE

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 (dans la limite de 60 secondes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.

5. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton
6. Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil.
7. La console s'éteint automatiquement après 90 secondes d'inactivité environ.

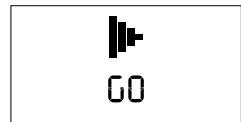
PROGRAMMES

1. Commencez à pédaler puis sélectionnez le menu programmes en appuyant sur le bouton
2. Dans le menu programmes, sélectionnez le profil parmi les 7 proposés en utilisant le bouton ou les boutons + ou -
3. Vous validez en appuyant sur le bouton **OK** vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons + ou -
4. Vous validez en appuyant sur le bouton **OK** ou commencez à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).
5. Vous pouvez commencer votre séance.
6. Pour ajustez la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou -
7. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 60 secondes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.
8. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton
9. Pour éteindre la console, appuyez longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil.
10. La console s'éteint automatiquement après 90 secondes d'inactivité environ.

PROFILS DE PROGRAMME

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches + ou -. Un carreau vertical = 1 niveaux 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 «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 «PULS»



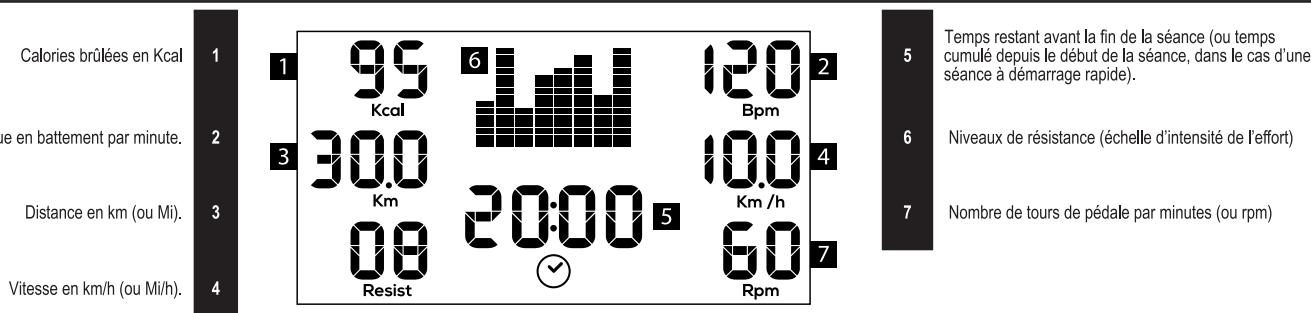
Bénéfice : Tonification
Description : Double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Résistance élevée = rythme plus faible pour un engagement musculaire plus important.

PROGRAMME «KCAL 01»

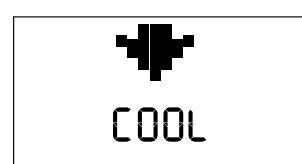


Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 1).
Description : Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.

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 longuement sur le bouton central.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Votre console ne s'allume pas: Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage n°7).

L'écran de ma console affiche «E1», «E2», «E3»: Contacter le service après vente Domyos (cf dernière page).

PLUS D'INFORMATIONS

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

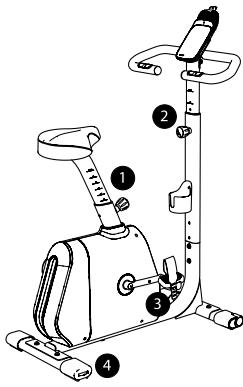
- Les FAQ (questions / réponses)
- Les conseils d'entretien
- Les vidéos tutorielles pour réparer votre produit
- Les pièces détachées disponibles pour votre produit

ES

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, pantorrillas, espalda, pectorales, bíceps y los músculos abdominales. Este producto está equipado con un transmisor magnético para asegurar un pedaleo suave con mayor comodidad. No es necesario conectarla a la red eléctrica para que funcione. Unos cuantos pedaleos son suficientes para encender la consola y comenzar la sesión.

AJUSTES



Advertencia: Es importante bajar de la bicicleta para realizar cualquier ajuste

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 y tira de ella para desenganchar el pasador del tubo del sillín. Luego ajusta el sillín a la altura correcta, vuelve a insertar la perilla en el tubo del sillín y, a continuación, apriétala fuerte. ADVERTENCIA: asegúrate de volver a colocar la perilla en el tubo del sillín y apriétala firmemente. Nunca excedas la altura máxima del sillín indicada en el tubo.

2. CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR:

Para ajustar la altura del manillar, desatornilla la perilla unas vueltas y tira de ella para desenganchar el pasador del tubo del manillar. Luego ajusta el manillar a la altura correcta, vuelve a insertar la perilla en el chasis principal y, a continuación, apriétalo fuerte. ADVERTENCIA: Asegúrate de volver a instalar el tubo y apriétalo al máximo.

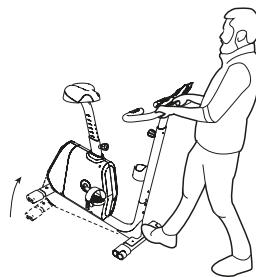
3. CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE PEDAL:

Para ajustar la correa, elige la muesca que más te convenga para adaptarla a la forma de tu calzado.

4. NIVELACIÓN DE LA BICICLETA:

En caso de inestabilidad de la bicicleta durante la utilización, gire uno de los compensadores de nivel o los dos, situados en el pie trasero, hasta suprimir la inestabilidad.

DESPLAZAMIENTO



Ponte de pie delante del producto, tira del manillar hacia ti mientras mantienes las ruedas en el suelo.

CONSOLA

Su consola le ofrece muchas características para mejorar su práctica. A continuación, encontrará todas las indicaciones para usarla fácilmente.

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



Navegar por las opciones del menú elegido del programa.



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



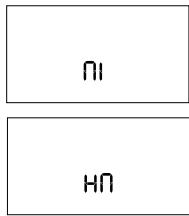
Ajustar (aumentar o disminuir) la dificultad del pedaleo, ajustar (aumentar o disminuir) su configuración.

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

VE: elíptica
VM: bicicleta estática
RO: Remo

RESET: Reiniciar la selección.

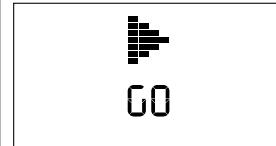
SELECCIÓN KM/MI



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

1. Comienza a pedalear durante unos segundos para encender la bicicleta y apagar la consola.
2. Pulsa más de 3 segundos el botón central.
3. Selecciona la unidad con los botones + y -.
4. Confirma pulsando el botón central. La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

PANTALLA DE INICIO



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

CONSEJOS SOBRE 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

Inicio rápido

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 (hasta un máximo de 60 segundos después del inicio de la pausa), vuelve a

- pedalear.
5. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón
6. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.
7. La consola se apaga automáticamente después de unos 90 segundos de inactividad.

PROGRAMAS

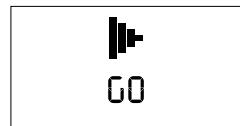
1. Comienza a pedalear y selecciona el menú del programa pulsando el botón
2. En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 7 opciones con el botón o los botones + o -.
3. Confirma pulsando el botón puedes establecer el tiempo de práctica con los botones + o -.
4. Confirma pulsando el botón o empieza a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos).
5. Puede comenzar su sesión.

6. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -.
7. Para reanudar la sesión (hasta un máximo de 60 segundos después del inicio de la pausa), vuelve a pedalear.
8. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón
9. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.
10. La consola se apaga automáticamente después de unos 90 segundos de inactividad.

PERFILES DE PROGRAMA

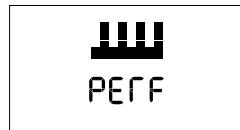
Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto «Inicio rápido» donde el tiempo aumenta) ajustables pulsando + o -. Una barra vertical = 1 niveles de resistencia. Hay 15 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.

MODO «QUICK-START» (INICIO RÁPIDO):



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

PROGRAMA «PERF»



Beneficio: Rendimiento
Descripción: Intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular. Lo ideal sería mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias más bajas son las fases de recuperación.

PROGRAMA «PULS»



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

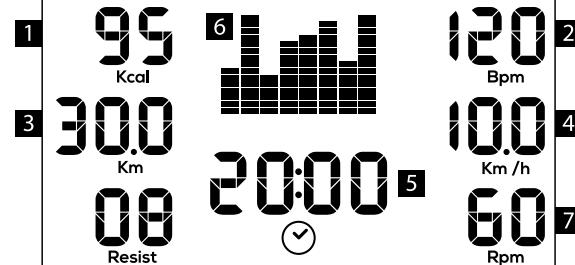
PROGRAMA «KCAL 01»



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.

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN

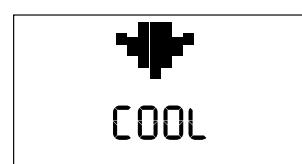
Calorías quemadas en Kcal



5 Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).

- 1 Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.
- 2 Distancia en km (o mi).
- 3 Velocidad en km/h (o mi/h).
- 4 Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo)
- 5 Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm)

RESUMEN DE RENDIMIENTO



El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el periodo de recuperación de 2 minutos. Podrá ver:

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

Para detener el resumen de los resultados antes de terminar, mantenga pulsado el botón central.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

Si la consola no se enciende: Verifica la conexión del cable en la parte posterior de la consola y dentro del chasis (paso de montaje n.º 7).

En la pantalla de la consola aparece «E1», «E2», «E3»: Diríjase al servicio posventa de Domyos (véase la última página).

MÁS INFORMACIÓN

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

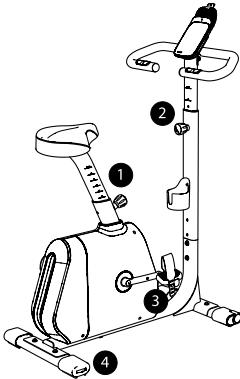
- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Los consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto
- Recambios disponibles para tu producto

DE

EINLEITUNG :

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atmungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäßmuskulatur, Oberschenkel-, Waden-, Rücken-, Brust- und Bauchmuskeln werden gestärkt. Dieses Produkt ist mit einem magnetischen Sender ausgerüstet, um ein flüssiges Treten für einen höheren Komfort zu gewährleisten. Das Gerät funktioniert auch ohne eine Verbindung zum Stromnetz. Treten Sie einige wenige Male in die Pendale, um die Konsole einzuschalten und Ihre Trainingseinheit zu starten.

EINSTELLUNGEN



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

1. EINSTELLUNG DES SATTELS:

Für ein effizientes Training muss die Sattelhöhe korrekt eingestellt werden und das bedeutet, dass die Knie leicht angewinkelt sein müssen, wenn der Fuß die unterste Pedalstellung durchläuft. Zum Verstellen der Sattelhöhe lösen Sie das Verstellrad und ziehen daran, um den Stift aus dem Sattelrohr zu ziehen. Stellen Sie die gewünschte Sitzhöhe ein, setzen Sie das Verstellrad wieder auf das Sattelrohr und ziehen Sie es fest. **WARNUNG:** Setzen Sie den Knopf wieder in das Rohr und ziehen Sie es fest. Die maximale auf dem Rohr angegebene Höhe darf nicht überschritten werden.

2. EINSTELLUNG DES LENKERS:

Zum Verstellen der Lenkerhöhe lösen Sie das Verstellrad und ziehen daran, um den Stift aus dem Lenkerrohr zu ziehen. Stellen Sie die gewünschte Lenkerhöhe ein, setzen Sie das Verstellrad wieder auf das Lenkerrohr und ziehen Sie es fest. **WARNUNG:** Setzen Sie den Knopf wieder in das Rohr und ziehen Sie es fest.

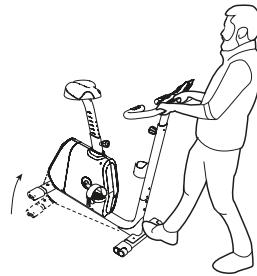
3. PEDALGURTE VERSTELLEN

Zum Einstellen des Riemens wählen Sie die gewünschte Rastung für eine optimale Anpassung an die Form Ihres Schuhs.

4. HÖHENVERSTELLUNG DES HEIMTRAINERS

Sollte das Gerät während der Verwendung nicht stabil stehen, drehen Sie einen der Niveauregler oder beide, bis die Unstabilität beseitigt ist.

TRANSPORT



Stellen Sie sich vor das Gerät, ziehen Sie den Lenker an sich heran und halten Sie dabei die Transportrollen in Bodenkontakt.

KONSOLE

Die Konsole bietet zahlreiche Funktionen für ein abwechslungsreiches Training. Im Folgenden finden Sie eine Beschreibung aller Funktionen zur Bedienung des Heimtrainers.

Konsole einschalten, Auswahl bestätigen und Trainingseinheit starten.



Im Menü für die Programmauswahl navigieren.



Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.



Treffpunkt einstellen (erhöhen oder senken), Parameter einstellen (erhöhen oder senken).

Auswahlschalter: Schalter zur Auswahl eines Geräts (VE, Ro, VM).
VE: Ellipsentrainer
VM: Heimtrainer
RO: Ruderer

RESET : Auswahl zurücksetzen

AUSWAHL KM / MI



Standardmäßig zeigt die Konsole Distanzen und Geschwindigkeiten in km und km/h an.
Auf Meilen (Mi) umschalten:

1. Konsole ausschalten.

1. Treten Sie einige Sekunden lang in die Pedale, um das Fahrrad mit Strom zu versorgen und die Konsole auszuschalten.

2. Drücken Sie länger als 3 Sekunden auf die mittlere Taste.

3. Wählen Sie die Einheit mit den Tasten + und -.

4. Zum Validieren die mittlere Taste drücken. antippen, um den Startbildschirm anzuzeigen.

HERZFREQUENZ-COACHING

Berechnung der maximalen Herzfrequenz (FC max):

Für Frauen: 226 – das Alter.

Für Männer: 220 – das Alter.

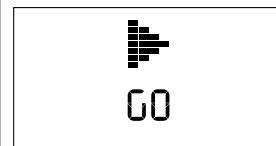
Einstellung mit Bezug auf das Leistungs niveau:

+10 für Einsteiger, untrainierte Personen.

Für Freizeitsportler gilt die nachstehende Berechnungsgrundlage.

-10 für regelmäßige Sportler.

EMPFANGSDISPLAY



Sobald Sie in die Pedale treten und das Fahrrad mit Strom versorgen, erscheint der erste Bildschirm.

Schnellstart

1. Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten.
2. Zum Verstellen der Pedalkraft 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 innerhalb von 60 Sekunden nach Beginn der Pause wieder aufzunehmen, treten Sie erneut in die Pedale.

PROGRAMME

1. Treten Sie in die Pedale und wählen Sie das Programm menü mit einem Druck der Taste
2. Wählen Sie im Menü Programme mit der Taste oder der Tasten + bzw. -.
3. Drücken Sie stellen Sie die Trainingsdauer über die Tasten + oder - ein.
4. Drücken Sie oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (standardmäßig dauert eine Übung 30 Minuten).
5. Sie können die Trainingseinheit starten.

Die max. Herzfrequenz (FC max.) in Verbindung mit einem Ziel:

Erholungsphase nach der MAX HF

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

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

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

> 90 % MAX HF => verbessert die Leistung

5. Tippen Sie auf
6. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie etwas länger gedrückt, um die Konsole auszuschalten.
7. Die Konsole erlischt automatisch nach ungefähr 90 Sekunden der Inaktivität.
6. Die Einstellung der Pedalkraft erfolgt über die Tasten + oder -.
7. Um die Trainingseinheit innerhalb von 60 Sekunden nach Beginn der Pause wieder aufzunehmen, treten Sie erneut in die Pedale.
8. Tippen Sie auf
9. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie etwas länger gedrückt, um die Konsole auszuschalten.
10. Die Konsole erlischt automatisch nach ungefähr 90 Sekunden der Inaktivität.

PROFILE

Standardzeitintervall = 30 Minuten (außer bei einem Schnellstart mit einem Zeitinkrement) anpassbar mit einem Druck auf die Tasten + oder -. Eine vertikale Kachel = 1 Widerstandsstufen. Es gibt insgesamt 15 vertikale Blöcke und 15 Widerstandsstufen.

„QUICK-START“-MODUS



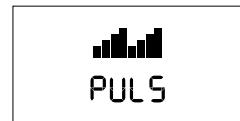
Vorteil: Schneller Einstieg.
Beschreibung: Einfach auf den Crosstrainer setzen und in die Pedale treten!

PROGRAMM «PERF»



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

PROGRAMM «PULS»



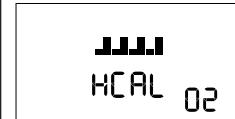
Vorteil: Muskelaufbau
Beschreibung: Doppelter Anstieg, passen Sie den Rhythmus an die Widerstandsstufe an. Hoher Widerstand = geringeres Tempo für eine höhere Muskelbeanspruchung.

PROGRAMM «KCAL 01»



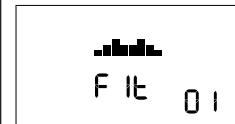
Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1).
Beschreibung: Doppeltes Plateau mit geringer Intensität für die Aufrechterhaltung einer relativ hohen Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. Tipp: Halten Sie Ihre Hände während der Trainingseinheit möglichst ruhig.

PROGRAMM «KCAL 02»



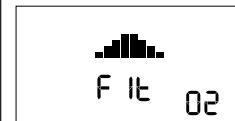
Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2).
Beschreibung: Intervalle mit einer niedrigen Intensität, um im Zielbereich zu bleiben und die Muskeln stärker zu beladen als auf der Stufe 1.

PROGRAMM «FIT 01»



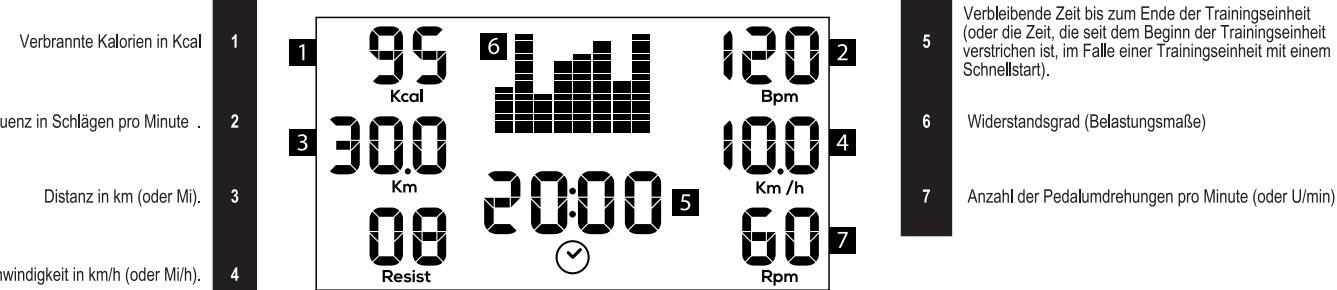
Vorteil: Fitness (Niveau 1).
Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Auf- und einer Abwärmphase.

PROGRAMM «FIT 02»

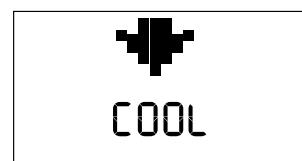


Vorteil: Fitness (Niveau 2).
Beschreibung: Achten Sie beim Training auf eine angemessene Verteilung Muskelbeanspruchung in einer Einheit mit einer Aufwärmphase, Belastungsphase und einer Abwärmphase.

ANZEIGE WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT



LEISTUNGSÜBERBLICK



Der Überblick über Ihre Leistung erscheint automatisch am Ende der Trainingseinheit während der 2-minütigen Erholungsphase. Auf dem Display erscheinen folgende Werte:

- Ihre mittlere Herzfrequenz (wenn Sie während der Trainingseinheit einen Gurt mit einem analogen, nicht codierten Herzfrequenzmonitor tragen);
- Schätzung der Anzahl der verbrannten Kalorien;
- Mittlere Geschwindigkeit;
- Zurückgelegte Distanz.

Wenn Sie die Leistungsübersicht vor dem Ende der Trainingseinheit anzeigen möchten, drücken Sie etwas länger die zentrale Taste und halten Sie gedrückt.

FEHLERDIAGNOSE

Ihre Konsole schaltet sich nicht ein: Vergewissern Sie sich, dass die Kabel auf der Rückseite der Konsole und am Rahmen des Geräts korrekt angeschlossen sind (Montageprozess Nr. 7).

Das Display meiner Konsole zeigt «E1», «E2», «E3» an: Kontaktieren Sie den Domyos-Kundendienst (siehe letzte Seite).

WEITERE INFORMATIONEN

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

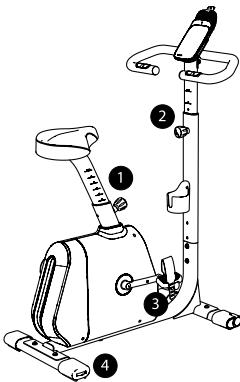
- Häufig gestellte Fragen
- Pflegehinweise
- Übungsvideos mit einer Reparaturanleitung
- Für Ihr Produkt verfügbare Ersatzteile

IT

PRESENTAZIONE :

Andare in bicicletta costituisce un'eccellente attività sportiva che vi permetterà di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, dorsali, pectorali, bicipiti e addominali nella fase di rinforzo muscolare. Questo prodotto è dotato di trasmissione magnetica per un ottimo comfort di pedalata senza strattoni. Per il funzionamento non occorre collegarlo a una presa di corrente. Bastano poche pedalate per accendere la console e iniziare la sessione.

REGOLAZIONI



Avvertenza: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina.

1. REGOLAZIONE DELL'ALTEZZA DELLA SELLA:

Per l'efficacia dell'allenamento, la sella deve avere la giusta altezza, tale che, pedalando, le ginocchia devono restare leggermente flesse quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare la sella, svitare di qualche giro la ghiera e sollevarla per liberare la copiglia del tubo della sella. Regolare quindi l'altezza della sella, reinserire la ghiera nel tubo della sella e riavvitarla a fondo. AVVERTENZA: Assicurarsi di avere ricollocato il pulsante nel tubo della sella e stringerlo a fondo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo.

2. COME SI REGOLA IL MANUBRIO:

Per regolare l'altezza del manubrio, svitare di qualche giro la ghiera e sollevarla per liberare la copiglia del tubo del manubrio. Regolare quindi l'altezza del manubrio, reinserire la ghiera nell'armatura principale e riavvitarla a fondo. AVVERTENZA: Assicurarsi di avere ricollocato il tubo correttamente e serrarlo al massimo.

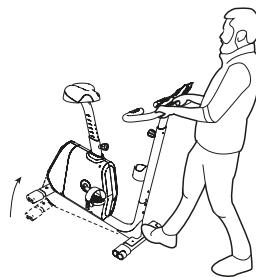
3. MODALITÀ DI REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DEI PEDALI

Per regolare la cinghia, scegliere il foro che meglio si adatta alla forma della scarpa.

4. MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

In caso d'instabilità del prodotto durante l'utilizzo, girare uno dei compensatori di livello o entrambi fino a l'eliminazione dell'instabilità.

SPOSTAMENTO



Porsi davanti del prodotto, tirare a sé il manubrio tenendo le rotelle per lo spostamento a contatto con il pavimento.

CONSOLE

La console offre numerose funzioni che arricchiscono la vostra pratica sportiva. Troverete qui di seguito tutte le istruzioni per utilizzarla facilmente.

Pulsante centrale per accendere la console, confermare una scelta, avviare una seduta d'allenamento.



Per navigare nel menu di scelta del programma.



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

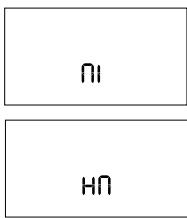


Per regolare (aumentare o diminuire) la difficoltà della pedalata, regolare (aumentare o diminuire) i vostri parametri.

Interruttore di selezione: Per selezionare il tipo di attrezzo (VE, RO, VM).
VE: ellittica
VM: cyclette
RO: vogatore

RESET: Reinizializzare la selezione.

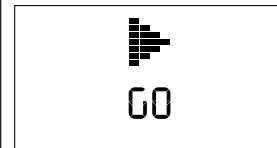
SELEZIONE KM / MI



Per preimpostazione, la console fornisce le indicazioni di distanza e velocità in km e km/h.
Per passare alle unità Miglia (Mi):

1. Iniziare a pedalare per qualche secondo per alimentare la cyclette, poi spegnere la console
2. Premere il pulsante centrale per più di 3 secondi
3. Scegliere l'unità di misura con i pulsanti + e -
4. Confermare premendo il pulsante centrale , la console si porta automaticamente alla schermata iniziale.

SCHERMATA INIZIALE



È la prima schermata visualizzata quando si inizia a pedalare alimentando la cyclette.

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

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

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

> 90% FC MAX => aumento delle prestazioni

avviamento rapido

1. Iniziare a pedalare per avviare la sessione.
2. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o -
3. Per fare una pausa, smettete di pedalare per alcuni secondi.
4. Per riprendere la sessione (entro 60 secondi dall'inizio della pausa), ricominciare a pedalare.

5. Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante
6. Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante dopo essere tornati alla schermata iniziale.
7. La console si spegne automaticamente dopo 90 secondi circa di inattività.

PROGRAMMI

1. Iniziare a pedalare, poi selezionare il menu programmi premendo il pulsante
2. Nel menu programmi, selezionate uno dei 7 profili proposti utilizzando il pulsante o i pulsanti + o -
3. Per confermare, premete il pulsante regolare il tempo di allenamento utilizzando i pulsanti + o -
4. Per confermare, premete il pulsante o iniziare a pedalare (il tempo dell'esercizio è di 30 minuti per preimpostazione).
5. Potete iniziare la seduta.

6. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o -
7. Per riprendere la sessione (entro 60 secondi dall'inizio della pausa), ricominciare a pedalare.
8. Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante
9. Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante dopo essere tornati alla schermata iniziale.
10. La console si spegne automaticamente dopo 90 secondi circa di inattività.

PROFILO DI PROGRAMMA

Tempo preimpostato = 30 minuti (tranne «Quick-Start» per il quale il tempo è maggiore) regolabile premendo i tasti + o -. Un quadretto in verticale = 1 livelli di resistenza. Ci sono 15 quadretti in verticale, quindi 15 livelli di resistenza in tutto.

MODALITÀ «QUICK-START»



Beneficio: Utilizzo rapido.
Descrizione: Salire sulla cyclette e limitarsi a pedalare!

PROGRAMMA «PERF»



Beneficio: 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 «PULS»



Beneficio: Tonificazione
Descrizione: Doppia ascensione, adattare il ritmo secondo il livello di resistenza. Resistenza elevata = ritmo più lento per un impegno muscolare maggiore.

PROGRAMMA «KCAL 01»



Beneficio: Perdita di peso (Livello 1).
Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido durante la sessione d'allenamento.
Consiglio: Tenere possibilmente le mani ferme durante lo sforzo.

PROGRAMMA «KCAL 02»



Beneficio: 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 «FIT 01»



Beneficio: Tenersi in forma (Livello 1).
Descrizione: 2 picchi di intensità inclusi in una sequenza d'allenamento comprendente una fase progressiva e una decrescente.

PROGRAMMA «FIT 02»



Beneficio: Tenersi in forma (Livello 2).
Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro durante l'intera sequenza comprendente una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase decrescente.

SCHERMATA DURANTE LA SEDUTA

Calorie bruciate in Kcal

1

Frequenza cardiaca in battiti al minuto .

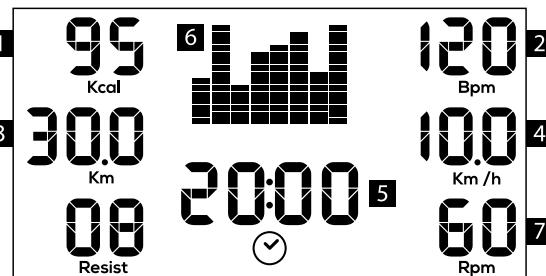
2

Distanza in km (o mi).

3

Velocità in km/h (o mi/h).

4



5 Tempo rimanente prima della fine della seduta (o tempo complessivo dall'inizio della seduta, nel caso di una seduta ad avvio rapido).

6 Livelli di resistenza (scala d'intensità dello sforzo)

7 Numero di giri di pedale al minuto (o rpm)

RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI



Il riepilogo delle vostre prestazioni è visualizzato automaticamente al termine della seduta, durante il periodo di recupero di 2 minuti. Potete così visualizzare:

- la vostra frequenza cardiaca media (se avete indossato una cintura con cardiofrequenzimetro di tipo analogico non codificato durante la seduta);
- una stima del numero di calorie bruciate;
- la velocità media;
- la distanza percorsa.

Per fermare il riepilogo delle prestazioni prima della fine, premete a lungo il pulsante centrale.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

La console non si accende: Controllare la connessione dei cavi dietro la console e all'interno dell'armatura (fase di montaggio n°7).

Il display della console visualizza «E1», «E2», «E3»: Contattare il servizio postvendita domyos (cfr. ultima pagina).

MAGGIORI INFORMAZIONI

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

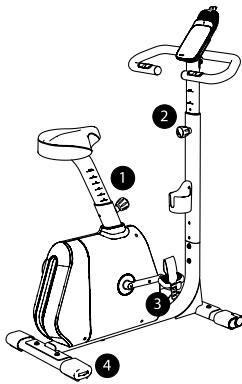
- Le FAQ (domande / risposte)
- I consigli per la manutenzione
- I video tutorial per riparare il prodotto
- I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto

NL

OVERZICHT :

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: bilspieren, quadriiceps, kuitspieren, rugspieren, borstspieren, biceps en buikspieren. Dit product is uitgerust met een magnetische zender om soepel trappen met meer comfort te waarborgen. Hij hoeft niet elektrisch te worden aangesloten om te werken. Een paar keer trappen op de pedalen volstaat om de console te starten voor uw sessie.

INSTELLINGEN



Waarschuwing: Men moet van de crosstrainer 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. Om het zadel bij te stellen, draait u de instelknop enkele slagen los en verwijdert u hem om de pen uit de zadelstang te trekken. Stel uw zadel in op de goede hoogte en steek de zadel-instelknop terug in de zadelstang door hem volledig in te drukken. **WAARSCHUWING:** Controleer of de knop in de zadelstang is teruggeplaatst en trek hem volledig aan. Nooit instellen boven de maximale zadelhoogte die op de stang wordt aangegeven.

2. HET STUUR AFSTELLEN:

Om de stuurhoogte bij te stellen, draait u de instelknop enkele slagen los en verwijdert u hem om de pen uit de stuurstang te kunnen trekken. Stel uw stuur in op de goede hoogte en steek de zadel-instelknop terug in het hoofdframe door hem volledig in te drukken. **WAARSCHUWING:** Controleer of de knop goed in de stang is teruggeplaatst en trek hem volledig aan.

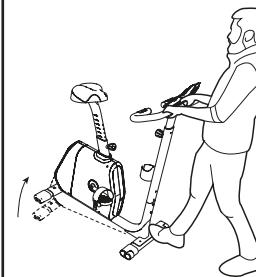
3. DE RIEMEN VAN DE PEDAALEN BEVESTIGEN

Voor het instellen van de riem kiest u de inkeping die het beste past bij de vorm van uw schoen.

4. DE CROSSTRAINER WATERPAS ZETTEN

Indien het product niet stabiel staat tijdens het gebruik, draai dan aan een van de stelknoppen (of aan beide) totdat het product stabiel staat.

VERPLAATSEN



Ga aan de voorkant van het product staan, trek het stuur naar u toe terwijl u de wieltjes tegen de vloer drukt.

CONSOLE

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

Centrale knop om de console aan te zetten, keuzes in te stellen, en een trainingssessie te starten.



Navigeren in het keuzeprogrammamenu.



Een programma verlaten, teruggaan naar het hoofdmenu, de console uitschakelen.



Instellen van de moeilijkheidsgraad van het trappen (hoger of lager), instellen van uw parameters (hoger of lager).

Keuzeschakelaar: Kies uw type apparaat (EF, RF, HT).
EF: elliptische fiets
HT: hometrainer
RF: roefiets

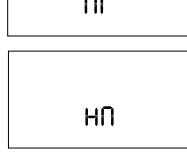
RESET: De selectie opnieuw instellen.

SELECTIE KM / MI

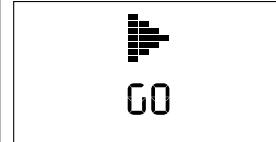


Standaard geeft uw console de informatie over afstand in km en over snelheid in km/u.
Om over te gaan op de eenheid in mijlen (mi):

- Begin enkele seconden met fietsen om de fiets te voeden en zet vervolgens de console uit
- Druk langer dan 3 seconden op de middelste knop
- Kies de eenheid met de knoppen + en -
- Druk de middelste knop in om te bevestigen te drukken; de console geeft automatisch het welkomstscherms weer.



HET BEGINSCHERM



Dit is het eerste scherm dat verschijnt wanneer u de console aanzet, de pedalen intrapt en de fiets voedt.

BEREKENING VAN DE HARTSLAGFREQUENTIE

Berekening van de maximum hartfrequentie (max HF):

Voor dames: 226 - leeftijd

Voor heren: 220 - leeftijd

Afstellen afhankelijk van de oefening:

+10 toevoegen voor beginners en niet-getrainde personen.

Gebruik de bovenstaande formule voor onregelmatige beoefenaars.

-10 aftrekken voor regelmatige beoefenaars.

De max HF, naargelang de doelstelling:

Herstelfase van de maximale hartslag

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

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

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

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

snelle start

- Begin te fietsen om uw sessie te starten.
- Om de trekkracht bij te stellen, drukt u op de knoppen + of -
- Als u even wilt pauzeren, houdt u enkele seconden op met fietsen.
- Als u uw sessie (binnen uiterlijk 60 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te

fietsen.

5. Om de sessie voortijdig te stoppen, druk op de knop
6. Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop zodra u terug op het welkomstscherms bent.
7. De console zal automatisch uitaan na ongeveer 90 seconden van niet-gebruik.
6. Om de trekkracht bij te stellen, drukt u op de knoppen + of -
7. Als u uw sessie (binnen uiterlijk 60 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te fietsen.
8. Om de sessie voortijdig te stoppen, druk op de knop
9. Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop zodra u terug op het welkomstscherms bent.
10. De console zal automatisch uitaan na ongeveer 90 seconden van niet-gebruik.

PROGRAMMAPROFIELEN

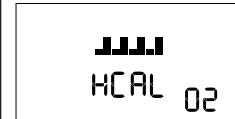
Standaard tijd = 30 minuten (behalve "Quick-Start" waar de tijd stapsgewijs wordt verhoogd of verlaagd) door de knoppen + of - in te drukken. Een verticaal blokje = 1 niveaus van weerstand. Er zijn 15 verticale blokken, dus in totaal 15 weerstandsniveaus.

»QUICK-START» MODUS:



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

PROGRAMMA "KCAL 02"



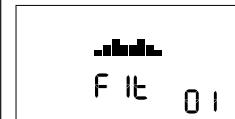
Doel: Gewicht verliezen (Niveau 2).
Beschrijving: Perioden van lage intensiteit om binnen het streefgebied te blijven, in combinatie met een grotere spierinspanning dan in niveau 1.

PROGRAMMA "PERF"



Doel: 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 herstellingsfasen.

PROGRAMME "FIT 01"



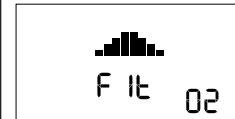
Doel: In vorm zijn (Niveau 1).
Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.

PROGRAMMA "PULS"



Doel: Tonus
Beschrijving: Dubbele klim, het ritme aanpassen aan het weertandsniveau. Hogere weerstand = lager ritme voor een grotere spierinspanning.

PROGRAMME "FIT 02"



Doel: 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»



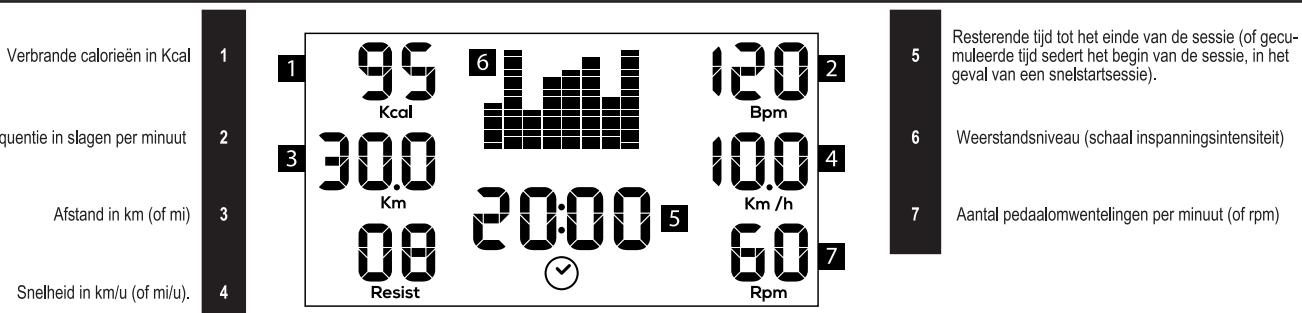
Doel: Gewicht verliezen (Niveau 1).
Beschrijving: Dubbel plateau met lage intensiteit, volg een redelijk snel ritme voor de trainingssessie. Advies: Houden de handen vast tijdens de inspanning.

PROGRAMMA "SOFT"

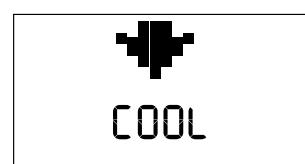


Doel: Vlak parcours.
Beschrijving: 100% aanpasbaar parcours, met prestatieoverzicht aan het einde van de sessie.

SCHERM TIJDENS DE SESSIE



SAMENVATTING VAN DE PRESTATIES



De samenvatting van uw prestaties wordt aan het eind van uw sessie automatisch weergegeven tijdens de herstelperiode van 2 minuten. Zo krijgt u te zien:

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

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

FOUTENDIAGNOSTIEK

Uw console kan niet aangezet worden: Controleer de kabels aan de achterkant van de console en aan de binnenkant van het frame (inbouwstap nr. 7).

Het scherm van mijn console geeft «E1», «E2», «E3» weer: Neem contact op met de klantenservice van DOMYOS (zie laatste pagina).

MEER INFORMATIE:

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

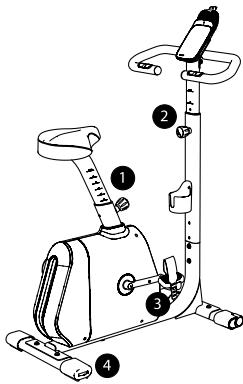
- Vragen en antwoorden (FAQ)
- Onderhoudstips
- Video's over het repareren van uw product
- Verkrijgbare losse onderdelen voor uw product

PT

APRESENTAÇÃO :

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: nádegas, coxas, pernas, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais. Este produto está equipado com um transmissor magnético para pedalar confortável e harmoniosamente. Não é necessário ligar à eletricidade para colocar em funcionamento. Bastam alguns movimentos de pedal para ligar a consola e iniciar a sessão.

DEFINIÇÕES



Aviso: Tem que 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 o fixador com algumas voltas e puxe-o para retirar o perno do tubo do selim. Ajuste bem a altura do selim, volte a colocar o fixador no tubo do selim e aperte bem. ATENÇÃO: Assegure-se que o botão junto ao tubo do selim está colocado e bem apertado. Nunca ultrapasse a altura máxima do selim indicada no tubo.

2. COMO AJUSTAR O GUIADOR:

Para ajustar a altura do guincho, desaperte o fixador com algumas voltas e puxe-o para retirar o perno do tubo do guincho. Ajuste bem a altura do guincho, volte a colocar o fixador na estrutura principal e aperte bem. ATENÇÃO: Assegure-se que o tubo está colocado e bem apertado.

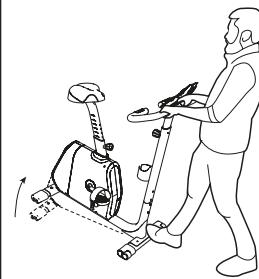
3. COMO AJUSTAR AS FITAS DOS PEDAIS.

Para ajustar a correia, selecione a posição mais adequada para se adaptar melhor ao formato do calçado.

4. NIVELAMENTO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade do produto durante a utilização, rode um ou os dois compensadores de níveis até à eliminação da instabilidade.

DESLOCAÇÃO



Posicione-se na dianteira do produto e puxe o guincho para si, mantendo as rodas de deslocamento no solo.

CONSOLA

A consola propõe várias funções para enriquecer a sua prática desportiva. São a seguir apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização da bicicleta.

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



Navegar no menu de escolhas de um programa.



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: permite selecionar o tipo de aparelho (VE, RO, VM).

VE: bicicleta elíptica

VM: bicicleta estática

RO: remador

RESET : permite repor as opções.

SELEÇÃO KM/MI



Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em km e em km/h.

Para definir a unidade Milhas (Mi):



- Comece a pedalar durante alguns segundos para iniciar a bicicleta e ligar a consola
- Prima o botão central durante 3 segundos
- Selecione a unidade com os botões + e -
- Confirme a seleção pretendida premindo o botão central A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.

COACHING DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):

Para as mulheres: 226 – idade

Para os homens: 220 – idade

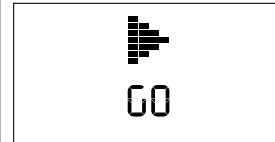
Ajuste de acordo com o nível de prática:

Ajustar +10 para os iniciantes e pessoas não praticantes.

Seguir o cálculo de base apresentado em baixo para os praticantes ocasionais.

Retirar -10 para os praticantes regulares.

O ECRÃ INICIAL



É o primeiro ecrã apresentado quando começa a pedalar e inicia a bicicleta.

INÍCIO RÁPIDO

- Para iniciar a sessão, comece a pedalar.
- Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -
- Para fazer uma pausa, pare de pedalar durante alguns segundos.
- Para retomar a sua sessão (no período de 60 segundos após o início da pausa), recomece a pedalar.
- Para interromper a sessão, prima o botão
- Para desligar a consola, mantenha premido o botão depois de voltar ao ecrã inicial.
- A consola apaga-se automaticamente após cerca de 90 segundos de inatividade.

PROGRAMAS

- Comece a pedalar e depois selecione o menu de programas, premindo o botão
- No menu de programas, selecione o perfil a partir das 7 opções disponíveis utilizando o botão ou os botões + ou -
- Confirme o perfil selecionado premindo o botão o tempo de prática é regulado utilizando os botões + ou -
- Confirme o perfil selecionado premindo o botão ou comece a pedalar (a duração predefinida é de 30 minutos).
- Pode começar a sua sessão.
- Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -
- Para retomar a sua sessão (no período de 60 segundos após o início da pausa), recomece a pedalar.
- Para interromper a sessão, prima o botão
- Para desligar a consola, mantenha premido o botão depois de voltar ao ecrã inicial.
- A consola apaga-se automaticamente após cerca de 90 segundos de inatividade.

PERFIS DE PROGRAMA

Tempo predefinido = 30 minutos (exceto «Quick-Start» com aumento de tempo) ajustável premindo os botões + ou -. Um retângulo vertical = 1 níveis de resistência. Existem 15 blocos verticais, o que corresponde a 15 níveis de resistência no total.

MODO «QUICK-START» (INÍCIO RÁPIDO):



Objetivo: Início rápido.
Descrição: Basta sentar-se na bicicleta e pedalar!

PROGRAMA «PERF»



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

PROGRAMA «PULS»



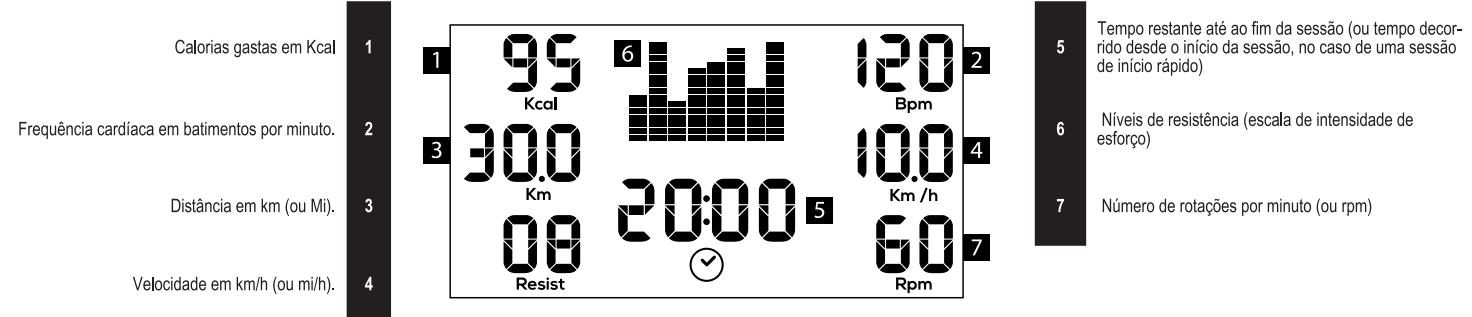
Objetivo: Tonificação
Descrição: Subida dupla, ritmo adaptado de acordo com o nível de resistência. Resistência elevada = ritmo mais lento, para maior envolvimento muscular.

PROGRAMA «KCAL 01»

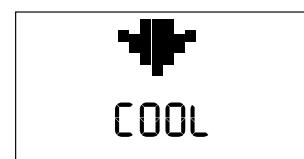


Objetivo: Perda de peso (Nível 1).
Descrição: Planalto duplo de baixa intensidade; manter um nível rápido durante toda a sessão de exercício. Sugestão: Se possível, mantenha as mãos na posição correta durante o exercício.

ECRÃ CONFORME 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, mantenha o botão central premido.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

A consola não se liga: Verifique a ligação dos cabos na traseira da consola e no interior da estrutura (passo de montagem n.º 7).

O ecrã da minha consola apresenta «E1», «E2», «E3»: Contacte a assistência pós-venda da Domyos (consulte a última página).

MAIS INFORMAÇÕES

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

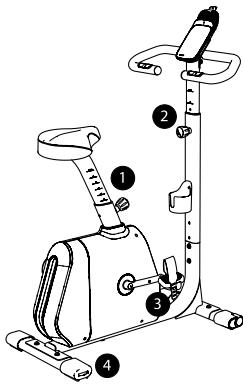
- As perguntas frequentes (perguntas/respostas)
- Os conselhos de manutenção
- Os vídeos tutoriais para reparar o seu produto
- As peças sobresselentes para o seu produto

PL

OPIS :

Rower to doskonale źródło aktywności, które pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, miesiąc czworogłowy, łydki, mięśnie grzbietowe, klatki piersiowej i mięśnie brzucha. Produkt wyposażony w napęd magnetyczny, zapewniający duży komfort pedałowania bez szarpnięć. Nie ma potrzeby podłączania go do zasilania elektrycznego w celu uruchomienia. Kilka ruchów pedałami wystarczy, aby włączyć konsołę i uruchomić sesję.

REGULACJE



Ostrzeżenie: należy zejść z roweru eliptycznego przed wykonaniem ustawień.

1. USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siodelko musi znajdować się na właściwej wysokości, to znaczy, że podczas pedałowania kolana muszą być lekko ugięte w momencie, gdy педали znajdują się w dolnym położeniu. Aby wyregułować siodelko, należy poluzować pokrętło o kilka obrotów i pociągnąć, aby wyjąć trzpień z rurki siodelka. Ustawić siodelko na właściwej wysokości, włożyć pokrętło i dokręcić do oporu. OSTRZEZENIE: upewnić się, że pokrętło zostało założone na miejsce na wsporniku siodelka i dokręcone do oporu. Nigdy nie przekraczać maksymalnej wysokości siodelka wskazanej na wsporniku.

2. REGULACJA KIEROWNICY:

Aby wyregułować wysokość kierownicy, należy poluzować pokrętło o kilka obrotów i pociągnąć, aby wyjąć trzpień z rurki siodelka. Wyregułować kierownicę na właściwej wysokości, włożyć pokrętło w ramę i dokręcić do oporu. OSTRZEZENIE: Sprawdzić, czy rura jest w miejscu i dokręcić maksymalnie.

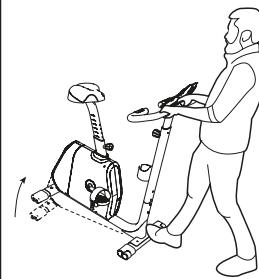
3. USTAWIENIE PASKÓW PEDAŁÓW

Aby wyregułować pasek, należy wybrać odpowiedni występ dostosowany do kształtu buta.

4. USTAWIANIE POZIOMU ROWERU

Jeżeli podczas użytkowania produktu nie jest stabilny, należy przekręcić jeden lub obydwa regulatory poziomu aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

TRANSPORT



Stanąć z przodu produktu, pociągnąć kierownicę do siebie, przytrzymując kółka na ziemi.

KONSOLA

Konsola oferuje liczne funkcje wzbogacające ćwiczenia. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.

Przycisk środkowy do włączania konsoli, zatwierdzania wyboru, uruchamiania sesji treningowej.



Nawigacja w menu wyboru programu



Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.

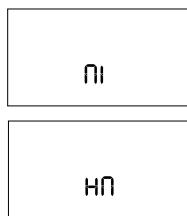


Regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) trudności pedałowania, regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.

Wyłącznik wyboru: Wybór typu urządzenia (VE, Ro, VM).
VE: rower eliptyczny
VM: rower stacjonarny
RO: przyrząd wioślarski

RESET: Wyzerowanie wyboru

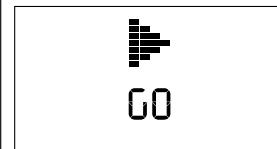
WYBÓR KM / MILE



Domyślnie konsola wyświetla wartości odległości i prędkości w km i km/h. Zmiana jednostek na mile:

1. Pedałować przez kilka sekund, aby zapewnić zasilanie roweru, a następnie włączyć konsolę.
2. Nacisnąć przez 3 sekundy przycisk środkowy
3. Wybrać jednostkę przyciskami + i -
4. Zatwierdzić, naciskając przycisk środkowy , konsola powraca automatycznie do wyświetlana ekranu głównego.

EKRAN POWITALNY



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

ZALECENIA DOTYCZĄCE WARTOŚCI TĘTNA

Wyliczanie maksymalnegoпуłu (FC max):

Kobiety: 226 - wiek.

Mężczyźni: 220 - wiek.

Dostosowanie do poziomu kondycji:

Dodać +10 dla początkujących, osób niewytrenowanych.

Pozostawić podstawowe wyliczenie w przypadku ćwiczeń nieregularnych.

Odjąć -10 dla osób ćwiczących regularnie.

FC max w zależności od celu:

faza regeneracji tężna maks.

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

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

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

> 90% TĘTNA MAKS. => poprawienie osiągów

SYBKIE URUCHOMIENIE

1. Zacząć pedałować, aby rozpocząć sesję.
2. Aby zmienić trudność pedałowania, należy nacisnąć przyciski + lub -
3. Aby zrobić przerwę (włączyć pauzę), należy przestać pedałować przez kilka sekund.
4. Aby wznowić sesję (w ciągu 60 sekund od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedałowanie.
5. Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk
6. Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego.
7. Konsola wyłącza się automatycznie po 90 sekundach bezczynności.

PROGRAMY

1. Rozpocząć pedałowanie, a następnie wybrać menu programów, naciskając przycisk
2. W menu programów, wybrać jeden z 7 dostępnych profili za pomocą przycisku lub przyciski + lub -
3. Zatwierdzić przyciskiem ustawić czas treningu za pomocą przycisków + lub -
4. Zatwierdzić przyciskiem lub rozpoczęć pedałowanie (domyślnie czas ćwiczenia wynosi 30 minut).
5. Można rozpoczęć sesję.
6. Aby zmienić trudność pedałowania, należy nacisnąć przyciski + lub -
7. Aby wznowić sesję (w ciągu 60 sekund od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedałowanie.
8. Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk
9. Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego.
10. Konsola wyłącza się automatycznie po 90 sekundach bezczynności.

PROFILE PROGRAMU

Czas domyślny = 30 minut (wyjątkiem „Quick-Start”, gdzie czas rośnie), ustawienia dokonuje się przyciskami + i -. Poziomy segment = 1 poziomy oporu. Istnieje 15 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.

TRYB „QUICK-START”

Korzyść: Szybkość.
Opis: Wystarczy usiąść na rowerze i zacząć pedałować!

PROGRAM „PERF”

Korzyść: Osiągi
Opis: Interwaly o dużej intensywności, aby poprawiać wytrzymałość i zapewnić obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.

PROGRAM „PULS”

Korzyść: Ujędrnianie
Opis: Podwójny podjazd, dostosować rytm do poziomu oporu. Wysoki opór = mniejszy rytm i silne obciążenie mięśni.

PROGRAM „KCAL 01”

Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1).
Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej szybkości w sesji treningowej. Rada: Utrzymywać ręce nieruchomo w czasie wysiłku.

PROGRAM „KCAL 02”

Korzyść: 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 „FIT 01”

Korzyść: Trening formy (Poziom 1).
Opis: Teren płaski.

PROGRAM „FIT 02”

Korzyść: Trening formy (Poziom 2).
Opis: Potrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdę w terenie płaskim i fazą degresywną.

WYŚWIETLACZ W CZASIE SESJI

Spalone kalorie w Kcal

1

2

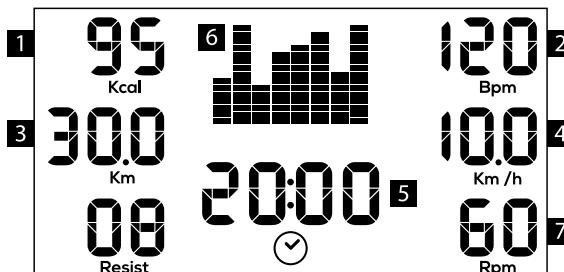
3

4

Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę.

Odległość w km (lub Mi).

Prędkość w km/godz. (lub Mi/godz.).



Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej).

Poziomy oporu (skala natężenia wysiłku)

Liczba obrotów pedałów na minutę (lub obr./min)

PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty. W tym miejscu można wyświetlić:

- średni puls (jeżeli używano pulsometru analogowego niekodowanego);
- szacunkową ilość spalonych kalorii;
- średnią prędkość;
- pokonaną odległość.

Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk.

ROZWIĄZYwanIE PROBLEMÓW

Konsola nie włącza się: Sprawdzić połączenie kabli do konsoli i wewnętrz ramy (etap montażu nr 7).

Na ekranie konsoli wyświetlone są symbole „E1”, „E2”, „E3”. Należy skontaktować się z serwisem naprawczym firmy Domyos (patrz na ostatniej stronie).

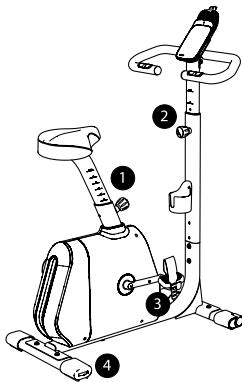
WIĘCEJ INFORMACJIWejdź na www.decathlon.pl i skorzystaj z zakładki Serwis:

- znajdziesz tam najczęściej zadawane pytania
- Porady dotyczące konserwacji
- Poradniki wideo dotyczące napraw produktu
- Części zamienne dostępne do produktu

HU**BEMUTATÁS :**

A kerékpározás nagyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: a fenék, comb, váldi, hát, mellkas, bicepsz és hasizmokat. Mágneses szabályozással ellátott termék a könyed és kényelmes pedálozás biztosítása céljából. Nem szükséges hálózati áramra csatlakoztatni a működéshez. Néhány lépés a pedálon elég ahhoz, hogy bekapcsolja a konzolt és elkezdje az edzést.

BEÁLLÍTÁSOK



Figyelem: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szálnia az eszkösről.

1. ÜLÉSSZINT 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. Az ülés beállításához csavarozza ki a gombot és húzza ki, hogy szabaddá tegye az ülés csövét. Állítsa az ülést megfelelő magasságba, majd helyezze vissza a beállított gombot az üléscsőbe, és rögzítse alaposan. FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot vissza helyezés után megfelelően rögzítette. Soha ne lépje túl a jelzett maximális magasság értéket.

2. A KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA :

A kormány magasságának beállításához csavarozza ki a gombot és húzza ki, hogy szabaddá tegye az ülés csövét. Állítsa az kormányt megfelelő magasságba, majd helyezze vissza a beállított gombot az üléscsőbe, és rögzítse alaposan. FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot vissza helyezés után megfelelően rögzítette.

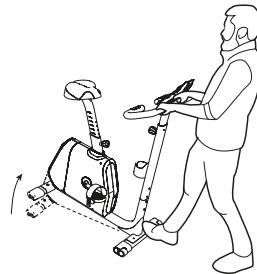
3. A PEDÁLPÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

A pánt beállításához válassza ki az önnel megfelelő lyukat, amelyik legjobban illik a cipője formájához.

4. A KERÉKPÁR VÍSZSINTBE HELYEZÉSE

Ha a termék használat közben instabil, fordítsa el a szintkiegyenlítők egyikét az instabilitás megszüntetéséig.

MOZGATÁS



Álljon a termék elejéhez, emelje maga felé a kormányt miközben a hengereket a padlón tartja.

KONZOL

A konzol számos funkciót kínál, melyek révén modulálgathatók az edzések. Az alábbiakban közölt utasítások betartásával egyszerűen használható.

gomb: ezzel a középső gombbal kapcsolható be a konzol, érvényesíthetők a kiválasztott beállítások, valamint indítható az edzés.



gomb: léptetés a menüben, a program kiválasztása.



gomb: kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.



gomb: a tekerési nehézség beállítása (növelése vagy csökkentése), a paraméterek beállítása (növelése vagy csökkentése).

Választókapcsoló: Válassza ki a készülék típusát (VE, Ro, VM).
VE: elliptikus tréner
VM: szobakerékpár
RO: evezőpad

RESET: A kiválasztott értékek visszaállítása.

KM/MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA



A konzol alapértelmezetten kilométerben és km/órában adja meg a távolságra és sebességre vonatkozó értékeket.
Ha mérföldalapú kijelzésre szeretne váltani:

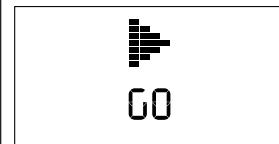
Km



Hm

- Kezdjen példozni pár másodpercig, hogy bekapcsolja a kerékpárt és kikapcsolja a konzolt
- Nyomja meg és tartsa lenyomva a középső gombot 3 másodpercig **OK**
- Válassza ki az egységet a + és a - gombokkal.
- Erősítse meg a választást a középső gomb megnyomásával. **OK**: a konzol automatikusan visszatér a kezdőképernyőre.

NYITÓKÉPERNYŐ



Ez az első kép amit látni fog, amikor pedálozni kezd és bekapcsolja a kerékpárt.

SZÍVRITMUS COACHING

A maximális pulzusszám (max. pulzusszám) kiszámítása:

Nőknek : 226 – kor.

Férfinaknak : 220 – kor.

A tapasztalat alapján mért beállítás:

Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.

A rekreációs sportolók tartásuk magukat a fenti táblázathoz.

Csökkentse 10-el rendszeresen sportolók számára.

A maximális pulzusszám a kitükött cél szerint:

MAX szívverés igénybevételi fázis

60 és 69% között => könnyed edzés

70 és 79% között => súlycsökkentés

80 és 89% között => állóképesség javítás

> 90% => teljesítményjavítás

GYORS INDÍTÁS

- Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni.
- A pedálozás nehézségének beállításához használja a + és a - gombokat.
- Ha szünetet szeretne tartani, néhány másodpercre hagyja abba a tekerést.
- Az edzés folytatásához (a szünettől számított kevesebb, mint 60 másodpercen belül) kezdjen újra

pedálozni.

- Ha az edzést idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a **OK**
- A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszan nyomja meg a **OK** gombot.
- A konzol 90 másodperc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAMOK

- Kezdjen újra a pedálozni, majd válassza ki a programok menüt a gombokkal **OK**
- A programok menüjében a(z) **OK** vagy a + és a - gombok megnyomásával
- A(z) **OK** az edzés hosszát a + és a - gombokkal állíthatja be
- A(z) **OK** gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az edzés alapértelmezett időtartama 30 perc).
- Kezdheti is az edzést.

- A pedálozás nehézségének beállításához használja a vagy a gombokat.
- Az edzés folytatásához (a szünettől számított kevesebb mint 60 másodpercen belül) kezdjen újra pedálozni.
- Ha az edzést idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a **OK**
- A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszan nyomja meg a **OK** gombot.
- A konzol 90 másodperc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAMTÍPUSOK

Alapértelmezett időtartam = 30 perc (kivéve „Gyorsindítás” módban, ahol az idő növekszik). A + és a - gombokkal is változtathatja az időtartamot.. Függőleges lemez = 1 nehézségi fokAz. 15 függőleges négyzetben 15 ellenállási szintet mutat.

»QUICK-START« MÓD



Előnye: Gyors használat.
Jellemzői: Egyszerűen csak ülöjön a kerékpárra és pedálozzon!

»PERF« PROGRAM



Előnye: -es szintű teljesítmény
Jellemzői: Állóképesség-javító, nagy izomigénybevételű és intenzitású időszakok. A legjobb, ha az edzés során ugyanazt az ütemet tartja meg. A kisebb ellenállású gyakorlatok pihenő időszakok.

»PULS« PROGRAM



Előnye: Alakitas
Jellemzői: Dupla emelkedő, az ütemet az ellenállási szinthez igazítsa. Nagyobb ellenállás = nagyobb izommunkát igénylő, lassabb ütem.

»KCAL 01« PROGRAM



Előnye: Fogyás (1. szint).
Jellemzői: Enyhe intenzitású, dupla terhelési csúcs. Az edzés során végig tartson viszonylag gyors ütemet. Tanács: Edzés alatt lehetőség szerint tartha meg a kezét ugyanabban a helyzetben.

»KCAL 02« PROGRAM



Előnye: Fogyás (2. szint).
Jellemzői: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétele.

»FIT 01« PROGRAM



Előnye: Formában tartás (1. szint).
Jellemzői: 2 terhelési csúcsot érintő terheléses edzéssorozat, amely egy progresszív (emelkedő), majd egy degresszív (lejtő) részből áll.

»FIT 02« PROGRAM



Előnye: Formában tartás (2. szint).
Jellemzői: Tartson megfelelő terhelést az edzéssorozat alatt, amely egy terhelési csúcsból, egy progresszív (emelkedő) és egy degresszív (lejtő) részből áll.

»SOFT« PROGRAM



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

AZ EDZÉS ALATT MEGJELENŐ KÉPERNYŐ

Elégetett kalóriák (Kcal)

1

Szívritmus a percenkénti szívverések.

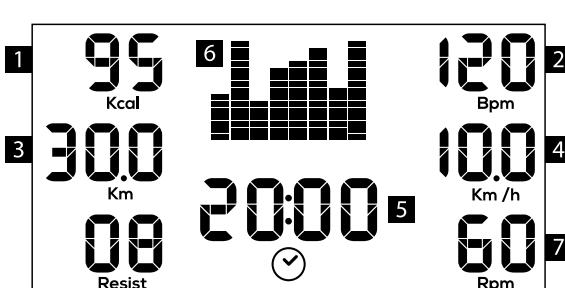
2

Távolság km-ben (vagy Mi-ban).

3

Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban)

4



5 gomb: az edzés befejeztéig fenntaradó idő (vagy az edzés elejétől számított idő – gyorsan induló edzés esetén).

6 Ellenállási szintek (terhelési intenzitási skála)

7 A pedál percenkénti fordulatszáma (vagy rpm)

A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA



Az edzés végeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a kétperces pihenési szakasz alatt. Megtekinthetők:

- átlagos pulzusszám (ha Ön az edzés alatt analóg típusú, nem kódolt mellőzés pulzusmérőt viselt);
- az elégetett kalóriák becsült mennyisége;
- átlagsebesség;
- megtett távolság.

Ha a kijelzés eltűnése előtt ki szeretné kapcsolni a teljesítményértékek megjelenítését, nyomja meg hosszan a középső gombot.

A MŰKÖDÉSI RENDELLENESSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

A konzol nem kapcsolódik be: Ellenőrizze a kábel csatlakozásokat a konzol hátlóján és a burkolaton belül (összeállítás 7. lépés).

A konzolon „E1”, „E2”, „E3” látható: Forduljon a Domyos vevőszolgálathoz (ld. utolsó oldal).

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

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

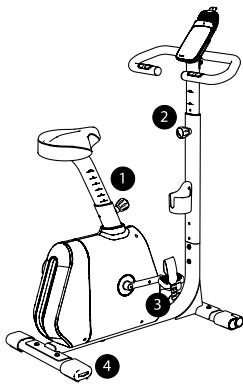
- GYIK (kérdések/válaszok)
- Ápolási utasítások
- Oktatóvideók a termék javításához
- A termékhez elérhető alkatrészek

RO

PREZENTARE :

Ciclismul este o activitate excelentă, care vă va permite să vă măriți capacitatele cardiovascular și respiratorii, tonifiantu-vă întregul corp: mușchii fesieri cvadricepsi, ai gambelor, dorsali, pectorali, bicepsi și abdominali în condiții de protecție. Acest produs este prevăzut cu transmisie magnetică pentru confort sporit la pedalare fără intreruperi. Nu este nevoie să îl alimentați electric pentru al pune în funcțiune. Căteva pedalări sunt suficiente pentru a aprinde consola în vederea începerii sesiunii.

REGLAJE



Avertizare: este necesar să coborăti de pe bicicletă pentru a realiza reglajele.

1. REGLAREA ÎNĂLȚIMII SEIUL

Pentru exersare eficientă, řau trebuie să fie la înălțimea corectă, adică atunci când pedalați genunchii trebuie să fie ușor îndoînit în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai joasă. Pentru a regla řaua, desfaceți rotiță câteva tururi și trageți de ea pentru a dezangaja cuial de siguranță de la tija ſeiul. Reglați apoi scaunul la înălțimea corectă, reintroduceți rotiță în armătura principală și strângăți din nou până la capăt. AVERTISMENT: Asigurați-vă că tija este asezată la loc și strângăți la maximum.

2. CUM SE REGLEAZĂ GHIDONUL

Pentru a regla înălțimea ghidonului, deșurubați rotiță câteva tururi pentru a desface cuial de siguranță al tijei ghidonului. Apoi reglați ghidonul la înălțimea corectă, reintroduceți rotiță în armătura principală și strângăți din nou până la capăt. AVERTISMENT: Asigurați-vă că tija este asezată la loc și strângăți la maximum.

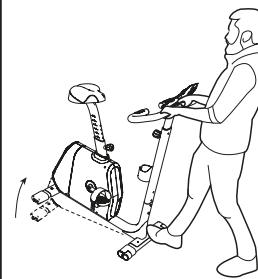
3. REGLAREA CHINGII PEDAELOR

Pentru a regla cureaua, alegeți treapta care vi se potrivește pentru a se adaptează mai bine la forma pantofului dumneavoastră.

4. PUNEREA LA NIVEL A BICICLETEI

În cazul în care produsul este instabil în timpul utilizării, rotați unul din compensatorii de nivel sau pe amândoi până la eliminarea instabilității.

DEPLASARE



Așezați-vă în fața produsului, trageți de ghidon spre dumneavoastră în timp ce mențineți roțiile de deplasare pe sol.

CONSOLĂ

Consola dispune de multiple funcții care vă permit să vă diversificați ședințele de antrenament. În acest manual veți găsi toate informațiile necesare pentru a folosi cu ușurință consola.

Buton central pentru deschiderea consolăi, confirmarea selecțiilor, începerea ședinței de antrenament.



Navigare în meniu de alegere a programului.



Ieșire din program, revenire la meniul principal, închiderea consolăi.



Reglarea dificultății de pedalare (mai mică sau mai mare), reglarea parametrilor (valoare mai mică sau mai mare).

Întrerupător de selecție: Selectați tipul de aparat corespunzător (VE, RO, VM).

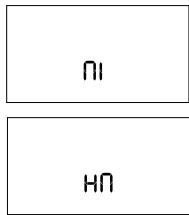
VE: bicicletă elliptică

VM: bicicletă de apartament

RO: aparat de vâslit

RESET: Reinițializarea selecției.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ (KM/MI)



În mod predefinit, consola afișează distanță în km și viteza în km/h. Pentru a schimba unitatea de măsură din kilometri în mile (mi):

1. Începeți să pedalăți timp de câteva secunde pentru a alimenta bicicleta, apoi stingeți consola
2. Apăsați mai mult de 3 secunde pe butonul central **OK**
3. Selectați unitatea cu butoanele + și -
4. Validați apăsând pe butonul central **OK**. Consola va reveni automat la ecranul de pornire.

ECRANUL DE PORNIRE



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

ANTRENAMENTUL FRECVENȚEI CARDIAICE

Calcularea frecvenței cardiaice maxime (FCmax):

Pentru femei: 226 - vârstă.

Pentru bărbați: 220 - vârstă.

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.

Zona de antrenament în care trebuie să vă mențineți depinde de obiectivul propus:

Faza de recuperare a FCMAX

între 60% și 69% din FC MAX => refacerea formei în ritm relaxat

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

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

> 9% FC MAX => îmbunătățirea performanței

DEMARARE RAPIDĂ

1. Începeți să pedalăți pentru a demara sesiunea.
2. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele + sau -
3. Pentru a face o pauză, încretați pedalarea câteva secunde.
4. Pentru a relua sesiunea (în limita a 60 de secunde după începutul pauzei), reluați pedalarea.
5. Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul 
6. Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul  după ce ați revenit la ecranul de pornire.
7. Consola se stinge automat după aproximativ 90 de secunde de inactivitate.

PROGRAMME

1. Începeți să pedalăți, apoi selectați meniul de programe apăsând pe butonul 
2. În meniul de programe, selectați profilul din cele 7 propuse, utilizând butonul  Sau pe butoanele + sau -
3. Validați apăsând pe butonul  Reglați timpul de practicare utilizând butoanele + sau -
4. Validați apăsând pe butonul  sau începeți să pedalăți (în mod predefinit, durata de antrenament este de 30 de minute).
5. Puteți începe ședința de antrenament.
6. Pentru a ajusta dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele + sau -
7. Pentru a relua sesiunea (în limita a 60 de secunde de la începutul pauzei), începeți să pedalăți din nou.
8. Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul 
9. Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul  după ce ați revenit la ecranul de pornire.
10. Consola se stinge automat după aproximativ 90 de secunde de inactivitate.

PROFILURI DE PROGRAM

Timp implicit = 30 de minute (cu excepția „Quick-Start”, în care timpul crește în trepte) ajustabil prin apăsarea tastelor + sau -. Un dreptunghi vertical = 1 niveluri de rezistență. Există 15 blocuri verticale, deci în total 15 nivele de rezistență.

MOD «QUICK-START»

Avantaj: Utilizare rapidă.
Descriere: Instalați-vă pe bicicletă și pedalați pur și simplu!

PROGRAMUL „PERF”

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

PROGRAMUL „PULS”

Avantaj: Tonifiere
Descriere: Ascensiune dublă, adaptați ritmul în funcție de nivelul de rezistență. Rezistență ridicată = ritm mai scăzut pentru un angajament muscular mai puternic.

PROGRAMUL „KCAL 01”

Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 1).
Descriere: Platou dublu cu intensitate scăzută, mențineți un ritm destul de rapid în timpul sesiunii de antrenament. Recomandare: Este de preferat să păstrați mâinile fixe în timpul efortului.

PROGRAMUL „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 „FIT 01”

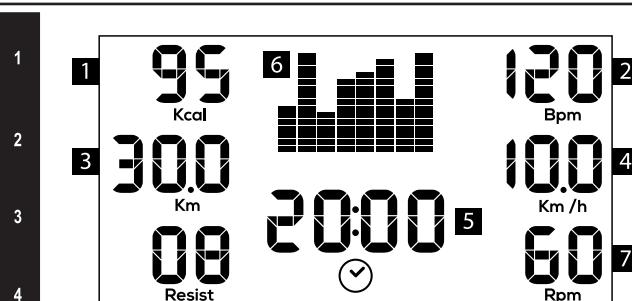
Avantaj: Fitness (nivelul 1).
Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă, apoi degradativă.

PROGRAMUL „FIT 02”

Avantaj: Fitness (nivelul 2).
Descriere: Mențineți un volum de lucru adecvat pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază degradativă.

ECRAN ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Calorile arse, exprimate în Kcal



Timpul rămas până la finalul ședinței de antrenament (sau timpul scurs de la începutul ședinței de antrenament, în cazul unei ședințe cu demarare rapidă).

Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut.

Distanța, exprimată în km (sau în Mi).

Viteză, exprimată în km/h (sau Mi/h).

Niveluri de rezistență (scara de intensitate a efortului)

Numărul de rotații pe minut (sau rpm)

REZUMATUL PERFORMANȚELOR REALIZATE

Rezumatul performanțelor realizate este afișat automat la finalul ședinței de antrenament, în timpul perioadei de recuperare de 2 minute. Acest rezumat conține:

- frecvența cardiacă medie (în cazul în care ați purtat o centură cardiofrecvențmetru de tip analogic necodată în timpul ședinței de antrenament);
- o estimare a numărului de calorii arse;
- viteza medie;
- distanța parcursă.

Pentru a opri rezumatul performanțelor înainte de final, apăsați lung pe butonul central.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

Consola nu se aprinde: Verificați conexiunea cablurilor pe spatele consolii și în interiorul cadrului (etapa de montaj nr. 7).

Pe ecranul consolii sunt afișate «E1», «E2», «E3»: Contactați serviciul post-vânzare Domyos (vezi ultima pagină).

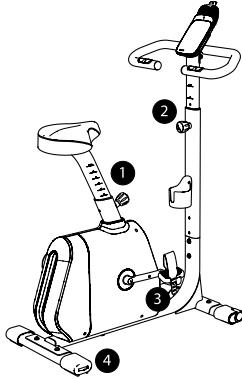
INFORMAȚII SUPLIMENTAREConectați-vă la www.decathlon.fr rubrica Asistentă SAV și găsiți:

- FAQ (întrebări/răspunsuri)
- Recomandări de întreținere
- Videoclipuri cu instrucțiuni pentru a vă repara produsul
- Piese deținute disponibile pentru produsul dumneavoastră

SK**PREDSTAVENIE :**

Bicykel je skvelou aktivitou, ktorá vám umožní zvýšiť vaše kardiovaskulárne a respiračné schopnosti a pomôže vám vyformovať celé telo : posilní zadok, kvadriicepsy, lýtky, chrbové a hrudné svaly, bicepsy a brušné svaly. Tento produkt obsahuje magnetický prenos na zabezpečenie pohodlného a hladkého otáčania pedálmi. Na to, aby fungoval, ho netreba zapájať do elektriny. Niekoľko ľahov pedálmi stačí na zapnutie ovládacieho panela a na spustenie tréningu.

NASTAVENIA



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

1. NASTAVENIE SEDADLA:

Aby bolo cvičenie účinné, musí byť sedadlo v správnej výške, čo znamená, že počas pedálovania musia byť kolenná mierne ohnute v okamihu, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, potočte gombík o niekoľko otáčok a potiahnite ho, aby sa uvoľnil kolík na rúrke sedadla. Potom nastavte sedadlo do správnej výšky, znova zasuňte gombík do hlavnej konštrukcie a znova pevne utiahnite. UPOZORNENIE: Uistite sa, že ste gombík nasadili späť do rúrky sedadla a pevne ho utiahnite.. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku sedadla označenú na rúrke.

2. AKO NASTAVIŤ RIADIDLÁ :

Ak chcete nastaviť výšku riadiadiel, odskrutkujte gombík tak, že ho niekoľkokrát potočíte, a potiahnite ho, aby sa uvoľnil kolík z rúrky riadiadiel. Potom nastavte riadiidlá na správnu výšku, znova zasuňte gombík do hlavnej konštrukcie a znova pevne utiahnite. UPOZORNENIE: Uistite sa, že ste rúrku znova namontovali a dotiahli ju na maximum.

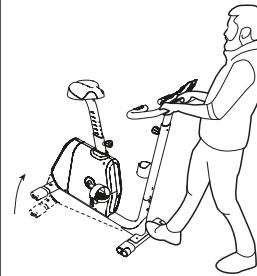
3. AKO NASTAVIŤ POPRUHY PEDÁLOV

Ak chcete nastaviť popruhy, vyberte zárez, ktorý vám najviac vyhovuje k tvaru vašej topánky.

4. VYVÁŽENIE ROTOPEDU

V prípade nestabilita výrobku počas použitia, otocť jednu z nastavovacích objímkov, kým nestabilita nezmizí.

PREMIESTNENIE



Stojte na prednej strane produktu, potiahnite riadiidlá smerom k sebe a pritom podržte kolieska na podlahe.

KONZOLA

Konzola vám ponúka množstvo funkcií na obohatenie cvičenia. Nižšie sú uvedené všetky pokyny, ktoré zjednodušujú jej používanie.

Stredné tlačidlo slúži na zapnutie konzoly, potvrdenie výberu a spustenie tréningu.



Slúži na navigáciu v ponuke na výber programu.



Slúži na opustenie programu, návrat do hlavnej ponuky a vypnutie konzoly.

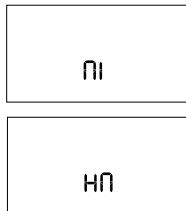


Slúži na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) záťaže, na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) parametrov.

Prepínač výberu: Vyberte typ zariadenia (VE, Ro, VM).
VE: elliptický bicykel
VM: stacionárny bicykel
RO: veslarský trener

RESET (RESETOVAT): Opäťovne inicializuje výber.

výber km/mi



Predvolene je na konzole nastavená vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h. Ak chcete nastaviť miľu (Mi)

1. Začnite pedálovať v priebehu niekoľkých sekúnd, aby sa zapol bicykel, potom vypnite ovládaci panel
2. Stredné tlačidlo stláčajte dlhšie ako 3 sekundy
3. Vyberte jednotku tlačidlami + a -
4. Potvrdte stlačením stredného tlačidla a konzola sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.

uvítací displej



Ked' začnete pedálovať a zapnete bicykel, zapne sa prvá obrazovka.

TRÉNING PODĽA TEPOVEJ FREKVENCIE

Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (max. TF):

Ženy: 226 - vek.

Muži: 220 - vek.

Prispôsobenie podľa úrovne používateľa:

Pridať +10 v prípade začiatok, netréovaných osôb.

Zostaať na vyššie uvedenom základnom výpočte v prípade priležitosťných používateľov.

Odobrať -10 v prípade pravidelných používateľov.

Max. TF v závislosti od cieľa:

zotavovacia fáza SF MAX

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

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

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

> 90 % SF MAX => zlepšovanie výkonu

rýchle zapnutie

1. Cvičiť začnite tak, že budete pedálovať.
2. Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlá + alebo -
3. Ak potrebujete prestávku, na pár sekúnd prerušte pedálovanie.
4. Ak chcete pokračovať v cvičení (do 60 sekúnd od začiatku pauzy), začnite znova pedálovať.

5. Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo
6. Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla po návrate na úvodnú obrazovku.
7. Ovládaci panel sa asi po 90 sekundách nečinnosti automaticky vypne.

PROGRAMY

1. Začnite pedálovať, potom si zvoľte program v menu stlačením tlačidla
2. Vo výbere možností programov zvoľte profil zo 7 možností pomocou tlačidla alebo tlačidiel + alebo -
3. Stlačením tlačidla dobu cvičenia nastavíte pomocou tlačidiel + alebo -
4. Stlačením tlačidla alebo začiatom šliapania (predvolená doba tréningu je 30 minút).
5. Môžete začať trénovať.
6. Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlá + alebo -
7. Ak chcete pokračovať v cvičení (do 60 sekúnd od začiatku pauzy), začnite znova pedálovať.
8. Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo
9. Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla po návrate na úvodnú obrazovku.
10. Ovládaci panel sa asi po 90 sekundách nečinnosti automaticky vypne.

PROGRAMOVÉ PROFILY

Štandardný čas = 30 minút (okrem „Quick-Start“ alebo postupne sa zvyšujúceho času) sa dá nastaviť stlačením tlačidiel + alebo -. Vertikálny posun (čekom 5) = 1 úrovne odporu. Nachádza sa tu 15 zvislých štorcov, takže celkovo 15 úrovní odporu.

REŽIM „QUICK-START“:



Výhoda: Rýchle používanie.
Popis: Posadte sa na bicykel a už len pedálujte!

PROGRAM «PERF»



Výhoda: Výkon
Popis: Vysokointenzívne tréningy na zlepšenie výdrže a veľkej svalovej zátaze. V ideálnom pripade by ste mali počas celého cvičenia udržiavať rovnaké tempo. Nižší odpor predstavuje fázy na zotavenie.

PROGRAM «PULS»



Výhoda: Spevnenie
Popis: Dvojnásobné stúpanie, tempo prispôsobené úrovni odporu. Zvýšený odpor = nižšie tempo na väčšie zapojenie svalov.

PROGRAM «KCAL 01»



Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 1).
Popis: Dvojnásobná rovnaká úroveň s nízkou intenzitou, udržiavanie primerane rýchleho tempa počas tréningu. Odporúčanie: Ak je to možné, majte počas cvičenia ruky na držadle.

PROGRAM «KCAL 02»



Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).

Popis: Intervaly s nízkou intenzitou na udržiavanie sa v rámci cieľovej zóny, ktorých súčasťou je vyššia svalová zátaz než na úrovni 1.

PROGRAM «FIT 01»



Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 1).

Popis: Dve maximálne úrovne intenzity počas fázy cvičenia, ktorá zahŕňa fázu stúpania (šplhanie), a potom klesania (zostupovanie).

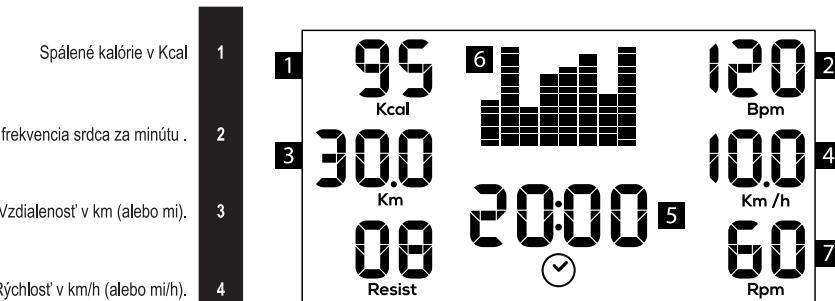
PROGRAM «FIT 02»



Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 2).

Popis: Dodržiavajte počas cvičenia správnu zátaz, ktorej súčasťou tvorí fáza stúpania, fáza rovnakej intenzity a fáza klesania.

OBRÁZOKA POČAS TRÉNINGU



SÚHRN VÝKONOV



Súhrn vašich výkonov sa zobrazí automaticky na konci každého tréningu počas 2-minútovnej oddychovej fázy. Môžete zobraziť:

- priemernú tepovú frekvenciu (ak ste počas tréningu používali nekódovaný opasok s meračom tepovej frekvencie analógového typu);
- odhad počtu spálených kalórií;
- priemernú rýchlosť;
- prejdenú vzdialosť.

Ak chcete zastaviť zobrazenie súhrnu výkonov pred koncom, dlho stlačte stredné tlačidlo.

DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

Vaša konzola sa nezapína: Skontrolujte pripojenie kálov na zadnej časti ovládacieho panela a z vnútornej strany konštrukcie (montážny krok č. 7).

Na displeji mojej konzoly sa zobrazuje «E1», «E2», «E3». Kontaktujte popredajný servis značky Domyos (pozri poslednú stranu).

ĎALŠIE INFORMÁCIE

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

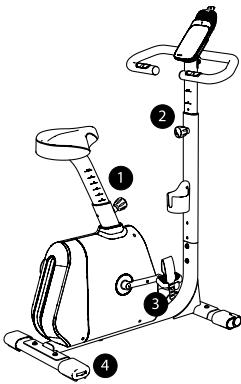
- FAQ (otázky / odpovede)
- Odporúčania na údržbu
- Inštruktážne videá na opravu produktu
- Dostupné náhradné diely k tomuto produktu

CS

PŘEDSTAVENÍ :

Jízda na kole je výborná aktivity, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýždě, stehenní svaly, lýtká, zádové svaly, hrudní svaly, bicepsy a břišní svaly. Výrobek je vybaven zařízením pro magnetický přenos, které zajišťuje pravidelné, pohodlné šlapání. Aby mohl stroj fungovat, je třeba ho zapojit do elektrické sítě. Pro zapnutí ovládacího panelu stačí páprkat šlápnout do pedálů, poté můžete zahájit trénink.

NASTAVENÍ



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

1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Aby došlo k cvičení efektivně, je důležité správně nastavit výšku sedla – když je pedál při šlapání v nejnižší pozici, musí být kolena lehce pokřčená. Pro nastavení výšky sedla odšroubujte otáčením kolečka pod sedlem a vyjměte ho, aby se uvolnil klínek v sedlové trubici. Nastavte sedlo do správné výšky, opět vložte do sedlové trubice kolečko a dobrě ho utáhněte. **UPOZORNĚNÍ:** Ujistěte se, že je kolečko na správném místě v sedlové trubici a že je dobré zašroubováno. Nikdy nepřekračujte maximální povolenou výšku sedla, která je vyznačena na trubici.

2. NASTAVENÍ ŘÍDITEK:

Pro nastavení výšky řídítka odšroubujte otáčením kolečka pod řídítka a vyjměte ho, aby se uvolnil klínek v řídítkové trubici. Nastavte řídítka do správné výšky, opět vložte do hlavní konstrukce kolečko a dobrě ho utáhněte. **UPOZORNĚNÍ:** Ujistěte se, že je kolečko na správném místě v trubici a že je utaženo na maximum.

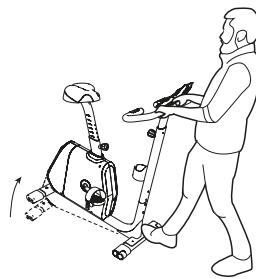
3. JAK NASTAVIT ŘEMÍNKY U PEDÁLŮ

Při nastavování řemínku si vyberte, který zárez vám nejlépe vyhovuje a dobré vám s ním padne bota do řemínku.

4. UPEVNĚNÍ KOLA

V případě, že výrobek je při používání nestabilní, otáčejte jedním z kompenzátorů rovnováhy nebo oba dva, dokud nestabilitu neodstraníte.

PŘEMÍSTĚNÍ



Postavte se před stroj a přitáhněte k sobě řídítka tak, aby transportní kolečka zůstala na zemi.

KONZOLE

Ovládací panel nabízí různé funkce pro podporu vašeho tréninku. Niže naleznete veškeré pokyny pro snadné ovládání.

Hlavní tlačítko pro zapnutí ovládacího panelu, potvrzení vybraných funkcí a zahájení tréninku.



Procházení programů v hlavní nabídce.



Ukončení programu, návrat do hlavní nabídky, vypnutí ovládacího panelu.



Nastavení (zvýšení či snížení) stupňů obtížnosti, nastavení (zvýšení či snížení) dalších parametrů.

Přepínač výběru: Zvolte si typ přístroje (VE, RO, VM).
VE: eliptický trenážér
VM: domácí rotoped
RO: veslovací přístroj

RESET: Provedte nový výběr.

VÝBĚR JEDNOTKY KM/MÍLE

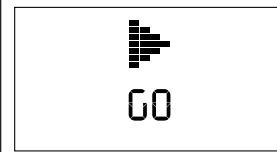


V základním nastavení udává ovládací panel informace o vzdálenosti a rychlosti v km a km/h.
Změna jednotky na mile (Mi):



1. Zpočátku chvíli šlapujte, aby se kolo trochu nabilo, a poté vypněte ovládací displej.
2. Stiskněte hlavní tlačítko a držte ho stisknuté 3 vteřiny.
3. Pomocí tlačítek + a - zvolte jednotku.
4. Potvrďte výběr stisknutím hlavního tlačítka. , na ovládacím panelu se automaticky spustí úvodní obrazovka.

ÚVODNÍ OBRAZOVKA



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

NÁVOD K TEPOVÉ FREKVENCE

Vypočtení maximální tepové frekvence (max TF):

Pro ženy: 226 - věk.

Pro muže: 220 - věk.

Nastavení dle úrovni fyzické kondice:

Jste-li začátečník či netrénovaná osoba, zvyšte si hodnotu o 10.

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

Cvičíte-li pravidelně, snížte si hodnotu o 10.

Max TF, propojená s cílem:

fáze regenerace podle procenta maximální tepové frekvence (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

RYCHLÝ START

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 (do 60 vteřin od začátku pauzy) začněte znova šlapat.
5. Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko .
6. Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku, stiskněte tlačítko a držte ho.
7. Ovládací panel se zhruba po 90 vteřinách nečinnosti automaticky vypne.

PROGRAMY

1. Začněte šlapat a potom si vyberte v menu požadovaný program, k tomu použijte hlavní tlačítko .
2. Pomoci tlačítka nebo tlačítka + a -.
3. Stisknutí tlačítka Délku tréninku si nastavíte pomocí tlačítek + a -.
4. Stisknutí tlačítka nebo začněte šlapat (základní nastavená doba tréninku je 30 minut).
5. Můžete zahájit trénink.
6. Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -.
7. Pro pokračování v tréninku (do 60 vteřin od začátku pauzy) začněte znova šlapat.
8. Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko .
9. Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku, stiskněte tlačítko a držte ho.
10. Ovládací panel se zhruba po 90 vteřinách nečinnosti automaticky vypne.

PROFILY PROGRAMŮ

Základní nastavená doba = 30 minut (kromě „Rychlého startu“, kdy čas narůstá od nuly), pomocí tlačítek + a - lze hodnotu změnit.. Vertikální čtverec (celkem 5) = 1 úrovni odolnosti. Na displeji je 15 vertikálních polí, celkem tedy 15 úrovní obtížnosti.

REŽIM «QUICK-START»:



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

PROGRAM „PERF“



Přínos: Výkonnost
Popis: Intervaly o vysoké intenzitě zlepšují výdrž a představují velkou svalovou zátěž. V ideálním případě byste měli během tréninku udržovat rovnoměrné tempo. Fáze s nižší obtížností jsou určeny k obnově sil.

PROGRAM „PULS“



Přínos: Zpevnění
Popis: Dvojitá stoupání, tempo se přizpůsobí úrovni obtížnosti. Vysoká obtížnost = pomalejší tempo a větší zapojení svalů.

PROGRAM „KCAL 01“



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

PROGRAM „KCAL 02“



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 „FIT 01“



Přínos: Udržení kondice (úroveň 1).
Popis: Trénink zahrnuje 2 vrcholy intenzity, fázi postupného zvyšování námahy (stoupání) a snižování námahy (klesání).

PROGRAM „FIT 02“



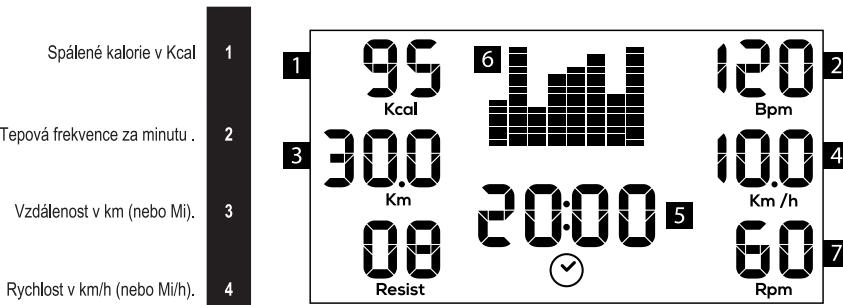
Přínos: Udržení kondice (úroveň 2).
Popis: Udržuje během tréninku pravidelnou zátěž, zahrnuje fázi stoupání, rovinu a fázi klesání.

PROGRAM „SOFT“



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

OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU



SHRNUTÍ VÝKONU



Během dvouminutové fáze obnovy energie na konci tréninku se na ovládacím panelu automaticky zobrazí shrnutí vašeho výkonu. Zobrazí se tyto informace:

- průměrná tepová frekvence (v případě, že jste během tréninku měli na sobě páš pro analogový nekódovaný přenos tepové frekvence);
- odhadovaný počet spálených kalorií;
- průměrná rychlosť;
- najetá vzdálenost.

Pro předčasné opuštění shrnutí výkonu stiskněte a držte hlavní tlačítko.

STANOVENÍ ANOMÁLÍ

Konzole na přístroji se nerozsvětí: Zkontrolujte, zda jsou k ovládacímu panelu i k hlavní konstrukci připojeny příslušené kabely (krok sestavování č. 7)

Na displeji konzole se zobrazuje «E1», «E2», «E3»: Kontakujte poprodejný servis Domyos (viz poslední strana).

VÍCE INFORMACÍ

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

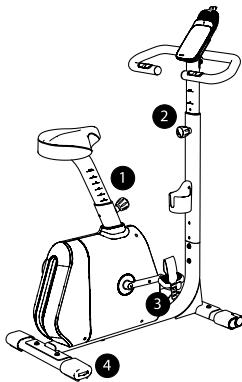
- Nejčastěji kladené dotazy a odpovědi
- Pokyny pro údržbu
- Instruktážní videa pro opravy výrobku
- Náhradní díly k výrobku

SV

PRESENTATION :

Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlnsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, vader, ryggmuskler, bröstmuskler, biceps och bukmuskler. Denna produkt är utrustad med magnetisk överföring så att du behöver inte anslutas till nätet för att fungera. Det räcker med att börja trampa för att tända konsolen och inleda ett träningspass.

REGLAGE



Varning: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna.

1. JUSTERA SADELN:

För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i rätt höjd, dvs. knäna bör vara något böjda när pedalerna är i lägsta läget. Justera sadeln genom att skriva upp vredet några varv och dra för att frigöra sprinten från sadelrören. Justera sadeln till rätt höjd, sätt tillbaka vredet i sadelrören och dra åt ordentligt. **VARNING:** Se till att knappen på röret sitter på plats i sadelrören och dra åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret.

2. HUR DU JUSTERAR STYRET:

Justerar höjden på styret genom att skriva upp vredet några varv och dra för att frigöra sprinten från sadelrören. Justera styret till rätt höjd, sätt tillbaka vredet i huvudramen och dra åt ordentligt. **VARNING:** Se till att röret som håller styret sätts tillbaka på rätt plats och dra åt ordentligt.

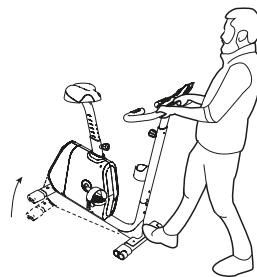
3. HUR DU JUSTERAR PEDALREMSEN

Justerar remmen genom att välja det läge som bäst passar formen på din sko.

4. STABILISERING AV MASKINEN

Vid instabilitet av produkten under användning, vrid en eller två av kompensatorerna tills maskinen är stabil.

TRANSPORT



Ställ dig framför produkten, dra styret mot dig samtidigt som du håller rullhjulen mot underlaget.

KONSOL

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

Mittenknapp som används för att slå på konsolen, bekräfta dina val, starta ett träningspass.



Navigera på menyn för att välja program.



Ställa in (öka eller minskar) svårighetsgraden, ange (öka eller minskar) dina inställningar.

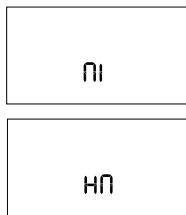
Avsluta ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, stänga av konsolen.



Väljarbrytare: Välj typen av träningsutrustning (VE, Ro, VM).
VE: crossstrainer
VM: motionscykel
RO: roddmaskin

RESET: Återställer valet.

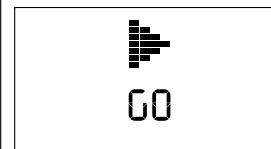
VÄLJA KM/MI



Som standard visar konsolen sträcka och hastighet i km och km/h. Om du vill ändra till enheten Miles (Mi):

1. Börja trampa i några sekunder för att strömsätta cykeln och stäng sedan av konsolen
2. Håll mittknappen intryckt i över 3 sekunder
3. Välj enheten med knapparna + och -
4. Bekräfta genom att trycka på mittknappen . Konsolen går automatiskt till startskärmen.

STARTSKÄRMEN



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

INFORMATION OM HJÄRTFREKVENS

Beräkna den maximala hjärtfrekvensen (HFmax):

Kvinnor: 226 – ålder.

Män: 220 – ålder.

Justering efter din nivå:

Lägg till 10 om du är nybörjare eller otränad.

Behåll basberäkningen ovan om du tränar bara ibland.

Dra bort 10 om du tränar regelbundet.

HFmax i förhållande till målet:

återhämtningsfas för FCMAX

60–69 % av FC MAX => mjukstart

70–79 % av FC MAX => viktmedgång

80–89 % av FC MAX => ökad uthållighet

> 90 % FC MAX => prestandasökning

SNABBSTART

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. Återuppta ett träningspass (inom 60 sekunder efter början av pausen) genom att börja trampa igen.
5. Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen
6. Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla ned knappen
7. Konsolen stängs automatiskt av efter ca 90 sekunders överksamhet.

PROGRAM

1. Börja trampa och välj sedan programmen med knappen
2. På programmen väljer du sedan önskad profil bland de 7 alternativen, genom att trycka på knappen eller knapparna + och -
3. Du bekräftar genom att trycka på knappen du reglerar träningsiden med knapparna + och -
4. Du bekräftar genom att trycka på knappen eller börja trampa (standardinställningen för träningspassets tidslängd är 30 minuter).
5. Du kan sätta igång med ditt träningspass.
6. Justera trampmotståndet med knapparna + och -
7. Återuppta ett träningspass (inom 60 sekunder efter början av pausen) genom att börja trampa igen.
8. Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen
9. Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla ned knappen
10. Konsolen stängs automatiskt av efter ca 90 sekunders överksamhet.

PROGRAMPROFILER

Standardtid = 30 minuter (utom "Quick-Start" då tiden ökar stegevis), kan justeras med knapparna + och -. En vertikal ruta = 1 motståndsnivåer. Det finns 15 vertikala rutor, dvs. totalt 15 motståndsnivåer.

LÄGET "QUICK-START":



Syfte: Snabbt använda utrustningen.
Beskrivning: Sätt dig bara på cykeln och börja trampa!

TRÄNINGSPROGRAM



Syfte: Prestation
Beskrivning: Intervall med hög intensitet för att förbättra uthålligheten och låta musklerna jobba mer. Håll helst en jämn takt under hela träningspasset. Perioderna med svagare motstånd är återhämtningsfaser.

KCAL 02-PROGRAMMET



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

PULSPROGRAM



Syfte: Toning
Beskrivning: Dubbel uppförsbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. Stort motstånd = längsammare takt för att låta musklerna jobba mer.

FIT 01-PROGRAMMET



Syfte: Hålla sig i form (nivå 1).
Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följd av en gradvis minskning.

KCAL 01-PROGRAMMET



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

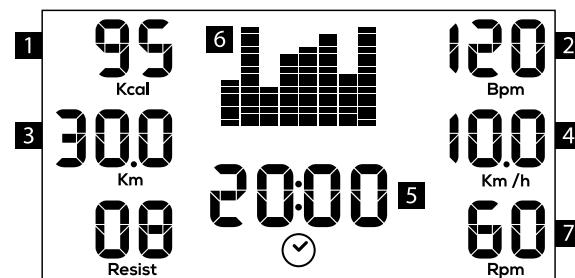
FIT 02-PROGRAMMET



Syfte: 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.

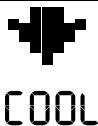
SKÄRM SOM VISAS UNDER PASSET

- 1 Antal förbrända kalorier i kcal
- 2 Puls i slag per minut .
- 3 Avstånd i km (eller Mi).
- 4 Hastighet i km/h (eller Mi/h).



- 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 (skala för träningens intensitet)
- 7 Antal pedalvarv per minut (eller rpm)

SAMMANFATTNING AV PRESTATIONERNA



En sammanfattningsvisning av dina prestationer visas automatiskt vid slutet av träningspasset, under den 2 minuter långa återhämtningsperioden. Här kan du se:

- din genomsnittliga hjärtfrekvens (om du har en analog och okodad pulsmätare på dig under passet);
- en uppskattningsvisning av antalet förbrukade kalorier;
- din medelhastighet;
- den sträcka du har cyklat.

Du kan avbryta sammanfattningsvisningen av dina prestationer innan den är klar genom att hålla ned mittenknappen.

FELSÖKNING

Konsolen startar inte: Kontrollera kabelanslutningen på baksidan av konsolen och inuti ramen (monteringsetapp nr 7).

Skärmen på min konsol visar «E1», «E2», «E3»: Kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan).

MER INFORMATION

På www.decathlon.fr under rubriken Kundservice hittar du

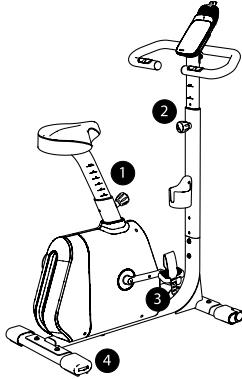
- Vanliga frågor (frågor och svar)
- Skötselråd
- Videofilmer om hur du reparerar din produkt
- Tillgängliga reservdelar för din produkt

BG

ПР ЕДСТАВЯНЕ :

Спортуването с тренажор е чудесна дейност, която ви позволява да развивате възможностите на сърдечно-съдовата и дихателната система, като в същото време тонизират цялото си тяло: оформяне на седалищи, четвъртглави мускули, прасци, гръбни и гръден мускули, бицепси и коремни мускули. Продуктът е снабден с магнитна трансмисия за по-голямо удобство и плавно въртене на педалите. За да функционира, не е необходимо включването му към електрическата мрежа. Няколко завъртания на педалите са достатъчни да се включи таблото и да започнете тренировката си.

РЕГУЛИРАНЕ



Предупреждение: за да извършите регулиранията, е необходимо е да слезете от велоергометъра.

1. РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА:

За ефективна тренировка седалката трябва да е регулирана на подходяща височина, т.е. когато въртите педалите, вашите колени трябва да останат леко съгнати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. За да регулирате седалката, отвийте кръглата ръчка с няколко завъртания и я издърпайте, за да освободите щифта от тръбата на седалката. Така регулирайте седалката си на желаната височина, след което въведете отново кръглата ръчка в тръбата на седалката и накрая завийте докрай. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Уверете се, че ръчката е поставена на място в тръбата на седалката и я завийте докрай. Не надвишавайте максимално допустимата височина за седалката, която е посочена на тръбата.

2. РЕГУЛИРАНЕ НА КОРМИЛОТО:

За да регулирате височината на кормилото, развийте кръглата ръчка с няколко завъртания и я издърпайте, за да освободите щифта от тръбата на кормилото. Регулирайте кормилото на желаната височина, след което въведете отново кръглата ръчка в основната структура и накрая завийте докрай. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Уверете се, че е поставена на място в тръбата и я завийте докрай.

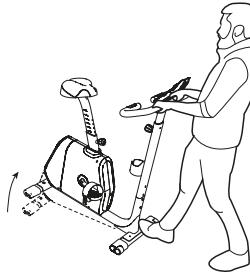
3. РЕГУЛИРАНЕ НА РЕМЪЦИТЕ НА ПЕДАЛИТЕ

За да регулирате ремъка, изберете подходящата за вас позиция, която да прилегне най-добре към вашата обувка.

4. НИВЕЛИРАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА

В случаи на нестабилност при ползване, завъртете един от компенсаторите, докато нестабилността бъде отстранена.

ПРЕМЕСТВАНЕ



Застанете пред вашия продукт, дръжнете кормилото към вас, като колелцата за преместване останат на земята.

КОНЗОЛА

Таблото за управление предлага различни функции, които ще обогатят вашите дейности. По-долу ще намерите списък с указания за по-лесно ползване.

Основен бутон за включване на таблото за управление, потвърждане на изборите, пускане на серия тренировки.



Навигация в избрано меню на програмата.



Напускане на програмата, връщане в основното меню, изключване на таблото за управление.

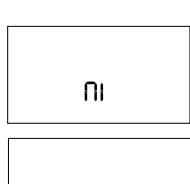


Регулиране (увеличение или намаление) съпротивлението на педалите, регулиране (увеличение или намаление) на параметрите ви.

Превключвател: Изберете вида оборудване (VE, Ro, VM).
VE: крос тренажор
VM: велоергометър
RO: гребен тренажор

НУЛИРАНЕ: Повторно включване на избраното.

ИЗБОР КМ / МИЛЯ



Като стандартна настройка вашето табло за управление ви дава стойностите на разстоянието и скоростта в км и км/ч.

За да преминете на мерна единица миля:

1. Завъртете педалите за няколко секунди, за да захраните тренажора и след това изключете таблото
2. Натиснете основния бутон за повече от 3 секунди
3. Изберете раздела с бутоните „+“ и „-“
4. Потвърдете, като натиснете централния бутон , на таблото за управление автоматично се включва главният еcran.

НАЧАЛЕН ЕКРАН



Когато започнете да въртите педалите и да захранвате тренажора, се появява първият еcran.

ТРЕНИРАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

Изчисляване на максималната сърдечна честота (СЧ макс.):

За жени: 226 – възрастта.

За мъже: 220 – възрастта.

Настройки според тренировъчното ниво:

Добавете +10 за начинаещи, хора, които не са тренирани.

За тези, които спортуват нередовно, останете на базовите стойности по-горе.

Премахнете -10 за тези, които спортуват редовно.

Макс. СЧ, във връзка с цепта:

фаза на възстановяване от MAKС СЧ

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

между 70% и 79% от MAKС. СЧ => отслабване

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

>90% MAKС. СЧ => подобряване на резултатите

БЪРЗ СТАРТ

1. Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировката.
2. За да настроите степента на трудност при въртене на педали, натиснете бутоните „+“ или „-“
3. За почивка спрете да въртите педалите за няколко секунди.
4. За да продължите своята тренировка (в рамките на 60 секунди след началото на почивката), започнете да въртите педалите отново.
5. За да спрете сериите преди края, натиснете бутона
6. За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутона веднага, след като сте се върнали на главния еcran.
7. Таблото се изключва автоматично след около 90 секунди на неактивност.

ПРОГРАМИ

1. Започнете да въртите педалите и след това изберете менюто с програмите, като натиснете бутона
2. В меню «Програми» изберете профила от предложените 7 като използвате бутона или бутоните „+“ или „-“
3. Потвърждавате като натиснете бутона можете да регулирате времетраенето на тренировката като използвате бутоните „+“ или „-“
4. Потвърждавате като натиснете бутона или започнете да въртите педалите (по стандартна настройка времето за тренировка е 30 минути).
5. Можете да започнете вашата серия.
6. За да регулирате степента на трудност при въртене на педали, натиснете бутоните „+“ или „-“
7. За продължаване на тренировката (в рамките на 60 секунди след началото на почивката) започнете да въртите педалите отново.
8. За да спрете сериите преди края, натиснете бутона
9. За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутона веднага, след като сте се върнали на главния еcran.
10. Таблото се изключва автоматично след около 90 секунди на неактивност.

ПРОФИЛИ НА ПРОГРАМАТА

Време по подразбиране = 30 минути (с изключение на „Бърз старт“, където времето се увеличава), които могат да се регулират чрез натискане на бутоните „+“ или „-“. Едно квадратно деление = 1 нива на съпротивление. Има 15 вертикални квадратчета, т.е. общо 15 нива на съпротивление.

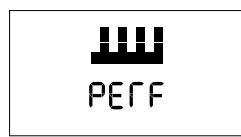
РЕЖИМ «QUICK-START»:



Полза: Бързо ползване.

Описание: Настанете се на тренажора и просто завъртете педалите!

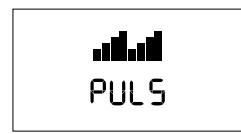
ПРОГРАМА „PERF“ (ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИ)



Полза: Характеристики

Описание: Интервали на висока интензивност за подобряване на издръжливостта и значителното мускулно натоварване. В идеалния случай трябва да поддържате един и същи ритъм през цялата серия. По-слабото съпротивление представлява фази на възстановяване.

ПРОГРАМА „PULS“ (ЗА ТОНИЗИРАНЕ)



Полза: Тонизиране

Описание: Двойно повишаване на натоварването, пригодете темпото в зависимост от нивото на съпротивление. Повишено съпротивление = по-слабо темпо за по-значително мускулно натоварване.

ПРОГРАМА „KCAL 01“ (ЗА ОТСЛАБВАНЕ)



Полза: Намаляване на теглото (Ниво 1).

Описание: Двойна предавка с ниска интензивност, поддържане на сравнително бързо темпо по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката, дръжте ръцете неподвижни.

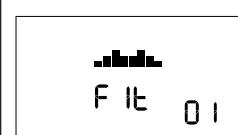
ПРОГРАМА „KCAL 02“



Полза: Намаляване на теглото (Ниво 2).

Описание: Интервали на слаба интензивност, за да останете в целевата зона, включвайки мускулно натоварване по-високо от това на ниво 1.

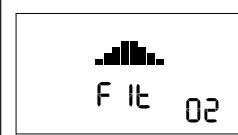
ПРОГРАМА „FIT 01“



Полза: Поддържане на форма (Ниво 1).

Описание: 2 върха на натоварване, в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и рgresивна фаза.

ПРОГРАМА „FIT 02“



Полза: Поддържане на форма (Ниво 2).

Описание: Поддържане на високо ниво на работа по време на цялата последователност от натоварвания, включваща прогресивна фаза, връх на натоварване и намаляване на натоварването.

ПРОГРАМА „SOFT“



Полза: Пробег на равно.

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

ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА СЕРИЯТА

Изгорени калории в Kcal

1

Сърдечна честота в удара в минута.

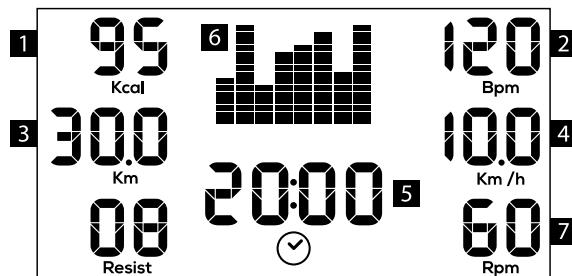
2

Разстояние в km (или мили).

3

Скорост в km/ч. (или мили/ч.).

4

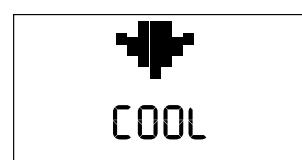


5 Време, оставащо преди края на серията (или време от началото на серията, при серия с бърз старт).

6 Ниво на съпротивление (скала на интензивност на натоварването)

7 Брой завъртания на педалите в минута (или об/мин.)

РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ



Резюмето на вашите резултати се показва автоматично в края на сесията по време на възстановяването от 2 минути. Така можете да видите:

- средна сърдечна честота (ако по време на серията си сте носили не кодиран аналогов колан за измерване на сърдечната честота);
 - очаквано количество изгорени калории;
 - вашата средна скорост;
 - изминатото разстояние.
- За да спрете резюмето на вашите резултати преди края, натиснете продължително основния бутон.

ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИТЕ

Конзолата не се включва: Проверете дали кабелите са свързани зад таблото и във вътрешността на рамката (стъпка №7 от инструкциите за монтиране).

На дисплея на конзолата се изписва «E1», «E2», «E3»: Свържете се със следпродажбения сервис на Domyos (вж. последната страница).

ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ

Отидете на www.decathlon.fr, раздел „Assistance SAV (Сервизно обслужване след продажбата)“ (За България – <https://support.decathlon.bg/>) и открийте:

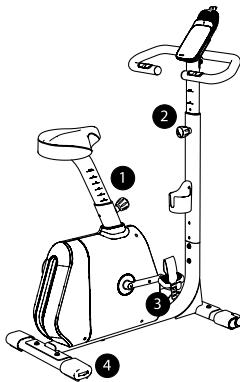
- Често задавани въпроси (въпроси/отговори)
- Съвети за поддръжка
- Обучителни видеа за ремонтиране на вашия продукт
- Налични резервни части за вашия продукт

HR

PREDSTAVLJANJE :

Bicikl je sjajna aktivnost koja vam omogućuje da počnete izdržljivost kardiovaskularnog i dišnog sustava istodobno oblikujući tijelo: stražnjicu, kvadricepse, listove, ledne mišiće, prsne mišiće, bicepse i trbušne mišiće. Ovaj proizvod opremljen je magnetnim prijenosom koji omogućava jednostavnije okretanje pedala bez napora. Proizvod nije potrebno spojiti na izvor električne energije da bi radio. Nekoliko okreta pedala bit će dovoljno da bi se uključila konzola i da biste započeli vježbu.

PODEŠAVANJE



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. Za namještanje sjedala nekoliko puta odvijte ručicu i povucite je da biste iz okvira sjedala izvukli šipku. Zatim namjestite sjedalo na odgovarajuću visinu, šipku ponovno umetnute u okvir sjedala te je čvrsto stegnite ručicom. UPOZORENJE: Prispajte da šipku pravilno umetnete u okvir sjedala i da je čvrsto stegnut. Nikad nemojte preći najveću visinu sjedala označenu na okviru.

2. PRILAGOĐAVANJE DRŽAČA ZA RUKE:

Da biste prilagodili visinu držača za ruke, nekoliko puta odvijte ručicu i povucite je da biste iz okvira držača izvukli šipku. Namjestite držač za ruke na odgovarajuću visinu, šipku ponovno umetnute u glavni okvir držača te je čvrsto stegnite ručicom. UPOZORENJE: Prispajte da se okvir držača nalazi u odgovarajućem položaju i da je čvrsto stegnut.

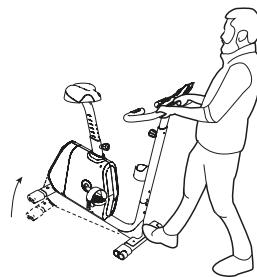
3. KAKO NAMJESTITI TRAKE PEDALA

Za prilagođavanje remena za obuću na pedali, na remenu namjestite širinu koja najbolje odgovara obliku vaše obuće.

4. NADGRADNJA BICIKLA

U slučaju nestabilnosti proizvoda pri uporabi, zakrenite jedan ili oba ujednačivača visine koji se nalaze na stražnjoj papučici, sve do prestanka nestabilnosti.

PREMJEŠTANJE



Smjestite se ispred sprave, držač povucite prema sebi i pedale držite blizu poda.

KONZOLA

Vaša konzola nudi brojne značajke za poboljšavanje vježbanja. U nastavku ćete pronaći sve upute za jednostavnu upotrebu.

Središnji gumb za uključivanje konzole, potvrdnu odabira, pokretanje sesije vježbanja.



Pregledavanje izbornika za odabir programa.



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



Prilagođavanje (povećavanje ili smanjivanje) razine težine okretanja pedala, prilagođavanje (povećavanje ili smanjivanje) vaših postavki.

Izborni prekidač: Odaberite vrstu sprave (VE, RO, VM).
VE: eliptični trener
VM: sobni bicikl
RO: sprava za sobno veslanje

PONOVNO POSTAVLJENJE: ponovo postavlja odabir.

ODABIR KM/MIJE

Prema zadanim postavkama, vaša će vam konzola prikazati o udaljenosti i brzini u km i km/h.
Da biste promjenili jedinicu u milje (Mi):



1. Pedalirajte nekoliko sekundi kako biste pokrenuli napajanje bicikla i uključili konzolu.
2. Središnju tipku držite pritisnutom više od 3 sekunde. **OK**
3. Jedinicu odaberite pomoću tipki + i -
4. Potvrdite pritiskom na središnju tipku **OK**. Konzola će automatski prikazati početni zaslon.



POČETNI ZASLON



Taj se zaslon prvi uključuje kad počnete pedalirati i napajati bicikl.

TRENIRANJE STOPE OTKUCAJA SRCA

Izračun maksimalnog broja otkucaja srca u minuti (maks. HR):

Za žene: 226 – dob

Za muškarce: 220 – dob

Prilagodba prema razini vježbe:

Povećajte +10 ako ste početnik i neuvježbana osoba.

Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.

Smanjite -10 ako redovito vježbate.

Maks. HR, povezan s ciljem

faza dostizanja maksimalne frekvencije srca

između 60% i 69% maksimalne frekvencije srca => blago postizanje kondicije

između 70% i 79% maksimalne frekvencije srca => gubitak težine

između 80% i 89% maksimalne frekvencije srca => poboljšanje izdržljivosti

> 90% maksimalne frekvencije srca => poboljšanje rezultata

BRZI POČETAK

1. Počnete okretati pedale da biste započeli trening.
2. Za prilagođavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -
3. Da biste se odmorili, prestanite pedalirati nekoliko sekundi.
4. Za nastavak vježbe (unutar 60 sekundi od početka stanke) nastavite pedalirati.
5. Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb
6. Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb kad se vratite na početni zaslon.
7. Konzola se automatski uključuje nakon približno 90 sekundi neaktivnosti.

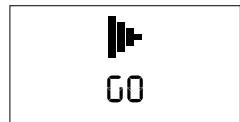
PROGRAMI

1. Počnete pedalirati i zatim odaberite izbornik programa vježbe pritiskom na tipku
2. Na izborniku programa odaberite profil između 7 mogućnosti posluživši se tipkom ili tipke + ili -
3. Potvrdite pritiskom na tipku vrijeme vježbe određujete pomoću tipki + ili -
4. Potvrdite pritiskom na tipku ili tako da počnete okretati pedale (zadano je trajanje vježbe 30 minuta).
5. Možete početi sa sesijom.
6. Za prilagođavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -
7. Za nastavak vježbe (unutar 60 sekundi od početka stanke) nastavite pedalirati.
8. Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb
9. Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb kad se vratite na početni zaslon.
10. Konzola se automatski uključuje nakon približno 90 sekundi neaktivnosti.

PROFILI PROGRAMA

Zadano vrijeme = 30 minuta (osim za program "Quick-Start" u kojem se vrijeme povećava) može se prilagoditi pritiskom tipki + ili -. Okomiti četverokut = 1 razine otpora. Pet okomitih blokova omogućuje 15 različitih razina otpora.

NAČIN «QUICK-START»



Pogodnost: Brza upotreba.
Opis: Jednostavno se smjestite na bicikl i počnite pedalirati!

PROGRAM «PERF»



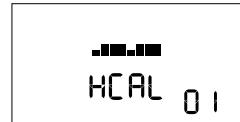
Pogodnost: Izvedba
Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veliko opterećenje mišića. Idealno bi bilo da citav trening održavate isti ritam. Faze manjeg otpora su faze oporavka.

PROGRAM «PULS»



Pogodnost: Toniranje
Opis: Dvostruki uspon, ritam prilagođen razini otpora. Veliki otpor = sporiji ritam za jači mišićni rad.

PROGRAM «KCAL 01»



Pogodnost: Gubitak težine (1. razina).
Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje relativno brzog ritma tijekom cijelog treninga. Savjet: Ako možete, držite ruke na mjestu tijekom vježbe.

PROGRAM «KCAL 02»



Pogodnost: Gubitak težine (2. razina).
Opis: Intervali niskog intenziteta kako biste se zadržali u ciljanoj zoni, jači mišićni rad od 1. razine.

PROGRAM «FIT 01»



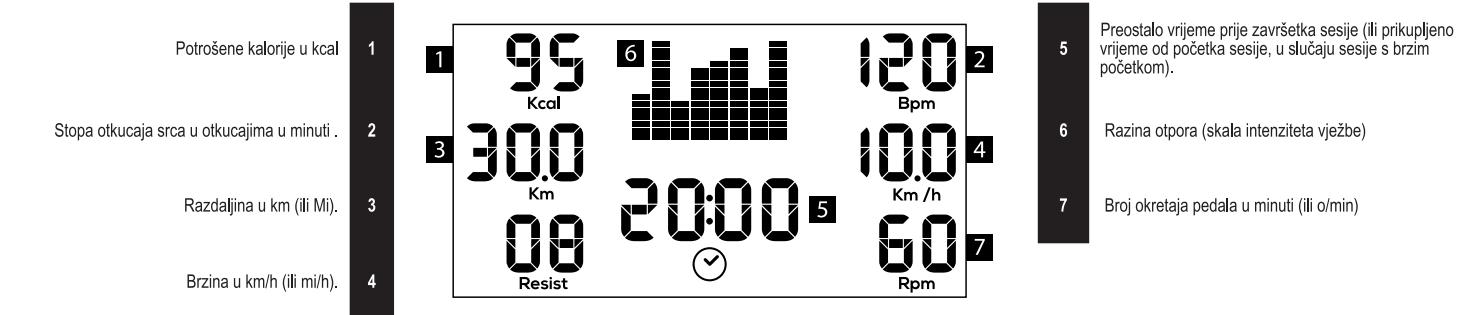
Pogodnost: Fitness (1. razina).
Opis: Dva vrhunca intenziteta u treningu koji uključuje fazu progresije (penjanje) i fazu pada (spuštanje).

PROGRAM «FIT 02»

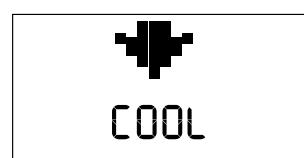


Pogodnost: Fitness (2. razina).
Opis: Održavanje dobrog opterećenja tijekom treninga koji uključuje fazu progresije, ravni dio i fazu pada.

ZASLON TIJEKOM SESIJE



SAŽETAK IZVEDBE



Sažetak vaše izvedbe automatski se prikazuje na završetku sesije, tijekom dvominutnog razdoblja oporavka. Moći ćete vidjeti:

- svoj prosječan broj otkucaja srca u minuti (ako ste tijekom sesije nosili nešifrirani analogni monitor broja otkucaja srca)
- procjenu broja potrošenih kalorija
- svoju prosječnu brzinu
- prijedenu udaljenost.

Da biste izašli iz sažetaka izvedbe prije završetka, pritisnite i držite središnji gumb.

DIJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA

Vaša konzola se ne može uključiti: Provjerite jesu li spojeni kabeli iza konzole i unutar okvira (faza sastavljanja br. 7).

Zaslon moje konzole prikazuje «E1», «E2», «E3»: Kontaktirajte usluge nakon prodaje Domyos (vidjeti zadnju stranu).

DODATNE INFORMACIJE

Posjetite www.decathlon.hr gdje možete pronaći:

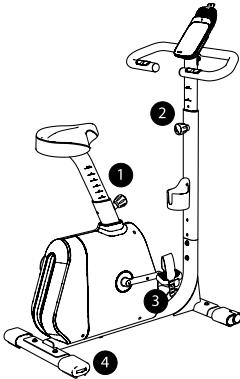
- Česta pitanja i odgovore
- Savjete za vježbanje
- Videovodič za popravak proizvoda
- Zamjenske dijelove za proizvod

SL

PREDSTAVITEV :

Kolesarjenje je odlična aktivnost, ki omogoča dobro kardiovaskularno vadbo ter pripomore k krepitvi respiratornega sistema ter celotnega telesa: mišice zadnjice, steganske mišice, mečja, hrket, prsne mišice, bicepsi in trebušne mišice. Izdelek je opremljen z magnetnim prenosnikom, ki omogoča gladko in udobno vrtenje pedalov. Za delovanje izdelka ni potrebno priključiti v elektriko. Že začetkom kolesarjenja boste vklopili konzolo za začetek vadbe.

NASTAVITVE



Opozorilo : Če želite kolo prilagoditi, prvo sestopite z njega.

1. PRILAGODITEV VIŠINE SEDEŽA:

Za učinkovito vadbo mora sedež biti nastavljen na ustrezno višino. Pri kolesarjenju morajo vaša kolena biti rahlo upognjena, ko je pedalo v najnižjem položaju. Za nastavitev višine sedeža odvijte in izvlecite vijak. Nastavite ustrezno višino sedeža, ponovno vstavite vijak in ga dobro privite. OPOZORILO: preverite, ali ste vijak pravilno vstavili in ga dobro privili. Nikoli ne presežite maksimalne višine sedeža, ki je označena na cevi sedeža.

2. KAKO PRILAGODITI ROČKE:

Za nastavitev višine ročk odvijte in izvlecite vijak. Nastavite ustrezno višino ročk, ponovno vstavite vijak in ga dobro privite. OPOZORILO: preverite, ali ste vijak pravilno vstavili in ga dobro privili.

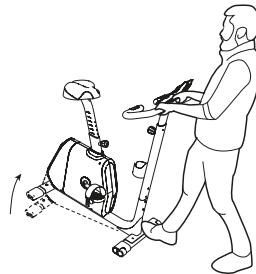
3. KAKO NASTAVITI TRAK NA PEDALIH

Glede na obliko copatov ustrezno prilagodite trak na pedalu.

4. POSTAVITEV TRENAŽERA V VODORAVEN POLOŽAJ

Če je izdelek med uporabo nestabilen, obračajte enega ali oba nastavka za prilagajanje višine izdelka na zadnji strani trenažera, dokler ne odpravite nestabilnosti.

Premikanje



Stopite pred izdelek, potegnite ročki k sebi in izdelek se bo postavil na kolesca.

KONZOLA

Konzola je opremljena s številnimi funkcijami za še izboljšano vadbo. V nadaljevanju boste našli navodila za njihovo uporabo.

Osrednji gumb za vklop konzole, potrditev izbora, začetek vadbe seje.



Brskanje po meniju za izbor programov.



Izhod iz programa, vrnitev na glavni meni, izklop konzole.



Prilagajanje (povečanje ali zmanjšanje) stopnje težavnosti, prilagajanje osebnih nastavitev.

Izborno stikalo: izbira vrste naprave (VE, RO, VM).

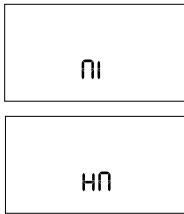
VE: eliptični trenažer

VM: kolo za vadbo

RO: veslač

RESET: Ponastavitev izbire.

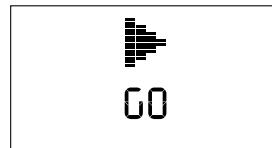
IZBIRA KM/MILJ



Za navedbo razdalje in hitrosti je privzeta nastavitev konzole km in km/h. Ce želite to spremeniti v milje (Mi):

1. Nekaj sekund kolesarite, da se kolo vklopi in potem izklopite konzolo.
2. Pritisnite in 3 sekunde držite srednjo tipko.
3. Enoto izberite s tipkama + in -.
4. Izbiro potrdite s pritiskom srednje tipke. , nakar se bo samodejno prikazal začetni zaslon.

ZAČETNI ZASLON



To je prvi prikaz, ki se prikaže, ko začnete kolesariti in se kolo vklopi.

NAVODILA ZA SRČNO FREKVENCO

Izračun največje frekvence srčnega utripa (najv. SU):

Za ženske: 226 – starost.

Za moške: 220 – starost.

Prilagoditev glede na stopnjo izkušenosti:

Povečajte za 10 (začetniki, neizkušeni uporabniki).

Rekreativna vadba se mora nahajata v obsegu zgornjega izračuna.

Zmanjšajte za 10 (redni uporabniki).

Najv. SU, povezana s ciljem:

Regeneracijska faza (maksimalni srčni utrip)

med 60 in 69 % maksimalnega srčnega utripa => umirjena vadba

med 70 in 79 % maksimalnega srčnega utripa => hujšanje

med 80 in 89 % maksimalnega srčnega utripa => izboljšanje vzdržljivosti

> 90 % maksimalnega srčnega utripa => izboljšanje dosežkov

HITER ZAČETEK

1. Za pričetek vadbe pričnete vrteti pedala.
2. Za nastavitev upora pritisnite tipko + ali -.
3. Če želite napraviti pavzo, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala.
4. Za nadaljevanje vadbe (v 60 sekundah od začetka odmora) začnite ponovno kolesariti.

PROGRAMI

1. Začnite kolesariti in potem s tipkama
2. V meniju s programi s pritiskom na gumb + in - izberite programske meni.
3. Potrdite s pritiskom na gumb S tipkama + in - lahko nastavite trajanje vadbe.
4. Potrdite s pritiskom na gumb ali tako, da začnete poganjati pedale (privzeto trajanje vadbe je 30 minut).
5. Lahko začnete s sejo.
6. Za nastavitev upora pritisnite tipko + ali -.
7. Za nadaljevanje vadbe (v 60 sekundah od začetka odmora) začnite ponovno kolesariti.
8. Za zaključek seje pred njenim koncem pritisnite gumb
9. Za izklop konzole pritisnite in držite gumb , ko ste se vrnili v domač zaslon.
10. Konzola se bo samodejno izkloplila po 90 sekundah neaktivnosti.

PROFILI PROGRAMOV

Privzeti čas trajanja je 30 minut (razen v načinu »Quick-Start«). Čas trajanja lahko prilagodite s tipkama + in -. Navpična ploščica = 1 stopnje težavnosti. 15 navpičnih kock nakazuje 15 nivojev upora.

NAČIN »QUICK-START«



Prednost: Hitra uporaba.
Opis: Enostavno se usedite na kolo in začnite kolesarit.

PROGRAM »PERF«



Prednost: Zmogljivost
Opis: Intervali z visoko stopnjo intenzivnosti izboljšajo vzdržljivost in skrbijo za večjo obremenitev mišic. Idealno bi bilo, da isti tempo ohranjate tokom celotne vadbe. Majhen upor je namenjen za okrevanje.

PROGRAM »PULS«



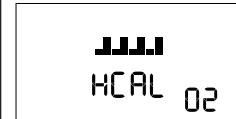
Prednost: Oblikovanje
Opis: Dvojni vzpon, tempo je prilagojen stopnji upora. Visok upor = nižji tempo za večjo obremenitev mišic.

Program »KCAL 01«



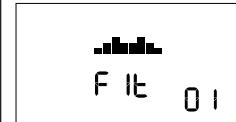
Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 1).
Opis: Dva vrha pri nizki stopnji intenzivnosti, pri čemer se tokom celotne vadbe ohranja dovolj hitri tempo. Nasvet: Če lahko, roke med vadbo zadržite na mestu.

Program »KCAL 02«



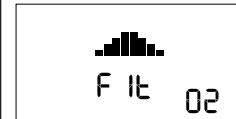
Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 2).
Opis: Intervali z nizko stopnjo intenzivnosti omogočajo, da ostanete v ciljnem območju in da močnejše obremenite mišice, kot pri stopnji 1.

Program »FIT 01«



Prednost: Dobra fizična pripravljenost (stopnja 1).
Opis: 2 vrha intenzivnosti med vadbo, ki je sestavljena iz naraščajoče (vzpon) in padajoče (spust) stopnje.

Program »FIT 02«



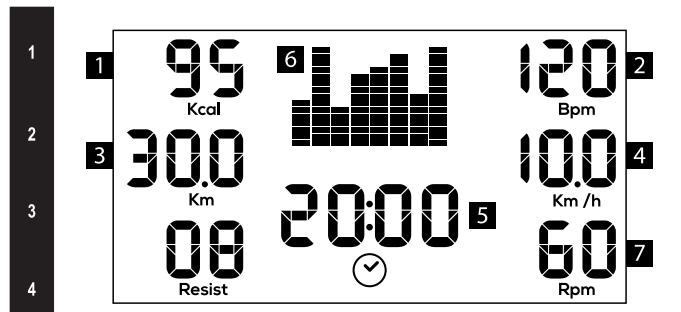
Prednost: Dobra fizična pripravljenost (stopnja 2).
Opis: Med vadbo poskrbite za primereno obremenitev, ki je sestavljena iz naraščajoče stopnje, vrha intenzivnosti in padajoče stopnje.

PROGRAM »SOFT«

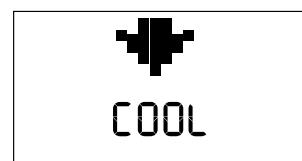


Prednost: Raven potek vadbe.
Opis: 100 % prilagodljiv potek vadbe, s povzetkom vadbe na koncu.

ZASLON MED SEJO



POVZETEK REZULTATOV



Povzetek vaših rezultatov se samodejno prikaže po koncu vaše seje med dvominutnim obdobjem okrevanja. Videli boste lahko:

- vašo povprečno hitrost srčnega utripa (če ste med vadbo nosili analogni merilnik srčnega utripa),
- oceno števila porabljenih kalorij,
- vašo povprečno hitrost,
- prevoženo razdaljo.

Za izhod iz povzetka rezultatov pred koncem prikaza pritisnite in držite osrednji gumb.

ODPRAVLJANJE NAPAK

Konzola se ne vklopi: Na zadnjem delu konzole preverite, ali so vsi kabli pravilno priključeni (korak namestitev #7).

Zaslons konzole prikazuje „E1“, „E2“, „E3“: Stopite v stik s poprodajnim servisom za blagovno znamko Domyos (glejte zadnjo stran).

PODROBNEJŠE INFORMACIJE

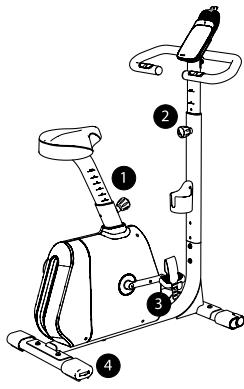
Na www.decathlon.si poiščite poprodajno podporo:

- FAQ (vprašanja in odgovori)
- Navodila za vzdrževanje
- Videi za popravilo izdelka
- Nadomestni deli so na voljo za vaš izdelek

EL

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ :

Tο ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηρότητα που θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ τονώνετε ολόκληρο το σώμα σας: γλουτισιούς, τετρακεφάλους, γαστροκνήμιο, ραχιαίους, θωρακικούς, δικεφάλους και κοιλιακούς. Το προϊόν αυτό είναι εξοπλισμένο με μαγνητική μετάδοση για περισσότερη άνεση στο πετάλι, χωρίς τραντάγματα. Δεν είναι απαραίτητη η σύνδεση στο ρεύμα για να λειτουργήσει. Μερικές πεταλιές αρκούν για να αναψει η κονσόλα και να εκκινήσετε την συνεδρία σας.



Προσοχή: Είναι απαραίτητο να κατεβαίνετε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις.

1. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΛΑΣ:

Για αποτελεσματική άσκηση, η σέλλα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος, δηλαδή, όταν κάνετε πετάλι, τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς διπλωμένα τη στιγμή που τα πετάλια είναι στη χαμηλότερη θέση. Για να ρυθμίσετε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης και τραβήξτε το για να απελευθερώσετε τον περίο που σαλήνα της σέλλας. Ρυθμίστε τότε την σέλλα στο σωστό ύψος, ξανατοποθετήστε το κλειδί στο σωλήνα της σέλλας και φρίξτε το δυνατά. ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι το κουμπί έχει ξαναμπεί στον σωλήνα της σέλλας και ξανασφίξτε το δυνατά. Μην υπερβαίνετε ποτέ το μέγιστο ύψος της σέλλας που δείχνει η σχετική ένδειξη στον σωλήνα.

2. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΤΙΜΟΝΙΟΥ:

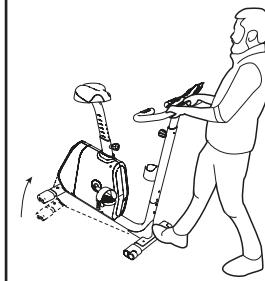
Για να ρυθμίσετε το ύψος του τιμονιού, ξεβιδώστε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης και τραβήξτε το για να απελευθερώσετε τον περίο που σαλήνα της σέλλας. Ρυθμίστε τότε το τιμόνι στο σωστό ύψος, ξανατοποθετήστε το κλειδί στο σωλήνα του τιμονιού και φρίξτε το δυνατά. ΠΡΟΣΟΧΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο σωλήνας έχει μπει καλά στη θέση του και σφίξτε το δυνατά.

3. ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΛΟΥΡΙΟΥ ΤΩΝ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

Για να ρυθμίσετε τον ιμάντα, επιλέξτε την εγκοπή που ταιριάζει καλύτερα στο σχήμα των υποδημάτων σας.

4. Ευθυγράμμιση του ποδηλάτου

Αν το πριούν είναι ασταθές κατά την χρήση, στρέψτε έναν από τους ισοσταθμιστές ή και τους δυο, έως ότου απαλειφθεί η αστάθεια.



Λάβετε θέση μπροστά στο πριούν, τραβήξτε το πιονί προς το μέρος σας ενώ τα ροδάκια μετακίνησης παραμένουν στο έδαφος.

ΚΟΝΣΟΛΑ

Η κονσόλα σας διαθέτει πλήθος λειτουργιών οι οποίες προσθέτουν ποικιλία στην προπόνησή σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας.

Κεντρικό πλήκτρο για την ενεργοποίηση της κονσόλας, την επιβεβαίωση των επιλογών σας και την εκκίνηση της προπόνησης.



Πλούγηση στο μενού επιλογής προγράμματος.



Έξοδος από πρόγραμμα, επιστροφή στο κύριο μενού, απενεργοποίηση της κονσόλας.



Ρύθμιση (αύξηση ή μείωση) του βαθμού δυσκολίας ποδηλάτησης, ρύθμιση (αύξηση ή μείωση) των τιμών των παραμέτρων προπόνησης.

Επιλογέας: Επιλέξτε τον τύπο της συσκευής σας (VE, Ro, VM).
VE: ελλειπτικό ποδήλατο
VM: οικιακό ποδήλατο
RO: κωπηλατική

ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ : Ξεκινήστε νέα επιλογή.

ΕΠΙΛΟΓΗ KM / Mi

Η κονσόλα σας έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά ώστε να απεικονίζει τις ενδείξεις απόστασης και ταχύτητας σε km και km/h.
Για να επιλέξετε ως μονάδα μέτρησης τα μίλια (Mi):

ΠΙ

- Αρχίστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα για να τροφοδοτήσετε το ποδήλατο και, στη συνέχεια, να σβήσετε την κονσόλα.
- Πιέστε το κεντρικό κουμπί για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα.
- Επιλέξτε την μονάδα με τα πλήκτρα + και -
- Επικυρώστε πιέζοντας το κεντρικό κουμπί. , εμφανίζεται αυτομάτως η αρχική οθόνη.

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



Είναι η πρώτη οθόνη που εμφανίζεται όταν αρχίζετε να κάνετε πετάλι και τροφοδοτείτε το ποδήλατο.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ

Υπολογισμός της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ):

Για τις γυναίκες: 226 - ηλικία.

Για τους άνδρες: 220 - ηλικία.

Προσαρμογή ανάλογα με τη συχνότητα άθλησης:

Προσθέστε +10 εάν είστε αρχάριος, δεν αθλείστε.

Εφαρμόστε τον παραπάνω βασικό υπολογισμό εάν αθλείστε περιστασιακά.

Αφαρέστε -10 εάν αθλείστε τακτικά.

Η ΜΚΣ ανάλογα με τον στόχο:

Φάση ανάκτησης FCMAX (μέγιστης καρδιακής συχνότητας) μεταξύ 60% και 69% της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ => επανεκκίνηση με απαλό ρυθμό μεταξύ 70% και 79% της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ => απώλεια βάρους μεταξύ 80% και 89% της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ => βελτίωση της αντοχής > 90% της ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ => βελτίωση της επιδόσης

ΤΑΞΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

- Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας.
- Για να προσαρμόσετε την δυσκολία στο πετάλι, πιέστε τα κουμπιά + ή -
- Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα.
- Για να συνεχίσετε την συνεδρία σας (εντός των 60 δευτερολέπτων μετά την αρχή του διαλείμματος), αρχίστε και τάλι να κάνετε πετάλι.
- Για να διακόψετε την προπόνηση προτού τελειώσει, πιέστε το πλήκτρο
- Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, επανέλθετε στην αρχική οθόνη και πιέστε παρατεταμένα το πλήκτρο
- Η κονσόλα σβήνει αυτομάτως μετά από περίπου 90 δευτερόλεπτα αδράνεια.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Αρχίστε να κάνετε πετάλι και, στη συνέχεια, επιλέξτε το μενού 'προγράμματα' πιέζοντας το κουμπί
- Στο μενού προγραμμάτων, επιλέξτε το προφίλ μεταξύ των 7 προτεινόμενων, χρησιμοποιώντας το πλήκτρο ή τα κουμπιά + ή -
- Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο ρυθμίζετε τον χρόνο άσκησης χρησιμοποιώντας τα κουμπιά + ή -
- Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο ή αρχίστε να ποδηλατείτε (η προεπιλεγμένη διάρκεια προπόνησης είναι 30 λεπτά).
- Μπορείτε να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Χρόνος από εργοστασιακή ρύθμιση = 30 λεπτά (εκτός από «Quick-Start» όπου ο χρόνος αιχάνει προοδευτικά) ρυθμιζόμενος πιέζοντας τα πλήκτρα + ή -. Ένα πλακίδιο = 1 επίπεδα αντίστασης. 15 κάθετα τετράγωνα για 15 επίπεδα αντίστασης.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ «QUICK-START»:



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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «PERF»



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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «PULS»



Όφελος: Τόνωση
Περιγραφή: Δύο χρόνοι μεγιστοποίησης της έντασης, προσαρμογή του ρυθμού στο επίπεδο αντίστασης. Υψηλή αντίσταση = χαμηλότερος ρυθμός για σημαντικότερη μουκή ασκηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «KCAL 01»



Όφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1).
Περιγραφή: Διπλό πλατό με χαμηλή ένταση, διατήρηση αφετά γρήγορου ρυθμού στην συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «KCAL 02»



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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «FIT 01»



Όφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 1).
Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μια ακολουθία άσκηση που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική, μετά, καθοδική.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «FIT 02»



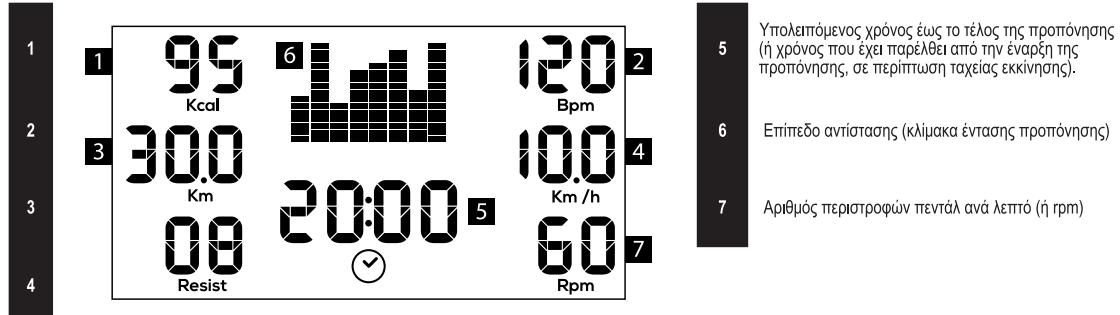
Όφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 2).
Περιγραφή: Διατηρείτε έναν καλό όγκο προσπάθειας στο σύνολο της ακολουθίας που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική, μια κορύφωση προσπάθεια και μια φάση καθοδική.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «SOFT»



Όφελος: Πορεία σε επίπεδο έδαφος.
Περιγραφή: Πορεία προσαρμοζόμενη κατά 100%, με ανακεφαλαίωση των επιδόσεων στο τέλος της συνεδρίας.

ΟΘΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ



ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ



Η σύνοψη των επιδόσεών εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης κατά τη διάρκεια της φάσης αποκατάστασης διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε:

- τη μέση καρδιακή σας συχνότητα (έαν κατά την προπόνηση φορέσατε τη ζώνη αναλογικού παλμογράφου μη κωδικοποιημένης μετάδοσης)
- μια εκτίμηση του ποσού θερμίδων που κάψατε
- τη μέση ταχύτητά σας
- την απόσταση που διανύσατε.

Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων, πιέστε παρατεταμένα το κεντρικό πλήκτρο.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Η κονιόλα σας δεν ενεργοποιείται: Ελέγχετε εάν είναι συνδεδεμένα τα καλώδιο στο πίσω τμήμα της κονιόλας και στο εσωτερικό του σκελετού (βήμα συναρμολόγησης 7).

Στην οθόνη της κονιόλας μου εμφανίζονται οι ενδείξεις «E1», «E2», «E3»: Επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών Domyos (βλ. τελευταία σελίδα).

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

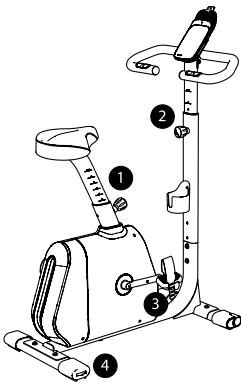
- Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους)
- Τις συμβουλές για την συντήρηση
- Τα διδακτικά βίντεο για να επισκευάσετε το προϊόν σας
- Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας

TR

SUNUM :

Bisiklet, kalp damar kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zindeleştirmenizi sağlayan mükemmel bir faaliyettir: Kalça, kuadrisepsler, baldırılar, sırt kasları, pektoral kaslar, bisepsler ve karın kasları. Bu ürün, zorlamasız bir pedal çevirme konforu için manyetik mekanizma ile donatılmıştır. Çalışması için elektrik bağlantısı gerekmemektedir. Seansınıza başlamak için, konsolun açık duruma gelmesi amacıyla pedalı birkaç defa çevirmeniz yeterlidir.

AYARLAR



Uyarı: Ayarların gerçekleştirilmesi için, bisikletten inilmesi gereklidir.

1. SELE YÜKSEKLİĞİNİN AYARLANMASI:

Etkili bir egzersiz için, selenin uygun yükseklikte olması gerekmektedir. Yani, pedal çevirirken, dizlerinizin pedal en alt pozisyondayken tamamen açılmış gerekmektedir. Seleyi ayarlamak için, tekerleği birkaç tur gevşetin ve kopilyayı selenin tüpünden kurtarmak için tekerleği çekin. Koltuğunuza uygun yükseklikte ayarlayın, tekerleği yeniden metal yapı içine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın. DİKKAT: Düğmenin sele tüpü içine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

2. GİDON NASIL AYARLANIR:

Gidonun yüksekliğini ayarlamak için, tekerleği birkaç tur gevşetin ve kopilyayı gidonun tüpünden kurtarmak için tekerleği çekin. Gidonunuzu doğru yüksekliğe ayarlayın, tekerleği yeniden metal yapı içine sokun ve sonuna dek sıkıştırın. UYARI: Tüpün yerine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun.

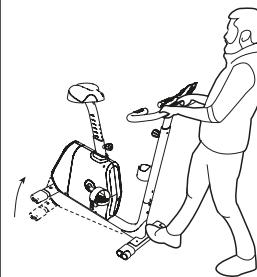
3. PEDALLARIN KAYIŞI NASIL AYARLANIR

Kayışı ayarlamak için, ayakkabınızın şekline daha iyi uyum için, size uygun dış yuvasını seçin.

4. BİSİKLETİN AYARLANMASI

Kullanım esnasında ürünün sabit tutulamaması durumunda, sabitlik sağlanana kadar ayarlama kompansatörlerinin birini veya ikisini çevirin.

HAREKET ETME



Ürünün ön kısmına geçin, hareket tekerleklerinin yerle temasını kesmeden, gidonu kendinize doğru çekin.

KONSOL

Konsolunuz, egzersizinizi zenginleştirmeniz için birçok fonksiyon sunar. Aşağıda, konsolunuzu kolayca kullanmaniza yönelik talimatların tamamını bulacaksınız.

Düğmesi ortada bulunan, konsolu çalıştırma, seçimi onaylama, bir antrenman seansınızı başlatma düğmesi.



Düğmesi Programın seçim menüsü içinde dolaşma.



Düğmesi Bir programdan çıkışa, ana menüye dönme, konsolu kapatma.



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

Seçim anahtarı: Cihaz tipinizi seçin (VE, Ro, VM).
VE: Eliptik bisiklet
VM: Egzersiz bisikleti
RO: Küreç çekme aleti

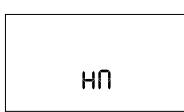
RESET: Seçimi yeniden başlat.

KM / MIL SEÇİMİ



Fabrika ayarı olarak, konsolunuz size mesafeyi km, hızı ise km/sa olarak verir.
Mil (Mi) birimine geçmek için:

Mİ



1. Bisikletin güç gelisini sağlamak için, birkaç saniye pedal çevirmeye başlayın, ardından konsolu kapatın.
2. Ana düğme üzerine 3 saniyeden fazla basın **OK**.
3. + ve - düğmeleri ile, ünite seçimini gerçekleştirin
4. Ana düğmeye basarak onaylayın **OK**, düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak ana ekrana geçer.

GİRİŞ EKRANI



Pedal çevirmeye başladığınızda ve bisikletin güç gelişini sağladığınızda, ilk olarak ekran açılır.

KALP ATIŞ HIZI ÇALIŞTIRMA

Maksimum kalp frekansı hesaplaması (FCmax):

Kadınlar için: 226 – yaşı.

Erkekler için: 220 – yaşı.

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.

Hedefinizle ilişkili olarak FC maks:

FCMAX 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 => Beden dayanıklılığının artırılması

FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi

ÇABUK ÇALIŞTIRMA

1. Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın.
2. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - düğmelerine basın
3. Bir mola vermek için, birkaç saniye boyunca pedal çevirmemi durdurun.
4. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın.
5. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın.
6. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.
7. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.
8. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.
9. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.
10. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.

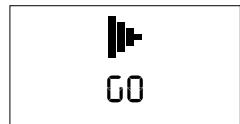
PROGRAMLAR

1. Pedal çevirmeye başlayın, ardından **OK**.
2. Programlar menüsü içinde, **OK** düğmesine veya + veya - düğmelerine basarak, program menüsünü seçin
3. düğmesine basarak onaylayın, **OK** + veya - düğmeleri yardımıyla, egzersiz süresini ayarlayın
4. düğmesine basarak onaylayın, **OK** düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, antrenman süresi 30 dakikadır).
5. Seansınıza başlayabilirsiniz.
6. Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - düğmelerine basın
7. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.
8. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.
9. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.
10. Seansınızda devam etmek için (molanın başından sonra, 60 saniye süre içinde), yeniden pedal çevirme başlayın.

PROGRAM PROFİLLERİ

Standart süre = + veya - tuşlarına basarak ayarlanabilir 30 dakika (Zamanın artığı « Quick-Start » hariç). Bir dikey karo : 1 direnç seviyesi. 15 dikey blok, yani toplamda 15 direnç seviyesi bulunmaktadır.

»QUICK-START» MODU



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

“PERF” PROGRAMI



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

“PULS” PROGRAMI



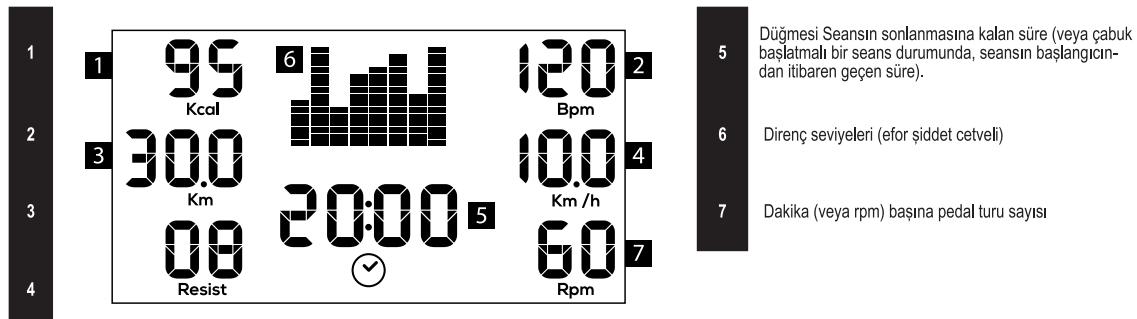
Faydası: Sıkılıştırma
Açıklama: Çift yükselme, tempoyu direnç seviyesine göre ayarlayın. Yüksek direnç = Daha yoğun kas çalışma için daha düşük tempo.

“KCAL 01” PROGRAMI

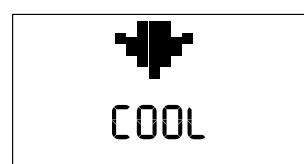


Faydası: Kilo verme (Seviye 1).
Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansı için oldukça hızlı bir tempoda çalışın. Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi tercihen sabit tutun.

SEANS SIRASINDA EKRAN



PERFORMANS ÇİZELGESİ



Performans çizelgesi, 2 dakikalık dinlenme sırasında seansınızın sonunda otomatik olarak görüntülenir. Böylece şunları görüntüleyebilirsiniz:

- Ortalama kalp frekansınız (seansınız sırasında kodlanmamış analog tipi bir kalp frekansı ölçüm kemeri taşıyorsanız);
- Yakılan kalori sayısı tahmini;
- Ortalama hızınız;
- Katedilen mesafe.

Egzersiz sona ermeden performansınızı genel özeti almak için, ortadaki düğmeye uzun süreli olarak basın.

ANORMALLİK TEŞHİSLERİ

Konsolunuz açılmıyor: Konsolun arkasındaki ve metal gövdeden içindeki kablo bağlantılarını kontrol edin (7. Montaj aşaması).

Konsolun ekranında «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor: Domyos satış sonrası servisi ile irtibat kurun (bkz. son sayfa).

DAHA FAZLA BİLGİ

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

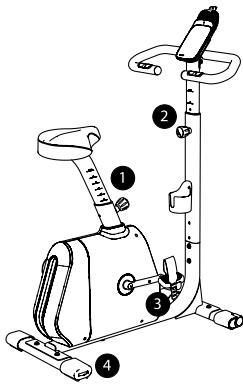
- SIK SORULAN SORULAR (sorular / cevaplar)
- Egzersiz tavsiyeleri
- Ürününüze onarım için eğitim videoları
- Ürününüz için mevcut yedek parçalar

RU

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ :

Велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодицы, квадрицепсы, икры, спинные и грудные мышцы, бицепсы и мышцы пресса. Это изделие оснащено магнитной передачей для увеличения комфорта от работы с педалями без сбоев. Для работы прибора не требуется подключение к электричеству. Несколько раз поверните педали, чтобы включить панель управления и начать тренировку.

РЕГУЛИРОВКИ



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 отверните колесико на несколько оборотов и потяните, чтобы выдвинуть штырь из подседельной трубы. Установите правильную высоту седла, вставьте колесико в подседельную трубу и затяните до упора. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: убедитесь, что ручка вошла в подседельную трубу и затяните ее до упора. Никогда не превышайте максимальную высоту седла, указанную на трубе.

2. РЕГУЛИРОВКА РУЛЯ:

Для регулировки высоты руля отверните колесико на несколько оборотов и потяните руль, чтобы выдвинуть штырь из рулевой трубы. Установите правильную высоту руля, вставьте колесико в основную трубу и затяните до упора. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Убедитесь, что труба вставлена обратно, и надежно затяните ее.

3. КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Для регулировки ремня выберите прорезь, которая вам подходит и максимально соответствует форме вашей обуви.

4. ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Если во время эксплуатации тренажер неустойчив, поверните один или оба выравнивателя до приведения в устойчивое положение.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



Встаньте перед прибором, потяните ручку на себя, удерживая колесики для перемещения на полу.

КОНСОЛЬ

На пульте управления сосредоточены многочисленные функции, дополняющие ваши занятия. Ниже приведены простые инструкции по его использованию.

Центральная кнопка для включения пульта, подтверждения выбора и начала сеанса тренировки.



Перемещение по меню выбора программы.



Выход из программы, возврат в главное меню, выключение пульта управления.

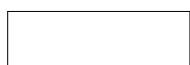


Регулировка (увеличение или уменьшение) нагрузки вращения педалей, регулировка (увеличение или уменьшение) параметров.

Селекторный переключатель: Выбор типа прибора (VE, Ro, VM).
VE: эллиптический тренажер
VM: велотренажер
RO: гребной тренажер

RESET (СБРОС): Сброс выбора.

ВЫБОР КМ/МИЛИ



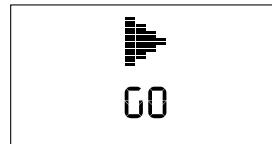
По умолчанию пульт управления настроен на указание дистанции и скорости в км и км/ч.
Для изменения единицы на мили (Mi):

П!



1. Вращайте педали несколько секунд, чтобы включить велотренажер, а затем погасите панель
2. Нажмите на центральную кнопку и удерживайте ее в течение 3 секунд.
3. Выберите единицу измерения кнопками «+» и «-»
4. Подтвердите выбор нажатием на центральную кнопку , пульт управления автоматически переходит в режим главного экрана.

ЭКРАН ПРИВЕТСТВИЯ



При начале вращения педалей и включении велотренажера отображается главный экран.

ИНФОРМАЦИЯ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

Расчет максимальной частоты сердечного ритма (FC 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.

Максимальная частота сердечного ритма FC max в соответствии с поставленной задачей:

этап восстановления максимальной ЧСС

максимальная ЧСС от 60% до 69% => спокойное восстановление формы

максимальная ЧСС от 70% до 79% => снижение веса

максимальная ЧСС от 80% до 89% => улучшение выносливости

максимальная ЧСС более 90% => улучшение результата

БЫСТРЫЙ СТАРТ

1. Начните нажимать на педаль для начала занятия.
2. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» и «-»
3. Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд.
4. Чтобы возобновить тренировку (в течение 60 секунд после остановки), начните вновь вращать педали.

5. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку
6. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку после возврата на главный экран.
7. Панель автоматически отключается приблизительно через 90 секунд бездействия.

ПРОГРАММЫ

1. Начните вращать педали, а затем выберите меню программ, нажав на кнопку
2. В меню программ выберите профиль из 7 предложенных с помощью кнопки или на кнопки «+» и «-»
3. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку время тренировки устанавливается кнопками «+» и «-»
4. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут).
5. Можете начинать сеанс тренировки.
6. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» и «-»
7. Чтобы возобновить тренировку (в течение 60 секунд после остановки), начните вновь вращать педали.
8. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку
9. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку после возврата на главный экран.
10. Панель автоматически отключается приблизительно через 90 секунд бездействия.

ПРОФИЛИ ПРОГРАММЫ

Время по умолчанию = 30 минут (кроме режима «Quick-Start», в котором время прибавляется) регулируется нажатием на кнопки «+» и «-». Вертикальная панель = 1 уровня сопротивления. Всего 15 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

РЕЖИМ «QUICK-START»



GO

Преимущество: Быстрое использование.
Описание: Просто сядьте на велотренажер и вращайте педали!

ПРОГРАММА «PERF»



PERF

Преимущество: Показатель
Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц. В идеале, вы должны поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Наименьшие уровни сопротивления – это фазы восстановления.

ПРОГРАММА «PULS»



PULS

Преимущество: Улучшение формы
Описание: Двойной подъем – адаптируйте ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

ПРОГРАММА «KCAL 01»



KCAL 01

Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).
Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью – поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки. Совет: при приложении усилия руки предпочтительно удерживать в одном положении.

ПРОГРАММА «KCAL 02»



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 «FIT 01»



FIT 01

Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 1).
Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.

ПРОГРАММА «FIT 02»



FIT 02

Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 2).
Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всего цикла, включающего фазу повышения, пик усилия и фазу понижения.

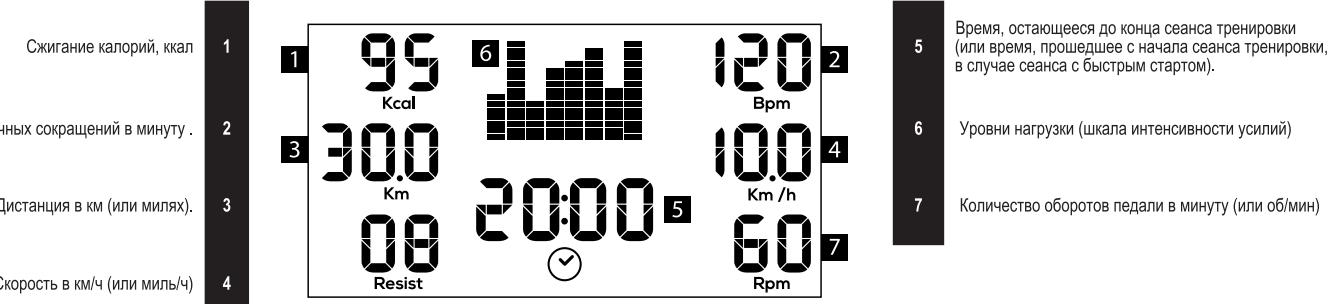
ПРОГРАММА «SOFT»



SOFT

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

ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ТРЕНИРОВКИ



СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ



По окончанию сеанса тренировки, во время этапа восстановления ваши сводные результаты автоматически отображаются на экране в течение 2 минут. На экране отображаются:

- средняя частота сердечного ритма (если во время занятия на вас был некодированный аналоговый пояс для измерения частоты сердечного ритма);
- подсчет количества сожженных калорий;
- средняя скорость;
- преодоленная дистанция.

Чтобы выключить отображение сводных показателей на экране досрочно, нажмите центральную кнопку.

ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Ваша консоль не включается: Проверьте соединение кабелей с обратной стороны панели управления и внутри блока (этап сборки № 7).

На дисплее консоли отображаются «E1», «E2», «E3»: Свяжитесь с отделом послепродажного обслуживания Domyos (контактные данные на последней странице).

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

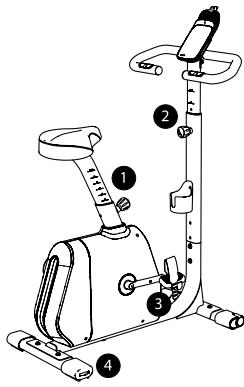
- FAQ (вопросы/ответы)
- Рекомендации по уходу
- Обучающие видеоролики по ремонту изделия
- Запасные части для вашего изделия

VI

CÁNH BÁO :

Đi xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khoẻ hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: cơ bắp, đùi, bắp chân, lưng, cơ ngực, bắp tay và cơ bụng. Sản phẩm này được trang bị một máy phát từ tĩnh để đảm bảo đạp một cách trơn tru với sự thoải mái hơn. Không cần phải kết nối với nguồn điện để máy hoạt động. Đạp vài lần để bật bàn điều khiển để khởi động bài tập.

ĐIỀU CHỈNH



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 yên ngồi, mở vít vải vòng và kéo chốt ra khỏi ống ống yên ngồi. Điều chỉnh ghế của bạn ở độ cao thích hợp, cảm lõi chốt vào yên ghế sau đó vặn chặt. CÁNH BẢO: Đảm bảo núm vận yên ngồi được siết chặt. Không bao giờ được kéo quá cao độ cao tối đa của yên ngồi ghi trên ống yên.

2. ĐIỀU CHỈNH GHI ĐÔNG NHƯ THẾ NÀO:

Để điều chỉnh độ cao của ghi đồng, mở vít ra vải vòng và kéo chốt ghi đồng. Sau đó điều chỉnh ghi đồng ở độ cao thích hợp, lắp lại núm vào ghi đồng và vặn chặt lại. CÁNH BẢO: Đảm bảo đặt ống chính xác và vặn chặt tối đa.

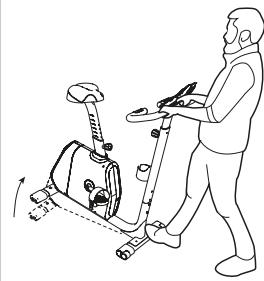
3. CÁCH ĐIỀU CHỈNH DÂY XÍCH BÀN ĐẠP

Để điều chỉnh dây dài, lựa chọn mức vạch phù hợp với bạn để vừa nhất với giày của bạn.

4. ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CHO XE ĐẠP

Trong trường hợp sản phẩm không ổn định trong quá trình sử dụng, xoay một hoặc cả hai bộ bù trừ mức đặt trên chân sau cho đến khi ổn định.

Di chuyển



Trước hết hãy đặt thiết bị đứng trước bạn, kéo ghi đồng đến gần người và bánh xe tiếp đất.

BÀNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển dụng cụ của bạn trang bị nhiều tính năng nhằm tăng cường buổi tập luyện thể dục của bạn. Bạn sẽ tìm thấy tất cả các hướng dẫn bên dưới để giúp sử dụng dễ dàng.

Nhấn nút Central để chuyển sang bảng điều khiển dụng cụ, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu phần tập luyện.



Nút Browse chưa thực đơn lựa chọn chương trình.



Nút Exit (Thoát) chương trình, quay trở về thực đơn chính, tắt bảng điều khiển dụng cụ.



Nút Adjust (Điều chỉnh) (tăng hoặc giảm) độ khó bàn đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) các cài đặt của bạn.

Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy (VE, RO, VM).

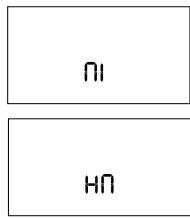
VE: huấn luyện viên chèo

VM: xe đạp thể dục

RO: máy tập đa năng

KHỎI ĐỘNG LẠI: Khởi động lựa chọn.

LỰA CHỌN KM/DAM

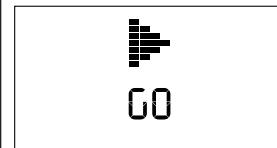


Mặc định, bảng điều khiển của bạn sẽ cho bạn thông tin về khoảng cách và tốc độ bằng km và km/h.

Thay đổi đơn vị sang Dặm (Mi):

- Bắt đầu đạp xe trong vài giây đầu để khởi động cho xe, sau đó tắt bảng điều khiển.
- Nhấn nút trung tâm 3 giây
- Lựa chọn đơn vị với các nút + và -
- Xác nhận bằng cách ấn nút trung tâm. , bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình khởi động.

MÀN HÌNH CHỦ



Màn hình đầu tiên hiển thị khi bạn bắt đầu đạp xe và khởi động xe.

THÔNG TIN NHỊP TIM

Tính toán nhịp tim tối đa (HR tối đa):

Cho phụ nữ: 226 – tuổi

Cho đàn ông: 220 – tuổi

Điều chỉnh tuỳ 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.

HR tối đa có gắn mục đích:

Giai đoạn phục hồi FCMAX

Từ 60% đến 69% của FC MAX => thư giãn nhẹ nhàng

Từ 70% đến 79% của FC MAX => giảm cân

Từ 80% đến 89% của FC MAX => cải thiện sức bền

>90% FC MAX => cải thiện hiệu suất

KHỎI ĐỘNG NHANH

- Bắt đầu đạp để khởi động.
- Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc -
- Dừng đạp trong vài giây để phanh.
- Để tiếp tục phiên tập (trong giới hạn 60 giây sau khi bắt đầu dừng tập), đạp tiếp.
- Để dừng phần luyện tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút
- Để tắt bảng điều khiển, hãy nhấn và giữ các nút khi bạn đã quay lại màn hình khởi động.
- Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 90 giây ngừng kích hoạt.

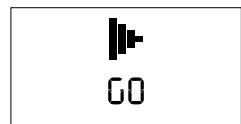
CÁC CHƯƠNG TRÌNH

- Bắt đầu đạp và lựa chọn chương trình bằng cách nhấn nút
- Trong bảng lựa chọn chương trình, sử dụng nút Hoặc các nút + hoặc -
- Xác nhận bằng cách ấn nút Bạn điều chỉnh thời gian tập bằng cách nhấn các nút + hoặc -
- Xác nhận bằng cách ấn nút hoặc khởi động bàn đạp (thời lượng luyện tập mặc định là 30 phút).
- Bạn có thể bắt đầu phần luyện tập.
- Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc -
- Để tiếp tục phiên tập (trong giới hạn 60 giây sau khi bắt đầu dừng tập), đạp tiếp.
- Để dừng phần luyện tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút
- Để tắt bảng điều khiển, hãy nhấn và giữ các nút khi bạn đã quay lại màn hình khởi động.
- Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 90 giây ngừng kích hoạt.

CÁC MẪU CHƯƠNG TRÌNH

Thời gian mặc định = 30 phút (trừ "Khởi động Nhanh" khi thời gian tăng lên) có thể điều chỉnh được bằng cách nhấn các nút + hoặc -. Một gạch dọc = 1 mức kháng cự. Có 15 cột đứng tương đương tổng số 15 mức độ sức bền.

CHẾ ĐỘ "KHỞI ĐỘNG NHANH":



Lợi ích: Sử dụng nhanh.
Mô tả: Cài đặt xe đạp và bàn đạp hết sức đơn giản!

CHƯƠNG TRÌNH "PERF"



Lợi ích: Thực hiện
Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tài của cơ. Lý tưởng nhất là duy trì cùng một tốc độ trong toàn bộ phiên. Sức chịu đựng thấp là giai đoạn phục hồi.

CHƯƠNG TRÌNH "PULS"



Lợi ích: Sắc thái
Mô tả: Độ dốc gấp đôi, tốc độ điều chỉnh theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.

CHƯƠNG TRÌNH "KCAL 01"



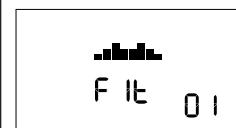
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).
Mô tả: Cường độ thấp gấp đôi giai đoạn cao nguyên, duy trì tốc độ khá nhanh trong suốt buổi tập. Lời khuyên: Đặt tay đúng vị trí trong suốt quá trình tập luyện nếu có thể.

CHƯƠNG TRÌNH "KCAL 02"



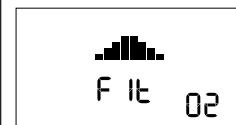
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).
Mô tả: Các quãng cường độ thấp giúp duy trì trong một khu vực mục tiêu, cần một lượng tài của cơ lớn hơn so với cấp độ 1.

CHƯƠNG TRÌNH "FIT 01"



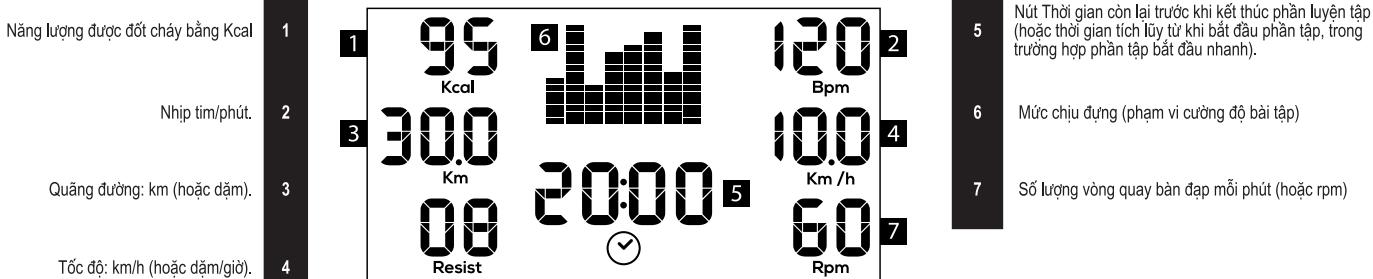
Lợi ích: Thể dục thể hình (Cấp độ 1).
Mô tả: Hai ngưỡng định trong một cường độ trong một trình tự tập luyện bao gồm giai đoạn tăng dần (lên dốc) và giai đoạn giảm dần (xuống dốc).

CHƯƠNG TRÌNH "FIT 02"

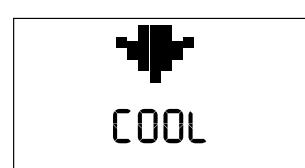


Lợi ích: Thể dục thể hình (Cấp độ 2).
Mô tả: Duy trì một khối lượng công việc tốt trong suốt buổi tập luyện, trong đó bao gồm giai đoạn tăng dần, một giai đoạn cao nguyên (duy trì) và giai đoạn giảm dần.

BẢO VỆ TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH LUYỆN TẬP



TÓM TẮT THỰC HIỆN



Tóm tắt việc thực hiện của bạn được tự động hiển thị vào cuối phần luyện tập trong suốt giai đoạn khôi phục hai phút. Bạn sẽ có thể thấy:

- nhịp tim trung bình của bạn (nếu bạn có chỉ số nhịp tim tương tự không bị mã hóa trong suốt quá trình luyện tập);
- dự tính lượng năng lượng được đốt cháy;
- tốc độ trung bình của bạn;
- khoảng cách đi được.

Để thoát khỏi chế độ tóm tắt thực hiện trước khi kết thúc, hãy nhấn và giữ nút giữa.

XỬ LÝ SỰ CỐ

Bảng điều khiển không sáng: Kiểm tra cáp nối dâng sau màn hình điều khiển và bên trong khung (bước lắp số 7)

Màn hình bảng điều khiển hiển thị «E1», «E2», «E3»: Liên hệ với trung tâm chăm sóc khách hàng của DOMYOS (xem trang cuối).

ĐỀ BIẾT THÊM THÔNG TIN

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

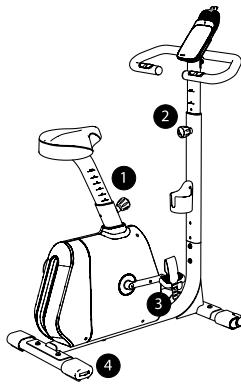
- FAQ (câu hỏi/trả lời)
- Khuyến cáo bảo dưỡng
- Video hướng dẫn sửa chữa thiết bị.
- Phụ tùng có sẵn cho thiết bị của bạn.

ID

PRESENTASI :

Sepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan sambil mengencangkan seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, betis, punggung, dada, biceps, dan penguatan otot perut. Produk ini dilengkapi dengan sistem transmisi magnetics demi pengayuhan yang sangat nyaman, tanpa tersendat-sendat. Maka tidak perlu menyambungkannya dengan arus listrik untuk mengoperasikannya. Mengayuh beberapa kali cukup untuk menyalakan monitor dan memulai sesi Anda.

PENGATURAN



Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.

1. MENGATUR KETINGGIAN SADEL:

Untuk latihan yang efektif, selidik harus berada pada ketinggian yang baik, yakni, ketika Anda mengayuh, lutut Anda harus tertekuk sedikit ketika pedal berada pada posisi terendah. Untuk menyetel selidik, bukalah tombol dengan memutarinya beberapa kali kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung selidik. Sesuaikan tempat duduk pada ketinggian yang benar, masukkan kembali tombol dalam tabung selidik kemudian kencangkan sekeras mungkin. PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tombol dalam tabung selidik dikembalikan pada tempatnya dan kencangkanlah semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maks selidik yang tertera pada tabung.

2. CARA MENGATUR SETANG:

Untuk menyetel ketinggian setang, bukalah tombol dengan memutarinya beberapa kali kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung setang. Sesuaikan setang pada ketinggian yang benar, masukkan kembali tombol dalam kerangka utama kemudian kencangkan semaksimal mungkin. PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tabung setang telah dikembalikan pada tempatnya dan kencangkanlah secara maksimal.

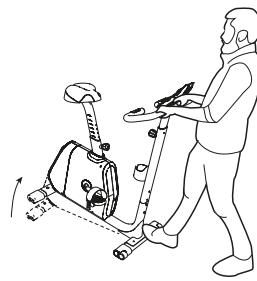
3. CARA MENGATUR STRAP PEDAL SEPEDA

Untuk menyesuaikan strap, pilihlah posisi yang cocok untuk diri Anda sehingga akan mengikuti bentuk sepatu Anda sebaik mungkin.

4. Penstabilan sepeda

Apabila produk tidak stabil saat digunakan, putarlah salah satu penyeimbang atau kedua-duanya sampai produk stabil kembali.

PEMINDAHAN



Posisikanlah diri Anda di depan produk, tariklah setang menuju diri Anda seraya menahan posisi roda pemindah pada lantai.

MONITOR

Monitor menawarkan berbagai fitur untuk memperluas kegiatan Anda. Tercantum di bawah ini semua indikasi untuk menggunakananya dengan mudah.

Tombol utama untuk menyalakan monitor, konfirmasi pilihan, memulai latihan.



Navigasi dalam menu pilihan program.



Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.

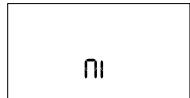


Mengatur (menambahkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, Mengatur (menambahkan atau mengurangi) setting Anda.

Tombol pemilih: Pilih jenis peralatan (VE, Ro, VM).
VE: sepeda ellipitikal
VM: sepeda statis
RO: dayung

RESET : Reset pilihan.

PILIH KM / Mi



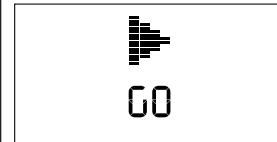
Secara default, monitor Anda menunjukkan indikasi jarak dan kecepatan dalam km dan km/jam.
Untuk menggunakan satuan Miles (Mi):

11

1. Mengayuhlah selama beberapa detik untuk menyulapai sepeda kemudian mematikan monitor
2. Tekan tombol utama lebih dari 3 detik
3. Pilih satuan dengan tombol + dan -
4. Konfirmasi dengan menekan tombol utama , monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.

LAYAR UTAMA

LAYAR UTAMA



Inilah layar pertama yang muncul ketika Anda mulai mengayuh dan menyulapai sepeda.

PEMBINAAN DETAK JANTUNG

Hitungan detakan 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 % FC MAKS => peningkatan prestasi

QUICK START

1. Mulailah mengayuh untuk mulai sesi Anda.
2. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -
3. Untuk pause, berhentilah mengayuh selama beberapa detik.
4. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 60 detik setelah awal jeda), mulailah

- mengayuh kembali.
5. Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol
6. Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol ketika telah kembali ke halaman utama.
7. Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 90 detik tanpa aktivitas.

ANEKA PROGRAM

1. Mulailah mengayuh kemudian pilih menu program dengan menekan tombol
2. Dalam menu program, pilih profil di antara 7 profil yang ditawarkan dengan menggunakan tombol atau tombol + atau -
3. Untuk validasi, bukalah tombol aturlah waktu berlatih dengan menggunakan tombol + atau -
4. Untuk validasi, bukalah tombol atau dengan memulai mengayuh (secara default, durasi latihan adalah 30 menit).
5. Anda dapat memulai sesi latihan Anda.

6. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -
7. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 60 detik setelah awal jeda), mulailah mengayuh kembali.
8. Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol
9. Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol ketika telah kembali ke halaman utama.
10. Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 90 detik tanpa aktivitas.

PROFIL-PROFIL PROGRAM

Waktu default = 30 menit (kecuali «Quick-Start», waktu akan bertambah secara bertahap) yang dapat diatur dengan menekan tombol + dan -. Satu kotak vertikal = 1 level daya lawan. Terdapat 15 kotak vertikal, yaitu 15 level daya lawan secara keseluruhan.

MODUS «QUICK-START»



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

PROGRAM «PERF»



Keuntungan: Hasil
Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja otot yang besar. Secara ideal, kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Kekuatan lawan yang lebih rendah merupakan fase pemulihan.

Program «PULS»



Keuntungan: Pengengangan
Keterangan: Dua tanjakan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat kekuatan lawan. Kekuatan lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.

Program «KCAL 01»



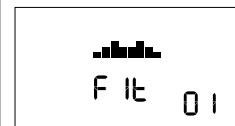
Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 1).
Keterangan: Dua dataran dengan intensitas rendah, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan. Saran: Sebaiknya tangan tidak berpindah posisi selama latihan

Program «KCAL 02»



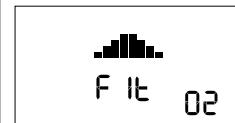
Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2).
Keterangan: Interval dengan intensitas rendah untuk tetap berada dalam area target, disertai dengan gerakan otot yang lebih kuat daripada level 1.

Program «FIT 01»



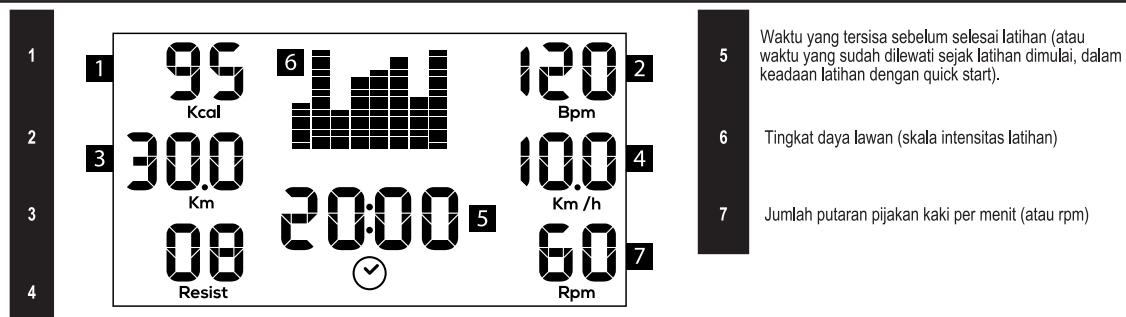
Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 1).
Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat (tanjakan) lalu mereda (turun).

Program «FIT 02»

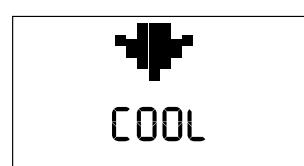


Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 2).
Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap.

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:

- detakan jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda);
- perkiraan jumlah kalori yang terbakar;
- kecepatan rata-rata;
- jarak yang ditempuh.

Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum latihan Anda berakhir, tekan lama tombol utama.

DIAGNOSIS MASALAH

Monitor tidak menyala: Periksalah sambungan kabel pada bagian belakang monitor dan bagian dalam kerangka (tahap perakitan n°7).

Layar monitor saya menampilkan «E1», «E2», «E3»: Hubungi layanan purna jual Domyos (lihat halaman terakhir).

INFORMASI LEBIH LANJUT

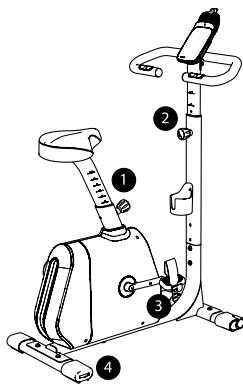
Kunjungilah www.decathlon.fr dan masuklah bagian Layanan Purna Jual dan lihatlah:

- FAQ (tanya / jawab)
- Saran pemeliharaan
- Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda
- Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda

ZH

介绍 :

健身车身 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。臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二头肌和腹部肌肉。此产品配备磁力发射器，以确保踏板运动流畅，舒适感更好。无需通电即可运行。 几次蹬车足以启动面板开始您的锻炼。



警告：您必须从健身车上下来，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。如要调节座鞍，请将旋钮松开几圈并将其从座鞍管插销中拉出。将座鞍调至正确的高度，将旋钮装回座鞍管，然后重新拧紧。警告：请确保将按钮重新装回座鞍管并拧紧。切勿超过座鞍管上标示的最高座鞍高度。

2. 如何调整握把：

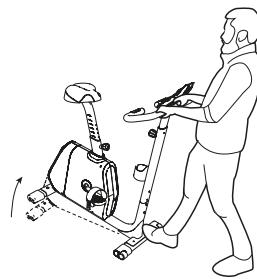
如要调节握把高度，请将旋钮松开几圈并将其从握把管插销中拉出。将握把调至正确的高度，将旋钮装回主框架，然后重新拧紧。警告：请确保将按钮重新装回握把管并拧紧。

3. 如何调节踏板带

如要调节皮带，请选择适合您的皮带孔，尽量与您鞋子的形状相匹配。

4. 健身车稳定性调节

如在使用中产品出现失衡，可旋转两个调整脚垫之一（或全部）直至产品稳定为止。



请站在产品前方，将握把向您的方向拉动，同时保持移动滚轮着地。

电子表

电子表提供许多功能来增强锻炼。您可以参阅以下所有说明来简化使用。

按钮 中央按钮用于在控制台进行切换、确认选择并开始锻炼。



按钮 浏览锻炼计划选择菜单。



按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭控制台。



按钮 调整（增加或降低）蹬车难度并调整（增加或降低）设置。

选择开关：选择机器的类型（VE、RO或VM）。

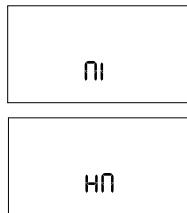
VE：椭圆机

VM：健身车

RO：划艇机

重置：重置选择。

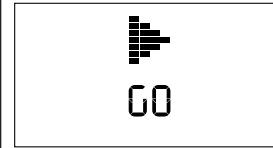
KM/公里选择



默认情况下，控制台将显示距离和速度信息（单位分别为km和km/h）。为了将单位改为公里（Mi）：

1. 开始蹬车数秒给健身车充电然后关闭面板
2. 按中央按钮3秒以上
3. 用按钮+和-选择单位
4. 按中央按钮确定 确认后，控制台将自动显示开机屏幕。

主界面



这是您开始蹬车并给健身车充电期间显示的第一个屏幕。

心率功能训练教学

计算最高心率（最高HR）：

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。

最高HR，这与目标有关：

FCMAX恢复阶段

60%到69%FC MAX => 缓慢恢复

70%到79%FC MAX => 减肥

80%到89%FC MAX => 增强耐力

> 90 % FC MAX => 提高成绩

快速入门

1. 脚踩踏板，训练开始。
2. 如要调节蹬车难度，请按+ 或 -按钮。
3. 如需休息，可停止踩踏板几秒钟。
4. 如要继续锻炼（在休息开始后的60秒内），请重新蹬车。

计划

1. 请开始蹬车并按按钮
2. 在程序菜单中使用 或按钮+ 或 -选择程序
3. 按下 使用按钮+ 或 -设置锻炼时间
4. 按下 按钮确认或开始蹬车（默认锻炼时间为30分钟）。
5. 您可以开始锻炼。
6. 如要调节蹬车难度，请按+ 或 -按钮。
7. 如要继续锻炼（在休息开始后的60秒内），请重新蹬车。
8. 如要停止锻炼，请按下
9. 如要关闭控制台，请在返回开机屏幕后按住 按钮。
10. 约90秒无活动后面板自动熄灭。

计划配置文件

默认时间 = 30分钟（除“快速启动”外，该模式时间递增），可按+ 或 - 键调节。垂直片=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：



优点：快速入门。
说明：上车并轻松蹬车！

《KCAL 02》程序



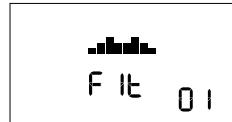
优点：减轻体重（等级2）
说明：低频率间隔，以保持在目标区范围内，肌肉负载比等级1更大。

《PERF》程序



优点：体能模式。
说明：高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力。最好能在整个训练时长中保持相同节奏。在恢复阶段使用较低阻力。

《FIT 01》程序



优点：健身（等级1）
说明：训练时序中的2个频率峰值，包括1个上升（上坡）以及随后的下降（下坡）阶段。

《PULS》程序



优点：健身
说明：使用双上坡程式，节奏应根据阻力水平进行适应调整。高阻力=节奏较慢，肌肉紧张程度更高

《FIT 02》程序



优点：健身（等级2）
说明：在整个训练时长中保持良好的负载量，其中包括1个上升阶段，1个高原和1个下降阶段。

《KCAL 01》程序



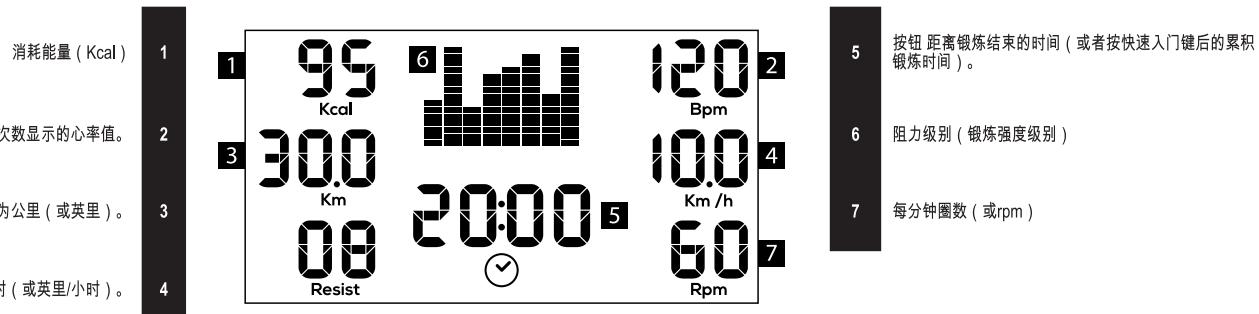
优点：减轻体重（等级1）
说明：低频率双高原模式，在整个训练时长中保持相对较快的节奏。小贴士：如果能力允许，在运动过程中，维持手的位置不变。

《SOFT》程序

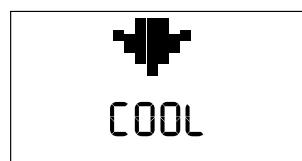


优点：平整
说明：100%可定制，训练时长结束后有训练效果总结

锻炼过程中的屏幕



体能总结



在两分钟恢复期中，屏幕将在锻炼结束后显示您的体能总结。您可以看到：

- 平均心率（如果您在锻炼时佩戴未加密模拟心率表）；
- 消耗能量的估计值；
- 平均速度；
- 距离。

如果需要在结束后退出体能总结，请按下中央按钮。

故障诊断

电子表无法开启：请检查面板背面与框架内部的接线（安装步骤7）。

当电子表显示“E1”，“E2”，“E3”：联系Domyos售后服务部（参见最后一页）。

更多信息

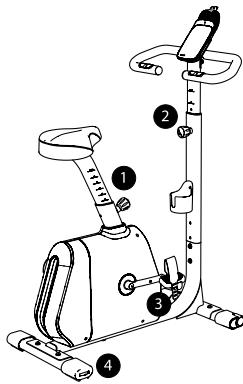
请通过www.decathlon.fr售后服务支持栏联系我们并查阅：

- FAQ (问题 / 回答)
- 产品修理教学视频
- 保养建议
- 为产品提供的零备件

JA

绍介：

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。: 腹筋、太腿、ふくらはぎ、背中、筋肉、二頭筋、腹筋。本製品は、非常に快適でスムーズにペダルがこけるように、磁石式トランスミッターが搭載されています。起動させるためには電源につなぐ必要はありません。何回かペダルをこげば、操作盤がついて練習を始められます。



警告：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やや曲がっている必要があります。サドルを調整するためには、つまみを数周回して、止めピンをサドルのパイプから外す。サドルを良い高さに調整して、再度つまみをサドルのパイプに入れてしっかりと固定する。注意：パイプの中にしつかりボタンが戻ったが確認して、しっかりと固定する。パイプに記載されているサドルの最大の高さを超えてはいけません。

2. ハンドルの調整方法：

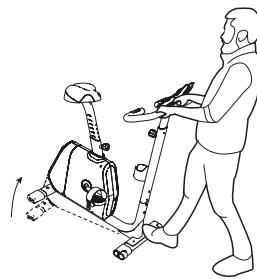
ハンドルを調整するためには、つまみを数周回して外し、ハンドルのパイプを引く。適度な高さにハンドルを調整して、再度つまみを差し込みしっかりと固定する。注意：パイプがしっかりと戻ったか確認して、しっかりと固定する。

3. ペダル用ストラップの調整方法

ペダルストラップを調整するには、靴の形に一番合う刻み目を選んでください。

4. バイクのレベルリング

製品が使用中に不安定になった場合、安定するまで、レベル調整器の一方あるいは両方をつけてください。



商品の前に立って、地面移動用のキャスターを保ったままハンドルを手前に引いてください。

本体

コンソールがトレーニングを強化するためのさまざまな機能を提供します。簡単使用のためのすべての説明が以下に記載されています。

ボタン。中央ボタンでコンソールをオンにして、選択を確定し、トレーニングセッションを開始します。



ボタン。プログラム選択メニューを表示します。



ボタン。プログラムを終了し、メインメニューに戻り、コンソールをオフにします。

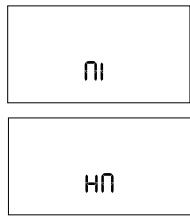


ボタン。ペダリング難易度を調整（増減）し、設定を調整（増減）します。

選択スイッチ：マシンの種類を選択します（VE、RO、VM）。
VE：クロストレーナー
VM：エクササイズバイク
RO：ローリングマシン

リセット：選択をリセットします。

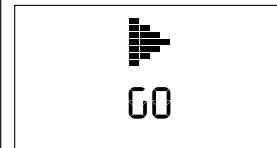
KM/マイルの選択。



デフォルトでは、コンソールは距離と速度情報をkmとkm/時で表示します。
単位をマイル(Mi)に変更するには：

1. 自転車に電源を供給するためと操作盤を消すために数秒間ペダルをこぎはじめる。
2. 中央ボタンを3秒以上押す
3. 単位を+と-ボタンで選択する
4. 中央ボタンで決定する を押して確定します。コンソールは自動的に開始画面を表示します。

メイン画面



ペダルをこぎはじめて、自転車に電源供給する際に表示される最初の画面です。

心拍数に関する指導

最大心拍数の計算方法（最大HR）：

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。

目標に合わせた最大HR：

FCMAXの回復期間

FCMAXの60%～69%→ゆっくりとした回復

FCMAXの70%～79%→体重減少

FCMAXの80%～89%→持久力の向上

FCMAXの90%以上→パフォーマンスの向上

クイックスタート

1. ベダリングを開始してセッションを始めます。
2. ペダルをこぐ力を調整するためには+または-ボタンを押す
3. 休憩するには、ベダリングを数秒停止します。
4. 練習を再開するためには（休憩開始から60秒までの間）、再度ペダルをこいでください。

プログラム

1. ペダルをこいで、ボタンを押してプログラムメニューを選択してください
2. プログラム・メニューで、 または+または-ボタン
3. ボタンを押して確定し、 +または-ボタンを使って練習時間を調整してください
4. ボタンを押して確定し、 ボタンを押して確定するか、ベダリングを開始します（デフォルトの運動時間は30分間）。
5. セッションを開始できます。

プログラムのプロファイル

デフォルト時間：30分（時間が上がる「クイックスタート」以外）、+または-ボタンを押して調整可能。垂直タイル = 1の抵抗レベル。合計で15の抵抗レベル付きの垂直ブロックが5個あります。

「クイックスタート」モード :



GO

利点 : 素早く使用できる。
説明 : 自転車の上に乗り、ただペダルをこぐ

「PFRF」プログラム



利点 : パフォーマンス。
説明 : 高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。理想的には、セッションの全期間中、同じペースを維持しなければなりません。低抵抗は、回復段階です。

「PULS」プログラム



利点 : シェイプアップ
説明 : ダブル昇降は、抵抗レベルに応じて適合したペースです。高抵抗=より大きな筋肉が関わる、さらに遅いペース。

「KCAL01」プログラム



利点 : 重量減少(レベル1)。
説明 : 低強度はダブル停滞状態は、トレーニングセッション中かなり早いペースを維持します。ヒント: 可能であれば、運動中に所定の位置に手を置いてください。

「KCAL02」プログラム



利点 : 重量減少(レベル2)。
説明 : 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担を伴います。

「FIT01」プログラム



利点 : フィットネス(レベル1)。
説明 : ワークアウト中、強度に2回のピークがあります。これには、前進(昇降)と低下(下降)の段階があります。

「FIT02」プログラム



利点 : フィットネス(レベル2)。
説明 : ワークアウト中全体にわたって良好な作業負荷を維持します。これには、前進(昇降)、水泳、低下(下降)の段階があります。

セッション中の画面

消費カロリー(キロカロリー)

1

1分間の心拍数。

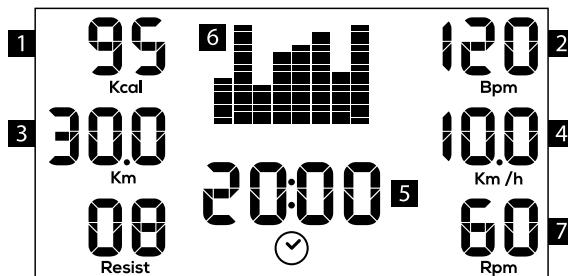
2

距離(kmまたはマイル)

3

速度(km/時またはマイル/時)。

4



5 ボタン。セッション終了までの残り時間(またはクイックスタートセッションの場合には、セッション開始からの累積時間)。

6 負荷レベル(運動強度スケール)

7 1分間のペダル回転数(rpm)

パフォーマンス概要



あなたのパフォーマンス概要是自動的に、セッション終了時の2分間にリカバリ期間中に表示されます。表示される項目:

- 平均心拍数(セッション中にエンコードされていないアナログ心拍計を着用していた場合)
- 推定消費カロリー
- 平均速度
- 走行距離

終了前にパフォーマンス概要を終了させるには、中央ボタンを長押しします。

異常の診断

コンソールの電源が入らない場合: ケーブルと操作盤の裏と骨組みの内部の接続を確認してください(組み立てステップ7)。

コンソールの画面に「E1」、「E2」、「E3」が表示される。Domyosのアフターサービス(最終ページを参照)にお問い合わせください。

より詳しく

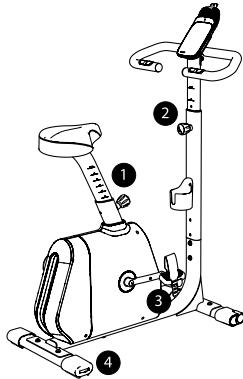
www.decathlon.frの顧客サービスにアクセスして、こちらを見てください:

- FAQ(質問/回答)
- メンテナンスのアドバイス
- 商品を準備するためのチュートリアルビデオ
- 商品には付属部品があります

ZT

产品介绍:

騎自行车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：臀部肌肉、大腿、小腿、背部、胸部肌肉、二頭肌及腹肌。本產品配備磁性傳送器，可確保順暢地踩踏，更加舒適。無須插電即可使用。踩踏幾下就能啟動控制臺並開始您的訓練。



警告：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。 請將調節輪轉鬆幾圈再拉出，讓定位插銷退出坐管以調整坐墊高度。 將您的坐墊調整至適當高度，將調節輪插回坐管後鎖緊。 注意事項：請確認坐管上的按鈕位置正確再鎖緊。 坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。

2. 如何調整把手：

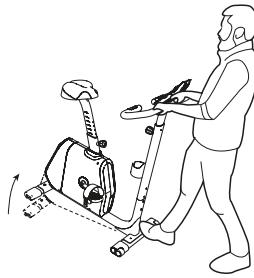
要調整把手高度，請將調節輪轉鬆幾圈再拉出，讓定位插銷退出把手管。 將把手調至適當高度，將調節輪插回主車架後鎖緊。 注意事項：請確認圓管位置正確再鎖到最緊。

3. 如何調整狗嘴套

要調整踩踏帶，請選擇符合您鞋型鬆緊的皮帶孔。

4. 自行車穩定性調節

如在使用中產品出現失衡，可旋轉兩個平衡補償器之一（或全部）直至產品穩定為止。



請站在產品前方，將把手向自己拉近，同時讓移動滾輪貼在地面。

控制面板

控制台提供多種功能來輔助您運動。控制台簡單易用，說明如下。

按鈕：用來開啟控制台、確認選擇、開始訓練的中央按鈕。



按鈕：瀏覽模式選單。



按鈕：退出模式、返回主選單、關閉控制台。

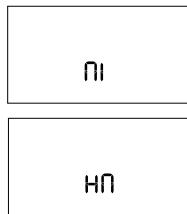


按鈕：調整（調高或調低）踩踏難度、調整（調高或調低）設定。

選擇開關：選擇機器類型（VE、RO、VM）。
VE：交叉訓練機
VM：健身單車
RO：划船機

RESET：重置選擇。

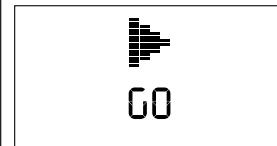
KM/MI 選擇



控制台預設以 km 和 km/h 為單位提供距離和速度資訊。
若要將單位改成英里 (Mi)：

- 開始踩踏幾秒鐘供應腳踏車電源再關掉控制臺。
- 持續按住中央按鈕三秒。
- 用 + 或 - 選擇單位
- 按中央按鈕確認 OK 確認，控制台將自動顯示開始畫面。

主介面



當您開始踩腳踏車供應電源後出現的第一個畫面。

心率功能訓練教學

最高心率計算（最高 HR）：

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

與目標連結的最高 HR：

最大心跳率恢復階段

最大心跳率介於 60% ~ 69% 之間 => 漸漸恢復

最大心跳率介於 70% ~ 79% 之間 => 體重減輕

最大心跳率介於 80% ~ 89% 之間 => 加強耐力

最大心跳率 > 90% => 改善成果

快速開始

- 開始踩踏板，進行訓練階段。
- 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。
- 若要休息，請停止踩踏板幾秒。
- 重新開始踩踏即可接續訓練行程(停止起算最多60秒)。
- 若要提前停止訓練，請按 ☓
- 若要關閉控制台，請在返回開始畫面後按住 ☓ 按鈕。
- 若未操作約90秒，控制臺會自動關閉。

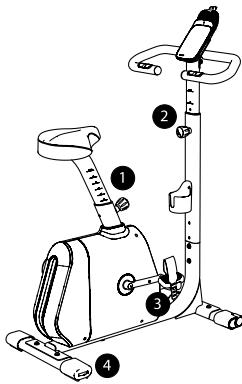
模式

- 先開始踩踏再按按鈕選擇訓練項目。
- 在程式選單中，請使用 ☓ 亦可按 + 或 -
- 按下 ☓ 使用+ 或 - 按鈕調整訓練時間
- 按下 ☓ 按鈕確認或開始踩踏（預設運動時間為 30 分鐘）
- 您可以開始訓練。
- 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。
- 重新開始踩踏即可接續訓練行程(停止起算最多60秒)。
- 若要提前停止訓練，請按 ☓
- 若要關閉控制台，請在返回開始畫面後按住 ☓ 按鈕。
- 若未操作約90秒，控制臺會自動關閉。

模式設定檔

內建設定時間 = 30分鐘(除非使用《快速開始》《Quick-Start》，時間以+ 或 - 按鈕調整)。一個直立動態磚 = 1 個阻力等級。計有15個垂直方塊，因此共有15種阻力大小。

การตั้งค่า



ค่าเดือน: คุณจะต้องออกมาระยะหนึ่งก่อนที่การปรับได้ เสมอ

1. การปรับระดับที่นั่ง:

สำหรับการอุปกรณ์ก้าวขึ้นที่มีประสิทธิภาพขนาดต้องอยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสมสมั่นคงระหว่างการปั่น เช่นข้อคิดเห็นของลูกค้าที่นั่งอยู่ในช่วงที่นั่งไปในคราวเดียวกัน ทางด้านความเร็วที่นั่งในครั้งแรกและต่อมาในครั้งถัดไปนั้นไม่ต่างกันมาก แต่ต้องการให้ลูกค้าสามารถปรับระดับความสูงของหัวเข่าและหัวไหล่ได้โดยอิสระ

2. วิธีการปรับแขนจักรยาน:

เมื่อต้องการปรับความสูงของแขนจักรยานให้หมุนคลายเกลียว 2-3 ครั้งและดึงออกเพื่อปลดหมุดจากจุดที่ขอของแขนจักรยาน จากนั้นเปลี่ยนแขนจักรยาน ของคุณให้มีความสูงที่พอดีกับขาของคุณ ให้แน่ใจว่าแขนจักรยานนี้ให้แน่ใจว่า ตรวจสอบให้แน่ใจว่า

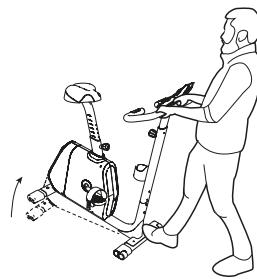
3. วิธีการปรับแขนจักรยาน:

หากต้องการปรับสายรัดให้เลือกรองเท้าใหม่และขึ้นให้แน่ใจว่าสายรัดนี้ให้แน่ใจว่า

4. การปรับระดับจักรยาน:

ในกรณีที่จักรยานไม่สอดคล้องกับกระดูกของคุณ หมุนแกนปรับระดับที่ขาหลังค้างได้ด้านหนึ่งหรือทั้งสองด้านให้พอดี

การเคลื่อนย้าย



ยืนที่ด้านหน้าของล้อด้านขวาของคุณและจับจักรยานไปทางด้านข้างที่ต้องการย้าย

ตัวเครื่อง

คอนโซลของคุณมีคุณสมบัติตามด้านนี้เพื่อช่วยคุณเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย คุณจะพบขั้นตอนด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย

ปุ่ม ปุ่มกลางใช้เพื่อเปิดคอนโซล ยืนยันล็อกที่เลือก เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม



ปุ่ม เรียกดูผ่านเมนูการเลือกโปรแกรม



ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล



ปุ่ม ปรับ (เพิ่มหรือลด) ระดับความยากในการปั่น ปั๊บ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ

สวิตซ์ตีก็อก: เลือกชนิดของเครื่อง (VE, RO, VM)

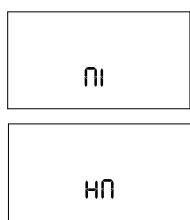
VE: เครื่องเดินวงรี

VM: จักรยานออกกำลังกาย

RO: กรณีซึ่งบก

รีเซ็ต: รีเซ็ตล็อกที่เลือก

การเลือกค่า/โปรแกรม



ตามค่าเริ่มต้น คอนโซลของคุณจะให้ข้อมูลระยะทางและความเร็วในหน่วย กม. และ กม./ชม.

ในการเปลี่ยนหน่วยเป็น ไมล์ (Mi):

- เริ่มต้นการปั่นจักรยานสักสอง-สามวินาทีเพื่อเปิดเครื่องของจักรยานและปิดคอนโซล
- กดปุ่มกลองค้างไว้มากกว่า 3 วินาที
- เลือกอุปกรณ์ที่ต้องปั่น + และ -
- ยืนยันโดยกดปุ่มกลาง คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ

หน้าจอหลัก



นี่เป็นหน้าจอแรกที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณเริ่มต้นกับจักรยานและขึ้นเครื่อง

การเดินของหัวใจ

การเดินของหัวใจคือการเดินของหัวใจสูงสุด (HR สูงสุด):

สำหรับผู้ชาย: 226 - อายุ

สำหรับผู้หญิง: 220 - อายุ

การปรับระดับของหัวใจ:

เพิ่ม +10 สำหรับผู้เริ่มต้น ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม

อยู่ในการคำนวณขั้นต้นฐานะผู้ที่ฝึกซ้อมเป็นครั้งคราว

ใช้เวลา -10 สำหรับผู้เริ่มต้นเป็นประจำ

HR สูงสุด เชื่อมโยงกับเป้าหมาย:

การพัฒนา FC MAX

ระหว่าง 60% และ 69% ของ FC MAX => การค่อยๆเพิ่มตัว

ระหว่าง 70% และ 79% ของ FC MAX => การลดค่าหนัก

ระหว่าง 80% และ 89% ของ FC MAX => การพัฒนาความอดทน

> 90% FC MAX => การปรับปรุงประสิทธิภาพ

เริ่มต้นอย่างไร

- เริ่มต้นการปั่นเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ

- หากต้องการปรับระดับความยากในการปั่นให้กดปุ่ม + หรือ -

- ในการพัฒนา ให้รับการฝึกอบรมส่วนวันวันที่

- หากต้องการเริ่มเซสชันใหม่ (ภายใน 60 วินาทีหลังจากเริ่มหยุดพัก) ให้กลับไปที่การปั่น

โปรแกรม

- เริ่มต้นการปั่นและเลือกเมนูโปรแกรมโดยการกดปุ่ม

- ในเมนูโปรแกรม เลือกไปไฟล์จาก 7 ตัวเลือกที่มีได้ใช้ปุ่ม หรือปุ่ม + หรือ -

- ยืนยันโดยการกดปุ่ม คุณสามารถกำหนดเวลาการฝึกซ้อมได้โดยใช้ปุ่ม + หรือ -

- ยืนยันโดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการปั่น (ระยะเวลาออกกำลังกายมาตรฐานคือ 30 นาที)

- คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ

ไฟฟ้าโปรแกรม

เวลาที่กำหนดไว้ = 30 นาที (ยกเว้น «Quick-Start» ที่เวลาจะเพิ่มขึ้น) ปรับได้โดยการกดปุ่ม + หรือ -. มีไฟล์แนวตั้ง = 1 ระดับการต้านทาน มี บล็อกแนวตั้ง 15 ตัวเพื่อให้ระดับแรงต้านทั้งหมด 15 ระดับ

- ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม

- ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปบังหน้าจอเริ่มต้นแล้ว

- คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 90 วินาที

- หากต้องการปรับระดับความยากในการปั่นกดปุ่ม + หรือ -

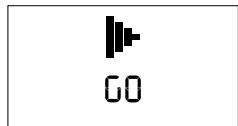
- หากต้องการเริ่มเซสชันใหม่ (ภายใน 60 วินาทีหลังจากเริ่มหยุดพัก) ให้กลับไปที่การปั่น

- ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม

- ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปบังหน้าจอเริ่มต้นแล้ว

- คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 90 วินาที

โนมด «เริ่มต้นเร็ว» :



ประโยชน์: ใช้อายุร่วม
ค่าอธิบาย: การติดตั้งจักรยานและการปั่นอย่างจ่ายๆ

โปรแกรม «PERF»



ประโยชน์: สมรรถภาพ
ค่าอธิบาย: ช่วงความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระแทก 'จากล้านเนื้อสูญ' โดยปกติ ควรรักษาจังหวะการเดินระดับเดียวกันตลอด เช่นชั้นขั้นการฟิตฟูจะมีแรงต้านต่ำกว่า

โปรแกรม «PULS»



ประโยชน์: การกระชับรูปร่าง (ระดับ 1)
ค่าอธิบาย: ขั้นตอนโดยลงเริ่มที่จังหวะก้าวถูกปรับเปลี่ยนตามระดับแรง ต้าน แรงต้านสูง = จังหวะก้าวต่อ ก้าวเพื่อให้การซ้อมใบกล้าวนเนื่องด้วยชั้น

โปรแกรม «KCAL 01»

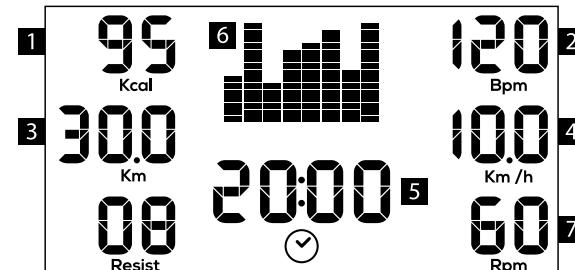


ประโยชน์: การลดน้ำหนัก (ระดับ 1)
ค่าอธิบาย: ขั้นตอนโดยลงเริ่มที่จังหวะก้าวที่ความเข้มข้นต่ำ เป็นการรักษา จังหวะก้าวเร็วโดยประมาณแล้วลดเชลล์สั้น การออกกำลังกาย ค้าและน้ำ: หากสามารถทำได้ โปรดเก็บมือของคุณเข้าไปในระหว่างการออกกำลัง กาย

หน้าจอระหว่างเชลล์ชั้น

แคลลอรี่ที่เผาไหม้ในหน่วยKcal

1



อัตราการเต้นหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที

2

ระยะทางเป็น กม. (หรือไมล์)

3

ความเร็วเป็น กม./ชม. (หรือไมล์/ชม.)

4

ประโยชน์: แบบรวม
ค่าอธิบาย: กำหนดได้ 100% พัฒนาให้ชุมชนสุภาพด้านสมรรถนะเมื่อ สลับสัมารรถชั้น

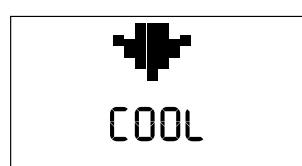
ประโยชน์: แบบรวม

ค่าอธิบาย: รักษากราฟให้โหลดทำงานที่ดีสุดของการออกกำลังกาย ซึ่ง รวมถึงขั้นก้าวหน้า ขั้นก้าวหน้าช้าลง และขั้นเดดคอฟ

ประโยชน์: แบบรวม

ค่าอธิบาย: จัดการหุนของที่รีบต่อนาที(หรือrpm)

สรุปสมรรถภาพ



สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงชั้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเชลล์ชั้น ระหว่างช่วงระยะเวลาที่ตัด 2 นาที คุณจะสามารถดู:

- อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของคุณ (ถ้าคุณสมควรตรวจสอบตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจบนเลือกที่ไม่มีการเข้ารหัสไว้ระหว่างเชลล์ชั้นของคุณ);
 - จำนวนแคลลอรี่ที่เผาไหม้โดยประมาณ;
 - ความเร็วเฉลี่ยของคุณ;
 - ระยะทางที่เดินทาง
- ในการออกจากการสรุปสมรรถภาพก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่มกลางค้างไว้

การแก้ไขปัญหา

ส่วนควบคุมดูดไม่ติด ตรวจสอบการเชื่อมต่อสายเคเบิลที่ด้านหลังของคอนโซลและด้านในกรอบ (ขั้นตอนการติดตั้ง # 7)

หน้าจอส่วนควบคุมแสดงผล E1 » E2 » E3 ติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos (อุทธรณ์สุดท้าย)

ข้อมูลเพิ่มเติม

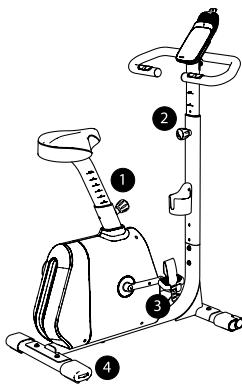
เข้าเว็บไซต์ www.decathlon.fr หัวขอฝ่ายบริการลูกค้าและค้นหา:

- ค่า datum ที่พบบอย (ค่าความและค่าตอบ)
- เคล็ดลับการดูแล
- วิธีโดยแนะนำเพื่อซ่อมแซมหลักภัยที่ของคุณ
- อะไหล่ที่มีอยู่สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ

KO

พรีเซนเต이ชัน :

자전거는 다음과 같이 전신의 근육을 탄탄하게 만드는 한편 심폐 기능을 강화하는 데 탁월한 활동입니다. 둔부 근육, 대퇴부 사두근, 종아리 근육, 등 근육, 가슴 근육, 코어 복근. 이 제품에는 자기식 송신기가 장착되어 부드러운 페달링으로 승차감이 편합니다. 작동을 위해 전원에 연결하지 않아도 됩니다. 몇 번의 페달 스트로크만으로도 충분히 세션을 시작할 수 있습니다.



경고: 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. 안장 높이를 조절하려면 노브를 몇 바퀴 돌려 당겨 빼서 안장 튜브 핀의 체결을 푸십시오. 그런 다음 안장을 올바른 높이로 조절하고 노브를 시트 튜브에 다시 기운 다음 단단히 조이십시오. 주의 사항: 시트 튜브의 노브를 다시 끼우고 단단히 조이십시오. 튜브에 표시된 최대 안장 높이를 초과하지 마십시오.

2. 핸들 바 조절 방법:

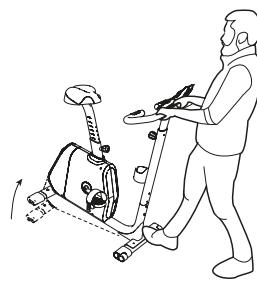
핸들 바의 높이를 조절하려면 노브를 몇 바퀴 돌려 당겨 빼서 핸들 바 핀의 체결을 푸십시오. 그런 다음 핸들 바를 올바른 높이로 조절하고 메인 프레임에 노브를 다시 끼운 다음 단단히 조이십시오. 주의 사항: 튜브를 다시 설치하고 최대한 조이십시오.

3. 페달 스트랩을 조정하는 방법:

스트랩을 조절하려면 신발 모양에 가장 잘 맞는 노치를 선택하십시오.

4. 자전거 수평 조정하기:

사용 중 제품이 불안정해질 경우 수평 조정기를 하나 또는 둘 다 돌리면서 안정을 맞추십시오.



제품 전면에 서서 운반 훌을 바닥에 댄 채 핸들 바를 앞으로 당기십시오.

콘솔

콘솔에는 운동법을 향상시키기 위해 고안된 여러 가지 많은 기능이 포함되어 있습니다. 아래는 이를 쉽게 사용할 수 있도록 도와주는 지침입니다.

콘솔을 켜고 선택을 확인하며 트레이닝 세션을 시작하는 가운데 버튼.



프로그램 선택 메뉴를 탐색합니다.



프로그램을 종료하고 주 메뉴로 돌아가며 콘솔을 끝냅니다.

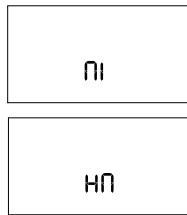


페달링 난이도를 조정하고(높이거나 낮춤) 설정을 조정합니다(증가시키거나 감소시킴).

선택 스위치: 장치 종류를 선택합니다(VE, RO, VM). VE: 크로스 트레이너
VM: 운동용 자전거
RO: 로잉 머신

RESET: 선택을 리셋합니다.

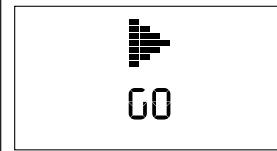
KM/Mi 선택



기본으로 콘솔에 사용자가 달린 거리와 속도(단위: km과 kph)가 표시됩니다. 마일(Mi)로 전환하려면:

1. 자전거를 커 다음 콘솔을 끄려면 몇 초 동안 페달링을 시작하십시오.
2. 가운데 버튼을 3초 이상 누르십시오.
3. + 및 - 버튼으로 장치를 선택하십시오.
4. 가운데 버튼을 눌러 확인하십시오. 콘솔이 자동으로 홈 화면으로 돌아갑니다.

시작 화면



이는 페달링을 시작하여 자전거를 걸 때 표시되는 첫 화면입니다.

심박수 코칭

최대 심박수 계산(최대 HR):

여성의 경우: 226 - 나이.

남성의 경우: 220 - 나이.

경험 레벨에 따른 조정:

초보자, 경험이 없는 사람의 경우 10을 더하십시오.

여가성 운동 참여자는 상기 기본 계산을 따라야 합니다.

규칙적인 운동 참여자는 10을 빼십시오.

목표와 연계된 최대 HR:

FC MAX의 회복 단계

FC MAX의 60% ~ 69% => 완만한 회복

FC MAX의 70% ~ 79% => 체중 감소

FC MAX의 80% ~ 89% => 지구력 증가

FC MAX의 90% 이상 => 퍼포먼스 증가

빠른 시작

1. 세션을 시작하려면 페달링을 시작하십시오.
2. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누르십시오.
3. 휴식을 취하려면 몇 초 동안 페달링을 멈추십시오.
4. 휴식을 시작한 지 최소 시간인 60초가 지나지 않아 세션을 다시 시작하려면 다시 페달링하십시오.

프로그램

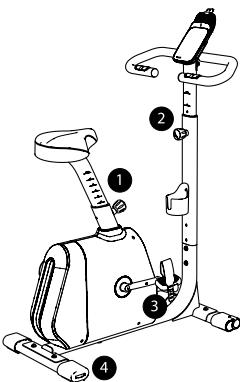
1. 페달링을 시작한 후 버튼을 눌러 프로그램 메뉴를 선택하십시오.
2. 프로그램 메뉴에서 또는 + 또는 - 버튼
3. 버튼을 눌러 확인하고, + 또는 - 버튼을 사용하여 연습 시간을 조절하십시오.
4. 버튼을 눌러 확인하고, 또는 페달을 밟으십시오 (기본적으로 연습 시간은 30 분입니다).
5. 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다.
6. 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누르십시오.
7. 휴식을 시작한 지 최소 시간인 60초가 지나지 않아 세션을 다시 시작하려면 다시 페달링하십시오.
8. 끝나기 전에 세션을 중단하려면
9. 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아왔을 때 버튼을 길게 누르십시오.
10. 약 90초 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

기본 시간 = 30분(시간이 증가하는 «빠른 시작» 제외) + 또는 - 키를 눌러 조정 가능. 수직 타일 = 1가지 저항 레벨. 세로 블록이 15개로서 저항 레벨이 총 15개입니다.

تحذير : من الضروري التزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.

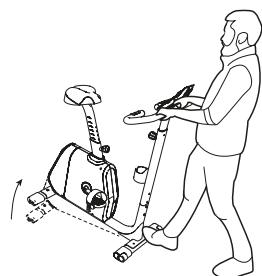
1. ضبط مستوى المقود:

للتقييم تعمير فقل، يجب أن يكون ارتفاع المقود صحيحاً، أي أنه عند استعمال دواسة القدم، يجب أن يكون الكيدين قليلاً في الحلة التي تكون فيها الدواسة في وضع الأنداي .
لضبط المقود، قم بذلك المقود بلفه بضع لفات، ثم اسحبه لفك سمار أنبوب المقود .
اضبط بعد ذلك المقود على الارتفاع الصحيح، ثم أعد إدخال المقود في أنبوب المقود، ثم شدّه بإحكام .
تحذير :تأكد من إعادة الزر إلى مكانه في أنبوب المقود وشدّه بإحكام . لا تتجاوز مطافقاً الحد الأقصى لارتفاع المقود الموضوع على الأنبوب .



2. كيفية ضبط المقود:

اضبط ارتفاع المقود، قد يفلق المقود بلفه بضع لفات، ثم اسحبه لفك سمار أنبوب المقود .
اضبط بعد ذلك المقود على الارتفاع الصحيح، ثم أعد إدخال المقود في الإطار الرئيسي، ثم شدّه بإحكام .
تحذير :تأكد من إعادة الزر إلى مكانه في أنبوب المقود وشدّه بإحكام . لا تتجاوز مطافقاً الحد الأقصى لارتفاع المقود الموضوع على الأنبوب .



قف أمام المنتج، واسحب المقود باتجاهك أثناء ثبيت العجلات على الأرض.

3. كيفية ضبط شريط الدواسات:

اضبط الحزام، اختر الشق الذي يناسبك ليتناسب بشكل أفضل مع شكل الحذاء .

4. ضبط مستويات الدراجة:

في حالة عدم ثبات الدراجة أثناء الاستعمال، قم بلف أحد ضابطي المستوى أو الاثنين معاً حتى يختفي الشعور ب عدم الثبات .

هو بمثابة زر مركزي لإضافة أزرار التحكم وتفعيل اختبارك وبدء جلسة التمرين.



التصفح في قائمة اختبار البرنامج.



مغادرة برنامج، العودة إلى القائمة الرئيسية، إطفاء أزرار التحكم.



زرضط) زيادة أو نقصان (صعوبة تهديها، وضبط) زيادة أو نقصان(.



ختار قاطع التيار :اختر نمط الجهاز الخاص بك.(VE, Ro, VM):

دراجة بطاقة الشكل:

دراجة منزلية:

Ro: ذو مجدف:

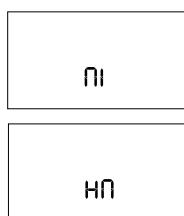
إعادة التشغيل :[إعادة تعيين الاختبار.

لوحة التحكم

تقدّم لك أزرار التحكم العديد من الوظائف من أجل تعزيز ممارستك .سوف تجد أدناه كافة التوضيحات حتى يتبعن عليك استخدامها بكل سهولة ويسر.

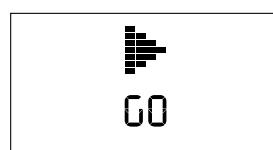
اختيار كلم / دقيقة

المشاشة الرئيسية



تعطيك أزرار التحكم افتراضياً توضيحات عن المسافة والسرعة بالكميلومتر والكميلومتر/ساعة.
للانتقال إلى وحدة أخرى (دقيقة):

1. ابدأ باستعمال الدواسة لبعض ثوان لتشغيل الدراجة، ثم أوقف تشغيل وحدة التحكم
2. اضغط على الزر المركزي لأكثر من 3 ثوان
3. حدد الوحدة بالضغط على الزرين + و -
4. قم بالتأكيد بالضغط على الزر المركزي ، تظهر أزرار التحكم بصورة تلقائية على شاشة استقبال الجهاز .



هذه هي الشاشة الأولى التي تظهر عند بدء استعمال الدواسة وتشغيل الدراجة.

تدريب معدل ضربات القلب

احد الأقصى من معدل ضربات القلب، بالارتباط مع الهدف:

مرحلة استعادة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب

بين 60% و 69% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب => انعاش ضعيف

بين 70% و 79% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب => حساسة وزن

بين 80% و 89% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب => تحسين القدرة على التحمل

90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب => تحسين الأداء

حساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (FC max):
بالنسبة للسيدات - 226 : العمر .
بالنسبة للرجال - 220 : العمر .
اضططي بالنفسية لمستوى الممارسة:
أضاف 40+ للمبتدئين والأشخاص غير المدربين .
قم بالإبقاء على الحساب الأساسي أعلى للمارسين غير المنتظمين .
أزل 10- للمارسين المنتظمين .

البدء السريع

1. ابدأ في التبديل لبدء جلسة التمارين .
2. لضبط مستوى صعوبة استعمال الدواسة، اضغط على الزرين + أو -
3. لأخذ فترة استراحة، توقف عن التبديل لثوان معدودة .
4. لاستئناف الجلسة في غضون 60 ثانية بعد بداية التوقف . (رجوع إلى دواسة القدم .)

5. لإيقاف الجلسة قبل النهاية، اضغط على الزر

6. لاطفاء أزرار التحكم، اضغط لفترة مطولة على الزر بمجرد الرجوع إلى شاشة الاستقبال .

7. يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم تلقائياً بعد حوالي 90 ثانية من توقف التشغيل .

البرامج

1. ابدأ باستعمال الدواسة، وحدد قائمة البرنامج «بالضغط على الزر
2. من قائمة البرامج، اختر النموذج المخصص من بين ال 7 خيارات الموجودة وذلك باستخدام زر أو الزرين + أو -
3. قم بالتأكيد اختيارك بالضغط على زر استخدم الزرين + أو - لضبط وقت الممارسة
4. قم بالتأكيد اختيارك بالضغط على زر أو البدء في التبديل (وقت التمرين الافتراضي هو 30 دقيقة .)
5. يمكنك بدء جلستك .

6. لضبط مستوى صعوبة استعمال الدواسة، اضغط على الزرين + أو -

7. لاستئناف الجلسة) في غضون 60 ثانية بعد بداية التوقف . (رجوع إلى دواسة القدم .)

8. لإيقاف الجلسة قبل النهاية، اضغط على الزر

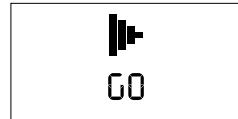
9. لاطفاء أزرار التحكم، اضغط لفترة مطولة على الزر بمجرد الرجوع إلى شاشة الاستقبال .

10. يتم إيقاف تشغيل وحدة التحكم تلقائياً بعد حوالي 90 ثانية من توقف التشغيل .

أنماط البرنامج

الوقت الافتراضي 30 = دقيقة) باستثناء البدء السريع «حيث يتم زيادة الوقت»، ويمكن ضبطه بالضغط على المفاتيحين + أو - . قرميد عمودي 1 = مستويات مقاومة . هناك 15 مربعات رأسية، وعليه فإن إجمالي مستويات المقاومة هو 15 مستوى .

«Quick-Start» وضعية:



القائدة: فقدان الوزن المستوى 1.
الوصف: الغرض من التمارين المختصة المقاطعة القاء في حيز المستوى التدريبي المستهدف، وتنطوي على حمل أكبر على العضلات مقارنة بالمستوى 1.

«PERF» البرنامج:



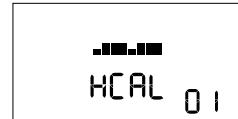
القائدة: الأداء
الوصف: التمارين المكثفة المتقطعة لتحسين القدرة على التحمل والأحمال العالية على العضلات في الوضعية المماثلة يجب الاستمرار على نفس وتيرة سرعة السير/ الخطي طوال جلسة التمارين. بعد مستويات المقاومة الأقل فترات للاستراحة واستعادة النشاط.

«PULS» البرنامج:



القائدة: مظهر العضلات
الوصف: عند مضاعفة زمن التقدّم، قم بتعديل المعدل وفقاً لمستوى المقاومة. المقاومة الشديدة = معدل أنبطة لمزيد من ترکيز العمل على العضلات.

«KCAL 01» البرنامج:



القائدة: فقدان الوزن المستوى 1.
الوصف: عند مضاعفة زمن المرحلة متخصصة الحدة، قم بالإبقاء على معدل سريع طوال الجلسة التدريبية. نصيحة: حافظ على ثبات يديك أثناء المجهود إن أمكنك ذلك.

«KCAL 02» البرنامج:



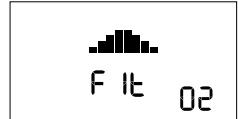
القائدة: فقدان الوزن المستوى 2.
الوصف: هناك طرقان من الشدة في مجموعة التمارين الواحدة وتشتمل على مرحلة تصاعدية (ارتفاع ثم مرحلة تنزالية) هبوط).

«FIT 01» البرنامج:



القائدة: اللياقة البدنية المستوى 1.
الوصف: يحافظ على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشمل على مرحلة للارتفاع التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.

«FIT 02» البرنامج:



القائدة: اللياقة البدنية المستوى 2.
الوصف: يحافظ على جهد مناسب طوال فترة التدريب، بحيث يشمل على مرحلة للارتفاع التصاعدي، ثم مرحلة ثبات وأخيراً مرحلة الهبوط التنازلي.

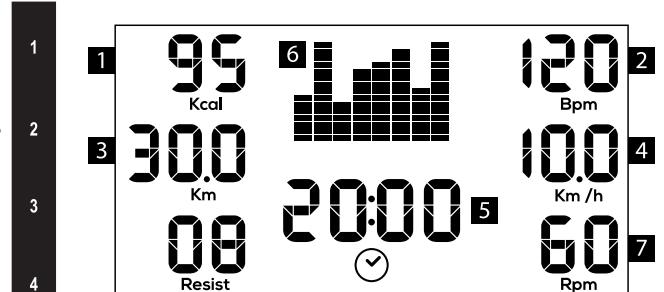
«SOFT» البرنامج:



القائدة: مستوى.
الوصف: قابل للتعديل والتخصيص بنسبة 100% مع ملخص للأداء في نهاية الجلسة التدريبية.

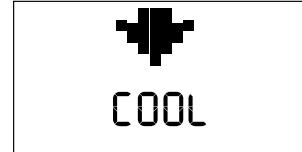
شاشة إثناء الجلسة

الساعرات التي يتم حرقها بالكيلو كالوري
معدل ضربات القلب في الدقيقة.
المسافة بـ كم (أو ميل).
السرعة بـ كم / ساعة (أو ميل / ساع)



الوقت المتبقى قبل نهاية الجلسة أو الوقت المزدوج منذ بداية الجلسة، في حالة الجلسة ذو البدء المزدوج.
مستويات المقاومة (درجة كثافة المجهود)
عدد دورات الدواسة بالدقيقة) أو rpm

استعادة معدلات الأداء



تظهر استعادة معدلات الأداء الخاصة بك بصورة تلقائية في نهاية جلستك أثناء فترة الاستعادة أي في خضمون دقيقةين يمكنك كذلك عرض:
• المعدل المتوسط لضربات القلب) إذا كنت ترتدي حزام حساب معدلات ضربات القلب من النوع التنازلي غير المشفر أثناء جلستك؛
• تقدير عدد السرعات الحرارية التي يتم حرقها؛
• متوسط سرعتك؛
• المسافة المقطوعة.
لوقف استعادة معدلات الأداء قبل النهاية، اضغط على الزر المركزي.

تشخيص الحالات الشاذة

وحدة التحكم لا تعمل: تحقق من اتصال الكبل الموجود على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وداخل الإطار خطوة التركيب رقم.7)
تظهر على شاشة لوحة التحكم الخاصة بي «E1»، «E2»، «E3»: انصل بخدمة ما بعد البيع Domysos انظر الصفحة الأخيرة.)
معلومات أخرى

تفصيل بزيارة الموقع www.decathlon.fr ، وادخل على العنوان دعم خدمة ما بعد البيع «واختر على:
• توافق الفيديوهات التعليمية التي تتناول اصلاح المنتج
• توافق قطع الغيار للمنتج

FA

ارائه:

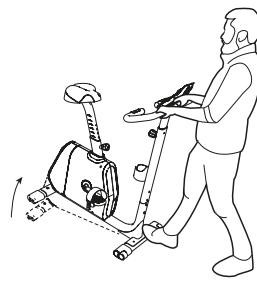
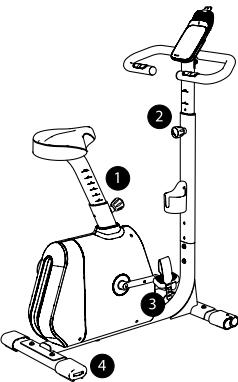
دوچرخه سواری فعالیتی مناسب برای بالا بردن توانایی های قلبی عروقی و تنفسی شما و تقویت کل بدن شماست: عضلات سریعی، ماهیچه های چهار ساق، عضلات عقب، سینه، عضله دو سر و عضلات شکم. این محصول به یک فرسنده مقاطعی مجهز شده تا راحتی پدال زنی بپشتیری را فراهم کند برای به کار ادازی لازم نیست به برق وصل شود برای روشن کردن کنسول و راه اندازی سنتی تمرینی کافی است چند بار پدال بزنید.

تنظیمات

هشدار: برای انجام تنظیمات باید از دوچرخه پاین بیاید.

1. تنظیم سطح مندلی دوچرخه:

برای تعمیرن مهندی، مندلی پایه در ارتفاع درست تنظیم شود یعنی وقتی که پدال ها در پایین ترین وضعیت قرار دارند، زانوهای شما پایه کم خم باشند.
برای تنظیم مندلی دوچرخه، چند دور پیچ اهرمک را باز کرده و آن را بشکشد تا اهرمک از لوله مندلی جدا شود. ارتفاع مندلی خود را تنظیم کنید و دوباره مهندی را داخل لوله مندلی نگذانید و پیچ را تا هسته سفت کنید. هشدار: از چاکناری دکمه داخل لوله مندلی مطمئن شوید و پیچ آن را تا هسته سفت کنید. هیچوقت از حداقل ارتفاع مندلی که روی مهندی نوشته شده بالاتر نزدیک.



به فرمان دسته کشیدن با هفمن پیگردید، قرار خود دستگاه جلوی
دارید نگه را زمین روی جایگاه های چرخک خود، طرف

2. طرز تنظیم فرمان دوچرخه:

برای تنظیم ارتفاع فرمان، چند دور پیچ آن را باز کنید و اهرمک دسته را روی فریم اصلی قرار داده و تا آن را سفت کنید. هشدار: مجدد اهرمک دسته را داخل فریم اصلی که لوله به خوبی سر جای خود قرار گرفته باشد و آن را تا هسته سفت کنید.

3. چگونگی تنظیم بند پدال:

برای تنظیم سهمه، درجه ای که مناسب بوده و با شکل کفشه شما مطابقت بوده را انتخاب کنید.

4. ترازوکردن دوچرخه:

در صورتی که محصول در طول استفاده غیرثابت شده، یک یا دو تنظیم کننده ترازو را بچرخانید تا دوباره ثابت شود.

دکمه مرکزی برای روشن کردن کنسول، تایید انتخاب ها، و آغاز یک جلسه تمرینی است.



جستجو در فهرست انتخاب برنامه.



خروج از یک برنامه، بازگشت به فهرست انتخاب اصلی، خاموش کردن کنسول.



-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

+

-

کنسول

کنسول شما دارای عملکردهای بسیاری برای بیهوش سازی روش تمرین شماست. بد ادامه دستورالعمل‌هایی برای کمک به استفاده آسان از دستگاه ارائه شده است.

تنظیم) افزایش یا کاهش (سختی پدال زدن، تنظیم) افزایش یا کاهش (تنظیمات خودتان.

تفییر انتخاب: نوع دستگاه خود را انتخاب کنید. (VE, Ro, VM)

ورژش حابیب: VE:

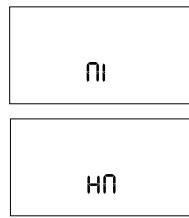
تمرین دوچرخه: VM:

دستگاه پاروزنی: RO:

تنظیم مجدد: تنظیم مجدد انتخاب.

صفحه نمایش آغازین

انتخاب کیلومتر / مایل



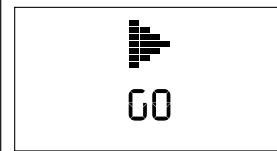
کنسول شما به صورت پیش فرض مسافت و سرعت شما را به کیلومتر و کیلومتر در ساعت نشان می دهد برای تغییر به مایل (MI):

1. چند ثانیه پدال بزنید تا دوچرخه روشن شود و سپس کنسول را خاموش کنید.

2. پیش از 3 ثانیه روی دکمه مرکزی را فشار بدهید

3. با کمک دکمه های + و - واحد را انتخاب کنید

4. با فشار روی دکمه مرکزی آن را تایید کنید **OK** آن را تایید کنید این کنسول به صورت خودکار به صفحه اصلی می روید.



و چندی که شروع به پدال زدن می کنید و دوچرخه را روشن می کنید، درجه اول نمایش داده می شود.

مریبگری قلب

حداکثر ضربان قلب، مرتبط با یک هدف:

FCMAX مرحله استراحت

بن 60% و 69% **60%** **79%** **حداکثر ضربان قلب => تمرین ملایم و سیک**

بن 70% و 89% **80%** **حداکثر ضربان قلب => کاهش وزن**

بن 80% و 89% **80%** **حداکثر ضربان قلب => افزایش بنیه و طاقت**

90% **حداکثر ضربان قلب => بهبود عملکرد**

آغاز سریع

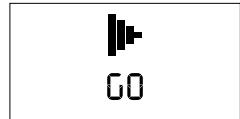
1. برای آغاز جلسه خودتان، پدال زدن را آغاز کنید.
2. برای تنظیم و تناسب میزان سختی پدال زدن، روی دکمه های + یا - را فشار دهید
3. برای استراحت کردن، چند ثانیه پدال زدن را متوقف کنید.
4. برای از سر گیری جلسه تمرینی در محدوده 60 ثانیه بعد از آغاز مکث، شروع به پدال زدن کنید.

برنامه ها

1. شروع به پدال زدن کنید و سپس با فشار روی دکمه های + یا - را فشار دهید
2. در فهرست برنامه ها، پروفایل مورد نظر را از میان 7 گزینه موجود با استفاده از دکمه **OK** با دکمه های + یا - بازگشت کنید.
3. با فشار بر دکمه **OK** با استفاده از دکمه های + یا - زمان تمرین را تنظیم کنید
4. برای توافق جلسه قبل از پایان، روی دکمه **OK** را پایین نگه دارید.
5. میتوانید جلسه تمرینی خود را آغاز کنید.

بروکاپل های برنامه

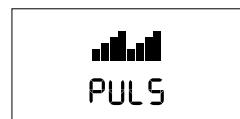
زمان پیش فرض = 30 دقیقه) به جز حالت «Quick-Start» که زمان اضافه می شود (و با فشار روی دکمه های + و - قابل تنظیم می باشد. بک لائشی عمودی 1 = سطح مقاومت 5. بک لائشی عمودی وجود دارد.



برنامه «PERF»



PROGRAMME «PULS»



برنامه «KCAL 01»



کالری سوزانده شده به کیلوکالری

ضریبان قلب بر حسب ضربان در دققه،

فاصله بر حسب کیلومتر (یا مایل) .

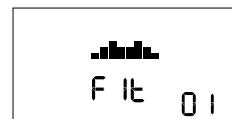
سرعت بر حسب کیلومتر در ساعت) (یا مایل در ساعت).

مزیت: استفاده سریع

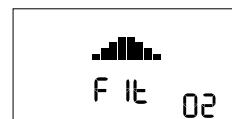
شرح: بروی دوچرخه پیشینید و پدال بزنید!



برنامه «FIT 01»



برنامه «FIT 02»



برنامه «SOFT»



مزیت: کاهش وزن (سطح).

شرح: وقایه های شدت تمرین را با درگیر کردن حجم بیشتری از ماهیچه ها نسبت به سطح ۱، برای باقی ماندن در منطقه هدف نگهداری کنید.

مزیت: تناسب اندام (سطح).

شرح: دو اوچ شدید در یک تمرین که شامل مرحله افزایشی (صعود (سپس مرحله کاهشی (افت) می شود.

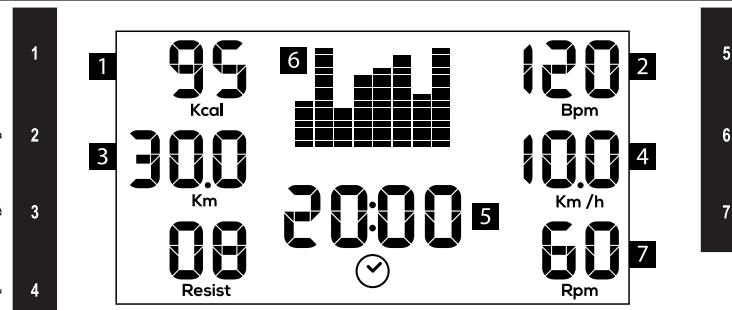
مزیت: تناسب اندام (سطح).

شرح: حجم تمرینی خوبی را در طول ورزش، که شامل از جمله مرحله افزایشی، شرایط پایا و مرحله کاهشی است، حفظ کنید.

مزیت: ثابت.

شرح: ۱۰۰٪ قابل سفارشی سازی با خلاصه عملکرد در انتهای جلسه تمرینی.

صفحه نمایش در طول تمرین



زمان تا پایان جلسه تمرینی) با زمان از آغاز جلسه تمرینی، در صورت نیاز به آغاز سریع یک جلسه تمرینی ().

میزان مقاومت) مقیاس شدت حرکات ورزشی (

تعداد چرخش های پدال در دقیقه) یا دور در دقیقه)

خلاصه سطوح عملکرد

خلاصه سطوح عملکرد شما به صورت خودکار در پایان جلسه تمرینی در مدت ۲ دقیقه مرحله بهبودی به نمایش در خواهد آمد. موارد ذیل را می توانید ببینید:

• میانگین ضربان قلب خودتان) اگر یک مونیتور ضربان قلب آنالوگ غیررسمی در طول تمرین استفاده کرده باشید؛

• برآورد تعداد کالری های سوزانده شده؛

• میانگین سرعت شما؛

• فاصله پیموده شده،

برای توقف نمایش خلاصه سطوح عملکرد خودتان قبل از پایان، دکمه مرکزی را چند ثانیه پایین نگه دارید.

مشکل پایی

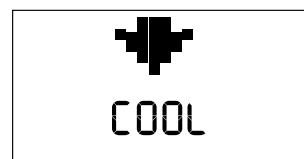
اگر کنسول روشن نمی شود: اتصال کابل ها در پشت کنسول و داخل قاب را کنترل کنید مرحله مونتاژ شماره ۷

صفحه کنسول من «E1»، «E2»، «E3» را نمایش من دهد: با مرکز خدمات پس از فروش Domyos تماس بگیرید آخرین صفحه را مطالعه کنید.

اطلاعات بیشتر

به سایت www.decathlon.fr بخش پشتیبانی بعد از فروش Assistance SAV مراجعه کرده تا اطلاعات زیر را پیدا کنید:

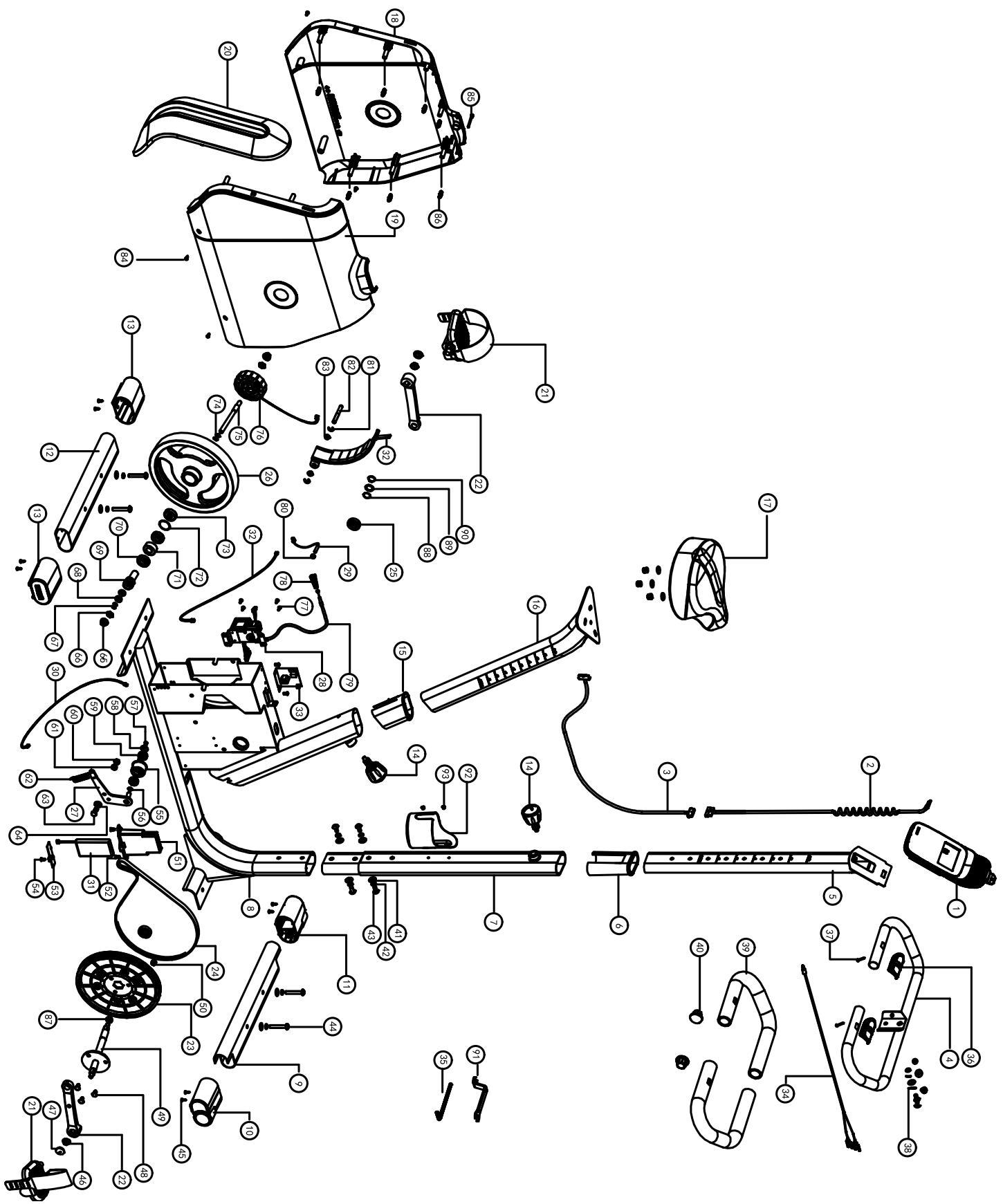
- سوالات متداول (پرسش/پاسخ)
- ویدیوهای آموزشی برای آماده سازی دستگاه
- توصیه های نگهداری
- قطعات بدلی موجود برای دستگاه شما



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 - PROPODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA 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 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - بعد خدمة البيع - خدمات پس از فروش -

UK	FRANCE	ESPAÑA	ITALIA	BELGIQUE
Do you need assistance? Find us at http://supportdecathlon.com , or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	Beso d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet http://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).	¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web http://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).	Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito http://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 farti aiutare ad aprire una segnalazione.	Beso d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet http://supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
NEDERLAND	PORTUGAL	DEUTSCHLAND	中国	BELGIË
Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website http://supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	Necessita de assistência? Encontre-nos no site http://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	Sie finden uns auf der Internetseite: http://supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	你需要帮助吗？ 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。	Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website http://supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).
EN - OTHER COUNTRIES	FR - AUTRES PAYS	ES - OTROS PAÍSES	DE - ANDERE LÄNDER	IT - ALTRI PAESI
Need help? Find us on our website http://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.	Beso d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet http://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, muni d'un justificatif d'achat.	¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web http://supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site http://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.	Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet http://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.
NL - ANDERE LANDEN	PT - OUTROS PAÍSES	PL - INNE KRAJE	HU - MÁS ORSZÁGOK	RO - ALTE ŢĂRI
Hulp nodig? Raadpleeg de website http://supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet http://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.	Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej http://supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	Segítsége van szüksége? Kereszen meg minket internetes honlapunkon http://supportdecathlon.com (internetszolgáltató ára), vagy fordulj személyesen egyik üzletünkhez vevőszolgálatához, aminél üzletben vásároltak a terméket, a vásárlási bizonyallattal.	Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul http://supportdecathlon.com (prețul unei conectări la Internet) sau să vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovadă cumpărării.
SK - OSTATNÉ KRAJINY	CS - OSTATNÍ ZEMĚ	SV - ANDRA LÄNDER	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ	HR - OSTALE ZEMLJE
Potrebujeťe asistenciu? Najdite si nás na internetových stránkach http://supportdecathlon.com (cena za internetový prípojok), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popri tom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	Potrebujuťe pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách http://supportdecathlon.com (cena za internetový prípojok) nebo přijďte na recepcí jedné z prodejen známký, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan http://supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: http://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, доказващ направената си покупка.	Potrebnava vam je pomoć? Pronadite nas na internetskoj stranici http://supportdecathlon.com (po cijeni naknade za konštenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.
SL - DRUGE DRŽAVE	EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	TR - DİĞER ÜLKELER	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ	VI - QUỐC GIA KHÁC
DRUGE DRŽAVE Potrebujete pomoč? Obiščite našo spletno stran http://supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potreben dokazilo o nakupu.	Xρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση http://supportdecathlon.com (με το κόστος μας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απειληθεύετε στην υποδοχή γιουβήσητο παταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράστε το πρώτο σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	Yardıma mi ihtiyacınız var? http://supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığıınız mağazanın dâşîmâ bölümünde başvurabilirsiniz.	Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт http://supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web http://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.
ID - NEGARA LAIN	ZH - 其他国家	JA - その他の国	ZT - 其他國家	TH - ประเทศไทยฯ
Perlu bantuan? Kunjungilah situs internet kami http://supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	需要帮助? 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。	ヘルプが必要ですか？ サイト http://supportdecathlon.com をご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。	需要幫助? 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。	ต้องการรับความช่วยเหลือ? แบบฟอร์มเราให้ที่เว็บไซต์ http://supportdecathlon.com ของคุณใช่รึเปล่า ในการซื้อของออนไลน์ หรือที่ร้านค้าที่คุณซื้อของ ห้างร้านที่คุณได้ซื้อแล้ว ก็จะมีคนดูแลคุณทันที
KO - 기타 국가	AR - دول أخرى	FA - سایر کشورها	KM - ប្រទេសផ្លូវការផ្សេងៗ	
도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 http://supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.	هل تحتاج إلى مساعدة؟ كلّة اتصال على غير موقعنا الإلكتروني http://supportdecathlon.com أو وجّه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج، والذي يوجد به علامة السراة، وارجح على تقديم إثبات الشراء.	تها با هزينة اتصال به (طرق وسبيط) يا ما در http://supportdecathlon.com ما تناس باشد يا همراه داشتن سند دیر خود به من بدش يك از خرده فروش هاوس كه اين محصول را خريداري كرد آيد مراجعه كنيد.	به کم بیار دارید؟ تها با هزينة اتصال به (طرق وسبيط) يا ما در http://supportdecathlon.com ما تناس باشد يا همراه داشتن سند دیر خود به من بدش يك از خرده فروش هاوس كه اين محصول را خريداري كرد آيد مراجعه كنيد.	



FEB500

Original instructions to be kept

Notice originale à conserver

Conserve estas instrucciones originales

Originalanleitung für Ihre Unterlagen

Istruzioni originali da conservare

De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden

Manual original a guardar

Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригиналную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovat'

Originální návod uschovějte

Originalbipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu

Shranite originalna navodila

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu

Petunjuk asli untuk disimpan

请保留说明书

大切に保管してください

請保留原始說明書

โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน

보관해야 할 사용설명서 원본

يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید



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

Made in ChinaHecho en ChinaFabriqué en ChineFabricado na/em ChinaПроизведено в Китаеİmal edildiği yer Çinผลิตในจีนالصين صنع في
ساخت چین



Pack Ref : 2679254

DOMYOS