

VM 400

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

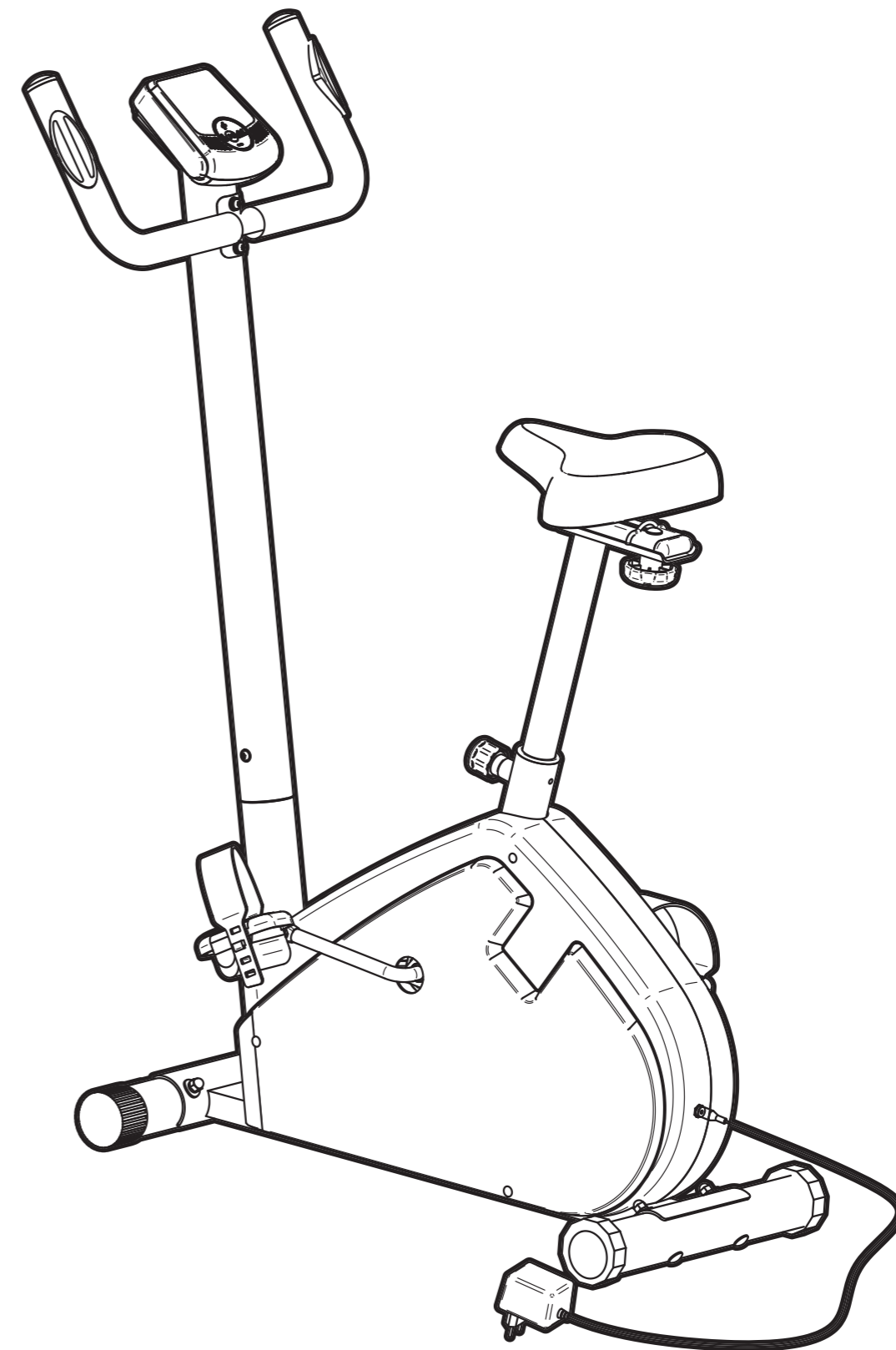
Импортер : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД
84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

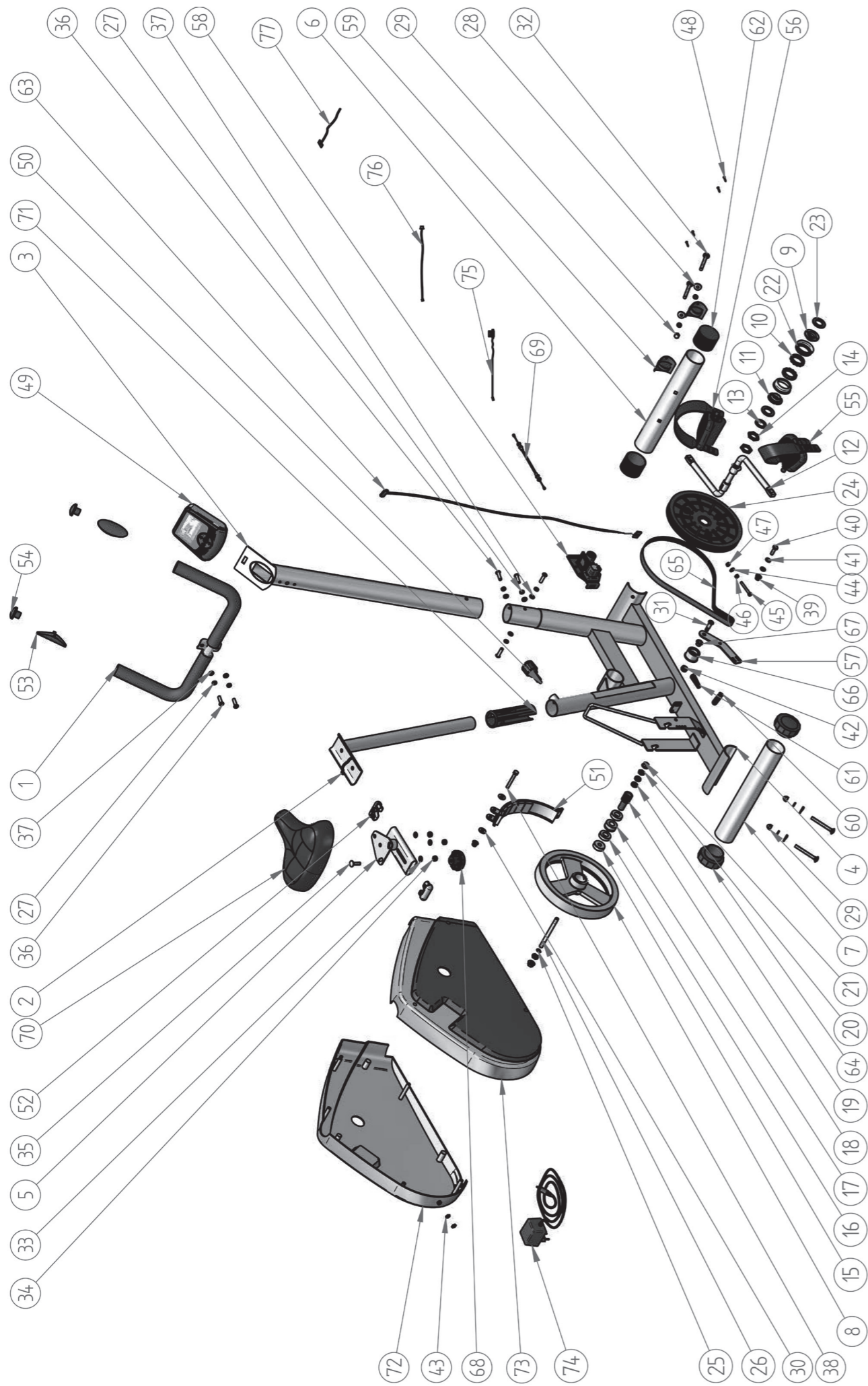
TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey

Importado para Brasil por IGUASPORT CNPJ : 02.314.041/0001-88
合格品 - Réf. Pack : 1284.798 V2

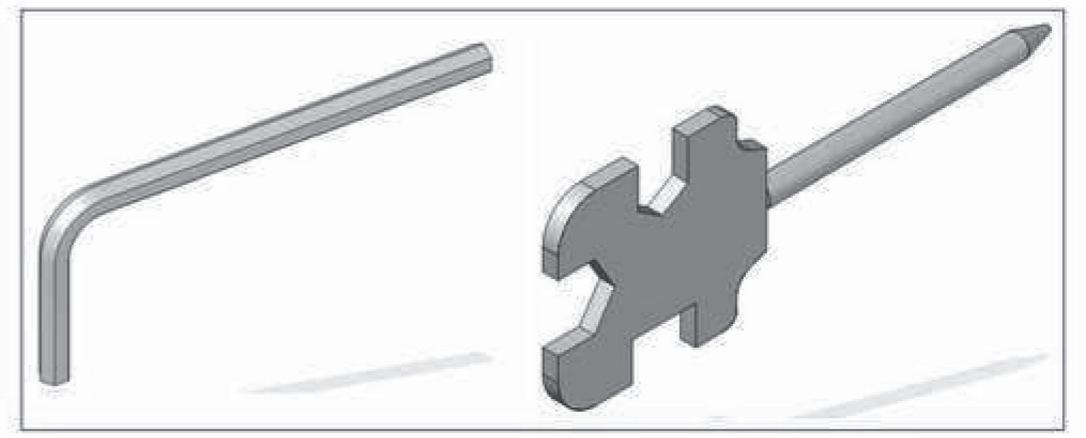
Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin
OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France

www.domyos.com

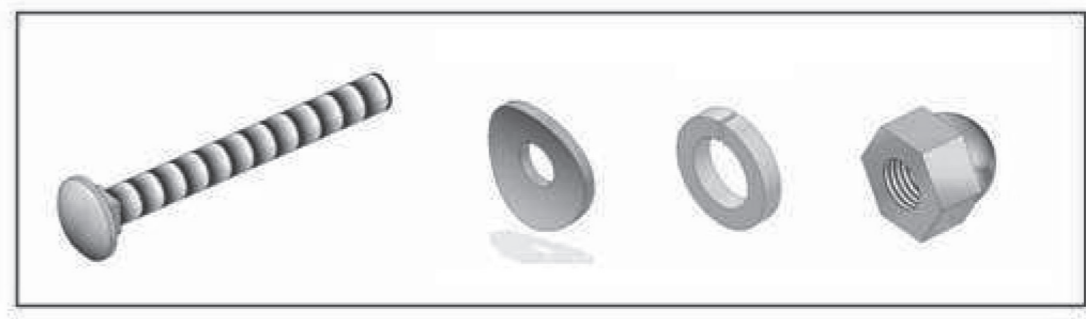




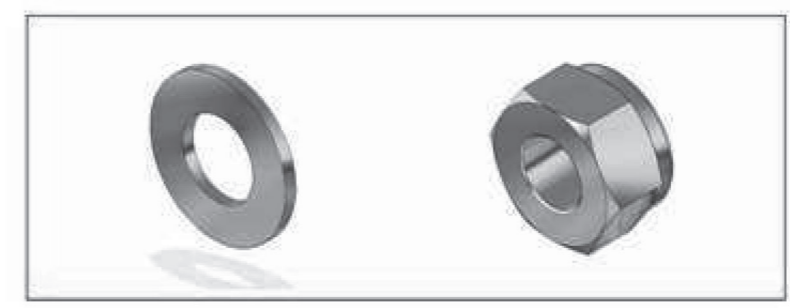
1x



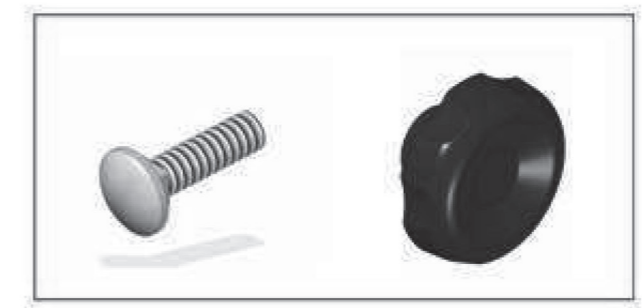
4x



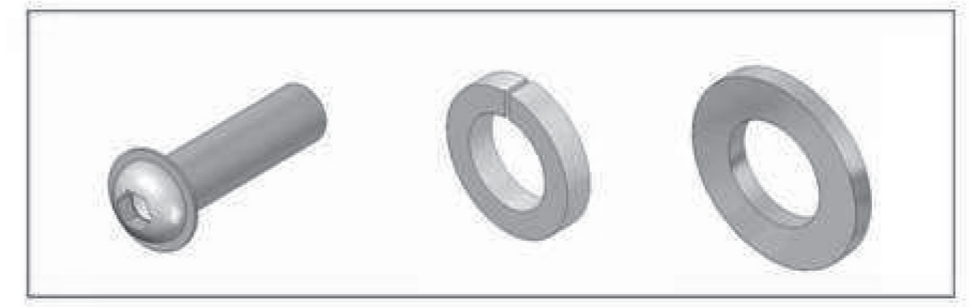
3x



1x

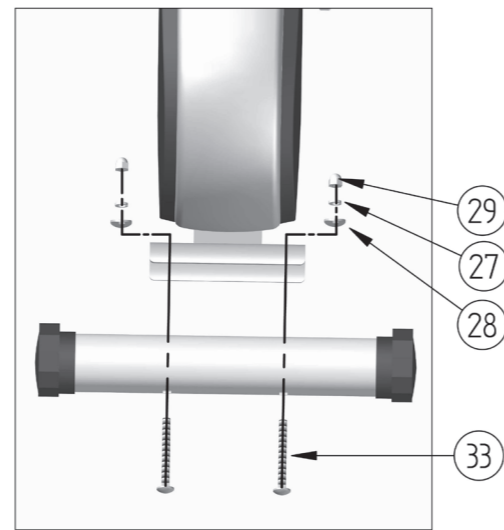
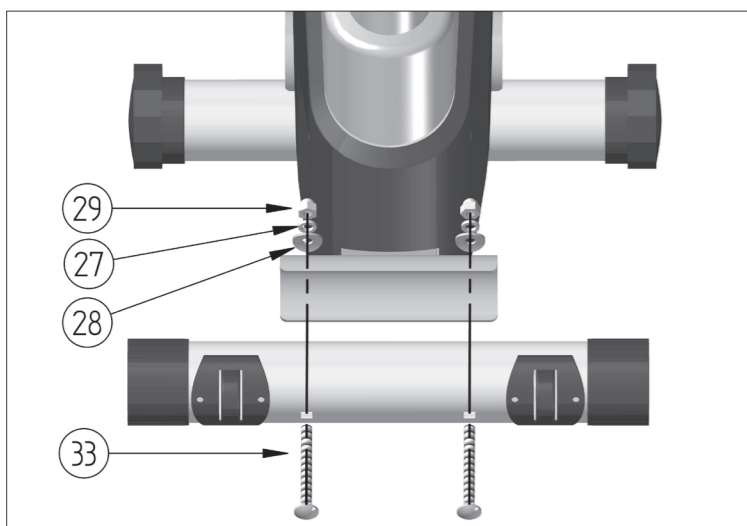
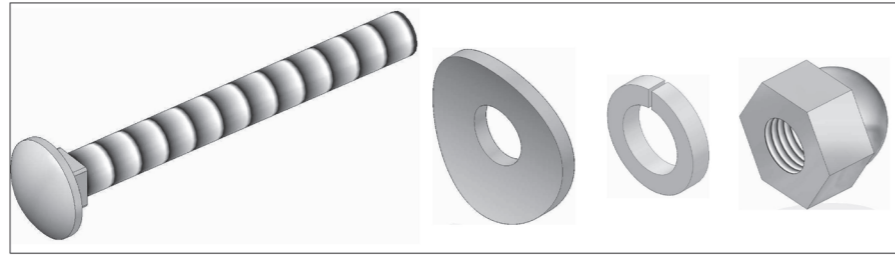


6x

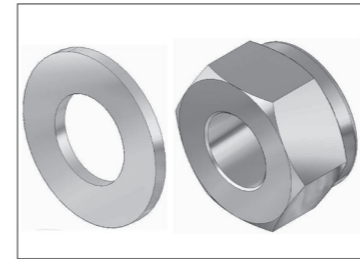


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

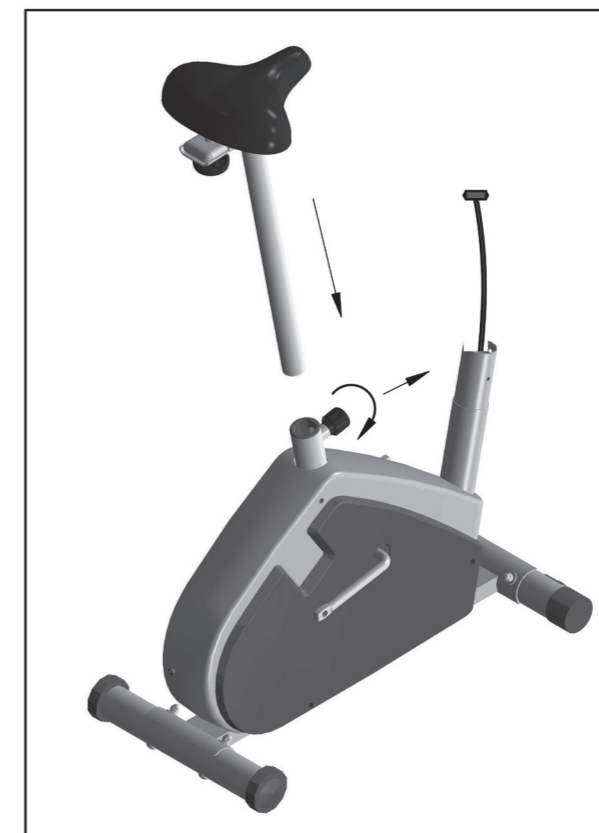
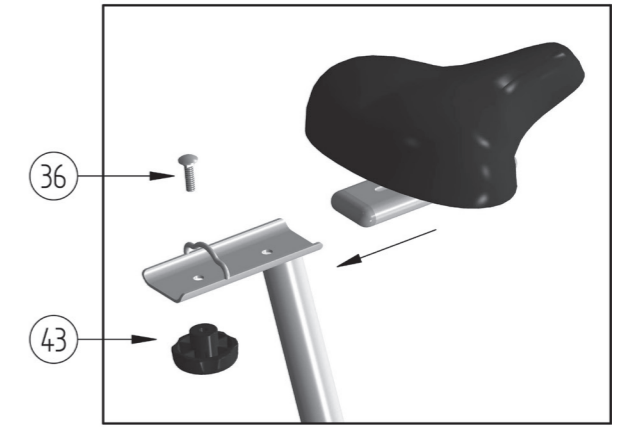
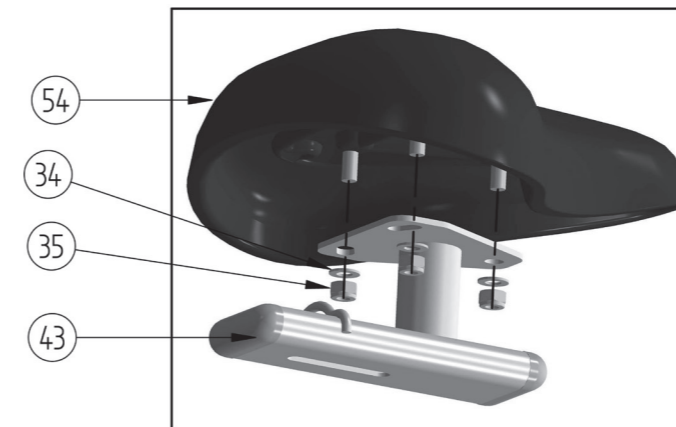
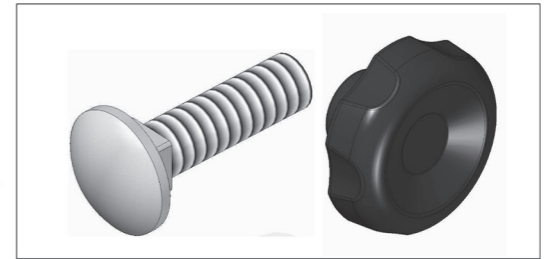
4x



3x

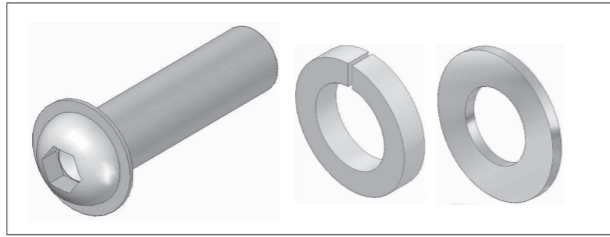


1x

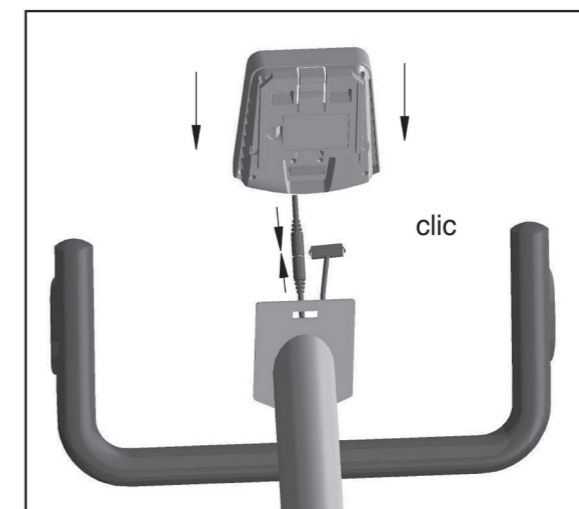
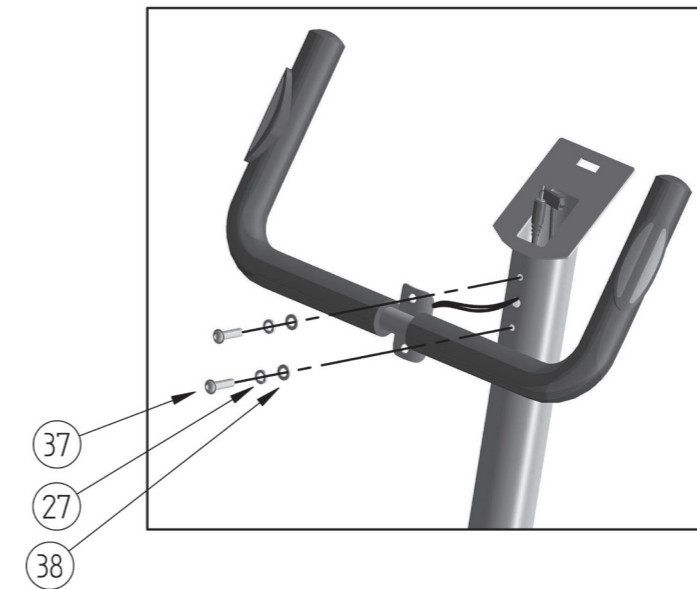
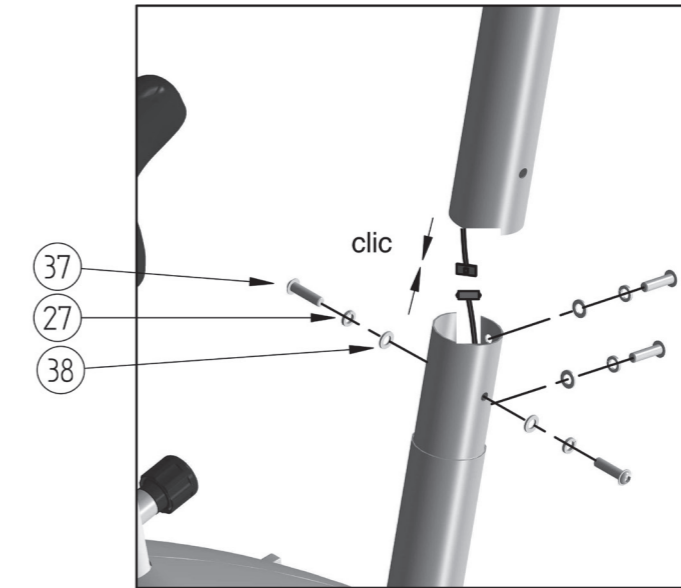


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

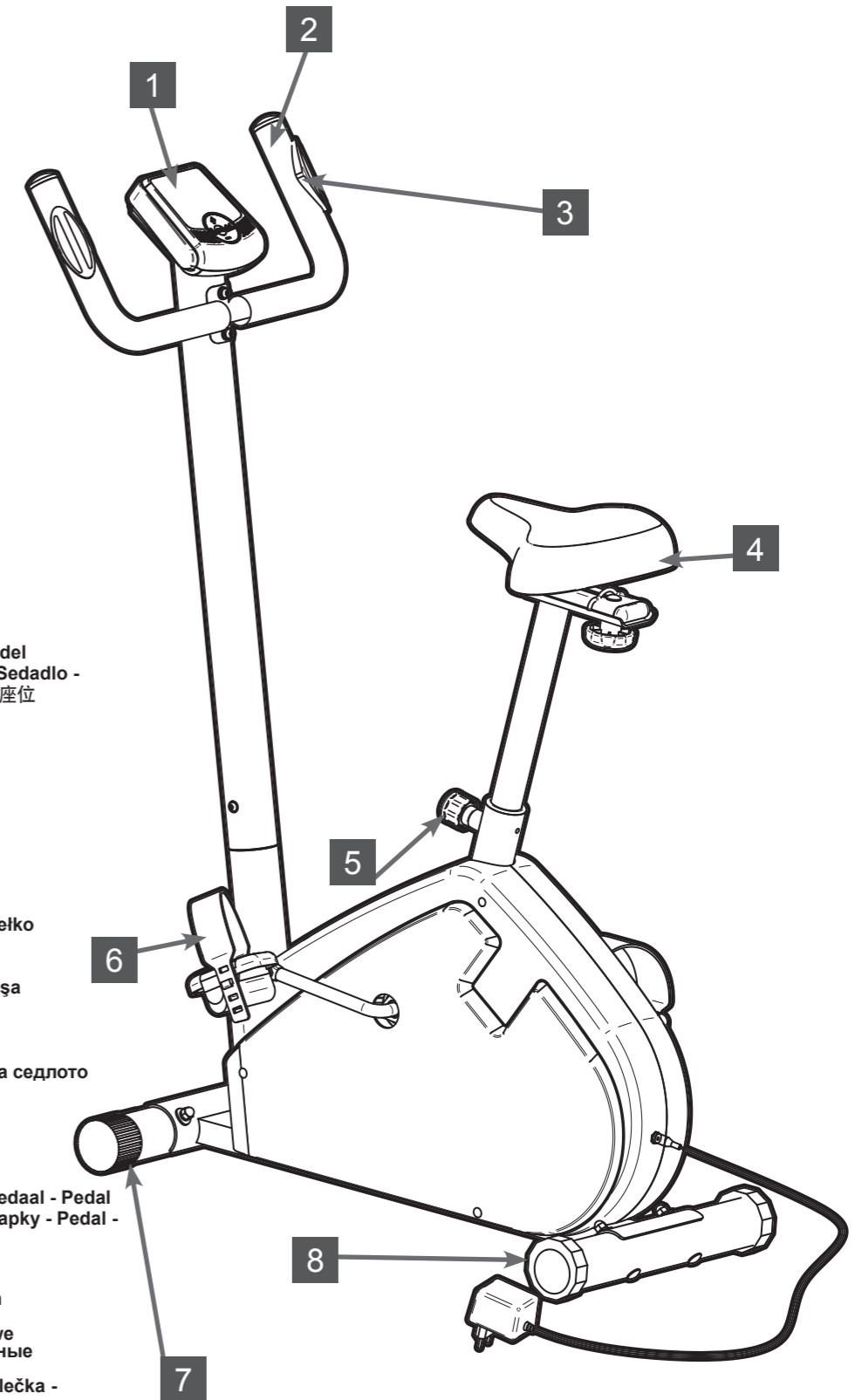
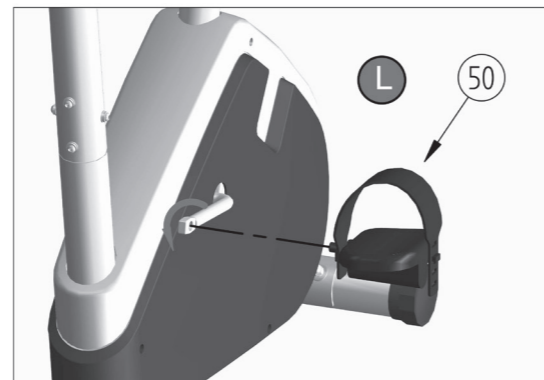
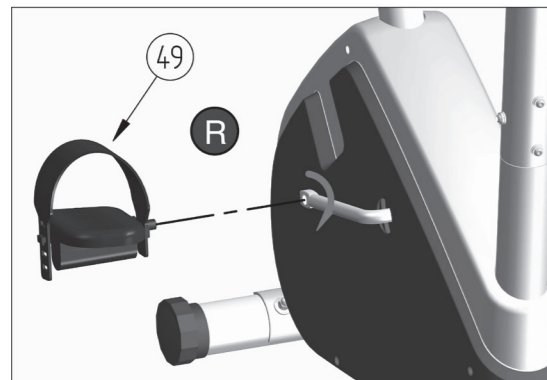
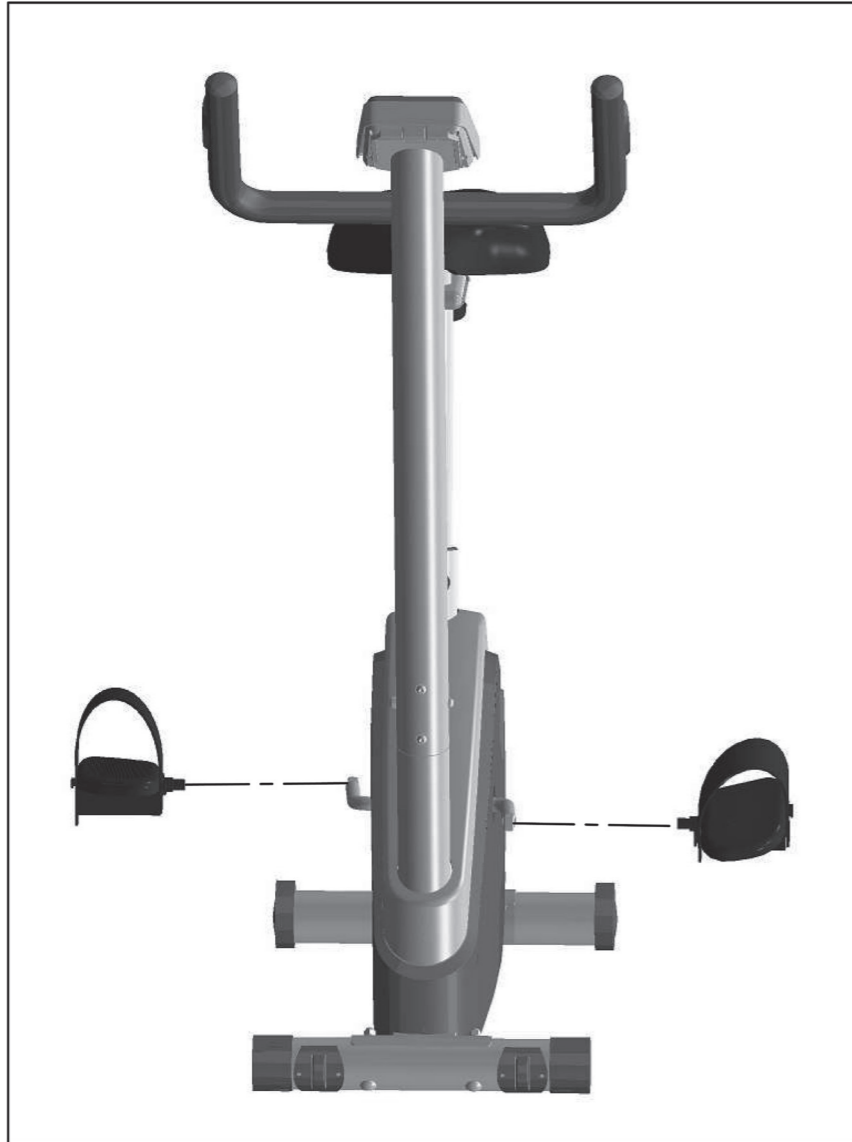
6x



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



1 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
 Konsole - Konsol - Табло - Konsol
 Приставка - الكونسول - 控制面板

2 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
 Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
 Kormány - Рухль - Ghidon - Riadidlá
 Řídítka - Styre - Кормило - Gidon
 Кермо - الجادون - 手把

3 Pulse sensors - Capteurs de pulsations -
 Sensores de pulso - Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
 Sensores de pulsações - CzuJNIKI pulsu
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
 CaptaTORI de pulsații - Snímač pulzu
 Snímače tepu - Pulsgivare
 Датчици на пулса - Nabiz algılayıcılar
 Пульсові сенсори - مجسات النبض - 脉搏测试仪

4 Seat - Siège - Asiento - Sattel - Sedile - Zadel
 Assento - Siodełko - Ülés - Седло - Scaun - Sedadlo -
 Sedlo - Sits - Седло - Oturak - Сідло - المقعد - 座位

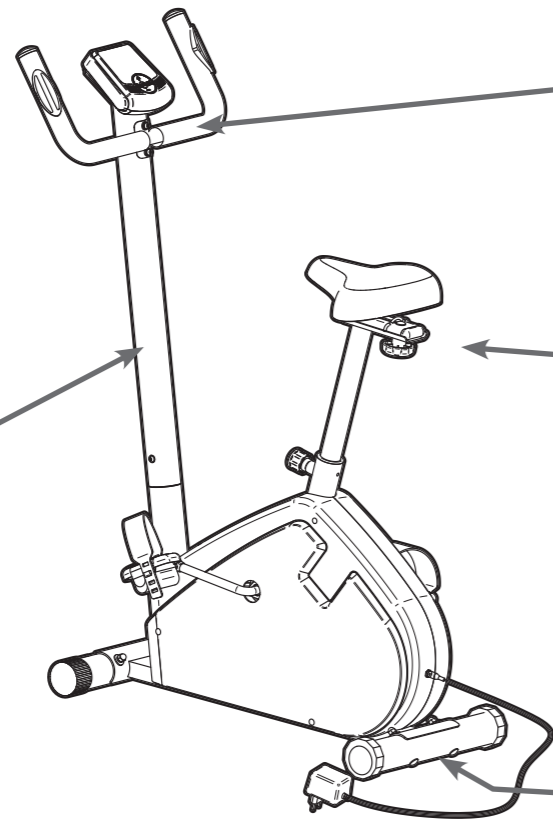
5 Seat-tube adjustment knob
 Bouton de réglage du tube porte-selle
 Botón de ajuste del tubo portasilin
 Einstellrad des Sattelstützrohrs
 Bottone di regolazione del tubo
 porta-sella
 Instellingsknop stang zadelsteun
 Botão de regulação do tubo
 porta-selim
 Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko
 A nyeregartó cső szabályozó gombja
 Ручка регулировки опоры седла
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șa
 Nastavovací gombik nosnej rúry sedla
 Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo
 Justeringsknapp för sadelstolpen
 Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
 Sele borusu ayar düğmesi
 Рухлятка регулювання
 زر ضبط عامود الحامل للمقعد
 坐垫高度调节旋钮

6 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal - Pedal
 - Pedal - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál - Šlapky - Pedal -
 Педал - Pedal - Педаль - البدال - 踏板

7 Castors - Roulettes de déplacement
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwieltes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgathoz - Транспортировочные
 колесики - Roțițe de deplasare -
 Premiestňovacie kolieska - Přemístňovací kolečka -
 Flythjul - Колелца за преместване -
 Hareket tekerlekleri
 Коліщата для пересування - عجلات التحريك -
 移动滚轮

8 Level adjuster - Compensateur de niveau - Compensador de
 nivel Niveaueausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef
 niveau - Compensador de nivel - Regulacja poziomu - Szintbe
 állítás - Компенсатор неровности пола - Compensator
 de nivel - Vyrovňovací kompenzátor - Kompenzátor úrovně
 - Nivakompensator - Компенсатор на нивото - Seviye
 denkleştirici - Зрівнювач рівню - معدل المستوى - 水平补偿器

	VM 400	28,9 kg 63,7 lbs
	54,9 x 79,9 x 121,1 cm 21,6 x 31,5 x 47,7 inch	



This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



VM 400 - 1284413 Made in China
 SN: 12345 DPGH Fabricado na China
 TN: XXXXXXXXXX Произведено в Китае
 DATE: WW-YYYY Imal edidigi yer Çin
 EN 957 (1.8-5) HC GB 17498-1998 中国制造 合格品
 OXYLANE, 4 bd de Moins BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France
 Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda
 CNPJ : 02.314.041/0001-88
 Импортер: ООО "Ситибил", 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТТЗ "Алтуфьево", владение 3, строения 3
 TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti, Mega Center C 36 Blok D: 374
 Bayrampaşa, 34235 İstanbul, Turkey

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.

AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Luw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

ADVERTÈNCIA

- Cualquier utilización impropria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTÉS

- A szerkezet helytelen használatá súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, láthatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezezt, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineteți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a respektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoli nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoli použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používali a přibližovali se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs nog bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om deklaren är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımını ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeniz ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Etiketinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклеїна пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيدا عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

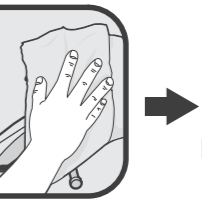
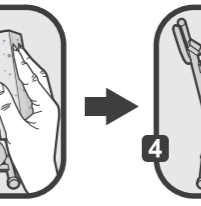
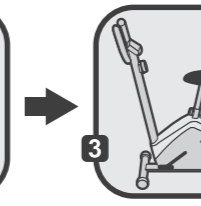
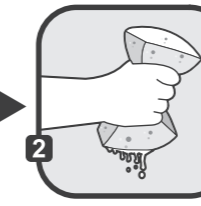
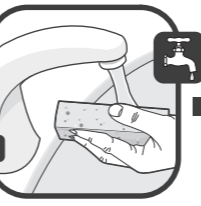
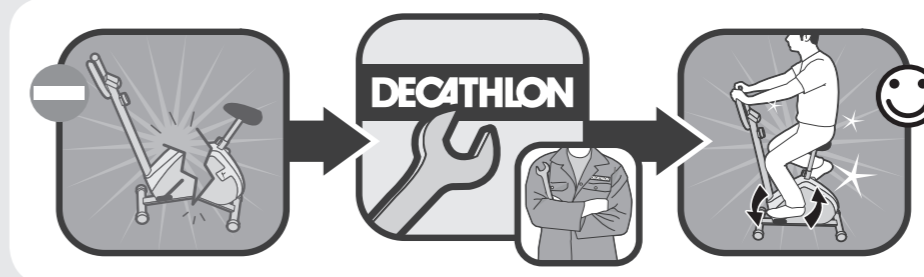
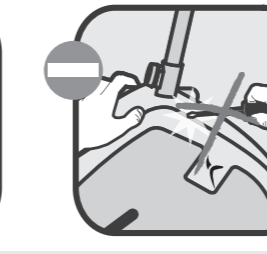
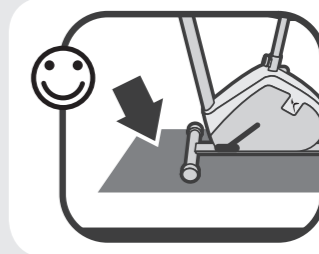
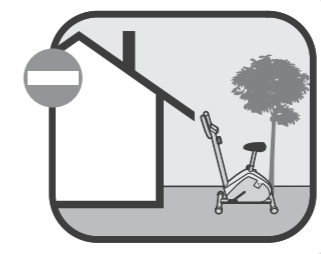
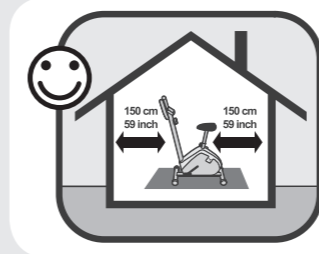
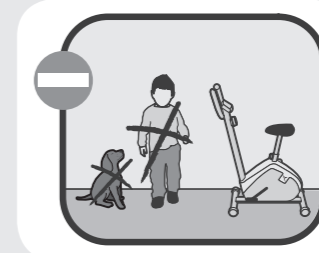
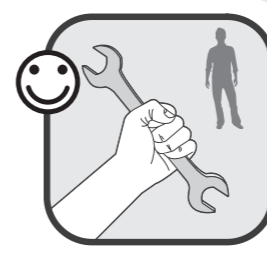
注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT
 • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA
 • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ
 БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST
 • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR •
 БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • БЕЗПЕКА •
 احتياطات أمنية. 安全



Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.



您选择了DOMYOS的健身器。我们感谢您对我们的信任。我们创造了DOMYOS牌子是为了能让所有的运动员保持体形。这是运动员为运动员创造的产品。我们将非常高兴得到您对DOMYOS产品的所有意见和建议。为此，专卖店的所有工作人员和DOMYOS的设计部门都会留心听取您的意见和建议。您可以通过主页网址 www.domyos.com 和我们联系。我们祝您锻炼顺利并希望DOMYOS的产品能给您带来快乐。

介绍

VM400 为新一代的健身脚踏车。该脚踏车经人体工程学设计，用户乘坐时背部可保持笔直，双臂处于休息状态。本产品配备了磁力传动装置，可保证踏板运动时的平稳舒适。

提醒注意

寻求竞技水平应该以掌握的方式进行。在开始任何练习前，请征求医生意见。对于35岁以上、以前有过健康问题或几年都没有进行过锻炼的人士来说这一点非常重要。在使用前，请阅读所有使用说明。

训练所涉及的身体部位



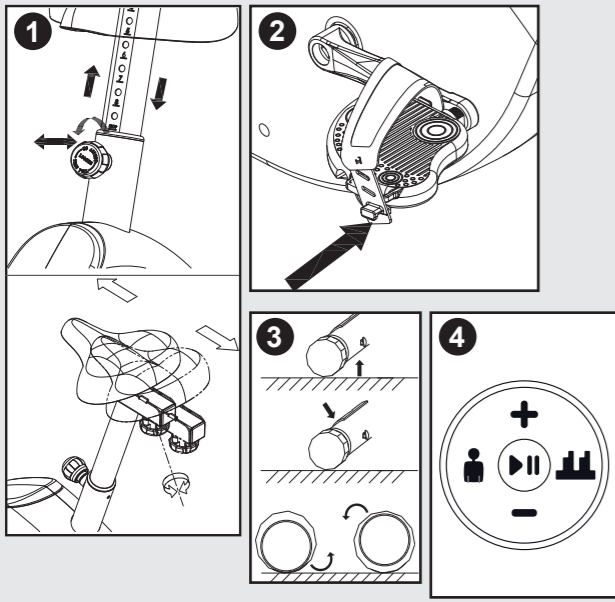
安全警示

在使用此产品前仔细阅读以下重要的注意事项以便减少伤害的危险。

- 产品所有者应该保证所有本品使用者了解所有的使用注意事项。
- Domyos 对购买者或者其它人由于错误使用该产品而造成的创伤和损害不承担任何责任。
- 本品仅适于家用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
- 在机器每次使用前使用者需要检查和紧固所有机器零件。
- 为了在锻炼期间保护您的双脚，穿上运动鞋。不要穿宽松下垂的衣服，它们容易被夹在器械里。并取下所有首饰。将头发束起，以避免影响锻炼。
- 如果您在锻炼时感到疼痛或者是头晕，请立即停止锻炼休息去看医生。
- 儿童和家畜在任何时候均不得接近本品
- 不要超过调节设置。
- 脉搏测试仪的精确性将会受许多不定因素影响，该仪并非专业医疗仪器。该仪器仅对您测定大致的心率范围起到帮助。
- 如您体内植有电子辅助仪器如心脏起搏器或除颤器等，请慎用脉搏测试仪，可能会危及生命。初次使用该器械前，建议先在医生陪同下试用一次。
- 孕妇请慎用脉搏测试仪。
- 产品的装卸操作必须小心谨慎。
- 注意！心率监测系统的精确性有限。过量运动可能会导致出现严重受伤甚至死亡。一旦有任何疼痛或不适感出现，须立刻中止锻炼。

调节

提醒注意：对鞍座、手把等进行调节时应在下车后进行。

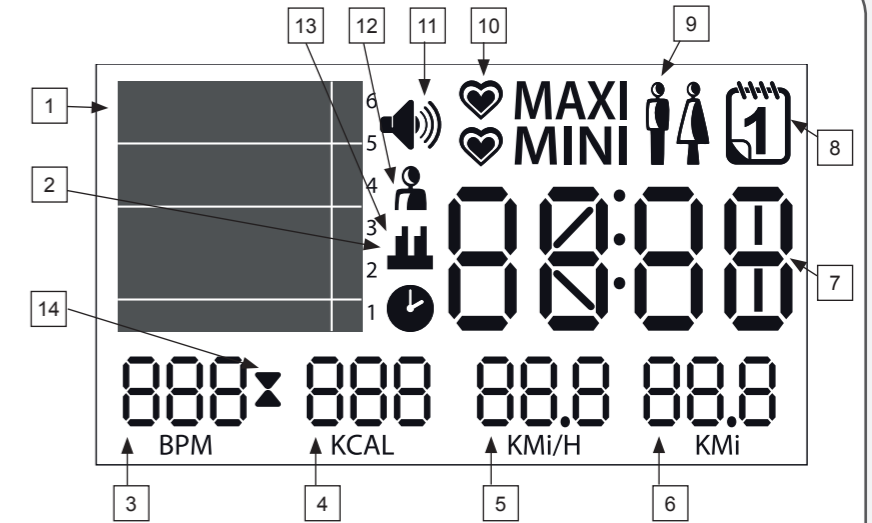


- 如何调整坐垫的位置？**
为保证锻炼的有效进行，须对座位和手把进行合理调整。当您脚踏至最远端时，您的膝盖应处于微弯的状态。调整座位时，请旋掉座下支管上的调节齿轮。调整您的座位到合适高度后（参考面板上的指示，如下），重新套上齿轮并拧紧。你同样可以调整坐垫的水平位置。握着坐垫，松开手柄，调整坐垫的位置，再拧紧固定支撑杆。注意：确定调整后对好旋钮并拧紧。一定不要超过鞍座的最大可调高度。如果固定支撑杆没有正确拧紧，不得坐在座位上。
- 如何调节踏板皮带**
如要调整踏板链，首先松开踏板下的刹车系统，调整链条至希望的位置，再重新固定。
- 调正健身车**
当使用时出现倾斜的状况时，可通过对顶端的塑料套管或（和）后支撑脚上的套管进行调整来稳定健身车。
- 负载阻力调节**
该器材属于“独立变速产品”。您不仅可通过改变脚踏的频率来改变车的负载阻力大小，还可以手动调节（如果是非机控健身车，您可旋动控制钮来调节，如果是机控健身车则只需按控制按钮上的+/-便可调整负载）。尽管您保持同一负载值，实际阻力大小还是会通过您脚踏频率的增减而变化。

控制面板 FC5

显示

- 程序显示区—主屏幕
- 节目选择指示（从1到6）
- 心率显示
- 所耗卡路里显示
- 速度显示
- 骑行里程显示
- 训练时间显示
- 用户年龄选项指示灯
- 性别选择指示灯（男/女）
- 关于心率测定目标区参数设置的指示灯
- 心率目标区转移提示音激活或关闭指示器
- 您已进入“参数设置”模式
- 您已进入“练习程序选择”模式
- 进入或退出心率目标区参数设置模式指示器



- 将本品重新置零：
- 无任何操作下5分钟后本产品将自动休眠。
 - 在休眠状态时（不储存数据），指示器将自动归零。
 - 按下控制面板背部的RESET（重设）键。

功能：

速度：该功能可显示估算速度，单位为Km/h（公里每小时）或Mi/h（英里每小时），具体显示单位依产品背面的开关位置而定（参见图解）。
距离：这一功能可以指示自练习初始起的估计距离。可以km（千米）或Mi（英里）为单位，根据产品背后的开关位置而定。
时间：该功能可指示自练习初始起所经过的时间，这一指示以分钟为单位：秒（MM:SS）的形式显示时间，随后转为以小时：分（HH:MM）的形式显示。
Cal这一功能显示自练习初始起消耗卡路里的估算量年初。
心率*：心率的测量需由手把上的脉搏测试仪完成。您的心率将按每搏动的次数来显示。
*注意：只是一个估算，决不可作为医疗保证。

按键功能

- ▶ 开启，确认，暂停或终止键 可进入“QUICK START”（快速启动）模式
- ♀ 可进入“PARAMETRAGES”（参数设置）模式
- ♂ 可进入“PROGRAMMES”（练习程序）模式
- + 可切换练习程序和添加数据
-



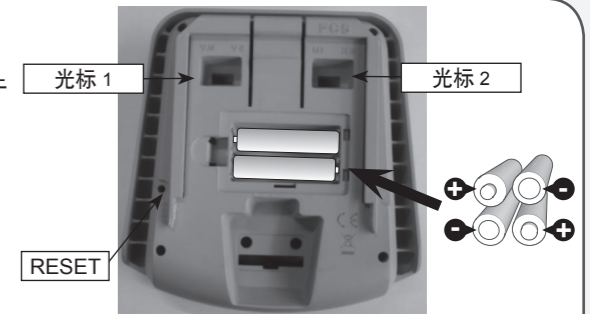
控制面板背部设置

- 光标1：选择您的控制面板所连接使用的器材类型：VM（磁性自行车）/VE（椭圆自行车）
光标2：选择测量骑行里程的单位：MI（英里）/KM（公里）

电池的安裝

电池的安裝

- 将控制板从其支座上取下，揭下其后部的电池盖，将四节LR6型（1.5伏）电池置于屏幕后部的电池槽内。
- 确认电池正确安放并与弹簧接触完好。
- 盖好电池盖。
- 如显示模糊或无法显示，请拔下电池，等待15秒后再重新安上。
- 如果您取出电池，电脑存储将消失。



回收：“划杠垃圾箱”标识说明本产品和其中的电池不能作为家庭垃圾丢弃。必须特别挑选。在您的电子产品寿命结束之后，请将产品和电池放到专门的废弃物收集场所，以便再生利用。电子垃圾的另外存放有利于保护环境，对您的健康有利。

使用说明

您的自行车通过交流电源或电池工作。无任何操作下5分钟后，控制面板将关闭。长时间不使用您的自行车或使用交流电源供电情况下，建议您将电池拆除。
每次接入电源后（连接交流电源或安装电池），FC5 控制面板将自动进入“QUICK START”（快速启动）模式。长按 **■** 键可进入参数设置模式，或长按 **■** 键以进入练习程序模式。
每次练习教程结束之后，该器材会提示您进行1分钟的休息：“COOL”。器材将提供该次练习的总结报告。

（快速启动）

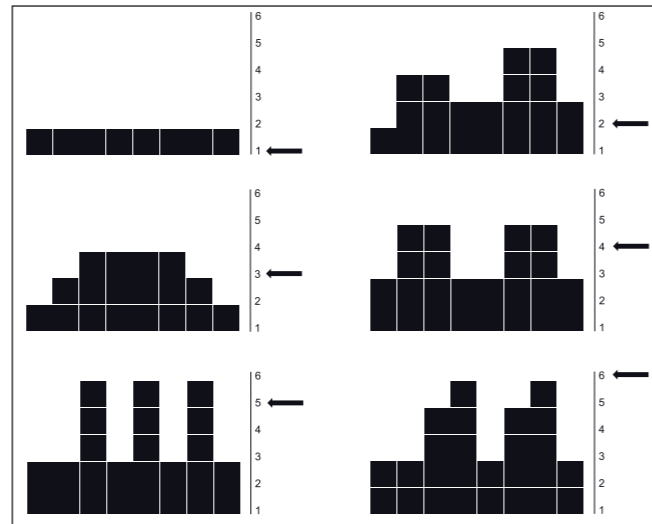
通过QUICK START功能可快速进入锻炼教程。当FC5 控制面板处于休眠状态时，轻按 **▶** 键或重新做踏板运动可以自动进入一段30分钟的较低强度锻炼教程。轻按 **+** 或 **-** 键可更改练习强度。
再次按下 **▶** 键即可随时暂停练习。
长按该键可结束此次锻炼：“END”。再次长按该键可关闭控制面板：“OFF”

（参数设置）

当FC5 控制面板处于休眠状态时，轻按 **■** 键可进入PARAMETRAGES菜单：“SET”（设置）。参数设置模式下，您可以设置您的性别，年龄，体重等参数。器材会默认设定一个相应的心率目标区，上限为建议心率的100%，下限为该最大值的70%。您可以通过 **+** 和 **-** 键来更改上限和下限值。每次确认数值时轻按 **▶** 键即可。随后，您便可以设置超出您所设定的心率目标区上下限值时的提示音。
参数设置结束后，FC5控制面板上将显示OK字样。控制台建议您进行30分钟的练习。

（练习程序）

FC5控制面板上设有6种锻炼程序。
在练习程序模式下 **■**，按下 **+** 和 **-** 键可选择您需要的锻炼程序。之后按 **▶** 键进行确认。
建议练习时间为30分钟，您可以通过按 **+** 和 **-** 键调整该时间。轻按 **■** 键可开始您的锻炼程序。
按下 **▶** 键即可随时暂停练习。
练习程序进行中，您可以通过长按 **■** 键返回参数设置模式，或长按 **■** 键返回练习程序选择菜单。
此6种锻炼程序为厂家与DOMYOS CLUB（www.domyosclub.com）的健身教练们合作开发（www.domyosclub.com）。每次进行运动之前，请您先咨询医生意见以进行适当锻炼。
建议初学者每周以较低节奏进行2到3次时长为20分钟的锻炼。



异常情况诊断

- 如果里程或速度显示异常，检查托架后的开关是否位于用于磁性自行车功能的VM处，或位于用于筒装版自行车功能的VE处。
按下RESET键以进行更改操作。
- 磁性自行车功能，踏板一圈相当于4米，筒装版自行车功能，脚踏两次相当于1.6米（这些数值相当于骑自行车或步行的平均值）。
- 如果心跳显示灯不闪烁，或闪烁异常，请您检查您的手是否正确放置，且传感器是否干燥。
- 如果您发现计数器无法显示正确的距离计量单位，请您检查托架后的开关位置是否正确，Mi表示以英里进行显示，Km表示以千米进行显示。
按下RESET键以进行更改操作。

S如果计数器不点亮：
-如果您正使用电池：请确定电池正负极是否插反。
-如果仍持续出现该问题请更换新电池。
-如果您正使用交流电：请确认接线处连接正常。
=在这两种情况下，都应检查控制板后的传输线是否接好，以及健身车整体线路与接线板是否组合正常。
如果问题仍未解决：将产品拿到就近迪卡依商店。
当自行车链罩内出现异响，在手动模式下无法调节阻力强度时，请不要尝试修理。将产品拿到就近迪卡依商店。
请您使用本产品时务必选择原配的适配器。

使用说明

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



保持性健身/热身：从 **10** 分钟起始，逐步增加练习强度
以保持性健身或康复为目的的练习，应使每天的练习时间保持在十分分钟左右。这类练习可使肌肉和关节得到热身锻炼，也可以作为开始某种体育活动之前的热身练习。为了强健腿部，可选择较大阻力并延长练习时间。当然，您也可以在练习过程中随时对蹬踏阻力进行调节。



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



耐力需氧练习：**20** 到 **40** 分钟的持续强度练习
这一练习的目的在于明显强化心血管肌肉，并使呼吸系统得以改善。在练习过程中，呼吸速度随着蹬踏阻力与/或骑车速度的增加而增加。练习强度较保持性健身锻炼更大。
通过不断练习，您可以在这一强度下进行更长时间的练习，找到更为适合于您的练习节奏，或者在更强的阻力下进行练习。这一类型练习每星期应最少三次。
强化节奏练习（无氧练习和红色区域练习）仅为专业运动员提供，并需要适当的热身准备。
每次练习后，用几分钟的时间逐步减速和减小阻力以重新恢复平静，使身体器官平缓地回到休息状态。

恢复平静

适合于弱强度活动之后，是“休息”的逐步过渡阶段。
恢复平静可以使心血和呼吸系统，血流和肌肉系统恢复“正常”状态，这样可以消除反作用，例如，积累的乳酸是肌肉疼痛的主要原因，造成抽筋和酸疼。

拉伸

拉伸必须在恢复平静后进行。
用力运动后拉伸：
减少由于乳酸积累而造成的肌肉僵硬，并“激励”血液循环

商业保修

迪卡龙对本产品提供保修，并包括零件和人工修。保修期从您购买产品之日算起，以标有购买日期的购物票据作为保修凭证。本产品的保修期如下：在正常使用条件下，产品结构部位保修期为 **5** 年，易磨损零件及人工保修期限为 **2** 年。本保修只对产品的原购买人有效。迪卡龙在本保修前提下的责任只包括产品的更换或修理，并由迪卡龙自行决定对产品是否需要更换或修理。若需修理产品，应将产品带到迪卡龙商店。所有的保修产品都必须送交到被迪卡龙认可的一家保修服务中心，连同必要的购买凭据，并且由用户自行承担寄运费。

本保修对以下情况无效：

- 在运输当中造成的损坏
- 使用不当或不正常使用
- 由不是迪卡龙所承认的技术人员所作的修理
- 将本产品用于商业用途
- 于私人起居空间以外处使用

本商业保修不排斥在各个国家与/或省份所实施的合法保修。

本保修为您提供法律承认的有关权利。根据省份的不同，保修条件也可能会有所不同，产品出售人员会就次此向您说明。

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ Cedex - France