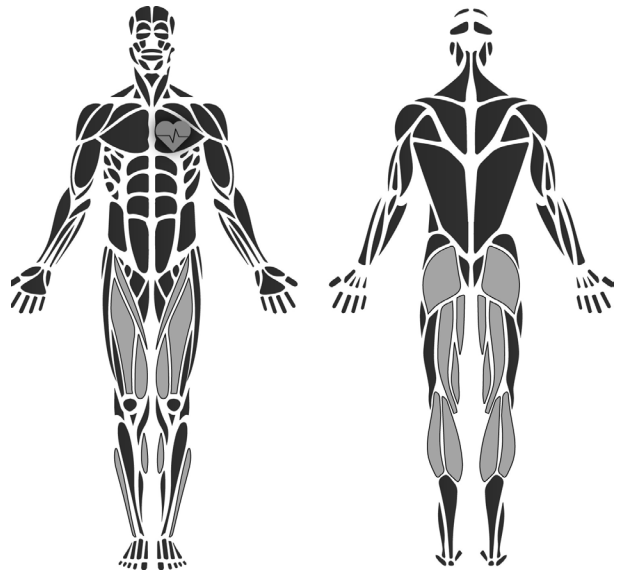
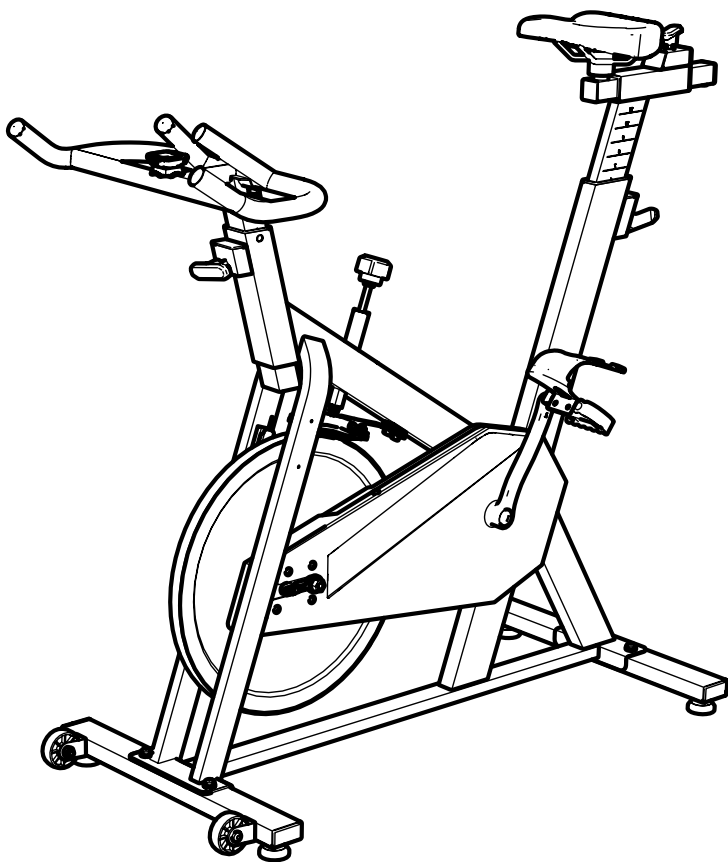


DOMYOS BIKING100



DOMYOS BIKING 100
1,20 X 0,45 X 1,20m
47,2 x 17,7 x 47,2 in



MAXI
100 kg
220,5 lbs



30 min

DOMYOS

EN	Usage notice	11
FR	Notice d'utilisation	13
ES	Instrucciones de uso	15
DE	Bedienungsanleitung	17
IT	Istruzioni per l'uso	19
NL	Gebbruikshandleiding	21
PT	Instruções de utilização	23
PL	Instrukcja obsługi	25
HU	Használati értesítés	27
RO	Manual de utilizare	29
SK	Návod na použitie	31
CS	Uživatelské pokyny	33
SV	Bruksanvisning	35
HR	Obavijest o upotrebi	37
SL	Opomba o uporabi	39
TR	Kullanım kılavuzu	41
LT	Naudojimo instrukcija	43
SR	Упутство за употребу	45
EL	Οδηγίες χρήσης	47
BG	Ръководство за употреба	49
KK	Пайдалану нұсқаулары	51
RU	Руководство по использованию	53
UK	Інструкція з експлуатації	55
VI	Hướng dẫn sử dụng	57
ID	Petunjuk penggunaan	59
ZH	使用说明书	61
JA	仕様書	63
ZT	使用手冊	65
TH	คำแนะนำสำหรับการใช้งาน	67
KO	사용 설명서	69
KM	សំបុត្រប្រើប្រាស់	71
AR	دراجه تمارين	73



AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDEN-DIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СПЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - ΕΣΥΠΗΡΕΤΗΣΗ 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 - ऐफ्टर 서비스 - காமாதிருவதாசி - فروش از پس خدمات - فروش از پس تمارين



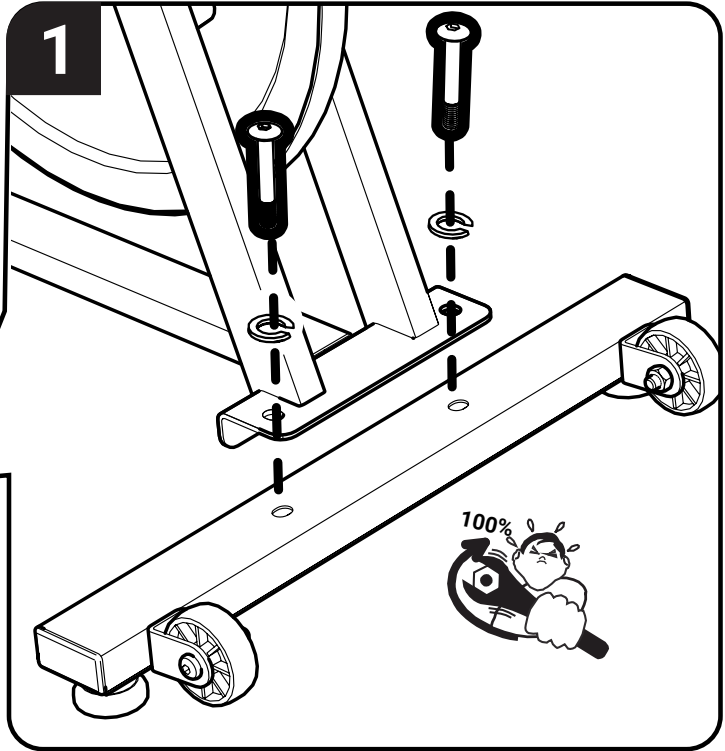
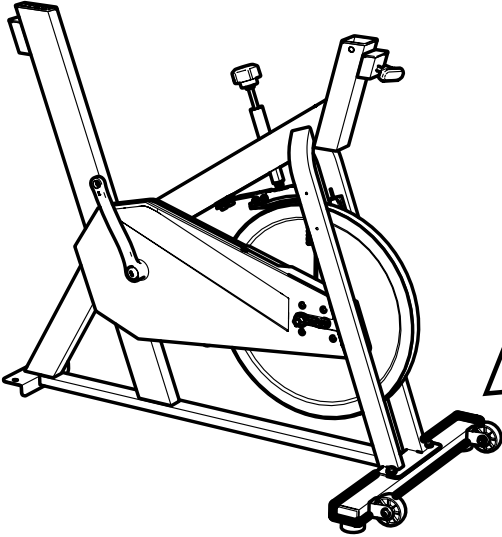
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ
- ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJ - MONTAŽA -
MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJ - LÁP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安
装 - - 펼치기 - - التركيب - الفرد

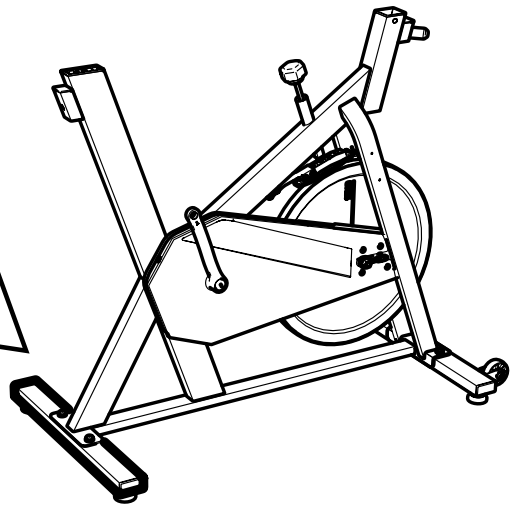
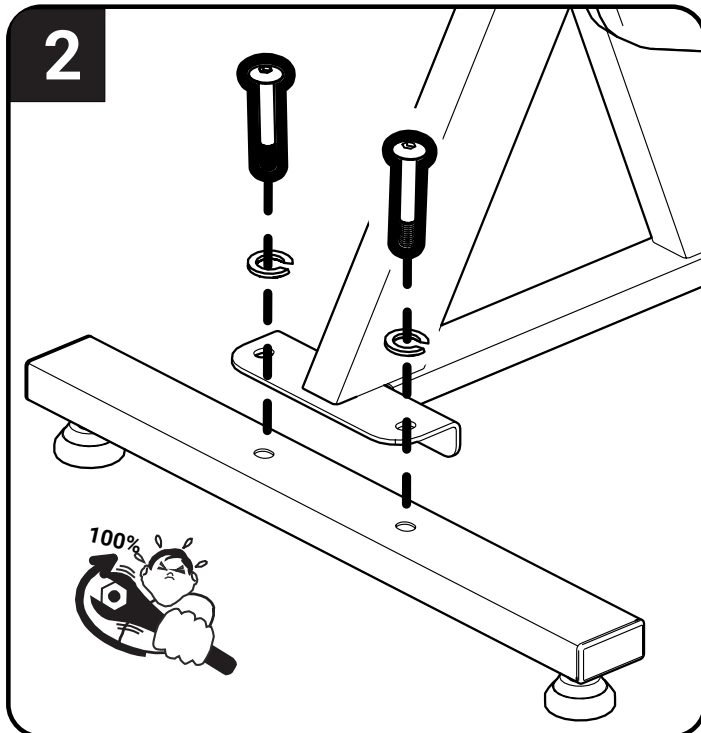


30 min

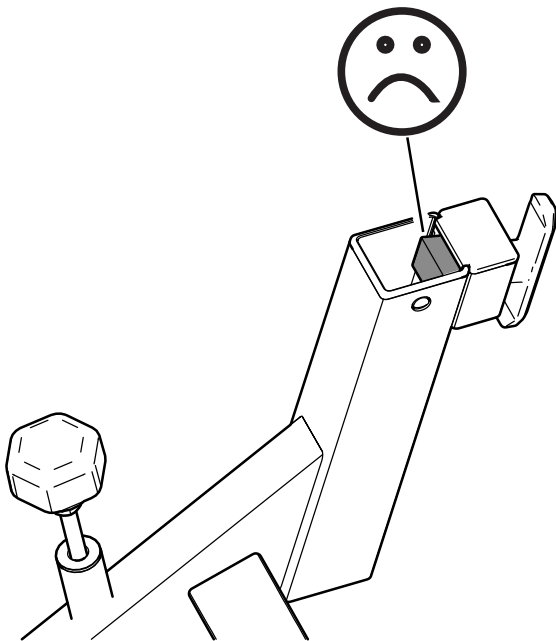
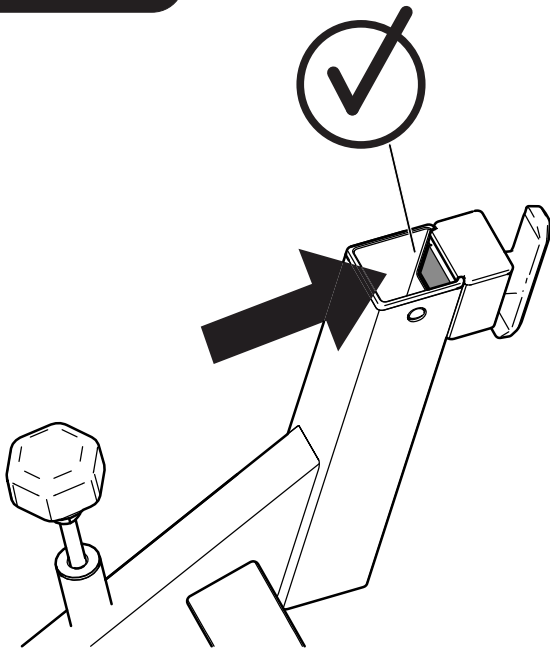
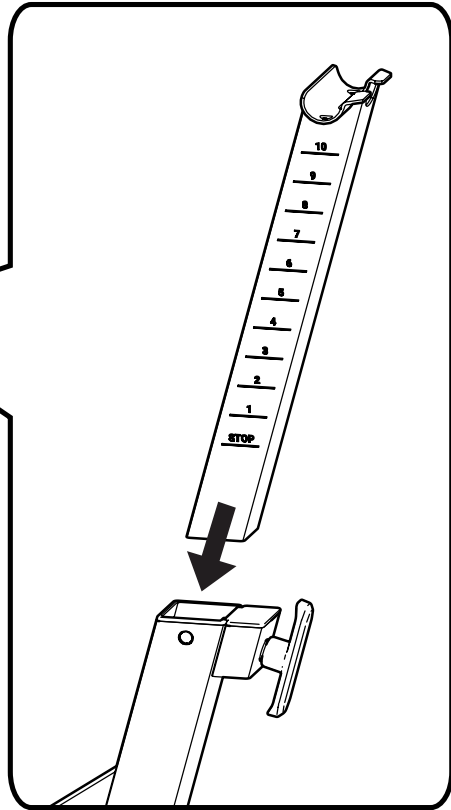
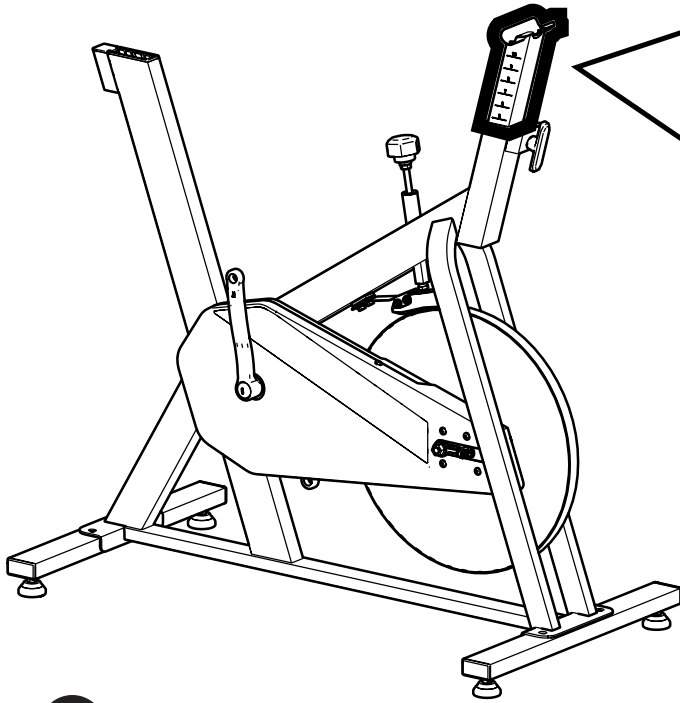
1



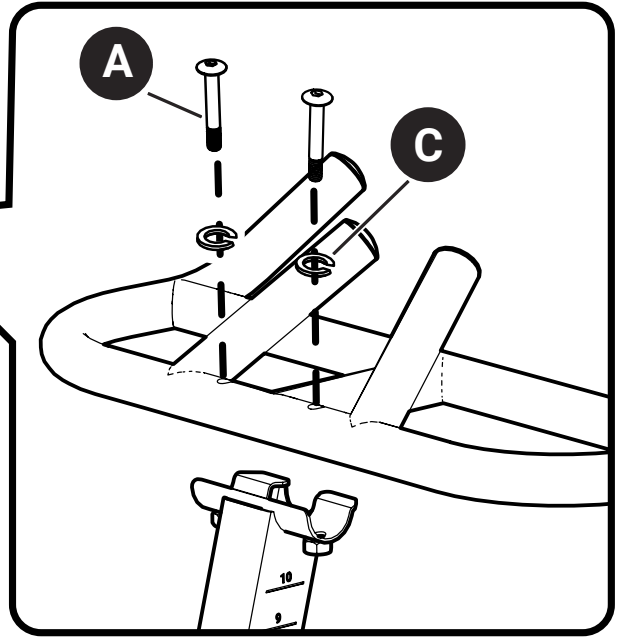
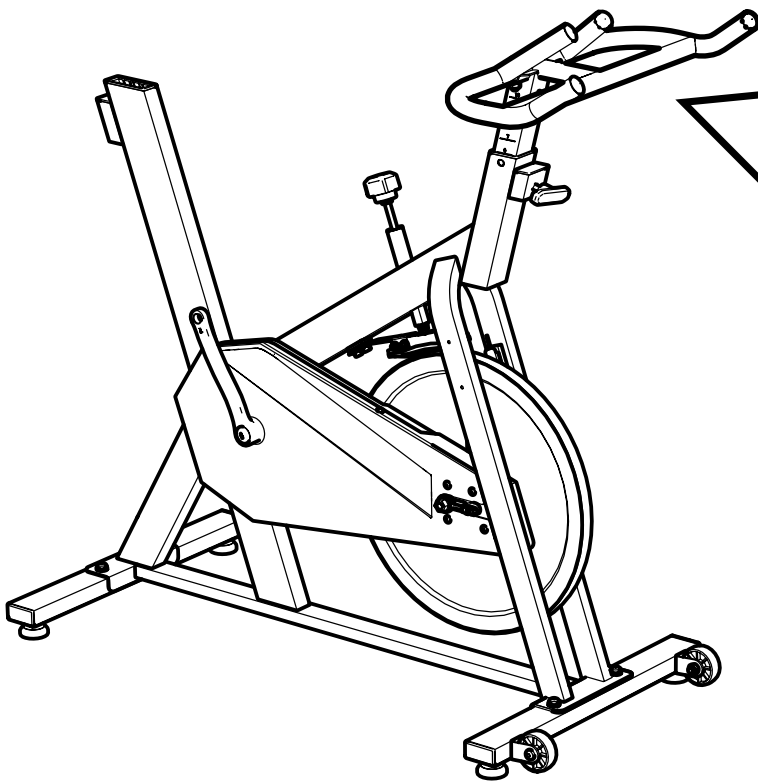
2



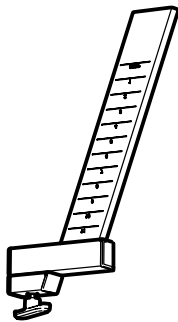
2



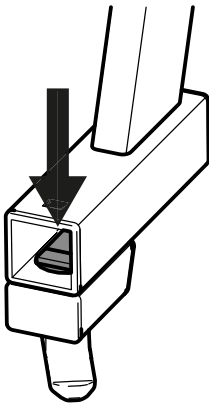
3



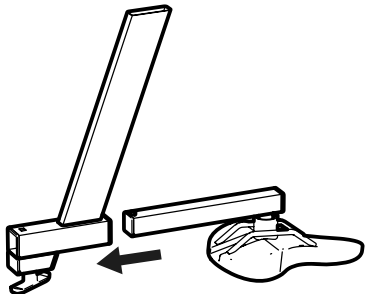
1.



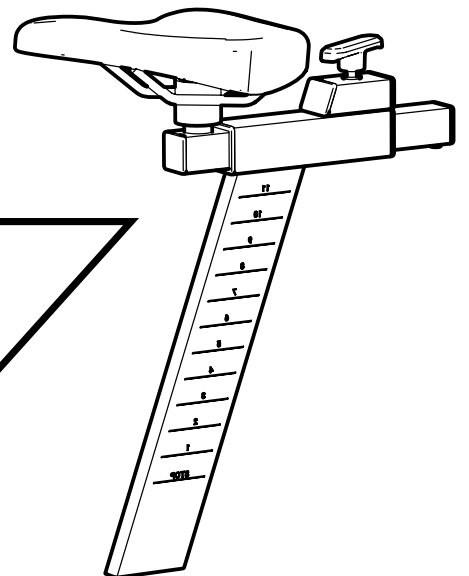
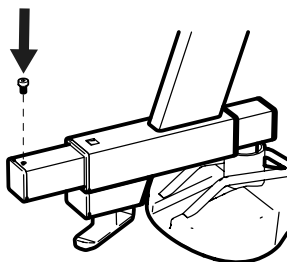
2.

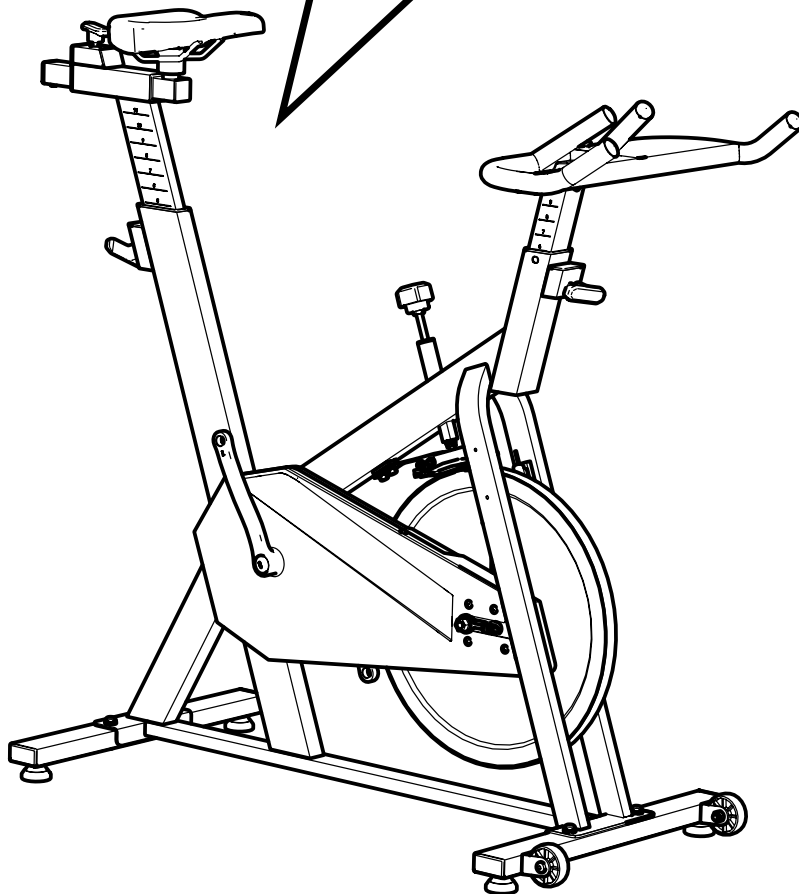
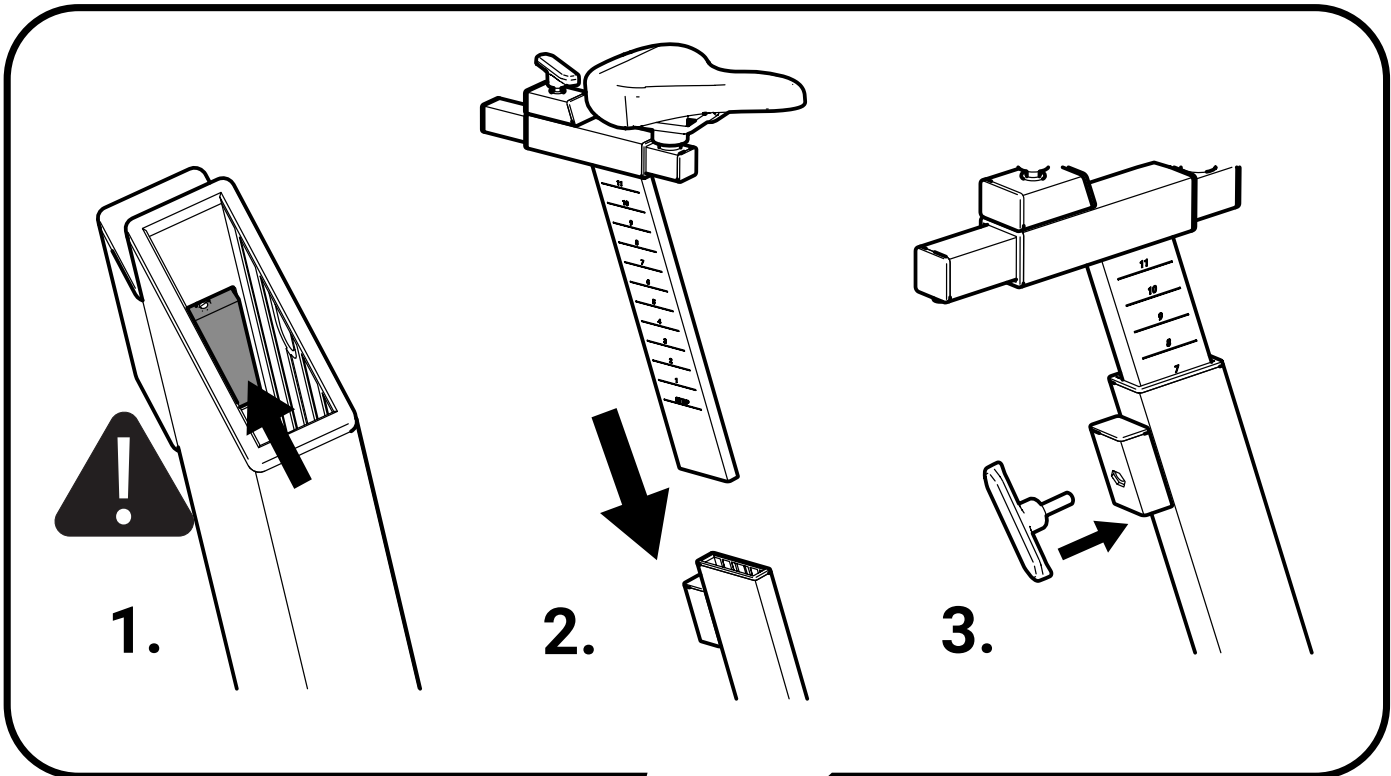


3.

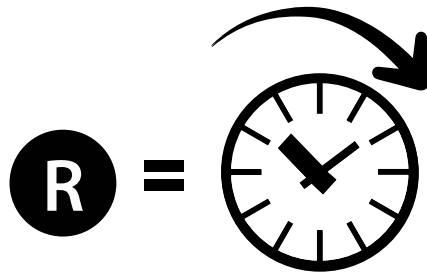
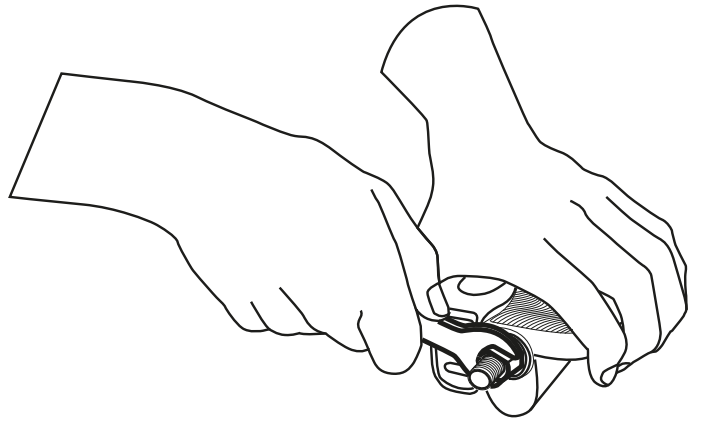
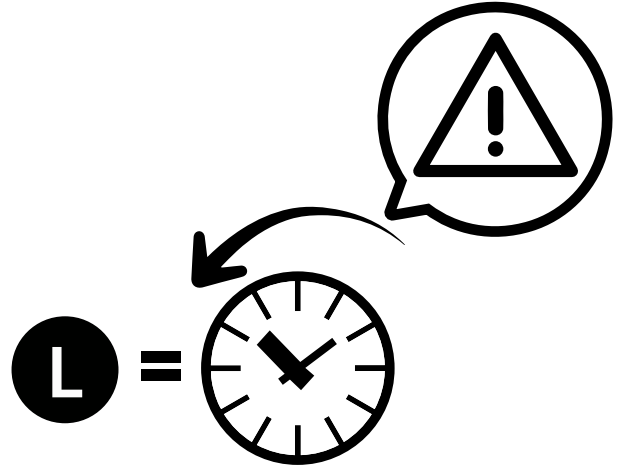
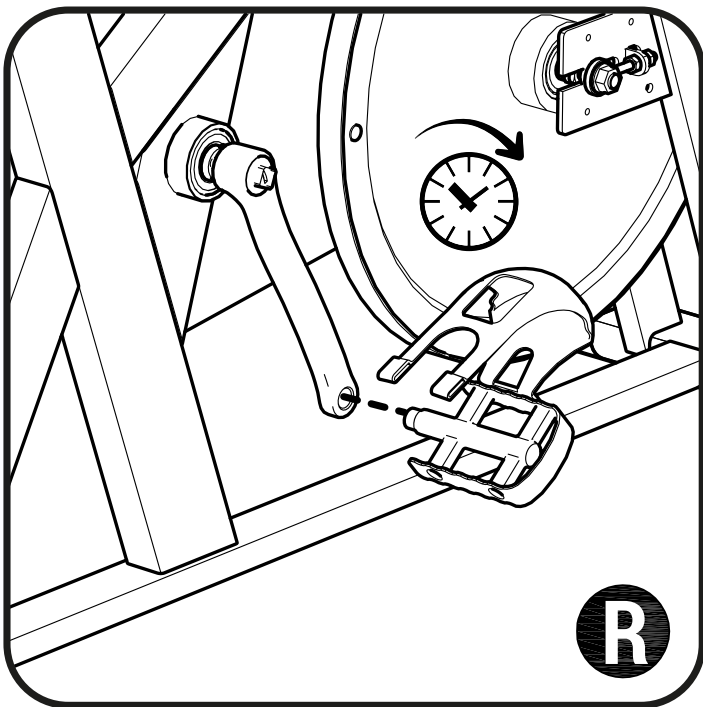
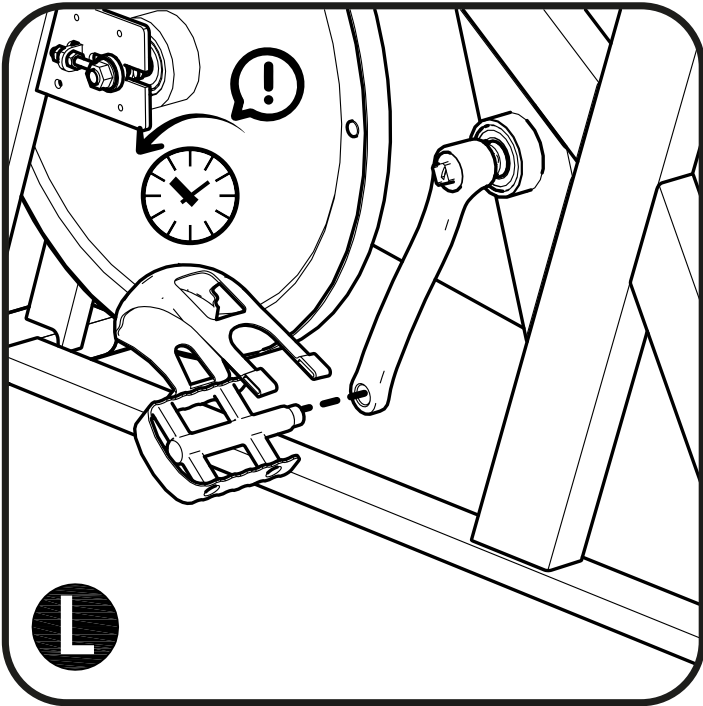


4.

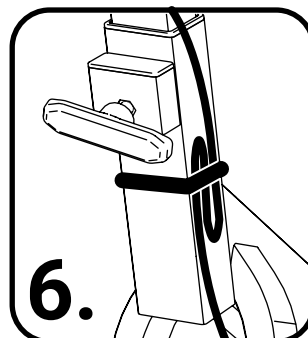
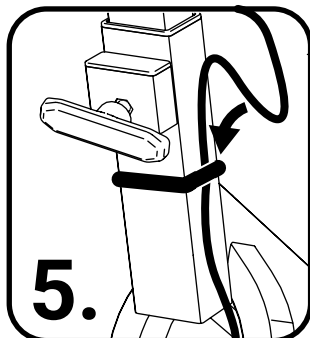
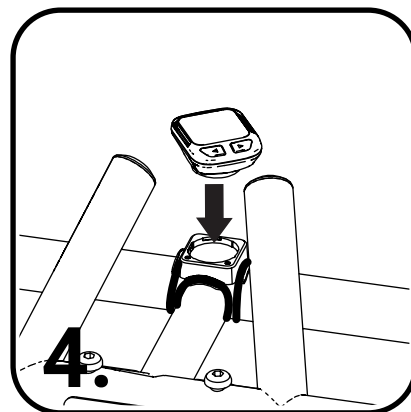
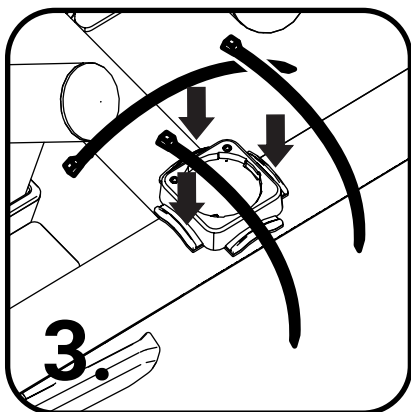
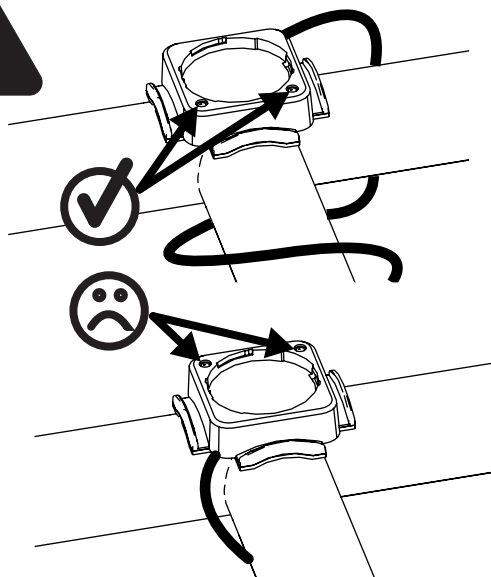
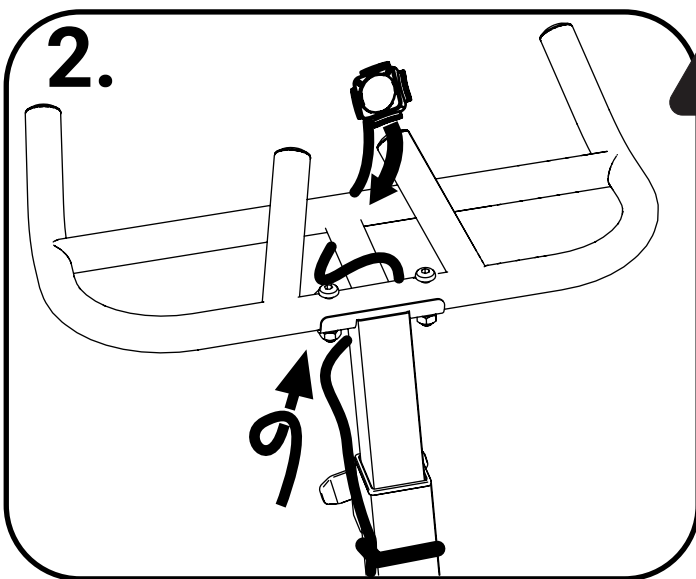
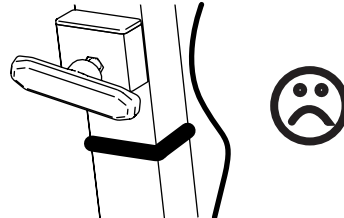
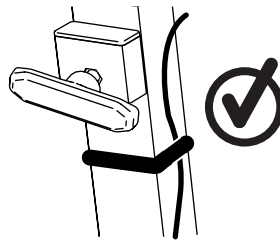
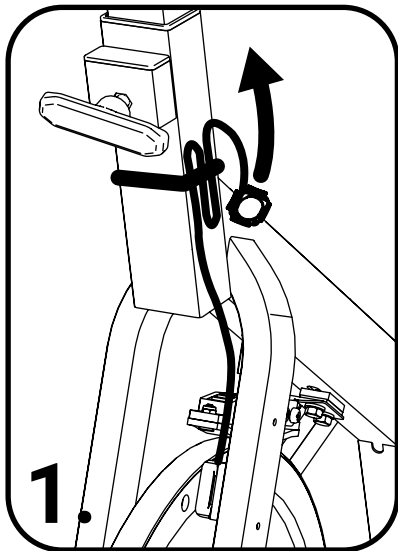




5



6



You have chosen a DOMYOS product and we would like to thank you for your trust in us. Whether you are a beginner or a high-level sportsman or woman, DOMYOS is by your side to help you stay fit or get fit. Our teams always strive to design the best products for your needs. However, should you have any comments, suggestions or questions, we would love to hear them on our website DOMYOS.COM. The site also contains tips for your practice and assistance for potential issues. We wish you successful training and hope that this DOMYOS product will meet your needs.

INTRODUCTION

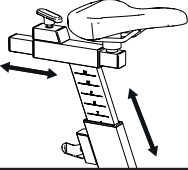

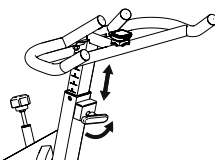
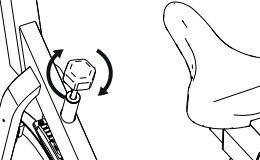
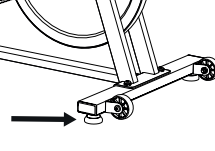
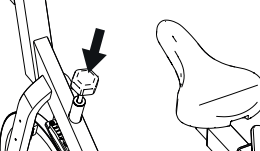
This bike is designed for biking at home. Biking is an excellent form of cardio training that increases your cardiovascular fitness and burns calories. This practice also helps to tone the muscles of the lower body (glutes, quadriceps, hamstrings, calves). The muscles of the upper body (abs, back, arms) are also used during the exercise. This bike is chain driven.

WARNING

Getting into shape must be done in a CONTROLLED manner. Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before, or if you have not exercised for several years. Read all instructions before use.

SETTINGS

Warning: you must get off the bike to adjust it (saddle, handlebar)

	<p>HOW TO ADJUST THE POSITION OF THE SADDLE HEIGHT: For an effective workout, the saddle must be at the right height. Your knees should be slightly bent when the pedals are in the lowest position. While holding the saddle, unscrew it, adjust the position of the saddle and fully tighten. DEPTH: While holding the saddle, unscrew it, adjust the position of the saddle and fully tighten.</p>		<p>HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAP TO TIGHTEN: Pull on the end of the strap. TO LOOSEN: Press the buckle to release the strap.</p>
	<p>HOW TO ADJUST THE HANDLEBARS While holding the handlebars, unscrew them, adjust the position of the handlebars and fully tighten. IMPORTANT: For best practice, the handlebars should be slightly lower than the saddle.</p>		<p>ADJUSTING THE RESISTANCE INCREASE THE RESISTANCE: Turn the adjustment knob clockwise. DECREASE THE RESISTANCE: Turn anti-clockwise.</p>
	<p>LEVELLING THE BIKE If the bike becomes unstable, adjust the levelling feet.</p>		<p>EMERGENCY STOP Press the resistance adjustment knob.</p>

COUNTER

Your console lets you track your performance during your workout. **IMPORTANT:** The first time you turn on your console and whenever you change the battery, press the red button above the console for 4 seconds. Subsequently, to turn on your console, start pedalling or press any button.

Your console displays 4 pieces of information:



Time elapsed since the start of the session



KM or MI ▶ Distance travelled during the session in kilometres or miles. This information is approximate: it does not take into account the resistance value, set by turning the brake knob.



RPM Pedal revolutions per minute.
 When exercising, the value displayed is instantaneous.
 during a break, the value displayed is the average since the start of the session.



KCAL ▶ Calories burnt during the session

During use, the information automatically switches from one to the other every 4 seconds. You can also press one of the arrows to manually swap the information displayed.

Pause:

When you stop pedalling for more than 4 seconds, the console pauses and the display flashes.

Stop:

Your console will turn off automatically after 15 minutes of inactivity. To manually turn off your console, press and hold the red button above the console for 4 seconds after resetting the counters.

Reset counters:

While paused (the display should be flashing), keep pressing the button above the console. The information is reset after 4 sec.

Enable or disable scan mode:

If you want to disable automatic scrolling of information during a workout (the screen should not flash), press the button above the console:

AUTO



Automatic scroll is activated.

OFF

Scroll is disabled. You can always change the information displayed by pressing the arrows.

Set the distance to kilometres or miles:

While paused (the display should be flashing), press and hold both arrow buttons simultaneously for 4 sec. Then change the setting by pressing one of the arrows. To confirm a setting, wait 3 seconds, the console automatically exits settings mode.

	
<p>Kilometres</p>	<p>Miles</p>

USE / POSTURE

If you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. Gradually increase the number or duration of sessions. When exercising, do not arch your back, but hold it straight. During your workout, be sure to ventilate the room in which the bike is located.

**Maintenance/Warm-up:**

Gradual effort for at least 10 minutes For a maintenance workout to keep yourself in shape or get back into shape, you can train every day for about ten minutes. This type of exercise will aim to awaken your muscles and joints or can be used as a warm-up for physical activity. To increase muscle tone in the legs, choose a greater resistance and increase the duration of the exercise. Obviously, you can vary the pedalling resistance throughout your workout.

**Aerobic exercise for weight loss: Moderate effort for 35 to 60 minutes**

This type of workout allows you to burn calories effectively. There is no need to force beyond its limits, the frequency (at least 3 times per week) and the duration of the sessions (35 to 60 minutes) will lead to the best results. Exercise at medium speed (moderate effort without shortness of breath). To lose weight, in addition to regular physical activity, it is essential to follow a balanced diet.

**Improve your endurance: High effort for 20 to 40 minutes**

This type of training aims at a significant reinforcement of the cardiac muscle and improves the respiratory work. The resistance and/or pedalling speed is increased to increase breathing during exercise. The effort is more sustained than the work for shaping. As you train, you will be able to hold this effort longer, at a better pace. You can train at least three times a week for this type of workout. Stronger training is reserved for athletes and requires appropriate preparation.

Warming down

After each workout, walk a few minutes at low speed to gradually bring the body to rest. This phase of calm returns to normal cardiovascular and respiratory systems, blood flow and muscles. This makes it possible to eliminate counter effects such as lactic acids whose accumulation is one of the major causes of muscle pain (cramps and muscle aches).

Stretching:

Stretching: We advise you to stretch after each session to relax your muscles and promote your recovery.

Bottle holder

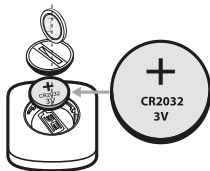
There are spaces provided on the front fork of the bike on each side to mount a bottle cage.

Replacing the brake pad

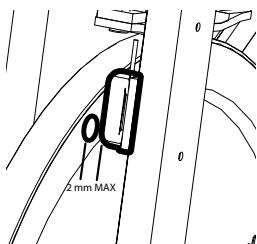
The brake pad is a wear part that can be changed. If necessary, please contact your DECATHLON store.

Troubleshooting

- I cannot assemble the pedals: **IMPORTANT** The pedals do not screw in the same direction. LEFT pedal in an ANTI-clockwise direction; the right pedal in a clockwise direction.
- Display fault: Check the batteries and, if necessary, replace them.



- The console's counters are not counting: Check the position of the sensor. The distance between the sensor and the magnet located on the front wheel of the bike must be 1 or 2 mm.



- The console's counters are not counting: Check the position of the sensor. The distance between the sensor and the magnet located on the front wheel of the bike must be 1 or 2 mm.
- Clunking when pedalling:
1. Loosen each pedal 2 turns.
 2. Firmly screw in each pedal.
 3. Check the stability of the bike and correct it if necessary (see paragraph: LEVELLING THE BIKE)
 4. Check that the noise has disappeared

If you experience any other issues, contact our after-sales service.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance. Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

PRÉSENTATION

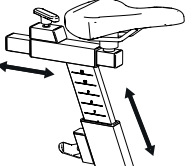

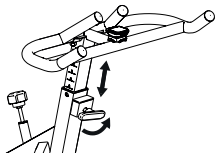
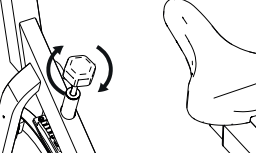
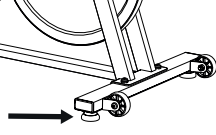
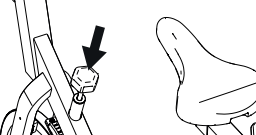
Ce vélo est conçu pour la pratique du biking à domicile. Le Biking est une excellente forme d'activité cardio-training qui permet d'augmenter votre capacité cardio-vasculaire et de brûler des calories. Cette pratique permet également de tonifier les muscles du bas du corps (fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets). Les muscles du haut du corps (abdominaux, dos, bras) participent aussi à l'exercice. Ce vélo est équipé d'une transmission par chaîne.

AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

RÉGLAGES

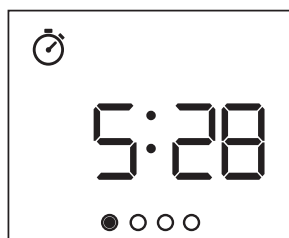
Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon)

	<p>COMMENT AJUSTER LA POSITION DE LA SELLE</p> <p>HAUTEUR : Pour un exercice efficace, la selle doit être à la bonne hauteur. Vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Tout en maintenant la selle, dévissez, ajustez la position de la selle puis serrez à fond.</p> <p>PROFONDEUR : Tout en maintenant la selle, dévissez, ajustez la position de la selle puis serrez à fond.</p>		<p>COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PÉDALES SERRAGE :</p> <p>Tirez sur l'extrémité de la sangle.</p> <p>DESSERRAGE : Appuyez sur la boucle pour libérer la sangle.</p>
	<p>COMMENT AJUSTER LE GUIDON</p> <p>Tout en maintenant le guidon, dévissez, ajustez la position du guidon et serrez à fond. IMPORTANT : Pour une pratique optimale, le guidon doit être légèrement plus bas que la selle.</p>		<p>RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE</p> <p>AUGMENTATION DE LA RÉSISTANCE : Tournez le bouton de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.</p> <p>DIMINUTION DE LA RÉSISTANCE : Tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.</p>
	<p>MISE À NIVEAU DU VÉLO</p> <p>En cas d'instabilité, ajustez les compensateurs de niveau.</p>		<p>ARRÊT D'URGENCE</p> <p>Appuyez sur le bouton de réglage de la résistance.</p>

COMPTEUR

Votre console vous permet de suivre vos performances pendant votre entraînement. **IMPORTANT :** Lors du premier démarrage de votre console et à chaque changement de pile, veuillez appuyer sur le bouton rouge au dessus de la console 4 secondes. Par la suite, pour démarrer votre console, pédalez ou appuyez sur n'importe quel bouton.

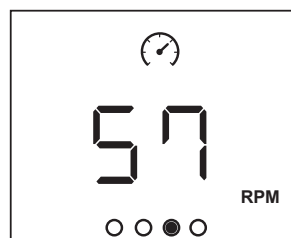
Votre console affiche 4 informations :




Le temps écoulé depuis le début de la séance




KM ou MI ▶ La distance parcourue durant la session en kilomètres ou miles. Cette information est approximative: elle ne tient pas compte de la valeur de la résistance que vous mettez en tournant le bouton du frein.



RPM Rotation par minute du pédalier.

 Lors de l'exercice la valeur affichée est Instantanée.

 lors de la pause la valeur affichée est la moyenne depuis le début de la séance.



KCAL ▶ Calories brûlées pendant la session

Lors de l'utilisation, les informations basculent automatiquement de l'une à l'autre toutes les 4 secondes. Vous pouvez également appuyer sur l'une des flèches pour basculer manuellement l'information affichée.

Pause :

Lorsque vous arrêtez de pédaler plus de 4 sec, la console se met en pause et l'affichage clignote.

Arrêt :

Votre console s'éteint automatiquement au bout de 15 minutes d'inactivité. Pour éteindre manuellement votre console, restez appuyé sur le bouton rouge au dessus de la console 4 secondes après avoir réinitialiser les compteurs.

Réinitialiser les compteurs :

Pendant une pause (l'écran doit clignoter), restez appuyé sur le bouton au dessus de la console. Les informations sont réinitialisées au bout de 4 sec.

Activer ou désactiver le mode de scan :

Si vous souhaitez désactiver la bascule automatique des informations, pendant l'exercice (l'écran ne doit pas clignoter), appuyez sur le bouton au dessus de la console :

AUTO



La bascule automatique est activée.

OFF

La bascule est désactivée. Vous pouvez toujours changer d'information affichée en appuyant sur les flèches.

Régler la distance sur kilomètre ou miles :

Pendant une pause (l'écran doit clignoter), restez appuyé simultanément sur les deux boutons flèches pendant 4 sec. Puis changer de réglage en appuyant sur l'une des flèches. Pour valider un réglage, attendez 3 secondes, la console quitte automatiquement le mode de réglage.

	
<p>Kilomètre</p>	<p>Miles</p>

UTILISATION / POSTURE

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de vos exercices ne pas cambler votre dos, mais le tenir droit. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le vélo.



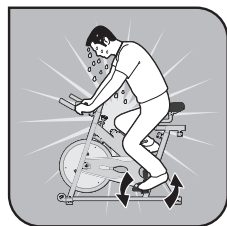
Entretien / Echauffement:

Effort progressif à partir de 10 minutes Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.



Entraînement aérobic pour la perte de poids : Effort modéré pendant 35 à 60 minutes

Ce type d'entraînement permet de brûler des calories de manière efficace. Inutile de forcer au-delà de ses limites, c'est la fréquence (au moins 3 fois par semaine) et la durée des séances (de 35 à 60 minutes) qui permettront d'obtenir les meilleurs résultats. Exercez-vous à vitesse moyenne (effort modéré sans essoufflement). Pour perdre du poids, en plus de pratiquer une activité physique régulière, il est indispensable de suivre un régime alimentaire équilibré.



Améliorer votre endurance: Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire. La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à accentuer la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement. L'entraînement sur un rythme plus forcé est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Retour au calme

Après chaque entraînement, marchez quelques minutes à vitesse faible pour ramener progressivement l'organisme au repos. Cette phase de retour au calme assure le retour à la normale des systèmes cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles. Cela permet d'éliminer les contre-effets comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires (crampes et courbatures).

Etirements:

Etirements: Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

Porte bidon

Des emplacements sont prévus sur la fourche avant du vélo, de chaque côté, afin de rajouter un porte bidon de vélo.

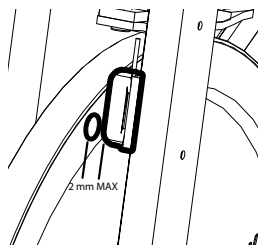
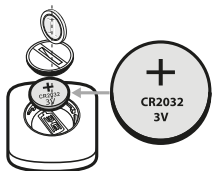
Remplacement du patin de frein

Le patin de frein est une pièce d'usure qui peut être changée. En cas de besoin, veuillez vous rapprocher de votre magasin DECATHLON.

Diagnostic des anomalies

• Impossible d'assembler les pédales : IMPORTANT Les pédales ne se vissent pas dans le même sens. La pédale de GAUCHE dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre; la pédale de droite dans le sens des aiguilles d'une montre.

• Défaut d'affichage : Vérifiez les piles et, au besoin, remplacez-les.



• Les compteurs de la console ne s'incrémentent pas : Vérifiez la position du capteur. La distance entre le capteur et l'aimant situé sur la roue avant du vélo doit être de 1 ou 2 mm.

• Les compteurs de la console ne s'incrémentent pas : Vérifiez la position du capteur. La distance entre le capteur et l'aimant situé sur la roue avant du vélo doit être de 1 ou 2 mm.

• Claquement au pédalage :

1. Dévissez de 2 tours chaque pédale.
2. Revissez fermement chaque pédale.
3. Vérifiez la stabilité du vélo et corrigez si besoin (voir paragraphe : MISE À NIVEAU DU VELO)
4. Contrôlez que le bruit a disparu

En cas d'autres anomalies contactez notre service après vente.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Te agradecemos la confianza de haber elegido un producto de la marca DOMYOS. Ya seas principiante o deportista de alto nivel, DOMYOS es tu aliado para mantenerte en forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso. Si tienes cualquier comentario, sugerencia o pregunta, estamos a tu disposición a través de nuestro sitio DOMYOS.COM. En él también encontrarás consejos para tu entrenamiento y asistencia en caso de que sea necesario. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS satisfaga plenamente tus expectativas.

PRESENTACIÓN

Esta bicicleta se ha diseñado para practicar ciclismo en el interior. El ciclismo es una excelente forma de entrenamiento cardiovascular que aumenta la capacidad cardiovascular y quema calorías. Esta práctica también ayuda a tonificar los músculos de la parte inferior del cuerpo (glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, gemelos). Los músculos de la parte superior del cuerpo (abdomen, espalda, brazos) también participan en el ejercicio. Esta bicicleta está equipada con una cadena de transmisión.

ADVERTENCIA

La puesta en forma debe hacerse de una manera CONTROLADA. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que han tenido problemas de salud anteriormente, y si no ha hecho ningún tipo de deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su uso.

CONFIGURACIÓN

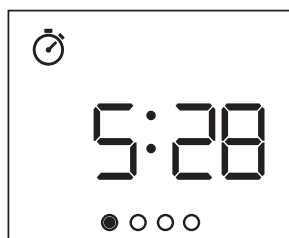
Advertencia: Es necesario bajarse de la bicicleta para ajustar la configuración (sillín, manillar).

	<p>CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL SILLÍN</p> <p>ALTURA: Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta. Las rodillas deben estar ligeramente dobladas cuando los pedales están en la posición más baja. Mientras sostienes el sillín, afloja los tornillos, ajusta la posición del sillín y vuelve a apretar firmemente los tornillos.</p> <p>PROFUNDIDAD: Mientras sostienes el sillín, afloja los tornillos, ajusta la posición del sillín y vuelve a apretar firmemente los tornillos.</p>		<p>CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE AJUSTE DE LOS PEDALES:</p> <p>Tira del extremo de la correa.</p> <p>DESABROCHAR: Presiona la hebilla para soltar la correa.</p>
	<p>CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR:</p> <p>Mientras sostienes el manillar, afloja los tornillos, ajusta la posición del manillar y vuelve a apretar firmemente los tornillos.</p> <p>IMPORTANTE: Para un entrenamiento mejor, el manillar debe estar ligeramente más bajo que el sillín.</p>		<p>AJUSTE DE RESISTENCIA</p> <p>AUMENTO DE LA RESISTENCIA: Gira la perilla de ajuste en el sentido de las agujas del reloj.</p> <p>DISMINUCIÓN DE LA RESISTENCIA: Gira la perilla de ajuste en el sentido contrario a las agujas del reloj.</p>
	<p>NIVELACIÓN DE LA BICICLETA</p> <p>En caso de inestabilidad, ajuste los compensadores de nivel.</p>		<p>PARADA DE EMERGENCIA</p> <p>Pulsa el botón de ajuste de resistencia.</p>

CONTADOR

La consola permite realizar un seguimiento del rendimiento durante el entrenamiento. **IMPORTANTE:** Cuando inicies la consola por primera vez y cuando cambies la batería, pulsa el botón rojo de la consola durante 4 segundos. Posteriormente, para iniciar la consola, pedalea o pulsa cualquier botón.

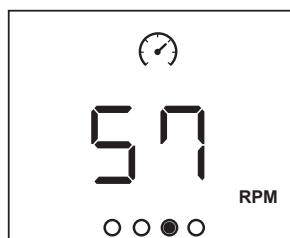
La consola muestra 4 informaciones:



El tiempo transcurrido desde el inicio de la sesión.



KM o MI ▶ La distancia recorrida durante la sesión en kilómetros o millas. Esta información es aproximada: no tiene en cuenta el valor de la resistencia que apliques girando el botón de freno.



RPM Rotación por minuto del pedal.

- ⌚ Al hacer ejercicio, el valor que se muestra es Instantáneo.
- AVG Durante las pausas, el valor que se muestra es el promedio desde el comienzo de la sesión.



KCAL ▶ Calorías quemadas durante la sesión

Mientras se usa, la información va cambiando automáticamente de una a otra cada 4 segundos. También puedes pulsar una de las flechas para cambiar manualmente la información mostrada.

Pausa:

Cuando dejes de pedalear más de 4 segundos, la consola se detendrá y el ajuste parpadeará.

Parada:

La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad. Para apagar manualmente la consola, mantén pulsado el botón rojo de la consola durante 4 segundos después de reiniciar los contadores.

Reiniciar los contadores:

Durante una pausa (la pantalla debería parpadear), mantén pulsado el botón que se encuentra sobre la consola. La información se restablece después de 4 segundos.

Activar o desactivar el modo de escaneo:

Si quieres desactivar la alternancia automática de los datos, durante el ejercicio (la pantalla no debe parpadear), pulsa el botón de la consola:

AUTO

La alternancia automática está activada.

OFF

La alternancia está desactivada. Siempre puedes cambiar la información que se muestra pulsando las flechas.

Ajustar la distancia en kilómetros o millas:

Durante una pausa (la pantalla debería parpadear), mantén pulsados simultáneamente los dos botones de flechas durante 4 segundos. Luego cambia el ajuste pulsando una de las flechas. Para validar el ajuste, espera 3 segundos, la consola saldrá automáticamente del modo de configuración.

<p>Kilómetros</p>	<p>Millas</p>

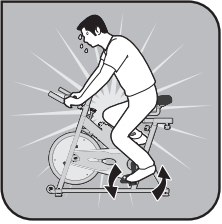
USO/POSTURA

Si eres un principiante, comienza entrenando durante varios días a velocidad baja, sin esforzarte en exceso, y con períodos de descanso si es necesario. Aumenta poco a poco el número o la duración de las sesiones. En el ejercicio, mantén la espalda recta, sin arquear. Durante el entrenamiento, recuerda ventilar la habitación donde esté la bicicleta.



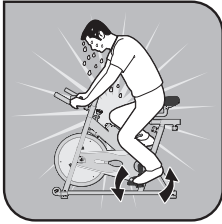
Mantenimiento/Calentamiento:

Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos. Para que un entrenamiento de mantenimiento con el fin de mantenerte en forma o como rehabilitación, puedes entrenar todos los días durante aproximadamente diez minutos. Este tipo de ejercicio tendrá como objetivo despertar los músculos y las articulaciones o se puede utilizar como un calentamiento para la actividad física. Para aumentar el tono de las piernas, elige una resistencia más alta y aumenta el tiempo de ejercicio. Por supuesto, puedes variar la resistencia de pedaleo a lo largo de tu entrenamiento.



Entrenamiento aeróbico para bajar de peso: Esfuerzo moderado de 35 a 60 minutos

Este tipo de entrenamiento quema calorías de manera eficiente. No es necesario ir más allá de tus límites, es la frecuencia (al menos 3 veces a la semana) y la duración de las sesiones (de 35 a 60 minutos) lo que te hará obtener los mejores resultados. Ejercicio a velocidad moderada (esfuerzo moderado sin dificultad respiratoria). Para perder peso, además de la actividad física regular, es esencial seguir una dieta equilibrada.



Mejora tu resistencia: Esfuerzo sostenido de 20 a 40 minutos

Este tipo de entrenamiento está pensado para un fortalecimiento significativo del músculo cardíaco y mejora del trabajo de la respiración. La resistencia y/o la velocidad de pedaleo aumentan para aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que la práctica para mantenerte en forma. Mientras entrenas, puedes mantener este esfuerzo durante más tiempo, a un ritmo mejor. Puedes entrenar al menos tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento. El entrenamiento a un ritmo más forzado está reservado para los atletas y requiere una preparación adecuada.

Volver a estado de reposo

Después de cada entrenamiento, pedalea unos minutos a baja velocidad para que el cuerpo vaya relajándose gradualmente. Esta fase de relajación garantiza el retorno a los sistemas cardiovascular y respiratorio normales, el flujo sanguíneo y los músculos. Así se eliminan los efectos secundarios como el ácido láctico cuya acumulación es una causa importante de dolor muscular (calambres y dolores).

Estiramientos:

Estiramientos: Te recomendamos que te estires después de cada sesión para relajar los músculos y promover tu recuperación.

Portabidón

Se han previsto varias ubicaciones en la horquilla delantera de la bicicleta, a cada lado, para agregar un portabidón.

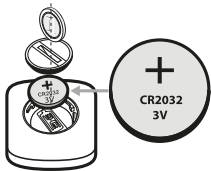
Cambio de la pastilla de freno

La pastilla de freno es una pieza de desgaste que se puede cambiar. Si es necesario, ponte en contacto con tu tienda DECATHLON.

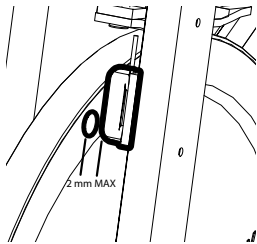
Solución de problemas

• No se pueden montar los pedales: **IMPORTANTE** Los pedales no giran en la misma dirección. El pedal de la IZQUIERDA gira en el sentido **CONTRARIO** a las agujas del reloj. El pedal de la derecha gira en el sentido de las agujas del reloj.

- Error de configuración: Revisa las baterías y, si es necesario, cámbialas.



- Los contadores de la consola no van incrementando: Comprueba la posición del sensor. La distancia entre el sensor y el imán ubicado en la rueda delantera de la bicicleta debe ser de 1 o 2 mm.



- Los contadores de la consola no van incrementando: Comprueba la posición del sensor. La distancia entre el sensor y el imán ubicado en la rueda delantera de la bicicleta debe ser de 1 o 2 mm.

• Traqueteo al pedalear:

1. Desatornilla 2 vueltas cada pedal.
2. Aprieta firmemente cada pedal.
3. Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA)
4. Comprueba que el ruido ha desaparecido.

En caso de otras anomalías contacta con nuestro servicio posventa.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Sie haben sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Ob Einsteiger oder Profi, DOMYOS hilft Ihnen, in Form zu bleiben und Ihre Kondition zu verbessern. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln. Eventuelle Anmerkungen, Vorschläge oder Fragen können Sie jederzeit auf unserer Website unter DOMYOS.COM hinterlassen. Außerdem finden Sie dort Tipps für Ihre Übungen und können sich bei Bedarf beraten lassen. Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Training und hoffen, dass dieses Produkt der Marke DOMYOS Ihre Erwartungen voll befriedigen kann.

PRÄSENTATION

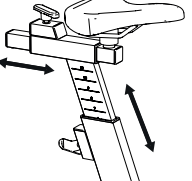

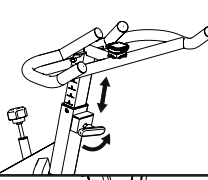
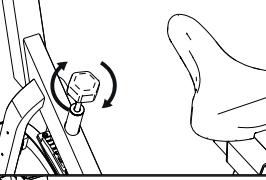
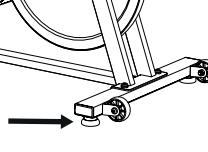
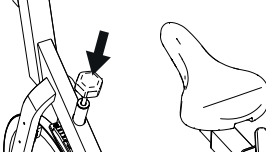
Dieser Heimtrainer wurde für das Indoor-Biking entwickelt. Das Biking ist eine ausgezeichnete Form des Cardiotrainings zur Stärkung der Leistungsfähigkeit Ihres Herz-Kreislaufsystems und zum Verbrennen von Kalorien. Dieses Training ermöglicht außerdem eine Kräftigung der Muskeln in der unteren Körperhälfte (Gesäß, Quadrizeps, Oberschenkel, Waden). Die Muskeln des Oberkörpers (Bauch, Rücken, Arme) werden ebenfalls trainiert. Dieser Heimtrainer ist mit einem Kettenantrieb ausgerüstet.

WARNHINWEIS

Das Fitness-Training muss grundsätzlich unter Aufsicht erfolgen. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Gesundheitsproblemen, und wenn Sie seit mehreren Jahren keinen Sport mehr getrieben haben. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.

EINSTELLUNGEN

Warnung: Bevor Sie Einstellungen vornehmen (Sattel, Lenker), müssen Sie vom Heimtrainer absteigen.

	<p>POSITION DES SATTELS EINSTELLEN</p> <p>HÖHE: Für ein effizientes Training, muss sich der Sattel auf der richtigen Höhe befinden. Ihre Knie müssen in der tiefen Pedalposition leicht gebeugt sein. Halten Sie den Sattel fest, lösen Sie die Schraube, verstellen Sie die Sattelposition und ziehen Sie die Schraube wieder fest.</p> <p>TIEFE: Halten Sie den Sattel fest, lösen Sie die Schraube, verstellen Sie die Sattelposition und ziehen Sie die Schraube wieder fest.</p>		<p>GURT DER PEDALE EINSTELLEN FESTZIEHEN:</p> <p>Ziehen Sie am Ende des Gurts.</p> <p>LÖSEN: Drücken Sie auf die Schnalle, um den Gurt zu lösen.</p>
	<p>LENKER EINSTELLEN</p> <p>Halten Sie den Lenker fest, lösen Sie die Schraube, verstellen Sie die Lenkerposition und ziehen Sie die Schraube wieder fest. WICHTIG: Für ein optimales Training muss der Lenker etwas tiefer als der Sattel eingestellt werden.</p>		<p>WIDERSTAND EINSTELLEN</p> <p>WIDERSTAND ERHÖHEN: Drehen Sie den Drehknopf im Uhrzeigersinn.</p> <p>WIDERSTAND REDUZIEREN: Drehen Sie den Drehknopf gegen den Uhrzeigersinn.</p>
	<p>HEIMTRAINER GERADE AUFSTELLEN</p> <p>Im Falle einer Instabilität können Sie die Unebenheiten des Bodens mit Kompensatoren ausgleichen.</p>		<p>NOTSTOPP</p> <p>Drücken Sie den Knopf zum Einstellen des Widerstands.</p>

ZÄHLER

Auf der Konsole können Sie während des Trainings Ihre Leistung verfolgen. **WICHTIG:** Beim ersten Starten der Konsole und bei jedem Auswechseln der Batterien drücken Sie bitte 4 Sekunden lang auf den roten Knopf über der Konsole. Anschließend müssen Sie nur noch in die Pedale treten oder einen beliebigen Knopf drücken, um Ihre Konsole zu starten.

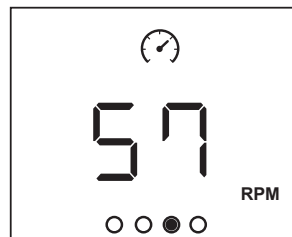
Auf der Konsole erscheinen 4 Informationen:



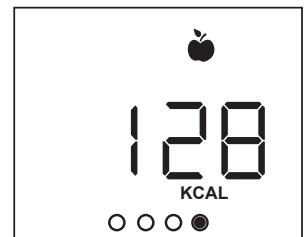
Die Zeit, die seit dem Beginn des Trainings vergangen ist.



KM oder MI ▶ Die Strecke, die Sie während des Trainings zurückgelegt haben, in Kilometern oder Meilen. Diese Informationen basieren auf Schätzungen: Der Widerstand, den Sie durch Drehen des Bremsknopfes einstellen, bleibt hierbei unberücksichtigt.



RPM Rotationen pro Minute des Pedalkörpers.
 ⌚ Während des Trainings wird der unmittelbare Wert angezeigt.
 AVG Bei einer Unterbrechung wird der Mittelwert seit Beginn des Trainings angezeigt.



KCAL ▶ Während des Trainings verbrannte Kalorien

Bei der Verwendung wechseln die angezeigten Informationen alle 4 Sekunden. Sie können auch auf einen der Pfeile drücken, um den Wechsel manuell vorzunehmen.

Pause:

Wenn Sie das Treten länger als 4 Sekunden unterbrechen, wechselt die Konsole in den Pausenmodus und die Anzeige blinkt.

Anhalten:

Nach 15 Minuten der Inaktivität schaltet sich die Konsole automatisch aus. Um die Konsole manuell auszuschalten, drücken Sie nach dem Zurücksetzen der Zähler 4 Sekunden lang den roten Knopf über der Konsole.

Zähler zurücksetzen:

Halten Sie den Knopf über der Konsole während einer Pause (der Bildschirm muss blinken) gedrückt. Nach 4 Sekunden werden die Informationen zurückgesetzt.

Aktivieren oder Deaktivieren im Scan-Modus:

Wenn Sie den automatischen Anzeigewechsel während des Trainings deaktivieren möchten, (der Bildschirm darf nicht blinken), müssen Sie die Taste über der Konsole drücken:

AUTO



Der automatische Wechsel ist aktiviert.

OFF

Der automatische Wechsel ist deaktiviert. Sie können die angezeigten Informationen dann immer noch durch Drücken der Pfeile ändern.

Messen Sie die Strecke in Kilometern oder in Meilen:

Wenn Sie eine Pause machen (der Bildschirm muss blinken), halten Sie die beiden Pfeiltasten 4 Sekunden lang gleichzeitig gedrückt. Ändern Sie die Einstellung anschließend durch Drücken einer der beiden Pfeiltasten. Um die Einstellung zu validieren, warten Sie 3 Sekunden lang und der Einstellmodus wird automatisch von der Konsole beendet.

	
Kilometer	Meilen

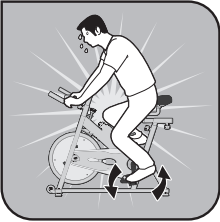
VERWENDUNG / HALTUNG

Beginnen Sie das Training mehrere Tage lang mit einer geringen Geschwindigkeit, ohne sich zu überfordern und legen Sie bei Bedarf Ruhepausen ein. Erhöhen Sie schrittweise die Anzahl und die Dauer der Sitzungen. Bitte bei allen Übungen darauf achten, dass Sie kein Hohlkreuz machen, sondern sich aufrecht halten. Achten Sie beim Training darauf, dass der Raum mit dem Crosstrainer gut belüftet ist.



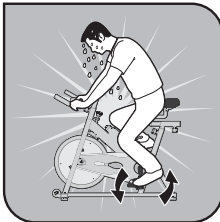
Fitnessstraining / Aufwärmtraining:

Zunehmende Belastung ab 10 Minuten. Für das Fitnessstraining, um körperlich in Form zu bleiben, oder Krankengymnastik können Sie jeden Tag rund 10 Minuten trainieren. Diese Art der Übung aktiviert Ihre Muskeln und Gelenke und kann auch als Aufwärmtraining für eine körperliche Betätigung verwendet werden. Erhöhen Sie das Übungstempo und legen Sie zwischen zwei Sätzen kurze Ruhepausen ein, um den Muskeltonus zu verbessern. Sie können den Widerstand während der Trainingseinheit natürlich auch verändern.



Ausdauertraining für die Gewichtsabnahme: 35- bis 60-minütige Trainingseinheit bei moderater Belastung

Diese Art des Trainings ermöglicht das effiziente Verbrennen der Kalorien. Es ist unnötig, über die eigenen Grenzen hinausgehen zu wollen, denn es ist die Regelmäßigkeit (wenigstens 3 Mal pro Woche) und die Dauer des Trainingseinheiten (35 bis 60 Minuten), die über den Trainingserfolg entscheiden. Trainieren Sie bei mittlerer Geschwindigkeit (moderate Belastung ohne außer Atem zu kommen). Um neben den Vorteilen einer regelmäßigen körperlichen Bewegung auch noch Gewicht zu verlieren, müssen Sie unbedingt auf eine ausgewogene Ernährung achten.



Ausdauer verbessern: Anhaltende Belastung während 20 bis 40 Minuten

Diese Art des Trainings zielt auf die Stärkung des Herzmuskels ab und verbessert die Atemarbeit. Der Widerstand und/oder die Tretgeschwindigkeit wird während des Trainings erhöht, um die Atemarbeit zu verstärken. Beim Fitness-Training wird die Belastung erhöht. Im Laufe des Trainings können Sie die Dauer der Belastung mit einer höheren Geschwindigkeit ausdehnen. Sie können dieses Training mindestens drei mal pro Woche absolvieren. Das Training mit einer höheren Beanspruchung ist Sportlern vorbehalten und erfordert eine angemessene Vorbereitung.

Abwärmphase

Im Anschluss an das Trainieren sollten Sie einige Minuten langsam gehen, um dem Körper eine langsame Abwärmphase zu ermöglichen. Während dieser Abwärmphase kehren das Herz-Kreislauf- und Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln zu einem normalen Rhythmus zurück. Auf diese Weise verhindern Sie unangenehme Nebenwirkungen des Trainings, wie die Ansammlung von Milchsäure, die zu den Hauptursachen von Muskelschmerzen zählt (Krämpfe und Muskelkater).

Streckübungen:

Streckübungen: Wie empfehlen Ihnen, im Anschluss an jede Trainingseinheit Streck- und Dehnübungen zu machen, damit sich Ihre Muskeln entspannen und erholen können.

Flaschenhalter

Zu beiden Seiten der Vorderradgabel sind Halterungen für das Einsetzen eines Flaschenhalters vorgesehen.

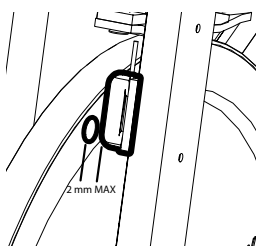
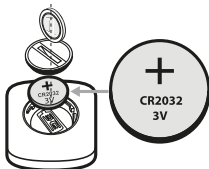
Bremsgummi auswechseln

Das Bremsgummi ist ein Verschleißteil, das ausgewechselt werden kann. Wenden Sie sich bitte in diesem Fall an den nächsten DECATHLON-Fachhandel.

Diagnose von Anomalien

• Das Montieren der Pedale ist unmöglich: WICHTIG Die Pedale werden nicht in der gleichen Richtung festgeschraubt. Die LINKE Pedale wird GEGEN den Uhrzeigersinn und die RECHTE Pedale IM Uhrzeigersinn festgeschraubt.

• Anzeigefehler: Prüfen Sie die Batterien und wechseln Sie sie ggf. aus.



• Die Zähler auf der Konsole reagieren nicht: Prüfen Sie die Position des Sensors. Der Abstand zwischen dem Sensor und dem Magneten am Vorderrad muss 1 oder 2 mm betragen.

• Die Zähler auf der Konsole reagieren nicht: Prüfen Sie die Position des Sensors. Der Abstand zwischen dem Sensor und dem Magneten am Vorderrad muss 1 oder 2 mm betragen.

• Knacken beim Treten:

1. Lösen Sie die Pedale mit 2 Umdrehungen.
2. Schrauben Sie die Pedalen wieder fest.
3. Prüfen Sie die Stabilität des Heimtrainers und nehmen Sie die notwendigen Korrekturen vor (siehe Abschnitt: HEIMTRAINER GERADE AUFSTELLEN)
4. Prüfen Sie, ob das Knacken aufgehört hat.

Im Fall von Anomalien kontaktieren Sie bitte Ihren Kundendienst.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Avete scelto un prodotto della marca DOMYOS e vi ringraziamo per la fiducia. Che siate principianti o sportivi ad alto livello, DOMYOS è vostro alleato per tenervi in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a vostra disposizione. In caso di osservazioni, suggerimenti o domande, tuttavia, siamo a vostra disposizione sul nostro sito DOMYOS.COM. Vi troverete anche consigli per i vostri esercizi e un'assistenza in caso di necessità. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponda appieno alle vostre aspettative.

PRESENTAZIONE

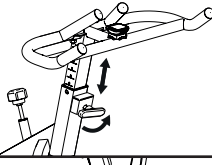
Questa cyclette è progettata per la pratica del biking in casa. Il Biking è un'eccellente forma di attività cardio-training che permette di aumentare la propria capacità cardiovascolare e di bruciare calorie. Questa pratica permette anche di tonificare i muscoli della parte inferiore del corpo (glutei, quadricipiti, ischio-tibiali, polpacci). Anche i muscoli della parte alta del corpo (addominali, dorso, braccia) partecipano all'esercizio. Questa cyclette è dotata di trasmissione a catena.

AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di oltre 35 anni o con precedenti problemi di salute e in caso di mancata pratica sportiva da più anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

REGOLAZIONI

Avvertenza: per effettuare qualunque regolazione (sella, manubrio) occorre scendere dalla cyclette

	<p>COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SELLA</p> <p>ALTEZZA: Per un esercizio efficace, la sella deve essere all'altezza corretta. Le ginocchia devono essere leggermente flesse quando i pedali sono nella posizione più bassa. Tenendo sempre la sella, svitare, regolare la posizione della sella e serrare a fondo.</p> <p>PROFONDITÀ: Tenendo sempre la sella, svitare, regolare la posizione della sella e serrare a fondo.</p>		<p>COME REGOLARE LA CINGHIA DEI PEDALI DI SERRAGGIO:</p> <p>Tirare l'estremità della cinghia.</p> <p>SBLOCCAGGIO: Premere la fibbia per liberare la cinghia.</p>
	<p>COME REGOLARE IL MANUBRIO</p> <p>Tenendo sempre il manubrio, svitare, regolare la posizione del manubrio e serrare a fondo. IMPORTANTE: Per una pratica ottimale, il manubrio deve essere leggermente più basso della sella.</p>		<p>REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA</p> <p>AUMENTO DELLA RESISTENZA: Girare il bottone di regolazione in senso orario.</p> <p>RIDUZIONE DELLA RESISTENZA: Girare il bottone di regolazione in senso antiorario.</p>
	<p>LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE</p> <p>In caso d'instabilità, regolare i compensatori di livello.</p>		<p>ARRESTO D'EMERGENZA</p> <p>Premere il pulsante di regolazione della resistenza.</p>

CONTATORE

La console permette di seguire le proprie prestazioni durante l'allenamento. **IMPORTANTE:** Al momento del primo avvio della console e ad ogni cambiamento della pila, premere per 4 secondi il pulsante rosso sopra la console. In seguito, per avviare la console, pedalare o premere qualsiasi pulsante.

La console visualizza 4 informazioni:



Il tempo trascorso dall'inizio della sessione



KM o MI ► La distanza percorsa durante la sessione, in chilometri o miglia. Questa informazione è approssimativa: non tiene conto del valore della resistenza impostato ruotando il bottone del freno.



RPM Giri al minuto della pedaliera.

⌚ Durante l'esercizio, il valore visualizzato è quello istantaneo.

⌚ durante una pausa, il valore visualizzato è la media dall'inizio della sessione.



KCAL ► Calorie bruciate durante la sessione

Durante l'utilizzo, le informazioni passano automaticamente dall'una all'altra ogni 4 secondi. Per cambiare manualmente l'informazione visualizzata, si può anche premere una delle frecce.

Pausa:

Quando si smette di pedalare per più di 4 secondi, la console si mette in pausa e il display lampeggia.

Arresto:

La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti d'inattività. Per spegnere manualmente la console, tenere premuto il pulsante rosso sopra la console per 4 secondi dopo avere reiniziato i conteggi.

Reset dei conteggi:

Durante una pausa (il display deve lampeggiare), tenere premuto il pulsante sopra la console. Le informazioni sono reiniziate dopo 4 sec.

Attivare o disattivare la modalità di scansione:

Se si intende disattivare il passaggio automatico da un'informazione all'altra, premere il pulsante sopra la console durante l'esercizio (il display non deve lampeggiare):

AUTO



Il passaggio automatico da un'informazione all'altra è attivato.

OFF

Il passaggio da un'informazione all'altra è disattivato. Si può sempre cambiare l'informazione visualizzata premendo le frecce.

Regolare la distanza su chilometri o miglia

Durante una pausa (il display deve lampeggiare), tenere premuti contemporaneamente per 4 secondi i due pulsanti freccia. Poi cambiare la regolazione premendo una delle frecce. Per confermare una regolazione, attendere 3 secondi: la console esce automaticamente dalla modalità di regolazione.

	
<p>Chilometri</p>	<p>Miglia</p>

UTILIZZO / POSTURA

Se siete principianti, cominciate ad allenarvi per parecchi giorni a bassa velocità, senza forzare, concedendovi qualche pausa se necessario. Aumentate gradualmente il numero o la durata delle sessioni. Non arcuate il dorso durante gli esercizi, ma tenetelo dritto. Durante l'allenamento, aerare bene il locale in cui si trova la cyclette.



Mantenimento / Riscaldamento:

Sforzo progressivo a partire da 10 minuti. Per un lavoro di mantenimento volto a tenersi in forma o a una rieducazione, è possibile allenarsi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio servirà a stimolare muscoli e articolazioni o potrà servire da riscaldamento in previsione di un'attività fisica. Per aumentare il tono muscolare delle gambe, scegliere una resistenza maggiore e aumentare la durata dell'allenamento. Ovviamente è possibile variare la resistenza della pedalata durante la seduta d'allenamento.



Allenamento aerobico per la perdita di peso: Sforzo moderato da 35 a 60 minuti

Questo tipo di allenamento consente di bruciare calorie efficacemente. Inutile forzare oltre i propri limiti: sono la frequenza (almeno 3 volte la settimana) e la durata delle sedute (da 35 a 60 minuti) che permetteranno di ottenere i migliori risultati. Esercitarsi a media velocità (sforzo moderato senza affanno). Per perdere peso, oltre a praticare un'attività fisica regolare è indispensabile seguire una dieta equilibrata.



Aumentare la resistenza: Sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti

Questo tipo di allenamento punta a un notevole potenziamento del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria. La resistenza e/o la velocità di pedalata aumentano in modo da accentuare la respirazione durante l'allenamento. Lo sforzo è più intenso rispetto all'attività di messa in forma. Con il procedere degli allenamenti, si può mantenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo superiore. È possibile allenarsi almeno tre volte la settimana con questo tipo d'allenamento. L'allenamento a ritmi più elevati è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.

Ritorno alla calma

Dopo ogni allenamento, camminare a bassa velocità per qualche minuto per riportare gradualmente l'organismo allo stato di riposo. Questa fase di ritorno alla calma assicura il ritorno alla normalità dei sistemi cardiovascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli. Questo permette di eliminare gli effetti negativi quali gli acidi lattici, l'accumulo dei quali è una delle cause principali dei dolori muscolari (crampi e indolenzimenti).

Stretching:

Stretching: Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione per distendere la muscolatura e favorire il recupero.

Porta tanica

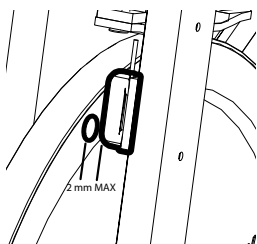
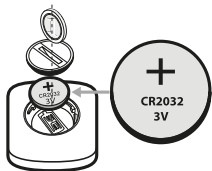
Su ciascun lato della forcella anteriore della cyclette ci sono le predisposizioni per l'aggiunta di un porta tanica per bicicletta.

Sostituzione del pattino del freno

Il pattino del freno è un materiale di consumo sostituibile. In caso di necessità, andare nel proprio negozio DECATHLON.

Diagnosi delle anomalie

- Impossibile montare i pedali: **IMPORTANTE** I pedali non si avvitano nello stesso senso. Il pedale di SINISTRA in senso ANTIORARIO; il pedale di destra in senso orario.
- Assenza di visualizzazione: Controllare le pile e, se occorre, sostituirle.



- I contatori della console non conteggiano: Controllare la posizione del sensore. La distanza tra il sensore e il magnete posto sulla ruota anteriore della cyclette deve essere di 1 o 2 mm.
- I contatori della console non conteggiano: Controllare la posizione del sensore. La distanza tra il sensore e il magnete posto sulla ruota anteriore della cyclette deve essere di 1 o 2 mm.
- Pedalata a scatti:
 1. Svitare di 2 giri ciascun pedale.
 2. Riavvitare saldamente ciascun pedale.
 3. Verificare la stabilità della cyclette e correggere le eventuali anomalie (vedere paragrafo: LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE)
 4. Controllare che il rumore sia scomparso

In caso di altre anomalie, rivolgersi al nostro servizio post-vendita. PACK_00006910_TRA_ITA_00_ITA.PPF

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



U hebt gekozen voor het merk DOMYOS en wij danken u voor uw vertrouwen. Of u nu een beginnende sporter of een sportbeoefenaar van hoog niveau bent, DOMYOS is de partner die u helpt om uw lichaamsconditie op peil te houden of verder te ontwikkelen. Onze medewerkers zetten zich in om u steeds de beste producten aan te bieden voor uw gebruiksbestemming. Mocht u opmerkingen, suggesties of vragen hebben, dan kunt u hiervoor terecht op onze website DOMYOS.COM. U vindt hier ook adviezen vinden voor uw sportbeoefening en indien nodig support. Wij wensen u een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS product volledig aan uw verwachtingen zal voldoen.

PRESENTATIE

Deze fiets is ontwikkeld voor thuistraining. Biking is een uitstekende cardio-fitness activiteit waarmee u uw hartcapaciteit vergroot en calorieën verbrandt. Met deze activiteit versterkt u ook de spieren van uw onderlichaam (bilspijeren, dijspieren, hamstrings en kuiten). Ook de spieren van het bovenlichaam (buikspieren, rug- en armspijeren) profiteren van de oefening. Deze fiets is voorzien kettingaandrijving.

WAARSCHUWING

U vorm terugkrijgen moet op een GECONTROLEERDE manier gebeuren. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit geldt vooral voor personen boven de 35 jaar, personen met een medische historie en personen die meerdere jaren geen sport hebben beoefend. Lees voor gebruik alle instructies.

INSTELLINGEN

Waarschuwing: Men moet van de fiets afstappen om deze in te stellen (zadel, stuur).

	<p>DE ZADELHOOGTE INSTELLEN HOOGTE: Voor een doeltreffende training moet het zadel op de juiste hoogte zijn afgesteld. Uw knie moet licht gestrekt zijn op het moment dat het pedaal zich in de laagste stand bevindt. Terwijl u het zadel vasthoudt, draait u de schroef los, stelt de positie in en schroeft u de schroef weer vast. DIEPTE: Terwijl u het zadel vasthoudt, draait u de schroef los, stelt de positie in en schroeft u de schroef weer vast.</p>		<p>DE PEDAALBANDEN AFSTELLEN AANTREKKEN: Trek aan het uiteinde van de band. LOSMAKEN: Druk op de gesp om de band los te maken.</p>
	<p>DE STUURHOOGTE INSTELLEN Terwijl u het stuur vasthoudt, draait u de schroef los, stelt de positie in en schroeft u de schroef weer vast. BELANGRIJK: Voor optimale training moet het stuur wat lager staan dan het zadel.</p>		<p>INSTELLEN VAN DE WEERSTAND: VERHOGEN VAN DE WEERSTAND: Draai de regelknop in de richting van de wijzers van de klok. VERLAGEN VAN DE WEERSTAND: Draai tegen de wijzers van de klok in.</p>
	<p>VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS Stel in geval van instabiliteit de niveaucompensatoren vlak af.</p>		<p>NOODSTOP Druk op de knop voor instellen van de weerstand.</p>

TELLER

Met uw console kunt u uw prestaties tijdens de training volgen. **BELANGRIJK:** Als u de console voor de eerste keer opstart, en als u de batterij verwisseld heeft, moet u gedurende 4 seconden op de rode knop aan de bovenkant drukken. Daarna start u de console op door te trappen of op een willekeurige knop te drukken.

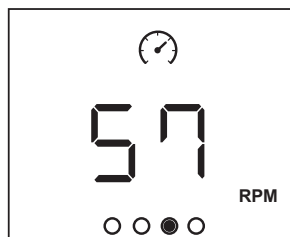
De console toont 4 gegevens



De verstreken tijd sinds het begin van de sessie



KM of MI ▶ De tijdens de sessie afgelegde afstand in kilometers of mijlen. Deze informatie is bij benadering: er wordt geen rekening gehouden met de waarde van de weerstand die u instelt door aan de remknop te draaien.



RPM Rotaties per minuut van de pedalen.
 (✓) Tijdens de training wordt de waarde real-time weergegeven.
 (AVG) in de pauze is de getoonde waarde het gemiddelde sinds het begin van de sessie.



KCAL ▶ Calorieën die tijdens de sessie verbrand zijn

Tijdens het gebruik verspringen de gegevens automatisch elke 4 seconden. U kunt ook op een van de pijltjes drukken om de getoonde gegevens handmatig te laten verspringen.

Pauze:

Als u gedurende 4 seconden stopt met trappen, spring de console op pauze en knippert de weergave.

Stop:

De console gaat automatisch uit na 15 minuten zonder activiteit. Om de console handmatig uit te zetten houdt u de rode knop bovenop gedurende 4 seconden na het resetten van de tellers ingedrukt.

Resetten van de tellers:

Houdt tijdens een pauze (het scherm moet knipperen), de knop bovenop ingedrukt. De gegevens zullen na ongeveer 4 seconden resetten.

In- of uitschakelen van de verspringmodus:

Als u het automatisch verspringen van de gegevens wilt uitschakelen drukt u tijdens het trainen (het scherm mag niet knipperen) op de knop bovenop de console:

AUTO

Het automatisch verspringen is ingeschakeld.

OFF

Het automatisch verspringen is uitgeschakeld. U kunt altijd van gegevens wisselen door op de pijltjes te drukken.

De afstand op kilometers of mijlen zetten:

Houdt tijdens een pauze (het scherm moet knipperen), de twee pijltjes knoppen gedurende 4 seconden gelijktijdig ingedrukt. Verander de instelling vervolgens door op een van de pijlen te drukken. Om de instelling te bevestigen wacht u 3 seconden, de console keert automatisch terug uit de instelmodus.

<p>Kilometer</p>	<p>Mijl</p>

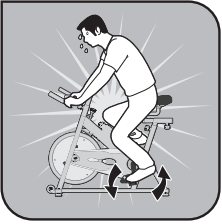
GEBRUIK / HOUDING

Als u beginner bent, start uw trainingen dan gedurende enkele dagen op lage snelheid, zonder te forceren, en pauzeer indien nodig tussendoor. Verhoog langzamerhand het aantal of de duur van de sessies. Tijdens de training uw rug niet krommen, maar recht houden. Denk er tijdens aan de ruimte waar de fiets staat goed te ventileren.



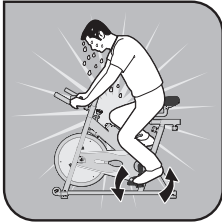
Onderhoud / Warming-up:

Progressieve inspanning vanaf 10 minuten Voor onderhoudstraining met als doel in vorm te blijven of om na langere tijd inactiviteit weer te beginnen kunt u elke dag tien minuten trainen. Dit type training is bedoeld om uw spieren en gewrichten weer te laten wennen aan activiteit of kan als opwarming gebruikt worden voorafgaand aan een fysieke activiteit. Kies, om uw beenspieren te trainen een hogere weerstand en verleng de trainingstijd. U kunt de trapweerstand natuurlijk ook tijdens de training variëren.



Aerobe training voor gewichtsverlies: Matige inspanning gedurende 35 tot 60 minuten

Met dit type training verbrand u op doeltreffende wijze calorieën. Het heeft geen nut zich te forceren, het is de frequentie (ten minste 3 maal per week) en de duur van de sessies (van 35 tot 60 minuten) waarmee u de beste resultaten haalt. Train met een gematigde snelheid (matige inspanning, zonder buiten adem te raken). Om gewicht te verliezen is, naast het regelmatig beoefenen van een fysieke activiteit, een evenwichtig voedingspatroon noodzakelijk.



Verbeter uw uithoudingsvermogen Continue inspanning gedurende 20 tot 40 minuten

Dit type training is gericht op een merkbare versterking van de hartspier en verbetert uw ademhaling. De weerstand en/of trapsnelheid wordt verhoogd om meer nadruk te leggen op de ademhaling tijdens de training. Dit vergt meer inspanning dan om weer op vorm te komen. Naar mate uw trainingsniveau vordert kunt u deze inspanning langer handhaven met een beter ritme. U mag minstens drie keer per week dit soort training doen. Training met een meer geforceerd ritme is voorbehouden aan sporters en vergt een aangepaste voorbereiding.

Cooling down

Wandel na elke training enkele minuten in rustig tempo om uw organisme langzaam weer tot rust te brengen. Deze cooling down fase zorgt ervoor dat uw hartslag, ademhaling, bloedsomloop en spieren weer naar de normale toestand terugkeren. Dit helpt om bijwerkingen zoals verzuring, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn (kramp en knopen) te voorkomen.

Rekken:

Rekken: Wij adviseren om na elke sessie rekoefeningen te doen om uw spieren te ontspannen en sneller te herstellen.

Bidonhouder:

Op de voorvork is aan beide zijden de mogelijkheid om een bidonhouder aan te brengen.

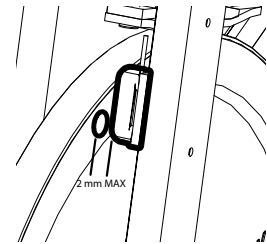
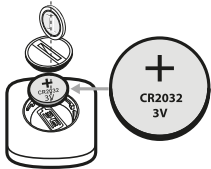
Vervangen van de velgrem

De velgrem is een slijtageonderdeel dat vervangen kan worden. Ga, indien nodig, naar uw DECATHLON vestiging.

Probleemdiagnose

• De pedalen kunnen niet gemonteerd worden: BELANGRIJK De pedalen worden niet in de zelfde richting vastgeschroefd. Het LINKER pedaal moet TEGEN de wijzers van de klok in geschroefd worden; Het rechter pedaal MET de wijzers van de klok MEE.

- Scherm toont niets: Controleer de batterijen en vervang deze indien nodig.



- De teller van de console loopt niet op: Controleer de positie van de sensor. De afstand tussen de sensor en de magneet op het voorwiel van de fiets moet tussen 1 en 2 mm zijn.

• De teller van de console loopt niet op: Controleer de positie van de sensor. De afstand tussen de sensor en de magneet op het voorwiel van de fiets moet tussen 1 en 2 mm zijn.

• Klikkend geluid bij het trappen:

1. Draai elk pedaal 2 slagen lossier.
2. Draai elke pedaal weer stevig aan.
3. Controleer de stabiliteit van de fiets en corrigeer deze indien nodig (zie paragraaf: VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS)
4. Controleer of het geluid weg is

Neem bij andere problemen contact op met onze klantenservice.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca DOMYOS. Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua forma física. As nossas equipas esforçam-se diariamente para conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver quaisquer observações, sugestões ou questões, estamos à sua disposição no nosso site DOMYOS.COM. No site também poderá encontrar conselhos para o seu treino, bem como assistência, caso seja necessário. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS corresponda às suas expectativas.

APRESENTAÇÃO

Esta bicicleta foi concebida para a prática de biking em casa. Biking é uma excelente forma de realizar treino cardiovascular, que permite aumentar a sua capacidade cardiovascular e queimar calorias. Esta prática também permite tonificar os músculos da parte inferior do corpo (glúteos, quadríceps, isquiotibiais, gêmeos). Os músculos da parte superior do corpo (abdominais, costas, braços) também são incluídos no exercício. Esta bicicleta está equipada com uma transmissão por correia.

AVISO

A obtenção de uma boa forma física deve ser praticada de forma CONTROLADA. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Esta questão é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde anteriores e que não praticam desporto há muitos anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

AJUSTES

Atenção: terá de sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes (selim, guidador)

	<p>COMO AJUSTAR A POSIÇÃO DO SELIM</p> <p>ALTURA: Para um exercício eficaz, o selim deverá estar à altura correta. Os seus joelhos devem estar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa. Enquanto segura o selim, desenrosque, ajuste a posição do selim e aperte bem.</p> <p>PROFUNDIDADE: Enquanto segura o selim, desenrosque, ajuste a posição do selim e aperte bem.</p>		<p>COMO AJUSTAR AS FITAS DOS PEDAIS:</p> <p>Puxe a extremidade das fitas.</p> <p>DESAPERTAR: Carregue na fivela para libertar as fitas.</p>
	<p>COMO AJUSTAR O GUIADOR</p> <p>Enquanto segura o guidador, desenrosque, ajuste a posição do guidador e aperte bem. IMPORTANTE: Para uma prática otimizada, o guidador deverá estar ligeiramente mais baixo do que o selim.</p>		<p>DEFINIÇÃO DA RESISTÊNCIA</p> <p>AUMENTO DA RESISTÊNCIA: Rode o botão de definição no sentido dos ponteiros do relógio.</p> <p>DIMINUIÇÃO DA RESISTÊNCIA: Rode no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio.</p>
	<p>AJUSTE DOS NÍVEIS DA BICICLETA</p> <p>Em caso de instabilidade, ajuste os compensadores de nível.</p>		<p>PARAGEM DE EMERGÊNCIA</p> <p>Prima o botão de definição da resistência.</p>

CONTADOR

A consola permite acompanhar o seu desempenho durante o treino. **IMPORTANTE:** Ao iniciar pela primeira vez a consola e a cada substituição da bateria, prima o botão vermelho na parte superior da consola durante 4 segundos. Em seguida, para iniciar a consola, pedale ou prima um botão.

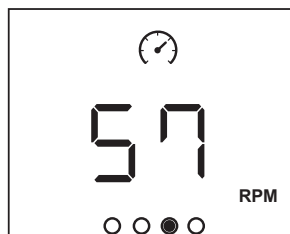
A consola apresenta 4 informações:



O tempo decorrido desde o início da sessão



KM ou MI ▶ A distância percorrida durante a sessão em quilómetros ou milhas. Estas informações são aproximadas: não têm em conta o valor da resistência introduzido ao rodar o botão do travão.



RPM: rotações por minuto dos pedais.

⌚ Durante o exercício, o valor apresentado é instantâneo.

⌚ Durante a pausa, o valor apresentado é a média desde o início da sessão.



KCAL ▶ Calorias queimadas durante a sessão

Durante a utilização, as informações alteram automaticamente a cada 4 segundos. Pode igualmente premir uma das setas para alterar manualmente as informações apresentadas.

Pausa:

Quando parar de pedalar durante mais de 4 segundos, a consola fica em pausa e a apresentação fica intermitente.

Paragem:

A consola desliga-se automaticamente, se não for usada durante 15 minutos. Para desligar manualmente a consola, mantenha premido o botão vermelho na parte superior da consola durante 4 segundos após ter reiniciado os contadores.

Reinicializar os contadores:

Durante uma pausa (o ecrã deverá ficar intermitente), mantenha premido o botão na parte superior da consola. As informações são reinicializadas após 4 segundos.

Ativar ou desativar o modo de scan:

Se pretender desativar a alteração automática das informações, durante o exercício (o ecrã não deverá ficar intermitente), prima o botão na parte superior da consola:

AUTO

A alteração automática está ativada.

OFF

A alteração está desativada. Pode alterar as informações apresentadas, premindo as setas.

Definir a distância como quilómetros ou milhas:

Durante uma pausa (o ecrã deverá ficar intermitente), mantenha premidos simultaneamente os dois botões de seta durante 4 segundos. Em seguida, altere a definição, premindo uma das setas. Para validar uma definição, aguarde durante 3 segundos, já que a consola sai automaticamente do modo de definição.

<p>Quilómetros</p>	<p>Milhas</p>

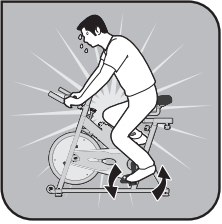
UTILIZAÇÃO/POSTURA

Se estiver a iniciar-se no treino, comece por realizar sessões regulares a uma baixa velocidade e sem se esforçar demasiado; se necessário, faça pausas frequentes para descansar. Aumente gradualmente o número ou a duração das suas sessões. Durante o exercício, não arqueie as costas. Em vez disso, tente manter-se direito. Durante a sessão de treino, tenha o cuidado de ventilar a divisão onde a bicicleta se encontra.



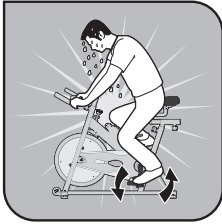
Manutenção/Aquecimento:

Esforço progressivo a partir de 10 minutos: para um trabalho de manutenção destinado a se manter em forma ou a uma reeducação, poderá treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício destina-se a estimular os músculos e articulações ou pode ser utilizado como aquecimento para uma atividade física. Para aumentar a tonicidade das pernas, selecione uma resistência maior ou aumente o tempo de exercício. Naturalmente, poderá variar a resistência da pedalada ao longo da sessão de treino.



Exercício aeróbio para perda de peso: Esforço moderado entre 35 a 60 minutos

Este tipo de treino permite queimar calorias de forma eficaz. É inútil forçar-se e ultrapassar os seus limites, já que é a frequência (pelo menos, 3 vezes por semana) e a duração das sessões (de 35 a 60 minutos) que permitem obter os melhores resultados. Faça exercício a uma velocidade média (esforço moderado sem dificuldade em respirar). Para perder peso, além de praticar uma atividade física regular, é indispensável seguir um regime alimentar equilibrado.



Melhorar o desempenho: Esforço contínuo durante 20 a 40 minutos

Este tipo de treino visa um reforço significativo do músculo cardíaco e melhora a respiração. A resistência e/ou velocidade de pedalada é aumentada de forma a acentuar a respiração durante o exercício. O esforço é mais significativo do que o trabalho para ficar em forma. À medida que evolui nos treinos, poderá prolongar mais o esforço, a um ritmo melhor. Pode treinar, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de treino. O treino a um ritmo mais acelerado está reservado aos atletas e necessita de uma preparação adaptada.

Recuperação

Após cada treino, pedale durante alguns minutos a baixa velocidade para colocar progressivamente o organismo em repouso. Esta fase de recuperação assegura que os sistemas cardiovascular e respiratório, o fluxo sanguíneo e os músculos regressam ao ritmo normal. Assim, permite eliminar efeitos secundários, tais como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das principais causas das dores musculares e câibras.

Alongamentos:

Alongamentos: Recomendamos que faça alongamentos entre séries, para relaxar os músculos e permitir a recuperação.

Porta-cantil

Pode fixar um porta-cantil de bicicleta nas posições previstas no garfo, na dianteira da bicicleta, em cada um dos lados.

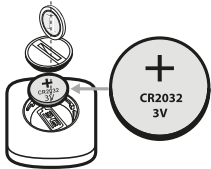
Substituição do patim do travão

O patim do travão é uma peça de desgaste que pode ser substituída. Caso seja necessário, dirija-se à sua loja DECATHLON.

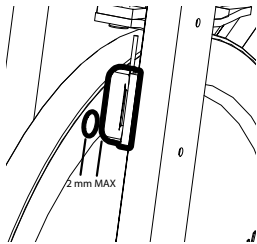
Diagnóstico de anomalias

• Não é possível montar os pedais: **IMPORTANTE:** os pedais não são aparafusados no mesmo sentido. O pedal esquerdo é no sentido inverso ao dos ponteiros do relógio. O pedal direito é no sentido dos ponteiros do relógio.

• Apresentação predefinida: Verifique as baterias e, se necessário, substitua-as.



• Os contadores da consola não aumentam: Verifique a posição do sensor. A distância entre o sensor e o íman que se encontra na roda na dianteira da bicicleta deve ser de 1 ou 2 mm.



• Os contadores da consola não aumentam: Verifique a posição do sensor. A distância entre o sensor e o íman que se encontra na roda na dianteira da bicicleta deve ser de 1 ou 2 mm.

• Ruído ao pedalar:

1. Desenrosque com 2 voltas cada pedal.
2. Enrosque de novo firmemente cada pedal.
3. Verifique a estabilidade da bicicleta e corrija, se necessário (consulte o parágrafo: AJUSTE DOS NÍVEIS DA BICICLETA)
4. Verifique se o ruído desapareceu

Em caso de outras anomalias, contacte o nosso serviço pós-venda.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Dziękujemy za zaufanie i zakup produktu DOMYOS. Bez względu na to czy jesteś osobą początkującą czy zaawansowanym sportowcem, DOMYOS zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu formy i rozwoju kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie. Jeżeli masz jakiegokolwiek uwagi, sugestie lub pytania jesteśmy gotowi na nie odpowiedzieć na naszej stronie internetowej DOMYOS.COM. W tym miejscu znajdziesz również porady dotyczące swoich ćwiczeń i pomoc w razie potrzeby. Życzymy udanych treningów i mamy nadzieję, że produkt DOMYOS spełni w całości Twoje oczekiwania.

INFORMACJE PODSTAWOWE

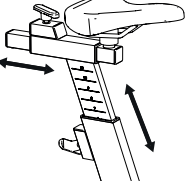
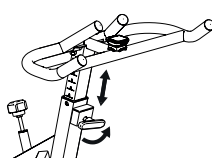
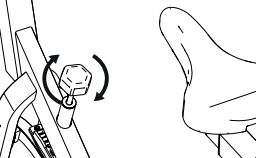
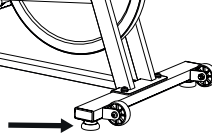
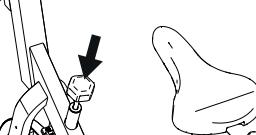
Niniejszy produkt stworzono do uprawiania jazdy na rowerze w warunkach domowych. Kolarstwo to doskonała forma treningu wytrzymałościowego, która umożliwia spalanie kalorii i poprawę sprawności układu krążenia. Ta forma aktywności pozwala wzmocnić mięśnie dolnych partii ciała (mięśnie pośladkowe, czworogłowe, kulszowo-goleniowe i łydki). Ćwiczenie angażuje też mięśnie górnych partii ciała (mięśnie brzucha, pleców i ramion). Niniejszy rower wyposażony jest w przekładnię łańcuchową.

OSTRZEŻENIE

Sprawność fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportu. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

USTAWIENIA

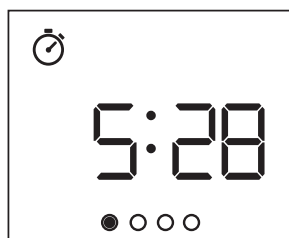
Ostrzeżenie: przed przystąpieniem do czynności regulacji (siedelka lub kierownicy) należy zsiąść z roweru

	<p>REGULACJA POŁOŻENIA SIEDEŁKA</p> <p>WYSOKOŚĆ: Skuteczne ćwiczenie wymaga ustawienia siedelka na odpowiedniej wysokości. Kolana powinny być lekko ugięte w chwili, gdy pedały znajdują się w najniższym położeniu. Należy przytrzymać siedelko, odkręcić śrubę, wyregulować położenie, a następnie ponownie mocno dokręcić.</p> <p>REGULACJA GŁĘBOKOŚCI: Należy przytrzymać siedelko, odkręcić śrubę, wyregulować położenie, a następnie ponownie mocno dokręcić.</p>		<p>USTAWIENIE PASKÓW PEDAŁÓW:</p> <p>Pociągnąć za koniec paska.</p> <p>POLUZOWANIE: Nacisnąć klamrę, aby zwolnić pasek.</p>
	<p>REGULACJA KIEROWNICY</p> <p>Należy przytrzymać kierownicę, odkręcić śrubę, wyregulować położenie kierownicy, a następnie ponownie mocno dokręcić.</p> <p>WAŻNE: Aby umożliwić optymalne wykonywanie ćwiczeń, kierownica powinna znajdować się nieco niżej od siedelka.</p>		<p>REGULACJA OBCIĄŻENIA</p> <p>ZWIĘKSZANIE OBCIĄŻENIA: Przekręcić pokrętko regulacji zgodnie z ruchem wskazówek zegara.</p> <p>ZMNIEJSZANIE OBCIĄŻENIA: Przekręcić pokrętko regulacji przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.</p>
	<p>POZIOMOWANIE ROWERU</p> <p>W razie braku stabilności należy wyregulować stabilizatory.</p>		<p>HAMOWANIE AWARYJNE</p> <p>Nacisnąć pokrętko regulacji obciążenia.</p>

LICZNIK

Konsola pozwala śledzić aktywność podczas treningu. **WAŻNE:** Po pierwszym uruchomieniu konsoli i przy każdej wymianie baterii należy nacisnąć i przytrzymać czerwony przycisk powyżej konsoli przez 4 sekundy. Następnie w celu uruchomienia konsoli należy rozpocząć pedałowanie lub nacisnąć dowolny przycisk.

Konsola wyświetla 4 rodzaje informacji:



Czas od rozpoczęcia sesji



KM lub MI ▶ Odległość pokonana w trakcie sesji, wyrażona w kilometrach lub milach. Dane te są orientacyjne: nie uwzględniają oporu powstającego w wyniku hamowania.



RPM ▶ Liczba obrotów w przeliczeniu na minutę pedałowania.

⌚ W trakcie ćwiczeń wyświetlana jest wartość chwilowa.

AVG W czasie przerwy wyświetlana jest wartość średnia od rozpoczęcia sesji.



KCAL ▶ Liczba kalorii spalonych podczas sesji.

Podczas korzystania z roweru wyświetlane informacje zmieniają się automatycznie co 4 sekundy. Wyświetlane informacje można również zmienić ręcznie, naciskając jeden z przycisków ze strzałką.

Przerwa:

Po zatrzymaniu pedałowania na ponad 4 sekundy konsola przejdzie w tryb przerwy i zacznie migać.

Zakończenie:

Konsola wyłączy się automatycznie po 15 minutach bezczynności. Aby ręcznie wyłączyć konsolę, nacisnąć i przytrzymać czerwony przycisk powyżej konsoli przez 4 sekundy po zresetowaniu liczników.

Resetowanie liczników:

Nacisnąć i przytrzymać przycisk powyżej konsoli w trakcie przerwy (ekran musi migać). Dane zostaną wyczerpane po upływie 4 sekund.

Włączanie i wyłączanie trybu skanowania:

Aby wyłączyć automatyczne przełączanie wyświetlanych informacji, należy nacisnąć przycisk powyżej konsoli w trakcie ćwiczeń (ekran nie może migać):

AUTO



Automatyczne przełączanie jest włączone.

OFF

Przełączanie jest wyłączone. Wyświetlane informacje można zawsze zmienić, naciskając przyciski ze strzałką.

Wyświetlanie odległości w kilometrach lub milach:

Nacisnąć i przytrzymać oba przyciski ze strzałką przez 4 sekundy w trakcie przerwy (ekran musi migać). Następnie wybrać ustawienie, korzystając z przycisków ze strzałką. Aby zatwierdzić ustawienie, należy odczekać 3 sekundy, aż konsola automatycznie wyjdzie z trybu ustawień.

	
<p>Kilometry</p>	<p>Mile</p>

OBŚLUGA / UŁOŻENIE CIAŁA

Użytkownicy początkujący powinni rozpocząć od ćwiczeń przy niskim poziomie oporu, bez dużego wysiłku, w razie potrzeby robiąc przerwy. Następnie można stopniowo zwiększać częstotliwość i czas treningów. Podczas ćwiczeń nie należy się garbić, sylwetka musi być cały czas wyprostowana. Podczas ćwiczeń należy pamiętać o zapewnieniu prawidłowej wentylacji pomieszczenia, w którym ustawiono rower.



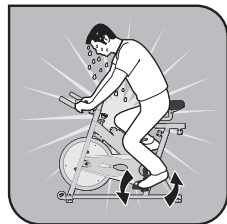
Ćwiczenie/Rozgrzewka:

Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach. Przy treningu nastawionym na utrzymanie formy lub przywrócenie kondycji można ćwiczyć codziennie przez kilkadziesiąt minut. Ten typ ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy lub może być wykorzystany jako rozgrzewka dla innych ćwiczeń. Aby zwiększyć jędrność mięśni nóg, można wybrać większy opór i wydłużyć czas ćwiczenia. Można zmieniać opór w czasie treningu.



Trening aerobowy zapewnia zmniejszanie masy ciała: umiarkowany wysiłek przez 35 do 60 minut

Ten typ ćwiczenia pozwala skutecznie spalać kalorie. Nie ma potrzeby wykraczania poza swoje możliwości. To częstotliwość (przynajmniej 3 treningi w tygodniu) i długość sesji (od 35 do 60 minut) pozwalają uzyskać najlepsze wyniki. Należy ćwiczyć w średnim tempie (umiarkowany wysiłek bez zadyszki). Aby zmniejszyć masę ciała, oprócz aktywności fizycznej konieczne jest przestrzeganie zrównoważonej diety.



Poprawa wytrzymałości: Wysiłek podtrzymywany przez 20 do 40 minut

Ten typ ćwiczenia wzmacnia mięsień sercowy i układ oddechowy. Opór i/lub prędkość pedalowania są zwiększone w celu wymuszenia intensywniejszego oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach podtrzymujących kondycję. W miarę wykonywania ćwiczeń, można wydłużać czas wysiłku, zwiększać rytm. Należy ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu w tym typie treningu. Ćwiczenie z większym rytmem jest przeznaczone dla kulturystów i wymaga odpowiedniego przygotowania.

Powrót do stanu spoczynku

Po każdym treningu należy spacerować przez kilka minut z małą prędkością, aby stopniowo wprowadzić organizm w stan spoczynku. Faza powrotu do stanu spoczynku pozwala przywrócić normalną pracę układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, przepływu krwi i mięśni. To z kolei umożliwia wyeliminowanie niekorzystnych skutków, takich jak gromadzenie się w mięśniach kwasu mlekowego, co jest główną przyczyną bólów mięśniowych (skurcze i zakwasy).

Rozciąganie:

Rozciąganie: Zalecamy wykonanie rozciągania po każdej sesji, aby rozluźnić mięśnie i ułatwić regenerację.

Uchwyt na bidon

Po obu stronach przedniego widelca roweru przewidziano miejsce do zamontowania uchwytu na bidon.

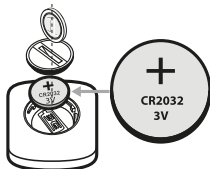
Wymiana klocka hamulcowego

Klocek hamulcowy to element wymienny ulegający zużyciu. W razie potrzeby prosimy o skontaktowanie się ze swoim sklepem DECATHLON.

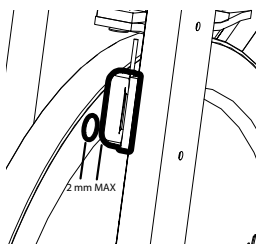
Wykrywanie usterek

• Problem z montażem pedałów: UWAGA! Pedałów nie przykręca się w tę samą stronę. Pedał LEWY należy przykręcić PRZECIWNIE do ruchu wskazówek zegara. Pedał prawy należy przykręcić zgodnie z ruchem wskazówek zegara.

- Wyświetlacz nie działa: Sprawdzić i w razie potrzeby wymienić baterie.



- Wartości liczników na konsoli nie zmieniają się: Sprawdzić położenie czujnika. Odległość między czujnikiem a magnesem na przednim kole roweru musi wynosić od 1 do 2 mm.



- Wartości liczników na konsoli nie zmieniają się: Sprawdzić położenie czujnika. Odległość między czujnikiem a magnesem na przednim kole roweru musi wynosić od 1 do 2 mm.

• Stukanie podczas pedalowania:

1. Poluzować pedały, odkręcając o 2 obroty.
2. Mocno przykręcić pedały.
3. Sprawdzić i w razie potrzeby poprawić stabilność roweru (patrz część POZIOMOWANIE ROWERU).
4. Sprawdzić, czy dźwięk ustał.

W razie innych nieprawidłowości należy skontaktować się z serwisem posprzedażowym.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Köszönjük, hogy DOMYOS márkájú terméket választott. Függetlenül attól, hogy kezdő vagy haladó sportoló, a DOMYOS segítségére lesz, hogy formában maradjon vagy javítson a fizikai állóképességén. Csapataink folyamatosan arra törekszenek, hogy a legjobb termékeket bocsássák a rendelkezésére. Ha ennek ellenére megjegyzései, javaslatai vagy kérdései lennének, vegye fel velünk a kapcsolatot a DOMYOS.COM weboldalon. Az oldalon a gyakorlatokra vonatkozó tanácsokat is talál, valamint szükség esetén támogatást is tudunk nyújtani. Eredményes edzést kívánunk, és bízunk benne, hogy ez a DOMYOS termék minden elvárásának meg fog felelni.

BEMUTATÁS

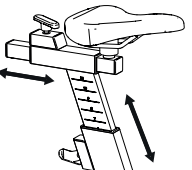
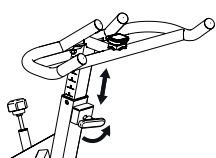

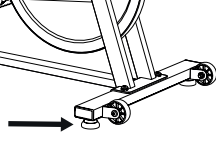

Ez a kerékpár otthoni kerékpározáshoz készült. A kerékpározás kiváló kardió edzésforma, amely növeli a szív és az érrendszer állóképességét, illetve kalóriát is eléget. Ez a gyakorlat segíti a test alsó izmainak a tónusozását (farizom, combizom, térdizületek, vádli). A test felső részének izmait is igénybe veszi a gyakorlat során (hasizom, hát- és karizmok). Ez egy láncsal hajtott kerékpár.

FIGYELMEZTETÉS

Az alakformálást IRÁNYÍTOTT módon kell végezni. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen fontos a 35. életévüket betöltött vagy előzetesen egészségügyi problémákkal küzdő személyek esetében, vagy ha már több éve nem sportolt. Használat előtt olvassa el az utasításokat.

BEÁLLÍTÁSOK

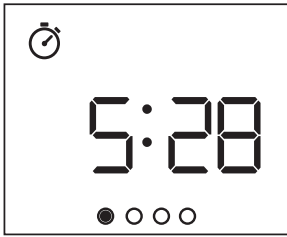
Figyelem: a kerékpár beállításához le kell róla szállnia (nyereg, kormány).

	<p>HOGYAN KELL POZÍCIONÁLNI A NYEREGT</p> <p>MAGASSÁG: A hatékony edzéshez a nyeregnek a megfelelő magasságban kell lennie. A térdék legyenek enyhén meghajlítva, amikor a pedálok a legalacsonyabb helyzetben vannak. A nyereg tartása közben csavarozza ki, állítsa be a nyereg pozícióját, majd húzza meg teljesen.</p> <p>MÉLYSÉG: A nyereg tartása közben csavarozza ki, állítsa be a nyereg pozícióját, majd húzza meg teljesen.</p>		<p>HOGYAN KELL HASZNÁLNI A PEDÁL PÁNTJAIT RÖGZÍTÉSHEZ:</p> <p>Húzza meg a pánt végét. KILAZÍTÁSHOZ: Nyomja meg a csatot a pánt kioldásához.</p>
	<p>A KORMÁNY BEÁLLÍTÁSA</p> <p>A kormányrudak tartása közben csavarozza ki azokat, állítsa be a kormányrudak pozícióját, majd húzza meg teljesen. FONTOS: A legjobb gyakorlat érdekében a kormányrudaknak kissé alacsonyabban kell lenniük, mint a nyeregnek.</p>		<p>AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA</p> <p>AZ ELLENÁLLÁS NÖVELÉSE: Forgassa el a beállító állítógombot az óramutató járásával megegyező irányba. AZ ELLENÁLLÁS CSÖKKENTÉSE: Forgassa el az óramutató járásával ellentétes irányba.</p>
	<p>A KERÉKPÁR SZINTEZÉSE</p> <p>Ha a kerékpár instabillá válik, állítsa be a szintező lábakat.</p>		<p>VÉSZLEÁLLÍTÁS</p> <p>Nyomja meg az ellenállás-beállító gombot.</p>

SZÁMLÁLÓ

A konzol lehetővé teszi, hogy az edzés során nyomjon kövesse a teljesítményét. **FONTOS:** A konzol első bekapcsolásakor és az elemek cseréjekor nyomja meg a konzol felett lévő piros gombot 4 másodpercig. Ezt követően a konzol bekapcsolásához kezdjen el pedálozni, vagy nyomja meg bármelyik gombot.

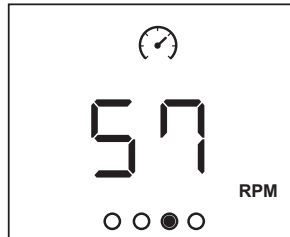
A konzol 4 információt jelenít meg:



Az edzés kezdete óta eltelt idő



KM vagy MI ▶ Az edzés során megtett távolság kilométerben vagy mérföldben. Ez az információ hozzávetőleges: nem veszi figyelembe a fékgomb elforgatásával beállított ellenállási értéket.



RPM Pedálozási fordulatszám percenként.
 (Clock icon) Az edzés közben megjelenített érték egy pillanatnyi érték.
 (Avg icon) a szünet alatt megjelenített érték az edzés kezdete óta eltelt átlagos idő.



KCAL ▶ Az edzés során elégett kalóriák

Használat közben az információk 4 másodpercenként automatikusan frissülnek. A nyilak bármelyikének megnyomásával kézzel is frissítheti a megjelenített információkat.

Szünet:

Ha 4 másodpercnél hosszabb ideig abbahagyja a pedálozást, akkor a konzol megáll, és a kijelző villogni kezd.

Leállítás:

A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol. A konzol kézi kikapcsolásához nyomja meg és 4 másodpercig tartsa lenyomva a piros gombot a konzol felett, a számlálók visszaállítása után.

Számlálók visszaállítása:

Szünet közben (a kijelzőnek villognia kell) tartsa lenyomva a konzol feletti gombot. Az információ 4 másodperc után visszaállításra kerül.

Szkenelési mód engedélyezése vagy letiltása:

Ha le szeretné tiltani, hogy edzés közben az információk automatikus váltakozzanak (a képernyőnek nem szabad villognia), akkor nyomja meg a konzol feletti gombot:

AUTO



Az automatikus görgetés aktiválva van.

OFF

A görgetés le van tiltva. A megjelenített információkat a nyilak megnyomásával bármikor módosíthatja.

Távolság módosítása kilométerre vagy mérföldre:

Szüneteltetés közben (a kijelzőnek villognia kell) nyomja meg és tartsa lenyomva mindkét nyíl-gombot 4 másodpercig. Ezután módosítsa a beállítást a nyilak egyikének megnyomásával. A beállítás megerősítéséhez várjon 3 másodpercet, majd a konzol automatikusan kilép a beállítási módból.

	
<p>Kilométer</p>	<p>Mérföld</p>

HASZNÁLAT / TESTTARTÁS

Ha még kezdő szinten űzi a sportot, pár napig alacsony sebességgel edzzen, ne feszítse túl magát és ha szükséges iktasson be pihenőidőket. Fokozatosan növelje az edzésidők számát és időtartamát. Az edzés folyamán ne húzza ki magát, de maradjon egyenesen. Edzés során győződjön meg róla, hogy az edzéshez használt szoba megfelelően szellőzik.



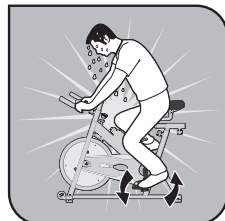
Fenntartás/Bemelegítés:

Fokozatos erőfelfejtés legalább 10 percig: Egy Fenntartó edzés során minden nap edzzen kb. 10 percig, hogy formában tartsa magát, vagy visszaálljon a régi formájába. Ez a fajta edzés az izmai és ízületi felrészéhez és testedzéshez való bemelegítéshez is használható. A láb izomtónusának növeléséhez válasszon nagyobb ellenállást és növelje a gyakorlat időtartamát. Természetesen változtathatja a pedálozási ellenállást edzés közben is.



Súlycsökkentő aerob edzés: Mérsékelt erőfelfejtés 35 - 60 percig

Ez a fajta edzés lehetővé teszi, hogy hatékonyan égessen el kalóriát. Nincs szükség a saját korlátain túlrá kényszerítenie önmagát, az edzések gyakorisága (hetente legalább 3-szor) és időtartama (35-60 perc) a legjobb eredményekhez vezet. Edzzen közepes sebességgel (mérsékelt erőfeszítés, légszomj nélkül). A súlycsökkentés érdekében a rendszeres fizikai aktivitás mellett elengedhetetlen a kiegyensúlyozott étrend követése.



Állóképesség javítása: Magas erőfeszítéssel 20-40 percen át

Ez a fajta edzés a szívizom jelentős megerősítését és a légutak jelentős javítását célozza meg. Az ellenállás és/vagy pedálozási sebesség megnövelése szükséges a légzés növeléséhez. Az erőfeszítés sokkal nagyobb, mint a fenntartó edzés során. Ahogy edz, egyre tovább lesz képes fenntartani ezt a tendenciát, egyre nagyobb sebességgel. Ehhez az edzéstípushoz heti legalább háromszor kell edznie. Az erősebb edzést atléták számára javasoljuk, illetve az nagyobb felkészülést igényel.

Levezetés:

Minden edzés után gyalogoljon egy pár percig alacsony sebességgel, hogy fokozatosan lenyugtassa a testét. Ez a nyugtatási fázis normalizálja a szívet és a légzőszerveket, a véráramlást és az izmokat. Ez lehetővé teszi az olyan ellenhatások kiküszöbölését, mint a tejsavak képződése, amelyeknek a felhalmozódása az izomfájdalmak (görcsök és izomláz) egyik fő okozója.

Nyújtás:

Nyújtás: Javasoljuk, hogy minden edzés után nyújtson, izmai pihentetése és gyógyulása érdekében.

Palacktartó

A kerékpár elülső villáján mindkét oldalon van egy-egy hely, amely egy palacktartó felszerelésére szolgál.

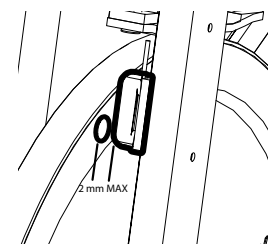
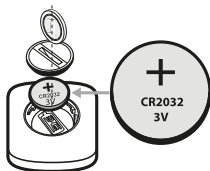
A fékbróca cseréje

A fékbróca egy kopó alkatrész, amelyet ki lehet cserélni. Szükség esetén forduljon a DECATHLON áruházzal.

Hibaelhárítás

• Nem tudom felszerelni a pedálokat: FONTOS A pedálok nem ugyanabba az irányba csavarozhatók. a BAL pedál az óramutató járásával ellentétes irányba; a jobb oldali pedál pedig az óramutató járásával megegyező irányba csavarozható.

- Megjelenítési hiba: Ellenőrizze az elemeket, és ha szükséges, cserélje ki őket.



- A konzol számlálói nem számlolnak: Ellenőrizze az érzékelő pozícióját. Az érzékelő és a kerékpár elülső kerekén lévő mágnes közötti távolságnak 1 vagy 2 mm-nek kell lennie.

- A konzol számlálói nem számlolnak: Ellenőrizze az érzékelő pozícióját. Az érzékelő és a kerékpár elülső kerekén lévő mágnes közötti távolságnak 1 vagy 2 mm-nek kell lennie.
- Zöreje a pedálozás során:
 1. 2 fordulattal lazítson a pedálon.
 2. Alaposan csavarozza be mindkét pedált.
 3. Ellenőrizze a kerékpár stabilitását, és ha szükséges, korrigálja (lásd a következő fejezetet: A KERÉKPÁR SZINTEZÉSE)
 4. Ellenőrizze, hogy a hang megszűnt-e

Ha további problémákba ütközik, vegye fel a kapcsolatot a vevőszolgálatunkkal.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Ați ales un produs marca DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată. Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși observații, sugestii sau întrebări, vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru DOMYOS.COM. Tot aici veți găsi recomandări în vederea efectuării antrenamentelor și asistență în caz de nevoie. Vă urăm un antrenament plăcut și sperăm că acest produs DOMYOS se va ridica la înălțimea așteptărilor dumneavoastră.

PREZENTARE

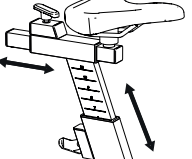
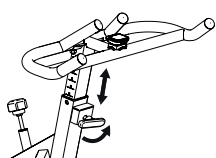
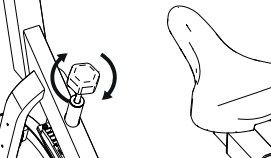
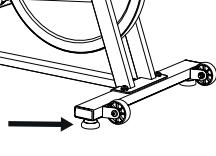
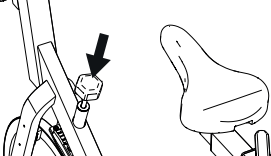
Această bicicletă este concepută pentru practicarea ciclismului la domiciliu. Ciclismul este o excelentă formă de activitate de antrenament cardio, care permite creșterea capacității dumneavoastră cardiovasculare și consumul de calorii. Această practică permite, de asemenea, tonifierea mușchilor din partea inferioară a corpului (fesiери, cvadriiceps, ischio-jambieri, gambe). Mușchii din partea superioară a corpului (abdominali, spate, brațe) participă, de asemenea, la exercițiu. Această bicicletă este prevăzută cu o transmisie prin lanț.

ATENȚIE

Pentru obținerea unei bune forme fizice, trebuie să se exerseze în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special dacă aveți peste 35 de ani, dacă ați mai avut în trecut probleme de sănătate sau dacă nu ați mai practicat sport de mulți ani. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

REGLAJE

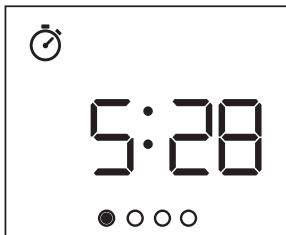
Avertizare: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza orice reglaj (șa, ghidon)

	<p>CUM SE REGLEAZĂ POZIȚIA ȘEII</p> <p>ÎNĂLȚIME: Pentru exerciții eficiente, șaua trebuie să fie la înălțimea potrivită. Genunchii dumneavoastră trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai coborâtă. Ținând șaua, deșurubați, reglați poziția șeii și apoi strângeți până la capăt.</p> <p>ADÂNCIME: Ținând șaua, deșurubați, reglați poziția șeii, apoi strângeți până la capăt.</p>		<p>CUM SE REGLEAZĂ CHINGA DE STRÂNGERE LA PEDALE :</p> <p>Trageți de extremitatea chingii.</p> <p>DEFACERE: Apăsăți pe buclă pentru a elibera chinga.</p>
	<p>CUM SE REGLEAZĂ GHIDONUL</p> <p>Ținând ghidonul fix, deșurubați, reglați poziția ghidonului și strângeți până la capăt. IMPORTANT: Pentru exersare optimă, ghidonul trebuie să fie ușor mai jos decât șaua.</p>		<p>REGLAREA REZISTENȚEI</p> <p>CREȘTEREA REZISTENȚEI: Răsuciți butonul de reglare în sensul acelor de ceasornic.</p> <p>SCĂDEREA REZISTENȚEI: Răsuciți în sens invers acelor de ceasornic.</p>
	<p>REGLAREA NIVELULUI BICICLETEI</p> <p>În caz de instabilitate, reglați compensatoarele de nivel.</p>		<p>OPRIRE DE URGENȚĂ</p> <p>Apăsăți pe butonul de reglare a rezistenței.</p>

CONTOR

Consola dumneavoastră vă permite să urmăriți performanțele în timpul antrenamentului. **IMPORTANT:** În timpul primei porniri a consolei și la fiecare schimbare a bateriei, apăsați pe butonul roșu de deasupra consolei timp de 4 secunde. Apoi, pentru a porni consola, pedalați sau apăsați pe orice buton.

Consola dumneavoastră afișează 4 informații:



Timpul scurs de la începutul sesiunii



KM sau MI Distanța parcursă în timpul sesiunii, în kilometri sau mile. Aceste informații sunt aproximative: ele nu țin cont de valoarea rezistenței pe care o aplicați prin răsucirea butonului de frână.



RPM rotații pe minut ale pedalelor.

În timpul exersării, valoarea afișată este instantanee.

În timpul pauzei, valoarea afișată este media de la începutul sesiunii.



KCAL Caloriile consumate în timpul sesiunii

În timpul utilizării, informațiile trec automat de la o valoare la alta o dată la 4 secunde. Puteți, de asemenea, să apăsați pe una dintre săgeți pentru a schimba manual informațiile afișate.

Pauză:

Atunci când opriți pedalați mai mult de 4 secunde, consola intră în pauză și afișajul clipește.

Oprire:

Consola se oprește automat după 15 minute de inactivitate. Pentru a opri automat consola, mențineți apăsat butonul roșu de deasupra consolei timp de 4 secunde după reinițializarea contoarelor.

Reinițializarea contoarelor:

În timpul unei pauze (ecranul trebuie să clipească), mențineți apăsată pe butonul de deasupra consolei. Informațiile sunt reinițializate după 4 secunde.

Activarea sau dezactivarea modului de scanare:

Dacă doriți să dezactivați schimbarea automată a informațiilor, în timpul exersării (ecranul nu trebuie să clipească), apăsați pe butonul de deasupra consolei:

AUTO


Schimbarea automată este activată.

OFF

Schimbarea este dezactivată. Puteți încă să schimbați informațiile afișate apăsând pe săgeți.

Reglarea distanței în kilometri sau mile:

În timpul unei pauze (ecranul trebuie să clipească), mențineți apăsată simultan cele două butoane de săgeți timp de 4 secunde. Apoi schimbați reglarea apăsând pe una dintre săgeți. Pentru a valida o reglare, așteptați 3 secunde, consola iese automat din modul de reglaj.

	
Kilometru	Mile

UTILIZARE/POZIȚIE

Dacă sunteți la început, antrenați-vă timp de mai multe zile la o viteză redusă, fără a vă forța, și luați pauze, dacă este necesar. Creșteți treptat numărul sau durata sesiunilor de antrenament. În timpul antrenamentelor, nu vă arcuriți spatele, ci țineți-l drept. În timpul antrenamentului, gândiți-vă să aerisiți bine camera în care se află bicicleta.



Întreținere/încălzire:

Efort progresiv începând de la 10 minute Pentru o activitate de întreținere care vizează menținerea în formă sau reeducarea, puteți să vă antrenați în fiecare zi timp de zece minute. Acest tip de exercițiu va viza pregătirea mușchilor și a articulațiilor și va putea fi folosit ca încălzire în vederea unei activități fizice. Pentru a crește tonifierea gambelor, alegeți o rezistență mai mare și creșteți timpul de practicare. Bineînțeles că puteți varia rezistența de pedalare de-a lungul ședinței de practicare.



Antrenament aerobic pentru slăbit: efort moderat timp de 35-60 de minute

Acest tip de antrenament permite consumul de calorii în mod eficient. Este inutil să forțați dincolo de propriile limite, frecvența (cel puțin de 3 ori pe săptămână) și durata sesiunilor (între 35 și 60 de minute) vor permite obținerea rezultatelor optime. Exersați la viteză medie (efort moderat fără să respirați puternic). Pentru a pierde în greutate, pe lângă practicarea unei activități fizice regulate, este indispensabil să respectați un regim alimentar echilibrat.



Îmbunătățirea duranței: Efort susținut timp de 20 până la 40 de minute

Acest tip de antrenament vizează o întărire semnificativă a mușchilor cardiaci și îmbunătățește activitatea respiratorie. Rezistența și/sau viteza de pedalare este mărită pentru a accentua respirația în timpul practicării. Efortul este mai susținut decât exercițiile de dobândire a formei fizice. Pe măsură ce antrenamentele avansează, puteți să susțineți acest efort mai mult timp, cu un ritm mai bun. Vă puteți antrena de cel puțin trei ori pe săptămână pentru acest tip de antrenament. Antrenamentul într-un ritm mai forțat este rezervat atleților și necesită o pregătire adaptată.

Revenirea la normal

După fiecare antrenament, mergeți câteva minute la viteză redusă pentru a readuce treptat organismul în stare de repaus. Această fază de revenire la starea normală asigură revenirea la normal a sistemelor cardiovasculare și respirator, a fluxului sanguin și a mușchilor. Acest lucru permite eliminarea efectelor adverse cum ar fi acizii lactici, a căror acumulare este una dintre cauzele majore ale durerilor musculare (crampe și deformări).

Mișcări de întindere:

Mișcări de întindere: Vă recomandăm să faceți mișcări de întindere după fiecare ședință pentru a destinde mușchii și a favoriza recuperarea.

Support bidon

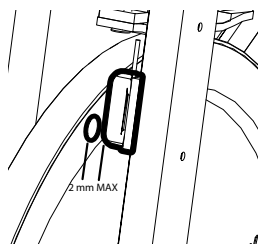
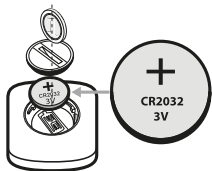
Sunt prevăzute spații pe furca din față a bicicletei, de fiecare parte, pentru a adăuga un suport de bidon pe bicicletă.

Înlocuirea plăcuței de frână

Plăcuța de frână este o piesă de uzură care poate fi schimbată. Dacă este necesar, contactați magazinul dvs. DECATHLON.

Diagnosticarea anomaliilor

- Nu se pot asambla pedalele: **IMPORTANT** Pedalele nu se înșurubează în același sens. Pedala din STÂNGA în sens invers acelor de ceasornic; pedala din dreapta în sensul acelor de ceasornic.
- Probleme la afișaj: Verificați bateriile și, dacă este necesar, înlocuiți-le.



- Contoarele de pe consolă nu cresc valorile: Verificați poziția senzorului. Distanța dintre senzor și magnetul situat pe roata din față a bicicletei trebuie să fie de 1 sau 2 mm.
- Bătaie la pedalare:
 1. Deșurubați 2 tururi fiecare pedală.
 2. Strângeți la din nou bine fiecare pedală.
 3. Verificați stabilitatea bicicletei și corecți dacă este necesar (a se vedea paragraful: REGLAREA NIVELULUI BICICLETEI)
 4. Verificați dacă zgomotul a dispărut

În cazul altor anomalii, contactați serviciul nostru tehnic pentru garanție.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Vybrali ste si produkt značky DOMYOS, ďakujeme vám preto za vašu dôveru. Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, DOMYOS je vašim spojencom na ceste za zdravím alebo dobrou kondíciou. V súvislosti s našim vybavením sa vždy usilujeme o vytvorenie tých najlepších produktov na používanie. Ak máte nejaké pripomienky, návrhy či otázky, kontaktujte nás na našej stránke DOMYOS.COM. Nájdete tam aj rady, čo sa týka cvičenia, a v prípade potreby našu asistenciu. Želáme vám dobré cvičenie a dúfame, že tento produkt výrobcu DOMYOS bude plne zodpovedať vašim očakávaniam.

INFORMÁCIE

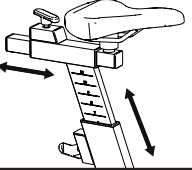
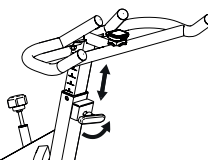
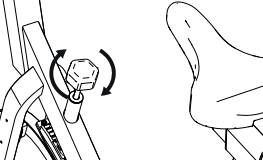
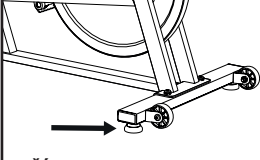
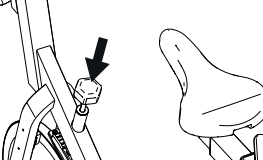
Tento bicykel je určený na domáce bicyklovanie. Bicyklovanie je vynikajúcou formou kardio tréningu, ktorý napomáha zvyšovaniu kardiovaskulárnej kapacity a spaľovaniu kalórií. Takéto cvičenie tiež pomáha tvarovaniu svalov dolnej časti tela (zadok, kvadricepsy, svaly zadnej strany stehien, lýtko). Na cvičení sa zúčastňujú aj svaly hornej časti tela (brucho, chrbát, ruky). Tento bicykel je vybavený reťazovým prevodom.

VAROVANIE

Návrat do formy musí byť vykonávaný kontrolovaným spôsobom. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u osôb starších než 35 rokov alebo u tých, ktorí mali predtým zdravotné problémy alebo ak ste niekoľko rokov nevykonávali žiadny šport. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

NASTAVENIA

Varovanie : je potrebné z bicykla zostúpiť a až potom vykonať akékoľvek úpravy (sedlo, riadidlá)

	<p>AKO NASTAVIŤ POLOHU SEDADLA</p> <p>výška: Aby bolo cvičenie efektívne, musí byť sedlo v správnej výške. Kolená by mali byť mierne ohnuté, keď sú pedále v najnižšej polohe. Držte sedadlo, odskrutkujte, nastavte polohu sedadla a pevne utiahnite.</p> <p>hĺbka: Držte sedadlo, odskrutkujte, nastavte polohu sedadla a pevne utiahnite.</p>		<p>AKO NASTAVIŤ UŤAHOVACIE PORPRUHY PEDÁLOV:</p> <p>Potiahnite za koniec popruhu.</p> <p>UVOLNENIE: Stlačením spony uvoľníte popruh.</p>
	<p>AKO SI NASTAVIŤ RIADIDLÁ</p> <p>Držte riadidlá, odskrutkujte, nastavte polohu riadiel a pevne utiahnite. dôležité: Z dôvodu optimálneho cvičenia by riadidlá mali byť o niečo nižšie ako sedlo.</p>		<p>NASTAVENIE ODPORU</p> <p>ZVÝŠENIE ODPORU: Otočte nastavovacím gombíkom v smere hodinových ručičiek.</p> <p>ZNÍŽENIE ODPORU: Otočte proti smeru hodinových ručičiek.</p>
	<p>NASTAVENIE ÚROVNE BICYKLA</p> <p>V prípade nestability nastavte kompenzátory úrovne.</p>		<p>NÚDZOVÉ ZASTAVENIE</p> <p>Stlačte tlačidlo na nastavenie odporu.</p>

POČÍTADLO

Ovládací panel umožňuje sledovať výkon počas tréningu. dôležité: Pri prvom spustení ovládacieho panela a pri každej výmene batérie na 4 sekundy stlačte červené tlačidlo nad ovládacím panelom. Následne zapnite ovládací panel, začnite pedálovať alebo stlačte ľubovoľné tlačidlo.

Na ovládacím paneli sa zobrazujú 4 informácie:



Čas, ktorý uplynul od začiatku relácie



KM alebo MI ▶ Vzdialenosť prejdená počas relácie v kilometroch alebo míľach. Tieto informácie sú približné: neberie sa do úvahy hodnota odporu, ktorý nastavíte otočením gombíka brzdy.



Otočky prevodu za minútu (RPM).

⌚ Pri cvičení je zobrazená hodnota momentálnej hodnoty.

⌚_{AVG} počas prestávky je zobrazená hodnota priemerom od začiatku relácie.



KCAL ▶ Kalórie spaľené počas relácie

Pri používaní sa informácie automaticky prepínajú z jednej na druhú každé 4 sekundy. Zobrazené informácie môžete tiež manuálne prepnúť stlačením niektorej zo šípok.

Prestávka:

Keď prestanete šliapať na dlhšie ako 4 sekundy, ovládací panel sa pozastaví a displej začne blikať.

Zastavenie:

Ovládací panel sa automaticky vypne po 15 minútach nečinnosti. Ak chcete ovládací panel manuálne vypnúť, stlačte a podržte červené tlačidlo nad ovládacím panelom po dobu 4 sekúnd po resetovaní počítadiel.

Resetovanie počítadiel:

Počas prestávky (displej by mal blikať) stlačte tlačidlo nad ovládacím panelom. Informácie sa resetujú po 4 sekundách.

Povoliť alebo zakázať režim skenovania:

Ak chcete počas cvičenia vypnúť automatické prepínanie informácií (obrazovka by nemala blikať), stlačte tlačidlo nad ovládacím panelom:

AUTO



Je aktivované automatické prepínanie.

OFF

Prepínanie je vypnuté. Zobrazené informácie môžete kedykoľvek zmeniť stlačením šípok.

Nastavte vzdialenosť na kilometre alebo míle:

Počas prestávky (displej by mal blikať) stlačte a podržte obidve tlačidlá šípok súčasne na 4 sekundy. Potom zmeňte nastavenie stlačením jednej zo šípok. Ak chcete overiť nastavenie, počkajte 3 sekundy, ovládací panel automaticky ukončí režim nastavenia.

	
<p>Kilometer</p>	<p>Mile</p>

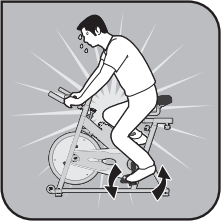
POUŽITIE / POZÍCIA

Ak ste začiatočník, počas niekoľkých dní začnite cvičením pri nízkej rýchlosti tak, aby ste sa nepreťažovali a v prípade potreby si robte prestávky. Postupne zvyšujte počet alebo trvanie tréningov. Počas cvičenia neohýbajte chrbát, držte ho rovno. Počas cvičenia nezabudnite poriadne vyvetrať miestnosť, v ktorej sa nachádza bicykel.



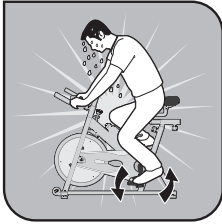
Udržiavanie / Zahrievanie:

Postupnú námahu od 10 minút na udržanie kondície alebo rehabilitáciu môžete trénovať každý deň približne desať minút. Tento typ cvičenia slúži na prebudenie svalov a kĺbov alebo sa môže používať ako zahriatie pred telesnou aktivitou. Ak si chcete vyformovať nohy, zvolte si väčší odpor a predĺžte dobu cvičenia. Samozrejme, odpor pedálov môžete meniť počas celého tréningu.



Aeróbne cvičenie na zníženie hmotnosti: Stredná namáhavosť počas 35 až 60 minút

Tento typ cvičenia efektívne spaľuje calorie. Nie je potrebné tlačiť za hranice, je to frekvencia (aspoň 3 krát týždenne) a trvanie tréningov (35 až 60 minút), pomocou ktorých dosiahnete najlepšie výsledky. Cvičte pri miernej rýchlosti (mierne úsilie bez zadychania). Ak chcete schudnúť, okrem pravidelnej fyzickej aktivity je nevyhnutné dodržiavať vyvážené stravovanie.



Zvýšenie výdrže: Námaha trvá 20 až 40 minút

Tento typ tréningu má za cieľ výrazné posilnenie srdcového svalu a zlepšenie dýchania. Odpor a/alebo rýchlosť pedálovania sa zvyšuje tak, aby sa počas cvičenia zintenzívnilo dýchanie. Prevláda námaha nad tréningom na zlepšovanie kondície. Počas cvičenia budete môcť udržať túto námahu dlhšie s lepším tempom. Pri tomto type tréningu môžete cvičiť minimálne trikrát týždenne. Cvičenie s vyšším tempom je určené pre športovcov a vyžaduje vhodnú prípravu.

Spomaľovanie

Po každom tréningu, prejdite niekoľko minút pri nízkej rýchlosti, aby ste postupne priviedli telo k odpočinku. Táto pokojná fáza zabezpečuje návrat k normálnym kardiovaskulárnym a dýchacím systémom, ako aj prietoku krvi a svalov. To eliminuje protichodné účinky, ako je kyselina mliečna, ktorej nahromadenie je hlavnou príčinou bolesti svalov (kŕče a únava).

Strečing:

Strečing: Odporúča sa, aby ste sa po každom cvičení ponatáhovali, čím si uvoľníte svaly a napomôžete zotaveniu.

Držiak na fľašu

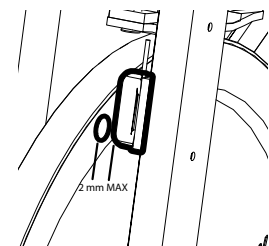
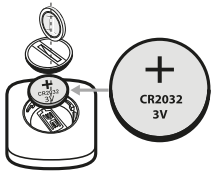
Na prednej vidlici bicykla sú na každej strane miesta na primontovanie držiaka na fľašu.

Výmena brzdového obloženia

Brzdové obloženie je opotrebitelná časť, ktorú je možné vymeniť. V prípade potreby sa obráťte na predajňu DECATHLON.

Diagnostika anomálií

- Nedajú sa zostaviť pedále: **DÔLEŽITÉ** Pedále sa neotáčajú v rovnakom smere. Ľavý pedál v opačnom smere hodinových ručičiek; pravý pedál v smere hodinových ručičiek.
- Chyba zobrazovania: Skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.



- Počítadlá ovládacieho panela nezvyšujú hodnotu: Skontrolujte polohu snímača. Vzdialenosť medzi snímačom a magnetom umiestneným na prednom kolese bicykla musí byť 1 alebo 2 mm.

- Počítadlá ovládacieho panela nezvyšujú hodnotu: Skontrolujte polohu snímača. Vzdialenosť medzi snímačom a magnetom umiestneným na prednom kolese bicykla musí byť 1 alebo 2 mm.
- Praskanie pri pedálovani:
 1. Odskrutkujte oba pedály o 2 otočky.
 2. Pevne dotiahnite každý pedál.
 3. Skontrolujte stabilitu bicykla a v prípade potreby ho opravte (pozri odsek: NASTAVENIE ÚROVNE BICYKLA)
 4. Skontrolujte, či sa zvuk odstránil

V prípade iných anomálií kontaktujte náš servis.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a my vám děkujeme za vaši důvěru. Ať už jste začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS vám pomůže zůstat ve formě nebo zdokonalit fyzickou kondici. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše použití. Máte-li jakékoli poznámky, návrhy či dotazy, jsme vám k dispozici na našich stránkách DOMYOS.COM. Najdete tam rovněž rady na cvičení a pomoc v případě potřeby. Přejeme vám příjemný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS bude zcela splňovat vaše očekávání.

ZÁKLADNÍ POPIS

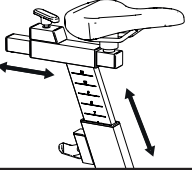
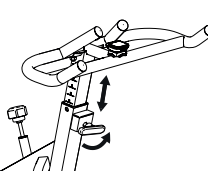
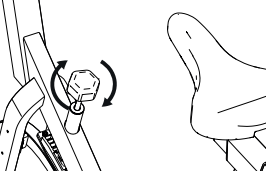
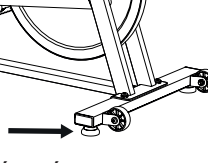
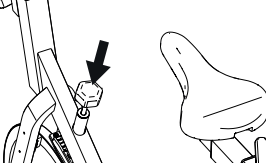
Rotoped je určen k jízdě na kole doma. Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se spalují kalorie. Trénink rovněž zpevňuje svalstvo dolní části těla (hýžděvé svaly, čtýřhlavý sval stehenní, svaly zadní strany stehien, lýtky). Na cvičení se podílejí i svaly horní části těla (břišní svaly, zádové svaly, paže). Rotoped je vybaven řetězem s převodovkou.

UPOZORNĚNÍ

Zlepšování kondice musí být postupné a je třeba ho mít plně POD KONTROLOU. Před zahájením jakéhokoliv tréninkového programu se poraďte s lékařem. Zvláště důležité je to u osob starších 35 let, dále u osob, které měly v minulosti zdravotní problémy a rovněž v případě, že jste několik let nesportovali. Před použitím si přečtěte všechny pokyny.

NASTAVENÍ

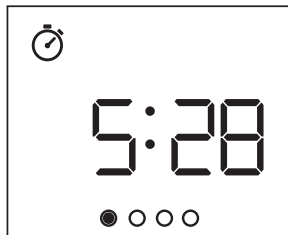
Upozornění: Před jakýmkoli nastavováním (sedla, řídítek) je třeba z rotopedu vždy slézt

	<p>JAK NASTAVIT SEDLO</p> <p>VÝŠKA: Aby bylo cvičení efektivní, je důležité správně nastavit výšku sedla. Když je pedál při šlapání v nejnižší pozici, musí být kolena lehce pokrčená. Povolte sedlo, neodšroubovávejte ho však úplně, nastavte sedlo do správné polohy a utáhněte ho na doraz.</p> <p>HLOUBKA: Povolte sedlo, neodšroubovávejte ho však úplně, nastavte sedlo do správné polohy a utáhněte ho na doraz.</p>		<p>JAK NASTAVIT ŘEMÍNKY U PEDÁLŮ</p> <p>UTAŽENÍ: Zatáhněte za konec řemínku.</p> <p>POVOLENÍ: Stiskněte přezku a uvolněný řemínek vytáhněte.</p>
	<p>JAK NASTAVIT ŘÍDÍTKA</p> <p>Povolte řídítka, neodšroubovávejte je však úplně, nastavte řídítka do správné polohy a utáhněte je na doraz. DŮLEŽITÉ: Pro optimální používání by měla být řídítka o něco níže než sedlo.</p>		<p>JAK NASTAVIT OBTÍŽNOST</p> <p>ZVYŠOVÁNÍ OBTÍŽNOSTI: Otočte regulátorem obtížnosti po směru hodinových ručiček.</p> <p>SNÍŽOVÁNÍ OBTÍŽNOSTI: Otočte regulátorem proti směru hodinových ručiček.</p>
	<p>NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU</p> <p>Pokud není rotoped stabilní, pootočte vyrovnávacími koncovkami.</p>		<p>NOUZOVÉ ZASTAVENÍ</p> <p>Stiskněte regulátor obtížnosti.</p>

OVLÁDACÍ PANEL

Na ovládacím panelu můžete během tréninku sledovat jednotlivé hodnoty svého výkonu. **DŮLEŽITÉ:** Při prvním zapnutí ovládacího panelu a vždy po výměně baterie je třeba stisknout červené tlačítko nad displejem a držet ho stisknuté 4 vteřiny. Poté stačí pro zapnutí ovládacího panelu začít šlapat či stisknout kterékoliv tlačítko.

Na displeji se zobrazují 4 parametry:



Kolik času uběhlo od začátku tréninku



KM nebo MI ▶ Vzdálenost ujetá během tréninku v kilometrech nebo v mílech. Tento údaj je přibližný: nebere v potaz hodnotu obtížnosti, kterou jste si nastavili pomocí otočného regulátoru.



RPM Otáčky pedálů za minutu.
Při cvičení se zobrazuje aktuální hodnota.
Při pozastavení se zobrazuje průměrná hodnota od začátku tréninku.



KCAL ▶ Počet kalorií spálených během tréninku

Během tréninku se na displeji zobrazují uvedené údaje a vždy po 4 vteřinách se automaticky přepínají. Můžete rovněž stisknout jednu ze šipek a procházet uvedené hodnoty ručně.

Pozastavení:

Přestanete-li na více než 4 vteřiny šlapat, trénink se pozastaví a ovládací panel bliká.

Ukončení:

Po 15 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne. Pro ruční vypnutí ovládacího panelu nejprve vynulujte hodnoty, poté stiskněte červené tlačítko nad displejem a držte ho stisknuté 4 vteřiny.

Vynulování hodnot:

Během pozastaveného tréninku (displej musí blikat) podržte stisknuté tlačítko nad displejem. Po 4 vteřinách se hodnoty z tréninku vynulují.

Aktivace či deaktivace režimu procházení:

Přejete-li si aktivovat či deaktivovat automatické přepínání mezi hodnotami během tréninku (displej nesmí blikat), stiskněte tlačítko nad displejem:

AUTO



Automatické procházení je aktivováno.

OFF

Automatické procházení je deaktivováno. Přepínat mezi jednotlivými hodnotami můžete i ručně pomocí šipek.

Nastavení vzdálenosti v kilometrech či mílech:

Během pozastaveného tréninku (displej musí blikat) podržte 4 vteřiny stisknutá obě tlačítka šipek najednou. Poté si nastavte požadovanou jednotku pomocí šipek. Pro potvrzení nastavení počkejte 3 vteřiny, ovládací panel se automaticky navrátí z režimu nastavení.

	
<p>Kilometry</p>	<p>Mile</p>

POUŽITÍ / DRŽENÍ TĚLA

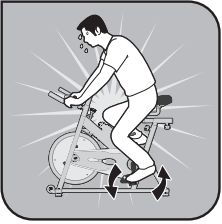
Jste-li začátečník, začněte s několikadenním tréninkem při nízké rychlosti, abyste se příliš nevyvíšovali, a v případě potřeby občas odpočívajte. Postupně zvyšujte počet kol nebo jejich trvání. Během cvičení se nehrbte, ale držte tělo vzpřímeně. Dbejte na to, aby bylo v místnosti s rotopedem během cvičení zajištěno dostatečné větrání.



Udržení kondice / rozehtání:

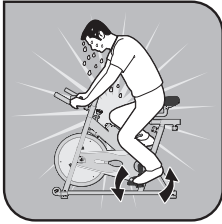
Postupně zvyšování námahy během 10 minut

Pro udržení fyzické kondice či při rehabilitaci cvičte každý den po dobu 10 minut. Tento typ cvičení je vhodný pro obnovení činnosti svalů a kloubů a může být využit jako rozehtání před fyzickou aktivitou. Pro zpevnění nohou si nastavte vyšší obtížnost a prodlužte dobu cvičení. Samozřejmě si můžete během tréninku úroveň obtížnosti různě upravovat.



Aerobní trénink pro snížení váhy: Střední zátěž po dobu 35 až 60 minut

Při tomto typu cvičení dochází k účinnému spalování kalorií. Není třeba jít až za hranice svých možností, dobrých výsledků dosáhnete jediné tehdy, když budete cvičit pravidelně (minimálně 3krát týdně) a po určité době (35 až 60 minut). Zvolte střední rychlost (střední námaha, při níž se nezadýcháváte). Při hubnutí je kromě pravidelné fyzické aktivity nezbytné, abyste přijímali vyváženou stravu.



Zlepšení výdrže: Nepřetržitá zátěž po 20 až 40 minut

Tento typ tréninku významně posiluje srdeční sval a zlepšuje dýchání. Obtížnost a/nebo rychlost šlapání se zvyšuje, aby se během cvičení trénovalo zejména dýchání. Zátěž je po celou dobu intenzivnější než při tréninku pro zlepšení kondice. Během tréninků můžete postupně cvičit při této zátěži po delší dobu a v lepším tempu. Tento typ tréninku doporučujeme praktikovat alespoň třikrát týdně. Trénink v rychlejším tempu je určen pro sportovce a vyžaduje speciální přípravu.

Přechod do klidové fáze

Po každém tréninku věnujte několik minut přechodu do klidové fáze a šlapejte čím dál pomaleji, aby organismus přešel do odpočinku pozvolna. Během pozvolného přechodu do klidové fáze se činnost kardiovaskulární soustavy, dýchání, krevního oběhu a svalů navrátí do normálu. Zamezí se tím nežádoucím účinkům, např. nahromadění kyseliny mléčné, která je hlavní příčinou bolesti svalů (křečí a namožení svalů).

Protažení:

Protažení: Po každém tréninku by se měl uživatel dobře protáhnout, aby se mu uvolnily svaly a dobře se nastartovala fáze regenerace.

Držák na láhev

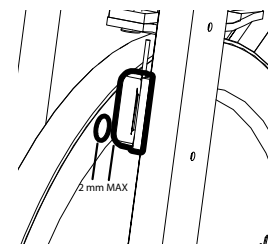
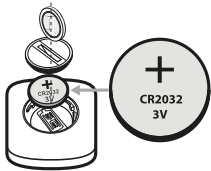
Držák na láhev lze umístit na vidlici v přední části kola, z obou stran.

Výměna brzdové čelisti

Brzdová čelist je opotřebitelný díl, který lze vyměnit. V případě potřeby se obraťte na personál na prodejně DECATHLON.

Řešení potíží

- Nejdou namontovat pedály: DŮLEŽITÉ Pedály se neutahují ve stejném směru. LEVÝ pedál se utahuje PROTI směru hodinových ručiček; PRAVÝ pedál se utahuje PO směru hodinových ručiček;
- Chyba zobrazení na displeji: Zkontrolujte baterie a v případě potřeby je vyměňte.



- Hodnoty na displeji nevzrůstají: Zkontrolujte polohu snímače. Vzdálenost mezi snímačem a magnetem na předním kole musí být 1 až 2 mm.

- Při šlapání se ozývá klapání:

1. Povolte oba pedály o 2 otočky.
2. Oba pedály dobře utáhněte.
3. Zkontrolujte stabilitu rotopedu a v případě potřeby ji upravte (viz odstavec: NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU)
4. Zkontrolujte, zda už zvuk není slyšet

V případě dalších potíží kontaktujte náš poprodejní servis.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi vill tacka dig för ditt förtroende. Oavsett om du är nybörjare eller elitidrottare, finns DOMYOS vid din sida för att hjälpa dig hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning. Om du har synpunkter, förslag eller frågor tar vi gärna emot dem på vår webbplats DOMYOS.COM. Där hittar du även råd och tips för din träning och hjälp vid behov. Vi önskar dig lycka till med träningen och hoppas att den här produkten från DOMYOS kommer att motsvara alla dina förväntningar.

PRESENTATION

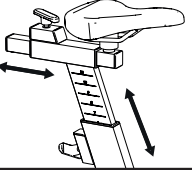
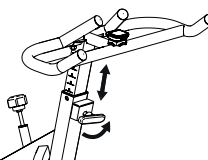
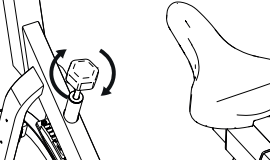
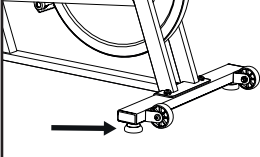
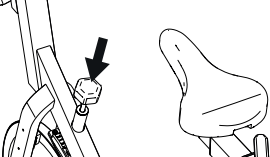
Denna cykel är avsedd för inomhuscykling i hemmet. Inomhuscykling är en utmärkt konditionsträning som ökar din kardiovaskulära kapacitet och bränner kalorier. Denna träning bidrar också till att tonifiera musklerna på underkroppen (sättesmuskulaturen, quadriceps, hamstring, vader). Även musklerna på överkroppen tränas (magnuskler, rygg, armar). Denna cykel har ett växelsystem med kedja.

VARNING

Träning för att komma i form bör utföras på ett KONTROLLERAT sätt. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år, tidigare har haft problem med hälsan eller inte har tränat på många år. Läs igenom alla anvisningar före användning.

INSTÄLLNINGAR

Varning: du måste stiga av cykeln för att göra inställningar (sadel, styre)

	<p>SÅ HÄR JUSTERAR DU SADELPOSITIONEN</p> <p>HÖJD: För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i rätt höjd. Knäna bör vara något böjda när pedalerna är i lägsta läget. Skruva loss sadeln samtidigt som du håller i den, justera positionen och dra åt ordentligt.</p> <p>DJUP: Skruva loss sadeln samtidigt som du håller i den, justera positionen och dra åt ordentligt.</p>		<p>HUR MAN JUSTERAR TRAMPORNAS REMMAR ÅTDRAGNING:</p> <p>Dra i remmens ytterkant.</p> <p>LOSSNING: Tryck på ögla för att lossa remmen.</p>
	<p>SÅ HÄR JUSTERAR DU STYRET</p> <p>Skruva loss styret samtidigt som du håller i det, justera positionen och dra åt ordentligt. VIKTIGT: Styret bör sitta lite högre än sadeln för optimal träning.</p>		<p>INSTÄLLNING AV MOTSTÅNDET</p> <p>ÖKNING AV MOTSTÅNDET: Vrid inställningsknappen medurs.</p> <p>MINSKNING AV MOTSTÅNDET: Vrid inställningsknappen moturs.</p>
	<p>JUSTERA CYKELNS NIVÅ</p> <p>Justera nivåjusteringen om cykeln är instabil.</p>		<p>NÖDSTOPP</p> <p>Tryck på inställningsknappen.</p>

RÄKNARE

Via konsolen kan du följa din prestation under träningen. **VIKTIGT:** Tryck på den röda knappen ovanför konsolen i 4 sekunder när du startar din konsol för första gången och vid varje batteribyte. Därefter startar du konsolen genom att trampa eller genom att trycka på valfri knapp.

Din konsol visar 4 olika informationer:



Tiden som gått sedan du startade passet



KM eller MI ▶ Sträckan som du avverkat under passet i km eller miles. Denna information är ungefärlig: den tar inte med motståndet som du ställer in genom att vrida på bromsknappen i beräkningen.



RPM Rotation per minut av pedalerna.

↻ Värdet som visas under träningen är omedelbart.

⌚ under pausen visas ett genomsnittligt värde sedan du startade passet.



KCAL ▶ Förbrända kalorier under passet

Under träningen växlar informationen automatiskt från den ena till den andra var 4:e sekund. Du kan även trycka på en av pilarna för att manuellt byta informationen som visas.

Paus:

När du slutar att trampa i mer än 4 sekunder pausar konsolen och visningen blinkar.

Stopp:

Din konsol stängs automatiskt av efter 15 minuters inaktivitet. Tryck in den röda knappen ovanför konsolen i 4 sekunder efter att ha återställt räknarna för att stänga av din konsol manuellt.

Återställ räknarna:

Håll in knappen ovanför konsolen under en paus (skärmen ska blinka). Informationen återställs efter 4 sekunder.

Aktivera eller inaktivera skanningsläget:

Tryck på knappen ovanför konsolen om du vill inaktivera automatisk växling mellan informationslägena under träningspasset (skärmen ska inte blinka):

AUTO



Automatisk växling är aktiverad.

OFF

Automatisk växling är inaktiverad. Du kan alltid ändra den visade informationen genom att trycka på pilarna.

Ställ in avståndet i kilometer eller miles:

Håll in de två pilknapparna samtidigt i 4 sekunder under en paus (skärmen ska blinka). Ändra därefter inställningen genom att trycka på en av pilarna. Vänta i 3 sekunder för att bekräfta en inställning. Konsolen lämnar automatiskt inställningsläget.

	
<p>Kilometer</p>	<p>Miles</p>

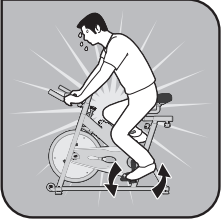
ANVÄNDNING/HÅLLNING

Om du är nybörjare ska du börja träna på låg hastighet under flera dagar, utan att ta i för mycket, och lägga in raster för återhämtning vid behov. Öka sedan träningspassens antal eller tidslängd gradvis. Svanka inte med ryggen under träningen, utan håll den rak. Tänk på att se till att det rum där cykeln står ventileras ordentligt under träningen.



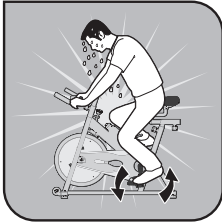
Träning/uppvärmning:

Progressiv ökning av ansträngningen efter 10 minuter. För underhållsträning för att hålla sig i form eller för rehabilitering kan du träna varje dag i ca tio minuter. Den här typen av träning syftar till att stimulera dina muskler och leder eller kan användas som uppvärmning inför fysisk aktivitet. Öka styrkan i benen genom att välja ett högre motstånd och öka träningstiden. Du kan naturligtvis variera trampmotståndet under träningspasset.



Aerob träning för att gå ned i vikt: Måttlig ansträngning i 35–60 minuter

Den här typen av träning bränner effektivt kalorier. Det är onödigt att ta ut sig för mycket, det är frekvensen (minst 3 gånger i veckan) och hur länge träningspassen varar (35 till 60 minuter) som ger det bästa resultatet. Träna på medelhastighet (medelmåttig ansträngning utan att bli andfädd). För att gå ner i vikt, förutom regelbunden fysisk aktivitet, är det viktigt att följa en balanserad kost.



Förbättra din uthållighet: Intensiv träning i 20–40 minuter

Den här träningsformen syftar till att stärka hjärtmuskeln och förbättra konditionen. Trampmotståndet och/eller tramphastigheten ökas för att förbättra konditionen under träningen. Träningen är intensivare än för att komma i form. Allteftersom du tränar kan du hålla en snabbare takt under längre tid. Du kan träna minst tre gånger i veckan med den här träningsformen. Träning i snabbare takt rekommenderas endast för atleter och kräver lämpliga förberedelser.

Lugn avslutning

Gå några minuter efter varje träning i låg hastighet för att gradvis få kroppen att gå tillbaka i vila. Denna lugna fas säkerställer återgången till normal aktivitet av hjärta, andning, blodflöde och muskler. Detta eliminerar kontraeffekter såsom mjölksyra vars ackumulering är en viktig orsak till muskelsmärta (kramper och värk).

Stretchning:

Stretchning: Vi rekommenderar dig att stretcha efter varje pass för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

Flaskhållare

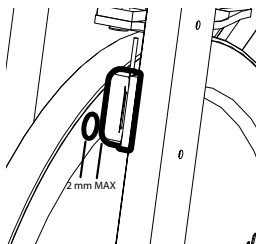
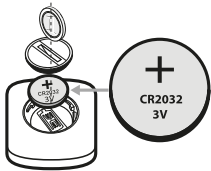
Det finns plats för en flaskbehållare på cykelns framgaffel och på varje sida.

Byte av bromskloss

Bromsklossen är en del som slita och som kan bytas ut. Kontakta din DECATHLON-butik vid behov.

Felsökning

- Kan inte montera pedalerna: VIKTIGT Pedalerna skruvas inte fast på samma håll. VÄNSTER pedal skruvas i moturs; höger pedal skruvas i medurs.
- Displayfel: Kontrollera batterierna och byt ut dem vid behov.



- Konsolernas räknare ökar inte: Kontrollera sensorns placering. Avståndet mellan sensorn och magneten som sitter på cykelns framhjul ska vara 1 eller 2 mm.
- Konsolernas räknare ökar inte: Kontrollera sensorns placering. Avståndet mellan sensorn och magneten som sitter på cykelns framhjul ska vara 1 eller 2 mm.
- Det smäller när man trampar:
 1. Skruva loss varje pedal 2 varv.
 2. Skruva åt varje pedal hårt.
 3. Kontrollera cykelns stabilitet och korriger vid behov (se paragraf: JUSTERA CYKELNS NIVÅ)
 4. Kontrollera att ljudet har försvunnit

Kontakta vår kundtjänst om du upptäcker andra fel.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

Odabrali ste proizvod marke Domyos te vam zahvaljujemo što ste nam poklonili svoje povjerenje. Bez obzira jeste li početnik ili iskusni sportaš, Domyos je vaš saveznik u naporima da ostanete u formi ili poboljšate svoju tjelesnu formu. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas. Ako imate kakvih primjedbi, prijedloga ili pitanja, rado ćemo vas saslušati putem našeg web-mjesta Domyos.COM. Tu ćete također pronaći savjete za vježbanje i pomoć u slučaju da vam zatreba. Želimo vam dobro vježbanje i nadamo se da će naša sprava Domyos ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

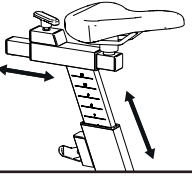
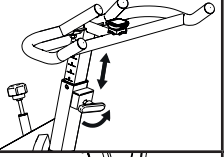
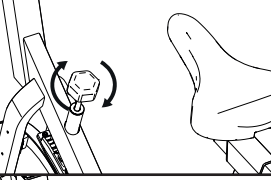
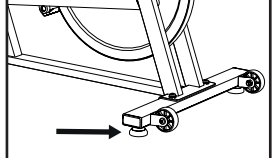
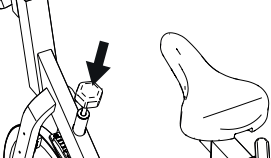
Ovaj bicikl osmišljen je za vožnju bicikla kod kuće. Vožnja bicikla savršena je aktivnost za kardioregiju koja omogućuje povećavanje kardiovaskularnog kapaciteta i sagorijevanje kalorija. Uz to ova vrsta vježbe će vam omogućiti da oblikujete mišiće nižeg dijela (stražnjične mišiće, mišiće opružnice, tetive koljena, lisne mišiće). Mišići gornjeg dijela tijela (trbušni, leđni, ručni) također su aktivni tijekom vježbanja. Ovaj bicikl ima lančani prijenos.

UPOZORENJE

Sjećanje kondicije mora se izvoditi KONTROLIRANO. Prije započinjanja bilo kakvog programa vježbanja, konzultirajte se s liječnikom. To je osobito važno za sve starije od 35 godina ili one koji imaju problema sa zdravljem, kao i osobe koje se sportom nisu bavile duže vrijeme. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.

POSTAVKE

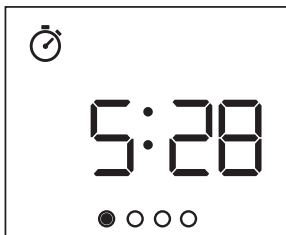
Upozorenje: Za prilagodbu bicikla (sjedala, držača za ruke) potrebno je sići s njega

	PRILAGOĐAVANJE SJEDALA VISINA: Kako biste učinkovito vježbali, sjedalo mora biti na odgovarajućoj visini. Vaša koljena moraju biti malo pognuta kada su pedale na najnižoj točki. Držeći sjedalo, otpustite kotač, prilagodite visinu sjedala i čvrsto stegnite. DUBINA: Držeći sjedalo, otpustite kotač, prilagodite visinu sjedala i čvrsto stegnite.		PRIČVRŠČIVANJE TRAKE PEDALA: Povucite kraj trake. OLABAVLJENJE: Pritisnite kopču kako biste olabavili traku.
	NAČIN NAMJEŠTANJA UPRAVLJAČA Držeći držač za ruke, otpustite kotač, prilagodite držač za ruke i čvrsto stegnite. VAŽNO: Za optimalno vježbanje držač za ruke mora se nalaziti malo ispod razine sjedala.		PODEŠAVANJE OTPORA POVEĆANJE OTPORA: Okrenite gumb za prilagodbu u smjeru kazaljke. SMANJENJE OTPORA: Okrenite gumb u smjeru suprotnom od kazaljke.
	PODEŠAVANJE STABILNOSTI BIKIKLA Ako je bicikl nestabilan, prilagodite nožice.		ZAUSTAVLJANJE U SLUČAJU NUŽDE Pritisnite gumb za otpor.

BROJAČ

Konzola vam omogućava da pratite učinkovitost tijekom treninga. VAŽNO: Prilikom prvog uključivanja konzole i pri svakoj promjeni baterija držite crveni gumb na konzoli pritisnut 4 sekunde. Zatim počnite okretati pedale ili pritisnite bilo koji gumb kako biste uključili konzolu.

Na konzoli se prikazuju 4 vrste podataka:



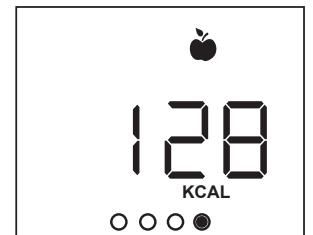
Vrijeme proteklo od početka vježbanja



KM ili MI ▶ Prijedena udaljenost tijekom vježbanja u kilometrima ili miljama. Ovi su vrijednosti približne: ne uzimaju u obzir otpor koji ulažete u okretanje gumba kočnice.



RPM – okreti pedala u minuti.
Tijekom vježbanja prikazana je trenutna vrijednost.
Tijekom stanke prikazana je prosječna vrijednost od početka vježbanja.



KCAL ▶ sagorene kalorije tijekom vježbanja

Tijekom korištenja bicikla podaci se automatski izmjenjuju svake 4 sekunde. Moguće je i pritisnuti neku od strelica kako biste ručno promijenili prikazane podatke.

Stanka:

Ako prestanete okretati pedale dulje od 4 sekunde, konzola se pauzira i zaslon treperi.

Zaustavljanje:

Konzola se automatski isključuje nakon 15 minuta neaktivnosti. Da biste ručno uključili konzolu, držite crveni gumb na konzoli pritisnutim tijekom 4 sekunde, nakon vraćanja brojača na početne vrijednosti.

Vraćanje brojača na početne vrijednosti:

Tijekom stanke (zaslon mora treperiti) držite pritisnutim gumb na konzoli. Podaci se vraćaju na početne vrijednosti nakon 4 sekunde.

Aktivacija ili deaktivacija izmjenjivanja podataka:

Ako želite deaktivirati automatsko izmjenjivanje podataka, tijekom vježbanja (zaslon ne smije treperiti) pritisnite gumb na konzoli:

Auto

Automatsko izmjenjivanje podataka aktivirano je.

OFF

Izmjenjivanje podataka deaktivirano je. Pritiskom na strelice moguće je uvijek promijeniti prikazane podatke.

Prilagodba prikaza udaljenosti u kilometrima ili miljama:

Tijekom stanke (zaslon mora treperiti) istovremeno držite oba gumba strelica pritisnuta 4 sekunde. Zatim pritiskom na neku od strelica promijenite postavke. Za potvrđivanje postavke pričekajte 3 sekunde i automatski će se prekinuti način za prilagodbu.

	
Kilometri	Milje

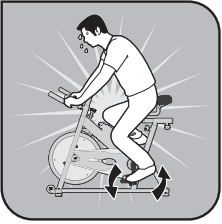
UPOTREBA / POLOŽAJ TIJELA

Ako ste početnik, započnite s treniranjem na malim brzinama, bez prenaprezanja i odmarajte se prema potrebi. Postupno povećavajte broj ili trajanje treninga. Tijekom vježbanja ne uvijajte leđa, već ih držite ravno. Tijekom treninga ne zaboravite prozračiti prostoriju u kojoj se nalazi bicikl.



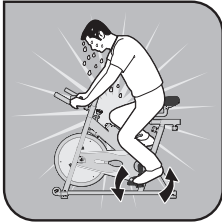
Istezanje/zagrijavanje:

Povećavanje napora nakon 10 minuta. Da biste se pripremili za održavanje kondicije ili za oporavak, možete vježbati svaki dan desetak minuta. Ova vrsta vježbi služi za zagrijavanje mišića i zglobova ili za zagrijavanje prije tjelesne aktivnosti. Za jačanje mišića nogu odaberite veći otpor i povećajte vrijeme vježbanja. Naravno, tijekom treninga možete mijenjati otpor pedaliranja.



Aerobna vježba za mršavljenje: Umjeren napor od 35 do 60 minuta

Ova vrsta vježbe je učinkovit način za topljenje kalorija. Nema smisla da pretjerujete; za najbolje rezultate najvažnija je učestalost vježbe (bar 3 puta tjedno) i trajanje (35 do 60 minuta). Vježbajte umjerenom intenzivnošću (umjeren napor da ne ostanete bez daha). Kako biste smršavili, uz redovitu vježbu, važno je da se ispravno prehranjujete.



Poboljšajte izdržljivost: Ravnomjeran napor 20 do 40 minuta

Ova vrsta treninga služi za značajno jačanje srčanog mišića i poboljšavanje disanja. Otpor i/ili brzina pedaliranja povećava se tako da se tijekom vježbe naglašava disanje. Napor je ravnomjerniji od kondicijskih vježbi. Postupno ćete tijekom treniranja moći dulje i u boljem ritmu održavati tu razinu napora. Ovu vrstu treninga možete izvoditi najmanje triput tjedno. Trening jačeg ritma namijenjen je sportašima i zahtijeva odgovarajuće pripreme.

Ohlađivanje

Nakon svake vježbe polako hodajte nekoliko minuta kako biste doveli tijelo postepeno do mirovanja. Faza ohlađivanja pomaže vašem kardiovaskularnom i respiratornom sustavu te cirkulaciji krvi i mišićima da se vrate u normalno stanje. Također ohlađivanje uklanja stranske učinke kao što je sakupljanje mliječne kiseline koja je jedan od najvećih uzroka za bolove u mišićima (grčevi i ukočenost).

Istezanje:

Istezanje: Nakon svakog treninga savjetujemo vam da se istegnute kako biste opustili mišiće i ubrzali oporavak.

Nosač bidona

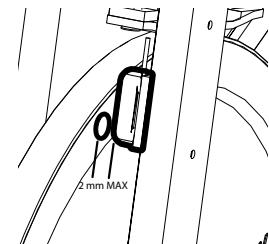
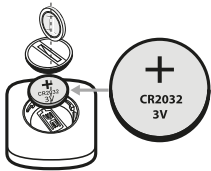
Na svakoj strani šipke na prednjem dijelu bicikla nalaze se mjesta za postavljanje nosača bidona.

Zamjena kočnih obloga

Kočna obloga potrošni je dio koji se može zamijeniti. Ukoliko je potrebna zamjena, obratite se svojoj trgovini DECATHLON.

Rješavanje nepravilnosti

- Pedale je nemoguće spojiti: VAŽNO Pedale nisu usmjerene u istom smjeru. LIJEVA pedala usmjerena je OBRNUTO od smjera kazaljki; desna pedala usmjerena je u smjeru kazaljki.
- Pogreška prikaza: Provjerite stanje baterija i po potrebi ih zamijenite.



- Brojači na konzoli ne pomiču se: Provjerite položaj senzora. Udaljenost između senzora i magneta na prednjem kotaču treba biti 1 ili 2 mm.
- Škljocaj tijekom okretanja pedala:
 1. Svaku pedalu otpustite za 2 puna kruga.
 2. Čvrsto stegnite svaku pedalu.
 3. Provjerite je li bicikl stabilan te po potrebi prilagodite stabilnost (pogledajte odjeljak: PODEŠAVANJE STABILNOSTI BICIKLA)
 4. Provjerite čuje li se škljocaj i dalje

U slučaju drugih nepravilnosti obratite se našoj službi za postprodajnu uslugu.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

Izbrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za vaše zaupanje. Ne glede na to ali ste začetnik ali izkušen športnik, je znamka DOMYOS vaš zaveznik, ki vam pomaga, da ostanete v formi ali izboljšate svojo fizično pripravljenost. Naše ekipe si vedno prizadevajo za načrtovanje najboljših izdelkov za vas. Za morebitne pripombe, predloge ali vprašanja smo vam na voljo na naši spletni strani DOMYOS.COM. Tam boste našli tudi nasvete za vadbo in pomoč. Želimo vam dober trening in upamo, da bo ta izdelek znamke DOMYOS v celoti izpolnil vaša pričakovanja.

PREDSTAVITEV

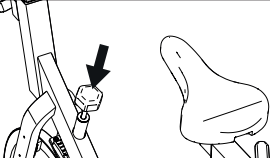
Kolo je zasnovano za kolesarjenje doma. Kolesarjenje predstavlja odlično kardio vadbo, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema in pospeši porabo kalorij. Ta vadba omogoča oblikovanje mišic spodnjega dela telesa (zadnjice, kvadricepsa, stegen, meč). Pri vadbi prav tako uporabljate mišice zgornjega dela telesa (trebuh, hrbet, roke). Kolo ima verižni pogon.

OPOZORILO

Telo morate krepiti na NADZOROVAN način. Pred začetkom kakršne koli vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za osebe, ki so starejše od 35 let ali so pred tem imele zdravstvene težave oziroma se že več let niso ukvarjale s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.

NASTAVITVE

Opozorilo: če želite kolo prilagoditi (sedež, krmilo), morate stopiti z njega

	<p>PRILAGAJANJE SEDEŽA</p> <p>VIŠINA: Da bi poskrbeli za učinkovito vadbo, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Med kolesarjenjem morajo biti na najnižji točki vaša kolena rahlo pokrčena. Primate sedež, ga odvijte, nastavite ga na zeleno višino in ga ponovno do konca privijte.</p> <p>GLOBINA: Primate sedež, ga odvijte, nastavite ga na zelen položaj in ga ponovno do konca privijte.</p>		<p>PRILAGAJANJE TRAKU NA PEDALIH :</p> <p>Potegnite za končni del traku.</p> <p>RAZRAHLJANJE: Pritisnite na zaponko in razrahljajte trak.</p>
	<p>PRILAGAJANJE KRMILA</p> <p>Primate krmilo, ga odvijte, nastavite ga na zelen položaj in ga ponovno do konca privijte. POMEMBNO: Za najboljšo vadbo mora biti krmilo nameščeno nekoliko nižje od sedeža.</p>		<p>NASTAVITEV UPORA PEDAL</p> <p>POVEČANJE UPORA PEDAL: Gumb za nastavev obrnite v smeri urnega kazalca.</p> <p>ZMANJŠANJE UPORA PEDAL: Gumb za nastavev obrnite v nasprotni smeri urnega kazalca.</p>
	<p>STABILIZIRANJE KOLESA</p> <p>Če je kolo nestabilno, prilagodite stabilizatorje.</p>		<p>ZAUSTAVITEV V SILI</p> <p>Za zaustavitev v sili, pritisnite na gumb za prilaganje upora pedal.</p>

ŠTEVEC

Vaša konzola vam omogoča spremljanje napredka med vadbo. **POMEMBNO :** Ko prvič prižgete konzolo in po vsaki menjavi baterij, pritisnite in 4 sekunde držite rdeči gumb. Nato za zagon konzole pričnite vrtenje pedala ali pritisnite na katerikoli gumb.

Vaša konzola vam prikazuje 4 informacije:



Čas od začetka vadbe



KM ali MI ► Razdalja, ki ste jo prekosarili, prikazana v kilometrih ali miljih. Ta informacija je približna: ne upošteva upora pedal, ki ste ga nastavili z vrtenjem gumba.



RPM (obrti pedal na minuto).

Med vadbo je prikazana trenutna vrednost.
Med začasno zaustavitvijo se prikaže povprečna vrednost od začetka vadbe.



KCAL ► Porabljene kalorije med vadbo

Med vadbo se informacije na vsake 4 sekunde samodejno izmenjujejo. Med informacijami lahko tudi ročno preklapljate s pritiskom na eno od puščic.

Začasna zaustavitev:

če prenehate vrtenje pedala za več kot 4 sekunde, se bo konzola začasno zaustavila, zaslon pa bo pričel utripati.

Zaustavitev:

konzola se bo samodejno ugasnila po 15 minutah nedejavnosti. Če želite konzolo ročno ugasniti, pritisnite in 4 sekunde držite rdeč gumb na dnu konzole po tem, ko ste ponastavili števec.

Ponastavitev števca:

med začasno zaustavitvijo (zaslon mora utripati) držite gumb na dnu konzole. Informacije se bodo ponastavile po 4 sekundah.

Vklop ali izklop funkcije skeniranja:

če želite izključiti samodejno izmenjevanje informacij, med vadbo (zaslon ne sme utripati) pritisnite gumb na dnu konzole:

AUTO



samodejno izmenjevanje informacij je vključeno.

OFF

samodejno izmenjevanje informacij je izključeno. Prikazane informacije lahko vedno spremenite s pritiskom na eno izmed puščic.

Nastavev enote za merjenje razdalje v kilometrih ali miljih:

med začasno zaustavitvijo (zaslon mora utripati) pritisnite in 4 sekunde držite oba gumba s puščico. Enoto spremenite s pritiskom na eno od puščic. Za potrditev enote počakajte 3 sekunde in konzola bo samodejno zapustila način nastavitve enote za merjenje razdalje.

	
Kilometri	Milje

UPORABA / DRŽA

Če ste začetnik, začnite tako, da nekaj dni vadite z majhno hitrostjo, brez prekomernega naprezanja, in si po potrebi vzemite čas za počitek. Postopno povečajte število ali trajanje vadbe. Med vadbo ne upogibajte hrbta, ampak se držite pokončno. Med vadbo poskrbite za ustrezno zračenje prostora, v katerem vadite.



Ohranjanje kondicije / ogrevanje:

Postopna vadba do 10 minut. Za vzdrževanje kondicije ali za okrevanje vsak dan vadite 10 minut. Cilj te vrste vadbe je, da prebudite svoje mišice in sklepe, ali da se ogrejete pred fizično aktivnostjo. Za povečanje tonusa nog povečajte upor pedal in podaljšajte čas vadbe. Upora pedal lahko spreminjate tekom cele vadbe.



Aerobna vadba za izgubo telesne teže: Srednja intenzivnost, ki traja od 35 do 60 minut

Takšna vrsta vadbe omogoča učinkovito porabo kalorij. Ne naprezajte se izven svojih zmožnosti, saj na najboljše rezultate vpliva pogostost (najmanj 3-krat tedensko) in trajanje (od 35 do 60 minut) vadbe. Vadite pri srednji intenzivnosti (srednji napor, ne da bi postali zadihani). Če želite zmanjšati telesno težo, morate poleg redne fizične aktivnosti poskrbeti tudi za uravnotežen način prehranjevanja.



Izboljšajte vzdržljivost: Visoka intenzivnost od 20 do 40 minut

Cilj tovrstne vadbe je znatna okrepitev srčne mišice in boljše delovanje dihalnih organov. Za intenzivnejše dihanje med vadbo povečajte upor pedal in/ali hitrost kolesarjenja. Za ohranjanje fizične pripravljenosti je napor pomembnejši od dela. Postopoma boste med vadbo lahko vzdržali napor dlje časa, z boljšim ritmom. To vrsto vadbe lahko izvajate vsaj trikrat na teden. Visoko intenzivno vadbo priporočamo športnikom, ki morajo poskrbeti za ustrezno fizično pripravljenost.

Ohlajanje

Po vsaki vadbi nekaj minut počasi hodite in tako postopoma umirite telo. Ohlajanje zagotavlja, da se kardiovaskularni in respiratorni sistem, krvni obtok in mišice vrnejo v normalno stanje. Tako preprečite škodljive učinke, kot je kopičenje mlečne kisline, ki predstavlja enega izmed glavnih vzrokov za bolečine v mišicah (krči in togost).

Raztezne vaje:

Raztezne vaje: Priporočamo, da po vsaki vadbi izvedete raztezne vaje, da sprostite mišice, kar bo pospešilo regeneracijo.

Nosilec za bidon

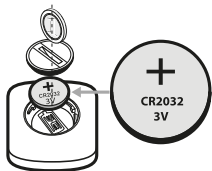
Na vsaki strani okvirja kolesa se nahaja element za pritrditev nosilca za bidon.

Menjava zavornih oblog

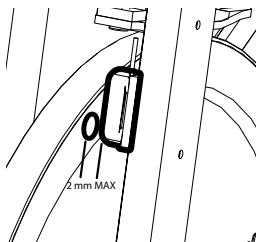
Zavorne obloge se obrabijo, zato jih morate zamenjati. Za pomoč se obrnite na trgovino DECATHLON.

Odpravljanje težav

- Pedal ni mogoče sestaviti: POMEMBNO! Pedala se vrtijo v nasprotni smeri. LEVI pedal se vrti v nasprotni smeri urinega kazalca. DESNI pedal se vrti v smeri urinega kazalca.
- Napaka pri prikazu: Preverite baterije in jih po potrebi zamenjate.



- Števec konzole ne meri informacij: Preverite položaj senzorja. Preverite položaj senzorja (razdalja med senzorjem in magnetom na prednjem kolesu mora biti med 1 in 2 mm).



- Števec konzole ne meri informacij: Preverite položaj senzorja. Preverite položaj senzorja (razdalja med senzorjem in magnetom na prednjem kolesu mora biti med 1 in 2 mm).
- Med vrtenjem pedal se sliši hrup:
 1. Pedala odvijte za dva obrata.
 2. Vsak pedal močno zategnite.
 3. Preverite stabilnost kolesa in ga po potrebi popravite (glejte odstavek: STABILIZIRANJE KOLESA)
 4. Preverite, ali je hrup prenehal

V primeru drugih težav se obrnite na oddelek za poprodajne storitve.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

DOMYOS markasının ürünlerinden birini seçtiniz; bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz. İster yeni başlamış ister iyi düzeyde bir sporcu olun, formda kalmak veya fiziksel kondisyonunuzu geliştirmek için DOMYOS yanınızdadır. Ekiplerimiz, kullanımınız için daima daha iyi ürünler tasarlamaya çalışmaktadır. Ürünlerimize ilişkin eleştirileriniz, önerileriniz veya sorularınız olması durumunda, bize DOMYOS.COM üzerinden ulaşabilirsiniz. Ayrıca ihtiyaç duyduğunuzda faaliyetinize ilişkin tavsiyeler ve destek de bulacaksınız. Keyifli antrenmanlar diliyor ve bu DOMYOS ürününün beklentilerinize tam anlamıyla cevap vermesini umut ediyoruz.

TANITIM

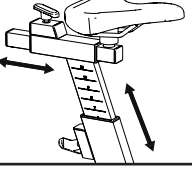
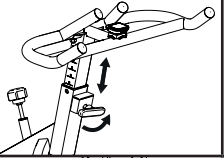
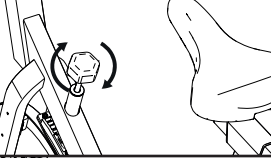
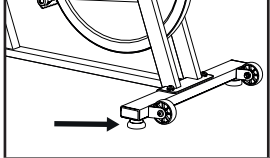
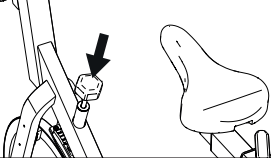
Bu bisiklet, evde pedal çevirmek için tasarlanmıştır. Pedal çevirme, kardiyovasküler kapasitenizi artırmanızı ve kalori yakmanızı sağlayan mükemmel bir kardiyolojiktir. Aynı zamanda, vücudun alt kısımlarındaki kasları (kalça, quadriceps, hamstring, baldır) güçlendirmenizi sağlar. Vücudun üst kısmındaki kaslar da (karın, sırt, kollar) egzersize katılır. Bu bisiklet, zincirle aktarım sistemiyle donatılmıştır.

DİKKAT

Vücut şekillendirme, KONTROLLÜ bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce, doktorunuza danışın. Bilhassa 35 yaş üzeri kimseler veya daha öncesinde sağlık problemi olanlar ve uzun süredir spor yapmamış olanlar için önemlidir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

AYARLAR

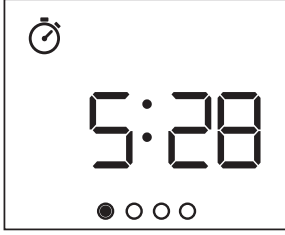
Uyarı: ayar (sele, gidon) yapabilmemiz için bisikletten inmeniz gerekir

	<p>SELENİN POZİSYONU NASIL AYARLANIR</p> <p>YÜKSEKLİK: Verimli bir egzersiz için sele, uygun yükseklikte olmalıdır. Pedallar en aşağı seviyedeyseniz dizleriniz çok hafifçe kırılmış olmalıdır. Bir yandan seleyi tutarak vidayı gevşetin, selenin pozisyonunu ayarlayın ve vidayı iyice sıkın.</p> <p>DERİNLİK: Bir yandan seleyi tutarak vidayı gevşetin, selenin pozisyonunu ayarlayın ve vidayı iyice sıkın.</p>		<p>PEDAL KAYIŞLARI NASIL AYARLANIR :</p> <p>Kayışı ucundan çekin.</p> <p>GEVŞETME: Kayışı serbest bırakmak için tokenin üzerine basın.</p>
	<p>GİDON NASIL AYARLANIR</p> <p>Bir yandan gidonu tutarak vidayı gevşetin, gidonun pozisyonunu ayarlayın ve vidayı iyice sıkın. ÖNEMLİ: Bisikleti en iyi şartlarda kullanmak için gidonun seleden hafifçe daha aşağıda olması gerekir.</p>		<p>DİRENÇ AYARI</p> <p>DİRENCİN ARTIRILMASI: Ayar düğmesini saat yönünde çevirin.</p> <p>DİRENCİN AZALTILMASI: Saatin aksi yönünde çevirin.</p>
	<p>BİSİKLET DENGESİ</p> <p>Dengesizlik olması durumunda seviye kompensatörlerini ayarlayın.</p>		<p>ACİL DURDURMA</p> <p>Direnç ayarı düğmesine basın.</p>

SAYAÇ

Konsol sayesinde antrenman sırasında performansınızı takip edebilirsiniz. ÖNEMLİ: Konsolu ilk kez çalıştırdığınızda ve her pil değişiminde konsolun üst kısmındaki kırmızı düğmeye 4 saniye boyunca basın. Ardından konsolu başlatmak için pedal çevirin veya herhangi bir düğmeye basın.

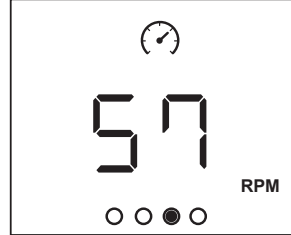
Konsolda 4 bilgi görüntülenir:



Seansın başından beri geçen zaman



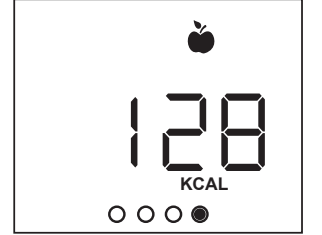
KM veya MI ▶ Seans sırasında kilometre veya mil olarak katedilen mesafe. Bu, yaklaşık bir bilgidir: fren düğmesini çevirerek uyguladığınız direncin değerini hesaba katmaz.



RPM Pedalin dakikadaki devri.

Egzersiz sırasında gösterilen değer Anlıktr.

AVG duraklama sırasında gösterilen değer, seansın başlamasından bu yana alınan ortalamadır.



KCAL ▶ Seans sırasında yakılan kalori

Bisikleti kullanırken, bilgiler otomatik olarak her 4 saniyede bir ardi ardına görüntülenir. Görüntülenen bilgiyi manuel olarak değiştirmek isterseniz oklardan birine basabilirsiniz.

Duraklatma:

Pedal çevirmeyi 4 saniyeden fazla süre bıraktığınızda konsol duraklatılır ve ekran yanıp söner.

Durdurma:

15 dakika hareketsiz kalınmasını takiben, konsol kendiliğinden kapanır. Konsolu manuel olarak kapatmak için, sayaçları sıfırladıktan sonra konsolun üst kısmındaki kırmızı düğmeye 4 saniye boyunca basın.

Sayaçları sıfırlama:

Duraklatma sırasında (ekran yanıp sönmeli) konsolun üst kısmındaki düğmeye basılı tutun. 4 saniye içinde bilgiler sıfırlanacaktır.

Tarama modunu etkinleştirme veya devre dışı bırakma:

Bilgilerin otomatik akışını devre dışı bırakmak isterseniz, egzersiz sırasında (ekran yanıp sönmeli) konsolun üst kısmındaki düğmeye basın:

AUTO

Otomatik akış etkinleştirildi.

OFF

Otomatik akış devre dışı bırakıldı. Oklara basarak istediğiniz zaman görüntülenen bilgileri değiştirebilirsiniz.

Mesafenin kilometre veya mil olarak ayarı:

Duraklatma sırasında (ekran yanıp sönmeli) aynı anda iki oka 4 saniye boyunca basılı tutun. Sonra oklardan birine basarak ayarı değiştirin. Bir ayarı onaylamak için 3 saniye bekleyin, konsol otomatik olarak ayar modundan çıkacaktır.

	
Kilometre	Mil

KULLANIM/DURUŞ

Yeni başlıyorsanız, birkaç gün düşük hız ile alıştırmaya başlayın, gerekirse mola verin, kendinizi zorlamayın. Seansların sayısını veya süresini zaman içinde giderek artırın. Egzersizleriniz sırasında sırtınızı kamburlaştırın, dik durun. Antrenmanınız sırasında, bisikletin bulunduğu odayı iyi havalandırmayı unutmayın.



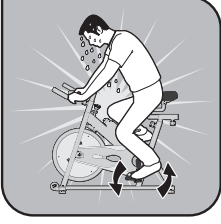
Egzersiz / Isınma:

10 dakikadan itibaren eforu giderek artırma Formu koruma veya reedükasyon egzersizi için, her gün on dakika kadar antrenman yapabilirsiniz. Bu egzersiz şekliyle kasların ve eklemlerin çalıştırılması hedeflenir veya fiziksel bir faaliyet için ısınma aşaması olarak kullanılabilir. Bacakları güçlendirmek için, daha yüksek bir direnç seviyesi seçin ve egzersiz süresini artırın. Egzersiz sırasında, pedal çevirme direncinde değişiklik yapabilirsiniz.



Kilo kaybı için aerobik antrenman: 35 ila 60 dakika boyunca ölçülü efor

Bu tip antrenman, etkili biçimde kalori yakılmasını sağlar. Kendi sınırlarını zorlamaya gerek yoktur, seansların sıklığı (haftada en az 3 defa) ve süresi (35 ila 60 dakika) en iyi sonuçları elde etmenizi sağlar. Orta hızda antrenman yapın (nefes nefese kalmadan ölçülü efor). Kilo vermek için düzenli olarak fiziksel bir aktivite yapmanın dışında, dengeli beslenmek de önemlidir.



Dayanıklılığınızı artırın: 20 ila 40 dakika boyunca aynı şekilde devam eden efor

Bu egzersiz ile, kalp kasının güçlendirilmesi ve solunumun iyileştirilmesi hedeflenir. Pedal çevirme direnci ve/veya hızı, egzersiz sırasında solunumu vurgulayacak şekilde artırılır. Efor, form tutma çalışmasından daha güçlüdür. Egzersiz sırasında, bu eforu daha uzun süre, daha iyi bir tempo ile devam ettirebilirsiniz. Bu antrenmanı, haftada en az üç defa tekrar edebilirsiniz. Daha zorlu bir tempo ile antrenman, sporcular içindir ve uygun bir hazırlık gerektirir.

Soğuma

Her antrenmandan sonra, bedeni yavaş yavaş rahatlatmak için düşük hızda birkaç dakika yürüyün. Bu soğuma evresi sayesinde kardiyovasküler ve solunum sistemleri, kan dolaşımı ve kaslar normale döner. Kas ağrılarının (kramp ve vücut ağrıları) önemli sebeplerinden biri olan laktik asit gibi ters etkilerin ortadan kalkmasını sağlar.

Esneme egzersizleri:

Esneme egzersizleri: Kaslarınızı rahatlatmanız ve yeniden form kazanmayı kolaylaştırmanız için, esneme egzersizlerini tavsiye ediyoruz.

Matara taşıyıcısı

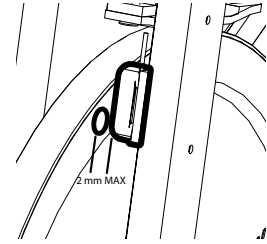
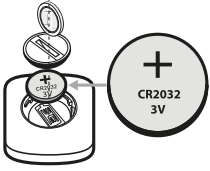
Bisikletin ön çatalının her iki tarafında da bisikletinize matara taşıyıcısı ilave edebileceğiniz yerler bulunmaktadır.

Fren pateninin değişimi

Paten freni, değiştirilebilir bir yıpranma parçasıdır. Gerekteğinde DECATHLON mağazanıza başvurabilirsiniz.

Anıza teşhisi

- Pedalların monte edilemiyorsa: ÖNEMLİ Pedallar aynı yönde vidalanmaz. SOL pedal saatin yönünün AKSİ; sağ pedal saat yönünde çevrilmelidir.
- Ekran hatası: Pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin.



- Konsolun sayaçları çalışmıyor: Sensörün pozisyonunu kontrol edin. Sensör ve bisikletin ön tekerleğindeki mıknatıs arasındaki mesafe 1 veya 2 mm olmalıdır.
- Pedal çevirirken ses geliyorsa:
 1. İki pedala da 2 tur gevşetin.
 2. İki pedala da sıkıca geri vidalayın.
 3. Bisikletin dengede olduğunu kontrol edin ve gerekirse düzeltin (bkz paragraf: BİSİKLET DENGESİ)
 4. Artık ses gelmediğini kontrol edin

Başka arıza olması durumunda satış sonrası servisimizle iletişime geçin.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

Jūs pasirinkote DOMYOS prekių ženklą gaminį – dėkojame už pasitikėjimą. Nesvarbu, ar tik pradėsite sportuoti, ar esate daug pasiekęs sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos nenuilstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius. Jei turite pastabų, pasiūlymų ar klausimų, mes pasiruošę išklausti jus savo svetainėje DOMYOS.COM. Joje taip pat rasite patarimų dėl sporto ir, jei prireiks, sulauksite pagalbos. Linkime jums gerų treniruotčių ir tikimės, kad DOMYOS gaminytis atitiks visus jūsų lūkesčius.

APRAŠYMAS

Šis dviratinis treniruoklis skirtas treniruotis dviračiu namuose. Važiavimas dviračiu yra puiki sporto šaka kardio treniruotėms, leidžianti sustiprinti širdies ir kraujagyslių sistemą ir sudeginti kalorijų. Ši veikla taip pat leidžia jums stangrinti apatinės kūno dalies raumenis (tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinkliū, blauzdų raumenys). Treniruojantis taip pat dirba ir viršutinės kūno dalies raumenys (pilvo, nugaros, rankų). Šis dviratinis treniruoklis turi grandininę pavarą.

ĮSPĖJIMAS

Treniravimasis siekiant pagerinti fizinę formą turi būti KONTROLIUOJAMAS. Prieš pradėdami bet kokią treniruotčių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų ir nesportavote ne vienus metus. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

NUSTATYMAI

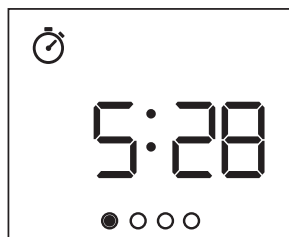
Įspėjimas: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį (balnelį, vairą), būtina nuo jo nulipti

	<p>KAIP SUREGULIUOTI BALNELIO PADĖTĮ</p> <p>AUKŠTIS: Kad treniruotė būtų veiksminga, balnelis turi būti tinkamame aukštyje. Kai pedalai yra žemiausioje padėtyje, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti. Prilaikydami balnelį atsukite, sureguliuokite balnelio padėtį ir prisukite iki galo.</p> <p>GYLIS: Prilaikydami balnelį atsukite, sureguliuokite balnelio padėtį ir prisukite iki galo.</p>		<p>PEDALŲ DIRŽELIO PRIVERŽIMO REGULIAVIMAS:</p> <p>Patraukite dirželio galą.</p> <p>ATPALAIDAVIMAS: Paspauskite sagtį, kad atpalaiduotumėte dirželį.</p>
	<p>VAIRO REGULIAVIMAS</p> <p>Prilaikydami vairą atsukite, sureguliuokite vairo padėtį ir prisukite iki galo. SVARBU: Kad treniruotė būtų optimali, vairo turi būti šiek tiek žemiau už balnelį.</p>		<p>PASIPRIEŠINIMO NUSTATYMAS</p> <p>PASIPRIEŠINIMO DIDINIMAS: Pasukite reguliavimo rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę.</p> <p>PASIPRIEŠINIMO MAŽINIMAS: Pasukite prieš laikrodžio rodyklę.</p>
	<p>TRENIROUKLIO IŠLYGINIMAS</p> <p>Jei treniruoklis nestabilus, išlyginkite jį reguliavimo ratukais.</p>		<p>AVARINIS SUSTABDYMAS</p> <p>Nuspauskite pasipriešinimo reguliavimo rankenėlę.</p>

SKAITIKLIS

Pultelyje galite stebėti savo treniruotės rezultatus. **SVARBU:** Pirmą kartą įjungę pultelį arba kaskart pakeitę baterijas, palaikykite nuspaudę 4 sekundes po pulteliu esantį raudoną mygtuką. Tuomet, norėdami įjungti pultelį, pradėkite minti arba nuspauskite bet kurį mygtuką.

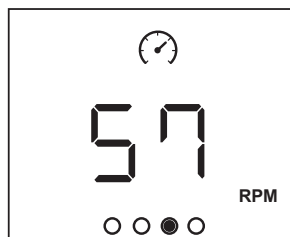
Jūsų pultelis rodo 4 rūšių informaciją:



Nuo treniruotės pradžios prabėgusį laiką



KM arba MI ▶ Per treniruotę nuvažiuotą atstumą kilometrais arba myliomis. Ši informacija nėra tiksli: joje neatsižvelgiama į pasipriešinimą, kurį nustatote tam skirta rankenėlė.



RPM: pedalo apsisukimai per minutę.
Treniruojantis rodomos momentinės vertės.
AVG sustojus rodomi veiklos nuo treniruotės pradžios vidurkiai.



KCAL ▶ Treniruotės metu sudegintos kalorijos

Treniruojantis informacija automatiškai keičiasi paeilui kas 4 sekundes. Taip pat, spausdami rodykles, galite perjungti rodmenis rankiniu būdu.

Pauzė:

Jums nustojus minti ilgiau nei 4 sekundes, pultelis persijungia į pauzę ir rodmuo ima mirksėti.

Išjungimas:

Pultelis automatiškai išsijungia, jei 15 minučių nenaudojate treniruoklio. Norėdami išjungti pultelį rankiniu būdu, nustatę skaitiklius iš naujo, palaikykite nuspaudę 4 sekundes po pulteliu esantį raudoną mygtuką.

Skaitiklių nustatymas iš naujo:

Pauzės metu (ekranas turi mirksėti), palaikykite nuspaudę po pulteliu esantį mygtuką. Po 4 sekundžių informacija nustatomas iš naujo.

„Scan“ režimo įjungimas arba išjungimas:

Jei norite išjungti automatinę informacijos perjungimą, treniruotės metu (ekranas neturi mirksėti) paspauskite po pulteliu esantį mygtuką:

AUTO

Automatinis perjungimas įjungtas.

OFF

Perjungimas išjungtas. Prie kito rodmens bet kada galite pereiti nuspaudę kurią nors rodyklę.

Atstumo nustatymas kilometru arba mylių režimu:

Pauzės metu (ekranas turi mirksėti), palaikykite vienu metu nuspaudę abi rodykles 4 sekundes. Tuomet pakeiskite nustatymą spausdami kurią nors rodyklę. Norėdami patvirtinti nustatymą, palaukite 3 sekundes, pultelis automatiškai išjungs nustatymo režimą.

<p>Kilometrai</p>	<p>Mylis</p>

NAUDOJIMAS / LAIKYSENA

Jei dar tik pradėsite sportuoti, keletą dienų treniuokitės nedideliu greičiu, nepersitempdami ir, jei reikia, pailsėdami. Palaipsniui didinkite seansų skaičių arba trukmę. Treniruodamiesi nesikūprinkite, nugarą turi būti tiesi. Pasirūpinkite, kad treniruotės metu kambarys, kuriame yra treniuoklis, būtų gerai vėdinamas.



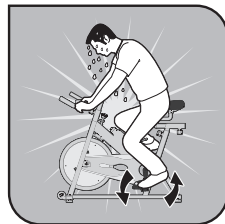
Fizinės formos palaikymas / apšilimas :

Nuo 10 minučių, palaipsniui didinant apkrovą. Norėdami palaikyti formą arba atlikti reabilitaciją, galite treniruotis kasdien po dešimt minučių. Tokios treniruotės tikslas – išjudinti raumenis ir sąnarius, taip pat ji gali būti atliekama kaip apšilimas prieš fizinę veiklą. Norėdami padidinti kojų tonusą, pasirinkite didesnę pasipriešinimą ir padidinkite tempą. Be to, per visą treniruotę galite keisti mynimo pasipriešinimo lygį.



Aerobinė treniruotė svoriui mažinti: Nuosaiki apkrova 35–60 minučių

Šio tipo treniruotės leidžia veiksmingai deginti kalorijas. Visiškai nenaudinga stengtis viršyti savo jėgas, geriausių rezultatų pasieksite jei treniruositės dažnai (mažiausiai 3 kartus per savaitę) ir treniruotės bus ne trumpos (nuo 35 iki 60 minučių). Treniuokitės viduliniu greičiu (nuosaiki apkrova be uždusimo). Norint sumažinti svorį, be reguliarios fizinės veiklos labai svarbi yra ir subalansuota mityba.



Ištvėrmės didinimas: Palaikoma apkrova 20–40 minučių

Tokių treniruotė tikslas yra gerokai sustiprinti širdies raumenį ir gerinti kvėpavimo takų darbą. Mynimo pasipriešinimas ir (arba) greitis padidinami taip, kad treniruotės metu būtų svarbus kvėpavimas. Daugiau dėmesio skiriama krūviui nei raumenų darbui. Nuolat treniuodamiesi galėsite išlaikyti šį krūvį vis ilgiau ir geru ritmu. Taip treniuotės galite mažiausiai tris kartus per savaitę. Treniuotis didesniu ritmu gali tik patyrę sportininkai, tam reikia tinkamo pasirengimo.

Atsipalaidavimas

Po kiekvienos treniruotės pažingsniuokite keletą minučių nedideliu greičiu, kad organizmas palaipsniui nurimtų. Ši atsipalaidavimo fazė padeda širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo ir kraujotakos sistemoms, raumenims grįžti prie normalaus darbo. Ji padeda išvengti nepageidaujamo poveikio, tokio kaip pieno rūgšties susidarymas, kurios susikaupimas yra viena pagrindinių raumenų skausmo (mėšlungio ir maudimo) priežasčių.

Tempimo pratimai:

Tempimo pratimai: Po kiekvienos treniruotės patariame atlikti tempimo pratimų, kad raumenys atsipalaiduotų ir greičiau atsigautų.

Gertuvės laikiklis

Ant treniruoklio priekinės šakės, kiekvienoje jos pusėje, yra specialios vietos dviračio gertuvės laikikliui tvirtinti.

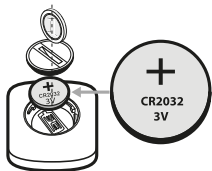
Stabdžio trinkelės keitimas

Stabdžio trinkelė yra susidėvinti detalė, kurią galima pakeisti. Jei reikia tai padaryti, kreipkitės į savo DECATHLON parduotuvę.

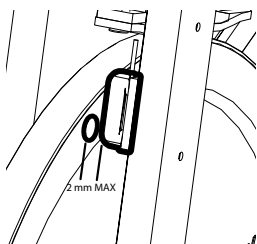
Triukčių nustatymas

• Negalima surinkti pedalo: SVARBU Pedalus reikia prisukti skirtingomis kryptimis. KAIRIJĄ pedalo prisukite PRIEŠ laikrodžio rodyklę; dešinią pedalo prisukite pagal laikrodžio rodyklę.

- Rodymo sutrikimas: Patikrinkite baterijas ir, jei reikia, jas pakeiskite.



- Nesikeičia pultelio skaitiklių rodmenys: Patikrinkite jutiklio padėtį. Atstumas tarp jutiklio ir ant priekinio dviratinio treniruoklio rato esančio magneto turi būti nuo 1 iki 2 mm.



- Nesikeičia pultelio skaitiklių rodmenys: Patikrinkite jutiklio padėtį. Atstumas tarp jutiklio ir ant priekinio dviratinio treniruoklio rato esančio magneto turi būti nuo 1 iki 2 mm.

• Minant girdimas spragsėjimas:

1. Atsukite kiekvieną pedalo 2 apsisukimus.
2. Vėl tvirtai prisukite kiekvieną pedalo.
3. Patikrinkite, ar treniruoklis stabilus, jei reikia, sureguliuokite (žr. skirsnį: TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS)
4. Patikrinkite, ar triukšmas dinga

Dėl kitų triukčių kreipkitės į mūsų techninės priežiūros centrą.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam se na poverenju. Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naši timovi se trude da osmisle najbolje proizvode za vas. Ako ipak imate primedbe, savete ili pitanja, na raspolaganju smo vam na web sajtu DOMYOS.COM. Tu ćete pronaći savete za bavljenje sportom i pomoć u slučaju potrebe. Želimo vam da dobro trenirate i nadamo se da će ovaj DOMYOS proizvod u potpunosti ispuniti vaša očekivanja.

PREZENTACIJA

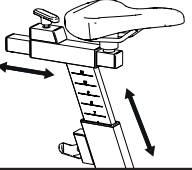
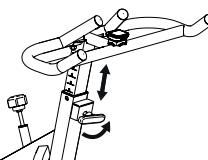
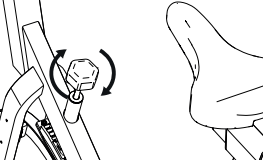
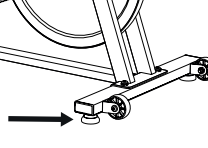
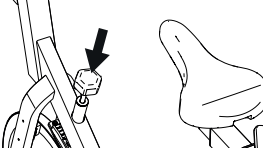
Ovaj bicikl je namenjen za vožnju bicikla kod kuće. Biciklizam je izvrsni oblik kardio treninga koji omogućava da se poveća vaš kardio-vaskularni kapacitet i da se sagoravaju kalorije. Ova aktivnost omogućava takođe tonifikaciju mišića donjeg dela tela (zadnjice, butina, zadnje lože, listova). Mišići gornjeg dela tela (trbušnjaci, leđa, ruke) se koriste takođe prilikom ove vežbe. Ovaj bicikl je opremljen sa lančanim prenosom.

UPOZORENJE

Dovođenje u formu se treba postići KONTROLISANIM treningom. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, posavetujte se sa svojim lekarom. To je pogotovo važno za osobe starije od 35 godina ili za one koje su prethodno imale zdravstvene probleme i koje se ne bave sportom već nekoliko godina. Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.

POSTAVKE

Upozorenje: neophodno je sići sa bicikla kako bi se izvršilo bilo koje podešavanje (sedlo, volan)

	<p>KAKO PODESITI SEDLO</p> <p>VISINA: Za efikasno vežbanje, sedlo mora biti na dobroj visini. Vaša kolena moraju biti blago savijena u trenutku kada se pedale nalaze na najnižoj poziciji. Držeći sedlo, odršrafite, podesite poziciju sedla i ponovo zašrafite do kraja.</p> <p>DUBINA: Držeći sedlo, odršrafite, podesite poziciju sedla i ponovo zašrafite do kraja.</p>		<p>KAKO PODESITI KAIŠEVE PEDALA ZATEZANJE:</p> <p>Povući krajeve kaiševa .</p> <p>OTPUŠTANJE: Pritisnite na petlju za otpuštanje kaiša.</p>
	<p>KAKO PODESITI VOLAN</p> <p>Držeći volan, odršrafite, podesite poziciju volana i ponovo zašrafite do kraja. VAŽNO: Za idealno vežbanje, volan mora da bude malo niži od sedla.</p>		<p>PODEŠAVANJE IZDRŽLJIVOSTI</p> <p>POVEĆANJE IZDRŽLJIVOSTI: Okrenite dugme za podešavanje u smeru kazaljke na satu.</p> <p>SMANJIVANJE IZDRŽLJIVOSTI: Okrenite u suprotnom smeru kazaljke na satu.</p>
	<p>POSTAVLJANJE BIKIKLA NA NIVO</p> <p>U slučaju nestabilnosti, okrenite kompenzatore nivoa.</p>		<p>HITNO ZAUSTAVLJANJE</p> <p>Pritisnuti dugme za podešavanje izdržljivosti.</p>

BROJAČ

Vaša konzola vam omogućava da pratite vaš performans tokom treninga. **VAŽNO:** Prilikom prvog pokretanja vaše konzole i svakog menjanja baterija, pritisnite crveno dugme iznad konzole i držite 4 sekunde. Zatim, za pokretanje vaše konzole, okrenite pedale ili pritisnite bilo koje dugme.

Vaša konzola prikazuje 4 informacije:



Vreme započinjanja seanse



KM ili MI ▶ Predena razdaljina tokom sesije u kilometrima ili miljama. Ovo je približna informacija: ona ne uzima u obzir vrednost izdržljivosti koju postavljate okretanjem dugmeta za kočnicu.



RPM Rotacija po minutu pedala.

▶ Tokom vežbanja prikazana vrednost je Trenutna.

▶ tokom pauze prikazana vrednost je prosečna od početka seanse.



KCAL ▶ Sagorene kalorije tokom sesije

Prilikom upotrebe, informacije se automatski menjaju s jedne na drugu na svake 4 sekunde. Možete takođe pritisnuti jednu od strelica za ručno menjanje prikazanih informacija.

Pauza:

Kada se zaustavite više od 4 sekunde, konzola se stavlja u pauza i treperi.

Zaustavljanje:

Vaša konzola se automatski isključuje nakon 15 min neaktivnosti. Za ručno isključivanje konzole, pritisnite crveno dugme iznad konzole 4 sekunde nakon ponovnog pokretanja brojača.

Ponovno postavljanje brojača:

Tokom pauze (ekran treba da treperi), držite pritisnuto dugme iznad konzole. Informacije se ponovo postavljaju nakon 4 sekunde.

Aktivirati ili deaktivirati način skeniranja:

Ukoliko želite da deaktivirate automatsko menjanje informacija, tokom vežbanja (ekran ne treba da treperi), pritisnite na dugme iznad konzole:

AUTO



Automatsko menjanje je aktivirano.

OFF

Promena je deaktivirana. Možete uvek promeniti prikazanu informaciju pritiskajući na strelice.

Podesiti razdaljinu na kilometre ili milje:

Tokom pauze (ekran mora da treperi) držite pritisnute dve strelice 4 sekunde. Zatim promenite postavku pritiskajući jednu od strelica. Za potvrdu postavke, sačekajte 3 sekunde i konzola će automatski izaći iz načina podešavanja.

	
<p>Kilometar</p>	<p>Milje</p>

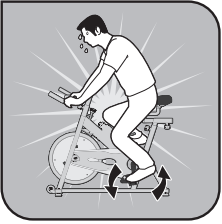
UPOTREBA / POLOŽAJ

Ako ste početnik, počnite da trenirate nekoliko dana na maloj brzini, bez napora i sa pauzama za odmor ako je neophodno. Postepeno povećavajte broj ili trajanje seansi. Tokom vežbanja nemojte savijati leđa nego ih držite ravno. Tokom treninga proverite prostoriju u kojoj se nalazi bicikl.



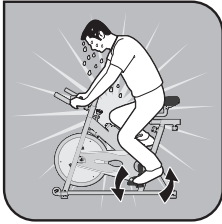
Održavanje / Zagrevanje:

Progresivni napor počevši od 10 minuta za trening održavanja koji ima za cilj održavanje forme ili oporavak, možete trenirati svaki dan desetak minuta. Ovaj tip vežbi ima za cilj da probudi vaše mišiće i artikulacije i moći će da se koristi kao zagrevanje za neku fizičku aktivnost. Za povećanje tonusa nogu, izaberite značajniju izdržljivost i povećajte vreme vežbanja. Naravno, možete menjati izdržljivost pedaliranja tokom cele seanse treninga.



Aerobni trening za mršavljenje: Umereni napor tokom 35 do 60 minuta

Ova vrsta treninga omogućava efikasno sagorevanje kalorija. Bespotrebno je forsirati iznad svojih granica, frekvencija (manje od 3 puta nedeljno) i trajanje seansi (od 35 do 60 minuta) omogućuju da se postignu najbolji rezultati. Vežbajte na srednjoj brzini (umereni napor bez otežanog disanja). Za mršavljenje, osim redovnog bavljenja fizičkom aktivnošću, neophodno je imati uravnoteženu ishranu.



Poboljšati izdržljivost: Konstantni napor tokom 20 do 40 minuta

Ovaj tip treninga ima za cilj da značajno ojača srčani mišić i da poboljša disanje. Izdržljivost i/ili brzina okretaja pedala se povećava tako da se ističe disanje tokom vežbanja. Napor je značajniji u odnosu na vežbanje za vraćanje u formu. Postepeno sa vašim treninzima, možete izdržati ovaj napor duže vreme, sa boljim ritmom. Možete trenirati minimum tri puta nedeljno ovu vrstu treninga. Trening jačeg intenziteta je namenjen sportistima i zahteva odgovarajuću pripremu.

Vraćanje u stanje mirovanja

Nakon svakog treninga, hodajte nekoliko minuta umerenom brzinom kako biste vratili postepeno telo u stanje mirovanja. Ova faza vraćanja u stanje mirovanja omogućava vraćanje u normalu kardio vaskularnog i respiratornog sistema, protoka krvi i mišića. To omogućava da se smanje kontraefekti kao što su mlečne kiseline čija akumulaciju predstavlja jedan od najčešćih razloga pojave bolova u mišićima (grčeva i bolova).

Istezanje:

Istezanje: Preporučujemo vam da se istegnute nakon svake seanse kako biste opustili mišiće i podržali oporavak.

Držač za bocu

Predviđena su mesta na prednjoj viljušci bicikla, sa svake strane kako bi se dodao držač za bocu za bicikl.

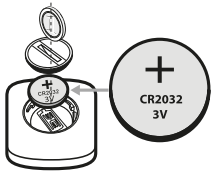
Zamena kočione pločice

Kočiona pločica je deo koji se može menjati. U slučaju potrebe, raspitajte se u DECATHLONOVOJ radnji.

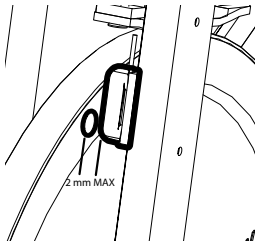
Dijagnostika nepravilnosti

• Nemoguće je sastaviti pedale: VAŽNO Pedale se ne zašrafljuju u istom pravcu. LEVA pedala u SUPROTNOM pravcu kazaljke na satu; desna pedala u pravcu kazaljke na satu.

• Greške prikazivanja: Proverite baterije i ako je potrebno zamenite ih.



• Brojači konzole se ne povećavaju: Proveriti položaj senzora. Razdaljina između senzora i magneta koji se nalaze na prednjem točku bicikla mora biti 1 ili 2 mm.



• Brojači konzole se ne povećavaju: Proveriti položaj senzora. Razdaljina između senzora i magneta koji se nalaze na prednjem točku bicikla mora biti 1 ili 2 mm.

• Pucketanje pri okretanju pedala:

1. Odšrafite za 2 kruga svaku pedal.
2. Čvrsto zašrafite svaku pedal.
3. Proverite stabilnosti bicikla i ispravite ako je neophodno (pogledati pasus: PODEŠAVANJE NIVOVA BICIKLA)
4. Proverite da li je zvuk nestao

U slučaju drugih nepravilnosti kontaktirajte naš post prodajni servis.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DOMYOS και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία. Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο DOMYOS.COM. Εκεί, θα βρείτε επίσης συμβουλές γυμναστικής καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης. Σας ευχόμαστε καλή προπόνηση και ελπίζουμε ότι αυτό το προϊόν DOMYOS θα ανταποκριθεί πλήρως στις προσδοκίες σας.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

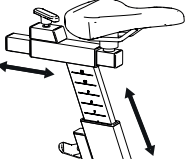
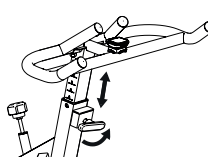
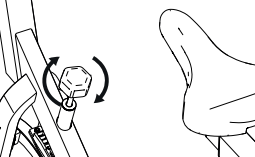
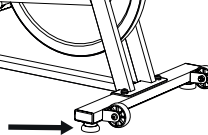
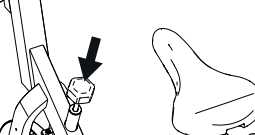
Το ποδήλατο αυτό έχει σχεδιαστεί για την εξάσκηση της ποδηλασίας στο σπίτι. Η ποδηλασία είναι μια εξαιρετική μορφή αερόβιας άσκησης που σας δίνει τη δυνατότητα να αυξάνετε την καρδιαγγειακή σας ικανότητα και να καίτε θερμίδες. Με αυτή την πρακτική μπορείτε επίσης να ενδυναμώσετε τους μύες στο κάτω μέρος του σώματος (γλουτιαίους, τετρακέφαλους, ισchioκνημιαίους, κνημιαίους). Οι μύες στο άνω μέρος του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι, βραχιόνες) συμμετέχουν επίσης στην άσκηση. Το ποδήλατο διαθέτει μηχανισμό μετάδοσης κίνησης με αλυσίδα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η προσπάθεια απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και αν έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

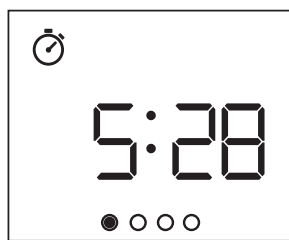
Προσοχή: Για οποιοδήποτε ρύθμιση του ποδηλάτου (σέλα, τιμόνι) δεν πρέπει να βρίσκεστε επάνω στο ποδήλατο

	<p>ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ</p> <p>ΥΨΟΣ: Για αποτελεσματικότερη άσκηση, η σέλα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος. Με τα πετάλια στη χαμηλότερη θέση τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Κρατώντας τη σέλα, ξεβιδώστε, προσαρμόστε τη θέση της σέλας και, στη συνέχεια, σφίξτε μέχρι τέρμα.</p> <p>ΒΑΘΟΣ: Κρατώντας τη σέλα, ξεβιδώστε, προσαρμόστε τη θέση της σέλας και, στη συνέχεια, σφίξτε μέχρι τέρμα.</p>		<p>ΠΩΣ ΝΑ ΡΥΘΜΙΣΕΤΕ ΤΟ ΣΦΙΞΙΜΟ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΤΩΝ ΠΕΝΤΑΛ:</p> <p>Τραβήξτε την άκρη κάθε ιμάντα. ΧΑΛΑΡΩΣΗ: Πιέστε την ακρόαφα για να ελευθερωθεί ο ιμάντας.</p>
	<p>ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΕΤΕ ΤΟ ΤΙΜΟΝΙ</p> <p>Κρατώντας το τιμόνι, ξεβιδώστε, προσαρμόστε τη θέση του τιμονιού και, στη συνέχεια, σφίξτε μέχρι τέρμα. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Για βέλτιστη άσκηση, το τιμόνι πρέπει να είναι ελαφρώς πιο χαμηλά από τη σέλα.</p>		<p>ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ</p> <p>ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ: Στριψίτε τον τροχό ρύθμισης προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.</p> <p>ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ: Στριψίτε τον τροχό ρύθμισης αντίθετα προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού.</p>
	<p>ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ</p> <p>Σε περίπτωση αστάθειας, ρυθμίστε τους μηχανισμούς εξισορρόπησης.</p>		<p>ΔΙΑΚΟΠΗ ΕΚΤΑΚΤΗΣ ΑΝΑΓΚΗΣ</p> <p>Πατήστε τον τροχό ρύθμισης της αντίστασης.</p>

ΜΕΤΡΗΤΗΣ

Η κονσόλα σας επιτρέπει να παρακολουθείτε τις επιδόσεις σας στη διάρκεια της προπόνησής σας ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ: Κατά την πρώτη εκκίνηση της κονσόλας σας και με κάθε αλλαγή μπαταρίας, πιέστε το κόκκινο κουμπί πάνω από την κονσόλα για 4 δευτερόλεπτα. Στη συνέχεια, για να εκκινήσετε την κονσόλα σας, κάντε πετάλι ή πιέστε οποιοδήποτε κουμπί.

Η κονσόλα σας εμφανίζει 4 πληροφορίες:



Τον συνολικό χρόνο από την αρχή της συνεδρίας



KM ή MI ▶ Την απόσταση που διανύσατε στη διάρκεια της συνεδρίας σε χιλιόμετρα ή μίλια. Αυτή η πληροφορία είναι κατά προσέγγιση: δεν υπολογίζει την τιμή της αντίστασης που θέτετε γυρίζοντας το κουμπί του φρένου.



RPM Περιστροφή ανά λεπτό του συστήματος πεταλιών.

- ⌚ Στη διάρκεια της άσκησης, η εμφανιζόμενη τιμή είναι στιγμιαία.
- ⌚ στη διάρκεια της παύσης, η εμφανιζόμενη τιμή είναι ο μέσος όρος από την αρχή της συνεδρίας.



KCAL ▶ Θερμίδες που κάψατε στη διάρκεια της συνεδρίας

Κατά τη χρήση, οι πληροφορίες αλλάζουν αυτόματα από τη μία στην άλλη κάθε 4 δευτερόλεπτα. Μπορείτε επίσης να πατήσετε σε ένα από τα βέλη για να αλλάξετε χειροκίνητα την εμφανιζόμενη πληροφορία.

Παύση:

Όταν σταματάτε να κάνετε πετάλι για περισσότερο από 4 δευτερόλεπτα, η κονσόλα τίθεται σε παύση και η εμφανιζόμενη ένδειξη αναβοσβήνει.

Διακοπή:

Η κονσόλα σας απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 15 λεπτά αδράνειας. Για να την απενεργοποιήσετε χειροκίνητα, πατήστε παρατεταμένα το κόκκινο κουμπί πάνω από την κονσόλα για 4 δευτερόλεπτα εφόσον έχετε επανεκκινήσει τους μετρητές.

Επανεκκίνηση των μετρητών:

Στη διάρκεια μιας παύσης (η οθόνη πρέπει να αναβοσβήνει), πατήστε παρατεταμένα το κουμπί πάνω από την κονσόλα. Οι πληροφορίες επανεκκινούνται στα 4 δευτερόλεπτα.

Ενεργοποίηση ή απενεργοποίηση της λειτουργίας σάρωσης:

Εάν θέλετε να απενεργοποιήσετε την αυτόματη αλλαγή πληροφοριών, κατά τη διάρκεια της άσκησης (η οθόνη δεν πρέπει να αναβοσβήνει), πατήστε το κουμπί πάνω από την κονσόλα:

ΑΥΤΟ

Η αυτόματη αλλαγή ενεργοποιείται.

OFF

Η αλλαγή απενεργοποιείται. Μπορείτε να αλλάξετε ανά πάσα στιγμή την εμφανιζόμενη πληροφορία πατώντας τα βέλη.

Ρύθμιση της απόστασης σε χιλιόμετρα ή μίλια:

Στη διάρκεια μιας παύσης (η οθόνη πρέπει να αναβοσβήνει), πατήστε παρατεταμένα ταυτόχρονα τα δύο κουμπιά με τα βέλη για 4 δευτερόλεπτα. Έπειτα, αλλάξτε τη ρύθμιση πατώντας σε ένα από τα βέλη. Για να επαληθεύσετε τη ρύθμιση, περιμένετε για 3 δευτερόλεπτα, η κονσόλα «βγαίνει» αυτόματα από τη λειτουργία ρύθμισης.

<p>ΗΠ</p> <p>Χιλιόμετρα</p>	<p>ΜΙ</p> <p>Μίλια</p>
-----------------------------	------------------------

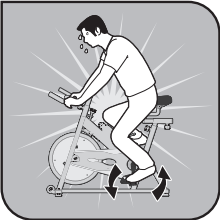
ΧΡΗΣΗ/ΣΤΑΣΗ

Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε με μικρή ταχύτητα προπονήσεις για αρκετές ημέρες, χωρίς να πιέξετε και κάνοντας τις απαιτούμενες παύσεις. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό ή τη διάρκεια των προπονήσεων. Στη διάρκεια των ασκήσεων μην κυρτώνετε την πλάτη σας, φροντίστε να την κρατάτε ευθεία. Κατά την προπόνησή σας φροντίστε να αερίζεται καλά ο χώρος στον οποίο βρίσκεται το ποδηλάτο.



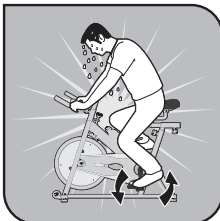
Συντήρηση / Προθέρμανση:

Σταδιακή αύξηση της έντασης μετά από 10 λεπτά. Εάν το μηχανήμα χρησιμοποιείται για συντήρηση με σκοπό τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης ή τη φυσική αποκατάσταση, μπορείτε να προπονήσετε καθημερινά για δέκα λεπτά. Αυτό το είδος άσκησης ενεργοποιεί τους μύες και τις αρθρώσεις ή χρησιμεύει ως προθέρμανση πριν από την προπόνηση. Για μεγαλύτερη ενεργοποίηση στις γάμπες, επιλέξτε μεγαλύτερο επίπεδο αντίστασης και αυξήστε τον χρόνο άσκησης. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε αντίσταση ποδηλάτη κατά την προπόνηση.



Αερόβια άσκηση για χάσιμο βάρους: Άσκηση μέτριας προσπάθειας για 35 έως 60 λεπτά

Αυτός ο τύπος άσκησης επιτρέπει την αποτελεσματική καύση θερμίδων. Δεν υπάρχει λόγος να πιέξετε τον εαυτό σας υπερβολικά, δεδομένου ότι τα καλύτερα αποτελέσματα επιτυγχάνονται χάρη στη συχνότητα (τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα) και τη διάρκεια των προπονήσεων (από 35 έως 60 λεπτά). Άσκειστε σε μέση ταχύτητα (μέτρια προσπάθεια χωρίς να λαχανιάξετε). Για να χάσετε βάρος, πέραν της τακτικής φυσικής δραστηριότητας, είναι απαραίτητο να ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή.



Αυξήστε την αντοχή σας: Σταθερή άσκηση για 20 έως 40 λεπτά

Το συγκεκριμένο είδος προπόνησης στοχεύει στην ενίσχυση του καρδιακού μυ και στη βελτίωση του ελέγχου της αναπνοής. Με την αύξηση της αντίστασης ή/και της ταχύτητας ποδηλάτη αυξάνεται και ο αναπνευστικός ρυθμός κατά την άσκηση. Η ένταση είναι αυξημένη σε σχέση με την προπόνηση για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης. Όσο συνεχίζετε τις προπονήσεις, μπορείτε προοδευτικά να αυξάνετε τη διάρκεια άσκησης διατηρώντας κατ' αυτόν τον τρόπο καλύτερο ρυθμό. Η συνιστώμενη συχνότητα για το συγκεκριμένο είδος προπόνησης είναι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα. Μεγαλύτερη συχνότητα προπόνησης ενδείκνυται για αθλητές και απαιτεί ειδική προετοιμασία.

Χαλάρωση

Μετά από κάθε προπόνηση, βαδίστε αργά επί μερικά λεπτά για να χαλαρώσει σταδιακά το σώμα σας. Αυτή η φάση χαλάρωσης επιτρέπει την επαναφορά του καρδιαγγειακού και αναπνευστικού συστήματος, της κυκλοφορίας του αίματος και των μυών στη φυσιολογική λειτουργία τους. Κατ' αυτόν τον τρόπο εξαλείφονται οι δυσμενείς συνέπειες της άσκησης, όπως η συσσώρευση γαλακτικού οξέος, μιας από τις αιτίες των μυϊκών πόνων (κράμπες και δυσκαμψίες).

Διατάσεις:

Διατάσεις: Μετά από κάθε προπόνηση συνιστάται να κάνετε διατάσεις προκειμένου να τεντώσετε τους μύς σας και να διευκολύνετε την αποθεραπεία.

Υποδοχή φιάλης

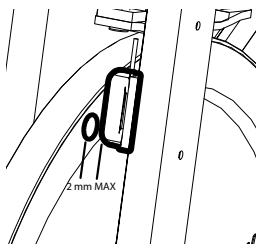
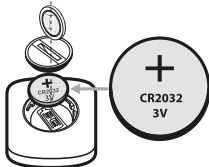
Στο μπροστινό δίκυκλο του ποδηλάτου υπάρχουν θήκες, σε κάθε πλευρά, για να εναποθετείτε μια φιάλη ποδηλάτου.

Αντικατάσταση του τακακιού φρένου

Το τακάκι φρένου είναι ένα εξάρτημα που φθείρεται και που μπορείτε να αλλάξετε. Σε περίπτωση ανάγκης, επικοινωνήστε με το κατάστημα DECATHLON της περιοχής σας.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

- Αδυναμία συναρμολόγησης πεταλιών: ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ Τα πετάλια δεν βιδώνονται προς την ίδια κατεύθυνση. Το ΑΡΙΣΤΕΡΟ πετάλι βιδώνεται ΑΡΙΣΤΕΡΟΣΤΡΟΦΑ, ενώ το δεξιό πετάλι δεξιόστροφα.
 - Πρόβλημα απεικόνισης: Ελέγξτε τις μπαταρίες και, αν χρειαστεί, αντικαταστήστε τις.



- Οι μετρητές της κονσόλας δεν αλλάζουν αυξητικά: Ελέγξτε τη θέση του αισθητήρα. Η απόσταση μεταξύ του αισθητήρα και του μαγνήτη στον μπροστινό τροχό του ποδηλάτου πρέπει να είναι 1 ή 2 mm.

- Οι μετρητές της κονσόλας δεν αλλάζουν αυξητικά: Ελέγξτε τη θέση του αισθητήρα. Η απόσταση μεταξύ του αισθητήρα και του μαγνήτη στον μπροστινό τροχό του ποδηλάτου πρέπει να είναι 1 ή 2 mm.

- Ήχος κλικ κατά την ποδηλάτηση:

1. Ξεβιδώστε κατά 2 στροφές κάθε πετάλι.
2. Βιδώστε ξανά με δύναμη κάθε πετάλι.
3. Επαληθεύστε τη σταθερότητα του ποδηλάτου και διορθώστε την αν είναι απαραίτητο (βλ. παράγραφο: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ)
4. Ελέγξτε εάν ο θόρυβος εξαφανίστηκε

Σε περίπτωση άλλων προβλημάτων, επικοινωνήστε με την εξυπηρέτηση πελατών μας.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Вие избрахте продукт на марка DOMYOS и Ви благодарим за доверието. Независимо дали сте начинаещ или спортист на високо ниво, DOMYOS е ваш съюзник, за да останете във форма или да развиете физическото си състояние. Нашите екипи се стараят винаги да разработят най-добрите продукти за Ваша употреба. Ако все пак имате забележки, предложения или въпроси, ние сме на Ваше разположение на нашия уебсайт DOMYOS.COM. Там ще намерите също съвети за Вашите упражнения и обслужване при необходимост. Пожелаваме Ви приятна тренировка и се надяваме, че този продукт на DOMYOS ще отговори изцяло на Вашите очаквания.

ОПИСАНИЕ

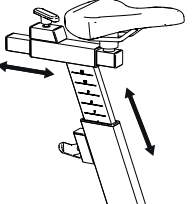
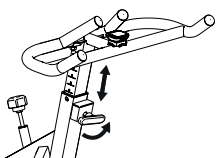
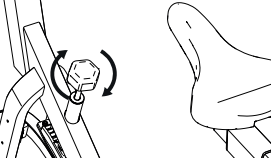
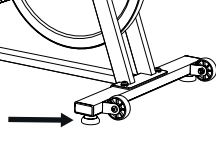
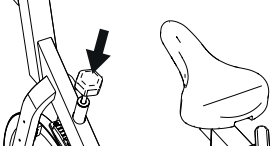
Този велоергометър е предназначен за практикуване на колоездене в домашни условия. Карането на велосипед е един ефикасен метод за кардио тренировка, което позволява да подобрите сърдечно-съдовата си дейност и да изгорите калории. Този вид дейност предоставя също възможност за тонизиране на мускулите на долната част на тялото (тазобедрени мускули, четириглави мускули, задни бедрени мускули, прасци). Мускулите в горната част на тялото (коремни, на гърба и ръцете) също са включени по време на тренировката. Този велоергометър е снабден с верижното превключване на предавките.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

За постигането на добра форма е необходимо да се осъществяват упражнения по КОНТРОЛИРАН начин. Преди започването на всяка програма с упражнения, се консултирайте с личния си лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или хора, които са имали предишни здравословни проблеми, както и ако не сте спортували от много години. Прочетете всички инструкции преди употреба.

НАСТРОЙКИ

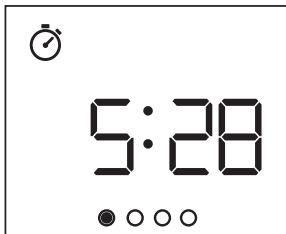
Предупреждение: необходимо е да слезете от велоергометъра, за да пристъпите към всякакъв вид настройки (на седалка, кормило).

	<p>РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА</p> <p>ВИСОЧИНА: За осъществяването на ефикасно упражнение, седалката трябва да се намира на правилната височина. Вашите колене трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. Като задържите седалката, развийте, регулирайте позицията на седалката и след това затегнете максимално.</p> <p>ДЪЛЖИНА: Като задържите седалката, развийте, регулирайте позицията на седалката и след това затегнете максимално.</p>		<p>РЕГУЛИРАНЕ НА РЕМЪКА НА ПЕДАЛИТЕ ЗА ЗАКОПЧАВАНЕ:</p> <p>Дръпнете края на ремъка</p> <p>ОТКОПЧАВАНЕ: Натиснете халката, за да се освободи ремъка.</p>
	<p>РЕГУЛИРАНЕ НА КОРМИЛОТО</p> <p>Като задържите кормилото, развийте, регулирайте позицията на кормилото и след това затегнете максимално.</p> <p>ВАЖНО: За тренировка в оптимални условия, кормилото трябва да се намира малко под нивото на седалката.</p>		<p>РЕГУЛИРАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО</p> <p>ПОВИШАВАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО: Завъртете регулиращия механизъм по посока на часовниковата стрелка.</p> <p>ПОНИЖАВАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО: Завъртете в посока обратно на часовниковата стрелка.</p>
	<p>РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА</p> <p>Ако уредът е нестабилен, регулирайте компенсаторите за изравняване.</p>		<p>СПЕШНО СПИРАНЕ</p> <p>Натиснете механизма за регулиране на съпротивлението.</p>

БРЯОЧ

Вашето табло за управление позволява да проследявате резултатите си по време на тренировка. **ВАЖНО:** При първото стартиране на табло за управление и при всяка смяна на батерии, натиснете червения бутон над табло за 4 секунди. При следващи включвания на табло за управление е достатъчно само да завъртите педалите или да натиснете някой бутон.

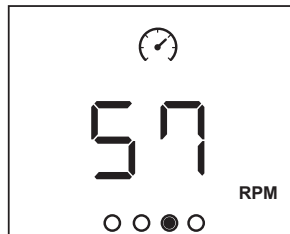
Табло за управление показва 4 вида данни:



Изминалото време от началото на сесията



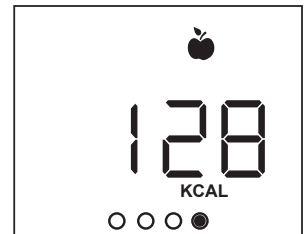
KM или МИЛИ ▶ Изминатото разстояние по време на тренировката в километри или мили. Тези данни са приблизителни – те не отчитат стойността на съпротивлението, което създавате при завъртане на механизма на спирачката.



Об/мин (RPM) Обороти в минута на въртене на педалите.

По време на тренировката, показваната стойност е моментна.

По време на паузата, показваната стойност е средната от началото на тренировката.



ККАЛ ▶ Изгорени калории по време на тренировката

При употреба, данните се сменят автоматично едни след други на всеки 4 секунди. Можете също да натиснете една от стрелките, за да смените ръчно показваните данни.

Пауза:

Когато спрете да въртите педалите за повече от 4 секунди, табло за управление спира на пауза и дисплеят започва да примигва.

Спиране:

Табло за управление се изключва автоматично след 15 минути при липса на активност. За да изключите ръчно табло за управление, задръжте натиснат червения бутон над табло за управление за 4 секунди, след като сте нулирали броячите.

Нулиране на броячите:

По време на паузата (екранът трябва да примигва), задръжте натиснат бутон над табло за управление. Данните се нулират след 4 сек.

Активиране или деактивиране на режим за сканиране:

Ако желаете да деактивирате автоматичната смяна на данните по време на тренировката (екранът не трябва да примигва), натиснете бутон над табло за управление:

AUTO

Автоматичната смяна е активирана.

OFF

Смяната е деактивирана. Можете да промените показваната информация по всяко време като натискате стрелките.

Регулиране на разстоянието на километри или мили:

По време на паузата (екранът трябва да примигва), задръжте натиснати едновременно двата бутонa със стрелките за 4 секунди. След това променете настройките като натиснете на една от стрелките. За потвърждаване на дадена настройка, изчакайте 3 секунди и табло за управление автоматично ще затвори режима за настройките.

	
<p>Километър</p>	<p>Мили</p>

УПОТРЕБА/ПОЗИЦИЯ

Ако сте начинаещи, започнете да се упражнявате няколко дни на ниска скорост, без усилие и, ако е необходимо, отделяйте време за почивки. Постепенно увеличавайте броя или продължителността на тренировките. По време на упражненията не се прегърбвайте, а дръжте гърба си изправен. По време на тренировката, не забравяйте да проветрите добре помещението, в което се намира велоергометърът.



Поддържане във форма/Загриване:

Постепенно натоварване от 10 минути За тренировка с цел поддържане или възвръщане на формата, можете да се упражнявате всеки ден за около десетина минути. Този вид упражнения цели да събудят мускулите и ставите ви или може да се използват и като загряване преди физическа дейност. За да повишите тонуса на мускулите на краката, изберете по-високо съпротивление и удължете продължителността на упражнението. Разбира се, можете да промените съпротивлението при въртенето на педалите по всяко време от вашата тренировка.



Аеробна тренировка за намаляване на телгто: Умерено натоварване в продължение на 35 до 60 минути

Този вид тренировка позволява ефикасното изгаряне на калории. Тук не е необходимо да се напрягате отвъд възможностите си, а честотата (най-малко 3 пъти на седмица) и продължителността на тренировките (между 35 и 60 минути) позволяват достигането на по-добри резултати. Упражнявайте се на средна скорост (умерена физическа дейност без да се задъхвате) За загуба на телгто, освен редовното извършване на физическа дейност, е необходимо да се следва и балансирана хранителна диета.



Подобряване на издръжливостта: Постоянни усилия в продължение на 20 до 40 минути

Този вид упражнения цели значителното укрепване на сърдечните мускули и подобрява контрола върху дишането. Съпротивлението и/или скоростта на въртене на педалите се увеличават, така че да се наблегне върху дишането по време на упражнението. Усилията са по-продължителни в сравнение с упражненията за влизане във форма. С напредъка на вашите тренировки, можете да продължавате с тези усилия за по-дълго време при по-бързо темпо. За този вид тренировки можете да се упражнявате най-малко три пъти седмично. Тренирането на по-бърз темп е предназначено за спортисти и налага подходяща подготовка.

Подготовка за прекратяване на тренировката

След всяка тренировка, походете бавно, за да приведете плавно организма към почивка. Тази фаза на подготовка за прекратяване на тренировката осигурява нормализирането на работата на сърдечно-съдовата и дихателната система, на кръвния поток и на мускулите. Това позволява предотвратяването на неблагоприятните въздействия като образуването на млечна киселина, която е една от основните причини за получаването на мускулни болки (схващания и мускулна треска)

Разтягане:

Разтягане: Съветваме ви след всяка тренировка да правите упражнения за разтягане, за да отпуснете мускулите си и да улесните своето възстановяване.

Място за бутилка

Предвидено е място от всяка страна на предната вилка на велоергометъра за поставянето на бутилка на него.

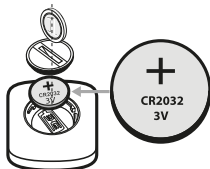
Смяна на спирачна накладка

Спирачната накладка е резервна част, която може да се подмени. При необходимост, се обърнете към Вашия магазин DECATHLON.

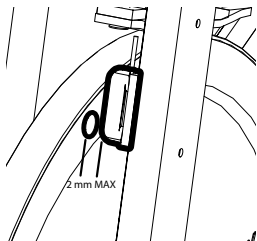
Диагностициране на неизправности

• Невъзможно монтиране на педалите: ВАЖНО – Педалите не се завинтват в една и съща посока. ЛЕВИЯТ педал се завива в посока ОБРАТНО на часовниковата стрелка; десният педал се завива в посока на часовниковата стрелка.

- Дисплеят не функционира: Проверете батериите и при необходимост ги подменете.



- Броячите на табло за управление не отчитат: Проверете позицията на датчика. Разстоянието между датчика и магнита, разположен на предното колело на велоергометъра трябва да бъде между 1 и 2 мм.



- Броячите на табло за управление не отчитат: Проверете позицията на датчика. Разстоянието между датчика и магнита, разположен на предното колело на велоергометъра трябва да бъде между 1 и 2 мм.
- Прищракване при въртене на педалите:
 1. Развийте на 2 оборота всеки педал.
 2. Завийте като затегнете здраво всеки педал.
 3. Проверете дали велоергометъра е уравновесен и коригирайте при необходимост (вижте параграф: РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА)
 4. Проверете дали шумът е изчезнал

В случай на други неизправности, се свържете с нашия следпродажбен сервис

Сіз DOMYOS маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз. Егер сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы топтағы спортшы болсаңыз, DOMYOS қалыпты баптауға немесе өзіңіздің қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің команда сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады. Егер сіздің қандай да болсын ескертулеріңіз, ұсыныстарыңыз немесе сұрақтарыңыз болса, DOMYOS.COM сайтында сізді тыңдауға дайынбыз. Сондай-ақ, жаттығуларыңыз бойынша көмектер мен кеңестер аласыз. Сізге жаттығуды жасауда сәттілік тілейміз және бұл DOMYOS өнімі сіздің күткен үміттеріңізді толық ақтайтынына сенеміз.

ШОЛУ

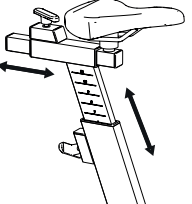

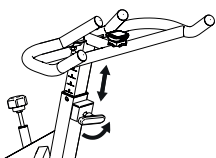

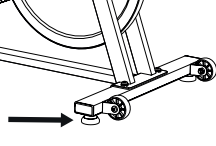

Осы велосипед үй жағдайларында тебуге арналған. Велосипед тебу жүректі жаттықтырудың керемет түрі болып табылады, ол сіздің жүрек-қантамыр қабілетіңізді арттыруға және калорияларды жоюға көмектеседі. Сонымен қатар осындай қимыл түрі дененің төмен жағындағы бұлшықеттерінің (бөксе, квадрицепстер, тізе асты, балтыр еттері) жігерін көтеруге мүмкіндік береді. Дененің жоғарғы жағындағы бұлшықеттері де (ш, иық, қолдар) жаттығуға қатысады. Осы велосипед шынжырлы трансмиссиямен жабдықталған.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ

Нысанды іздестіру БАҚЫЛАНАТЫН түрде өтуі тиіс. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастамастан бұрын дәрігеріңізбен кеңесіңіз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан, бұрын денсаулығы нашар болған немесе бірнеше жыл бойы спортпен айналыспаған адамдар үшін маңызды болады. Пайдаланар алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.

БАПТАУЛАР

Ескерту: баптауларды (орындығын, рүлін) жүзеге асыру велосипедтен түсу керек

	<p>ОРЫНДЫҚТЫҢ БИІКТІГІН</p> <p>ТИІСТІ ТҮРДЕ РЕТТЕУ ЖОЛЫ: Тиімді жаттығу үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек. Педальдер ең төменгі күйде болған сәтте, тізелеріңіз аздап бүгілген болуы керек. Орындықты ұстап тұрып, оны бұрап алып, қажетті күйін реттеп, содан кейін мықтылап бұрап тартыңыз.</p> <p>ТЕРЕҢДІГІ: Орындықты ұстап тұрып, оны бұрап алып, қажетті күйін реттеп, содан кейін мықтылап бұрап тартыңыз.</p>		<p>ҚЫСҚЫШ ПЕДАЛИНІҢ ТОҚЫЛҒАН ТАСПАСЫН РЕТТЕУ ЖОЛЫ:</p> <p>Тоқылған таспаның бір ұшын тартыңыз.</p> <p>БОСАТУ: Тоқылған таспаны босату үшін тоғаны басыңыз.</p>
	<p>РУЛЬДІ РЕТТЕУ ЖОЛЫ</p> <p>Рульді ұстап тұрып, оны бұрап алып, қажетті күйін реттеп, содан кейін мықтылап бұрап тартыңыз. МАҢЫЗДЫ АҚПАРАТ: Жақсы жаттығу үшін руль орындықтан аздап төмендеу болуы тиіс.</p>		<p>ҚАРСЫЛЫҚТЫ БАПТАУ</p> <p>ҚАРСЫЛЫҚТЫ ҰЛҒАЙТУ: Баптау тұтқасын сағат тілінің жүрісіне қарай бұраңыз.</p> <p>ҚАРСЫЛЫҚТЫ АЗАЙТУ: Реттеу тұтқасын сағат тілінің жүрісіне қарсы бұраңыз.</p>
	<p>ВЕЛОСИПЕДТІ ЖАҚСARTУ</p> <p>Турақсыздық байқалған кезде, деңгей реттегіштерін баптаңыз.</p>		<p>АПАТТЫҚ ЖАҒДАЙДА ТОҚТАТУ</p> <p>Қарсылықты баптау түймесін басыңыз.</p>

ЕСЕПТЕГІШ

Сіздің консольіңіз жаттығу барысында тиімділікті қадағалауға мүмкіндік береді. **МАҢЫЗДЫ АҚПАРАТ:** Консольді бірінші рет қосқан кезде және әр кез батарея ауыстырғанда, консольдің жоғарғы жағындағы қызыл түймені 4 секунд басып тұрғаныңыз жөн. Осыдан кейін консольді қосу үшін, педальді айналдырыңыз немесе кез келген түймені басыңыз.

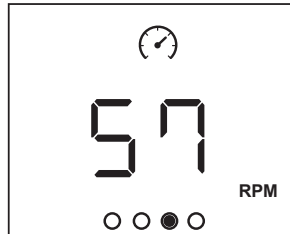
Консольді 4 түрлі ақпарат көрсетіледі:



Жаттығу басталған сәттен бастап өткен уақыт



KM немесе MI ▶ Километрмен немесе милямен көрсетілген жаттығу барысында өткен қашықтық. Бұл ақпарат болжалды болып табылады: ол сіздің тежегіш тұтқасын бұраған кездегі салған күшiңiздi есепке алмайды.



RPM Педальдің бір минут ішіндегі айналымдары.

Жаттығуды орындаған кезде дереу мәні көрсетіледі.

avg үзіліс болған кезде көрсетілетін мән жаттығудың басталған сәтінен бастап есептелген орташа мән болып табылады.



KCAL ▶ Жаттығу барысында калорияны жағу

Пайдалану барысында ақпарат әрбір 4 секунд сайын автоматты түрде ауысып тұрады. Көрсетілетін ақпаратты қолмен ауыстырып қосу үшін кез келген көрсеткіні басыңыз.

Үзіліс:

Педальді айналдыруды 4 секундтан ұзақ уақытқа тоқтатсаңыз, консоль тоқтатылып, дисплей жыпылықтап тұрады.

Тоқтату:

Сіздің консольіңіз 15 минут қозғалыс болмаған соң автоматты түрде тоқтайды. Консольді қолмен тоқтату үшін есептегіштер жаңартылғаннан кейін, консольдің үстіндегі қызыл түймені 4 секунд басып тұрыңыз.

Есептегіштерді жаңарту:

Үзіліс болған кезде (экран жыпылықтап тұрады), консольдің үстіндегі түймені басып ұстап тұрыңыз. Ақпарат 4 секундтан кейін жаңартылады.

Сканерден өткізу режимін қосу немесе өшіру:

Жаттығу барысында (экран жыпылықтап тұрмауы тиіс) ақпараттың автоматты түрде ауысып тұруын өшіргіңіз келсе, консольдің үстіндегі түймені басыңыз.

AUTO



Автоматты түрде ауысып тұру функциясы қосылып тұр.

OFF

Автоматты түрде ауысып тұру функциясы өшірілген. Көрсеткілерді басып, кез келген уақытта ақпаратты ауыстырып тұруыңызға болады.

Қашықтықтың километрмен немесе милямен көрсетуін реттеңіз:

Үзіліс болған кезде (экран жыпылықтап тұруы тиіс), көрсеткілер салынған екі түймені бірге басып, 4 секунд ұстап тұрыңыз. Содан кейін бір көрсеткіні басып, баптауын өзгертіңіз. Баптауды растау үшін 3 секунд күтіңіз, консоль баптау режимінен автоматты түрде шығады.

	
<p>Километр</p>	<p>Милья</p>

ПАЙДАЛАНУ / ДЕНЕНІ ҰСТАУ ТӘРТІБІ

Егер жаттығуды жаңадан ғана бастап келе жатсаңыз, бірнеше күн бойы төмен жылдамдықпен жаттығудан бастаңыз, көп күш салмаңыз, қажет болса, демалып тұрыңыз. Жаттығулар санын немесе ұзақтығын біртіндеп ұлғайтыңыз. Жаттығуларды орындаған кезде, арқаңызды бүкірейтпей, түзу ұстаңыз. Жаттығу барысында велосипед тұрған бөлмені жақсы желдетіп тұрған жөн.



Күтім жасау / Денені қыздыру:

Өзіңізді жақсы күйде сақтауға немесе қалпына келтіруге бағытталған күтім жасау жұмысының бөлсенді күш салу 10 минуттан басталады, сізге күн сайын он минуттан жаттығуға болады. Жаттығудың бұл түрі бұлшықеттеріңіз бен буындарыңызды оятуға бағытталады немесе оны дене шынықтырудың алдында денені қыздыру үшін пайдалануға болады. Аяқтарыңыздың тонусын ұлғайту үшін қажетті қарсылық деңгейін таңдаңыз да, жаттығу қарқындылығын ұлғайтыңыз. Жаттығу барысында кез келген уақытта педальдерді айналдыру қарсылығын өзгертіп отыра аласыз.



Салмақ түсіруге арналған аэробтық жаттығу: 35-60 минут аралығында бірқалыпты күш салу

Жаттығудың бұл түрі тиімді түрде калорияларды жоюға көмектеседі. Ең жақсы нәтижелерге жету үшін шамаңыздан шығудың қажеті жоқ, бұл үшін осы жиілік (кем дегенде аптасына 3 рет) және жаттығу ұзақтығы (35-60 минут аралығында) жеткілікті. Жаттығуды орташа жылдамдықпен (енгігіп қалмай, қалыпты күш сала отырып) жасаңыз. Салмақ түсіру үшін, жүйелі дене белсенділігіне қоса, теңдестірілген диетаны сақтау керек.



Төзімділікті жетілдіру: 20-40 минут бойы жаттығу

Жаттығудың осы түрі жүрек бұлшықетін нығайтуға бағытталады және тыныс алу мүшелерінің жұмысын жақсартады. Жаттығу барысында дем алуды күшейту үшін қарсылықты және/немесе педаль айналдыру жылдамдығын ұлғайту керек. Денені жақсы күйде сақтап қалуға қарағанда, жаттығулар жүйелі болуы тиіс. Жаттығу берген сайын, осындай жаттығуларды ұзақ, жақсы қарқынмен жасай алатын боласыз. Жаттығудың осындай түрін аптасына үш рет орындауға болады. Осыдан қарқындылау жаттығу тек спортшыларға арналған және тиісті дайындықты қажет етеді.

Тыныштыққа оралу

Өркез жаттығудан кейін, денені тыныштық күйіне қайтару үшін, бірнеше минут төмен жылдамдықпен жүріңіз. Бұл тыныштық күйіне оралу кезеңі жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйелерінің, қан ағыны мен бұлшықеттердің қалыпты күйге қайтаруын қамтамасыз етеді. Бұл жиналуы бұлшықеттегі ауырталықтың негізгі себебі болып табылатын сүт қышқылдары сияқты қарсы әсерлерді (сіңірдің тартылуы мен дене ауырсынуы) жоюға көмектеседі.

Созылу:

Созылу: Бұлшықеттеріңізді босатып, денеңіздің қалпына келуіне көмектесу үшін өркез жаттығудан кейін созылғаныңыз жөн.

Ыдыс тасығыш

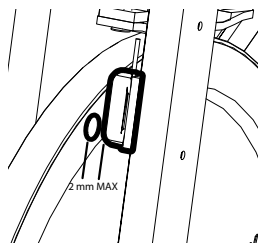
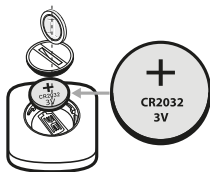
Велосипедтің алдыңғы айырының екі жағынан велосипедшінің ыдысын тасуға арналған екі тасығыш орналастырылған.

Тежегіш қалыбын ауыстыру

Тежегіш қалыбы тозып қалуы мүмкін және ол ауыстырылатын бөлшек болып табылады. Қажет болғанда, өзіңіздің DECATHLON дүкеніңізге хабарласыңыз.

Ақаулықтар диагностикасы

- Педальдерді құрастыру мүмкін емес: МАҢЫЗДЫ АҚПАРАТ: Педальдер бір бағытта бұралмайды. Сол жақ педаль сағат тілінің жүрісіне қарсы бұралады Оң жақ педаль сағат тілінің жүрісі бойынша бұралады.
 - Дисплей ақаулығы: Батареяларды тексеріңіз, қажет болса, ауыстырыңыз.



- Консольдегі есептегіштер ұлғаюды көрсетпей тұр: Датчиктің орналасқан жерін тексеріңіз. Датчик пен велосипедтің алдыңғы дөңгелегінде орналасқан магниттің арасындағы қашықтық 1 не 2 мм болуы тиіс.
- Консольдегі есептегіштер ұлғаюды көрсетпей тұр: Датчиктің орналасқан жерін тексеріңіз. Датчик пен велосипедтің алдыңғы дөңгелегінде орналасқан магниттің арасындағы қашықтық 1 не 2 мм болуы тиіс.
- Педальдердің тарсылдауы:
 1. Өр педальді 2 айналымға босатыңыз.
 2. Өр педальді мықтылап бұрап қойыңыз.
 3. Велосипедтің тұрақтылығын тексеріп, қажет болса, түзетіңіз: (ВЕЛОСИПЕДТІ ЖАҚСАРТУ бөлімін қараңыз)
 4. Шудың кеткеніне көз жеткізіңіз

Басқа ақаулықтар болған жағдайда біздің сатудан кейінгі қызмет көрсету бөлімімізге хабарласыңыз.

Благодарим вас за выбор продукции марки DOMYOS. Независимо от того, новичок вы или профессионал высокого уровня, DOMYOS станет вашим союзником в поддержании формы или в совершенствовании физической подготовки. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас. Все замечания, предложения или вопросы вы можете оставлять на нашем сайте DOMYOS.COM. Здесь же вы сможете найти полезные советы для занятий и получить помощь в случае необходимости. Мы желаем вам хороших тренировок и надеемся, что продукция DOMYOS полностью оправдает ваши ожидания.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Этот велосипед разработан для занятий дома. Езда на велосипеде – это великолепная форма кардиотренировки, позволяющая развивать сердечно-сосудистую систему и сжигать калории. Эти занятия позволяют также повышать тонус мышц нижней части тела (ягодичных, четырехглавых, задней группы бедра, икроножных). Мышцы верхней части тела (брюшной пресс, спина, руки) также участвуют в упражнении. Этот велосипед оснащен цепной передачей.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Совершенствование физической формы должно проходить под КОНТРОЛЕМ. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имевших в прошлом проблемы со здоровьем, а также если вы не занимались спортом в течение нескольких лет. Перед использованием прочтите все инструкции.

НАСТРОЙКИ

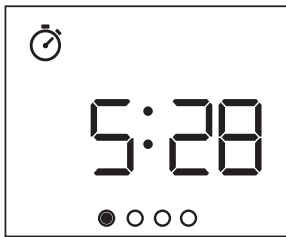
Предупреждение: для выполнения любых регулировок (седло, руль) необходимо сойти с велосипеда

	<p>КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ ПОЛОЖЕНИЕ СЕДЛА</p> <p>ВЫСОТА: Для эффективности упражнения нужно правильно установить высоту седла. Колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самом нижнем положении. Придерживая седло, открутите болт фиксации, отрегулируйте положение седла и крепко закрутите его.</p> <p>ГЛУБИНА: Придерживая седло, открутите болт фиксации, отрегулируйте положение седла и крепко закрутите его.</p>		<p>КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМЕШОК ПЕДАЛИ ЗАТЯГИВАНИЕ:</p> <p>Потяните за конец ремешка.</p> <p>ОСЛАБЛЕНИЕ: Нажмите на пряжку, чтобы ослабить ремешок.</p>
	<p>КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РУЛЬ</p> <p>Придерживая руль, открутите болт фиксации, отрегулируйте положение руля и крепко закрутите его. ВАЖНО: Для оптимального занятия руль должен находиться немного ниже седла.</p>		<p>РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ</p> <p>УВЕЛИЧЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ: Поверните регулировочную головку по часовой стрелке.</p> <p>УМЕНЬШЕНИЕ СОПРОТИВЛЕНИЯ: Поверните головку против часовой стрелки.</p>
	<p>ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДА</p> <p>В случае неустойчивости отрегулируйте компенсаторы неровности пола.</p>		<p>ЭКСТРЕННАЯ ОСТАНОВКА</p> <p>Нажмите на кнопку регулировки сопротивления.</p>

СЧЕТЧИК

Консоль позволяет вам следить за эффективностью ваших тренировок. **ВАЖНО:** При первом включении консоли и после каждой замены батарейки нажмите на красную кнопку над консолью, удерживая 4 секунды. В дальнейшем, для включения консоли начните вращать педали и нажмите на любую кнопку.

Консоль отображает 4 информации:



Время, прошедшее с начала сеанса



KM или MI ▶ дистанция, пройденная за время тренировки в километрах или милях. Эта информация приблизительная: она не учитывает уровень сопротивления, который вы устанавливаете поворотом ручки тормоза.



RPM Повороты в минуту педального механизма.
 (P) Во время упражнения отображается мгновенное значение.
 (AVG) во время паузы отображается среднее значение с начала тренировки.



KCAL ▶ Калории, сожженные во время тренировки

При использовании через каждые 4 секунды одна информация сменяет другую. Вы можете также нажать на одну из стрелок, чтобы вручную сменить отображаемую информацию.

Пауза:

Если вы не вращаете педали более 4 сек, консоль переходит в режим паузы и отображение мигает.

Остановка:

Консоль автоматически гаснет после 15 минут бездействия. Для того, чтобы выключить консоль вручную, обновив показания датчиков, нажмите и удерживайте 4 секунды красную кнопку над консолью.

Обновить показания датчиков:

Во время паузы (экран должен мигать), удерживайте нажатой кнопку над консолью. Показания обновляются по истечении 4 сек.

Включить или выключить режим сканирования:

Если вы хотите отключить автоматическую смену информации, во время упражнения (экран не должен мигать) нажмите на кнопку над консолью:

AUTO

Автоматическая смена информации включена.

OFF

Смена информации отключена. Вы всегда можете сменить отображаемую информацию, нажимая на стрелки.

Настроить отображение дистанции в километрах или милях:

Во время паузы (экран должен мигать), нажмите одновременно две кнопки со стрелками и удерживайте 4 сек. Затем измените настройку, нажимая на одну из стрелок. Для подтверждения настройки подождите 3 секунды, консоль автоматически выходит из режима настройки.

<p>Километры</p>	<p>Миля</p>

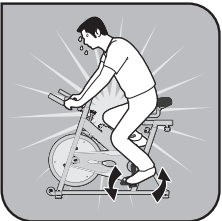
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ / ПОЛОЖЕНИЕ

Если вы новичок, начинайте тренировки с небольшой скоростью первые несколько дней, без усилия и при необходимости делая паузы для отдыха. Постепенно увеличивайте количество и продолжительность занятий. Не выгибайте спину во время тренировки, держите ее прямой. Во время тренировки не забудьте проветрить комнату, в которой находится велотренажер.



Поддержание формы / Разминка:

Возрастающее усилие, начиная с 10 минут. Для занятий, нацеленных на поддержание или на восстановление формы, вы можете тренироваться каждый день минут по десять. Такая тренировка направлена на пробуждение ваших мышц и суставов и может быть использована в качестве разминки перед физической активностью. Для повышения тонуса мышц ног выберите большее сопротивление и увеличивайте время тренировки. Безусловно, вы можете изменять уровень сопротивления педалей на протяжении всей тренировки.



Дыхательная тренировка для потери веса: средняя нагрузка в течение 35-60 минут

Этот тип тренировки позволяет эффективно сжигать калории. Бесполезно стараться превзойти свои возможности, только частота (не менее 3 раз в неделю) и длительность занятий (от 35 до 60 минут) позволят добиться наилучших результатов. Тренируйтесь на средней скорости (умеренное усилие без нарушения дыхания). Для потери веса, кроме регулярной физической нагрузки, необходим сбалансированный режим питания.



Повышение выносливости: Выраженная нагрузка в течение 20-40 минут

Тренировка такого типа направлена на значительное укрепление сердечной мышцы и улучшение работы дыхания. Сопротивление и/или скорость вращения педалей увеличиваются для усиления дыхания во время тренировки. Усилие более выражено, чем в тренировке для поддержания формы. По мере продолжения тренировок вы сможете дольше и в лучшем темпе выдерживать нагрузку. Тренировку такого типа можно выполнять не менее трех раз в неделю. Тренировка в более активном ритме предназначена для спортсменов и требует специальной подготовки.

Заминка

После каждой тренировки походите неспеша несколько минут, чтобы постепенно подготовить организм к отдыху. Эта фаза перехода к покою обеспечивает восстановление нормальной работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы, кровообращения и мышц. Это позволяет избежать нежелательных последствий, таких как скопление молочной кислоты, которое является одной из основных причин мышечных болей (судороги и ломота).

Растяжка:

Растяжка: Мы рекомендуем проводить растяжку после каждой тренировки, чтобы расслабить мышцы и способствовать восстановлению.

Подставка для фляжки

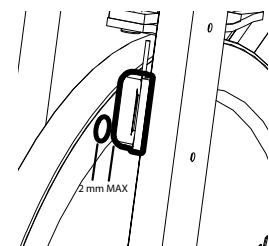
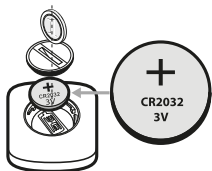
На передней стойке велосипеда предусмотрено место с каждой стороны для установки подставки для фляжки.

Замена тормозной колодки

Тормозная колодка – это изнашиваемая деталь, которую можно заменять. При необходимости обратитесь в ваш магазин DECATHLON.

Диагностика неисправностей

- Не удается установить педали: ВАЖНО педали привинчиваются в разном направлении. ЛЕВАЯ педаль – ПРОТИВ часовой стрелки; правая педаль – по часовой стрелке.
- Сбой отображения: Проверьте батарейки и, при необходимости, замените их.



- Показания счетчиков консоли остаются на нуле: Проверьте положение датчика. Расстояние между датчиком и магнитом, расположенном на переднем колесе велосипеда, должно составлять 1-2 мм.

- Показания счетчиков консоли остаются на нуле: Проверьте положение датчика. Расстояние между датчиком и магнитом, расположенном на переднем колесе велосипеда, должно составлять 1-2 мм.
- Стук при вращении педалей:
 1. Ослабьте на 2 оборота крепежные болты каждой педали.
 2. Снова крепко привинтите каждую педаль.
 3. Проверьте устойчивость велосипеда и, при необходимости, отрегулируйте (см. параграф: ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОСИПЕДА)
 4. Проверьте, исчез ли стук

В случае других неисправностей обратитесь в отдел послепродажного обслуживания.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру. Не важливо новачок ви чи професійний спортсмен, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас. Якщо у вас є зауваження, пропозиції або запитання, зверніться до нас на сайті DOMYOS.COM. Тут ви також знайдете поради щодо занять і зможете отримати допомогу в разі потреби. Ми бажаємо вам гарних тренувань і сподіваємося, що продукція DOMYOS повністю виправдає ваші сподівання.

ОГЛЯД

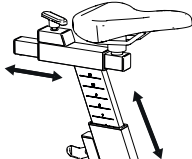
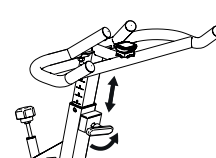

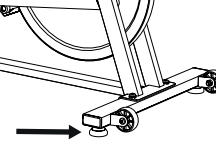
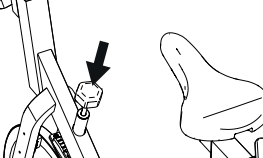
Цей велосипед призначений для занять із їзди на велосипеді вдома. Велоспорт — чудовий вид кардіонавантажень, який дає змогу покращити роботу серцево-судинної системи та ефективно спалити калорії. Заняття з велоспорту також допомагають підтримувати тону м'язів нижньої частини тіла (сідниці, квадрицепси, підколінні сухожилля, ікри). М'язи верхньої частини тіла (прес, спина, руки) також беруть участь у вправах. Цей велосипед оснащений ланцюговим приводом.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Вправи для поліпшення фізичної форми мають відбуватися В КОНТРОЛЬОВАНИЙ СПОСІБ. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років або тих, хто раніше мав проблеми зі здоров'ям чи не займався спортом протягом кількох років. Перед використанням прочитайте всі інструкції.

НАЛАШТУВАННЯ

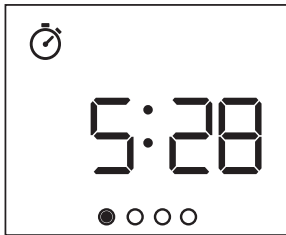
Попередження! Перш ніж переходити до будь-яких робіт із регулювання (сіднина або керма), необхідно опустити тренажер

	<p>РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ СІДЛА</p> <p>ВИСОТА: Щоб тренування було ефективним, сіднина має бути на правильній висоті. Ваші коліна повинні бути злегка зігнуті, коли педалі перебувають в крайньому нижньому положенні. Утримуючи сідло, відкрутіть його, відрегулюйте положення, а потім знову зафіксуйте.</p> <p>ГЛИБИНА: Утримуючи сідло, відкрутіть його, відрегулюйте положення, а потім знову зафіксуйте.</p>		<p>РЕГУЛЮВАННЯ РЕМІНЦІВ НА ПЕДАЛЯХ</p> <p>Потягніть за кінець ремінця.</p> <p>ПОСЛАБЛЕННЯ Натисніть пряжку, щоб звільнити ремінець.</p>
	<p>РЕГУЛЮВАННЯ КЕРМА</p> <p>Утримуючи кермо, відкрутіть його, налаштуйте його положення, а потім знову зафіксуйте. ВАЖЛИВО! В оптимальному положенні кермо повинно бути трохи нижче від сідла.</p>		<p>РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ</p> <p>ЗБІЛЬШЕННЯ ОПОРУ Поверніть регулятор за годинниковою стрілкою.</p> <p>ЗМЕНШЕННЯ ОПОРУ Поверніть проти годинникової стрілки.</p>
	<p>ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА</p> <p>Якщо тренажер буде хитатися, відрегулюйте компенсатори рівня.</p>		<p>ЕКСТРЕНА ЗУПИНКА</p> <p>Натисніть кнопку регулювання опору.</p>

ЛІЧИЛЬНИК

На консолі можна відстежувати продуктивність під час тренування. **ВАЖЛИВО!** При першому запуску консолі і кожній заміні батареї, будь ласка, натискайте червону кнопку вгорі консолі та утримуйте 4 секунди. В інших випадках, щоб увімкнути консоль, почніть крутити педалі або натисніть будь-яку кнопку.

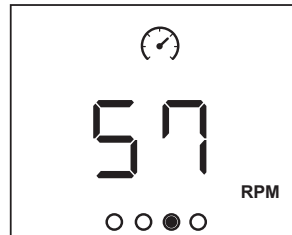
На консолі відображається 4 типи інформації:



Час, що минув з моменту початку сеансу



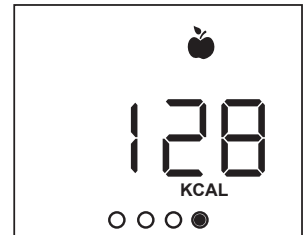
KM або MI ▶ Пройдена за сеанс відстань у кілометрах або милях. Ця інформація є приблизною: під час її розрахунку не враховується значення опору, який ви створюєте, повертаючи ручку гальм.



RPM Обертів педалей на хвилину (Rotation par minute du pédalier).

⌚ Відображуване під час тренування значення є миттєвим.

⌚ під час паузи відображається середнє значення за сеанс.



KCAL ▶ Калорії, спалені за сеанс

Під час користування тренажером інформація на дисплеї автоматично змінює одна одну що 4 секунди. Ви також можете натиснути одну з клавіш зі стрілками, щоб вручну перемкнути інформацію.

Пауза

Коли ви припиняєте крутити педалі (більше 4 секунд), консоль зупиняється, а дисплей блимає.

Зупинка:

Консоль автоматично вимикається після відсутності активності протягом 15 хвилини. Щоб вручну вимкнути консоль, натисніть і утримуйте червону кнопку на верхній частині консолі протягом 4 секунд після скидання лічильників.

Скидання лічильників:

Під час перерви (дисплей повинен блимати) натисніть і утримуйте кнопку, розташовану вгорі консолі. За 4 секунди інформацію буде скинуто.

Увімкнення або вимкнення режиму сканування:

Якщо ви хочете вимкнути автоматичне перемикавання інформації під час виконання вправ (екран не повинен блимати), натисніть кнопку над консоллю:

AUTO


Автоматичне перемикавання активовано.

OFF

Перемикавання деактивовано. Ви завжди можете перемкнути відображувану інформацію, натиснувши стрілку.

Налаштування відстані в кілометрах чи милях:

Під час перерви (дисплей буде блимати), натисніть й утримуйте одночасно дві кнопки зі стрілками протягом 4 секунд. Потім змініть налаштування, натиснувши одну зі стрілок. Щоб зберегти налаштування, зачекайте 3 секунди — консоль автоматично вийде з режиму налаштування.

	
<p>Кілометри</p>	<p>Мілі</p>

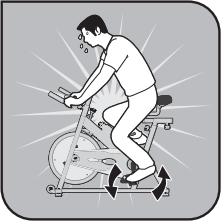
ВИКОРИСТАННЯ/ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

Якщо ви початківець, потренуйтеся декілька днів на невеликій швидкості, не пересилюючи себе й за потреби даючи собі час на перепочинок. Поступово підвищуйте кількість або тривалість тренувань. Під час тренувань не горбтеся, тримайте спину рівно. Важливо, аби приміщення, у якому розташований велотренажер, добре провітрювалося під час тренування.



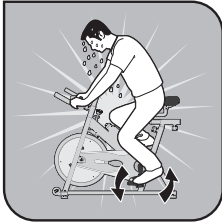
Щоденне тренування/розминка:

Безперервне тренування протягом 10 хвилин. Для щоденних вправ (аби тримати себе у формі) та реабілітації можна тренуватися щодня по десять хвилин. Такий вид фізичної активності триматиме в тонусі ваші м'язи та даватиме корисне навантаження на суглоби. Він також може слугувати розминкою перед іншими видами фізичних вправ. Для підсилення тонуусу м'язів гомілки слід виставити значніший опір і збільшити тривалість тренування. Звісно, опір можна регулювати впродовж усього тренування.



Аеробні тренування для втрати ваги: Помірні зусилля протягом 35–60 хвилин

Тренування такого типу сприяють ефективному спаленню калорій. Не потрібно виходити за його межі — частота (щонайменше 3 рази на тиждень) і тривалість сеансів (від 35 до 60 хвилин), які дають змогу досягти найкращих результатів. Підтримуйте середню швидкість (помірні зусилля, без задихи). Щоб схуднути, окрім регулярної фізичної активності необхідно дотримуватися збалансованої дієти.



Підвищення витривалості: фізична активність упродовж 20–40 хвилин

Такий різновид тренування має на меті покращення роботи серцевого м'яза й дихальної системи. Навантаження і/або швидкість крутіння педалей збільшуються, щоб можна було приділити більше уваги диханню. Слід докласти більших зусиль, ніж для тренування, що має на меті підтримання форми. Із кожним тренуванням ви будете здатні витримувати таке навантаження довше й у швидшому ритмі. Цей вид тренування можна виконувати щонайменше тричі на тиждень. Тренування в посиленому ритмі є прерогативою спортсменів і вимагає відповідної підготовки.

Повернення до спокійного стану

Після кожного тренування проїдьте кілька хвилин на низькій швидкості, щоб поступово повернути організм до спокійного стану. Ця фаза повернення до спокійного стану забезпечує повернення серцево-судинної і дихальної систем, кровотоку та м'язів до нормальної роботи. Вона запобігає побічним ефектам, зокрема від утворення молочної кислоти, накопичення якої є однією з основних причин болю в м'язах (судоми і ломота).

Розтяжка:

Розтяжка: рекомендуємо виконувати розтяжку після кожного тренування, щоб розслабити м'язи та краще відновитися після фізичних вправ.

Пляшка для води

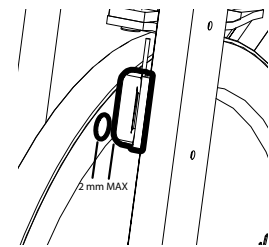
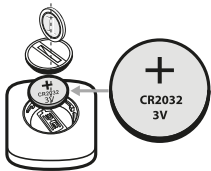
На передній вилці велосипеда, із кожного боку, передбачено місце під пляшки для води.

Заміна гальмівної колодки

Гальмівна колодка з часом зношується і її можна замінювати. У разі необхідності заміни зверніться у найближчий магазин DECATHLON.

Діагностика несправностей

- Неможливо зібрати педалі: УВАГА Педалі загвинчуються в різних напрямках. ЛІВА педаль — ПРОТИ годинникової стрілки; права педаль — за годинниковою стрілкою.
- Інформація, що відображається за замовчуванням: Перевірте батареї і, за необхідності, замініть їх.



- Показники на лічильниках консолі не змінюються: Перевірте положення датчика. Відстань між датчиком і магнітом на передньому колесі має бути 1—2 мм.

- Показники на лічильниках консолі не змінюються: Перевірте положення датчика. Відстань між датчиком і магнітом на передньому колесі має бути 1—2 мм.

- Стукіт під час педалювання:

- Послабте педалі, для цього відкрутіть кожну на 2 оберти.
- Щільніше затягніть кожну з педалей.
- Перевірте стабільність велосипеда і за необхідності скоригуйте його положення (див розділ: ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА)
- Перевірте, чи зник шум

Якщо наявні інші відхилення, зверніться в сервісну службу.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Quý khách đã chọn được một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi cảm ơn quý khách đã tin dùng sản phẩm của chúng tôi. Bạn là người mới hay là người thường xuyên chơi các môn thể thao ở trình độ cao, DOMYOS sẽ là người đồng hành giúp bạn có một sức khỏe tốt hay phát triển điều kiện về thể chất. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tốt tiện dụng cho quý khách hàng. Tuy nhiên, nếu bạn muốn đưa ra nhận xét góp ý, gợi ý hoặc các câu hỏi, chúng tôi sẵn sàng lắng nghe bạn ngay tại trang website của chúng tôi : DOMYOS.COM. Bạn cũng sẽ được tư vấn về việc luyện tập của mình cũng như sự hỗ trợ trong trường hợp cần thiết. Chúng tôi mong muốn bạn sẽ có một chế độ tập luyện tốt và hi vọng rằng sản phẩm của DOMYOS đáp ứng được mọi mong đợi của bạn.

TỔNG QUAN

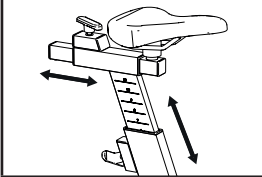
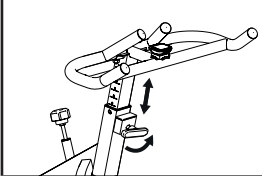
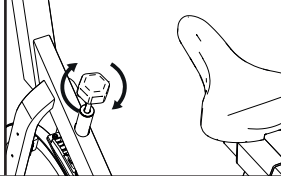
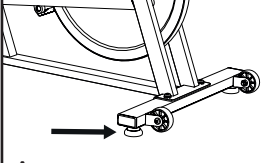
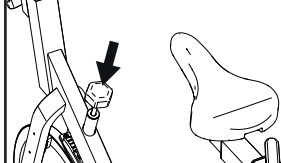
Xe đạp này được thiết kế để sử dụng trong nhà. Đi xe đạp là một hình thức tập luyện tim mạch tuyệt vời giúp tăng khả năng tim mạch và đốt cháy calo. Ngoài ra, loại hình thể dục này cho phép bạn làm săn chắc cơ bắp trên phần cơ thể dưới (cơ mông, cơ đùi trước, cơ đùi sau, cơ bắp chân). Các cơ bắp của cơ thể trên (bụng, lưng, cánh tay) cũng tham gia vào bài tập. Chiếc xe đạp này được trang bị một hộp số truyền.

CẢNH BÁO

Việc tìm kiếm loại hình phải được thực hiện theo cách KIỂM SOÁT. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình tập nào, hãy hỏi ý kiến bác sĩ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng cho những người ở độ tuổi ngoài 35 tuổi hoặc những người có vấn đề sức khỏe trước đó và cũng như trường hợp bạn đã không hoạt động thể thao đã nhiều năm. Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.

LẮP ĐẶT

Cảnh báo : cần phải xuống xe để thực hiện bất kỳ điều chỉnh nào (yên, tay lái)

	CÁCH ĐIỀU CHỈNH VỊ TRÍ CỦA YÊN ĐỘ CAO: Để tập luyện hiệu quả, yên xe phải được đặt đúng độ cao. Đầu gối phải uốn cong một chút khi bàn đạp ở vị trí thấp nhất. Bằng cách giữ ghế, tháo vít ra, điều chỉnh vị trí ghế và thắt chặt lại. ĐỘ SÂU: Bằng cách giữ ghế, tháo vít ra, điều chỉnh vị trí ghế và thắt chặt lại.		LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐIỀU CHỈNH DÂY ĐAI BÀN ĐẠP XE: Kéo ở đầu dây. NỖI LÔNG: Đẩy khoá để thả tự do cho dây.
	CÁCH ĐIỀU CHỈNH GHI ĐỒNG Bằng cách giữ ghế, tháo vít ra, điều chỉnh vị trí ghế và thắt chặt lại. QUAN TRỌNG: Để tập luyện tốt nhất, tay lái nên thấp hơn một chút so với yên xe.		ĐIỀU CHỈNH SỨC CHỊU ĐỰNG TĂNG: Vặn núm điều chỉnh theo chiều kim đồng hồ. GIẢM: Vặn ngược chiều kim đồng hồ.
	NÂNG CẤP XE Nếu không vững chắc, điều chỉnh các thiết bị bù thăng bằng.		DỪNG KHẨN CẤP Nhấn nút kháng lực.

CÔNG TƠ

Bảng điều khiển cho phép bạn theo dõi kết quả tập luyện trong khi luyện tập. **QUAN TRỌNG:** Lấn đầu tiên khởi động bảng điều khiển và bắt cứ khi nào bạn thay đổi pin, vui lòng nhấn nút màu đỏ phía trên bảng điều khiển trong 4 giây. Sau đó, để khởi động bảng điều khiển của bạn, đạp hoặc nhấn bất kỳ nút nào.

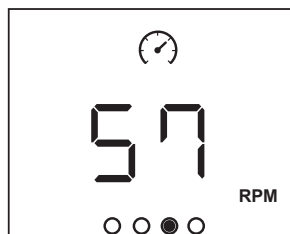
Bảng điều khiển hiển thị 4 thông tin:



Thời gian trôi qua kể từ đầu phiên tập



KM hoặc DẶM ▶ Quãng đường đi được trong phiên tập bằng km hoặc dặm. Thông tin này gần đúng: không tính đến giá trị của điện trở bạn đặt bằng cách xoay núm phanh.



RPM Xoay mỗi phút c bộ bàn đạp.
⌚ Khi tập thể dục, giá trị được hiển thị là Ngay lúc đó.
⌚ trong giờ nghỉ, giá trị được hiển thị là trung bình kể từ đầu phiên tập.



KCAL ▶ Lượng calo đốt cháy trong phiên tập

Trong quá trình sử dụng, thông tin sẽ tự động chuyển từ cái này sang cái khác cứ sau 4 giây. Bạn cũng có thể nhấn một trong các mũi tên để tự chuyển đổi thông tin được hiển thị.

Dừng :

Khi bạn dừng đạp hơn 4 giây, bảng điều khiển tạm dừng và màn hình sẽ nhấp nháy.

Dừng:

Bảng điều khiển của bạn sẽ tự động tắt sau 15 phút không hoạt động. Để tắt thủ công bảng điều khiển của bạn, nhấn và giữ nút màu đỏ phía trên bảng điều khiển trong 4 giây sau khi đặt lại bộ đếm.

Đặt lại công tơ:

Trong khi tạm dừng (màn hình sẽ nhấp nháy), tiếp tục nhấn nút phía trên bảng điều khiển. Thông tin được đặt lại sau 4 giây.

Bật hoặc tắt chế độ scan:

Nếu bạn muốn tắt cần chuyển đổi tự động thông tin, trong khi tập thể dục (màn hình không nên nhấp nháy), nhấn nút phía trên bàn điều khiển:

AUTO



Cần chuyển đổi tự động được kích hoạt

OFF

Tắt kích hoạt Bạn luôn có thể thay đổi thông tin hiển thị bằng cách nhấn các mũi tên.

Điều chỉnh khoảng cách km hoặc dặm:

Trong khi tạm dừng (màn hình sẽ nhấp nháy), nhấn và giữ đồng thời cả hai nút mũi tên trong 4 giây. Sau đó thay đổi cài đặt bằng cách nhấn một trong các mũi tên. Để xác nhận cài đặt, đợi 3 giây, bảng điều khiển sẽ tự động thoát khỏi chế độ cài đặt.

	
Kilomet	Dặm

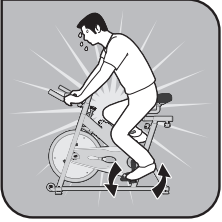
SỬ DỤNG/TƯ THẾ

Nếu bạn là một người mới bắt đầu, hãy bắt đầu bằng cách tập luyện trong nhiều ngày ở một tốc độ thấp, mà không quá gắng sức của mình, và dùng thời gian còn lại nếu cần thiết. Dần dần tăng số lượng hoặc thời gian của bài tập. Khi tập thể dục, không cong lưng, nhưng giữ thẳng. Khi bạn tập luyện, phòng tập có xe đạp phải thông gió.



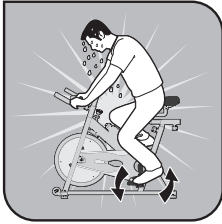
Giãn cơ/khởi động:

Nỗ lực dần dần từ 10 phút. Để tập duy trì giữ được vóc dáng hoặc phục hồi chức năng, bạn có thể tập luyện mỗi ngày trong khoảng mười phút. Loại bài tập này có mục đích để đánh thức các cơ và khớp hoặc có thể được sử dụng để khởi động một bài tập thể lực. Để tăng sức cho bắp chân, lựa chọn mức độ cao hơn và tăng thời gian tập luyện. Tất nhiên, bạn có thể thay đổi mức độ của bài tập đạp xe trong suốt quá trình tập luyện.



Bài tập aerobic để giảm cân: Tùy chỉnh sức tập từ 35 tới 60 phút

Loại hình tập luyện này là cách đốt cháy cao hiệu quả. Vô ích khi thúc ép bản thân quá mức; để có kết quả tập luyện tốt nhất, điều quan trọng nhất là tần suất tập luyện (ít nhất 3 lần/tuần) và thời gian tập luyện (35 đến 60 phút). Dùng sức vừa phải (tập luyện vừa phải để bạn không bị hết hơi). Để giảm cân, cũng như tập thể dục thường xuyên, cần thiết phải theo một chế độ ăn uống cân bằng.



Cải thiện sức bền: Dùng sức bền từ 20 đến 40 phút

Loại bài tập này có mục đích nhằm tăng cường cơ tim và cải thiện hệ hô hấp. Khả năng và/hoặc tốc độ đạp tăng lên làm tăng nhịp thở trong khi tập luyện. Phải dùng nhiều sức hơn cho bài tập giữ dáng. Trong khi tập, bạn sẽ có thể giữ sức này lâu hơn với nhịp độ tốt nhất. Bạn có thể tự tập luyện ít nhất 3 lần mỗi tuần cho bài tập loại này. Bài tập với cường độ nặng hơn dành cho những vận động viên điền kinh và cần có sự chuẩn bị phù hợp.

Động tác phục hồi cơ sau tập

Sau mỗi buổi tập, đi bộ chậm trong một vài phút để đưa cơ thể của bạn dần dần về trạng thái nghỉ ngơi. Giai đoạn phục hồi cơ này giúp hệ tim mạch, hệ hô hấp, tuần hoàn máu và cơ bắp trở lại bình thường. Nó cũng giúp xoá bỏ tác dụng phụ như tích tụ axit lactic là một trong những nguyên nhân chính gây đau cơ (chườm rít và cứng).

Kéo cơ:

Kéo cơ: Chúng tôi khuyến bạn nên kéo cơ sau mỗi lần tập để cơ nghỉ ngơi và để bạn lấy lại sức tốt hơn.

Bình nước

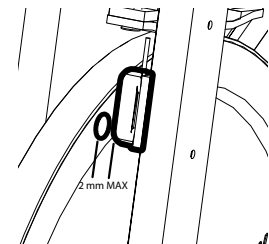
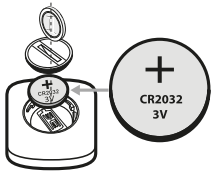
Các vị trí được điểm sẵn ở phía trước của xe đạp, ở mỗi bên, để thêm một bình nước.

Thay má phanh

Má phanh là một bộ phận hao mòn có thể thay đổi. Nếu cần, xin vui lòng liên hệ với cửa hàng DECATHLON của bạn.

Chẩn đoán các dị thường

- Không thể lắp bàn đạp: QUAN TRỌNG Bàn đạp không được vận cùng chiều Bàn đạp TRÁI theo hướng ngược chiều kim đồng hồ; Bàn đạp phải theo chiều kim đồng hồ.
- Lỗi hiển thị: Kiểm tra pin và nếu cần, phải thay luôn.



- Công tơ của bảng điều khiển không chạy: Kiểm tra vị trí cảm biến. Khoảng cách giữa cảm biến và nam châm trên bánh trước của xe đạp phải cách nhau 1 hoặc 2 mm.

- Công tơ của bảng điều khiển không chạy: Kiểm tra vị trí cảm biến. Khoảng cách giữa cảm biến và nam châm trên bánh trước của xe đạp phải cách nhau 1 hoặc 2 mm.

Bàn đạp kêu:

1. Tháo 2 vòng ở mỗi bàn đạp
2. Vận chặt hoàn toàn mỗi bàn đạp
3. Kiểm tra tính cân bằng của xe đạp và sửa nếu cần thiết (xem đoạn: NẮNG CẤP XE ĐẠP)
4. Kiểm tra xem tiếng ồn đã biến mất chưa

Trong trường hợp bất thường khác liên hệ với dịch vụ sau bán hàng của chúng tôi.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



Anda telah memilih produk merek Domyos dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda. Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, Domyos akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda ataupun untuk meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran ataupun ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs web kami Domyos.com. Di situs web kami, Anda juga dapat menemukan saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan. Selamat menikmati latihan Anda dan kami berharap produk Domyos ini akan sepenuhnya memenuhi ekspektasi Anda.

GAMBARAN UMUM

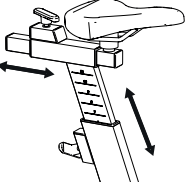

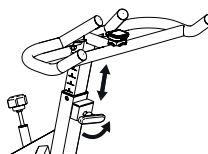
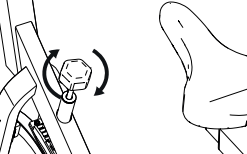
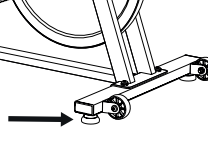
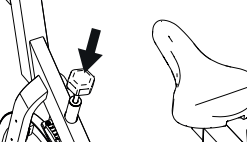
Sepeda ini dirancang untuk kegiatan «biking» di rumah. «Biking» adalah jenis kegiatan latihan kardio yang sangat baik dan yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular Anda serta membakar kalori. Kegiatan ini juga dapat mengencangkan otot bagian bawah tubuh (otot pantiat, paha depan, paha belakang, betis). Otot bagian atas tubuh (otot perut, punggung, lengan) juga ikut bergerak saat latihan. Sepeda ini dilengkapi dengan sistem transmisi rantai.

PERINGATAN

Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun. Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

PENGATURAN

Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda setiap kali melakukan penyetelan (sadel, setang)

	<p>CARA MENGATUR POSISI SADEL</p> <p>KETINGGIAN: Untuk latihan yang efektif, sadel harus berada pada ketinggian yang sesuai. Lutut Anda harus sedikit tertekuk ketika pedal berada pada posisi terendah. Sambil mempertahankan sadel, bukalah dengan memutar, sesuaikan posisi sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin.</p> <p>KEDALAMAN: Sambil mempertahankan sadel, bukalah dengan memutar, sesuaikan posisi sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin.</p>		<p>CARA MENGATUR STRAP PADA PEDAL SEPEDA UNTUK MENGENGANGKAN:</p> <p>Tarik ujung strap.</p> <p>UNTUK MELEPAS: Tekan gesper untuk melepaskan strap.</p>
	<p>CARA MENGATUR SETANG</p> <p>Sambil mempertahankan setang, bukalah dengan memutar, sesuaikan posisi setang kemudian kencangkan semaksimal mungkin. PENTING: Untuk praktik yang optimal, setang harus sedikit lebih rendah daripada sadel.</p>		<p>PENGATURAN PEMBERAT</p> <p>MENAMBAHKAN PEMBERAT: Putar tombol pengatur sesuai arah jarum jam.</p> <p>MENGURANGI PEMBERAT: Putar dengan arah berlawanan dengan arah jarum jam.</p>
	<p>PENSTABILAN SEPEDA</p> <p>Apabila tidak stabil, aturlah penyeimbang.</p>		<p>PEMBERHENTIAN DARURAT</p> <p>Tekan tombol pengatur pemberat.</p>

PENGHITUNG

Dengan monitor, Anda dapat memantau hasil latihan Anda selama sesi latihan. **PENTING:** Saat menghidupkan monitor untuk pertama kalinya ataupun setiap kali mengganti baterai, tekanlah tombol merah di atas monitor selama 4 detik. Kemudian, untuk menghidupkan monitor, mulailah mengayuh atau tekan tombol apa pun.

Monitor menampilkan 4 informasi:



Waktu yang telah berlalu sejak awal sesi



KM atau MI ▶ Jarak yang telah ditempuh selama sesi dalam kilometer ataupun mil. Informasi ini adalah perkiraan: nilai pemberat yang dimasukkan dengan memutar tombol rem tidak diperhitungkan.



RPM Rotasi per menit crankset.

⌚ Saat latihan, nilai yang ditampilkan bersifat Instan.

⌚ Saat jeda, nilai yang ditampilkan adalah nilai rata-rata sejak awal sesi.



KCAL ▶ Jumlah kalori terbakar selama sesi latihan

Saat penggunaan, informasi akan secara otomatis tampil secara bergantian setiap 4 detik. Anda juga dapat menekan salah satu anak panah untuk mengganti secara manual informasi yang ditampilkan.

Jeda:

Ketika Anda berhenti mengayuh lebih dari 4 detik, monitor akan berjeda dan tampilan berkedip.

Berhenti:

Monitor akan mati secara otomatis setelah 15 menit tanpa aktivitas. Untuk mematikan monitor secara manual, tekan dan tahan tombol merah di atas monitor selama 4 detik setelah reset penghitung.

Reset penghitung:

Saat jeda (layar harus berkedip), tekan dan tahan tombol di atas monitor. Informasi akan mengalami reset setelah 4 detik.

Mengaktifkan atau menonaktifkan modus scan:

Apabila Anda ingin menonaktifkan pergantian otomatis informasi yang ditampilkan, saat berlatih (layar tidak boleh berkedip), tekan tombol di atas monitor:

AUTO



Pergantian otomatis diaktifkan.

OFF

Pergantian tidak aktif. Anda selalu dapat mengganti informasi yang ditampilkan dengan menekan anak panah.

Menyetel jarak tempuh dalam kilometer atau mil:

Saat jeda (layar harus berkedip), tekan dan tahan secara bersamaan kedua tombol anak panah selama 4 detik. Kemudian gantilah penyetelan dengan menekan salah satu anak panah. Untuk memvalidasi salah satu penyetelan, tunggulah 3 detik, monitor akan secara otomatis keluar dari modus pengaturan.

	
<p>Kilometer</p>	<p>Mil</p>

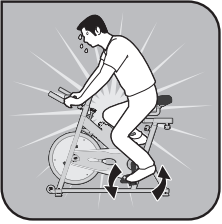
PENGUNAAN/POSTUR TUBUH

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih dengan kecepatan rendah selama beberapa hari, tanpa memaksa diri, dan beristirahatlah apabila diperlukan. Tingkatkan secara bertahap jumlah dan durasi latihan. Saat latihan, jangan lengkungkan punggung Anda, namun dijaga tegak. Saat latihan, jagalah ventilasi bagus ruangan tempat sepeda berada.



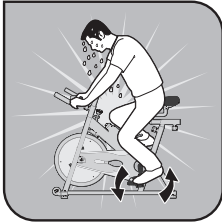
Menjaga kondisi tubuh/Pemanasan:

Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, Anda dapat melakukan latihan selama sekitar sepuluh menit setiap hari. Jenis latihan ini bertujuan memanaskan otot dan persendian atau dapat dilaksanakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik lain. Untuk meningkatkan kekencangan otot kaki, pilihlah tingkat pemberat yang lebih tinggi dan tingkatkan durasi latihan. Tentu saja, Anda dapat mengubah berat pengayuhan kapan pun saat sesi latihan Anda.



Latihan aerobik untuk menurunkan berat badan: Aktivitas fisik sedang selama 35 sampai dengan 60 menit

Latihan sejenis ini membakar kalori dengan cara efisien. Jangan memaksa diri hingga melampaui kemampuan diri, frekuensi (minimal 3 kali per minggu) dan masa latihan (antara 35 dan 60 menit) yang akan memberikan hasil yang terbaik. Lakukanlah latihan dengan kecepatan sedang (aktivitas fisik sedang, tanpa terengah-engah). Untuk menurunkan berat badan, selain melakukan aktivitas fisik teratur, pola makan yang seimbang juga diperlukan.



Meningkatkan daya tahan: Aktivitas fisik intens selama 20 sampai 40 menit

Latihan sejenis ini bertujuan memperkuat otot jantung dan meningkatkan kinerja pernapasan. Berat dan/atau kecepatan mengayuh ditingkatkan agar meningkatkan pernapasan selama latihan. Aktivitas fisik ini lebih intens daripada upaya untuk kebugaran tubuh. Seiring dengan latihan yang berangsur, Anda dapat meningkatkan daya tahan yang berlangsung lebih lama, dengan irama lebih baik. Anda dapat berlatih minimal tiga kali seminggu untuk latihan sejenis ini. Latihan dengan irama lebih cepat dikhususkan untuk para atlet dan membutuhkan persiapan yang sesuai.

Pendinginan

Setelah setiap latihan, jalanlah beberapa menit dengan kecepatan rendah agar badan beristirahat secara bertahap. Tahap ini akan memastikan sistem kardiovaskular dan sistem pernapasan, serta aliran darah dan otot kembali ke status normal. Dengan ini, efek samping dapat dihindari seperti asam laktat yang akumulasinya merupakan salah satu penyebab utama nyeri otot (kram dan sakit otot).

Peregangan:

Peregangan: Kami sarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan agar otot Anda kembali lentur dan untuk membantu pemulihan Anda.

Penyangga botol

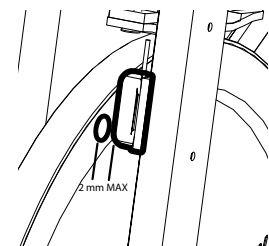
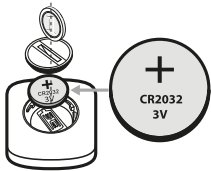
Terdapat tempat yang disediakan pada garpu depan sepeda, di setiap sisi, guna menambahkan penyangga botol.

Penggantian sepatu rem

Sepatu rem adalah komponen yang dapat aus dan yang dapat diganti. Apabila hal ini diperlukan, silakan menghubungi toko DECATHLON.

Diagnosis masalah

- Tidak dapat merakit pedal: **PENTING** Pedal tidak dikencangkan dengan arah yang sama. Pedal KIRI dengan arah BERLAWANAN dengan arah jarum jam; Pedal kanan sesuai dengan arah jarum jam.
- Kesalahan pada tampilan: Periksalah baterai dan gantilah baterai apabila diperlukan.



- Penghitung pada monitor tidak meningkat: Periksalah posisi sensor. Jarak antara sensor dan magnet yang terletak pada roda depan sepeda harus 1 atau 2 mm.

- Penghitung pada monitor tidak meningkat: Periksalah posisi sensor. Jarak antara sensor dan magnet yang terletak pada roda depan sepeda harus 1 atau 2 mm.
- Ketak pada saat mengayuh:
 1. Bukalah setiap pedal dengan 2 putaran.
 2. Kencangkanlah kembali dengan erat setiap pedal.
 3. Periksalah kestabilan sepeda dan koreksi apabila perlu (lihat paragraf: PENSTABILAN SEPEDA)
 4. Periksalah bahwa bunyi tersebut telah hilang

Apabila terjadi masalah lain, hubungilah layanan purnajual kami.



WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

感谢您购买DOMYOS品牌的产品。无论您是初学者还是高水平运动员，DOMYOS都是您保持健康或健身的盟友。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。若您有任何意见、建议或问题，请将其提交至DOMYOS.COM。我们的网站上提供健身建议和必要的支持。祝您锻炼成功并希望DOMYOS的这款产品能符合您的期望值。

介绍

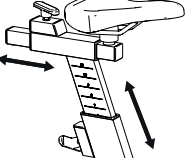
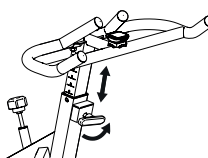
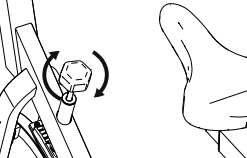
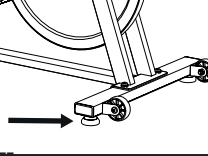
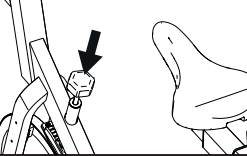
这款单车专为室内单车运动设计。单车运动是一种极好的有氧训练形式，可以增加心血管功能并燃烧卡路里。同时这项运动还可以是下半身肌肉增加弹性（臀肌，股四头肌，腓绳肌腱，腿肚）。上半身的肌肉（腹部，背部，手臂）也同样可以锻炼到。这辆单车配有链条传动装置。

警告

追求身材塑性须合理规划安排。在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对于35岁以上或曾有健康问题的人，以及多年没有进行过体育运动的您来说尤为重要。请在使用之前阅读所有指示说明。

设置

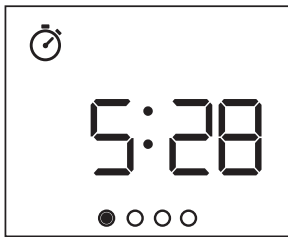
警告：进行任何调节时必须从单车上下来。（如调节坐垫、车把）

	<p>如何调节踏板位置</p> <p>高度：为了有效地锻炼，踏板须高度适宜。踏板处于最低位置时，双膝应略微弯曲。稳住坐垫、拧开螺丝、调节坐垫位置，然后拧到最紧。</p> <p>高度：稳住坐垫、拧开螺丝、调节坐垫位置，然后拧到最紧。</p>		<p>如何调整踏板带</p> <p>调紧： 把带子拉到最顶端。</p> <p>调松：按住带扣松开带子。</p>
	<p>如何调节把手</p> <p>稳住车把、拧开螺丝、调节车把位置，然后拧到最紧。重要提醒：为了最优体验，车把应该稍稍低于坐垫。</p>		<p>调节阻力</p> <p>增加阻力：顺时针转动调节按钮。</p> <p>减小阻力：逆时针转动调节按钮。</p>
	<p>调整单车水平位置</p> <p>如果单车不稳定，调整水平装置。</p>		<p>紧急停止</p> <p>按住阻力调节按钮。</p>

计数器

控制台可以记录锻炼期间的成绩。重要提醒：第一次启动控制台以及每次换电池时，请长按控制台上红色按钮4秒钟。然后，通过踩动踏板或者按住任意按钮启动控制台。

控制台显示4个信息：



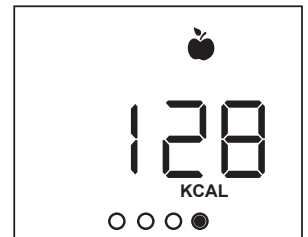
每次使用的时长



KM 或者 MI ▶用千米或者英里显示每次骑行的距离。此信息是近似值：不包含转动制动按钮时设置的阻力值。



RPM 踏板每分钟转数。
运动时显示的数值是即时的。
暂停时显示的数值是从每次锻炼开始计算的平均值。



KCAL ▶每次消耗的卡路里

使用时，各个信息每隔4秒自动切换。您也可以按任意箭头手动切换显示的信息。

暂停：

当您停止踩动踏板超过4秒钟，控制台自动暂停且显示屏闪烁。

停止：

超过15分钟不活动，控制台自动关闭。如需手动关闭控制台，重置计数器后，长按控制台上红色按钮4秒钟。

Réinitialiser les compteurs :

暂停时（屏幕会闪烁），长按控制台上红色按钮。4秒后信息即被重置。

启动或关闭扫描模式：

如果您希望关闭信息自动切换模式，运动时（屏幕不会闪烁），按控制台上红色按钮：

AUTO


启动自动切换模式。

OFF

关闭自动切换模式。您可以通过按箭头的方式切换显示的信息。

调整千米或英里距离：

暂停时（屏幕会闪烁），同时长按两个箭头按钮4秒钟。然后按住其中一个箭头切换设置。如需激活设置，等待3秒，控制台自动退出设置模式。

	
<p>千米</p>	<p>英里</p>

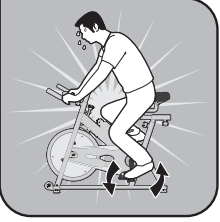
使用/

初学者请先从事多日的低速锻炼，请勿过度运动，并请视需要休息。逐步增加锻炼次数或时间。锻炼时，不要驼背，保持背部平直。锻炼时，请注意健身车所在房间的良好通风。



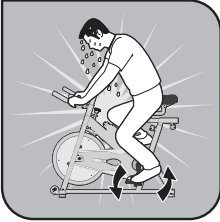
保持 / 热身：

10分钟后逐步增加强度。对于以维持形体或者康复训练为目的的维护训练，您可以每天十来分钟。这类锻炼旨在活动肌肉与关节或者可以用于从事体育活动前的热身。为提高小腿的紧张力，请选择较大阻力并增加锻炼时间。当然，您可以在一组锻炼过程中改变蹬车阻力。



以降低体重为目标进行有氧运动：运动量中等，持续时间为35至60分钟

此类运动可以有效燃烧卡路里。强行超过个人极限的锻炼是无效的，唯有运动频次（每周至少3次）以及每次锻炼时长（35-60分钟）可以达到最佳效果。建议采用平均速度锻炼（中等强度，无呼吸困难）。想到达到减肥目的，除了经常进行体育锻炼外，还必须遵循均衡的饮食习惯。



提高耐力：持续用力20到40分钟

这类锻炼旨在显著强化心脏肌肉并改善呼吸功能。锻炼过程中提高蹬车阻力和/或速度以增强呼吸。要比维持体形的锻炼用力更持久。在锻炼过程中，您逐渐会以更好地节奏，将用力保持更长时间。您每周至少能够进行这类锻炼三次。更快节奏的锻炼仅供田径运动员使用并且需要做合适的准备活动。

恢复平静

每次锻炼后，慢速走动几分钟，使身体逐步恢复休息。恢复平静的步骤可以确保心血管及呼吸系统、血流及肌肉恢复正常状态。有助于消除反作用，比如乳酸，乳酸的腿及时肌肉疼痛的主要原因之一（痉挛和疼痛）。

拉伸：

拉伸：我们建议在每次锻炼后进行舒展身体，放松肌肉并有助于恢复。

水壶架

单车车的前叉上每侧都有位置用来添加水壶架。

替换刹车片

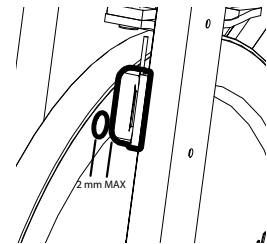
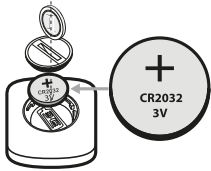
刹车片属于损耗部件，可能需要更换。如需更换，请选择就近的迪卡侬门店。

疑难解答

无法安装踏板：重要提醒

踏板没有朝同一方向拧紧 左边踏板方向为逆时针方向；右边踏板为顺时针方向；

- 显示故障 请检查电池，如有需要，替换电池。



- 控制台计数器读书不增加：检查传感器位置传感器和单车前轮上的磁铁之间的距离必须为1或2 mm。

• 控制台计数器读书不增加：检查传感器位置传感器和单车前轮上的磁铁之间的距离必须为1或2 mm。

踏板异响：

1. 每个踏板松两圈。
2. 重新拧紧每个踏板。
3. 检查单车稳定性，如有需要进行调整更正（参见段落：单车水平调整）
4. 检查噪音是否消失

如有其他异常情况，请联系我们的售后服务部。

このたびは DOMYOS の製品を選んでくださり誠にありがとうございます。いつも当社の製品をご利用下さりありがとうございます。スポーツの経験豊富な方にもそうでない方にも、DOMYOS は健康維持や、身体のコンディショニング向上のため、あなたの味方となります。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。何かお気づきの点やご質問がございましたら、当社ホームページ DOMYOS.COM までお問い合わせください。当社ホームページには、製品ご利用上役立つアドバイスやサポート情報もございます。DOMYOS の製品が皆様のご期待に応えることができ、トレーニングが実り多きものとなりますよう希望しております。

紹介

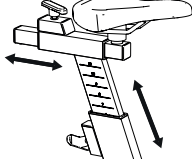
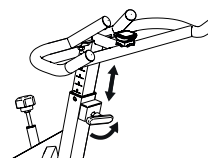
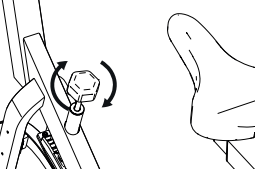
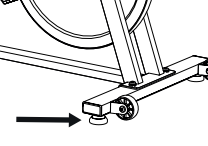
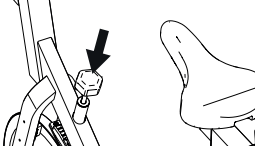
この自転車は、自宅でサイクリングを楽しむために設計されました。サイクリングは、心臓血管の運動を高め、カロリー消費を促す心拍トレーニングのびつたりです。さらに、この種の運動を通じて下半身の筋肉を引き締めることができます（臀部、腿部、腿、ふくらはぎ）。上半身の筋肉も運動によって刺激されます（腹筋、背筋、腕の筋肉）。この自転車はチェーンによるトランスミッションがついています。

注意

フォームの探求は制御された形で行う必要があります。エクササイズを始める前に医師にご相談ください。これは35歳以上の方、以前健康上の問題があったことがある方、長期間運動の経験がない方の場合、特に重要です。ご使用前に説明書をすべてお読みください。

設定

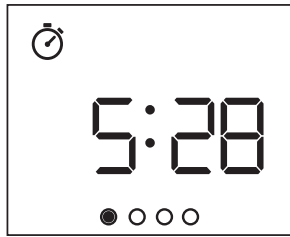
警告：どんな設定も、いったん自転車から降りる必要があります（サドル、ハンドル）

	<p>サドル位置の調整方法 高さ：運動の効果を高めるために、サドルは適切な高さに調整してください。ペダルを真下まで踏み込んだ際に膝がわずかに曲がるようにしてください。サドルを持ったまま、ねじを緩め、サドルの位置を調整し、しっかりとねじを締めてください。 深さ：サドルを持ったまま、ねじを緩め、サドルの位置を調整し、しっかりとねじを締めてください。</p>		<p>ペダルのストラップの調整方法 締め： ストラップ端を引っ張ります。 緩め：バックルを押してストラップを緩めます。</p>
	<p>ハンドルバーの調整方法 ハンドルを持ったまま、ねじを緩め、ハンドルの位置を調整し、しっかりとねじを締めてください。重要事項：最適な運動のためには、ハンドルをサドルよりもわずかに下に固定してください。</p>		<p>抵抗の設定 抵抗を増やす：調整ノブを時計回りに回します。 抵抗を減らす：反時計回りに回します。</p>
	<p>自転車を水平に設置 不安定であれば、レベル調整ノブを回してください。</p>		<p>緊急停止 抵抗ノブを押してください。</p>

メーター

コンソールを通じてトレーニング中に実績を確認できます。重要事項：操作盤を初めて起動する際と、電池交換のたびに、操作盤の上にある赤いボタンを4秒間押してください。その後、操作盤を起動させるためには自転車をこぐか、どのボタンでも押してください。

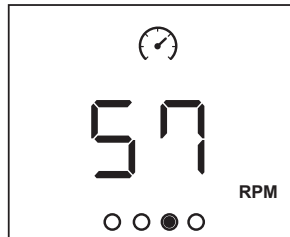
操作盤に4つの情報が表示されます。



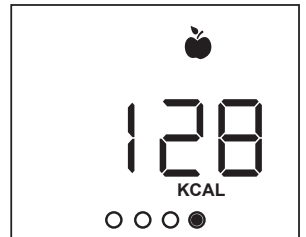
運動開始時からの経過時間



KMまたはMI▶運動中に走った距離をキロまたはマイル表示 この情報はおおよその値です：プレーキボタンを回して設定する抵抗値は考慮されていません。



RPMペダルの毎分の回転数
 運動中に表示される値は瞬間値です。
 休憩中に表示される値は運動開始時からの平均値です。



KCAL▶運動中の消費カロリー

使用中は、自動的に情報が4秒おきに更新されます。表示された情報を更新するためには手動で矢印を押しても大丈夫です。

一旦停止：

4秒以上ペダルをこがないときには、操作盤は一旦停止状態になり、表示が点滅します。

停止：

15分間何も操作がない場合には操作盤は自動的に消えます。手動で操作盤を消したい場合は、メーターをリセットした後、操作盤の上にある赤いボタンを4秒間押してください。

メーターをリセット

一旦停止の間（画面が点滅）、操作盤の上のボタンを押したままにしてください。4秒後に情報がリセットされます。

スキャンモードを有効化または無効化：

情報の自動更新を無効化したい場合は、運動中（画面は点滅しない）に操作盤の上のボタンを押してください：

AUTO

自動更新が有効です

OFF

自動更新が無効です 矢印を押すことによって、表示情報を常に変更できます。

距離をキロまたはマイル表示に変更する。

一旦停止の間（画面が点滅）、矢印ボタンを2つ同時に4秒間押してください。その後、矢印のうち一つを押して、設定を変更してください。設定を確定するためには3秒間待つことによって操作盤が自動的に設定モードを抜け出します。

	
<p>キロ</p>	<p>マイル</p>

使用/姿勢

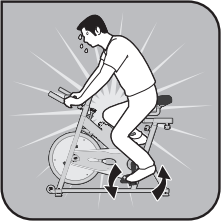
初心者の方は、無理をすることなくゆっくりとしたスピードで数日間トレーニングすることから始めて、必要に応じて休憩を取るようになってください。エクササイズは回数あるいは長さを徐々に増やして行ってください。エクササイズ中は背中を反らせずに、真っすぐに伸ばしてください。練習の際には、自転車を設置している部屋をしっかりと換気するようにしてください。



ストレッチ / 準備運動 :

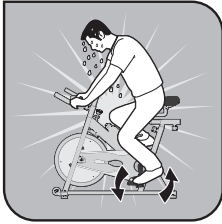
10分後から徐々に大きな負担

体調を保つための運動や、リハビリの場合には、毎日10分程度の運動を実施することができます。このような練習は筋肉と関節を目覚めさせたり、スポーツの前のウォーミングアップとして行えます。筋肉の緊張を高めるためには、より強い抵抗を選択し、練習時間を延ばしてください。当然、ペダルをこく強度を練習の間に随時変更することもできます。



ダイエット用の有酸素運動 : 35分~60分の適度な運動

この種のトレーニングはカロリー燃焼に効果的です。無理をする理由はどこにもありません。最良の結果を得るために最も肝心なことは、エクササイズを頻繁に行い(少なくとも週3回)、各トレーニングの時間を長くとることです(35~60分)。平均的な強度にてエクササイズしてください(息があがらない程度の適度な運動)。体重を減らし、かつ定期的に身体運動を続けるには、バランスのとれた食生活が不可欠です。



持久力を上げる : 20分~40分の持続的運動

このような練習は心筋力の強化を目指し、呼吸系を改善します。練習中の呼吸を増大する為に、ペダルをこく強度やスピードが上がります。体調を整えるために、運動よりも体力がつかず。練習をするにつれて、この体力をより長く、いいリズム感で保つことができるようになります。このような練習は最低週3回実施することが可能です。より強いリズムでの練習は、適切な準備を実施したアスリートに限ります。

クールダウン

各トレーニングの終了後、数分間歩き回って身体を徐々に休めてください。この冷却期間は循環器系、呼吸器系、血行、筋肉を元の状態に戻すのに役立ちます。筋肉痛(痙攣や硬化)の主要な原因である乳酸の蓄積と言った副作用を減らす役割もあります。

ストレッチ :

ストレッチ : 練習後はストレッチをして筋肉をほくして、回復しやすくなることを推奨します。

水筒ホルダー

自転車用水筒ホルダーを自転車の前側のフレームの両側に設置できるようになっています。

制輪子の交換

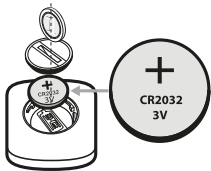
制輪子は交換可能な消耗部品です。必要に応じてDECATHLON店舗にお越しください。

異常の診断

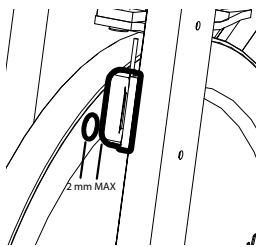
• ペダルを組み合わせたことができない : 重要事項

ペダルのねじは同じ方向に回しません。左のペダルのねじは反時計回りに回します。右のペダルのねじは時計回りに回します。

- 表示エラー : 電池を確認し、必要に応じて交換してください。



- 操作盤のメーターの数値が増加しない。センサー位置をチェックしてください。バイクの前輪にある磁石と、センサーとの間には1~2mmの隙間が必要です。



- 操作盤のメーターの数値が増加しない。センサー位置をチェックしてください。バイクの前輪にある磁石と、センサーとの間には1~2mmの隙間が必要です。

• ペダルをこくときにパタパタと音が鳴る

1. 各ペダルのねじを2周緩めてください。
2. 各ペダルのねじをきつく締めてください。
3. 自転車の安定性を確認して、必要に応じて修正してください(次の章を参照 : 自転車を水平に設置)
4. 音が消えたことを確かめる

それ以外の異常が発生した場合は、弊社のカスタマーサービスにご連絡ください。

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



您選擇了動悅適品牌的產品，我們感謝您的信任。無論是新手還是頂尖運動健將，動悅適都是您保持體形和強身健體的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。但若您有任何意見、建議或疑問，請至本公司網站DOMYOS.COM不吝指教。還可以獲得健身建議與協助，以備不時之需。祝您訓練愉快，並希望本款動悅適產品完全符合您的期待。

產品介紹

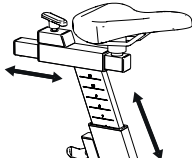
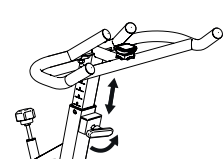
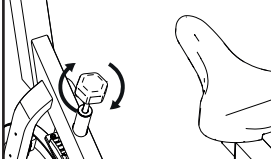
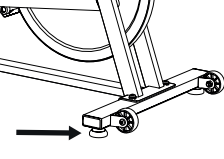
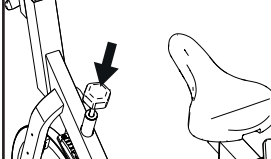
本款健身腳踏車專為在室內練習而設計。騎腳踏車是極佳的有氧運動訓練方式，能增強您的心血管功能，並燃燒卡路里。此運動還能讓您的下半身肌肉更強壯（臀肌、股四頭肌、大腿後側肌群、小腿肌）。訓練時也會用到上半身肌肉（腹肌、背肌、手臂肌肉）。本款腳踏車配備鏈條傳動。

提醒事項

請您在控管得宜的情況下進行健身。於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。對於35歲以上或之前曾有健康問題並已多年未從事體育運動之人士，這點尤為重要。使用前，請詳閱產品使用說明。

調整設定

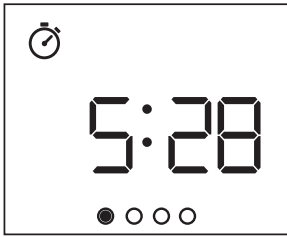
警告：請務必先從腳踏車上下來，再進行任何調整（包括坐墊、把手）。

	<p>如何調整坐墊位置</p> <p>高度：為使訓練發揮效益，坐墊高度應調整合宜。當踏板位置在最低點的時候，您的膝蓋應該是微微彎曲的。請抓住坐墊，旋開並調整坐墊位置，然後轉緊。</p> <p>深度：請抓住坐墊，旋開並調整坐墊位置，然後轉緊。</p>		<p>如何調整踏板束帶：</p> <p>請拉束帶末端。 解開：按壓束帶扣，將束帶鬆開。</p>
	<p>如何調整把手</p> <p>請抓住把手，旋開並調整把手位置，然後轉緊。重要事項：為達最佳訓練效果，把手高度應稍微低於坐墊。</p>		<p>調整阻力</p> <p>增加阻力：以順時針方向轉動調整鈕。 減少阻力：以逆時針方向轉動調整鈕。</p>
	<p>腳踏車水平度調整</p> <p>如有不穩定之情況，請調整水平度調節器。</p>		<p>緊急煞車</p> <p>按下阻力調整鈕。</p>

計數器

儀表板讓您可以在訓練時追蹤您的表現。重要事項：第一次啟動儀表板及每次換電池後，請按住儀表板上的紅色按鈕四秒。接下來，只要開始踩踏，或者按下任何按鈕，即可啟動儀表板。

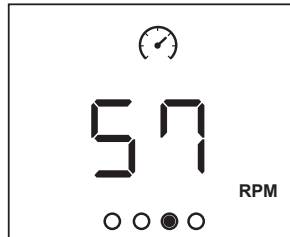
儀表板上會顯示四種資訊：



從訓練開始迄今經過的時間



KM或MI ▶ 訓練期間騎乘的距離，以公里或英里顯示。此數據為概估值；它並未將您轉動煞車鈕時產生的阻力值計算在內。



RPM 每分鐘的踏板轉動次數
訓練期間顯示的數據是即時的。
AVG 在暫停期間，顯示的數據則是從本次訓練開始迄今的平均值。



KCAL ▶ 訓練期間燃燒掉的卡路里數

使用期間，數據每四秒會自動輪替顯示。您也可以按下其中一個箭頭，手動變更顯示數據。

暫停：

若您停止踩踏超過四秒，儀表板即進入暫停狀態，顯示數據會閃爍。

停止：

如超過十五分鐘沒有活動，儀表板會自動關閉。如要手動關閉儀表板，請在重新啟動計數器之後，持續按住儀表板上的紅色按鈕四秒。

重新啟動計數器：

在暫停期間（螢幕會閃爍），持續按住儀表板上的按鈕。四秒後，所有數據即重新啟動。

啟動或關閉掃描模式：

如您想要關閉數據自動輪替的功能，請在訓練期間（螢幕不應出現閃爍狀況）按下儀表板上的按鈕：

AUTO

自動輪替模式啟動。

OFF

自動輪替模式關閉。您隨時可以按下箭頭來變更顯示數據。

設定顯示距離單位為公里或英里：

在暫停期間（螢幕會閃爍），同時按住兩個箭頭按鈕四秒。接下來按下其中一個箭頭來進行變更。請等待三秒鐘，儀表板會自動跳出設定模式，設定即生效。

	
<p>公里</p>	<p>英里</p>

使用 / 姿勢

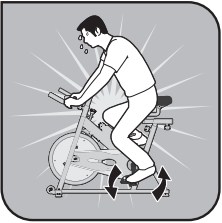
初學者請從先從事多日的低速度訓練，請勿過度運動，並請視需要休息。逐步增加運動次數或時間。運動時請勿彎腰駝背，並請保持挺直姿勢。運動時請保持運動空間的空氣流通。



維持體型 / 熱身：

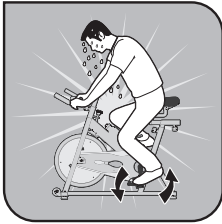
從十分鐘起跳的漸進式鍛鍊

如訓練目標為維持體型或啟動肌肉，您可以每天練習十來分鐘。這類型的運動目的在刺激您的肌肉及關節，或當作激烈運動前的熱身。若要加強體力，請選擇較高的阻力並增加運動時間。當然，在運動過程中您可以隨時改變踏板阻力強度。



以降低體重為目標進行有氧運動：運動量中等，持續時間為35至60分鐘

這類型的運動可以有效地燃燒卡路里。強迫自己超過極限是沒有用的，頻率（至少一週三次）及每次訓練時間長度（35分鐘至60分鐘）才是獲得最佳效果的關鍵。請以中等速度運動（不會讓您氣喘吁吁的適中強度）。如您想要減重，除了規律運動，遵守均衡的飲食方式也是不可或缺的。



加強您的耐力：強度運動20 ~ 40 分鐘

此類型運動對心肌特別加強並改善呼吸作用。為了強調運動時的呼吸方式而增加的踏板阻力或速度。運動強度比維持體態訓練更強。隨著持續的訓練，您進行強度運動的時間會漸漸增加且律動更有效率。此類訓練一週可以進行三次。更激烈的律動訓練屬於運動員的範圍並需要配合適當的準備工作。

收操

在每次訓練後，以慢速度走路幾分鐘，讓身體漸漸平靜下來。收操的步驟能確保心血管及呼吸系統、血液流動與肌肉回歸正常狀態。這可以消除運動的副作用，例如乳酸堆積，是引起肌肉疼痛（抽筋及痠痛）的主因之一。

伸展動作：

伸展動作：建議您每次運動完後進行伸展動作，以放鬆肌肉並且有助恢復。

水壺架

腳踏車兩側的前叉豎管上預留了裝水壺架的位置。

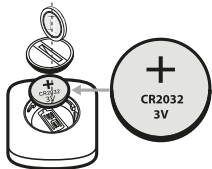
更換煞車皮

煞車皮是可更換的消耗品。如需更換，請洽詢迪卡儂門市。

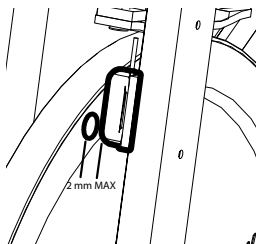
異常情況診斷

• 無法組裝踏板 請注意，兩側踏板控緊的方向不同。左側踏板是逆時針方向；右側踏板是順時針方向。

• 顯示故障：請檢查電池，如有需要請進行更換。



• 儀表板上的計數器數字沒有增加：請檢查感應器的位置。感應器與前輪上磁鐵的距離應為1或2公釐。



• 儀表板上的計數器數字沒有增加：請檢查感應器的位置。感應器與前輪上磁鐵的距離應為1或2公釐。

• 踩踏時發出喀啦聲：

1. 將每側踏板旋開兩圈。

2. 重新旋緊踏板。

3. 檢查腳踏車的穩定性，如有需要則進行矯正（請見段落：腳踏車水平度調整）

4. 檢查雜音是否消失

如有其他異常狀況，請洽您所在地附近的服務據點。

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



คุณได้เลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS และเราขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาชั้นนำ DOMYOS เป็นพันธมิตรของคุณที่จะช่วยให้คุณรักษารูปร่างหรือพัฒนาออกกำลังกายของคุณ ทีมงานของเราจะมุ่งมั่นในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ หากคุณมีความคิด ข้อเสนอแนะหรือคำถามใดๆ คุณสามารถเข้าไปแสดงที่เว็บไซต์ของเรา DOMYOS.COM นอกจากนี้หากคุณต้องการคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือต้องการความช่วยเหลือในโปรแกรมที่จำเป็นเราหวังว่าคุณจะประสบความสำเร็จในการฝึกฝนและหวังว่าผลิตภัณฑ์ของ DOMYOS ตอบสนองความคาดหวังของคุณได้อย่างเต็มที่

การนำเสนอ

จักรยานนี้ถูกออกแบบสำหรับการฝึกซ้อมปั่นจักรยานในพื้นที่อาศัยการปั่นจักรยานเป็นรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่ดียเยี่ยม ที่ช่วยเพิ่มความสมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือดและการเผาผลาญแคลอรี นอกจากนี้ การออกกำลังกายประเภทนี้ยังช่วยให้คุณปรับกล้ามเนื้อส่วนล่างของร่างกายได้ (แก้มก้น หน้าขา หลังขา น่อง) และยังเป็นการออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย (หน้าท้อง, หลัง, แขน) ไปด้วยเช่นกัน จักรยานมีการติดตั้งระบบกำลังส่งแบบโซ่

คำเตือน

เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ต้องทำการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมที่เหมาะสมก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษาแพทย์ของคุณก่อน เรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ และผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมานานหลายปีแล้วอ่านคำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

การตั้งค่า

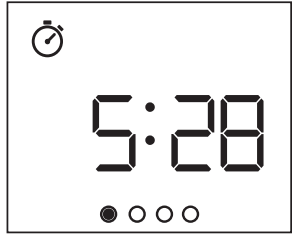
คำเตือน: ต้องลงจากจักรยาน สำหรับการปรับเปลี่ยนทุกชนิด (อานนั่ง, แถบราวจับ)

	<p>ปรับตำแหน่งของอานนั่งอย่างไร</p> <p>ความสูง: ให้ปรับอานนั่งให้ได้ความสูงที่เหมาะสม เพื่อให้ได้การออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพขาของคุณจะต้องงอเล็กน้อย เมื่อที่รองเหยียบอยู่ในตำแหน่งสูงสุดจับอานนั่งเอาไว้ หมุนตัวล้อคอก ปรับตำแหน่งอานนั่ง แล้วหมุนตัวล้อคอกเข้าไปให้แน่น</p> <p>ความลึก: จับอานนั่งเอาไว้ หมุนตัวล้อคอก ปรับตำแหน่งอานนั่ง แล้วหมุนตัวล้อคอกเข้าไปให้แน่น</p>		<p>ปรับสายรัดบันไดเป็นอย่างไร</p> <p>ดึงสายปลายสุดของสายรัดคอก การคลายหลวม กดหัวเข็มขัดเพื่อปล่อยสายรัดให้หือสะ</p>
	<p>วิธีการปรับแถบราวจับ</p> <p>จับแถบราวจับเอาไว้ หมุนตัวล้อคอก ปรับตำแหน่งแถบราวจับแล้ว หมุนตัวล้อคอกเข้าไปให้แน่น ข้อสำคัญ: เพื่อการฝึกซ้อมที่ดีที่สุด แถบราวจับต้องอยู่ต่ำกว่าอานนั่งเล็กน้อย</p>		<p>การปรับแรงต้านทาน</p> <p>การเพิ่มแรงต้านทาน หมุนปุ่มปรับไปตามเข็มนาฬิกา การลดแรงต้านทาน หมุนปุ่มปรับทวนเข็มนาฬิกา</p>
	<p>การจจัดวางจักรยานให้ได้ระดับ</p> <p>หากพื้นผิวไม่คงที่ ให้ปรับตัวชดเชยแนวระดับ</p>		<p>การหยุดฉุกเฉิน</p> <p>กดปุ่มแรงต้านทาน</p>

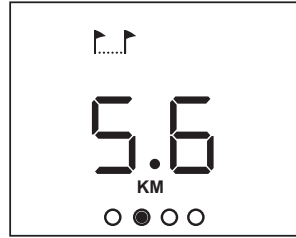
มอเตอร์

แผงควบคุมของคุณช่วยให้คุณตรวจสอบประสิทธิภาพของคุณในระหว่างการออกกำลังกายได้ข้อสำคัญ: เมื่อคุณเริ่มเปิดแผงควบคุมของคุณเป็นครั้งแรกและทุกครั้งที่มีการเปลี่ยนถ่าน กรรณกาดที่ปุมสีแดงด้านบนของแผงควบคุม 4 วินาทีหลังจากนั้น เพื่อเปิดแผงควบคุมของคุณให้เป็นจักรยานหรือกาดที่ปุมโตปุมหนึ่ง

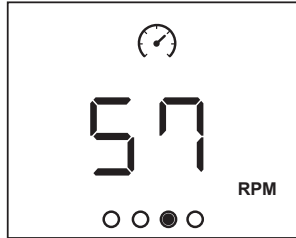
แผงควบคุมของคุณจะแสดงข้อมูล 4 ข้อมูล:



เวลาที่ผ่านไปตั้งแต่การเริ่มเซสชัน



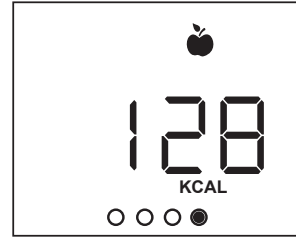
KM หรือ MI ▶ ระยะทางที่ทำได้ในเซสชัน หน่วยเป็นกิโลเมตร หรือ ไมล์ ข้อมูลนี้เป็นค่าโดยประมาณ: โดยไม่คำนึงถึงค่าแรงต้านทานที่คุณใส่เข้าไปเมื่อหมุนปุ่มเบรค



รอบ RPM ต่อนาทีของการปั่น

ค่าที่แสดงขณะที่ยอกกำลังกายเป็นค่าแบบทันทีในขณะนั้นๆ

เมื่อหยุดออกกำลังกายชั่วคราว ค่าที่แสดงจะเป็นค่าโดยเฉลี่ยตั้งแต่เริ่มเซสชัน



KCAL ▶ แคลอรีที่เผาผลาญไปในระหว่างเซสชัน

ขณะใช้งาน ข้อมูลจะเปลี่ยนไปโดยอัตโนมัติจากข้อมูลหนึ่ง ไปอีกข้อมูลหนึ่งทุกๆ 4 วินาที คุณสามารถกดที่ปุ่มลูกศรอันใดอันหนึ่งเพื่อเปลี่ยนข้อมูลที่จะแสดงได้แบบแมนวอล

หยุดชั่วคราว :

เมื่อคุณหยุดปั่นเกิน 4 วินาที แผงควบคุมจะเข้าสู่การหยุดพักชั่วคราว และมีข้อความกระพริบ

หยุด :

แผงควบคุมจะปิดโดยอัตโนมัติใน 15 นาทีแรกที่ไม่มีการใช้งานสำหรับการปิดแผงควบคุมแบบแมนวอล กดปุ่มสีแดงที่อยู่ด้านบนของแผงควบคุมค้างไว้ 4 วินาที หลังจากที่ทำกรรีเซตมอเตอร์

การรีเซตมอเตอร์ :

ระหว่างการหยุดชั่วคราว (หน้าจอจะกระพริบ) กดปุ่มที่อยู่ด้านบนของแผงควบคุมค้างไว้ ข้อมูลต่างๆจะถูกรีเซตใน 4 วินาที

เปิดใช้งานหรือปิดใช้งานโหมดของหน้าจอ

หากคุณต้องการปิดการใช้งานการเปลี่ยนข้อมูลแบบอัตโนมัติ ระหว่างการออกกำลังกาย (หน้าจอจะต้องไม่กระพริบ) กดที่ปุ่มที่อยู่ด้านบนของแผงควบคุม

AUTO

การเปลี่ยนแบบอัตโนมัติเปิดใช้งาน

OFF

การเปลี่ยนแบบอัตโนมัติปิดใช้งาน คุณยังสามารถเปลี่ยนข้อมูลที่แสดงโดยการกดที่ลูกศร

ปรับเปลี่ยนระยะทางเป็น กิโลเมตร หรือ ไมล์ :

ระหว่างหยุดชั่วคราว (หน้าจอจะกระพริบ) กดปุ่มลูกศรสองปุ่มค้างไว้พร้อมกันเป็นเวลา 4 วินาทีแล้วทำการปรับเปลี่ยนโดยกดที่ลูกศรปุ่มใดปุ่มหนึ่งเพื่อยืนยันการเปลี่ยนแปลง รอ 3 วินาที แผงควบคุมจะออกจากโหมดการปรับเปลี่ยนโดยอัตโนมัติ

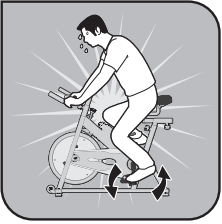
<p style="font-size: 2em; text-align: center;">HK</p> <p style="text-align: center;">กิโลเมตร</p>	<p style="font-size: 2em; text-align: center;">MI</p> <p style="text-align: center;">ไมล์</p>
---	---

การใช้งาน/ท่าทาง

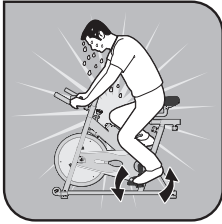
หากคุณเป็นมือใหม่ ให้เริ่มโดยการฝึกด้วยความเร็วต่ำ ๆ เป็นเวลาหลาย ๆ วันโดยไม่ฝืนตัวเองจนเกินไป รวมถึงจัดให้มีช่วงพักด้วย หากจำเป็นค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาการฝึกขึ้นทีละน้อยเมื่อออกกำลังกายอย่างหลัง ยึดหลังให้ตรงไว้ระหว่างการทำโยคะหรือสมาธิในท้องที่คุ้นเคย

**การยืดกล้ามเนื้อ/การอบอุ่นร่างกาย:**

ความพยายามแบบค่อยๆเพิ่มขึ้น เริ่มจาก 10 นาทีสำหรับการออกกำลังกายเพื่อรักษารูปร่าง หรือเพื่อการฟื้นฟู คุณสามารถฝึกซ้อมได้ทุกวันเป็นเวลาประมาณ 10 นาทีการออกกำลังกายประเภทนี้จะมุ่งหมายเพื่อกระตุ้นให้กล้ามเนื้อและข้อต่อของคุณหรืออาจจะใช้เป็นการอุ่นเครื่องสำหรับการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความกระชับของขาให้เลือกความต้านทานที่สูงขึ้นและเพิ่มเวลาในการออกกำลังกายแน่นอนคุณสามารถเปลี่ยนความต้านทานการปั่น ได้ตลอดการออกกำลังกายของคุณ

**การออกกำลังกายแอโรบิกเพื่อลดน้ำหนัก ใช้ความพยายามปานกลางเป็นเวลา 35 ถึง 60 นาที**

การออกกำลังกายประเภทนี้เป็นแนวทางการเผาผลาญแคลอรีที่มีประสิทธิภาพ ไม่มีจุดที่ต้องพักตัวเองเข้าไปออกกำลังมากเกินไป สำหรับผลลัพธ์ที่ดีที่สุด สิ่งที่สำคัญคือความถี่ของการออกกำลังกาย (อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์) และระยะเวลาของการออกกำลังกาย (35 ถึง 60 นาที) ออกกำลังกายที่ระดับความเข้มข้นปานกลาง (ใช้ความพยายามปานกลางเพื่อป้องกันไม่ให้คุณหายใจไม่ทัน) หากต้องการลดน้ำหนัก รวมถึงออกกำลังกายทางกายภาพอย่างปกติ จำเป็นต้องปฏิบัติตามการควบคุมอาหารให้ได้สมดุลด้วย

**ปรับปรุงความอดทนของคุณ: ใช้ความพยายามอย่างคงที่เป็นเวลา 20 ถึง 40 นาที**

การฝึกซ้อมประเภทนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและช่วยเพิ่มการทำงานของหัวใจความต้านทานและ / หรือความเร็วในการปั่นจะเพิ่มขึ้นด้วยการเพิ่มการหายใจในระหว่างการออกกำลังกายความพยายามที่ยั่งยืนมากกว่าการทำงานสำหรับการรักษารูปร่าง ในขณะที่คุณกำลังฝึกซ้อมคุณสามารถรักษาความพยายามนี้ได้อีกต่อไปในจังหวะที่ดีขึ้นคุณสามารถฝึกซ้อมอย่างน้อยสามครั้งต่อสัปดาห์สำหรับการฝึกซ้อมประเภทนี้ การฝึกซ้อมในจังหวะที่ถูกบังคับมากขึ้นมีไว้สำหรับนักกีฬาและต้องการเตรียมการที่เหมาะสม

การผ่อนคลาย

หลังจากแต่ละรอบของการออกกำลังกาย ให้เดินอย่างช้า ๆ สัก 2-3 นาทีเพื่อนำร่างกายของคุณให้พักระยะการผ่อนคลายนี้ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจ การหมุนเวียนเลือด และกล้ามเนื้อกลับสู่ปกติได้อีกจากนี้ ยังช่วยในการกำจัดผลข้างเคียง เช่น การสะสมตัวของกรดแลคติกซึ่งเป็นหนึ่งในสาเหตุหลักของการเจ็บปวดของกล้ามเนื้อ (ตะคริวและแข็งตัว)

การยืดกล้ามเนื้อ:

การยืดกล้ามเนื้อ: เราขอแนะนำให้คุณยืดกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการฟื้นตัวของคุณ

ที่ใส่ขวดน้ำ

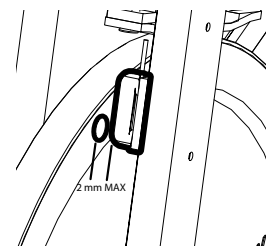
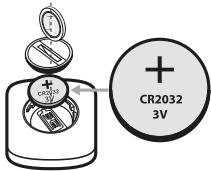
มีที่เตรียมไว้ให้ที่ตะเกียบด้านหน้าของจักรยาน แต่ละข้าง เพื่อใส่ที่ใส่ขวดน้ำ

การเปลี่ยนยางผ้าเบรค

ยางผ้าเบรคเป็นส่วนที่เกิดการสึกหรอที่สามารถเปลี่ยนได้ในกรณีที่จำเป็น กรุณาสอบถามที่ร้านดีแคทลอนของคุณ

การวินิจฉัยความผิดปกติ

- ไม่สามารถประกอบบันไดปั่นได้: ข้อสำคัญ บันไดปั่นจะไม่หมุนไปในทิศทางเดียวกันบันไดปั่นด้านซ้าย ในทิศทางทวนเข็มนาฬิกา ; บันไดปั่นด้านขวา ในทิศทางเดียวกับเข็มนาฬิกา
 - ข้อผิดพลาดของการแสดงผล: ตรวจสอบถ่าน และทำการเปลี่ยนหากจำเป็น



- มิเตอร์ของแผงควบคุมจะไม่เพิ่มขึ้น ตรวจสอบตำแหน่งของเซนเซอร์ระยะห่างระหว่างเซนเซอร์และแม่เหล็กบนล้อด้านหน้า จะต้องอยู่ที่ 1 หรือ 2 มม.
- มีเสียงที่บันไดปั่น
- มีเสียงที่บันไดปั่น
 - หมุนบันไดปั่นแต่ละข้างออก 2 รอบ
 - หมุนบันไดปั่นแต่ละข้างเข้าให้แน่น
 - ตรวจสอบความสมดุลมั่นคงของจักรยาน และทำการแก้ไขหากจำเป็น (ดูที่ย่อหน้า : การจัดวางจักรยานให้ได้ระดับ)
 - ตรวจสอบว่าไม่มีเสียงแล้ว

ในกรณีที่มีความผิดปกติอื่นๆ กรุณาติดต่อศูนย์บริการหลังการขายของเรา

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다. 초보자이든 수준급 운동 선수이든 DOMYOS는 귀하의 체형 유지나 체력 향상을 도와 드립니다. 당사 팀은 사용 시 항상 최고의 제품을 디자인하기 위해 노력합니다. 의견 제안 또는 질문이 있는 경우 언제든지 당사 웹사이트 DOMYOS.COM을 통해 알려주십시오. 또한 필요한 경우 거기에서 연습 및 지원을 위한 팁을 찾을 수도 있습니다. 귀하가 교육을 성공적으로 마치고 이 DOMYOS 제품을 즐겨 사용하시길 바랍니다.

프레젠테이션

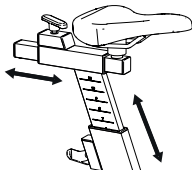
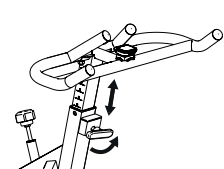
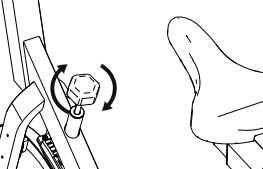
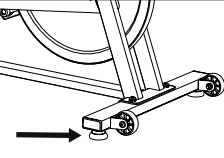
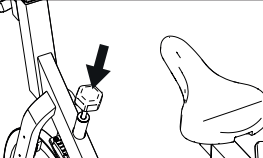
이 자전거는 가정에서 자전거 타기의 연습용으로 고안되었습니다. 자전거 타기는 심혈관 기능을 강화하고 칼로리를 소모할 수 있는, 탁월한 형태의 심장 훈련 활동입니다. 이밖에 이 종류의 운동은 하체 근육(대근근, 허벅지 근육, 햄스트링 근육, 종아리 근육)을 탄탄하게 만들 수 있습니다. 운동 시 상체 근육(목, 등, 팔)도 사용합니다. 이 자전거에는 체인 드라이브가 장착되어 있습니다.

경고

양식 검색은 통제된 방식으로 실행해야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 몇 년 동안 스포츠를 하지 않은 경우 반드시 상담을 받아야 합니다. 사용하기 전에 사용 설명서를 빠짐없이 읽으십시오.

조절

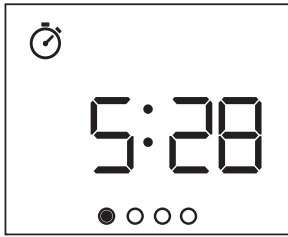
경고: 안장, 핸들바 등을 조절을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.

	<p>안장 위치를 조정하는 방법 높이: 효율적으로 운동하려면 안장을 올바른 높이에 맞춰야 합니다. 페달이 가장 낮은 위치에 있을 때 무릎이 약간 구부러져야 합니다. 안장을 잡고 나사를 풀고 안장 위치를 조정 한 후 나사를 도로 단단히 조이십시오. 깊이: 안장을 잡고 나사를 풀고 안장 위치를 조정 한 후 나사를 도로 단단히 조이십시오.</p>		<p>페달 고정 스트랩을 조정하는 방법: 스트랩의 끝을 당기십시오. 풀기: 버클을 밀어 스트랩을 푸십시오.</p>
	<p>핸들바를 조정하는 방법 핸들바를 잡고 나사를 풀고 핸들바 위치를 조정 한 후 나사를 도로 단단히 조이십시오. 중요: 최적의 연습을 위해 핸들바는 안장보다 약간 낮아야 합니다.</p>		<p>저항 조절 저항 증가: 조절 노브를 시계 방향으로 돌리십시오. 저항 감소: 시계 반대 방향으로 돌리십시오.</p>
	<p>자전거의 수평 맞추기 불안정한 경우, 레벨 조절기를 조정하십시오.</p>		<p>비상 정지 저항 노브를 누르십시오.</p>

카운터

콘솔을 사용하면 트레이닝하는 동안 성과를 모니터링할 수 있습니다. 중요: 처음 콘솔을 시작할 때와 배터리를 교체할 때마다 콘솔 위의 빨간색 버튼을 4 초 동안 누르십시오. 이어서 페달을 밟거나 아무 버튼이나 눌러 콘솔을 시작하십시오.

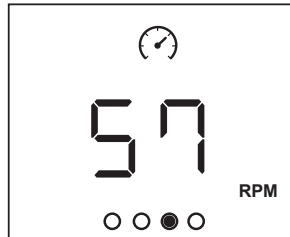
콘솔에는 다음과 같은 4가지 정보가 표시됩니다.



세션 시작 후 경과 시간



KM 또는 MI ▶ 세션 중 킬로미터 또는 마일 단위로 주파한 거리. 이 정보는 개략적인 값입니다. 이 정보는 브레이크 노브를 돌려 설정한 저항값을 감안하지 않습니다.



RPM 분당 페달 회전 수.
⌚ 운동 시 표시되는 값은 순간값입니다.
⌚ 일시 중지 동안 표시되는 값은 세션 시작 후의 평균값입니다.



KCAL ▶ 세션 중에 태운 칼로리 양

사용 중에는 정보가 4초마다 자동으로 전환됩니다. 화살표 중 하나를 눌러 표시된 정보를 수동으로 전환할 수도 있습니다.

일시 정지:

페달링을 4초 이상 멈추면 콘솔이 일시 정지되고 디스플레이가 깜박입니다.

정지:

15분 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다. 콘솔을 수동으로 끄려면 카운터를 초기화한 후 콘솔 위의 빨간색 버튼을 4 초 동안 길게 누르십시오.

카운터를 초기화하는 방법:

일시 정지 중에(화면이 깜박임) 콘솔 위의 버튼을 계속 누르십시오. 정보는 4초 후에 초기화됩니다.

스캔 모드를 활성화 또는 비활성화하는 방법:

운동 중에(화면이 깜박이지 않아야 함) 정보의 자동 전환을 비활성화하려면 다음과 같이 콘솔 위의 버튼을 누르십시오.

AUTO



자동 전환이 활성화되었습니다.

OFF

전환이 비활성화되었습니다. 화살표를 눌러 표시된 정보를 언제든지 변경할 수 있습니다.

거리를 킬로미터 또는 마일로 설정하는 방법:

일시 정지 중에(화면이 깜박임) 후 화살표 버튼을 동시에 4 초 동안 누르십시오. 그런 다음 화살표 중 하나를 눌러 설정을 변경하십시오. 변경 후 3초를 기다리면 콘솔이 자동으로 설정 모드가 종료되면서 설정이 적용됩니다.

	
<p>킬로미터</p>	<p>마일</p>

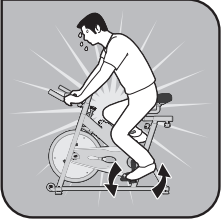
사용법/사제

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 저속으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 기간을 늘려나갑니다. 운동하는 동안 허리를 반듯이 펴십시오. 운동하는 동안, 자전거를 사용하는 실내 공기를 환기하십시오.



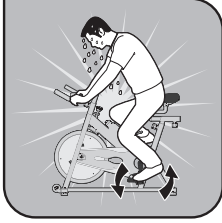
핏/워밍업 유지:

10분이 지난 후부터 점진적으로 강도를 높임. 체형 유지나 재활을 위해 핏 상태를 유지하려면 매일 약 10분씩 훈련할 수 있습니다. 이러한 종류의 운동은 근육과 관절을 풀거나 다른 종류의 신체 활동을 하기 전에 워밍업으로 실시할 수 있습니다. 종아리 근육을 강화하려면, 저항을 높이고 운동 시간을 늘리십시오. 운동 내내 페달링 저항을 눈에 띄게 변경할 수 있습니다.



체중 감량을 위한 유산소 운동: 35 ~ 60분 동안 중간 강도로 운동

이런 종류의 트레이닝은 칼로리를 효과적으로 소모할 수 있는 방법입니다. 과도하게 운동해도 의미가 없습니다. 최상의 결과를 얻기 위해 가장 중요한 점은 운동의 빈도(일주일에 최소 3회)와 세션의 기간(35 ~ 60분)입니다. 평균 강도로 운동하십시오(중등도로 운동 시 숨이 차지 않음). 체중을 감량하려면, 규칙적인 신체 운동은 물론 균형 잡힌 식단을 따라야 합니다.



체력을 강화하려면: 20 ~ 40분 동안 지속적으로 운동하십시오.

이러한 종류의 트레이닝은 심근을 상당히 강화시키고 폐 기능을 향상시키는 데 목적이 있습니다. 페달링 저항 및/또는 속도를 증가시키면 운동하는 동안 호흡량이 증가합니다. 이러한 종류의 운동은 체형을 유지하기 위해 운동할 때보다 훨씬 지속적입니다. 어느 정도 진도가 나가면 더 오랜 시간 동안 더 빠른 속도로 운동할 수 있습니다. 이러한 종류의 운동을 매주 최소 3회 실시할 수 있습니다. 운동 선수에 한해 더 빠른 속도로 트레이닝을 할 수 있는데 적절한 준비가 필요합니다.

정리 운동

트레이닝 세션을 마칠 때마다 몇 분 동안 천천히 걸어 신체를 천천히 휴식 단계로 전환시키십시오. 이 정리 운동 단계는 심혈관 계통 및 호흡기 계통, 혈액 순환과 근육이 정상 상태로 되돌아가도록 도와줍니다. 이는 또한 근육통(경련과 결림)의 주요 원인 중 하나인 젖산의 축적과 같은 부작용을 없애는 데 도움이 됩니다.

스트레칭:

스트레칭: 각 세션이 끝날 때마다 근육의 긴장을 풀고 보다 효과적으로 회복하기 위해 스트레칭 동작을 실시할 것을 권장합니다.

보틀 케이지

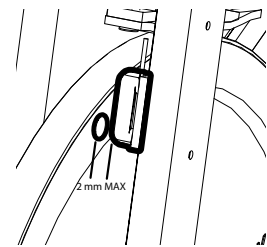
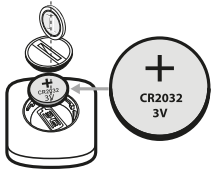
자전거 앞 포크의 양쪽 옆에 자전거용 보틀 케이지를 부착할 수 있는 위치가 사전에 마련되어 있습니다.

브레이크 패드 교체

브레이크 패드는 교체할 수 있는 마모 부품입니다. 필요한 경우 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오.

고장 진단

- 페달을 조립할 수 없음: 중요 사항 양쪽 페달은 같은 방향으로 조이지 않습니다. 왼쪽 페달은 시계 반대 방향으로 조이십시오. 오른쪽 페달은 시계 방향으로 조이십시오.
- 디스플레이 이상: 배터리를 점검하고 필요한 경우 교체하십시오.



- 콘솔의 카운터가 증가하지 않음: 센서의 위치를 확인하십시오. 센서와 프론트 휠의 자석 간의 거리는 1 또는 2mm이어야 합니다.

- 콘솔의 카운터가 증가하지 않음: 센서의 위치를 확인하십시오. 센서와 프론트 휠의 자석 간의 거리는 1 또는 2mm이어야 합니다.
- 페달에서 파열음이 발생함:
 1. 각 페달의 나사를 2바퀴 풀어줍니다.
 2. 각 페달의 나사를 도로 단단히 조입니다.
 3. 자전거의 안정성을 확인하고 필요한 경우 수정하십시오(자전거의 수평 맞추기 단원 참조).
 4. 소음이 사라졌는지 확인합니다.

다른 고장 발생 시 당사의 애프터 서비스 센터에 문의하십시오.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM



على خدمتك في فئحتنا، أسئلة أو اقتراحات أو ملاحظات لديك كانت إذا للاستخدام المنتجات أفضل تصميم إلى دائماً فرقنا تسعى لياقتك تطوير أو البنية اللياقة في للبقاء حليفك هو Domyos فإن، المستوى رفيع رياضي أو مبتدئاً كنت سواء تفككت على نشرك و Domyos ماركة من منتجاً اخترت لقد تماماً توقعاتك Domyos منتج يبلي أن ونأمل جيداً تدريباً لك تمنى الحاجة عند ومساعدتك لممارستك نصائح أيضاً تجد سوف Domyos.com موقعنا

تقديم

تشارك (المساق ربيّة، الركبة أوائل، الفخذ عضلات، الأرداف) الجسم من السفلي الجزء عضلات تهيئ على أيضاً الممارسة هذه تساعد الحرارة السرعات حرق و الدموية الأوعية و القلب قدرة زيادة و القلب لنشاط ممتاز شكل و الدراجات ركوب المنزل في الدراجات ركوب لممارسة الدراجة هذه تصميم تم بسلسلة الحركة نقل بجهاز الدراجة هذه تجهيز تم. التمرين في أيضاً (والذراعين والظهر البطن عضلات) الجسم من العلوي الجزء عضلات

تحذير

الاستخدام قبل التعليمات جميع قراءة يرجى. سنوات عدة منذ الرياضة مارست قد تكن لم وإذا قبل من صحية مشاكل من عائلوا الذين أو عاماً 35 عن أعمارهم تزيد الذين للأشخاص خاص بشكل مهم هذا، الطبيب باستشارة قم تدريبي، برنامج أي في البدء قبل مراقبة بطريقة البنية اللياقة عن البحث ممارسة يجب الإعدادات

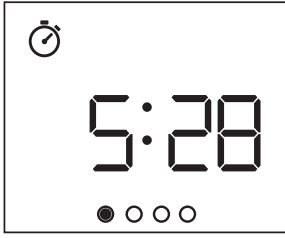
(المقود الدراجة، مقعد) تعديلات أي لإجراء الدراجة من النزول الضروي من : تحذير

	المقعد موقف تعديل كيفية ركبتك شي يجب الصحيح الارتفاع في المقعد يكون أن يجب، فعال لتمرين : الارتفاع موضع ضبط و بفقته قم، المقعد امسك. موضع أدنى في الدواسات تكون عندما قليلاً بإحكام وشده المقعد. بإحكام وشده المقعد موضع ضبط و بفقته قم، المقعد امسك : العمق.		الدواسات تثبيت حزام ضبط كيفية الحزام نهاية على اسحب. الحزام لتحرير الحلقة على اضغط : الفك.
	الدراجة مقود تعديل كيفية يجب، امثل للممارسة : هام بإحكام وشده المقود موضع ضبط و بفقته قم، المقود امسك المقعد من قليلاً إنخفاضاً أقل المقود يكون أن.		الضغط قوة تعديل الساعة عقارب اتجاه في التعديل مفتاح أدر : الضغط قوة في زيادة الساعة عقارب اتجاه عكس أدر : الضغط قوة في خفض
	الدراجة مستوى تحديث المستوى موازنة ضبط يجب، الاستقرار عدم حالة في.		طوارئ إيقاف الضغط قوة تعديل زر على اضغط

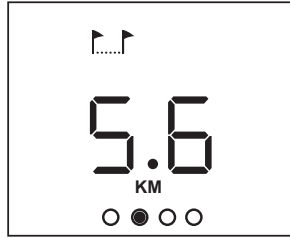
العداد

زر أي على اضغط أو الدواسات على اضغط، بك الخاصة التحكم وحدة لتشغيل، ذلك بعد ثوانٍ 4 لمدة التحكم وحدة أعلى الأحمر الزر على الضغط يرجى، البطارية بتغيير قمت وكلما، مرة لأول بك الخاصة التحكم وحدة لتشغيل بدء عند : هام، التمرين أثناء أدائك يتبع بك الخاصة التحكم وحدة لك تسمح

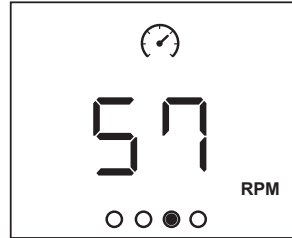
معلومات 4 تعرض التحكم وحدة



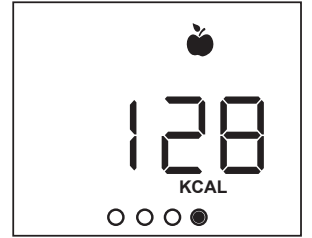
التمرين بداية منذ المنقضي الوقت



الأميال أو بالكيلومترات الجلسة أثناء المقطوعة المسافة ▶ ميل أو كم تضعها التي الضغط قوة قيمة الاعتبار في تأخذ لا :تقريبية المعلومات هذه الفرامل مقيض تدوير طريق عن



الدواسة من الواحدة الدقيقة في الدوران دورة
فورية المعروضة القيمة تكون، التمرين عند
المتوسطة القيمة هي المعروضة القيمة الاستراحة، فترة خلال AVG
التمرين بداية منذ



الجلسة أثناء الحرارة السرعات حرق المحروقة ▶ الحرارة السرعات

المعرضة للمعلومات البدوي للتبديل الأسمه أحد على الضغط أيضاً يمكنك ثوانٍ 4 كل أخرى إلى واحدة من تلقائياً المعلومات تنتقل، الاستخدام عند

موقت إيقاف

الشاشة وتومض مؤقتاً التحكم وحدة تتوقف، ثوانٍ 4 من لأكثر الدواسات تحريك عن تتوقف عندما

إيقاف :

العدادات تعيين إعادة بعد ثوانٍ 4 لمدة التحكم وحدة أعلى الأحمر الزر على الاستمرار مع اضغط، بدوياً التحكم وحدة تشغيل لإيقاف النشاط عدم من دقيقة 15 بعد تلقائياً بك الخاصة التحكم وحدة تشغيل إيقاف سيتم

العدادات تعيين إعادة :

ثوانٍ 4 بعد المعلومات تعيين إعادة تتم. التحكم وحدة أعلى الموجود الزر على الضغط في استمر، (الشاشة تومض أن يجب) الموقت إيقاف أثناء

الضوني المسح وضع إلغاء أو تنشيط :

التحكم وحدة أعلى الموجود الزر على اضغط، (الشاشة وميض عدم يجب) التمرين أثناء، للمعلومات التلقائي التبديل إلغاء في ترغب كنت إذا

AUTO

التلقائي التبديل تنشيط تم

OFF

الأسهم على الضغط طريق عن المعروضة المعلومات تغيير دائماً يمكنك. التلقائي التبديل إلغاء تم

أميال أو كيلومترات إلى المسافة ضبط

الإعداد وضع من تلقائياً التحكم وحدة تخرج، ثوانٍ 3 انتظار، الإعداد صحة من للتحقق. الأسمه أحد على الضغط طريق عن الإعداد بتغيير قم ثم. ثوانٍ 4 لمدة الوقت نفس في السهمين زري على الاستمرار مع اضغط، (الشاشة تومض أن يجب) الموقت إيقاف أثناء

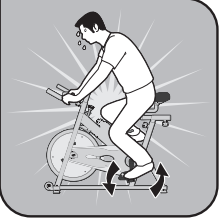
كيلومتر	ميل

الدراجة توجد حيث الغرفة بتهوية تقوم أن تُكثّر التدريب، أثناء، مستقيماً عليه أبق ولكن للتمارين، ممارستك أثناء ظهورك تكفوس لا، تدريجياً منتهى أو التمارين عدد بزيادة قم، الأمر لزم إذا للراحة فترات وخذ نفسك، تجهذ أن دون ضعيفة، سرعة على أيام لعدة بالتدريب فبدأ مبتدئاً، كنت إذا



الإحماء / المحافظة:

السائقين، قوة لزيادة البدني للنشاط كإجماء استخدامه يمكن أو والمفاصل، العضلات تنبيه إلى التمارين من النوع هذا سيهدف دقائق عشر لمدة يومياً التدريب يمكنك، التأهيل لإعادة أو جيدة حالة في لياقتك تظل لكي دقائق 10 من ابتداء تدريجي بجهد قم التمرين جلسة خلال الدواسة مقاومة تغيير يمكنك بالطبع، التمرين وقت بزيادة وقم أعلى مقاومة اختر



دقيقة 60 إلى 35 من تتراوح مدة طوال معتدل جهد: الوزن لإلحاق الأيروبيكس تدريب

ضيق دون معتدل جهد) معتدلة سرعة في ممارسة النتائج أفضل ستحقق التي (دقيقة 60 إلى 35) الجلسات ومدة (الأسبوع في مرات 3 الأقل على) فالتردد، حدوده بعد ما إلى للدفع حاجة لا بكفاءة الحرارية السرعات بحرق التمرين من النوع هذا متوازن غذائي نظام اتباع الضروري من، المنتظم البدني النشاط إلى بالإضافة، الوزن لفقدان، (التنفس



دقيقة 40 إلى 20 من مستدام جهد: التحمل على القدرة تحسين

التدريب، أثناء البدنية للياقة على الحفاظ أجل من العمل من استدامة أكثر الجهد. التمرين أثناء التنفس معدل يزيد بحيث الدواسة سرعة أو / مقاومة زيادة يتم التنفس عملية وتحسين كبير بشكل القلب عضلة تقوية إلى التدريب من النوع هذا بهدف مناسباً تحضيراً يتطلب وللرياضيين، أسرع معدل على التدريب يخصص، التدريب من النوع لهذا بالنسبة الأسبوع في الأقل على مرات ثلاث التدريب يمكنك أفضل وبمعدل أطول لفترة الجهد هذا على الحفاظ يمكنك

بهودء العودة

التشنجات (العضلات للألم رئيسي سبب هو تراكمه الذي البنيك حمض مثل المضادة الآثار على يقضي هذا، والعضلات الدم وتدفق الطبيعي التنفسي والجهاز الدموية والأوعية القلب انظمة إلى العودة الهادئة المرحلة هذه تضمن، تدريجياً للجسم الراحة لجلب منخفضة بسرعة دقائق بضع بالسير قم، تمرين كل بعد (الأوجاع و

التمديد:

التعاشك وتعزير عضلاتك لتهدئة جلسة كل بعد تمديد تمارين يعمل ننصحك: التمديد

زجاجة علبه حامل

زجاجة علبه لإضافة، جانب كل من، للدراجة الأمامية الشوكة على المواقع توفير يتم

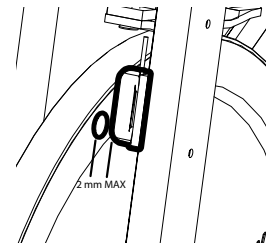
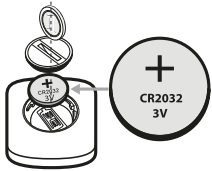
الفرامل استبدال

بك الخاص DECATHLON منجر الاتصال يرجى، الأمر لزم إذا تغييره يمكن تأكل جزء هي الفرامل

الخلل تشخيص

الساعة عقارب اتجاه في اليمنى دواسه؛ لليدين المعاكس الاتجاه في اليسرى الدواسه. الاتجاه نفس في تركيب لا الدواسات هام: الدواسات تركيب من تتمكن لم إذا

- الأمر لزم إذا واستبدالها البطاريات الفحص: الشاشة عرض في مشاكل



العجلة على الموجودة والمقناطيس الاستشعار جهاز بين المسافة تكون أن يجب الاستشعار جهاز وضعية من تحقق:تزيد لا التحكم وحدة عدادات • مم 2 أو 1 للدراجة الأمامية

مم 2 أو 1 للدراجة الأمامية العجلة على الموجودة والمقناطيس الاستشعار جهاز بين المسافة تكون أن يجب الاستشعار

جهاز وضعية من تحقق:تزيد لا التحكم وحدة عدادات

الدواسه على الضغط عند طقطقة:

1. دواسه كل بورتين فك.
2. بإحكام دواسه كل ركب
3. (الدراجة مستوى تحديث: الفقرة النظر) الأمر لزم إذا وصحة الدراجة ثبات من تحقق
4. الضجيج اختفاء من تأكد

لدينا البيع بعد ما بخدمة اتصل، أخرى خلل حالات حدوث حالة في

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS 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 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

<p>UK</p> <p>Do you need assistance? Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p>FRANCE</p> <p>Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).</p>	<p>ESPAÑA</p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarlo a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p>ITALIA</p> <p>Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p>BELGIQUE</p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<p>NEDERLAND</p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	<p>PORTUGAL</p> <p>Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<p>DEUTSCHLAND</p> <p>Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<p>BELGIË</p> <p>Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>	<p>中国</p> <p>您需要帮助吗？ 请访问我们的网站 http://www.supportdecathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。</p>

<p>EN - OTHER COUNTRIES</p> <p>Need help? Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.</p>	<p>FR - AUTRES PAYS</p> <p>Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.</p>	<p>ES - OTROS PAÍSES</p> <p>¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.</p>	<p>DE - ANDERE LÄNDER</p> <p>Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.</p>	<p>IT - ALTRI PAESI</p> <p>Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.</p>
<p>NL - ANDERE LANDEN</p> <p>Hulp nodig? Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p>PT - OUTROS PAÍSES</p> <p>Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.</p>	<p>PL - INNE KRAJE</p> <p>Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	<p>HU - MÁS ORSZÁGOK</p> <p>Segítségre van szüksége? Keressen minket honlapunkon a www.supportdecathlon.com oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlást igazoló bizonylattal.</p>	<p>RO - ALTE ȚĂRI</p> <p>Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețuri unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care a achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>
<p>SK - OSTATNÉ KRAJINY</p> <p>Potrebujeete asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</p> <p>Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p>SV - ANDRA LÄNDER</p> <p>Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommen) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</p> <p>Имате нужда от помощ? Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.</p>	<p>HR - OSTALE ZEMLJE</p> <p>Potrebna vam je pomoć? Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>

<p>SL - DRUGE DRŽAVE</p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebujeete pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p>EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιούδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p>TR - DİĞER ÜLKELER</p> <p>Yardıma mı ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</p> <p>Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p>VI - QUỐC GIA KHÁC</p> <p>Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo hình ảnh chứng mua hàng.</p>
<p>ID - NEGARA LAIN</p> <p>Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p>ZH - 其他国家</p> <p>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。</p>	<p>JA - その他の国</p> <p>ヘルプが必要ですか？ サイト www.supportdecathlon.com をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>	<p>ZT - 其他國家</p> <p>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。</p>	<p>TH - ประเทศอื่น ๆ</p> <p>ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์หรือที่พร้อมรับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>

<p>KO - 기타 국가</p> <p>도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p>KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត</p> <p>តើអ្នកត្រូវការជំនួយដែរឬទេ? www.supportdecathlon.com ឬសម្រាប់ (តម្លៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលពីទីនោះមកជាមួយនឹងភស្តុតាងនៃការទិញ។</p>	<p>DL - آخرى دول - AR</p> <p>مساعدة إلى تحتاج هل www.supportdecathlon.com الموقعا عبر على اتصل (تكلفة الإنترنت التي توجه إلى) أو (بالإلزام) مع إثبات الشراء الذي المتج واحرص الشركة علامة به يوجد والذي المنتج الشراء إثبات تقديم على</p>	<p>FA - کشورها سایر</p> <p>داړد؟ نیاز کمک به وسایط طریق از (اینترنت به اتصال هزینه یا تنها) در ما یا www.supportdecathlon.com ما خود خرید سند داشتن همراه یا یا باشد تماس این که فروشی‌هایی خرده از یکی پذیرش میز به کنید مراجعه آید کرده خریداری را محصول</p>	<p>TH - ประเทศอื่น ๆ</p> <p>ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่? พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์หรือที่พร้อมรับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>
--	--	--	---	--



