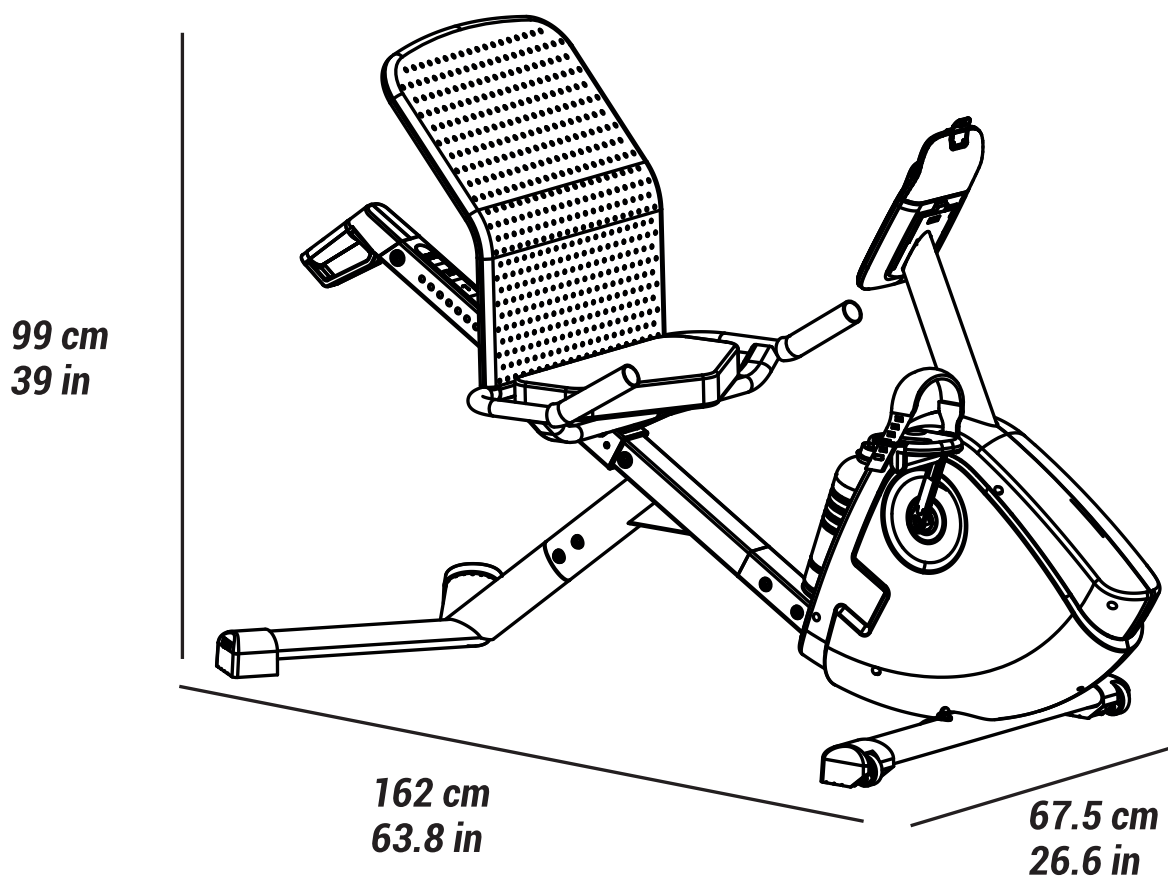


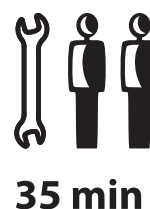
DOMYOS EB SEAT



E SEAT BIKE
36.5 kg / 80.5 lbs



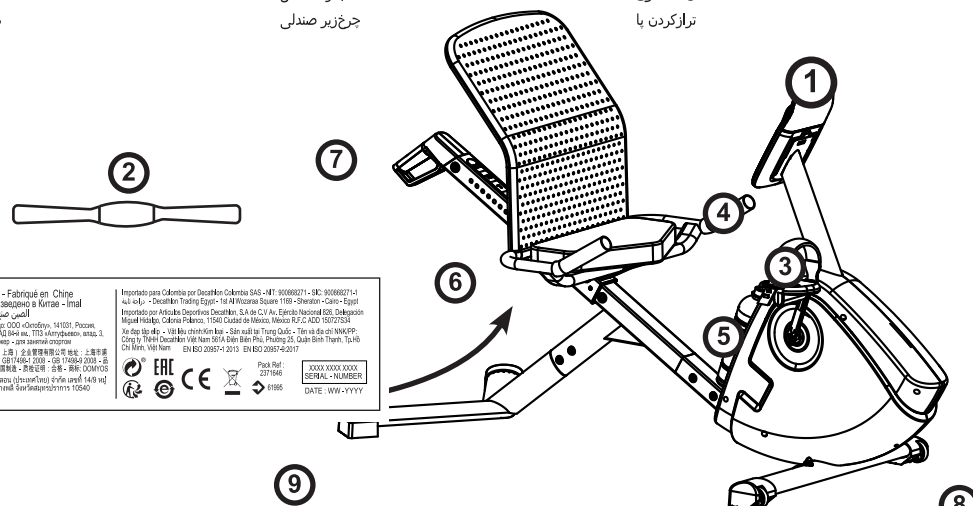
MAXI
150 kg
331 lbs



DOMYOS

1	2	3	4	5
EN Console	Heart rate monitor belt	Pedal	Handrails	Bottle holder
FR Console	Ceinture cardiofréquencesmètre	Pédale	Barre de maintien	Porte bouteille
ES Consola	Cinturón cardiofrecuencímetro	Pedal	Pasamanos	Portabidón
DE Konsole	Herzfrequenzmessgurt	Pedal	Handläufe	Flaschenhalter
IT Console	Cintura cardiofrequenzimetro	Pedale	Corrimano	Portabottiglia
NL Console	Band voor hartslagmeting	Pedaal	Handrails	Flessenhouder
PT Consola	Cinto cardiofrequencímetro	Pedal	Apoios das mãos	Suporte de garrafa
PL Konsola	Pas do pomiaru częstotliwości tętna	Pedał	Poręcze	Uchwyt na bidon
HU Konzol	Szívműködés mérő öv	Pedál	Kapaszkodók	Palacktartó
RO Consolă	Centură cardio-frecvențimetru	Pedală	Balustrade	Suport pentru sticlă de apă
SK Konzola	Pás merača srdcovej frekvencie	Pedál	Riadidlá	Držiak fľaše
CS konzole	Pás měřiče tepové frekvence	Pedál	Úchytky	Držák na láhev
SV Konsol	Hjärtfrekvensbälte	Pedal	Ledstänger	Flaskhållare
BG Конзола	Kolan за измерване на пулса	Педал	Парапети	Стойка за бутилка
HR Konzola	Uređaj za mjerenje srčane frekvencije	Pedala	Rukohvat	Držač za bocu
SL Konzola	prsní pas za merjenje srčnega utripa	Pedali	Krmilo	Držalo za stekleničko
EL Κονσόλα	Ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας	Πετάλι	Χειρολαβές	Βάση μπουκαλιού
TR Konsol	Kardiyofrekansmetre kemeri	Pedal	Tutanaklar	Şişe taşıyıcı
RU Консоль	Пояс-пульсометр	Педаль	Поручни	Кронштейн для бутылки
VI Bảng điều khiển	Đồ dùng đo nhịp tim	Bàn đạp	Tay vịn	Giá đỡ hình chai
ID Monitor	Sabuk pengukur detak jantung	Pedal	Pegangan tangan	Penyangga botol
ZH 控制面板	心率測量胸帶	腳踏板	扶手	水壺架
JA 本体	心拍数測定ベルト	ペダル	ハンドレール	ボトルホルダー
ZT 控制面板	心率測量胸帶	腳踏板	扶手	水壺座
TH ตัวเครื่อง	เข็มวัดการเต้นของหัวใจ	บันไดจักรยาน	ราวจับ	ที่ยึดขวด
KO 콘솔	심박수 모니터 벨트	페달	핸드 레일	안장
KM កុងសុល	ខ្សែភ្នាក់ងារវាស់ច្រកដង្ហើម	ឈ្មាត់	រថាត្រូវ	ឧបករណ៍កាន់ដៃ
AR لوحة التحكم	حزام قياس نبضات القلب	بدال	المقودان	حامل للزجاجة
FA کنسول	تسمه مونیتور ضربان قلب	بدال	دستگیره ها	جای بطری

6	7	8	9
EN Release lever to adjust the saddle	Carrying strap	Castors	Levelling foot
FR Molette de réglage de la selle	Poignée de transport	Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau
ES Rueda de ajuste del sillín	Correa de transporte	Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel
DE Einstellrädchen des Sattels	Transportgriff	Transportrollen	Niveaueausgleicher
IT Rotella di regolazione della sella	Maniglia di trasporto	Rotelle di spostamento	Compensatore di livello
NL Instelknop zadel	Draagband	Transportwieltjes	Niveauregelaar
PT Botão de regulação do selim	Pega de transporte	Rodinhas de deslocação	Compensador de nível
PL Pokrętło regulacji siodełka	Uchwyt transportowy	Kółka do przemieszczania	Kompensator poziomu
HU Nyereg állítócsavar	Szállítópánt	Görgők a mozgatóshoz	Szintkiegyenlítő
RO Buton de reglare a □iei	Măner de transport	Roțițe de deplasare	Compensator de nivel
SK Nastavovacie koliesko sedla	Popruh na prenášanie	Premiestňovacie kolieska	Kompenzátor úrovně
CS Kolečko pro nastavení sedla	Popruh pro transport	Přemísťovací kolečka	Vyrovňovací podložka
SV Reglagehjul till sadel	Bärhandtag	Transporthjul	Nivåkompensator
BG Кръгла ръчка за регулиране на седалката	Дръжка за пренасяне	Колелца за преместване	Компенсатор на нивото
HR Regulator sjedala	Ručica za nošenje	Kotači premještanje	Kompenzator razine
SL Kolesce za nastavitve sedeža	Nastavek za prenašanje	Kolesca za premikanje	Nastavek za vodoravno poravnavo
EL Μηχανισμός ρύθμισης σέλας	Χερούλι μεταφοράς	Τροχήσκοι	Ποδιαράκι ευθυγράμμισης
TR Sele ayar düğmesi	Taşıma kolu	Hareket makaraları	Yükseklik ayar tertibatı
RU Ручка регулировки седла	Ручка для перемещения	Транспортировочные ролики	Компенсатор уровня
VI Tay gạt nhà để chỉnh yên	Dây đeo	Bánh lăn	Bộ điều chỉnh cân bằng
ID Tuas pengatur sadel	Pegangan untuk transportasi	Roda	Kaki penstabil
ZH 车座调节转轮	运输绑带	移动滑轮	平衡补偿器
JA サドル調節用リリースレバー	キャリアストラップ	移動用キャスター	高さ調整
ZT 車座調節轉輪	繫帶	移動滑輪	平衡補償器
TH คลายคาานเพื่อปรับรับานาน	แถบพวง	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	ตัวปรับระดับ
KO 안장 조절용 조절 장치	운송 스트랩	이동용 바퀴	수평조정을 지지대
KM ឧបករណ៍បញ្ជាក់ម៉ូតូ	ជំនួយ	ការផ្លាស់ប្តូរកំរិត	កម្មវិធីជំរុញកម្រិត
AR صامولة ضبط المقعد	حمل الربط	بكرات النقل	معادل المستوى
FA برای تنظیم زین، اهرم را آزاد کن	دستگیره حمل	چرخ‌زیر صندوق	تراز کردن یا



注意事项

⚠ WARNING



MAXI 最大承重量
150kg 331lbs

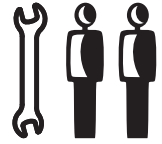


EN ISO 20957 HC
This stationary
training equipment
is not suitable for
high accuracy purposes

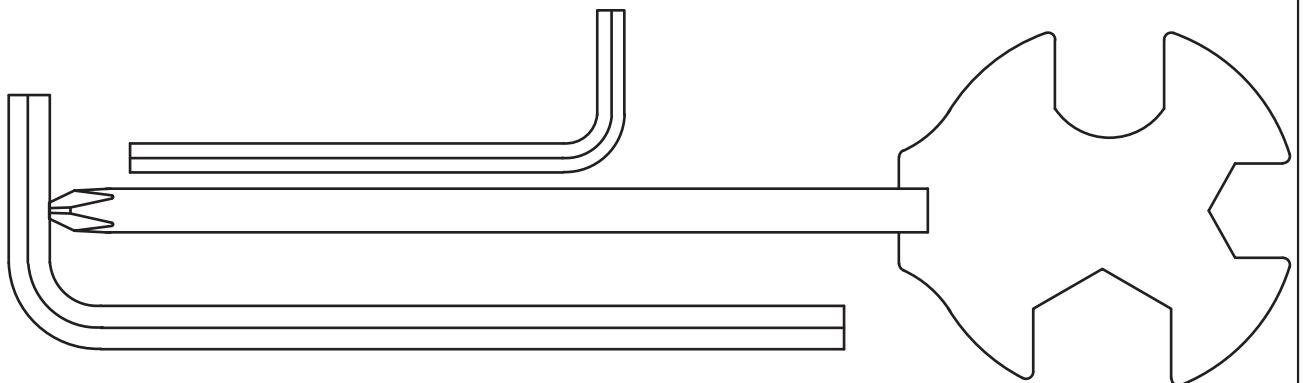
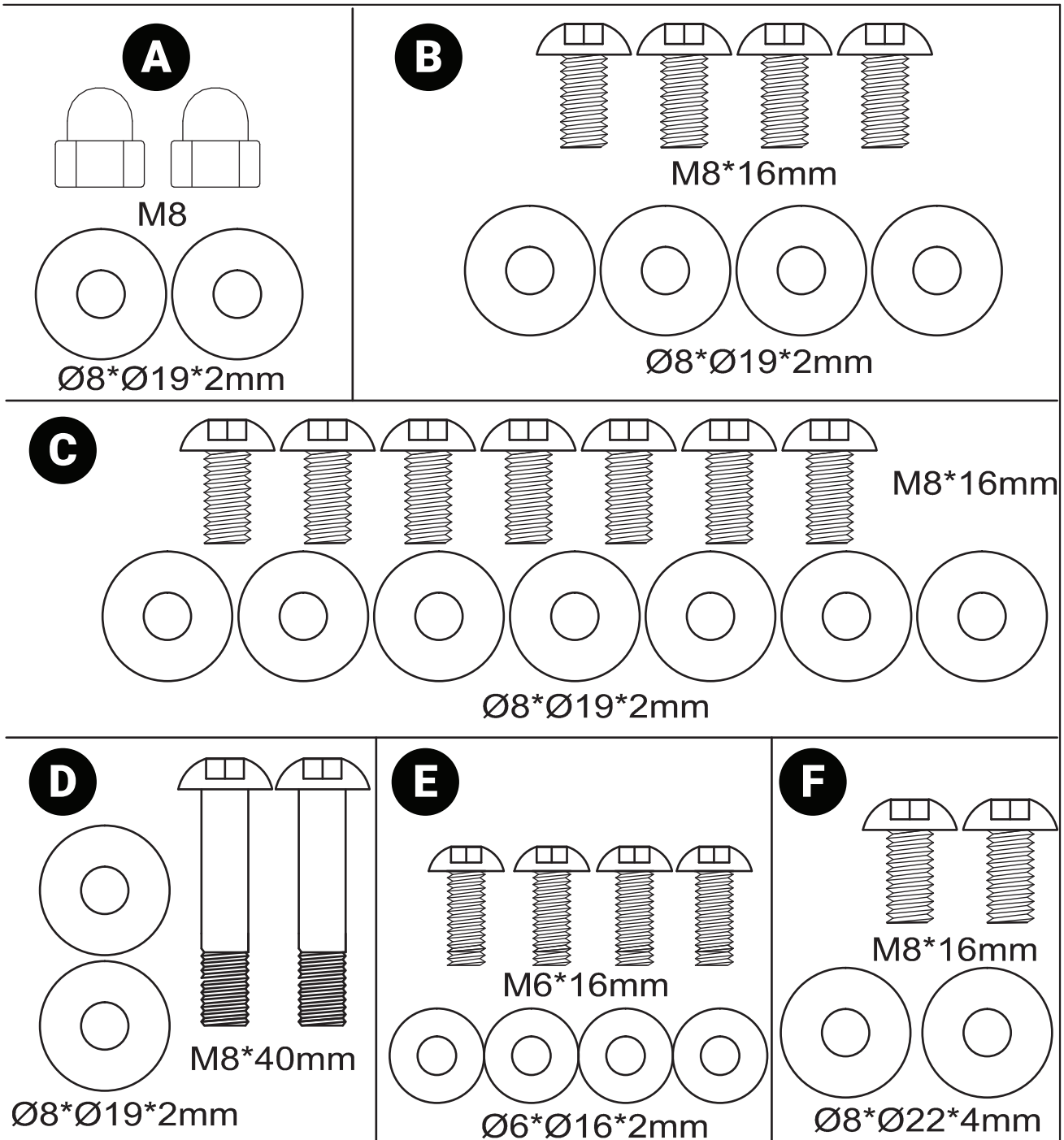
执行标准
GB 17498-2008, HC
不适合医疗用

ASSEMBLY

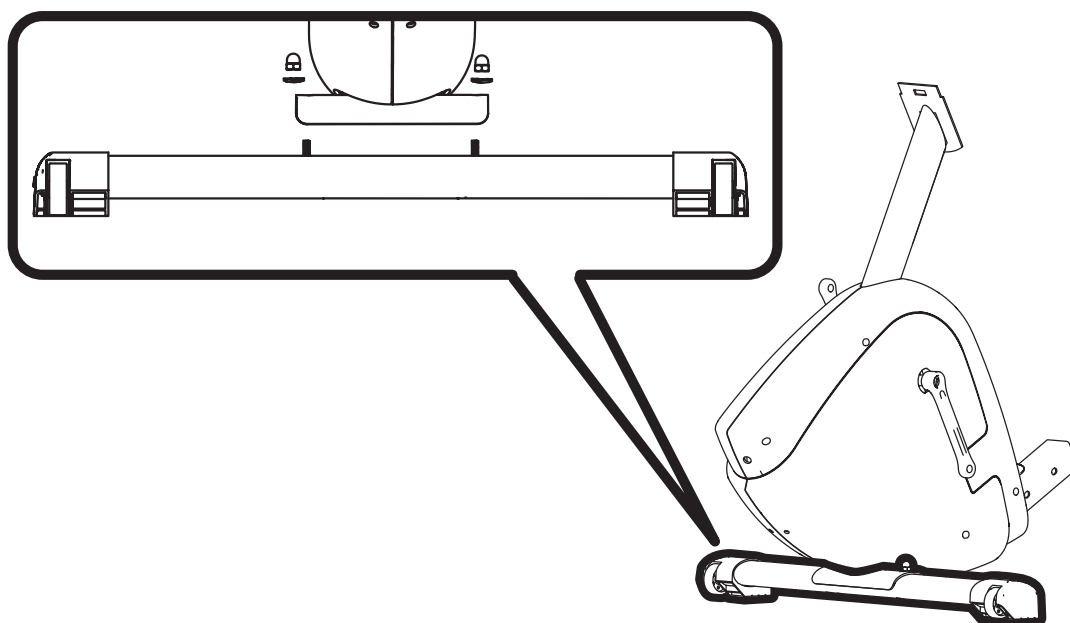
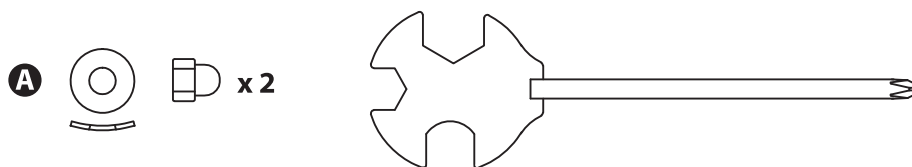
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ -
 ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJ - MONTAŽA
 - MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJ - LÁP RÁP - PERAKITAN - 安裝 - 組み立
 て - 安裝 - การประกอบ - 펠치기 - ផ្គុំបំពាក់ - التركيب - التركيب



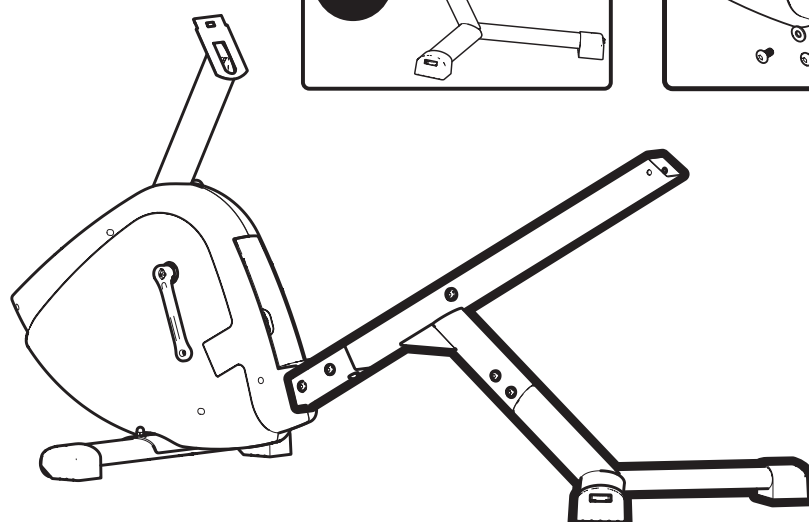
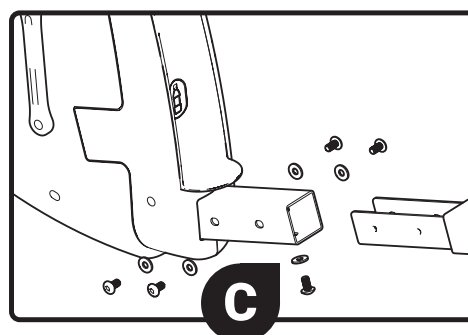
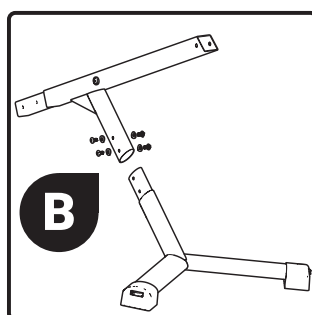
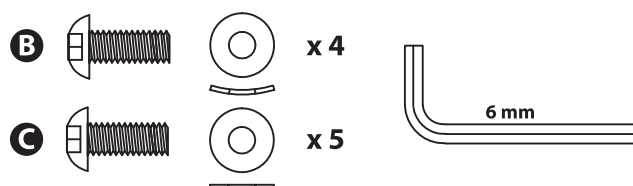
35 min



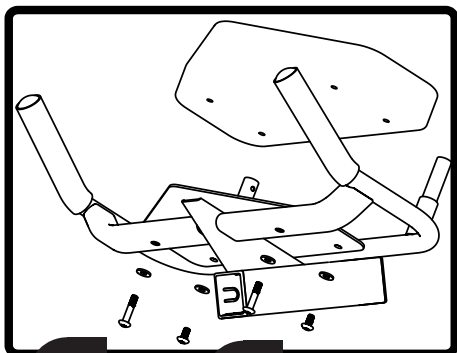
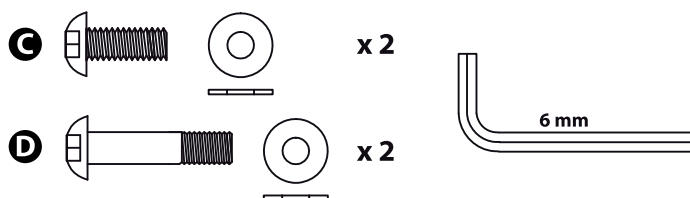
1



2

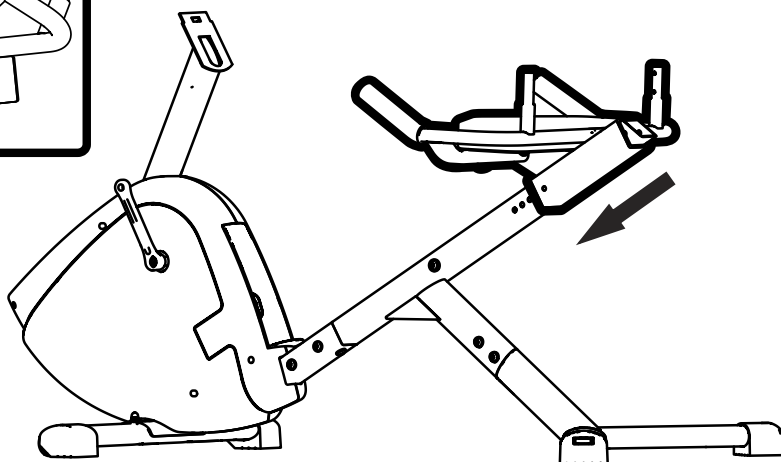


3

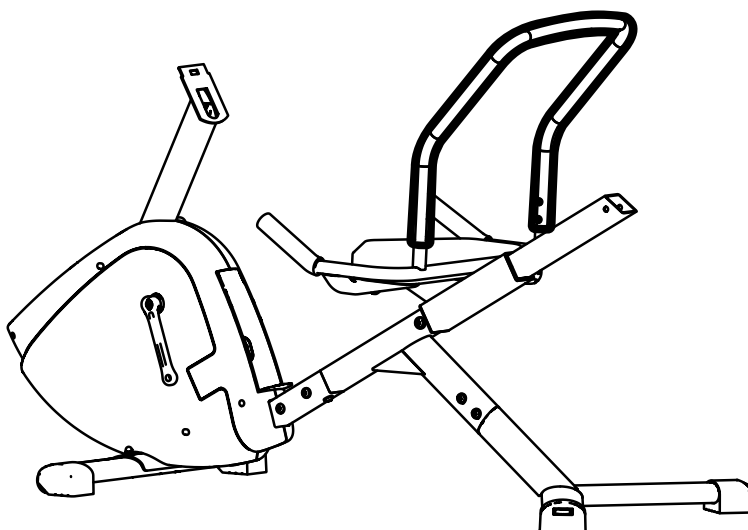
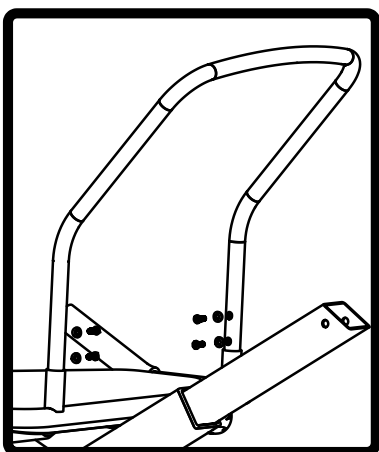


D

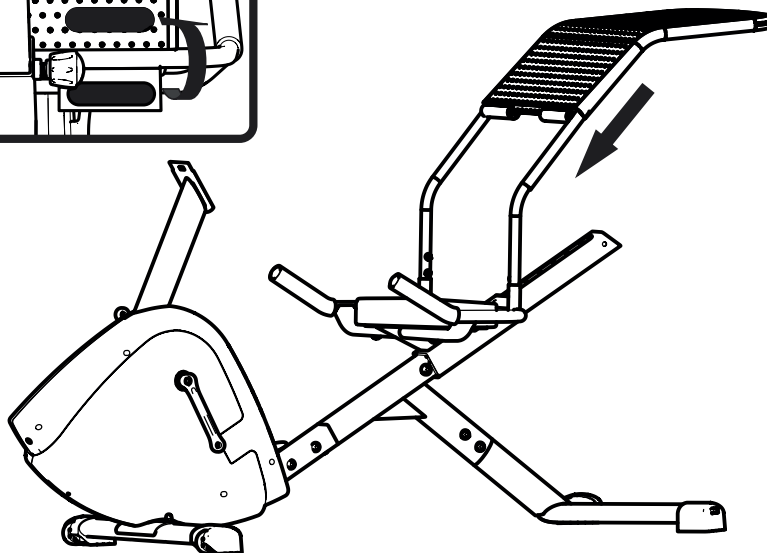
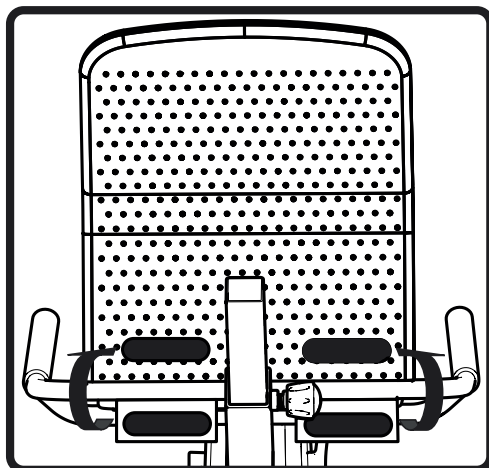
C



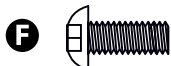
4



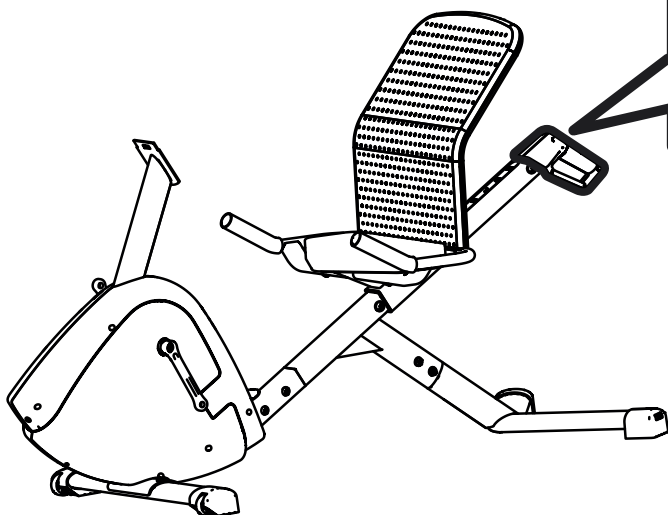
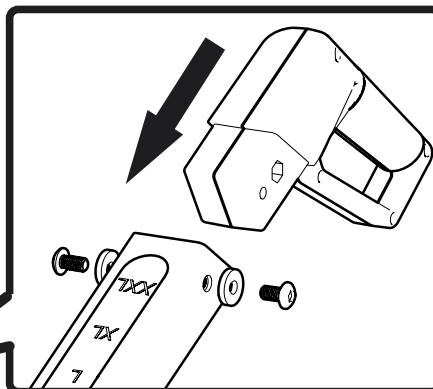
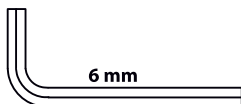
5



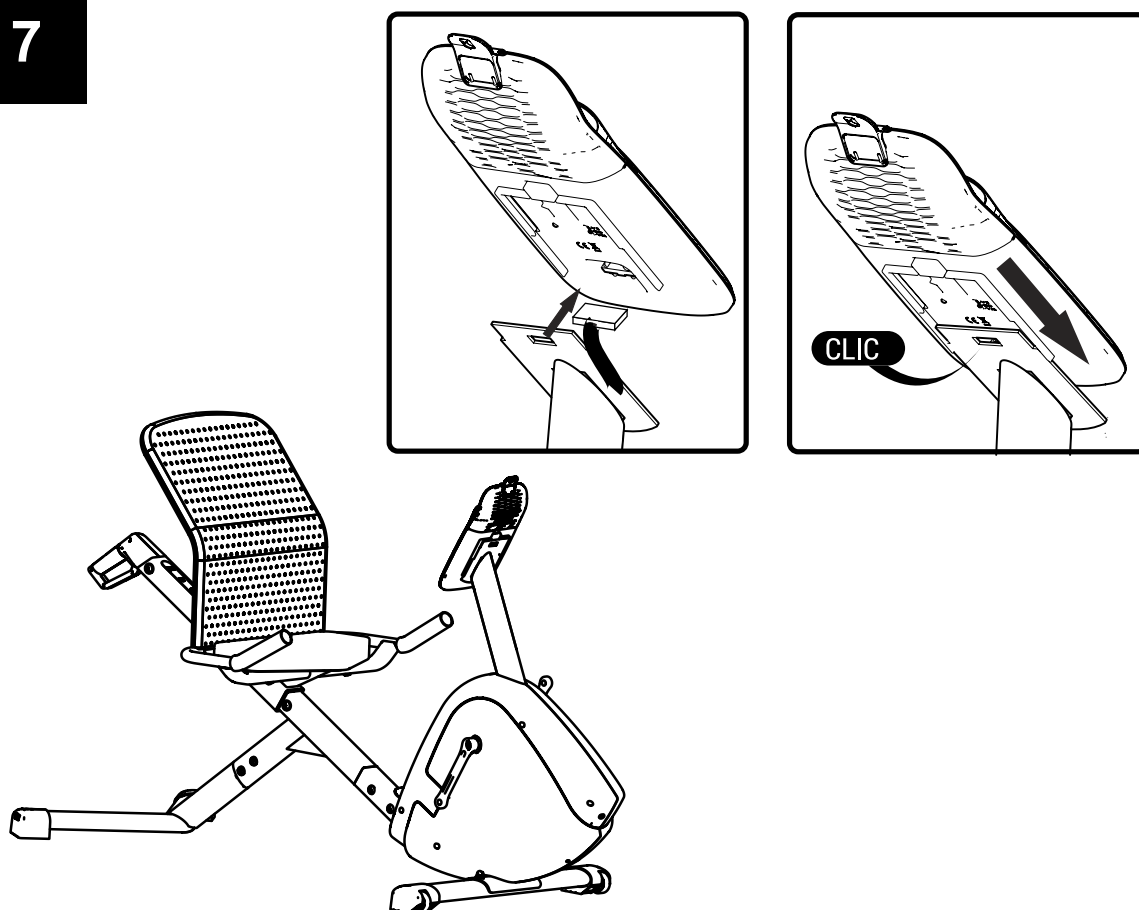
6



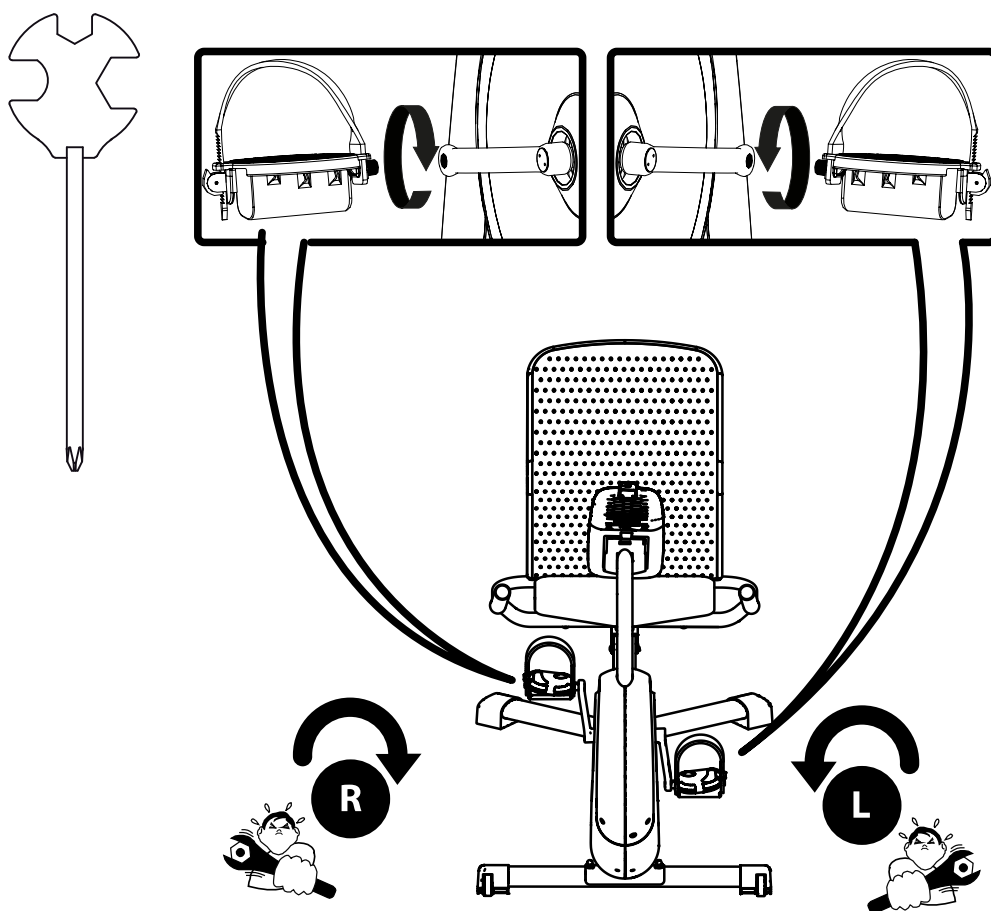
x 2

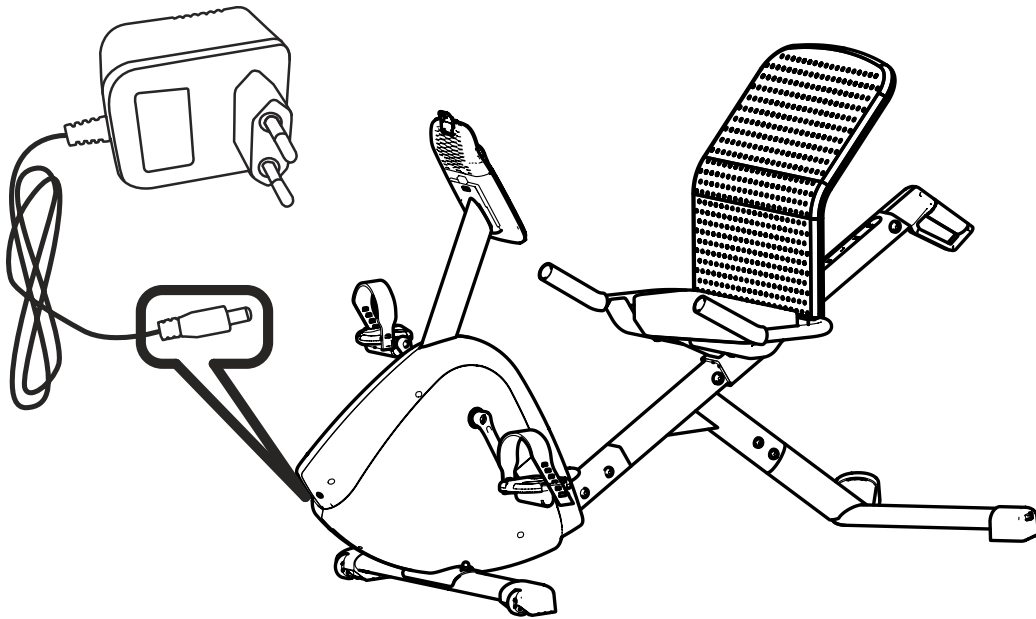


7



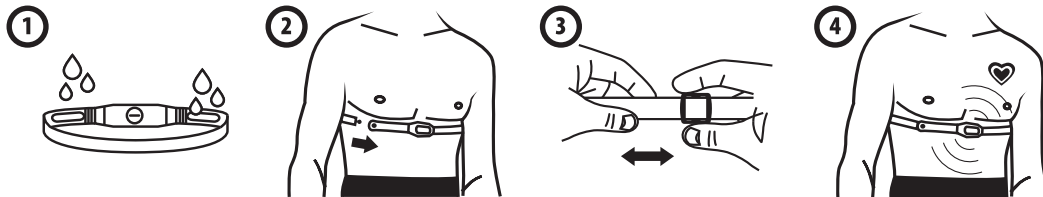
8





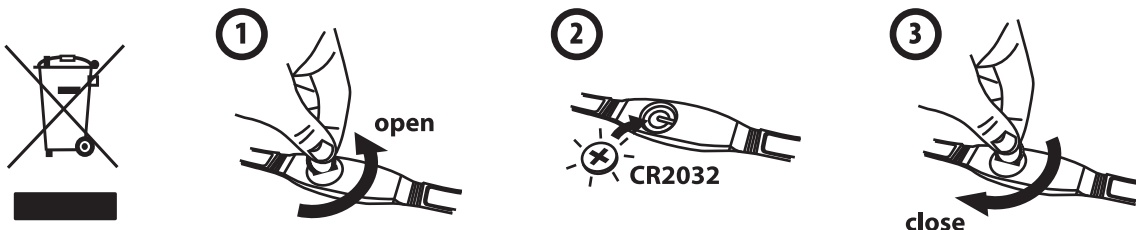
BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS - INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO - PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND - INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIMETRO - ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA - A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU - UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÄLTET MED HJÄRTFREKVENSMÄTARE - ПОСТАВЛЕНИЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - namestitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDIYOFREKANSMETRE KEMERINİN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНІЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LÁP ĐAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率測量胸帶的安裝 - 心拍数測定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 - ការដំឡើងเข็มขัดរបស់ເບ:ຢູ່ - تثبيت حزام متابعة معدل نبضات القلب - نصب تسمة مونيتر ضربان قلب



CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE - SUSTITUCIÓN DE LA PILA - AUSWECHSELN DER BATTERIE - SOSTITUZIONE DELLA PILA - BATTERIJ VERVANGEN - SUBSTITUIÇÃO DA PILHA - WYMIANA BATERII - AZ ELEM CSERÉJE - SCHIMBAREA BATERIEI - VÝMENA BATÉRIE - VÝMĚNA BATERIE - BATTERIBYTE - СМЯНА НА БАТЕРИЯТА - MIJENJANJE BATERIJA - ZAMENJAVA BATERIJE - ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ - PİL DEĞİŞTİRME - ЗАМЕНА БАТАРЕИ - THAY PIN - PENGGANTIAN BATERAI - 电池的更换 - バッテリーの交換 - 電池的更換 - การเปลี่ยนแบตเตอรี่ - 배터리 충전하기 - ការផ្លាស់ប្តូរស៊ីម៉ង់ត៍ - تغيير البلية - تعويض باترى



PRESENTATION

This bike is designed to provide optimal back support during your workout. This product is equipped with a magnetic transmitter to ensure pedalling smoothly with greater comfort.

SETTINGS

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

ADJUSTING THE SADDLE LEVEL

Warning: you must get off the bike in order to make any adjustments. For effective exercise, the seat should be at the correct height, ie when pedalling, your knees should be slightly bent when the pedals are in the farthest position.

HOW TO ADJUST THE PEDAL STRAPS

Remove the strap and adjust to the desired notch.

LEVELLING THE BICYCLE

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

MOVING

Use the handle to tip the product forwards on its wheels and move it in the required direction. Once you have finished, place the rear foot on the floor.

CONSOLE

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

PRESENTATION

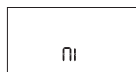


- Button Central button to switch on the console, confirm your choices, start a training session.
- Button Browse through the programme selection menu.
- Button Exit a programme, return to the main menu, switch off the console.
- +** Button Adjust (increase or decrease) the pedalling difficulty level, adjust (increase or decrease) your settings.
- Speed in kmh (or mph)
- Time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).
- Heart rate in beats per minute.
- Distance in km (or Mi).

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

VE: cross trainer / VM: exercise bike / RO: rowing machine / RESET: Reset the selection.

KM/MILES SELECTION



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



1. Switch off the console. / 2. Press and hold the central button or more than 3 seconds. / 3. Select the unit with the **- +** buttons. / 4. Confirm by pressing the central button , the console will automatically display the start screen.

THE HOME SCREEN



QUICK START

Begin pedalling to start your session. To adjust the pedalling difficulty level, press the **- +** buttons.

To take a break, stop pedalling for a few seconds. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start pedalling again.

To stop the session before the end, press the button. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

PROGRAMMES

Select the programmes menu by pressing the button. In the programmes menu, select the profile from the 7 options using the button or the **- +** buttons.

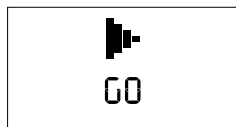
If you press the / button; set the workout duration using the **- +** buttons. Confirm by pressing the button or start pedalling (the default workout duration is 30 minutes).

PROGRAMME PROFILES

Default time = 30 minutes (except for the Quick-Start, in which the time increases), adjustable using the **— +** buttons.

A vertical tile = 3 resistance levels . There are 5 vertical blocks so 15 resistance levels in total.

»QUICK-START» MODE:



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

»KCAL 02» PROGRAMME



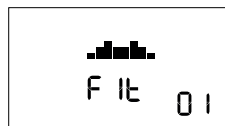
Benefit: Weight loss (Level 2).
Description: Low-intensity intervals in order to keep within the target zone, involving a greater muscle load than in level 1.

»PERF» PROGRAMME



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

»FIT 01» PROGRAMME



Benefit: Fitness (Level 1).
Description: Two peaks in intensity in a workout sequence that includes a progressive (climb) then declining (descent) phase.

»PULS» PROGRAMME



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

»FIT 02» PROGRAMME



Benefit: Fitness (Level 2).
Description: Maintain a good workload throughout the workout, which includes a progressive phase, a plateau and a declining phase.

»KCAL 01» PROGRAMME



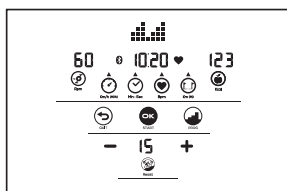
Benefit: Weight loss (Level 1).
Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session. Advice: If you can, keep hands in place during exercise.

»SOFT» PROGRAMME



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

SCREEN DURING THE SESSION



- Calories burned in Kcal / Number of pedal rotations per minute (or rpm)
- Heart rate in beats per minute. / Distance in km (or Mi)
- Speed in kmh (or mph) / Resistance level (scale of exercise intensity)
- Time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).
- Heart rate zone indicator

PERFORMANCE SUMMARY

The summary of your performance is automatically displayed at the end of your session during the two-minute recovery period. You will be able to see:
your average heart rate (if you were wearing a non-encoded analogue heart rate monitor during your session); an estimate of the number of calories burned;
your average speed; the distance travelled.

To exit the performance summary before the end, press and hold the central button.

TROUBLESHOOTING

CONSOLE:

Your console does not turn on or is displaying «E1», «E2», «E3». Unplug the product then check the connections at the back of the console and inside the stem tube.

DISTANCE:

On the back of the console a slider offers several positions.

Select «VM» if not already selected. In resistance 1, you must obtain for 60 RPM around 18Km / h.

CALORIES:

The measurement is based on level of resistance and cadence (RPM).

HEART RATE MEASUREMENT:

Through the hands (Hand-pulse):

- Measurements during exercise/active movement resulting in frequent loss of signal.

The display of readings is not instantaneous and the delay can sometimes be long.

NOISE:

1. Unscrew the pedals by 2 turns, then tighten them again fully.
2. Check the stability of the bike and correct it if necessary (see paragraph: LEVELLING THE BIKE).
3. Regularly check that the settings knobs are correctly positioned and tightened (see paragraph:

Dry hands result in decreased or sometimes lost signal.

Moisten hands for better measurement.

If you question the readings or signal, test them with another user if possible. No heart rate reading: verify the connection between the Hand-Pulse sensors and console.

With a heart rate chest strap:

Verify the position of the battery or replace it with a new battery.

Lightly moisten the strap where in contact with your skin.

The strap should be placed directly on your skin, with the transmitter in the centre of your chest.

PEDALS:

To tighten the left pedal you must turn counter-clockwise.

SETTINGS:

4. Regularly check that all screws are properly tightened (included that of the seat).

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

PRESENTATION

Ce vélo est conçu pour vous offrir un maintien du dos optimal pendant votre entraînement. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups.

RÉGLAGES

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

MISE À NIVEAUX DE LA SELLE

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages. Pour un exercice efficace, le siège doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus loin.

COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PÉDALES

Retirer la sangle et ajuster au cran désiré.

MISE À NIVEAUX DU VÉLO

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

DÉPLACEMENT

Servez vous de la poignée pour basculer le produit vers l'avant sur ses roulettes et déplacez le dans la direction souhaitée. Lorsque que le déplacement est terminé, accompagnez le retour du pied arrière vers le sol.

CONSOLE

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

PRESENTATION

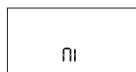


- Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.
- Naviguer dans le menu choix du programme.
- Quitter un programme, revenir au menu principal, éteindre la console.
- + Régler (augmenter ou diminuer) la difficulté de pédalage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres.
- Vitesse en km/h (ou Mi/h).
- Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide).
- Fréquence cardiaque en battement par minute.
- Distance en km (ou Mi).

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

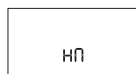
VE: vélo elliptique / VM: vélo d'appartement / RO: rameur / RESET : Réinitialiser la sélection.

SÉLECTION KM / MI



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

Pour passer en unité Miles (Mi):



1. Éteindre la console. / 2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central . / 3. Sélectionner l'unité avec les boutons - + . / 4. Valider en appuyant sur le bouton central , la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.

ECRAN D'ACCUEIL



DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer à pédaler pour démarrer votre séance. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons - + .

Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.

Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton . Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

PROGRAMMES

Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton . Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 7 proposés en utilisant le bouton ou les boutons - + .

Si vous validez en appuyant sur le bouton / , vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons - + . Vous validez en appuyant sur le bouton ou commencez à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).

PROFILS DE PROGRAMME

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches -- + .
Un carreau vertical = 3 niveaux de résistance. Il y a 5 carreaux verticaux donc 15 niveaux de résistance au total.

MODE «QUICK-START» Bénéfice : Utilisation rapide. Description : S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement!	PROGRAMME «KCAL 02» Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 2). Description : Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.
PROGRAMME «PERF» Bénéfice : Performance Description : Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante. Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Les résistances plus faibles étant des phases de récupération.	PROGRAMME «FIT 01» Bénéfice : Être en forme (Niveau 1). Description : 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive.
PROGRAMME «PULS» Bénéfice : Tonification Description : Double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Résistance élevée = rythme plus faible pour un engagement musculaire plus important.	PROGRAMME «FIT 02» Bénéfice : Être en forme (Niveau 2). Description : Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séquence qui comprend une phase progressive, un pic d'effort, et une phase dégressive.
PROGRAMME «KCAL 01» Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 1). Description : Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.	PROGRAMME «SOFT» Bénéfice : Parcours plat. Description : Parcours 100% personnalisable, avec récapitulatif des performances en fin de séance.

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE

	Calories brûlées en Kcal / Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm) Fréquence cardiaque en battement par minute. / Distance en km (ou Mi). Vitesse en km/h (ou Mi/h). / Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort) Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide). Indicateur de zone cardiaque
-------------	---

RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser: votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquencemètre de type analogique non codée pendant votre séance); une estimation du nombre de calories brûlées; votre vitesse moyenne; la distance parcourue.
Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.

DIAGNOSTICS DES ANOMALIES

CONSOLE : Votre console ne s'allume pas ou affiche «E1», «E2», «E3». Merci de débrancher puis de vérifiez les connexions que vous avez effectués au dos de la console et à l'intérieur du tube de potence. DISTANCE : Au dos de la console un curseur propose plusieurs positions. Merci de le positionner sur "VM" si ce n'est pas le cas. En résistance 1, vous devez obtenir pour 60 RPM environs 18Km/h. CALORIES : Le calcul prend en compte le niveau de résistance et la cadence (RPM). MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE : Par les mains (Handpulse) : - Mesures en cours d'exercice / en mouvement donc signal souvent coupé. L'affichage des valeurs mesurées n'est pas instantané donc décalage parfois important. BRUIT : 1. Dévissez de 2 tours puis visser les pédales au maximum. 2. Vérifiez la stabilité et corriger si besoin (voir paragraphe : MISE À NIVEAU DU VELO). 3. Vérifiez régulièrement que les molettes de réglages sont bien positionnées et bien vissées (voir	Les mains sèches provoquent une diminution du signal ou parfois un signal coupé. Humidifier les mains pour améliorer la mesure. Si doute sur les valeurs ou le signal, demander de tester avec un autre utilisateur si possible. Pas de mesure de la fréquence : vérifiez les connexions des Hand-Pulse avec la console. Avec une ceinture pour capter la fréquence cardiaque : Vérifiez le positionnement de la pile ou remplacez la par une pile neuve. Humidifiez légèrement la ceinture sur la partie qui est en contact avec votre peau. Assurez vous de placer la ceinture directement sur la peau avec l'émetteur au centre du thorax. PÉDALES : Pour visser la pédale de gauche pensez à tourner dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre. paragraphe : RÉGLAGES). 4. Vérifiez régulièrement que les vis d'assemblage sont bien vissées (y compris les écrous de la selle).
--	---

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

PRESENTACIÓN

Esta bicicleta está diseñada para proporcionar un respaldo óptimo durante su entrenamiento. Este producto está equipado con un transmisor magnético para asegurar un pedaleo suave con mayor comodidad.

AJUSTES

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

AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN

Advertencia: Es importante bajar de la bicicleta para realizar cualquier ajuste. Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta, es decir, al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente dobladas cuando los pedales están en la posición más alejada.

CÓMO AJUSTAR LAS CORREAS DE PEDAL

Retire la correa y ajuste a la muesca deseada.

NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

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

DESPLAZAMIENTO

Sujeta el producto por la empuñadura para inclinarlo sobre las ruedas y moverlo en la dirección que desees. Cuando hayas terminado, coloca la pata trasera en el suelo.

CONSOLA

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

PRESENTACIÓN

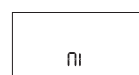


- Botón central para encender la consola, confirmar sus opciones e iniciar una sesión de ejercicios.
- Navegar por las opciones del menú elegido del programa.
- Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.
- + Ajustar (aumentar o disminuir) la dificultad del pedaleo, ajustar (aumentar o disminuir) su configuración.
- Velocidad en km/h (o mi/h).
- Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).
- Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.
- Distancia en km (o Mi).

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

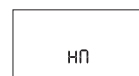
VE: elíptica / VM: bicicleta estática / RO: Remo / RESET: Reinicializar la selección.

SELECCIÓN KM/MI



De forma predeterminada, la consola le da las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h.

Para pasar a la unidad Millas (Mi):



1. Apague la consola. / 2. Presione más de 3 segundos el botón . / 3. Seleccione la unidad con los botones - + . / 4. Confirme pulsando el botón central La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

PANTALLA DE INICIO



INICIO RÁPIDO

Comienza a pedalear para iniciar la sesión. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones - + .

Para hacer una pausa, deja de pedalear durante algunos segundos. Para reanudar la sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comienza a pedalear de nuevo.

Para apagar la consola, mantenga presionado el botón . después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

PROGRAMAS

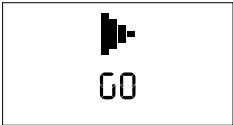
Seleccione los programas del menú pulsando el botón . En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 7 opciones con el botón o los botones - + .

Si pulsa el botón / ; establece la duración del entrenamiento con los botones - + . Confirma pulsando el botón o empiece a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos).

PERFILES DE PROGRAMA

Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto en Quick-Start en el que aumenta el tiempo), ajustable con las teclas -- + .
Una barra vertical = 3 niveles de resistencia. Hay 5 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.

MODO «QUICK-START» (INICIO RÁPIDO):



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

PROGRAMA «KCAL 02»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 2).
Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantenerte dentro de la zona objetivo, con una carga muscular mayor que en el nivel 1.

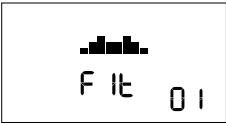
ES

PROGRAMA «PERF»



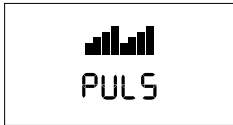
Beneficio: Rendimiento
Descripción: Intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular. Lo ideal sería mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias más bajas son las fases de recuperación.

PROGRAMA «FIT 01»



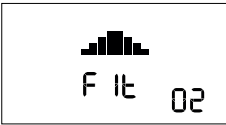
Beneficio: Fitness (Nivel 1).
Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).

PROGRAMA «PULS»



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

PROGRAMA «FIT 02»



Beneficio: Fitness (Nivel 2).
Descripción: Mantiene una buena carga de trabajo a lo largo de la sesión de ejercicios, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente.

PROGRAMA «KCAL 01»



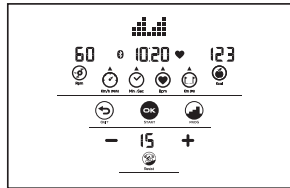
Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).
Descripción: Baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento. Consejo: Si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.

PROGRAMA «SOFT»



Beneficio: Plano.
Descripción: 100% personalizable con un resumen del rendimiento al final de la sesión.

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



- Calorías quemadas en Kcal / Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm)
- Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto. / Distancia en km (o mi).
- Velocidad en km/h (o mi/h). / Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo)
- Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).
- Indicador de zona de frecuencia cardíaca

RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrá ver: su frecuencia cardíaca media (si tiene un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión); el número estimado de calorías quemadas; su velocidad media; la distancia recorrida.
Para detener el resumen de los resultados antes de terminar, mantenga pulsado el botón central.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

- CONSOLA:**
Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchufa y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.
- DISTANCIA:**
En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones.
Colócalo en la posición «VM» si no es el caso. En la resistencia 1, debes obtener para 60 RPM alrededor de 18Km / h.
- CALORÍAS:**
El cálculo tiene en cuenta el nivel de resistencia y la cadencia (RPM).
- MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:**
Por las manos (Handpulse):
- Mediciones en ejercicio/en movimiento, por lo que la señal a menudo se corta.
La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- RUÍDO:**
1. Desatornilla 2 vueltas y luego atornilla los pedales al máximo.
2. Verifica la estabilidad y corrígela si es necesario (ver el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
3. Comprueba regularmente que las perillas de ajuste están colocadas y apretadas correctamente (ver el párrafo: AJUSTES).
4. Comprueba regularmente que los tornillos de montaje estén apretados (incluidas las tuercas del sillín).
- La medición con las manos secas causa una disminución en la señal o, a veces, un corte de la señal.
Humedecerse las manos mejora la medición.
Si tienes dudas sobre los valores o la señal, pide a otro usuario que lo pruebe, si es posible. No hay medición de la frecuencia: comprueba las conexiones del pulsómetro con la consola.
Con un cinturón para capturar la frecuencia cardíaca:
Verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
Humedece ligeramente el cinturón en la parte que está en contacto con la piel.
Asegúrate de colocarte el cinturón directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.
- PEDALES:**
Para ver el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

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

EINLEITUNG

Dieses Bike ist entworfen, um eine optimale Rückenunterstützung während des Trainings zu bieten. Dieses Produkt ist mit einem magnetischen Sender ausgerüstet, um ein flüssiges Treten für einen höheren Komfort zu gewährleisten.

EINSTELLUNGEN

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

EINSTELLEN DER SATTELHÖHE

Warnung : Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern. Für eine effiziente Trainingseinheit muss der Sitz auf die richtige Höhe verstellt werden; das heißt, dass Ihre Knie leicht angewinkelt sein müssen, wenn sich die Pedale in der Tiefstellung befindet.

PEDALGURTE VERSTELLEN

Entfernen Sie den Gurt und verstellen Sie ihn in die gewünschte Kerbe.

HÖHENVERSTELLUNG DES HEIMTRAINERS

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

TRANSPORT

Fassen Sie den Crosstrainer am Griff, um ihn nach vorn auf die Rollen zu kippen und bewegen Sie das Gerät in die gewünschte Richtung. Sobald sich der Crosstrainer in der gewünschten Position befindet, blockieren Sie ihn mit dem Fuß, um ihn wieder nach hinten zu kippen.

KONSOLE

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

EINLEITUNG

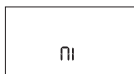


- Konsole einschalten, Auswahl bestätigen und Trainingseinheit starten.
- Im Menü für die Programmauswahl navigieren.
- Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.
- Tretfrequenz einstellen (erhöhen oder senken), Parameter einstellen (erhöhen oder senken).
- Geschwindigkeit in km/h (oder Mi/h).
- Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder die Zeit, die seit dem Beginn der Trainingseinheit verstrichen ist, im Falle einer Trainingseinheit mit einem Schnellstart).
- Herzfrequenz in Schlägen pro Minute .
- Wegstrecke in km (oder Mi).

Auswahlschalter: Schalter zur Auswahl eines Geräts (VE, Ro, VM).

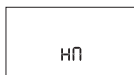
VE: Ellipsentrainer / VM: Heimtrainer / RO: Ruderer / RESET : Auswahl zurücksetzen

AUSWAHL KM / MI



Standardmäßig zeigt die Konsole Distanzen und Geschwindigkeiten in km und km/h an.

Auf Meilen (Mi) umschalten:



1. Konsole ausschalten. / 2. länger als 3 Sekunden lang gedrückt halten. / 3. Mit die gewünschte Maßeinheit wählen. / 4. antippen, um den Startbildschirm anzuzeigen.

EMPFANGSDISPLAY



SNHELLSTART

Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten. Zum Einstellen der Tretfrequenz tippen Sie auf drücken.

Wenn Sie eine Pause machen möchten, hören Sie einige Sekunden auf, in die Pedale zu treten. Um mit Ihrer Trainingseinheit (binnen 15 Minuten nach Beginn der Pause) fortzufahren, treten Sie wieder in die Pedale.

Tippen Sie auf , um die Trainingseinheit zu unterbrechen. Sobald der Startbildschirm erscheint, halten Sie etwas länger gedrückt, um die Konsole auszuschalten. Nach 15 Minuten der Inaktivität wird die Konsole automatisch ausgeschaltet.

PROGRAMME

Tippen Sie auf , um das Programmenü auszuwählen. Wählen Sie im Menü Programme mit der Taste eines von 7 möglichen Profilen, oder den Schaltflächen .

Beim Validieren durch Drücken der Taste / , um Ihre Auswahl zu validieren und verwenden Sie die Tasten . Drücken Sie oder Sie fangen an, in die Pedale zu treten (standardmäßig dauert eine Übung 30 Minuten).

PROFILE

Standarddauer = 30 Minuten (ausgenommen beim „Quick-Start“ bei dem sich die Dauer inkrementiert), stellbar durch Drücken der Tasten **- +** .
Eine vertikale Kachel = 3 Widerstandsstufen. Es gibt insgesamt 5 vertikale Blöcke und 15 Widerstandsstufen.

„QUICK-START“-MODUS Vorteil: Schneller Einstieg. Beschreibung: Einfach auf den Crosstrainer setzen und in die Pedale treten!	PROGRAMM «KCAL 02» Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 2). Beschreibung: Intervalle mit einer niedrigen Intensität, um im Zielbereich zu bleiben und die Muskeln stärker zu belasten als auf der Stufe 1.
PROGRAMM «PERF» Vorteil: Performance Beschreibung: Intensivtrainingsintervalle, um Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern. Im Idealfall behalten Sie während einer Trainingseinheit immer den gleichen Rhythmus bei. Ein geringer Widerstand entspricht den Erholungsphasen.	PROGRAMM «FIT 01» Vorteil: Fitness (Niveau 1). Beschreibung: 2 Belastungsphasen in einer Trainingseinheit mit einer Auf- und einer Abwärmphase.
PROGRAMM «PULS» Vorteil: Muskelaufbau Beschreibung: Doppelter Anstieg, passen Sie den Rhythmus an die Widerstandsstufe an. Hoher Widerstand = geringeres Tempo für eine höhere Muskelbeanspruchung.	PROGRAMM «FIT 02» Vorteil: Fitness (Niveau 2). Beschreibung: Achten Sie beim Training auf eine angemessene Verteilung Muskelbeanspruchung in einer Einheit mit einer Aufwärmphase, Belastungsphase und eine Abwärmphase.
PROGRAMM «KCAL 01» Vorteil: Gewicht verlieren (Stufe 1). Beschreibung: Doppeltes Plateau mit geringer Intensität für die Aufrechterhaltung einer relativ hohen Geschwindigkeit während der Trainingseinheit. Tipp: Halten Sie Ihre Hände während der Trainingseinheit möglichst ruhig.	PROGRAMM «SOFT» Vorteil: Flache Strecke. Beschreibung: 100% personalisierbare Strecke mit einer Übersicht über die Leistung am Ende der Trainingseinheit.

DE

ANZEIGE WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

Verbrannte Kalorien in Kcal / Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute (oder U/min)

Herzfrequenz in Schlägen pro Minute . / Distanz in km (oder Mi).

Geschwindigkeit in km/h (oder Mi/h) . / Widerstandsgrad (Belastungsmaße)

Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder die Zeit, die seit dem Beginn der Trainingseinheit verstrichen ist, im Falle einer Trainingseinheit mit einem Schnellstart).

Herzfrequenzanzeige

LEISTUNGSÜBERBLICK

Der Überblick über Ihre Leistung erscheint automatisch am Ende der Trainingseinheit während der 2-minütigen Erholungsphase. Auf dem Display erscheinen folgende Werte:
Ihre mittlere Herzfrequenz (wenn Sie während der Trainingseinheit einen Gurt mit einem analogen, nicht codierten Herzfrequenzmonitor tragen); Schätzung der Anzahl der verbrannten Kalorien;
Mittlere Geschwindigkeit; Zurückgelegte Distanz.
Wenn Sie die Leistungsübersicht vor dem Ende der Trainingseinheit anzeigen möchten, drücken Sie etwas länger die zentrale Taste und halten Sie gedrückt.

DIAGNOSE DER ANOMALIEN

KONSOLE: Die Konsole lässt sich nicht einschalten oder zeigt „E1“, „E2“, „E3“ an. Trennen Sie den Heimtrainer vom Netz und prüfen Sie die Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole und im Rohr des Vorbaus. DISTANZ: Auf der Rückseite der Konsole kann der Cursor auf mehrere Positionen gesetzt werden. Stellen Sie den Cursor auf „VM“, sofern dies nicht bereits der Fall ist. Bei Widerstand 1 müssen Sie für 60 U / min etwa 18 km / h erreichen. KALORIEN: Bei der Berechnung werden der Widerstand und der Rhythmus (U/min) berücksichtigt. MESSUNG DER HERZFREQUENZ: Mit der Hand (Handpulsmesser): - Messung während einer Trainingseinheit / in Bewegung, also wenn das Signal häufig unterbrochen wird.	Die Messwerte werden nicht sofort angezeigt, so dass es zu Abweichungen kommt. Trockene Hände schwächen oder unterbrechen das Signal. Feuchte Hände liefern genauere Messwerte. Bei Zweifeln in Bezug auf die Werte oder das Signal sollten Sie das Gerät wennmöglich an einem anderen Nutzer testen. Keine Frequenzmessung: Prüfen Sie die Verbindung des Handpulsmessers mit der Konsole. Mit einem Gurt zur Erfassung der Herzfrequenz: Prüfen Sie die Position der Batterie oder wechseln Sie die Batterie aus. Befeuchten Sie den Gurtbereich, der auf der Haut aufliegt. Vergewissern Sie sich, dass der Gurt direkt mit dem Sensor in der Mitte der Brust auf der Haut aufliegt. PEDALE: Bedenken Sie beim Anschrauben des linken Pedals, dass Sie das Pedal GEGEN den Uhrzeigersinn drehen müssen.
---	--

- GERÄUSCHPEGEL:**
- Um 2 Umdrehungen zurückdrehen und dann die Pedale bis zum Anschlag festschrauben.
 - Prüfen Sie die Stabilität und nehmen Sie bei Bedarf Korrekturen vor (siehe Abschnitt: WARTUNG DES TRAINERS).
 - Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Einstellschrauben ordentlich positioniert und festgeschraubt sind (siehe Abschnitt :EINSTELLUNGEN).
 - Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Montageschrauben (einschließlich der Muttern am Sattel) festgeschraubt sind).
- Wenn das Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst bei Domyos (siehe letzte Seite der :Kundendienstbroschüre).

PRESENTAZIONE

Questa bicicletta è progettata per fornire un sostegno ottimale durante l'allenamento. Questo prodotto è dotato di trasmissione magnetica per un ottimo comfort di pedalata senza strattoni.

REGOLAZIONI

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

REGOLAZIONE DELLA SELLA

Avvertenza: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina. Per un allenamento efficace, la sella deve essere alla giusta altezza, tale che, pedalando, le ginocchia devono essere leggermente flesse quando i pedali sono nella posizione più lontana.

MODALITÀ DI REGOLAZIONE DELLA CINGHIA DEI PEDALI

Togliere la cinghia e regolare sulla tacca desiderata.

MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

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

SPOSTAMENTO

Servitevi della maniglia per inclinare il prodotto in avanti sulle rotelle e spostatelo nella direzione voluta. Una volta terminato lo spostamento, accompagnate il ritorno a terra del piede posteriore

CONSOLE

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

PRESENTAZIONE



-  Pulsante centrale per accendere la console, confermare una scelta, avviare una seduta d'allenamento.
-  Per navigare nel menu di scelta del programma.
-  Per uscire da un programma, tornare al menu principale, spegnere la console.
-  - + Per regolare (aumentare o diminuire) la difficoltà della pedalata, regolare (aumentare o diminuire) i vostri parametri.
-  Velocità in km/h (o mi/h).
-  Tempo rimanente prima della fine della seduta (o tempo complessivo dall'inizio della seduta, nel caso di una seduta ad avvio rapido).
-  Frequenza cardiaca in battiti al minuto.
-  Distanza in km (o Mi).

Interruttore di selezione: Per selezionare il tipo di attrezzo (VE, Ro, VM).

VE: ellittica / VM: cyclette / RO: vogatore / RESET: Reinizializzare la selezione.

SELEZIONE KM / MI

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

 1. Spegnete la console. / 2. Premete il pulsante centrale per più di 3 secondi  . / 3. Selezionate l'unità con i pulsanti - + . / 4. Confermate premendo il pulsante centrale  , la console si porta automaticamente alla schermata iniziale.

SCHERMATA INIZIALE



AVVIAMENTO RAPIDO

Iniziate a pedalare per avviare la sessione. Per regolare la difficoltà della pedalata, premete i pulsanti - + .

Per fare una pausa, smettete di pedalare per alcuni secondi. Per riprendere la sessione (entro i 15 minuti dopo l'inizio della pausa), ricominciate a pedalare.

Per interrompere la seduta prima della fine, premete il pulsante  . Per spegnere la console, premete a lungo il pulsante  dopo essere tornati alla schermata iniziale. La console si spegne automaticamente dopo 15 minuti di inattività.

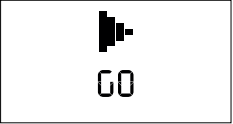
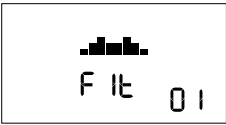
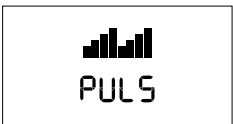
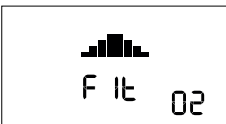
PROGRAMMI

Selezionate il menu programmi premendo il pulsante  . Nel menu programmi, selezionate uno dei 7 profili proposti utilizzando il pulsante  o i pulsanti - + .

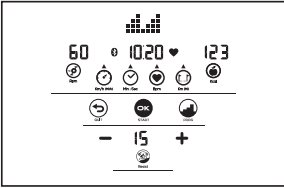
Per impostare la distanza totale da percorrere mediante l'utilizzo dei pulsanti, premere il pulsante  /  , per impostare il tempo dell'esercizio, premete i pulsanti - + . Per confermare, premete il pulsante  o iniziare a pedalare (il tempo dell'esercizio è di 30 minuti per preimpostazione).

PROFILI DI PROGRAMMA

Tempo preimpostato = 30 minuti (tranne «Quick-Start» per il quale il tempo aumenta) regolabile premendo i tasti - + .
Un quadretto in verticale = 3 livelli di resistenza. Ci sono 5 quadretti in verticale, quindi 15 livelli di resistenza in tutto.

MODALITÀ «QUICK-START»  Beneficio: Utilizzo rapido. Descrizione: Salire sulla cyclette e limitarsi a pedalare!	PROGRAMMA «KCAL 02»  Beneficio: Perdita di peso (Livello 2). Descrizione: Intervalli a bassa intensità per mantenersi nella zona voluta, associando uno sforzo muscolare maggiore rispetto al livello 1.
PROGRAMMA «PERF»  Beneficio: Prestazioni Descrizione: Intervalli ad alta intensità per migliorare la vostra resistenza con un elevato sforzo muscolare. Idealmente, occorre mantenere lo stesso ritmo per l'intera sessione. Le resistenze inferiori sono fasi di recupero.	PROGRAMMA «FIT 01»  Beneficio: Tenersi in forma (Livello 1). Descrizione: 2 picchi di intensità inclusi in una sequenza d'allenamento comprendente una fase progressiva e una decrescente.
PROGRAMMA «PULS»  Beneficio: Tonificazione Descrizione: Doppia ascensione, adattare il ritmo secondo il livello di resistenza. Resistenza elevata = ritmo più lento per un impegno muscolare maggiore.	PROGRAMMA «FIT 02»  Beneficio: Tenersi in forma (Livello 2). Descrizione: Mantenere un buon volume di lavoro durante l'intera sequenza comprendente una fase progressiva, un picco di sforzo e una fase decrescente.
PROGRAMMA «KCAL 01»  Beneficio: Perdita di peso (Livello 1). Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido durante la sessione d'allenamento. Consiglio: Tenere possibilmente le mani ferme durante lo sforzo.	PROGRAMMA «SOFT»  Beneficio: Percorso piano. Descrizione: Percorso totalmente personalizzabile, con riepilogo delle prestazioni a fine sessione.

SCHERMATA DURANTE LA SEDUTA



-  Calorie bruciate in Kcal /  Numero di giri di pedale al minuto (o rpm)
-  Frequenza cardiaca in battiti al minuto /  Distanza in km (o mi).
-  Velocità in km/h (o mi/h) /  Livelli di resistenza (scala d'intensità dello sforzo)
-  Tempo rimanente prima della fine della seduta (o tempo complessivo dall'inizio della seduta, nel caso di una seduta ad avvio rapido).
-  Indicatore di zona cardiaca

RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI

Il riepilogo delle vostre prestazioni è visualizzato automaticamente al termine della seduta, durante il periodo di recupero di 2 minuti. Potete così visualizzare:
la vostra frequenza cardiaca media (se avete indossato una cintura con cardiofrequenzimetro di tipo analogico non codificato durante la seduta); una stima del numero di calorie bruciate;
la velocità media; la distanza percorsa.
Per fermare il riepilogo delle prestazioni prima della fine, premete a lungo il pulsante centrale.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

CONSOLE : La console non si accende o mostra "E1", "E2", "E3". Staccare la spina e verificare i collegamenti effettuati sul retro della console e all'interno del tubo del braccio di supporto. DISTANZA: Un cursore sul retro della console propone più posizioni. Se questa funzione non interessa, portarlo su "VM". Nella resistenza 1, devi ottenere per 60 RPM circa 18Km / h. CALORIE: Il calcolo tiene conto del livello di resistenza e della cadenza (RPM). MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA: Attraverso le mani (Handpulse): - Misurazioni durante l'esercizio / in movimento, quindi spesso segnale interrotto. La visualizzazione dei valori misurati non è istantanea: quindi scarto a volte notevole. RUMORE: - Svitare di 2 giri, poi avvitare i pedali al massimo. - Verificare la stabilità e correggere se necessario (vedere paragrafo: LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE). Se il problema persiste, rivolgersi all'assistenza post-vendita Domyos (cfr ultima pagina: assistenza post-vendita).	Le mani asciutte provocano una riduzione o a volte un'interruzione del segnale. Inumidire le mani per migliorare la misurazione. In caso di dubbio su valori o segnale, chiedere se possibile di provare con un altro utilizzatore. Nessuna misura della frequenza: verificare le connessioni degli Hand-Pulse con la console. Con una cintura per rilevare la frequenza cardiaca: Verificare la collocazione della pila o sostituirla con una pila nuova. Inumidire leggermente la cintura sulla parte a contatto con la pelle. Assicurarsi che la cintura sia posta direttamente sulla pelle con il trasmettitore al centro del torace. PEDALI: Per avvitare il pedale sinistro, ruotarlo in senso ANTIORARIO. - Verificare regolarmente che le rotelle delle regolazioni siano ben collocate e ben serrate (vedere paragrafo: REGOLAZIONI). - Verificare regolarmente che le viti di montaggio siano ben serrate (compresi i dadi della sella).
--	---

OVERZICHT

Deze fiets is ontworpen om optimale rugsteun te bieden tijdens uw training. Dit product is uitgerust met een magnetische zender om soepel trappen met meer comfort te waarborgen.

INSTELLINGEN

Waarschuwing: Men moet van de crosstrainer afstappen voor het instellen.

DE ZADELHOOGTE BIJSTELLEN

Waarschuwing: Men moet van de crosstrainer afstappen voor het instellen. Voor een effectieve workout dient het zadel op de juiste hoogte te staan. Tijdens het fietsen moeten de knieën licht gebogen zijn wanneer de pedalen het verst van u af staan.

DE RIEMEN VAN DE PEDALEN BEVESTIGEN

Verwijder de band en pas het op de gewenste lengte aan.

DE CROSSTRAINER WATERPAS ZETTEN

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

VERPLAATSEN

Gebruik de handgreep om het product naar voor te kantelen op zijn wieltjes en verplaats het in de gewenste richting. Zodra het op zijn plaats staat, zet u de achtersteun op de vloer.

CONSOLE

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

OVERZICHT

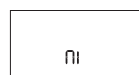


- Centrale knop om de console aan te zetten, keuzes in te stellen, en een trainingssessie te starten.
- Navigeren in het keuzeprogrammamenu.
- Een programma verlaten, teruggaan naar het hoofdmenu, de console uitschakelen.
- + Instellen van de moeilijkheidsgraad van het trappen (hoger of lager), instellen van uw parameters (hoger of lager).
- Snelheid in km/u (of mi/u).
- Resterende tijd tot het einde van de sessie (of gecumuleerde tijd sedert het begin van de sessie, in het geval van een snelstartsessie).
- Hartslagfrequentie in slagen per minuut
- Afstand in kilometers (of mijlen).

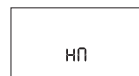
Keuzeschakelaar: Kies uw type apparaat (EF, RF, HT).

EF: elliptische fiets / HT: hometrainer / RF: roeifiets / RESET: De selectie opnieuw instellen.

SELECTIE KM / MI

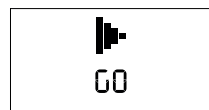


Standaard geeft uw console de informatie over afstand in km en over snelheid in km/u.
Om over te gaan op de eenheid in mijlen (mi):



1. De console uitzetten. / 2. Meer dan 3 seconden op de centrale knop drukken . / 3. De eenheid kiezen met de knoppen - + . / 4. Valideren door op de centrale knop te drukken; de console geeft automatisch het welkomstscherf weer.

HET BEGINSCHERM



SNELLE START

Begin te fietsen om uw sessie te starten. Om de moeilijkheidsgraad van de trappers in te stellen, druk op de knoppen - + om de trapweerstand aan te passen.

Als u even wilt pauzeren, houdt u enkele seconden op met fietsen. Als u uw sessie (binnen uiterlijk 15 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te fietsen.

Om de sessie voortijdig te stoppen, druk op de knop . Om de console uit te schakelen, druk lang op de knop zodra u terug op het welkomstscherf bent. De console schakelt zich automatisch uit na 15 minuten van inactiviteit.

PROGRAMMA'S

Kies het programmamenu door te drukken op de knop . Kies in het programmamenu een van de 7 profielen met behulp van de knop of de knoppen - + .

Als u bevestigt door de knop / , u stelt de duur van de oefening in met behulp van de knoppen - + . U bevestigt uw keuze met de knop of begin te trappen (de standaard trainingstijd is 30 minuten).

PROGRAMMAPROFIELEN

Standaardtijd = 30 minuten (behalve voor de «Quick-Start» waarbij de tijd toeneemt) aanpasbaar door de - + .
Een verticaal blokje = 3 niveaus van weerstand. Er zijn 5 verticale blokken, dus in totaal 15 weerstandsniveaus.

»QUICK-START» MODUS:	PROGRAMMA «KCAL 01»
Doel: Snel gebruik. Beschrijving: Ga op de fiets zitten en begin gewoon te fietsen!	Doel: Gewicht verliezen (Niveau 2). Beschrijving: Perioden van lage intensiteit om binnen het streefgebied te blijven, in combinatie met een grotere spierinspanning dan in niveau 1.
PROGRAMMA «PERF»	PROGRAMME «FIT 01»
Doel: Prestatie Beschrijving: Perioden op volle kracht om het uithoudingsvermogen te stimuleren en de spieren goed te laten werken. Idealiter volgt men hetzelfde ritme gedurende de hele sessie. De standen met een kleinere weerstand zijn voor de herstelfasen.	Doel: In vorm zijn (Niveau 1). Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.
PROGRAMMA «PULS»	PROGRAMME «FIT 02»
Doel: Tonus Beschrijving: Dubbele klim, het ritme aanpassen aan het weerstandsniveau. Hogere weerstand = lager ritme voor een grotere spierinspanning.	Doel: In vorm zijn (Niveau 2). Beschrijving: Voor een goed oefenvolume zorgen tijdens de hele reeks die bestaat uit een geleidelijk toenemende fase, een inspanningspiek en een afnemende fase.
PROGRAMMA «KCAL 02»	PROGRAMMA «SOFT»
Doel: Gewicht verliezen (Niveau 1). Beschrijving: Dubbel plateau met lage intensiteit, volg een redelijk snel ritme voor de trainingssessie. Advies: Houden de handen vast tijdens de inspanning.	Doel: Vlak parcours. Beschrijving: 100% aanpasbaar parcours, met prestatieoverzicht aan het einde van de sessie.



SCHERM TIJDENS DE SESSIE

- Verbrande calorieën in Kcal / Aantal pedaalomwentelingen per minuut (of rpm)
- Hartslagfrequentie in slagen per minuut / Afstand in km (of mi)
- Snelheid in km/u (of mi/u) / Weerstandsniveau (schaal inspanningsintensiteit)
- Resterende tijd tot het einde van de sessie (of gecumuleerde tijd sedert het begin van de sessie, in het geval van een snelstartsessie).
- Hartgebiedindicator

SAMENVATTING VAN DE PRESTATIES

De samenvatting van uw prestaties wordt aan het eind van uw sessie automatisch weergegeven tijdens de herstelperiode van 2 minuten. Zo krijgt u te zien: uw gemiddelde hartfrequentie (als u tijdens uw sessie een analoge, niet-gecodeerde hartfrequentiemeter droeg); een schatting van het aantal verbrande calorieën; uw gemiddelde snelheid; de afgelegde afstand.
Om de samenvatting van uw prestaties vroegtijdig te sluiten, druk lang op de centrale knop.

PROBLEEMDIAGNOSE

CONSOLE: De console gaat niet aan of er verschijnt "E1", "E2", "E3". Haal de stekker uit het stopcontact en controleer de aansluitingen achterop de console en aan de binnenkant van de stuurstang. AFSTAND: Aan de achterkant van de console kunt u met een schakelaar meerdere posities kiezen. Zet deze op "VM" als hij daar niet al op staat. In weerstand 1 moet je voor 60 RPM ongeveer 18 km / u halen. CALORIEËN: In de berekening wordt gerekend met het weerstandsniveau en de cadans (RPM). METING VAN DE HARTFREQUENTIE: Handmatig (Hand-pulse): - Metingen tijdens de training / in beweging dus signaal vaak onderbroken. De weergave van de gemeten waarde is niet direct, dus vaak veel vertraging. GELUID: 1. 2 slagen los schroeven en daarna maximaal vastschroeven. 2. Controleer de stabiliteit en corrigeer indien nodig (zie paragraaf: VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS). 3. Controleer regelmatig of de draaiknoppen voor het afstellen goed zijn afgesteld en goed zijn	Droge handen zorgen voor een minder goed signaal of soms onderbreking van het signaal. Maak de handen vochtig voor een betere meting. Bij twijfel over de waarden of het signaal een andere gebruiker indien mogelijk vragen om te testen. Geen meting van de frequentie: Controleer de aansluitingen van de Hand-pulse op de console. Met een hartslagmeter om de hartfrequentie te meten: Controleer of de batterij goed geplaatst is of vervang deze door een nieuwe. Maak de band licht vochtig op de plaats waar deze in contact komt met de huid. Zorg ervoor de band direct op de huid geplaatst is met de zender midden op het borstbeen. PEDALEN: Denk er bij het opschroeven van het linker pedaal aan dit tegen de wijzers van de klok in te schroeven. vastgeschroefd (zie paragraaf: INSTELLINGEN). 4. Controleer regelmatig of alle montageschroeven goed zijn aangedraaid (waaronder de moeren van het zadel).
---	--

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

APRESENTAÇÃO

Esta bicicleta é projetada para oferecer suporte de apoio ideal durante o treino. Este produto está equipado com um transmissor magnético para pedalar confortavelmente e harmoniosamente.

DEFINIÇÕES

Aviso: Tem que sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes.

AJUSTAR A ALTURA DO BANCO

Aviso: Tem que sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes. Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma altura correta i.e., quando está a pedalar, o joelho deve ficar ligeiramente fletido sempre que o pedal está na posição mais baixa.

COMO AJUSTAR AS FITAS DOS PEDAIS.

Remova a correia e ajuste para o nível desejado.

NIVELAMENTO DA BICICLETA

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

DESLOCAÇÃO

Utilize a pega para inclinar o produto para a frente, sobre as rodas, para o mover mais facilmente na direção pretendida. Quando terminar, coloque o pé de trás no chão.

CONSOLA

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

APRESENTAÇÃO

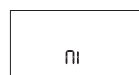


- Botão central para iluminar a consola, validar as suas escolhas, iniciar uma sessão de treino.
- Navegar no menu de escolhas de um programa.
- Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola.
- Regular (aumentar ou diminuir) a dificuldade da pedalagem, regular (aumentar ou diminuir) os seus parâmetros.
- Velocidade em km/h (ou mi/h).
- Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido)
- Frequência cardíaca em batimentos por minuto.
- Distância em Km (ou em Mi).

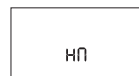
Interruptor de seleção: permite selecionar o tipo de aparelho (VE, Ro, VM).

VE: bicicleta elíptica / VM: bicicleta estática / RO: remador / RESET : permite repor as opções.

SELEÇÃO KM/MI

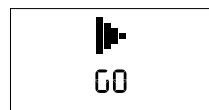


Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em km e em km/h.
Para definir a unidade Milhas (Mi):



1. Desligue a consola. / 2. Prima o botão central durante, pelo menos, 3 segundos. / 3. Selecione a unidade utilizando os botões de seleção . / 4. Confirme a unidade selecionada, premindo o botão central . A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.

O ECRÃ INICIAL



INÍCIO RÁPIDO

Para iniciar a sessão, comece a pedalar. Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões .

Para fazer uma pausa, pare de pedalar durante alguns segundos. Para retomar a sua sessão (no período de 15 minutos após o início da pausa), recomece a pedalar.

Para interromper a sessão, prima o botão . Para desligar a consola, mantenha premido o botão depois de voltar ao ecrã inicial. A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

PROGRAMAS

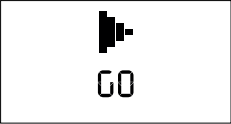
Selecione o menu de programas premindo o botão . No menu de programas, selecione o perfil a partir das 7 opções disponíveis utilizando o botão ou os botões .

Depois de premir o botão / ; defina a duração da sessão de exercício utilizando os botões . Confirme o perfil selecionado premindo o botão ou comece a pedalar (a duração predefinida é de 30 minutos).

PERFIS DE PROGRAMA

Predefinição de tempo = 30 minutos (exceto para o Início rápido, em que o tempo aumenta), ajustável através dos botões **-** **+** .
Um retângulo vertical = 3 níveis de resistência. Existem 5 blocos verticais, o que corresponde a 15 níveis de resistência no total.

MODO «QUICK-START» (INÍCIO RÁPIDO):



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

PROGRAMA «KCAL 02»



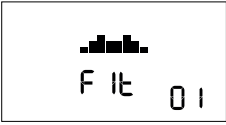
Objetivo: Perda de peso (Nível 2).
Descrição: Intervalos de baixa intensidade, para se manter dentro da zona-alvo; envolvem uma carga muscular superior ao Nível 1.

PROGRAMA «PERF»



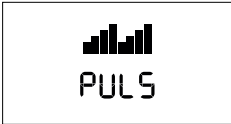
Objetivo: Desempenho
Descrição: Intervalos de alta intensidade, para melhorar a resistência; envolvem uma elevada carga muscular. Idealmente, deve manter o mesmo ritmo ao longo de toda a sessão. As resistências mais baixas destinam-se a fases de recuperação.

PROGRAMA «FIT 01»



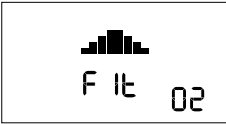
Objetivo: Manter-se em forma (Nível 1).
Descrição: Dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).

PROGRAMA «PULS»



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

PROGRAMA «FIT 02»



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

PROGRAMA «KCAL 01»



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

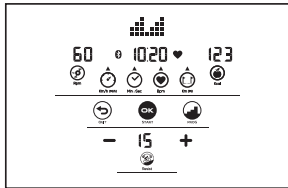
PROGRAMA «SOFT»



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

PT

ECRÃ CONFORME A SESSÃO



- Calorias gastas em Kcal / Número de rotações por minuto (ou rpm)
- Frequência cardíaca em batimentos por minuto. / Distância em km (ou Mi).
- Velocidade em km/h (ou mi/h). / Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço)
- Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido)
- Indicador de zona cardíaca

RESUMO DOS DESEMPENHOS

O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos. Pode então ver:
a sua frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão uma banda medidora de frequência cardíaca de tipo analógico); uma estimativa do número de calorias gastas;
a sua velocidade média; a distância percorrida.
No final, para parar o resumo do seu desempenho, mantenha o botão central premido.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

CONSOLA: A consola não liga ou apresenta a mensagem «E1», «E2», «E3». Desligue a consola e, em seguida, verifique as ligações efetuadas na parte posterior da consola e no interior do tubo de direção. DISTÂNCIA: na parte posterior da consola, um interruptor indica mais posições. Coloque na posição «VM», se não estiver nessa posição. Na resistência 1, você deve obter 60 RPM em torno de 18Km / h. CALORIAS: o cálculo considera o nível de resistência e o ritmo (RPM). MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA: Para as mãos (Hand-pulse): - As medições durante o exercício/em movimento representam um sinal frequentemente interrompido. A apresentação dos valores medidos não é instantânea, pelo que ocorre um atraso por vezes significativo. RUÍDO: 1. Desaperte 2 voltas e, em seguida, aparafuse os pedais ao máximo. 2. Verifique a estabilidade e corrija, se necessário (ver secção: AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA). 3. Verifique regularmente se as rodas de ajuste estão corretamente colocadas e aparafusadas (ver	As mãos secas provocam uma diminuição do sinal ou, por vezes, o sinal é interrompido. Humedeça as mãos para melhorar a medição. Em caso de dúvida sobre os valores ou o sinal, peça a outro utilizador que teste, se possível. Sem medição da frequência: verifique a ligação do Hand-pulse à consola. Com um cinto para captar a frequência cardíaca: Verifique a colocação da bateria ou substitua por uma nova. Humedeça ligeiramente o cinto na parte que está em contacto com a pele. Certifique-se de que coloca o cinto diretamente sobre a pele com o emissor no centro do tórax. PEDAIS: Para aparafusar o pedal do lado esquerdo, rode no sentido CONTRÁRIO ao dos ponteiros do relógio. secção: REGULAÇÃO). 4. Verifique regularmente se os parafusos de montagem estão bem aparafusados (incluindo as porcas do selim).
---	---

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

OPIS

Ten rower ma zapewnić optymalne oparcie podczas treningu. Produkt wyposażony jest w napęd magnetyczny, zapewniający duży komfort pedalowania bez szarpnięć.

REGULACJE

Ostrzeżenie: należy zejść z roweru eliptycznego przed wykonaniem ustawień.

USTAWIENIE WYSOKOŚCI SIODEŁKA

Ostrzeżenie: należy zejść z roweru eliptycznego przed wykonaniem ustawień. Aby trening był skuteczny, siodełko musi znajdować się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedalowania, kolana powinny być delikatnie ugięte w momencie gdy pedały znajdują się w najbardziej oddalonym położeniu.

USTAWIENIE PASKÓW PEDAŁÓW

Poluzować pasek i ustawić w odpowiedniej pozycji.

USTAWIANIE POZIOMU ROWERU

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

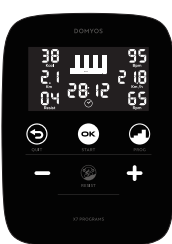
TRANSPORT

Chwyć rączkę, aby przechylić urządzenie do przodu na kółka i przesunąć w inne miejsce. Po przesunięciu, należy ostrożnie postawić tylny wspornik na podłodze.

KONSOLA

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

OPIS

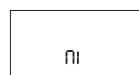


- Przycisk środkowy do włączania konsoli, zatwierdzania wyboru, uruchamiania sesji treningowej.
- Nawigacja w menu wyboru programu
- Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.
- + Regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) trudności pedalowania, regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.
- Prędkość w km/godz. (lub Mi/godz.).
- Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej).
- Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę.
- Dystansu w km (lub Mi).

Wyłącznik wyboru: Wybór typu urządzenia (VE, Ro, VM).

VE: rower eliptyczny / VM: rower stacjonarny / RO: przyrząd wiosłarski / RESET: Wyzerowanie wyboru

WYBÓR KM / MILE



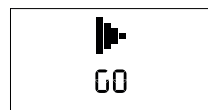
Domyślnie konsola wyświetla wartości odległości i prędkości w km i km/h.

Zmiana jednostek na mile:



1. Wyłączyć konsolę. / 2. Naciśnąć przez 3 sekundy przycisk środkowy . / 3. Wybrać jednostkę przyciskami . / 4. Zatwierdzić, naciskając przycisk środkowy , konsola powraca automatycznie do wyświetlania ekranu głównego.

EKRAN POWITALNY



SZYBKIE URUCHOMIENIE

Zacząć pedalować, aby rozpocząć sesję. Aby zmienić trudność pedalowania, należy naciskać przyciski .

Aby zrobić przerwę (włączyć pauzę), należy przestać pedalować przez kilka sekund. Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedalowanie.

Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk . Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego. Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

PROGRAMY

Wybrać menu programów, naciskając przycisk . W menu programów, wybrać jeden z 7 dostępnych profili za pomocą przycisku lub przycisków .

Po zatwierdzeniu przyciskiem / - +. Zatwierdzić przyciskiem lub rozpocząć pedalowanie (domyślnie czas ćwiczenia wynosi 30 minut).

PROFILE PROGRAMU

Czas domyślny = 30 minut (oprócz trybu „Quick-Start”, w którym czas jest odliczany) z możliwością regulacji za pomocą przycisków **- +**.
Poziomy segment = 3 poziomy oporu.Istnieje 5 pól pionowych, co daje łącznie 15 poziomów oporu.

TRYB „QUICK-START” Korzyść: Szybkość. Opis: Wystarczy usiąść na rowerze i zacząć pedałować!	PROGRAM „KCAL 02” Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 2). Opis: Interwały małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.
PROGRAM „PERF” Korzyść: Osiągi Opis: Interwały o dużej intensywności, aby poprawiać wytrzymałość i zapewnić obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.	PROGRAM „FIT 01” Korzyść: Trening formy (Poziom 1). Opis: Teren płaski.
PROGRAM „PULS” Korzyść: Ujędrnianie Opis: Podwójny podjazd, dostosować rytm do poziomu oporu. Wysoki opór = mniejszy rytm i silne obciążenie mięśni.	PROGRAM „FIT 02” Korzyść: Trening formy (Poziom 2). Opis: Potrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdą w terenie płaskim i fazą degresywną.
PROGRAM „KCAL 01” Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała (Poziom 1). Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej szybkości w sesji treningowej. Rada: Utrzymywać ręce nieruchomo w czasie wysiłku.	PROGRAM „SOFT” Korzyść: Teren płaski. Opis: Teren w pełni konfigurowalny z podsumowaniem wyników na końcu sesji.

PL

WYŚWIETLACZ W CZASIE SESJI

60 1020 123

15

Spalone kalorie w Kcal / Liczba obrotów pedałów na minutę (lub obr./min)

Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę / Odległość w km (lub Mi).

Prędkość w km/godz. (lub Mi/godz.) / Poziomy oporu (skala napięcia wysiłku)

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

Wskaźnik strefy tętna

PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty. W tym miejscu można wyświetlić: średni puls (jeżeli używano pulsometru analogowego); szacunkową ilość spalonych kalorii; średnią prędkość; pokonaną odległość.
Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

KONSOLA: Konsola nie włącza się lub wyświetla komunikat „E1”, „E2”, „E3”. Należy odłączyć urządzenie, a następnie sprawdzić połączenia z tyłu konsoli i wewnątrz wspornika. DYSTANS: Wskaźnik z tyłu konsoli umożliwia kilka położeń. Wskaźnik powinien być ustawiony w położeniu „VM”. W oporze 1 musisz uzyskać 60 obrotów na minutę około 18 km / h. KALORIE: Obliczenia uwzględniają poziom oporu i rytm (obr./min). POMIAR TĘTNA: Pomiar tętna za pośrednictwem dłoni: - Pomiar wykonywane są w trakcie ćwiczeń / w ruchu, dlatego sygnał często jest przerywany. Mierzone wartości nie są wyświetlane natychmiast, dlatego czasem mogą występować opóźnienia. HAŁAS: - Odkręcić pedały o 2 obroty, a następnie maksymalnie dokręcić. - Sprawdzić stabilność i w razie potrzeby poprawić (patrz część: POZIOMOWANIE ROWERU). - Regularnie sprawdzać, czy pokręta regulacyjne są w odpowiedniej pozycji i dobrze dokręcone (patrz	Suche dłonie osłabiają sygnał lub czasem prowadzą do przerwania sygnału. Zwilżyć dłonie, aby usprawnić pomiar. W razie wątpliwości co do wskazywanych wartości lub sygnału należy wykonać pomiar przez innego użytkownika (w miarę możliwości). Brak pomiaru tętna: sprawdzić połączenie czujników z konsolą. W przypadku korzystania z pasa do pomiaru tętna: Sprawdzić biegunowość baterii lub wymienić baterię na nową. Delikatnie zwilżyć pas w miejscu, które ma styczność ze skórą. Upewnić się, że pas założony jest bezpośrednio na skórę, a nadajnik umieszczony jest na środku klatki piersiowej. PEDAŁY: Przykręcić lewy pedał PRZECIWNIE do ruchu wskazówek zegara. część: USTAWIENIA). 4. Regularnie sprawdzać, czy śruby montażowe są dobrze dokręcone (w tym nakrętki siodełka).
---	--

Jeżeli problem będzie się powtarzał, należy skontaktować się z serwisem marki Domyos (patrz informacje :dotyczące serwisu na ostatniej stronie).

BEMUTATÁS

Ez a kerékpár úgy lett kialakítva, hogy az edzés során optimális háttámlát biztosítson. Mágneses szabályozással ellátott termék a könnyed és kényelmes pedálozás biztosítása céljából.

BEÁLLÍTÁSOK

Figyelem: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről.

ÜLÉSMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA

Figyelem: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről. A hatásos edzés érdekében az ülést a megfelelő magasságba kell állítani, azaz pedálozás közben a térdnek enyhén behajlított állapotban kell lenniük a pedál legalsó pozíciójába érve.

A PEDÁLPÁNTOK BEÁLLÍTÁSA

Távolítsa el a pántot, és állítsa a megfelelő állásba.

A KERÉKPÁR VÍZSZINTBE HELYEZÉSE

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

MOZGATÁS

A fogantyú segítségével a készüléket kerekékként mozgassa és helyezze be a megfelelő helyre. A telepítés után a hátsó lábat engedje le a talaj felé.

KONZOL

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

BEMUTATÁS



-  gomb: ezzel a középső gombbal kapcsolható be a konzol, érvényesíthetők a kiválasztott beállítások, valamint indítható az edzés.
-  gomb: léptetés a menüben, a program kiválasztása.
-  gomb: kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.
- +** gomb: a tekerési nehézség beállítása (növelése vagy csökkentése), a paraméterek beállítása (növelése vagy csökkentése).
-  Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban)
-  gomb: az edzés befejeztéig fennmaradó idő (vagy az edzés elejétől számított idő – gyorsan induló edzés esetén).
-  Szívritmus a percenkénti szívverések.
-  Távolság km-ben (vagy Mi-ben/mérföldben).

Választókapcsoló: Válassza ki a készülék típusát (VE, Ro, VM).

VE: elliptikus tréner / VM: szobakerékpár / RO: evezőpad / RESET: A kiválasztott értékek visszaállítása.

KM/MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA

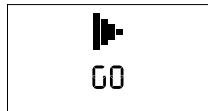


A konzol alapértelmezetten kilométerben és km/órán adja meg a távolságra és sebességre vonatkozó értékeket.
Ha mérföldalapú kijelzésre szeretne váltani:



1. Kapcsolja ki a konzolt. / 2. Tartsa lenyomva több mint 3 másodpercig a középső gombot  . / 3. A **- +** gombok segítségével válassza ki a mértékegységet. / 4. A kiválasztott beállítás érvényesítéséhez nyomja meg a középső gombot  : a konzol automatikusan visszatér a kezdőképernyőre.

NYITÓKÉPERNYŐ



GYORS INDÍTÁS

Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni. A tekerési nehézség beállításához használja a **- +** gombokat.

Ha szünetet szeretne tartani, néhány másodpercre hagyja abba a tekercet. Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított 15 percen belül) kezdjen el ismét tekerni.

Ha az edzés idő előtt be szeretné fejezni, nyomja meg a  gombot. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőre való visszatérés után hosszan nyomja meg a  gombot. A konzol 15 perc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAMOK

A  gomb megnyomásával válassza ki a programok menüjét. A programok menüjében a(z)  gomb megnyomásával válasszon a felajánlott 7 opció közül, gomb vagy a **- +** gombok használatával.
A  /  gomb megnyomásával érvényesítse a kiválasztott opciót, majd a(z) **- +** gombokat. A(z)  gomb megnyomásával, vagy kezdjen el tekerni (az edzés alapértelmezett időtartama 30 perc).

PROGRAMTÍPUSOK

A beállított időt = 30 perc (»Quick-Start« mód nélkül, ahol növekszik az idő) a **←** **→** gombok használatával.
Függőleges lemez = 3 nehézségi fokAz. 5 függőleges négyzetben 15 ellenállási szintet mutat.

»QUICK-START« MÓD GO Előnye: Gyors használat. Jellemzői: Egyszerűen csak üljön a kerékpárra és pedálozzon!	»KCAL 02« PROGRAM KCAL 02 Előnye: Fogyas (2. szint). Jellemzői: Enyhe intenzitású időszakok, a célzóna megtartása érdekében. Az 1. szintnél nagyobb izom-igénybevétel.
»PERF« PROGRAM PERF Előnye: -es szintű teljesítmény Jellemzői: Állóképesség-javító, nagy izomigénybevételű és intenzitású időszakok. A legjobb, ha az edzés során ugyanazt az ütemet tartja meg. A kisebb ellenállású gyakorlatok pihenő időszakok.	»FIT 01« PROGRAM FIT 01 Előnye: Formában tartás (1. szint). Jellemzői: 2 terhelési csúcsot érintő terheléses edzés-sorozat, amely egy progresszív (emelkedő), majd egy degresszív (lejtő) részből áll.
»PULS« PROGRAM PULS Előnye: Alakítás Jellemzői: Dupla emelkedő, az ütemet az ellenállási szinthez igazítsa. Nagyobb ellenállás = nagyobb izommunkát igénylő, lassabb ütem.	»FIT 02« PROGRAM FIT 02 Előnye: Formában tartás (2. szint). Jellemzői: Tartson megfelelő terhelést az edzőssorozat alatt, amely egy terhelési csúcsból, egy progresszív (emelkedő) és egy degresszív (lejtő) részből áll.
»KCAL 01« PROGRAM KCAL 01 Előnye: Fogyas (1. szint). Jellemzői: Enyhe intenzitású, dupla terhelési csúcs. Az edzés során végig tartson viszonylag gyors ütemet. Tanács: Edzés alatt lehetőség szerint tartsa meg a kezét ugyanabban a helyzetben.	»SOFT« PROGRAM SOFT Előnye: Síkterepes-edzés. Jellemzői: 100%-osan személyre szabható edzés, a végén teljesítményösszesítővel.



AZ EDZÉS ALATT MEGJELENŐ KÉPERNYŐ

Elégetett kalóriák (Kcal) / A pedál percenkénti fordulatszáma (vagy rpm)

Szívritmus a percenkénti szívverések. / Távolság km-ben (vagy Mi-ban).

Sebesség km/h-ban (vagy mi/h-ban) / Ellenállási szintek (terhelési intenzitási skála)

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

A pulzusszám zónaértékének kijelzése

A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az edzés végeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a kétperces pihenési szakasz alatt. Megtekinthetők: átlagos pulzusszám (ha Ön az edzés alatt analóg típusú, nem kódolt mellőves pulzusmérőt viselt); az elégetett kalóriák becsült mennyisége; átlagsebesség; megtett távolság.
Ha a kijelzés eltűnése előtt ki szeretné kapcsolni a teljesítményértékek megjelenítését, nyomja meg hosszan a középső gombot.

HIBAELEHÁRÍTÁS

KONZOL: A konzol nem kapcsol be, vagy az „E1”, „E2”, „E3” feliratot jeleníti meg. Húzza ki a készüléket, majd ellenőrizze a konzol hátoldalán található csatlakozásokat és a szárcső belsejét. TÁVOLSÁG: A konzol hátoldalán kurzorral állítható több pozíció. Tegye a kurzort „VM” állásba, ha nem abban van. Az 1. ellenállásnál 60 km / h körül kell elérnie 18 km / h körül. KALÓRIÁK: Kiszámításukkor a rendszer figyelembe veszi az ellenállási szintet és a fordulatszámot (RPM). PULZUSSZÁMMÉRÉS: Kézen (hand-pulse): - A mérés edzés/mozgás közben történik, ezért gyakran szünetel a jel. A mért értékeket nem azonnal, néha jelentős késéssel jelzi ki a rendszer. ZAJ: 1. Engedjen rajtuk 2 fordulatszámt, majd csavarja be teljesen a pedálokat. 2. Ellenőrizze a stabilitásukat, szükség esetén korrigáljon rajta (lásd: A KERÉKPÁR SZINTREHOZATÁLA).	Ha száraz a keze, gyengébb a jel, vagy időnként szünetel. A pontosabb mérés érdekében nedvesítse be a kezét. Ha kétsége támad az értékeket vagy a jelet illetően, lehetőség szerint próbáltassa ki a készüléket egy másik felhasználóval. Nem méri a pulzusszámot: ellenőrizze a hand-pulse érzékelők csatlakozását a konzolal. Pulzusmérő övvel: Ellenőrizze az elem helyzetét, vagy cseréljen elemet. Enyhén nedvesítse be az öv azon részét, amely érintkezik a bőrfelülettel. Ügyeljen arra, hogy az övet közvetlenül a bőrre tegye úgy, hogy a jeladó a mellkasa közepén legyen. PEDÁLOK: A bal pedált az óramutató járásával ELLENTÉTES irányban csavarja be. 3. Rendszeresen ellenőrizze a beállítócsavarok megfelelő helyzetét és meghúzását (lásd: BEÁLLÍTÁSOK). 4. Rendszeresen ellenőrizze a rögzítőcsavarok megfelelő meghúzását (a nyereganyákat is beleértve).
---	--

Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalon: vevőszolgálat).

PREZENTARE

Această bicicletă este concepută pentru a oferi un suport optim în spate în timpul antrenamentului. Acest produs este prevăzut cu transmisie magnetică pentru confort sporit la pedalare fără întreruperi.

REGLAJE

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

REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEI

Avertizare: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza reglajele. Pentru un exercițiu eficient, scaunul trebuie să fie la înălțimea corectă, adică atunci când pedalați genunchii dvs. trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai îndepărtată.

REGLAREA CHINGII PEDALELOR

Scoateți curea și ajustați la gaura dorită.

PUNEREA LA NIVEL A BICICLETEI

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

DEPLASARE

Cu ajutorul mânerului, înclinați bicicleta în față pe roțițele de deplasare și orientați-o în direcția dorită. Când ați atins poziția dorită, reasezați bicicleta eliptică pe sol, pe piciorul din spate.

CONSOLĂ

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

PREZENTARE



- Buton central pentru deschiderea consolei, confirmarea selecțiilor, începerea ședinței de antrenament.
- Navigare în meniul de alegere a programului.
- Ieșire din program, revenire la meniul principal, închiderea consolei.
- + Reglarea dificultății de pedalare (mai mică sau mai mare), reglarea parametrilor (valoare mai mică sau mai mare).
- Viteza, exprimată în km/h (sau Mi/h).
- Timpul rămas până la finalul ședinței de antrenament (sau timpul scurs de la începutul ședinței de antrenament, în cazul unei ședințe cu demarare rapidă).
- Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut.
- Distanța în km (sau mile).

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

VE: bicicletă eliptică / VM: bicicletă de apartament / RO: aparat de vâslit / RESET: Reinițializarea selecției.

SELECTAREA UNITĂȚII DE MĂSURĂ (KM/MI)

- | | |
|----|--|
| MI | În mod predefinit, consola afișează distanța în km și viteza în km/h.
Pentru a schimba unitatea de măsură din kilometri în mile (mi): |
| HM | 1. Închideți consola. / 2. Țineți apăsat cel puțin 3 secunde butonul central . / 3. Selectați unitatea de măsură apăsând pe butoanele - + . / 4. Confirmați apăsând pe butonul central .
Consola va reveni automat la ecranul de pornire. |

ECRANUL DE PORNIRE



DEMARARE RAPIDĂ

Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele - + .

Pentru a face o pauză, încetați pedalarea câteva secunde. Pentru a relua sesiunea (în limita de 15 minute de la începutul pauzei), reluați pedalarea.

Pentru a termina ședința de antrenament înainte de final, apăsați pe butonul . Pentru a închide consola, apăsați lung pe butonul după ce ați revenit la ecranul de pornire. Consola se închide automat după 15 minute de inactivitate.

PROGRAMME

Selectați meniul programelor apăsând pe butonul . În meniul de programe, selectați profilul din cele 7 propuse, utilizând butonul sau butoanele - + .

Dacă validați apăsând pe butonul / , reglați timpul de exersare utilizând butoanele - + . Validați apăsând pe butonul sau începeți să pedalați (în mod predefinit, durata de antrenament este de 30 de minute).

PROFILURI DE PROGRAM

Durată implicită = 30 minute (cu excepția modului „Quick-Start”, în care durata este incrementală); puteți ajusta această durată apăsând pe butoanele **←** **→**.
Un dreptunghi vertical = 3 niveluri de rezistență. Există 5 blocuri verticale, deci în total 15 nivele de rezistență.

MOD «QUICK-START» Avantaj: Utilizare rapidă. Descriere: Instalați-vă pe bicicletă și pedalați pur și simplu!	PROGRAMUL „KCAL 02” Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 2). Descriere: Intervale de intensitate scăzută pentru menținerea în zona țintă, asociind o solicitare musculară mai puternică decât la nivelul 1.
PROGRAMUL „PERF” Avantaj: Performanță Descriere: Intervale de intensitate ridicată pentru a îmbunătăți duranța și solicitarea musculară puternică. La modul ideal, trebuie să păstrați același ritm pe toată durata sesiunii. Rezistențele cele mai scăzute sunt faze de recuperare.	PROGRAMUL „FIT 01” Avantaj: Fitness (nivelul 1). Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă, apoi degresivă.
PROGRAMUL „PULS” Avantaj: Tonifiere Descriere: Ascensiune dublă, adaptați ritmul în funcție de nivelul de rezistență. Rezistență ridicată = ritm mai scăzut pentru un angajament muscular mai puternic.	PROGRAMUL „FIT 02” Avantaj: Fitness (nivelul 2). Descriere: Mențineți un volum de lucru adecvat pe toată durata secvenței, care cuprinde o fază progresivă, un vârf de efort și o fază degresivă.
PROGRAMUL „KCAL 01” Avantaj: Scădere în greutate (nivelul 1). Descriere: Platou dublu cu intensitate scăzută, mențineți un ritm destul de rapid în timpul sesiunii de antrenament. Recomandare: Este de preferat să păstrați mâinile fixe în timpul efortului.	PROGRAMUL „SOFT” Avantaj: Parcurs plat. Descriere: Parcurs 100% personalizabil, cu recapitularea performanțelor la sfârșitul sesiunii.

RO

ECRAN ÎN TIMPUL ANTRENAMENTULUI

Caloriile arse, exprimate în Kcal /

Numărul de rotații pe minut (sau rpm)

Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut. / Distanța, exprimată în km (sau în Mi).

Viteza, exprimată în km/h (sau Mi/h). / Niveluri de rezistență (scara de intensitate a efortului)

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

Indicator de zonă cardiacă

REZUMATUL PERFORMANȚELOR REALIZATE

Rezumatul performanțelor realizate este afișat automat la finalul ședinței de antrenament, în timpul perioadei de recuperare de 2 minute. Acest rezumat conține:
frecvența cardiacă medie (în cazul în care ați purtat o centură cardiofrecvențmetru de tip analogic necodată în timpul ședinței de antrenament); o estimare a numărului de calorii arse;
viteza medie; distanța parcursă.
Pentru a opri rezumatul performanțelor înainte de final, apăsați lung pe butonul central.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

- CONSOLĂ:**

Consola dumneavoastră nu se aprinde sau afișează „E1”, „E2”, „E3”. Vă rugăm să deconectați și apoi să verificați conexiunile pe care le-ați făcut de la spatele consolei și în interiorul tubului de putere.

DISTANȚĂ:

Pe spatele consolei există un cursor care propune mai multe poziții.

Vă rugăm să poziționați pe „VM” dacă nu este cazul. În rezistența 1, trebuie să obțineți 60 RPM în jur de 18 km / h.

CALORIE:

Calculul ține seama de nivelul de rezidență și d cadență (RPM).

MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIACE:

Cu mâinile (Handpulse):

-Măsurători în cursul sesiunii/în mișcare, deci semnalul este adesea întrerupt.

Afișarea valorilor măsurate nu este instantanee, așadar decalajul este uneori important.

ZGOMOT:

 - Deșurubați 2 ture și apoi înșurubați pedalele la maximum.
 - Verificați stabilitatea și corectați dacă este necesar (a se vedea paragraful: ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI).
- Măinile uscate provoacă o scădere a semnalului sau uneori o întrerupere a semnalului.

Umeziți mâinile pentru a îmbunătăți măsurătoarea.

În caz de dubii în legătură cu valorile sau semnalul, solicitați testarea cu un alt utilizator, dacă este posibil. Nu se măsoară frecvența: verificați conexiunile Hand-Pulse cu consola.

Cu o centură pentru a capta frecvența cardiacă:

Verificați poziționarea bateriei sau înlocuiți cu o baterie nouă.

Umeziți ușor centura pe partea care este în contact cu pielea dumneavoastră.

Asigurați-vă că așezați centura direct pe piele cu emițătorul în centrul toracelui.

PEDALE:

Pentru a înșuruba pedala din stânga, întoarceți în sens INVERS acelor de ceasornic.

 - Verificați în mod regulat ca roțile de reglare să fie bine poziționate și înșurubate (a se vedea paragraful: REGLAJE).
 - Verificați în mod regulat dacă șuruburile de asamblare sunt bine strânse (inclusiv piulițele de la șa).
- Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați serviciul după vânzare Domyos (conf. ultimei pagini: service după vânzare).

PREDSTAVENIE

Tento bicykel je navrhnutý tak, aby počas tréningu poskytoval optimálnu podporu. Tento produkt obsahuje magnetický prenos na zabezpečenie pohodlného a hladkého otáčania pedálmi.

NASTAVENIA

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

NASTAVENIE SEDADLA DO URČITEJ ÚROVNE

Varovanie: Pre akoukoľvek zmenou nastavení musíte zísť dolu z bicykla. Ak má byť cvičenie efektívne, sedlo musí byť v správnej výške. To znamená, že keď otáčate pedálmi, kolená sa musia jemne zohnúť v momente, keď sú ďalej v najvzdialenejšej pozícii.

AKO NASTAVIŤ POPRUHY PEDÁLOV

Odnímate popruh a nastavte na zvolenú drážku.

VYVÁŽENIE ROTOPEDU

V prípade nestability výrobku počas použitia, otočte jednu z nastavovacích objímok, kým nestabilita nezmizí.

PREMIESTNENIE

Pomocou rúčky nakloňte produkt smerom dopredu, aby sa postavil na kolieska, a pohybuje ním v požadovanom smere. Keď skončíte, položte zadnú nohu na podlahu.

KONZOLA

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

PREDSTAVENIE

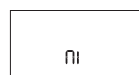


- Stredné tlačidlo slúži na zapnutie konzoly, potvrdenie výberu a spustenie tréningu.
- Slúži na navigáciu v ponuke na výber programu.
- Slúži na opustenie programu, návrat do hlavnej ponuky a vypnutie konzoly.
- + Slúži na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) záťaže, na nastavenie (zvýšenie alebo zníženie) parametrov.
- Rýchlosť v km/h (alebo mí/h).
- Označuje zvyšnú dobu do ukončenia tréningu (alebo dobu, ktorá uplynula od začiatku tréningu, v prípade rýchleho spustenia tréningu).
- Tepová frekvencia srdca za minútu.
- Vzdialenosť v km (alebo Mi).

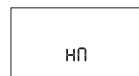
Prepínač výberu: Vyberte typ zariadenia (VE, Ro, VM).

VE: eliptický bicykel / VM: stacionárny bicykel / RO: veslárenský trenažér / RESET (RESETOVAŤ): Opätovne inicializuje výber.

VÝBER KM/MI

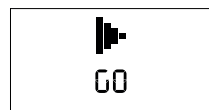


Predvolené je na konzole nastavená vzdialenosť a rýchlosť v km a km/h.
Ak chcete nastaviť míle (Mi)



1. Vypnite konzolu. / 2. Viac ako 3 sekundy stlačte stredné tlačidlo . / 3. Jednotku vyberte pomocou tlačidiel . / 4. Výber potvrdíte stredným tlačidlom a konzola sa automaticky prepne na úvodnú obrazovku.

UVÍTACÍ DISPLEJ



RÝCHLE ZAPNUTIE

Cvičiť začnite tak, že budete pedálovať. Zátťaž šliapania upravíte stlačením tlačidla .

Ak potrebujete prestávku, na pár sekúnd prerušte pedálovanie. Ak chcete pokračovať (v priebehu 15 minút od začiatku prestávky), znovu začnite pedálovať.

Ak chcete tréning ukončiť pred koncom, stlačte tlačidlo . Konzolu vypnete dlhým stlačením tlačidla po návrate na úvodnú obrazovku. Po 15 minútach nečinnosti dôjde k automatickému vypnutiu konzoly.

PROGRAMY

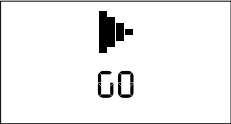
Stlačením tlačidla vyberte ponuku programov. Vo výbere možností programov zvolíte profil zo 7 možností pomocou tlačidla alebo tlačidiel .

Ak stlačíte tlačidlo / voľbu potvrdíte; zvolíte dĺžku cvičenia pomocou tlačidiel . Stlačením tlačidla alebo začatím šliapania (predvolená doba tréningu je 30 minút).

PROGRAMOVÉ PROFILY

Štandardný čas = 30 minút (okrem Quick-Start, v ktorom sa čas zvyšuje), nastaviteľný pomocou tlačidiel **← +**.
Vertikálny posun (cekom 5) = 3 úrovne odporu. Nachádza sa tu 5 zvislých štorcov, takže celkovo 15 úrovní odporu.

REŽIM „QUICK-START“:



Výhoda: Rýchle používanie.
Popis: Posadíte sa na bicykel a už len pedálujete!

PROGRAM «KCAL 02»



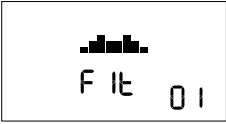
Výhoda: Znižovanie hmotnosti (Úroveň 2).
Popis: Intervaly s nízkou intenzitou na udržiavanie sa v rámci cieľovej zóny, ktorých súčasťou je vyššia svalová záťaž než na úrovni 1.

PROGRAM «PERF»



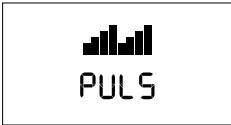
Výhoda: Výkon
Popis: Vysokointenzívne tréningy na zlepšenie výdrže a veľkej svalovej záťaže. V ideálnom prípade by ste mali počas celého cvičenia udržiavať rovnaké tempo. Nižší odpor predstavuje fázy na zotavenie.

PROGRAM «FIT 01»



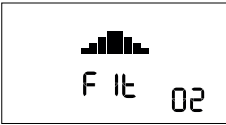
Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 1).
Popis: Dve maximálne úrovne intenzity počas fázy cvičenia, ktorá zahŕňa fázu stúpania (šplhanie), a potom klesania (zostupovanie).

PROGRAM «PULS»



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

PROGRAM «FIT 02»



Výhoda: Udržiavanie vo forme (Úroveň 2).
Popis: Dodržiavajte počas cvičenia správnu záťaž, ktorej súčasťou tvorí fáza stúpania, fáza rovnakej intenzity a fáza klesania.

PROGRAM «KCAL 01»



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

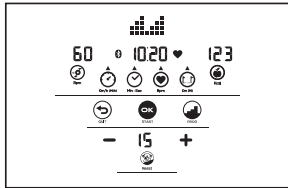
PROGRAM «SOFT»



Výhoda: Rovná plocha.
Popis: 100 % individuálne nastaviteľné so zhrnutím výkonu na konci cvičenia.

SK

OBRAZOVKA POČAS TRÉNINGU



- Spálené kalórie v Kcal / Počet otáčok pedála za minútu (alebo rpm)
- Tepová frekvencia srdca za minútu / Vzdialenosť v km (alebo mi).
- Rýchlosť v km/h (alebo mi/h) / Úroveň záťaže (stupnica intenzity námahy)
- Označuje zvyšnú dobu do ukončenia tréningu (alebo dobu, ktorá uplynula od začiatku tréningu, v prípade rýchleho spustenia tréningu).
- Ukazovateľ zóny srdcovej frekvencie

SÚHRN VÝKONOV

Súhrn vašich výkonov sa zobrazí automaticky na konci každého tréningu počas 2-minútovej oddychovej fázy. Môžete zobrazit':
priemernú tepovú frekvenciu (ak ste počas tréningu používali nekódovaný opasok s meračom tepovej frekvencie analógového typu); odhad počtu spaľených kalórií;
priemernú rýchlosť; prejdenu vzdialenosť.
Ak chcete zastaviť zobrazovanie súhrnu výkonov pred koncom, dlho stlačte stredné tlačidlo.

DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

Ovládací panel:

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

VZDIALENOSŤ:

Na zadnej strane ovládacieho panela ponúka kurzor niekoľko pozícií.

V opačnom prípade ďakujeme, že ste ho umiestnili na „VM“. V odolnosti 1 musíte dosiahnuť rýchlosť 60 otáčok za minútu okolo 18 km / h.

KALÓRIE:

Výpočet berie do úvahy úroveň odporu a tempo (RPM).

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE:

Cez ruky (ručný pulz):

- Merania pri cvičení/pohybe, pri ktorom je signál často prerušovaný.

Zobrazenie nameraných hodnôt nie je okamžité, niekedy dochádza k výraznému oneskoreniu.

Suché ruky spôsobujú zníženie signálu alebo niekedy aj prerušenie signálu.

Na zlepšenie merania si navlhčite ruky.

Ak máte pochybnosti o hodnotách alebo signáli, požiadajte, ak je to možné, o prekontrolovanie iným používateľom. Žiadne meranie frekvencie: skontrolujte pripojenia ručného pulzu s ovládacím panelom.

S opaskom na snímanie srdcovej frekvencie:

Skontrolujte polohu batérie alebo ju vymeňte za novú.

Ľahko navlhčite opasok na časti, ktorá je v kontakte s pokožkou.

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

PEDÁLE:

Ak chcete pritiahnuť ľavý pedál, dbajte na to, aby ste ho otáčali v PROTISMERE hodinových ručičiek.

NASTAVENIA).

4. Pravidelne kontrolujte, či sú montážne skrutky dobre utiahnuté (vrátane matic sedadla).

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

PŘEDSTAVENÍ

Toto kolo je navrženo tak, aby poskytovalo optimální podporu při zátěži během tréninku. Výrobek je vybaven zařízením pro magnetický přenos, které zajišťuje pravidelné, pohodlné šlapání.

NASTAVENÍ

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

NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA

Upozornění: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt. Pro účinné cvičení je důležité správně nastavit výšku sedla, tedy tak, aby ve chvíli, kdy je pedál v nejvzdálenější poloze, byla kolena při šlapání lehce ohnutá.

JAK NASTAVIT ŘEMÍNKY U PEDÁLŮ

Vyjměte řemínek a nastavte požadovaný zářez.

UPEVNĚNÍ KOLA

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

PŘEMÍSTĚNÍ

Pomocí rukojeti nakloňte stroj směrem dopředu na kolečka a přemístěte ho na požadované místo. Po přemístění položte zadní část stroje zpět na podlahu.

KONZOLE

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

PŘEDSTAVENÍ

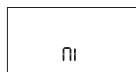


- Hlavní tlačítko pro zapnutí ovládacího panelu, potvrzení vybraných funkcí a zahájení tréninku.
- Procházení programů v hlavní nabídce.
- Ukončení programu, návrat do hlavní nabídky, vypnutí ovládacího panelu.
- + Nastavení (zvýšení či snížení) stupňů obtížnosti, nastavení (zvýšení či snížení) dalších parametrů.
- Rychlost v km/h (nebo Mi/h).
- Zbývající doba do konce tréninku (nebo doba od začátku tréninku v případě rychlého startu).
- Tepová frekvence za minutu.
- Ujetá vzdálenost v km (nebo Mi).

Přepínač výběru: Zvolte si typ přístroje (VE, RO, VM).

VE: eliptický trenažér / VM: domácí rotoped / RO: veslovací přístroj / RESET: Proveďte nový výběr.

VÝBĚR JEDNOTKY KM/MÍLE



V základním nastavení udává ovládací panel informace o vzdálenosti a rychlosti v km a km/h.

Změna jednotky na míle (Mi):



1. Vypněte ovládací panel. / 2. Stiskněte hlavní tlačítko a držte ho déle než 3 vteřiny. / 3. Pomocí tlačítek - + zvolte požadovanou jednotku. / 4. Potvrďte výběr stisknutím hlavního tlačítka , na ovládacím panelu se automaticky spustí úvodní obrazovka.

ÚVODNÍ OBRAZOVKA



RYCHLÝ START

Pro zahájení tréninku začněte šlapat. Pro nastavení stupně obtížnosti stiskněte tlačítko - +.

Chcete-li si udělat přestávku, přestaňte na několik vteřin šlapat. Pro pokračování v tréninku (do 15 minut od začátku přestávky) začněte znovu šlapat.

Pro zastavení tréninku před koncem stiskněte tlačítko . Pro vypnutí ovládacího panelu se vraťte na úvodní obrazovku, stiskněte tlačítko a držte ho. Po 15 minutách nečinnosti se ovládací panel automaticky vypne.

PROGRAMY

Do nabídky programů se dostanete stisknutím tlačítka . Pomocí tlačítka si v programové nabídce vyberte jeden ze 7 možných profilů, nebo tlačítek - +.

Potvrďte-li zadání stisknutím tlačítka / výběr potvrďte, pomocí tlačítek - +. Stisknutím tlačítka nebo začněte šlapat (základní nastavená doba tréninku je 30 minut).

PROFILY PROGRAMŮ

Přednastavený čas = 30 minut (kromě režimu Quick-Start, při kterém se čas zvyšuje), lze nastavit pomocí tlačítek **- +**.
Vertikální čtverec (celkem 5) = 3 úrovně odolnosti. Na displeji je 5 vertikálních polí, celkem tedy 15 úrovní obtížnosti.

REŽIM «QUICK-START»: Přínos: Rychlé použití. Popis: Jednoduše se na rotoped posadíte a začnete šlapat!	PROGRAM „KCAL 02“ Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 2). Popis: Intervaly o nízké intenzitě pro setrvání v cílové zóně, cvičení představuje vyšší svalovou zátěž než v úrovni 1.
PROGRAM „PERF“ Přínos: Výkonnost Popis: Intervaly o vysoké intenzitě zlepšují výdrž a představují velkou svalovou zátěž. V ideálním případě byste měli během tréninku udržovat rovnoměrné tempo. Fáze s nižší obtížností jsou určeny k obnově sil.	PROGRAM „FIT 01“ Přínos: Udržení kondice (úroveň 1). Popis: Trénink zahrnuje 2 vrcholy intenzity, fázi postupného zvyšování námahy (stoupání) a snižování námahy (klesání).
PROGRAM „PULS“ Přínos: Zpevnění Popis: Dvojitě stoupání, tempo se přizpůsobí úrovni obtížnosti. Vysoká obtížnost = pomalejší tempo a větší zapojení svalů.	PROGRAM „FIT 02“ Přínos: Udržení kondice (úroveň 2). Popis: Udržuje během tréninku pravidelnou zátěž, zahrnuje fázi stoupání, rovinu a fázi klesání.
PROGRAM „KCAL 01“ Přínos: Snižování hmotnosti (úroveň 1). Popis: Dvojitě vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo. Rada: Během tréninku udržte ruce v jedné poloze.	PROGRAM „SOFT“ Přínos: Rovina. Popis: Trasu lze 100% přizpůsobit, na konci tréninku se zobrazí shrnutí výkonu.

OBRAZOVKA BĚHEM TRÉNINKU

- Spálené kalorie v Kcal / Počet otáček pedálů za minutu (ot./min.)
- Tepová frekvence za minutu / Vzdálenost v km (nebo Mi).
- Rychlost v km/h (nebo Mi/h) / Úroveň vytrvalosti (škála intenzity cvičení)
- Zbývající doba do konce tréninku (nebo doba od začátku tréninku v případě rychlého startu).
- Ukazatel tepové frekvence

SHRNUTÍ VÝKONU

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

průměrná tepová frekvence (v případě, že jste během tréninku měli na sobě pás pro analogový nekódovaný přenos tepové frekvence); odhadovaný počet spálených kalorií;

průměrná rychlost; nejatř vzdálenost.

Pro předčasné opuštění shrnutí výkonu stiskněte a držte hlavní tlačítko.

DETEKCE PORUCH

OVLÁDACÍ PANEL:

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

VZDÁLENOST:

V zadní části ovládacího panelu je kurzor, který lze umístit do různých pozic.

Pokud není v poloze „VM“, umístěte ho prosím do této polohy. V odporu 1 musíte získat 60 RPM kolem 18 km / h.

KALORIE:

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

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

Přes ruce (tep v dlaních):

- Měří se v průběhu cvičení / při pohybu, signál je tedy často přerušen.

Na displeji se nezobrazuje momentální hodnota, ale hodnota s určitým zpožděním.

Má-li uživatel suché ruce, může to zhoršit či zcela přerušit signál.

Pro snazší snímání si prosím navlhčete ruce.

Pokud máte pochybnosti o správnosti hodnot či kvalitě signálu, zkuste snímání otestovat s jiným uživatelem. Tepová frekvence se neměří: Ověřte, zda jsou snímače tepové frekvence správně připojeny k panelu.

S pásem pro snímání tepové frekvence:

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

Pás lehce navlhčete v místech, kde se dotýká kůže.

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

PEDÁLY:

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

Pokud problém přetrvává, kontaktujte prosím zákaznický servis Domyos (viz poslední strana: poprodejní služby).

33

PRESENTATION

Denna cykel är utformad för att ge optimal bakstöd under träningen. Denna produkt är utrustad med magnetisk överföring för att bekvämt kunna trampa utan ryck.

REGLAGE

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

JUSTERA SADELN

Varning: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna. För en effektiv övning, måste sadeln vara i rätt höjd, d.v.s. att när du trampar bör knäna vara något böjda då pedalerna är längst ned.

HUR DU JUSTERAR PEDALREMMEN

Ta bort remmen och justera till önskad skåra.

STABILISERING AV MASKINEN

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

TRANSPORT

Använd handtaget för att luta produkten framåt, så den vilar mot hjulen, och flytta den i önskad riktning. När förflyttningen är klar följer du med den bakre fotens rörelse tillbaka till golvet.

KONSOL

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

PRESENTATION

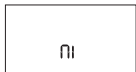


-  Mittenknapp som används för att slå på konsolen, bekräfta dina val, starta ett träningspass.
-  Navigera på menyn för att välja program.
-  Avsluta ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, stänga av konsolen.
-  Ställa in (öka eller minska) svårighetsgraden, ange (öka eller minska) dina inställningar.
-  Hastighet i km/h (eller Mi/h).
-  Tid som återstår till slutet av träningspasset (eller den tid som har gått sedan början av träningspasset om du kör ett pass med snabbstart).
-  Puls i slag per minut.
-  Sträcka i km (eller Mi).

Väljarbrytare: Välj typen av träningsutrustning (VE, RO, VM).

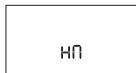
VE: crosstrainer / VM: motionscykel / RO: roddmaskin / RESET: Återställer valet.

VÄLJA KM/MI



Som standard visar konsolen sträcka och hastighet i km och km/h.

Om du vill ändra till enheten Miles (Mi):



1. Stäng av konsolen. / 2. Tryck på mittenknappen  och håll den nedtryckt i minst 3 sekunder. / 3. Välj enhet med knapparna . / 4. Bekräfta genom att trycka på mittenknappen . Konsolen går automatiskt till startskärmen.

STARTSKÄRMEN



SNABBSTART

Starta ditt pass genom att börja trampa. Om du vill justera svårighetsgraden trycker du på knappen .

Om du vill göra en paus slutar du trampa i några sekunder. När du vill återuppta träningspasset (inom tidsgränsen på 15 minuter efter början av pausen) börjar du bara trampa igen.

Om du vill avbryta passet innan det är slut trycker du på knappen . Du stänger av konsolen genom att gå till startskärmen och hålla ned knappen . Konsolen stängs av automatiskt efter 15 minuters inaktivitet.

PROGRAM

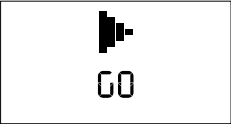
Du väljer programmenyn genom att trycka på knappen . På programmenyn väljer du sedan önskad profil bland de 7 alternativen, genom att trycka på knappen  eller knapparna .

Om du bekräftar genom att trycka på knappen  /  och ställer in träningspassets tidslängd med hjälp av knapparna . Du bekräftar genom att trycka på knappen  eller börja trampa (standardinställningen för träningspassets tidslängd är 30 minuter).

PROGRAMPROFILER

Standardtid = 30 minuter (utom "Quick-Start", då tiden räknas upp), som kan ställas in genom att trycka på knapparna **- +**.
En vertikal ruta = 3 motståndsnivåer. Det finns 5 vertikala rutor, dvs. totalt 15 motståndsnivåer.

LÅGET "QUICK-START":



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

KCAL 02-PROGRAMMET



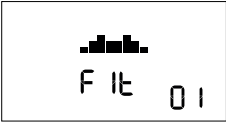
Syfte: Gå ned i vikt (nivå 2).
Beskrivning: Intervall med låg intensitet för att hålla sig inom målområdet, med en större muskelbelastning än i nivå 1.

TRÄNINGSPROGRAM



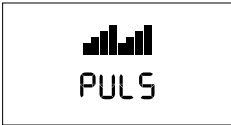
Syfte: Prestation
Beskrivning: Intervall med hög intensitet för att förbättra uthålligheten och låta musklerna jobba mer. Håll helst en jämn takt under hela träningspasset. Perioderna med svagare motstånd är återhämtningsfaser.

FIT 01-PROGRAMMET



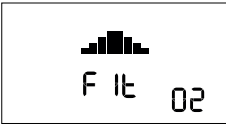
Syfte: Hålla sig i form (nivå 1).
Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följt av en gradvis minskning.

PULSPROGRAM



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

FIT 02-PROGRAMMET



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

KCAL 01-PROGRAMMET



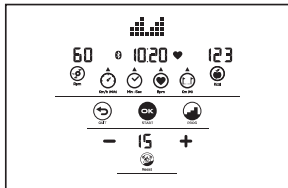
Syfte: Gå ned i vikt (nivå 1).
Beskrivning: Dubbel plåtå med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Håll händerna stilla i en fast position under passet.

SOFT-PROGRAMMET



Syfte: Platt bana.
Beskrivning: Fullständigt anpassningsbar bana, med sammanfattning av prestationerna vid slutet av passet.

SKÄRM SOM VISAS UNDER PASSET



- Antal förbrända kalorier i kcal / Antal pedalvarv per minut (eller rpm)
- Puls i slag per minut / Avstånd i km (eller Mi).
- Hastighet i km/h (eller Mi/h). / Motståndsnivåer (skala för träningsintensitet)
- Tid som återstår till slutet av träningspasset (eller den tid som har gått sedan början av träningspasset om du kör ett pass med snabbstart).
- Indikator för hjärtområde

SAMMANFATTNING AV PRESTATIONERNA

En sammanfattning av dina prestationer visas automatiskt vid slutet av träningspasset, under den 2 minuter långa återhämtningsperioden. Här kan du se: din genomsnittliga hjärtfrekvens (om du har en analog och okodad pulsmätare på dig under passet); en uppskattning av antalet förbrukade kalorier; din medelhastighet; den sträcka du har cyklat.
Du kan avbryta sammanfattningen av dina prestationer innan den är klar genom att hålla ned mittenknappen.

FELSÖKNING

KONSOL:

Din konsol startar inte eller visar "E1", "E2", "E3". Koppla ifrån och kontrollera de anslutningar du gjorde på baksidan av konsolen och inuti ramen.

DISTANS:

På baksidan av konsolen finns en markör som kan ställas in på flera positioner.
Ställ den på "VM" om så inte är fallet. I motstånd 1 måste du uppnå för 60 varv per minut runt 18 km / h.

KALORIER:

Beräkningen tar hänsyn till motståndet och hastigheten (RPM).

PULSMÄTNING:

Via händerna (handpuls):

- Mätning under passets gång/ rörelse, dvs signalen avbryts ofta.

Visningen av uppmätta värden är inte omedelbar och skillnaden kan ibland vara stor.

OLJUD:

- Skruva av 2 varv och skruva sedan på pedalerna till max.
- Kontrollera stabiliteten och korriger vid behov (se avsnitt: JUSTERA CYKELNS NIVÅ).
- Kontrollera regelbundet att justeringsknapparna är korrekt placerade och har skruvats i korrekt (se

Torra händer ger sämre signal och ibland kan signalen brytas.

Fukta händerna för att förbättra mätningen.

Om du tvivlar på värdena eller signalen, testa om möjligt med en annan användare. Ingen visning av pulsen: kontrollera att handpuls är kopplad till konsolen.

Med ett bälte för att mäta hjärtfrekvensen:

Kontrollera batteriets placering eller byt ut det mot ett nytt batteri.

Fukta bältet lätt, på den del som är i kontakt med huden.

3 . Var noga med att placera bältet direkt på huden med sändaren i mitten av bröstet.

PEDALER:

För att skruva på vänster pedal, se till att du skruvar i den moturs.

- avsnitt: INSTÄLLNINGAR).
- Kontrollera regelbundet att skruvarna är väl åtdragna (inklusive muttrarna i sadeln).

Om problemet kvarstår, vänligen kontakta Domyos kundtjänst (se sista sidan: kundtjänst).

ПРЕДСТАВЯНЕ

Този велосипед е създаден, за да осигури оптимална поддръжка на гърба по време на тренировката. Продуктът е снабден с магнитна трансмисия за удобство при въртенето на педалите без сътресения.

РЕГУЛИРАНЕ

Предупреждение: за да да извършите регулиранятия, е необходимо е да сплезете от велоергометра.

РЕГУЛИРАНЕ ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА

Предупреждение: за да да извършите регулиранятия, е необходимо е да сплезете от велоергометра. За ефективна тренировка дръжките трябва да бъдат на подходяща височина, т.е. когато въртите педалите, вашите колена трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-далечната си точка.

РЕГУЛИРАНЕ НА РЕМЪЦИТЕ НА ПЕДАЛИТЕ

Свалете ремъка и регулирайте на желаната ограничителна позиция.

НИВЕЛИРАНЕ НА ВЕЛОЕРГОМЕТАРА

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

ПРЕМЕСТВАНЕ

Използвайте дръжката, за да повдигнете уреда напред и с помощта на колелцата и го преместете в желаната посока. След като завършите преместването, поставете задното краче обратно на пода.

КОНЗОЛА

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

ПРЕДСТАВЯНЕ



- Основен бутон за включване на таблото за управление, потвърждаване на изборите, пускане на серия тренировки.
- Навигация в избрано меню на програмата.
- Напускане на програмата, връщане в основното меню, изключване на таблото за управление.
- Регулиране (увеличение или намаление) съпротивлението на педалите, регулиране (увеличение или намаление) на параметрите ви.
- Скорост в км/ч. (или мили/ч.).
- Време, оставащо преди края на серията (или време от началото на серията, при серия с бърз старт).
- Сърдечна честота в удара в минута.
- Разстояние в км (или мили).

Превключвател: Изберете вида оборудване (VE, Ro, VM).

VE: крос тренажор / VM: велоергометър / RO: гребен тренажор / НУЛИРАНЕ: Повторно включване на избраното.

ИЗБОР КМ / МИЛЯ

ВГ

П

НП

Като стандартна настройка вашето табло за управление ви дава стойностите на разстоянието и скоростта в км и км/ч. За да преминете на мерна единица миля:

- Изключете таблото за управление. / 2. Натиснете основния бутон за повече от 3 секунди . / 3. Изберете мерната единица с бутоните . / 4. Потвърдете, като натиснете основния бутон , на таблото за управление автоматично се включва главният екран.

НАЧАЛЕН ЕКРАН



БЪРЗ СТАРТ

Започнете да въртите педалите, за да започнете тренировката. За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните .

За почивка спрете да въртите педалите за няколко секунди. За продължаване на серията (в рамките на 15 минути след началото на почивката) започнете отново да въртите педалите.

За да спрете серията преди края, натиснете бутона . За да изключите таблото за управление, натиснете продължително бутона веднага, след като сте се върнали на главния екран. Таблото за управление се изключва автоматично след 15 липса на активност.

ПРОГРАМИ

Изберете меню «Програми» като натиснете бутона . В меню «Програми» изберете профила от предложените 7 като използвате бутона или бутоните .

Ако потвърдите, като натиснете бутона / , задавате времето за тренировка като използвате бутоните . Потвърждавате като натиснете бутона или започнете да въртите педалите (по стандартна настройка времето за тренировка е 30 минути).

ПРОФИЛИ НА ПРОГРАМАТА

Стандартно време = 30 минути (без «Quick-Start», където времето се увеличава постепенно), което се настройва чрез натискане на тъч-бутоните — + .
Едно квадратно деление = 3 нива на съпротивление. Има 5 вертикални квадратчета, т.е. общо 15 нива на съпротивление.

РЕЖИМ «QUICK-START»:  GO Полза: Бързо ползване. Описание: Настанете се на тренажора и просто завъртете педалите!	ПРОГРАМА „KCAL 02“  KCAL 02 Полза: Намаляване на теглото (Ниво 2). Описание: Интервали на слаба интензивност, за да останете в целевата зона, включвайки мускулно натоварване по-високо от това на ниво 1.
ПРОГРАМА „PERF“ (ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА РЕЗУЛТАТИ)  PERF Полза: Характеристики Описание: Интервали на висока интензивност за подобряване на издръжливостта и значителното мускулно натоварване. В идеалния случай трябва да поддържате един и същи ритъм през цялата серия. По-слабото съпротивление представлява фази на възстановяване.	ПРОГРАМА „FIT 01“  FIT 01 Полза: Поддържане на форма (Ниво 1). Описание: 2 върха на натоварване, в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и регресивна фаза.
ПРОГРАМА „PULS“ (ЗА ТОНИЗИРАНЕ)  PULS Полза: Тонизиране Описание: Двойно повишаване на натоварването, пригответе темпото в зависимост от нивото на съпротивление. Повишено съпротивление = по-слабо темпо за по-значително мускулно натоварване.	ПРОГРАМА „FIT 02“  FIT 02 Полза: Поддържане на форма (Ниво 2). Описание: Поддържане на високо ниво на работа по време на цялата последователност от натоварвания, включваща прогресивна фаза, връх на натоварване и намаляване на натоварването.
ПРОГРАМА „KCAL 01“ (ЗА ОТСЛАБВАНЕ)  KCAL 01 Полза: Намаляване на теглото (Ниво 1). Описание: Двойна предавка с ниска интензивност, поддържане на сравнително бързо темпо по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката, дръжте ръцете неподвижни.	ПРОГРАМА „SOFT“  SOFT Полза: Пробег на равно. Описание: 100 % персонализиран пробег, с обобщение за резултатите в края на тренировката.

ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА СЕРИЯТА



60 0 1020 123

15

Изгорени калории в Kcal / Брой завъртания на педалите в минута (или об/мин.)

Сърдечна честота в удара в минута. / Разстояние в км (или мили).

Скорост в км/ч. (или мили/ч.) / Ниво на съпротивление (скала на интензивност на натоварването)

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

Индикатор на сърдечната зона

РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резюмето на вашите резултати се показва автоматично в края на сесията по време на възстановяването от 2 минути. Така можете да видите: средна сърдечна честота (ако по време на серията си сте носили не кодиран аналогов колан за измерване на сърдечната честота); очаквано количество изгорени калории; вашата средна скорост; изминатото разстояние.
За да спрете резюмето на вашите резултати преди края, натиснете продължително основния бутон.

ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

КОНЗОЛА: Вашето табло за управление не се включва или показва „E1“, „E2“, „E3“. Изключете устройството и след това проверете дали свързването на гърба на табло за управление и в тръбата на вилката е правилно осъществено. РАЗСТОЯНИЕ: На гърба на конзолата показател предлага няколко позиции. Поставете го в позиция „VM“, ако е в друга позиция. При съпротивление 1 трябва да получите за 60 RPM около 18Km / h. КАЛОРИИ: Изчислението взема предвид нивото на съпротивление и темпото (оборота в минута). ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС: През ръцете (Handpulse): – Измерване по време на тренировка/движение, следователно сигналът често се прекъсва. ШУМ: 1. Развийте с 2 оборота, след което затегнете педалите до максимум. 2. Проверете стабилността и коригирайте, ако е необходимо (вижте абзац: РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА БЕЛОЕРГОМЕТЪРА). 3. Проверявайте редовно дали регулаторите са позиционирани правилно и затегнати добре	Показването на измерените стойности не е незабавно, така че понякога има съществено забавяне. – Сухи ръце предизвикват отслабване на сигнала или дори прекъсване на сигнала понякога. Овлажнявайте ръцете си за по-добро измерване. – Ако се съмнявате в стойностите или сигнала, помолете друг потребител да изпробва уреда, ако е възможно. – Няма измерване на пулса: проверете връзките на Hand-Pulse с конзолата. С колан за улавяне на сърдечния ритъм: Проверете позицията на батерията или я сменете с нова. Овлажнете леко колана в частта, която е в контакт с кожата Ви. Уверете се, че сте поставили колана директно върху кожата, като предавателят е в центъра на торса. ПЕДАЛИ: За да затегнете левия педал, завъртете го в посока, ОБРАТНА на часовниковата стрелка. (вижте абзац: РЕГЛАЖИ). 4. Проверявайте редовно дали монтажните винтове са добре затегнати (включително гайките на седалката).
---	---

Ако проблемът продължава, свържете се с отдела за следпродажбен сервиз на Domyos (вж. последната страница, :следпродажбен сервиз).

PREDSTAVLJANJE

Bicikl je dizajniran tako da osigura maksimalnu potporu leđima tijekom vježbanja. Ovaj proizvod opremljen je magnetnim prijenosom koji omogućava jednostavnije okretanje pedala bez napora.

PODEŠAVANJE

Upozorenje: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići.

POSTAVLJANJE SJEDALA NA ŽELJENU VISINU

Upozorenje: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići. Kako biste učinkovito vježbali, sjedalo mora biti na prikladnoj visini, to jest, prilikom okretanja pedala vaša se koljena trebaju lagano savinuti u trenutku kada su pedale u najdaljem položaju.

KAKO NAMJESTITI TRAKE PEDALA

Povucite traku i namjestite na željenu razinu.

NADOGRADNJA BICIKLA

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

PREMJESTANJE

Dlanom pogurnite proizvod prema naprijed na kotačima i pomaknite ga u željenom smjeru. Kada završite pomicanje, spustite stražnje noge na pod.

KONZOLA

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

PREDSTAVLJANJE

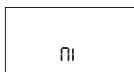


- Središnji gumb za uključivanje konzole, potvrdu odabira, pokretanje sesije vježbanja.
- Pregledavanje izbornika za odabir programa.
- Izlaz iz programa, povratak na glavni izbornik, isključivanje konzole.
- Prilagođavanje (povećavanje ili smanjivanje) razine težine okretanja pedala, prilagođavanje (povećavanje ili smanjivanje) vaših postavki.
- Brzina u km/h (ili mi/h).
- Preostalo vrijeme prije završetka sesije (ili prikupljeno vrijeme od početka sesije, u slučaju sesije s brzim početkom).
- Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti.
- Udaljenost u km (ili miljama).

Izborni prekidač: Odaberite vrstu sprave (VE, RO, VM).

VE: eliptični trenažer / VM: sobni bicikl / RO: sprava za sobno veslanje / PONOVRNO POSTAVI: ponovno postavlja odabir.

ODABIR KM/MILJE



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



1. Isključite konzolu. / 2. Pritisnite i držite središnji gumb dulje od 3 sekunde. / 3. Odaberite jedinicu gumbima . / 4. Potvrdite pritiskom na središnji gumb . Konzola će automatski prikazati početni zaslon.

POČETNI ZASLON



BRZI POČETAK

Počnite okretati pedale da biste započeli trening. Da biste prilagodili razinu težine okretanja pedala, pritisnite gumb .

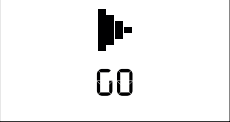
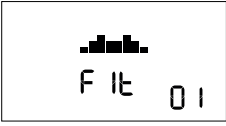
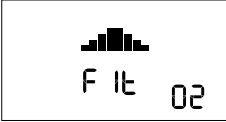
Da biste se odmorili, prestanite pedalirati nekoliko sekundi. Da biste nastavili trening (unutar 15 minuta od početka pauze), ponovno počnite pedalirati.

Da biste prekinuli sesiju prije završetka, pritisnite gumb . Da biste isključili konzolu, pritisnite i držite gumb kad se vratite na početni zaslon. Konzola će se automatski isključiti nakon 15 minuta neaktivnosti.

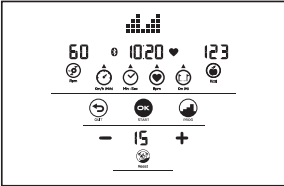
PROGRAMI

Odaberite izbornik programa pritiskom na gumb . Na izborniku programa odaberite profil između 7 mogućnosti posluživši se tipkom ili gumba .

Ako potvrdite pritiskom na tipku / , trajanje treninga postavite tipkama . Potvrdite pritiskom na tipku ili tako da počnete okretati pedale (zadano je trajanje vježbe 30 minuta).

PROFILI PROGRAMA	
Zadano vrijeme = 30 minuta (osim «Quick-Start» ili intervalni trening) može se prilagoditi pritiskom na tipke ← + . Okomiti četverokut = 3 razine otpora. Pet okomitih blokova omogućuje 15 različitih razina otpora.	
NAČIN «QUICK-START»  Pogodnost: Brza upotreba. Opis: Jednostavno se smjestite na bicikl i počnite pedalirati!	PROGRAM «KCAL 02»  Pogodnost: Gubitak težine (2. razina). Opis: Intervali niskog intenziteta kako biste se zadržali u ciljanoj zoni, jači mišićni rad od 1. razine.
PROGRAM «PERF»  Pogodnost: Izvedba Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veliko opterećenje mišića. Idealno bi bilo da čitav trening održavate isti ritam. Faze manjeg otpora su faze oporavka.	PROGRAM «FIT 01»  Pogodnost: Fitness (1. razina). Opis: Dva vrhunca intenziteta u treningu koji uključuje fazu progresije (penjanje) i fazu pada (spuštanje).
PROGRAM «PULS»  Pogodnost: Toniranje Opis: Dvostruki uspon, ritam prilagođen razini otpora. Veliki otpor = sporiji ritam za jači mišićni rad.	PROGRAM «FIT 02»  Pogodnost: Fitness (2. razina). Opis: Održavanje dobrog opterećenja tijekom treninga koji uključuje fazu progresije, ravni dio i fazu pada.
PROGRAM «KCAL 01»  Pogodnost: Gubitak težine (1. razina). Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje relativno brzog ritma tijekom cijelog treninga. Savjet: Ako možete, držite ruke na mjestu tijekom vježbe.	PROGRAM «SOFT»  Pogodnost: Ravno. Opis: 100% prilagodljivo sa sažetkom izvedbe na kraju treninga.

ZASLON TIJEKOM SESIJE



Potrošene kalorije u kcal /
 Broj okretaja pedala u minuti (ili o/min)

Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti . /
 Razdaljina u km (ili Mi).

Brzina u km/h (ili mi/h). /
 Razina otpora (skala intenziteta vježbe)

Preostalo vrijeme prije završetka sesije (ili prikupljeno vrijeme od početka sesije, u slučaju sesije s brzim početkom).

Indikator zone broja otkucaja srca

SAŽETAK IZVEDBE

Sažetak vaše izvedbe automatski se prikazuje na završetku sesije, tijekom dvominutnog razdoblja oporavka. Moći ćete vidjeti: svoj prosječan broj otkucaja srca u minuti (ako ste tijekom sesije nosili nešifrirani analogni monitor broja otkucaja srca) procjenu broja potrošenih kalorija svoju prosječnu brzinu prijeđenu udaljenost.

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

OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

KONZOLA: Konzola se ne uključuje ili prikazuje „E1“, „E2“, „E3“. Odspojite kabel s izvora napajanja i zatim provjerite jesu li spojevi na stražnjoj strani konzole i unutar cijevi s kablom za napajanje dobro pričvršćeni.	Suhe ruke uzrokuju smanjenje signala ili se ponekad signal prekida. Navlažite ruke kako bi mjerenja bila preciznija.
UDALJENOST: Kursor na konzoli pokazuje više položaja. Postavite ga na „VM“ ako to nije učinjeno. U otporu 1 morate postići za 60 o / min oko 18 km / h.	Ako niste sigurni u točnost prikazanih vrijednosti ili jačinu signala, pokušajte ih ispitati zajedno s drugim korisnikom, ako je to moguće. Nema mjernih podataka o kardiofrekvenciji: provjerite vezu između ručnog pulsa i konzole.
KALORIJE: Izračun u obzir uzima razinu otpora i tempo (RPM).	S pojasom za mjerenje kardiofrekvencije: Provjerite je li baterija pravilno umetnuta ili je zamijenite novom. Lagano navlažite pojas na strani koja je u kontaktu s vašom kožom. Pojas postavite izravno na kožu tako da se odašiljač nalazi u sredini prsnog koša.
MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE: Na rukama (ručni puls): - Mjerenja tijekom vježbe/kretanja čiji se signal često prekida. Prikaz izmjerenih vrijednosti nije trenutačan i ponekad dolazi do značajnog odstupanja.	PEDALE: Da biste stegnuli lijevu pedal, okrenite je u smjeru SUPROTNOM od kazaljki.
BUKA: 1. Otpustite okretanjem za dva kruga, a zatim maksimalno stegnite pedale. 2. Provjerite stabilnost i po potrebi ponovno prilagodite (pogledajte odlomak: POSTAVLJANJE BICIKLA).	3. Redovno provjeravajte jesu li ručice za prilagodbu odgovarajuće postavljene i stegnute (pogledajte odlomak: POSTAVKE). 4. Redovito provjeravajte jesu li vijci za sastavljanje dobro stegnuti (uključujući i matice na sjedalu).

Ako se problem ne riješi, obratite se Odjelu za postprodajnu uslugu tvrtke Domyos (pogledajte zadnju stranicu: postprodajna usluga).

PREDSTAVITEV

Kolo je oblikovano tako, da vašemu hrbtu med vadbo zagotavlja najboljšo oporo. Izdelek je opremljen z magnetnim prenosnikom, ki omogoča gladko in udobno vrtenje pedalov.

NASTAVITVE

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

NASTAVITEV VIŠINE SEDEŽA

Opozorilo : Če želite kolo prilagoditi, prvo sestopite z njega. Za zagotovitev učinkovite vadbe, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Med poganjanjem pedalov morajo biti vaša kolena rahlo upognjena, ko se padala nahajajo na najnižji točki.

KAKO NASTAVITI TRAK NA PEDALIH

Odpnite trak in ga prilagodite na želeno zarezo.

POSTAVITEV TRENAŽERJA V VODORAVEN POLOŽAJ

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

PREMIKANJE

S pomočjo ročaja napravo premaknite po kolesčkih in jo namestite na želeno mesto. Po končani namestitvi zadnjo nogo spustite proti tlor.

KONZOLA

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

PREDSTAVITEV

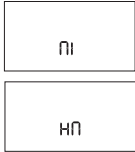


- Osrednji gumb za vklop konzole, potrditev izbora, začetek vadbene seje.
- Brskanje po meniju za izbor programov.
- Izhod iz programa, vrnitev na glavni meni, izklop konzole.
- + Prilagajanje (povečanje ali zmanjšanje) stopnje težavnosti, prilagajanje osebnih nastavitev.
- Hitrost v km/h (ali mi/h).
- Preostali čas pred koncem seje (ali skupni čas od začetka seje v primeru seje v načinu hitri začetek).
- Srčna frekvenca v utripih na minuto .
- Razdalja v km (ali Mi).

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

VE: eliptični trenajaer / VM: kolo za vadbo / RO: veslač / RESET: Ponastavitev izbire.

IZBIRA KM/MILJ

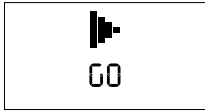


Za navedbo razdalje in hitrosti je privzeta nastavev konzole km in km/h.

Če želite to spremeniti v milje (Mi):

1. Izklopite konzolo. / 2. Pritisnite in držite osrednji gumb več kot 3 sekunde. / 3. S pomočjo gumbov - + izberite želeno enoto. / 4. Izbiro potrdite s pritiskom na osrednji gumb , nakar se bo samodejno prikazal začetni zaslon.

ZAČETNI ZASLON



HITER ZAČETEK

Za pričetek vadbe pričnite vrteti pedala. Za prilagoditev stopnje težavnosti pritisnite gumb - + .

Če želite napraviti pavzo, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala. Za nadaljevanje z vadbo (v 15-ih minutah od začetka pavze) ponovno pričnite vrteti pedala.

Za zaključek seje pred njenim koncem pritisnite gumb . Za izklop konzole pritisnite in držite gumb , ko ste se vrnili v domač zaslon. Konzola se bo samodejno izklopila po 15 minutah nedejavnosti.

PROGRAMI

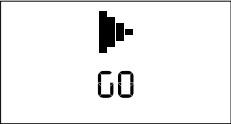
Izberite meni za programe s pritiskom na gumb . V meniju s programi s pritiskom na gumb izberite eno izmed 7 opcij, ali gumbov - + .

Potrdite s pritiskom na gumb / . Čas vadbe nastavite s pomočjo gumbov - + . Potrdite s pritiskom na gumb ali tako, da začnete poganjati pedale (privzeto trajanje vadbe je 30 minut).

PROFILI PROGRAMOV

Prednastavljen čas = 30 minut (brez načina »Quick-Start«, pri katerem se čas povečuje) je možno prilagoditi s pritiskom na tipki **- +**.
Navpična ploščica = 3 stopnje težavnosti. 5 navpičnih kock nakazuje 15 nivojev upora.

NAČIN »QUICK-START«



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

Program »KCAL 02«



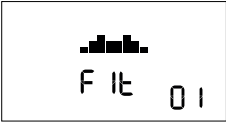
Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 2).
Opis: Intervali z nizko stopnjo intenzivnosti omogočajo, da ostanete v ciljnem območju in da močnejše obremenite mišice, kot pri stopnji 1.

PROGRAM »PERF«



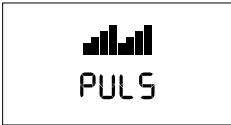
Prednost: Zmogljivost
Opis: Intervali z visoko stopnjo intenzivnosti izboljšajo vzdržljivost in skrbijo za večjo obremenitev mišic. Idealno bi bilo, da isti tempo ohranjate tekom celotne vadbe. Majhen upor je namenjen za okrevanje.

Program »FIT 01«



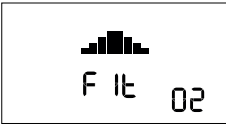
Prednost: Dobra fizična pripravljenost (stopnja 1).
Opis: 2 vrha intenzivnosti med vadbo, ki je sestavljena iz naraščajoče (vzpon) in padajoče (spust) stopnje.

PROGRAM »PULS«



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

Program »FIT 02«



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

Program »KCAL 01«



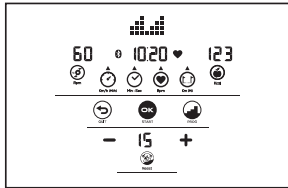
Prednost: Izguba telesne teže (stopnja 1).
Opis: Dva vrha pri nizki stopnji intenzivnosti, pri čemer se tekom celotne vadbe ohranja dovolj hiter tempo. Nasvet : Če lahko, roke med vadbo zadržite na mestu.

PROGRAM »SOFT«



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

ZASLON MED SEJO



- Količina porabljenih kalorij v Kcal / Število rotacij pedalov na minuto (ali rpm)
- Srčna frekvenca v utripih na minuto . / Razdalja v km (ali mi).
- Hitrost v km/h (ali mi/h). / Stopnja upora (stopnja intenzivnosti vadbe)
- Preostali čas pred koncem seje (ali skupni čas od začetka seje v primeru seje v načinu hitri začetek).
- Priказ območja srčnega utripa

POVZETEK REZULTATOV

Povzetek vaših rezultatov se samodejno prikaže po koncu vaše seje med dvominutnim obdobjem okrevanja. Videli boste lahko:
vašo povprečno hitrost srčnega utripa (če ste med vadbo nosili analogni merilnik srčnega utripa), oceno števila porabljenih kalorij,
vašo povprečno hitrost, prevoženo razdaljo.
Za izhod iz povzetka rezultatov pred koncem prikaza pritisnite in držite osrednji gumb.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

- KONZOLA:**
Konzola se ne prižge ali pa prikazuje »E1«, »E2«, »E3«. Izklopite in preverite povezavo na zadnji strani konzole in v cavi krmila.

RAZDALJA:
Puščico na zadnji strani konzole lahko obrnete na različne položaje.
Obrnite jo na »VM«, če še ni tako obrnjena. Pri upor 1 morate za 60 vrtljajev na minuto doseči približno 18 km / h.

KALORIJE:
Izračun upošteva stopnjo upora in tempo (RPM).

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA:
Na rokah:
- Med merjenjem med vadbo/gibanjem je signal pogosto prekinjen.
Priказ vrednosti ni takojšen, zato včasih pride do prekinitve.

HRUP:
1. Pedala odvijte za 2 obrata in ju nato privijte do konca.
2. Preverite stabilnost in jo po potrebi prilagodite (glejte :STABILIZACIJA KOLESA).
- Če imate suhe roke se včasih signal zmanjša ali prekine.
Za boljšo meritev navlažite roke.
Če niste prepričani glede izmerjenih vrednosti ali signala, naj merilec preizkusi drugi uporabnik. Srčni utrip se ne meri: Preverite povezavo med merilcem srčnega utripa na rokah in konzolo.
Če uporabljate pas za merjenje srčnega utripa:
Preverite, ali je baterija vstavljena in jo po potrebi zamenjajte z novo.
Rahlo navlažite del na pasu, ki je v stiku s kožo.
Pas namestite neposredno na kožo, pri čemer naj se senzor nahaja na sredini prsi.

PEDALA:
Levi pedal privijete tako, da ga zavrtite v NASPROTNI smeri urinega kazalca.

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

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Αυτό το ποδήλατο έχει σχεδιαστεί για να παρέχει τη βέλτιστη στήριξη της πλάτης κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας. Το προϊόν αυτό είναι εξοπλισμένο με μαγνητική μετάδοση για περισσότερη άνεση στο πετάλι, χωρίς τραντάγματα.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

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

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΣΕΛΛΑΣ

Προσοχή: Είναι απαραίτητο να κατεβαίνετε από το ελλειπτικό ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις. Για αποτελεσματική άσκηση, το κάθισμα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος, δηλαδή, καθώς κάνετε πετάλι, τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς διπλωμένα την στιγμή που τα πετάλια βρίσκονται στην πιο απομακρυσμένη θέση.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΟΥ ΛΟΥΡΙΟΥ ΤΩΝ ΠΕΤΑΛΙΩΝ

Αφήστε τον ιμάντα και προσαρμόστε στην επιθυμητή θέση.

ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

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

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

Χρησιμοποιήστε το μόνι για να γείρετε το προϊόν προς το μέρος σας, πάνω στο ροδάκι του, και μετακινήστε το στην επιθυμητή κατεύθυνση. Όταν ολοκληρώσετε την μετακίνηση, βάλτε το πίσω πόδι στο πάτωμα.

ΚΟΝΣΟΛΑ

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

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ



- Κεντρικό πλήκτρο για την ενεργοποίηση της κονσόλας, την επιβεβαίωση των επιλογών σας και την εκκίνηση της προπόνησης.
- Πλοήγηση στο μενού επιλογής προγράμματος.
- Εξόδος από πρόγραμμα, επιστροφή στο κύριο μενού, απενεργοποίηση της κονσόλας.
- + Ρύθμιση (αύξηση ή μείωση) του βαθμού δυσκολίας ποδηλάτησης, ρύθμιση (αύξηση ή μείωση) των τιμών των παραμέτρων προπόνησης.
- Ταχύτητα σε χλμ/ώ (ή μίλια/ώ).
- Υπολειπόμενος χρόνος έως το τέλος της προπόνησης (ή χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη της προπόνησης, σε περίπτωση ταχείας εκκίνησης).
- Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό .
- Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).

Επιλογέας: Επιλέξτε τον τύπο της συσκευής σας (VE, Ro, VM).

VE: ελλειπτικό ποδήλατο / VM: οικιακό ποδήλατο / RO: κωπηλατική / ΕΠΑΝΑΦΟΡΑ : Ξεκινήστε νέα επιλογή.

ΕΠΙΛΟΓΗ KM / MI

ΠΙ

ΗΠ

Η κονσόλα σας έχει ρυθμιστεί εργοστασιακά ώστε να απεικονίζει τις ενδείξεις απόστασης και ταχύτητας σε km και km/h.

Για να επιλέξετε ως μονάδα μέτρησης τα μίλια (Mi):

1. Απενεργοποιήστε την κονσόλα. / 2. Κρατήστε πατημένο το κεντρικό πλήκτρο τουλάχιστον 3 δευτερόλεπτα. . / 3. Επιλέξτε μονάδα μέτρησης με τα πλήκτρα . / 4. Μόλις επιβεβαιώσετε την επιλογή σας με το κεντρικό πλήκτρο , εμφανίζεται αυτομάτως η αρχική οθόνη.

ΑΡΧΙΚΗ ΟΘΟΝΗ



ΤΑΧΕΙΑ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Αρχίστε να κάνετε πετάλι για να ξεκινήσει η συνεδρία σας. Ρυθμίστε τον βαθμό δυσκολίας ποδηλάτησης με τα πλήκτρα .
Για να κάνετε ένα διάλειμμα, σταματήστε να κάνετε πετάλι για μερικά δευτερόλεπτα. Για να συνεχίσετε την προπόνησή σας (εντός 15 λεπτών από την έναρξη της παύσης), αρχίστε ξανά να ποδηλατείτε.
Για να διακόψετε την προπόνηση προτού τελειώσει, πιάστε το πλήκτρο . Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα, επανέλθετε στην αρχική οθόνη και πιάστε παρατεταμένα το πλήκτρο . Η κονσόλα απενεργοποιείται αυτόματα μετά από 15 λεπτά αδράνειας.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

Επιλέξτε το μενού των προγραμμάτων πιέζοντας το πλήκτρο . Στο μενού προγραμμάτων, επιλέξτε το προφίλ μεταξύ των 7 προτεινόμενων, χρησιμοποιώντας το πλήκτρο ή τα πλήκτρα .
Αν επικυρώσετε πιέζοντας το πλήκτρο / . Ρυθμίστε τον χρόνο προπόνησης μέσω των πλήκτρων . Επικυρώστε πιέζοντας το πλήκτρο ή αρχίστε να ποδηλατείτε (η προεπιλεγμένη διάρκεια προπόνησης είναι 30 λεπτά).

ΠΡΟΦΙΛ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Προκαθορισμένος χρόνος = 30 λεπτά (με εξαίρεση το Quick-Start, όπου ο χρόνος αυξάνει), ρυθμιζόμενος μέσω των πλήκτρων **- +**.
Ένα πλακίδιο = 3 επίπεδα αντίστασης, 5 κάθετα τετράγωνα για 15 επίπεδα αντίστασης.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ «QUICK-START»: Οφελος: Άμεση χρήση Περιγραφή: Καθίστε απλά στο ποδήλατο και κάντε πετάλι!	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «KCAL 02» Οφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 2). Περιγραφή: Διαστήματα χαμηλής έντασης για διατήρηση στην ζώνη στόχο, συνδυάζοντας σημαντικότερη μυϊκή άσκηση απ'ό,τι στο επίπεδο 1.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «PERF» Οφελος: Απόδοση Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντίστασης και σημαντική μυϊκή άσκηση. Ιδανικά, πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι χαμηλότερες αντιστάσεις είναι φάσεις ανάκτησης.	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «FIT 01» Οφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 1). Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μια ακολουθία άσκηση που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική και, μετά, καθοδική.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «PULS» Οφελος: Τόνωση Περιγραφή: Δύο χρόνοι μεγιστοποίησης της έντασης, προσαρμογή του ρυθμού στο επίπεδο αντίστασης. Υψηλή αντίσταση = χαμηλότερος ρυθμός για σημαντικότερη μυϊκή άσκηση.	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «FIT 02» Οφελος: Καλή κατάσταση (Επίπεδο 2). Περιγραφή: Διατηρείτε έναν καλό όγκο προσπάθειας στο σύνολο της ακολουθίας που περιλαμβάνει μια φάση ανοδική, μια κορύφωση προσπάθειας και μια φάση καθοδική.
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «KCAL 01» Οφελος: Απώλεια βάρους (Επίπεδο 1). Περιγραφή: Διπλό πλατό με χαμηλή ένταση, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στην συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.	ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ «SOFT» Οφελος: Πορεία σε επίπεδο έδαφος. Περιγραφή: Πορεία προσαρμοζόμενη κατά 100%, με ανακεφαλαίωση των επιδόσεων στο τέλος της συνεδρίας.

ΘΩΟΝΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

Καύση θερμίδων σε Kcal / Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm)

Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό . / Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).

Ταχύτητα σε χλμ/ώ (ή μίλια/ώ) . / Επίπεδο αντίστασης (κλίμακα έντασης προπόνησης)

Υπολειπόμενος χρόνος έως το τέλος της προπόνησης (ή χρόνος που έχει παρέλθει από την έναρξη της προπόνησης, σε περίπτωση ταχείας εκκίνησης).

Ένδειξη καρδιακής ζώνης

ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Η σύνοψη των επιδόσεων εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης κατά τη διάρκεια της φάσης αποκατάστασης διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε: τη μέση καρδιακή σας συχνότητα (εάν κατά την προπόνηση φορέσατε τη ζώνη αναλογικού παλμογράφου μη κωδικοποιημένης μετάδοσης) μια εκτίμηση του ποσού θερμίδων που κάψατε τη μέση ταχύτητά σας την απόσταση που διανύσατε.

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

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

ΚΟΝΣΟΛΑ: Η κονσόλα σας δεν ενεργοποιείται ή εμφανίζει τις ενδείξεις «E1», «E2», «E3». Αποσυνδέστε την από το ρεύμα και, έπειτα, ελέγξτε τις συνδέσεις που έχετε πραγματοποιήσει στο πίσω μέρος της κονσόλας και στο εσωτερικό του σωλήνα του υποστάτη. ΑΠΟΣΤΑΣΗ: Στο πίσω μέρος της κονσόλας υπάρχει ένας κέρσορας που επιτρέπει διάφορες θέσεις. Τοποθετήστε τον στην ένδειξη «VM» σε αντίθετη περίπτωση. Στην αντίσταση 1, πρέπει να λάβετε για 60 RPM περίπου 18km / h. ΘΕΡΜΙΔΕΣ: Ο υπολογισμός λαμβάνει υπόψη το επίπεδο αντίστασης και τον ρυθμό (RPM). ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ: Με τα χέρια (Handpulse): - Μέτρηση κατά την άσκηση/εν κινήσει, ώστε το σήμα να διακόπτεται συχνά. ΘΟΥΒΟΣ: 1. Ξεβιδώστε με 2 στροφές, στη συνέχεια βιδώστε τα πετάλια στο μέγιστο. 2. Ελέγξτε τη σταθερότητα και διορθώστε αν είναι απαραίτητο (βλ. παράγραφο: ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ). 3. Ελέγχετε τακτικά ότι οι δακτύλιοι ρύθμισης είναι σωστά τοποθετημένοι και σφιγμένοι (βλ. παράγραφο: <td> Η ένδειξη των μετρούμενων τιμών δεν είναι στιγμιαία, επομένως μερικές φορές η απόκλιση είναι σημαντική. Τα στεγνά χέρια προκαλούν εξασθένηση του σήματος ή μερικές φορές το σήμα διακόπτεται. Υγραίνετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση. Σε περίπτωση αμφιβολίας σχετικά με τις τιμές ή το σήμα, ζητήστε να δοκιμάσει κάποιος άλλος χρήστης αν είναι δυνατόν. Δεν υπάρχει μέτρηση του καρδιακού ρυθμού: ελέγξτε τις συνδέσεις του Hand-Pulse στην κονσόλα. Με ζώνη για την καταγραφή του καρδιακού ρυθμού: Ελέγξτε τη θέση της μπαταρίας ή αντικαταστήστε τη με καινούρια. Υγραίνετε ελαφρά τη ζώνη στο τμήμα που βρίσκεται σε επαφή με το δέρμα σας. Τοποθετήστε τη ζώνη απευθείας στο δέρμα με τον πομπό στο κέντρο του θώρακα. ΠΕΤΑΛΙΑ: Για να βιδώσετε το αριστερό πετάλι, γυρίστε αριστερόστροφα. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ. 4. Ελέγχετε τακτικά ότι οι βίδες είναι καλά βιδωμένες (συμπεριλαμβανομένων των παξιμαδιών της σέλας). </td>	Η ένδειξη των μετρούμενων τιμών δεν είναι στιγμιαία, επομένως μερικές φορές η απόκλιση είναι σημαντική. Τα στεγνά χέρια προκαλούν εξασθένηση του σήματος ή μερικές φορές το σήμα διακόπτεται. Υγραίνετε τα χέρια για να βελτιώσετε τη μέτρηση. Σε περίπτωση αμφιβολίας σχετικά με τις τιμές ή το σήμα, ζητήστε να δοκιμάσει κάποιος άλλος χρήστης αν είναι δυνατόν. Δεν υπάρχει μέτρηση του καρδιακού ρυθμού: ελέγξτε τις συνδέσεις του Hand-Pulse στην κονσόλα. Με ζώνη για την καταγραφή του καρδιακού ρυθμού: Ελέγξτε τη θέση της μπαταρίας ή αντικαταστήστε τη με καινούρια. Υγραίνετε ελαφρά τη ζώνη στο τμήμα που βρίσκεται σε επαφή με το δέρμα σας. Τοποθετήστε τη ζώνη απευθείας στο δέρμα με τον πομπό στο κέντρο του θώρακα. ΠΕΤΑΛΙΑ: Για να βιδώσετε το αριστερό πετάλι, γυρίστε αριστερόστροφα. ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ. 4. Ελέγχετε τακτικά ότι οι βίδες είναι καλά βιδωμένες (συμπεριλαμβανομένων των παξιμαδιών της σέλας).
---	--

Εάν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών Domys (βλ. τελευταία σελίδα: εξυπηρέτηση πελατών).

43

SUNUM

Bu bisiklet, egzersiz sırasında en iyi desteği sağlamak için tasarlanmıştır. Bu ürün, zorlamaz bir pedal çevirme konforu için manyetik mekanizma ile donatılmıştır.

AYARLAR

Uyarı: Ayarların gerçekleştirilmesi için, bisikletten inilmesi gereklidir.

SELE SEVİYESİNİN AYARLANMASI

Uyarı: Ayarların gerçekleştirilmesi için, bisikletten inilmesi gereklidir. Etkili bir egzersiz için, selenin doğru yükseklkte olması, yani pedal çevirirken dizlerinizin, pedal uzak mesafedeyken hafif bükülü olması gereklidir.

PEDALLARIN KAYIŞI NASIL AYARLANIR

Kayışı çekin ve arzu edilen dış seviyesine getirin.

BİSİKLETİN AYARLANMASI

Kullanım esnasında ürünün sabit tutulmaması durumunda, sabitlik sağlanana kadar ayarlama kompensatörlerinin birini veya ikisini çevirin.

HAREKET ETME

Ürünü tekerlekleri üzerinde öne doğru itmek için, tutacağı tutun, istenen yönde hareket ettirin. Hareket tamamlandığında, arka ayağın desteğini zemine getirin.

KONSOL

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

SUNUM

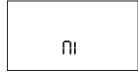


- Düğmesi ortada bulunan, konsolu çalıştırma, seçimi onaylama, bir antrenman seansını başlatma düğmesi.
- Düğmesi Programın seçim menüsü içinde dolaşma.
- Düğmesi Bir programdan çıkma, ana menüye dönme, konsolu kapatma.
- Düğmesi Pedal zorluğunu ayarlama (artırma veya azaltma), parametreleri ayarlama (artırma veya azaltma).
- Km/s (veya mil/saat) olarak hız.
- Düğmesi Seansın sonlanmasına kalan süre (veya çabuk başlatmalı bir seans durumunda, seansın başlangıcından itibaren geçen süre).
- Dakikada kalp atış sayısı olarak kalp atış hızı .
- Km (veya mil) olarak mesafe.

Seçim anahtar: Cihaz tipinizi seçin (VE, Ro,VM).

VE: Eliptik bisiklet / VM: Egzersiz bisikleti / RO: Küreç çekme aleti / RESET: Seçimi yeniden başlat.

KM / MİL SEÇİMİ



Fabrika ayarı olarak, konsolunuz size mesafeyi km, hızı ise km/sa olarak verir.

Mil (Mi) birimine geçmek için:



1. Konsolu kapatın. / 2. ana düğmeye 3 saniyeden uzun süre ile basın. / 3. düğmeleri ile birimi seçin. / 4. Ortada bulunan düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak ana ekrana geçer.

GİRİŞ EKRANI



ÇABUK ÇALIŞTIRMA

Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın. Pedal güçlüüğünü ayarlamak için, düğmelerine basın.

Bir mola vermek için, birkaç saniye boyunca pedal çevirmeyi durdurun. Seansa devam etmek için (molanın başlamasını takip eden 15 dakika içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın.

Seansı sonuna ulaşmadan sonlandırmak için, düğmesine basın. Konsolu kapatmak için, ana ekrana geri döndükten sonra düğmesine uzun süreli basın. Konsol, 15 dakika kullanılmamasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAMLAR

düğmesine basarak program menüsünü seçin. Programlar menüsü içinde, düğmesini kullanarak, önerilen 7 profil içinden profil seçimi gerçekleştirin, düğmesini veya düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın.

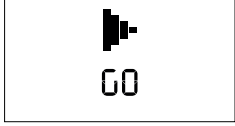
düğmesine basarak onaylarsanız, aşılacak toplam mesafeyi ayarlarsınız / düğmelerini kullanarak uygulama süresini ayarlayın. düğmelerine basın. düğmesine basarak onaylayın , düğmesine basarak onaylayın veya pedal çevirmeye başlayın (fabrika ayarı olarak, antrenman süresi 30 dakikadır).

PROGRAM PROFİLLERİ

Standart süre: — + düğmelerine basarak, maksimum kalp frekansınızı ayarlayın.

Bir dikey karo : 3 direnç seviyesi. 5 dikey blok, yani toplamda 15 direnç seviyesi bulunmaktadır.

»QUICK-START» MODU



Faydası: Çabuk kullanım.

Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!

“KCAL 02” PROGRAMI



Faydası: Kilo verme (Seviye 2).

Açıklama: Seviye 1’de olduğundan daha yoğun bir kas çalıştırma ile birlikte, hedef alanda kalmak için, düşük yoğunluklu fasılalar.

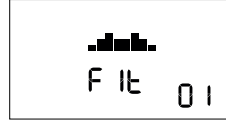
“PERF” PROGRAMI



Faydası: Performans

Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fasılalar. İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı tempodan korunması gerekir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.

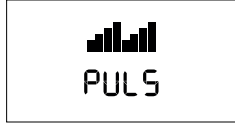
“FIT 01” PROGRAMI



Faydası: Formda olmak (Seviye 1).

Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

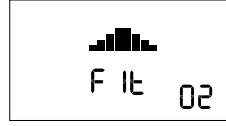
“PULS” PROGRAMI



Faydası: Sıkılaştırma

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

“FIT 02” PROGRAMI



Faydası: Formda olmak (Seviye 2).

Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren seansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun.

“KCAL 01” PROGRAMI



Faydası: Kilo verme (Seviye 1).

Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansı için oldukça hızlı bir tempoda çalışın. Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi tercihen sabit tutun.

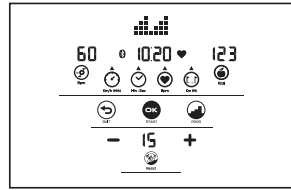
“SOFT” PROGRAMI



Faydası: Düz parkur.

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

SEANS SIRASINDA EKRAN



Kcal olarak yakılan kalori /



Dakika (veya rpm) başına pedal turu sayısı



Dakikada kalp atış sayısı olarak kalp atış hızı . /



Km (veya mil) olarak mesafe.



Km/s (veya mil/saat) olarak hız. /



Direnç seviyeleri (efor şiddet cetveli)



Düğmesi Seansın sonlanmasına kalan süre (veya çabuk başlatmalı bir seans durumunda, seansın başlangıcından itibaren geçen süre).



Kalp alanı göstergesi

PERFORMANS ÇİZELGESİ

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

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

Ortalama hızınız; Katedilen mesafe.

Egzersiz sona ermeden performansınızın genel özetini almak için, ortadaki düğmeye uzun süreli olarak basın.

ARIZA TEŞHİSİ

KONSOL:

Konsolunuz açılmıyor veya «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor. Lütfen elektrik bağlantısını kesin ve konsolunuzun arkasındaki ve gidon tüpünün içindeki bağlantıları kontrol edin.

MESAFE:

Konsolun arka kısmında gösterge farklı birkaç pozisyon önerir.

Lütfen göstergeli “VM” üzerine getirin. Direnç 1’de, 18Km / s civarında 60 RPM elde etmelisiniz.

KALORI:

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

KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ:

El aracıyla (Handpulse):

- Egzersiz / hareket sırasında ölçüm, dolayısıyla sinyal genellikle kesilir.

Ölçülen değerler anında görüntülenmez, dolayısıyla bazen önemli farklar olabilir.

SES GELİYORSA:

1. İki tur gevşetin ve sonra pedalları sıkıca vidalayın.

2. Bisikletin dengede olduğundan emin olun ve gerekirse düzeltin (bkz. paragraf: BİSİKLET DENGESİ).

3. Ayar düğmelerinin doğru konumunda ve sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (bkz.

Ellerin kuru olması durumunda sinyal bazen azalabilir veya bazen kesilebilir.

Ölçümün iyi yapılabilmesi için elleri nemlendirin.

Değerler veya sinyal hakkında şüpheniz olursa, başka bir kullanıcıyla kontrol etmeyi deneyin. Frekans ölçümü yok: Hand-Pulse ve konsol bağlantısını kontrol edin.

Kalp frekansını algılamak üzere bir kemerle:

Pilin konumunu kontrol edin veya yeni pille değiştirin.

Kemerin cilde temas eden kısmını hafifçe ıslatın.

Aktarıcı, göğsün merkezine gelecek şekilde kemeri doğrudan cildiniz üzerine yerleştirin.

PEDAL:

Sol pedali vidalamak için saat yönünün AKSİNE çevirdiğinizden emin olun.

paragraf: AYARLAR).

4. Montaj vidalarının sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (sele somunları da dahil olmak üzere).

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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Этот велосипед предназначен для обеспечения оптимальной поддержки спины во время тренировки. Это изделие оснащено магнитной передачей для увеличения комфорта от работы с педалями без сбоев.

РЕГУЛИРОВКИ

Предупреждение: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек.

РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА

Предупреждение: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек. Для проведения эффективных тренировок сиденье должно находиться на правильной высоте: когда вы крутите педали, ваши колени должны быть слегка согнуты, когда педали находятся в самом низком положении.

КАК ОТРЕГУЛИРОВАТЬ РЕМНИ ПЕДАЛЕЙ

Выньте ремень и отрегулируйте по необходимому пазу.

ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА

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

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Используйте ручку для наклона тренажера вперед на роликах и его перемещения в необходимом направлении. После завершения перемещения плавно опустите заднюю опору на пол.

КОНСОЛЬ

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

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



- Центральная кнопка для включения пульта, подтверждения выбора и начала сеанса тренировки.
- Перемещение по меню выбора программы.
- Выход из программы, возврат в главное меню, выключение пульта управления.
- + Регулировка (увеличение или уменьшение) нагрузки вращения педалей, регулировка (увеличение или уменьшение) параметров.
- Скорость в км/ч (или миль/ч)
- Время, остающееся до конца сеанса тренировки (или время, прошедшее с начала сеанса тренировки, в случае сеанса с быстрым стартом).
- Частота сердечных сокращений в минуту .
- Расстояние в км (или милях).

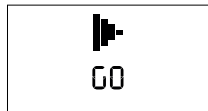
Селекторный переключатель: Выбор типа прибора (VE, Ro, VM).

VE: эллиптический тренажер / VM: велотренажер / RO: гребной тренажер / RESET (СБРОС): Сброс выбора.

ВЫБОР КМ/МИЛИ

П	По умолчанию пульт управления настроен на указание дистанции и скорости в км и км/ч Для изменения единицы на мили (Mi):
М	1. Выключите пульт управления. / 2. Нажмите центральную кнопку и удерживайте ее в течение 3 секунд. / 3. Выберите единицу с помощью кнопок - + . / 4. Подтвердите выбор нажатием центральной кнопки , пульт управления автоматически переходит в режим главного экрана.

ЭКРАН ПРИВЕТСТВИЯ



БЫСТРЫЙ СТАРТ

Начните нажимать на педаль для начала занятия. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, нажмите кнопки - + .

Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд. Для возобновления занятия (в пределах 15 минут после начала паузы) снова нажмите на педаль.

Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку . Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку после возврата на главный экран. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

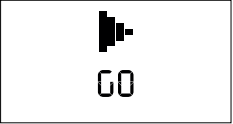
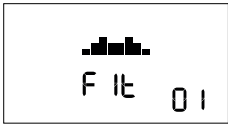
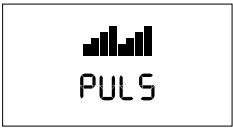
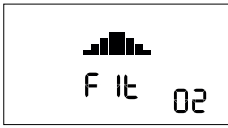
ПРОГРАММЫ

Выберите меню программ, нажав кнопку . В меню программ выберите профиль из 7 предложенных с помощью кнопки или кнопок - + .

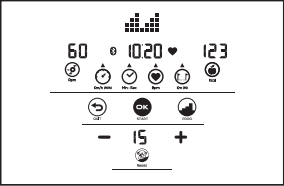
При подтверждении нажатием на кнопку / , время занятия настраивается кнопками - + . Подтверждение выполняется нажатием на кнопку или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут).

ПРОФИЛИ ПРОГРАММЫ

Время по умолчанию = 30 минут (кроме режима «Quick-Start», в котором время прибавляется) регулируется нажатием на кнопки **— +** .
Вертикальная панель = 3 уровня сопротивления. Всего 5 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

РЕЖИМ «QUICK-START»  Преимущество: Быстрое использование. Описание: Просто сядьте на велотренажер и вращайте педали!	ПРОГРАММА «KCAL 02»  Преимущество: Потеря веса (Уровень 2). Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.
ПРОГРАММА «PERF»  Преимущество: Показатель Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц. В идеале, вы должны поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.	ПРОГРАММА «FIT 01»  Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 1). Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.
ПРОГРАММА «PULS»  Преимущество: Улучшение формы Описание: Двойной подъем – адаптируйте ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.	ПРОГРАММА «FIT 02»  Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 2). Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всего цикла, включающего фазу повышения, пик усилия и фазу понижения.
ПРОГРАММА «KCAL 01»  Преимущество: Потеря веса (Уровень 1). Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью - поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки. Совет: при приложении усилия руки предпочтительно удерживать в одном положении.	ПРОГРАММА «SOFT»  Преимущество: Ровный участок. Описание: 100% персонализируемый участок со сводкой данных в конце занятия.

ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ТРЕНИРОВКИ



- Сжигание калорий, ккал / Количество оборотов педали в минуту (или об/мин)
- Частота сердечных сокращений в минуту / Дистанция в км (или милях).
- Скорость в км/ч (или миль/ч) / Уровни нагрузки (шкала интенсивности усилий)
- Время, остающееся до конца сеанса тренировки (или время, прошедшее с начала сеанса тренировки, в случае сеанса с быстрым стартом).
- Индикатор зоны кардио

СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

По окончании сеанса тренировки, во время этапа восстановления ваши сводные результаты автоматически отображаются на экране в течение 2 минут. На экране отображаются: средняя частота сердечного ритма (если во время занятия на вас был некодированный аналоговый пояс для измерения частоты сердечного ритма); подсчет количества сожженных калорий; средняя скорость; преодоленная дистанция.
Чтобы выключить отображение сводных показателей на экране досрочно, нажмите центральную кнопку.

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

КОНСОЛЬ: Консоль не включается или отображает «E1», «E2», «E3». Выключите ее и проверьте подключение на задней части консоли и внутри трубы выноса руля. ДИСТАНЦИЯ: На тыльной стороне консоли курсор предлагает несколько позиций. Поставьте его на "VM", если он смещен. При сопротивлении 1 вы должны достичь скорости 60 об / мин около 18 км / ч. КАЛОРИИ: При расчете учитываются сопротивление и темп (обороты в минуту). ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ: На руках (Handpulse) : - Измерение во время занятий / в движении, значит сигнал часто прерывается. Отображение данных замера не мгновенное, запаздывание может быть иногда значительным. ШУМ: - Ослабьте крепление на 2 оборота, затем закрутите педали до максимума. - Проверьте устойчивость и, если нужно, исправьте (см. раздел: ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА).	Сухие руки вызывают ослабление или иногда прерывание сигнала. Для улучшения измерения нужно увлажнить руки. При сомнениях в значениях или сигнале попросите, если возможно, проверить их с другим пользователем. Нет измерения ЧСС: проверьте соединение Hand-Pulse с консолью. С поясом для получения сигнала ЧСС: Проверьте положение батарейки или замените ее на новую. Слегка увлажните ту часть пояса, которая находится в контакте с кожей. Проверьте непосредственный контакт пояса с кожей и положение датчика в центре грудной клетки. ПЕДАЛИ: При установке левой педали не забывайте закручивать ПРОТИВ часовой стрелки. - Регулярно проверяйте, как расположены и затянуты регулировочные головки (см. раздел: РЕГУЛИРОВКИ). - Регулярно проверяйте, как затянуты сборочные болты (в том числе и гайки седла).
--	---

Если проблема не разрешена, обратитесь в отдел послепродажного обслуживания Domyos (см. последнюю страницу: Послепродажное обслуживание).

CẢNH BÁO

Chiếc xe đạp này được thiết kế nhằm tạo cho bạn sự hỗ trợ tối ưu ở phần lưng trong suốt quá trình tập. Sản phẩm này được trang bị một máy phát từ tính để đảm bảo đạp một cách trơn tru với sự thoải mái hơn.

ĐIỀU CHỈNH

Cảnh báo: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh.

ĐIỀU CHỈNH MỨC YÊN NGỰA

Cảnh báo: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh. Để tập thể dục hiệu quả, chỗ ngồi phải ở đúng độ cao, tức là khi đạp, đầu gối của bạn nên hơi cong nếu bàn đạp ở vị trí xa nhất.

CÁCH ĐIỀU CHỈNH DÂY XÍCH BÀN ĐẠP

Tháo bỏ dây đeo và điều chỉnh đến mức độ mong muốn.

ĐIỀU CHỈNH CÂN BẰNG CHO XE ĐẠP

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

DI CHUYỂN

Sử dụng tay cầm để hướng sản phẩm lên trên bánh xe của nó và di chuyển nó theo hướng yêu cầu. Một khi bạn đã hoàn thành, đặt chân sau trên sàn nhà.

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

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

CẢNH BÁO



- Nhấn nút Central để chuyển sang bảng điều khiển dụng cụ, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu phần tập luyện.
- Nút Browse chứa thực đơn lựa chọn chương trình.
- Nút Exit (Thoát) chương trình, quay trở về thực đơn chính, tắt bảng điều khiển dụng cụ.
- Nút Adjust (Điều chỉnh) (tăng hoặc giảm) độ khó bàn đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) các cài đặt của bạn.
- Tốc độ: km/h (hoặc dặm/giờ).
- Nút Thời gian còn lại trước khi kết thúc phần luyện tập (hoặc thời gian tích lũy từ khi bắt đầu phần tập, trong trường hợp phần tập bắt đầu nhanh).
- Nhịp tim/phút.
- Khoảng cách km (hoặc Dặm).

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

VE: huấn luyện viên chéo / VM: xe đạp thể dục / RO: máy tập đa năng / KHỞI ĐỘNG LẠI: Khởi động lựa chọn.

LỰA CHỌN KM/DẶM

MI	Mặc định, bảng điều khiển của bạn sẽ cho bạn thông tin về khoảng cách và tốc độ bằng km và km/h. Thay đổi đơn vị sang Dặm (Mi):
HI	1. Tắt bảng điều khiển. / 2. Nhấn và giữ nút Central (giữa) tối thiểu 3 giây. / 3. Chọn đơn vị bằng các nút. / 4. Xác nhận bằng cách nhấn vào nút Central (giữa) , bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình khởi động.

MÀN HÌNH CHỦ



KHỞI ĐỘNG NHANH

Bắt đầu đạp để khởi động. Để điều chỉnh độ khó bàn đạp, hãy nhấn vào các nút .

Dừng đạp trong vài giây để phanh. Để tiếp tục phiên tiếp theo (trong vòng 15 phút sau khi phanh) bắt đầu đạp lần nữa.

Để dừng phần luyện tập trước khi kết thúc, hãy nhấn nút . Để tắt bảng điều khiển, hãy nhấn và giữ các nút khi bạn đã quay lại màn hình khởi động. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau 15 phút không hoạt động.

CÁC CHƯƠNG TRÌNH

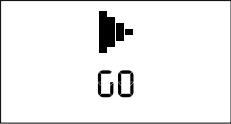
Lựa chọn thực đơn các chương trình bằng cách ấn nút . Trong bảng lựa chọn chương trình, sử dụng nút để chế độ từ 7 lựa chọn, hoặc .

Nếu bạn ấn nút / ; thiết lập thời gian tập luyện bằng cách ấn nút ; Xác nhận bằng cách ấn nút hoặc khởi động bàn đạp (thời lượng luyện tập mặc định là 30 phút).

CÁC MẪU CHƯƠNG TRÌNH

Thời gian mặc định = 30 phút (trừ Khởi động nhanh, trong đó tăng thời gian), có thể điều chỉnh bằng cách sử dụng các nút **- +** .
Một gạch dọc = 3 mức kháng cự. Có 5 cột đứng tương đương tổng số 15 mức độ sức bền.

CHẾ ĐỘ “KHỞI ĐỘNG NHANH”:



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

CHƯƠNG TRÌNH “KCAL 02”



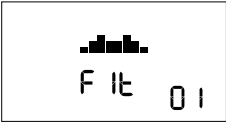
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 2).
Mô tả: Các quãng cường độ thấp giúp duy trì trong một khu vực mục tiêu, cần một lượng tải của cơ lớn hơn so với cấp độ 1.

CHƯƠNG TRÌNH “PERF”



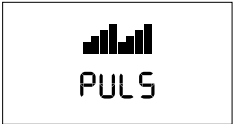
Lợi ích: Thực hiện
Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tải của cơ. Lý tưởng nhất là duy trì cùng một tốc độ trong toàn bộ phiên. Sức chịu đựng thấp là giai đoạn phục hồi.

CHƯƠNG TRÌNH “FIT 01”



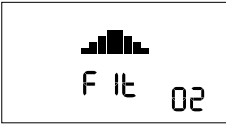
Lợi ích: Thể dục thể hình (Cấp độ 1).
Mô tả: Hai ngưỡng đỉnh trong một cường độ trong một trình tự tập luyện bao gồm giai đoạn tăng dần (lên dốc) và giai đoạn giảm dần (xuống dốc).

CHƯƠNG TRÌNH “PULS”



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

CHƯƠNG TRÌNH “FIT 02”



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

CHƯƠNG TRÌNH “KCAL 01”



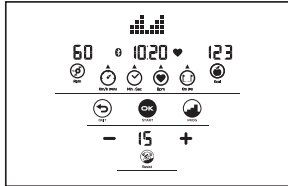
Lợi ích: Giảm cân (Cấp độ 1).
Mô tả: Cường độ thấp gấp đôi giai đoạn cao nguyên, duy trì tốc độ khá nhanh trong suốt buổi tập. Lợi khuyên : Đặt tay đúng vị trí trong suốt quá trình tập luyện nếu có thể.

CHƯƠNG TRÌNH “SOFT”



Lợi ích: Đoạn phẳng.
Mô tả: 100% tùy chỉnh với một bản tổng kết hiệu suất vào cuối phiên.

BẢO VỆ TRONG SUỐT QUÁ TRÌNH LUYỆN TẬP



- Năng lượng được đốt cháy bằng Kcal / Số lượng vòng quay bàn đạp mỗi phút (hoặc rpm)
- Nhịp tim/phút. / Quãng đường: km (hoặc dặm).
- Tốc độ: km/h (hoặc dặm/giờ). / Mức chịu đựng (phạm vi cường độ bài tập)
- Nút Thời gian còn lại trước khi kết thúc phần luyện tập (hoặc thời gian tích lũy từ khi bắt đầu phần tập, trong trường hợp phần tập bắt đầu nhanh).
- Chỉ số tim mạch

TÓM TẮT THỰC HIỆN

Tóm tắt việc thực hiện của bạn được tự động hiển thị vào cuối phần luyện tập trong suốt giai đoạn khôi phục hai phút. Bạn sẽ có thể thấy: nhịp tim trung bình của bạn (nếu bạn có chỉ số nhịp tim tương tự không bị mã hóa trong suốt quá trình luyện tập); dự tính lượng năng lượng được đốt cháy; tốc độ trung bình của bạn; khoảng cách đi được.
Để thoát khỏi chế độ tóm tắt thực hiện trước khi kết thúc, hãy nhấn và giữ nút giữa.

CHẨN ĐOÁN LỖI

BẢNG ĐIỀU KHIỂN:

Màn hình điều khiển không bật hoặc hiển thị «E1», «E2», «E3». Vui lòng rút phích cắm và kiểm tra các kết nối bạn đã thực hiện ở mặt sau của bàn điều khiển và bên trong ống.

KHOẢNG CÁCH:

Ở mặt sau của bàn điều khiển, một con trỏ để xuất một số vị trí.

Cảm ơn bạn đã định vị nó trên «VM» nếu không phải như vậy. Trong kháng cự 1, bạn phải đạt được 60 RPM khoảng 18Km / h.

CALO:

Việc tính toán có tính đến mức điện trở và nhịp (RPM).

ĐO NHỊP TIM :

Xung tay (Handpulse) :

- Đo khi tập luyện / chuyển động thì tín hiệu thường bị cắt.

Việc hiển thị các giá trị đo không tức thời nên đôi khi có thay đổi lớn.

Tay khô gây giảm tín hiệu hoặc đôi khi làm cho tín hiệu bị cắt.

Làm ẩm tay để có kết quả chính xác hơn.

Nếu nghi ngờ kết quả hoặc tín hiệu, yêu cầu kiểm tra với một người dùng khác nếu có thể. Không đo tần số: Kiểm tra kết nối giữa xung tay với bảng điều khiển.

với dây đai để thu nhịp tim:

Kiểm tra vị trí của pin hoặc thay thế pin mới.

Làm ẩm dây đai một chút trên phần tiếp xúc với da của bạn.

Đảm bảo đặt dây đai trực tiếp lên da với bộ phát ở giữa ngực.

BÀN ĐẠP:

Để vận bàn đạp trái, đảm bảo xoay theo hướng ngược chiều kim đồng hồ.

TIẾNG ÒN :

- Vặn ra 2 vòng sau đó siết chặt bàn đạp tối đa.
- Kiểm tra sự cân bằng và chỉnh sửa nếu cần thiết (xem đoạn: **NẮNG XE**).
- Kiểm tra thường xuyên xem các nút điều chỉnh được đặt đúng vị trí và vặn vào đúng cách chưa (xem

- đoạn: **CÀI ĐẶT**).
- Kiểm tra thường xuyên xem các ốc vít vặn có chặt không (bao gồm các đai ốc yên).

Nếu vẫn đề vẫn còn, vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của Domyos (xem trang cuối: Dịch vụ sau bán hàng).

PRESENTASI

Bersepeda ini dirancang untuk memberikan dukungan punggung optimal selama latihan Anda. Produk ini dilengkapi dengan sistem transmisi magnetis demi pengayuhan yang sangat nyaman, tanpa tersendat-sendat.

PENGATURAN

Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan.

MENGATUR KETINGGIAN SADEL

Peringatan: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan. Untuk latihan yang efektif, tempat duduk harus berada pada ketinggian yang benar, yakni, ketika Anda mengayuh, lutut Anda harus tertekuk sedikit ketika pedal berada pada posisi terjauh.

CARA MENGATUR STRAP PEDAL SEPEDA

Lepaskanlah strap dan sesuaikan pada posisi yang diinginkan.

PENSTABILAN SEPEDA

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

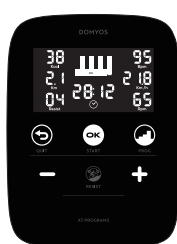
PEMINDAHAN

Gunakanlah pegangan untuk menjungkikan produk ke depan hingga bertumpu pada roda, lalu pindahkanlah ke arah yang Anda inginkan. Ketika Anda selesai memindahkannya, peganglah dan antar bagian belakang hingga kaki belakang kembali ke lantai.

MONITOR

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

PRESENTASI

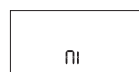


- Tombol utama untuk menyalakan monitor, konfirmasi pilihan, memulai latihan.
- Navigasi dalam menu pilihan program.
- Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.
- Mengatur (menambahkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, Mengatur (menambahkan atau mengurangi) setting Anda.
- Kecepatan dalam km/jam (atau Mi/jam).
- Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan quick start).
- Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit.
- Jarak dalam km (atau Mi).

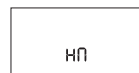
Tombol pemilih: Pilih jenis peralatan (VE, Ro, VM).

VE: sepeda elliptikal / VM: sepeda statis / RO: dayung / RESET : Reset pilihan.

PILIH KM / MI

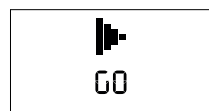


Secara default, monitor Anda menunjukkan indikasi jarak dan kecepatan dalam km dan km/jam. Untuk menggunakan satuan Miles (Mi):



1. Matikan monitor. / 2. Tekan tombol utama lebih dari 3 detik. / 3. Pilih satuan dengan tombol . / 4. Konfirmasi dengan menekan tombol utama , monitor akan secara otomatis menunjukkan halaman utama.

LAYAR UTAMA



QUICK START

Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol .

Untuk pause, berhentilah mengayuh selama beberapa detik. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 15 menit setelah awal pause), mulailah mengayuh kembali.

Untuk menghentikan sesi latihan sebelum masa akhirnya, tekan tombol . Untuk mematikan monitor, tekan lama tombol ketika telah kembali ke halaman utama. Monitor mati secara otomatis setelah 15 menit tanpa aktivitas.

ANEKA PROGRAM

Pilih menu program dengan menekan tombol . Dalam menu program, pilih profil di antara 7 profil yang ditawarkan dengan menggunakan tombol ataupun tombol .

Apabila Anda melakukan validasi dengan menekan tombol / . Anda mengatur waktu latihan dengan menggunakan tombol . Untuk validasi, tekanlah tombol atau dengan memulai mengayuh (secara default, durasi latihan adalah 30 menit).

PROFIL-PROFIL PROGRAM

Waktu default = 30 menit (kecuali «Quick-Start» di mana waktu bertambah), dapat diatur dengan menekan tombol **← +** .
Satu kotak vertikal = 3 level daya lawan. Terdapat 5 kotak vertikal, yaitu 15 level daya lawan secara keseluruhan.

MODUS «QUICK-START» GO Keuntungan: Pemakaian cepat Keterangan: Naiklah sepeda dan tinggal mengayuh!	Program «KCAL 02» KCAL 02 Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 2). Keterangan: Interval dengan intensitas rendah untuk tetap berada dalam area target, disertai dengan gerakan otot yang lebih kuat daripada level 1.
PROGRAM «PERF» PERF Keuntungan: Hasil Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja otot yang besar. Secara ideal, kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Kekuatan lawan yang lebih rendah merupakan fase pemulihan.	Program «FIT 01» FIT 01 Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 1). Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat (tanjakan) lalu mereda (turun).
Program «PULS» PULS Keuntungan: Pengencangan Keterangan: Dua tanjakan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat kekuatan lawan. Kekuatan lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.	Program «FIT 02» FIT 02 Keuntungan: Kebugaran (Tingkat 2). Keterangan: Pertahankanlah volume latihan yang bagus untuk keseluruhan sesi yang terdiri dari beberapa tahap: meningkat secara bertahap, puncak, dan menurun secara bertahap.
Program «KCAL 01» KCAL 01 Keuntungan: Menurunkan berat badan (tingkat 1). Keterangan: Dua dataran dengan intensitas rendah, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan. Saran: Sebaiknya tangan tidak berpindah posisi selama latihan	Program «SOFT» SOFT Keuntungan: Datar. Keterangan: Dapat 100% disesuaikan, disertai dengan ringkasan prestasi pada akhir sesi.

LAYAR SELAMA SESI LATIHAN

Kalori yang terbakar dalam Kcal / Jumlah putaran pijakan kaki per menit (atau rpm)

Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit . / Jarak dalam km (atau Mi).

Kecepatan dalam km/jam (atau Mil/jam) . / Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan)

Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan quick start).

Indikator area jantung

RINGKASAN HASIL LATIHAN

Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat: detakan jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda); perkiraan jumlah kalori yang terbakar; kecepatan rata-rata; jarak yang ditempuh.
Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum latihan Anda berakhir, tekan lama tombol utama.

DIAGNOSIS MASALAH

MONITOR: Monitor tidak hidup atau menampilkan «E1», «E2», «E3». Mohon lepaskan kabel dan periksa sambungan yang ada di belakang monitor dan di dalam tabung penyangga. JARAK TEMPUH: Terdapat kursor di belakang monitor yang menyediakan beberapa posisi. Mohon posisikan pada «VM» apabila belum. Dalam resistansi 1, Anda harus memperoleh 60 RPM sekitar 18Km / jam. KALORI: Penghitungan memperhitungkan tingkat daya lawan dan irama (RPM). PENGUKURAN DETAK JANTUNG: Melalui tangan (Handpulse): - Pengukuran saat latihan/sedang bergerak maka sinyal sering terputus. Penampilan nilai yang diukur tidak instan, maka kadang tenggang waktunya cukup lama. BUNYI: 1. Bukalah dengan 2 putaran kemudian kencangkan pedal semaksimal mungkin. 2. Periksa kestabilan dan koreksi apabila perlu (lihat paragraf: PENSTABILAN SEPEDA). 3. Periksa secara rutin bahwa tombol pengaturan diposisikan dengan baik dan dikencangkan	Tangan kering mengakibatkan sinyal melemah ataupun kadang putus. Lembapkan tangan untuk meningkatkan pengukuran. Apabila ragu untuk nilai ataupun sinyal, cobalah dengan pengguna lain apabila mungkin. Tidak ada pengukuran detak jantung: periksa sambungan Hand-Pulse dengan monitor. Dengan sabuk untuk mengukur detak jantung: Periksa pemosisian baterai ataupun ganti dengan baterai baru. Lembapkan sedikit sabuk pada bagian yang bersentuhan dengan kulit. Pastikan sabuk diposisikan langsung pada kulit dengan pemancar di bagian tengah dada. PEDAL: Untuk mengencangkan pedal kiri, putarlah dengan arah BERLAWANAN dengan arah jarum jam. dengan baik (lihat paragraf: PENGATURAN). 4. Periksa secara rutin bahwa sekrup perakitan dikencangkan dengan baik (termasuk mur pada sadel).
--	--

Apabila masalah ini tetap berlangsung, mohon hubungi layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir: layanan purnajual).



介绍

这款自行车旨在为您的锻炼提供最佳的后退支持。此产品配备磁力发射器，以确保踏板运动流畅，舒适感更好。

调节

警告：您必须从自行车上下来，才能进行调节。

调整鞍座位置水平

警告：您必须从自行车上下来，才能进行调节。为了实现练习的有效性，座椅应处于正确的高度，即在踏板练习过程中，当踏板处于最远的位置时，您的膝盖应略微弯曲。

如何调节踏板带

取下绑带，并调节到所需的刻度。

自行车稳定性调节

如在使用中产品出现失衡，可旋转两个平衡补偿器之一（或全部）直至产品稳定为止。

移动

抓紧握把驱动轮子向前骑行本产品并按照所需方向移动本产品。在完成，后将脚放在地板上。

控制面板

控制台提供许多功能来增强锻炼。您可以参阅以下所有说明来简化使用。

介绍



- 按钮 中央按钮用于在控制台进行切换、确认选择并开始锻炼。
- 按钮 浏览锻炼计划选择菜单。
- 按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭控制台。
- 按钮 调整（增加或降低）蹬车难度并调整（增加或降低）设置。
- 速度单位为公里/小时（或英里/小时）。
- 按钮 距离锻炼结束的时间（或者按快速入门键后的累积锻炼时间）。
- 以每分钟搏动次数显示的心率值。
- 行程距离，以公里为单位（或英里）。

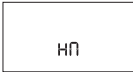
选择开关：选择机器的类型（VE、RO或VM）。

VE：椭圆机 / VM：健身车 / RO：划艇机 / 重置：重置选择。

KM/公里选择



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



- 1.关闭控制台。 / 2.按住中央按钮 至少3秒钟。 / 3.通过 按钮选择单位。 / 4.按下中央按钮 确认后，控制台将自动显示开机屏幕。

主界面



快速入门

脚踩踏板，训练开始。如果需要调整蹬车难度，请按下 按钮。

如需休息，可停止踏板几秒钟。如继续训练（休息开始后15分钟内），可重新开始踩踏板。

如果需要停止锻炼，请按下 按钮。如果需要关闭控制台，请在返回开机屏幕后按住 按钮。一旦15分钟无任何操作，控制台将自动关闭。

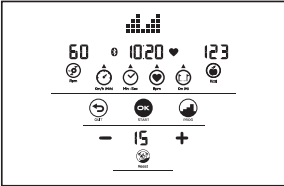
计划

按下 按钮选择计划。在程序菜单中使用 按钮从7个选项中选择属性，按钮或者 按钮设置最高心率

如果您按下 / 按钮确认，使用 按钮。按下 按钮确认或开始蹬车（默认锻炼时间为30分钟）。

计划配置文件 默认时间 = 30分钟 (快速启动除外, 在此模式下, 时间将增加), 此时间可以使用 ➡➡ 按钮设置最高心率 垂直片 = 3级阻力。共有5个垂直方块, 因此有15种阻力大小。 “快速启动”模式:  优点: 快速入门。 说明: 上车并轻松蹬车! 《KCAL 02》程序  优点: 减轻体重 (等级2) 说明: 低频率间隔, 以保持在目标区范围内, 肌肉负载比等级1更大。	
《PERF》程序  优点: 体能模式。 说明: 高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力 最好能在整个训练时长中保持相同节奏。在恢复阶段使用较低阻力。	《FIT 01》程序  优点: 健身 (等级1) 说明: 训练时序中的2个频率峰值, 包括1个上升 (上坡) 以及随后的下降 (下坡) 阶段。
《PULS》程序  优点: 健身 说明: 使用双上坡程式, 节奏应根据阻力水平进行适应调整。高阻力=节奏较慢, 肌肉紧张程度更高	《FIT 02》程序  优点: 健身 (等级2) 说明: 在整个训练时长中保持良好的负载量, 其中包括1个上升阶段, 1个高原和1个下降阶段。
《KCAL 01》程序  优点: 减轻体重 (等级1) 说明: 低频率双高原模式, 在整个训练时长中保持相对较快的节奏。小贴士: 如果能力允许, 在运动过程中, 维持手的位置不变。	《SOFT》程序  优点: 平整 说明: 100%可定制, 训练时长结束后有训练效果总结

锻炼过程中的屏幕



 消耗能量 (Kcal) /  每分钟圈数 (或rpm)

 以每分钟搏动次数显示的心率值。 /  里程单位为公里 (或英里)。

 速度单位为公里/小时 (或英里/小时) 。 /  阻力级别 (锻炼强度级别)

 按钮 距离锻炼结束的时间 (或者按快速入门键后的累积锻炼时间)。

 心率范围指示器

体能总结

在两分钟恢复期中, 屏幕将在锻炼结束后显示您的体能总结。 您可以看到:

平均心率 (如果您在锻炼时佩戴未加密模拟心率表); 消耗能量的估计值;

平均速度; 距离。

如果需要在结束后退出体能总结, 请按下中央按钮。

故障诊断

控制台:

您的控制台无法打开或显示“E1”, “E2”, “E3”。请断开并检查操控面板后部和横连杆管内的连接。

距离:

在控制台的后面有一个光标, 其提供了几个位置。

如果不是这样, 请将其设置为“VM”。在电阻1中, 您必须获得18 Rm / h左右的60 RPM。

卡路里:

计算中考虑了阻力水平和转速(RPM)。

心率测量:

手动(手摇脉冲):

-练习中/运动中测量, 因此信号常被切断。

测量值的显示不是瞬时的, 因此差距可能很大。

噪声:

1. 拧松2圈然后将脚蹬拧到最紧。
2. 检查稳定性, 如有需要, 进行纠正(见章节: 动感单车校准)。

如果问题仍然存在, 请联系Domyos售后服务(见最后一页: 售后服务)。

双手干燥会导致信号减弱, 有时会导致信号中断。

湿润双手, 改善测量。

如果对数值或信号有疑问, 请尽可能与其他用户一起测试。 无频率测量: 检查与控制台的手摇脉冲连接。

用皮带捕捉心率:

检查电池位置或更换新电池。

腰带与皮肤接触的位置稍作湿润。

务必将皮带直接放在皮肤上, 发射器放在胸部的中央。

脚蹬:

要拧紧左脚蹬, 记得逆时针旋转。

3. 定期检查调整轮的位置是否正确并拧紧(见章节: 调整)。
4. 定期检查总成螺丝是否拧紧(包括鞍形螺母)。



紹介

このバイクは、トレーニング中に最適な背もたれを提供するように設計されています。本製品は、非常に快適でスムーズにペダルがこげるように、磁石式トランスミッターが搭載されています。

調整

警告：調整するには、バイクから降りなければなりません。

サドルの高さ調整

警告：調整するには、バイクから降りなければなりません。効果的に運動するには、シートを正しい高さにすることが必要です。つまりペダルをこぐときは、ペダルが最も遠い位置にあるときに、ひざがわずかに曲がるようにしてください。

ペダル用ストラップの調整方法

ストラップを外し、希望の段階に調整します。

バイクのレベルリング

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

移動

ハンドルを使用して車輪の上で製品を前方に傾け、必要な方向に動かします。いったん終了したら、後足を床につけます。

本体

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

紹介



- ボタン。中央ボタンでコンソールをオンにして、選択を確定し、トレーニングセッションを開始します。
- ボタン。プログラム選択メニューを表示します。
- ボタン。プログラムを終了し、メインメニューに戻り、コンソールをオフにします。
- − +** ボタン。ペダリング難易度を調整 (増減) し、設定を調整 (増減) します。
- 速度 (km/時またはマイル/時)。
- ボタン。セッション終了までの残り時間 (またはクイックスタートセッションの場合には、セッション開始からの累積時間)。
- 1分間の心拍数。
- 距離 km (または Mi)。

選択スイッチ：マシンの種類を選択します (VE、RO、VM)。

VE：クロストレーナー / VM：エクササイズバイク / RO：ローイングマシン / リセット：選択をリセットします。

KM/マイルの選択。

	デフォルトでは、コンソールは距離と速度情報をkmとkm/時で表示します。 単位をマイル(Mi)に変更するには：
	1.コンソールをオフにします。 / 2.中央ボタン を3秒以上長押しします。 / 3. − + ボタンで単位を選択します。 / 4.中央ボタン を押して確定します。コンソールは自動的に開始画面を表示します。

メイン画面



クイックスタート

ペダリングを開始してセッションを始めます。ペダリング難易度を調整するには、 **− +** ボタンを押します。

休憩するには、ペダリングを数秒停止します。(休憩開始から15分以内に) セッションを再開するには、ペダリングを再び開始します。

終了前にセッションを停止するには、 ボタンを押します。コンソールをオフにするには、スタート画面に戻ってから ボタンを長押しします。コンソールは、使用停止15分後に自動的にオフになります。

プログラム

ボタンを押して、プログラムメニューを選択します。プログラム・メニューで、 ボタンを使用して7つのオプションからプロフィールを選択します。 , ボタン、または **− +** ボタンを押して、最大心拍数を設定します。

ボタンを押すと、ボタンを使用して合計移動距離を設定することができます。 / ボタンを使用してワークアウトの継続時間を設定します。 **− +** ボタンを押します。 ボタンを押して確定し、 ボタンを押して確定するか、ペダリングを開始します (デフォルトの運動時間は30分間)。

デフォルト時間=30分(クイックスタートを除く、この間に時間が増加する) - **+** ボタンを押して、最大心拍数を設定します。
垂直タイル=3の抵抗レベル。合計で5の抵抗レベル付きの垂直ブロックが15個あります。

セッション中の画面

パフォーマンス概要

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

平均速度 走行距離

終了前にパフォーマンス概要を終了させるには、中央ボタンを長押しします。

故障かな？と思ったら

コンソール:

コンソールが点灯しない、または「E1」、「E2」、「E3」の表示が出る。プラグをコンセントから抜き、コンソールの背面と支柱パイプの内側の接続を確認してください。

距離：

コンソール裏側のつまみで様々なポジションにすることができます。

必要がなければ「VM」のポジションにしてください。抵抗1では、約18Km/hで60RPMを取得する必要があります。

カロリー：

計算に当たっては抵抗およびリズム（分当たり回転数）のレベルが考慮されます。

心拍数の計測：

手で (ハンド・パルス) :

-エクササイズ中/動作中の計測では信号が途切れることがあります。

表示される計測値はその瞬間のものではなく、時間的に大きなずれが生じることがあります。

雜音：

1. ベダルのねじを2周分緩めてからきつく締め直してください。
2. 必要なら安定性を確かめ、修正してください。（以下のバラググラフを見る：バイクの高さ調整）
3. 調節つまみが正しい位置にあり、ねじでちゃんと固定されていることを定期的に確認してください
4. い。（以下のバラググラフを見る：調節）。組立て用のねじがしっかり締められていることを定期的に確認してください（サドルのナットも含む）。

問題が解決しない場合はドミオスDomyosのアフターサービス係までお問い合わせください（最後のアフターサービスのページ参照）：サービスのページ参照）。

手が乾燥していると信号が小さくなったり途切れたりする場合があります。

計測状態の改善のために、両手を湿らせてください。

計測値や信号に疑義がある場合は、可能なら他の使用者でテストしてみてください。心拍数の計測ができない：ハンド・パルスとコンソールの接続を確認してください。

心拍数を得るためにベルトを使用してください:

電池の取り付け位置を確認するか、新品と交換してください。

ベルトの肌に触れる部分を軽く湿らせてください。

ベルトが直接肌に当たり、発信機が胸部中央に来ていることを確認してください。

ペダル：

左のペダルのねじを締めるためには、ねじを反時計回りに回転させてください。

產品介紹

這款自行車旨在為您的鍛煉提供最佳的後退支持。 本產品配備磁性傳送器，可確保順暢地踩踏，更加舒適。

調節

警告： 您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。

調整座墊高度

警告： 您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。 為有效運動，座椅應位於正確高度，亦即，踏板位於最遠的距離時，您的膝蓋應稍微彎曲。

如何調整狗嘴套

拆下繫帶，然後再調整至所需的槽口。

自行車穩定性調節

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

移動

以產品的輪子為立足點，使用把手將產品向前傾，然後往所需的方向移動產品。 完成後，把後腳放在地板上。

控制面板

控制台提供多種功能來輔助您運動。控制台簡單易用，說明如下。

產品介紹



- 按鈕：用來開啟控制台、確認選擇、開始訓練的中央按鈕。
- 按鈕：瀏覽模式選單。
- 按鈕：退出模式、返回主選單、關閉控制台。
- 按鈕：調整（調高或調低）踩踏難度、調整（調高或調低）設定。
- 速度單位為公里/小時（或英里/小時）。
- 按鈕：訓練結束前的剩餘時間（如果是快速開始訓練，則是自訓練開始後的累計時間）
- 以每分鐘搏動次數顯示的心率值。
- 距離單位為公里（或英里）。

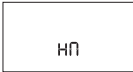
選擇開關：選擇機器類型（VE、RO、VM）。

VE：交叉訓練機 / VM：健身單車 / RO：划船機 / RESET：重置選擇。

KM/MI 選擇



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



- 1.關閉控制台。 / 2.按住中央按鈕 3 秒以上。 / 3.使用 按鈕選擇單位。 / 4.按中央按鈕 確認，控制台將自動顯示開始畫面。

主介面



快速開始

開始踩踏板，進行訓練階段。 若要調整踩踏難度，請按 按鈕。

若要休息，請停止踏板幾秒。 若要繼續訓練階段（在開始休息的15分鐘內），請再次開始踩踏板。

若要提前停止訓練，請按 按鈕。 若要關閉控制台，請在返回開始畫面後按住 按鈕。 控制台會在閒置 15 分鐘後自動關閉。

模式

按 按鈕選擇模式選單。 在程式選單中，請使用 按鈕從 7 個選項中選擇設定檔，按鈕或 按鈕設定最高心率。

若您按下 / 按鈕確認；使用 按鈕。 按下 按鈕確認或開始踩踏（預設運動時間為 30 分鐘）

模式設定檔

預設時間 = 30 分鐘 (除了快速啟動意外，時間會增加)，可使用 **➔** 按鈕設定最高心率。

一個直立動態磚 = 3 個阻力等級。計有5個垂直方塊，因此共有15種阻力大小。

「快速啟動」模式：  GO 效益：快速使用。 說明：坐上健身車就可以開始，多簡單！	«KCAL 02» 項目  KCAL 02 效益：減重 (第2級)。 說明：低強度間隔可保持在目標區內，比第1級的肌肉負荷程度更大。
«PERF» 項目  PERF 效益：體能。 說明：高強度間隔可提升耐力與高肌肉負荷。理想中，應在整個階段保持相同的步調。較低的阻力為恢復階段。	«FIT 01» 項目  FIT 01 效益：健身 (第1級)。 說明：在運動順序中的兩個強度高峰包括漸進 (爬坡)，然後下降 (下坡) 階段。
«PULS» 項目  PULS 效益：健身 說明：雙上坡，根據阻力大小調整步調。高阻力 = 較慢的步調，肌肉更用力。	«FIT 02» 項目  FIT 02 效益：健身 (第2級)。 說明：在整個運動期間維持良好的工作負荷，包括漸進階段、平地及下降階段。
«KCAL 01» 項目  KCAL 01 效益：減重 (第1級)。 說明：低強度雙平地，在整個訓練階段維持一般快步調。提示：若可以，運動過程中，維持手的位置不變。	«SOFT» 項目  SOFT 效益：平坦。 說明：100%可自訂，並在訓練階段結束時提供表現摘要。

訓練時的畫面



-  燃燒卡路里數，單位為Kcal /  每分鐘踏板圈數 (或 rpm)
-  以每分鐘搏動次數顯示的心率值。 /  里程單位為公里 (或英里)。
-  速度單位為公里/小時 (或英里/小時) 。 /  阻力等級 (運動強度單位)
-  按鈕：訓練結束前的剩餘時間 (如果是快速開始訓練，則是自訓練開始後的累計時間)
-  心率區指標

表現總覽

在訓練階段結束時的兩分鐘恢復期間，會自動顯示您的表現總覽。您可以檢視：

平均心率 (若訓練時配戴非編碼式類比心率監測器)。燃燒卡路里數估計值。

平均速度。行程距離。

若要在結束前退出表現總覽，請按住中央按鈕。

異常診斷

控制面板： 您的控制台無法開啟或顯示«E1»，«E2»，«E3»。請拔開電源再確認您所連結的控制台背面及骨架管內的連線。 距離： 在控制面板背後，有一個指標，有數個位置選項。 請您將它調到「VM」，如果它原來不在這個位置上。在電阻I中，您必須獲得18 Rm / h左右的60 RPM。 卡路里： 此數值的計算將阻力程度及節奏 (RPM) 列入考量。 心跳頻率測量： 透過手 (手握脈搏偵測器)： - 由於是在運動中 / 移動中測量，因此訊號時常會被切斷。	測量數值的顯示並非即時的，有時會有大幅度的時間差。 手部乾燥可能導致訊號減弱，甚至有時會斷訊。 請打濕雙手，以利測量。 若您懷疑數值或訊號不正常，如可能，請要求另一位使用者協助測試。沒有心跳測量值：請確認手握脈搏偵測器與控制面板的連線正常。 使用心跳帶測量心跳： 請確認電池是否正確安裝，或者更換一顆新電池。 稍微打濕心跳帶與皮膚接觸的部分。 請確認您直接將心跳帶置於皮膚上，發射器位在胸部中央。 踏板： 要拴緊左側踏板，請朝逆時針方向旋轉。
---	---

雜音：

1. 將踏板旋開兩圈，然後重新旋到最緊。

2. 檢查腳踏車的穩定性，如有需要則進行矯正 (請見段落：腳踏車水平度調整)。
3. 定期檢查調節器的滾輪是否位於正確位置，且是否旋緊 (請見段落：調整)。

4. 定期檢查組裝螺絲是否旋緊 (包括坐墊的螺帽)。

如問題未獲得解決，請洽Domyos服務據點 (請參閱最末頁：售後服務)。



ภาพรวม

จักรยานประเภทนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้สามารถรองรับแผ่นหลังของคุณได้อย่างเหมาะสมและออกกำลังกาย ผลิตภัณฑ์นี้ติดตั้งมาพร้อมกับตัวส่งสัญญาณแม่เหล็กเพื่อให้มั่นใจในการเหยียบเท้าได้อย่างราบรื่นด้วยความสะดวกสบายที่ยอดเยี่ยม

การตั้งค่า

คำเตือน: คุณจะต้องออกมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ

การปรับระดับอานนั่ง

คำเตือน: คุณจะต้องออกมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ เพื่อการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ เบาะนั่งจะต้องอยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสม นั่นคือขณะเหยียบเท้าลงไป หัวเข่าของคุณจะต้องงอเล็กน้อยเมื่อแผ่นเหยียบเท้าอยู่ในตำแหน่งไกลที่สุด

วิธีการปรับแผ่นรัดของแผ่นเท้าเหยียบ

นำแถบออกและปรับให้ตึงแน่นร่องที่ต้องการ

การปรับระดับจักรยาน

ในกรณีที่จักรยานไม่เสถียรระหว่างการใช้งาน หมุนแกนปรับระดับที่ขาหลังด้านใดด้านหนึ่งหรือทั้งสองด้านให้พอดี

การเคลื่อนย้าย

ใช้ตัวจับเพื่อเอียงเครื่องไปข้างหน้าบนล้อ และสามารถเลื่อนไปในทิศทางที่คุณต้องการได้ เมื่อสิ้นสุดการเลื่อน ให้วางขาตั้งหลังลงบนพื้น

ตัวเครื่อง

คอนโซลของคุณมีคุณสมบัติมากมายเพื่อช่วยคุณเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย คุณจะพบขั้นตอนทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย

ภาพรวม



ปุ่ม ปุ่มกลางใช้เพื่อเปิดคอนโซล ยืนยันสิ่งที่เลือก เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม



ปุ่ม เรียกดูผ่านเมนูการเลือกโปรแกรม



ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล



ปุ่ม ปรับ (เพิ่มหรือลด) ระดับความยากในการปั่น ปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ



ความเร็วเป็น กม./ชม. (หรือไมล์/ชม.)



ปุ่ม เวลาที่เหลือก่อนที่จะสิ้นสุดเซสชัน (หรือเวลาสะสมตั้งแต่เริ่มเซสชัน ในกรณีของเซสชันที่เริ่มอย่างรวดเร็ว)



อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที



ระยะทางเป็นกม. (หรือไมล์)

สวิตช์เลือก: เลือกชนิดของเครื่อง (VE, RO, VM)

VE: เครื่องเดินวงรี / VM: จักรยานออกกำลังกาย / RO: กระเชียบก / รีเซต: รีเซตสิ่งที่เลือก

การเลือกกม./ไมล์

กม
กม

ตามค่าเริ่มต้น คอนโซลของคุณจะให้ข้อมูลระยะทางและความเร็วในหน่วย กม. และ กม./ชม.

ในการเปลี่ยนหน่วยเป็นไมล์ (Mi):

1. ปิดคอนโซล / 2. กดปุ่มกลาง ค้างไว้เป็นเวลานานกว่า 3 วินาที / 3. เลือกหน่วยด้วยปุ่ม / 4. ยืนยันโดยการกดปุ่มกลาง , คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มต้นโดยอัตโนมัติ

หน้าจอหลัก



เริ่มต้นอย่างรวดเร็ว

เริ่มต้นการฝึกเพื่อเริ่มเซสชันของคุณ ในการปรับระดับความยากในการฝึก กดปุ่ม +

ในการฝึกเบรก ให้หยุดการฝึกประมาณสองสามวินาที สำหรับการกลับมาทำเซสชันของคุณต่อ (ภายใน 15 นาทีของการเริ่มพักเบรก) ให้เริ่มต้นการฝึกอีกครั้ง

ในการหยุดเซสชันก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่ม . ในการปิดคอนโซล กดปุ่ม ค้างไว้ หลังจากที่คุณกลับไปยังหน้าจอเริ่มต้นแล้ว คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากที่ไม่มีกิจกรรมเป็นเวลา 15 นาที

โปรแกรม

เลือกเมนูโปรแกรม โดยการกดปุ่ม . ในเมนูโปรแกรม เลือกโปรไฟล์จาก 7 ตัวเลือกที่มีโดยใช้ปุ่ม หรือปุ่ม - + .

หากคุณกดปุ่ม / ตั้งค่าระยะเวลาการออกกำลังกายของคุณโดยใช้ปุ่ม - + . ยืนยันโดยการกดปุ่ม หรือเริ่มการฝึก (ระยะเวลาออกกำลังกายมาตรฐานคือ 30 นาที)

เวลาเริ่มต้น = 30 นาที (ยกเว้นการเริ่มต้นแบบเร็ว เวลาจะเพิ่มขึ้น) สามารถปรับได้โดยใช้ปุ่ม **+**
มีโวลต์แฉกตั้ง = 3 ระดับการต้านทาน มีบล็อกแฉกตั้ง 15 ตัวเพื่อให้ระดับแรงต้านทั้งหมด 5 ระดับ

หน้าจอระหว่างเซสชัน

สรุปสมรรถภาพ

สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเซสชัน ระหว่างช่วงระยะเวลาพื้นตัว 2 นาที คุณจะสมารถดู

อัตราการเต้นหัวใจเฉลี่ยของคุณ (ถ้าคุณสวมเครื่องตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบนาฬิกาที่ไม่มีการเข้ารหัสไว้ระหว่างเซสชันของคุณ); จำนวนแคลอรีที่เผาไหม้โดยประมาณ, ความเร็วเฉลี่ยของคุณ; ระยะทางที่เดินทาง

ในการออกกำลังกายสปรินตปรอทภาพก่อนที่จะสิ้นสุด กดปุ่มกลางค้างไว้

การวินิจฉัยความผิดปกติ

หน้าจอบทความ : หน้าจอบทความของคุณไม่เปิดหรือหน้าจอไม่แสดงผล E1, E2, E3 กรณาคัดปลั๊กแล้วตรวจสอบการเชื่อมต่อ ว่าคุณเชื่อมต่อที่ด้านหลังของหน้าจอบทความและภายในของกล่องตัวจับสัญญาณ(หน้าจอ) หมายเหตุ : ที่ด้านหลังของหน้าจอบทความ มีเคเบิลเซอร์วิสตำแหน่งให้หลายตำแหน่ง หากไม่พบตามที่ได้กล่าวไว้ ให้วางไว้ที่ตำแหน่ง"VM" ในความด้านหน้า 1 คุณต้องได้รับ 60 RPM ประมาณ 18Km / h เคล็ดลับ : การคำนวณค่านี้ถึงระดับความต้านทานและค่า Cadence (RPM) การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ : จากมือ (ชีพจรที่มือ) : -การวัดระหว่างการออกกำลังกาย/การเคลื่อนไหว สัญญาณมักจะขาดหาย - การแสดงผลค่าต่างๆที่วัดได้จะไม่ใส่เข้าไปในทันที จะมีการตัดเล็มมากในบางครั้ง เสียง : 1. หมุนคลาโยก 2 รอบแล้วหมุนมันได้เป็นเข้าในหนึ่งทีสุด 2. ตรวจสอบความถี่และแก๊สให้ถูกต้องเหมาะสมหากจำเป็น (ดูย่อหน้า : การปรับระดับจักรยาน) 3. ตรวจสอบตัวหมุนในการปรับอยู่เป็นประจำว่าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและหมุนเข้าจนแน่น (ดูย่อหน้า : การปรับเปลี่ยน)	มือหนึ่งมีผลทำให้สัญญาณลดลงหรือสัญญาณขาดหายในบางครั้ง เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับมือเพื่อการวัดที่ดีขึ้น หากมีข้อสงสัยในค่าที่แสดงหรือสัญญาณ ให้ลองทดสอบการใช้งานกับผู้ใช้งานคนอื่นหากเป็นไปได้ ไม่มีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ : ตรวจสอบการเชื่อมต่อของ การวัดชีพจรที่มือกับหน้าจอบทความ กับสายรัดสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ : ตรวจสอบตำแหน่งของถ่านหรือเปลี่ยนถ่านใหม่ เพิ่มความชุ่มชื้นเล็กน้อยให้กับสายรัดตรงส่วนที่สัมผัสกับผิวหนังของคุณ ตรวจสอบไฟแจ้งเตือนสายรัดไว้บนผิวหนังโดยตรง โดยที่ตัวส่งสัญญาณอยู่ตรงกลางหน้าอก บันไดปั่น : สำหรับการหมุนบันไดปั่นด้านซ้ายเข้าในหนึ่ง นึกไว้ว่าต้องหมุนในทิศทางที่ทวนเข็มนาฬิกา เปลี่ยน) 4. ตรวจสอบว่าตัวสกรูของการประกอบได้รับการขันจนแน่น(รวมทั้งตัววงแหวนเป็นเกลียวของอานนั่งด้วย)
---	---

หากยังคงมีปัญหายุ่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos : (ดูหน้าสุดท้ายบริการหลังการขาย)

프레젠테이션

이 자전거는 운동 중에 최적의 등발이를 제공하도록 설계되었습니다. 이 제품에는 자기식 송신기가 장착되어 부드러운 페달링으로 승차감이 편합니다.

조정

경고: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.

안장 높이 맞추기

경고: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다. 운동 효과를 높이려면 시트의 높이가 알맞아야 합니다. 즉, 페달링하는 동안 페달이 가장 먼 위치에 있을 때 무릎이 약간 구부러져야 합니다.

페달 스트랩을 조정하는 방법

스트랩을 제거한 후 원하는 노치로 조정하십시오.

자전거 수평 조정하기

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

제품 이동하기

휠에 올라서 핸들을 사용하여 제품을 앞쪽으로 젖히고 원하는 방향으로 움직이십시오. 마쳤으면 뒤쪽 발을 바닥에 대십시오.

콘솔

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

프레젠테이션

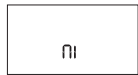


- 콘솔을 켜고 선택을 확인하며 트레이닝 세션을 시작하는 가운데 버튼.
- 프로그램 선택 메뉴를 탐색합니다.
- 프로그램을 종료하고 주 메뉴로 돌아가며 콘솔을 끕니다.
- + 페달링 난이도를 조정하고(높이거나 낮춤) 설정을 조정합니다(증가시키거나 감소시킴).
- 속도(단위: km/h 또는 마일/시).
- 세션이 끝날 때까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션을 시작한 후 경과한 시간).
- 분당 심박수.
- 거리(단위: km 또는 마일).

선택 스위치: 장치 종류를 선택합니다(VE, Ro, VM).

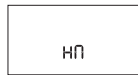
VE: 크로스 트레이너 / VM: 운동용 자전거 / RO: 로잉 머신 / RESET: 선택을 리셋합니다.

KM/MI 선택

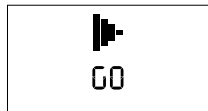


기본으로 콘솔에 사용자가 달린 거리와 속도(단위: km과 kph)가 표시됩니다.마일(M)로 전환하려면:

1. 콘솔을 끕니다. / 2. 가운데 버튼을 3초 이상 누릅니다 . / 3. - + 버튼으로 단위를 선택합니다. / 4. 가운데 버튼을 눌러 확인합니다 . 콘솔이 자동으로 홈 화면으로 돌아갑니다.



시작 화면



빠른 시작

세션을 시작하려면 페달링을 시작하십시오. 페달링 난이도를 조정하려면 - + 버튼을 누르십시오.

휴식을 취하려면 몇 초 동안 페달링을 멈추십시오. 휴식을 시작한 지 15분이 지나기 전에 다시 시작하려면 페달링을 다시 시작하면 됩니다.

끝나기 전에 세션을 중단하려면 버튼을 누르십시오. 콘솔을 끄려면 홈 화면으로 돌아왔을 때 버튼을 길게 누르십시오. 15분 동안 아무런 활동이 없으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

프로그램

버튼을 사용하여 프로그램 메뉴를 선택합니다. . 프로그램 메뉴에서 버튼을 사용하여 7가지 옵션 중에서 프로필을 선택하십시오, 버튼 또는 - + .

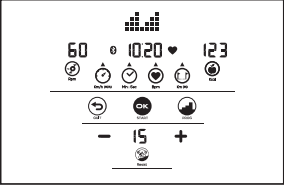
버튼을 누른 후 버튼들을 사용하여 총 주행 거리를 설정할 수 있습니다. / 버튼을 사용하여 운동 시간을 설정하십시오. - +버튼을 누르십시오. 버튼을 눌러 확인하고 , 또는

프로그램 프로필

기본 시간 = 30분(시간이 증가하는 퀵 스타트 제외), - + .
수직 타일 = 3가지 저항 레벨. 세로 블록이 5개로서 저항 레벨이 총 15개입니다.

» 퀵 스타트» 모드:  GO 이점: 빠르게 사용할 수 있습니다. 설명: 자전거를 타고 페달링하기만 하면 됩니다!	“KCAL 02” 프로그램  KCAL 02 이점: 체중 감소(레벨 2). 설명: 목표 구역을 벗어나지 않기 위한 저항도 간격, 레벨 1보다 높은 근육 부하를 관여시킴.
“PERF” 프로그램  PERF 이점: 운동수행능력 설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격. 이 상적으로 세션 내내 동일한 케이던스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.	“FIT 01” 프로그램  FIT 01 이점: 피트니스(레벨 1). 설명: 연속 운동에서 2개의 최대 강도로서, 여기에는 점진적(오르막) 후 하강하는(내리막) 단계가 포함됩니다.
“PULS” 프로그램  PULS 이점: 근력 강화 설명: 더블 오르막 - 저항 레벨에 따라 케이던스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육 사용을 높이려면 케이던스를 낮춥니다.	“FIT 02” 프로그램  FIT 02 이점: 피트니스(레벨 2). 설명: 운동 내내 양호한 운동 부하를 유지하며, 여기에는 점진적 오르막 단계, 플랫폼 코스 및 하강하는 내리막 단계가 포함됩니다.
“KCAL 01” 프로그램  KCAL 01 이점: 체중 감소(레벨 1). 설명: 저항도 더블 플랫폼 코스, 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 케이던스 유지. 조안: 가능하면 운동하는 동안 손은 제자리를 유지하십시오.	“SOFT” 프로그램  SOFT 이점: 플랫폼 코스. 설명: 세션 종료 시 성과 요약과 함께 100% 사용자 지정 코스.

세션 동안의 화면



-  소모된 칼로리(단위: kcal) /  분당 페달 회전수(또는 rpm)
-  분당 심박수. /  거리(단위: km 또는 마일).
-  속도(단위: km/h 또는 마일/시). /  저항 레벨(운동량 강도의 등급)
-  세션이 끝날 때까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션을 시작한 후 경과한 시간).
-  심박수 구간 표시등

운동수행능력 레벨의 요약

세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다.

평균 심박수(세션 동안 비코드 방식 아날로그형 심박수 모니터를 착용한 경우) 대략적으로 소모된 칼로리 수

평균 속도 달린 거리

끝나기 전에 운동수행능력 레벨의 요약을 중단하려면, 몇 초 동안 가운데 버튼을 누르십시오.

고장 진단

콘솔: 콘솔이 켜지지 않거나 «E1», «E2», «E3»이 표시됩니다. 플러그를 뽑고 콘솔 위쪽과 스템 튜브 내부의 연결 상태를 확인하십시오. 거리: 콘솔의 뒷면에서 커서가 여러 위치를 제시합니다. 그렇지 않은 경우 이를 «VM»에 배치하십시오. 저항 1에서는 약 18Km / h의 60RPM을 얻어야 합니다. 칼로리 소모량: 계산에는 저항 수준과 케이던스(RPM)가 고려됩니다. 심박수 측정: 손으로(핸드 펄스): - 운동 중/동작 중 측정하므로 신호가 자주 끊길 수 있습니다. 측정값의 표시는 순간적이지 않으므로 때로는 차이가 중요할 수 있습니다.	손이 건조할 경우 신호가 감소하거나 때때로 끊길 수 있습니다. 정확히 측정하려면 손이 축축해야 합니다. 값이나 신호가 불확실하면 가능한 경우 다른 사용자를 테스트해보십시오. 심박수 측정이 안 됨. 핸드 펄스가 콘솔과 연결되었는지 확인하십시오. 심박수 감지를 위한 벨트가 부착된 경우: 배터리 극성의 배치를 확인하거나 새 배터리로 교체하십시오. 피부와 접촉하는 벨트 부분을 약간 축축하게 적시십시오. 가슴 중앙에 송신기를 대고 벨트를 피부에 직접 접촉시키십시오. 페달: 왼쪽 페달을 나사로 고정하려면 시계 반대 방향인 INVERSE(역전) 방향으로 돌리십시오.
--	--

소음:

- 두 바퀴를 돌려 나사를 푼 후 페달을 최대한 조입니다.
- 안정성을 확인하고 필요한 경우 수정하십시오(자전거 :업그레이드 단원 참조).

- 조정 손잡이의 위치가 올바르게 잘 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(조정 :단원 참조).
- 조립 나사가 단단히 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(안장 너트 포함).

문제가 지속되면 Domyos 고객 서비스 센터에 문의하십시오(마지막 페이지의 AS :서비스 참조).

បទបង្ហាញ

កង់នេះត្រូវបានរចនាឡើងដើម្បីផ្តល់ការគាំទ្រខ្ពង់ល្អបំផុតក្នុងពេលធ្វើសំហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។ ផលិតផលនេះត្រូវបានបំពាក់ដោយឧបករណ៍ម៉ាញ៉េទិចដើម្បីធានាឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងប្រើជើងដោយល្អ។

ការកំណត់

ការព្រមាន៖ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងទទួលយកគ្រូបង្វឹកដើម្បីលែតម្រូវការកំណត់ណាមួយ។

ការលែតម្រូវកម្រិតសេះ

ការព្រមាន៖ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងទទួលយកគ្រូបង្វឹកដើម្បីលែតម្រូវការកំណត់ណាមួយ។ សម្រាប់ការធ្វើសំហាត់ប្រាណដែលមានប្រសិទ្ធភាព កែបន្លំតែមានកម្ពស់ត្រឹមត្រូវដូចជាការប្រើជើងពេលស្ទះជង្គង់របស់អ្នកគួរតែត្រូវបានបង្វិលបន្តិចនៅពេលល្អាន់នៅទីតាំងល្បឿនបំផុត។

របៀបលែតម្រូវខ្សែល្អាន់

ដោះខ្សែ និងលែតម្រូវទៅស្ថាមរាក់ដែលចង់បាន។

ការកំណត់កម្រិតកង់

ក្នុងករណីដែលផលិតផលបានក្លាយទៅជាអស្ថិរភាព ក្នុងកំឡុងពេលប្រើ សូមបង្វែរមួយ ឬទាំងសងខាងនៃឧបករណ៍លែតម្រូវរហូតដល់វាមានស្ថេរភាព។

ការផ្លាស់ទី

ប្រើចំណុចទាញដើម្បីព្រួញផលិតផលទៅមុខនៅលើតួរបស់វា ហើយផ្លាស់ទីវាទៅតាមទិសដៅដែលអ្នកចង់បាន។ នៅពេលដែលចលនានេះត្រូវបានបញ្ចប់ អមជាមួយការវិលត្រឡប់នៃជើងខាងក្រោយទៅដី។

ក្នុងស្នូល

ក្នុងស្នូលរបស់អ្នកផ្តល់ទូលក្ខណៈពិសេសជាច្រើនដើម្បីបង្កើនការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។ អ្នកនឹងរកឃើញការណែនាំទាំងអស់ខាងក្រោមដើម្បីការប្រើងាយស្រួល។

បទបង្ហាញ

- OK
- 🏠
- ↺
- +
- 🕒
- ✓
- ❤️
- 🏠

ក្នុងតាក់កណ្តាលនៅលើក្នុងស្នូល បញ្ជាក់ជម្រើសរបស់អ្នក ចាប់ផ្តើមវគ្គបណ្តុះបណ្តា។

ស្វែងរកមើលតាមរយៈម៉ូឌុយជម្រើសកម្មវិធី។

ចេញពីកម្មវិធីមួយ ត្រឡប់ទៅម៉ូឌុយមេ បិទក្នុងតាក់ក្នុងស្នូល។

(បង្កើន ឬបន្ថយ) កម្រិតលំបាកនៃការប្រើជើង លែតម្រូវ (បង្កើន ឬបន្ថយ) ការកំណត់របស់អ្នក។

ល្បឿនជាតិទូម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬម៉ាយ) ។

ពេលវេលានៅសល់មុនពេលចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ (ឬពេលវេលាបង្គាប់ចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃវគ្គនៅក្នុងករណីមានវគ្គចាប់ផ្តើមហ៊ុស) ។

អត្រាបេះដូងដើរនៅក្នុងមួយនាទី។

ចម្ងាយជាតិទូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។

ក្នុងតាក់ជម្រើស៖ ជ្រើសរើសប្រភេទនៃម៉ាស៊ីន (VE, RO, VM) ។

VE៖ គ្រូបង្វឹកឆ្លងកាត់ / VM៖ ជិះកង់ហាត់ប្រាណ / RO៖ អ្នកតែងតែ / កំណត់ឡើងវិញ៖ កំណត់ជម្រើសឡើងវិញ។

ជម្រើស គឺទូម៉ែត្រ / ម៉ាយ

OK

ដោយតាមលំនាំដើម ក្នុងស្នូលរបស់អ្នកនឹងផ្តល់ឱ្យអ្នកនូវព័ត៌មានចម្ងាយ និងល្បឿនជាតិទូម៉ែត្រ និងគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង។

ដើម្បីប្តូរឯកតាទៅម៉ាយ (ម៉ាយ)៖

- បិទក្នុងតាក់ក្នុងស្នូល។ / 2. ចុច និងសង្កត់ប៊ូតុងកណ្តាល រយៈពេលច្រើនជាង 3 វិនាទី។ / 3. ជ្រើសរើសឯកតាដែលមាន ។ / 4. បញ្ជាក់ដោយការចុច ប៊ូតុងកណ្តាល ក្នុងស្នូលនឹងបង្ហាញអត្រាចាប់ផ្តើមដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

OK

ចាប់ផ្តើមអេក្រង់

ចាប់ផ្តើមហ៊ុស

ចាប់ផ្តើមប្រើជើងដើម្បីចាប់ផ្តើមវគ្គរបស់អ្នក។ ដើម្បីលែតម្រូវកម្រិតពិបាកប្រើជើង ចុចប៊ូតុង ។

ដើម្បីសំរាក សូមឈប់ប្រើជើងពីរវិនាទី។ ដើម្បីបន្តវគ្គរបស់អ្នក (ក្នុងកំឡុងពេល 15 នាទីនៃការចាប់ផ្តើមនៃការសម្រាក) ចាប់ផ្តើមប្រើជើងម្តងទៀត។

ដើម្បីបញ្ចប់វគ្គមុនបញ្ចប់ ចុចប៊ូតុង ។ ដើម្បីបិទក្នុងតាក់ក្នុងស្នូល ចុច និងសង្កត់ប៊ូតុង ពេលដែលអ្នកបានត្រឡប់ទៅអេក្រង់ចាប់ផ្តើម។ ក្នុងស្នូលនឹងបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិបន្ទាប់ពីអស់កម្មអស់រយៈពេល 15 នាទី។

កម្មវិធី

ជ្រើសម៉ូឌុយកម្មវិធីដោយចុចប៊ូតុង នៅក្នុងម៉ូឌុយកម្មវិធី ជ្រើសទម្រង់ពីជម្រើសទាំង 7 ដោយប្រើប៊ូតុង ឬប៊ូតុង ។

ប្រសិនបើអ្នកបញ្ជាក់ដោយចុចប៊ូតុង / ឬ និង បញ្ជាក់ដោយចុចប៊ូតុង ឬចាប់ផ្តើមប្រើជើង (ចិរិយវិសោធនកម្មក្នុងតាមលំនាំដើមគឺ 30 នាទី) ។

ទម្រង់កម្មវិធី

ចិវេលតាមលំនាំដើម = 30 នាទី (លើកលែងតែនៅក្នុងរបៀប ចាប់ផ្តើមហ្វីស កន្លែងបង្កើនពេលវេលា) ។អ្នកអាចលែងតម្រូវចិវេលាដោយចុចប៊ូតុង **—+** ក្បឿងបញ្ឈរ = កម្រិតតស៊ូ 3 ។. មានក្បឿងបញ្ឈរ 5 ដែលមានកម្រិតតស៊ូ 15 នៅក្នុងសរុប។.

របៀប ចាប់ផ្តើមហ្វីស៖		កម្មវិធី «KCAL 02»	
 GO		 KCAL 02	
អត្ថប្រយោជន៍៖ ការប្រើប្រាស់ហ្វីស. ការពំណនា៖ ឡើងជិះលើកង់ ហើយចាប់ផ្តើម ឆាកទៅមុខ !		អត្ថប្រយោជន៍៖ សម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 2) ។. ការពំណនា៖ ចន្លោះពេលអាំងតង់ស៊ីតេទាបដើម្បីរក្សាទុកនៅក្នុងតំបន់គោលដៅដែលពាក់ព័ន្ធនឹងការផ្គុំសាច់ដុំជាន់កម្រិតទី 1 ។.	
កម្មវិធី «PERF»		កម្មវិធី «FIT 01»	
 PERF		 FIT 01	
អត្ថប្រយោជន៍៖ លទ្ធផល ការពំណនា៖ ចន្លោះពេលអាំងតង់ស៊ីតេខ្ពស់ដើម្បីបង្កើនការស៊ីទ្រាំ និងការផ្គុំសាច់ដុំ។. អ្នកត្រូវរក្សាល្បឿនដូចគ្នាតាមរយៈវគ្គ។. ការតស៊ូទាបជាង = ដំណាក់កាលស្តារឡើងវិញ។.		អត្ថប្រយោជន៍៖ ត្រូវសម។. ការពំណនា៖ កំពូលពីរនៅក្នុងអាំងតង់ស៊ីតេនៅក្នុងលំដាប់លំហាត់ប្រាណមួយដែលរួមបញ្ចូលទាំងដំណាក់កាលកំចាត់ចម្រើន (ឡើង) បន្ទាប់មកធ្លាក់ចុះ (ត្បូង) ។.	
កម្មវិធី «PULS»		កម្មវិធី «FIT 02»	
 PULS		 FIT 02	
អត្ថប្រយោជន៍៖ ការពង្រឹង ការពំណនា៖ ដើរឡើង ទ្រេង ដោយសម្រួលដំហៀង អនុលោមតាម កម្រិត នៃភាពតឹងតែង ភាពតឹងតែង កម្រិតខ្ពស់ = ជំហានជិត សម្រាប់ការពង្រឹងសាច់ដុំសំខាន់ កាន់តែខ្លាំងឡើង ។		អត្ថប្រយោជន៍៖ ត្រូវសម។. ការពំណនា៖ ថែរក្សានូវកំលាំងការងារដ៏ល្អក្នុងការធ្វើលំហាត់ប្រាណដែលរួមបញ្ចូលដំណាក់កាលកំចាត់ចម្រើនមួយ ខ្ពង់រាប និងដំណាក់កាលធ្លាក់ចុះ។.	
កម្មវិធី «KCAL 01»		កម្មវិធី «ផ្នែកទន់ (SOFT)»	
 KCAL 01		 SOFT	
អត្ថប្រយោជន៍៖ ការសម្រកទម្ងន់ (កម្រិត 1) ។. ការពំណនា៖ កម្រិតខ្ពង់រាបទាបពីរអាំងតង់ស៊ីតេទាបដែលរក្សាបាននូវល្បឿនរបស់ក្នុងវគ្គហ្វីសហ្វីស។. ព័ត៌មានជំនួយ៖ ប្រសិនបើអ្នកអាចធ្វើបាន សូមរក្សាដៃនៅជិតកន្លែងក្នុងពេលហាត់ប្រាណ។.		អត្ថប្រយោជន៍៖ វគ្គសិក្សាកម្រិត ការពំណនា៖ អាចប្តូរតាមបំណង 100% ជាមួយការសម្រួលលទ្ធផលនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ។.	

អាក្រក់ក្នុងអំឡុងវគ្គ


60 ០ ១០:20 ១23


- 15 +








កាឡូរីដែលដុតនៅក្នុងគីឡូកាឡូរី / 

អត្រាបេះដូងដើរនៅក្នុងមួយនាទី។ / 

ល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬម៉ាយ) ។ / 

ពេលវេលានៅសល់មុនពេលចុងបញ្ចប់នៃវគ្គ (ឬពេលវេលាបង្ហាញចាប់តាំងពីការចាប់ផ្តើមនៃវគ្គនៅក្នុងករណីមានវគ្គចាប់ផ្តើមហ្វីស) ។.

ចង្អុលបង្ហាញតំបន់អត្រាបេះដូង

ចំនួននៃការបង្វិលឈ្នាត់ក្នុងមួយនាទី (ឬក្នុងមួយជុំ)

ចម្ងាយជាគីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។.

កម្រិតតស៊ូ (កម្រិតអាំងតង់ស៊ីតេនៃការហាត់ប្រាណ)

ការសង្ខេបលទ្ធផល

ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កំឡុងពេលដែលអ្នកសង្កេតឃើញ៖

អត្រាបេះដូងមធ្យមរបស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នកពាក់ម៉ូនីទ័រអត្រាបេះដូងអាណាឡូកមិនត្រូវបានអ៊ីនតេកន៍ក្នុងអំឡុងពេលវគ្គរបស់អ្នក) ការប៉ាន់ស្មាននៃចំនួនកាឡូរីដែលបានដុត។

ល្បឿនមធ្យមរបស់អ្នក ចម្ងាយបានធ្វើដំណើរ។.

ដើម្បីបើកការសង្ខេបលទ្ធផលនៅមុនចុងបញ្ចប់ ចុចប៊ូតុង និងចុចកណ្តាល។.

ការដោះស្រាយបញ្ហា

- ឆ្នាំងបញ្ជា ៖

ឆ្នាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក មិនបើកដំណើរការ ឬ វាបង្ហាញ E1, E2, E3 ។ ដកខ្សែចេញ ហើយពិនិត្យមើល តំណភ្ជាប់ ដែលលោកអ្នកបានភ្ជាប់ ទៅនឹងផ្នែកខាងក្រោយ របស់ឆ្នាំងបញ្ជា និង នៅក្នុង បំពង់គល់ខ្សែង ។

រយៈពេល៖ ៖

នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ឆ្នាំងបញ្ជា សញ្ញាអង្កត់ចង្អុលមួយ បង្ហាញទីតាំងជាច្រើន ។

លោកអ្នកត្រូវដាក់វា លើ VM ប្រសិនបើវាមិនមែនជាករណីនោះទេ ។ នៅក្នុងភាពជន់ទ្រាំ 1 អ្នកត្រូវតែទទួលបានសម្រាប់ 60 រ៉ូប៊ីតប្រហែល 18 គីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង។

កាឡូរី ៖

ការគណនា រាប់បញ្ចូល កម្រិតនៃភាពតឹង និង ជំហាន (RPM) ។

ការវាស់អត្រាចង្វាក់បេះដូង ៖

ពីដៃ (ដំបៅ នៅដៃ) ៖

- ការវាស់ចលនា-ចេញ/ចូល ក្នុងពេលកំពុងហ្វីសហ្វីស ហេតុនេះសញ្ញាអាចដាច់ ជាញឹកញយ ។
- ការបង្ហាញតម្លៃលេខ ដែលបានវាស់ហើយ គឺមិនចេញមកភ្លាមៗ នោះទេ ហេតុនេះ វាមានភាពខុសគ្នា ជាសារវន្ត ។

ប្រអប់ដៃស្អាត អាចបង្កឱ្យមាន ការថយចុះសញ្ញា ឬ ពេលខ្លះ ដាច់សញ្ញា ។

ធ្វើឱ្យដៃលោកអ្នកមានសំណើម ដើម្បីធ្វើការវាស់កម្រិតបានល្អ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកមានចម្ងល់ អំពីតម្លៃលេខ ឬ សញ្ញា នោះត្រូវធ្វើតេស្ត ជាមួយអ្នកប្រើប្រាស់ផ្សេងទៀត បើអាចធ្វើទៅបាន ។

ការវាស់ ដោយគ្មានប្រភេទ ៖ ពិនិត្យមើលថា មានភ្ជាប់ជីបចរដៃ ទៅនឹងឆ្នាំងបញ្ជា ឬអត់នោះ ។

ដោយមានខ្សែក្រវ៉ាត់ ដើម្បីចាប់ចង្វាក់បេះដូង ៖

ពិនិត្យមើល កម្រិតថាមពលថ្ម ឬ ដូចជាមពលថ្មី ។

ធ្វើឱ្យខ្សែក្រវ៉ាត់ មានសំណើមបន្តិច នៅលើផ្នែក ដែលត្រូវប៉ះនឹងស្បែក របស់លោកអ្នក ។

ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកដាក់ខ្សែក្រវ៉ាត់ប៉ះលើស្បែក ដោយផ្ទាល់ ដោយមានអង្គបង្កនសញ្ញា ស្ថិតនៅកណ្តាលដើមទ្រូង ។

ឈ្នាត់ឆាក ៖

ដើម្បីមូលខ្មៅឈ្នាត់ឆាកខាងឆ្វេង ត្រូវប្រាកដថាមូលវា ក្នុងទិសផ្ទុយពីទ្រនិចនាឡិកា ។

- សម្លេង ៖

 - មូលដោយខ្មៅ ចំនួន 2 ជុំ បន្ទាប់មក មូលវិញខ្មៅឈ្នាត់ឆាក ឱ្យដល់កម្រិតអតិបរមា ។
 - ពិនិត្យមើលលំនឹង ហើយតែតម្រូវវា ប្រសិនបើបាត់បាច់ (សូមមើល ក្របខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវកង់ ៖
 - ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថាតើ កង់តែតម្រូវ មានដាក់ក្នុងទីតាំង បានត្រឹមត្រូវ ហើយ តែបានតឹងល្អ ឬអត់

ប្រសិនបើមានតែមានបញ្ហា សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាក្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើល ទំព័រចុងក្រោយ ស្តីពីសេវាក្រោយពេលលក់) ។
- នោះ (សូមមើល ក្របខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។

 - ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថាតើ ខ្មៅគម្រប មានវិលបន្តិច បានត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ (ឬទាំង ខ្មៅកែបកង់) ។



تم تصميم هذه الدراجة لتوفير الدعم الخلفي الأمثل أثناء التمرين. هذا المنتج مُزود بجهاز إرسال مغناطيسي لضمان استعمال دواسة القدم بشكل سلس وراحة كبيرة.

الضبط

تحذير : من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.

الوضع في مستويات المقعد

تحذير : من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات. للتمرين بشكل فعال، يجب أن يكون المقعد في الارتفاع المناسب، بحيث تكون ركبتك أثناء التبديل، تتحنى بشكل بسيط، عندما يكون البدال في أبعد وضع ممكن.

كيفية ضبط شريط الدواسات

قم بإزالة الربط، واضبطه في النقط المرغوب به.

ضبط مستويات الدراجة

في حالة عدم ثبات الدراجة أثناء الاستعمال، قم بلف أحد صابطي المستوى أو الاثنين معا حتى يختفي الشعور بعدم الثبات.

النقل

استخدم المقبض لكي تقلب الجهاز إلى الأمام على عجلاته وحركه في الاتجاه الذي تريده. بمجرد أن تنتهي، ضع القدم الخلفية على الأرض.

لوحة التحكم

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

المقدمة

هو بمثابة زر مركزي لإضاءة أزرار التحكم وتفعيل اختياراتك وبدء جلسة التمرين.

التصفح في قائمة اختيار البرنامج.

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

+ - زر ضبط (زيادة أو نقصان) صعوبة تهيئتها، وضبط (زيادة أو نقصان) الإعدادات الخاصة بك.

السرعة بـ كلم / ساعة (أو ميل / ساعة)

الوقت المتبقي قبل نهاية الجلسة (أو الوقت المتراكم منذ بداية الجلسة، في حالة الجلسة ذو البدء السريع).

معدل ضربات القلب في الدقيقة .

المسافة بالكيلومتر (أو بالمتري).



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

VE: دراجة بيساوية الشكل / VM: دراجة منزلية / RO: ذو مجذّف

إعادة التشغيل: إعادة تعيين الاختيار.

اختيار كلم / دقيقة

تعطيك أزرار التحكم افتراضياً توضيحات عن المسافة والسرعة بالكيلومتر والكيلومتر/ساعة. للانتقال إلى وحدة أميال (دقيقة):

1. إطفاء أزرار التحكم 2. / . اضغط لأكثر من 3 ثوانٍ على الزر المركزي 3 / , (OK) . اختر الوحدة مع الأزرار 4 / . + - . قم بالتأكد بالضغط على الزر المركزي (OK) ، تظهر أزرار التحكم بصورة تلقائية على شاشة استقبال الجهاز.

الشاشة الرئيسية



البدء السريع

ابدأ في التبديل لبدء جلسة التمارين. لضبط صعوبة آلة التدوير، اضغط على الأزرار. + -

لأخذ فترة استراحة، توقف عن التبديل لثوان معدودة. لاستئناف تمارينك (في غضون 15 دقيقة من بدء فترة الاستراحة)، ابدأ في التبديل ثانية.

لإيقاف الجلسة قبل النهاية، اضغط على الزر . (لإطفاء أزرار التحكم، اضغط لفترة مطولة على الزر) بمجرد الرجوع إلى شاشة الاستقبال. تنطفئ أزرار التحكم بصورة تلقائية بعد 15 دقيقة من انعدام النشاط.

البرامج

اختر قائمة البرامج من خلال الضغط على الزر . من قائمة البرامج، اختر ال النموزج المخصص من بين ال 7 خيارات الموجودة وذلك باستخدام زر أو الأزرار. + -

إذا قمت بالتأكد بالضغط على الزر (OK) / (OK) ، قم بضبط مدة التمرين باستخدام أزرار + - . قم بتأكيد اختيارك بالضغط على زر (OK) أو البدء في التبديل (وقت التمرين الافتراضي هو 30 دقيقة).

شاشة أثناء الجلسة

استعادة معدلات الأداء

تظهر استعادة معدلات الأداء الخاصة بك بصورة تلقائية في نهاية جلستك أثناء فترة الاستعادة أي في غضون دقيقتين. يمكنك كذلك عرض:
 المعدل المتوسط لضربات القلب (إذا كنت ترتدي حزام حساب معدلات ضربات القلب من النوع التاطري غير المشفر أثناء جلستك)؛ تقدير عدد السعرات الحرارية التي يتم حرقها؛
 متوسط سرعتك؛ المسافة المقطوعة.
 لوقف استعادة معدلات الأداء قبل النهاية، اضغط على الزر المركزي.

- - تسبب الأيدي الجافة انخفاضاً في الإشارة أو أحياناً إشارة مقطوعة.

بلل يديك لتحسين القياس.

- إذا كنت تشك في القيم أو الإشارة ، فاطلب الاختبار مع مستخدم آخر إذا أمكن ذلك. - لا قياس معدل ضربات القلب: تحقق من اتصالات نبض اليد بوحدة التحكم.

مع حزام لالتقاط معدل ضربات القلب:

تحقق من وضع البطارية أو استبدلها بواحدة جديدة.

بلل الحزام قليلاً على الجزء الملامس لشرتك.

تأكد من وضع الحزام مباشرة على الجلد مع وجود جهاز الإرسال في وسط الصدر.

الدواسة:

لفك الدواسة اليسرى ، تأكد من تشغيل اتجاه عكس اتجاه عقارب الساعة.

شاشة التحكم :

شاشة التحكم الخاصة بك لا تعمل أو تعرض «E3» ، «E2» ، «E1» . الرجاء فصل التوصيل والتحقق من الاتصالات التي أجريتها على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وداخل أنبوب الذعيرة.

المسافة :

في الجزء الخلفي من شاشة التحكم، يقدم المؤشر عدة وظائف.

شكراً لك على وضعه على «VM» إذا لم يكن الأمر كذلك. في المقاومة 1 ، يجب أن تحصل على 60 دورة في الدقيقة حوالي 18 كم / ساعة.

السرعات الحرارية :

يأخذ الحساب في الاعتبار مستوى المقاومة ومعدل (RPM).

قياس معدل ضربات القلب:

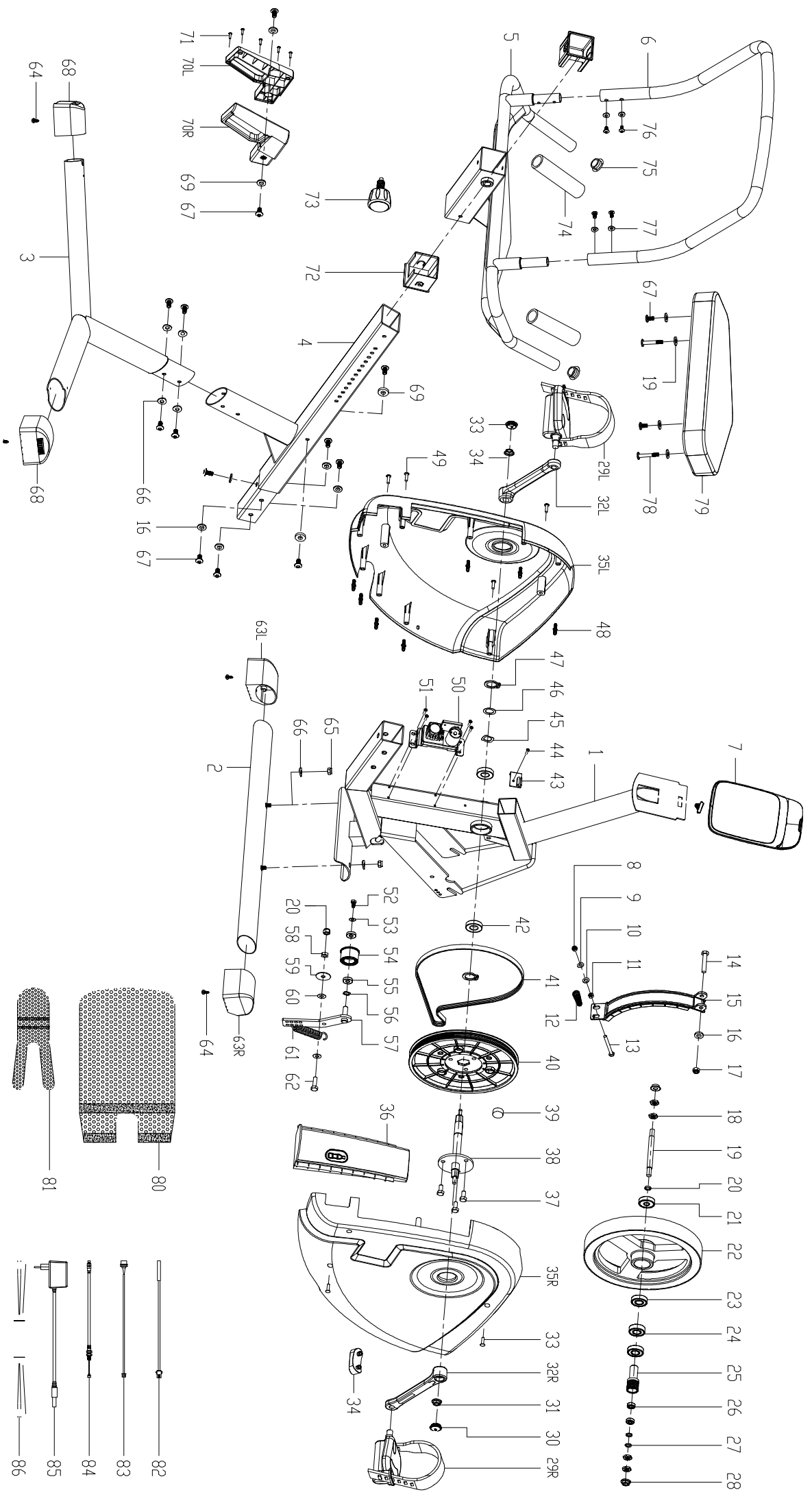
بواسطة اليازين (نبض اليد):

- قياسات أثناء التمرين / في الحركة ، لذلك كثيراً ما تنقطع الإشارة.

عرض القيم المقاسة ليس لحظياً ، لذلك يكون هناك اضطراب في بعض الأحيان.

3. تحقق بانتظام من وضع مقايض الضبط في موضعها وتشديدها بشكل صحيح (انظر الفقرة: الإعدادات).
4. تحقق بانتظام من أن براغي الغطاء مشدودة بإحكام (بما في ذلك صواميل السراج).

إذا استمرت المشكلة ، فيرجى الاتصال بخدمة ما بعد البيع في Domyos (انظر الصفحة الأخيرة : خدمة ما بعد البيع



DOMYOS EB SEAT

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Őrizze meg az útmutatót

Observați să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kılavuzu muhafaza edin

Ísraugokite šią naudojimo instrukciją

Sačuvati uputstvo

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтауға тиісті нұсқаулық

Сохраните это руководство

Дотримуйтесь цих інструкцій

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

妥善 保管指示说明

保管するように注意してください

請妥善 保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

التعليمات بهذه احتفظ

DECATHLON

Производитель и адрес: Франция - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na/em China - İmal edildiği yer Çin - Pagaminta Kinijoje - Razots Kina - Származási hely Kína - صنع في الصين

Pack Ref: 4372903

CE 46559 ENEC PAP22 i C E C CONT. PIEZA(S) ARMABLE 1

FC MC UK CCAN20LP1360T1

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 品名: エクササイズバイク **CHN** 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 恢复体型自行车; 磁化自行车 (室内健身自行车; 健身器) - 上海莘威运动用品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编: 201108 - 联系电话: 4009-109-109 - 标准编号: - Q31/0115000099C028-2019 - GB/T 26572-2011 - GB 17498.1-2008 - GB 17498.5-2008 - 等级: 合格品 - 中国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格 - CMIT: 2017DJ2461 - 主要材料: 金属 **RUS** Импортёр/полномоченное изготовителем лицо: ООО «Октябрь», 115280, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Декатлонажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал: металл **TWN** 健身車 - 中國 製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 - NCC 取得審驗證明之低功率射頻器材, 非經核准, 公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信; 經發現有干擾現象時, 應立即停用, 並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信, 指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。若產品有螢幕顯示之產品, 必須標示下列警語(一) 警語(於產品本體、說明書及外包裝標示): 使用過度恐傷害視力。(二) 注意事項(於產品說明書及外包裝標示): 1. 使用30分鐘請休息10分鐘。2. 未滿2歲以下幼兒不看螢幕。2歲以上每天看螢幕不要超過1小時。 **BRA** IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA/EM CHINA **TUR** İthalatçı Firma: TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti. Osmanlı Mahallesi Çobançeşme Kosuyolu Bulvarı/Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/İstanbul ŞLA BL. N:32099 BAKIRKÖY 34146 İstanbul, TURKEY - Tel: 0212466 67 83 www.decathlon.com.tr **THA** จัดจำหน่ายโดย: บริษัท ดีเคเอช (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนพหลโยธิน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - โทรศัพท์ 02-0107044 **COL** Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900868271-1 SIC: 900868271-1 **EGY** مستورد من: Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt **MAR** DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE, AIN SEBAA 20250, IF 1007044. **AUS** Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe - Sydney - NSW 2044. **MEX** Importador: Artículos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco II Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Bici de la fila - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal: Metal - Hecho en China **VNM** Máy đạp xe đạp - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam **IDN** Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Republik Rakyat Tiongkok - Sepeda latihan **CHL** IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T. 76.307.443-6 **ARG** Producido en China - Decathlon SE - 수입처: Decathlon Korea - 주소: 전라북도 완주군 송도과학로 16번길 33-1 / 1800-2025 - 모델명: 실내 자전거 - 제조연월: 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지: 중국 - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오. - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오 **CAN** Decathlon Canada Inc. DECATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIERE, BROSSARD, QUEBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 **UKR** Виготовлено в Китаї - Імпортёр ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15-4 Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕСІ, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Велотренажер - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ПППП/ММ **DZA** ديكاتلون تاشير من: Decathlon LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 **PHL** Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com **SRB** Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija. - Sobni bicikl **MYS** Decathlon Malaysia Sdn Bhd - M2-G-01, 8Trium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia **KAZ** Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4Республика Қазақстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н/п, 4. - Велотренажер - Велотренажер - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спорттен айналысуға арналған - Жасалған күйі бірге пілген жасырманы қыажжж форматта қараныз **ROU** Roomsport SRL bd. Iuliu Maniu 546-560, Bucuresti - bicicleta magnetica - fabricat în China **HUN** Forgalmazza a Tízpróba Magyarországi Kft., 2040 Budárs, Baross utca 146, Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NIF: N00133424 / MAPLARS SAS - IF 1007044 **ITA** Cyclette **GBR** DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU - Bluetooth: 2.4GHz

68 Exercise bike 69 Vélo d'appartement 65 bici mantenere in forma 66 Homegrainer 67 Cyclette 68 Hometrainer 67 bicicleta de manutención 64 Rower magnetyczny 65 Szobakerékpár 66 Rotopéd 68 Rotoped 69 träningscykel 67 Sobni bicikl 68 Sobno kolo 67 Dviratis treniruoklis 67 Velosipeda trenazieris 69 Беноапрометр 67 健身車 68 θάλας Exercise bike 68 دراجة تربيك

DOMYOS