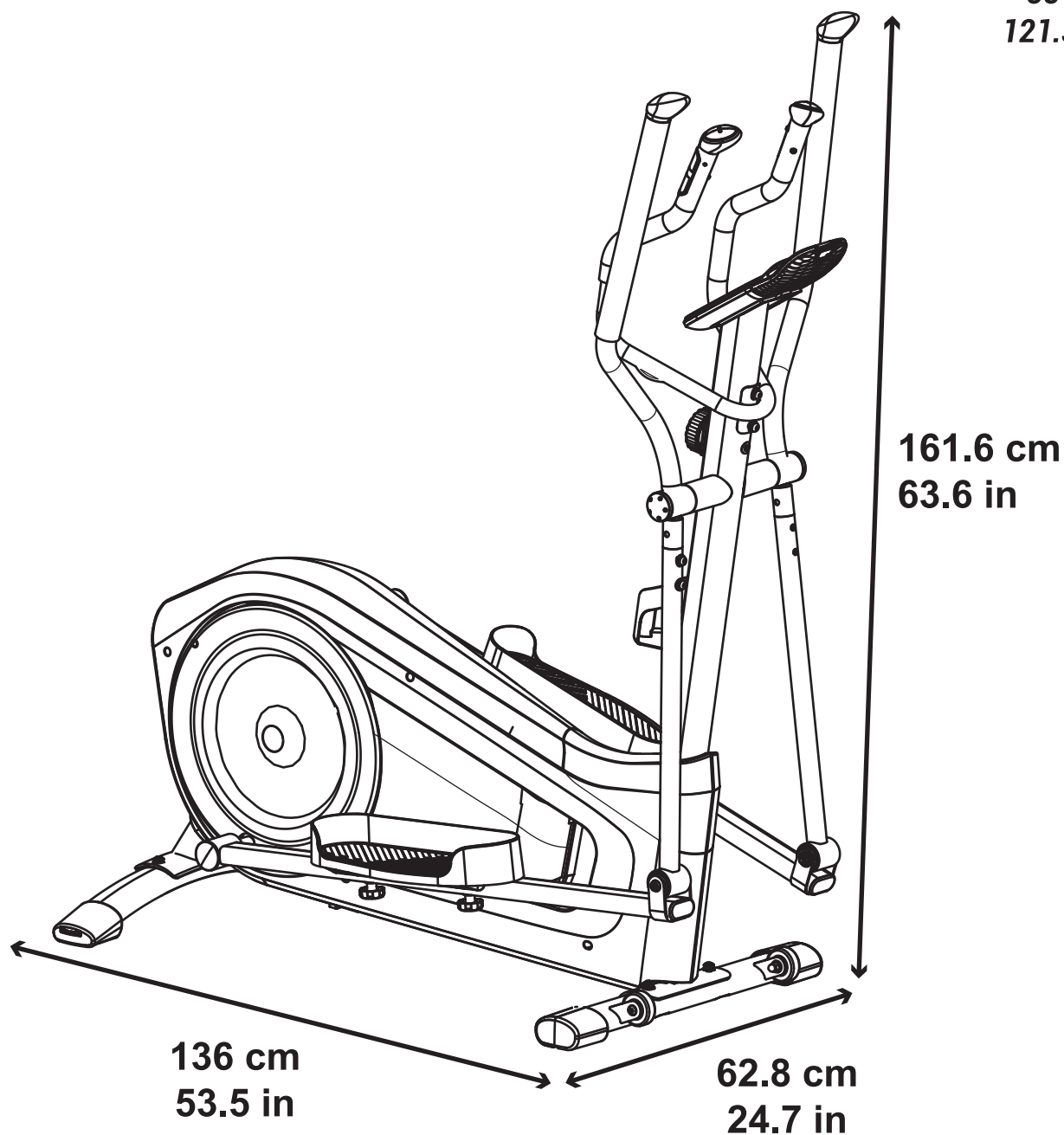


DOMYOS EL540


55 kg
121.3 lbs



MAXI
130 kg
286.6 lbs



60 min

EN

Elliptical bike - Usage notice

17

FR

Vélo elliptique - Notice d'utilisation

19

ES

Bicicleta elíptica - Instrucciones de uso

21

DE

Elliptischer Crosstrainer - Bedienungsanleitung

23

IT

Bicicletta ellittica - Istruzioni per l'uso

25

NL

Elliptische fiets - Opmerking over het gebruik

27

PT

Bicicleta elíptica - Instruções de utilização

29

PL

Rower eliptyczny - Instrukcja obsługi

31

HU

Elliptikus kerékpár - Használati útmutató

33

RO

Bicideta eliptică - Manual de utilizare

35

SK

Eliptický bicykel - Návod na použitie

37

CS

Eliptické kolo - Uživatelské pokyny

39

SV

Elliptisk cykel - Bruksanvisning

41

HR

Eliptični trenažer - Obavijest o upotrebi

43

SL

Eliptično kolo - Opomba o uporabi

45

TR

Eliptik bisiklet - Kullanım kılavuzu

47

LT

Elipsinis dviratis - Naudojimo pranešimas

49

SR

Eliptični trenažer - Uputstvo za upotrebu

51

LV

Elipsveida velosipēds - Lietošanas ieteikums

53

ET

Elliptiline jalgratas - Kasutamise teade

55

EL

Ελλειπτικό ποδήλατο - Οδηγίες χρήσης

57

BG

Елиптичен велосипед - Ръководство за употреба

59

KK

Эллиптикалык жаттықтырушы - Пайдалану жөнінде ескерту

61

RU

Эллиптический велосипед - Руководство по использованию

63

UK

Еліптичний велосипед - Інформація щодо використання

65

VI

Huấn luyện viên elip - Hướng dẫn sử dụng

67

ID

Sepeda elips - Petunjuk penggunaan

69

ZH

椭圆机自行车 - 使用说明书

71

JA

エリプティカルバイク - 仕様書

73

ZT

橢圓機 - 使用手冊

75

TH

เทรนเนอร์เดินวงรี - คำแนะนำสำหรับการใช้งาน

77

KO

일립티컬 자전거 - 사용 설명서

79

KM

គ្រូបង្ហាត់រងអេលីប - សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់

81

AR

الاستخدام دليل - بيضاوية دراجة

83

EN CONSOLE

FR CONSOLE

Fixed handlebar

Guidon fixe

Movable handlebar
Guidon mobile

Pulse sensors
Capteurs de pulsations

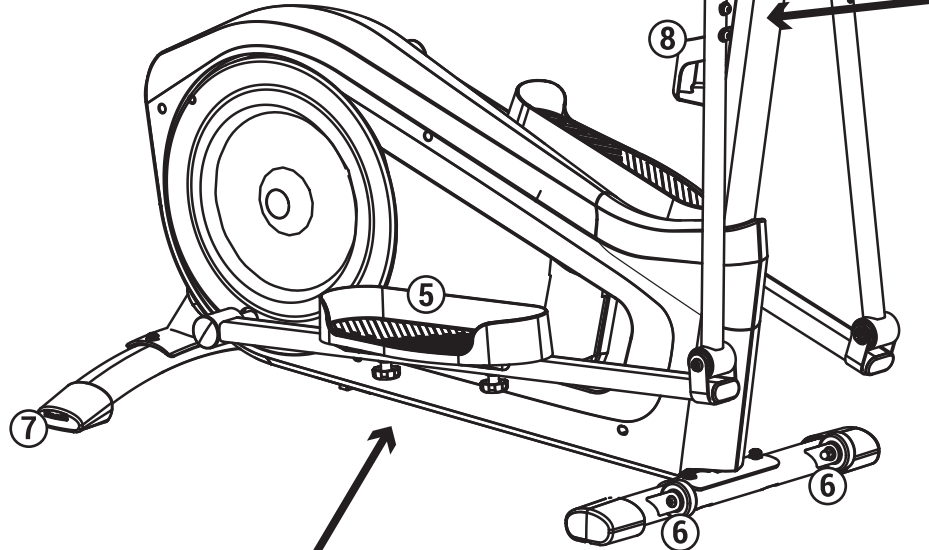
pedal
pédale

Castors

Roulettes de déplacement

Leveling foot
Compensateur de niveau

Bottle holder
Porte bouteille



**⚠ WARNING
ATTENTION**



Read manual before use

Lire le manuel avant utilisation

MAXI



130kg / 287lbs

EN ISO 20957 HC
ASTM F2276-10(2015)/
F2810-15 / F1749

Not for medical use
Consumer use only
Keep children away

Ne convient pas à une utilisation médicale
Pour usage privé uniquement

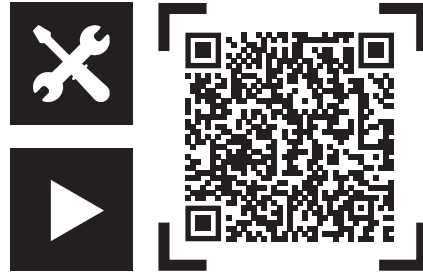
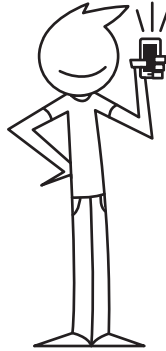
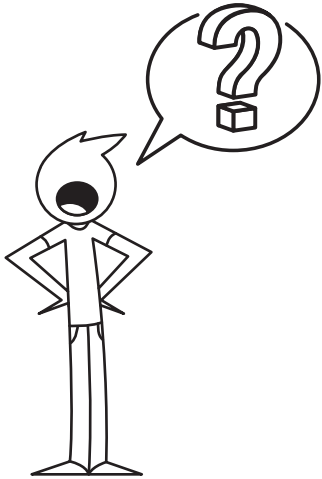
Tenir les enfants à l'écart

ES - CONSOLA - Manillar fijo - Manillar móvil - Sensores de pulsaciones - pedal - Ruedas de desplazamiento - Compensador de nivel - Portabidón - DE - KONSOLLE - Fester Lenker - Mobiler Lenker - Pulssensoren - Pedal - Transportrollen - Niveauausgleicher - Flaschenhalter - IT - CONSOLE - Manubrio fisso - Manubrio mobile - Sensori di pulsazione - pedale - Rotelle di spostamento - Compensatore di livello - Portabottiglia - NL - CONSOLE - Vaste stuurhendels - Bewegende stuurhendels - Pulsatoren - Pedaal - Transportwieljes - Niveaugeregelaar - Flensenhoudster - PT - CONSOLA - Guiador fixo - Guiador móvel - Sensores de pulsação - pedal - Rodinhas de deslocação - Compensador de nível - Suporte de garrafa - PL - KONSOLA - Kierownica nieruchoma - Ruchoma kierownica - Czujniki tętna - pedał - Kółka do przemieszczania - Kompensator poziomu - Uchwyt na bidon - HU - KONZOL - Rögzített kormány - Mobil kormány - Pulzusszáml-érzékelő - pedál - Görgők a mozgathatók - Szintkiegészítő - Palacktartó - RO - CONSOLA - Ghidon fix - Ghidon mobil - Senzori de pulsații - pedala - Rotile de deplasare - Compensator de nivel - Suptor pentru sticlă de apă - SK - OVLÁDACÍ PANEĽ - Pevné riadidlá - Pohyblivé riadidlá - Snímače tepové frekvencie - šlapka - Premisťovač koľieska - Vyrovnačiaci podložka - Držák na láhev - SV - KONSOL - Fast styre - Rørligt styre - Pulsensorer - pedal - Transporthjul - Nivåkompensator - Flaskelåholder - HR - KONZOLA - Fiksni upravljač - Mobilni upravljač - Senzorji pulsa - pedal - Kočaji za premještanje - Kompenzator razine - Držač za bocu - SL - KONZOLA - Fiksni držali - Premični držali - Senzorji za merjenje srčnega utripa - pedal - Transportno kolesce - Nastavek za vodovorno poročilo - Držalo za stekleniko - TR - KONSOL - Sabit gidon - Harekeklı gidon - Nabız sensörleri - pedal - Tasma makaraları - Yükseklik ayar terabitai - Şişe taşıyıcı - LT - PULTELSIS - Nejudantį rankena - Judantį rankena - Širdies ritmo jutikliai - pedalas - Ratukai - Lygiuojančioji rata - Buteliuko laikiklis - SR - KONZOLA - Fiksirani upravljač - Pokretan upravljač - Senzorzi za otkucaje srca - pedala - Točkići - Noga nivijsanja - Nošać za flašu - LV - Konsole - Fiksētā stūre - Nopemamā stūre - Tapslo 3A uzvērējums - Pedālis - Pārvietošanas ritenīti - Līmeņa kompensators - Pudeles turētājs - EL - ΚΟΝΣΟΛΑ - Μη ρυθμιζόμενο τιμόνι - Ρυθμιζόμενο τιμόνι - Αισθητήρας παλμών - πεντάλι - Τροχήλακι - Βάση ποδηλάτιδου τιμονιού - Βάση ποδηλάτικου - BG - ТАБЛА ЗА УПРАВЛЕНИЕ - Фиксирано кормило - Свлягащо се кормило - Сензори за пулс - педал - Колецца за преместване - Компензатор на нивото - Стойка за бутилка - KK - Konsoly - Bekitilgen rulyň - Жылжымын руть - Тамыр согуынчы датчиктери - Педаль - Орын ауыстыруға арналган дөңгелекшелер - Дөңгей түзеуші - Беттелік тасталмадуға арналған курал - RU - Консоль - Неподвижный руль - Подвижный руль - Датчик пульса - педаль - Перемещающие ролики - Компенсатор уровня - Держатель бутылки - UK - KONSOLLÉ - Фисований руль - Рухомий руль - Датчики пульсації - педаль - Коліщата - Ніжка для вирівнювання - Тримач для пляшок - VI - BANG DŨNG KHÈN - Tay lái cố định - Tay lái rời - Cầm bẻ nhíp tim - Bàn đạp - Bánh xe - Bộ điều chỉnh cân bằng - Bộ chỉ hình chái - ID - MONITOR - Stang tidak dapat diseuaikan - Stang dapat diseuaikan - Sensor detak jantung - Pengayuh - Roda - Pengantar level - Pengayuh roda - ZH - 操控定杆 - 固定车把 - 移动车把 - 脉搏传感器 - 踏板 - 机动调节 - 平衡补偿器 - 水壶架 - JA - コンソール - 固定方向舵 - 可移动式方向舵 - 心拍数センサ - ペダル - 移動用タイヤ - 高さ調整器 - ホールゲージ - ZT - 控制台 - 固定车把 - 移動車把 - 脈搏偵測器 - 踏版 - 移動平衡 - 平衡補償器 - 水壺座 - TH - แผงควบคุม - มือจับถนัดมือ - อุปกรณ์ปรับสมดุล - คันบังคับล้อ - ล้อปั่นจักรยาน - คอนโซล - ตัวตั้งกำลังจางใจ - แฮนด์ - บัลลังก์ใช้งานแฮนด์ - สิ่งประดิษฐ์สำหรับขี่ - เฟรมล้อ - ดอกลูก - รีโมท 조정 장치 - ลำโพง - KM - күндүзү - ыраатсыз багыттагы - аялаштырмайтын - эбуркармалды өтөтүү - аялаш - каруулашпуга микел - кычкыткан куулукумун - эбуркармалдык сүз - AR - التحكم شاشة - ثابت مقود - متحرك مقود - أجهزة استشعار أجزاء - البدال - البدال - كبرات

ASSEMBLY - MONTAGE

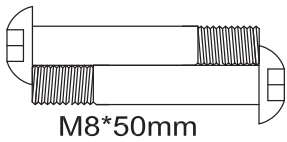
MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - ASSEMBLAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTAJ - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - MONTAŽA - MONTAJ - SAUGA - MONTAŽA - MONTÉSANA - KOKKUPANEMINE - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - СГЛОБЛЯВАНЕ - ҚҰРАСТЫРУ - УСТАНОВКА - МОНТАЖ - LÁP ĐẶT - PERAKITAN - 装配 - 組み立て - 組裝 - תהודה - 조립 - ផ្គុំបញ្ចុះ

التجميع

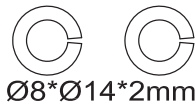


www.supportdecathlon.com

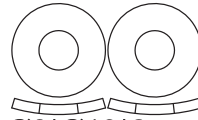
A



M8*50mm



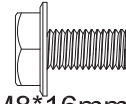
Ø8*Ø14*2mm



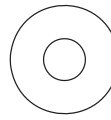
Ø8*Ø19*2mm

X2

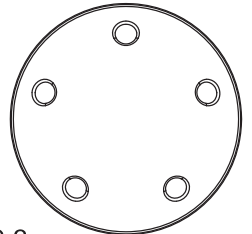
C



M8*16mm

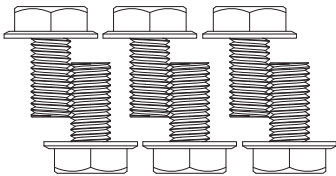


Ø8*Ø22*2mm Ø17.5*Ø25*0.3mm



X2

B

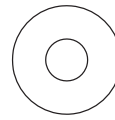


M8*16mm

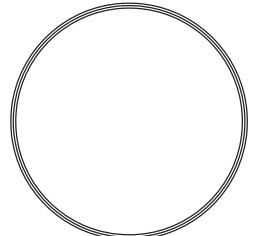
D



M8*25mm Ø8*Ø14*2mm

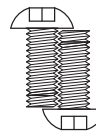


Ø8*Ø22*2mm



X2

E



M8*20mm

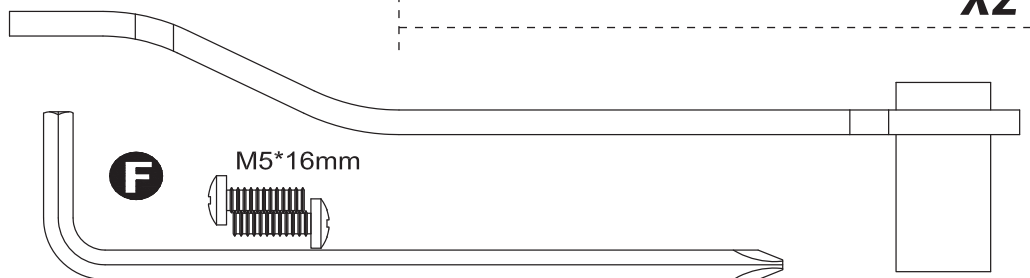
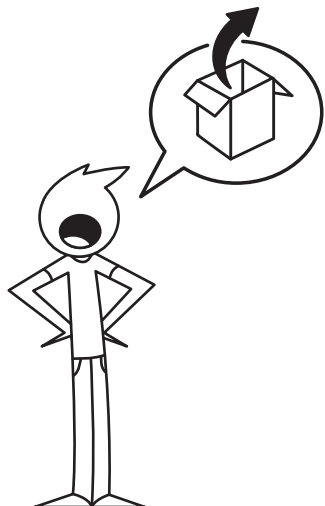


Ø8*Ø14*2mm



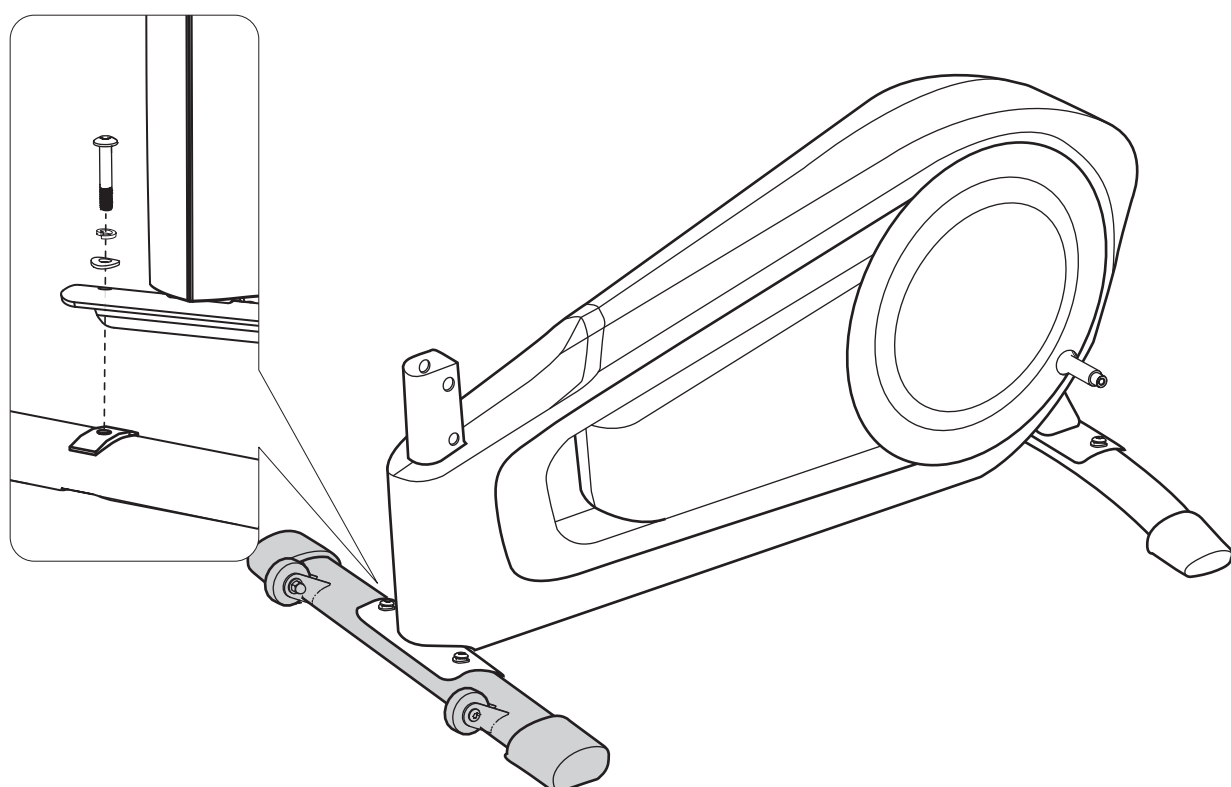
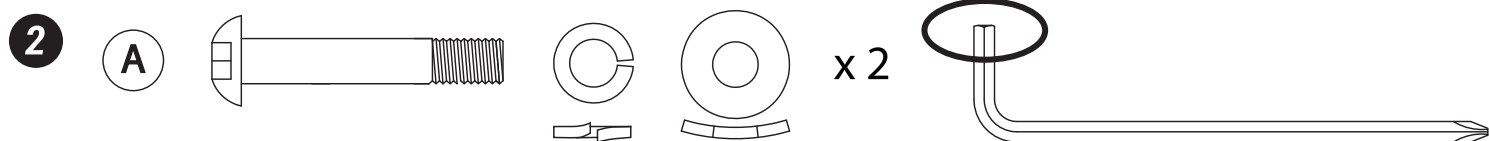
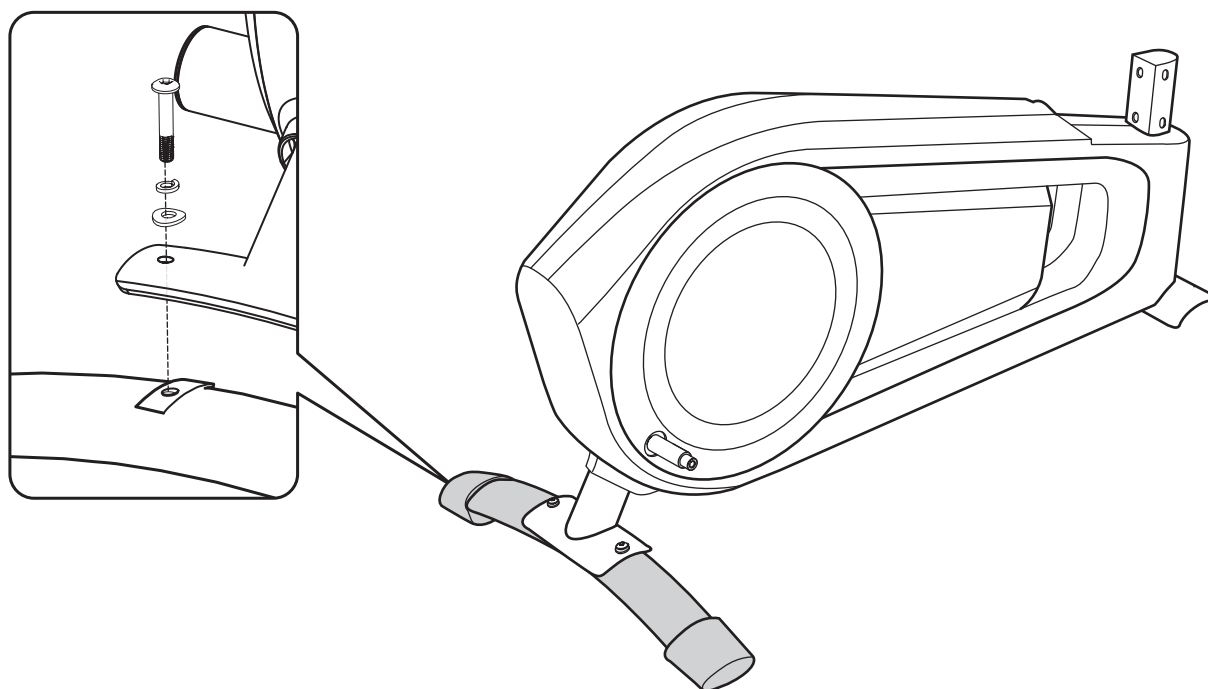
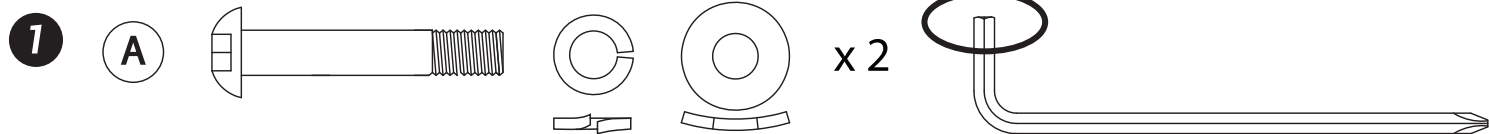
Ø8*Ø19*2mm

X2

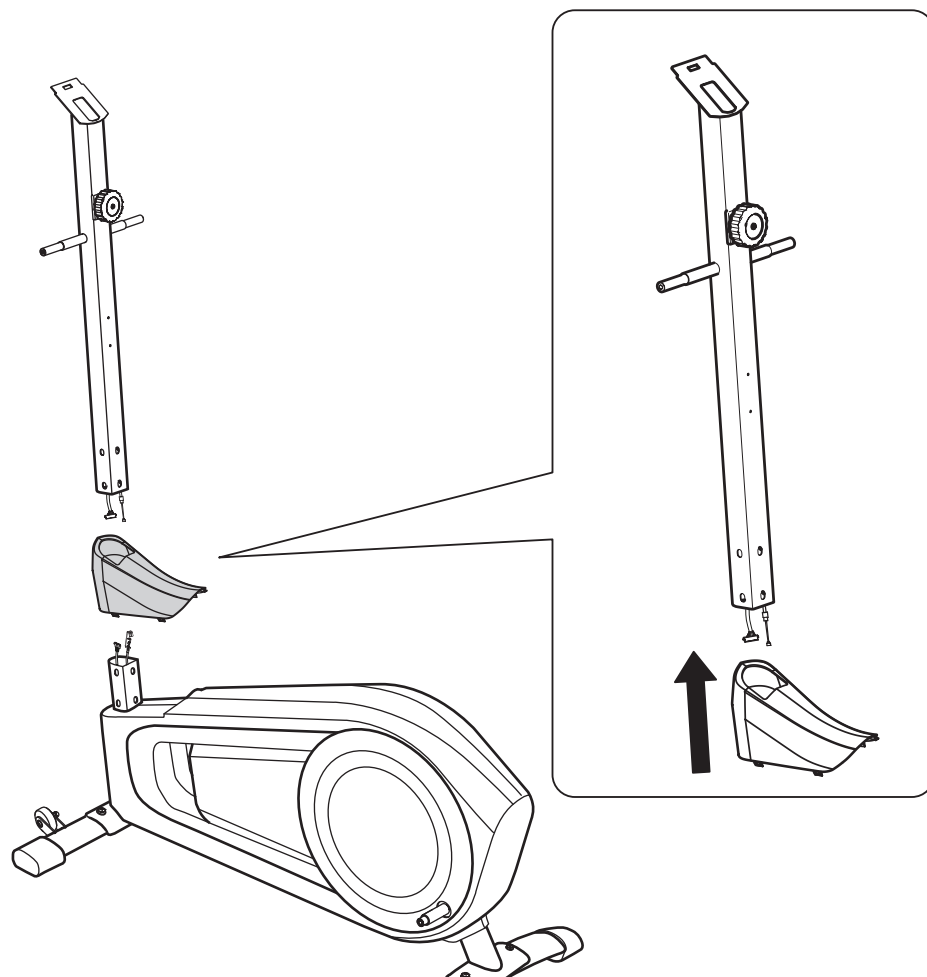


F

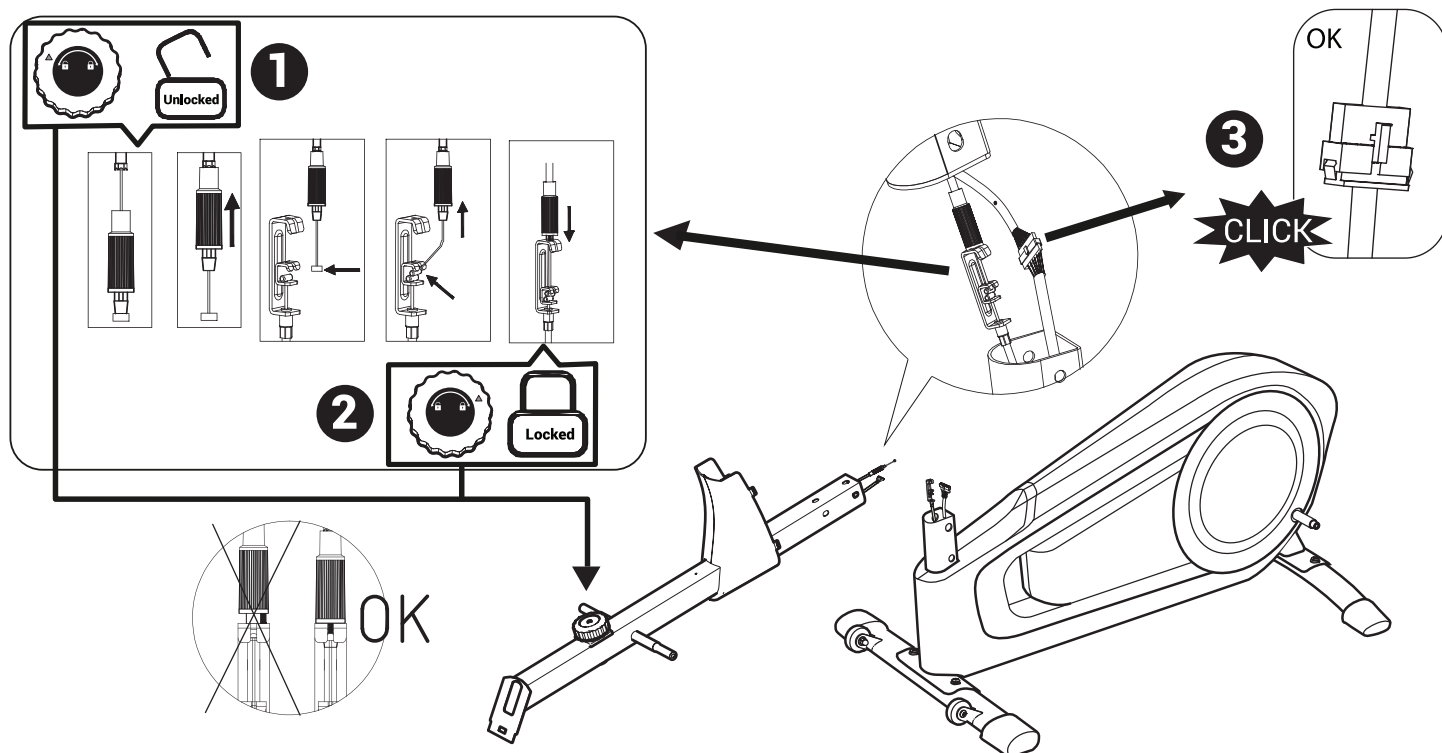
M5*16mm



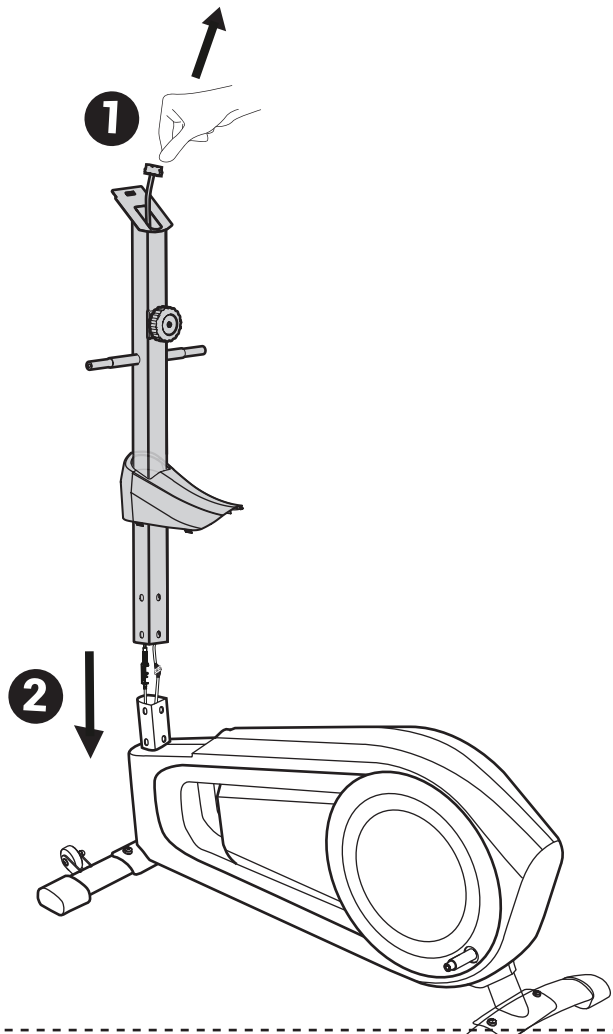
3



4

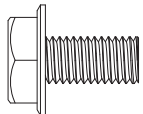


5

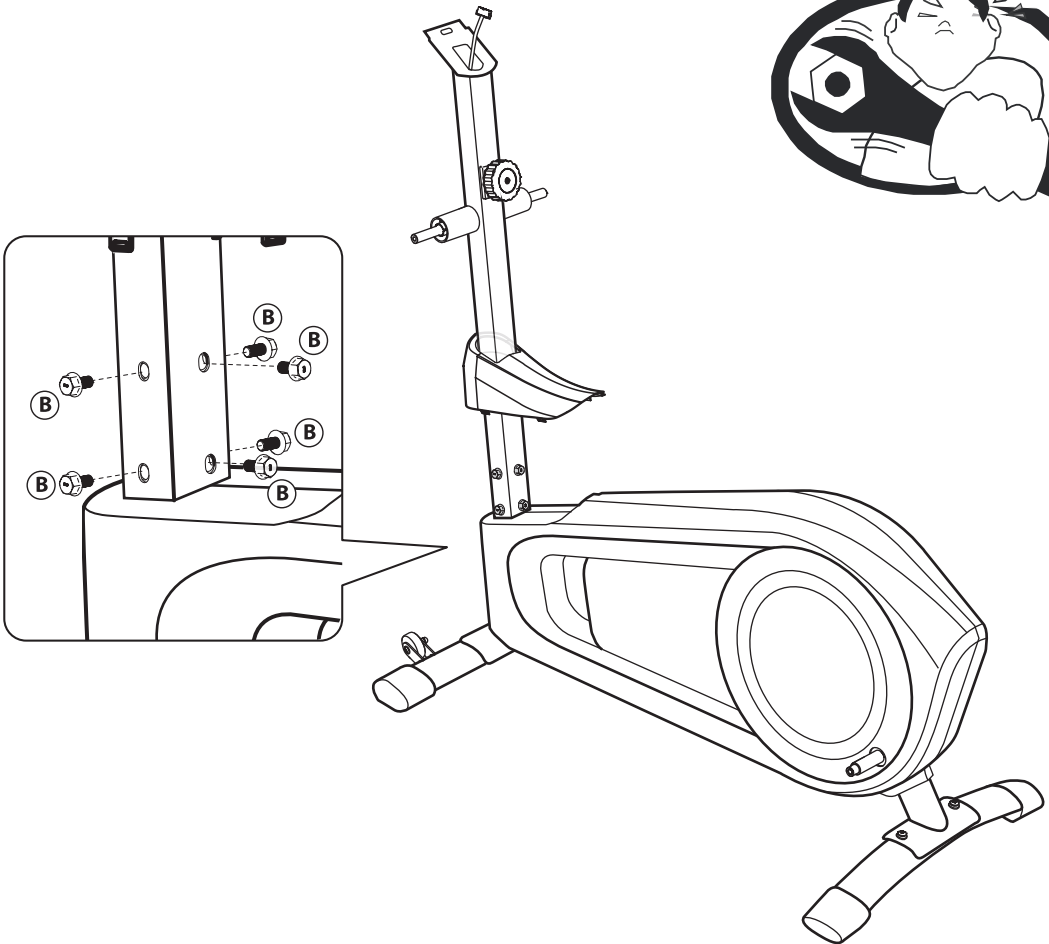
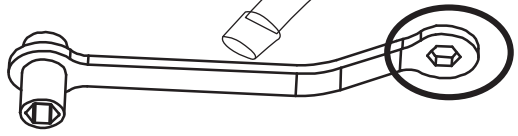


6

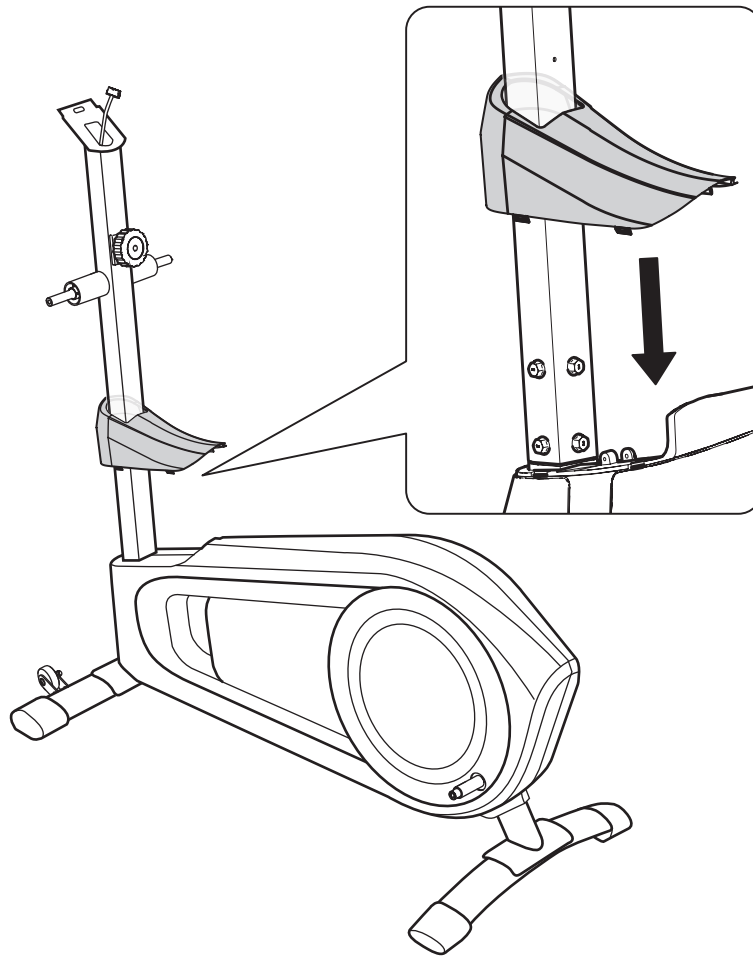
B



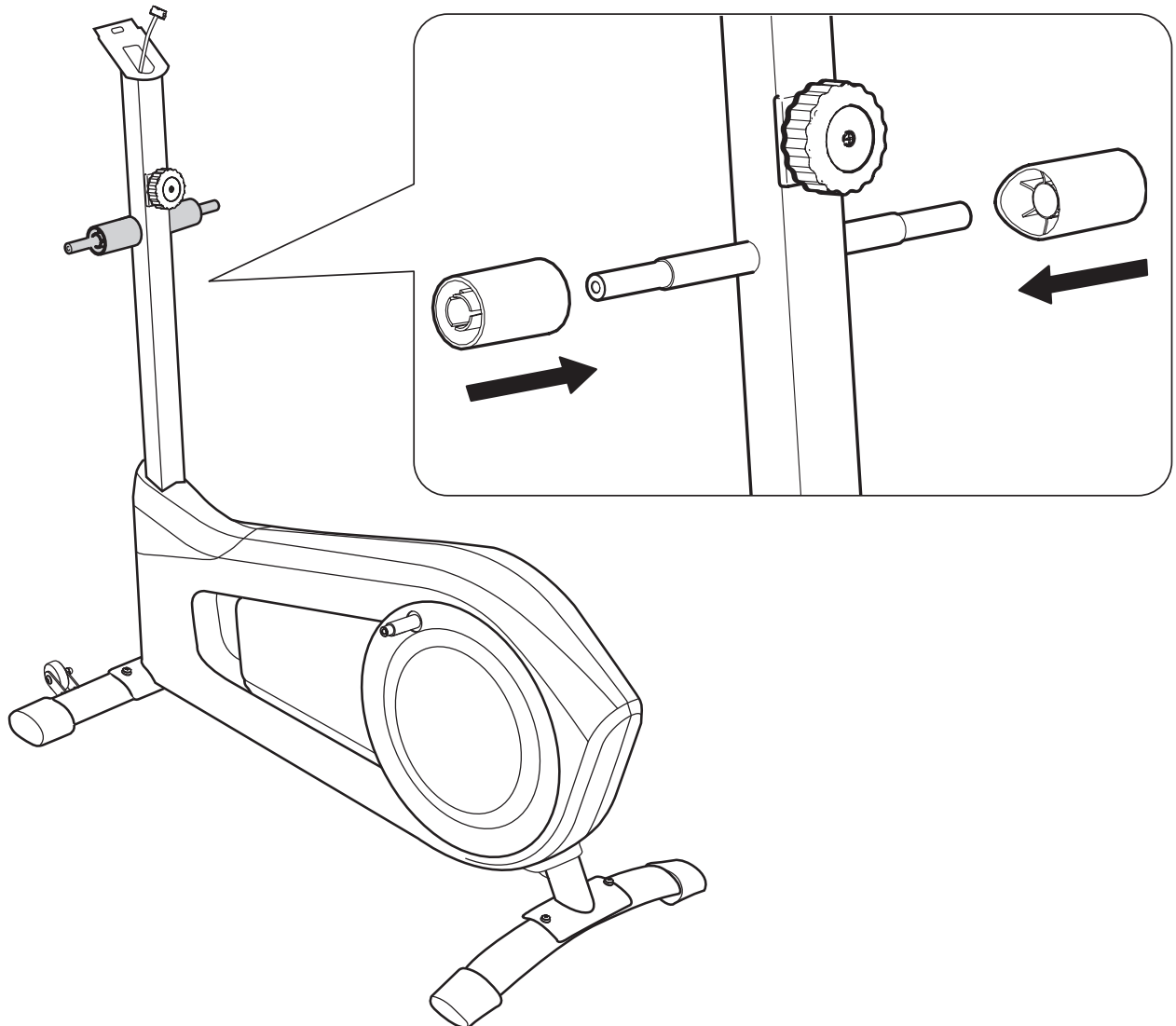
x 6



7

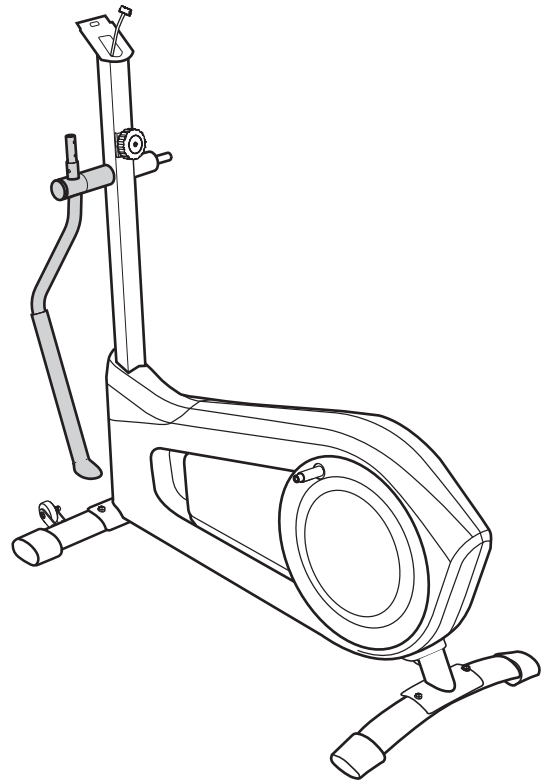
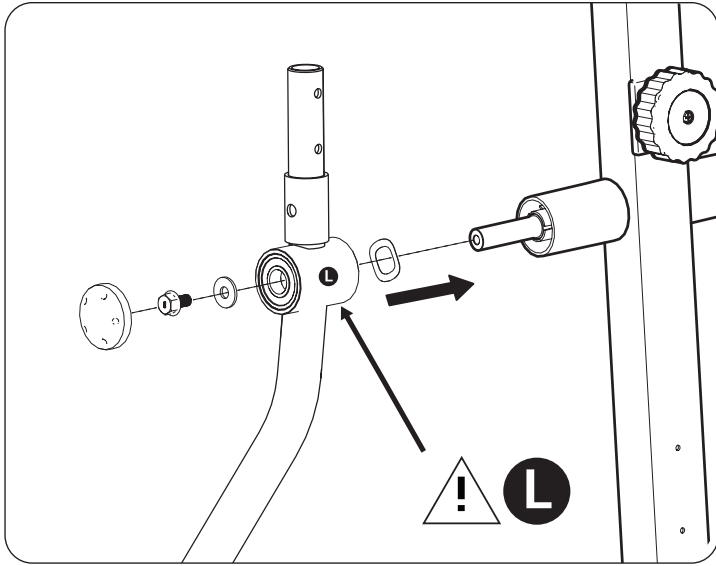
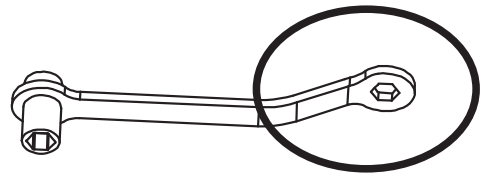
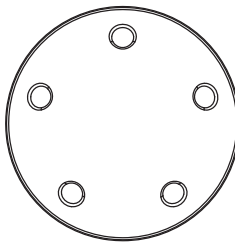
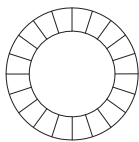
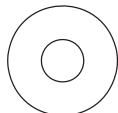
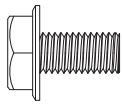


8



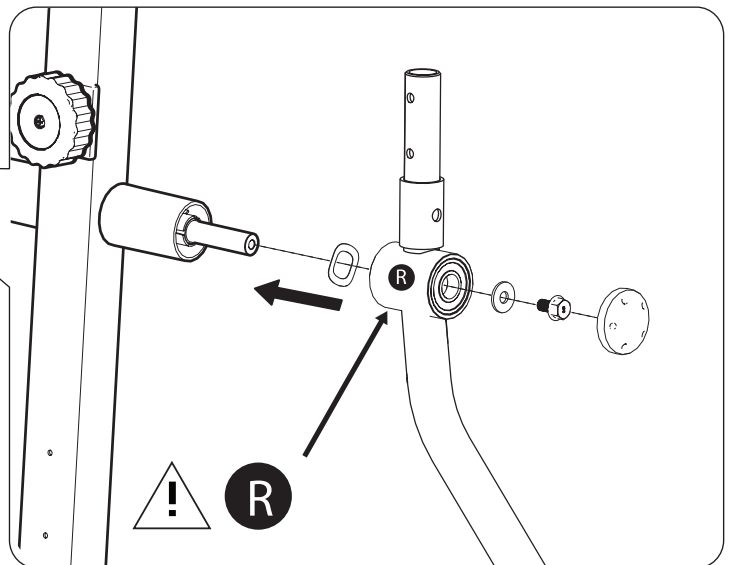
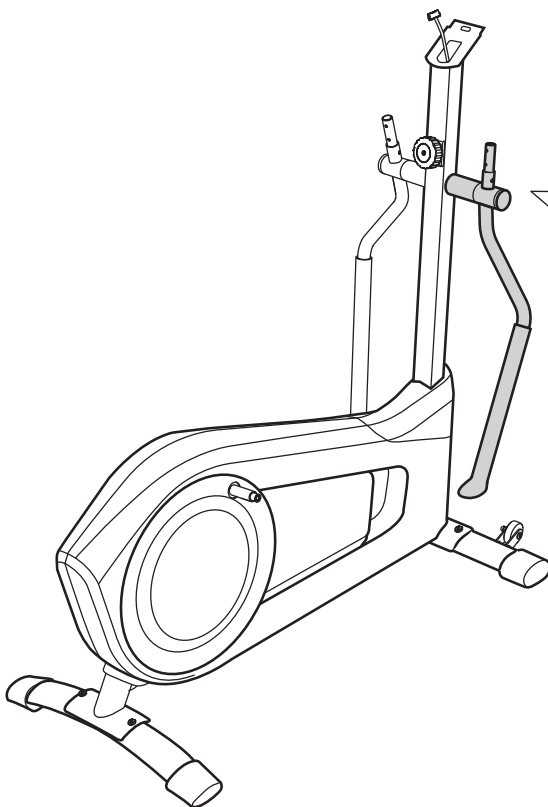
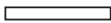
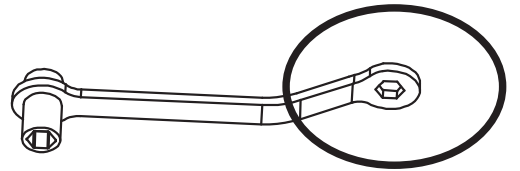
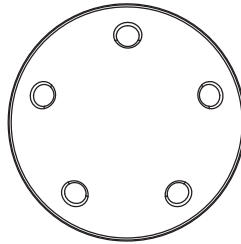
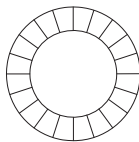
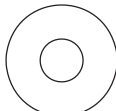
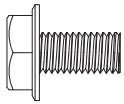
9

C

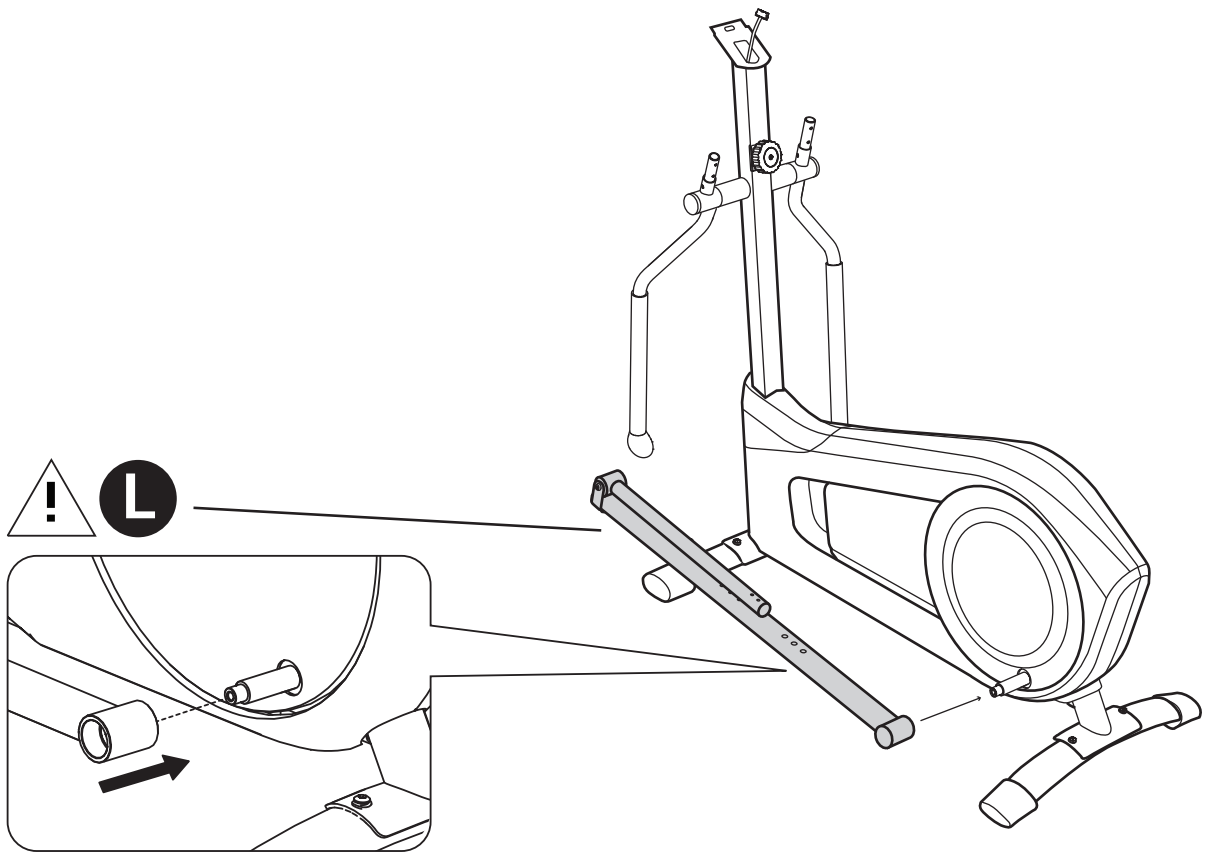


10

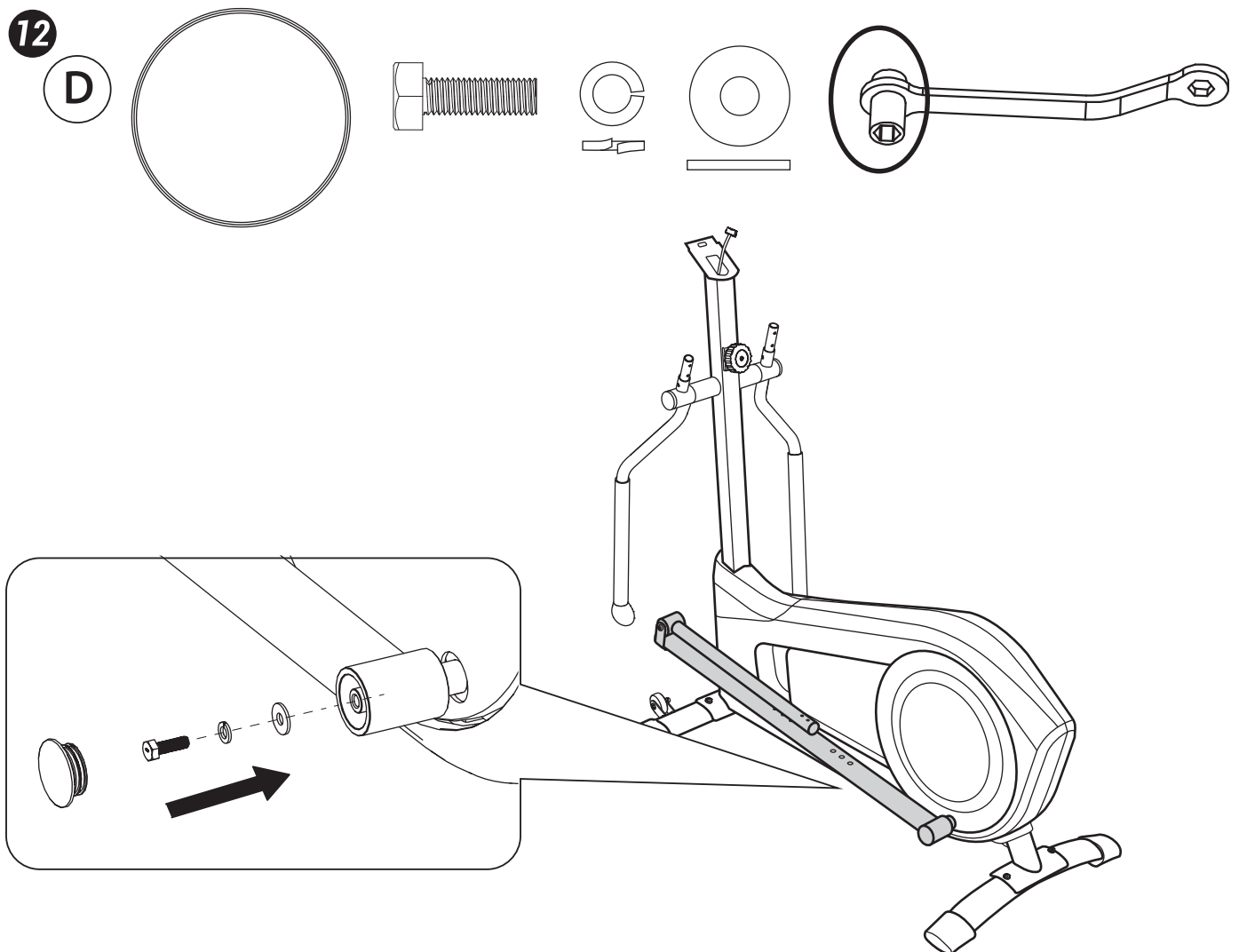
C



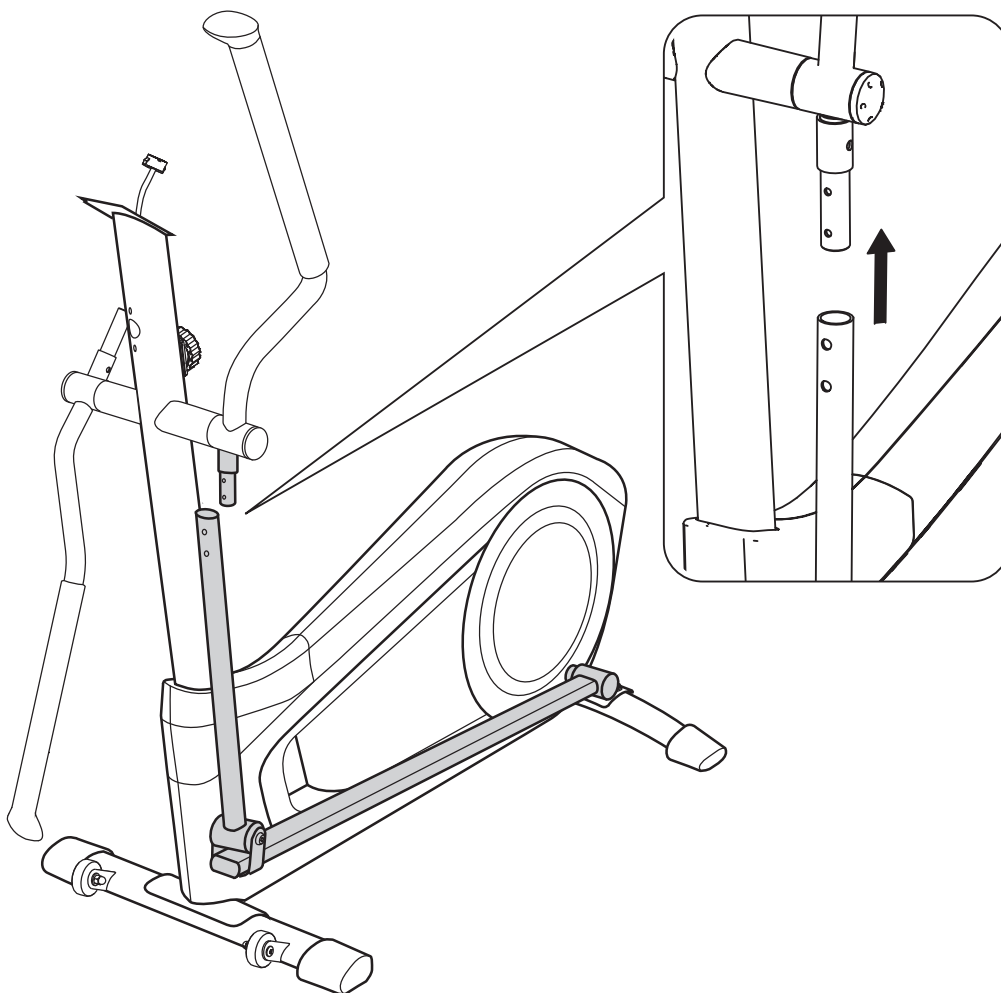
11



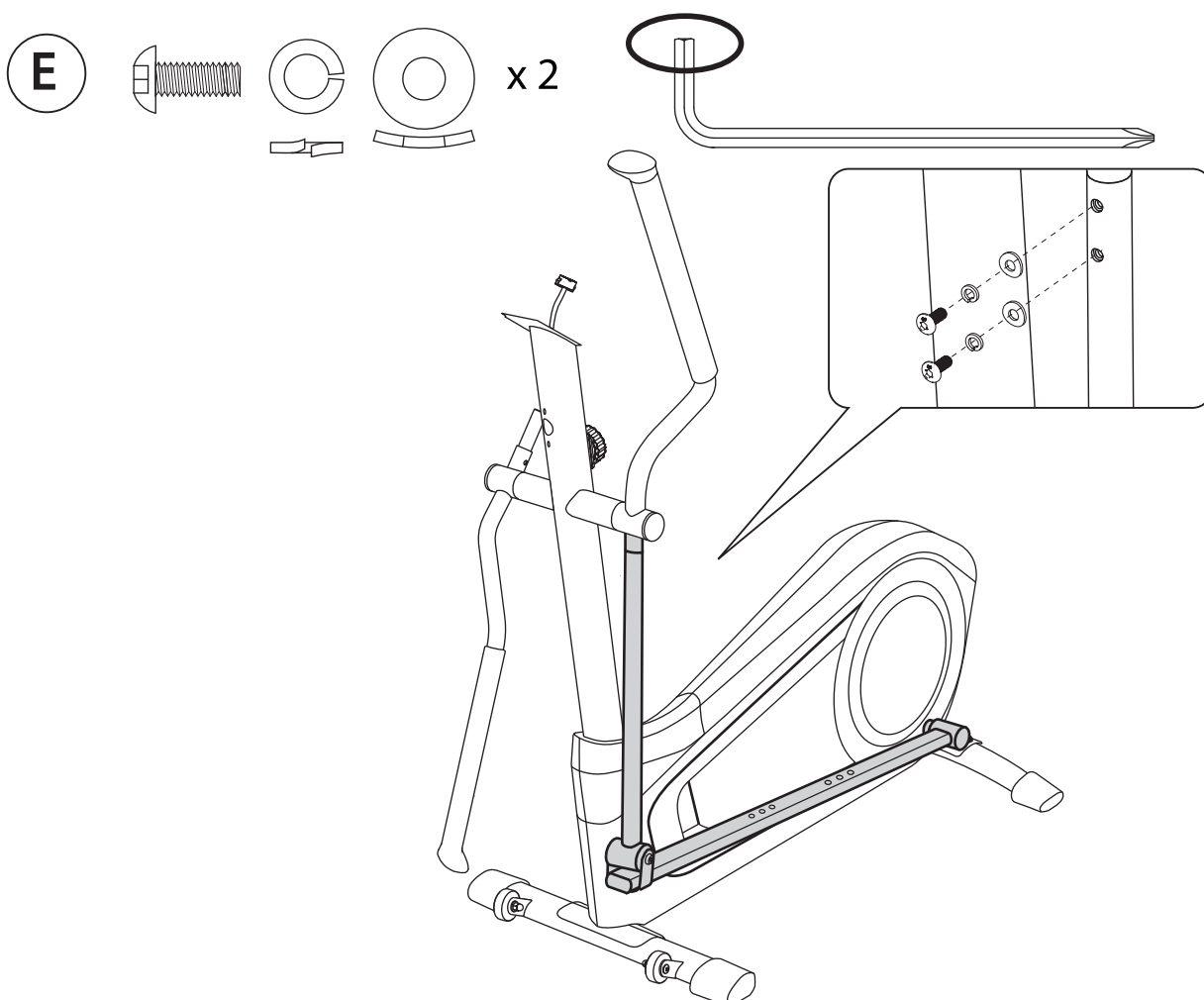
12



13

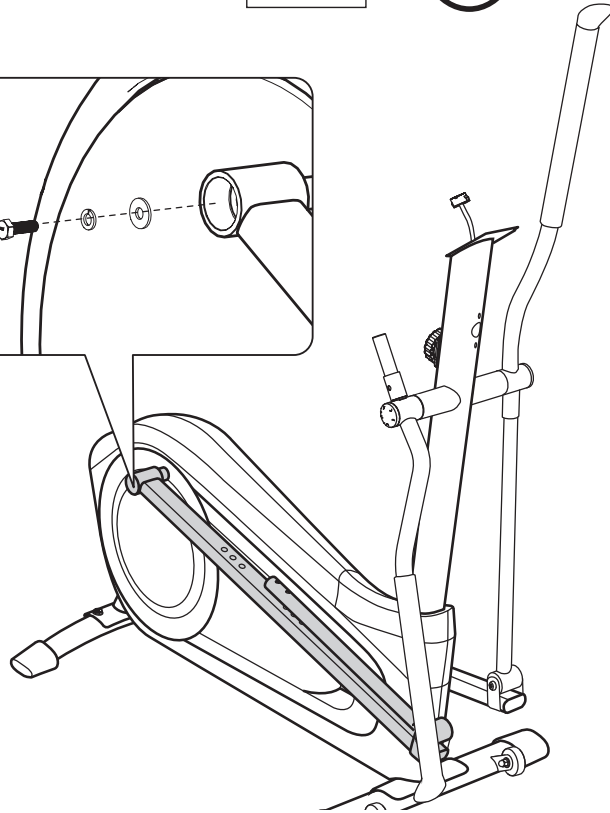
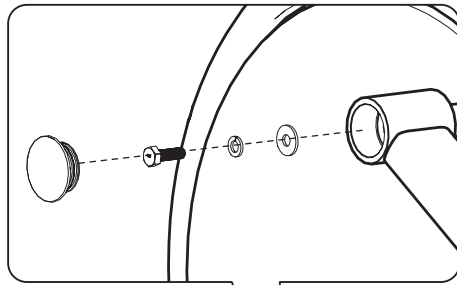
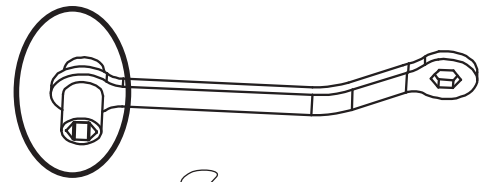
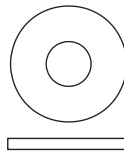
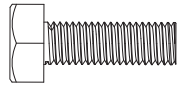
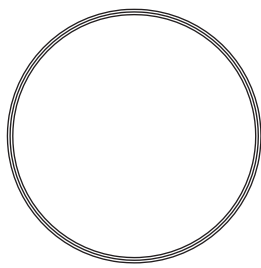


14

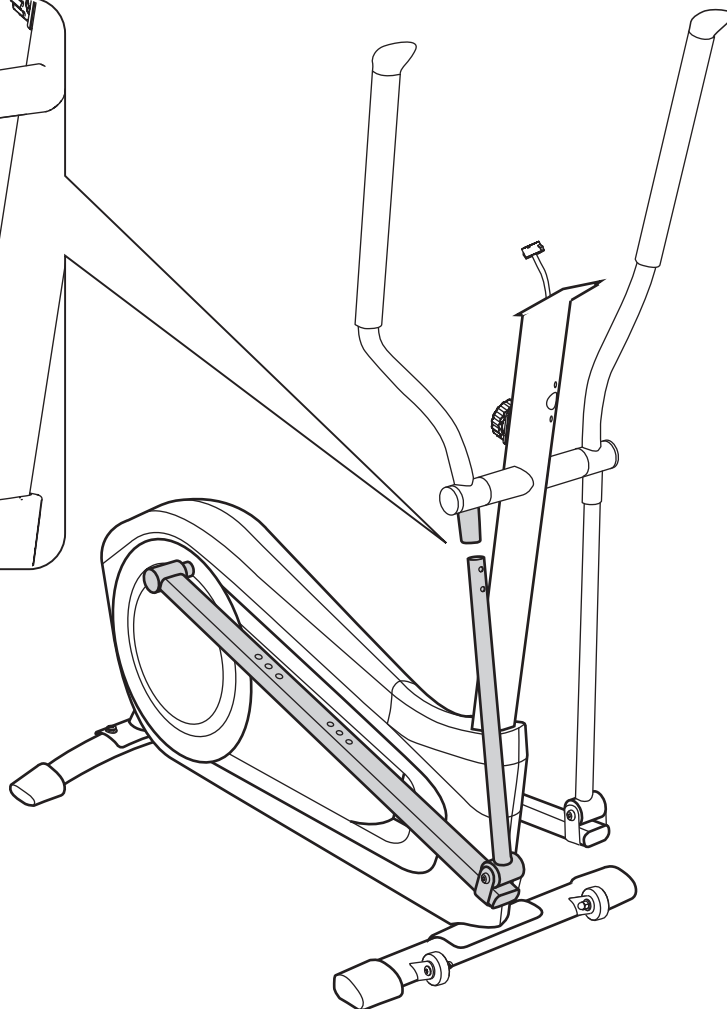
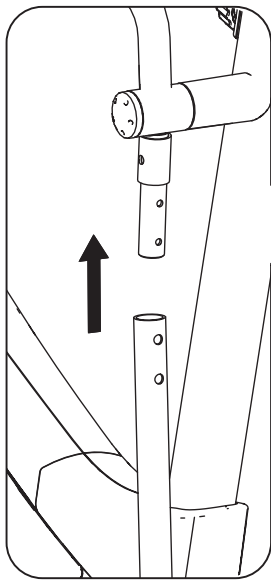


15

D

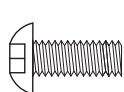


16

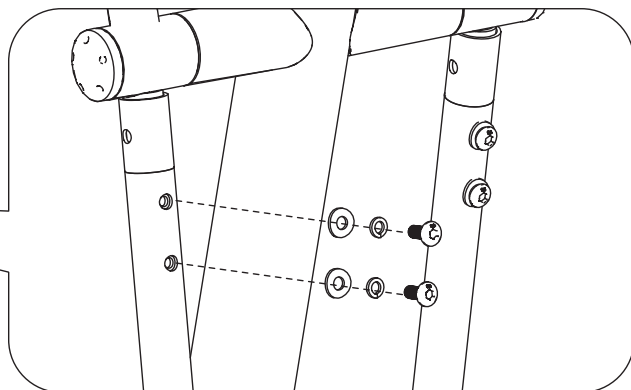
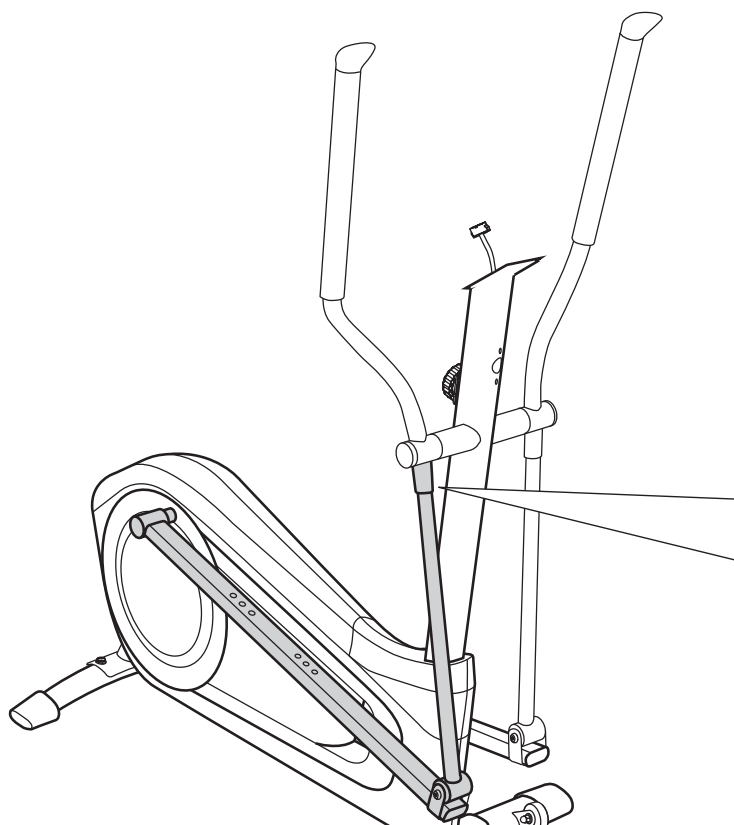


17

E



x2



18



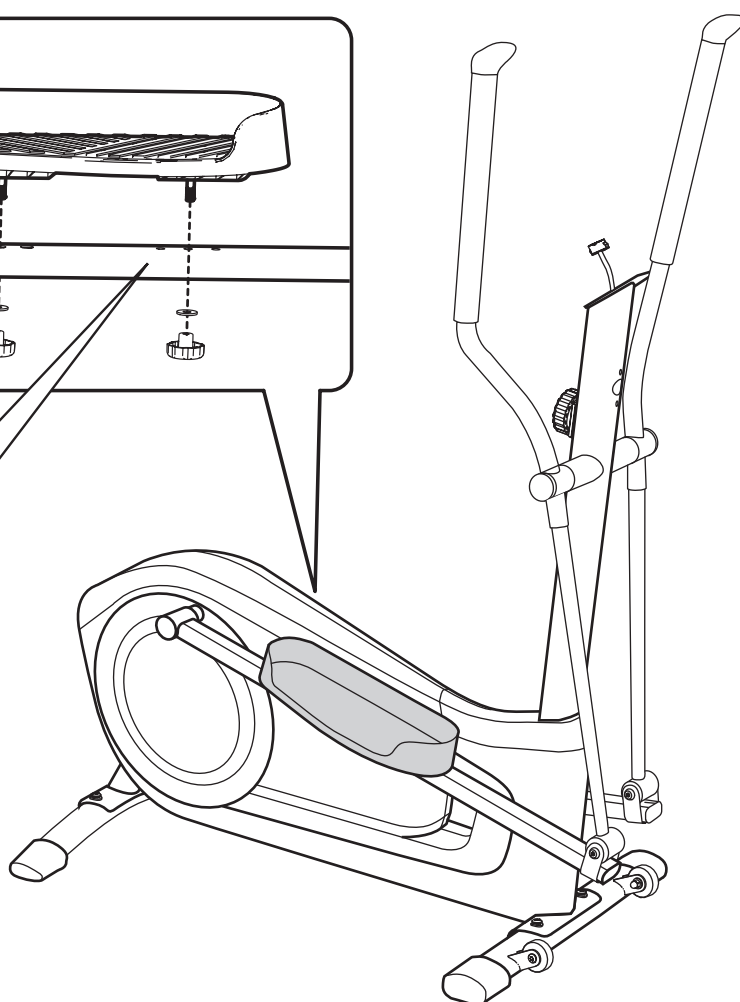
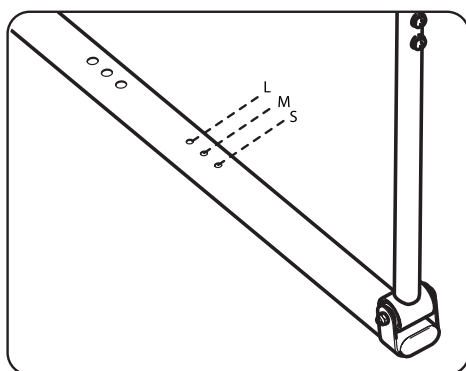
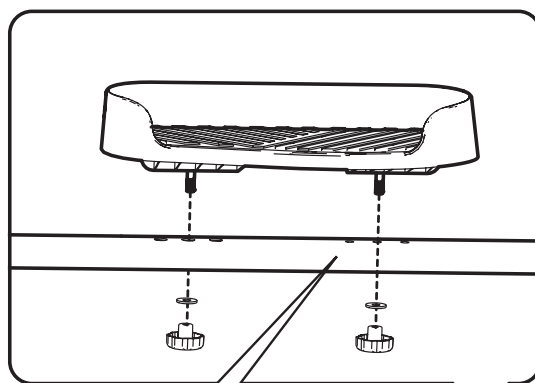
L > 185CM



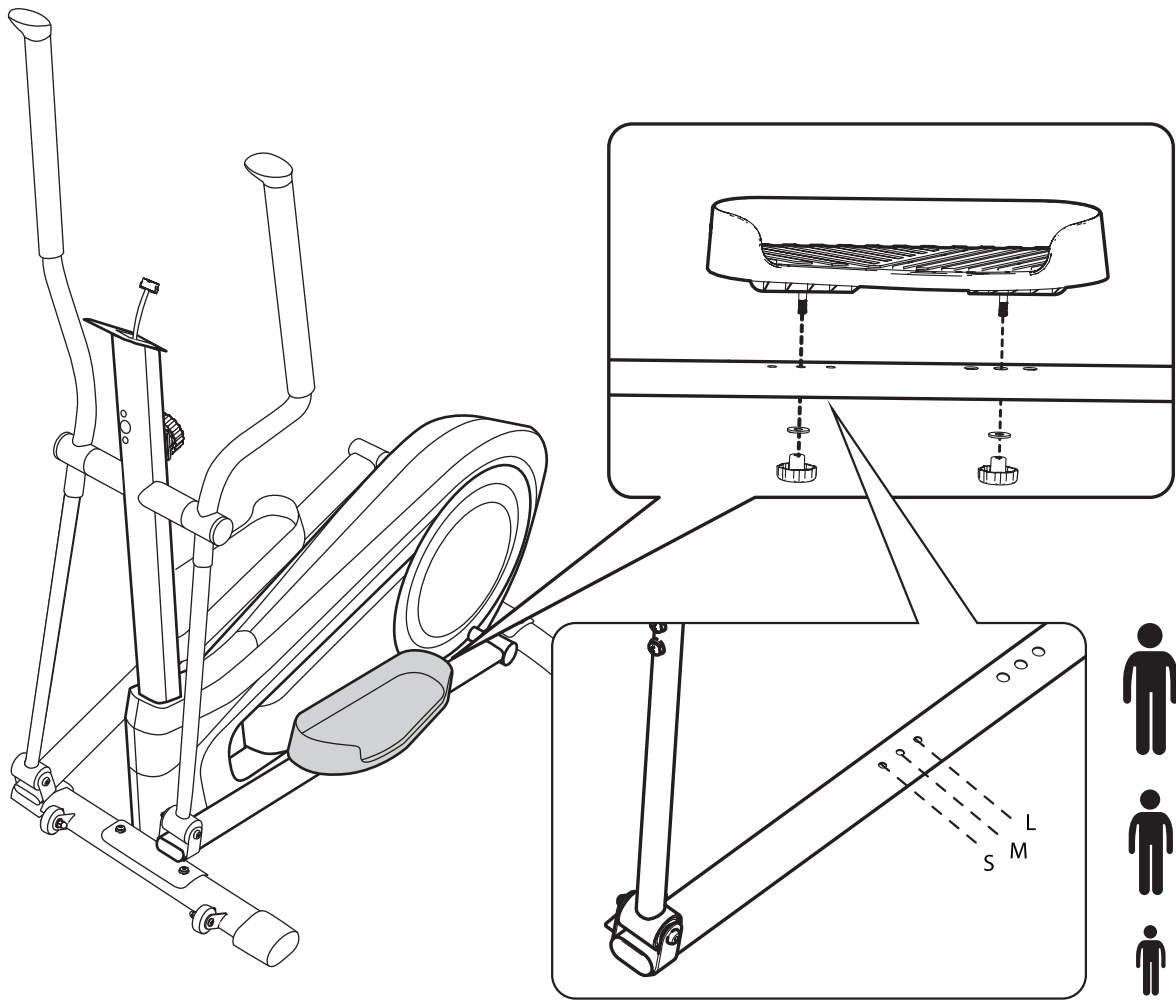
M = 185CM
175CM



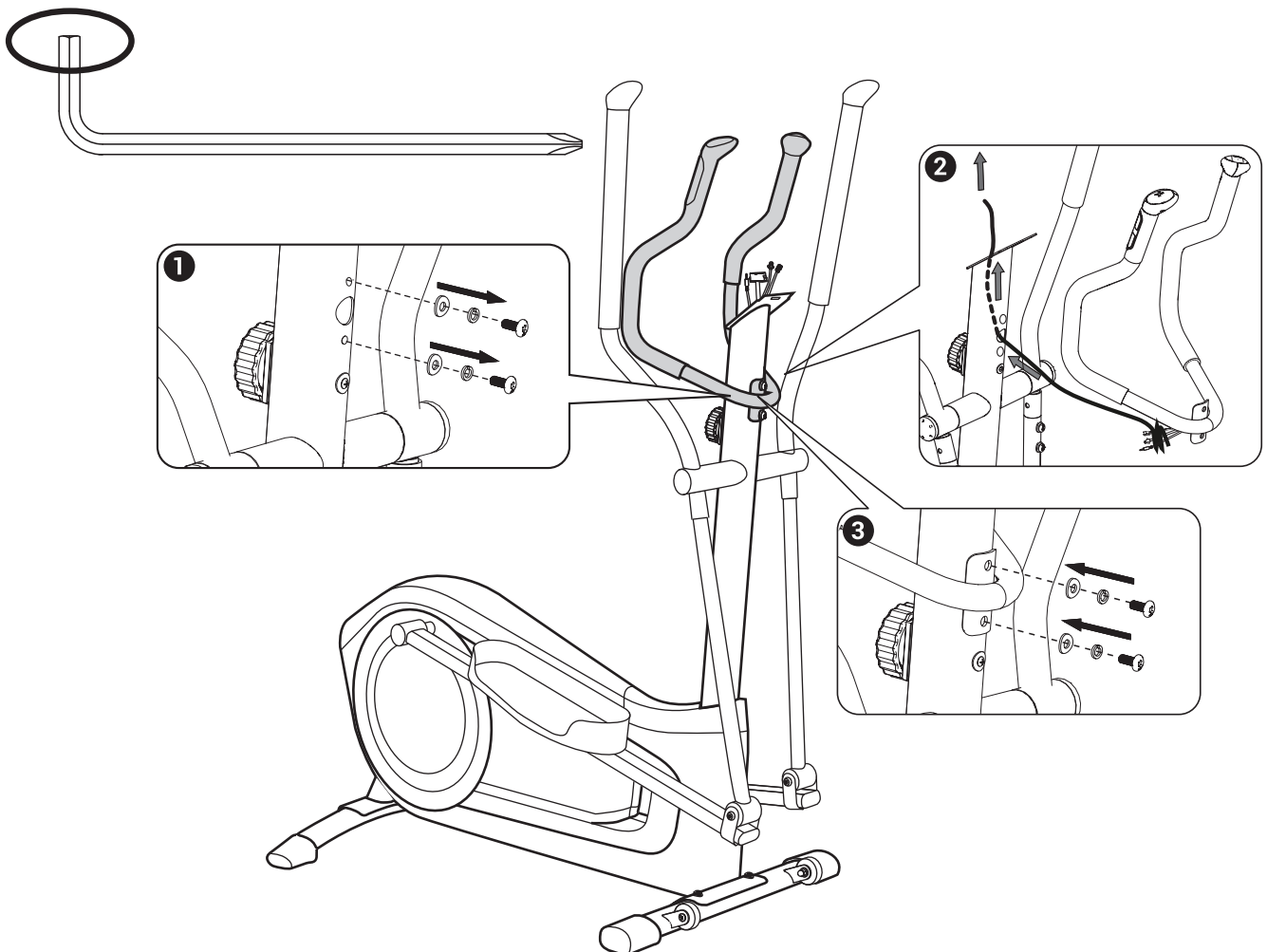
S < 175CM



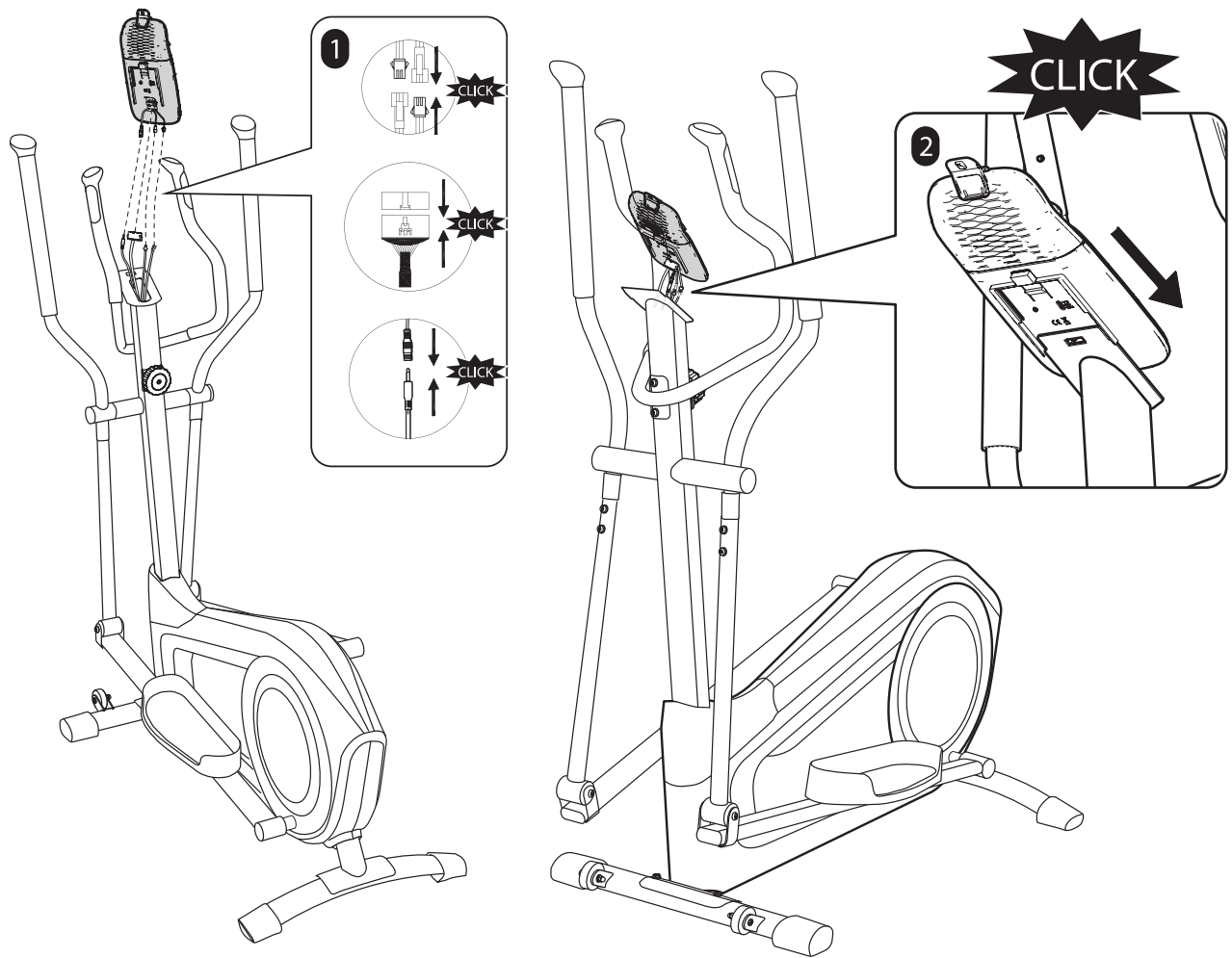
19



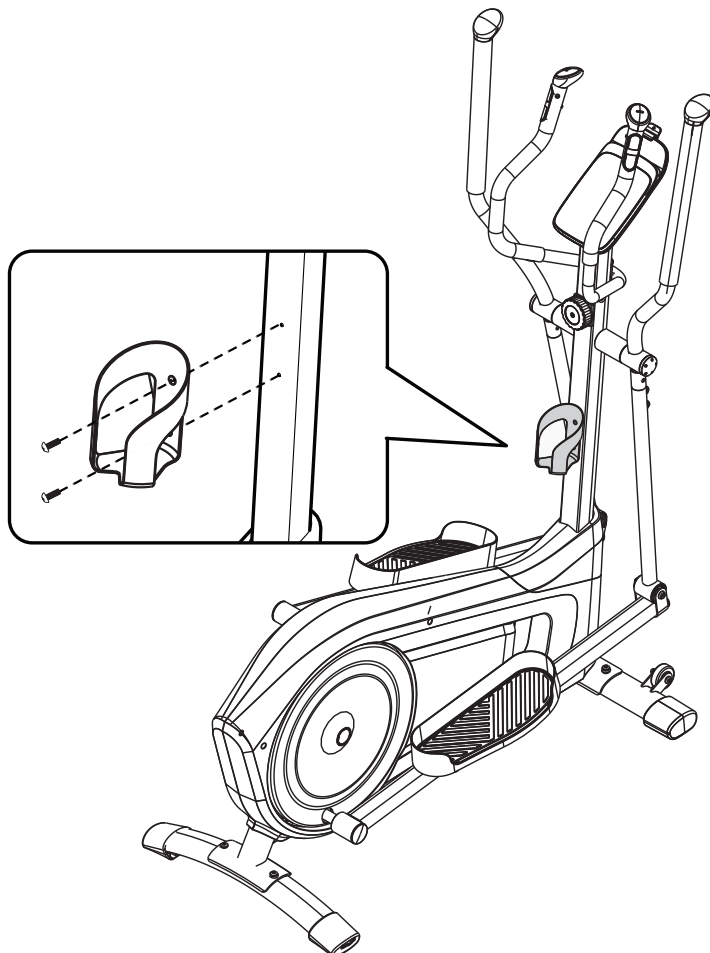
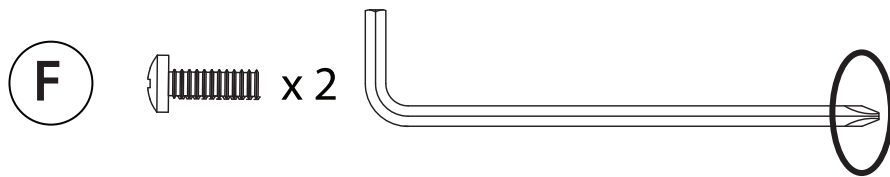
20



21



22



PRESENTATION

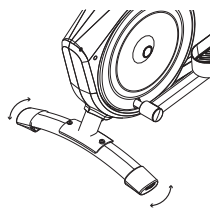
the cross-trainer is an excellent activity that will increase your cardiovascular and respiratory capacity whilst toning your entire body: glutes, quadriceps, calves, back, chest, biceps and abs. The pedalling function lets you enhance work on the buttocks and the back of the thighs. The cross-trainer is ideal for losing weight and refining your figure when combined with a balanced diet. This product is equipped with a magnetic transmitter to ensure pedaling smoothly with greater comfort.

SELF-POWERED

This product is fitted with an innovative self-powering electric system, generated by a dynamo flywheel. There is therefore no need to connect it to electricity to use it.

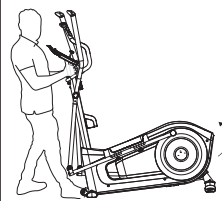
Now you're the energy supply!

SETTINGS



In the event that the cross-trainer becomes unstable during use, turn one or both level adjusters until the cross-trainer stabilises.

DISPLACEMENT



After folding the system and locking the transport wheel, stay at the back of the product and push it by the handle or plastic part to move your elliptical trainer. Keep the wheel in contact with the ground during movement.

CONSOLE

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



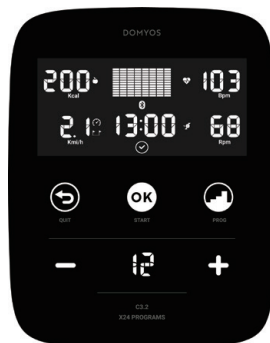
Central button to turn on the console, confirm your choices, start a training session.



Button Browse through the programme selection menu.



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



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

Back of the console:

Selector switch: Select your machine type (VE, Ro, VM).

VE: Elliptical

VM: Exercise bike

RO: Rowing Machine

RESET: Reset the selection.

HEART RATE ASSESSMENT

- Maximum heart rate calculation (max HR):
- For women: 226 - age.
- For men: 220 - age.
- Adjustment based on level of experience:
- Add 10 for beginners, inexperienced people.
- Recreational exercisers should stick with the basic calculation given above.
- Take off 10 for regular exercisers.
- Max HR, linked with a goal:
- MAX HR recovery phase
- between 60% and 69% of MAX HR => gentle exercise
- between 70% and 79% of MAX HR => weight loss
- between 80% and 89% of MAX HR => stamina improvement
- > 90% MAX HR => performance improvement

HEART RATE MONITORING (WITH A HEART RATE CHEST STRAP)

For information, the console is equipped with an analogue chest strap receiver (strap not included). For more information, please contact your Decathlon store.

KM/MILES SELECTION AND SOUND SETTING

- Press and hold the central button OK more than 3 seconds
- For km/miles selection: select unit, press OK. Select the unit with the - + buttons.
- For sound setting: select snd, press OK. Select on/off with the - + buttons.
- Confirm by pressing the central button OK, the console will automatically display the start screen.

PROGRAMS

- On the home screen, select the programmes menu by pressing the programme button 
- Scroll through the programmes by pressing the + or - buttons then select by pressing the OK button 
- Set the practice time using the + or - buttons, then confirm by pressing the OK button 
- You can start your session.
- To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.
- When you stop pedalling, the cross-trainer stops and the time flashes.
- To resume your session, start pedalling again.
- To stop the session before the end, stop pedalling; when the cross-trainer stops, press the Back button 
- To turn off the console you must be on the home screen.
- Then, hold down the Return button 
- The console will switch off automatically after about 2 minutes of inactivity.

PROGRAMME DESCRIPTION:

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

«QUICK-START» MODE



Benefit: Quick use.
Description: Just sit on the cross-trainer and cycle!

«CAL» programme



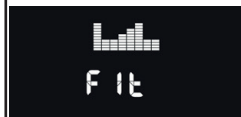
Benefit: Weight loss.
Description: maintaining a fairly quick pace throughout the training session.
Tip: If you can, keep hands in place during exercise.

«Perf» programme



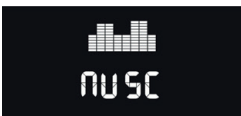
Benefit: Performance
Description: High-intensity intervals to improve stamina and high muscle load. Ideally, the same pace should be kept up throughout the session. Lower resistances are recovery phases.

«FIT» programme



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

«musc» programme



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

SCREEN DURING THE SESSION

Calories burned in Kcal.

Heart rate in beats per minute.

Speed in km / h (or Mi / h) or Distance.

1

2

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

4

5

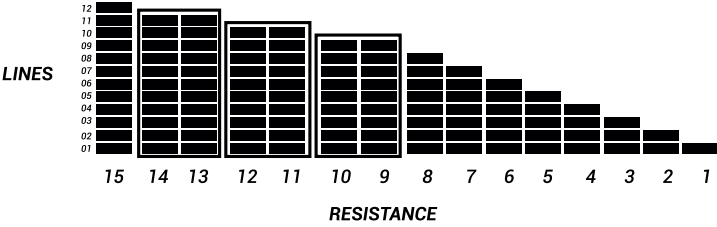
6

Remaining time before the end of the session (or accumulated time since the start of the session, in the case of a quick-start session).

Resistance level (scale of exercise intensity).

Number of pedal rotations per minute (or rpm).

Intensity scale:
Resistance is divided into 15 levels displayed on the + and - resistance screen, and adjustable using the + and - buttons on the console. Here is the number of lines displayed for each resistance level:



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.
- the distance travelled.
- your average speed.

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

TROUBLESHOOTING

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

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

HEART RATE MEASUREMENT:
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.

NOISE:

- Check the stability of the cross-trainer and correct it if necessary (see paragraph: SETTINGS).
- Regularly check that the settings knobs are correctly positioned and tightened (see paragraph: SETTINGS).
- Regularly check that all screws are properly tightened .

BLUETOOTH CONNECTION:
You can only connect your device's console to a smartphone or tablet using the Domyos E Connected application. Please refer to the provided manual.
If the problem persists, please contact the Domyos after-sales service team (see last page: after-sales service).

Log on to <http://www.supportdecathlon.com/> select your product and find your way back:

MORE INFO

- Log on to <http://www.supportdecathlon.com/> select your product and find your way back:
- FAQ (questions/answers)
 - Spare parts available for your product
 - Care instructions
 - The support request form.
 - Tutorial videos to repair your product

PRESENTATION

Le cross-trainer est une excellente activité qui augmentera vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant votre corps : fessiers, quadriceps, mollets, dos, poitrine, biceps et abdominaux. La fonction de pédalage vous permet d'améliorer le travail sur les fessiers et sur l'arrière des cuisses. Le cross-trainer est idéal pour entretenir votre forme, perdre du poids et affiner votre silhouette, en association avec une alimentation équilibrée. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups.

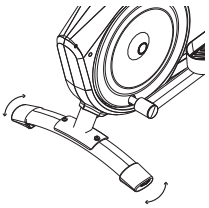
AUTO-ALIMENTATION

Ce produit est équipé d'un système d'auto-alimentation électrique innovant, généré par une roue d'inertie dynamométrique. Il n'est donc pas nécessaire de l'alimenter en électricité pour l'utiliser.

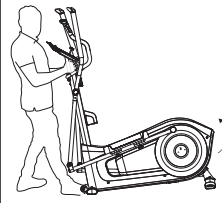
Désormais l'énergie c'est vous !

RÉGLAGES

DÉPLACEMENT



Si le vélo elliptique devient instable pendant l'utilisation, tournez l'un ou les deux régleurs de niveau jusqu'à ce que le vélo elliptique soit stable.



Après avoir replié le système et verrouillé la roue de transport, restez à l'arrière du produit et poussez-le par la poignée ou la pièce en plastique pour déplacer votre vélo elliptique. Gardez la roue en contact avec le sol pendant le mouvement.

CONSOLE

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



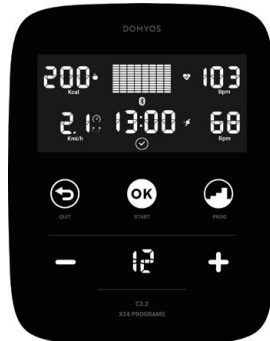
Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.



Navigation dans le menu choix du programme.



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



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

Arrière de la console :

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

VE: Vélo Elliptique

VM: Vélo d'appartement

RO: Rameur

RESET: Réinitialiser la sélection.

EVALUATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):
- Pour les femmes: 226 - l'âge.
- Pour les hommes: 220 - l'âge.
- Ajustement par rapport au niveau de pratique:
- Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.
- Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.
- Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.
- La FC max, en lien avec l'objectif:
- phase de récupération de la FC MAX
- entre 60% et 69% de la FC MAX => reprise en douceur
- entre 70% et 79% de la FC MAX => perte de poids
- entre 80% et 89% de la FC MAX => amélioration de l'endurance
- > 90 % FC MAX => amélioration de la performance

SURVEILLANCE DU RYTHME CARDIAQUE (AVEC UNE CEINTURE POUR CAPTER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE)

Pour information, la console est pourvue d'un récepteur de ceinture cardiaque analogique (ceinture non fournie à l'achat). Pour plus d'informations, merci de contacter votre magasin Decathlon.

SÉLECTION KM/MILES ET RÉGLAGE DU SON

1. Appuyez sur le bouton central OK et maintenez-le enfoncé plus de 3 secondes
- 2.1. Pour la sélection km/miles : sélectionnez l'unité, appuyez sur OK. Sélectionnez l'unité avec les boutons + et -.
- 2.2. Pour le réglage du son : sélectionnez snd, appuyez sur OK. Sélectionnez on/off avec les boutons - et +.
3. Pour valider, appuyez sur le bouton central OK ; la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.

PROGRAMMES

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

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

Par défaut le temps de pratique est de 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente). Ce temps est ajustable en appuyant sur les touches + ou -. Un carreau vertical = 1 niveau de résistance.

MODE «QUICK-START»



Bénéfice: Utilisation rapide.

Description : Il suffit de s'asseoir sur le vélo elliptique et de pédaler !

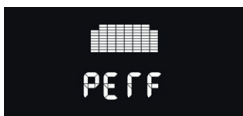
Programme «CAL»



Bénéfice: Perdre du poids.

Description: maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.

Programme «perf»

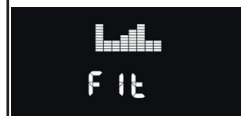


Bénéfice: Performance

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»



Bénéfice: être en forme.

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

Programme «musc»



Bénéfice: Tonification musculaire

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

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE

Calories brûlées en Kcal.

Fréquence cardiaque en battement par minute.

Vitesse en km/h (ou Mi/h) ou Distance.

1

2

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

4

5

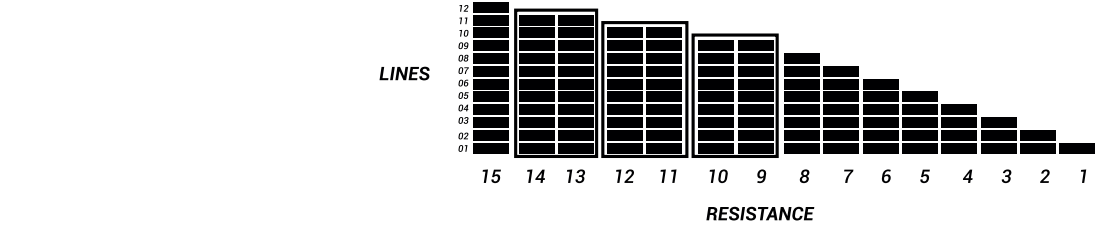
6

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).

Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort).

Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm).

Échelle d'intensité de l'effort :
La résistance est divisée en 15 niveaux visibles sur l'écran de résistance + et - et réglables avec les touches + et - de la console. Voici le nombre de lignes représentées pour chaque niveau de résistance :



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.
• la distance parcourue.
• votre vitesse moyenne.

Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer sur le bouton Retour .

DIAGNOSTICS DES ANOMALIES

CONSOLE

Votre console ne s'allume pas ou affiche «E2», «E3».
Merci de débrancher puis de vérifier les connexions que vous avez effectués au dos de la console et à l'intérieur du tube de potence.

CALORIES :

Le calcul prend en compte le niveau de résistance et la cadence (RPM).

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

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.

BRUIT :

• Vérifiez la stabilité du vélo elliptique et corrigez si besoin (voir paragraphe : RÉGLAGES).
• Vérifiez régulièrement que les molettes de réglages sont bien positionnées et bien vissées (voir paragraphe : RÉGLAGES).
• Vérifiez régulièrement que les vis d'assemblage sont bien vissées.

CONNEXION BLUETOOTH :

Vous pouvez connecter la console de votre appareil avec un smartphone ou une tablette uniquement avec l'application Domyos E Connected. Merci de vous référer au manuel prévu à cet effet.
Si le problème persiste, merci de contacter le service après vente Domyos (cf dernière page : service après vente).

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

PLUS D'INFORMATIONS

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

- Les FAQ (questions / réponses)
- Les conseils d'entretien
- Les vidéos tutorielles pour réparer votre produit
- Les pièces détachées disponibles pour votre produit
- Le formulaire de demande d'assistance.

PRESENTACIÓN

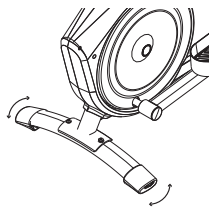
La bicicleta elíptica es una actividad excelente que aumenta tu capacidad cardiovascular y respiratoria mientras tonifica todo el cuerpo: glúteos, cuádriceps, gemelos, espalda, pecho, bíceps y abdominales. La función de pedaleo te permite mejorar el trabajo en los glúteos y la parte posterior de los muslos. La bicicleta elíptica es ideal para perder peso y moldear la figura cuando se combina con una dieta equilibrada. Este producto está equipado con un transmisor magnético para asegurar un pedaleo suave con mayor comodidad.

ALIMENTACIÓN AUTOMÁTICA

Este producto está equipado con un innovador sistema de alimentación automática, generado por una rueda de inercia dinamométrica. Por lo tanto, no es necesario suministrar electricidad para usarlo.

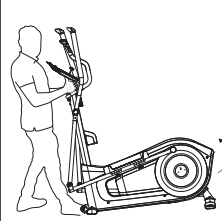
A partir de ahora, ¡la energía eres tú!

AJUSTES



En caso de que la bicicleta elíptica se vuelva inestable durante el uso, gira uno o ambos ajustadores de nivel hasta que la bicicleta elíptica se estabilice.

DESPLAZAMIENTO



Después de plegar el sistema y bloquear la rueda de transporte, quédate por detrás de la bicicleta elíptica y empujala por el asa o la pieza de plástico para moverla. Mantén la rueda en contacto con el suelo durante el movimiento.

CONSOLA

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



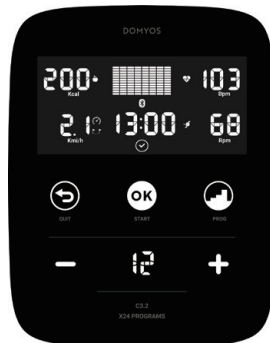
Botón central para encender la consola, confirmar las opciones e iniciar una sesión de ejercicios.



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) la configuración.

Parte trasera de la consola:

Commutador selector: Seleccione su tipo de máquina (VE, Ro, VM).

VE: Elíptica

VM: Bicicleta estática

RO: Máquina de remo

RESET: Restablece la selección.

EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

- Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.):
- Para las mujeres: 226 - edad.
- Para los hombres: 220 - edad.
- Ajuste en relación con el nivel de competencia:
- Añadir +10 para principiantes, personas no entrenadas.
- Restar respecto al siguiente cálculo básico para los que practican ocasionalmente.
- Subir -10 para los que practican con regularidad.
- La FC máx., vinculada al objetivo:
- fase de recuperación de la FC MAX
- entre el 60% y el 69% de la FC MÁX. => recuperación lenta
- entre el 70% y el 79% de la FC MÁX. => pérdida de peso
- entre el 80% y el 89% de la FC MÁX. => mejora de la resistencia
- > 90% FC MÁX. => Mejora del rendimiento

MONITORIZACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (CON UN CINTURÓN PARA CAPTURAR LA FRECUENCIA CARDÍACA)

Para más información, la consola está equipada con un sensor analógico de cinturón de frecuencia cardíaca (cinturón no suministrado con el producto). Para obtener más información, ponte en contacto con tu tienda Decathlon.

SELECCIÓN DE KM/MILLAS Y AJUSTE DE SONIDO

1. Mantén pulsado el botón OK central durante más de 3 segundos.
- 2.1. Para la selección de km/millas: selecciona la unidad y pulsa OK. Selecciona la unidad con los botones + y -.
- 2.2. Para el ajuste de sonido: selecciona snd y pulsa OK. Selecciona encendido/apagado con los botones - +.
3. Confirma pulsando el botón OK central. La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

PROGRAMAS

- En la pantalla de inicio, selecciona el menú del programa pulsando el botón programa.
- Desplázate por los programas pulsando los botones + o - y selecciona uno pulsando el botón OK.
- Ajusta el tiempo de entrenamiento con los botones + o - y después confirma con el botón OK.
- Puede comenzar su sesión.
- Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -.
- Cuando dejes de pedalear, la bicicleta elíptica se detendrá y el tiempo parpadeará.
- Para reanudar la sesión, vuelve a pedalear.
- Para detener la sesión antes del final, deja de pedalear; cuando la elíptica se detenga, pulsa el botón Atrás.
- Para apagar la consola debes estar en la pantalla de inicio.
- Luego, mantén pulsado el botón Atrás.
- La consola se apaga automáticamente después de unos 2 minutos de inactividad.

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

De manera predeterminada, el tiempo de entrenamiento es de 30 minutos (excepto en el «Inicio rápido» donde se incrementa el tiempo). Este tiempo se puede ajustar pulsando las teclas + o -. Un cuadrado vertical = 1 nivel de resistencia.

MODO DE INICIO RÁPIDO



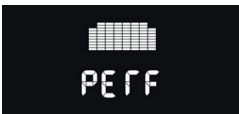
Beneficio: uso rápido.
Descripción: ¡Simplemente siéntate en la bicicleta elíptica y ponte en marcha!

Programa «CAL»



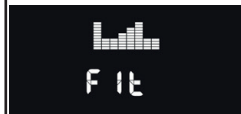
Beneficio: pérdida de peso.
Descripción: manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento. Consejo: si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.

Programa «Perf»



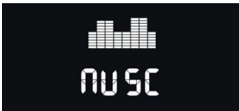
Beneficio: rendimiento
Descripción: intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular importante.
Idealmente, debes mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias menores son las fases de recuperación.

Programa «FIT»:



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

Programa «musc»



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

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN

Calorías quemadas en Kcal.

1

Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.

2

Distancia en km/h (o Mi/h).

3

4

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).

5

Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo).

6

Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm).

000 Kcal

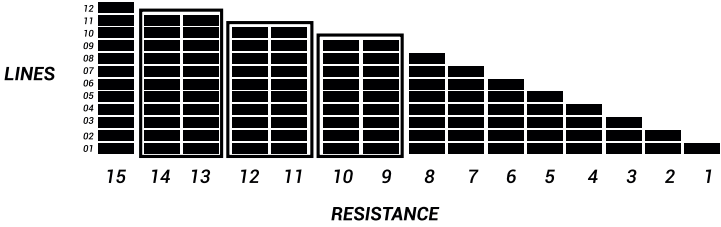
000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

Escala de intensidad del esfuerzo:
La resistencia se divide en 15 niveles visibles en la pantalla de resistencia + y -, y se ajusta con las teclas + y - en la consola. Aquí está el número de líneas representadas para cada nivel de resistencia:



RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el periodo de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:
la frecuencia cardíaca media (si tienes un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión)

- el número estimado de calorías quemadas;
- la distancia recorrida.
- la velocidad media;

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Consola

Tu consola no se enciende o muestra «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.

CALORÍAS:

El cálculo tiene en cuenta el nivel de resistencia y la cadencia (RPM).

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

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.

RUIDO:

- Comprueba la estabilidad de la elíptica y corrígela si es necesario (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste están colocadas y apretadas correctamente (ver el párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que los tornillos de montaje estén apretados.

CONEXIÓN BLUETOOTH:

Puedes conectar la consola de tu dispositivo a un teléfono inteligente o tableta solo con la aplicación Domyos E Connected. Consulta el manual incluido para este propósito.
Si el problema persiste, ponte en contacto con el servicio posventa de Domyos (consulta la última página: servicio posventa).

Conéctese a <http://www.supportdecathlon.com/> seleccione su producto y descubra::

MÁS INFORMACIÓN

Conéctese a <http://www.supportdecathlon.com/> seleccione su producto y descubra::

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

PRÄSENTATION

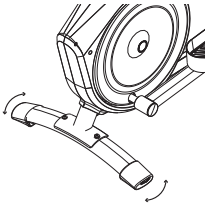
Das Crosstraining ist eine ausgezeichnete sportliche Betätigung zur Erhöhung der kardiovaskulären und respiratorischen Kapazität bei gleichzeitiger Stärkung der gesamten Körpermuskulatur: Gesäßmuskeln, Quadrizeps, Waden, Rücken, Brust, Bizeps und Bauchmuskeln. Die Pedalfunktion ermöglicht das gezielte Training der Gesäßmuskeln und der Oberschenkelrückseite. Das Crosstraining ist ideal, um das Gewicht zu reduzieren und hat in Kombination mit einer ausgewogenen Ernährung eine straffende Wirkung. Dieses Produkt ist mit einem magnetischen Sender ausgerüstet, um ein flüssiges Treten für einen höheren Komfort zu gewährleisten.

EIGENVERSORGUNG

Dieses Produkt ist mit einem innovativen System zur elektrischen Eigenversorgung über ein Drehmoment-Schwungrad ausgestattet. Ein Anschluss an die Netzversorgung ist somit überflüssig.

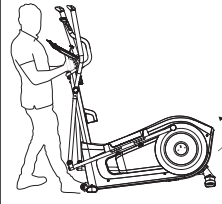
Jetzt liefern Sie die Energie!

EINSTELLUNGEN



Wenn der Crosstrainer während der Verwendung instabil wird, drehen Sie einen der beiden Höhenversteller, bis sich der Crosstrainer stabilisiert.

VERSCHIEBEN



Nach dem Zusammenklappen des Systems und der Verriegelung des Transportrads stellen Sie sich hinter das Produkt und bewegen es mit dem Griff oder dem Kunststoffteil zum Bewegen des Ellipsentrainers. Achten Sie darauf, dass das Rad beim Bewegen auf dem Boden bleibt.

KONSOLE

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



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



Im Menü für die Programmauswahl navigieren.



Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.



Tretkraft einstellen (erhöhen oder verringern) Parameter einstellen (erhöhen oder verringern).

Rückseite der Konsole:

Auswahlschalter: Wählen Sie Ihren Gerätetyp (VE, Ro, VM).

VE: Elliptischer Crosstrainer

VM: Heimtrainer

RO: Rudergerät

RESET: Setzen Sie die Auswahl zurück.

MESSUNG DER HERZFREQUENZ

- Berechnung der maximalen Herzfrequenz (max. HF):
- Für Frauen: $226 - \text{das Alter}$.
- Für Männer: $220 - \text{das Alter}$.
- Einstellung mit Bezug auf das Leistungsniveau:
- +10 für Einsteiger, untrainierte Personen.
- Für Freizeitsportler gilt die nachstehende Berechnungsgrundlage.
- 10 für regelmäßige Sportler.
- Die max. Herzfrequenz (FC max.) in Verbindung mit einem Ziel:
- Erholungsphase nach der MAX HF
- zwischen 60% und 69% der MAX HF => sanfte Übung
- zwischen 70% und 79% der MAX HF => Gewichtsverlust
- zwischen 80% und 89% der MAX HF => verbessert die Ausdauer
- > 90 % MAX HF => verbessert die Leistung

ÜBERWACHUNG DER HERZFREQUENZ (MIT EINEM GURT ZUR ERFASSUNG DER HERZFREQUENZ)

Hinweis: Die Konsole ist mit einem Empfänger für einen analogen Herzfrequenzmesser ausgestattet (der Gurt ist im Lieferumfang nicht enthalten). Weitere Informationen erhalten Sie in Ihrem Decathlon-Fachhandel.

WAHL ZWISCHEN KM/MILES UND LAUTSTÄRKENREGELUNG

- Die mittlere OK-Taste drücken und länger als 3 Sekunden lang gedrückt halten
1. Wahl zwischen km/miles: Einheit wählen, OK drücken. Einheit mit den - + Tasten wählen.
2. Für die Lautstärkenregelung: snd wählen, OK drücken. Ein/Aus mit den - + Tasten wählen.
- Durch Drücken der mittleren OK-Taste bestätigen, auf der Konsole erscheint automatisch der Startbildschirm.

PROGRAMME

- Wählen Sie auf dem Startbildschirm das Programm-Menü und drücken Sie dazu die Programmtaste.
- Durch Drücken der Tasten + oder - können Sie die Programme auf- oder abrollen und durch Drücken der OK-Taste ein Programm auswählen.
- Stellen Sie die Trainingsdauer mithilfe der Tasten + oder - ein und validieren Sie die Einstellung durch Drücken der OK-Taste.
- Sie können die Trainingseinheit starten.
- Zum Verstellen der Pedalkraft drücken Sie die Tasten + oder -
- Wenn Sie aufhören, die Pedale zu treten, hält der Crosstrainer an und die Zeitanzeige blinkt.
- Um die Trainingseinheit wiederaufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
- Um die Trainingseinheit vor dem Ende zu unterbrechen; hören Sie auf, in die Pedale zu treten Wenn der Crosstrainer anhält, drücken Sie die Back-Taste (Zurück).
- Um die Konsole auszuschalten, müssen Sie sich auf dem Startbildschirm befinden.
- Anschließend drücken Sie lange auf die Zurück-Taste.
- Die Konsole erlischt automatisch nach ungefähr 2 minutes der Inaktivität.

BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

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

QUICK-START-MODUS



Vorteil: Schnelle Nutzung.

Beschreibung: Setzen Sie sich auf den Crosstrainer und treten Sie in die Pedale!

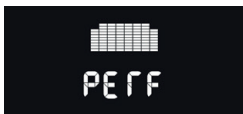
Programm „CAL“



Vorteil: Gewicht verlieren.

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

Programm „Perf“

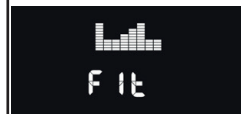


Vorteil: Leistung

Beschreibung: Intensivtrainingsintervalle, um Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern.

Im Idealfall behalten Sie während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus bei. Ein geringer Widerstand entspricht den Erholungsphasen.

Programm „FIT“



Vorteil: Fitness.

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

Programm „musc“



Vorteil: Stärkung der Muskelkraft

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

BILDSCHIRM WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

Verbrannte Kalorien in Kcal.

1

Herzfrequenz in Schlägen pro Minute .

2

Wegstrecke in km (oder Mi).

3

4

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

5

Widerstandsstufe (Maß für die Intensität der Belastung).

6

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

000 Kcal .1

000 Bpm .2

000 Kmi/h .3

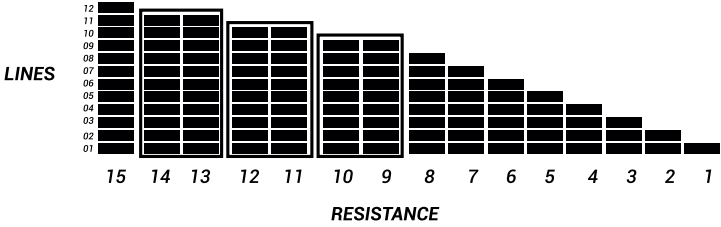
00:00 .4

000 Rpm .6

.5

✓

Skala des Belastungsmessers:
Der Widerstand wird in 15 auf dem Display erscheinenden Stufen angezeigt und kann mit den Tasten + und – auf der Konsole eingestellt werden. Hier sehen Sie die Anzahl der Linien, die für die Darstellung der einzelnen Widerstandsstufen verwendet werden:



LEISTUNGSÜBERBLICK

Der Überblick über Ihre Leistung erscheint automatisch am Ende der Trainingseinheit während der 2-minütigen Erholungsphase. Sie sehen:
Ihre durchschnittliche Herzfrequenz (sofern Sie während der Trainingseinheit einen analogen, nicht codierten Herzfrequenzmesser getragen haben).
• Eine geschätzte Anzahl verbrannter Kalorien.
• Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit.
• Zurückgelegte Distanz.

Um die Anzeigen Ihrer Leistungen vor dem Ende abzubrechen, drücken Sie die Rücksetztaste. ↺

DIAGNOSE DER ANOMALIEN

Konsole
Die Konsole lässt sich nicht einschalten oder zeigt „E2“, „E3“ an.
Trennen Sie den Heimtrainer vom Netz und prüfen Sie die Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole und im Rohr des Vorbaus.

KALORIEN:
Bei der Berechnung werden der Widerstand und der Rhythmus (U/min) berücksichtigt.

MESSUNG DER HERZFREQUENZ:
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.

GERÄUSCHPEGEL:
• Prüfen Sie die Stabilität des Crosstrainers und stabilisieren Sie ihn bei Bedarf (siehe Abschnitt: EINSTELLUNGEN).
• Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Einstellschrauben ordentlich positioniert und festgeschraubt sind (siehe Abschnitt :EINSTELLUNGEN).
• Vergewissern Sie sich regelmäßig, dass die Montageschrauben festgeschraubt sind.

BLUETOOTH-VERBINDUNG:
Sie können die Konsole Ihres Geräts nur mit einem Smartphone verbinden, auf dem die Anwendung Domyos E Connected installiert wurde. Bitte ziehen Sie dazu das entsprechende Handbuch zu Rate.
Wenn das Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst bei Domyos (siehe letzte Seite der :Kundendienstbroschüre).

Melden Sie sich auf <http://www.supportdecathlon.com/> an, wählen Sie Ihr Produkt und finden Sie es:

WEITERE INFORMATIONEN

- Melden Sie sich auf <http://www.supportdecathlon.com/> an, wählen Sie Ihr Produkt und finden Sie es:
- Häufig gestellte Fragen
 - Pflegehinweise
 - Übungsvideos mit einer Reparaturanleitung
 - Für Ihr Produkt verfügbare Ersatzteile
 - Das Kundendienstformular.

PRESENTAZIONE

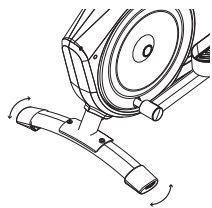
L'ellittica è un'eccellente attività che aumenterà la capacità respiratoria e cardiovascolare, tonificando contemporaneamente l'intero corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, schiena, petto, bicipiti e addominali. La funzione pedalata consente di potenziare il lavoro sui glutei e sul retro delle cosce. L'ellittica è ideale per perdere peso e per snellire la linea, insieme a una dieta equilibrata. Questo prodotto è dotato di trasmissione magnetica per un ottimo comfort di pedalata senza strattoni.

AUTO-ALIMENTAZIONE

Questo prodotto è dotato di un sistema di autoalimentazione elettrica innovativo, generato da una ruota inerziale dinamometrica. Non occorre quindi fornirgli energia elettrica per utilizzarlo.

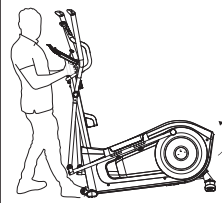
Ora l'energia siete voi!

REGOLAZIONI



Nel caso in cui l'ellittica dovesse diventare instabile durante l'uso, ruotare uno o entrambi i regolatori di livello fino a stabilizzarla.

SPOSTAMENTO



Per spostare l'ellittica, dopo avere ripiegato il sistema e bloccato la ruota di trasporto, porsi dietro il prodotto e spingerlo per la maniglia o la parte in plastica. Durante lo spostamento, tenere la ruota a contatto con il pavimento.

CONSOLE

La console propone varie funzioni per arricchire la vostra pratica. Troverete qui sotto tutte le indicazioni per utilizzarle facilmente.



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



Per navigare nel menu di scelta del programma.



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



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

Retro della console:

Selettore: selezionare il tipo di macchina (VE, Ro, VM).

VE: Ellittica

VM: cydette

RO: vogatore

RESET: azzerare la selezione.

VALUTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

• Calcolo della frequenza cardiaca massima (FC max):

• Per le donne: 226 - l'età.

• Per gli uomini: 220 - l'età.

• Regolazione secondo il livello di allenamento:

• Aggiungere +10 per principianti, persone non allenate.

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

• Togliere -10 per i praticanti regolari.

• La FC max in rapporto all'obiettivo:

• fase di recupero della FC MAX

• tra il 60% e il 69% della FC MAX => ripresa lenta

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

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

• > 90% FC MAX => aumento delle prestazioni

MONITORAGGIO FREQUENZA CARDIACA (CON UNA CINTURA PER RILEVARE LA FREQUENZA CARDIACA)

Per informazione, la console è dotata di un ricevitore per cintura cardiofrequenzimetrica analogica (cintura non fornita all'acquisto). Per maggiori informazioni, rivolgersi al proprio negozio Decathlon.

SELEZIONE DI KM/MIGLIA E IMPOSTAZIONE DEL SUONO

1. Premere e tenere premuto il pulsante centrale OK per più di 3 secondi

2.1. Per la selezione di km/miglia: selezionare unità, premere OK. Selezionare l'unità con i tasti - +.

2.2. Per impostazione del suono: selezionare snd, premere OK. Selezionare on/off con i tasti - +.

3. Confermare premendo il tasto centrale OK, la console mostrerà automaticamente la schermata iniziale.

PROGRAMMI

• Nella homepage, selezionare il menu programmi premendo il pulsante programma

• Fare scorrere i programmi premendo i pulsanti + o - poi selezionare premendo il pulsante OK

• Regolare la durata dell'esercizio utilizzando i pulsanti + o - poi confermare premendo il pulsante OK

• Potete iniziare la seduta.

• Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o -

• Quando si smette di pedalare, l'ellittica si arresta e il tempo lampeggia.

• Per riprendere la sessione, rimettersi a pedalare.

• Per interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare; quando l'ellittica si arresta, premere il pulsante Back.

• Per spegnere la console occorre trovarsi sulla homepage.

• Quindi premere a lungo il pulsante Indietro.

• La console si spegne automaticamente dopo 2 minutes circa di inattività.

DESCRIZIONE DEI PROGRAMMI

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

MODALITÀ «QUICK-START»



Vantaggio: Utilizzo rapido.

Descrizione: Basta salire sull'ellittica e pedalare!

Programma «CAL»



Vantaggio: Perdita di peso.

Descrizione: Doppio plateau a bassa intensità, mantenere un ritmo abbastanza rapido per tutta la sessione d'allenamento. Consiglio: È preferibile tenere le mani fisse durante lo sforzo.

Programma «perf»

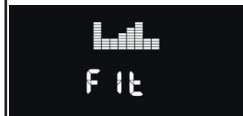


Vantaggio: Prestazioni

Descrizione: Intervalli ad alta intensità per migliorare la vostra resistenza con un elevato sforzo muscolare.

Idealmente, occorre mantenere lo stesso ritmo per l'intera sessione. Le resistenze inferiori sono fasi di recupero.

Programma «FIT»



Vantaggio: tenersi in forma.

Descrizione: 2 picchi di sforzo inclusi in una sequenza di sforzi che comprende una fase progressiva e una decrescente.

Programma «musc»



Vantaggio: Tonificazione

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

A SCHERMO DURANTE LA SESSIONE

Calorie bruciate in kcal.

1

Frequenza cardiaca in battiti al minuto .

2

Distanza in km (o Mi).

3

000

Kcal

1

000

Bpm

2

000

Kmi/h

3

00:00

4

000

Rpm

6

5

4

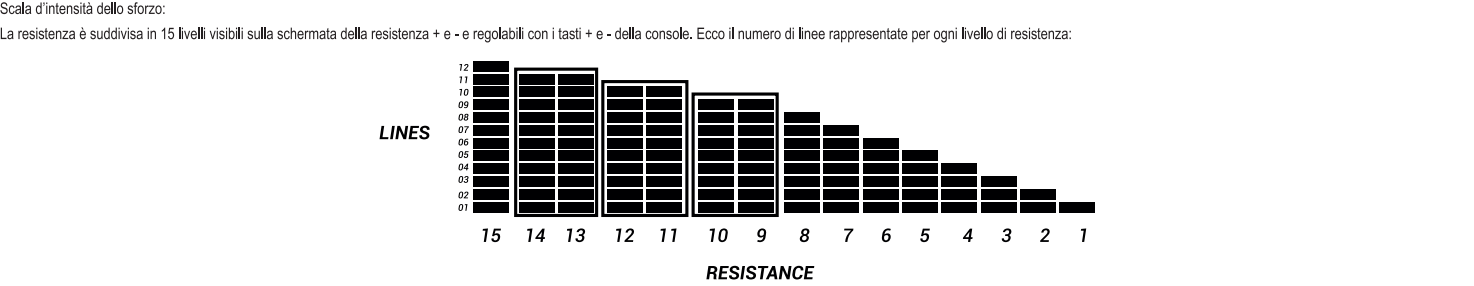
Tempo rimanente prima della fine di sessione (o tempo trascorso dall'inizio della sessione, nel caso di una sessione ad avvio rapido).

5

Livelli di resistenza (scala di intensità dello sforzo).

6

Numero di giri dei pedali al minuto (o rpm).



RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI

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

la frequenza cardiaca media (se durante la sessione si è indossata una cintura cardiofrequenzimetrica di tipo analogico non codificata).

- una stima del numero di calorie bruciate.
- la velocità media.
- la distanza percorsa.

Per chiudere il riepilogo delle prestazioni prima della fine, premere il pulsante Indietro.

RICERCA E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Console

La console non si accende o mostra «E2», «E3».

Staccare la spina e verificare i collegamenti effettuati sul retro della console e all'interno del tubo del braccio di supporto.

CALORIE:

Il calcolo tiene conto del livello di resistenza e della cadenza (RPM).

MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA:

- 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.
- RUMORE:
- Verificare la stabilità dell'ellittica e, se necessario, correggerla (vedere il paragrafo: REGOLAZIONI).
 - 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 .

CONNESSIONE BLUETOOTH :

La console dell'apparecchio può essere connessa a uno smartphone o a un tablet solo con la app Domyos E Connected. Consultare l'apposito manuale.

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

Collegatevi a <http://www.supportdecathlon.com/> selezionate il vostro prodotto e ritrovate la strada:

MAGGIORI INFORMAZIONI

Collegatevi a <http://www.supportdecathlon.com/> selezionate il vostro prodotto e ritrovate la strada:

- Le FAQ (domande / risposte)
- I consigli per la manutenzione
- I video tutorial per riparare il prodotto
- I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto
- Il modulo di richiesta d'assistenza.

PRESENTATIE

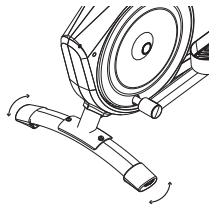
trainen op een crosstrainer is een uitstekende activiteit die uw bloedcirculatie en ademhaling zal verbeteren en uw hele lichaam steviger maakt: bilspieren, quadriceps, kuit, rug, borst, biceps en buikspieren. De pedaalfunctie zorgt voor extra nadruk op de billen en de achterkant van de dijen. De crosstrainer is ideaal om gewicht te verliezen en uw figuur te verbeteren in combinatie met een evenwichtige voeding. Dit product is uitgerust met een magnetische zender om soepel trappen met meer comfort te waarborgen.

ZELFVOEDEND

Dit product is uitgerust met een innovatief elektrisch zelfvoedingssysteem, opgewekt door een dynamometrisch vliegwiel. U hoeft het dus niet op elektriciteit aan te sluiten om het te gebruiken.

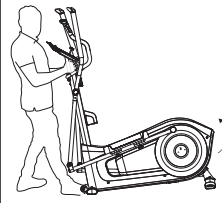
U levert zelf de energie!

INSTELLINGEN



Als de crosstrainer onstabiel wordt tijdens gebruik, kunt u één of beide afstelmechanismen verstellen tot de crosstrainer stabiel staat.

VERPLAATSEN



Blijf, na inklappen van het systeem en vergrendelen van het transportwiel, achter het product staan en duw het aan de handgreep of het kunststof deel om de elliptische trainer te verplaatsen. Zorg tijdens het verplaatsen dat het wiel contact met de grond houdt.

CONSOLE

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



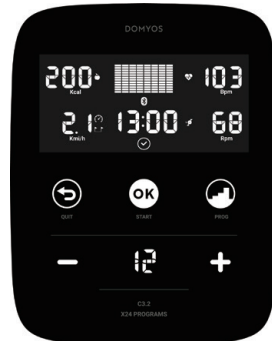
Middenknop om de console aan te zetten, uw keuzes te bevestigen, een trainingssessie te starten.



Navigeren in het keuzeprogrammamenu.



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



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

Achterkant van de console:

Keuzeschakelaar: Kies uw machinetype (VE, Ro, VM).

VE: Elliptisch

VM: Hometrainer

RO: Roeimachine

RESET: Reset de selectie.

BEOORDELING VAN DE HARTSLAG

- Berekenen van de maximale hartslag (FC max):
- Voor dames: 226 - leeftijd
- Voor heren: 220 - leeftijd
- Afstellen afhankelijk van de oefening:
- +10 toevoegen voor beginners en niet-getrainde personen.
- Gebruik de bovenstaande formule voor onregelmatige beoefenaars.
- 10 aftrekken voor regelmatige beoefenaars.
- De max HF, naargelang de doelstelling:
- Herstelfase van de maximale hartslag
- tussen 60% en 69% van de maximale hartslag => zacht herstel
- tussen 70% et 79% van de maximale hartslag => gewichtsverlies
- tussen 80% et 89% van de maximale hartslag => verbetering van het uithoudingsvermogen
- > 90 % van de maximale hartslag => verbetering van de prestatie

HARTSLAGMETER (MET EEN HARTSLAGMETER OM DE HARTFREQVENTIE TE METEN)

Ter informatie, de console is uitgerust met een ontvanger voor een analoge hartslagmeterriem (riem niet meegeleverd bij aankoop). Neem voor meer informatie contact op met uw Decathlon-winkel.

KM/MIJLESELECTIE EN GELUIDSINSTELLING

- Druk de centrale knop OK in en houd ingedrukt gedurende meer dan 3 seconden
1. Voor km/mijlselectie: Kies eenheid en druk op OK. Kies de eenheid met de - + knoppen.
2. Voor geluidsinstelling: Kies geluid en druk op OK. Kies on/off met de - + knoppen.
- Bevestig door op de centrale toets OK te drukken, de console zal automatisch het startscherm weergeven.

PROGRAMMA'S

- Selecteer op het startscherm het menu programma's door op de programmaknop te drukken
- Laat de programma's voorbij lopen door op de knop + of - te drukken en selecteer een programma met de knop OK
- Regel de trainingstijd met de knop + of - en bevestig door op de knop OK te drukken
- U kunt beginnen met uw sessie.
- Om de trekkracht bij te stellen, drukt u op de knoppen + of -
- Als u stopt met trappen pauzeert de crosstrainer en knippert de tijd.
- Om de sessie voort te zetten begint u weer met fietsen.
- Stop met trappen om de sessie voor het einde te stoppen; druk, als de crosstrainer stopt, op de knop Terug/Back.
- Om de console uit te zetten moet deze op het startscherm staan.
- Vervolgens drukt u lang op de knop Retour.
- De console zal automatisch uitgaan na ongeveer 2 minutes van niet-gebruik.

BESCHRIJVING VAN DE PROGRAMMA'S

Standaard is de trainingstijd 30 minuten (behalve bij "Quick-Start" waar de tijd optelt). De tijd is in te stellen door op de knop + of - te drukken. Een verticaal blok = 1 weerstandsniveau.

"SNELLE START" MODUS



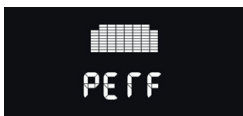
Voordeel: Snel in gebruik.
Beschrijving: Ga gewoon op de crosstrainer zitten en fiets!

Programma "CAL"



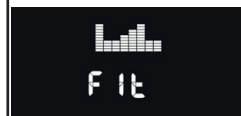
Voordeel: Gewicht verliezen.
Beschrijving: Dubbele snelheid met laag weerstandsniveau, houd een vrij snel ritme aan tijdens de trainingssessie. Advies: Houd de handen tijdens de inspanning bij voorkeur stil.

Programma "perf"



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

Programma "FIT"



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

Programma "musc"



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

Verbrande calorieën in Kcal.

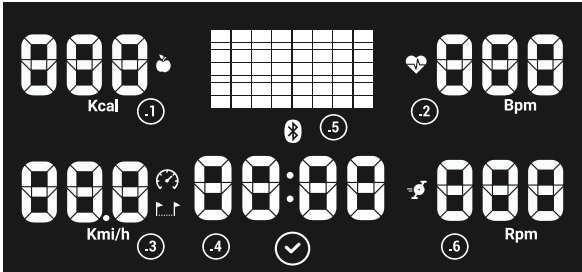
1

Hartslagfrequentie in slagen per minuut

2

Afstand in kilometers (of mijlen)

3



Resterende tijd tot het einde van de sessie (of totale tijd vanaf het begin van de sessie, in geval van een sessie met snelle start).

4

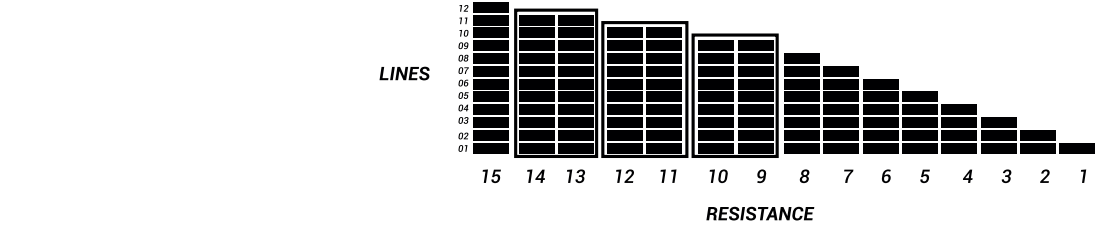
Weerstandsniveau (niveau van inspanning).

5

Aantal pedaalslagen per minuut (of rpm).

6

Inspanningsschaal:
De weerstand ins verdeeld over 15 niveaus weergegeven op het + en - weerstandsscherm, en aan te passen met de + en - knoppen op de console. Dit is het aantal regels voor elk weerstandsniveau:



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 ziet u:
uw gemiddelde hartslag (als u gedurende de sessie een analoge, niet gecodeerde hartslagmeter droeg).
• een schatting van het aantal verbande calorieën.
• uw gemiddelde snelheid.
• de afgelegde afstand.

Om uw prestatie-overzicht voor het einde uit te schakelen, drukt u op de knop retour.

PROBLEEMDIAGNOSE

Console

De console gaat niet aan of er verschijnt "E2", "E3".
Haal de stekker uit het stopcontact en controleer de aansluitingen achterop de console en aan de binnenkant van de stuurstang.

CALORIEËN:

In de berekening wordt gerekend met het weerstandsniveau en de cadans (RPM).

METING VAN DE HARTFREQUENTIE:

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.

GELUID:
• Controleer de stabiliteit van de crosstrainer en corrigeer deze indien nodig (zie paragraaf: INSTELLINGEN).
• Controleer regelmatig of de draaiknoppen voor het afstellen goed zijn afgesteld en goed zijn vastgeschroefd (zie paragraaf: INSTELLINGEN).
• Controleer regelmatig of alle montageschroeven goed zijn aangedraaid .

BLUETOOTHAANSLUITING:

U kunt de console van uw apparaat aansluiten op uw smartphone of tablet als u hier de applicatie Domyos E Connected op gedownload heeft. Raadpleeg de hiervoor de betreffende handleiding.
Neem, als het probleem blijft bestaan, contact op met de klantenservice van Domyos (zie laatste pagina: klantenservice).

Log in op <http://www.supportdecathlon.com/> en selecteer uw product:

MEER INFORMATIE:

Log in op <http://www.supportdecathlon.com/> en selecteer uw product:
• Vragen en antwoorden (FAQ)
• Onderhoudstips
• Video's over het repareren van uw product
• Verkrijgbare losse onderdelen voor uw product
• Formulier voor het vragen van hulp.

APRESENTAÇÃO

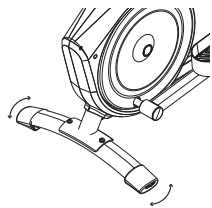
o treino na bicicleta elíptica é uma excelente atividade que ajuda a aumentar a capacidade cardiovascular e respiratória enquanto tonifica todo o corpo: glúteos, quadríceps, vitélos, costas, peito, bíceps e abdominais. A função pedalar permite intensificar o treino nas nádegas e na parte traseira das coxas. A bicicleta elíptica é ideal para perder peso e aperfeiçoar o corpo quando combinada com uma dieta equilibrada. Este produto está equipado com um transmissor magnético para pedalar confortavelmente e harmoniosamente.

AUTOALIMENTAÇÃO

Este produto está equipado com um sistema de autoalimentação elétrica inovador, gerado por uma roda de inércia dinamoétrica. Isto significa que não é necessário ligá-la à eletricidade para a utilizar.

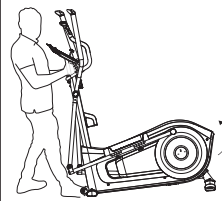
A energia é gerada por si!

AJUSTES



Se a bicicleta elíptica ficar instável durante a utilização, rode um ou os dois reguladores de nível até estabilizar a bicicleta elíptica.

DESLOCAÇÃO



Após dobrar o sistema e bloquear a roda de transporte, posicione-se na parte traseira do produto e empurre o mesmo pela pega ou parte plástica para mover a bicicleta elíptica. Mantenha a roda em contacto com o chão durante o movimento.

CONSOLA

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



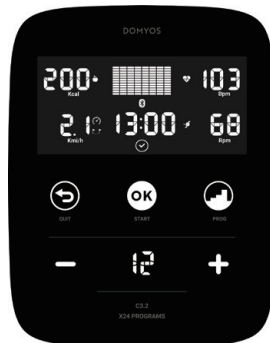
Botão central para iluminar a consola, validar as suas escolhas e iniciar uma sessão de treino.



Navegar no menu de 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.

Parte traseira da consola:

Interruptor selector: Seleccione o seu tipo de máquina (VE, Ro, VM).

VE: Elíptico

VM: Exercício de bicicleta

RO: Máquina de Remo

RESET: Reiniciar a selecção.

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):
- Para as mulheres: $226 - \text{idade}$
- Para os homens: $220 - \text{idade}$
- Ajuste de acordo com o nível de prática:
- Ajustar +10 para os iniciantes e pessoas não praticantes.
- Seguir o cálculo de base apresentado abaixo para os praticantes ocasionais.
- Retirar -10 para os praticantes regulares.
- A FC max em relação ao objetivo:
- fase de recuperação da FC MAX
- entre 60% e 69% da FC MAX => recuperação suave
- entre 70% e 79% da FC MAX => perda de peso
- entre 80% e 89% da FC MAX => melhoria da resistência
- > 90% FC MAX => melhoria do desempenho

MONITORIZAÇÃO DO RITMO CARDÍACO (COM UM CINTO PARA CAPTAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA)

Para obter informações, a consola contém um recetor de cinto de frequência cardíaca analógico (cinto não fornecido aquando da compra). Para obter mais informações, contacte a sua loja Decathlon.

SELEÇÃO DE KM/MILHAS E DEFINIÇÕES DE SOM

1. Mantenha premido o botão central OK durante mais de 3 segundos
- 2.1. Para a seleção de km/milhas: Seleccione a unidade e prima OK. Seleccione a unidade utilizando os botões - e +.
- 2.2. Para as definições de som: Seleccione som e prima OK. Seleccione ligar/desligar utilizando os botões - e +.
3. Confirme a unidade seleccionada, premindo o botão central OK. A consola irá regressar automaticamente ao ecrã inicial.

PROGRAMAS

- No ecrã inicial, seleccione o menu de programas premindo o botão de lista de programas
- Percorra os programas premindo os botões + ou - e depois seleccione um programa premindo o botão OK
- Defina o tempo de prática utilizando os botões + ou - e depois confirme premindo o botão OK
- Pode começar a sua sessão.
- Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões + ou -
- Quando parar de pedalar, a bicicleta elíptica para e o tempo fica intermitente.
- Para retomar a sessão, recomece a pedalar.
- Para interromper a sessão antes do fim, pare de pedalar; quando a bicicleta elíptica parar, prima o botão Back (Voltar)
- Para desligar a consola, deve estar a ser apresentado o ecrã inicial.
- De seguida, mantenha premido o botão para retroceder.
- A consola apaga-se automaticamente após cerca de 2 minutos de inatividade.

DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

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

MODO «QUICK-START»



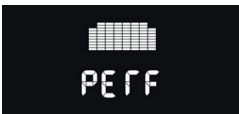
Objetivo: início rápido.
Descrição: Basta sentar-se na bicicleta elíptica e pedalar!

Programa «CAL»



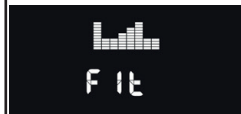
Objetivo: perda de peso.
Descrição: plano duplo de baixa intensidade. Manter um nível rápido durante toda a sessão de exercício. Sugestão: se possível, mantenha as mãos na posição correta durante o exercício.

Programa «perf»



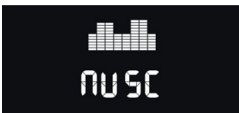
Objetivo: desempenho
Descrição: intervalos de alta intensidade para melhorar a resistência. Envolvem uma elevada carga muscular.
Idealmente, deve manter o mesmo ritmo ao longo de toda a sessão. As resistências mais baixas destinam-se a fases de recuperação.

Programa «FIT»



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

Programa «musc»



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

ECRÃ DURANTE A SESSÃO

Calorias gastas em kcal.

1

Frequência cardíaca em batimentos por minuto.

2

Distância em Km (ou Mi).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).

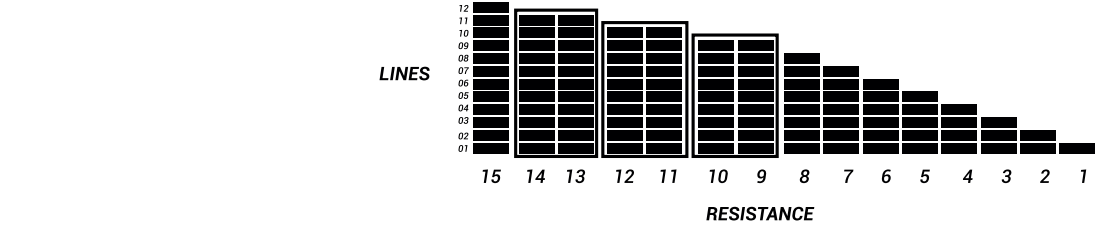
5

Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço).

6

Número de rotações por minuto (ou rpm).

Escala de intensidade:
a resistência está dividida em 15 níveis visíveis no ecrã de resistência «+» e «-», podendo ser definida com os botões «+» e «-» da consola. Em seguida, é apresentado o número de linhas para cada nível de resistência:



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 distância percorrida.
- a sua velocidade média.

No final, para parar o resumo do seu desempenho, prima o botão para retroceder.

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Consola

A consola não liga ou apresenta a mensagem «E2», «E3».

Desligue a consola e, em seguida, verifique as ligações efetuadas na parte posterior da consola e no interior do tubo de direção.

CALORIAS:

o cálculo considera o nível de resistência e o ritmo (RPM).

MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA:

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.

RUÍDO:

- Verifique a estabilidade da bicicleta elíptica e efetue qualquer correção, se necessário (consulte o parágrafo: REGULAÇÃO).
- Verifique regularmente se as rodas de ajuste estão corretamente colocadas e aparafusadas (ver secção: REGULAÇÃO).
- Verifique regularmente se os parafusos de montagem estão bem aparafusados .

LIGAÇÃO BLUETOOTH:

Pode ligar simplesmente a consola do seu equipamento a um smartphone ou tablet com a aplicação Domyos E Connected. Consulte o manual para esse efeito.

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

Inicie a sessão em <http://www.supportdecathlon.com/> seleccione o seu produto e encontre-o:

MAIS INFORMAÇÕES

Inicie a sessão em <http://www.supportdecathlon.com/> seleccione o seu produto e encontre-o:

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

PREZENTACJA

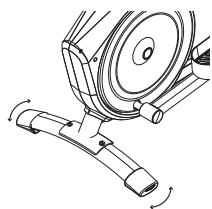
Trenażer eliptyczny to doskonały przyrząd poprawiający zdolność układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, jednocześnie ujędrniając mięśnie: pośladki, mięśnie czworogłowe, łydki, plecy, klatka piersiowa, biceps i abs. Funkcja pedalowania daje możliwość położenia nacisku na pracę pośladków i tylnej części ud. Trenażer eliptyczny, w połączeniu ze zrównoważoną dietą, pomaga skutecznie zmniejszyć masę ciała i poprawić sylwetkę. Produkt wyposażony jest w napęd magnetyczny, zapewniający duży komfort pedalowania bez szarpnięć.

AUTOZASILANIE

To urządzenie jest wyposażone w innowacyjny system autozasilania, napędzany za pomocą przetwornika momentu obrotowego. Nie trzeba więc podłączać go do zasilania elektrycznego.

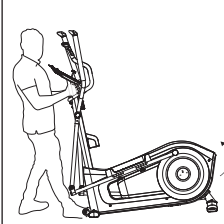
Napędza go ruch użytkownika.

USTAWIENIA



Jeżeli w trakcie użytkowania rower eliptyczny utraci stabilność, należy użyć jednego lub dwóch regulatorów poziomu w celu przywrócenia stabilizacji.

PRZEMIESZCZENIE



Po złożeniu systemu i zablokowaniu kółka transportowego stań z tyłu produktu i popchnij go za uchwyt lub plastikową część, aby przesunąć rower eliptyczny. Podczas ruchu utrzymuj koło w kontakcie z podłożem.

KONSOLA

Konsola oferuje liczne funkcje pozwalające na urozmaicenie ćwiczeń. Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.



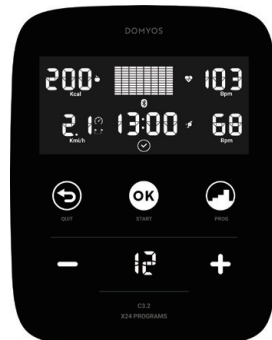
Główny przycisk służy do włączania konsoli, potwierdzania wyboru i uruchamiania treningu.



Nawigacja w menu wyboru programu



Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.



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

Przycisk Wstecz na pulpicie:

Przełącznik selektora: Wybierz typ maszyny (VE, Ro, VM).

VE: Eliptyk

VM: Rower treningowy

RO: Wioślarz

RESET: resetowanie wyboru.

POMIAR TĘTNA

- Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKŚ.).
- Kobiety: 226 - wiek.
- Mężczyźni: 220 - wiek.
- Dostosowanie do poziomu kondycji:
- Dla osób początkujących lub niewytrenowanych należy dodać +10.
- W przypadku ćwiczeń nieregularnych należy pozostawić wyliczenie podstawowe.
- Dla osób ćwiczących regularnie należy odjąć -10
- FC max w zależności od celu:
- faza dochodzenia TĘTNA MAKŚ
- między 60% a 69% TĘTNA MAKŚ. => łagodny trening
- między 70% a 79% TĘTNA MAKŚ. => strata masy ciała
- między 80% a 89% TĘTNA MAKŚ. => doskonalenie wytrzymałości
- > 90% TĘTNA MAKŚ. => poprawienie osiągnięć

MONITORING TĘTNA (W PRZYPADKU KORZYSTANIA Z PASA DO POMIARU TĘTNA)

Należy pamiętać, że konsola obsługuje analogowe pasy do pomiaru tętna (pas nie jest dołączony do zestawu). Więcej informacji można uzyskać w sklepie Decathlon.

WYBÓR KM/MILE I USTAWIENIE DŹWIĘKU

1. Naciśnąć i przytrzymać przycisk OK przez ponad 3 sekundy
- 2.1. Wybór km/mile: wybierz unit, naciśnij OK. Wybierz jednostkę przyciskami - i + .
- 2.2. Ustawienie dźwięku: wybierz snd, naciśnij OK. Wybierz on/off przyciskami - i + .
3. Zatwierdzić wybór środkowym przyciskiem OK. Konsola automatycznie wyświetli ekran początkowy.

PROGRAMY

- Na ekranie głównym należy wybrać menu „programy”, przyciskając przycisk programów.
- Programy można przeglądać, naciskając przycisk + lub -. Aby wybrać program, należy nacisnąć przycisk OK.
- Czas treningu można ustawić za pomocą przycisku + lub -. Aby zatwierdzić ustawienie, należy nacisnąć przycisk OK.
- Można rozpocząć sesję.
- Aby zmienić trudność pedalowania, należy naciskać przyciski + lub -
- Po przerwaniu pedalowania rower eliptyczny zatrzymuje się, a wskaźnik czasu miga.
- Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedalować.
- Aby zatrzymać sesję przed końcem, przestań pedalować; kiedy rower eliptyczny się zatrzyma, naciśnij przycisk Wstecz.
- Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego,
- a następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.
- Konsola wyłącza się automatycznie po 2 minutach bezczynności.

OPIS PROGRAMÓW

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

TRYB SZYBKIEGO URUCHOMIENIA



Korzyści: Szybkie rozpoczęcie sesji.

Opis: Po prostu usiądź na rowerze eliptycznym i zacznij pedalować!

Program „CAL”



Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała.

Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej prędkości podczas sesji treningowej. Rada: Utrzymywanie rąk nieruchomo w czasie wysiłku.

Program „perf”

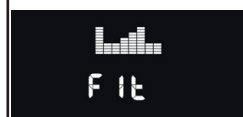


Korzyści: Poprawa wyników

Opis: Interwały o dużej intensywności, umożliwiające poprawę wytrzymałości i zapewniające obciążenie mięśni.

Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.

Program „Fit”



Korzyści: Dbanie o formę.

Opis: Dwa punkty zwiększonego wysiłku w sekwencji treningowej, która obejmuje fazę progresywną i degeneracyjną.

Program „musc”



Korzyści: Ujędrnianie

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

Spalone kalorie w kcal.

1

Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę .

2

Dystansu w km (lub Mi).

3

000

Kcal

1

000

Bpm

2

000

Kmi/h

3

00:00

4

000

Rpm

6

000

5

4

Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w trybie szybkiego uruchomienia).

5

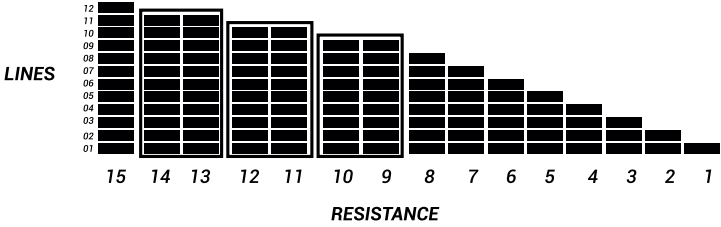
Poziomy oporu (skala natężenia wysiłku).

6

Liczba obrotów korbą na minutę (lub rpm).

Skala intensywności ćwiczeń:

Opór podzielono na 15 poziomów wyświetlanych na ekranie wskazującym opór. Można regulować go za pomocą przycisków + i - na konsoli. Oto liczba linii wskazujących poszczególne poziomy oporu:



PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty. Wyświetlić można również: średnie tętno (jeśli podczas treningu był założony analogowy, niekodowany pas z pomiarem tętna).

- szacowaną liczbę spalonych kalorii.
- pokonaną odległość.
- średnią prędkość.

Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć przycisk „wstecz”.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Konsola

Konsola nie włącza się lub wyświetla komunikat „E2”, „E3”.
Należy odłączyć urządzenie, a następnie sprawdzić połączenia z tyłu konsoli i wewnątrz wspornika.

KALORIE:

Obliczenia uwzględniają poziom oporu i rytm (obr./min).

POMIAR TĘTNA:

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.

HAŁAS:

- Sprawdź stabilność roweru eliptycznego i w razie potrzeby wyreguluj (patrz punkt: USTAWIENIA).
- Regularnie sprawdzać, czy pokrętła regulacyjne są w odpowiedniej pozycji i dobrze dokręcone (patrz część: USTAWIENIA).
- Regularnie sprawdzać, czy śruby montażowe są dobrze dokręcone.

POŁĄCZENIE BLUETOOTH:

Konsolę urządzenia można połączyć ze smartfonem lub tabletem wyłącznie za pośrednictwem aplikacji Domyos E Connected. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w dostarczonej instrukcji.
Jeżeli problem będzie się powtarzał, należy skontaktować się z serwisem marki Domyos (patrz informacje :dotyczące serwisu na ostatniej stronie).

Zaloguj się na stronie <http://www.supportdecathlon.com/> wybierz swój produkt i znajdź go:

WIĘCEJ INFORMACJI

Zaloguj się na stronie <http://www.supportdecathlon.com/> wybierz swój produkt i znajdź go:

- znajdziesz tam najczęściej zadawane pytania
- Części zamienne dostępne do produktu
- Porady dotyczące konserwacji
- Formularz do kontaktu z serwisem.
- Poradniki wideo dotyczące napraw produktu

BEMUTATÁS

az elliptikus tréner kiváló sporttevékenység, amely javítja a szív- és érrendszert, a légzőszerveket és az egész test izomtónusát: farizom, négyfejű combizom, vádli, hát, mellkas, bicepsz és hasizom. A pedálozással a fenék- és a hátsó combizom dolgozik meg intenzívebben. Kiegyensúlyozott étrend mellett az elliptikus tréner ideális megoldás a fogyásra és az alakformálásra is. Mágneses szabályozással ellátott termék a könnyed és kényelmes pedálozás biztosítása céljából.

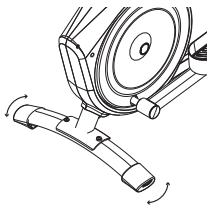
SAJÁT ÁRAMFORRÁSÚ

Ez a termék egy dinamikus lendkerék által generált, innovatív, önálló elektromos rendszerrel van felszerelve. Ezért nincs szükség arra, hogy elektromos hálózathoz csatlakoztassa.

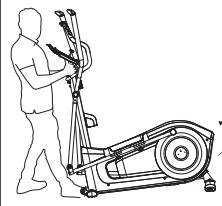
Most Ön az áramforrás!

BEÁLLÍTÁSOK

MOZGATÁS



Abban az esetben, ha az elliptikus tréner használat közben instabillá válik, tekerje az egyik vagy mindkettő szintbeállítót addig, amíg az elliptikus tréner ismét stabil nem lesz.



Miután összezsugorolta a tréner, és rögzítette a szállítógörgőt, a terméket az elmozgatáshoz hátulról tolja, a fogantyú vagy a műanyag rész segítségével. A görgőnek elmozgatás közben végig a padlóhoz kell érnie.

KONZOL

A konzol számos lehetőséget nyújt az edzés intenzitásának fokozásához. Az alábbiakban a legegyszerűbben megvalósítható utasításokat találja.



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



gomb: léptetés a menüben, a program kiválasztása.



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



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

A konzol hátulja:

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

VE: Elliptikus

VM: Gyakorító kerékpár

RO: Evezőgép

RESET: A kiválasztás visszaállítása.

PULZUSSZÁM MÉRÉSE

- Maximális pulzusszámítás (max HR):
- Nőknek : 226 – kor.
- Férfiaknak : 220 – kor.
- A tapasztalat alapján mért beállítás :
- Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.
- A rekreációs sportolók tartsák magukat a fenti táblázathoz.
- Csökkentse 10-el rendszeresen sportolók számára.
- A maximális pulzusszám a kitűzött cél szerint:
- MAX szívverés igénybevételi fázis
- 60 és 69% között => könnyed edzés
- 70 és 79% között => súlycsökkentés
- 80 és 89% között => állóképesség javítás
- > 90% => teljesítményjavítás

PULZUSSZÁMMÉRŐ (PULZUSMÉRŐ ÖVVEL)

Tájékoztatóul közöljük, hogy a konzol pulzusmérő övvel kompatibilis analóg vevőkészülékkel van ellátva (az öv nem tartozék). További információért forduljon a Decathlon áruházhoz.

A KM/MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA ÉS A HANG BEÁLLÍTÁSA

1. Tartsa lenyomva a középső gombot (OK) legalább 3 másodpercig
- 2.1. A km/mérföld kiválasztása: válassza ki a mértékegységet (unit), nyomja meg az OK-t. Válassza ki a mértékegységet a - + gombokkal.
- 2.2. A hang beállítása: válassza ki a hangot (snd), nyomja meg az OK-t. Kapcsolja be/ki a hangot a - + gombokkal.
3. Érvényesítse a középső gomb megnyomásával (OK), a konzol automatikusan a kezdőképernyőt jelzi ki.

PROGRAMOK

- A kezdőképernyőn válassza ki a programok menüjét a program gomb megnyomásával
- A + vagy - gomb megnyomásával görgessen végig a programok között, majd válasszon az OK gomb megnyomásával
- Állítsa be az edzés idejét a + vagy - gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával erősítse meg
- Kezdheti is az edzést.
- A tekerés nehézségének beállításához használja a + és a - gombokat.
- Amikor Ön abbahagyja a pedálozást, az elliptikus tréner megáll, az idő pedig villogni kezd.
- Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálozni.
- Ha az edzést a vége előtt szeretné befejezni, hagyja abba a pedálozást; amikor az elliptikus tréner megáll, nyomja meg a „Back” (Vissza) gombot.
- A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie.
- Ezután tartsa lenyomva a Return gombot.
- A konzol 2 minutes inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAM LEÍRÁSA:

Alapértelmezés szerint az edzési idő 30 perc (kivéve a «Gyorsindítás» módot, ahol az idő növekszik). Ezt az időt a + vagy - gombokkal beállíthatja. Egy függőleges blokk = 1 ellenállásszint.

„QUICK-START” (GYOR-SINDÍTÁS) ÜZEMMÓD



Előnye: Gyors használat.

Leírás: Csak üljön az elliptikus trénerre, és tekerjen!

«CAL» program



Előnye: Fogyás.

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

«Perf» program

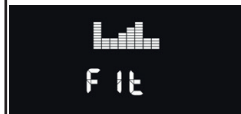


Előnye: Teljesítmény

Leírás: Állóképesség-javító, nagy izomigénybevételű és intenzitású időszakok.

Ideális esetben ugyanazt a tempót kell fenntartani az edzés során. A kisebb ellenállású gyakorlatok pihenő időszakok.

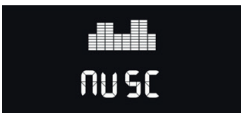
«FIT» program



Előnye: Fitnesz.

Leírás: Egyetlen edzés során 2 csúcspont az intenzitás tekintetében, amely egy progresszív, majd egy csökkenő fázist tartalmaz.

«musc» program



Előnye: Alakformálás

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

A KÉPERNYŐ AZ EDZÉS ALATT

Kcal-ban elégett kalória.

1

Szívműködés a percenkénti szívverések.

2

Távolság km-ben (vagy Mi-ben/mérföldben).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

Az edzés végéig fennmaradó idő (vagy az edzés kezdete óta eltelt idő, gyorsindításos edzés esetén).

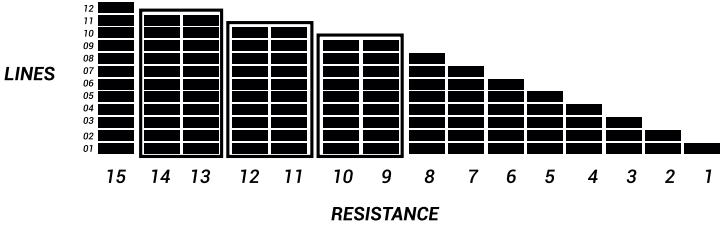
5

Ellenállási szint (az edzés intenzitásának skálája).

6

A pedál fordulatszáma percenként (vagyis az rpm).

Az erőfeszítés intenzitási tartománya:
Az ellenállási tartomány 15 szintre van osztva, ezek az ellenállást jelző képernyőn láthatók (+ és -), valamint a konzol + és - gombjaival állíthatók. Az egyes ellenállási szinteket jelző sávok száma:



A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az edzés befejeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a képernyőn a kétperces pihenési szakasz alatt. Amit itt láthat:
az átlagos pulzusszámát (ha nem kódolt, analóg pulzuszámológárt viselt az edzés során)
• a becsült elégett kalóriák számát.
• az átlagos sebességét.
• megtett távolság.

A befejezés előtti teljesítmény-összefoglalóból való kilépéshez nyomja meg a Return gombot.

HIBAELHÁRÍTÁS

Konzol
A konzol nem kapcsol be, vagy a «E2», «E3» feliratot jeleníti meg.
Húzza ki a készüléket, majd ellenőrizze a konzol hátoldalán található csatlakozásokat és a szárcső belsejét.

- KALÓRIÁK:**
Kiszámításukkor a rendszer figyelembe veszi az ellenállási szintet és a fordulatszámot (RPM).
- PULZUSSZÁMMÉRÉS:**
Pulzuszámológárt használva:
• Ellenőrizze az elem helyzetét, vagy cseréljen elemet.
• Enyhén nedvesítse be az óv azon részét, amely érintkezik a bőrfelülettel.
• Ügyeljen arra, hogy az óv közvetlenül a bőrre tegye úgy, hogy a jeladó a mellkasa közepén legyen.

- ZA:**
• Ellenőrizze, hogy az elliptikus tréner stabilan áll-e, és - szükség esetén - korrigálja a stabilitást (lásd a :BEÁLLÍTÁSOK című részt).
• Rendszeresen ellenőrizze a beállítósavarok megfelelő helyzetét és meghúzását (lásd: BEÁLLÍTÁSOK).
• Rendszeresen ellenőrizze a rögzítőcsavarok megfelelő meghúzását.

BLUETOOTH-KAPCSOLAT:
A készülék konzolja összekapcsolható okostelefonnal vagy táblagéppel, kizárólag a Domyos E Connected applikáció segítségével. Ehhez, kérjük, tájékozódjon a megfelelő útmutatóban.
Amennyiben a probléma továbbra is fennáll, vegye fel a kapcsolatot a Domyos vevőszolgálatával (lásd az utolsó oldalon: vevőszolgálat).

Jelentkezzen be a <http://www.supportdecathlon.com/> oldalon, és válassza ki a terméket:

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

- Jelentkezzen be a <http://www.supportdecathlon.com/> oldalon, és válassza ki a terméket:
- GYIK (kérdések/válaszok)
 - Ápolási utasítások
 - Oktatóvideók a termék javításához
 - A termékhez elérhető alkatrészek
 - A segítségkérő űrlapot.

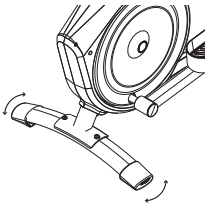
PREZENTARE

Antrenamentul cu cross-trainer este o activitate excelentă care va crește capacitatea cardiovasculară și respiratorie și vă va tonifica în același timp întregul corp: fese, cvadriceps, viței, spate, piept, biceps și abdomen. Funcția de pedalare vă permite să lucrați mai mult fesierii și spatele coapselor. Aparatul cross-trainer este ideal pentru a pierde în greutate și a vă redefini silueta atunci când este combinat cu o dietă echilibrată. Acest produs este prevăzut cu transmisie magnetică pentru confort sporit la pedalare fără întreruperi.

ALIMENTARE AUTOMATĂ

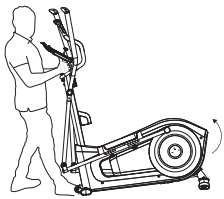
Acest produs este echipat cu un sistem de alimentare electrică automată inovator, generat de o roată de inerție dinamometrică. Prin urmare nu este necesară alimentarea electrică pentru a o utiliza. De acum sursa de energie sunteți dvs.!

REGLAJE



În cazul în care bicicleta eliptică devine instabilă în timpul utilizării, rotiți unul sau ambele reglaje de nivel până când bicicleta eliptică se stabilizează.

DEPLASARE



După părirea sistemului și blocarea roții de transport, rămâneți în spatele produsului și împingeți de mâner sau de partea din plastic pentru a deplasa bicicleta eliptică. Mențineți roata în contact cu solul în timpul deplasării.

CONSOLĂ

Consola dumneavoastră vă propune numeroase funcții pentru a vă îmbogăți exercițiile. Veți găsi mai jos toate indicațiile pentru a utiliza ușor consola.



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



Navigare în meniul de alegere a programului.



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





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

Sparatele consolei:
Comutator selector: Selectați tipul de aparat (VE, Ro, VM).
VE: Eliptică
VM: Bicicleta de exerciții
RO: Mașină de văslit
RESET: Resetați selecția.

EVALUAREA FRECVENȚEI CARDIACE

- Calculul frecvenței cardiace maxime (FC max):
 - Pentru femei: 226 - vârsta.
 - Pentru bărbați: 220 - vârsta.
 - Adaptarea în ceea ce privește nivelul de practicare:
 - Adăugați +10 pentru începători, persoane neantrenate.
- Rămâneți la calculul de bază de mai sus pentru cei care practică ocazional.
 - Măriți -10 pentru cei care practică regulat.
 - Zona de antrenament în care trebuie să vă mențineți depinde de obiectivul propus:
 - Faza de recuperare a FC MAX
 - între 60% și 69% din FC MAX => refacerea formei în ritm relaxat
- între 70% și 79% din FC MAX => pierdere în greutate
 - între 80% și 89% din FC MAX => îmbunătățirea anduranței
 - > 9 % FC MAX => îmbunătățirea performanței

MONITORIZAREA RITMULUI CARDIAC (CU O CENTURĂ PENTRU A CAPTA FRECVENȚA CARDIACĂ)

Pentru informații, consola este prevăzută cu o centură cardiacă analogică (centură care nu este furnizată la cumpărare). Pentru informații suplimentare, vă rugăm să contactați magazinul dumneavoastră Decathlon.

SELECTAREA KM/MILELOR ȘI SETAREA SUNETULUI

1. Apăsați și mențineți apăsat butonul central OK mai mult de 3 secunde
- 2.1. Pentru selectarea km/milelor: selectați unitatea, apăsați OK. Selectați unitatea cu ajutorul butoanelor - +.
- 2.2. Pentru setarea sunetului: selectați snd, apăsați OK. Selectați on/off (pornit/oprit) cu butoanele - +.
3. Confirmați prin apăsarea butonului central OK, consola va afișa automat ecranul de pornire.

PROGRAME

- Pe ecranul principal, selecționați meniul de programe apăsând pe butonul de programe 
 - Derulați programele apăsând pe butoanele + sau -, apoi selectați apăsând pe butonul OK 
 - Reglați timpul de exersare folosind butoanele + sau -, apoi validați apăsând pe butonul OK 
 - Puteți începe ședința de antrenament.
 - Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele + sau -
 - Când vă opriți din pedalat, bicicleta eliptică se oprește și timpul dipește.
- Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.
 - Pentru a opri sesiunea înainte de încheiere, opriți pedalarea; când bicicleta eliptică se oprește, apăsați butonul Înapoi. 
 - Pentru a opri consola, trebuie să fiți în ecranul principal.
 - Apoi, apăsați lung pe butonul Înapoi. 
 - Consola se stinge automat după aproximativ 2 minute de inactivitate.

DESCRIEREA PROGRAMELOR

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

MOD „QUICK-START”



Avantaj: Utilizare rapidă.

Descriere: Stați pe bicicleta eliptică și pedalați!

Program „CAL”



Avantaj: Scădere în greutate.

Descriere: Activitate dublă la intensitate redusă, menținerea unui ritm destul de rapid în timpul sesiunii de antrenament. Recomandare: Mențineți mâinile de preferință fixe în timpul efortului.

Programul „perf”



Avantaj: Performanță

Descriere: Intervațe de intensitate ridicată pentru a îmbunătăți anduranța și solicitarea musculară puternică.

În mod ideal, trebuie să mențineți același ritm pe toată durata sesiunii. Rezistențele cele mai scăzute sunt faze de recuperare.

Program „FIT ”



Avantaj: să fiți în formă.

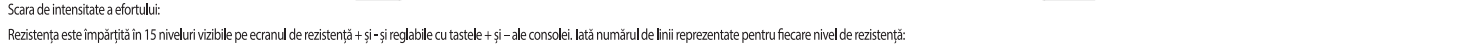
Descriere: 2 vârfuri de efort incluse într-o secvență de efort care cuprinde o fază progresivă și apoi regresivă.

Program „musc”



Avantaj: Tonifiere

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



- o estimare a numărului de calorii consumate.
- distanța parcursă.

- Pentru a opri recapitularea performanțelor dumneavoastră înainte de sfârșit, apăsați pe butonul Înapoi.

Consola dumneavoastră nu se aprinde sau afișează „E2”, „E3”.

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

Cu o centură pentru a capta frecvența cardiacă:

- ZGOMOT:

Puteți conecta consola aparatului cu un smartphone sau o tabletă numai cu aplicația Domyos E Connected. Vă rugăm să consultați manualul furnizat în acest sens.

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

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

OPIS

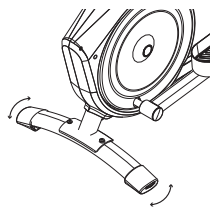
Eliptický treňačér je vynikajúca aktivita, ktorá zvyšuje kardiovaskulárnu a respiračnú kapacitu a formuje celé telo: hýžde, kvadricepsy, lýtky, chrbát, hrudník, bicepsy a brušné svaly. Funkcia pedálovania vám umožní posilniť zadok a zadnú časť stehien. Eliptický treňačér je ideálny na chudnutie a zdokonaľovanie postavy v kombinácii s vyváženou stravou. Tento produkt obsahuje magnetický prenos na zabezpečenie pohodlného a hladkého otáčania pedálmi.

AUTO-ALIMENTATION

Tento výrobok je vybavený inovatívnym samonapájacím systémom, ktorý vytvára dynamometrické koleso. Preto nie je potrebné dodávať elektrickú energiu na jeho používanie.

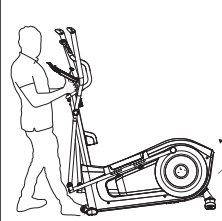
Odtiaľ ste energiou vy!

NASTAVENIA



V prípade, že je sa eliptický treňačér počas používania zneštábilní, otáčajte jedným alebo oboma nastavovacími úrovně, kým sa eliptický treňačér nestabilizuje.

PRESÚVANIE



Po zložení systému a uzamknutí prepravného kolesa zostaňte v zadnej časti produktu a zatlačte ho za rukoväť alebo plastovú časť, aby sa eliptický treňačér posunul. Počas posúvania udržiavajte koleso v kontakte so zemou.

OVLÁDACÍ PANEL

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



Stredné tlačidlo na zapnutie ovládacieho panela, potvrdenie vašich možností, spustenie tréningu.



Služi na navigáciu v ponuke na výber programu.



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



Nastaviť (zvyšiť alebo znížiť) obtiažnosť pedálovania, upraviť (zvyšiť alebo znížiť) nastavenia.

Zadná strana ovládacieho panela:

Prepínač: Vyberte si typ stroja (VE, Ro, VM).

VE: eliptický treňačér

VM: Cvičebný bicykel

RO: Veslovací treňačér

RESET: Vynulovanie výberu.

VYHODNOTENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

• Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (TF max.):

• Ženy: 226 - vek.

• Muži: 220 - vek.

• Prispôsobenie podľa úrovne používateľa:

• Pridať +10 v prípade začiatočníkov, netrénovaných osôb.

• Zostať na vyššie uvedenom základnom výpočte v prípade príležitostných používateľov.

• Odobrať -10 v prípade pravidelných používateľov.

• Max. TF v závislosti od cieľa:

• zotavovacia fáza SF MAX

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

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

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

• > 90 % SF MAX => zlepšovanie výkonu

MONITOROVANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE (S OPASKOM NA SNÍMANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE)

Pre informáciu, ovládací panel je vybavený analógovým srdcovým opaskovým prijímačom (opasok nie je súčasťou dodávky). Ďalšie informácie dostanete v predajni Decathlon.

VÝBER KM/MÍLE A NASTAVENIE ZVUKU

1. Stlačte a podržte stredné tlačidlo OK dlhšie ako 3 sekundy

2.1. Voľba km/mile: vyberte jednotku, stlačte OK. Pomocou tlačidiel - + zvoľte jednotku.

2.2. AK chcete nastaviť zvuk: vyberte snd, stlačte OK. Pomocou tlačidiel - + vyberte možnosť on/off.

3. Potvrďte stlačením stredného tlačidla OK, konzola automaticky zobrazí úvodnú obrazovku.

PROGRAMY

• Na úvodnej obrazovke vyberte programovú ponuku stlačením tlačidla programu

• Stlačením tlačidiel + alebo - prechádzajte medzi programami a vyberte stlačením tlačidla OK

• Nastavte čas cvičenia pomocou tlačidiel + alebo - a potvrďte stlačením tlačidla OK

• Môžete začať trénovať.

• Ak chcete nastaviť náročnosť pedálovania, stlačte tlačidlá + alebo -

• Keď prestanete šliapať, eliptický treňačér sa zastaví a čas začne blikať.

• Ak chcete pokračovať v relácii, začnite znova pedálovať.

• Ak chcete reláciu zastaviť pred ukončením, prestaňte šliapať; keď sa eliptický treňačér zastaví, stlačte tlačidlo Spät.

• Ak chcete vypnúť ovládací panel, musíte byť na úvodnej obrazovke.

• Potom dlho podržte tlačidlo Spät.

• Ovládací panel sa asi po 2 minútach nečinnosti automaticky vypne.

OPIS PROGRAMOV

Štandardne je čas cvičenia 30 minút (okrem „Quick-Start“, kde sa čas postupne zvyšuje). Tento čas je nastaviteľný stlačením tlačidiel + alebo -. Vertikálny stĺpec = úroveň odporu 1.

REŽIM „RÝCHLY ŠTART“



Prínosy: Rýchle použitie.

Opis: Iba si sadnite na eliptický treňačér a bicyklujte!

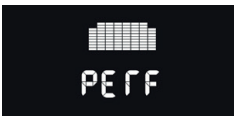
Program „CAL“



Prínosy: Znižovanie hmotnosti.

Opis: Dvojnásobné platô pri nízkej intenzite, udržiavanie pomerne rýchleho tempa počas cvičenia. Odporúčanie: Nehýbte rukami najlepšie počas námahy.

Program „perf“

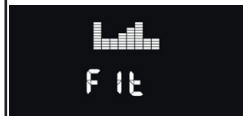


Prínosy: Výkon

Opis: Vysokointenzívne tréningy na zlepšenie výdrže a veľkej svalovej záťaže.

V ideálnom prípade treba udržiavať rovnaké tempo počas celej relácie. Nižší odpor predstavuje fázu na zotavenie.

Program „FIT“



Prínosy: byť v forme.

Opis: 2 vrcholy námahy zahnuté v záťažovej sekvencii, ktorá zahŕňa vzostupnú a zostupnú fázu.

Program „musc“



Prínosy: Tvarovanie

Opis: dvojnásobný výstup, prispôsobovanie tempa podľa úrovne odporu. Zvýšený odpor = nižšie tempo na väčšie zapojenie svalov.

Spálené kalórie v Kcal.

1

Tepová frekvencia srdca za minútu .

2

Vzdialenosť v km (alebo Mi).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

Čas zostávajúci do konca relácie (alebo kumulatívny čas od začiatku relácie v prípade rýchleho štartu).

5

Úrovne odporu (stupnica intenzity námahy).

6

Počet otáčiek pedálov za minútu (alebo otáčky za minútu- rpm).

Stupnica intenzity námahy :
Odpor je rozdelený na 15 stupňov viditeľných na obrazovke odporu + a - a dá sa nastaviť pomocou tlačidiel + a - na ovládacom paneli. Tu je počet riadkov uvedených na každú úroveň odporu:



SÚHRN VÝKONOV

Súhrn vašich výkonov sa zobrazí automaticky na konci každého tréningu počas 2-minútovej oddychovej fázy. Môžete tak zobrazit' :
priemerná tepová frekvencia (ak ste počas relácie nosili nekódovaný analógový opasok na monitorovanie srdcovej frekvencie).
• odhad počtu spálených kalórií.
• vašej priemernej rýchlosti.
• prejdenu vzdialenosť.

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

DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

Ovládací panel

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

KALÓRIE:

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

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE:

- 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.

- HLUK:
- Skontrolujte stabilitu eliptického trénažéra a prípadne ju upravte (pozri časť: NASTAVENIA).
 - Pravidelne kontrolujte, či sú nastavovacie gombíky správne umiestnené a dotiahnuté (pozri odsek: NASTAVENIA).
 - Pravidelne kontrolujte, či sú montážne skrutky dobre utiahnuté.

PRIPOJENIE BLUETOOTH:

Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícky servis spoločnosti Domyos (pozri poslednú stránku zákazníckeho servisu). Pozrite si príslušný návod.
Ak problém pretrváva, obráťte sa na zákaznícky servis spoločnosti Domyos (pozri poslednú stránku :zákazníckeho servisu).

Prihláste sa na stránke <http://www.supportdecathlon.com/>. Vyberte svoj výrobok a vyhľadajte ho:

ĎALŠIE INFORMÁCIE

Prihláste sa na stránke <http://www.supportdecathlon.com/>. Vyberte svoj výrobok a vyhľadajte ho:

- FAQ (otázky / odpovede)
- Dostupné náhradné diely k tomuto produktu
- Odporúčania na údržbu
- Formulár žiadosti o pomoc.
- Inštruktážne videá na opravu produktu

POPIS

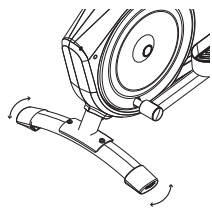
Cvičení na eliptickém trenážeru je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňují celé tělo: hýždě, kvadricepsy, lýtky, záda, hrudník, bicepsy a břišní svaly. Při šlapání na stroji se zpevňují hýžďové svaly a zadní strana lýtek. Cvičení na eliptickém trenážeru je ideální na hubnutí a vypracování postavy, je-li zkombinováno s vyváženým jídelníčkem. Výrobek je vybaven zařízením pro magnetický přenos, které zajišťuje pravidelné, pohodlné šlapání.

SAMONABÍJENÍ

Výrobek je vybaven inovativním systémem samonabíjení elektřinou, která vzniká na základě dynamometrického pohonu kola. Pro používání výrobku není tedy třeba jej zapojovat do elektrické sítě.

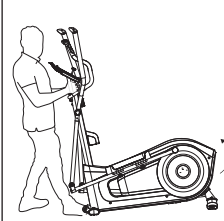
Energii už vytvoříte vy sami!

NASTAVENÍ



V případě, že začne být eliptický trenážer při cvičení nestabilní, pootočte jednou nebo oběma koncovkami pro kompenzaci povrchu tak, aby stroj získal stabilitu.

POSUNUTÍ



Poté co eliptický trenážer složíte a zablokujete transportní kolečka, zůstaňte stát za strojem a uchopte ho za madlo či plastový díl, abyste s ním mohli pohybovat. Během přesouvání musí být kolečka vždy v kontaktu se zemí.

OVLÁDACÍ PANEL

Panel vám nabízí mnoho funkcí pro zlepšení tréninku. Všechny pokyny pro snadné používání najdete níže.



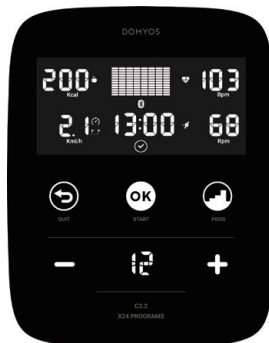
Hlavní tlačítko slouží k zapnutí panelu, potvrzení výběru a k zahájení tréninku.



Procházení programů v hlavní nabídce.



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



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

Tlačítko Zpět na ovládacím panelu:

Přepínač: Zvolte typ stroje (VE, Ro, VM).

VE: Eliptický trenážer

VM: Cvičební kolo

RO: Veslovací trenážer

RESET: Vynulování výběru.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

- Výpočet maximální tepové frekvence (MAX TF):
- Pro ženy: 226 - věk.
- Pro muže: 220 - věk.
- Nastavení dle úrovně fyzické kondice:
- Jste-li začátečník či netrérovaná osoba, zvýšte si hodnotu o 10.
- Jste-li příležitostný sportovec, ponechte si základní nastavenou hodnotu.
- Cvičíte-li pravidelně, snižte si hodnotu o 10.
- Max TF, propojená s cílem:
- fáze regenerace podle procenta MAX TF.
- mezi 60 % a 69 % MAX TF => pozvolný návrat ke cvičení
- mezi 70 % a 79 % MAX TF => hubnutí
- mezi 80 % a 89 % MAX TF => zlepšení výdrže
- > 90 % MAX TF => zlepšení výkonnosti

SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE (S PÁSEM PRO SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE)

Ovládací panel je rovněž vybaven receptorem pro analogový pás na snímání tepové frekvence (pás je třeba zakoupit samostatně). Pro více informací se prosím obraťte na personál na prodejně Decathlon.

VÝBĚR KM/MÍLE A NASTAVENÍ ZVUKU

1. Stiskněte centrální tlačítko OK a držte jej stisknuté déle než 3 sekundy
- 2.1. Výběr km/mile: zvolte jednotku a stiskněte OK. Pomocí tlačítek - a + vyberte jednotku.
- 2.2. Nastavení zvuku: proveďte nastavení zvuku a stiskněte tlačítko OK. Pomocí tlačítek - a + zvolte možnost zapnuto/vypnuto (on/off).
3. Potvrďte stisknutím centrálního tlačítka OK, jednotka automaticky zobrazí výchozí obrazovku.

PROGRAMY

- Stiskněte na úvodní obrazovce tlačítko program, tím se dostanete do nabídky programů
- Programy můžete procházet pomocí tlačítek + a -, výběr programu potvrďte stisknutím tlačítka OK
- Nastavte si pomocí tlačítek + a - délku tréninku, výběr potvrďte stisknutím tlačítka OK
- Můžete zahájit trénink.
- Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -.
- Pokud přestanete šlapat, trénink se pozastaví a čas na displeji bliká.
- Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat
- Pro dřívější ukončení tréninku přestaňte šlapat; když se eliptický trenážer zastaví, stiskněte tlačítko Zpět.
- Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka.
- Poté podržte stisknuté tlačítko Zpět.
- Ovládací panel se zhruba po 2 minutách nečinnosti automaticky vypne.

POPIS PROGRAMŮ

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

REŽIM „RYCHLÉHO STARTU“



Hlavní přínos: Rychlé použití.

Popis: Stačí si na trenážer sednout a začít šlapat!

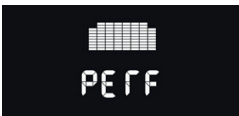
Program „CAL“



Hlavní přínos: Snižování hmotnosti.

Popis: Dvojitá vyvýšená rovina o nízké intenzitě, během celého tréninku se udržuje poměrně rychlé tempo. Rada: Během tréninku udržujte ruce v jedné poloze.

Program „perf“

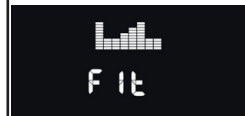


Hlavní přínos: Výkonnost

Popis: Intervaly o vysoké intenzitě zlepšují výdrž a představují velkou svalovou zátěž.

V ideálním případě je třeba během celého tréninku udržet stejné tempo. Fáze s nižší obtížností jsou určeny k obnově sil.

Program „FIT“



Hlavní přínos: Dobrá kondice.

Popis: V rámci jedné sekvence se musí překonat 2 vrcholy aktivity, přičemž každý zahrnuje vzestupnou a sestupnou fázi.

Program „musc“



Hlavní přínos: Zpevnění svalů

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

PŘI TRÉNINKU SE NA DISPLEJI ZOBRAZUJE

Spálené kalorie v Kcal.

1

Tepová frekvence za minutu .

2

Ujetá vzdálenost v km (nebo Mi).

3

000

Kcal

.1

000

Bpm

.2

000

Kmi/h

.3

00:00

.4

000

Rpm

.6

000

Bpm

.2

000

Kmi/h

.3

00:00

.4

000

Rpm

.6

Zbývající čas do konce tréninku (nebo doba, která uplynula od začátku tréninku, pokud byla použita funkce rychlý start).

4

Úrovně obtížnosti (stupně intenzity námahy).

5

Počet šlápnutí za minutu (neboli rpm).

6

Škála obtížnosti:
Obtížnost je na displeji graficky rozdělena do 15 úrovní a pomocí tlačítek + a - na ovládacím panelu ji lze zvyšovat či snižovat. Jednotlivé úrovně obtížnosti označuje následující počet čárek:



SHRNUTÍ VÝKONU

Během dvouminutové fáze obnovy energie na konci tréninku se na ovládacím panelu automaticky zobrazí shrnutí vašeho výkonu. Můžete si zde zobrazit: svou průměrnou tepovou frekvenci (pokud jste na sobě měli během tréninku analogový nekódovaný pás na měření tepové frekvence).

- odhadovaný počet spálených kalorií.
- svou průměrnou rychlost.
- najetá vzdálenost.

Pro předčasné ukončení rekapitulace výkonu stiskněte tlačítko Zpět.

DETEKCE PORUCH

Ovládací panel

Ovládací panel nelze zapnout nebo se na něm zobrazuje „E2“, „E3“.

Odpojte přístroj ze sítě, poté zkontrolujte připojení v zadní části ovládacího panelu a uvnitř hlavní trubice.

KALORIE:

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

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

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.

ZVUKY:

- Zkontrolujte, zda je eliptický trenážér stabilní, a v případě potřeby ho seřídte (viz odstavec: NASTAVENÍ).
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny otočné regulátory řádně zašroubovány (viz odstavec: NASTAVENÍ).
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby dobře utaženy.

PŘIPOJENÍ BLUETOOTH:

Ovládací panel stroje můžete propojit se svým smartphonem či tabletem výhradně přes aplikaci Domyos E Connected. Více podrobností naleznete v příslušném návodu.

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

Přihlaste se na <http://www.supportdecathlon.com/> vyberte svůj výrobek a najděte jej:

VÍCE INFORMACÍ

Přihlaste se na <http://www.supportdecathlon.com/> vyberte svůj výrobek a najděte jej:

- Nejčastěji kladené dotazy a odpovědi
- Pokyny pro údržbu
- Instrukční videa pro opravy výrobku
- Náhradní díly k výrobku
- Formulář žádosti o asistenci.

PRESENTATION

En crosstrainer är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker hela din kropp: glutes, quadriceps, vader, rygg, bröst, biceps och magmuskler. Med pedalfunktionen kan du förbättra arbetet med rumpmuskulaturen och baksidan av låren. En crosstrainer är perfekt för dig som vill gå ner i vikt och få en slankare figur, som ett komplement till en balanserad kost. Denna produkt är utrustad med magnetisk överföring för att bekvämt kunna trampa utan ryck.

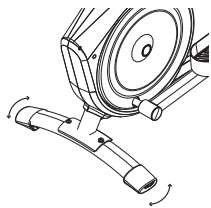
EGEN STRÖMFÖRSÖRJNING

Denna produkt är utrustad med ett innovativt självförsörjningssystem som genereras av ett dynamometriskt momentumhjul. Du behöver därför ingen strömförsörjning för att använda den.

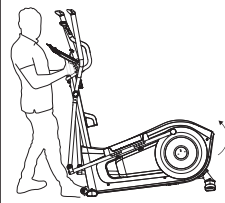
Från och med nu är det du som är energin!

INSTÄLLNINGAR

FÖRFLYTTA PRODUKTEN



Om crosstrainern blir instabil under användning vrid du en av eller båda nivåjusterarna tills crosstrainern stabiliseras.



Efter att ha fällt ihop systemet och låst transporthjulet ska du stå vid produktens baksida och skjuta den genom att hålla i handtaget eller plastdelen för att flytta crosstrainern. Se till att hjulet hela tiden är i kontakt med underlaget under förflyttningen.

KONSOL

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



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



Navigera på menyn för att välja program.



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



Ställ in (öka eller minska) motståndet vid tramptag, reglera (öka eller minska) dina inställningar.

Konsolens baksida:

Väljarmkopplare: Välj maskintyp (VE, Ro, VM).

VE: Elliptisk cykel

VM: Motionscykel

RO: Rodmaskin

RESET: Återställer valet.

UTVÄRDERING AV HJÄRTFREKVENSEN

- Räkna ut den maximala hjärtfrekvensen (FC max):
- Kvinnor: $226 - \text{ålder}$.
- Män: $220 - \text{ålder}$.
- Justering efter din nivå:
- Lägg till 10 om du är nybörjare eller otränad.
- Behåll basberäkningen ovan om du tränar bara ibland.
- Dra bort 10 om du tränar regelbundet.
- HFmax i förhållande till målet:
- Återhämtningsfas för FCmax
- 60-69 % av FC MAX => mjukstart
- 70-79 % av FC MAX => viktneidgång
- 80-89 % av FC MAX => ökad uthållighet
- > 90 % FC MAX => prestationsökning

ÖVERVAKNING AV HJÄRTFREKVENSN (MED ETT BÄLTE FÖR ATT MÄTA HJÄRTFREKVENSEN)

För information är konsolen utrustad med en analog hjärtfrekvensmätare (bältet ingår inte levereras i köpet). Kontakta din Decathlon-butik för mer information.

VÄLJ KM/MILE OCH LJUDINSTÄLLNING

- Håll ned mittenknappen OK i mer än 3 sekunder
- Välj km/mile: Välj enhet, tryck på OK. Välj enheten med knapparna - +.
- 2.2. Ange ljudinställning: Välj snd, tryck på OK. Välj on/off med knapparna - +.
- Bekräfta genom att trycka på mittenknappen OK, så visas startskärmen automatiskt på konsolen.

PROGRAM

- Välj programmenyn med knappen Program på startsidan.
- Bläddra genom programmen genom att trycka på knapparna + eller - och välj genom att trycka på OK-knappen.
- Du ställer in träningstiden med knapparna + eller - och bekräfta sedan med OK-knappen.
- Du kan sätta igång med ditt träningspass.
- Justera trampmotståndet med knapparna + och -
- När du slutar trampa stannar crosstrainern och tiden blinkar.
- Börja trampa på nytt för att återuppta passet.
- Om du vill avbryta träningspasset innan det är klart slutar du bara trampa. När crosstrainern stannar trycker du på bakåtknappen.
- Du måste vara på startsidan för att stänga av konsolen.
- Tryck sedan länge på returknappen.
- Konsolen stängs automatiskt av efter ca 2 minutes överksamhet.

BESKRIVNING AV PROGRAMMEN

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

"SNABBSTARTS"-LÄGE



Fördelar: Snabbanvändning.

Beskrivning: Sitt bara ned på crosstrainern och cykla!

CAL-programmet



Fördelar: Gå ned i vikt.

Beskrivning: Dubbel plåt med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Håll händerna stilla i en fast position under passet.

"Performance"-program

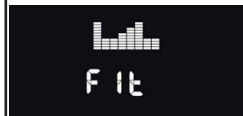


Fördelar: Performance

Beskrivning: Intervall med hög intensitet för att förbättra uthålligheten och låta musklerna jobba mer.

Det bästa är att hålla en jämn takt under hela träningspasset. Perioderna med svagare motstånd är återhämtningsfaser.

FIT-programmet



Fördelar: hålla sig i form.

Beskrivning: Två intensitetstoppar i en träningssekvens som omfattar en fas med gradvis ökning följt av en gradvis minskning.

muscprogram



Fördelar: Toning

Beskrivning: dubbel uppförssbacke, där du anpassar takten efter graden av motstånd. Stort motstånd = långsammare takt för att låta musklerna jobba mer.

Förbrända kalorier i Kcal.

1

Puls i slag per minut .

2

Sträcka i km (eller Mi).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

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

5

Motståndsnivåer (intensitet- och ansträngningsstege).

6

Antal pedalvarv per minut (eller spm)

Intensitetsskala:

Motståndet är uppdelat i 15 nivåer som syns på + och - resistansdisplayen och kan ställas in med + och - tangenterna på konsolen. Här är antalet linjer som representeras för varje nivå av motstånd:



SAMMANFATTNING AV PRESTATIONERNA

En sammanfattning av dina prestationer visas automatiskt vid slutet av träningspasset, under den 2 minuter långa återhämningsperioden. Du kan också visa:

- din genomsnittliga puls (om du har haft ett analogiskt, icke-kodat pulsmätarbälte på dig under ditt pass).
- en uppskattning av förbrända kalorier.
- din genomsnittliga hastighet
- den sträcka du har cyklat.

Håll returknappen intryckt för att stoppa prestandaresumén före slutet.

FELSÖKNING

Konsol

Din konsol startar inte eller visar "E2", "E3".

Koppla ifrån och kontrollera de anslutningar du gjorde på baksidan av konsolen och inuti ramen.

KALORIER:

Beräkningen tar hänsyn till motståndet och hastigheten (RPM).

PULSMÄTNING:

- 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.

OLJUD:

- Kontrollera crosstrainerns stabilitet och korrigerar den vid behov (se stycket : INSTÄLLNINGAR).
- Kontrollera regelbundet att justeringsknapparna är korrekt placerade och har skruvats i korrekt (se avsnitt: INSTÄLLNINGAR).
- Kontrollera regelbundet att skruvarna är väl åtdragna .

BLUETOOTH ANSLUTNING:

Du kan endast ansluta enhetskonsolen med en smarttelefon eller en surfplatta med den anslutna appen Domyos E Connected. Kontrollera användarmanualen för att göra detta.

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

Logga in på <http://www.supportdecathlon.com/> välj din produkt och hitta den:

MER INFORMATION

Logga in på <http://www.supportdecathlon.com/> välj din produkt och hitta den:

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

PREZENTACIJA

Eliptični bicikl sjajna je aktivnost koja će povećati vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet, a ujedno i učvrstiti mišiće cijelog vašeg tijela: gluteusi, kvadricepsi, listovi, leđa, prsa, biceps i trbušnjaci. Funkcija pedaliranja omogućuje vam pojačan rad na mišićima i stražnjoj strani bedara. Eliptični bicikl idealan je za mršavljenje i definiranje figure u kombinaciji s uravnoteženom prehranom. Ovaj proizvod opremljen je magnetnim prijenosom koji omogućava jednostavnije okretanje pedala bez napora.

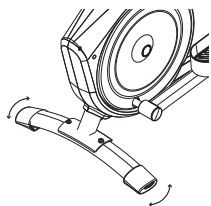
AUTOMATSKO NAPAJANJE

Ovaj proizvod sadrži inovativni sustav automatskog električnog napajanja koje generira valjak s dinamometričkom inercijom. Stoga proizvod nije potrebno priključiti u izvor napajanja električnom strujom kako biste ga koristili.

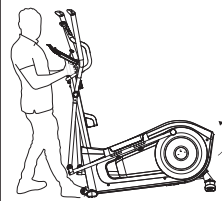
Odsad ste energija vi!

UPOZORENJE

POMICANJE



U slučaju da cross trenažer postane nestabilan tijekom upotrebe, okrećite jednu ili obje nožice za prilagodbu razine dok se cross trenažer ne stabilizira.



Nakon sklopljanja sustava i blokiranja transportnog nosača ostanite sa stražnje strane proizvoda i gurajte ga držeći za ručku ili plastični dio kako biste pomaknuli eliptični trenažer. Pazite da kotač tijekom pomicanja bude u dodiru s tlom.

KONZOLA

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



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



Pregledavanje izbornika za odabir programa.



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



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

Pozadina konzole:

Prekidač za odabir: Odaberite vrstu uređaja (VE, Ro, VM).

VE: Eliptični trenažer

VM: Sobni bicikl

RO: Veslač

RESET: Poništavanje odabira.

MJERENJE SRČANE FREKVENCIJE

- Izračun maksimalne srčane frekvencije (FC max):
- Za žene: 226 – dob
- Za muškarce: 220 – dob
- Prilagodba prema razini vježbe:
- Povećajte +10 ako ste početnik i neuvježbana osoba.
- Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.
- Smanjite -10 ako redovito vježbate.
- Maks. HR, povezan s ciljem
- faza obnove maksimalne srčane frekvencije
- između 60 % i 69 % maksimalne srčane frekvencije => nastavite vježbati

polagano

- između 70 % i 79 % maksimalne srčane frekvencije => gubitak težine
- između 80 % i 89 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izdržljivosti
- > 90 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izvedbe

NADZOR BROJA OTKUČAJA SRCA (S POJASOM ZA MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE)

Za vašu informaciju, na konzoli se nalazi senzor za analogni kardio pojas (pojas se ne dobiva uz uređaj). Za više informacija obratite se svojoj trgovini Decathlon.

ODABIR KM/MI I POSTAVKE ZVUKA

- Pritisni 3 sekunde
- 2.1. Za odabir km/mi: odaberite jedinicu, pritisnite OK. Jedinicu odaberite pomoću tipki - +.
- 2.2. Za postavke zvuka: odaberite zvuk, pritisnite OK. Odaberite on/off pomoću tipki - +.
3. Potvrdite pritiskom na središnju tipku OK, a konzola će automatski prikazati početni zaslon.

PROGRAMI

- Na početnom zaslonu odaberite izbornik programa pritiskom na tipku Program.
- Pregledavajte programe pomoću tipki + ili - i zatim pritiskom na tipku OK odaberite željeni program.
- Prilagodite trajanje treninga pomoću tipki + ili - i zatim potvrdite pritiskom na tipku OK.
- Možete početi sa sesijom.
- Za prilagođavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -
- Kad prestanete okretati pedale, cross trenažer se zaustavlja, a vrijeme treperi.
- Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
- Da biste sesiju prekinuli prije završetka, prestanite okretati pedale. Kad se cross trenažer zaustavi, pritisnite tipku Back (Natrag).
- Za isključivanje konzole morate se nalaziti na početnom zaslonu.
- Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.
- Konzola se automatski uključuje nakon približno 2 minutes neaktivnosti.

OPIS PROGRAMA

Prema zadanim je postavkama vrijeme treninga postavljeno na 30 minuta (osim u programu „Quick-Start“ gdje se vrijeme postupno povećava). Ovo vrijeme moguće je prilagoditi pomoću tipki + ili -. Jedan okomiti okvir = 1 razina otpora

NAČIN „QUICK-START“



Pogodnost: Brza upotreba.

Opis: Jednostavno sjednite na cross trenažer i okrećite pedale!

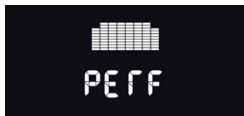
Program „CAL“



Pogodnost: Gubitak težine.

Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje vrlo brzog ritma tijekom treninga. Savjet: Po mogućnosti ne pomičite ruke tijekom vježbe.

Program „perf“

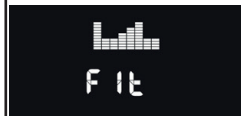


Pogodnost: Izvedba

Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veliko opterećenje mišića.

Najbolje bi bilo zadržati isti ritam tijekom cijelog treninga. Faze manjeg otpora faze su oporavka.

Program „FIT“



Pogodnost: održavanje kondicije.

Opis: 2 intervala vježbanja maksimalnog intenziteta tijekom treninga koji uključuje najprije progresivnu, a zatim regresivnu fazu.

Program „musc“



Pogodnost: Oblikovanje tijela

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

Sagorene kalorije u kcal.

1

Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti .

2

Udaljenost u km (ili Mi).

3

000

Kcal

1

000

Bpm

2

000

Kmi/h

3

00:00

4

000

Rpm

6

5

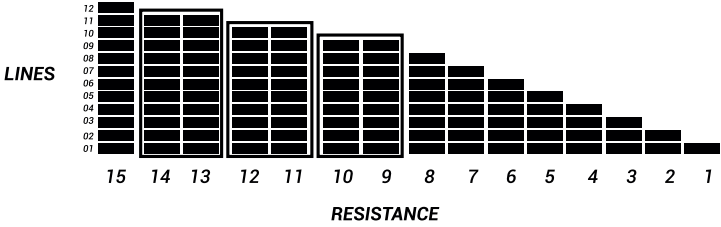
Preostalo vrijeme do završetka treninga (ili vrijeme proteklo od početka treninga, kod treninga s brzim početkom).

6

Broj okreta pedala u minuti (ili r/m).

Ljestvica intenziteta vježbe:

Otpor se dijeli na 15 razina prikazanih na zaslonu s podacima o otporu koji se pregledavaju tipkama + i - i mogu se prilagoditi pomoću tipki + i - na konzoli. U nastavku je broj prikazanih linija za svaku razinu otpora:



SAŽETAK IZVEDBE

Sažetak vaše izvedbe automatski se prikazuje na završetku sesije, tijekom dvominutnog razdoblja oporavka. Također je moguće vidjeti: prosječnu srčanu frekvenciju (ako ste tijekom treninga nosili analogni nekodirani pojas za mjerenje srčane frekvencije)

- procjenu broja sagorenih kalorija
- prosječnu brzinu
- prijedenu udaljenost.

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

OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

Konzola

Konzola se ne uključuje ili prikazuje „E2“, „E3“.

Odspojite kabel s izvora napajanja i zatim provjerite jesu li spojevi na stražnjoj strani konzole i unutar cijevi s kabelom za napajanje dobro pričvršćeni.

KALORIJE:

Izračun u obzir uzima razinu otpora i tempo (RPM).

MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE:

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.

BUKA:

- Provjerite stabilnost cross trenažera i uskladite je ako je potrebno (pogledajte odjeljak: POSTAVKE).
- Redovno provjeravajte jesu li ručice za prilagodbu odgovarajuće postavljene i stegnute (pogledajte odlomak: POSTAVKE).
- Redovito provjeravajte jesu li vijci za sastavljanje dobro stegnuti.

BLUETOOTH POVEZIVANJE:

Konzolu uređaja možete povezati s pametnim telefonom ili tabletom jedino putem aplikacije Domyos E Connected. U tu svrhu proučite odgovarajući priručnik.

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

Povežite se na <http://www.supportdecathlon.com/> odaberite svoj proizvod i pronađite:

DODATNE INFORMACIJE

- Povežite se na <http://www.supportdecathlon.com/> odaberite svoj proizvod i pronađite:

 - Česta pitanja i odgovore
 - Savjete za vježbanje
 - Videovodiče za popravak proizvoda
- Zamjenske dijelove za proizvod
 - obrazac za kontakt putem kojeg možete zatražiti pomoć.

PREDSTAVITEV

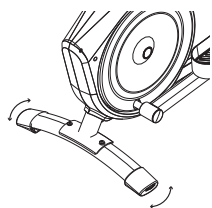
Eliptični trener je odličen pripomoček za povečanje srčno-žilne ter dihalne zmogljivosti, hkrati pa omogoča krepitev celega telesa: gluteusi, kvadricepsi, teleta, hrbet, prsni koš, biceps in trebušne mišice. Vrtenje pedal omogoča boljše krepitev zadnjice in zadnjega dela stegen. Eliptični trener je v kombinaciji z uravnoteženo prehrano odličen za izgubljanje telesne teže in oblikovanje postave. Izdelek je opremljen z magnetnim prenosnikom, ki omogoča gladko in udobno vrtenje pedalov.

SAMODEJNO NAPAJANJE

Izdelek je opremljen z inovativnim električnim sistemom s samodejnim napajanjem s pomočjo vztrajnika z dinamom. Zato vam ga ni treba priključiti v električno omrežje.

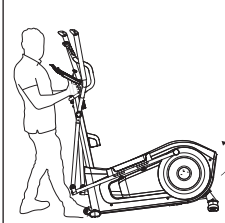
Vi ste vir energije!

NASTAVITVE



Če trener med uporabo postane nestabilen, ga stabilizirajte s prilagojevalnikoma.

PREMESTITEV



Ko ga zložite in zaklenete transportna kolesa, se postavite na zadnjo stran izdelka in ga potisnite. Pritežite ga za ročaj ali plastični del. Transportno kolo naj bo vseskozi v stiku s tlemi.

KONZOLA

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



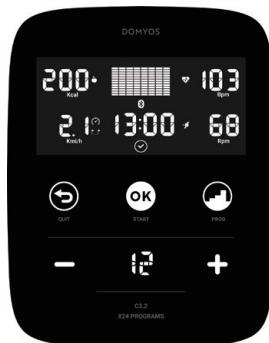
Konzolo prižgete s sredinsko tipko, s katero lahko tudi potrdite svojo izbiro ali pričneite z vadbo.



Brskanje po meniju za izbor programov.



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



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

Zadnji del konzole:

Izbirno stikalo: Izberite vrsto naprave (VE, Ro, VM).

VE: eliptični

VM: Vadbeno kolo

RO: Veslaški stroj

RESET: Ponastavite izbiro.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

- Izračun najvišjega srčnega utripa (najv. SU):
 - Za ženske: 226 - starost.
 - Za moške: 220 - starost.
 - Prilagoditev temelji na vaši stopnji:
 - Dodajte 10 za začetnike ali osebe, ki se ne ukvarjajo s športom.
- Osebe, ki se ukvarjajo z rekreacijsko vadbo, naj upoštevajo zgornji izračun.
- Za osebe, ki se redno ukvarjajo s športom, odštejte 10.
- Najv. SU, povezana s ciljem:
- NAJV. SU v fazi okrevanja:
- Med 60 % in 69 % NAJV. SU => blaga vadba.
- Med 70 % in 79 % NAJV. SU => izguba teže.
- Med 80 % in 89 % NAJV. SU => izboljšanje vzdržljivosti.
- > 90 % NAJV. SU => izboljšanje učinkovitosti.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA (ČE UPORABLJATE PAS ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA)

Konzola je opremljena tudi s senzorjem za analogni pas za merjenje srčnega utripa (ni priložen). Za več informacij o tem se obrnite na vašo trgovino Decathlon.

IZBIRA KM/MILJ IN NASTAVITEV ZVOKA

- Pritisnite osrednjo tipko OK in jo držite več kot 3 sekunde
- 2.1. Za izbiro km/milj: izberite enoto, pritisnite OK Enoto izberite s tipkama + in -.
- 2.2. Za nastavitev zvoka: izberite zvok in pritisnite OK Izberite vklop/izklop z gumbi +/-.
- Enoto potrdite s pritiskom na osrednjo tipko OK. Konzola se bo samodejno prestavila na začetni zaslon.

PROGRAMI

- Za izbiro menija programov na začetnem zaslonu pritisnite tipko Programi.
- Preglejte programe s pritiskom na tipki + ali -. Program izberite s pritiskom na tipko OK.
- Čas vadbe nastavite s tipkama + ali - in ga potrdite s pritiskom na tipko OK.
- Lahko začnete s sejo.
- Za nastavitev upora pritisnite tipko + ali -.
- Ko prenehate pritiskati na pedala, se trener zaustavi in začne utripati čas.
- Če želite nadaljevati z vadbo, ponovno pričneite vrteti pedala.
- Za prekinitev vadbe pred pretekom prenehajte pritiskati na pedala Ko se trener zaustavi, pritisnite tipko Back.
- Konzolo lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu.
- Nato pritisnite in držite tipko Nazaj.
- Konzola se bo samodejno ugasnila po okoli 2 minutes neaktivnosti.

OPIS PROGRAMOV:

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

NAČIN HITREGA ZAČETKA VADBE (QUICK START)



Prednost: Hitra uporaba.

Opis: Vsedite se na trenerja in začnite pritiskati na pedala!

Program »CAL«



Prednost: Izguba teže.

Opis: Nizko intenzivni dvojni plato z razmeroma hitrim tempom tekom cele vadbe. Nasvet: Če je mogoče, med vadbo obe roki ohranite na svojem mestu.

Program »Perf«

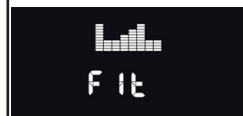


Prednost: Učinkovitost

Opis: Intenzivni intervali za boljše vzdržljivost in obremenitev mišic.

Najbolje je, da tekom vadbe ves čas ohranite enak tempo. Manjši napor predstavlja fazo okrevanja.

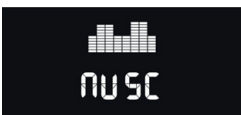
Program »FIT «



Prednost: Fizična pripravljenost.

Opis: 2 vrhunca intenzivnosti vadbe, ki vključujeta stopnjujočo in padajočo fazo.

Program »musc«



Prednost: Oblikovanje

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

Porabljene kalorije v Kcal.

1

Srčna frekvenca v utripih na minuto .

2

Razdalja v km (ali Mi).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

Preostali čas do zaključka vadbe (ali skupni čas od začetka vadbe v primeru uporabe načina hitrega začetka Quick Start).

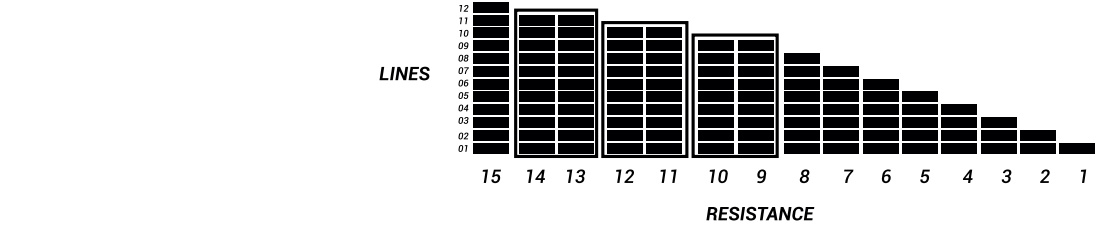
5

Stopnja napora (intenzivnost vadbe).

6

Število obratov pedal v minuti (ali rpm).

Stopnja napora:
Napor je razdeljen na 15 stopenj, ki so prikazane na zaslonu napora + in - ter omogočajo prilagajanje s tipkama + in – na konzoli. Število črtic, ki prikazuje stopnjo napora, je naslednje:



POVZETEK REZULTATOV

Povzetek vaših rezultatov se samodejno prikaže po koncu vaše seje med dvominutnim obdobjem okrevanja. Prav tako boste videli:
povprečni srčni utrip (če med vadbo nosite nekodiran analogni merilnik srčnega utripa).
• ocenjeno porabo kalorij.
• vašo povprečno hitrost.
• prevoženo razdaljo.

Za izhod iz povzetka učinkovitosti pred zaključkom vadbe pritisnite na tipko Nazaj.

ODPRAVLJANJE TEŽAV

Konzola
Konzola se ne prižge ali pa prikazuje »E2«, »E3«.
Izklopite in preverite povezavo na zadnji strani konzole in v cevi krmila.

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

HRUP:
• Preverite stabilnost eliptičnega trenažerja in ga po potrebi prilagodite (glejte :NASTAVITVE).
• Redno preverjajte, ali so kolesca dobro nameščena in zategnjena (glejte :NASTAVITVE).
• Redno preverjajte, ali so vijaki dobro zategnjeni.

POVEZAVA BLUETOOTH:
Konzolo naprave lahko povežete s pametnim telefonom ali tablico le prek aplikacije Domyos E Connected. Oglejte si ustrezna navodila za uporabo.
Če se težava nadaljuje, se obrnite na oddelek za poprodajne storitve znamke Domyos (ki je naveden na zadnji strani: oddelek za poprodajne storitve).
Prijavite se na spletni strani <http://www.supportdecathlon.com/>. Izberite svoj izdelek in ga poiščite:

PODROBNEJŠE INFORMACIJE

Prijavite se na spletni strani <http://www.supportdecathlon.com/>. Izberite svoj izdelek in ga poiščite:
• FAQ (vprašanja in odgovori)
• Navodila za vzdrževanje
• Videi za popravilo izdelka
• Nadomestni deli so na voljo za vaš izdelek
• Obrazec za podporo.

TANITIM

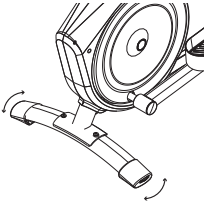
Eliptik bisiklet, bir yandan karyovasküler ve solunum kapasitenizi artırırken bir yandan da tüm vücudunuzu güçlendirir: kalça, kuadriseps, baldır, sırt, göğüs, biceps ve karın kasları. Pedal çevirme fonksiyonu ile kalça ve baldırların arka kısımlarını daha iyi çalıştırırsınız. Eliptik bisiklet, dengeli beslenme ile birlikte kilo vermek, silüeti inceltmek için idealdir. Bu ürün, zorlamasız bir pedal çevirme konforu için manyetik mekanizma ile donatılmıştır.

OTOMATİK ŞARJ

Bu ürün, dinamometrik atalet tekerleği ile üretilen yenilikçi bir otomatik şarj sistemiyle donatılmıştır. Dolayısıyla bisikleti kullanmak için güç kaynağına bağlamak gerekmemektedir.

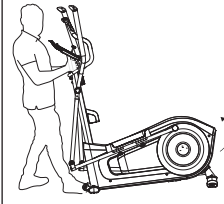
Enerji kaynağı artık sizsiniz!

AYARLAR



Kullanım sırasında eliptik bisikletin dengesini yitirmesi halinde, alet dengesini kazanıncaya kadar seviye ayarlarından birini veya her ikisini çevirin.

TAŞIMA



Sistemi katladıktan ve taşıma tekerleğini kilitledikten sonra ürünün arkasında durun ve eliptik bisikletinizi taşımak için tutma kollarından veya plastik kısmından itin. Hareket ettirirken tekerlekler yere değmemelidir.

KONSOL

Konsolunuz, çalışmanızı zenginleştirecek birçok fonksiyona sahiptir. Aşağıda, konsolunuzu kolay kullanmanıza yönelik bilgiler bulacaksınız.



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



Düğmesi Programın seçim menüsü içinde dolaşma.



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



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

Konsol arkası:

Seçici anahtar: Makine tipinizi seçin (VE, Ro, VM).

VE: Eliptik

VM: Egzersiz bisikleti

RO: Kürek Makinesi

RESET: Seçimi sıfırlar.

KALP FREKANSI DEĞERLENDİRMESİ

- Maksimum kalp frekansı hesabı (maks FC):
- Kadınlar için: 226 – yaş.
- Erkekler için: 220 – yaş.
- Uygulama seviyesine göre ayarlama:
- Antrenmansız kişiler, yeni başlayanlar için, +10 olarak ayarlayın.
- Düzenli olarak egzersiz yapmayanlar için, yukarıdaki temel hesaplamaya sadık kalın.
- Düzenli olarak egzersiz yapanlar için, -10 kaddırın.
- Hedefinizle ilişkili olarak FC maks:
- FCMAX egzersize başlama aşaması

- FC MAX %60 ila %69 arasında => Zorlanmadan yeniden egzersize başlama
- FC MAX %70 ila %79 arasında => Kilo kaybı
- FC MAX %80 ila %89 arasında => Beden dayanıklılığının artırılması
- FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi

KALP ATIŞI İZLEME (KALP FREKANSINI ALGILAMAK ÜZERE BİR KEMERLE)

Konsol, analogik bir kardiyo kemeri alıcısına sahiptir (kemer ayrıca satılır). Daha fazla bilgi için lütfen Decathlon mağazasıyla iletişime geçin.

KM/MİL SEÇENEKLERİ VE SES AYARI

- Merkezi OK düğmesine, 3 saniyeden fazla basılı tutun
1. km/miles seçimi için: Üniteyi seçin, OK tuşuna basın. Üniteyi - + tuşları ile seçin.
2. Ses ayarı için: Ses seçin, OK tuşuna basın. - + tuşları ile on/off seçin.
- Merkezi OK düğmesine basarak onaylayın, konsol otomatik olarak başlangıç ekranını görüntüleyecektir.

PROGRAMLAR

- Ana ekranda Program tuşuna basarak program menüsünü seçin
- veya – tuşlarına basarak programları kaydırın ve OK tuşuna basarak seçiminizi yapın
- veya – tuşlarını kullanarak seansınızın süresini ayarlayın ve OK tuşuna basarak onaylayın
- Seansınıza başlayabilirsiniz.
- Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya – düğmelerine basın
- Pedal çevirmeyi bıraktığınızda, eliptik bisiklet durur ve zaman göstergesi yanıp sönür.

- Seansınıza devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.

- Seansı sona ermeden sonlandırmak için pedal çevirmeyi bırakın; eliptik bisiklet durduğunda Geri butonuna basın.
- Konsolu kapatmak için ana ekranda olmanızdır.
- Sonra uzunca Geri tuşuna basın.
- Konsol, yaklaşık 2 minutes faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAM TANIMLARI

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

“HIZLI BAŞLATMA” MODU



Faydası: Hızlı kullanım.

Açıklama: Eliptik bisikletin üzerine oturun ve pedalları çevirin!

“CAL” programı



Faydası: Kilo verme.

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

“Perf” programı



Faydası: Performans

Açıklama: Direnci artırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fastalar.

İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı tempoonun korunması gerekir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.

“FIT” programı



Faydası: Forma sokma.

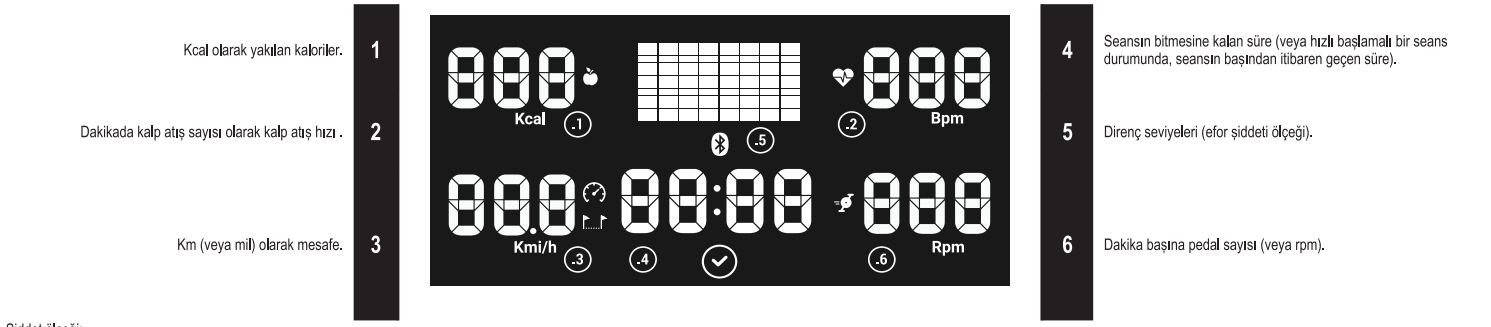
Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor sekansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

“musc” programı



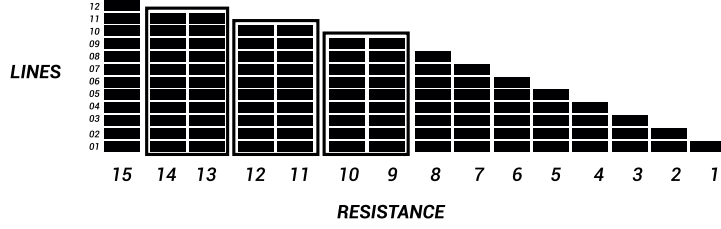
Faydası: Dinçleştirme

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



Şiddet ölçeği:

15 seviyeye ayrılmış direnç + ve - direnç ekranında görüntülenir ve konsoldaki + ve - tuşlarıyla ayarlanabilir. Her direnç seviyesi için görüntülenen satır sayısı:



PERFORMANS ÇİZELGESİ

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

Ortalama kalp frekansınız (senasız sırasında kodlanmamış analog nabız ölçer bir kemer taktıysanız).

- Yakılan kalori sayısı tahmini.
- Ortalama hızınız.
- Katedilen mesafe.

Sona ermeden önce performans özetlerini durdurmak için, Geri tuşuna basın. (↩)

SORUN GİDERME

Konsol

Konsolunuz açılmıyor veya «E2», «E3» görüntüleniyor.

Lütfen elektrik bağlantısını kesin ve konsolunuzun arkasındaki ve gidon tüpünün içindeki bağlantıları kontrol edin.

KALORİ:

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

KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ:

Kalp frekansını algılamak üzere bir kemerle:

- Pili konumunu kontrol edin veya yeni pille değiştirin.
- Kemerin cilde temas eden kısmını hafifçe ıslatın.
- Aktarıcı, göğsün merkezine gelecek şekilde kemeri doğrudan cildiniz üzerine yerleştirin.

SES GELİYORSA:

- Eliptik bisikletin dengesini kontrol edin ve gerekirse düzeltin (bkz. paragraf: AYARLAR).
- Ayar düğmelerinin doğru konumda ve sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (bkz. paragraf: AYARLAR).
- Montaj vidalarının sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin.

BLUETOOTH BAĞLANTISI:

Cihazınızın konsolunu, yalnızca Domyos E Connected uygulamayla bir akıllı telefona veya tablete bağlayabilirsiniz. Lütfen bu iş için tedarik edilmiş kılavuza bakınız.

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

<http://www.supportdecathlon.com/> adresinde oturum açın, ürününüzü seçin ve bulun:

DAHA FAZLA BİLGİ

<http://www.supportdecathlon.com/> adresinde oturum açın, ürününüzü seçin ve bulun:

- SIK SORULAN SORULAR (sorular / cevaplar)
- Egzersiz tavsiyeleri
- Ürününüzü onarmak için eğitim videoları
- Ürününüz için mevcut yedek parçalar
- Yardım talebi formu.

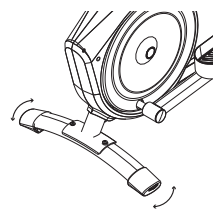
APRAŠYMAS

elipsinis treniruoklis yra puiki treniruotčių įranga, su kuria pagerinsite širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo takų būklę ir tonizuosite visą kūną: sėdmenų, keturgalvio raumens, blauzdų, nugaros, krūtinės, bicepso ir pilvo preso raumenys. Mynimo funkcija leidžia labiau apkrauti sėdmenis ir galinę šlaunų pusę. Elipsinis treniruoklis idealiai tinka mesti svorį ir pagražinti jūsų figūrą, derinant su subalansuota dieta. Šis treniruoklis turi magnetinę transmisiją, leidžiančią minti tolygiai, be trūkčiojimų.

AUTONOMINIS MAITINIMO ŠALTINIS

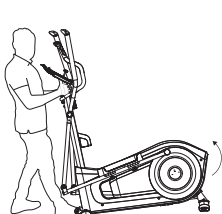
Šis gaminytis turi naujovišką autonominio elektros maitinimo sistemą; energiją generuoja dinamometrinis smagratis. Taigi, kad galėtumėte naudoti treniruoklį, jo nebūtina prijungti prie elektros tinklo. Nuo šiol energiją tiekiate jūs!

NUSTATYMAI



Jei kryžminis treniruoklis naudojimo metu tampa nestabilus, pasukite vieną ar abu lygio reguliatorius, kol kryžminis treniruoklis stabilizuosis.

PERKĖLIMAS



Sulankstę sistemą ir užfiksavę transportavimo ratą, atsistokite gaminio gale ir stumkite jį už rankenos ar plastikinės dalies, kad pajudintumėte elipsinį treniruoklį. Judėjimo metu ratas turi liestis su žeme.

PULTELIS

Jūsų treniruoklio pultelis turi daugybę funkcijų treniruotėms praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.

Centrinis mygtukas, skirtas pulteliui įjungti, pasirinkimui patvirtinti ir treniruotei pradėti.

Mygtukas „Browse“ leidžia meniu pasirinkti programą.

Mygtukas „Exit“ leidžia grįžti į pagrindinį meniu, išjungti konsolę.

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

Konsolės galinė dalis:
Perjungiklis: pasirinkite treniruoklio tipą (VE, Ro, VM).
VE: elipsinis treniruoklis
VM: dviratis su treniruokliais
RO: irklavimo treniruoklis
RESET: Iš naujo nustatykite pasirinkimą.

ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS

- Didžiausio širdies ritmo dažnio (FC max) apskaičiavimas:
 - Moterims: 226 – amžius
 - Vyrams: 220 – amžius
 - Pataisymas atsižvelgiant į sportuojančiojo lygį:
 - Pridėkite (+) 10 pradedantiejiems, nesitreniravusiems asmenims.
- Retkarčiais sportuojantys asmenys gali remtis pagrindiniu skaičiavimu.
 - Atimkite (–) 10 reguliariai sportuojantiems asmenims.
 - Maks. ŠR, priklausomai nuo tikslo:
 - FCMAX poilsio fazė
 - tarp 60 ir 69 % FC MAX => lengvas krūvis
- tarp 70 ir 79 % FC MAX => svorio metimas
 - tarp 80 ir 89 % FC MAX => ištvermės didinimas
 - rezultatų gerinimas

ŠIRDIES DŪŽIŲ SKAIČIAUS MATAVIMAS (NORĖDAMI MATAVIMO DIRŽU APTIKTI ŠIRDIES RITMĄ)

Be to, pultelis turi analoginio širdies ritmo matavimo diržo jutiklį (diržas parduodamas atskirai). Norėdami gauti daugiau informacijos, kreipkitės į „Decathlon“ parduotuvę.

KM / MYLIŲ PASIRINKIMAS GARSO NUSTATYMAS

- Nuspauskite ir laikykite nuspaudę vidurinį mygtuką OK ilgiau nei 3 sekundes
- 2.1. Km / mylių pasirinkimas: pasirinkite matavimo vienetą ir paspauskite OK. Pasirinkite matavimo vienetus - + mygtukais
- 2.2. Garso nustatymas: pasirinkite „snd“, paspauskite OK. Pasirinkite „on/off“ - + mygtukais
3. Patvirtinkite paspausdami vidurinį mygtuką OK – pultelyje automatiškai įsijungia pradžios ekranas.

PROGRAMOS

- Pradžios ekrane paspausdami programų mygtuką pasirinkite programų meniu
 - Spausdami mygtukus + arba – paeiliui peržiūrėkite programas ir kurią nors pasirinkite nuspausdami mygtuką OK
 - Nustatykite treniruotės laiką spausdami mygtukus + arba –, tuomet patvirtinkite nuspausdami mygtuką OK
 - Galite pradėti savo seansą.
 - Norėdami sureguliuoti pedalų pasipriešinimą, spauskite mygtukus + arba –
 - Nustojus minti pedalus, treniruoklis sustoja ir laiko rodmuo ima mirksėti.
- Norėdami tęsti treniruotę, pradėkite minti.
 - Jei norite nutraukti treniruotę prieš pabaigą, nustokite minti pedalus; kryžminiam treniruokliui sustojus, paspauskite mygtuką „Atgal“.
 - Kad galėtumėt išjungti konsolę, turite grįžti į pradžios ekraną.
 - Tuomet palaikykite nuspaudę mygtuką „Grįžti“.
 - Konsolė automatiškai išsijungia, jei nenaudojate treniruoklio maždaug 2 minutes.

PROGRAMŲ APRAŠYMAS

Pagal numatytąsias nuostatas treniruotės laikas yra 30 minučių (išskyrus „Quick-Start“ režimą, kuriame laikas tiesiog skaičiuojamas ištiesai). Laiką galima reguliuoti mygtukais + arba –. Vienas vertikaliai pavaizduotas kvadratas = 1 pasipriešinimo lygis.

REŽIMAS „QUICK-START“



Nauda: Greitas naudojimas.
Aprašymas: Tiesiog atsisėskite ant treniruoklio ir važiuokite dviračiu!

Programa „CAL“



Nauda: Svorio metimas
Aprašas: Dvi nedidelio ir tolygaus intensyvumo fazės, palaikant gan didelį treniruotės ritmą. Patarimas: Krūvio metu patariame nejudinti rankų.

Programa „Perf“



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

Programa „FIT“



Nauda: fizinės formos palaikymas.
Aprašas: 2 krūvio smailės, kurias sudaro kilimo fazė ir mažėjimo fazė.

Programa „musc“



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

Sudegintos kalorijos (Kcal).

Širdies susitraukimų dažnis per minutę.

Atstumas km (arba Mi).

1

2

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

1

2

3

4

5

6

4

5

6

Iki seanso pabaigos likęs laikas (arba bendras laikas nuo seanso pradžios, jei pasirinkote greitojo paleidimo seansą).

Pasipriešinimo lygiai (krūvio intensyvumo skalė)

Pedalų apsisukimų skaičius per minutę (arba „rpm“).

Krūvio intensyvumo skalė:

Pasipriešinimas susikirstas į 15 lygių, kurie rodomi pasipriešinimų + ir - ekrane ir kuriuos pultelyje galima reguliuoti mygtukais + ir - . Štai kiekvieną pasipriešinimo lygį atitinkantis brūkšnelių skaičius:

RESISTANCE	LINES
15	12
14	11
13	10
12	9
11	8
10	7
9	6
8	5
7	4
6	3
5	2
4	1
3	0.5
2	0.2
1	0.1

TRENIRUOTĖS APŽVALGA

Jūsų pajėgumo lygis automatiškai rodomas treniruotės pabaigoje dviejų minučių trukmės atsigavimo fazėje. Galite matyti: savo vidutinį širdies ritmą (treniruotės metu galite juosėti analoginį nekoduotą širdies ritmo matavimo diržą);

- apskaičiuotą sudegintų kalorijų skaičių;
- savo vidutinį greitį;
- nueitą atstumą.

Norėdami sustabdyti jūsų rezultatų apžvalgą prieš pabaigą, ilgai spauskite mygtuką „Grįžti“.

PROBLĖMU NOVĖRŠANA

Pultelis

Konsolė neįsijungia, arba rodo „E2“, „E3“.

Atjunkite prietaisą nuo tinklo, tuomet patikrinkite laidų sujungimą užpakalinėje konsolės pusėje ir konstrukcijos viduje.

KALORIJOS:

Apskaičiuojant atsižvelgiama į pasipriešinimo lygį ir ritmą (RPM).

ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS:

Norėdami matavimo diržu aptikti širdies ritmą:

- Patikrinkite kaip įdėta baterija arba pakeiskite ją nauja.
- Šiek tiek sudrėkinkite su oda besiliečiančias diržo dalis.
- Įsitinkinkite, kad apsiuosėte diržą tiesiai ant odos ir ar siūstuvus yra krūtinės viduryje.

TRIUKŠMAS:

- Patikrinkite kryžminio treniruoklio stabilumą ir, jei reikia, jį pakoreguokite (žr. pastraipą: NUSTATYMAI).
- Reguliariai tikrinkite ar reguliavimo ratukai yra tinkamoje padėtyje ir yra gerai prisukti (žr. skirsnį: NUSTATYMAI).
- Reguliariai tikrinkite ar jungiamieji varžtai yra gerai prisukti.

„BLUETOOTH“ JUNGTIS:

Savo prietaiso pultelį galite sujungti su išmaniuoju telefonu arba kompiuteriu tik naudodami „Domyos E Connected“ programėlę. Prašome vadovautis tam skirtu naudojimo vadovu.

Jei problemos išspręsti nepavyko, susisiekite su „Domyos“ techninės priežiūros centru (žr. paskutinį puslapį: techninė priežiūra).

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

DAUGIAU INFORMACIJOS

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

- DUK (klausimai / atsakymai)
- Priežiūros nurodymus
- Vaizdo įrašus, skirtus jūsų produktui taisyti
- Jūsų produktui prieinamas atsarginės dalys
- Pagalbos prašymo formą.

50

PREZENTACIJA

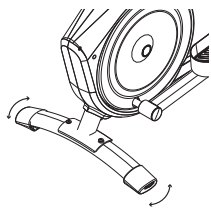
Eliptični trener je izvanredna aktivnost koja će povećati vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet uz tonifikaciju celog tela: gluteusi, kvadricepsi, listovi, leđa, grudni koš, biceps i trbušnjaci. Funkcija pedaliranja vam omogućava da pojačate rad gluteusa i zadnje lože. Eliptični trener je idealan za mršavljenje i definisanje tela ako je kombinovano sa uravnoteženom ishranom. Ovaj proizvod je opremljen sa magnetnim prenosom za veliki komfor pedaliranja bez poteškoća.

AUTOMATSKO -NAPAJANJE

Ovaj proizvod je opremljen inovativnim električnim sistemom za automatsko napajanje, koji stvara jedan točak za dinamičnu inerciju. Prema tome nije neophodno napajati ga strujom za upotrebu.

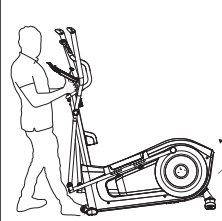
Od sada ste vi energija!

POSTAVKE



U slučaju da eliptični trener postane nestabilan tokom upotrebe, okrenuti jedan ili oba regulatora nivoa dok se eliptični trener ne stabilizuje.

POMERANJE



Nakon sklapanja sistema i zaključavanja transportnog točka, stanite na zadnji deo proizvoda i gurajte ga ručkom ili plastičnim delom kako biste pomerili eliptični trener. Držite točak u dodiru sa zemljom tokom pokretanja.

KONZOLA

Vaša konzola nudi brojne funkcije za raznovrsnije vežbanje. Dole ćete naći sva uputstva za lako korišćenje.



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



Pritisnite Traži meni za odabir programa.



Pritisnite Izadi iz programa da se vratite na glavni meni i da isključite konzolu.



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

Zadnji deo konzole:

Prekidač za izbor: Izaberite tip uređaja (VE, Ro, VM).

VE: Eliptični trener

VM: Bicikl za vežbanje

RO: Veslač

RESET: Resetujte izbor.

OCENJIVANJE SRČANE FREKVENCIJE

- Merenje maksimalne srčane frekvencije (FC max):
- Za žene: 226 – starosno doba.
- Za muškarce: 220 – starosno doba.
- Prilagođavanje u odnosu na nivo vežbanja:
- Dodati +10 za početnike, lica koja nisu u formi.
- Ostati na osnovnoj računici za one koji se povremeno bave sportom.
- Oduzeti -10 za one koji se redovno bave sportom.
- Max HR, povezano sa ciljem:
- faza oporavka FCmax
- od 60% do 69% FC MAX => lagani nastavak
- od 70% do 79% FC MAX => gubitak težine
- od 80% do 89% FC MAX => poboljšanje izdržljivosti
- > 90 % FC MAX => poboljšanje performantnosti

MERENJE PULSA (SA POJASOM ZA MERENJE SRČANE FREKVENCIJE)

Za informaciju, konzola sadrži analogni receptor pojasa za merenje pulsa (pojas nije priložen uz kupovinu). Za dodatne informacije, molimo kontaktirajte Decathlonovu radnju.

IZBOR KM/MILJA I PODEŠAVANJE ZVUKA

- Pritisnuti i držati centralni taster OK više od 3 sekunde
- 2.1. Za izbor km/milja: izabrati jedinicu, pritisnuti OK. Izabrati jedinicu sa tasterima - + .
- 2.2. Za podešavanje zvuka: izabrati i pritisnuti OK. Izabrati on/off sa tasterima - + .
3. Potvrditi pritiskajući centralni taster OK, konzola će automatski prikazati početni ekran.

PROGRAMI

- Na početnom ekranu, izaberite meni programi pritiskajući taster program.
- Listajte programe pritiskajući tastere + ili - zatim izaberite držeći pritisnut taster OK.
- Podesite vreme vežbanja koristeći tastere + ili - zatim potvrdite pritiskajući taster OK.
- Možete započeti sesiju
- Za podešavanje težine okretanja pedala, pritisnite dugme + ili -
- Kada prestanete da pedalirate, eliptični trener se zaustavlja i vreme treperi.

- Za ponovo započinjanje treninga, počnite ponovo da okrećete pedale.

- Za zaustavljanje sesije pre kraja prestanite da pedalirate; kada se eliptični trener zaustavi, pritisnite taster Nazad.
- Za gašenje konzole morate biti na početnom ekranu.
- Zatim, držite pritisnut taster Nazad.
- Konzola se automatski gasi nakon oko 2 minutes neaktivnosti.

OPIS PROGRAMA

Po difultu vreme treninga je 30 minuta (osim «Quick-Start» kada se vreme povećava). Ovo vreme se može podesiti pritiskajući tastere + ili -. Vertikalni kvadrat = 1 nivo izdržljivosti.

«BRZI-START» NAČIN



Prednost: Brza upotreba.

Opis: Samo sedite na eliptični trener i pedalirajte!

Program «CAL»



Prednost: Gubitak težine.

Opis: Dupli plato sa niskim intenzitetom, održati dosta brzi ritam u seansi treninga. Savet: Poželjno je fiksirati ruke tokom napora.

Program «perf»

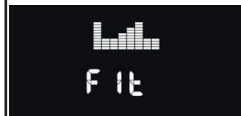


Prednost: Performans

Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veće aktiviranje mišića.

U idealnom slučaju, treba održati isti ritam tokom cele seanse. Slabije okretanje pedala su faze odmaranja.

Program «FIT»



Prednost: biti u formi.

Opis: 2 pika napora uključena u jednoj sekvenci napora koja obuhvata jednu progresivnu i digresivnu fazu.

Program «musc»

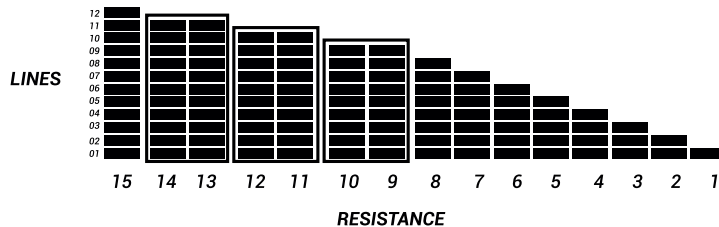


Prednost: Tonifikacija

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

Broj okretaja pedala u minuti (ili rpm).

Otpor se deli na 15 vidljivih nivoa na ekranu za otpor + i – koji se podešavaju tasterima + i – konzole. Evo broj linija koje svaki nivo otpora predstavlja:



vašu prosečnu srčanu frekvenciju (ako ste nosili analogni pulsmetar koji nije kodiran tokom vaše seanse);

- procenu broja sagorenih kalorija;
- vašu prosečnu brzinu;
- Pređena distanca.

Molimo vas da isključite zatim proverite povezivanja koja ste izvršili na poleđini konzole i u unutrašnjosti nosača volana.

- Proverite da li je baterija dobro postavljena ili je zamenite sa novom.
- Pomalo navlažite pojas u delu koji je u dodiru sa kožom.
- Pobrinite se da pojas bude postavljen direktno na koži sa odašiljačem na sredini grudi.

SUM:

- Proverite stabilnost eliptičnog trenjažera i ispravite ga ako je neophodno (pogledajte paragraf :POSTAVKE).
- Redovno proveravajte da li su ručice za podešavanje dobro postavljene i zašrafojene (pogledati pasus):POSTAVKE).
- Redovno proveravajte da li su šrafovi za montiranje dobro zašrafojeni.

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

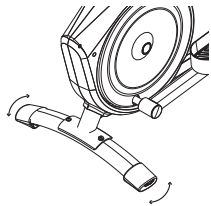
Povežite se na <http://www.supportdecathlon.com/> izaberite svoj proizvod i pronađite:

- FAQ (pitanja/odgovori)
- Uputstvo za održavanje
- Snimci i tutorijali za obnovu vašeg proizvoda
- Rezervni delovi za vaš proizvod
- Formular za upit za pomoć.

krosinīs treniņos, ja puiķis uzsīem, kuris pārdodis jūsu širdies ir kraujāyslību bei kvēpavimo pājēgumā ir kartu tonizē visā kūnā: sēžamvieta, kvadriceps, teļi, mugura, krūškurvis, biceps un vēderpresē. Pedālīsmisfunkcionē, lai padarītu darbu tūlīt un reāli tagad. Elpīstais treniņš ir ideāls: piemērots svara zaudēšanai un figūras uzlabošanai, ja līdztekus tiek uzņemts sabalansēts uzturs. Šis izstrādājums ir aprīkots ar magnētisko transmisiju, kas nodrošina lielisku komfortu vienmērīgā pedālīsmiņai.

See toode on varustatud uuendusliku isevoolise elektrisüsteemiga, mida toodab dänamomeetiline hoortas. Seetõttu ei ole selle kasutamiseks vaja seda elektriga varustada.

Kui elliptiline trenaažoor muutub kasutamise ajal ebastabiilseks, keerake ühte või mõlemat tasandajat, kuni elliptiline trenaažoor on stabiilne.



Kui elliptiline trenajõõr muutub kasutamise ajal ebastabiilseks, keerake ühte või mõlemat tasandajat, kuni elliptiline trenajõõr on stabiilne.

Pärast süsteemi kokkuklapitamist ja transpordiratta lukustamist seiske toote seljal ja lükake seda käepidemest või plastmassist, et oma elliptilist treenažoonit liigutada. Hoidke ratas liikumise ajal kokkupuutes põrandaga.

Jūsu konsole piedāvā daudzas funkcijas, lai bagātinātu jūsu treniņu. Tālāk jūs atradīsiet visas instrukcijas ērtai lietošanai.



Centrālā poga, lai ieslēgtu konsoli, apstiprinātu savu izvēli, sāktu treniņu.



Pārvietoties programmu izvēlnē.



Iziet no programmas, atgriezties galvenajā izvēlnē, izslēgt konsoli.



Pielāgot (palielināt vai samazināt) pedāļu pretestību, pielāgot (palielināt vai samazināt) savus iestāpījumus.

Konsooli tagaosa :

Pārlēgšanas slēdzis: Izvēlieties trenāžiera veidu (VE, Ro, VM).

VE: eliptiskais

VM: trenāžieru velosipēds

RO: airēšanas trenāžieris

RESET: Atiestatiet atlasi no jauna.

• Maksimālās sirdsdarbības frekvences aprēķins (max HR):	• Atpūtas vingrotājiem vajadzētu pieturēties pie iepriekš dotā pamata aprēķina.	• no 70 % līdz 79 % no maksimālā HR => svara zudums.
• Sievietēm: 226 - vecums.	• Regulāri vingrinātajiem atņemiet 10.	• no 80 % līdz 89 % no maksimālā HR => izturības uzlabošana.
• Vīriešiem: 220 - vecums.	• Maksimālais HR, saistīts ar mērķi:	• > 90 % maksimālā HR => veikspējas uzlabošana
• Korekcija atkarībā no pieredzes līmeņa:	• Maksimālais HR atveseļošanās fāzē	
• Iesācējiem, nepieredzējušiem cilvēkiem pieskaitiet 10.	• no 60 % līdz 69 % no maksimālā HR => maiga fiziskā slodze.	

Teavitamiseks: Konsool on varustatud analoogse pulsivöö vastuvõtjaga (vöö ei ole ostuga kaasas). Lai iegūtu vairāk informācijas, lūdzu, sazinieties ar savu Decathlon veikalu.

1. Nospiediet un turiet nospiestu centrālo pogu OK ilgāk par 3 sekundēm
- 2.1. Km/jūdzu izvēlei: atlasiet vienību, nospiediet OK. Izvēlieties vienību ar pogām + -.
- 2.2. Skaņas iestatīšanai: atlasiet un nospiediet OK. Izvēlieties ieslēgšanu/izslēgšanu ar pogām + -.
3. Apstipriniet, nospiežot centrālo pogu ON, konsolē automātiski parādīs sāukuma ekrānu.

- Avakuval valige programmi menüü, vajutades programmi nuppu
- Sirvige programme, vajutades nuppu + või - ja valige, vajutades nuppu OK.
- Seadistage treeningaeg, kasutades nuppu + või - ja kinnitage see nupu OK vajutamisega.
- Jūs varat säkt trenni.
- Lai pielaõtu pedalu mišanas grütbas pakäpi, spiediet pogas+ vai -
- Kui lõpetate pedalaalimise, peatub eelipiline trenaaõõr ja aeg viqub.

- Treeningu jätkamiseks alustage uuesti pedaalimist.
- Treeningu ennetähtaegseks katkestamiseks lõpetage pedaalimine; kui elliptiline trenaažor peatub, vajutage nuppu Back (Tagasi).
- Konsooli väljalülitamiseks peate olema avakuval.
- Seejärel vajutage ja hoidke all nuppu Back.
- Konsool lülitub automaatselt välja pärast umbes 2-minutist tegevusetust.

Pēc noklusējuma treniņa laiks ir 30 minūtes (izņemot režīmu "Quick-Start", kur laiks tiek palielināts). Seda aega saab regulēerida, vajutades nuppu + või -. Ūks vertikāalne plāt = 1 vastupanu tase.

leguvumi: Ätri izmantojams.

Kirjeldus: Lihtsalt istu elliptilisele trenaažööriale ja pedaallital!

Kasu: jõudlus

Kirjeldus: Kõrge intensiivsusega intervallid vastupidavuse ja lihastreeningu parandamiseks.

Ideaal gaadījumā visas sesijas laikā būtu jāuztur tādš pats temps. Zemākās pretestības ir atveseļošanās fāzes.

Kasu: Kaalu langetamine.

Kirjeldus: Üsna kiire tempo säilitamine kogu treeningtunni vältel. Padoms. Ja iespējams, turiet rokas vingrošanas laikā.

Kirjeldus: 2 pingutuse tippu, mis sisalduvad pingutuse järjestuses, mis sisaldab progressiivset ja seejärel degressiivset faasi.

Kasu: Lihastoonus

Kirjeldus: Kahekordne tõus, kohandades rütmi vastavalt vastupanu tasemele. Augsta pretestība = lühike temp, lühikajal morskulu iesaistitšana.

EKRĀNS SESIJAS LAIKĀ

Sadedzinātās kalorijas izteiktas Kkal.

1

Sirds ritma ātrums izteikts sitienu minūtē.

2

Greitis km/h (arba mph) arba atstumas.

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

Laiks, kas atlicis līdz sesijas beigām (vai kopējais laiks kopš sesijas sākuma, ja notiek ātrā sākuma sesija).

5

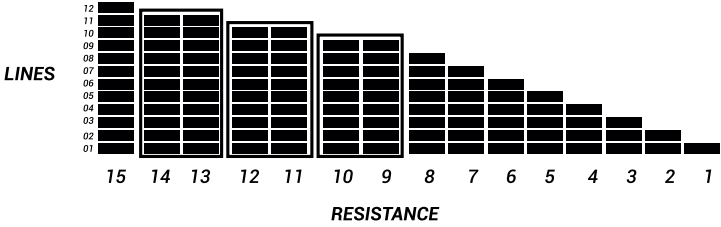
Pretestības līmeņi (piepūles intensitātes skala)

6

Pedāļa apgriezienu skaits minūtē (vai apgr./min).

Harjutuse intensiivsuse skaala :

Vastupidavus on jāgatud 15 tasemeks, mis on nāhtav + ja - vastupanunāitusel ja reguleeritav konsooli + ja - nuppude abil. Iga vastupanutaseme puhul kuvatavate ridade arv on järgmine:



REZULTĀTU KOPSAVILKUMS

Jūsu rezultātu kopsavilkums tiek automātiski parādīts jūsu treniņa beigās 2 minūšu atslodīšanās laikā. Tādējādi jūs varat vizualizēt šādas lietas:

jūsu vidējais pulss (ja sesijas laikā esat nēsājis nekodētu analogā tipa pulsometra jostu);

- aptuvenais sadedzināto kaloriju skaits;
- veiktais attālumš.
- jūsu vidējais ātrums;

Et peatada oma soorituse kokkuvõte enne lõppu, vajutage nuppu Back (Tagasi).

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Konsole

Teie konsool ei põle või näitab «E2», «E3».

Atvienojiet izstrādājumu, pēc tam pārbaudiet savienojumus konsoles aizmugurē un kāta caurules iekšpusē.

KALORIJAS:

Mērījumu pamatā ir pretestības un kadences līmenis (RPM).

SIRDS TRUMSTA MĒRĪJUMS:

Ar sirds darbības ātruma krūšu siksnu:

- Pārbaudiet akumulatora pozīciju vai nomainiet to ar jaunu.
- Viegli samitriniet siksnu vietās, kas saskaras ar ādu.
- Siksna jānovieto tieši uz ādas, raidlājs atrodas krūškurvja centrā.

TROKSNIS:

- Kontrollīge elliptise treeningu stabiilsust ja reguleerige seda vajadusel (vt jaotist: JUHTIMISED).
- Regulāri pārbaudiet, vai regulēšanas pogas ir pareizi novietotas un pareizi pievilktas (skatiet sadaļu: REGULĒJUMI).
- Kontrollīge regulaarselt, et montaažikruvid oleksid pingul.

BLUETOOTH-ŪHENDUS :

Saate ühendada oma seadme konsooli nutitelefoni või tahvelarvutiga ainult rakenduse Domyos E Connected abil. Lugege selleks kaasasolevat kasutusjuhendit.

Ja problēma joprojām pastāv, lūdzu, sazinieties ar Domyos pēcpalīdzības servisu (skatiet pēdējo lapu: pēcpalīdzības serviss).

Piesakieties vietnē <http://www.supportdecathlon.com/> izvēlieties savu produktu un atrodiat to:

PAPILDINFORMĀCIJA

Piesakieties vietnē <http://www.supportdecathlon.com/> izvēlieties savu produktu un atrodiat to:

- BUJ (jautājumi/atbildes)
- Jūsu rikam pieejamās rezerves daļas
- Padomi par apkopi
- Abitaotluse vorm.
- Mācību videoklīpi par to, kā veikt rīka remontu

TUTVUSTUS

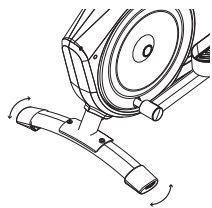
Cross-treener on suurepärase tegevus, mis suurendab teie kardiovaskulaarset ja hingamisvõimet, samal ajal toniseerides teie keha: tuharad, nälja- ja vasikad, selg, rindkere, biceps ja kõhulihased. Pedaalimisfunktsioon võimaldab parandada tööd tuharatele ja reie tagaküljele. Crosstrainer on ideaalne treeningu säilitamiseks, kehakaalu langetamiseks ja figuuri säilendamiseks koos tasakaalustatud toitumisega. See toode on varustatud magnetilise jõuülekanedega, mis tagab sujuva pedaalimise mugavuse.

SELLE TOITMINE

See toode on varustatud uuendusliku elektrilise isevoolusüsteemiga, mida genereerib dünamomeetriline hooratas. Seega ei ole selle kasutamiseks vaja seda elektriga varustada.

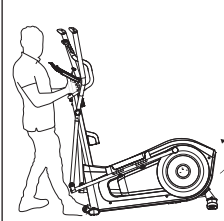
Nüüdsest alates on energia teie päral!

SEADED



Kui elliptiline trenaažor muutub kasutamise ajal ebastabiilseks, keerake ühte või mõlemat tasandit, kuni elliptiline trenaažor on stabiilne.

LIIGUTAMINE



Pärast süsteemi kokkuklappimist ja transpordiratta lukustamist seiske toote selja peal ja lukake seda käepidemest või plastmassist, et oma elliptilist trenaažööri liigutada. Hoidke ratas liikumise ajal kokkupuutes põrandaga.

KONSOOL

Teie konsool pakub mitmeid funktsioone, mis parandavad teie treeningut. Allpool leiate kõik viited selle hõlpsaks kasutamiseks.



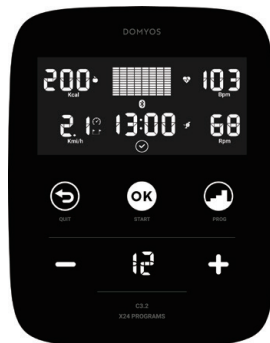
Keskne nupp konsooli sisselülitamiseks, valikute kinnitamiseks, treeningu alustamiseks.



Navigeerimine programmi valikumenüüs.



Programmi lõpetamine, tagasipöördumine peamenüüsse, konsooli väljalülitamine.



Reguleerige (suurendage või vähendage) pedaalimistakistust, reguleerige (suurendage või vähendage) oma parameetreid.

Konsooli tagakülg:

Valikülit: Valige masina tüüp (VE, Ro, VM).

VE: Elliptiline

VM: treeningjalgratas

RO: sõudmismasin

RESET: Valiku lähtestamine.

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE HINDAMINE

- Maksimaalse südamelöögisageduse arvutamine (max HR):
 - Harrastajatel tuleks jääda eespool esitatud põhiliste arvutuste juurde.
 - Regulaarsete treenijate puhul tuleb maha arvata 10.
 - Maksimaalne südamelöögisagedus, mis on seotud eesmärgiga:
 - MAX HR taastumisaas
 - vahemikus 60% kuni 69% MAX HR => õrn treening
- Naiste puhul: 226 - vanus.
- Meeste puhul: 220 - vanus.
- Kohandamine vastavalt kogemuste tasemele:
 - Lisage 10 algajatele, kogenumatele inimestele.
- vahemikus 70% kuni 79% MAX HR => kaalulangus
- vahemikus 80% kuni 89% MAX HR => vastupidavuse parandamine
- > 90% MAX HR => jõudluse paranemine

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE (SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE VÕÖGA)

Teavitamiseks, et konsool on varustatud analoogse pulsivöö vastuvõtjaga (vöö ei ole ostuga kaasas). Lisateabe saamiseks võtke ühendust Decathloni kauplusega

KM/MIIID JA HELI SEADISTUS

- Vajutage keskmist OK nuppu rohkem kui 3 sekundit
1. km/miil valimine valige ühik, vajutage OK. Valige üksus - + nuppudega.
- 2.2. Heli seadistamiseks: valige snd, vajutage OK. Valige on/off - + nuppudega.
3. Kinnitage vajutades keskmist nuppu OK, konsool kuvab automaatselt avakuva.

PROGRAMMID

- Valige avakuval programmi menüü, vajutades programmi nuppu
- Sirvige programme, vajutades nuppu + või - ja valige, vajutades nuppu OK
- Seadistage treeninguaeg, kasutades nuppu + või - ja kinnitage see nupu OK vajutamisega
- Võite alustada oma treeningut.
- Pedaalimisraskuse reguleerimiseks vajutage nuppu + või -.
- Kui te lõpetate pedaalimise, jääb elliptiline trenaažor pausile ja aeg hakkab vilkuma.
- Treeningu jätkamiseks alustage uuesti pedaalimist.
- Treeningu ennetähtaegseks lõpetamiseks lõpetage pedaalimine; kui elliptiline trenaažor peatub, vajutage nuppu Back
- Konsooli väljalülitamiseks peate olema koduekraanil.
- Seejärel vajutage ja hoidke all nuppu Back (Tagasi)
- Konsool lülitub automaatselt välja pärast umbes 2-minutilise tegevusetust.

PROGRAMMIDE KIRJELDUS

Vaikimisi on treeningu aeg 30 minutit (välja arvatud «Quick-Start», kus aeg on astmeline). Seda aega saab reguleerida, vajutades nuppu + või -. Üks vertikaalne plaat = 1 vastupanu tase.

QUICK-START REŽIIM



Kasu: kiire kasutamine.

Kirjeldus: Lihtsalt istuge elliptilisele trenaažorile ja pedaalige!

Programm «CAL».



Kasu: Kaalu langetamine.

Kirjeldus: Säilitage üsna kiire tempo kogu treeningu jooksul. Vihje: Hoidke käed soovitatavalt treeningu ajal paigal.

Perf programm

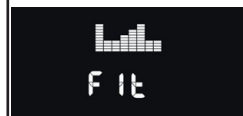


Kasu: jõudlus

Kirjeldus: Kõrge intensiivsusega intervallitreeningud vastupidavuse ja lihaskoormuse parandamiseks.

Ideaaljuhul tuleks kogu treeningu jooksul hoida sama tempo. Madalamad vastupanu tasemed on taastumisaasid.

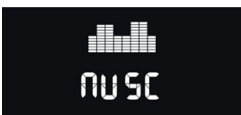
Programm «FIT».



Kasu: Olla vormis.

Kirjeldus: 2 pingutuse tippu, mis sisalduvad pingutuse järjestuses, mis sisaldab progressiivset ja seejärel kahanevat faasi.

Lihaspogramm



Kasu: lihastoonus

Kirjeldus: Kahekordne tõus, kohandage rütmi vastavalt vastupanu tasemele. Kõrge vastupanu = madalam rütm suurema lihaskoormuse saavutamiseks.

Põletatud kalorid Kcal.

Südame löögisagedus löökides minutis.

Kiirus km/h (või Mi/h) või distants. Näidiku automaatne vahetus: 5 s.

1

2

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

1

2

3

4

5

6

4

5

6

Seansi lõpuni jäänud aeg (või kumulatiivne aeg alates seansi algusest, kui tegemist on kiire stardisessiooniga).

Vastupidavuse tasemed (pingutuse intensiivsuse skaala).

Pedaalide pöörde arv minutis (või pöörde arv minutis).

Pingutuse intensiivsuse skaala:
Vastupidavus on jagatud 15 tasemeks, mis on nähtav + ja - vastupanu ekraanil ja reguleeritav konsooli + ja - nuppude abil. Iga vastupanutaseme puhul kuvatavate ridade arv on järgmine:



TULEMUSLIKKUSE KOKKUVÕTE

Teie soorituse kokkuvõte kuvatakse automaatselt treeningu lõpus 2-minutilise taastumisperioodi ajal. Näete :
oma keskmist pulsisagedust (kui kandsite treeningu ajal mittekodeeritud analoogsagedusrihma).
• hinnanguliselt põletatud kalorite arvu.
• Teie keskmist kiirust.

- läbitud distantsi.

Et lõpetada tulemuslikkuse kokkuvõte enne selle lõppu, vajutage nuppu Tagasi.

VEAOTSING

Konsool
Konsool ei lülitu sisse või kuvab «E2», «E3».
Palun tõmmake pistik lahti ja kontrollige konsooli tagaküljel ja tüvetoru sees olevaid ühendusi.

KALORID :
Arvutamisel võetakse arvesse vastupanutaset ja rattasagedust (RPM).

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMIST:
Südame löögisageduse vööga:
• Kontrollige patarei paigutust või asendage see uue patareiga.
• Niisutage kergelt vöö seda osa, mis puutub teie nahaga kokku.
• Asetage vöö kindlasti otse nahale nii, et saatja on rinna keskel.

MÜRA:
• Kontrollige elliptilise seadme stabiilsust ja reguleerige seda vajadusel (vt jaotist: JUHTIMISED).
• Kontrollige regulaarselt, et seadistusnupud oleksid õigesti paigutatud ja pingutatud (vt lõik: SEADISTUSED).
• Kontrollige regulaarselt, et montaažikruvid oleksid pingul.

BLUETOOTH-ÜHENDUS :
Saate oma seadme konsooli ühendada ainult nutitelefone või tahvelarvutiga koos rakendusega Domyos E Connected. Palun lugege selleks kaasasolevat kasutusjuhendit.
Kui probleem püsib, võtke ühendust Domyose müügijärgse teeninduse meeskonnaga (vt viimast lehekülge: müügijärgne teenindus).

Logige sisse aadressil <http://www.supportdecathlon.com/> valige oma toode ja leidke see:

LISATEAVE

Logige sisse aadressil <http://www.supportdecathlon.com/> valige oma toode ja leidke see:

- KKK (küsimused/vastused)
- Hooldusjuhised
- Õppevideod toote parandamiseks
- Teie toote jaoks saadaolevad varuosad
- Tugipäringu vorm.

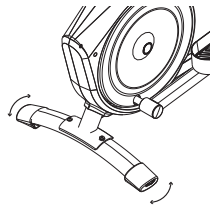
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το ελλειπτικό μηχανήμα είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα βελτιώσει την καρδιαγγειακή και αναπνευστική σας λειτουργία, ενώ τινώνετε παράλληλα τους μύες σας σε ολόκληρο το σώμα: γλουτοί, τετρακέφαλοι, γάμπες, πλάτη, στήθος, δικέφαλοι και κοιλιακοί. Η λειτουργία χρήσης των πεταλιών σας επιτρέπει να ενισχύσετε την άσκηση στους γλουτούς και το πίσω μέρος των μηρών. Το ελλειπτικό μηχανήμα είναι ιδανικό για να χάσετε βάρος και να βελτιώσετε τη σιλουέτα σας, σε συνδυασμό με ισορροπημένη διατροφή. Το προϊόν αυτό είναι εξοπλισμένο με μαγνητική μετάδοση για περισσότερη άνεση στο πετάλι, χωρίς τρανάγματα.

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ

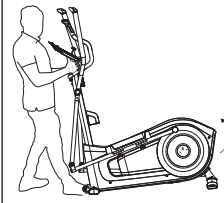
Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με ένα καινοτόμο σύστημα αυτόματης ηλεκτρικής τροφοδοσίας, η οποία παράγεται από έναν τροχό δυναμομετρικής αδράνειας. Δεν είναι, λοιπόν, απαραίτητο να το συνδέσετε σε ηλεκτρικό ρεύμα για να το χρησιμοποιήσετε. Τώρα η ενέργεια είναι στα χέρια σας!

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ



Αν το ελλειπτικό μηχανήμα γίνει ασταθές κατά τη χρήση, στρέψτε έναν από τους ισοσταθμιστές ή και τους δυο, έως ότου το ελλειπτικό μηχανήμα να σταθεροποιηθεί.

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ



Εφόσον διπλώσετε το σύστημα και κλειδώσετε τον τροχό μεταφοράς, σταθείτε πίσω από το προϊόν και σπρώξτε το από τη λαβή ή το πλαστικό μέρος, για να μετακινήσετε το ελλειπτικό σας ποδηλάτο. Κατά τη μετακίνηση, ο τροχός πρέπει να παραμένει σε επαφή με το δάπεδο.

ΚΟΝΣΟΛΑ

Η κονσόλα σας προτείνει πολλές λειτουργίες για να εμπλουτίσετε την άσκηση σας. Στη συνέχεια επεξηγούνται όλες οι ενδείξεις προς διευκόλυνσή σας.



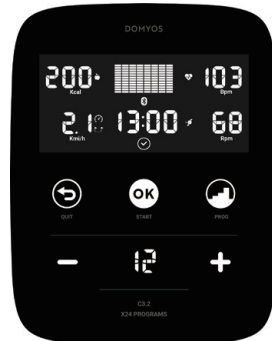
Κεντρικό κουμπί για να ενεργοποιείτε την κονσόλα, να επικυρώνετε τις επιλογές σας, να ξεκινάτε μια συνεδρία άσκησης.



Πλοήγηση στο μενού επιλογής προγράμματος.



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



Ρύθμιση (αυξομείωση) του επιπέδου δυσκολίας ποδηλάτησης, ρύθμιση (αυξομείωση) των παραμέτρων σας.

Πίσω μέρος της κονσόλας:

Διακόπτης επιλογής: Επιλέξτε τον τύπο του μηχανήματός σας (VE, Ro, VM).

VE: Ελλειπτικό

VM: Ποδηλάτο γυμναστικής

RO: Κωπηλατικό μηχανήμα

RESET: Επαναφορά της επιλογής.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

- Υπολογισμός της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ):
- Για τις γυναίκες: $226 - \text{ηλικία}$.
- Για τους άνδρες: $220 - \text{ηλικία}$.
- Προσαρμογή ανάλογα με τη συχνότητα άθλησης:
- Προσθέστε +10 εάν είστε αρχάριος και δεν αθλείστε.
- Εφαρμόστε τον παραπάνω βασικό υπολογισμό εάν αθλείστε περιστασιακά.
- Αφαιρέστε -10 εάν αθλείστε τακτικά.
- Η ΜΚΣ ανάλογα με τον στόχο:
- Φάση ανάκτησης FCMAX (μέγιστης καρδιακής συχνότητας)
- μεταξύ 60% και 69% της ΜΚΣ => επανεκκίνηση με ήπιο ρυθμό

- μεταξύ 70% και 79% της ΜΚΣ => απώλεια βάρους
- μεταξύ 80% και 89% της ΜΚΣ => βελτίωση της αντοχής
- > 90% της ΜΚΣ => βελτίωση των επιδόσεων

ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ (ΜΕ ΖΩΝΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ)

Για πληροφορίες, η κονσόλα είναι εξοπλισμένη με αναλογικό δέκτη ζώνης παρακολούθησης του καρδιακού ρυθμού (διατίθεται ξεχωριστά). Για περισσότερες πληροφορίες, επικοινωνήστε με το κατάστημα της Decathlon.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΛΜ./ΜΙΛΙΩΝ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΉΧΟΥ

- Πατήστε και κρατήστε πατημένο το κεντρικό κουμπί «OK» για περισσότερο από 3 δευτερόλεπτα
- 2.1. Για να επιλέξετε χλμ./μίλια: επιλέξτε τη μονάδα και πατήστε «OK». Επιλέξτε τη μονάδα με τα κουμπιά + -.
- 2.2. Για τις ρυθμίσεις ήχου: Επιλέξτε «αποστολή» και πατήστε «OK». Επιλέξτε on/off με τα κουμπιά + -.
3. Επιβεβαιώστε, πατώντας το κεντρικό κουμπί «OK» και η κονσόλα θα δείξει αυτόματα την οθόνη έναρξης.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

- Στην οθόνη υποδοχής, επιλέξτε το μενού προγραμμάτων πεζίνοντας το κουμπί προγράμματος.
- Πλοηγηθείτε στα προγράμματα πατώντας τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιλέξτε πατώντας το κουμπί OK.
- Ρυθμίστε τον χρόνο άσκησης με τα κουμπιά + ή - και, στη συνέχεια, επιβεβαιώστε πατώντας το κουμπί OK.
- Μπορείτε να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
- Για να προσαρμόσετε την δυσκολία στο πετάλι, πιάστε τα κουμπιά + ή -
- Όταν σταματήσετε να κάνετε πετάλι, το ελλειπτικό μηχανήμα σταματάει και αναβοσβήνει η ένδειξη του χρόνου.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

Ο χρόνος άσκησης είναι εργοστασιακά ρυθμισμένος στα 30 λεπτά (εκτός από τη λειτουργία «Quick-Start» όπου ο χρόνος αυξάνει προοδευτικά). Μπορείτε να ρυθμίσετε τον χρόνο πατώντας στα κουμπιά + ή -. Κάθετο τετράγωνο = 1 επίπεδο αντίστασης.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ QUICK-START



Όφελος: Γρήγορη χρήση.

Περιγραφή: Απλώς καθίστε στο ελλειπτικό μηχανήμα και ποδηλάτисτε!

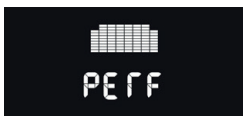
Πρόγραμμα «CAL»



Όφελος: Απώλεια βάρους.

Περιγραφή: Διπλή αυξομείωση επιπέδων χαμηλής έντασης, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στη συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.

Πρόγραμμα «perf»

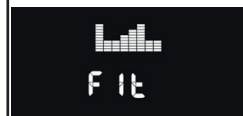


Όφελος: Επιδόσεις.

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.

Πρόγραμμα «FIT»



Όφελος: καλή φυσική κατάσταση.

Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μία ακολουθία άσκησης που περιλαμβάνει μία ανοδική φάση και, μετά, μία καθοδική.

Πρόγραμμα «musc»



Όφελος: Τόνωση

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

Θερμίδες που κάψατε σε Kcal.

1

Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό .

2

Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Km/h

00:00

000 Rpm

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Χρόνος που απομένει πριν το τέλος της συνεδρίας (ή συνολικός χρόνος από την αρχή της συνεδρίας, σε περίπτωση συνεδρίας με γρήγορη εκκίνηση).

4

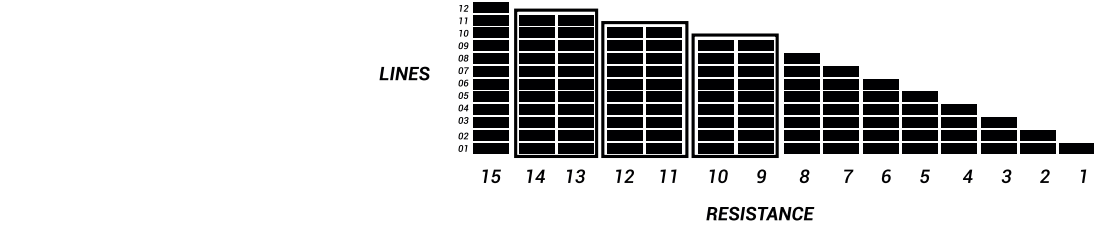
Επίπεδα αντίστασης (κλίμακα έντασης της προσπάθειας).

5

Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm).

6

Κλίμακα έντασης της προσπάθειας:
Η αντίσταση διαίρεται σε 15 επίπεδα που είναι ορατά στην οθόνη αντίστασης + και - και μπορούν να ρυθμιστούν με τα πλήκτρα + και - της κονσόλας. Δείτε παρακάτω τις γραμμές που αναπαριστούν το κάθε επίπεδο αντίστασης:



ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Η σύνοψη των επιδόσεών εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης κατά τη διάρκεια της φάσης αποκατάστασης διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε: τη μέση μέτρηση της καρδιακής σας συχνότητας (εάν φορέσατε μη κωδικοποιημένη, αναλογική ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια της συνεδρίας).

- μια εκτίμηση των θερμίδων που κάψατε.
- την απόσταση που διανύσατε.
- τη μέση ταχύτητά σας.

Για να διακόψετε τη σύνοψη επιδόσεων πριν το τέλος, πιάστε το κουμπί επτροφοής.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Κονσόλα
Η κονσόλα σας δεν ενεργοποιείται ή εμφανίζει τις ενδείξεις «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.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ:
Ο υπολογισμός λαμβάνει υπόψη το επίπεδο αντίστασης και τον ρυθμό (RPM).

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ:
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.

ΘΟΡΥΒΟΣ:

- Ελέγξτε τη σταθερότητα του ελλειπτικού μηχανήματος και διορθώστε την αν είναι απαραίτητο (βλ. παράγραφο: ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ).
- Ελέγχετε τακτικά ότι οι δακτύλοι ρύθμισης είναι σωστά τοποθετημένοι και σφιγμένοι (βλ. παράγραφο: ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ).
- Ελέγχετε τακτικά ότι οι βίδες είναι καλά βιδωμένες.

ΣΥΝΔΕΣΗ BLUETOOTH:
Μπορείτε να συνδέσετε την κονσόλα της συσκευής σας με ένα smartphone ή ένα tablet μόνο με την εφαρμογή Domgos E Connected. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο που προορίζεται για αυτήν τη χρήση. Εάν το πρόβλημα παραμένει, επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών Domgos (βλ. τελευταία σελίδα: εξυπηρέτηση πελατών).

Συνδεθείτε στη διεύθυνση <http://www.supportdecathlon.com/> επιλέξτε το προϊόν σας και βρείτε το:
ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Συνδεθείτε στη διεύθυνση <http://www.supportdecathlon.com/> επιλέξτε το προϊόν σας και βρείτε το:
- Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους)
 - Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας
 - Τις συμβουλές για την συντήρηση
 - Το έντυπο απήματος υποστήριξης.
 - Τα διδακτικά βίντεο για να επσκεύασετε το προϊόν σας

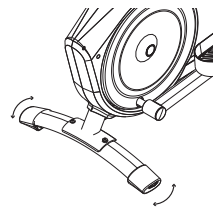
ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Карането на кростренажор е чудесна дейност, която ви позволява да тренирате сърдечно-съдовите си и дихателни способности, като в същото време тонизирате цялото си тяло: глутеуси, квадрицепси, прасци, гръб, гърди, бицепси и коремни мускули. Въртенето на педалите ви позволява да подобрите работата си върху тазобедрените мускули и задната част на бедрата. Кростренажорът е идеален за отслабване и за оформяне на линията в комбинация с балансирана диета. Продуктът е снабден с магнитна трансмисия за удобство при въртенето на педалите без сътресения.

САМОСТОЯТЕЛНО ЗАХРАНВАНЕ

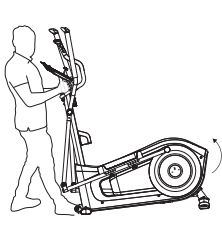
Този продукт е оборудван с иновационна система за самостоятелно електрозахранване, генерирано от динамо маховик. Затова не е необходимо да включвате устройството към електрическото захранване, за да го използвате. По този начин, енергията, това сте вие!

НАСТРОЙКИ



Ако по време на употреба кростренажорът стане нестабилен, завъртете единия или двата регулатора за изравняване до неговото стабилизиране.

ПРЕМЕСТВАНЕ



След съгване на системата и заключване на транспортното колело, останете в задната част на продукта и го натиснете за дръжката или пластмасовата част, за да преместите Вашия елиптичен тренажор. Дръжте колелото в контакт със земята по време на движение.

КОНЗОЛА

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

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

Навигация в избрано меню на програмата.

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

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

Задна част на конзолата:
Превключвател: Изберете типа на машината (VE, Ro, VM).
VE: Елиптичен
VM: Велосипед за упражнения
RO: Гребна машина
RESET: Нулиране на избора.

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

- Изчисляване на максималната сърдечна честота (макс СЧ):
 - За жени: 226 – възрастта.
 - За мъже: 220 – възрастта.
 - Настройки спрямо нивото на спортуване:
 - Добавяне на +10 за начинаещи, нетрениращи.
- Оставяне на базовото изчисление по-горе за спортуващи от време на време.
 - Премахване на -10 за редовно трениращи.
 - Макс. СЧ във връзка с целта:
 - Фаза за възстановяване на макс. сърд. честота. (МАКС СЧ).
 - между 60% и 69% от МАКС СЧ => за леко възстановяване
- между 70% и 79% от МАКС СЧ => за загуба на телто
 - между 80% и 89% от МАКС СЧ => за подобряване на издръжливостта
 - > 90% МАКС СЧ => за подобряване на резултатите

МОНИТОРИНГ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА (С КОЛАН ЗА УЛАВЯНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ)

За информация, конзолата е снабдена с приемник за аналоговичен кардио колан (коланът не се включва в покупката). За повече информация се свържете с магазин Decathlon.

ИЗБОР НА КМ/МИЛИ И НАСТРОЙКА НА ЗВУКА

1. Натиснете и задръжте централния бутон ОК за повече от 3 секунди

2.1. За избор на км/мили:изберете мерна единица, натиснете ОК. Изберете мерната единица с бутоните - +.

2.2. За настройка на звука: изберете snd, натиснете ОК. Изберете вкл./изкл. с бутоните - +.

3. Потвърдете с натискане на централния бутон ОК, конзолата автоматично ще покаже началния екран.

ПРОГРАМИ

- От началния екран изберете менюто с програмите като натиснете бутон Програма
 - Превъртайте различните програми като натискате бутоните + или - и след като изберете, натиснете бутон ОК
 - Настройте времето за една тренировка чрез бутоните + или -, след което потвърдете като натиснете бутона ОК
 - Можете да започнете вашата серия.
 - За да настроите силата на съпротивление на педалите, натиснете бутоните + или -
 - Когато спрете да въртите педалите, кростренажорът спира и индикаторът за време започва да примигва.
- За да продължите тренировката си, завъртете отново педалите.
 - За да спрете сесията преди края, спрете да въртите педалите; когато кростренажорът спре, натиснете бутон Назад
 - За да изключите таблото за управление, трябва да се намирате на началния екран.
 - След това натиснете продължително бутон Назад
 - Таблото за управление се изключва автоматично след приблизително 2 minutes неактивност.

ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМИТЕ

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

РЕЖИМ „БЪРЗ СТАРТ“



Полза: Бърза употреба.
Описание: Просто седнете на кростренажора и карайте!

Програма „CAL“



Полза: Намаляване на телтото.
Описание: Две серии с натоварване с ниска интензивност, поддържане на сравнително бързо темпо по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката е препоръчително да държите ръцете неподвижни.

Програма „резултати“



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

Програма „В добра форма“



Полза: поддържане на форма.
Описание: 2 върха на натоварване в последователност от натоварвания, които включват една прогресивна и една регресивна фаза.

Програма „musc“



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

ЕКРАНЪТ ПО ВРЕМЕ НА ТРЕНИРОВКА

Изгорени калории в ккал.

1

Сърдечна честота в удара в минута.

2

Разстояние в км (или мили).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

01

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

Време, оставащо до края на тренировката (или изчислено време от началото на тренировката, при серия с бърз старт).

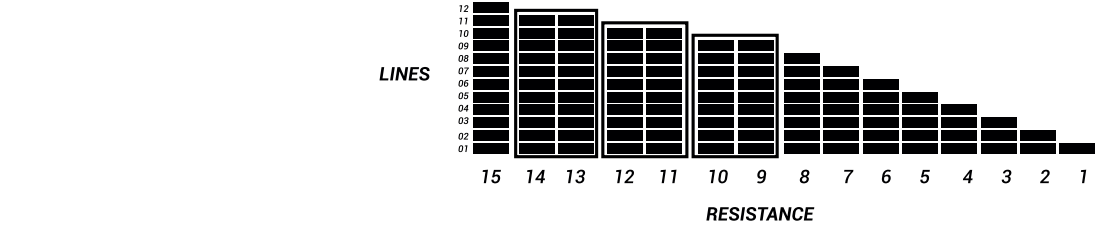
5

Ниво на съпротивление (скала със степени на натоварване).

6

Брой завъртания на педалите в минута (или оборота в минута).

Скала за интензивност на усилието:
Съпротивлението е разделено на 15 степени, които се виждат на екрана за съпротивление + и -, и може да се регулира чрез бутоните + и - на конзолата. Тук е посочен броят на линиите, представени за всяко ниво на съпротивление:



РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резюмето на вашите резултати се показва автоматично в края на сесията по време на възстановяването от 2 минути. Така можете да проследите: средната си сърдечна честота (ако сте носили аналогов некодиран колан за измерване на сърдечния ритъм по време на тренировката).

- изчисление на броя изгорени калории,
- ващата средна скорост,
- изминатото разстояние.

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

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.

КАЛОРИИ:
Изчислението взема предвид нивото на съпротивление и темпото (оборот в минута).

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС:
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.

ШУМ:

- Проверете стабилността на кростренажора и я коригирайте, ако е необходимо (вижте параграф: НАСТРОЙКИ).
- Проверявайте редовно дали регулаторите са позиционирани правилно и затегнати добре (вижте абзац: РЕГЛАЖИ).
- Проверявайте редовно дали монтажните винтове са добре затегнати.

СВЪРЗВАНЕ ЧРЕЗ BLUETOOTH:
Можете да свържете конзолата на Вашия уред със смартфон или таблет само чрез приложението Domyos E Connected. Моля, прегледайте ръководството за тази цел.
Ако проблемът продължава, свържете се с отдела за следпродажбен сервиз на Domyos (вж. последната страница :следпродажбен сервиз).

Влезте в сайта <http://www.supportdecathlon.com/>, изберете своя продукт и го намерете:

ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ

Влезте в сайта <http://www.supportdecathlon.com/>, изберете своя продукт и го намерете:

- Често задавани въпроси (въпроси/отговори)
 - Съвети за поддръжка
 - Обучителни видеа за ремонтване на вашия продукт
- Налични резервни части за вашия продукт
 - Формуляр за заявка за сервизно обслужване.

ТАНЫСТЫРУ

кросс-жаттығу құрылғысы – бұл бүкіл денеңіздің тонусын көтере отырып, жүрек-қан тамырлары мен тыныс алу қабілетіңізді арттыратын тамаша жаттығу: бөксе, төртбасты, балтыр, арқа, кеуде, бицепс және абс. Педальді айналдыру функциясы сізге бөксеңіз және мықынның артқы жағының жұмысын жақсартуға мүмкіндік береді. Кросс-жаттығу құрылғысы үйлесімді емдәммен бірге үйлестіре отырып салмақ тастауға және дене мүсініңізді сымбатты етуге жарайды. Бұл өнім педальдерді біркелкі әрі жайлы айналдыру үшін магнитті трансмиссиямен жабдықталған.

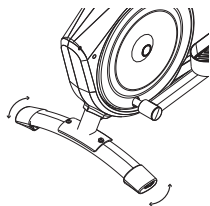
АВТОМАТТЫ ТҮРДЕ ҚОСЫЛУ

Осы өнім динамометриялық инерциялық дөңгелек шығаратын автоматты түрде қуат беретін инновациялық жүйемен жабдықталған. Сондықтан оны пайдалану үшін электр қуатының көрегі жоқ.

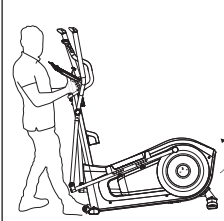
Енді қуатты сіз өндіресіз!

БАПТАУЛАР

АУЫСТЫРУ



Пайдалану кезінде кросс-жаттығу құрылғысы босаң болған жағдайда, дөңгейді реттегіштердің біреуін не екеуін де кросс-жаттығу құрылғысы берік болғанша бұраңыз.



Жүйені бүктеп, көлік дөңгелегін құлыптағаннан кейін, өнімнің артқы жағында қалып, оны эллиптикалық жаттықтырушыны жылжыту үшін тұтқасынан немесе пластикалық бөлігінен итеріңіз. Қозғалыс кезінде дөңгелекті жерге тигізіп ұстаңыз.

КОНСОЛЬ

Консоль жаттығуыңызды түрлендіру үшін көптеген функцияларды ұсынады. Төменде оны оңай пайдалану бойынша барлық нұсқауларды көре аласыз.



Орталық түйме консольді қосуға, сіздің таңдауыңызды растауға, жаттығуды бастауға арналған.



бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.



Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.



Педаль айналдыру қарсылысын, параметрлеріңізді реттеңіз (арттырыңыз немесе азайтыңыз).

Консольдің артқы жағы:

Таңдау қосқышы: құрылғы түрін таңдаңыз (VE, Ro, VM).

VE: Эллиптикалық жаттықтырушы

VM: Жаттығу велосипеді

RO: Ескекіші

RESET: таңдауды қалпына келтіріңіз.

ЖҮРЕКТІҢ СОҒУ ЖИІЛІГІН БАҒАЛАУ

- Жүректің ең жоғары соғу жиілігін есептеу (FC max):
- Әйелдер үшін: 226 – жасы.
- Ерлер үшін: 220 – жасы.
- Жаттығу деңгейіне бейімдеп, реттеу:
- Бастаушы, жаттықпаған адамдар үшін +10 дегенді қосыңыз.

- Кездейсоқ түрде жаттығатындар үшін жоғарыда көрсетілген есептеуді қолдану керек.
- Тұрақты түрде жаттығып жүргендер үшін -10 дегенді таңдау керек.
- Мақсатқа байланысты FC MAX (жүрек соққыларының ең жоғары жиілігі):
- FCMAX-ты қалпына келтіру кезеңі

- 60% және 69% аралығында => біркелкі түрде қалпына келтіру
- FC MAX 70% және 79% аралығында => салмақ түсіру
- FC MAX 80% және 89% аралығында => төзімділіктің жақсаруы
- FC MAX> 90 % => көрсеткіштердің жақсаруы

ЖҮРЕК СОҒЫСЫН БАҚЫЛАУ (ЖҮРЕК ЫРҒАҒЫН АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН БЕЛДІКПЕН)

Ақпарат үшін, консольдің жүрек аспабының белдігін қосуға арналған қабылдағышы бар (белдік өнім құрамына кірмейді). Толық ақпарат алу үшін өзіңіздің Decathlon дүкеніңізге хабарласуыңызды өтінеміз.

КМ/МИЛЬ ТАҢДАУ ЖӘНЕ ДЫБЫС ПАРАМЕТРЫ

- Ортаңғы ОК түймесін 3 секундтан ұзағырақ басып тұрыңыз
1. Км/миль таңдау үшін: өлшем бірлікті таңдап, ОК түймесін басыңыз. «+» және «-» түймелері арқылы өлшем бірлікті таңдаңыз.
2. Дыбыс параметрі үшін: дыбысты таңдап, ОК түймесін басыңыз. «+» және «-» түймелері арқылы қосу/өшіруді таңдаңыз.
3. Ортаңғы ОК түймесін басып, растаңыз; консоль автоматты түрде бастау экранын көрсетеді.

БАҒДАРЛАМАЛАР

- Басты экранда бағдарламалар түймесін басып, бағдарламаларды таңдаңыз.
- «+» немесе «-» түймелерін басып, бағдарламаларды айналдырып көріңіз, содан кейін ОК түймесін басып, таңдауыңызды растаңыз.
- «+» немесе «-» түймелерін басып, жаттығудың уақытын реттеңіз, содан кейін ОК түймесін басып, оны растаңыз.
- Жаттығуды бастауыңызға болады.
- Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз
- Педальдерді айналдыруды тоқтатқан кезде, кросс-жаттығу құрылғысы тоқтап, уақыт көрсеткіші жыпылықтай бастайды.

- Жаттығуды жалғастыру үшін педальдерді қайта айналдырыңыз.
- Сеансты аяқталмай тоқтату үшін педальдерді айналдыруды тоқтатыңыз; Кросс-жаттығу құрылғысы тоқтаған кезде, «Артқа» түймесін басыңыз.
- Консольді сөндіру үшін басты экранда болуыңыз керек.
- Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз.
- Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 2 minutes кейін автоматты түрде сөндіріледі.

БАҒДАРЛАМАЛАР СИПАТТАМАСЫ

Өдеттегі баптау бойынша жаттығу уақыты 30 минутты құрайды (уақыт ұлғайтылатын «Жедел бастау» режимін есептемегенде). Бұл уақытты «+» немесе «-» түймесін басу арқылы баптауға болады. Тігінен 1 плитка = кедергінің 1 деңгейін білдіреді.

«ЖЕДЕЛ БАСТАУ» РЕЖИМІ

«CAL» бағдарламасы



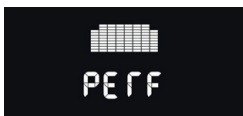
Артықшылығы: Жедел пайдалану.
Сипаттамасы: Кросс-жаттығу құрылғысына отырып, айдаңыз!



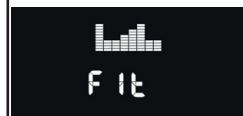
Артықшылығы: Салмақты жоғалту.
Сипаттамасы: қос платформада төмен қарқындылықпен айналдыру, жаттыққан кезде жылдамырақ қарқындылықты сақтау керек. Кеңес: Күш салған кезде қолдарыңызды бір күйде нық ұстағаныңыз жөн.

«PERF» бағдарламасы

«FIT » бағдарламасы



Артықшылығы: Өнімділік
Сипаттамасы: Төзімділік пен булшық еттерге жүктемені айтарлықтай ұлғайтуға арналған жоғары қарқындылық аралықтары.
Ең жақсысы, жаттығу бойынша бір ырғақты сақтап отыру керек. Кедергі төмен болған кездер қалпына келтіру фазалары болып табылады.



Артықшылығы: жақсы күйде болу.
Сипаттамасы: Прогрессивті және төмендеу фазаларынан тұратын күш-жігер бірізділігіне кіретін 2 барынша күш-жігер салу сәті.

«MUSC» бағдарламасы



Артықшылығы: Өлдендіру
Сипаттамасы: бұрышты екі өсе арттыру, қимыл ырғағын кедергі деңгейіне қарай бейімдеу. Өсетін кедергі = булшық еттерге көбірек жүктеме түсіруге арналған төмендеу ырғақ.

ЖАТТЫҒУ БАРЫСЫНДА КӨРСЕТІЛЕТІН ЭКРАН

1

Килокалориялармен көрсетілген жойылған калориялар.

2

Жүрек соғуының бір минут ішіндегі жиілігі.

3

Қашықтық, км (немесе миля).

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

Жаттығу соңына дейін қалған уақыт (немесе жаттығу тез басталған кезде – жаттығу басынан есептелген уақыт).

5

Көдергі деңгейі (күш салу қарқындылығының ауқымы)

6

Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе грт).

Күш қарқындылығының ауқымы:
Төзімділік «+» және «-» төзімділік экранында көрсетілетін 15 деңгейге бөлінеді және консольдегі «+» және «-» түймелерінің көмегімен реттеледі. Мұнда әрбір төзімділік деңгейі үшін көрсетілетін сызықтар саны берілген:



КӨРСЕТКІШТЕР ЖИЫНТЫҒЫ

Көрсеткіштеріңіздің жиынтығы сіз жаттығып болған соң қалпына келтіру кезеңінде 2 минут бойы автоматты түрде көрсетіліп тұрады. Сіздің орташа жылдамдығыңыз; Сіз мыналарды көре аласыз:

- жүрегіңіздің орташа соғу жиілігі (жаттығу барысында қотдалмаған жүрек соғу жиілігін өлшеу белдігін таққан болсаңыз);
- өткен қашықтық.
- жойылған калориялар санының мәні;

Көрсеткіштеріңіздің жиынтығын соңына дейін тоқтату үшін Retour (Артқа) түймесін басыңыз.

АҚАУЛАР ДИАГНОСТИКАСЫ

Консоль
Консоль жанбайды немесе «E2», «E3» дегенді көрсетіп тұр.
Аспапты сөндіріп, консольдің артқы панельде және аспалы түтіктің ішінде жасалған қосылыстарды тексеріңіз.

КАЛОРИЯЛАР:
Есептеген кезде көдергі деңгейі мен айналым жиілігі (RPM) ескеріледі.

ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАР ЖИЛІГІН ЕСЕПТЕУ:
Жүрек ырғағын анықтауға арналған белдікпен:

- Батареяның орналасуын тексеріңіз немесе басқасына ауыстырыңыз.
- Белдіктің сіздің теріңізге тиетін жерін аздап ылғалдатыңыз.
- Белдікті таратқышын кеудеңіздің ортасына тікелей теріңізге тигізіп орналастырыңыз.

ШУ:

- Кросс-жаттығу құрылғысының беріктігін тексеріп, қажет болған жағдайда түзетіңіз (параграфты қараңыз: БАПТАУЛАР).
- Реттеу деңгелекшелердің дұрыс орналасуын жүйелі түрде тексеріп жүріңіз (мына параграфты қараңыз: БАПТАУЛАР).
- Бекіткіш бұрамалардың дұрыс бұралғанын тексеріп жүріңіз.

BLUETOOTH АРҚЫЛЫ ҚОСЫЛУ:
Құрылғыңыздың консолін тек Domyos E Connected арқылы ғана смартфонға немесе планшетке қосуға болады. Осы мақсатқа арналған нұсқаулықты қарауыңызды өтінеміз.
Егер мәселе жойылмаса, Domyos компаниясының сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне хабарласуыңызды сұраймыз (соңғы бетті қараңыз: сатудан кейінгі қызмет көрсету).
<http://www.supportdecathlon.com/> сайтына қосылып, өнімді таңдаңыз және мынаны табыңыз:

ҚОСЫМША АҚПАРАТ

- <http://www.supportdecathlon.com/> сайтына қосылып, өнімді таңдаңыз және мынаны табыңыз:

 - Жиі қойылатын сұрақтар (сұрақтар/жауаптар)
 - Күтім көрсету бойынша кеңестер
 - Өніміңізді жөндеуді үйретуші бейнелер
- Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер
 - Көмек сұрау үлгісі.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

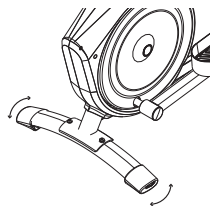
Кросс-тренажер предоставляет замечательную возможность для развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также для укрепления мышц тела: ягодицы, квадрицепсы, икры, спину, грудь, бицепсы и пресс. Функция педалирования позволит улучшить работу над ягодицами и задней стороной бедер. Кросс-тренажер идеален для снижения веса и похудения, если он сочетается со сбалансированным режимом питания. Это устройство оснащено магнитной системой нагружения для более комфортного вращения педалей без рывков.

АВТОНОМНОЕ ПИТАНИЕ

Это изделие оснащено инновационной системой автономного снабжения электроэнергией, вырабатываемой инерционным динамометрическим колесом. Для использования нет необходимости подключения к электросети.

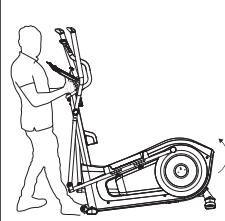
Отныне энергия – это вы!

НАСТРОЙКИ



Если при использовании ваш кросс-тренажер теряет устойчивость, поверните один или оба регулятора уровня до восстановления устойчивости тренажера.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



После складывания системы и блокировки транспортировочного колеса, оставаясь позади изделия, толкайте его за ручку или пластмассовую часть для перемещения вашего эллиптического тренажера. При движении сохраняйте контакт колеса с полом.

КОНСОЛЬ

Для более разносторонних тренировок консоль тренажера обладает многочисленными функциями. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли.



Центральная кнопка для включения консоли, подтверждения выбора, начала тренировки.



Перемещение по меню выбора программы.



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



Настроить (увеличить или уменьшить) сложность вращения педалей, настроить (увеличить или уменьшить) ваши параметры.

Back (назад) на консоли:

Селекторный переключатель: Выберите тип тренажера (VE, Ro, VM).

VE: Эллиптический

BM: велотренажер

RO: гребной тренажер

RESET: сброс выбора.

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

- Расчет максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС max):
- Для женщин: 226 – возраст.
- Для мужчин: 220 – возраст.
- Регулировка в зависимости от уровня тренировки.
- Добавьте +10 для начинающих и не тренированных.
- Следуйте базовому расчету, указанному выше, при нерегулярных тренировках.
- Отнимите -10 при регулярных тренировках.
- ЧСС max, по отношению к цели:
- этап восстановления максимальной ЧСС
- максимальная ЧСС от 60% до 69% => спокойное восстановление формы
- максимальная ЧСС от 70% до 79% => снижение веса
- максимальная ЧСС от 80% до 89% => улучшение выносливости
- максимальная ЧСС более 90% => улучшение результата

КОНТРОЛЬ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (С ПОЯСОМ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ СИГНАЛА ЧСС)

Для информации, консоль снабжена приемником для аналогового кардиопояса (пояс не входит в комплект поставки). Для получения более полной информации обращайтесь в ваш магазин Decathlon.

ВЫБОР КМ/МИЛИ И НАСТРОЙКА ЗВУКА

1. Нажмите и удерживайте центральную кнопку ОК более 3 секунд
- 2.1. Для выбора км/мили: выберите единицу, нажмите ОК. Выберите единицу кнопками - +.
- 2.2. Для настройки звука: выберите звуковой выход, нажмите ОК. Выберите вкл/выкл кнопками - +.
3. Подтвердите нажатием кнопки ОК, консоль автоматически отобразит начальный экран.

ПРОГРАММЫ

- На главной странице выберите меню программ нажатием кнопки программа
- Просматривайте программы, нажимая на кнопки + или -, затем выберите одну нажатием кнопки ОК
- Настройте время занятия кнопками + или - затем подтвердите кнопкой ОК
- Можете начинать сеанс тренировки.
- Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» и «-»
- Когда вы прекращаете вращение педалей, кросс-тренажер останавливается, индикация времени мигает.
- Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.
- Чтобы прервать сессию до ее окончания, перестаньте вращать педали; когда тренажер остановится, нажмите кнопку Back на консоли,
- Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу.
- Затем нажмите и удерживайте нажатой кнопку Возврат.
- Панель автоматически отключается приблизительно через 2 minutes бездействия.

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

По умолчанию время занятия 30 минут (кроме «Quick-Start», где добавляется время). Это время настраивается кнопками + или -. Один вертикальный блок = 1 уровень сопротивления.

РЕЖИМ «QUICK-START»



Преимущество: Быстрое использование.
Описание: Просто сядьте на тренажер и крутите педали!

Программа «CAL»



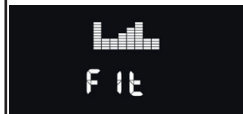
Преимущество: Потеря веса.
Описание: Двойной ровный участок с малой интенсивностью, поддерживать достаточно высокий ритм все время тренировки. Совет: Предпочтительно не менять положение рук во время усилия.

Программа «perf»



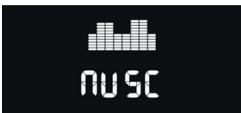
Преимущество: Результативность
Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц.
В идеале нужно сохранять постоянный ритм в течение всего сеанса. Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.

Программа «FIT»



Преимущество: Поддержание формы.
Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.

Программа «musc»



Преимущество: Повышение тонуса
Описание: двойной подъем, адаптировать ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

Сожженные калории в ккал.

Частота сердечных сокращений в минуту .

Расстояние в км (или милях).

1

2

3

4

5

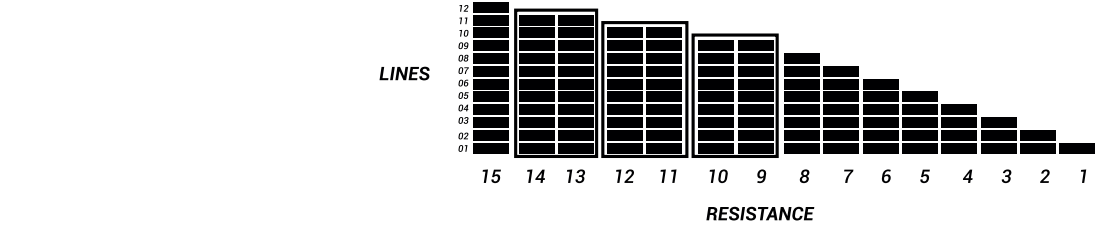
6

Время, оставшееся до окончания сеанса (или общее время с начала сеанса, в случае сеанса с быстрым стартом).

Уровень сопротивления (шкала интенсивности усилия)

Число оборотов педалей в минуту (или опм).

Шкала интенсивности усилия:
Сопротивление разделено на 15 уровней, отображаемых на экране сопротивления и регулируемых кнопками + и - консоли. Вот количество линий, представленных для каждого уровня сопротивления:



СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

По окончании сеанса тренировки, во время этапа восстановления ваши сводные результаты автоматически отображаются на экране в течение 2 минут. среднюю скорость.

Вы можете также просмотреть:

- ваш средний сердечный ритм (если вы надели пояс-пульсометр аналогового типа, не кодируемый во время сеанса);
- преодоленная дистанция.
- оценку количества сожженных калорий;

Для остановки сводки результатов до окончания сеанса нажать кнопку Возврат.

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

Консоль

Консоль не включается или отображает «E2», «E3».

Выключите ее и проверьте подключение на задней части консоли и внутри трубы выноса руля.

КАЛОРИИ:

При расчете учитываются сопротивление и темп (обороты в минуту).

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

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.

ШУМ:

- Проверяйте устойчивость тренажера и при необходимости отрегулируйте ее (см. раздел: НАСТРОЙКИ).
- Регулярно проверяйте, как расположены и затянуты регулировочные головки (см. раздел: РЕГУЛИРОВКИ).
- Регулярно проверяйте, как затянуты сборочные болты.

ПОДКЛЮЧЕНИЕ BLUETOOTH:

Вы можете подключить консоль вашего тренажера к смартфону или планшету только с приложением Domyos E Connected. Обратитесь к специальному руководству по этому вопросу.

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

Зайдите на сайт <http://www.supportdecathlon.com/> выберите свой продукт и найдите его:

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Зайдите на сайт <http://www.supportdecathlon.com/> выберите свой продукт и найдите его:

- FAQ (вопросы/ответы)
- Рекомендации по уходу
- Обучающее видео по ремонту вашего изделия
- Наличие запасных частей для вашего изделия
- Формуляр заявки на обслуживание.

КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Крос-тренування – це чудовий спосіб покращити свою серцево-судинну та дихальну системи, а також підняти тонус в усьому організмі, а саме: сідниці, квадрицепси, литки, спина, груди, біцепси та прес. Функція обертання педалей збільшує навантаження на сідниці та задню частину стегон. Крос-тренування ідеально підходить для зменшення ваги та покращення фігури, якщо поєднати його зі збалансованим харчуванням. Цей виріб обладнаний магнітною системою навантаження, що підвищує комфорт і забезпечує плавне крутіння педалей.

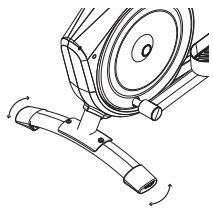
АВТОНОМНІСТЬ

Цей продукт оснащений інноваційною автономною системою живлення — електроенергія генерується динамометричним інерційним приводом. Для його використання не потрібне живлення від електромережі.

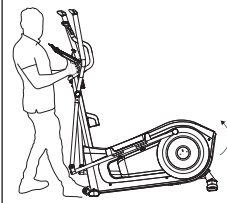
Тепер енергія – це ви!

РЕГУЛЮВАННЯ

ПЕРЕМІЩЕННЯ



Якщо в процесі користування крос-тренажер втрачає стійкість, пообертайте один або обидва регулятори рівня, поки крос-тренажер не стабілізується.



Склавши систему та зафіксувавши транспортувальне колесо, станьте позаду виробу та натисніть на нього (на ручку або пластикову частину), щоб перемістити еліптичний тренажер. Під час пересування колесо повинно бути в контакт із землею.

КОНСОЛЬ

Консоль має багато функцій для розширення можливостей під час тренувань. Нижче викладено вказівки для легкості її використання.



Центральна кнопка відповідає за кілька функцій: увімкнення підсвітки консолі, підтвердження вибору, запуск сеансу тренування.



Кнопка Browse (Огляд) призначається для навігації в меню вибору програм.



Кнопка Exit (Вихід) призначається для виходу з програми в головне меню та вимкнення консолі.



Регулювання (підвищення чи зниження) складності крутіння педалей, регулювання (збільшення чи зменшення) ваших параметрів.

Задня поверхня консолі:

Перемикач: Виберіть тип тренажера (VE, Ro, VM).

VE: Еліптичний тренажер

VM: Велотренажер

RO: Гребний тренажер

СКИДАННЯ: скидання вибору.

ЗАМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

- Розрахунок максимальної частоти (ЧСС макс.):
- Для жінок: 226 – вік.
- Для чоловіків: 220 – вік.
- Уточнення відносно рівня підготовки:
- Додати +10 для початківців і неплідговлених осіб.
- Залишити вказаний вище базовий розрахунок для осіб, які тренуються нерегулярно.
- Відняти –10 для осіб, які тренуються регулярно.
- Максимальна ЧСС, пов'язана з цілюю:
- фаза відновлення макс. ЧСС
- від 60% до 69% макс. ЧСС => легкі вправи
- від 70% до 79% макс. ЧСС => скидання ваги
- від 80% до 89% макс. ЧСС => поліпшення витривалості
- > 90% макс. ЧСС => поліпшення показників

HEART RATE MONITORING (МОНІТОРИНГ ПУЛЬСУ) (ІЗ РЕМЕНЕМ ДЛЯ ФІКСУВАННЯ ПУЛЬСУ)

Для довідки: консоль оснащена приймачем для аналогового кардіо-ремня (ремінь не входить у комплект поставки). Щоб отримати більш детальну інформацію, зверніться в найближчий магазин Decathlon.

ВИБІР КМ/МИЛІ ТА НАЛАШТУВАННЯ ЗВУКУ

1. Натисніть і утримуйте центральну кнопку ОК не менше 3 секунд
- 2.1. Для перемикачання між кілометрами та милями: виберіть одиницю вимірювання, натисніть ОК. Виберіть одиницю вимірювання за допомогою кнопок - та +.
- 2.2. Для налаштування звуку: виберіть звуковий сигнал, натисніть ОК. Виберіть параметр увімк. або вимк. за допомогою кнопки - та +.
3. Підтвердьте, натиснувши центральну кнопку ОК – консоль автоматично увімкнеться на початковому екрані.

ПРОГРАМИ

- На головному екрані виберіть меню програм, натиснувши кнопку програми
- Перемикайтеся між програмами, натискаючи кнопки + або -, виберіть потрібну, натиснувши кнопку ОК
- Відрегулюйте тривалість заняття за допомогою кнопок + або - та підтвердьте свій вибір натисканням кнопки ОК
- Можна розпочинати тренування.
- Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + та -
- Коли ви перестанете крутити педалі, кросс-тренажер зупиниться, а час буде блимати.
- Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.
- Щоб дотримова припинити тренування, припиніть крутити педалі; коли кросс-тренажер зупиниться, натисніть кнопку «Назад».
- Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані.
- Потім натисніть і утримуйте кнопку Retour (Назад).
- Консоль вимикається автоматично після 2 minutes простою.

ОПИС ПРОГРАМ

За замовчуванням заняття триває 30 хвилин (за винятком режиму «Quick-Start», яке триває довше). Цей час можна настроїти за допомогою кнопок + та -. Одна вертикальна риска = 1 рівень навантаження.

РЕЖИМ QUICK-START (ШВИДКИЙ СТАРТ)



Перевага: Швидке використання.

Опис: Просто сідайте на кросс-тренажер і починайте крутити педалі!

Програма «CAL»



Перевага: Скидання ваги.

Опис: Подвійне плато, низька інтенсивність, підтримання доволі швидкого ритму під час тренування. Порада: Під час навантаження бажано тримати руки непорушно.

Програма «perf» (результат)

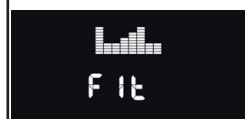


Перевага: Результат

Опис: Проміжки високої інтенсивності для поліпшення витривалості та значне навантаження на м'язи.

В ідеалі потрібно зберігати єдиний ритм протягом усього сеансу. Менше навантаження використовується для фаз відновлення.

Програма «FIT»



Перевага: підтримання форми.

Опис: 2 піки навантаження в одній послідовності дій, яка складається з фази зростання та фази спадання.

Програма «musc» (пульс)



Перевага: Стимуляція м'язів

Опис: подвійний підйом, адаптація ритму відповідно до рівня навантаження. Значне навантаження = уповільнення ритму для активнішої роботи м'язів.

Витрачені калорії (ккал).

Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину.

Відстань, км (або милі).

1

2

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

1

2

3

4

5

6

4

5

6

Залишок часу до кінця сеансу (або сумарний час від початку сеансу в разі швидкого старту).

Рівні навантаження (шкала інтенсивності зусиль)

Кількість обертів педалей на хвилину.

Шкала інтенсивності навантаження :
На екрані навантаження відображається 15 видів навантаження; вибрати потрібний можна за допомогою кнопок «+» і «-». Кількість ліній, представлених для кожного рівня навантаження:



ЗВЕДЕНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОДУКТИВНІСТЬ

Зведена інформація про продуктивність автоматично відображається наприкінці заняття під час двохвилинного періоду відновлення. середню швидкість;

Ви можете переглянути:

- середню частоту серцевих скорочень (якщо під час сеансу на вас був некодований аналоговий датчик серцевого ритму);
- приблизний розрахунок спалених калорій;
- відстань, яку ви подолали.

Щоб перервати демонстрацію показників, натисніть кнопку Retour (Назад).

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

Консоль

Консоль не вмикається або відображає «E2», «E3».

Спочатку відключіть, а потім перевірте підключення на задньому боці консолі, а також задній частині консолі й всередині трубки-тримачі.

КАЛОРИЇ:

Розрахунок враховує рівень опору і темп (обертів на хвилину).

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ:

Із ремнем для фіксування пульсу:

- Перевірте розташування елемента живлення або замініть його на новий.
- Трохи змочіть ту частину ременя, яка контактує з вашою шкірою.
- Ремінь повинен розміщуватися безпосередньо на шкірі, а датчик — по центру грудної клітини.

ШУМ:

- Перевірте стійкість крос-тренажера та за потреби відрегулюйте його (див. параграф: НАЛАШТУВАННЯ).
- Регулярно перевіряйте, чи правильно розміщені і затягнуті ручки регулювання (див розділ: НАЛАШТУВАННЯ).
- Регулярно перевіряйте, чи затягнуті болти.

ПІДКЛЮЧЕННЯ BLUETOOTH:

Ви можете підключити консоль до пристрою за допомогою смартфона або планшета тільки з DOMYOS E Connected. Ознайомитися з цим процесом докладніше можна у відповідному керівництві.

Якщо це не допомогло, радимо звернутися в службу підтримки клієнтів Domyos (див. останню сторінку: після-продажне обслуговування).

Зайдіть на сайт <http://www.supportdecathlon.com/>, виберіть свій продукт і знайдіть його:

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Зайдіть на сайт <http://www.supportdecathlon.com/>, виберіть свій продукт і знайдіть його:

- Відповіді на поширені запитання
- Інструкції з догляду
- Навчальні відео з ремонту продукту
- Запасні частини для продукту
- Форма заявки на допомогу.

GIỚI THIỆU

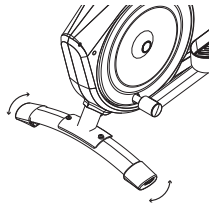
Máy tập toàn thân là lựa chọn tuyệt vời giúp vừa tăng cường khả năng tim mạch và hô hấp vừa làm săn chắc cơ thể bạn: mông, cơ tử đầu, bắp chân, lưng, ngực, bắp tay và cơ bụng. Chức năng đạp giúp bạn tăng cường tác động vào nhóm cơ mông và cơ đùi sau. Máy tập toàn thân là lý tưởng để giảm cân và duy trì vóc dáng khi kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng. Sản phẩm này được trang bị một máy phát từ tính để đảm bảo đạp một cách trơn tru với sự thoải mái hơn.

TỰ ĐỘNG NẠP NĂNG LƯỢNG

Sản phẩm này được trang bị hệ thống tự cấp điện cải tiến, được tạo ra bởi một bánh xe động lực học. Không cần điện để sử dụng sản phẩm

Từ bây giờ, năng lượng là bạn!

LẮP ĐẶT



Trong trường hợp máy tập bổ trợ chéo không ổn định trong quá trình sử dụng, hãy vận một hoặc cả hai bộ điều chỉnh cấp độ cho đến khi máy tập bổ trợ chéo ổn định.

DỊCH CHUYỂN



Sau khi gấp hệ thống và khóa bánh xe vận chuyển, hãy ở phía sau của sản phẩm và đẩy nó bằng tay cầm hoặc phần nhựa để di chuyển máy tập hình elip của bạn. Giữ cho bánh xe tiếp xúc với mặt đất trong quá trình chuyển động.

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển có nhiều chức năng để bạn luyện tập nhiều hơn. Bạn nên xem toàn bộ các hướng dẫn dưới đây để sử dụng máy dễ dàng hơn.



Nút trung tâm để bật bảng điều khiển, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu một phiên tập



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.



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

Mặt sau của bảng điều khiển:

Công tắc lựa chọn: Chọn loại thiết bị của bạn (VE, Ro, VM).

VE: Huấn luyện viên hình elip

VM: Xe đạp tập thể dục

RO: Người chèo thuyền

RESET: Đặt lại lựa chọn.

ĐO NHỊP TIM

- Đo nhịp tim tối đa (FC max):
- Cho phụ nữ: 226 – tuổi
- Cho đàn ông: 220 – tuổi
- Điều chỉnh tùy theo mức độ bài tập:
- Tăng +10 cho người mới bắt đầu, những người không chuyên.
- Dựa trên tính toán cơ bản bên trên cho những người tập luyện bình thường.
- Giảm – 10 cho những người tập luyện thường xuyên.
- HR tối đa cố gắng mục đích:
- Giai đoạn phục hồi FC MAX
- Từ 60% đến 69% của FC MAX => thư giãn nhẹ nhàng

- Từ 70% đến 79% của FC MAX => giảm cân
- Từ 80% đến 89% của FC MAX => cải thiện sức bền
- >90% FC MAX => cải thiện hiệu suất

GIÁM SÁT NHỊP TIM (VỚI DÂY ĐAI ĐỂ THU NHỊP TIM)

Để biết thông tin, bản điều khiển được trang bị một máy thu đai tim tương tự (dây đai không được cung cấp khi mua). Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ với cửa hàng Decathlon của bạn.

LỰA CHỌN KM/DẠM VÀ CÀI ĐẶT ẨM THANH

1. Nhấn và giữ nút trung tâm OK hơn 3 giây
- 2.1. Đối với lựa chọn km/dặm: chọn đơn vị, nhấn OK. Chọn đơn vị bằng các nút - +.
- 2.2. Đối với cài đặt âm thanh: chọn và nhấn OK. Chọn bật/tắt bằng các nút - +.
3. Xác nhận bằng cách nhấn nút trung tâm BẮT, bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình bắt đầu.

CHƯƠNG TRÌNH

- Trên màn hình chính, chọn menu các chương trình bằng cách nhấn nút chương trình
- Cuộn qua các chương trình bằng cách nhấn các nút + hoặc - và chọn bằng cách nhấn nút OK
- Đặt thời gian tập bằng các nút + hoặc - và xác nhận bằng cách nhấn nút OK
- Bạn có thể bắt đầu phần luyện tập.
- Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc -
- Khi bạn ngừng đạp, máy tập bổ trợ chéo sẽ dừng lại và thời gian sẽ nhấp nháy.

- Để tiếp tục phiên tập của bạn, quay trở lại bản đạp.
- Để dừng phiên tập trước khi kết thúc, hãy ngừng đạp; khi máy tập bổ trợ chéo dừng, nhấn nút Quay lại.
- Để tắt bảng điều khiển, bạn phải ở trên màn hình chính.
- Sau đó, nhấn và giữ nút Quay lại.
- Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 2 minutes ngừng kích hoạt.

MÔ TẢ CHƯƠNG TRÌNH

Theo mặc định, thời gian tập là 30 phút (ngoại trừ «Bắt đầu nhanh» trong đó thời gian được tăng lên). Thời gian này được điều chỉnh bằng cách nhấn phím + hoặc -. Một gạch dọc = 1 mức sức bền

CHẾ ĐỘ «KHỞI ĐỘNG NHANH»



Lợi ích: Sử dụng nhanh.
Mô tả: Chỉ cần ngồi trên máy tập bổ trợ chéo và đạp xe!

Chương trình «CAL»



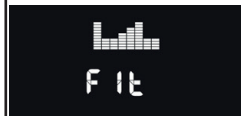
Lợi ích: Giảm cân).
Mô tả: Gấp đôi tốc độ ở cường độ thấp, duy trì tốc độ khá nhanh trong buổi tập luyện. Lời khuyên : Giữ tay cố định nhất trong khi tập thể dục.

Chương trình «hoàn hảo»



Lợi ích: Hiệu suất
Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tải của cơ.
Lý tưởng nhất, giữ tốc độ trong suốt phiên tập. Sức chịu đựng thấp là giai đoạn phục hồi.

Chương trình «FIT»



Lợi ích: Sức khỏe .
Mô tả: 2 đỉnh nỗ lực bao gồm một chuỗi nỗ lực bao gồm giai đoạn tiến triển và suy thoái.

Chương trình «musc»



Lợi ích: Làm săn chắc
Mô tả: tăng gấp đôi, tuần thủ nhịp điệu theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.

MÀN HÌNH TRONG SUỐT BÀI TẬP

Lượng calo đốt cháy tính theo đơn vị Kcal.

Nhịp tim/phút.

Khoảng cách km (hoặc Dặm).

1

2

3

000 Kcal

00:00

000 Kmi/h

00:00

000 Bpm

000 Rpm

4

5

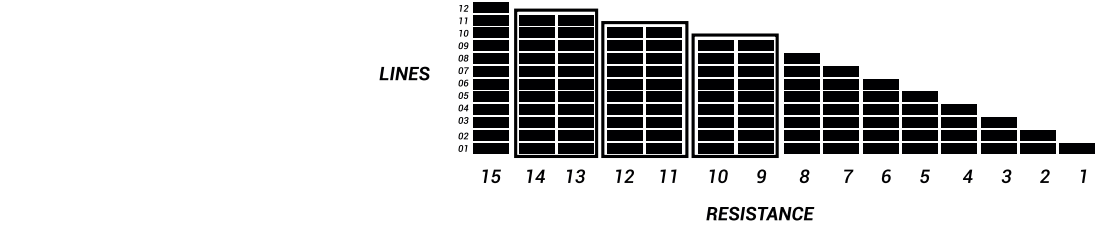
6

Thời gian còn lại trước khi kết thúc phiên tập (hoặc thời gian tích lũy kể từ khi bắt đầu phiên tập, trong trường hợp bắt đầu nhanh).

Các mức độ (thang cường độ của nỗ lực).

Số vòng đạp mỗi phút (hoặc vòng / phút).

Thang đo cường độ:
Sức bền được chia thành 15 cấp độ hiển thị trên màn hình + và - và điều chỉnh bằng phím + và - trên bảng điều khiển. Dưới đây là số dòng được biểu thị cho từng cấp độ sức bền:



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 cũng có thể xem: nhịp tim trung bình của bạn (nếu bạn đã đeo máy đo nhịp tim tương tự chưa được giải mã trong phiên tập).

- Lượng calo đã đốt cháy ước tính.
- Vận tốc trung bình.
- khoảng cách đi được.

Để dừng tóm tắt hiệu suất của bạn trước khi kết thúc, nhấn nút Quay lại.

CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG

Bảng điều khiển

Màn hình điều khiển không bật hoặc hiển thị «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.

CALO:

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

ĐO NHỊP TIM :

- 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.

TIẾNG ỒN :

- Kiểm tra sự ổn định của máy tập hỗ trợ chéo và điều chỉnh nó nếu cần (xem phần: CÀI ĐẶT).
- Kiểm tra thường xuyên xem các nút điều chỉnh được đặt đúng vị trí và vận vào đúng cách chưa (xem đoạn: CÀI ĐẶT).
- Kiểm tra thường xuyên xem các ốc vít vận có chặt không.

KẾT NỐI BLUETOOTH :

Bạn chỉ có thể kết nối bằng điều khiển thiết bị của mình với điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng với ứng dụng Domyos E Connected. Vui lòng tham khảo hướng dẫn được cung cấp cho mục này.
Nếu vẫn đề vẫn còn, vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của Domyos (xem trang cuối: Dịch vụ sau bán hàng).

Kết nối với <http://www.supportdecathlon.com/> chọn sản phẩm của bạn và tìm:

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

- Kết nối với <http://www.supportdecathlon.com/> chọn sản phẩm của bạn và tìm:
- FAQ (câu hỏi/trả lời)
 - Khuyến cáo bảo dưỡng
 - Video hướng dẫn sửa chữa thiết bị.
 - Phụ tùng có sẵn cho thiết bị của bạn.
 - Mẫu yêu cầu hỗ trợ.

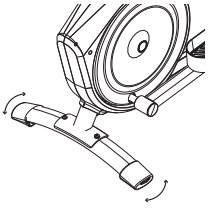
GAMBARAN UMUM

Sepeda eliptikal merupakan kegiatan yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pemampasan seraya mengencangkan seluruh tubuh Anda: glutes, paha depan, betis, punggung, dada, bisep, dan perut. Dengan gerakan mengayuh, Anda dapat meningkatkan pelatihan pada otot pantat dan otot belakang paha. Sepeda eliptikal ideal untuk menurunkan berat badan dan melangsingkan tubuh, ketika disertai dengan pola makan yang seimbang. Produk ini dilengkapi dengan sistem transmisi magnetis demi pengayuhan yang sangat nyaman, tanpa tersendat-sendat.

SWASUPLAI

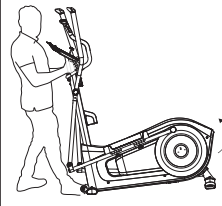
Produk ini dilengkapi dengan sistem swasuplai listrik yang inovatif, yang dihasilkan oleh roda gaya dinamometri. Maka tidak perlu disambungkan dengan listrik untuk menggunakannya. Andalah yang menjadi sumber energi!

PENGATURAN



Apabila sepeda eliptikal tidak stabil saat digunakan, putarlah salah satu atau kedua pengatur level hingga sepeda eliptikal menjadi stabil.

PEMINDAHAN



Setelah melipat sistem dan mengunci roda pemindah, posisikan diri Anda di belakang produk dan dorong sepeda eliptikal dengan menggunakan pegangan atau bagian plastik. Pastikan roda selalu menyentuh lantai saat bergerak.

MONITOR

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



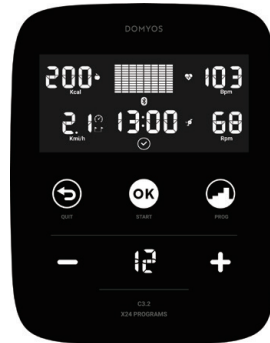
Tombol utama untuk menyalakan monitor, konfirmasi pilihan, memulai sesi latihan.



Navigasi dalam menu pilihan program.



Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.



Mengatur (meningkatkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, mengatur (meningkatkan atau mengurangi) setting Anda.

Bagian belakang monitor:

Sakelar pemilih: Pilih jenis mesin Anda (VE, Ro, VM).

VE: Elips

VM: Sepeda latihan

RO: Mesin Dayung

RESET: Mengatur ulang pilihan.

EVALUASI DETAK JANTUNG

- Hitungan detak jantung maksimal (DJ maks):
- Untuk wanita: 226 - umur.
- Untuk pria: 220 - umur.
- Pengaturan sesuai dengan level latihan:
- Tambahkan +10 untuk pemula, orang yang tidak terlatih.
- Tetap gunakanlah penghitungan dasar di atas ini untuk pengguna yang tidak rutin.
- Kurangi -10 untuk pengguna rutin.
- DJ maks, sesuai dengan target:
- fase pemulihan DJMAKS
- antara 60% sampai dengan 69% DJ MAKS => memulai kembali secara bertahap
- antara 70% sampai dengan 79% DJ MAKS => penurunan berat badan
- antara 80% sampai dengan 89% DJ MAKS => peningkatan daya tahan
- > 90 % DJ MAKS => peningkatan prestasi

PEMANTAUAN DETAK JANTUNG (DENGAN SABUK UNTUK MENGUKUR DETAK JANTUNG)

Sebagai informasi, monitor dilengkapi dengan penerima sabuk detak jantung analog (sabuk tidak disediakan). Untuk informasi lebih lanjut, mohon hubungi toko Decathlon.

PEMILIHAN KM/MIL DAN PENGATURAN SUARA

1. Tekan dan tahan tombol utama OK lebih dari 3 detik
- 2.1. Untuk pemilihan km/mil: pilih satuan, tekan OK. Pilih satuan dengan tombol - +.
- 2.2. Untuk pengaturan suara: pilih snd, tekan OK. Pilih on/off dengan tombol - +.
3. Lakukanlah konfirmasi dengan menekan tombol utama OK, monitor akan menampilkan secara otomatis layar start.

PROGRAM

- Di halaman utama, pilih menu program dengan menekan tombol program
- Tampilkan secara bergantian program dengan menekan tombol + atau - dan kemudian pilihlah dengan menekan tombol OK
- Aturlah waktu latihan dengan menggunakan tombol + atau - dan kemudian lakukan validasi dengan menekan tombol OK
- Anda dapat memulai sesi latihan Anda.
- Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -
- Ketika Anda berhenti mengayuh, sepeda eliptikal berhenti dan waktu berkedip.
- Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.
- Untuk menghentikan sesi sebelum masa akhirnya, berhentilah mengayuh; ketika sepeda eliptikal berhenti, tekan tombol Kembali.
- Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama.
- Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali.
- Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 2 minutes tanpa aktivitas.

DESKRIPSI ANEKA PROGRAM

Secara default, waktu latihan adalah 30 menit (kecuali «Quick Start», waktu akan meningkat secara bertahap). Waktu tersebut dapat diatur dengan menekan tombol + atau -. Satu kotak vertikal = 1 level daya lawan.

MODUS «QUICK-START»



Keuntungan: Pemakaian cepat.
Keterangan: Duduklah di atas sepeda eliptikal dan mengayuhlah!

Program «CAL»



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

Program «perf»



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

Program «FIT»



Keuntungan: kebugaran .
Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat lalu mereda.

Program «musc»



Keuntungan: Memperkuat otot
Keterangan: dua tanjakan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat daya lawan. Daya lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.

Kalori terbakar dalam Kcal.

Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit .

Jarak dalam km (atau Mi).

1

2

3

The main monitor display is a black rectangular screen with white digital readouts and icons. It features six numbered callouts (1-6) pointing to specific metrics: 1. Kcal (top left), 2. Bpm (top right), 3. Kmi/h (bottom left), 4. Time (bottom center), 5. Bpm (middle right), and 6. Rpm (bottom right). A central grid of 15 squares represents resistance levels, with a Bluetooth icon and a checkmark icon also visible.

4

5

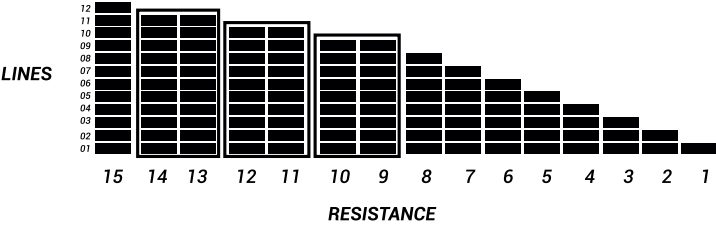
6

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

Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan).

Jumlah putaran pedal per menit (atau rpm).

Skala intensitas:
Daya lawan dibagi menjadi 15 level yang ditampilkan pada + dan - layar daya lawan, dan dapat disesuaikan dengan tombol + dan - pada monitor. Berikut adalah jumlah garis yang ditampilkan untuk setiap tingkat daya lawan:



RINGKASAN HASIL LATIHAN

Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat: detak jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda).

- perkiraan jumlah kalori yang terbakar.
- jarak yang ditempuh.
- kecepatan rata-rata.

Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum selesai, tekan tombol kembali.

DIAGNOSIS MASALAH

Monitor

Monitor tidak hidup atau menampilkan «E2», «E3».
Mohon lepaskan kabel dan periksa sambungan yang ada di belakang monitor dan di dalam tabung penyangga.

KALORI:

Penghitungan memperhitungkan tingkat daya lawan dan irama (RPM).

PENGUKURAN DETAK JANTUNG:

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.

BUNYI:

- Periksa salah stabilitas sepeda eliptikal dan sesuaikan apabila perlu (lihat paragraf: PENGATURAN).
- Periksa salah secara rutin bahwa tombol pengaturan diposisikan dengan baik dan dikencangkan dengan baik (lihat paragraf: PENGATURAN).
- Periksa salah secara rutin bahwa sekrup perakitan dikencangkan dengan baik .

KONEKSI BLUETOOTH:

Monitor perangkat Anda dapat dihubungkan dengan smartphone ataupun tablet hanya dengan menggunakan Domyos E Connected. Lihatlah petunjuk yang ditujukan untuk maksud tersebut.
Apabila masalah ini tetap berlangsung, mohon hubungi layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir: layanan purnajual).
Masuk ke <http://www.supportdecathlon.com/> pilih produk Anda dan temukan:

INFORMASI LEBIH LANJUT

Masuk ke <http://www.supportdecathlon.com/> pilih produk Anda dan temukan:

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

介绍

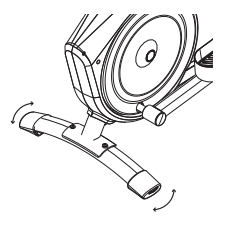
椭圆机是一种非常有益的运动方式，可以增强您的心血管和呼吸能力，同时锻炼到您的整个身体：臀部、股四头肌、小腿、背部、胸部、二头肌和腹肌。 踏板板功能使您可以增强臀部和大腿后背的力量。椭圆机是理想的减肥器械，结合均衡饮食，可让您的身材得到改善。此产品配备磁力发射器，以确保踏板运动流畅，舒适感更好。

自供电

该产品配备了一个创新的电力自供电系统，由一个动力惯性轮产生。因此，使用时无需另外通电。

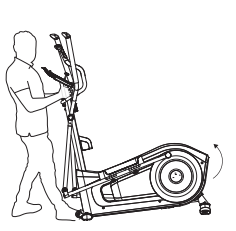
从现在开始，您就是电力！

设置



如果多功能健身器在使用时变得不稳定，转动1个或2个水平调整器，直至多功能健身器稳定为止。

位移



将系统折叠以及传输轮上锁后，停留在产品背侧，并用车把或塑料部件推移产品，以便移动您的椭圆机。移动时，车轮应接触地面。

控制面板

您的操控面板提供了众多增强锻炼效果的功能。可参见以下便捷使用的相关全部指示说明。

中央按钮打开操控面板，确认您的选择，开始训练课程。

按钮 浏览锻炼计划选择菜单。

按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭电子表。

调整（增加或减少）踏板的难度，调整（增加或减少）你的参数。

操控器背部：
选择开关：选择你的机器类型（VE、Ro、VM）。
VE: 椭圆机
VM: 健身自行车
RO: 划船机
RESET: 重置选择。

心率评估

- 计算最大心率（最大FC）：
 - 女性： 226 - 年龄。
 - 男性： 220 - 年龄。
 - 根据锻炼水平调节：
 - 初学者、未受过训练者增加+10。
- 偶尔锻炼者仍按上面的基本算法。
 - 经常锻炼者减少 -10。
 - 最高HR，这与目标有关：
 - FCMAX恢复阶段
 - 60%到69%FC MAX => 缓慢恢复
- 70%到79%FC MAX => 减肥
 - 80%到89%FC MAX => 增强耐力
 - > 90 % FC MAX => 提高成绩

测量心率:(用皮带捕捉心率)

控制台配备模拟心率带接收器(腰带不包括在购买)。预知更多信息，请联系您的迪卡侬商店。

公里/英里选择和声音设置

- 按下并按住中间的按钮 OK 3秒以上
- 2.1. 选择公里/英里：选择装置，按下 OK。使用 - + 按钮选择装置。
- 2.2. 声音设置：选择 snd，按下 OK。使用- + 按钮选择开启/关闭。
3. 按下中间的按钮OK进行确认，操控台将自动显示初始页面。

程序

- 在主屏幕上，通过按“程序”按钮选择“程序”菜单
 - 按下+或-按钮滚动程序，然后按下OK按钮进行选择
 - 使用+或-按钮调整练习时间，并按下OK按钮确认
 - 您可以开始锻炼。
 - 如要调节踩踏难度，请按+ 或 -按钮
 - 停止脚踏时，多功能健身器将停止，时间将闪动。
- 要继续您的训练，再踩一次踏板。
 - 如需在结束前停止训练分段，停止脚踏。当多功能健身器停止时，按下返回按钮。
 - 必须在主屏幕上关闭操控面板。
 - 然后，按住后退按钮。
 - 约2 minutes秒无活动后面板自动熄灭。

程序说明

默认情况下，练习时间为30分钟（“快速启动”除外，其时间增加）。这个时间可以通过按+或-键来调整。1个竖格=1级阻力。

“快速启动” 模式 益处：快速使用。 描述：坐到多功能健身器上，开始骑车！	“CAL” 程序 益处：减轻体重 描述：双高，低强度，在训练时保持一个相当快的速度。小贴士：运动时最好保持双手稳定。
“成绩” 程序 益处：成绩 描述：高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力 理想情况下，您应该在整个训练中保持相同的速度。在恢复阶段使用较低阻力。	“FIT ” 程序 益处：保持正确体型。 描述：在用力过程中包括2个用力峰值，包括渐进和递减阶段。
“musc” 程序 益处：强化 描述：双升，根据阻力水平调整节奏。高阻力=节奏较慢，肌肉紧张程度更高	

燃烧的卡路里（单位：Kcal）。

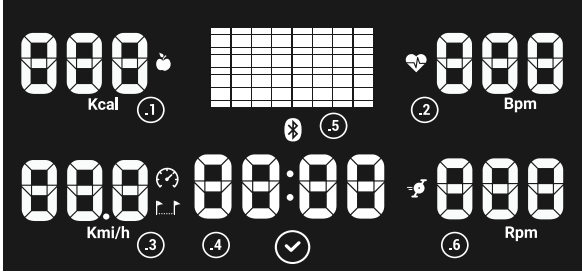
以每分钟搏动次数显示的心率值。

行程距离，以公里为单位（或英里）。

1

2

3



4

5

6

在训练结束前剩余的时间(或者在快速启动训练的情况下，自训练开始以来的累计时间)。

阻力水平(用力强度等级)。

每分钟踏板转数(或rpm)。

强调等级表:
阻力在显示屏上分为15个等级，可通过控制面板上的+和-键调节。 以下为每个阻力等级所呈现的曲线数量：



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。 您还能看到：
您的平均心率（如果您在训练期间佩戴了一个未编码的模拟心率带）。
• 消耗热量的估算。
• 您的平均速度。
• 距离。

要在结束前停止成绩总结，请按后退按钮。⏮

故障诊断

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

卡路里：
计算中考虑了阻力水平和转速(RPM)。

心率测量：
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。

噪声：
• 检查多功能健身器的稳定性，并在必要时进行矫正（参见章节：调整）。
• 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。

蓝牙连接：
您只能通过Domyos E Connected应用程序将设备的控制台与智能手机或平板电脑连接。 请参阅为此目的提供的手册。
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)。

登录<http://www.supportdecathlon.com/> 选择你的产品并找到它。

更多信息

登录<http://www.supportdecathlon.com/> 选择你的产品并找到它。

- FAQ (问题 / 回答)
 - 保养建议
 - 产品修理教学视频
- 为产品提供的零部件
 - 协助申请表。

紹介

クロストレーナーは、身体全体（殿筋、大腿四頭筋、ふくらはぎ、腰、胸部、上腕二頭筋、腹筋）の調子を整えながら、大臀筋、大腿四頭筋、ふくらはぎ、背中、胸、上腕二頭筋、腹筋 ペダル機能が臀部と腿の裏側にさらに働きかけます。クロストレーナーはバランスの取れたダイエットと組み合わせることで、減量やシェイプアップに理想的です。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。

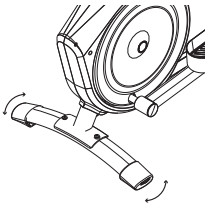
エネルギー自動供給システム

本製品は、慣性動力車輪がもたらす革新的なエネルギー自動供給システムを装備しています。使用するのに電気は必要ありません。

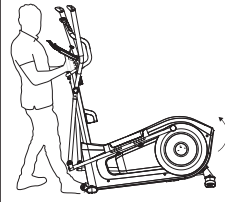
これからはあなたがエネルギーです！

設定

位置を動かす



使用中にクロストレーナーが不安定になった場合は、クロストレーナーが安定するまで、レベルアジャスターの片側あるいは両側を変えてください。



システムを折り畳み、輸送ホイールをロックした後、エリプティカルトレーナーを動かすには、製品の背後に立ってハンドルまたはプラスチック製部品を押して下さい。動作中は、ホイールが地面と接触するようにしてください。

コンソール

コンソールには、ワークアウトを強化するための多くの機能があります。簡単な使用方法はすべて以下に記載されています。



中央のボタンでコンソールを点灯し、選択を有効にし、トレーニングのセッションを開始する。



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。



ペダルの負荷を調節する（重くする、または軽くする）、パラメータを調節する（大きくする、または小さくする）

コンソールの背面:
セレクトスイッチ：マシンの種類（VE、Ro、VM）を選択します。
VE：エリプティカル
VM：エクササイズバイク
RO：ローイングマシン
RESET：選択内容をリセットします。

心拍数の評価

- 最大心拍数の計算（FC max）
- 女性のため：226-年齢。
- 男性のため：220-年齢。
- 練習レベルに合わせた調整：
- 初心者や未経験者は10を足す。
- 時々実施する人は、以下の基本計算に従ってください。
- 定期的を実施する人は、10を引く。
- 目標に合わせた最大HR：
- FCMAX の回復期間
- FCMAXの60%～69%→ゆっくりとした回復
- FCMAXの70%～79%→体重減少
- FCMAXの80%～89%→持久力の向上
- FCMAXの90%以上→パフォーマンスの向上

心拍数管理（心拍数を得るためにベルトを使用してください）

参考情報として、コンソールにはアナログの心拍数センサーベルトの受信機が装備されています（本製品の購入時にベルトは付属していません）。さらなる情報をご希望の方は、お近くのデカトロン製品販売店にお問い合わせください。

KM/マイルの選択と音の設定

- 中央のボタンを押して、3秒以上「OK」を押します。
- km/マイルの選択: 単位を選択して「OK」を押します。「-」「+」ボタンで単位を選択します。
- 音の設定: 設定して「OK」を押します。「-」「+」ボタンで「オン/オフ」を選択します。
- 中央のボタン「OK」を押して確認すると、コンソールは自動的に開始画面を表示します。

プログラム (PROGRAMS)

- トップページでプログラムボタンを押してプログラムメニューを選択します。
- +または- ボタンを押すと次々にプログラムが表示されるので、ご希望のプログラムを選択してOKボタンを押してください。
- +または- ボタンを押してエクササイズの時間を調節し、OKボタンで有効にしてください。
- セッションを開始できます。
- ペダルをこぐ力を調整するためには+または-ボタンを押す
- ペダリングを停止する時は、クロストレーナーが停止し、時間が点滅します。
- セッションを再開するには、ペダルをこぐのを再開してください。
- 終了前にセッションを停止するには、ペダリングを停止してください。クロストレーナーが停止した時は、バックボタンを押してください。
- コンソールをオフにするには、トップページに戻ってください。
- 次に、「戻る (Retour)」ボタンを長押ししてください。
- 約2 minutes秒間未使用の場合、操作盤の電源は自動的に切れます。

プログラムの内容

基本のエクササイズ時間は30分間です。（「クイックスタート」を使用した場合は時間が長くなります。）+または- を押すことで時間の調節ができます。級枠=レベル1の負荷

クイックスタート・モード

「CAL」プログラム



利点：すぐに使用する方法
内容：クロストレーナーに座り、こいでください。



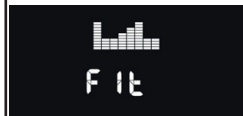
利点：重量減少。
内容：素にこぐステージを2回、トレーニング・セッションの間、十分に速いリズムを維持します。ヒント：エクササイズ中はできるだけ手を放さないでください。

「perf」プログラム

「FIT」プログラム



利点：パフォーマンス
内容：高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。セッション中、常に同じリズムを維持することが理想的です。低抵抗は、回復段階です。



利点：体調が良い
内容：1回のエクササイズ中に2回の運動のピークを作り、徐々に運動を高める段階、クールダウンの段階も含むようにしてください。

「musc」プログラム



利点：強化
内容：登りを2回、リズムは負荷レベルに合わせる。高抵抗 = より大きな筋肉が関わる、さらに遅いペース。

產品簡介

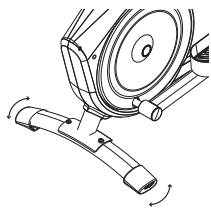
橢圓機是一種非常有益的運動方式，可以增強您的心血管和呼吸能力，同時鍛煉到您的整個身體：臀大肌、股四頭肌、小腿、背部、胸部、二頭肌和腹肌。踏步板功能使您可以增強臀部和後腿的力量。橢圓機是理想的減肥器械，結合均衡飲食，可讓您的身材得到改善。本產品配備磁性傳送器，可確保順暢地踩踏，更加舒適。

自給供電

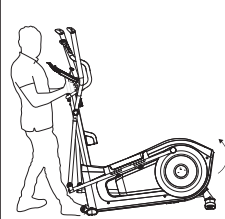
本產品配有創新的自給供電系統，由慣性測力輪胎產生電力。因此使用時無須連結電源。因為您就是電力來源！

調整設定

置換



如在使用期間多功能訓練器材出現不穩定的狀況，請轉動一或兩個調整座直到多功能訓練器材維持穩定。



在摺疊系統並鎖定允許輪後，固定於產品背面並以握把或塑膠部分推動來移動您的橢圓機。在移動期間讓輪持續接觸地面。

控制台

控制台提供許多功能來增強您的運動鍛煉。您可以在下方找到簡單的操作指示。



中央按鈕可以啟動控制台、確認您的選擇設定、開始訓練課程。



按鈕：瀏覽模式選單。



按鈕：退出模式、返回主選單、關閉電子表。



調整踏板困難度（增加或降低），調整您的設定參數（增加或降低）

主控台背面：

選擇開關：選擇您的設備類型（VE、Ro、VM）。

VE：橢圓機

VM：健身車

RO：賽艇運動員

重置：重置選擇。

心跳率評估

- 計算最大心跳率（FC max）：
- 針對女性：226 - 年齡
- 針對男性：220 - 年齡
- 依訓練程度所做的調整：
- 初學者及不曾訓練者 +10
- 偶爾訓練者亦使用上述基本計算
- 經常訓練者 -10
- 與目標連結的最高 HR：
- 最大心跳率恢復階段
- 最大心跳率介於60% ~ 69% 之間 => 漸漸恢復

- 最大心跳率介於 70% ~ 79% 之間 => 體重減輕
- 最大心跳率介於 80% ~ 89% 之間 => 加強耐力
- 最大心跳率 > 90 % => 改善成果

測量心跳頻率：（使用心跳帶測量心跳）

提醒您，控制面板也配備了類比式心跳帶的接收器（心跳帶不會於購買時附贈）。如您想了解更多，請洽詢迪卡儂門市。

公里/英里選擇與音效設定

- 按住中央按鈕 OK 超過 3 秒
- 用於公里/英里選擇：選擇單位，按下 OK。使用 - + 按鈕選擇單位。
- 用於音效設定：選擇 snd，按下 OK。使用 - + 按鈕選擇開/關。
- 按下中央按鈕 OK 確認，主機將自動顯示開始畫面。

程式

- 在歡迎畫面按下訓練項目鍵以選擇訓練項目。
- 按 + 或 - 按鈕顯示訓練項目，按下 OK 鍵確認所選項目。
- 按 + 或 - 按鈕調整運動時間，再按下 OK 鍵確認。
- 您可以開始訓練。
- 按 + 或 - 按鈕調整踏步難度。
- 當您停止踏步時，多功能訓練器材會停止且時間閃爍。

- 若要繼續訓練，請重新開始踏步。

- 若要在結束前停止訓練，請停止踏步；當多功能訓練器材停止時，請按下返回按鈕。
- 若要關閉控制台，您必須先回到歡迎畫面。

- 然後持續按住返回鍵。
- 若未操作約 2 minutes 秒，控制臺會自動閉關。

訓練項目說明

原廠設定的運動時間為30分鐘（除了「快速啟動」以外，時間會自動增加）。使用 + 或 - 按鈕可以調整運動時間。一個垂直方格 = 一個耐力程度。

「快速啟動」模式



優點：快速使用
說明：只需坐在多功能訓練器材上並開始訓練！

«CAL» 項目



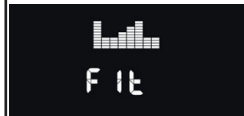
優點：減重。
說明：低強度雙平地，在整個訓練階段維持稍快的節奏。提示：施力過程中雙手盡量保持定點。

«PERF» 項目



優點：肌耐力
說明：高強度間隔可提升耐力與高肌肉負荷。
理想狀況，整個訓練過程中都保持相同的節奏。較低的阻力為恢復階段。

«FIT» 項目



優點：維持體力。
說明：同一體能訓練中包含兩個體能高峰，包含一段漸強階段然後漸弱。

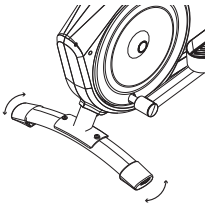
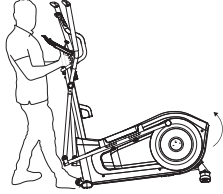
«MUSC» 項目



優點：增強肌力
說明：雙倍上坡，根據阻力大小調整節奏。高阻力 = 較慢的步調，肌肉更用力。

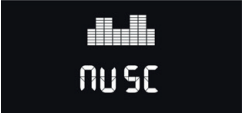


異常診斷

รูปลักษณะ ครอสเทรนนิ่งเป็นกิจกรรมที่ยอดเยี่ยมซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงระบบทางเดินหายใจในขณะที่ทำให้กล้ามเนื้อของทั้งร่างกายคุณตึง ไม่ว่าจะเป็น: บั้นท้าย คอควadriceps หลัง ไหล่อก ลูกหนู และหน้าท้อง ฟังก์ชันการปั่นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายในส่วนสะโพก และด้านหลังของต้นขา ครอสเทรนนิ่งเป็นวิธีในอุดมคติเพื่อลดน้ำหนัก และปรับให้หุ่นของคุณดูดี โดยควบคุมไปกับสมดุลในด้านโภชนาการ ผลิตภัณฑ์นี้ติดคัมมาพร้อมกับตัวส่งสัญญาณแม่เหล็กเพื่อให้ง่ายใจในการเทียบเท้าได้อย่างราบรื่นด้วยความสะดวกสบายที่ยอดเยี่ยม	
ระบบจ่ายไฟในตัว ผลิตภัณฑ์นี้มาพร้อมกับระบบจ่ายไฟในตัวที่เป็นนวัตกรรมใหม่ที่สร้างขึ้นโดยสโตนแมนตันโดนาโมเมตริก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องจ่ายกระแสไฟฟ้าเพื่อใช้งานจากนี้ไป หลังจากนั้นคือตัวคุณ!	
การตั้งค่า	การย้ายตำแหน่ง
	

หน้าจอควบคุม จอควบคุมมีคุณลักษณะมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณ คุณจะได้รับข้อเสนอแนะทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย	
	ปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอคอนโซล ยืนยันตัวเลือกของคุณ เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม
	ปุ่ม เรียกดูผ่านเมนูการเลือกโปรแกรม
	ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล
	
	
การปรับ (เพิ่มหรือลด) ความยากของการปั่น, การปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ	
ด้านหลังของแผงควบคุม	
สวิตช์การเลือก: เลือกประเภทอุปกรณ์ของคุณ (VE, Ro, VM)	
VE: เครื่องเดินวงรี	
VM: จักรยานออกกำลังกาย	
RO: โรเวอร์	
RESET: รีเซ็ตการเลือก	

การประเมินอัตราการเต้นของหัวใจ	
- การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max): - สำหรับผู้หญิง: 226 - อายุ - สำหรับผู้ชาย: 220 - อายุ - การปรับระดับของการปฏิบัติ: - เพิ่ม +10 สำหรับผู้เริ่มต้น, ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม	- อยู่ในการคำนวณขั้นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นครั้งคราว - ใช้เวลา -10 สำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นประจำ - HR สูงสุด เชื่อมโยงกับเป้าหมาย: - การฝึกฝนของ FC MAX - ระหว่าง 60% และ 69% ของ FC MAX => การค่อยๆฟื้นตัว
- ระหว่าง 70% และ 79% ของ FC MAX => การลดน้ำหนัก - ระหว่าง 80% และ 89% ของ FC MAX => การพัฒนาความอดทน > 90% FC MAX => การปรับปรุงประสิทธิภาพ	
การตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจ (กับสายรัดสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ)	
เพื่อเป็นข้อมูล หน้าจอควบคุมมีตัวรับสัญญาณจากสายรัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอะนาล็อก(ไม่มีสายรัดให้เมื่อซื้อเครื่อง) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อร้านค้าตัวแทนของคุณ	
การเลือกหน่วย กม./ไมล์และการตั้งค่าเสียง	
- กดตรงกลางปุ่ม OK ค้างไว้นานกว่า 3 วินาที - สำหรับการเลือกหน่วย กม./ไมล์: เลือกหน่วย กดปุ่ม OK เลือกหน่วยด้วยปุ่ม - + - สำหรับการตั้งค่าเสียง เลือกเสียง กดปุ่ม OK เลือกเปิดปิดด้วยปุ่ม - + - ยืนยันโดยการกดตรงกลางของปุ่ม OK คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มโดยอัตโนมัติ	
โปรแกรม	
- ที่หน้าจอหลัก เลือกเมนูโปรแกรมโดยการกดที่ปุ่ม โปรแกรม  - กดเลือกดูโปรแกรมโดยการกดปุ่ม + หรือ - แล้วเลือกโดยการกดที่ปุ่ม OK  - การปรับเวลาในการฝึกซ้อมโดยการใช้นิ้วขึ้น + หรือ - แล้วทำการยืนยันที่โดยการกดที่ปุ่ม OK  - คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ - หากต้องการปรับระดับความยากในการปั่นให้กดปุ่ม + หรือ - - เมื่อหยุดปั่น เครื่องก็จะหยุดและเวลาจะปรากฏขึ้นมา	- เพื่อเริ่มเซสชันอีกครั้ง ให้เริ่มเป็นต่อ - เมื่อต้องการหยุดรอบการออกกำลังกาย ก่อนหยุดให้หยุดปั่น เมื่อเครื่องสแกนเนอร์หยุด ให้กดปุ่มกลับ  - เพื่อปิดหน้าจอควบคุม คุณต้องอยู่ที่หน้าจอหลัก - หลังจากนั้น กดค้างที่ปุ่ม กลับ ให้นานๆ  - คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 2 minutes
คำอธิบายของโปรแกรม	
คำตั้งต้นของเวลาการฝึกซ้อม คือ 30 นาที (ยกเว้น «เร็ว» ที่ เวลาเพิ่มขึ้น) เวลาที่สามารถปรับได้โดยการกดที่ปุ่มลิมิตส์ + หรือ - หนึ่งในสี่แฉ่ง = ระดับของแรงต้านทาน	

โหมด “ครีกสตาร์ท”	โปรแกรม «CAL»
	
ประโยชน์: การใช้งานแบบเร็ว คำอธิบาย: เพื่อยกเครื่องบนเครื่องครอสเทรนเนอร์และเริ่มปั่น!	ประโยชน์: การลดน้ำหนัก คำอธิบาย: มีระดับแบบราบสองที่ที่มีความเข้มข้นน้อย รักษาจังหวะให้เร็วในเซสชันการฝึกซ้อม ค่าแนะนำ: มีต้องจับให้แน่น ไม่เคลื่อนที่ตามถนัดระหว่างการฝึกซ้อม
โปรแกรม “สมรรถนะ”	โปรแกรม «FIT »
	
ประโยชน์: สมรรถนะ คำอธิบาย : ช่วงความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระทำต่อกล้ามเนื้อของคุณต้องปั่นในจังหวะเดียวกันตลอดระยะทางของเซสชัน ขึ้นการฟื้นฟูจะมีแรงต้านต่ำกว่า	ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงสุขภาพดี คำอธิบาย: ยอดสูงสุด 2 ยอดในหนึ่งรอบของการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหนึ่งช่วงการค่อยๆเพิ่มขึ้นและหนึ่งช่วงการค่อยๆลดลง
โปรแกรม “ชีพจร”	
	
ประโยชน์: การกระชับสัดส่วน คำอธิบาย: การปั่นขึ้นสลับท่า ปรับจังหวะความเร็วให้เหมาะกับการทำงานของระดับแรงต้านทาน แรงต้านสูง = จังหวะก้าวต่ำกว่าเพื่อให้การเชื่อมโยงกล้ามเนื้อดีขึ้น	

การเผาผลาญแคลอรี หน่วยเป็นกิโลแคลอรี

อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที

ระยะทางเป็นกม. (หรือ ไมล์)

1

2

3

000 Kcal

00:00 Kmi/h

000 Bpm

00:00 Rpm

00:00

00:00

00:00

1

2

3

4

5

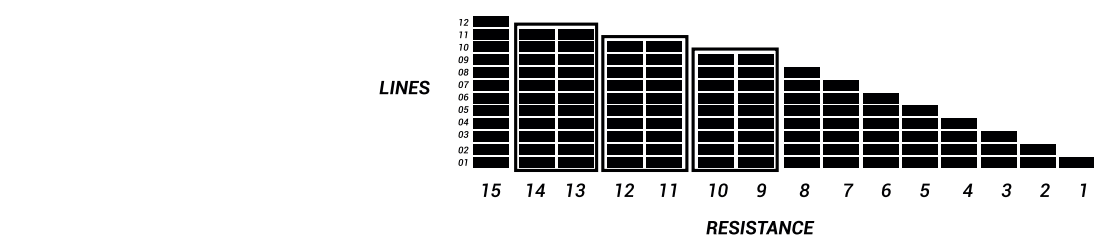
6

เวลาที่เหลือก่อนจบเซสชั่น (หรือเวลาสะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของเซสชั่น ในกรณีที่เซสชั่นเริ่มแบบเร็ว)

ระดับแรงต้านทาน(บันไดความเข้มข้นของแรง)

จำนวนรอบการปั่นต่อนาที(หรือ RPM)

ระดับของความเข้มข้นกำลัง:
แรงต้านแบ่งออกเป็น 15 ระดับ ซึ่งเห็นเป็นค่า + และ - บนหน้าจอของแรงต้าน และสามารถเปลี่ยนแปลงค่าได้ด้วยวิธีการกดที่ปุ่ม + และ - บนหน้าจอควบคุม นี่คือจำนวนเส้นที่แสดงความต้านทานในแต่ละระดับ ดังนี้:



สรุปสมรรถภาพ

สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเซสชั่น ระหว่างช่วงระยะเวลาที่นาน 2 นาที คุณสามารถดูการแสดงผล:
อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย (กรณีที่คุณใส่สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอนาล็อก ไม่ได้ต่อระหว่างเซสชั่นของคุณ)
• ประเมินจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ
• ความเร็วเฉลี่ยของคุณ
• ระยะทางที่เดินทาง

เพื่อยุติการแสดงผลประสิทธิภาพโดยรวมก่อนจบ กดที่ปุ่ม กลับ

การวินิจฉัยความผิดปกติ

หน้าจอควบคุม

หน้าจอควบคุมของคุณไม่เปิดหรือหน้าจอไม่แสดงผล «E2», «E3»
กรุณากดปุ่มรีเซ็ตแล้วตรวจสอบการเชื่อมต่อ ว่าคุณเชื่อมต่อที่ด้านหลังของหน้าจอควบคุมและภายในของท่อของตัวยึดจับ(หน้าจอ)

แคลอรี :

การคำนวณค่านี้ถึงระดับความต้านทานและค่า Cadence (RPM)

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :

- กับสายรัดสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :
- ตรวจสอบตำแหน่งของถ่านหรือเปลี่ยนถ่านใหม่
 - เพิ่มความเข้มข้นเล็กน้อยให้กับสายรัดตรงส่วนที่สัมผัสกับผิวหนังของคุณ
 - ตรวจสอบให้แน่ใจว่าวางสายรัดไว้บนผิวหนังโดยตรง โดยที่ตัวส่งสัญญาณอยู่ตรงกลางหน้าอก
- เสียง :
- ตรวจสอบเช็คความเสถียรของเครื่องคอมพิวเตอร์บนเนอร์ และช่องเชื่อมต่อถ่านเป็น (ดูที่ย่อหน้า) การตั้งค่า
 - ตรวจสอบตัวหมุนในการปรับอยู่เป็นประจำว่าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและหมุนเข้าแน่น (ดูย่อหน้า : การปรับเปลี่ยน)
 - ตรวจสอบว่าตัวส่งสัญญาณประกอบได้รับการขันแน่น

การเชื่อมต่อบลูทูธ :

คุณสามารถเชื่อมต่อหน้าจอควบคุมของคุณกับสมาร์ทโฟนหรือแท็บเล็ตได้ด้วยแอปพลิเคชัน Domyos E Connected เท่านั้น โปรดดูคู่มือที่นำมาเพื่อจุดประสงค์นี้
หากยังคงมีปัญหาอยู่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos :(ดูหน้าสุดท้ายบริการหลังการขาย)

เชื่อมต่อกับ <http://www.supportdecathlon.com/> เลือกผลิตภัณฑ์ของคุณและค้นหา:

ข้อมูลเพิ่มเติม

- เชื่อมต่อกับ <http://www.supportdecathlon.com/> เลือกผลิตภัณฑ์ของคุณและค้นหา:
- คำถามที่พบบ่อย (คำถามและคำตอบ)
 - เคล็ดลับการดูแล
 - วิดีโอแนะนำเพื่อซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ของคุณ
 - อะไหล่ที่มีอยู่สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ
 - แบบคำร้องขอความช่วยเหลือ

프레젠테이션

크로스 트레이너는 엉덩이, 사두근, 종아리, 등, 가슴, 이두박근, 복부 등 둔근, 대퇴사두근, 종아리, 등, 가슴, 이두근, 복근. 페달 기능을 통해 엉덩이와 허벅지 뒷부분에 대한 운동을 강화할 수 있습니다. 크로스 트레이너를 균형 잡힌 식단과 함께 사용하면 체중을 줄이고 체형을 가꾸는 데 이상적입니다. 이 제품에는 자기식 송신기가 장착되어 부드러운 페달링으로 승차감이 편합니다.

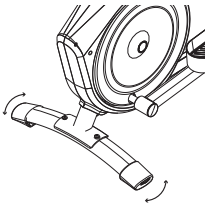
자체 전원 공급

이 제품에는 동력 측정식 관성 휠에 의해 발전되는 혁신적 자체 전원 공급 시스템이 장착되어 있습니다. 따라서 제품을 사용하기 위해 전기를 별도로 공급할 필요가 없습니다.

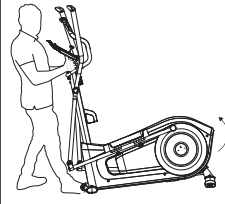
이제부터 귀하가 바로 에너지 공급원이 되는 셈입니다!

조정

해제하기



크로스 트레이너 사용 중 불안정해질 경우, 크로스 트레이너가 안정될 때까지 한 쪽 또는 양 쪽 수평 조절기를 돌려 주십시오.



제품을 접고 바퀴를 잠금 후에는 제품의 뒤에서 핸들이나 플라스틱 부품을 잡고 트레이너를 이동시키십시오. 이동 중에는 바퀴가 지면에 닿아야 합니다.

콘솔

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



가운데 버튼을 눌러 콘솔을 켜고 선택 항목을 확인한 후 트레이닝 세션을 시작합니다.



프로그램 선택 메뉴를 탐색합니다.



프로그램을 종료하고 주 메뉴로 돌아가며 콘솔을 끕니다.



페달링 난이도 조절하고(증가 또는 감소)하고 파라미터들을 조절하시겠습니까(증가 또는 감소)

콘솔 탭면:

선택터 스위치: 머신 유형(VE, Ro, VM)을 선택합니다.

VE: 일립티컬

VM: 운동용 자전거

RO: 로잉 머신

리셋: 선택 항목을 리셋합니다.

심박수 측정

- 최대 심박수 계산(최대 HR):
- 여성의 경우: 226 - 나이.
- 남성의 경우: 220 - 나이.
- 경험 레벨에 따른 조정:
- 초보자, 경험이 없는 사람의 경우 10을 더하십시오.
- 여가성 운동 참여자는 상기 기본 계산을 따라야 합니다.
- 규칙적인 운동 참여자는 10을 빼십시오.
- 목표와 연계된 최대 HR:
- FC MAX의 회복 단계
- FC MAX의 60% ~ 69% => 완전한 회복

- FC MAX의 70% ~ 79% => 체중 감소
- FC MAX의 80% ~ 89% => 지구력 증가
- FC MAX의 90% 이상 => 퍼포먼스 증가

심장 박동 모니터링 (심박수 감지를 위한 벨트가 부착된 경우)

정보를 받기 위해 콘솔에 아날로그 심박 벨트 수신기가 장착되어 있습니다(구매 시 벨트는 함께 제공되지 않음). 자세한 내용은 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오.

KM/마일 선택 및 음향 설정

- 중앙의 OK 버튼을 3초 이상 눌러주세요
1. Km/마일 선택: 단위를 선택한 후 OK를 누릅니다. 단위는 - + 버튼으로 선택합니다.
2. 음향 설정: 선택 후 OK를 누릅니다. 음향은 - + 버튼을 이용해 켜고 끌 수 있습니다.
3. 중앙 OK 버튼을 눌러 확인하면 콘솔이 자동으로 시작 화면을 표시합니다.

프로그램

- 홈 화면에서 program(프로그램) 버튼을 눌러 프로그램 메뉴를 선택합니다.
- + 또는 - 버튼을 눌러 프로그램을 스크롤한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 선택합니다.
- + 또는 - 버튼을 사용하여 연습 시간을 설정한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 확인합니다.
- 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다.
- 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누르십시오.
- 페달링을 멈출 경우 크로스 트레이너가 정지하고 시간이 깜빡거립니다.

- 세션을 다시 시작하려면 페달을 다시 밟습니다.

- 세션이 종료되기 전에 정지할 경우, 페달링을 멈추십시오. 크로스 트레이너가 정지하면 뒤로(Back) 버튼을 누르십시오.
- 콘솔을 끄려면 홈 화면에 있어야 합니다.
- 이어서 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.
- 약 2 minutes초 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

프로그램에 대한 설명

기본으로 연습 시간은 30분입니다(시간이 일정 간격으로 증가하는 «Quick-Start(빠른 시작)»제외). 이 시간은 + 또는 - 키를 눌러 조정할 수 있습니다. 수직 타일 하나 = 1레벨의 저항.

‘QUICK-START(빠른 시작)’ 모드

«CAL» 프로그램



이점: 빠른 사용.
설명: 크로스 트레이너에 앉아 페달을 밟으세요!



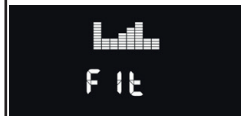
이점: 체중 감소.
설명: 저장도에서 두 배의 플레트로 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 페이스를 유지합니다. 조안: 운동하는 동안 손은 편하고 고정된 상태로 유지합니다.

«perf(운동수행능력)» 프로그램

«FIT» 프로그램



이점: 운동수행능력
설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격. 이상적으로 세션 내내 동일한 페이스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.



이점: 적합함.
설명: 한 단계에 점진적으로 증가하는 구간과 점진적으로 감소하는 구간이 함께 포함된 운동 시퀀스에서 2번의 피크를 지닙니다.

«musc(필스)» 프로그램



이점: 근력 강화
설명: 페이스를 두 배로 높이고 저항 레벨에 따라 페이스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육에 더 집중하기 위해 페이스를 낮춥니다.

칼로리 소모(Kcal).

1

분당 심박수.

2

거리(단위: km 또는 마일).

3

000 Kcal

000 Bpm

000 Kmi/h

00:00

000 Rpm

0.1

0.5

0.2

0.3

0.4

0.6

4

세션 종료 전까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션 시작 이후 누적된 시간).

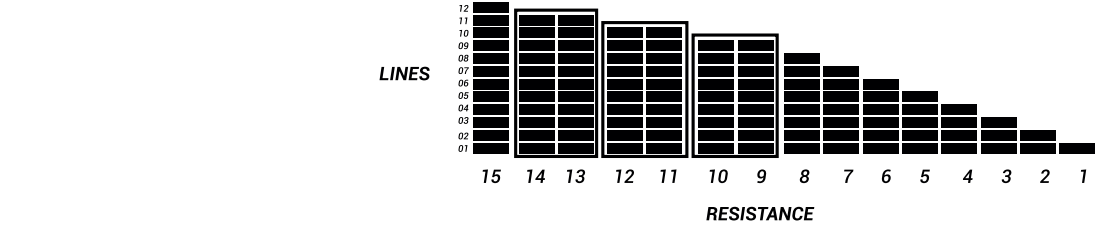
5

저항 레벨(운동 강도의 기준).

6

분당 페달 회전수(또는 rpm).

운동 강도의 단계:
저항은 + 및 - 저항 화면에서 볼 수 있는 15개의 레벨로 나누어지고 콘솔의 + 및 - 키로 조정할 수 있습니다. 다음은 각 저항 레벨을 라인 수로 표시한 것입니다.



운동수행능력 레벨의 요약

세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다.
평균 심박수(세션 중에 코드화되지 않는 아날로그 유형의 심박수 측정기를 착용 한 경우).
연소된 칼로리량의 추정치
달린 거리
평균 속도.

끝나기 전에 성과 요약을 중지하려면 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다. (↩)

고장 진단

콘솔
콘솔이 켜지지 않거나 «E2», «E3»이 표시됩니다.
플러그를 뽑고 콘솔 뒤쪽과 스템 튜브 내부의 연결 상태를 확인하십시오.

칼로리 소모량:
계산에는 저항 수준과 케이던스(RPM)가 고려됩니다.

심박수 측정:
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.

소음:
• 크로스 트레이너의 안정성을 확인하고 필요할 경우 안정성을 교정하십시오 (설정 단원 참조).
• 조정 손잡이의 위치가 올바르게 잘 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(조정 :단원 참조).
• 조립 나사가 단단히 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오.

블루투스 연결:
스마트폰이나 태블릿에서 Dominos E Connected 앱을 사용해야만 기기의 콘솔에 연결할 수 있습니다. 이 목적을 위해 제공된 설명서를 참조하십시오.
문제가 지속되면 Domyos 고객 서비스 센터에 문의하십시오(마지막 페이지의 AS :서비스 참조).
<http://www.supportdecathlon.com/> 에 로그인하여 원하는 제품을 선택하세요:

추가 정보

<http://www.supportdecathlon.com/> 에 로그인하여 원하는 제품을 선택하세요:

• FAQ(질문/답변)

• 관리 요령

• 제품 수리를 설명하는 자습 비디오

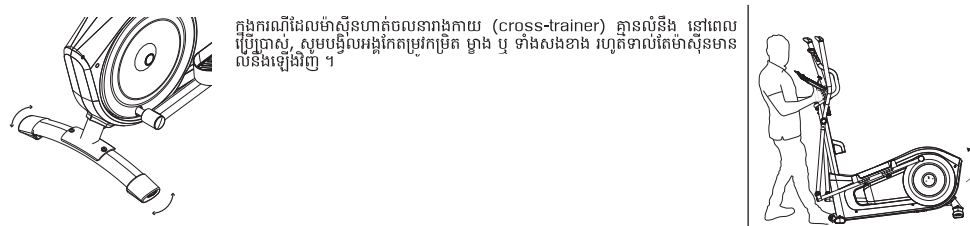
• 제품에 사용할 수 있는 예비 부품

• 서비스 신청 양식.

បទបង្ហាញ

ឧបករណ៍ជាក់កំឡុងនេះគឺជាសកម្មភាពល្អបំផុតមួយដែលនឹងបង្កើនសមត្ថភាពដកដង្ហើម និង បេះដូងរបស់អ្នក ខណៈពេលដែលកំពុងធ្វើឲ្យកាយទាំងមូលរបស់អ្នករឹងមាំឡើង៖ glutes, quadriceps, កំភួនជើង, ខ្នង, ទ្រូង, biceps និង abs ។ មុខងារសម្រាប់ជាក់អនុញ្ញាតឲ្យ អ្នកបង្កើនការងារលើស្ថានភាព និង ផ្នែកកាយនៃក្រៅទាំងពីរ។ ឧបករណ៍ជាក់កំឡុងនេះមានភាពសាកសមបំផុតសម្រាប់ការសម្រកទម្ងន់ និង សម្រាប់ការធ្វើឲ្យរូបរាងកាយរបស់អ្នកប្រសើរឡើង នៅពេលរួមផ្សំជាមួយនឹងអាហារដែលមានតុល្យភាព។ ផលិតផលនេះត្រូវបានបំពាក់ដោយឧបករណ៍ម៉ាញ៉េទិចដើម្បីធានាឱ្យមានភាពងាយស្រួលក្នុងប្រើប្រាស់ដោយល្អនេះ។

ស្វ័យប្រវត្តិ
ផលិតផលនេះ មានបំពាក់ដោយ ប្រព័ន្ធស្វ័យប្រវត្តិ លក្ខណៈនវានុវត្តន៍ ដែលដំណើរការដោយកង់រុញកម្លាំងឌីណាម៉ូម៉ូច្នៃចលនាអចលន ។ ហេតុនេះ មិនចាំបាច់មានថាមពលអគ្គិសនី ដើម្បីប្រើវាទេទេ ។
ឥឡូវនេះ លោកអ្នក គឺជា ថាមពល !

ការកំណត់  ក្នុងករណីដែលម៉ាស៊ីនហាត់ចលនារាងកាយ (cross-trainer) គ្មានលំនឹង នៅពេលប្រើប្រាស់, សូមបង្វិលអង្គកែតម្រូវកម្រិត ម្ខាង ឬ ទាំងសងខាង រហូតទាល់តែម៉ាស៊ីនមានលំនឹងឡើងវិញ ។	ការផ្លាស់ទីកន្លែង ក្រោយពេលបន្តប្រព័ន្ធម៉ាស៊ីន ហើយចាក់សោរកង់ជាក់ចុះ, សូមជួយមកខាងក្រោយផលិតផលនេះ រួចប្រើផ្នែកចាប់កាន់ ឬ ផ្នែកជំរុញ ដើម្បីផ្លាស់ទីម៉ាស៊ីន ហាត់ចលនារាងកាយ របស់លោកអ្នក ។សូមរក្សាផ្នែកកង់ ឱ្យនៅជាប់នឹងផ្នែកប្រាសឥដ្ឋ ក្នុងពេលធ្វើចលនា ។
---	---

ផ្ទាំងបញ្ជា
ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក បង្ហាញ សណ្ឋានលក្ខណៈ ជាច្រើន ដើម្បីបង្កើនភាពសម្បូរបែប ដល់ការហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ។ លោកអ្នក នឹងអាចរកបាន នូវ សេចក្តីចង្អុលបង្ហាញទាំងអស់ នៅខាងក្រោម សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍នេះ បានដោយ ភាពងាយស្រួល ។

OK ប៊ុតតុងកណ្តាល សម្រាប់បើកដំណើរការផ្ទាំងបញ្ជា ទទួលស្គាល់សម្លេងរបស់លោកអ្នក និងចាប់ផ្តើម វគ្គហ្វឹកហាត់ ។ ស្វែងរកមើលតាមរយៈម៉ឺនុយជម្រើសកម្មវិធី។ ចេញពីកម្មវិធីមួយ ត្រឡប់ទៅម៉ឺនុយមេ បិទកុងតាក់កុងសូល។		+ កែតម្រូវ (បង្កើន ឬ បន្ថយ) ភាពតឹង នៃការដាក់កង់ កែតម្រូវ (បង្កើន ឬ បន្ថយ) ការកំណត់មុខងារដំណើរការ របស់លោកអ្នក ± ផ្នែកខាងក្រោយ នៃផ្ទាំងបញ្ជា ៖ កុងតាក់ជ្រើសរើស៖ ជ្រើសរើសប្រភេទឧបករណ៍របស់អ្នក (VE, Ro, VM)។ VE: គ្រូបង្ហាញរាងអរលីប VM: ជិះកង់ហាត់ប្រាណ RO: រ៉ឺម៉ក កំណត់ឡើងវិញ៖ កំណត់ជម្រើសឡើងវិញ។
---	---	--

ការវាយតម្លៃអត្រាបេះដូង

• ការគណនាអត្រាបេះដូងអតិបរមា អត្រាបេះដូងអតិបរមា)៖

- សម្រាប់ស្ត្រី៖ 226 - អាយុ។
- សម្រាប់ បុរស៖ 220 - អាយុ។
- ការលេចម្តងដោយផ្អែកលើកម្រិតនៃបទពិសោធន៍៖
- បន្ថែម 10 សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង មនុស្សគ្មានបទពិសោធន៍។
- អ្នកហាត់ប្រាណការលំហែក្នុងតែជាប់នឹងការគណនាមូលដ្ឋានដែលបានផ្តល់ឱ្យការតាមដាន ចង្វាក់បេះដូង (ដោយមានខ្សែក្រវ៉ាត់ ដើម្បីចាប់ចង្វាក់បេះដូង)

សម្រាប់ជាព័ត៌មាន ផ្ទាំងបញ្ជាមានបំពាក់ដោយ អង្គទទួលសញ្ញា ពីខ្សែក្រវ៉ាត់វាស់ចង្វាក់បេះដូង អាណាឡូក (គ្មានខ្សែក្រវ៉ាត់ផ្តល់ជូន នៅពេលទិញនោះទេ) ។ ម្យ៉ាងទៀតមានបន្ថែមទៀត សូមទំនាក់ទំនងទៅហាង Decathlon របស់លោកអ្នក ។

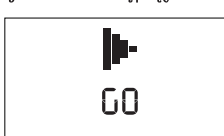
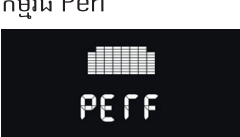
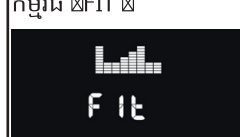
ការជ្រើសរើសគីឡូម៉ែត្រ/ម៉ាយល៍ និងការកំណត់សំឡេង

1. ចុចឱ្យជាប់ប៊ុតតុងកណ្តាល យល់ព្រម លើសពី 3 វិនាទី
- 2.1. សម្រាប់ការជ្រើសរើសគីឡូម៉ែត្រ/ម៉ាយល៍៖ ជ្រើសរើសកតាចុចយល់ព្រម។ ជ្រើសរើសកតាដោយប្រើប៊ុតតុង - + ។
- 2.2. សម្រាប់ការកំណត់សំឡេង៖ ជ្រើសរើស snd ចុចយល់ព្រម។ ជ្រើសរើស បិទ/បើក ដោយប្រើប៊ុតតុង - + ។
3. សូមបញ្ជាក់ដោយចុចប៊ុតតុងកណ្តាល យល់ព្រម អេក្រង់នឹងបង្ហាញអេក្រង់ចាប់ផ្តើមដោយស្វ័យប្រវត្តិ។

- កម្មវិធី**
- នៅលើផ្ទាំងទំព័រដើម សូមជ្រើសរើស បញ្ជីកម្មវិធី ដោយចុចលើ ប៊ុតតុងកម្មវិធី
 - អូសមើល កម្មវិធីនានា ដោយចុចលើ ប៊ុតតុង + ឬ - បន្ទាប់មកទៀត ជ្រើសយកវា ដោយចុចលើ ប៊ុតតុង OK
 - កំណត់រយៈពេលហ្វឹកហាត់ ដោយប្រើ ប៊ុតតុង + ឬ - ហើយផ្តល់សុពលភាព ដោយចុចលើ ប៊ុតតុង OK
 - អ្នកអាចចាប់ផ្តើមវគ្គរបស់អ្នក។
 - ដើម្បីកែ កម្រិត នៃភាពលំបាក ក្នុងការដាក់កង់ សូមចុច លើ ប៊ុតតុង + ឬ -
 - នៅពេលលោកអ្នកឈប់ដាក់, ម៉ាស៊ីនហាត់ចលនារាងកាយ ឈប់ដំណើរការ ហើយពេលវេលាលេតចេញមក ។

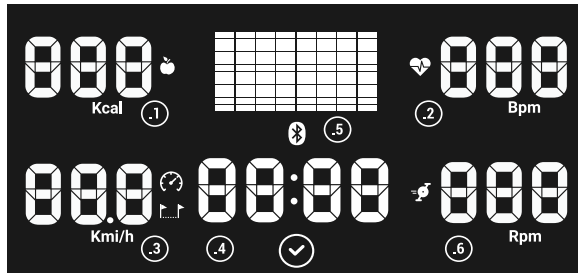
សេចក្តីបរិយាយ អំពីកម្មវិធី

តាមការកំណត់ជាស្រេច រយៈពេលហ្វឹកហាត់ មានចំនួន 30 នាទី (លើកលែង ឆាករបស់អ្នកប្រើប្រាស់ ឬ នៅពេលរយៈពេល ត្រូវបានប្តូរកម្រិត) ។ រយៈពេលនេះ អាចកែតម្រូវបាន ដោយគ្រាន់តែចុចលើ ប៊ុតតុង + ឬ - ។ ក្បឿងបញ្ចូល = កម្រិតស្ទើរ 1 ។.

ម៉ូឌី ឧបករណ៍ប្រើប្រាស់  អត្ថ ប្រយោជន៍៖ ការប្រើប្រាស់ហ្វឹក. សេចក្តីបរិយាយ ៖ គ្រាន់តែឡើងជិះ លើម៉ាស៊ីនហាត់ចលនារាងកាយ ហើយជិះកង់	កម្មវិធី ៧ CAL  អត្ថ ប្រយោជន៍៖ ការសម្រកទម្ងន់ ។. សេចក្តីបរិយាយ ៖ កម្រិតភាពតឹងទាប ទ្រូង ៖ ត្រូវរក្សា ជំហានកាន់តែលឿនឡើង ឱ្យបានពេញមួយវគ្គហ្វឹកហាត់ ។ ព័ត៌មាន ជំនួយ៖ រក្សាប្រអប់ដៃ របស់លោកអ្នក ឱ្យបាននឹង ជាពិសេស នៅពេលប្រើបញ្ចេញកម្លាំង ។
កម្មវិធី Perf  អត្ថ ប្រយោជន៍៖ លទ្ធផល សេចក្តីបរិយាយ ៖ រយៈពេលវែងតង់ស៊ីតេខ្ពស់ដើម្បីធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវភាពរឹងមាំ និងការផ្ទុកសាច់ដុំខ្ពស់។ ឈប់ផុត ត្រូវរក្សា ជំហានដូចៗ គ្នា ឱ្យបានពេញមួយវគ្គហ្វឹកហាត់ ។ តង់ស្យុងទាប គឺជាដំណាក់កាលដំបូងឡើងវិញ។	កម្មវិធី ៧FIT  អត្ថ ប្រយោជន៍៖ រក្សារាងកាយឱ្យបានស្អាតល្អ ។ សេចក្តីបរិយាយ ៖ 2 ការប្រើបញ្ចេញកម្លាំង កើនខ្ពស់ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ដោយប្រើការប្រើបញ្ចេញកម្លាំង រួមទាំង ដំណាក់កាលបន្តកើនឡើងបន្ទាប់មក ដំណាក់កាលបន្តយុទ្ធវិញ ។

សេចក្តីបរិយាយ ៖ ឡើង ទេដង ៖ សម្របទៅតាម ចង្វាក់ អាស្រ័យតាម កម្រិត កម្លាំងប្រាសាទ។ ភាពតឹងតែង កម្រិតខ្ពស់ = ជំហានជិត សម្រាប់ការពង្រឹង សាច់ដុំ សំខាន់ កាន់តែខ្លាំងឡើង ។

- 1 កាល់ឡឺវដែលត្រូវបានផុតកម្លោចគិតជាតិឡកាល់ឡឺវ។
- 2 អត្រាបេះដូងដើរនៅក្នុងមួយនាទី។
- 3 ល្បឿនគិតជាតិឡម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬ Mi / ម៉ោង) ឬ ចម្ងាយ។



- 4 ចម្ងាយជាតិឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។
- 5 លេឡិនជាតិឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬម៉ាយ) ។
- 6 រយៈពេល ដែលនៅសល់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់វគ្គហ្វឹកហាត់ (ឬ រយៈពេលប្រកបដោយគ្នា តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមវគ្គហ្វឹកហាត់ ប្រសិនបើជា វគ្គហ្វឹកហាត់ ដែលមានការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ) ។

កម្លាំងប្រាស់ ត្រូវបានបែងចែក ជា 15 កម្រិត ដែលអាចមើលឃើញបាន នៅលើផ្ទាំងបង្ហាញកម្រិតកម្លាំងប្រាស់ មានសញ្ញា + និង - ហើយអាចកែតម្រូវបាន ដោយ ប៊ុតតុង + និង - នៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ។ នេះ គឺជាចំនួនខ្សែ ដែលតំណាងឱ្យ កម្រិតកម្លាំងប្រាស់ នីមួយៗ



ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កំឡុងពេលដែលអ្នកសង្គ្រោះរយៈពេលពីរនាទី។ ការសង្ខេបលទ្ធផល
 ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កំឡុងពេលដែលអ្នកសង្គ្រោះរយៈពេលពីរនាទី។

- អ្នកនឹងអាចឃើញ៖ ការដាក់កូដ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ។
- កម្រិតចង្វាក់បេះដូង ជាមធ្យម របស់លោកអ្នក (ប្រសិនបើលោកអ្នក បានពាក់ ប្រដាប់វាស់ចង្វាក់បេះដូង អាណាឡូក ដែលគ្មាន ចម្លាយបានធ្វើដំណើរ។

លេខមធ្យម របស់លោកអ្នក ៦

ការដោះស្រាយបញ្ហា

កាតព្វកិច្ច ៖
ការគណនា រាប់បញ្ចូល កម្រិតនៃភាពតឹង និង ជំហាន (RPM) ។

សម្លេង ៖

- សូមពិនិត្យមើល សំនើរបស់ម៉ាស៊ីនហាត់ចលនារាងកាយ ហើយធ្វើការកែតម្រូវវា តាមការចាំបាច់ ។ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។
- ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថា តើ កង់កែតម្រូវ មានដាក់ក្នុងទីតាំង បានត្រឹមត្រូវ ហើយ រឹតបានតឹងល្អ ឬអត់នោះ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។
- ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថា តើ ខ្សែគម្រប មានរឹតបន្តឹង បានត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ ។

ភ្ជាប់ទៅ <http://www.supportdecathlon.com/> ជ្រើសរើសផលិតផលរបស់អ្នក ហើយស្វែងរក៖

- FAQ (សំណួរ / ចម្លើយ)
 - សេចក្តីណែនាំ អំពីការថែទាំ
 - មេរៀន ជាវិធីអូ សម្រាប់ជួសជុល ផលិតផលរបស់លោកអ្នក
- មាន គ្រឿងបន្លាស់ សម្រាប់ផលិតផល របស់លោកអ្នក
 - វីដេអូបង្ហាត់បង្រៀន ពីការជួសជុលផលិតផល របស់លោកអ្នក

جهاز أوريتراك نشاط ممتاز. سوف يزيد قدرتك القلبية الوعائية وقدرتك التنفسية مع خلق توافق جسمك بالكامل: عضلات المؤخرة ، عضلات الفخذ ، ريلة الساق ، الظهر ، الصدر ، العضلة ذات الرأسين والمعدة. تتيح وظيفة استعمال الدواسات لك تحسين العمل على الأرداف والجزء الخلفي من الفخذ. جهاز أوريتراك مثالي لفقد الوزن ولتحسين هينتك عندما يقترن استخدامه باتباع حمية متوازنة. هذ المنتج مُزود بجهاز إرسال مغناطيسي لضمان استعمال دواسة القدم بشكل سلس وبراحة كبيرة.

طاقة ذاتية

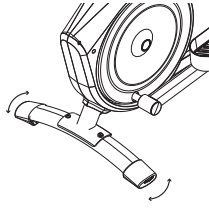
تم تجهيز هذا المنتج بنظام مبنكر يعمل بالطاقة الذاتية ، تم إنشاؤه بواسطة عجلة دفع ديناميكية. لذلك ليس من الضروري توفير الكهرباء لاستخدامها.

من الآن فصاعدا ، الطاقة هي أنت!

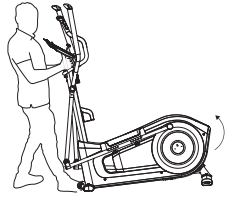
الإراحة

الإعدادات

في حالة ما إذا أصبح جهاز التدريب على المشي غير مستقر أثناء الاستخدام، لف أحد أو كلا منظمي المستوى حتى يصبح جهاز التدريب على المشي مستقرا.



بعد طي النظام وقفل عجلة النقل، ابق خلف المنتج وادفعه بواسطة المقبض أو الجزء البلاستيكي لتحريك جهاز التمرين بوضاوي الشكل الخاص بك. حافظ على ملامسة العجلة للأرض أثناء الحركة.



وحدة التحكم

شاشة التحكم الخاصة بك مُزودة بالعديد من الوظائف التي تثرى تمرينك. ستجد أدناه جميع المؤشرات لاستخدامها بسهولة.



زر مركزي لتشغيل شاشة التحكم ، والتحقق من صحة اختيارك ، وبدء التمرين.



التصفح في قائمة اختيار البرنامج.



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



اعداد (زيادة أو نقصان) قوّة دَواسات الدراجة ، وضبط (زيادة أو نقصان) إعداداتك

الجزء الخلفي من منصة التحكم:

مفتاح الاختيار: حدد نوع جهازك (VM ، Ro ، VE).

VE: مدرب بوضاوي الشكل

VM: تمرين الدراجة

RO: التجديف

إعادة الضبط: أعد تعيين التحديد.

تقييم معدل ضربات القلب

حساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (معدل ضربات كحد أقصى):

بالنسبة للسيدات: 226 - العمر.

بالنسبة للرجال: 220 - العمر.

الضبط بالنسبة لمستوى الممارسة:

أضف +10 للمبتدئين والأشخاص غير المدربين.

قم بالإبقاء على الحساب الأساسي أعلاه للممارسين غير المنتظمين.

أزل -10- للممارسين المنتظمين.

الحد الأقصى من معدل ضربات القلب، بالارتباط مع الهدف:

مرحلة استعادة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب

بين 60% و 69% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= انتعاش ضعيف

بين 70% و 79% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= خسارة وزن

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

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

مراقبة معدل ضربات القلب (مع حزام لالتقاط معدل ضربات القلب)

للحصول على معلومات ، تم تجهيز وحدة التحكم بمستقبل حزام قلب تمثيلي (حزام غير مرفق بعملية الشراء). لمزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال بمتجر Decathlon.

اختيار كيلومتر/ميل وإعدادات الصوت

- اضغط باستمرار على زر OK لأكثر من 3 ثوانٍ
- لاختيار كيلومتر / ميل: اختر الوحدة ثم اضغط OK. حدد الوحدة باستخدام الزرين + و -.
- لاعدادات الصوت: اختر snd ثم اضغط على OK. اختر on/off مع أزرار- +.
- تأكيد بالضغط على زر OK المركزي، يتم تبديل وحدة التحكم تلقائيًا إلى الشاشة الرئيسية.

البرامج

- على الشاشة الرئيسية ، حدد قائمة البرنامج بالضغط على زر البرنامج
- قم بالتمرير خلال البرامج بالضغط على الزرين + أو - وحدد بالضغط على الزر OK
- اضبط وقت التدريب باستخدام أزرار + أو - وتأكد بالضغط على الزر OK
- يُمكنك بدء جلستك.
- لضبط مستوى صعوبة استعمال الدواسة، اضغط على الزرين + أو -
- عندما تتوقف عن استخدام الدواسة، يتوقف جهاز التدريب على المشي ويومض الوقت.
- لاستئناف التمرين ، اضغط على الدواسة من جديد.
- لإيقاف الجلسة قبل النهاية، توقف عن استخدام الدواسة؛ عندما يتوقف جهاز التدريب على المشي، اضغط على زر الرجوع.
- لإيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية.
- ثم ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة.
- يتم إيقاف تشغيل شاشة التحكم تلقائيًا بعد حوالي 2 minutes ثانية من توقف التشغيل.

وصف البرامج

مدة التدريب هي افتراضياً 30 دقيقة (باستثناء «البداة السريع» حيث يتم زيادة الوقت). هذا الوقت قابل للتعديل عن طريق الضغط على مفتاح + أو - مربع عمودي = 1 مستويات من المقاومة.

برنامج «CAL»

الفوائد: فقدان الوزن .
الوصف: هضاب مزدوجة في كثافة منخفضة ، والحفاظ على نمط سريع جدا أثناء حصة التمرين. نصيحة: من الأفضل الحفاظ على يديك ثابتة أثناء التمرين.

وضع «بدء التشغيل السريع»

الفوائد: استخدام سريع.
الوصف: اجلس فقط على جهاز التدريب على المشي وقم بالتدوير!

برنامج «FIT»

الفوائد: للحفاظ على اللياقة .
الوصف: 2 قم من الجهد المدرجة في سلسلة من الجهد الذي يتضمن مرحلة تقديمية ثم تنازلية.

برنامج «perf»

الفوائد: الأداء
الوصف: التمارين المكثفة المتقطعة لتحسين القدرة على التحمل والأحمال العالية على العضلات. من الناحية المثالية ، الحفاظ على نفس النمط طوال التمرين. تعد مستويات المقاومة الأقل فترات للاستراحة وإستعادة النشاط.

برنامج «musc»

الفوائد: تقوية عضلية
الوصف: صعود مزدوج ، والتمسك بالنمط وفقا لمستوى المقاومة. مقاومة عالية = نمط أقل للالتزام العضلات أكبر.

المشاشة أثناء التمرين

1

حرق السعرات الحرارية في سعر حراري.

2

معدل ضربات القلب في الدقيقة .

3

المسافة بالكيلومتر (أو بالمتر).

4

الوقت المتبقي قبل نهاية التمرين (أو الوقت التراكمي منذ بداية التمرين ، في حالة تمرين ببداية السريعة).

5

مستويات المقاومة (مقياس شدة الجهد).

6

عدد لفات الدواسة في الدقيقة (أو دورة في الدقيقة).

مقياس شدة الجهد:

يتم تقسيم شدة المقاومة إلى 15 مستوى مرئيًا على شاشة شدة المقاومة + و- و قابل للتعديل باستخدام مفاتيح + و - على وحدة التحكم. فيما يلي عدد الخطوط الممثلة لكل مستوى من مستويات شدة المقاومة :

استعادة معدلات الأداء

تظهر استعادة معدلات الأداء الخاصة بك بصورة تلقائية في نهاية جلستك أثناء فترة الاستعادة أي في غضون دقيقتين. يمكنك بالتالي مشاهدة: معدل ضربات القلب المتوسط (إذا كنت ترتدي جهاز مراقبة معدل ضربات القلب التناظرية غير المشفر أثناء التمرين).

المسافة المقطوعة.

لإيقاف ملخص الأداء الخاص بك قبل النهاية ، اضغط على زر العودة.

تشخيص العيوب

وحدة التحكم

شاشة التحكم الخاصة بك لا تعمل أو تعرض «E3» ، «E2».

الرجاء فصل التوصيل والتحقق من الاتصالات التي أجريتها على الجزء الخلفي من وحدة التحكم ودخل أنبوب الجذعية.

السعرات الحرارية: :
يأخذ الحساب في الاعتبار مستوى المقاومة ومعدل (RPM).

قياس معدل ضربات القلب:

مع حزام لالتقاط معدل ضربات القلب:

تحقق من وضع البطارية أو استبدالها بواحدة جديدة.

بلل الحزام قليلاً على الجزء الملامس لبشرتك.

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

الصوت:

تحقق من ثبات جهاز التدريب على المشي وصحة إذا لزم الأمر (انظر فقرة: الإعدادات).

تحقق بانتظام من وضع مقابض الضبط في موضعها وتشديدها بشكل صحيح (انظر الفقرة: الإعدادات).

تحقق بانتظام من أن براغي الغطاء مشدودة بإحكام .

اتصال بلوتوث:

يمكنك توصيل وحدة التحكم في جهازك بهاتف ذكي أو جهاز لوحي فقط من خلال تطبيق Domyos E Connected. يرجى الرجوع إلى الدليل المقدم لهذا الغرض.

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

اتصل بـ <http://www.supportdecathlon.com/> /حدد المنتج الخاص بك وابحث عن:

معلومات أخرى

اتصل بـ <http://www.supportdecathlon.com/> /حدد المنتج الخاص بك وابحث عن:

الأسئلة والأجوبة

نصائح والمحافظة

توافر الفيديوهاث التعليمية التي تتناول إصلاح المنتج

توافر قطع الغيار للمنتج

نموذج طلب المساعدة.

84

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE

Servicio posventa - Kundendienst - Assistenza post-vendita - Dienst na verkoop - Serviço pós-venda - Serwis posprzedażny - VEVŐSZOLGÁLAT - Serviciul post-vânzare - Popredajné služby - Poprodejní servis - Kundenservice - Postprodajne usluge - Poprodajne storitve - Satış Sonrası Servis - Techninis aptarnavimas - Postprodajni servis - Pēcpārdošanas serviss - Müügiärgne teenindus - Εξυπηρέτηση πτελατών - Следпродажно обслужване - Сатудан кейінгі қызмет көрсету - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dịch vụ sau bán hàng - Layanana purna jual - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - ເບີກກຸຮຸກຫາຍເດຣນດັກ - خدمة ما بعد البيع

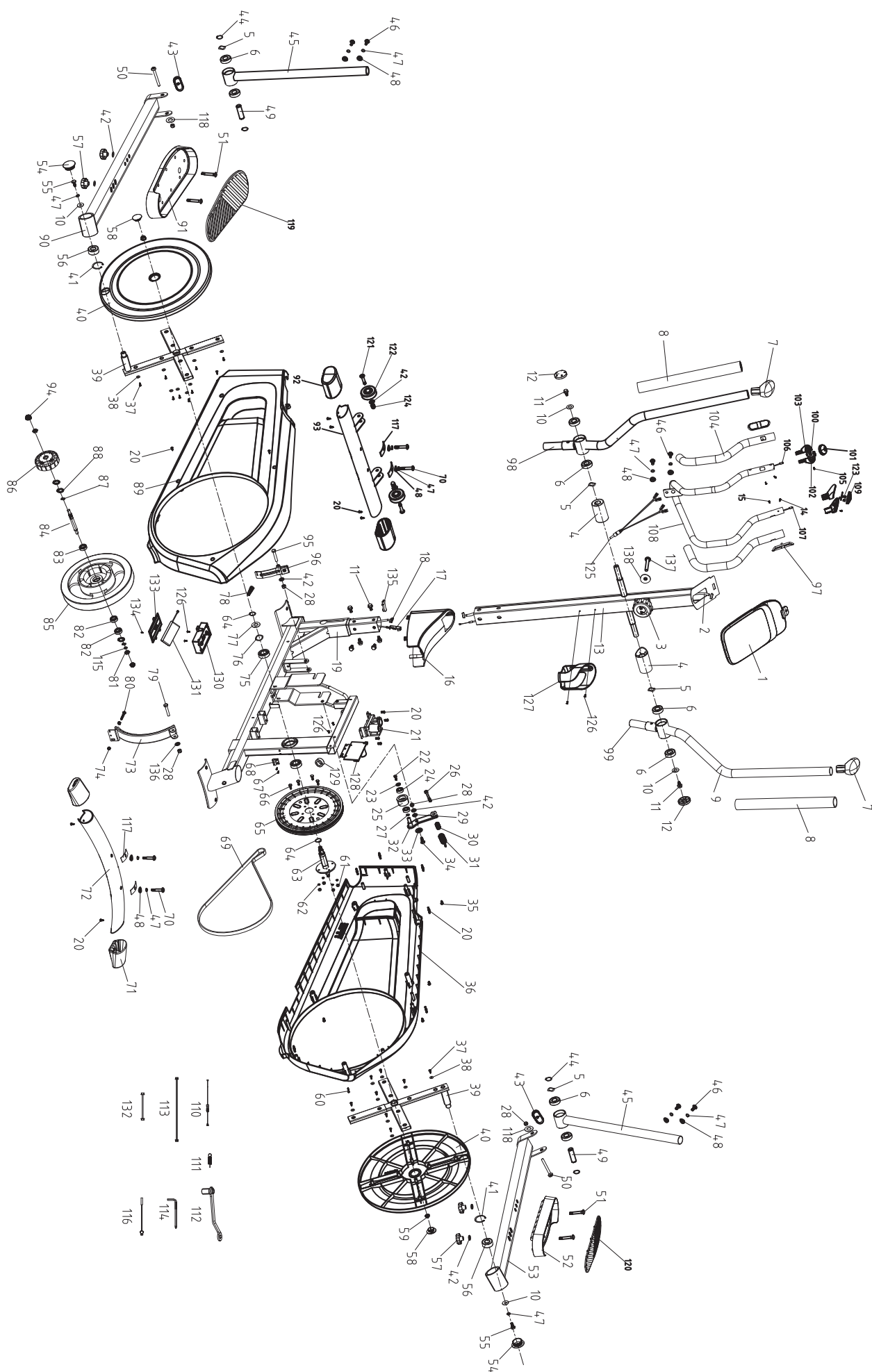
UK Do you need assistance? Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.	FRANCE Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet).	ESPAÑA ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).	ITALIA Hai bisogno di assistenza? Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.	BELGIQUE Besoin d'assistance? Retrouvez le service après vente sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).
NEDERLAND Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).	PORTUGAL Necessita de assistência? Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.	DEUTSCHLAND Sie finden uns auf der Internetseite: www.supportdecathlon.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	BELGIË Hulp nodig? U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).	中国 你需要帮助吗？ 请访问我们的网站 http://supportdecathlon.com 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

EN - OTHER COUNTRIES Need help? Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.	FR - AUTRES PAYS Besoin d'assistance? Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.	ES - OTROS PAÍSES ¿Necesita asistencia? Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.	DE - ANDERE LÄNDER Brauchen Sie Hilfe? Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.	IT - ALTRI PAESI Bisogno di assistenza? Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.
NL - ANDERE LANDEN Hulp nodig? Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	PT - OUTROS PAÍSES Precisa de assistência? Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.	PL - INNE KRAJE Potrzebujesz pomocy? Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	HU - MÁS ORSZÁGOK Segítségre van szüksége? Keressen minket honlapunkon a www.supportdecathlon.com oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlást igazoló bizonylattal.	RO - ALTE ȚĂRI Aveți nevoie de asistență? Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
SK - OSTATNÉ KRAJINY Potrebujeate asistenciu? Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.	CS - OSTATNÍ ZEMĚ Potrebujeate pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.	SV - ANDRA LÄNDER Behöver du hjälp? Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ Имате нужда от помощ? Моя, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващнаправената покупка.	HR - OSTALE ZEMLJE Potrebna vam je pomoć? Pronadite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

SL - DRUGE DRŽAVE DRUGE DRŽAVE Potrebujeate pomoč? Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.	EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ Χρειάζεστε βοήθεια; Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οπουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	TR - DİĞER ÜLKELER Yardıma mı ihtiyacınız var? www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile bizi, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ Нужна поддержка? Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.supportdecathlon.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.	VI - QUỐC GIA KHÁC Cần hỗ trợ? Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.supportdecathlon.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.
ID - NEGARA LAIN Perlu bantuan? Kunjungi situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	ZH - 其他国家 需要帮助？ 请登陆 http://supportdecathlon.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。	JA - その他の国 ヘルプが必要ですか？ サイトwww.supportdecathlon.comをご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。	ZT - 其他國家 需要幫助？ 請登陸 http://supportdecathlon.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。	TH - ประเทศอื่น ๆ ต้องการความช่วยเหลือ？ พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์
KO - 기타 국가 도움이 필요하십니까? 당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프런트 데스크를 방문하십시오.	KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ផ្សេង ស្វែងរកយើងនៅបេតេចអ៊ីពី www.supportdecathlon.com រឺស៊ុយយើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនិងភស្តុតាងនៃការទិញ។	AR - دول أخرى هل تحتاج إلى مساعدة؟ www.supportdecathlon.com اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني تكلفة (أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء	FA - سایر کشورها به کمک نیاز دارید؟ تथा با هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com ما تماس بگیرید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشی های که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید.	

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





EL540

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
Kilavuzu muhafaza edin
Išsaugokite originalią instrukciją.
Originalno uputstvo za čuvanje
Instrukcija, kas jāsaģlabā
Hoidke neid juhiseid

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο
Запазете информацията
Сақтауға тиісті нұсқаулық
Сохраните это руководство
Оригінал інструкції слід зберегти
Lưu ý khi bảo quản
Petunjuk harus disimpan
应妥善保管指示说明
保管するように注意してください
請妥善保管這些說明書
เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้
보관 유의 사항
សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក
احتفظ بهذه التعليمات

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 China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķīnā - Toodeatud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين

Pack Ref: 5023514

CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322
USA Decathlon America 1160 Battery Street East, Ste. 100 San Francisco, CA 94111 Telephone number: +1 (415)-408-5494



DOMYOS