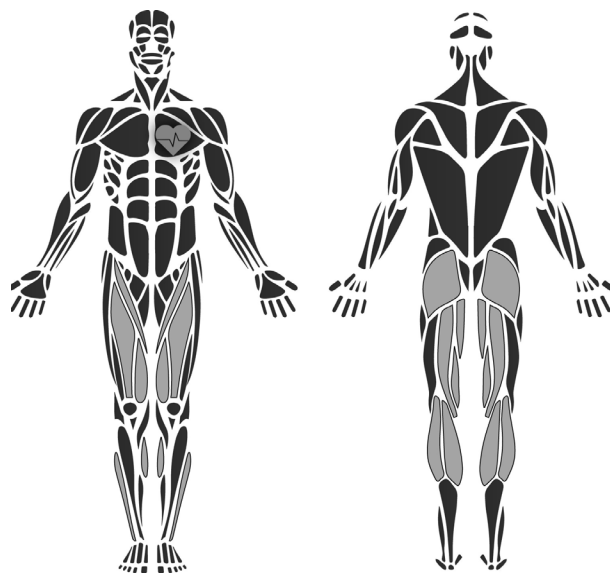
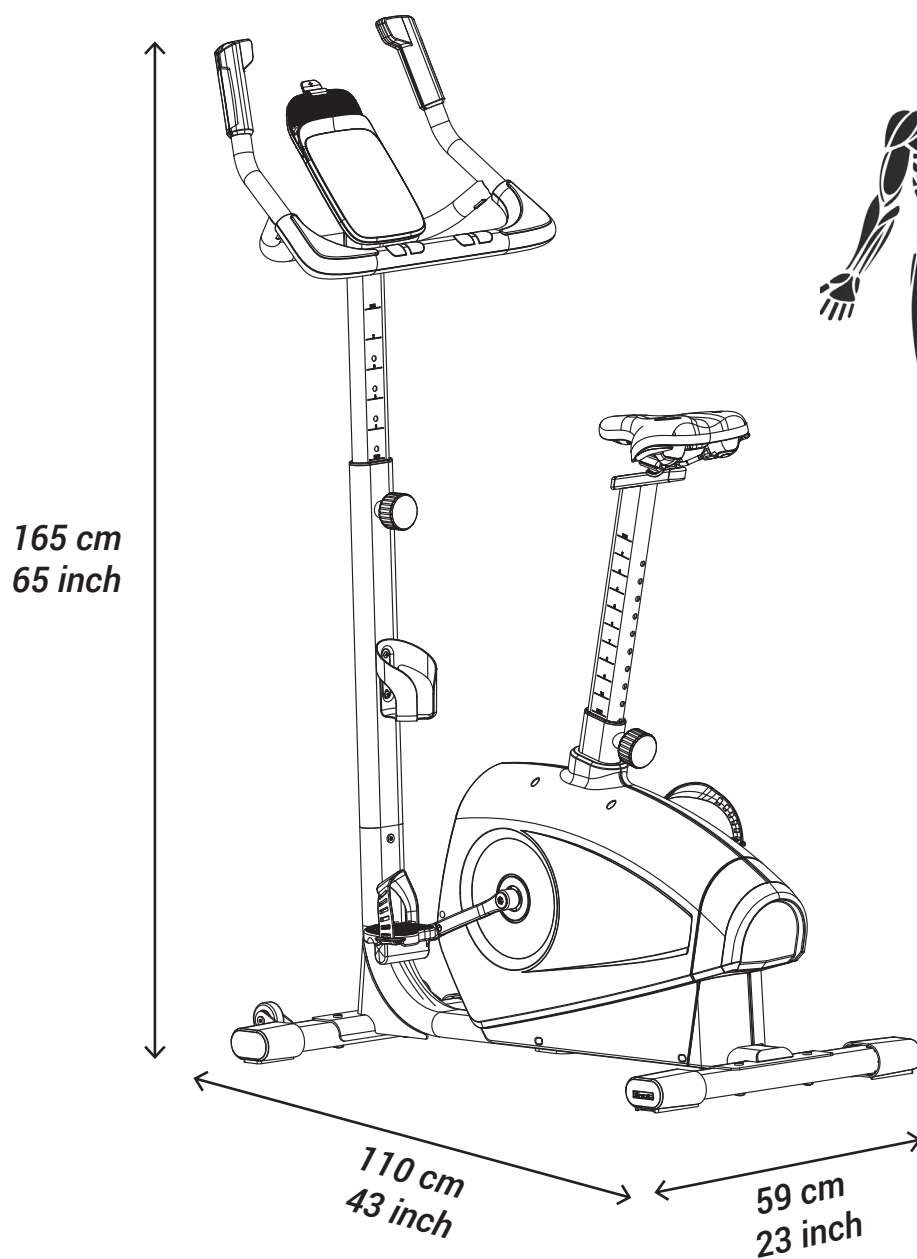


DOMYOS EB900 B



EB 900 B
39.1 kg / 86.2 lbs



MAXI
150 kg
330.7 lbs



DOMYOS

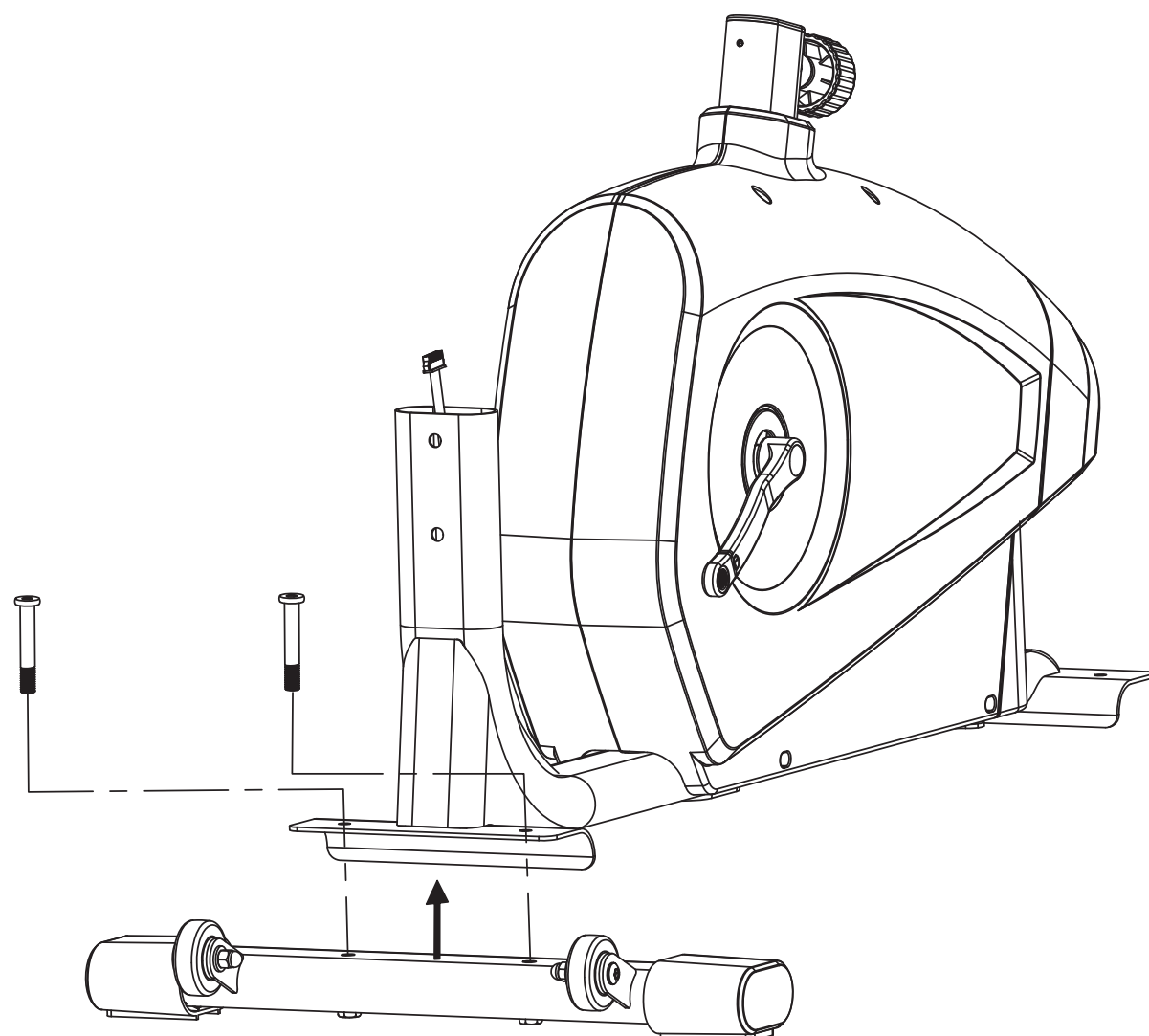
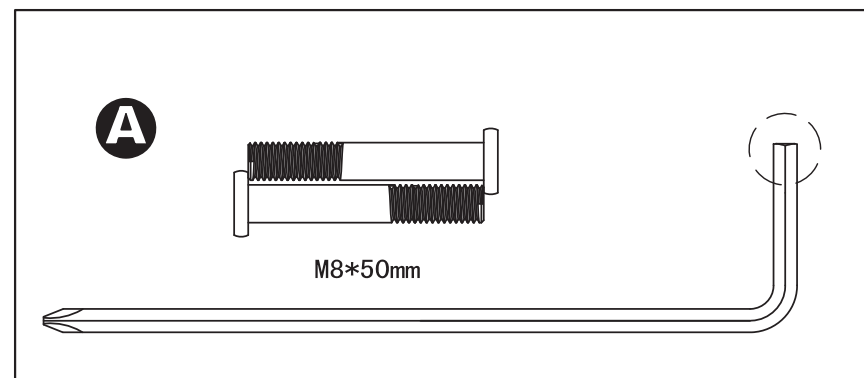
EN - Usage notice - Exercise bike.....	18
FR - Notice d'utilisation - Vélo d'appartement	20
ES - Instrucciones de uso - Bicicleta estática.....	22
DE - Bedienungsanleitung - Heimtrainer	24
IT - Istruzioni per l'uso - Cyclette da allenamento	26
NL - Opmerking over het gebruik - Hometrainer	28
PT - Instruções de utilização - Bicicleta estática	30
PL - Instrukcja obsługi - Rower stacjonarny	32
HU - Használati útmutató - Szobakerékpár	34
RO - Manual de utilizare - Bicicletă de exerciții.....	36
SK - Návod na použitie - Cvičný bicykel.....	38
CS - Uživatelské pokyny - Rotoped.....	40
SV - Bruksanvisning - Motionscykel	42
HR - Obavijest o uporabi - Bicikl za vježbanje.....	44
SL - Opomba o uporabi - Sobno kolo.....	46
TR - Kullanım kılavuzu - Kondisyon Bisikleti	48
LT - Naudojimo instrukcija - Dviratinis treniruoklis.....	50
SR - Uputstvo za upotrebu - Bicikl za vežbanje	52
LV - Lietošanas ieteikums - Velotrenažieris	54
ET - Kasutamise teade - Velotrenažöör	56
EL - Οδηγίες χρήσης - Στατικό ποδήλατο	58
BG - Известие за употреба - Велоергометър за тренировки	60
KK - Пайдалану жөнінде ескерту - Велотренажер	62
RU - Руководство по использованию - Велотренажер	64
UK - Інформація щодо використання - Велотренажер.....	66
VI - Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập thể dục.....	68
ID - Petunjuk penggunaan - Sepeda Statis	70
ZH - 使用说明书 - 健身自行车	72
JA - 仕様書 - エクササイズバイク	74
ZT - 使用手冊 - 健身腳踏車	76
TH - คำแนะนำสำหรับการใช้งาน - จักรยานออกกำลังกาย	78
KO - 사용 설명서 - 실내 자전거.....	80
KM - សេចក្តីណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់ - កង់ជិះហាត់ប្រាណ	82
AR - إخطار الاستخدام - دراجة تمارين.....	84

SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTER SALES SERVICE - SERVIÇO PÓS-VENDA - SERWIS POSPRZEDAŻNY - VEVŐSZOLGÁLAT - SERVICE POST-VÂNZARE - POPREDAJNÉ SLUŽBY - POPRODEJNÍ SLUŽBY - KUNDTJÄNST - POST PRODAJNE USLUGE - POPRODAJNE STORITVE - SATIŞ SONRASI SERVİS - TECHNINĖ PRIEŽIŪRA - POSTPRODAJNI SERVIS - PĒCPĀRDOŠANAS SERVISS - MŪŪGIJĀRELTEENUS - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΩΛΗΣΗ - СЛЕДПРОДАЖБЕНО ОБСЛУЖВАНЕ - САТУДАН КЕЙІІНГІ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - DỊCH VỤ HẬU MÃI - LAYANAN PURNAJUAL - 售后服务 - 顧客サービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - សេវាកម្មក្រោយការលក់ - خدمة ما بعد البيع

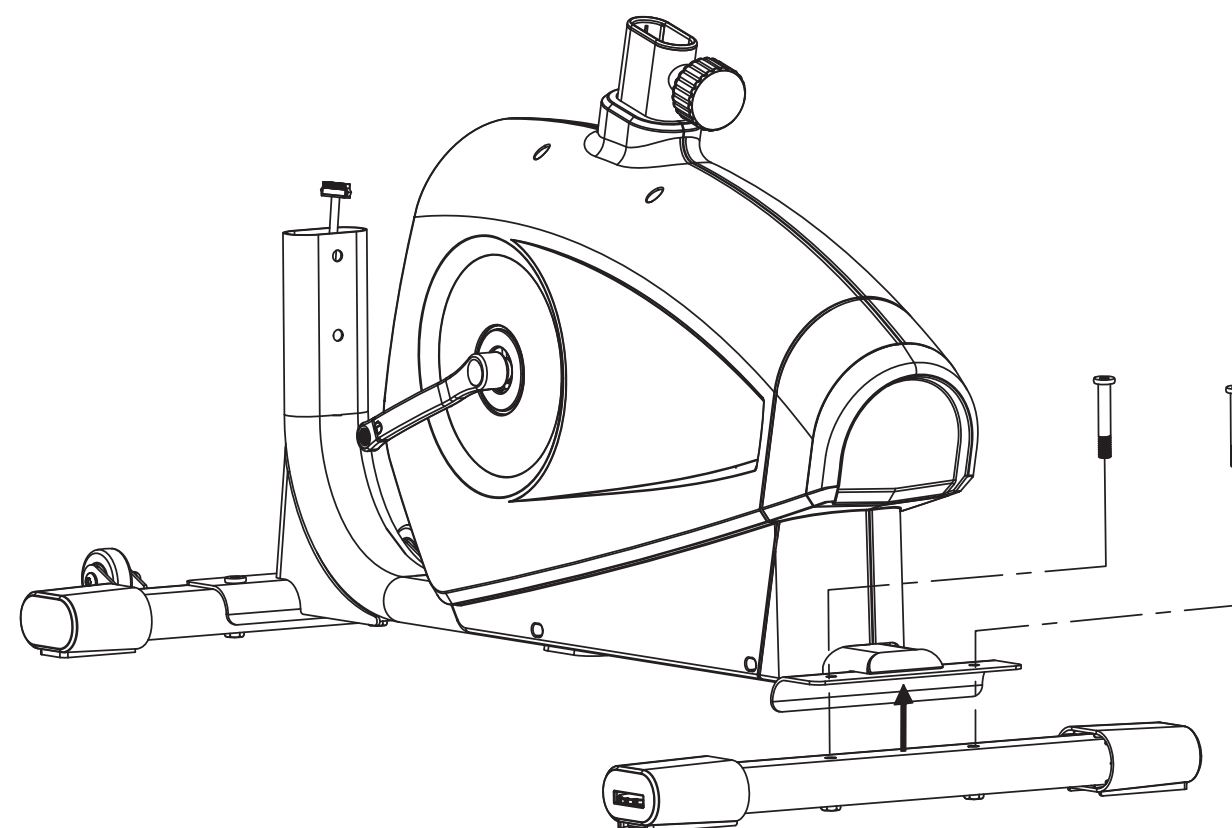
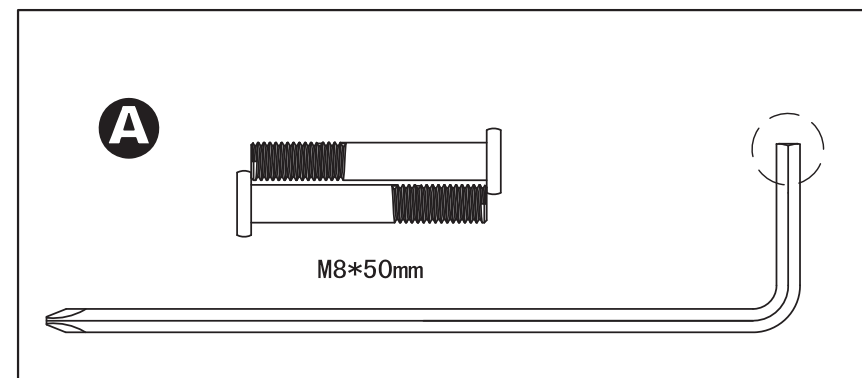


5

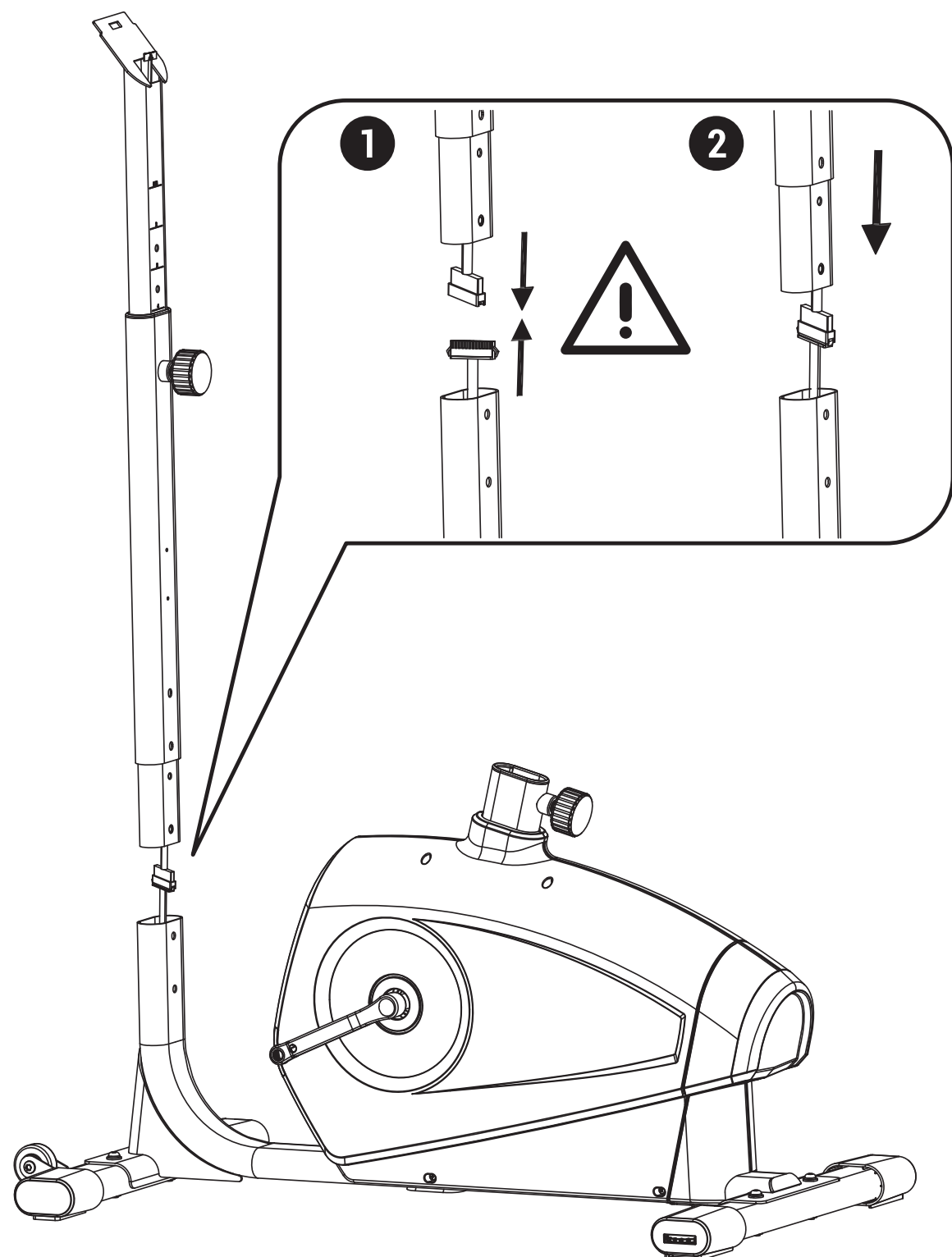
1



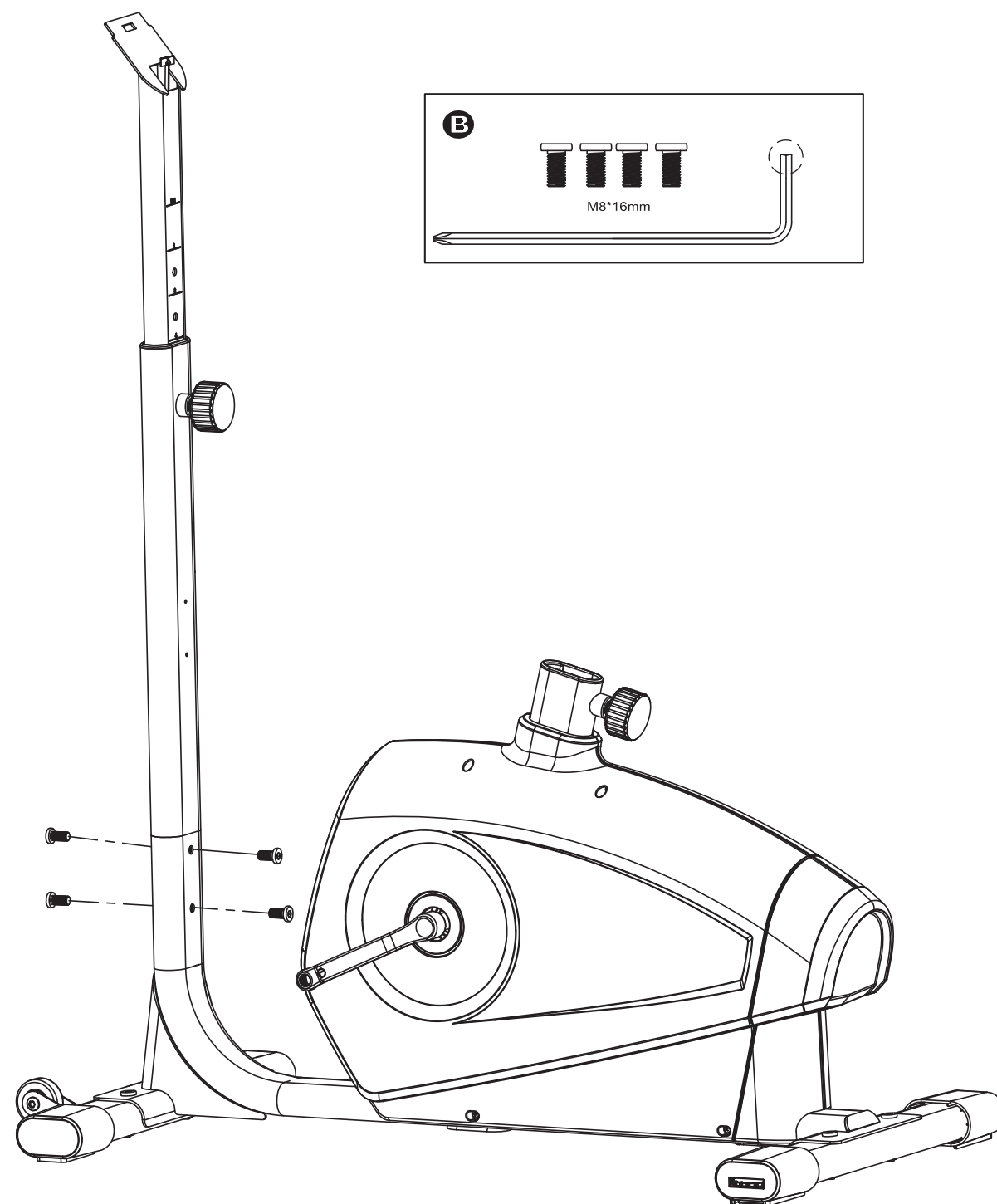
2



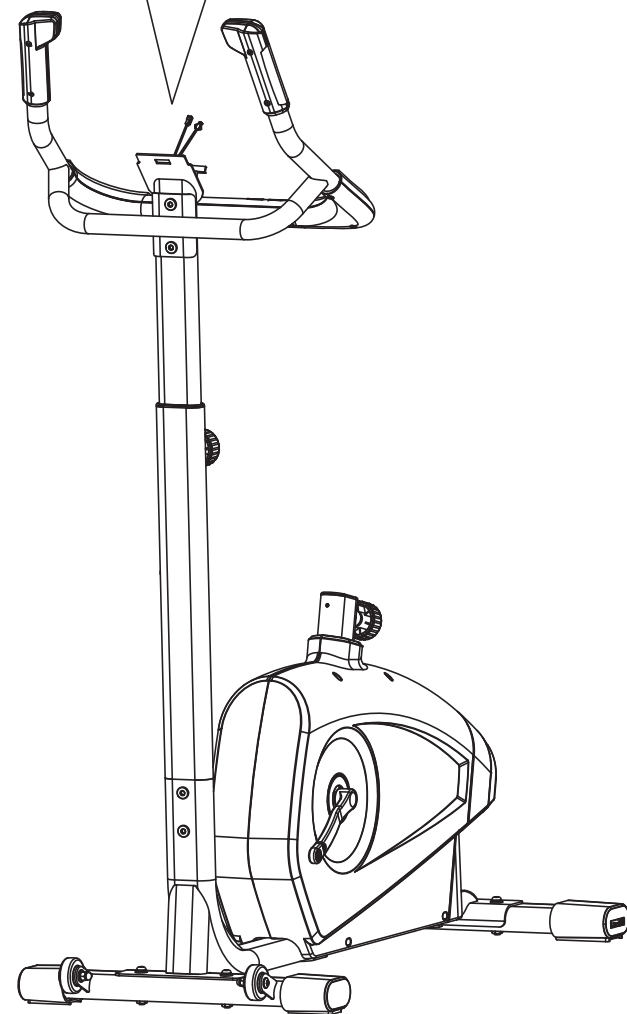
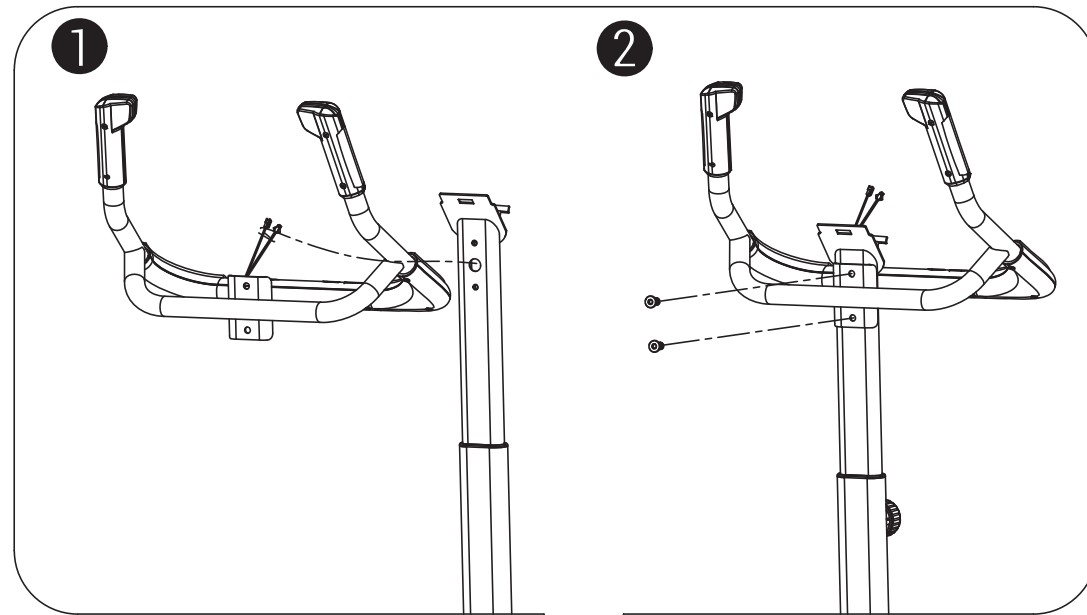
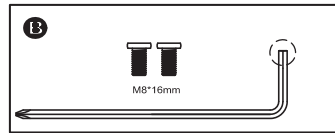
3



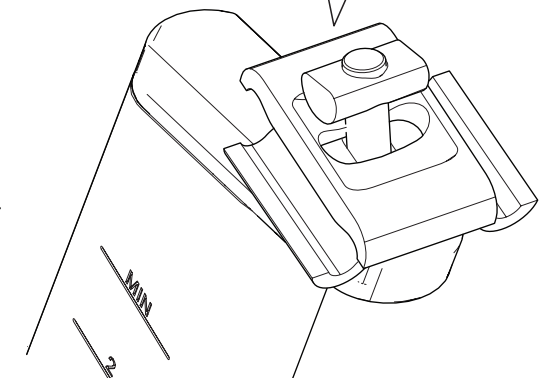
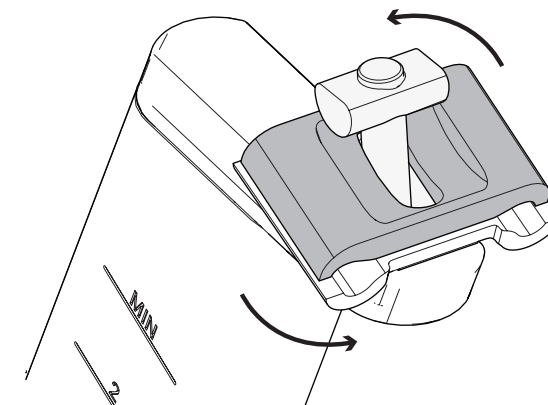
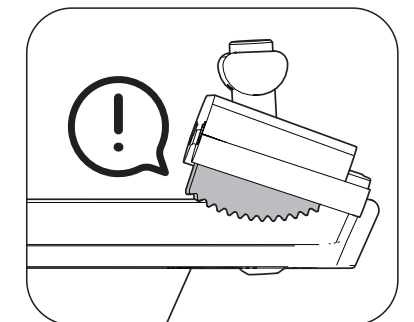
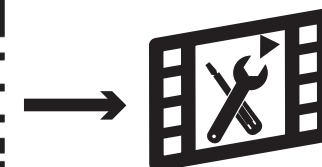
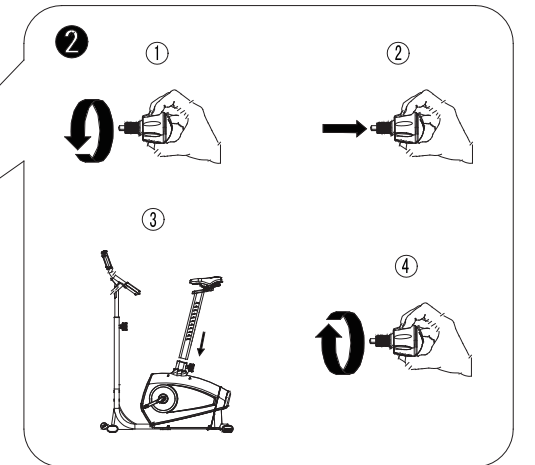
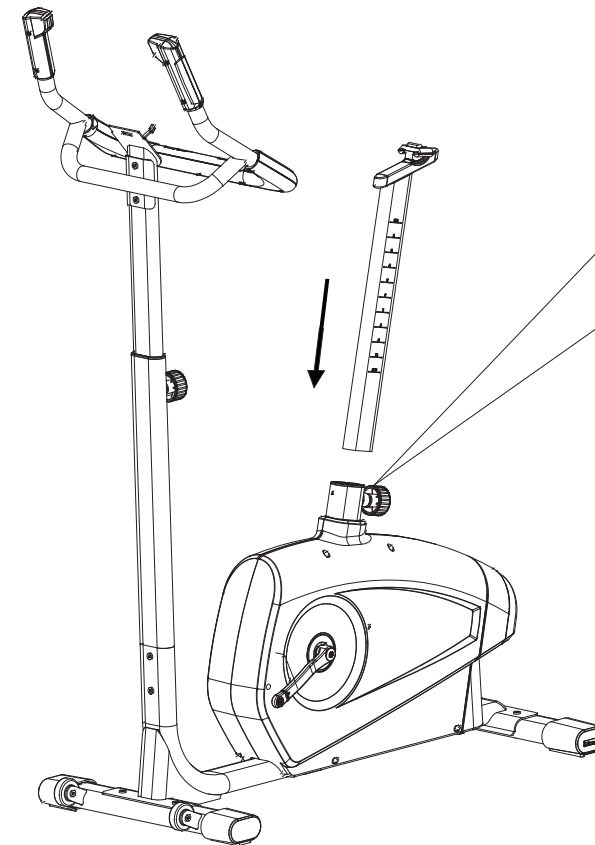
4



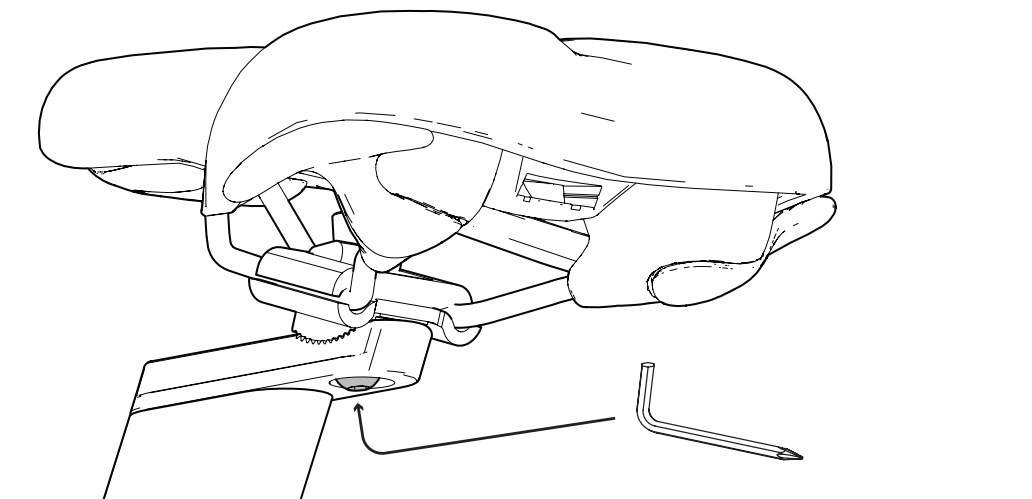
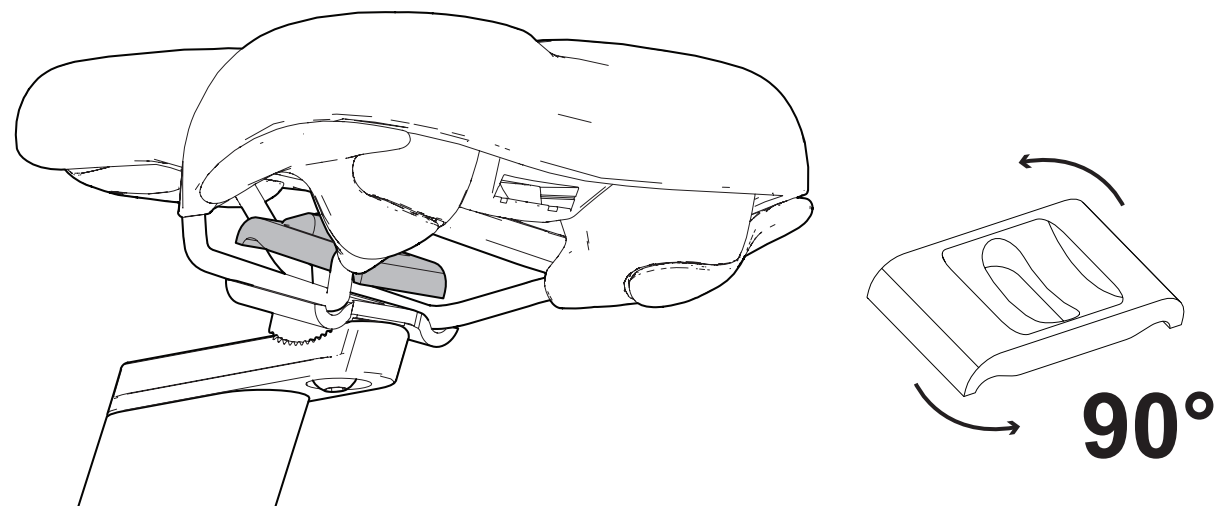
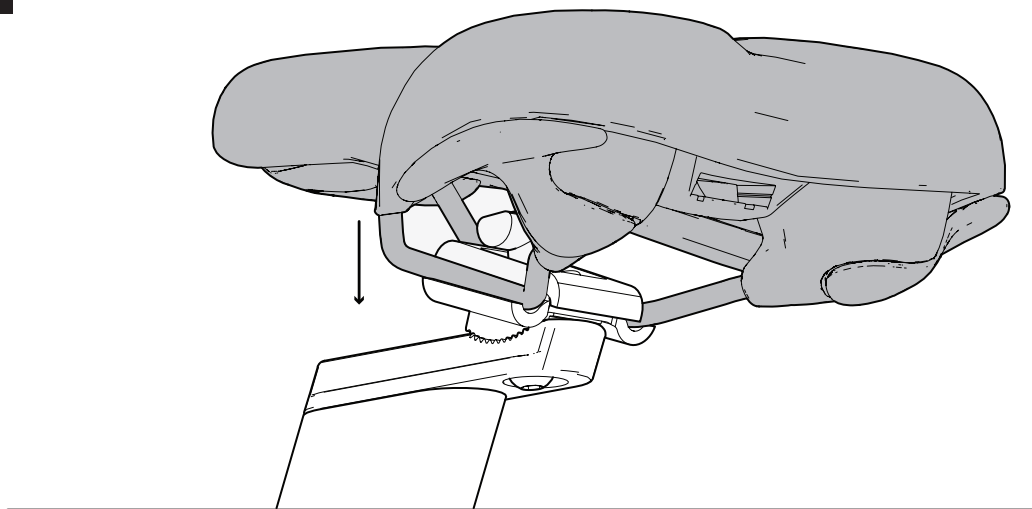
5



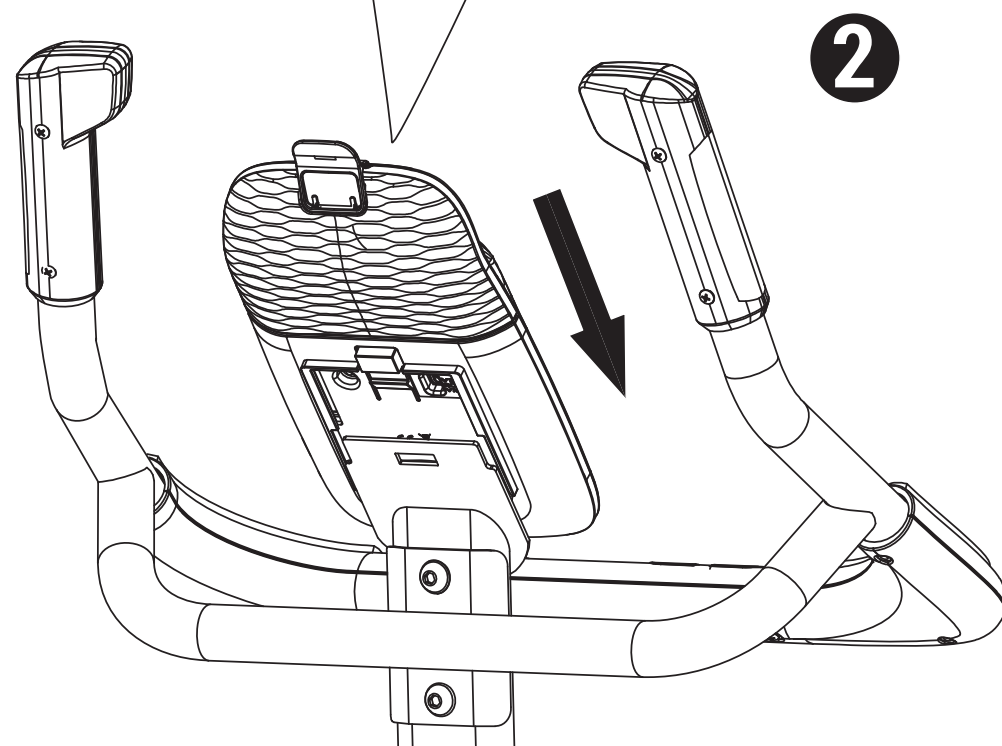
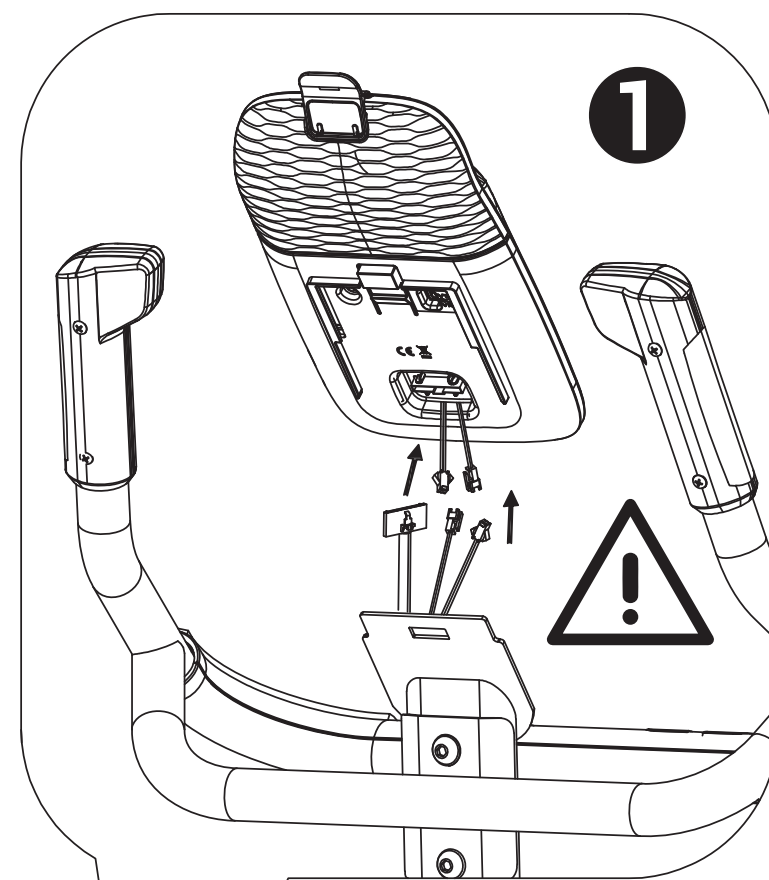
6a

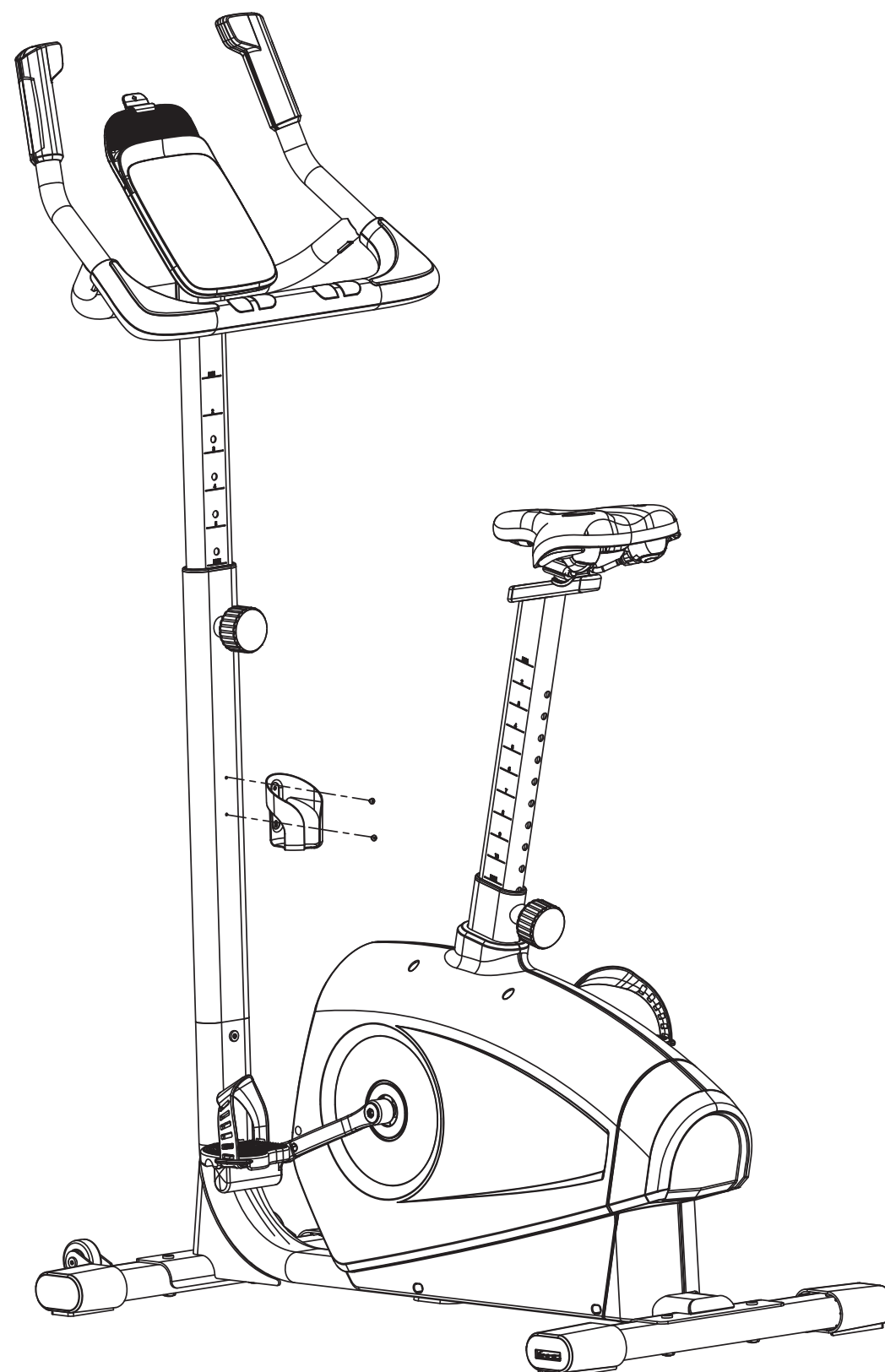
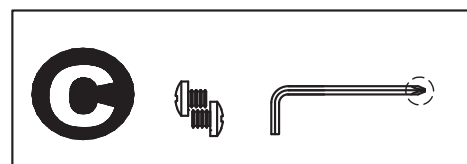
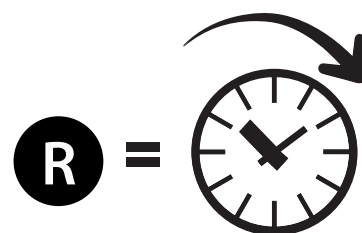
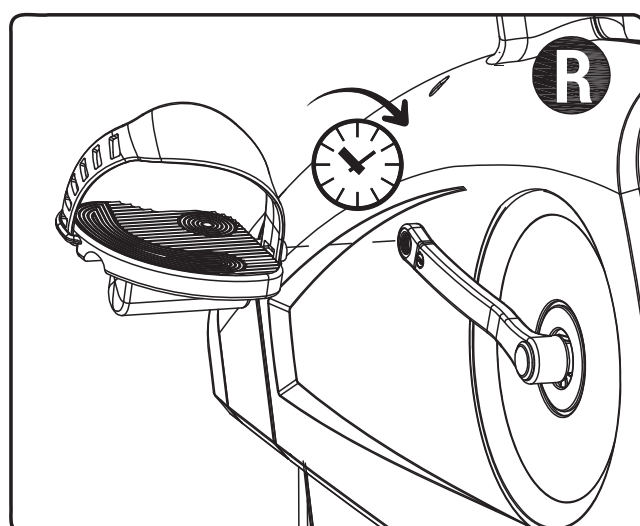
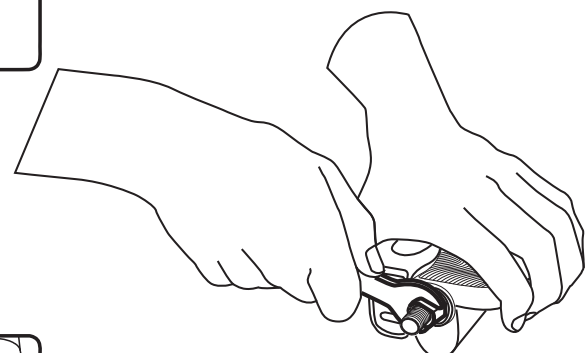
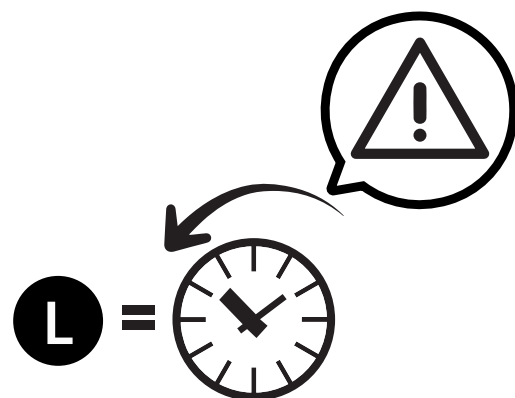
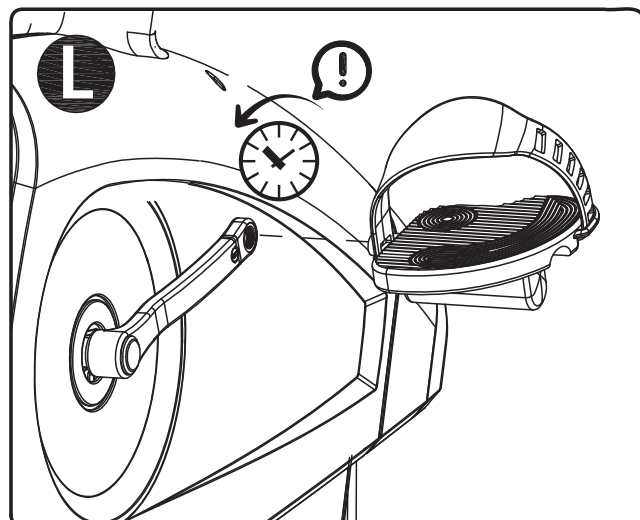
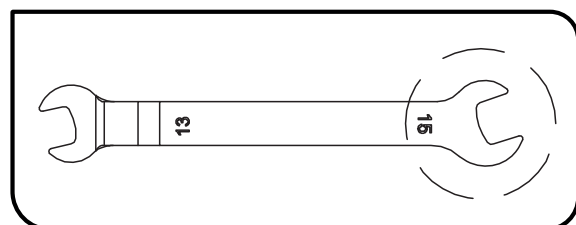


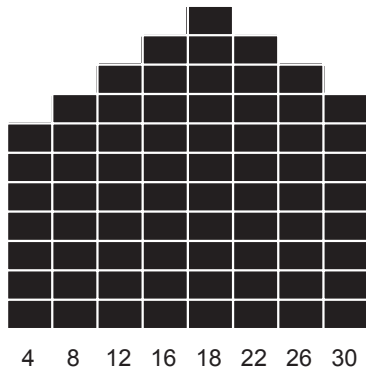
6b



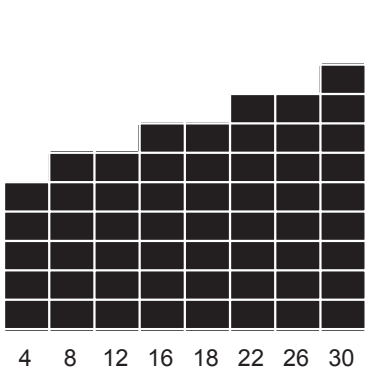
7



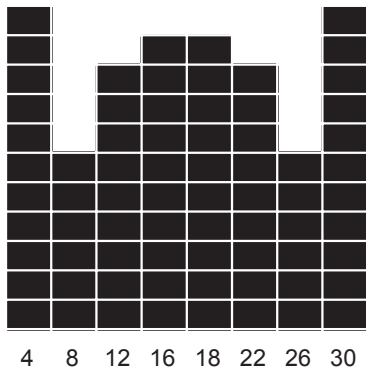




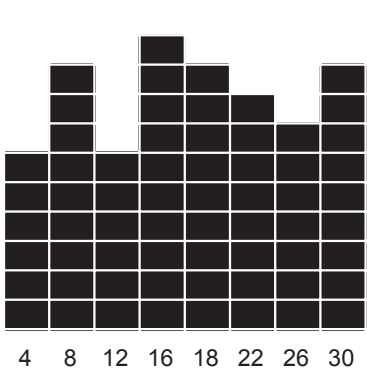
CAL 01



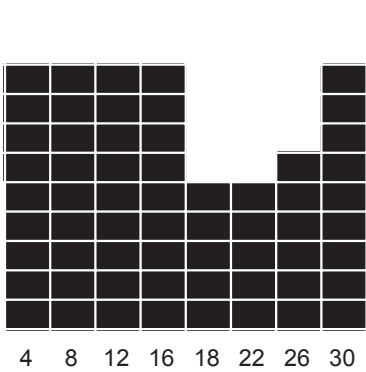
CAL 02



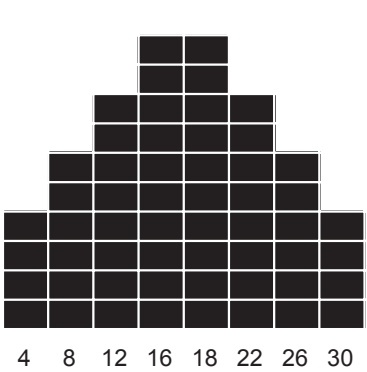
CAL 03



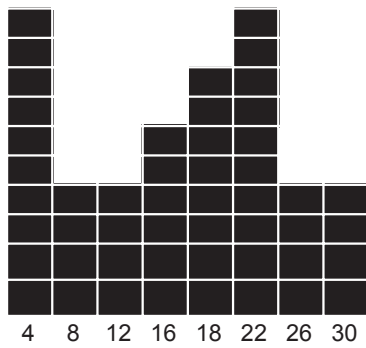
CAL 04



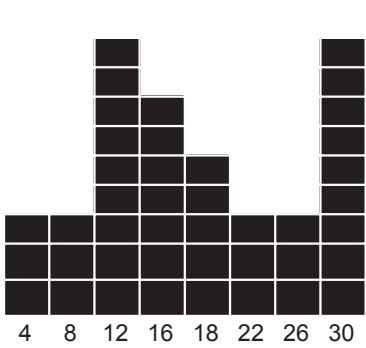
CAL 05



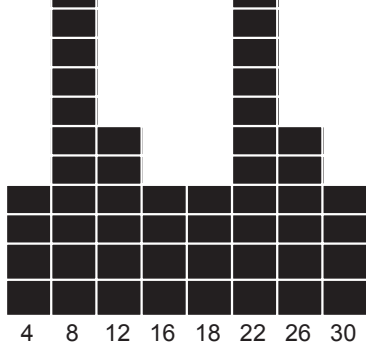
CAL 06



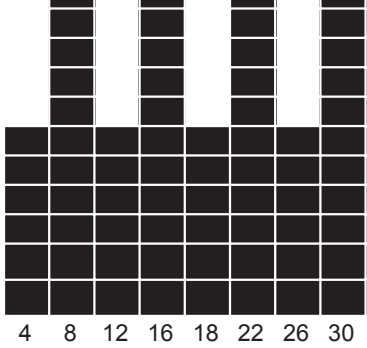
FIT 01



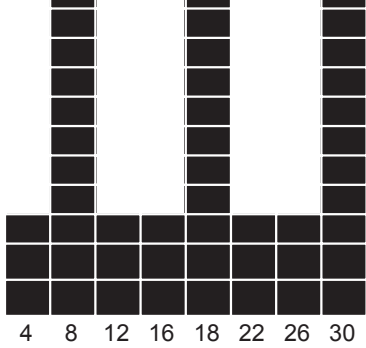
FIT 02



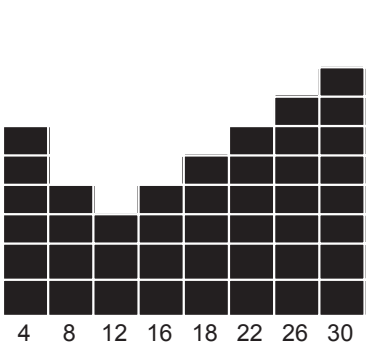
FIT 03



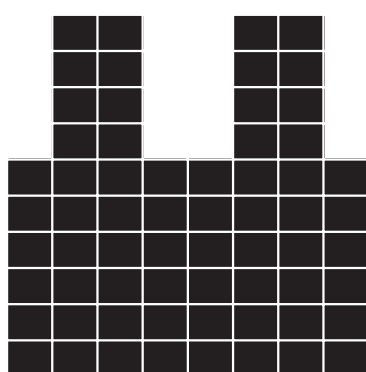
FIT 04



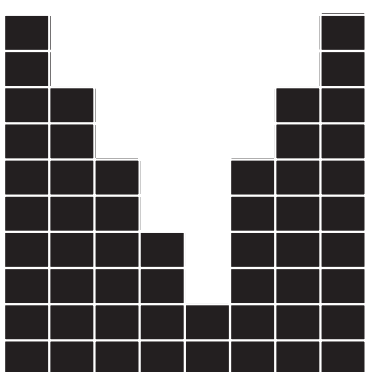
FIT 05



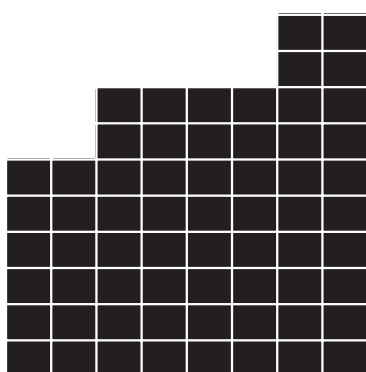
FIT 06



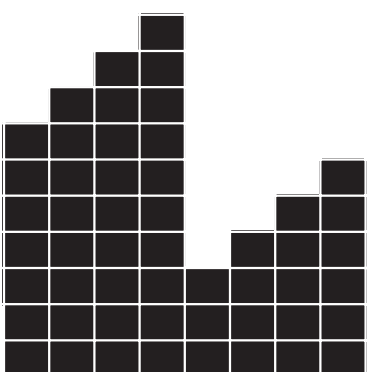
MUSC 01



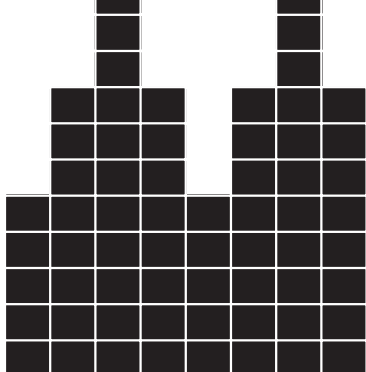
MUSC 02



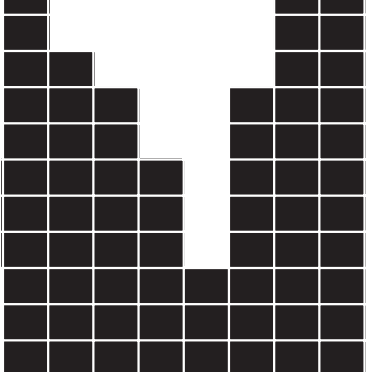
MUSC 03



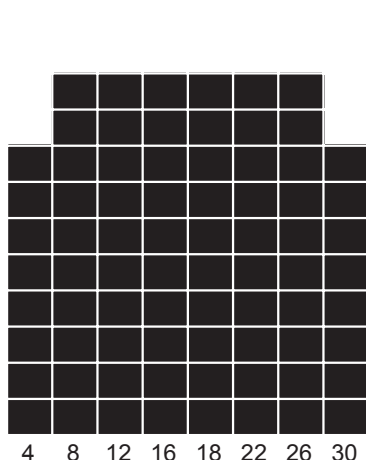
MUSC 04



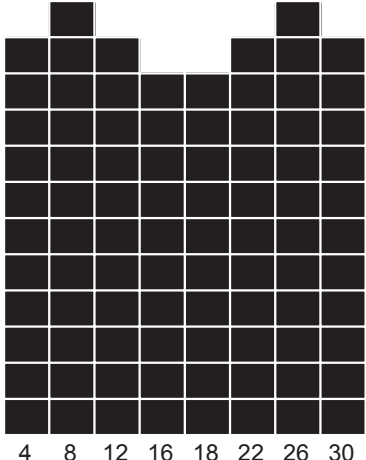
MUSC 05



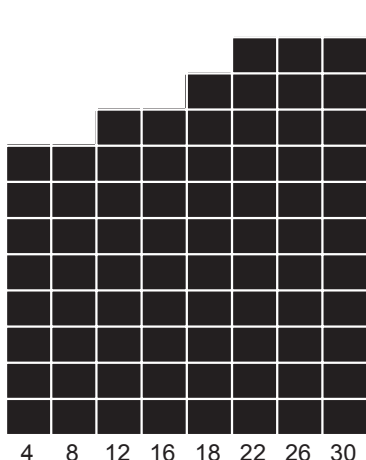
MUSC 06



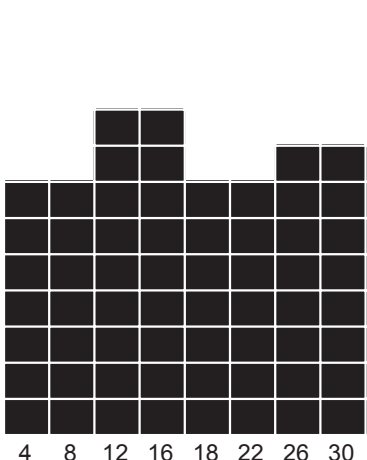
PERF 01



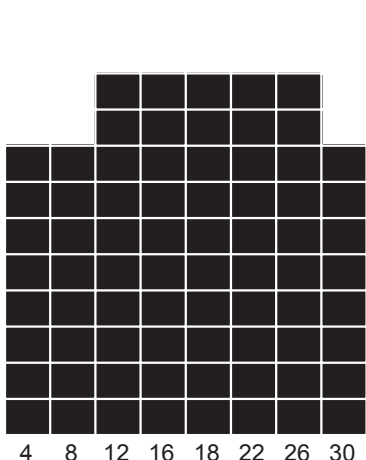
PERF 02



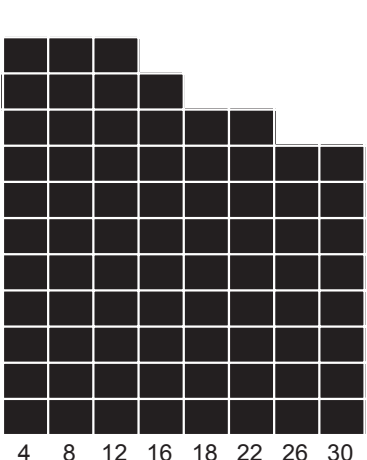
PERF 03



PERF 04



PERF 05



PERF 06

EN

INTRODUCTION

Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular ability and respiratory health whilst also toning your entire body: buttocks, quadriceps, hamstrings, calves, lower back and abdominal muscle strength. We recommend that you work out 1 to 3 times a week, for sessions lasting between 20min and 1hr, to achieve expected results. This product is equipped with a magnetic resistance to ensure pedalling 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

1

2

3

4

1

2

3

4

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

1. ADJUST HEIGHT OF THE SEAT:
For effective exercise, the saddle must be at the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest position. To adjust the saddle, unscrew the setting wheel a few turns, without removing it completely, and pull its head to disengage the saddle tube pin. WARNING: Ensure that the button is reinstalled in one of the saddle tube holes and fully tighten it. Never exceed the maximum height indicated on the tube.

2. ADJUSTING THE SADDLE FORWARDS/BACKWARDS:
The saddle can be moved forwards or backwards to make it as comfortable as possible for you to use. In order to adjust, unscrew the setting wheel below the saddle by a few turns. Fully tighten the setting wheel when you have adjusted it to your liking.

3. ADJUST THE HEIGHT OF THE HANDLEBAR:
To adjust the height of the handlebars, unscrew the setting wheel a few turns, without removing it completely, and pull its head to disengage the tube pin. Adjust your handlebars to the correct height, release the setting wheel into one of the adjustment holes of the tube, then fully tighten it. WARNING: Check the shaft is reinstalled and tighten it firmly. Never exceed the maximum height indicated on the tube.

4. LEVELLING THE BIKE:
If the bike is unstable, turn one or both of the stabilisers on the ends of the rear foot until it is stable.

POSTURE
The posture is the body position to adopt when exercising. It is important to comply with it so that you don't injure.

1. EASY MOUNTING
Our teams have designed an exercise bike with a low frame, which allows you to climb on without having to lift your leg.

2. STRAIGHT BACK POSITION
This exercise bike has been designed to allow you to have a suitable position when exercising, i.e. it allows everyone to systematically exercise with their back straight and looking straight ahead.

3. SPORTY POSITION
This exercise bike also allows you to adopt a more forward-leaning position when you want to do sessions and/or workouts that are more intensive in terms of speed and/or resistance.

MOVING

1

2

3

4

1

2

3

4

Stand in front of your product, place one foot on the front foot of the bike then pull the handlebars towards you to tilt the bike forwards in order to put the transport wheels in contact with the ground. It is important to keep your back straight while doing this. When you are moving your exercise bike, most of the effort must be made by your arms and legs.

CONSOLE

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

OK

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

1

browse through the programme selection menu.

2

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

200

103

21

13:00

68

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

Back of the console:
Selection switch: Select the type of machine (VE, Ro, VM).
VE: Cross Trainer
VM: Exercise bike
RO: Rower
RESET: Reset the selection.

HOME SCREEN

GO

This is the first screen that is displayed when you start pedalling and power the bike.
You can:

- Press OK for a quick-start session.
- Press programme to access the list of programmes.
- Turn off the console by holding the RETURN button.

SETTINGS

OK

200

103

21

13:00

68

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

To access the settings, go to the home screen and press and hold the OK button for 3 seconds.

OK

200

103

21

13:00

68

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

Confirm your choice with the BACK button.

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
HANDLEBAR HEART RATE MONITORING (HAND-PULSE):
Use of the hand-pulse is not recommended for persons wearing a pacemaker, a medical device of extreme sensitivity which should be kept away from any nearby electrical device. For those concerned, please discuss the subject with a healthcare professional. Hand-pulse technology provides the user heart rate feedback in BPM (beats per minute). This is by no means a medical device. It is designed for occasional or regular - and not continuous - use during each session. Please keep in mind that even when resting, your heart rate varies continuously. How it works:
the heart rate is transmitted through the two sensors on either side of the handlebar. Simply place both hands on the sensors at the same time.
These sensors emit a small, harmless current (one millionth of an amp), and variations in this current reveal your heart rate.
This information is then displayed on the console, in BPM.
- It starts at 60 BPM, and is then filtered and the measurements averaged to provide better coherence of the readings, with a delay of one or two seconds (filtering and averaging differ between manufacturers).
- We recommend:
- Placing your hands on the sensors occasionally for 5 for 10 seconds at a time while exercising and not continuously from the beginning to end of your workout.
Cleaning and drying the sensors after each use . Moistening your hands to improve the reading. Measurements from the chest strap will replace those from the Hand-pulse on the console.

QUICK-START / FREE USE

1. Begin pedalling to start your session.

2. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.

3. To take a break (60 seconds), stop pedalling for a few seconds.

4. To resume your session, start pedalling again.

5. To stop the session before the end, stop pedalling for a few seconds then press the Return button.

6. To turn off the console, once you have returned to the home screen, hold down the Return button.

7. The console will switch off automatically after about 1 min 20 of inactivity.

PROGRAMMES

8. On the home screen, select the programmes menu by pressing the programme button.

9. Scroll through the programs by pressing the program button and then the + or - buttons. Select by pressing the OK button.

10. Set the practice time using the + or - buttons, then confirm by pressing the OK button.

11. You can start your session.

12. To adjust the pedalling difficulty level, press the + or - buttons.

13. When you stop pedalling, the bike pauses and the time flashes.

14. To resume your session (within 60 seconds of the start of the break), start pedalling again.

15. To stop the session before the end, stop pedalling, the bike pauses, press the Return button.

16. To turn off the console you must be on the home screen. Then, hold down the Return button.

17. The console will switch off automatically after about 1 min 20 of inactivity.

SCREEN DURING THE SESSION

Calories burned in Kcal.

Heart rate in beats per minute.

Speed in km / h (or Mi / h) or Distance. Automatic display change: 5 s.

During the session, keep OK pressed 3s to freeze on speed then OK 3s to freeze on distance then OK 3s for automatic change.

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).

1

2

3

4

5

6

000

Kcal

1

000

Bpm

2

000

Kmi/h

3

00:00

4

000

Rpm

6

5

Resistance level (scale of exercise intensity).

6

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:

12

11

10

09

08

07

06

05

04

03

02

01

15

14

13

12

11

10

9

8

7

6

5

4

3

2

1

LINES

Resistance

PERFORMANCE

OK

200

103

21

13:00

68

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

Back of the console:
Selection switch: Select the type of machine (VE, Ro, VM).
VE: Cross Trainer
VM: Exercise bike
RO: Rower
RESET: Reset the selection.

SUMMARY

OK

200

103

21

13:00

68

1

2

3

4

5

6

1

2

3

4

5

6

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

CONSOLE:

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

DISTANCE:
On the back of the console a slider offers several positions. Select «VM» if not already selected. The speed and distances displayed are calculated based on a 20" bike wheel. You should be at 18 km/h for 60 RPM. Remember to check the measurement of the selected distance (Mi or Km). SEE PARAGRAPH SETTINGS.

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

HEART RATE MEASUREMENT:
Please refer to the instruction manual: Use of hand-pulse is not recommended for people wearing a pacemaker. Through the hands (Hand-pulse):
- Measurements during exercise/active movement resulting in frequent loss of signal. The display of readings is not instantaneous and the delay can sometimes be long.
- Dry hands result in decreased or sometimes lost signal. Moisten hands for better measurement.
- If you question the readings or signal, test them with another user if possible.
- No heart rate reading: verify the connection between the Hand-Pulse sensors and console.
With a heart rate chest strap:
1. Verify the position of the battery or replace it with a new battery.
2. Lightly moisten the strap where in contact with your skin.
3. The strap should be placed directly on your skin, with the transmitter in the centre of your chest.

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

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

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).

MORE INFO

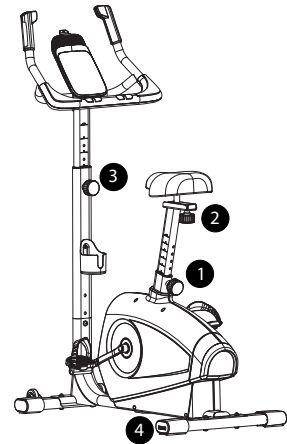
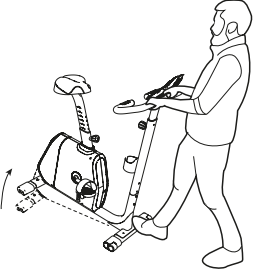
Log on to <http://www.supportdecathlon.com/> select your product and find:

- FAQ (questions/answers)
- Care instructions.
- Tutorial videos for repairing your product.

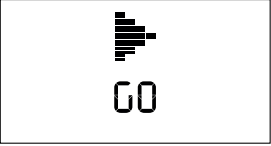
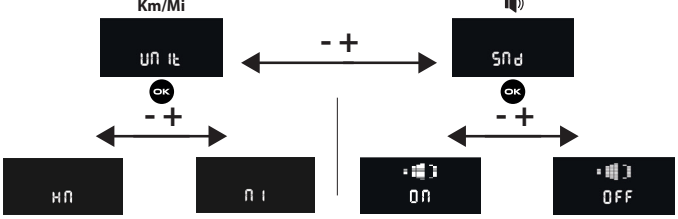
- Spare parts available for your product.
- The support request form.

18

19

ES	
INTRODUCCIÓN	
La bicicleta es una excelente actividad que te permite mejorar la capacidad cardiovascular y la salud respiratoria, a la vez que tonifica todo tu cuerpo: glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, lumbares y los músculos abdominales. Te recomendamos practicar de 1 a 3 veces por semana, de 20 minutos a 1 hora para obtener los resultados esperados. Este producto está equipado con una resistencia magnética que garantiza un pedaleo suave y una 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!	
CONFIGURACIÓN	TRASLADO
	 Colócate delante del producto, sitúa un pie en la parte delantera de la bicicleta y tira del manillar hacia ti para inclinar la bicicleta hacia delante y poner las ruedas de transporte en contacto con el suelo. Es importante mantener la espalda recta al realizar este movimiento. Para mover la bicicleta estática, debes ejercer fuerza principalmente con los brazos y piernas.
ADVERTENCIA: Es necesario bajarse de la bicicleta para ajustar la configuración.	
1. AJUSTAR LA ALTURA DEL ASIENTO:	
Para un ejercicio eficaz, el sillín debe estar a la altura correcta. Al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas en el momento en que los pedales están en su posición más baja. Para ajustar el sillín, desatornilla la rueda de ajuste unas vueltas, sin quitarla del todo, y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. ADVERTENCIA: asegúrate de volver a colocar la perilla en uno de los orificios del tubo del sillín y apriétala al máximo. Nunca excedas la altura máxima indicada en el tubo.	
2. AJUSTE DEL SILLÍN ADELANTE/ATRÁS:	
El sillín se puede mover hacia delante o hacia atrás brindarte la mejor comodidad posible. Para ajustarlo, afloja un poco la rueda de ajuste situada debajo del asiento. Aprieta la rueda de ajuste por completo cuando hayas regulado el sillín a tu gusto.	
3. AJUSTE DE LA ALTURA DEL MANILLAR:	
Para ajustar la altura del manillar, desatornilla la rueda de ajuste unas vueltas, sin quitarla del todo, y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo. Luego regula el manillar a la altura correcta, vuelve a insertar la rueda de ajuste en uno de los orificios de ajuste del tubo y apriétala al máximo. ADVERTENCIA: Asegúrate de volver a instalar el tubo y apriétalo al máximo. Nunca excedas la altura máxima indicada en el tubo.	
4. NIVELACIÓN DE LA BICICLETA:	
En caso de inestabilidad de la bicicleta, gira uno o ambos compensadores de nivel situados en los extremos de las patas traseras hasta que se elimine la inestabilidad.	
POSTURA	
La postura es la posición que debe adoptar el cuerpo durante la práctica. Es importante respetarla para no lesionarse.	
1. FACILIDAD PARA SUBIR	
Nuestros equipos han diseñado una bicicleta estática con un cuadro bajo, que te permite subirla sin tener que levantar la pierna.	
2. POSICIÓN RECTA DE LA ESPALDA	
Esta bicicleta estática ha sido diseñada para permitirte mantener una posición adecuada durante la práctica, es decir, permite que todos practiquen siempre con la espalda recta y los ojos mirando hacia delante.	
3. POSICIÓN DEPORTIVA	
Esta bicicleta estática también permite adoptar una posición más inclinada hacia adelante cuando desees realizar sesiones y/o secuencias más intensivas en velocidad y/o resistencia.	

CONSOLA	
La consola ofrece muchas características para mejorar la 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 de selección del programa.
	Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.
	
Ajustar (aumentar o reducir) el nivel de resistencia del pedaleo, ajustar (aumentar o reducir) las distintas configuraciones.	
Parte trasera de la consola: Interruptor de selección: Seleccionar el tipo de dispositivo (VE, Ro, VM). VE: Bicicleta elíptica VM: Bicicleta estática RO: Remo RESET: Reinicializar la selección.	

PANTALLA DE INICIO	CONFIGURACIÓN
	
Esta es la primera pantalla que aparece cuando comienzas a pedalear y alimentar la bicicleta. Puedes: • Pulsar el OK para hacer un inicio rápido. • Pulsar programa para acceder a la lista de programas. • Apagar la consola pulsando la tecla ATRÁS.	Para acceder a los ajustes, ve a la pantalla de inicio y pulsa y mantén presionado el botón OK durante 3 segundos. Confirma tu elección con el botón ATRÁS.

EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA	
Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.): Para las mujeres: 226 - edad. Para los hombres: 220 - edad. Ajuste basado en el nivel de experiencia: Añadir +10 para principiantes y personas no entrenadas.	Quienes practican ocasionalmente deben mantener el cálculo básico indicado más arriba. Restar -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 MEDIDA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA EN LAS MANOS (HAND-PULSE): Se desaconseja el uso del pulsómetro a las personas que lleven un marcapasos, ya que se trata de un dispositivo médico de extrema sensibilidad que debe mantenerse alejado de cualquier dispositivo eléctrico cercano. Las personas interesadas deben consultar a su médico en relación con este tema. La tecnología de pulsómetro de mano proporciona una indicación de la frecuencia cardíaca del usuario en LPM (latidos por minuto). No se trata en ningún caso de un dispositivo médico. Está diseñado para un uso ocasional o regular durante cada sesión de uso y no para su uso continuo. Como recordatorio, incluso en reposo, la frecuencia cardíaca varía con frecuencia. Principio de funcionamiento: la frecuencia cardíaca se transmite a través de dos sensores situados a ambos lados del manillar. Basta con colocar ambas manos sobre los sensores al mismo tiempo. Estos sensores emiten una pequeña corriente inocua (una millonésima de amperio) y las variaciones en dicha corriente indican la frecuencia cardíaca. Esta información se muestra luego en la consola como LPM. - Comienza a 60 LPM, luego se filtra y las mediciones son promedios para así proporcionar unas lecturas lo más coherentes posible, con un retardo de uno o dos segundos (el filtrado y el promedio varían según los fabricantes). - Recomendamos: - Coloca las manos en los sensores de vez en cuando, entre 5 y 10 segundos, en algún momento mientras haces ejercicio y no de manera continua desde el principio hasta el final del entrenamiento. Limpia y seca los sensores después de cada uso. Mójate las manos para mejorar la lectura. La medición de la correa pectoral reemplazará a la del pulso de mano en la consola.	

INICIO RÁPIDO/USO LIBRE	
1. Comienza a pedalear para iniciar la sesión. 2. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -. 3. Para hacer una pausa (60 segundos), deja de pedalear durante unos pocos segundos. 4. Para reanudar la sesión, vuelve a pedalear.	5. Para detener la sesión antes del final, deja de pedalear durante unos segundos y luego pulsa el botón Atrás. 6. Para apagar la consola, una vez que vuelvas a la pantalla de inicio, mantén pulsado el botón de retorno. 7. La consola se apagará automáticamente después de 1 minuto y 20 segundos de inactividad.
PROGRAMAS	
8. En la pantalla de inicio, selecciona el menú del programa pulsando el botón programa. 9. Desplázate por los programas pulsando el botón programa y luego los botones + o -. Selecciona presionando el botón OK. 10. Ajusta el tiempo de entrenamiento con los botones + o - y después confirma con el botón OK. 11. Puedes comenzar la sesión. 12. Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulsa los botones + o -.	13. Cuando dejes de pedalear, la bicicleta se detendrá y el tiempo parpadeará. 14. Para reanudar la sesión (hasta un máximo de 60 segundos después del inicio de la pausa), vuelve a pedalear. 15. Para detener la sesión antes del final, deja de pedalear, la bicicleta se pondrá en pausa, y pulsa el botón Retorno. 16. Para apagar la consola debes estar en la pantalla de inicio. Luego, mantén pulsado el botón Retorno. 17. La consola se apagará automáticamente después de 1 minuto y 20 segundos de inactividad.
PANTALLA DURANTE LA SESIÓN	

Calorías quemadas en Kcal.

1

Frecuencia cardíaca en latidos por minuto.

2

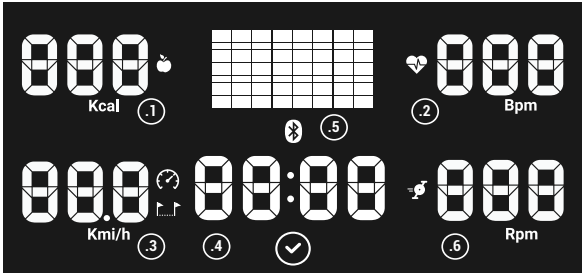
Velocidad en km/h (o mi/h) o Distancia. Cambio automático de pantalla: 5 s.

3

Durante la sesión, mantén pulsado OK durante 3s para congelar la velocidad, luego OK 3s para congelar la distancia y luego OK 3s para que alterne automáticamente.

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).

4



5

Nivel de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo).

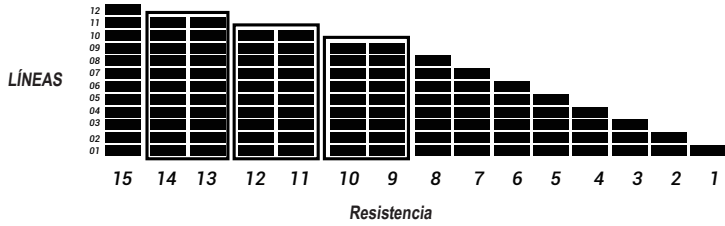
6

Número de rotaciones de pedal por minuto (o 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.

Este es el número de líneas representadas para cada nivel de resistencia:



RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado
- Vídeos tutoriales para reparar el producto

- Recambios disponibles para tu producto
- Formulario de solicitud de asistencia

RESUMEN DE

El resumen del rendimiento aparece automáticamente al final de la sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

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

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

BLUETOOTH

Tu aparato Domyos está equipado con la tecnología Bluetooth. El Bluetooth está activado por defecto y no se puede desactivar. Frecuencia de comunicación: 2402-2480 MHz Alcance: ~3 m / 9.8 pies. Esta funcionalidad Bluetooth permite que el aparato se conecte a varias aplicaciones (por ejemplo, Domyos E Connected) a través de un smartphone o tableta, siempre que haya la distancia y la frecuencia de comunicación requeridas. Por favor, consulta la página web del producto para ver las aplicaciones disponibles y compatibles con tu aparato. Esta funcionalidad Bluetooth te permite recibir y visualizar la información de la frecuencia cardíaca. Por ejemplo, con un cinturón, pulsera o reloj conectados que tengan la frecuencia de comunicación y estén a la distancia requeridas. El dispositivo es detectado automáticamente por la consola y la frecuencia cardíaca se muestra en la pantalla de dicha consola (la frecuencia cardíaca se indica en latidos por minuto). Esta medida es meramente indicativa y en modo alguno representa una garantía médica. Recuerda consultar a un especialista médico y a un profesional deportivo para cualquier consejo personalizado relacionado con tus objetivos.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

CONSOLA:

Tu consola no se enciende o muestra «E1», «E2», «E3». Desenchúfala y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

DISTANCIA:

En la parte posterior de la consola un cursor ofrece varias posiciones. Colócalo en la posición «VM» si no está ya en esta posición. La velocidad y la distancia mostradas se calculan en relación con una rueda de bicicleta de 20». A 60 RPM se debe conseguir alrededor de 18 km/h. Recuerda comprobar la unidad de medida de la distancia seleccionada (Mi o km). VER EL APARTADO DE CONFIGURACIÓN

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Consulta el manual de instrucciones: Se desaconseja el uso del pulsómetro de mano a las personas que lleven un marcapasos.

A través de las manos (Hand-pulse):

- en las mediciones durante el ejercicio/movimiento activo suele producirse una pérdida frecuente de señal. La visualización de los valores medidos no es instantánea, por lo que a veces se producen cambios importantes.
- Si tienes las manos secas es posible que la señal disminuya o incluso se pierda. Humedecerse las manos mejora la medición.
- Si crees que las lecturas o la señal no son correctas, pruébalas con otro usuario si es posible.

Sin lectura de frecuencia cardíaca: comprueba las conexiones del pulsómetro de mano con la consola.

Con una correa pectoral para capturar la frecuencia cardíaca:

- verifica la posición de la batería o reemplázala por una nueva.
- Humedece ligeramente la correa en la parte que está en contacto con la piel.
- Asegúrate de colocar la correa directamente sobre la piel con el transmisor en el centro del pecho.

PEDALES:

Para ajustar el pedal de la IZQUIERDA, gira en el sentido CONTRARIO a las agujas del reloj.

RUIDO:

- Desenrosca los pedales 2 vueltas, luego vuelve a apretarlos por completo.
- Comprueba la estabilidad de la bicicleta y corrígela si es necesario (consulta el párrafo: NIVELACIÓN DE LA BICICLETA).
- Comprueba regularmente que las perillas de ajuste estén correctamente colocadas y apretadas (ver párrafo: AJUSTES).
- Comprueba regularmente que todos los tornillos estén bien apretados (incluido el del asiento).

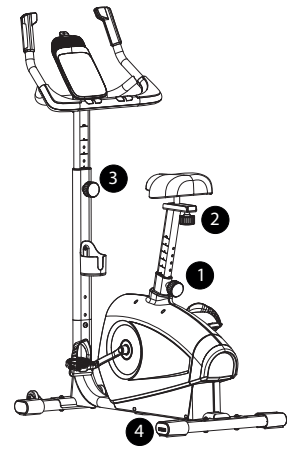
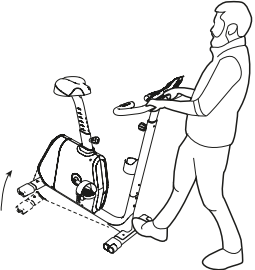
CONEXIÓN BLUETOOTH

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.

MÁS INFORMACIÓN

Inicia la sesión en <http://www.supportdecathlon.com/> y selecciona el producto para ver:

- Preguntas frecuentes (preguntas y respuestas)
- Consejos de cuidado

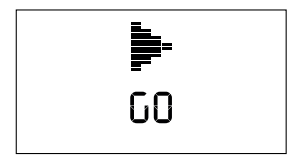
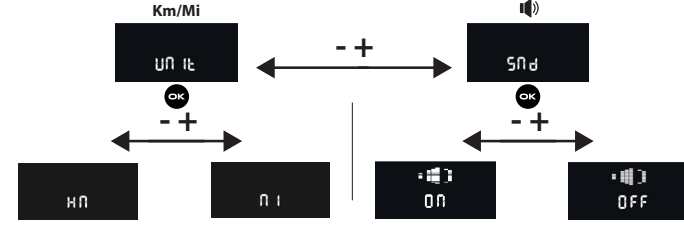
DE	
EINFÜHRUNG	
Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atmungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäß, Quadrizeps, Oberschenkel, Waden, Lenden und Bauch (Stabilisierung). Wir empfehlen Ihnen, 1 bis 3 Mal die Woche zwischen 20 min und 1 Std. zu trainieren, um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten. Dieses Produkt ist mit einem Magnetwiderstand ausgerüstet, der für ein reibungsloses Treten mit hohem Komfort sorgt.	
EIGENE STROMVERSORGUNG	
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	BEWEGEN
	 WARNUNG: Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern. 1. HÖHENVERSTELLUNG DES SATTELS: Für ein effektives Training muss der Sattel auf die richtige Höhe gestellt werden. Beim Treten in die Pedale sollten die Knie leicht angewinkelt sein, wenn sich die Pedale in der tiefsten Stellung befinden. Um den Sattel zu verstellen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Drehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen seinen Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass das Stellrad fest in einer der Aussparungen am Sattelrohr eingerastet ist und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. Die auf dem Sattelrohr angezeigte maximale Sattelhöhe darf nicht überschritten werden. 2. SATTEL NACH VORNE/NACH HINTEN SCHIEBEN: Der Sattel kann nach vorne oder nach hinten verschoben werden, um einen optimalen Sitzkomfort zu gewährleisten. Um den Sattel zu verstellen, lösen Sie das Stellrad unter dem Sattel mit einigen Umdrehungen. Ziehen Sie das Stellrad wieder fest, sobald Sie den Sattel Ihren Wünschen entsprechend angepasst haben. 3. HÖHE DES LENKERS VERSTELLEN: Um den Lenker zu verstellen, lösen Sie das Stellrad mit einigen Umdrehungen, ohne es komplett abzunehmen, und ziehen an seinem Kopf, um den Sicherungsstift aus dem Rohr zu lösen. Stellen Sie die gewünschte Lenkerhöhe ein, lassen Sie das Stellrad in eine der Aussparungen am Sattelrohr einrasten und ziehen Sie das Stellrad so fest es geht. WARNUNG: Setzen Sie den Knopf wieder in das Rohr und ziehen Sie es so fest es geht. Die auf dem Sattelrohr angezeigte maximale Sattelhöhe darf nicht überschritten werden. 4. WARTUNG DES TRAINERS: Ist der Heimtrainer instabil, drehen Sie die beiden Ausgleichskompensatoren an den hinteren Stellfüßen, bis der Heimtrainer stabil steht. HALTUNG Beim Training ist die richtige Haltung Ihres Körpers auf dem Heimtrainer von besonderer Bedeutung. Die Körperhaltung ist wichtig, da sie hilft, Verletzungen zu vermeiden. 1. LEICHTES AUF- UND ABSTEIGEN Unsere Teams haben einen Heimtrainer mit einem niedrigen Rahmen entwickelt, der ein Auf- bzw. Absteigen ermöglicht, ohne das Bein heben zu müssen. 2. POSITION MIT GERADEM RÜCKEN Bei der Entwicklung dieses Heimtrainers wurde darauf geachtet, dass der Benutzer die richtige Position einnehmen kann, er also systematisch mit einem geraden Rücken und einem nach vorne gerichteten Blick trainieren kann. 3. SPORTLICHE POSITION Dieser Heimtrainer ermöglicht es Ihnen, eine weiter nach vorne geneigte Position einzunehmen, wenn Sie intensive Trainingseinheiten mit einer hohen Geschwindigkeit und/oder Widerstandskraft absolvieren möchten.

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 Auswahlménü navigieren.
	Ein Programm beenden, zum Hauptménü zurückkehren, Konsole ausschalten.
	 Verstellen (erhöhen oder verringern) Sie den Tretwiderstand, verstellen (erhöhen oder verringern) Sie Ihre Einstellungen.
	Rückseite der Konsole: Wahlschalter: Trainer wählen (VE, Ro, VM). VE: Ellipsentrainer VM: Heimtrainer RO: Ruderer RESET: Auswahl zurücksetzen.

STARTBILDSCHIRM

	Dieser Bildschirm erscheint, sobald Sie in die Pedale treten oder wenn Sie den Heimtrainer an das Stromnetz anschließen. Sie haben folgende Möglichkeiten: • Die OK-Taste drücken, um einen Schnellstart auszulösen. • Auf die Programm-Taste drücken, um die Liste mit den Programmen zu aktivieren. • Die Zurück-Taste gedrückt halten, um die Konsole auszuschalten.
	Um auf die Einstellungen zuzugreifen, gehen Sie auf den Startbildschirm, drücken die OK-Taste und halten sie 3 Sekunden lang gedrückt. Bestätigen Sie Ihre Auswahl durch Drücken der Zurück-Taste.

MESSUNG DER HERZFREQUENZ

Berechnung der maximalen Herzfrequenz (max. HF): Für Frauen: 226 – das Alter. Für Männer: 220 – 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. HF, je nach Zielvorgabe: Erholungsphase nach der MAX HR 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 MESSUNG DER HERZFREQUENZ MIT DEN HÄNDEN (HANDPULSMESSER):

Personen mit einem Herzschrittmacher wird von der Verwendung eines Handpulsmessers abgeraten. Herzschrittmacher sind extrem empfindliche Medizingeräte, die von anderen elektrischen Geräten unbedingt ferngehalten werden sollten. Betroffene Personen sollten den Rat medizinischer Fachkräfte einholen. Mit einem Handpulsmesser kann der Herzschlag des Nutzers in Schlägen pro Minute gemessen werden. Dieses Gerät ist kein Medizinprodukt. Es wurde für die punktuelle oder regelmäßige Nutzung während einer Trainingseinheit und nicht für den Dauereinsatz konzipiert. Bitte beachten Sie, dass die Herzfrequenz auch in Ruhepausen häufig variiert. Funktionsprinzip: Die Herzfrequenz wird über zwei Sensoren zu beiden Seiten des Lenkers übertragen. Legen Sie einfach beide Hände gleichzeitig auf die Sensoren. Die Sensoren enden einen geringen ungefährlichen Strom (ein Millionstel eines Ampères), und die Variationen dieses Stroms spiegeln Ihre Herzfrequenz. Dieser Herzschlag wird auf der Konsole in Schlägen pro Minute angezeigt.
- Er beginnt bei 60 Schlägen pro Minute, wird gefiltert und gemittelt, um einen möglichst genauen Wert anzuzeigen (die Filterung und die Ermittlung des Durchschnittswerts wird von den Herstellern unterschiedlich gehandhabt) und kann Abweichungen von ein bis zwei Sekunden aufweisen.
- Wir empfehlen Folgendes:
- Legen Sie Ihre Hände während des Trainings von Zeit zu Zeit 5 bis 10 Sekunden lang auf die Sensoren und nicht kontinuierlich von Anfang bis Ende der Einheit.
Reinigen und trocknen Sie die Sensoren nach jeder Verwendung. Befeuchten Sie Ihre Hände für eine genauere Ermittlung der HF-Werte. Die Anzeige der Messwerte auf der Konsole ersetzt die Anzeige des Handpulsmessers.

SNHELLSTART / FREIE NUTZUNG

1. Treten Sie in die Pedale, um Ihre Trainingseinheit zu starten.
2. Zum Verstellen des Pedalwiderstands drücken Sie die Tasten + oder - .
3. Um eine Pause (60 Sekunden) einzulegen, hören Sie für einige Sekunden auf zu treten.
4. Um die Trainingseinheit wieder aufzunehmen, treten Sie wieder in die Pedale.
5. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abbrechen, hören Sie einige Sekunden lang auf, in die Pedale zu treten und drücken dann auf die Zurück-Taste.
6. Um die Konsole auszuschalten, wechseln Sie zurück auf den Startbildschirm, und halten die Eingabetaste gedrückt.
7. Nach ungefähr 1 Minute und 20 Sekunden der Inaktivität schaltet sich die Konsole automatisch aus.

PROGRAMME

8. Wählen Sie auf dem Startbildschirm das Programm-Ménü und drücken Sie dazu die Programmtaste.
9. Um durch die Programme zu blättern, drücken Sie die Programm-Taste und dann die + oder - Tasten. Die Auswahl eines Programms erfolgt durch Drücken der OK-Taste.
10. Stellen Sie die Trainingsdauer mithilfe der Tasten + oder – ein und validieren Sie die Einstellung durch Drücken der OK-Taste.
11. Sie können Ihre Trainingseinheit beginnen.
12. Zum Verstellen des Pedalwiderstands drücken Sie die Tasten + oder - .
13. Wenn Sie aufhören, in die Pedale zu treten, wechselt der Heimtrainer in den Pausenmodus und die Zeitanzeige blinkt.
14. Um die Trainingseinheit innerhalb von 60 Sekunden nach Beginn der Pause wieder aufzunehmen, treten Sie erneut in die Pedale.
15. Um die Trainingseinheit vor dem Ende abbrechen, hören Sie auf, in die Pedale zu treten, der Heimtrainer wechselt in den Pausenmodus und Sie drücken die Eingabetaste.
16. Um die Konsole auszuschalten, müssen Sie sich auf dem Startbildschirm befinden. Anschließend halten Sie die Eingabetaste gedrückt.
17. Nach ungefähr 1 Minute und 20 Sekunden der Inaktivität schaltet sich die Konsole automatisch aus.

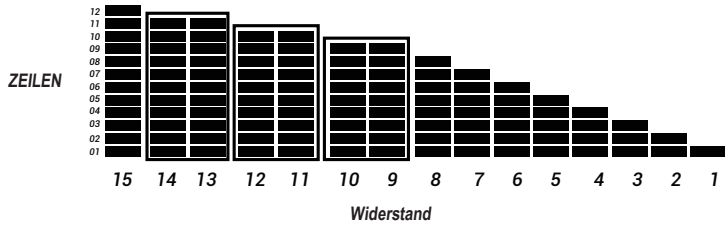
BILDSCHIRM WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

Verbrannte Kalorien in Kcal.	1
Herzfrequenz in Schlägen pro Minute.	2
Geschwindigkeit in km/h (oder Mi/h) oder Strecke. Automatischer Anzeigewechsel: 5 s. Halten Sie die OK-Taste während der Trainingseinheit 3s lang gedrückt, um das Tempo festzuhalten und drücken Sie die OK-Taste erneut 3s lang, um die Strecke festzuhalten und drücken Sie die OK-Taste noch einmal 3s lang für den automatischen Wechsel.	3
Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder Zeit seit Beginn der Einheit bei einem QuickStart-Programm).	4
Widerstandsstufe (Maß für die Intensität der Belastung).	5
Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute (oder U/min).	6

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:



ÜBERSICHT ÜBER

Die Übersicht über Ihre Leistungen erscheint automatisch am Ende Ihrer Trainingseinheit in 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.
- Ihre Wegstrecke.

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

BLUETOOTH

Ihr Domyos-Gerät ist mit der Bluetooth-Technologie ausgestattet. Bluetooth ist standardmäßig aktiviert und kann nicht deaktiviert werden. Kommunikationsfrequenz: 2402-2480 MHz-Bereich: ~3 m / 9.8 ft. Mit dieser Bluetooth-Funktion kann das Gerät über ein Smartphone oder ein Tablet mit der erforderlichen Kommunikationsfrequenz und Entfernung eine Verbindung zu verschiedenen Anwendungen (z.B. Domyos E Connected) herstellen. Weitere Informationen über die Anwendungen, die für Ihr Gerät verfügbar sind, finden Sie auf der Webseite Ihres Produkts. Diese Bluetooth-Funktion ermöglicht Ihnen das Empfangen und Anzeigen von Herzfrequenzdaten. Beispielsweise ein Gürtel, ein Armband oder eine verbundene Uhr mit der erforderlichen Kommunikationsfrequenz und Entfernung. Das Gerät wird automatisch von der Konsole erkannt und die Herzfrequenz wird auf dem Konsolenbildschirm angezeigt (die Herzfrequenz wird in Schlägen pro Minute angezeigt). Diese Messung ist lediglich ein Anhaltswert und keinesfalls eine medizinische Gewissheit. Lassen Sie sich bitte von einer Gesundheits- und einer Sportfachkraft mit Bezug auf Ihre Ziele individuell beraten.

DIAGNOSE DER ANOMALIEN

KONSOLE:

Die Konsole lässt sich nicht einschalten oder zeigt „E1“, „E2“, „E3“ an. Trennen Sie den Heimtrainer vom Netz und prüfen Sie die Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole und im Rohr des Vorbaus.

DISTANZ:

Auf der Rückseite der Konsole kann der Cursor auf mehrere Positionen gesetzt werden. Stellen Sie den Cursor auf „VM“, sofern dies nicht bereits der Fall ist. Die angezeigte Geschwindigkeit und Distanz wird mit Bezug auf einen 20-Zoll-Reifen ermittelt. Sie müssen für 60 U/min einen Wert von rund 18 km/h erhalten. Prüfen Sie die Messeinheit für die Berechnung der ausgewählten Distanz (Mi oder Km). SIEHE ABSCHNITT ÜBER DIE EINSTELLUNGEN.

KALORIEN:

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

MESSUNG DER HERZFREQUENZ:

- Ziehen Sie bitte die Gebrauchsanweisung zu Rate: Personen mit einem Herzschrittmacher sollten keinen Handpulsmesser verwenden. Über die Hände (Handpulsmesser):
- Messungen während des Trainings/aktiver Bewegung führt zu einem häufigen Signalverlust. Die Messwerte werden nicht sofort angezeigt, so dass es zu Abweichungen kommt.
 - Trockene Hände bewirken eine Signalschwächung oder sogar den Verlust. Feuchte Hände liefern genauere Messwerte.
 - Fall Sie Zweifel an den Messwerten oder am Signal haben, führen Sie wenn möglich Tests mit einem anderen Benutzer durch.
 - Keine HF-Werte: Prüfen Sie die Verbindung zwischen den Sensoren des Handpulsmessers und der Konsole.

Mit einem Gurt zur Erfassung der Herzfrequenz:

1. Prüfen Sie die Position der Batterie oder wechseln Sie die Batterie aus.
2. Befeuchten Sie den Gurtbereich, der auf der Haut aufliegt.
3. Vergewissern Sie sich, dass der Gurt direkt mit dem Sensor in der Mitte der Brust auf der Haut aufliegt.

PEDALE:

Bedenken Sie beim Anschrauben des linken Pedals, dass Sie das Pedal GEGEN den Uhrzeigersinn drehen müssen.

GERÄUSCHPEGEL:

1. Lösen Sie die Pedale mit 2 Umdrehungen und ziehen Sie sie wieder fest.
2. Prüfen Sie die Stabilität des Heimtrainers und nehmen Sie die notwendigen Korrekturen vor (siehe Abschnitt: WARTUNG DES TRAINERS).
3. Prüfen Sie regelmäßig, ob die Einstellknöpfe korrekt positioniert und festgezogen sind (siehe Absatz: EINSTELLUNGEN).
4. Prüfen Sie regelmäßig, ob alle Schrauben ordentlich festgezogen sind (einschließlich der Schraube am Sitz).

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.

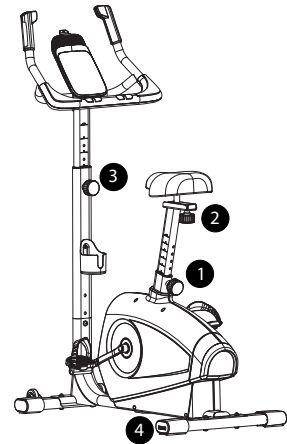
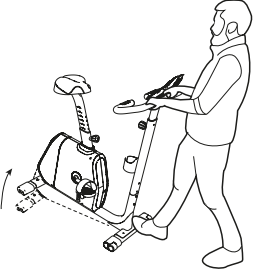
Wenn das Problem fortbesteht, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst bei Domyos (siehe letzte Seite der : Kundendienstbroschüre).

WEITERE INFORMATIONEN

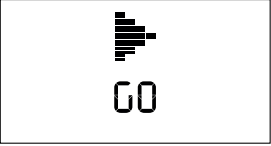
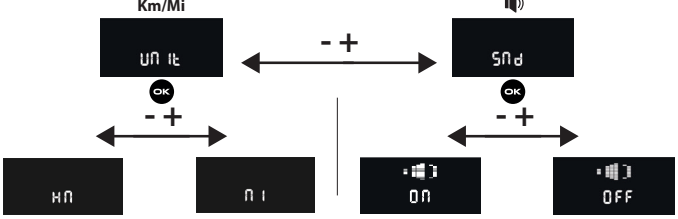
Melden Sie sich unter <http://www.supportdecathlon.com/> an und suchen Sie Ihr Produkt:

- Häufig gestellte Fragen (Fragen/Antworten)
- Pflegehinweise.
- Die Tutorials zum Reparieren Ihres Heimtrainers.

- Einzel- und Ersatzteile für Ihren Heimtrainer.
- Das Kundendienstformular.

IT	
INTRODUZIONE	
Andare in bicicletta costituisce un'eccellente attività sportiva che vi permetterà di aumentare la capacità cardiovascolare e quella respiratoria, tonificando tutto il corpo: glutei, , ischio-tibiali, polpacci, lombari e addominali in lavoro sugli addominali. Per ottenere i risultati voluti, consigliamo di praticare questa attività da 1 a 3 volte la settimana, da 20 minuti a 1 ora per volta. Questo prodotto è dotato di resistenza magnetica per assicurare una pedalata regolare e più confortevole.	
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!	
CONFIGURAZIONE	SPOSTAMENTO
	AVVERTENZA: scendere dalla bicicletta per procedere alle regolazioni della macchina. 1. REGOLARE L'ALTEZZA DELLA SELLA: Per un allenamento efficace, la sella deve essere posta alla giusta altezza. Pedalando, le ginocchia devono essere leggermente piegate nel momento in cui i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare la sella, svitare di qualche giro la rotella senza asportarla completamente e tirarne la testa per sbloccare la coppia del tubo della sella. AVVERTENZA: Assicurarsi del reinserimento del bottone in uno dei fori del tubo della sella e serrarlo al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo. 2. REGOLARE LA SELLA IN AVANTI O ALL'INDIETRO: Per assicurare il migliore comfort possibile durante l'utilizzo, la sella può essere spostata in avanti o all'indietro. Per questa regolazione, svitare di qualche giro la rotella sotto la sella. Una volta apportata la regolazione voluta, serrare la rotella al massimo. 3. REGOLARE L'ALTEZZA DEL MANUBRIO: Per regolare l'altezza del manubrio, svitare la rotella di qualche giro senza asportarla completamente e tirarne la testa per estrarre la coppia dal tubo. Regolare il manubrio all'altezza voluta, rilasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo, quindi serrarla al massimo. AVVERTENZA: Assicurarsi di avere ricollocato il tubo correttamente e serrarlo al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima della sella indicata sul tubo. 4. LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE: In caso di instabilità della cyclette, ruotare uno o entrambi i compensatori di livello posti sulle ghiere delle gambe posteriori, fino all'eliminazione dell'instabilità. POSTURA La postura è la posizione del corpo da adottare durante l'esercizio. È importante mantenerla, in modo da non provocarsi lesioni. 1. FACILE DA INFORCARE I nostri team hanno progettato una cyclette dal telaio basso che consente di salirci senza dovere sollevare la gamba. 2. POSIZIONE ERETTA Questa cyclette è stata progettata in modo da consentire una posizione corretta durante l'esercizio, vale a dire che consente a tutti di allenarsi sistematicamente con la schiena dritta e lo sguardo in avanti. 3. POSIZIONE SPORTIVA Questa cyclette permette anche di adottare una posizione più inclinata in avanti quando si intende effettuare sessioni e/o sequenze più intense per velocità e/o resistenza. 

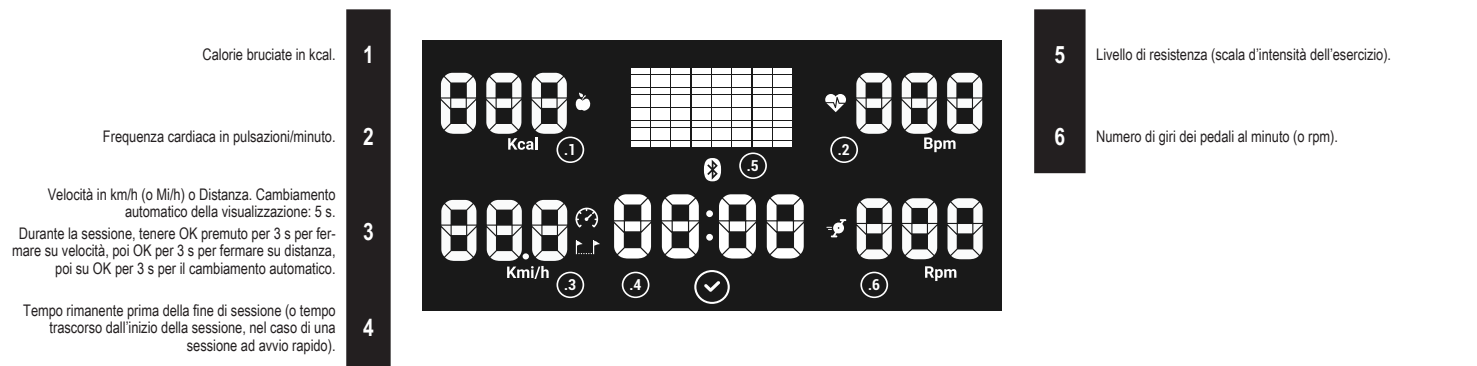
CONSOLE	
La console offre numerose funzionalità per potenziare l'allenamento. Si riportano qui di seguito tutte le istruzioni per farne l'uso.	
	Pulsante centrale per accendere la console, confermare le scelte, avviare una sessione d'allenamento.
	Navigare nel menu di scelta del programma.
	Uscire da un programma, tornare al menu principale, spegnere la console.
	 Regolare (aumento o riduzione) il livello di resistenza della pedalata, regolare (aumento o riduzione) le impostazioni.
	Retro della console: Selettore: Selezionare il tipo di apparecchio (VE, Ro, VM). VE: Ellittica VM: Cyclette RO: Vogatore RESET: Reinizializzare la selezione.

HOMEPAGE	CONFIGURAZIONE
	Per accedere alle impostazioni, andare alla homepage e premere e tenere premuto il pulsante OK per 3 secondi.  Confermare la scelta con il pulsante BACK (INDIETRO).

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 MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA ATTRAVERSO LE MANI (HAND-PULSE): L'uso dei sensori palmari è sconsigliato ai portatori di pacemaker, dispositivo medico di estrema sensibilità che deve essere tenuto lontano da qualsiasi dispositivo elettrico nelle vicinanze. Tali persone devono consultare il proprio medico al proposito. La tecnologia dei sensori palmari permette di ottenere un'indicazione sulle pulsazioni cardiache dell'utilizzatore in BPM (pulsazioni al minuto). Non si tratta in alcun modo di un dispositivo medico. È progettato per un utilizzo episodico o regolare durante ogni utilizzo e non continuativamente. Si ricorda che, anche a riposo, la frequenza cardiaca varia frequentemente. Principio di funzionamento: la frequenza cardiaca viene trasmessa tramite i due sensori su ciascun lato del manubrio. Basta porre contemporaneamente entrambe le mani sui sensori. Questi sensori emettono una piccola corrente innocua (un milionesimo di amp) e le variazioni di tale corrente rivelano la frequenza cardiaca. Questa informazione è visualizzata sulla console come BPM. - Essa inizia a 60 BPM poi è filtrata e si fa una media delle misure per fornire un valore più coerente (il filtraggio e la media differiscono secondo i fabbricanti) con uno scarto di uno o due secondi. - Si raccomanda di: - Posare le mani sui sensori occasionalmente per 5 o 10 secondi alla volta durante l'allenamento, e non costantemente dall'inizio alla fine della sessione. Pulire e asciugare i sensori dopo ogni utilizzo. Inumidire le mani per migliorare la misurazione. La misurazione della cintura sostituirà quella dei sensori palmari.

AVVIAMENTO RAPIDO / USO LIBERO	
1. Iniziare a pedalare per avviare la sessione. 2. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o - . 3. Per fare una pausa (60 secondi), smettere di pedalare per alcuni secondi. 4. Per riprendere la sessione, ricominciare a pedalare.	5. Per interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare per qualche secondo, poi premere il pulsante Indietro. 6. Per spegnere la console, una volta tornati alla homepage, tenere premuto il pulsante Return (Ritorna). 7. La console si spegnerà automaticamente dopo circa 1 min 20 di inattività.
PROGRAMMI	
8. Nella homepage, selezionare il menu programmi premendo il pulsante programma. 9. Scorrere i programmi premendo il pulsante dei programmi e poi i pulsanti + o - . Selezionare premendo il pulsante OK. 10. Regolare la durata dell'esercizio utilizzando i pulsanti + o - poi confermare premendo il pulsante OK. 11. Si può iniziare la sessione. 12. Per regolare la difficoltà della pedalata, premere i pulsanti + o - . 13. Quando si interrompe la pedalata, l'ellittica entra in pausa e il tempo lampeggia.	14. Per riprendere la sessione (entro 60 secondi dall'inizio della pausa), ricominciare a pedalare. 15. Per interrompere la sessione prima della fine, smettere di pedalare, la cyclette entra in pausa, premere il pulsante Indietro. 16. Per spegnere la console occorre essere sulla homepage. Poi premere a lungo il pulsante Indietro. 17. La console si spegnerà automaticamente dopo circa 1 min 20 di inattività.

A SCHERMO DURANTE LA SESSIONE	
	

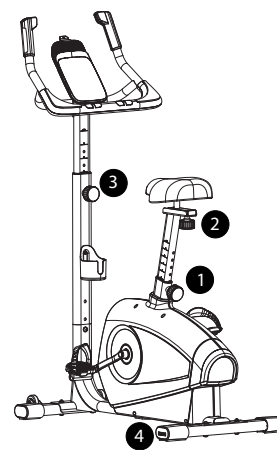
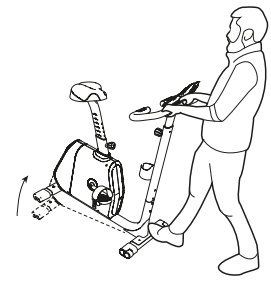
Scala d'intensità dello sforzo:
La resistenza è suddivisa in 15 livelli visibili sulla schermata della resistenza + e - e regolabili con i tasti + e - della console.
Ecco il numero di linee rappresentate per ogni livello di resistenza:



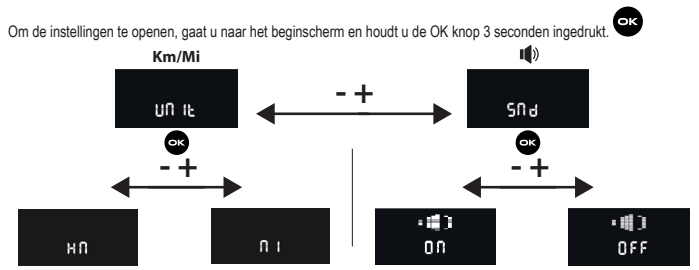
RIEPILOGO DELLE PRESTAZIONI
Il riepilogo delle prestazioni compare automaticamente al termine della sessione, durante il periodo di recupero di 2 minuti. Si possono così visualizzare: la frequenza cardiaca media (se durante la sessione si è indossata una cintura cardiofrequenzimetrica di tipo analogico non codificata) • la 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.
BLUETOOTH
Questo dispositivo Domyos è dotato di tecnologia Bluetooth. Bluetooth è abilitato per preimpostazione e non puoi disabilitarlo. Frequenza di comunicazione: 2402-2480 MHz Portata: ~3 m / 9.8 ft. Questa funzionalità Bluetooth permette di connettere il dispositivo a varie app (p.e. Domyos E Connected) tramite uno smartphone o tablet che soddisfino i requisiti di frequenza di comunicazione e distanza. Consulta la pagina web del prodotto per trovarvi le app disponibili e compatibili con il tuo dispositivo. Questa funzionalità Bluetooth consente di ricevere e visualizzare informazioni sulla frequenza cardiaca. Per esempio una cintura, un bracciale o un orologio connesso che soddisfino i requisiti di frequenza di comunicazione e distanza. Il dispositivo è rilevato automaticamente dalla console e la frequenza cardiaca viene visualizzata sullo schermo della console (la frequenza cardiaca è riportata in pulsazioni/minuto). Tale misura è indicativa e non costituisce in alcun modo una garanzia medica. Ricordati di consultare un medico e uno sportivo professionista per avere consigli personalizzati basati sui tuoi obiettivi.
DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

CONSOLE: La console non si accende o mostra "E1", "E2", "E3". Staccare la spina e verificare i collegamenti sul retro della console e all'interno del tubo del braccio di supporto.
DISTANZA: Un cursore sul retro della console propone più posizioni. Se questa funzione non interessa, portarlo su "VM". La velocità e la distanza visualizzate sono calcolate per una ruota di bicicletta da 20». 60 giri/minuto corrispondono a circa 18 km/h. Ricordarsi di controllare la misurazione della distanza selezionata (Mi o km). VEDERE PARAGRAFO IMPOSTAZIONI.
CALORIE: Il calcolo tiene conto del livello di resistenza e della cadenza (RPM).
MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA: Consultare il libretto "ISTRUZIONI". L'uso dei sensori palmari è sconsigliato ai portatori di pacemaker. Attraverso le mani (Sensori palmari): - Le misurazioni durante l'esercizio/movimento attivo si traducono in frequenti perdite del segnale. La visualizzazione dei valori misurati non è istantanea: quindi ritardo a volte notevole. - Le mani asciutte possono determinare la riduzione o anche la perdita del segnale. Inumidire le mani per migliorare la misurazione. - In caso di dubbi sulle rilevazioni o sul segnale, fare una prova con un altro utilizzatore, se possibile. - Nessuna indicazione della frequenza cardiaca: verificare i collegamenti dei sensori palmari con la console. Con una cintura per rilevare la frequenza cardiaca: 1. Verificare la collocazione della pila o sostituirla con una pila nuova. 2. Inumidire leggermente la cintura sulla parte a contatto con la pelle. 3. Assicurarsi che la cintura sia posta direttamente sulla pelle con il trasmettitore al centro del torace.
PEDALI: Per avvitare il pedale sinistro, ruotarlo in senso ANTIORARIO.
RUMORE: 1. Svitare i pedali di 2 giri, poi stringerli di nuovo a fondo. 2. Verificare la stabilità della cyclette e correggere le eventuali anomalie (vedere paragrafo: LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE). 3. Controllare regolarmente che le manopole di regolazione siano posizionate e serrate correttamente (vedere il paragrafo: REGOLAZIONI). 4. Controllare regolarmente che tutte le viti siano serrate correttamente (compresa quella del sedile).

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).
MAGGIORI INFORMAZIONI Connettersi a http://www.supportdecathlon.com/ , selezionare il prodotto e cercare: • FAQ (domande/risposte) • I consigli per la manutenzione. • I tutorial video per riparare il prodotto.
• I pezzi di ricambio disponibili per il prodotto. • Il modulo di richiesta d'assistenza.

NL	
INLEIDING	
Fietsen is een uitstekende activiteit voor het verhogen van de capaciteiten van uw hart en bloedvaten en ademhaling en het versterken van de spieren van uw hele lichaam: billen, dijspieren, hamstrings, kuiten, lenden en buikspieren voor rompstabiliteit. Wij adviseren om 1 tot 3 maal per week tussen 20min en 1u te trainen voor merkbaar resultaat. Dit product is uitgerust met een magnetische weerstand om soepel en comfortabel te kunnen trappen.	
ZELFVOORZIENING	
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	VERPLAATSEN
	WAARSCHUWING: men moet van de fiets afstappen voor het instellen. 1. DE HOOGTE VAN DE ZITTING VERSTELLEN: Voor effectieve training moet het zadel op de juiste hoogte staan. Bij het trappen moeten je knieën licht gebogen zijn op het moment dat de pedalen in de laagste stand staan. Schroef, om de zadelhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen losser, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de zadelpen los te maken. WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat de pin in een van de gaten van de zadelpen is geduwd en draai de knop zo vast mogelijk aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven. 2. HET ZADEL NAAR VOREN/ACHTEREN ZETTEN: Het zadel kan naar voren of naar achteren gezet worden om u het hoogte gebruikscomfort te bieden. Draai, voor het bijstellen, de draaiknoppen onder het zadel enkele slagen los. Draai de knoppen na het instellen zo stevig mogelijk vast. 3. PAS DE HOOGTE VAN HET STUUR AAN: Schroef, om de stuurhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen losser, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de stang los te maken. Stel het stuur in op de goede hoogte duw de knop in een van de instelgaten voor de stuurhoogte en draai hem zo vast mogelijk aan. WAARSCHUWING: Controleer of de knop goed in de stang is teruggeplaatst en trek hem volledig aan. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven. 4. VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS: Als de fiets niet stabiel staat een of twee van de hoogtecompensatoren aan het einde van de achterpoot draaien tot de fiets stabiel slaat. HOUDING De houding is de positie van het lichaam die u bij de training moet aanhouden. Het is belangrijk dat u zich eraan houdt, zodat u zich niet verwondt. 1. MAKKELIJK OPSTAPPEN Ons ontwerpteam heeft de hometrainer met een laag frame ontworpen, zodat u kunt opstappen zonder uw been hoog op te tillen. 2. RECHTE RUG Deze hometrainer is ontworpen om de geschikte houding aan te nemen bij uw training, dat wil zeggen zodat u systematisch met een rechte rug en recht vooruitkijkend kunt trainen. 3. SPORTIEVE HOUDING Op deze hometrainer kunt u ook een meer naar voren gebogen houding aannemen voor sessies of programma's met een intensievere snelheid en/of weerstand. 

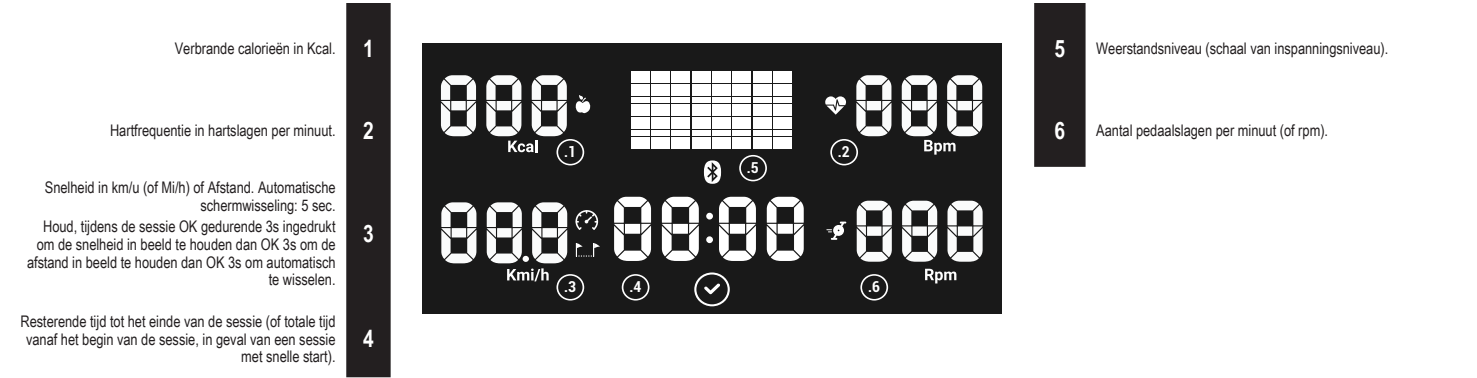
CONSOLE	
Uw console beschikt over vele functies om uw training te verrijken. Hieronder vindt u alle instructies voor eenvoudig gebruik.	
	Middenknop om de console aan te zetten, uw keuzes te bevestigen, een trainingssessie te starten.
	navigeren in het menu, keuze van het programma.
	Een programma verlaten, terug naar het hoofdmenu, de console uitzetten.
	
	Pas het trapweerstandsniveau aan (verhogen of verlagen), pas uw instellingen aan (verhogen of verlagen).
	Achterkant van de console: De sessie onderbreken: Selecteer uw type apparaat (VE, Ro, VM). VE: Crosstrainer VM: Hometrainer RO: Roeitrainer RESET: De selectie herinitialiseren.

STARTSCHERM	INSTELLINGEN
	Om de instellingen te openen, gaat u naar het beginscherm en houdt u de OK knop 3 seconden ingedrukt. 
	Bevestig uw keuze met de knop TERUG.

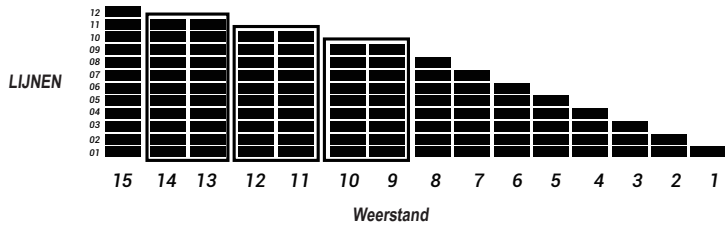
BEOORDELING VAN DE HARTSLAG	
Berekening maximale hartslag (max HR): Voor dames: 226 - leeftijd. Voor heren: 220 - leeftijd . Afstellen afhankelijk van de oefening: +10 toevoegen voor beginners en niet-getrainde personen.	Gebruik de bovenstaande formule voor onregelmatige beoefenaars. 10 aftrekken voor regelmatige beoefenaars. Maximale hartslag, gekoppeld aan een doel: 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 HANDMATIG METEN VAN DE HARTFREQUENTIE (HAND-PULSE): Gebruik van de hand-puls wordt niet geadviseerd aan personen met een pacemaker, een zeer gevoelig medisch hulpmiddel dat uit de nabijheid van elk elektrisch apparaat gehouden moet worden. Voor wie dit van toepassing is raden wij aan om het onderwerp met uw arts te bespreken. Hand-pulstechnologie geeft de gebruiker informatie over de hartslag in BPM (hartslagen per minuut). Dit product is een medisch hulpmiddel. Het is bedoeld voor incidenteel of regelmatig - en niet voortdurend- gebruik tijdens een sessie. Ter herinnering, zelfs in rust varieert de hartslag voortdurend. Werkingsprincipe: de hartslag wordt doorgegeven via de twee sensoren aan weerszijden van de duwstang. U hoeft daarom alleen maar uw twee handen tegelijkertijd op de sensoren te plaatsen. Deze sensoren zenden een kleine, onschadelijke stroom uit (een miljoenste van een ampère) en variaties in deze stroom onthullen uw hartslag. Deze informatie wordt dat weergegeven op de console in BPM. - Het begint bij 60 BPM en wordt dan gefilterd en de metingen worden gemiddeld voor betere coherentie van de metingen, met een vertraging van twee seconden (het filter en gemiddelde verschillen per producent). - Wij adviseren: - Uw handen zo nu en dan gedurende 5 tot 10 seconden op de sensoren te houden tijdens de trainingssessie en niet voortdurend van het begin tot het einde van uw training. Maak de sensoren na elk gebruik schoon en droog. Maak uw handen licht vochtig voor een betere meting. Metingen van de hartslagmeter vervangen die van de hand-puls op de console.

SNELLE START / VRIJ GEBRUIK	
1. Begin te fietsen om uw sessie te starten. 2. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de knoppen + of - . 3. Om een pauze te nemen (60 seconden), stopt u een paar seconden met trappen. 4. Om de sessie voort te zetten begint u weer met fietsen.	5. Om de sessie voor het einde te stoppen, stopt u enkele seconden met fietsen en drukt u op de knop Retour. 6. Als u de console wilt uitschakelen, houdt u de knop Return ingedrukt nadat u bent teruggekeerd naar het beginscherm. 7. De console schakelt automatisch uit na ongeveer 1 min 20 inactiviteit.
PROGRAMMA'S	
8. Selecteer op het startscherm het menu programma's door op de programmaknop te drukken. 9. Blader door de programma's door op de programmaknop te drukken en vervolgens op de + of - knoppen. Selecteer door op de knop OK te drukken. 10. Regel de trainingstijd met de knop + of - en bevestig door op de knop OK te drukken. 11. U kunt uw sessie starten. 12. Om de weerstand aan te passen, drukt u op de knoppen + of - .	13. Als u stopt met trappen pauzeert de fiets en knippert de tijd. 14. Als u uw sessie (binnen uiterlijk 60 minuten aan het begin van de pauze) wilt hervatten, begint u weer te fietsen. 15. Om de sessie voor het einde te stoppen, stopt u enkele seconden met fietsen, de fiets springt op pauze, druk nu op de knop Retour. 16. Om de console uit te zetten moet deze op het startscherm staan. Vervolgens drukt u lang op de knop Retour. 17. De console schakelt automatisch uit na ongeveer 1 min 20 inactiviteit.
SCHERM TIJDENS DE SESSIE	



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



PRESTATIEOVER-	ZICHT
Het prestatie-overzicht wordt automatisch getoond aan het einde van uw sessie, gedurende de herstelperiode van 2 minuten. U kunt hierop het volgende zien: uw gemiddelde hartslag (als u een niet-versleutelde analoge hartslagmeter droeg tijdens de sessie) • 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.	
BLUETOOTH	
Uw Domyos-apparaat is voorzien van Bluetooth-technologie. Bluetooth is standaard ingeschakeld en kan niet worden uitgeschakeld. Communicatiefrequentie: 2402-2480 MHz Range: ~3 m / 9.8 ft. Dankzij deze Bluetooth-functie kan het apparaat met de vereiste communicatiefrequentie en -afstand via een smartphone of tablet verbonden worden met verschillende applicaties (bv. Domyos E Connected). Raadpleeg de webpagina van het product om de beschikbare applicaties te bekijken die compatibel zijn met uw apparaat. Met deze Bluetooth-functie kunt u hartslaggegevens ontvangen en weergeven. Bijvoorbeeld een riem, armband of aangesloten horloge met de vereiste communicatiefrequentie en -afstand. Het apparaat wordt automatisch gedetecteerd door de console en de hartslag wordt weergegeven op het scherm van de console (hartslag wordt weergegeven in slagen per minuut). Deze meting is een indicatie en geeft geen medische garantie. Vergeet niet om een gezondheidsprofessional en een sportprofessional te raadplegen voor persoonlijk advies op basis van uw doelstellingen.	
PROBLEEMOPLOSSING	

CONSOLE:
De console gaat niet aan of er verschijnt "E1", "E2", "E3". Haal de stekker uit het stopcontact en controleer de aansluitingen aan de achterkant van de console en in de buis.

AFSTAND:
Aan de achterkant van de console kunt u met een schakelaar meerdere posities kiezen. Zet deze op "VM" als hij daar niet al op staat. De weergegeven snelheid en afstand worden berekend op basis van een fietswiel van 20". U moet bij 60 RPM ongeveer 18 km/u bereiken. Vergeet niet om de meting van de geselecteerde afstand (Mi of Km) te controleren. ZIE PARAGRAAFINSTELLINGEN.

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

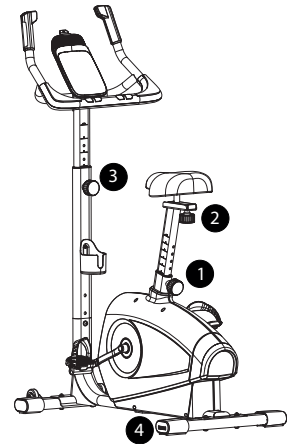
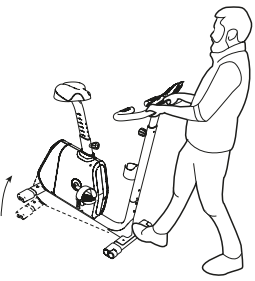
METING VAN DE HARTFREQUENTIE:
Raadpleeg hiervoor de handleiding "INSTRUCTIE": Het gebruik van handpuls wordt niet aanbevolen voor mensen die een pacemaker dragen.via de handen (Hand-puls):
- Metingen tijdens inspanning/actieve beweging resulteren in frequent signaalverlies. De weergave van de metingen is niet direct en de vertraging kan soms lang zijn.
- Droge handen kunnen zorgen voor minder goed signaal of signaalverlies. Maak uw handen licht vochtig voor een betere meting.
- Als je twijfels hebt over de aflezingen of het signaal, test ze dan indien mogelijk met een andere gebruiker.
- Geen hartslagmeting: controleer de aansluiting tussen de hand-pulssensoren en de console.
Met een hartslagmeter op een borstriem:
1. Controleer de positie van de batterij of vervang deze door een nieuwe.
2. Maak de meter licht vochtig waar deze contact maakt met de huid.
3. Zorg ervoor de band direct op de huid geplaatst is met de zender midden op het borstbeen.

PEDALEN:
Denk er bij het opschroeven van het linker pedaal aan dit tegen de wijzers van de klok in te schroeven.

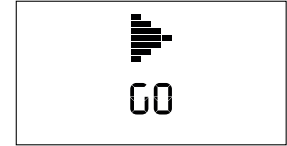
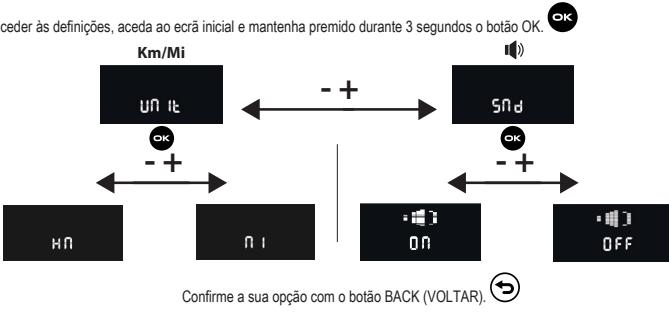
GELUID:
1. Draai de pedalen 2 slagen los en draai ze daarna weer helemaal vast.
2. Controleer de stabiliteit van de fiets en corrigeer deze indien nodig (zie paragraaf: VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS).
3. Controleer regelmatig of de instelknoppen goed zijn geplaatst en vastgedraaid (zie paragraaf: INSTELLINGEN).
4. Controleer regelmatig of alle schroeven goed vastzitten (ook die van het zadel).

BLUETOOTH-VERBINDING
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 meegeleverde instructiehandleiding.

Neem, als het probleem blijft bestaan, contact op met de klantenservice van Domyos (zie laatste pagina: klantenservice).	
MEER INFORMATIE	
Meld je aan op http://www.supportdecathlon.com/en selecteer je product: • Vragen en antwoorden (FAQ) • Onderhoudstips. • Tutorialvideo's voor het repareren van uw product.	• Beschikbare reserveonderdelen voor uw product. • Formulier voor het vragen van hulp.

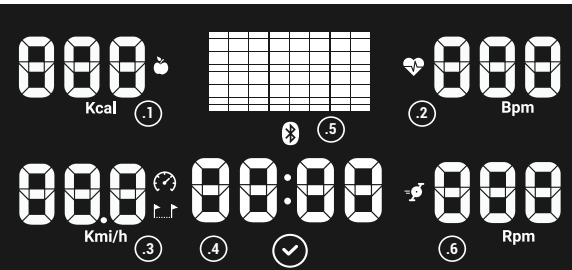
PT	
INTRODUÇÃO	
Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: glúteos, quadríceps, região posterior das coxas, gêmeos, lombares e abdominais, com um reforço muscular. Aconselhamos a prática 1 a 3 vezes por semana, entre 20 minutos e 1 hora, para obter os resultados desejados. Este produto está equipado com resistência magnética para pedalar confortável e harmoniosamente.	
AUTOALIMENTAÇÃO	
Este produto está equipado com um sistema de autoalimentação elétrica inovador, gerado por uma roda de inércia dinamométrica. Isto significa que não é necessário ligá-la à eletricidade para a utilizar. A energia é gerada por si!	
CONFIGURAÇÃO	MOVER A BICICLETA
	AVISO: Tem de sair da bicicleta para fazer quaisquer ajustes. 1. AJUSTAR A ALTURA DO ASSENTO: Para um exercício eficaz, o selim deverá estar à altura correta. Ao pedalar, os seus joelhos devem estar ligeiramente fletidos quando os pedais estiverem na posição mais baixa. Para ajustar o selim, desaperte um pouco a roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo do selim. ATENÇÃO: Certifique-se de que o fixador está bem colocado num dos furos do tubo do selim e apertado com firmeza. A altura máxima indicada no tubo nunca deve ultrapassada. 2. AJUSTAR O SELIM PARA A FRENTE/TRÁS: O selim pode ser deslocado para a frente ou para trás de modo a proporcionar o maior conforto de utilização possível. Para ajustar, desaperte algumas voltas da roda de ajuste debaixo do selim. Apertar com firmeza a mola depois de a ajustar a seu gosto. 3. AJUSTAR A ALTURA DO GUIADOR: Para ajustar a altura do guidador, desaperte algumas voltas da roda de ajuste sem a retirar totalmente e remova a cabeça para soltar o perno do tubo. Regule o guidador à altura adequada, introduza a roda num dos furos de ajuste do tubo do selim e depois aperte-a com firmeza. AVISO: Certifique-se de que o tubo está colocado e bem apertado. A altura máxima indicada no tubo nunca deve ultrapassada. 4. AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA: Se a bicicleta estiver instável, rode um ou ambos os estabilizadores de nível situados nos apoios dos pés traseiros até ficar estável. POSTURA A postura é a posição do corpo a adotar durante a prática. É importante o cumprimento para que não ocorram lesões. 1. FÁCIL DE MONTAR As nossas equipas conceberam uma bicicleta estática com um quadro baixo que permite sentar sem levantar a perna. 2. POSIÇÃO DE COSTAS DIREITAS Esta bicicleta estática foi concebida para permitir manter uma posição adaptada durante a prática, isto é, permite praticar constantemente com as costas direitas e a olhar em frente. 3. POSIÇÃO DESPORTIVA Esta bicicleta estática também permite adotar uma posição mais inclinada para a frente se pretender realizar sessões e/ou sequências mais intensivas em velocidade e/ou em resistência. 

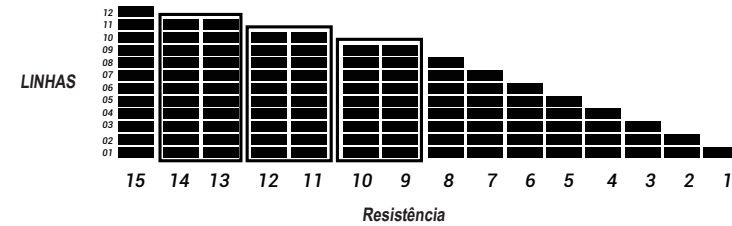
CONSOLA	
A consola propõe várias funções para enriquecer a sua prática desportiva. Em seguida são apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização.	
	Botão central para iluminar a consola, validar as suas escolhas e iniciar uma sessão de treino.
	Navegar no menu de escolha de programas.
	Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola.

ECRÃ INICIAL	CONFIGURAÇÃO
	
É o primeiro ecrã apresentado quando se começa a pedalar para ligar a bicicleta. É possível: • Premir o botão OK para fazer uma sessão de início rápido. • Premir o menu de programas para aceder à lista de programas. • Desligar a consola mantendo premido o botão RETURN (RETROCEDER).	aceder às definições, aceda ao ecrã inicial e mantenha premido durante 3 segundos o botão OK. Confirme a sua opção com o botão BACK (VOLTAR).

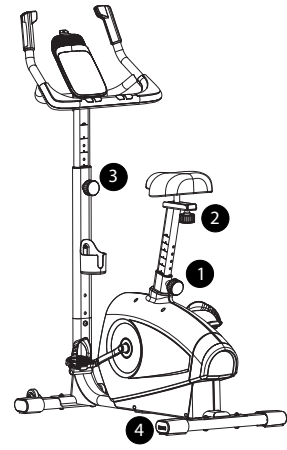
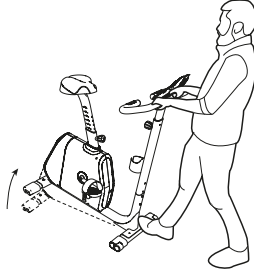
AVLIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA	
Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC Máx.): Para as mulheres: 226 – idade. Para os homens: 220 – idade . Ajuste de acordo com o nível de experiência: Ajustar +10 para os iniciantes e pessoas não praticantes.	Deve seguir o cálculo base apresentado abaixo para os praticantes ocasionais. Retirar 10 para os praticantes regulares. A FC Máx. 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 MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA ATRAVÉS DAS MÃOS (HAND-PULSE): A utilização da função Hand-Pulse não é recomendada para pessoas que utilizam um pacemaker (dispositivo médico de sensibilidade extrema que deve estar afastado de qualquer dispositivo elétrico). Estas pessoas deverão consultar o seu médico quanto a esta questão. A tecnologia Hand-Pulse permite obter o valor do batimento cardíaco do utilizador em BPM (batimentos por minuto). Não se trata, de modo algum, de um dispositivo médico. Destina-se a uma utilização pontual ou regular, mas não contínua, durante cada utilização. Tenha em atenção que, mesmo em repouso, a sua frequência cardíaca varia continuamente. Princípio de funcionamento: a frequência cardíaca é transmitida através de dois sensores posicionados de ambos os lados do guidador. Coloque as mãos sobre os sensores em simultâneo. Estes sensores emitem uma corrente reduzida e inofensiva (um milionésimo de ampere), sendo que as variações desta corrente revelam a sua frequência cardíaca. Estas informação são apresentadas na consola, em BPM. - O valor inicial é de 60 BPM e é depois filtrado, sendo que as medições representam uma média, de modo a mostrar valores de leitura mais coerentes com um atraso de um ou dois segundos (a filtragem e a criação da média variam consoante os fabricantes). - Recomendamos: - Colocar as mãos nos sensores ocasionalmente durante 5 a 10 segundos, de cada vez, no curso do exercício e não de forma contínua desde o início até ao fim do treino. Limpar e secar os sensores após cada utilização. Humedecer as mãos para uma melhor leitura. A medição da banda irá substituir a do Hand-Pulse.	

ARRANQUE RÁPIDO/UTILIZAÇÃO LIVRE	
1. Para iniciar a sessão, comece a pedalar. 2. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões «+» ou «-». 3. Para fazer uma pausa (60 segundos), pare de pedalar durante alguns segundos. 4. Para retomar a sessão, recomece a pedalar.	5. Para parar a sessão antes do fim, pare de pedalar durante alguns segundos e de seguida prima o botão para retroceder. 6. Para desligar a consola, quando o ecrã inicial ligar novamente, mantenha premido o botão Return (Retroceder). 7. A consola apaga-se automaticamente após cerca de 1 min 20 segundos de inatividade.
PROGRAMAS	
8. No ecrã inicial, selecione o menu de programas premindo o botão de lista de programas 9. Percorra os programas, premindo o botão de programas e, em seguida, os botões «+» ou «-». Faça seleções premindo o botão OK 10. Defina o tempo de prática utilizando os botões + ou - e depois confirme premindo o botão OK 11. Pode começar a sua sessão. 12. Para ajustar a dificuldade de pedalada, prima os botões «+» ou «-».	13. Quando parar de pedalar, a bicicleta fica em pausa e o tempo fica intermitente. 14. Para retomar a sua sessão (no período de 60 segundos após o início da pausa), recomece a pedalar. 15. Para parar a sessão antes do fim, pare de pedalar e prima o botão para retroceder quando a bicicleta ficar em pausa 16. Para desligar a consola, deve estar a ser apresentado o ecrã inicial. De seguida, mantenha premido o botão para retroceder 17. A consola apaga-se automaticamente após cerca de 1 min 20 segundos de inatividade.
ECRÃ DURANTE A SESSÃO	

Calorias gastas em kcal.	1		5	Nível de resistência (escala de intensidade do exercício).
Ritmo cardíaco em pulsações por minuto.	2		6	Número de rotações por minuto (ou rpm).
Velocidade em km/h (ou mi/h) ou Distância. Mostrar automaticamente a alteração: 5 seg. Durante a sessão, mantenha premido o botão OK durante 3 seg. para fixar a velocidade, prima o botão OK durante 3 seg. para fixar a distância e, em seguida, prima o botão OK durante 3 seg. para mudar automaticamente.	3			
Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).	4			

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 O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos. Pode então ver: uma frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão um dispositivo analógico e não codificado para a monitorização da frequência cardíaca) • uma estimativa do número de calorias gastas. • a sua velocidade média.	DESEMPENHOS

No final, para parar o resumo do seu desempenho, prima o botão para retroceder. BLUETOOTH O seu dispositivo Domyos está equipado com tecnologia Bluetooth. Por predefinição, o Bluetooth está ativo e não é possível desativá-lo. Frequência da comunicação: Alcance 2402-2480 MHz: ~3 m/9,8 pés. Este funcionalidade Bluetooth permite ao dispositivo ligar-se a várias aplicações (p. ex., Domyos E Connected) através de um smartphone ou tablet, tendo a frequência de comunicação e a distância necessárias. Consulte a página de web do produto para obter mais informações sobre as aplicações disponíveis e compatíveis com o seu dispositivo. Esta funcionalidade Bluetooth permite-lhe receber e apresentar informações sobre a frequência cardíaca. Por exemplo, uma banda, pulseira ou relógio ligados com a frequência de comunicação e distância necessárias. O dispositivo é detetado automaticamente pela consola e a frequência cardíaca é apresentada no ecrã da consola (a frequência cardíaca é apresentada em batimentos por minuto). Esta medição é indicativa e não é, de forma alguma, uma garantia médica. Deve consultar um profissional de saúde e de desporto para obter aconselhamento personalizado relativamente aos seus objetivos. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS	
CONSOLA: A consola não liga ou apresenta a mensagem «E1», «E2», «E3». Desligue a consola e, em seguida, verifique as ligações efetuadas na parte posterior da mesma e no interior do tubo de direção. DISTÂNCIA: na parte posterior da consola, um interruptor indica mais posições. Coloque na posição «VM», se não estiver nessa posição. A velocidade e a distância apresentadas são calculadas em relação a uma roda de bicicleta de 20". Para obter 60 RPM deve pedalar a cerca de 18 km/h. Lembre-se de verificar a medição da distância selecionada (Mi ou Km). CONSULTAR AS DEFINIÇÕES NO PARÁGRAFO. CALORIAS: o cálculo considera o nível de resistência e o ritmo (RPM). MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA: Consulte o manual de instruções: Não é recomendável que pessoas com um pacemaker utilizem o Hand-pulse. Através das mãos (Hand-pulse): - As medições durante o exercício/em movimento representam um sinal frequentemente interrompido. A apresentação dos valores medidos não é instantânea, pelo que ocorre um atraso por vezes significativo. - Ter as mãos secas pode resultar num sinal diminuído ou perdido. Humedeca as mãos para melhorar a medição. - Em caso de dúvida sobre os valores ou o sinal, peça a outro utilizador que teste, se possível. - Sem leitura de ritmo cardíaco: verifique a ligação dos sensores Hand-Pulse à consola. Com uma banda para deteção da frequência cardíaca: 1. verifique a posição da pilha ou substitua por uma nova. 2. Humedeca ligeiramente a banda na parte que está em contacto com a pele. 3. Certifique-se de que coloca o cinto diretamente sobre a pele com o emissor no centro do tórax. PEDAIS: Para aparafusar o pedal do lado esquerdo, rode no sentido CONTRÁRIO ao dos ponteiros do relógio. RUIDO: 1. Desaperte 2 voltas e, em seguida, aparafuse os pedais ao máximo. 2. Verifique a estabilidade da bicicleta e corrija, se necessário (consulte o parágrafo: AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA). 3. Verifique regularmente se as rodas de ajuste estão corretamente colocadas e aparafusadas (ver secção: REGULAÇÃO). 4. Verifique regularmente se os parafusos de montagem estão bem aparafusados (incluindo as porcas do selim).	
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). MAIS INFORMAÇÕES Inicie sessão em: http://www.supportdecathlon.com/, selecione o seu produto e pesquise: • Perguntas Frequentes (perguntas/respostas) • Os conselhos de manutenção. • Os tutoriais em vídeo para reparar o produto.	• As peças sobressalentes disponíveis para o produto. • O formulário de pedido de assistência.

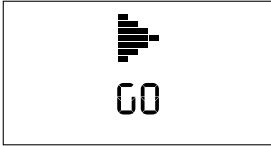
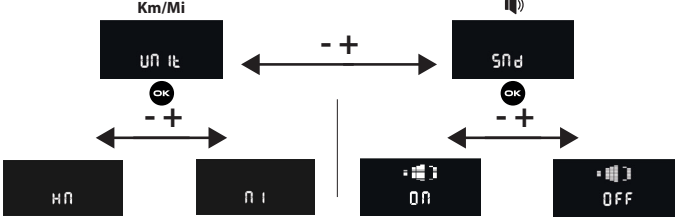
PL	
WSTĘP	
Rower to doskonała aktywność, która pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięśnie czworogłowe, mięśnie wewnętrzne uda, łydki, dolna część pleców, mięśnie brzucha. Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, należy trenować od 1 do 3 razy w tygodniu, od 20 minut do 1 godziny. Ten produkt jest wyposażony w opór magnetyczny, aby zapewnić płynne pedalowanie z większym komfortem.	
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 PARAMETRÓW	PRZENOSZENIE
	
OSTRZEŻENIE: należy zejść z roweru przed dokonaniem zmiany ustawień.	
1. REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA:	
Aby ćwiczenia były efektywne, siodło musi znajdować się na odpowiedniej wysokości. Podczas pedalowania kolana powinny być lekko ugięte w momencie, gdy pedały znajdują się w najniższej pozycji. Aby wyregulować siodło, należy poluzować pokrętkę o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki siodelka. OSTRZEŻENIE: Należy upewnić się, że pokrętko zostało umieszczone w jednym z otworów na rurce siodelka i maksymalnie dokręcone. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na wsporniku.	
2. REGULACJA SIODEŁKA W PŁASZCZYZNIE POZIOMEJ:	
Siodło można przesuwając w płaszczyźnie poziomej, dzięki czemu można uzyskać większy komfort podczas treningu. Aby wyregulować siodło, należy lekko odkręcić pokrętkę pod siodłem. Po ustawieniu siodelka w odpowiedniej pozycji, należy maksymalnie dokręcić pokrętkę.	
3. REGULACJA WYSOKOŚCI KIEROWNICY:	
Aby ustawić wysokość kierownicy, należy poluzować pokrętkę o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki. Ustawić kierownicę na właściwej wysokości, włożyć pokrętkę do jednego z otworów regulacyjnych w rurce i dokręcić do oporu. OSTRZEŻENIE: Należy sprawdzić, czy rurka jest na miejscu i dokręcić ją maksymalnie. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na wsporniku.	
4. POZIOMOWANIE ROWERU:	
Jeśli rower nie stoi stabilnie, należy przekręcić element służący do regulacji poziomu znajdujący się na końcówce tylnej stopki tak, aby osiągnąć stabilne ustawienie.	
POZYCJA	
Pozycja to prawidłowe ułożenie ciała podczas treningu. Ważne jest, aby jej przestrzegać, aby nie doznać obrażeń.	
1. ŁATWE WCHODZENIE NA ROWER	
Nasz zespół stworzył rower stacjonarny z niskim profilem, dzięki któremu można łatwo na niego wsiąść, bez konieczności unoszenia nogi.	
2. ZACHOWANIE PROSTYCH PLECÓW	
Nasz rower stacjonarny został zaprojektowany tak, aby umożliwić dostosowanie pozycji ciała podczas treningu. Umożliwia regularne ćwiczenia każdej osobie, z zachowaniem prostych pleców i ze wzrokiem skierowanym przed siebie.	
3. POZYCJA SPORTOWA	
Ten model roweru stacjonarnego pozwala na przyjęcie bardziej pochylonej pozycji podczas bardziej intensywnych pod względem prędkości i/lub poziomu trudności treningów i/lub sekwencji.	

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.
	Wyjście z programu, powrót do menu głównego, wyłączanie konsoli.
	
	Dostosuj (zwiększ lub zmniejsz) poziom oporu pedalowania, dostosuj (zwiększ lub zmniejsz) swoje ustawienia.
	Przycisk Wstecz na pulpicie: Przerwanie treningu: Wybór rodzaju urządzenia (rower eliptyczny, wioślarz, rower stacjonarny). VE: Rower eliptyczny VM: Rower stacjonarny RO: Wioślarz RESET: Ponowne rozpoczęcie treningu.

EKRAN STARTOWY

	Jest to pierwszy ekran, który wyświetla się po rozpoczęciu pedalowania i włączeniu zasilania roweru. Można: - Naciśnąć przycisk OK, aby przejść do trybu szybkiego uruchomienia. - Naciśnąć przycisk programu, aby przejść do listy programów. - Wyłączyć konsolę, naciskając przycisk WSTECZ.	USTAWIENIA PARAMETRÓW
Aby uzyskać dostęp do ustawień, przejdź do ekranu głównego i naciśnij i przytrzymaj przycisk OK przez 3 sekundy.		
		
Potwierdź swój wybór przyciskiem WSTECZ.		

POMIAR TĘTNA

Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKS.): Kobiety: 226 - wiek. Mężczyźni: 220 - wiek. Dostosowywanie 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. Tętno maksymalne a cel treningu: MAX HR faza regeneracji między 60% a 69% TĘTNA MAKS. => łagodny trening między 70% a 79% TĘTNA MAKS. => strata masy ciała
---	--

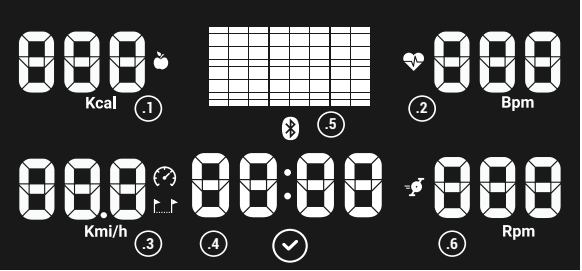
MIĘDZY 80% A 89% TĘTNA MAKS. => DOSKONALENIE WYTRZYMAŁOŚCI

> 90% TĘTNA MAKS. => poprawienie osiągnięć **POMIAR TĘTNA ZA POŚREDNICTWEM DŁONI:**
Odradzamy czujniki mierzące tętno za pośrednictwem dłoni osobom korzystającym z rozruszników. Rozrusznik to bardzo czuły wyrób medyczny, który nie powinien znajdować się blisko jakichkolwiek urządzeń elektrycznych. Osoby, których dotyczy ta kwestia, powinny wcześniej skonsultować się z lekarzem. Urządzenie do pomiaru tętna za pośrednictwem dłoni wskazuje tętno użytkownika w jednostce BPM (liczba uderzeń na minutę). W żadnym wypadku nie jest to wyrób medyczny. Urządzenie jest przeznaczone do sporadycznego lub regularnego użytku podczas każdego treningu, aczkolwiek nie w sposób ciągły. Przypominamy, że nawet w spoczynku częstość akcji serca wielokrotnie się zmienia. Zasada działania: tętno jest przekazywane przez dwa czujniki po obu stronach kierownicy. Wystarczy położyć jednocześnie obie ręce na czujnikach. Czujniki te emitują niewielki, nieszkodliwy prąd (jedna milionowa ampera), a zmiany tego prądu pokazują tętno użytkownika.
Rytm ten jest wyświetlany na konsoli w jednostce BPM.
- Tętno liczone jest od wartości 60 BPM. Pomiar są filtrowane i uśredniane, aby wyświetlić uśrednioną wartość (filtrowanie i uśrednianie różnią się w zależności od producenta) z opóźnieniem jednej lub dwóch sekund.
- Zalecamy co następuje:
- W trakcie ćwiczeń od czasu do czasu umieszczać dłonie na czujnikach na 5–10 sekund. Nie zalecamy ciągłego korzystania z czujników od początku do końca ćwiczeń.
Czyszczenie i suszenie czujników po każdym użyciu. Zwільcz dłonie, aby usprawnić pomiar. Pomiar za pośrednictwem pasa wyświetlany na konsoli zastępuje pomiar za pośrednictwem dłoni.

SZYBKE URUCHAMIANIE / SWOBODNY TRENING

- Zacząć pedalować, aby rozpocząć sesję.
 - Aby zmienić trudność pedalowania, należy nacisnąć przyciski + lub -.
 - Aby zrobić przerwę (60 sekund), przestań pedalować na kilka sekund.
 - Aby ponownie rozpocząć trening, wystarczy zacząć pedalować.
 - Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedalować na kilka sekund, a następnie nacisnąć przycisk „wstecz”.
 - Aby wyłączyć konsolę kiedy wyświetlany jest ekran główny, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.
 - Konsola wyłączy się automatycznie po około 80 sekundach bezczynności.
- PROGRAMY**
- Na ekranie głównym należy wybrać menu „programy”, naciskając przycisk programów.
 - Przełącz programy, naciskając przycisk program, a następnie + lub -. Wybierz, naciskając przycisk OK.
 - Czas treningu można ustawić za pomocą przycisku + lub -. Aby zatwierdzić ustawienie, należy nacisnąć przycisk OK.
 - Teraz można rozpocząć trening.
 - Aby zmienić trudność pedalowania, należy nacisnąć przyciski + lub -.
 - Po przerwaniu pedalowania rower przełącza się w tryb wstrzymania, a wskaźnik czasu miga.
 - Aby wznowić sesję (w ciągu 60 sekund od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedalowanie.
 - Aby zakończyć trening przed końcem sesji, należy przestać pedalować na kilka sekund. Rower przełączy się w tryb wstrzymania. Teraz należy nacisnąć przycisk „wstecz”.
 - Aby wyłączyć konsolę, należy przejść do ekranu głównego, a następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk „wstecz”.
 - Konsola wyłączy się automatycznie po około 80 sekundach bezczynności.

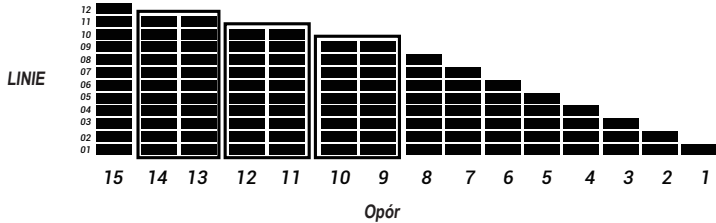
EKRAN PODCZAS SESJI TRENINGOWEJ

Spalone kalorie w kcal.	1		5	Poziomy opór (skala napięcia wysiłku).
Tętno w uderzeniach na minutę.	2		6	Liczba obrotów korbą na minutę (lub rpm).
Prędkość w km/h (lub milach na godzinę) lub odległość. Automatyczne przełączanie wartości: 5 s. Podczas sesji nacisnąć i przytrzymać przycisk OK przez 3 sekundy, aby utrzymać wyświetlanie prędkości. Następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk OK przez 3 sekundy, aby utrzymać wyświetlanie odległości. Następnie nacisnąć i przytrzymać przycisk OK przez 3 sekundy, aby włączyć automatyczne przełączanie.	3			
Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w trybie szybkiego uruchomienia).	4			

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

Po zakończeniu sesji treningowej automatycznie wyświetli się podsumowanie wyników. Będzie widoczne podczas dwuminutowej sesji schłodzenia. Wyświetlić można również:

- średnie tętno (jeśli podczas treningu był założony analogowy, niekodowany pas z pomiarem tętna),
- szacowaną liczbę spalonych kalorii.
- średnią prędkość.
- pokonany dystans.

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

BLUETOOTH

Urządzenie Domyos jest wyposażone w technologię Bluetooth. Domyślnie Bluetooth jest włączony i nie można go wyłączyć. Częstotliwość komunikacji: 2402-2480 MHz Zasięg: ~3 m / 9,8 ft. Ta funkcja Bluetooth umożliwia połączenie urządzenia z różnymi aplikacjami (np. Domyos E Connected) za pośrednictwem smartfona lub tabletu, przy zachowaniu wymaganej częstotliwości komunikacji i odległości. Dostępne aplikacje, kompatybilne z urządzeniem można znaleźć na stronie internetowej produktu. Ta funkcja Bluetooth umożliwia odbieranie i wyświetlanie informacji o tętnie. Na przykład pas, bransoletka lub smartwatch pracujący w wymaganej częstotliwości komunikacji i odległości. Urządzenie zostanie automatycznie wykryte przez konsolę, a tętno zostanie wyświetlone na ekranie konsoli (tętno jest wyświetlane w uderzeniach na minutę). Pomiar ma charakter wyłącznie informacyjny i nie może być w żadnym przypadku uznawany jako gwarancja medyczna. Pamiętaj, aby skonsultować się ze specjalistą ds. zdrowia i sportu w celu uzyskania spersonalizowanych porad opartych na Twoich celach.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

KONSOLA:

Konsola nie włącza się lub wyświetla komunikat „E1”, „E2”, „E3”. Należy odłączyć urządzenie, a następnie sprawdzić połączenia z tyłu konsoli i wewnątrz wspornika.

ODLEGŁOŚĆ:

Wskaźnik z tyłu konsoli umożliwia kilka położań. Wskaźnik powinien być ustawiony w położeniu „VM”. Prędkość i odległość wyświetlane na konsoli są obliczane dla roweru z kołami o średnicy 20». Aby uzyskać wartość 60 obr./min, należy jechać z prędkością około 18 km/h. Pamiętaj, aby sprawdzić pomiar wybranej odległości (mille lub kilometry). **PATRZ ROZDZIAŁ USTAWIENIA.**

KALORIE:

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

POMIAR TĘTNA:

- Patrz INSTRUKCJA: Korzystanie z odczytu impulsu z dłoni nie jest zalecane w przypadku osób noszących rozrusznik serca. Poprzez ręce (Impuls z dłoni):
- Pomiary podczas ćwiczeń/aktywnego ruchu skutkujące częstą utratą sygnału. Mierzone wartości nie są wyświetlane natychmiast, dlatego czasem mogą występować opóźnienia.
 - Suche dłonie osłabiają sygnał lub czasem prowadzą do przerywania sygnału. Zwilż dłonie, aby usprawnić pomiar.
 - Jeśli masz wątpliwości co do odczytów lub sygnału, przetestuj je z innym użytkownikiem, jeśli to możliwe.
 - Brak pomiaru tętna: sprawdzić połączenie czujników z konsolą.

W przypadku korzystania z pasa do pomiaru tętna:

- sprawdź biegunowość baterii lub wymienić baterię na nową;
- delikatnie zwilżyć pas w miejscu, które ma styczność ze skórą;
- Upewnić się, że pas założony jest bezpośrednio na skórę, a nadajnik umieszczony jest na środku klatki piersiowej.

PEDAŁY:

Przykręcić lewy pedał **PRZECIWNIE** do ruchu wskazówek zegara.

HAŁAS:

- Odkręć pedały o 2 obroty, a następnie dokręć je ponownie do końca.
- Sprawdź i w razie potrzeby poprawić stabilność roweru (patrz część POZIOMOWANIE ROWERU).
- Regularnie sprawdzaj, czy pokrętki ustawień są prawidłowo ustawione i dokręcone (patrz paragraf: USTAWIENIA).
- Regularnie sprawdzaj, czy wszystkie śruby są prawidłowo dokręcone (w tym śruby siedziska).

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.

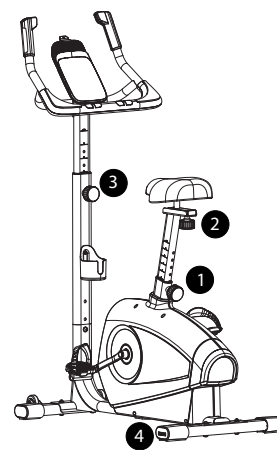
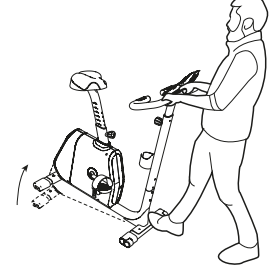
Jeżeli problem będzie się powtarzał, należy skontaktować się z serwisem marki Domyos (patrz informacje : dotyczące serwisu na ostatniej stronie).

WIĘCEJ INFORMACJI

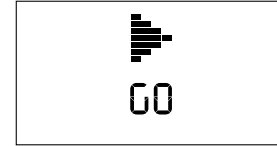
Zaloguj się na <http://www.supportdecathlon.com/>, wybierz swój produkt i znajdź:

- Często zadawane pytania (pytania/odpowiedzi)
- Porady dotyczące konserwacji.
- Poradniki wideo dotyczące napraw produktu.

- Części zamienne dostępne do produktu.
- Formularz do kontaktu z serwisem.

HU	
BEVEZETÉS	
A kerékpározás egyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érrendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: erősíti a fenéket, a combizmot, a térdhajlítót izmot, a lábkírárt, a hát alsó izmait és a hasi izmokat is. Javasoljuk, hogy a várt eredmények elérése érdekében hetente 1-3 alkalommal eddzen, 20 perc és 1 óra közötti edzési időtartamokkal. A termék mágneses ellenállást használ a kényelmesebb, szaglatotlanság nélküli pedálózás biztosításához.	
ÖNTÁPLÁLÁS	
Ez a termék egy dinamikus lendkerék által generált, innovatív, önellátó elektromos rendszerrel van felszerelve. Ezért nincs szükség arra, hogy elektromos hálózathoz csatlakoztassa. Most Ön az áramforrás!	
BEÁLLÍTÁSOK	MOZGATÁS
	FIGYELEM: ne felejtse, hogy a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről. 1. A NYEREGMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA: A hatékony edzéshez a nyeregnek a megfelelő magasságban kell lennie. Tekerés közben a térdnek enyhén behajlítva kell lennie, amikor a pedál a legalacsonyabb helyzetben van. A nyereg beállításához csavarja ki a beállítókereket néhány csavarással, anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcső csapjának kioldásához. FIGYELEM: Győződjön meg arról, hogy a gombot visszailllesztette a nyeregcső egyik nyílásába, és teljesen meghúzta. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot. 2. NYEREG ELŐREHÁTRÁÁLLÍTÁSA: A nyereg előre és hátra is mozgatható annak érdekében, hogy a lehető legkényelmesebb legyen. A beállításához néhány csavarással csavarja ki a nyereg alatt található beállítókereket. Amint igényének megfelelően beállította, teljesen húzza meg a beállítókereket. 3. A KORMÁNSZARV MAGASSÁGÁNAK BEÁLLÍTÁSA: A kormányzsarv magasságának beállításához csavarja ki a beállítókereket néhány csavarással, anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcső csapjának kioldásához. Állítsa a kormányzsarvat a megfelelő magasságba, engedje el a beállító kereket a cső egyik beállító nyílásába, majd teljesen húzza meg. FIGYELEM: Győződjön meg róla, hogy a gombot visszahelyezés után megfelelően rögzítette. Soha ne lépje túl a csövön feltüntetett maximális magasságot. 4. A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA: Ha a kerékpár instabil, forgassa el a hátsó lábak végénél az egyik vagy mindkét stabilizátort, amíg nem stabilizálódik. TESTTARTÁS A testtartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt betartsa, hogy az edzés során ne érje Önt sérülés. 1. KÖNNYŰ FELSZÁLLÁS A csapataink egy olyan alacsony vázzal rendelkező kerékpárt terveztek, amely lehetővé teszi, hogy anélkül tudjon felszállni rá, hogy fel kelljen emelnie a lábát. 2. TESTTARTÁS EGYENES HÁTTAL Ezt a kerékpárt úgy tervezték, hogy lehetővé tegye a megfelelő testtartást az edzés során, azaz lehetővé teszi, hogy az edzés során mindenki egyenesen tartsa a hátát, és egyenesen előre nézzen. 3. SPORTOS TESTTARTÁS Ez a kerékpár azt is lehetővé teszi, hogy egy jobban előrehajoló testtartás vegyen fel, amikor sebesség és/vagy ellenállás tekintetében egy intenzívebb edzést szeretne élvezni. 

KONZOL	
A konzol számos lehetőséget nyújt a sokoldalú edzéshez. Az alábbiakban megtalál minden utasítást a konzol egyszerű használatához.	
	Középső gomb a konzol bekapcsolásához, a választásai megerősítéséhez, az edzés elindításához.
	böngészés a programválasztó menüben.
	Kilépés a programból, visszatérés a főmenübe, a konzol kikapcsolása.

KEZDŐKÉPERNYŐ	BEÁLLÍTÁSOK
	Az első képernyő, amely akkor jelenik meg, amikor elkezd pedálózni, és bekapcsolja a kerékpárt. Önnek lehetősége van: • Megnyomni az OK-t egy quick-start (gyorsindított) edzéshez. • Megnyomni a programot a programok listájának eléréséhez. • Lenyomva tartani a RETURN (vissza) gombot a konzol kikapcsolásához.

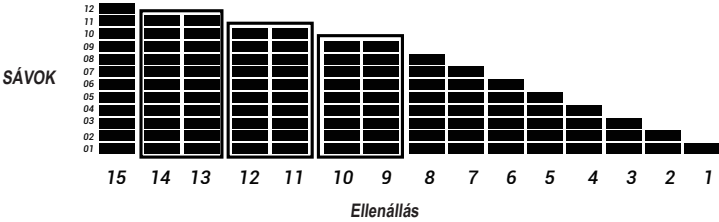
A PULZUSSZÁMÉRTÉK MEGÁLLAPÍTÁSA	
Maximális pulzusszámítás (max. pulzusszám): Nőknek: 226 – kor. Férfiaknak: 220 – kor. A tapasztalat alapján mért beállítás: Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.	A rekreációs sportolók tartás magukat a fenti alapszámításhoz. Vonjon le 10-et a rendszeresen sportolók esetében. Max. pulzusszám, egy célhoz igazítva: A pulzusszám visszaállása a Max HR elérése után 60 és 69% között => könnyed edzés 70 és 79% között => súlycsökkentés

80 ÉS 89% KÖZÖTT => ÁLLÓKÉPESSÉG-JAVÍTÁS	
> 90% => teljesítményjavítás PULZUSSZÁMMÉRÉS KÉZEN (HAND-PULSE):	
A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, akiknek pacemaker van beültetve, ezt a rendkívül érzékeny orvostechnikai eszközt ugyanis távol kell tartani minden elektromos készüléktől. Akit ez érint, forduljanak tanácsért orvosukhoz. A hand-pulse technológia kijelzi a felhasználó pulzusszámát BPM (szívverés per perc) mértékegységben. Semmilyen esetben sem orvostechnikai eszköz. Az egyes edzések során alkalmi vagy rendszeres, azonban nem folyamatos használatra készült. Ne feledd: pihenés közben is gyakran változik a pulzusszám. Működési elv: a pulzusszámot a kormányzsarv mindkét oldalán található szenzorok érzékelik és továbbítják. Elég, ha mindkét kezét egyszerre teszi az érzékelőkre. Az érzékelők veszélytelen mennyiségű (egy milliómodnyi amper erősségű) áramot bocsátanak ki, és az áram változása mutatja meg a pulzusszámot. Ezt a visszatükrözött változást továbbítja a készülék a konzol felé, amely BPM-ben (szívverés per percen) jelzi azt ki. - 60 BPM-en indul, majd megszűni a rendszer, és a mért értékeket átlagolva a legkoherensebb értéket jelzi ki (a szűrés és az átlagolás gyártónként eltérő lehet) egy vagy két másodperc eltéréssel. - Javasoljuk, hogy: - Edzés közben időnként 5-10 mp-re tegye a kezét az érzékelőkre, de ne tartsa rajtuk folyamatosan az edzés elejétől a végéig. Az érzékelőket minden egyes használat után tisztítsa és szárazítsa meg. A pontosabb mérés érdekében vedvesítse be a kezét. Ebben az esetben az öv által mért érték helyettesíti a hand-pulse értéket.	

GYORSINDÍTÁS / SZABAD HASZNÁLAT	
1. Az edzés megkezdéséhez kezdjen el tekerni. 2. A pedálózás nehézségi fokának beállításához használja a + és – gombokat. 3. Ha szünetet szeretne tartani (60 másodpercig), hagyja abba a pedálózást. 4. Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálózni.	5. Az edzés korai befejezéséhez néhány másodpercig hagyja abba a pedálózást, majd nyomja meg a Return gombot. 6. A konzol kikapcsolásához, miután visszatért a kezdőképernyőre, tartsa lenyomva a Vissza gombot. 7. A konzol kb. 1 perc 20 másodperc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.
PROGRAMOK	
8. A kezdőképernyőn válassza ki a programok menüjét a program gomb megnyomásával. 9. A program gomb, majd a + vagy - gomb megnyomásával görgessen végig a programok között. Válasszon az OK gomb megnyomásával. 10. Állítsa be az edzés idejét a + vagy - gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával erősítse meg. 11. Elkezdheti az edzést. 12. A pedálózás nehézségi fokának beállításához használja a + és – gombokat.	13. Amikor abbahagyja a pedálózást, a tréner megáll, és az idő villog. 14. Az edzés folytatásához (a szünet kezdetétől számított legfeljebb 60 mp-en belül) kezdjen újra pedálózni. 15. Az edzés korai befejezéséhez hagyja abba a pedálózást, a kerékpár szünetel, majd nyomja meg a Return gombot. 16. A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie. Ezután tartsa lenyomva a Vissza gombot. 17. A konzol kb. 1 perc 20 másodperc inaktivitás után automatikusan kikapcsol.
KIJELZÉS AZ EDZÉS SORÁN	

Kcal-ban elégett kalória.	1		5	Ellenállási szint (az edzés intenzitásának skálája).
Pulzusszám szívverés per percen.	2		6	A pedál fordulatszáma percenként (vagyis az rpm).
Sebesség km/órán (vagy mérföld/órán) vagy távolság. Az automatikus kijelzés változik: 5 s. Edzés közben tartsa lenyomva 3 mp-ig az OK-t a sebesség folyamatos kijelzéséhez, majd 3 mp-ig az OK-t a távolság folyamatos kijelzéséhez, majd 3 mp-ig az OK-t az automatikus váltáshoz.	3			
Az edzés végéig fennmaradó idő (vagy az edzés kezdete óta eltelt idő, gyorsindításos edzés esetén).	4			

Az erőfőjtés 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 TELJESÍTMÉNY	ÖSSZEFOGLALÁSA
A teljesítményének összegzése automatikusan megjelenik az edzés végén a 2 perces regenerációs időszak alatt. Amit itt láthat: az átlagos pulzusszámát (ha nem kódolt, analóg pulzusmérőt viselt az edzés során)	
• a becsült elégett kalóriák számát. • az átlagos sebességét.	• a megtett távolságot.
A befejezés előtti teljesítmény-összefoglalóból való kilépéshez nyomja meg a Return gombot.	
BLUETOOTH	
Ez a Domyos gép Bluetooth-technológiával van felszerelve. A Bluetooth gyárilag aktiválva van, kikapcsolása nem lehetséges. Kommunikációs frekvencia: 2402–2480 MHz Hatótávolság: ~3 m / 9,8 láb A Bluetooth-funkció lehetővé teszi a gép csatlakozását különböző applikációkhoz (pl. Domyos E Connected) olyan okostelefonon vagy táblagépen keresztül, amely megfelel a kommunikációs frekvenciára és a hatótávolságra vonatkozó követelményeknek. A termék weboldalán megtalálható a géppel kompatibilis applikációk listája. A Bluetooth-funkció révén észlelhető és kijelzhető a pulzusszám. Ehhez olyan övre, karkötőre vagy okosóra van szükség, amely megfelel a kommunikációs frekvenciára és a hatótávolságra vonatkozó követelményeknek. Az említett eszközt automatikusan észleli a konzol, és a gép kijelzi a pulzusszámot a konzol képernyőjén (BPM mértékegységben). A mért eredmény csak tájékoztatásul szolgál, semmilyen esetben sem adunk rá orvosi biztosítékot. A kitiűzött célok eléréséhez személyre szabott tanácsért forduljon orvoshoz és sportszakemberhez.	
HIBAELEHÁRÍTÁS	

KONZOL:
A konzol nem kapcsol be, vagy az „E1”, „E2”, „E3” feliratot jeleníti meg. Húzza ki a készüléket, majd ellenőrizze a konzol hátoldalán található csatlakozásokat és a szárcső belsejét.
TÁVOLSÁG:
A konzol hátoldalán kurzorral állítható több pozíció. Tegye a kurzort „VM” állásba, ha nem abban van. A kijelzett sebesség és távolság 20 hüvelykes kerékpárkerékek vannak számítva. 60 RPM eléréséhez kb. 18 km/óra sebesség szükséges. Ne felejtse el ellenőrizni a távolság kiválasztott mértékegységét (Mi vagy Km). LÁSD A BEÁLLÍTÁSOK RÉSZT.
KALÓRIA:
A kalóriák kiszámításakor a rendszer figyelembe veszi az ellenállási szintet és a fordulatszámot (RPM).
PULZUSSZÁMMÉRÉS:
Kérjük, tájékozódjon az útmutatóban: A hand-pulse használata nem javasolt azok számára, akiknek pészmeér van beültetve. Kézen mérés (Hand-pulse): - Az edzés/aktív mozgás közbeni mérés sokszor a jel elvesztését eredményezi. A mért értékeket nem azonnal, néha jelentős késéssel jelzi ki a rendszer. - Ha száraz a keze, gyengébb a jel, vagy időnként szünetel. A pontosabb mérés érdekében vedvesítse be a kezét. - A mért értékekkel vagy a jellel kapcsolatos kétség esetén lehetőség szerint próbálja ki a rendszert egy másik felhasználón. - Nem méri a pulzusszámot: ellenőrizze a hand-pulse érzékelők csatlakozását a konzollal. Pulzusmérő mellkas pánttal: 1. Ellenőrizze az elem helyzetét, vagy cseréljen elemet. 2. Enyhén vedvesítse be az öv azon részét, amely érintkezik a bőrfelülettel. 3. Ügyeljen arra, hogy az övet közvetlenül a bőrre tegye úgy, hogy a jeladó a mellkasa közepén legyen.
PEDÁLOK:
A bal pedált az óramutató járásával ELLENTÉTES irányban csavarja be.
ZAJ:
1. Lazítsa meg a pedálokkal 2 fordulattal, majd teljesen húzza meg őket. 2. Ellenőrizze a kerékpár stabilitását, és ha szükséges, korrigálja (lásd a következő fejezetet: A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA). 3. Rendszeresen ellenőrizze a beállítógombok megfelelő helyzetét és meghúzását (lásd a BEÁLLÍTÁSOK című részt). 4. Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar megfelelő meghúzását (beleértve a nyergem található csavarokét is).

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).
TOVÁBBI INFORMÁCIÓK
Jelentkezzen be a http://www.supportdecathlon.com/ weboldalra, válassza ki a terméket, és keresse meg a következők: • GYIK (kérdések/válaszok) • A karbantartási utasításokat. • A termék javításához szükséges bemutató videókat.
• A termék számára elérhető alkatrészeket. • A segítségkérő űrlapot.

INTRODUCERE

Ciclismul este o excelentă activitate care vă va permite să vă creșteți capacitățile cardiovasculare și respiratorii, tonifiacă-vă și în același timp întregul corp: în special mușchii fesieri, cvadriceps, ischio-jambieri, gamba, mușchii lombari și abdominali. Vă recomandăm să exersați de 1-3 ori pe săptămână, între 20 min. și 1 h pentru a obține rezultatele scontate. Acest produs este echipat cu o rezistență magnetică pentru a asigura o pedalare lină cu un confort sport.

AUTOALIMENTARE

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

SETARE

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

- REGLAȚI ÎNĂLȚIMEA SCAUNULUI:**
Pentru a face exerciții eficiente, șaua trebuie să fie la înălțimea corectă. Atunci când pedalați, genunchii trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai joasă. Pentru a regla șaua, desurubați roțița câteva tururi fără să o scoateți complet și trageți de capul acesteia pentru a dezangaja cuiul din țija șei. **AVERTISMENT:** Așezăți-vă că așezați la loc butonul într-una dintre găurile țigii și îl strângeți la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe țigă.
- REGLAȚI ȘAUA SPRE ÎNAINTE/ÎNAPOI:**
Șaua poate fi deplasată în față sau în spate pentru a vă oferi cât mai mult confort în utilizare. Pentru a regla, desurubați câteva tururi roțița de sub șă. Strângeți roțița la maximum după ce ați ajustat reglajul așa cum doriți.
- REGLAȚI ÎNĂLȚIMEA MÂNERULUI:**
Pentru a regla înălțimea ghidonului, desurubați roțița câteva ture fără să o scoateți complet și trageți de capul acesteia pentru a dezangaja cuiul din țigă. Reglați ghidonul la înălțimea potrivită, eliberați roțița într-una dintre găurile de reglare ale țigii și apoi strângeți la maximum. **AVERTISMENT:** Așezăți-vă că țigă este așezată la loc și strângeți la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe țigă.
- ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI:**
În caz de instabilitate a bicicletei, rotiți unul sau ambele compensatoare de nivel situate pe extensile pentru picioare din spate până la eliminarea instabilității.

MUTARE

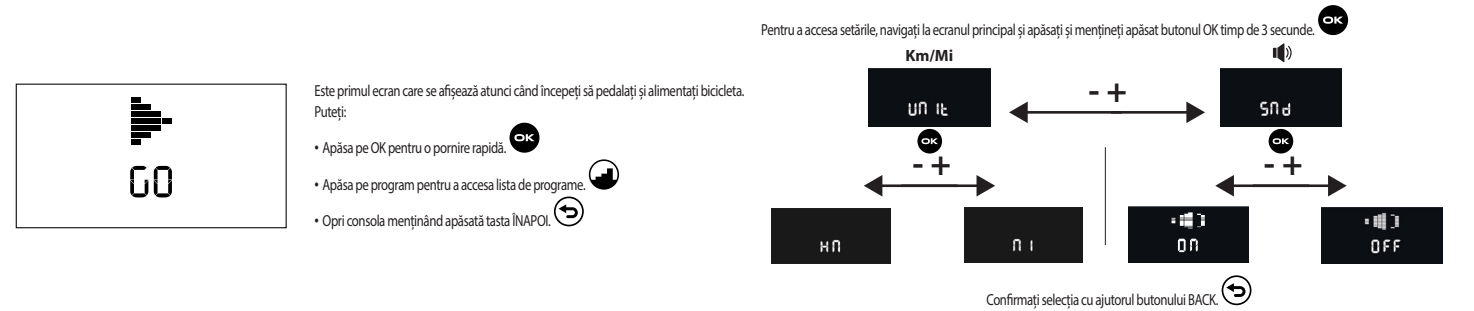
POSTURĂ
Postura este poziția corpului care trebuie adoptată în timpul exercițiilor. Este important să respectați indicațiile pentru a nu vă răni.

- URCARE UȘOARĂ PE BICICLETĂ**
Echipele noastre au conceput o bicicletă de apartament cu un cadru jos, care vă permite să urcați pe el fără să trebuiască să ridicați piciorul.
- POZIȚIA CU SPATELE DREPT**
Această bicicletă de apartament a fost concepută pentru a permite o poziție adaptată în timpul practicii, adică permite tuturor să practice sistematic cu spatele drept și privirea dreaptă înainte.
- POZIȚIA SPORTIVĂ**
Această bicicletă de apartament vă permite, de asemenea, să adoptați o poziție mai aplecată înainte atunci când doriți să realizați ședințe și/sau servențe mai intensive ca viteză și/sau rezistență.

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



SETARE



Calculul frecvenței cardiace maxime (FC max): Pentru femei: $226 - \text{vârsta}$. Pentru bărbați: $220 - \text{vârsta}$. 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. Scădeți 10 pentru cei care practică regulat. FC max, în legătură cu obiectivul: 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
---	---

- 90% FC MAX => îmbunătățire performanței MĂSURĂȚI FRECVENȚA CARDIACĂ CU MÂINILE (HAND-PULSE):

Utilizarea pulsului de la mână nu este recomandată pentru persoanele care poartă un simulator cardiac, un dispozitiv medical de sensibilitate extremă care trebuie să fie ținut la distanță de orice dispozitiv electric. Cei vizitați sunt rugați să discute cu un cadru medical. Tehnologia pulsului de la mână afișează rezultatul privind frecvența cardiacă în BPM (bătăi pe minut). Acesta nu este în niciun caz un dispozitiv medical. Este conceput pentru utilizare ocazională sau regulată – dar nu continuă – în timpul fiecărei sesiuni. Rețineți că chiar și în repaus ritmul inimii dvs. variază continuu. Principiul de funcționare:

ritmul cardiac este transmis prin intermediul a doi senzori plasați pe fiecare parte a ghidonului. Așezați ambele mâini în același timp pe senzori.

Acești senzori emit un curent de mică intensitate, inofensiv (o milionime de amper), iar variațiile al acestui curent indică ritmul dumneavoastră cardiac.

Aceste informații sunt afișate apoi pe consolă, în BPM.

- Începe la 60 BPM și sunt apoi filtrate și măsurătorile sunt calculate în medie pentru a oferi o mai bună coerență a valorilor, cu o întârziere de una sau două secunde (filtrarea și calcularea mediei diferă între diferiți producători).
- Vă recomandăm:

- Să așezați mâinile pe senzori ocazional timp de 5 - 10 secunde într-un moment în care exerciți și nu continuați de la începutul și până la sfârșitul antrenamentului.
- Curățați și uscați senzorii după fiecare utilizare. Umeziți-vă mâinile pentru a îmbunătăți citirea. Măsurătorile de la centura pentru piept le vor înlocui pe cele de puls la mână pe consolă.

1. Începeți să pedalați pentru a demara sesiunea.
2. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele + sau -.
3. Pentru a face o pauză (60 de secunde), opriți-vă din pedalat timp de câteva secunde.
4. Pentru a relua sesiunea, începeți să pedalați din nou.

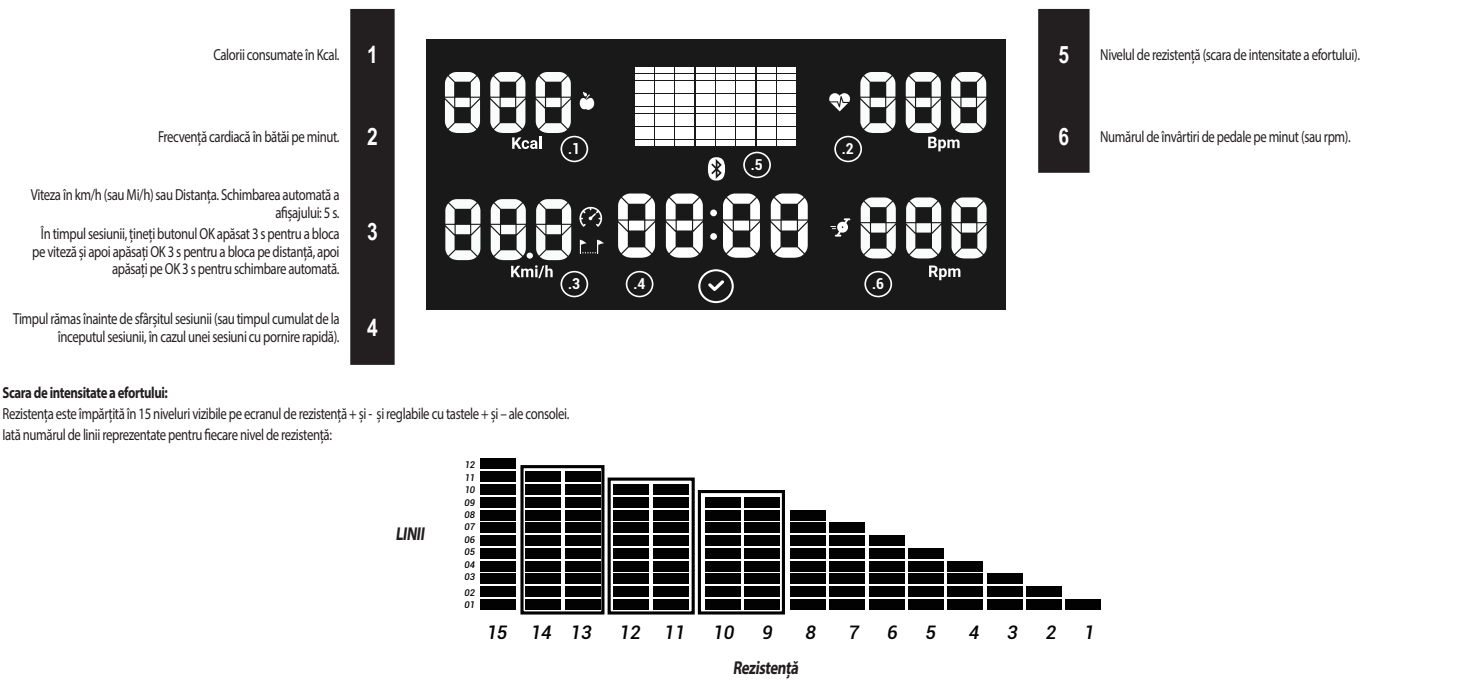
PROGRAME

8. Pe ecranul principal, selecționați meniul de programe apăsând pe butonul de programe.
9. Navigați prin programe apăsând butonul pentru programe și apoi butoanele + și -. Selectați apăsând butonul OK.
10. Reglați timpul de exersare folosind butoanele + sau -, apoi validați apăsând pe butonul OK.
11. Puteți începe sesiunea.
12. Pentru a regla dificultatea de pedalare, apăsați pe butoanele + sau -.

ECRAN ÎN TIMPUL SESIUNII

5. Pentru a opri sesiunea înainte de sfârșit, nu mai pedalați timp de câteva secunde, apoi apăsați pe butonul Înapoi.
6. Pentru a opri consola, după ce reveniți la ecranul principal, țineți apăsat butonul Întoarcere.
7. Consola se va opri în mod automat după aproximativ 1 minut și 20 de secunde de inactivitate.

13. Când opriți pedalarea, bicicleta intră în pauză și timpul se aprinde intermitent.
14. Pentru a relua sesiunea (în interval de 60 de secunde de la începutul pauzei), începeți să pedalați din nou.
15. Pentru a opri sesiunea înainte de sfârșit, nu mai pedalați, bicicleta intră în pauză, apoi apăsați pe butonul Înapoi.
16. Pentru a opri consola, trebuie să fiți în ecranul principal. Apoi, apăsați lung pe butonul Înapoi.
17. Consola se va opri în mod automat după aproximativ 1 minut și 20 de secunde de inactivitate.



PERFORMANȚELOR

Recapitularea performanțelor dumneavoastră se afișează automat la sfârșitul sesiunii în timpul perioadei de recuperare de 2 minute. În felul acesta puteți vizualiza:

- frecvența cardiacă medie (dacă ați purtat o centură cu cardiofrecvențmetru de tip analogic codificat în timpul sesiunii)
- o estimare a numărului de calorii consumate.
- viteza dumneavoastră medie.
- distanța parcursă.

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

BLUETOOTH

Dispozitivul dvs. Domoys este echipat cu tehnologia Bluetooth. Bluetooth este activat în mod implicit și nu îl puteți dezactiva. Frecvența de comunicare: 2402-2480 MHz Interval = 3 / N 98 R. Această funcționalitate Bluetooth permite conectarea dispozitivului la diverse aplicații (de exemplu, Domoys E-Connect) prin intermediul unui smartphone sau a unei tablete, cu frecvență și distanța de comunicare necesare. Va rugăm să consultați pagina web a produsului pentru a vedea aplicațiile care sunt disponibile și compatibile cu dispozitivul dvs. Funcționalitatea Bluetooth permite recepția și afișarea informațiilor referitoare la ritmul cardiac. De exemplu, o curea, o brățară sau un ceas conectat care are frecvență și distanța de comunicare necesară. Dispozitivul este detectat automat de consoli, iar ritmul cardiac va fi afișat pe ecranul consoli (ritmul cardiac este afișat în bătăi pe minut). Această valoare este o indicație și nu reprezintă o garanție medicală. Nu uitați să consultați un profesionist din domeniul sănătății și un profesionist din domeniul sportiv pentru orice sfat personalizat bazat pe obiectivele dvs.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

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

DISTANȚA:

Pe spatele consolei există un cursor care propune mai multe poziții. Vă rugăm să poziționați pe „VM” dacă nu este cazul. Viteza și distanța afișate sunt calculate pentru o roată de bicicletă de 20”. Pentru 60 RPM, trebuie să obțineți în jur de 18 Km/h. Nu uitați să verificați unitatea de măsură pentru distanța selectată (mi sau km). CONSULTAȚI CAPITOLUL SETĂI.

CALORIES:

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

MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIACE:

Vă rugăm să consultați broșura „INSTRUCȚIUNI”: Utilizarea măsurării pulsului a mână nu este recomandată persoanelor care au un stimulator cardiac. Măsurarea pulsului prin mână (pulsul la mână).

- Măsurătorile în timpul exercițiilor fizice/miscărilor active au ca rezultat pierderea frecvența a semnaului. Așadar valorilor măsurate nu este instantanee, așadar decalajul este uneori important.
- Măsurile uscate determină unele scăderi sau pierderea semnaului. Umezeții mâinilor pentru o măsurare mai bună.
- În cazul în care aveți îndoile cu privire la citiri sau la semnal, testați-le cu un alt utilizator, dacă este posibil.
- Nu este indicată nicio valoare pentru frecvența cardiacă. Verificați conexiunile dintre senzori pentru pulsul de la mână și consolă.

Cu o centură pentru a capta frecvența cardiacă

1. Verificați poziționarea bateriei sau înlocuiți cu o baterie nouă.
2. Umeziți ușor centura pe partea care este în contact cu pielea dumneavoastră.
3. Asigurați-vă că așezați centura direct pe piele cu emițătorul în centrul toracelui.

PEDALE:

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

ZGOMOT:

1. Deșurubați pedalele cu 2 tururi, apoi strângeți-le din nou la maxim.
2. Verificați stabilitatea bicicletei și corectați dacă este necesar (a se vedea paragraful: ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI).
3. Verificați în mod regulat dacă butoanele de reglare sunt corect poziționate și strânse (a se vedea paragraful: REGLAJE).
4. Verificați în mod regulat dacă toate șuruburile sunt bine strânse (inclusiv cel al scaunului).

CONEXIUNE BLUETOOTH

Puteti conecta consola aparatului cu un smartphone sau o tableta numai cu aplicatia Domyos E Connected. Va rugam sa consultati manualul furnizat in acest sens.

Dacă problema persistă, vă rugăm să contactați serviciul după vânzare Domyos (conf. ultimei pagini: service după vânzare).

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

- Conectați-vă la <http://www.supportdecathlon.com/> selectați produsul dvs. și găsiți:
- FAQ (întrebări/răspunsuri)
 - Recomandări de întreținere.
 - Tutorial video pentru repararea produsului.
 - Piese separate disponibile pentru produsul dumneavoastră.
 - Formularul de solicitare a asistenței.

OK

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

+
-

Upravte (zvyšte nebo snižte) úroveň šlapacího odporu, upravte (zvyšte nebo snižte) své nastavení:

Up

Procházení menu, výběr programu.

Tlačítko Zpět na ovládacím panelu:
Přerušení výběru: Zvolte typ stroje (VE, RO, VM).
VE: Eliptický treňažér
VM: Rotoped
RO: Veslovací treňažér
RESET: Znovu zahájit výběr.

Reset

Opuštění programu, návrat do hlavního menu, vypnutí panelu.

Pro přístup k nastavení přejděte na domovskou obrazovku a stiskněte a po dobu 3 sekund přidržte tlačítko OK.

Úvodní obrazovka se zobrazí na displeji jako první, když začnete šlapat a nabijete rotoped. Můžete:

- Rychle zahájit trénink stisknutím tlačítka OK.
- Stisknout program, abyste se dostali na seznam programů.
- Vypnout ovládací panel tím, že podržíte stisknuté tlačítko ZPĚT.

Svou volbu potvrďte tlačítkem ZPĚT.

Jsste-li příležitostný sportovec, ponechte si základní nastavenou hodnotu
Cvičíte-li pravidelně, snižte si hodnotu o 10.
Maximální TF ve spojení 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

Měření tepové frekvence lze ručně podporovat pouze osobám s kardiostimulátorem, jelikož je tento přístroj vědomě aktivní a musí být udržován v dostatečné vzdálenosti od všech elektronických zařízení. Pokud se toto omezení týká právě vás, poradíte se ohledně této tematiky se svým lékařem. Technologie měření teplot v dlaních dokáže zjistit přibližnou hodnotu BPM (úderů za minutu) užívatelů. V žádném případě se nejedná o zdravotnický prostředek. Snímání je určeno k ověřením měření aktuální tepové frekvence při tréninku a ne k nepřetržitému používání. Mějte prosím na paměti, že vaše tepová frekvence se neustále mění, i když jste v klidu. Princip fungování:

- tepová frekvence je přenášena pomocí dvojice senzorů umístěných po stranách řídítka. Stačí přiložit obě ruce současně na snímače.
- Snímače produkují malý, neškodný proud (jedna miliontina ampéru), přičemž změny tohoto proudu určují vaši tepovou frekvenci.
- Hodnota se poté přenese na ovládací panel a zobrazí se v BPM (úderech za minutu).

- Začíná se na 60 BPM, poté se hodnota filtruje a naměřené impulsy se průměrují, aby se hodnota co nejlépe vzpůsobila tomu, že je zobrazována s 1-2vteřinovým zpožděním (postup filtrace a průměrování se může lišit dle výrobce).
- Doporučujeme vám:
- Umístit ruce na snímače v průběhu cvičení jen občas na 5–10 vteřin a nemít je na nich položené nepřetržitě od začátku do konce tréninku.

Po každém použití snímače otřít/otřásnout. Navlhčit si ruce, aby bylo měření přesnější. Hodnota tepové frekvence naměřená přes pás nahradí na displeji hodnotu snímanou přes ruce.

The diagram illustrates the cycling computer display with the following components and their functions:

- 1** Spálené kalorie v Kcal. (Calories burned in Kcal.)
- 2** Tepová frekvence v úderech za minutu. (Heart rate in beats per minute.)
- 3** Rychlost v km/h (nebo mí/h) nebo ujetá vzdálenost. Zobrazení na displeji se automaticky mění: 5 sek. Pokud chcete, aby na displeji zůstala zobrazená rychlost, držte během tréninku 3 vteřiny stisknuté tlačítko OK, další 3 vteřiny pro zobrazení vzdálenosti a další 3 vteřiny pro automatické procházení. (Speed in km/h (or mi/h) or distance traveled. The display automatically changes: 5 sec. If you want the speed to remain on the display during the workout, hold the OK button pressed for 3 seconds, then 3 seconds for distance, and then 3 seconds for automatic cycling.)
- 4** Zbývajcí čas do konce tréninku (nebo doba, která uplynula od začátku tréninku, pokud byla použita funkce rychlý start). (Remaining time to the end of the workout (or time that has elapsed since the start of the workout, if the quick start function was used).)
- 5** Úrovnň obtížnosti (stupň intenzity námahy). (Intensity level (degree of exertion).)
- 6** Počet otáček pedálu za minutu (neboli rpm). (Pedal revolutions per minute (or rpm).)

Odolnost	ŘÁDKY
15	12
14	11
13	10
12	09
11	08
10	07
9	06
8	05
7	04
6	03
5	02
4	01
3	00
2	00
1	00

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

V zadní části ovládacího panelu je kurzor, který lze umístit do různých pozic. Pokud není v poloze „VM“, umístěte ho prosím do této polohy. Rychlost a ujetá vzdálenost se vypočítávají podle kola o rozměru 20». Měli byste být na 18 km/h při 60 ot./min. Nezapomeňte zkontrolovat způsob měření zvolené vzdálenosti (mi nebo km). VIZ NASTAVENÍ ODDAVCE.

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

Přechtěte si prosím uživatelskou příručku: Použití snímače tepu se nedoporučuje lidem s kardiostimulátorem. Přes ruce (Hand-pulse):

- Měření během cvičení/aktivního pohybu, které vede k častým ztrátám signálu. Na displeji se nezobrazuje momentální hodnota, ale hodnota s určitým zpožděním
- Jsou-li ruce suché, zhorší se kvalita snímání a ztrácí se signál. Pro snazší snímání si prosím navlhčete ruce.
- Pokud máte pochybnosti o naměřených hodnotách nebo signálu, vykoustejte zařízení s jiným uživatelem.
- Tepová frekvence se neměří: Ověřte, zda jsou snímače tepové frekvence správně připojeni k panelu.

1. Zkontrolujte, zda je v pásu baterie, případně ji vyměňte za novou.
2. Pás lehce navlhčete v místech, kde se dotýká kůže.
3. Pás musí být umístěn přímo na kůži tak, aby byl snímač uprostřed hrudníku.

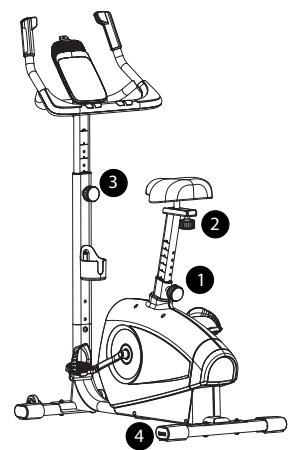
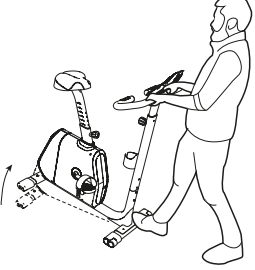
Pro zašroubování levého pedále je třeba s ním otáčet **PROTI SMĚRU** hodinových ručiček.

1. Odsroubujte pedály o 2 otáčky a poté je opět zcela utáhněte.
2. Zkontrolujte stabilitu rotopedu a v případě potřeby ji upravte (viz odstavec: NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU).
3. Pravidelně kontrolujte, zda jsou seřizovací knoflíky správně umístěny a dotaženy (viz odst. NASTAVENÍ).
4. Pravidelně kontrolujte, zda jsou všechny šrouby řádně dotaženy (včetně šroubů na sedle).

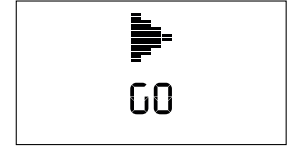
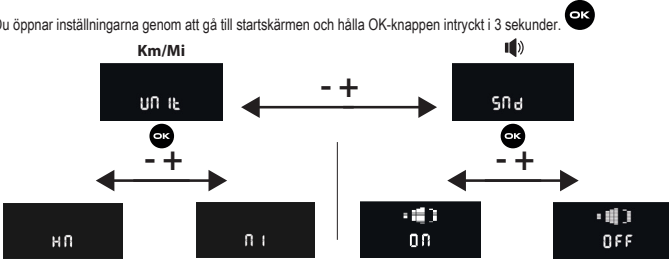
Ovládací panel stroje můžete propojit se svým smartphonem či tabletem výhradně přes aplikaci Domyos E Connected. Více podrobností naleznete v příslušném návodu.

VICE INFORMAZIONI

- Náhradní díly, které jsou k dispozici pro váš výrobek.
- Formulář žádosti o asistenci.

SV	
INLEDNING	
Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, hamstrings, vader, ryggmuskler och magmuskler i coreträning. Vi rekommenderar att du tränar 1 till 3 gånger i veckan, från 20 min till 1 timme för att få de förväntade resultaten. Denna produkt är utrustad med ett magnetmotstånd som gör att du kan trampa smidigt med större komfort.	
SJÄLVFÖRSÖRJNING	
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	FÖRFLYTTNING
	VARNING: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna. 1. JUSTERA SADELNS HÖJD: För att träningen ska vara effektiv måste sadeln ha rätt höjd. Medan du trampar ska knäna vara något böjda när pedalerna är i det lägsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp vreden några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från sadelröret. VARNING: Se till att knappen på röret sitter på plats i sadelröret och dra åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret. 2. JUSTERA SADELN FRAMÅT BAKÅT: Sadeln kan flyttas framåt eller bakåt för att ge dig bästa möjliga komfort. Skruva vreden under sätet några varv för att justera den. Dra åt vreden så mycket det går när du har justerat inställningen efter eget tycke. 3. JUSTERA STYRETS HÖJD: Justera höjden på styret genom att skruva upp vreden några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från röret. Justera styret till rätt höjd, sätt tillbaka vreden i ett av hålen i röret och dra åt ordentligt. VARNING: Se till att röret som håller styret sätts tillbaka på rätt plats och dra åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret. 4. JUSTERA CYKELNS NIVÅ: Vrid en eller båda nivåkompensatorerna på bakre fotändarna om cykeln är instabil tills stabiliteten är borttagen. HÅLLNING Hållningen är den position du bör hålla kroppen i när du tränar. Det är viktigt att du är noga med den, så att du inte skadar dig. 1. LÅTT ATT KOMMA PÅ Våra team har utformat en träningscykel med låg ram, vilket gör det möjligt att hoppa på den utan att behöva lyfta benet. 2. RAK RYGG Denna träningscykel har utformats så att du ska kunna hålla en lämplig position under träningen, det vill säga att alla ska kunna träna systematiskt med rak rygg och blicken rakt framåt. 3. SPORTIG HÅLLNING: Med denna träningscykel kan du anta en mer lutande framåtposition när du vill utföra pass och/eller mer intensiva sekvenser med hastighet och/eller motstånd. 

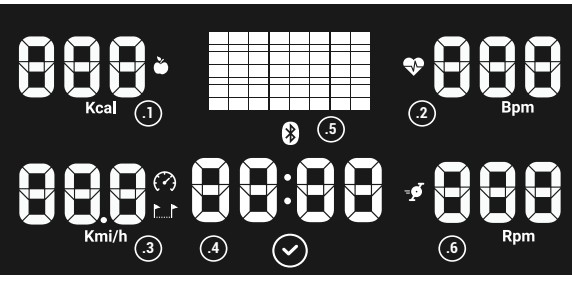
KONSOL	
Konsolen erbjuder en rad funktioner som berikar träningen. Här hittar du anvisningar som gör det enkelt att använda den.	
	Central knapp för att slå på konsolen, validera dina val, starta ett träningspass.
	navigera i menyn för att välja program.
	Lämna ett program, gå tillbaka till huvudmenyn, slå av konsolen.
	 Ställ in (öka eller minska) motståndet vid tramtag, justera (öka eller minska) dina inställningar.
	Konsolens baksida: Urvalsknapp: Välj typ av apparat (VE, Ro, VM). VE: Crosstrainer VM: Motionscykel RO: Roddmaskin RESET (ÅTERSTÄLL): Återställ valet.

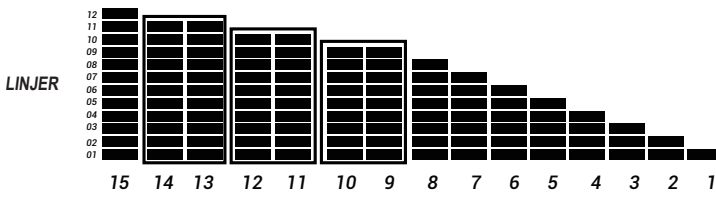
STARTSKÄRM	INSTÄLLNINGAR
	Du öppnar inställningarna genom att gå till startskärmen och hålla OK-knappen intryckt i 3 sekunder.  Bekräfta ditt val med BAKÅT-knappen.

UTVÄRDERING AV HJÄRTFREKVENSEN	
Räkna ut den maximala hjärtfrekvensen (FC max): Kvinnor: 226 – ålder. Män: 220 – ålder. Justering efter din nivå: Lägg till 10 om du är nybörjare eller otränad.	Behåll basberäkningen ovan om du tränar bara ibland. Dra bort 10 om du tränar regelbundet. FC max relaterar till målet: återhämtningsfas för HR MAX 60–69 % av FC MAX => mjukstart 70–79 % av FC MAX => viktnedgång

80–89 % AV FC MAX => ÖKAD UTHÅLLIGHET	
> 90 % FC MAX => prestationsökning PULSMÄTNING VIA HÄNDERNA (HANDPULS): Användning av handpulsen rekommenderas inte för personer som bär en pacemaker, en medicinsk utrustning med extrem känslighet som bör hållas borta från alla elektriska apparater i närheten. Berörda personer bör kontakta sjukvårdspersonal för råd om detta. Handpulstekniken ger en indikation på användarens hjärtfrekvens i BPM (slag per minut). Detta är inte på något sätt en medicinsk anordning. Den är konstruerad för tillfällig eller regelbunden användning vid varje användning och inte kontinuerligt. Tänk på att hjärtfrekvensen ofta varierar, även i vila. Grundläggande funktioner: Pulsens överförs via de två sensorer som är placerade på vardera sidan av styret. Du behöver bara placera båda händerna på sensorerna samtidigt. Sensorerna avger en svag, ofarlig ström (en miljondels ampere), och variationerna i denna ström återspeglar din hjärtfrekvens. Denna återspeglar överförs till konsolen i BPM. - Den börjar vid 60 BPM då den filteras och mätningarna sker i medelvärdet för att visa den bästa överensstämmelsen av värdet (filtrering och medelvärde varierar beroende på tillverkarna) med en fördöjning på en eller två sekunder. - Vi rekommenderar: - Placera händerna på sensorerna då och då i 5 i 10 sekunder åt gången medan du tränar och inte kontinuerligt från början till slutet av träningen. Rengör och torka av sensorerna efter varje användning. Fukta händerna för att förbättra avläsningen. Mätningarna av hjärtfrekvensmätaren ersätter handpuls-mätningen.	

SNABBSTART/FRI ANVÄNDNING	
1. Starta ditt pass genom att börja trampa. 2. Justera trampmotståndet med knapparna + och - . 3. Om du vill göra en paus (60 sekunder) slutar du trampa i några sekunder. 4. Börja trampa på nytt för att återuppta passet.	5. Sluta att trampa under några sekunder och håll tryck på returknappen för att stoppa passet före slutet. 6. Håll returknappen intryckt för att stänga av konsolen när du har kommit tillbaka till startsidan. 7. Konsolen stängs av automatiskt efter ca 1 minut och 20 sekunders inaktivitet.
PROGRAM	
8. Välj programmenyn med knappen Program på startsidan. 9. Bläddra igenom programmen genom att trycka på programknappen och sedan knappen + eller - . Välj genom att trycka på knappen OK. 10. Du ställer in träningstiden med knapparna + eller - och bekräfta sedan med OK-knappen. 11. Du kan starta ditt träningspass. 12. Justera trampmotståndet med knapparna + och - .	13. När du slutar trampa, pausar cykeln och tiden blinkar. 14. Återuppta ett träningspass (inom 60 sekunder efter början av pausen) genom att börja trampa igen. 15. Tryck på retur-knappen för att stoppa passet före slutet och sluta att trampa under några sekunder så pausar cykeln. 16. Du måste vara på startsidan för att stänga av konsolen. Tryck sedan länge på returknappen. 17. Konsolen stängs av automatiskt efter ca 1 minut och 20 sekunders inaktivitet.
SKÄRM UNDER TRÄNINGSPASSET	

Förbrända kalorier i Kcal.	1		5	Motståndsnivåer (intensitet- och ansträngningsstege).
Hjärtfrekvens i slag per minut.	2		6	Antal pedalvarv per minut (eller spm).
Hastighet i km/tim (eller Mi/h) eller sträcka. Automatiskt skärmskifte: 5 s. Håll in OK i 3 sek för att frysa hastigheten och sedan OK 3 sek för att frysa avståndet och sedan OK 3 sek för automatisk byte under träningspasset.	3			
Tid som återstår till slutet av träningspasset (eller den tid som har gått sedan början av träningspasset om du kör ett pass med snabbstart)	4			

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:	
	AV PRESTANDA

SAMMANFATTNING
Sammanfattningen av din prestation visas automatiskt i slutet av ditt pass under återhämtningsperioden på två minuter. 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 • tillryggalagd sträcka.
Håll returknappen intryckt för att stoppa prestandaresumén före slutet.
BLUETOOTH Din enhet från Domyos är utrustad med Bluetooth-teknik. Bluetooth är aktiverat som standard och du kan inte inaktivera det. Kommunikationsfrekvens: 2 402–2 480 MHz Räckvidd: ~ 3 m/9,8 ft. Tack vare den här Bluetooth-funktionen kan enheten anslutas till olika applikationer (t.ex. Domyos E Connected) via en smartphone eller surfplatta som har rätt kommunikationsfrekvens och är placerad inom räckvidden. Besök webbplatsen om produkten för information om tillgängliga applikationer som är kompatibla med enheten. Den här Bluetooth-funktionen gör det möjligt att ta emot och visa pulsinformation. Informationen kan komma från ett bälte, ett armband eller en klocka som ansluts, har rätt kommunikationsfrekvens och används på lämpligt avstånd. Enheten upptäcks automatiskt av konsolen och pulsen visas på konsolens skärm (pulsens visas i slag per minut). Denna mätning är en indikation och på inget sätt en medicinsk garanti. Kom ihåg att rådfråga sjukvårdspersonal och en idrottsexpert för att få personliga råd baserade på dina mål.
FELSÖKNING

KONSOL: Din konsol startar inte eller visar "E1", "E2", "E3". Koppla ifrån och kontrollera de anslutningar du gjorde på baksidan av konsolen och inuti ramen.
DISTANS: På baksidan av konsolen finns en markör som kan ställas in flera positioner. Ställ den på "VM" om så inte är fallet. Den visade hastigheten och avståndet beräknas i förhållande till ett 20" cykelhjul. Du bör ligga på 18 km/h för 60 RPM. Kom ihåg att kolla vilken måttenhet som valts för distans (Mi eller Km). SE AVSNITTET INSTÄLLNINGAR.
KALORIER: Beräkningen tar hänsyn till motståndet och hastigheten (RPM).
PULSMÄTNING: Läs "INSTRUKTIONS-notisen": Vi rekommenderar inte användning av handpuls för personer som bär pacemaker. Genom händerna (handpuls): - Mätningar under träning/aktiv rörelse vilket leder till att signalen bryts ofta. Visningen av uppmätta värden är inte omedelbar och skillnaden ka ibland vara stor. - Torra händer resulterar i minskad eller ibland förörad signal. Fukta händerna för att förbättra mätningen. - Om du tvivlar på värdena eller signalen kan du om möjligt testa dem med en annan användare. - Ingen hjärtfrekvensvisning: kontrollera att handpulsens är kopplad till konsolen. Med ett bälte för att mäta hjärtfrekvensen: 1. Kontrollera batteriets placering eller byt ut det mot ett nytt batteri. 2. Fukta bältet lätt, på den del som är i kontakt med huden. 3. Var noga med att placera bältet direkt på huden med sändaren i mitten av bröstet.
PEDALER: För att skruva på vänster pedal, se till att du skruvar i den moturs.
OLJUD: 1. Skruva loss pedalerna 2 varv och dra sedan åt dem helt igen. 2. Kontrollera cykelns stabilitet och korrigera vid behov (se paragraf. JUSTERA CYKELNS NIVÅ). 3. Kontrollera regelbundet att justeringsreglagen är korrekt placerade och åtdragna (se avsnittet: INSTÄLLNINGAR). 4. Kontrollera regelbundet att alla skruvar är väl åtdragna (inklusive de för sadeln).
BLUETOOTH-ANSLUTNING Du kan endast ansluta enhetskonsolen med en smartphone 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).
MER INFORMATION Logga in på http://www.supportdecathlon.com/ , välj din produkt och finn: • Vanliga frågor (frågor och svar) • Skötselråd. • Videofilmer om hur du reparerar din produkt. • Tillgängliga reservdelar för din produkt. • Hjälpformulär.

VRHO

Voznja bicikla savršena aktivnost za postizanje povećanog kardiovaskularnog i respiratornog kapaciteta te za oblikovanje cijelog tijela: jačanje stražnjice, kvadricepsa, tetive noge, listova, mišića kralježnice i trbušnih mišića. Za postizanje željenih rezultata savjetujemo vam da vozite bicikl od 20 minuta do 1 sata, jednom do triput tjedno. Ovaj proizvod je opremljen magnetskim otporom kako bi se osiguralo lagano pedaliranje uz veću udobnost.

VLASTITO NAPAJANJE

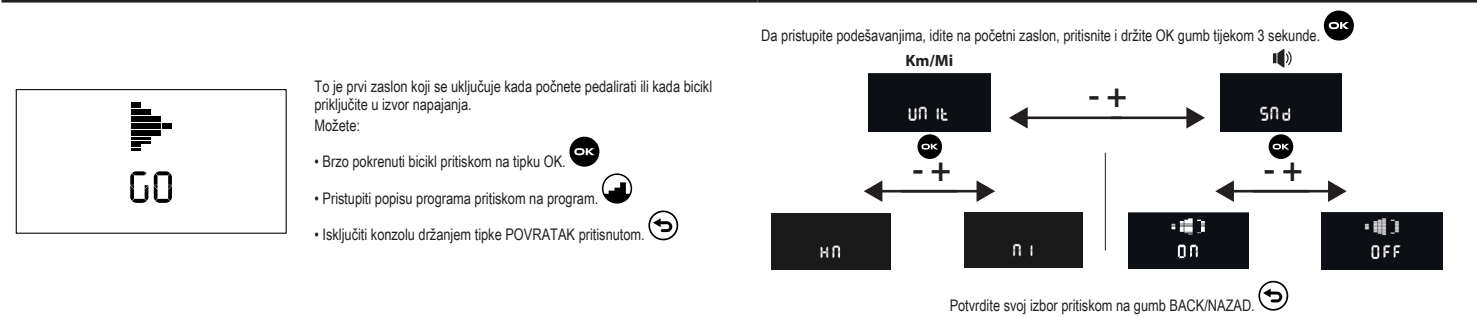
Ovaj proizvod sadrži inovativni sustav automatskog električnog napajanja koje generira valjak s dinamiometričkom inercijom. Stoga proizvod nije potrebno priključiti u izvor napajanja električnom strujom kako biste ga koristili. Odsad ste energija vi!

POSTAVKE	POMICANJE
UPOZORENJE: za namještanje postavki bicikla nužno je s njega sići. 1. PODEŠAVANJE VISINE SJEDALA: Za efikasnu vježbu, sjedalo mora biti podešeno na ispravnu visinu. Dok pedalarate, vaša koljena trebaju biti blago savijena u trenu kada su pedala na najnižem položaju. Da biste prilagodili sjedalo, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomicati zupčastu cijev sjedala. UPOZORENJE: Pazite da kotač bude pravilno umetnut u jedan od otvora na zupčastoj cijevi sjedala i čvrsto stegnut. Nikad nemojte prelaziti maksimalnu visinu naznačenu na cijevi. 2. POMICANJE SJEDALA PREMA NAPRIJED ILI PREMA NATRAG: Za najbolju moguću udobnost tijekom upotrebe bicikla, sjedalo se može pomaknuti prema naprijed ili prema natrag. Da biste ga prilagodili, nekoliko puta okrenite kotač ispod sjedala. Nakon prilagođavanja sjedala čvrsto stegnite kotač. 3. PRILAGODITE VISINU RUČKE: Da biste prilagodili visinu držača za ruke, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomicati zupčastu cijev. Zatim namjestite odgovarajuću visinu držača za ruke umetanjem nastavka kotača u jedan od otvora na zupčastoj cijevi te kotač čvrsto stegnute. UPOZORENJE: Pazite da cijev bude odgovarajuće postavljena i čvrsto stegnuta. Nikad nemojte prelaziti maksimalnu visinu naznačenu na cijevi. 4. POSTAVLJANJE BICIKLA U RAVNOTEŽU: Ako je bicikl nestabilan, zakrećte jedan ili oba kompenzatora za ravninu koji se nalaze na nastavcima prednje noge bicikla sve dok on ne postane stabilan. POLOŽAJ TIJELA Odnosi se na pravilan položaj tijela tijekom vježbanja. Važno je raditi po propisima da se ne biste povrijedili. 1. PENJANJE NA BIKIKL Nasj se tim razvio sobni bicikl s niskim okvirom koji vam omogućuje da se na njega popnete bez dizanja nogu. 2. RAVNA KRALJEŽNICA Ovaj sobni bicikl razvijen je kako bi vam omogućio zadržavanje prilagođenog položaja tijela tijekom treninga i svim korisnicima omogućuje metodican trening uz ravan položaj kralježnice i ravan pogled sprjeda. 3. SPORTSKI POLOŽAJ TIJELA Ovaj sobni bicikl omogućuje vam i da se nagnete prema naprijed ako želite održavati treninge ili vježbe veće brzine ili otpora.	POMICANJE Stanite ispred bicikla i postavite stopalo na prednju nogu bicikla, a zatim povucite držač za ruke prema sebi da biste nagnuli bicikl prema naprijed, kako bi kotači došli u dodir s podom. Tijekom ovog postupka važno je zadržati kralježnicu u ravnom položaju. Tijekom premještanja sobnog bicikla potrebno je upotrijebiti mišiće ruku i nogu.

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



POSTAVKE



Izračun maksimalne srčane frekvencije (FC max):
 Za žene: 226 – dob.
 Za muškarce: 220 – dob .
 Prilagodba prema razini vježbe:
 Povećajte +10 ako ste početnik i niste u formi.

Zadržite se na osnovnom izračunu ako ste povremeni vježbač.
Smanjite -10 ako redovito vježbate.
Maksimalna srčana frekvencija ovisi o cilju:
faza obnovе maksimalne srčane frekvencije
između 60 % i 69 % maksimalne srčane frekvencije => nastavite vježbati polagano
između 70 % i 79 % maksimalne srčane frekvencije => gubitak težine

> 90 % maksimalne srčane frekvencije => poboljšanje izvedbe MJERENJE OTKUČAJA SRCA NA RUKAMA (RUČNI SENZOR):

Upotreba ručnog pulsa ne preporučuje se za osobe koje koriste elektrostimulator srca, medicinski uređaj ekstremne osjetljivosti koji treba držati podalje od električnih uređaja. Navedene osobe trebaju se obratiti svom liječniku. Tehnologija mjerenja ručnog pulsa pokazuje osjećaje osobe korisnika u minuti. Ovo nikako nije medicinski uređaj. Namijenjen je određenoj (ili redovitoj) upotrebi tijekom svakog korištenja, a ne za neprekidnu upotrebu. Imajte na umu da čak i kada se odmarate, otkucaji vašeg srca neprestano variraju. Način rada:

Broj otkucaja srca prenosi se putem dva osjetnika na obje strane upravljača. Jednostavno stavite obje ruke na osjetnike istodobno. Ovi osjetnici emitiraju malu, bezopasnu struju (milijuniti dio amp) i varijacije ove struje otkrivaju brzinu otkucaja vašeg srca.

Te se informacije dalje prikazuju na kontrolnoj u BPM-u.

- Započinje pri 60 BPM, zatim se filtrira i mjerenja su izražavaju u prosječnim vrijednostima kako bi se prikazala najbolja dosljednost vrijednosti (filtriranje i izračun prosječnih vrijednosti razlikuju se ovisno o proizvođaču) s odstupanjem od jedne ili dvije sekunde.
- Preporučuju se:
- Postavite dlanove na senzore povremeno na od 5 do 10 sekundi tijekom vježbanja; ne držite ih ondje stalno od početka do kraja vježbanja.
- Očistite i osušite senzore nakon svake upotrebe. Navlažite dlanove da biste poboljšali očitavanje. Mjerenja kardio pojasa zamjenjuju mjerenje ručnog pulsa.

1. Počnite okretati pedale da biste započeli trening.
2. Za prilagođavanje težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -.
3. Da biste odmorili (60 sekundi), prestanite sa pritiscom na pedale na nekoliko sekundi.
4. Za nastavak treninga ponovno počnite pedalirati.
5. Za prekidanje treninga prije njegovog završetka prestanite pedalirati tijekom nekoliko sekundi i zatim pritisnite tipku za povratak .
6. Da biste isključili upravljač, nakon što ste se vratili na početni zaslon, držite gumb Return/Povratak pritisnutim.
7. Upravljač će se automatski isključiti nakon nekih 1 min i 20 s neaktivnosti. .

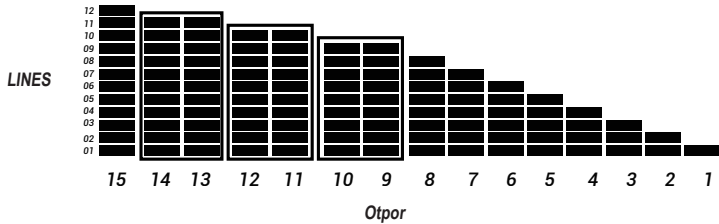
8.	Na početnom zaslonu odaberite izbornik programa pritiskom na tipku Program.	13.	Kada prestanete pedalirati, bicikl se pauzira i vrijeme trepće na zaslonu.
9.	Skrolujte kroz programe pritiskom na gumb programa a zatim na gumbове + ili -. Odaberite pritiskom na gumb OK.	14.	Za nastavak vježbe (unutar 60 sekundi od početka stanke) nastavite pedalirati.
10.	Prilagodite trajanje treninga pomoću tipki + ili - i zatim potvrdite pritiskom na tipku OK.	15.	Za prekidanje treninga prije njegovog završetka prestanite pedalirati; bicikl se pauzira, pritisnite tipku za povratak.
11.	Možete početi vježbati.	16.	Za isključivanje konzole morate se nalaziti na početnom zaslonu. Zatim držite tipku za povratak dugo pritisnutom.
12.	Za prilagodbu težine pedaliranja pritisnite tipke + ili -.	17.	Upravljač će se automatski isključiti nakon nekih 1 min i 20 s neaktivnosti.

The diagram shows a cycling computer display with the following metrics and controls:

- 1** Sagorene kalorije u kcal. (Calories burned in kcal.)
- 2** Srčana frekvencija po otkucaju srca u minuti. (Heart rate per minute.)
- 3** Brzina u km/h (ili Mi/h) ili udaljenost. Automatski izmjenjivanje prikaza: 5 s. (Speed in km/h (or Mi/h) or distance. Automatic display switching: 5 s.)
- 4** Preostalo vrijeme do završetka treninga (ili vrijeme proteklo od početka treninga, kod treninga s brzim početkom). (Remaining time to end of training (or time elapsed since start of training, for training with a fast start).)
- 5** Razina otpora (raspon intenziteta vježbanja). (Resistance level (range of exercise intensity).)
- 6** Broj okreta pedala u minuti (ili r/m). (Pedal revolutions per minute (or r/m).)

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:



Rezultat izvedbe automatski se prikazuje na kraju treninga tijekom faze oporavka koja traje 2 minute. Također je moguće vidjeti:

prosječnu srčanu frekvenciju (ako ste tijekom treninga nosili analogni nekodirani pojas za mjerenje srčane frekvencije)

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

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

Vaš uređaj Domyos opremljen je Bluetooth tehnologijom. Bluetooth je prema zadanim postavkama aktiviran i ne možete ga deaktivirati. Komunikacijska frekvencija: 2402 – 2480 MHz domet : ~ 3 m / 9.8 ft. Ova Bluetooth funkcija omogućuje povezivanje uređaja s različitim aplikacijama (npr. Domyos E Connected) putem pametnog telefona ili tableta s potrebnom komunikacijskom frekvencijom i udaljenošću. Ako želite vidjeti dostupne i kompatibilne aplikacije za svoju uređaj, pogledajte internetsku stranicu proizvođača. Bluetooth funkcija omogućava vam primanje i prikaz informacija o frekvenciji srca (primjerice upotrebom remena, narukvice ili spojenoj stazi s potrebnim komunikacijskim frekvencijama i udaljenostima). Konzola automatski prepoznaje uređaj, a frekvencija srca prikazuje se na ekranu konzole (frekvencija srca prikazuje se u otkucajima po minuti). Taj je mjerni podatak informativni pokazatelj i nikako se ne smatra medicinski pouzdanim. Ne zaboravite se posavjetovati sa zdravstvenim i sportskim stručnjakom u slučaju potrebe za personaliziranim savjetima u skladu s vašim ciljevima.

Konzola se ne uključuje ili prikazuje „E1“, „E2“, „E3“. Odspojite kabel s izvora napajanja i zatim provjerite jesu li spojevi na stražnjoj strani konzole i unutar cijevi s kabeom za napajanje dobro pričvršćeni.

Kursor na konzoli pokazuje više položaja. Postavite ga na „VM“ ako to nije učinjeno. Prikazana brzina i udaljenost izračunati su na temelju kotača bicikla od 20». Za 60 RPM morate prijeći približno 18 km/h. Ne zaboravite da provjerite mjerenje odabrane udaljenosti (Mi or Km). **POGLEDAJTE PARAGRAF S PODEŠAVANJIMA.**

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

MJERENJE KARDIOFREKVENCije:

Pročitajte obavijest „UPUTE“: Korištenje ručnog-pulsa nije preporučljivo za ljude koji nose pejsmejker. Kroz ruke (Ručni-puls):

- Mjerenja tijekom vježbe/aktivnog kretanja sto rezultira u čestom gubitku signala. Prikaz izmjerenih vrijednosti nije trenutčan i ponekad dolazi do značajnog odstupanja.
- Suhe ruke uzrokuju smanjivanje ili gubitak signala. Navlažite ruke kako bi mjerenja bila preciznija.
- Ako sumnjate u očitanja ili signal, provjerite ih s drugim korisnikom, po mogućnosti.
- Nema očitavanja pulsa: provjerite vezu između ručnog pulsa i konzole.

S pojasom za mjerenje kardiofrekvencije:

1. Provjerite je li baterija pravilno umetnuta ili je zamijenite novom.
2. Lagano navlažite pojas na strani koja je u kontaktu s vašom kožom.
3. Pojas postavite izravno na kožu tako da se odašiljač nalazi u sredini prsnog koša.

Da biste stegnuli lijevu pedal, okrenite je u smjeru SUPROTNOM od kazaljki.

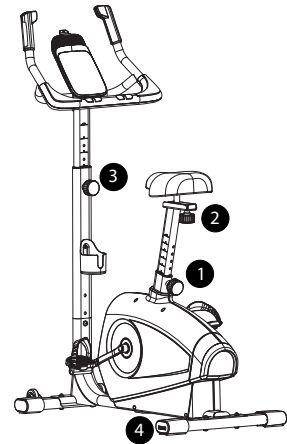
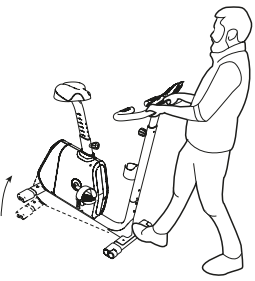
1. Odvijte pedale uz 2 okretaja, a nakon toga ih ponovno pritegnite.

4. Redovito provjeravajte da su svi vijci propisno pritegnuti (uključujući oni sjedala).

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

DODATNE INFORMACIJE

- Prijavite se na <http://www.supportdecathlon.com/> odaberite svoj proizvod i pronađite:
- česta pitanja (pitanja/odgovori)
 - savjete za održavanje
 - videopute za popravak proizvoda
 - zamjenske dijelove za proizvod
 - obrazac za kontakt putem kojeg možete zatražiti pomoć.

SL	
UVOD	
Kolesarjenje predstavlja odlično vadbo, ki omogoča krepitev srčno-žilnega sistema in dihal ter krepitev celega telesa: zadnjice, kvadriceps, kolenske tetive, meč, spodnjega dela hrbta in trebušnih mišic. Priporočamo, da vadite vsaj 1- do 3-krat tedensko, od 20 minut do 1 ure, da poskrbite za najboljše rezultate. Ta izdelek je opremljen z magnetnim uporom, ki zagotavlja nemoteno poganjanje pedal z večjim udobjem.	
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	PREMIKANJE
	 Postavite se pred kolo, z eno nogo stopite na prednji del kolesa in ga potegnite za krmilo proti sebi tako, da ga nagnete naprej in poskrbite, da so kolesa v stiku s tlemi. Pri tem naj vaš hrbet ostane raven. Med premikanjem kolesa mora biti največja obremenitev na rokah in nogah.
OPOZORILO: Če želite kolo prilagoditi, morate stopiti z njega. 1. NASTAVITE VIŠINO SEDEŽA: Da bi poskrbeli za učinkovito vadbo, morate nastaviti pravilno višino sedeža. Ko poganjate pedala, morajo biti vaša kolena v najnižjem položaju pedal malce pokrčena. Sedež prilagodite tako, da odvijete vijak, ne da bi ga popolnoma odstranili in potegnute za sedež, da izskoči iz zatiča na cevi. OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Sedeža nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine. 2. PREMIKANJE SEDEŽA NAPREJ/NAZAJ: Sedež lahko premaknete naprej ali nazaj, da poskrbite za udobno uporabo. Če želite sedež prilagoditi, odvijte vijak pod sedežem. Ko ste sedež namestili, ponovno privijte vijak. 3. PRILAGODITEV VIŠINE KRMILA: Če želite prilagoditi višino krmila, odvijte vijak ne da bi ga popolnoma odstranili in povlecite za krmilo, da ga izvlečete iz zatiča na cevi. Krmilo nastavite na željeno višino, vijak namestite v eno od odprtin na cevi in ga ponovno popolnoma zategnite. OPOZORILO: Poskrbite, da je vijak dobro nameščen v cevi in ga dobro zategnite. Sedeža nikoli ne nastavljajte prek najvišje dovoljene višine. 4. STABILNOST KOLESA: Če je sobno kolo nestabilno, uporabite enega ali oba stabilizatorja na zadnjem delu kolesa, da dosežete ponovno stabilnost. DRŽA NA KOLESU Drža predstavlja položaj vašega telesa med vadbo. Drža je pomembna in jo morate upoštevati, da se ne poškodujete. 1. ENOSTAVNA UPORABA Naše ekipe so zasnovale sobno kolo z nizkim okvirjem, ki omogoča, da se popnete nanj, ne da bi vam bilo treba dvigniti nogo. 2. PRAVILNA DRŽA Z RAVNIM HRBTOM Sobno kolo omogoča, da med vadbo ohranite pravilno držo, tj. omogoča, da vsi sistematično vadijo tako, da njihov hrbet ostane raven ter da gledajo pred seboj. 3. ŠPORTNI POLOŽAJ Sobno kolo prav tako omogoča, da se v primeru intenzivnejše vadbe (večja hitrost in napor) nagnete naprej.	
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 pričnete z vadbo.
	Brskajte po meniju za izbiro programa.
	Zapustite program, vrnite se na glavni meni in ugasnite konzolo.





Prilagodite (povečajte ali zmanjšajte) stopnjo upora pri poganjanju pedalov, prilagodite (povečajte ali zmanjšajte) svoje nastavitve.

Zadnji del konzole:

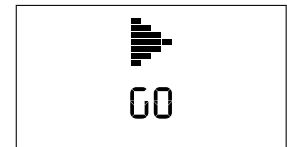
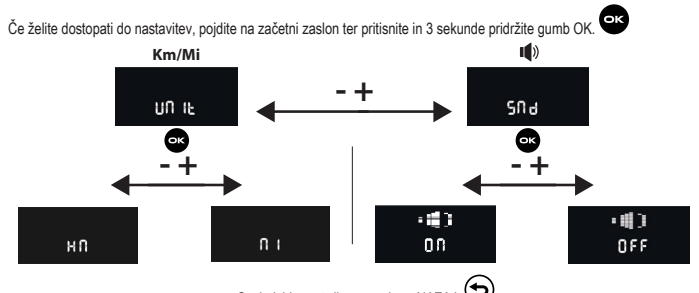
Stikalo za izbiro: Izberite vrsto naprave (VE, Ro, VM).

VE: Eliptični trenažer

VM: Sobno kolo

RO: Veslaški trenažer

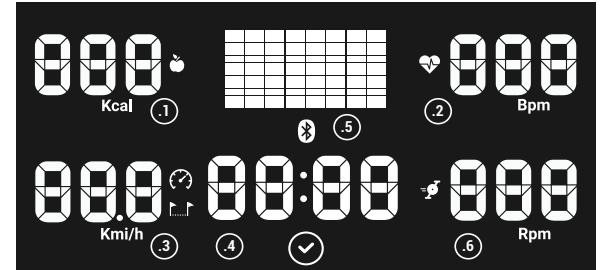
PONASTAVITEV: Ponastavite izbiro.

ZAČETNI ZASLON	NASTAVITVE
	To je prvi zaslon, ki se bo prikazal, ko boste začeli vrteti pedala ali ko boste priključili kolo. Odločite se lahko: • Da pritisnete tipko OK za hiter začetek vadbe. • Za dostop do seznama programov pritisnete na tipko Program. • Konzolo ugasnete tako, da držite tipko NAZAJ.
	

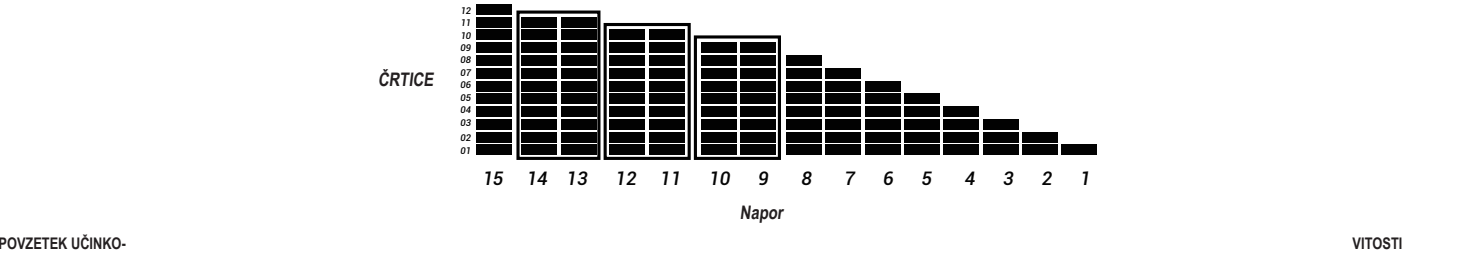
MERJENJE SRČNEGA UTRIPA	
Izračun najvišjega srčnega utripa (najv. SU): Za ženske: 226 - starost. Za moške: 220 - starost. Prilagoditev temelji na vaši stopnji: Dodajte 10 za začetnike ali osebe, ki se ne ukvarjajo s športom.	Osebe, ki se ukvarjajo z rekreacijsko vadbo, naj upoštevajo zgornji izračun. Za osebe, ki se redno ukvarjajo s športom, odštetje 10. Najvišji SU, povezan 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 NA ROKAH: Uporabo merilca za merjenje srčnega utripa na rokah ne priporočamo osebam, ki nosijo srčni spodbujevalnik ali izjemno občutljivo medicinsko napravo, ki se ne sme približevati elektronskim napravam. Takšne osebe naj se posvetujejo z zdravnikom. Tehnologija merjenja srčnega utripa na rokah zagotavlja merjenje srčnega utripa uporabnika v BMP (utripih na minuto). Merilec v nobenem primeru ne predstavlja medicinske naprave. Namenjen je občasni ali redni uporabi med vadbo, vendar ga ne uporabljajte neprestano. Vaš srčni utrip je tudi med mirovanjem različen. Način delovanja: srčni utrip se prenaša prek dveh senzorjev na obeh straneh krm Z rokami hkrati primate oba senzorja. Senzorji oddajajo majhen, a zdravju neškodljiv tok (milijoninko ampera), spremembe tega toka pa omogočajo prikaz vašega srčnega utripa. To se na konzolo prenese kot utrip na minuto (BPM). - Začne se pri 60 BPM, se nato filtrira in izvede povprečno meritev, da se poskrbi za najboljšo koherentnost vrednosti (filtracija in izračun povprečja se razlikuje glede na proizvajalca) z odklikom ene ali dveh sekund. - Priporočamo: - Z rokama med vadbo občasno primate senzor za 5 do 10 sekund in ga ne držite ves čas med vadbo. Po vsaki uporabi očistite in osušite senzorje. Navlažite roke za boljše merjenje. Na zaslonu bo meritev prek pasu zamenjala meritev prek rok.	

HITER ZAČETEK / PROSTA UPORABA	
1. Za pričetek vadbe pričnete vrteti pedala. 2. Za nastavev napora pritisnite tipko + ali –. 3. Če želite narediti odmor (60 sekund), za nekaj sekund prenehajte poganjati pedala. 4. Če želite nadaljevati z vadbo, ponovno pričnete vrteti pedala.	5. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala in pritisnite na tipko Nazaj. 6. Če želite izklopiti konzolo, po vrnitvi na začetni zaslon pridržite gumb za nazaj. 7. Konzola se samodejno izklopi po približno 1 minuti in 20 sekundah nedejavnosti.
PROGRAMI	
8. Za izbiro menija programov na začetnem zaslonu pritisnite tipko Programi. 9. Po programih se pomikate tako, da pritisnete gumb za program in nato gumba + ali -. Izberite s pritiskom na gumb OK. 10. Čas vadbe nastavite s tipkama + ali – in ga potrdite s pritiskom na tipko OK. 11. Lahko pričnete z vadbo. 12. Za nastavev napora pritisnite tipko + ali –. 13. Ko boste prenehali vrteti pedala, se bo eliptični trenažer zaustavil in čas bo pričel utripati.	14. Za nadaljevanje vadbe (v 60 sekundah od začetka premora) začnite ponovno vrteti pedala. 15. Če želite zaključiti z vadbo pred koncem vadbe, za nekaj sekund prenehajte vrteti pedala, da se kolo zaustavi, in pritisnite na tipko Nazaj. 16. Konzolo lahko ugasnete, ko se nahajate na začetnem zaslonu. Nato pritisnite in držite tipko Nazaj. 17. Konzola se samodejno izklopi po približno 1 minuti in 20 sekundah nedejavnosti.
ZASLON MED VADBO	

Porabljene kalorije in Kcal.	1		5	Stopnja napora (intenzivnost vadbe).
Srčni utrip v utripih na minuto.	2		6	Število obratov pedal v minuti (ali rpm).
Hitrost v km/h (ali Mi/h) ali razdalja. Samodejno spreminjanje zaslona: 5 s. Med vadbo 3 s držite tipko OK, da zaslon zaustavite na prikazu hitrosti, nato 3 s držite tipko OK, da zaslon zaustavite na prikazu razdalje oziroma 3 s držite tipko OK, če želite, da se na zaslonu samodejno menijajo podatki.	3			
Preostali čas do zaključka vadbe (ali skupni čas od začetka vadbe v primeru uporabe načina hitrega začetka Quick Start).	4			

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 UČINKO-	
Na koncu vadbe se med 2-minutno fazo okrevanja samodejno prikaže povzetek vase učinkovitosti. Prav tako boste videli: povprečni srčni utrip (če med vadbo nosite nekodiran analogni merilnik srčnega utripa), • ocenjeno porabo kalorij. • vašo povprečno hitrost.	• razdaljo, ki ste jo prekolesarili.
ZA IZHOD IZ POVZETKA UČINKOVITOSTI PRED ZAKLJUČKOM VADBE PRITISNITE NA TIPKO NAZAJ.	
BLUETOOTH	
Vaša naprava Domyos je opremljena s tehnologijo Bluetooth. Povezava Bluetooth je privzeto omogočena in je ne morete onemogočiti. Frekvenca pošiljanja: 2402–2480 MHz Območje: ~3 m / 9,8 ft. Funkcija Bluetooth napravi omogoča vzpostavljanje povezave z različnimi aplikacijami (npr. Domyos E Connected) prek pametnega telefona ali tabličnega računalnika, ki ima zahtevano frekvenco pošiljanja in razdaljo. Za ogled aplikacij, ki so na voljo in so združljive z vašo napravo, obiščite spletno stran izdelka. Ta funkcija Bluetooth omogoča sprejemanje in prikazovanje informacij o srčnem utripu. Npr. pas, zapestnica ali povezana ura z zahtevano frekvenco pošiljanja in razdaljo. Konzola samodejno zazna napravo in srčni utrip bo prikazan na zaslonu konzole (srčni utrip je prikazan v utripih na minuto). Ta ukrep je indikacija in nikakor ne zdravstveno jamstvo. Ne pozabite se posvetovati z zdravstvenim delavcem in športnim strokovnjakom za kakršen koli prilagojen nasvet na podlagi vaših ciljev.	
ODPRAVLJANJE TEŽAV	

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

RAZDALJA:	
Puščico na zadnji strani konzole lahko obrnete na različne položaje. Obrnite jo na »VM«, če še ni tako obrnjena. Prikazana hitrost in razdalja sta izračunani na podlagi obrata 20» velikega kolesa. 60 RPM (obratov na minuto) predstavlja približno 18 km/h. Ne pozabite preveriti meritev izbrane razdalje (Mi ali km). GLEJ NASTAVITVE ODSTAVKA.	

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

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA:	
Oglejte si »NAVODILA«. Uporaba merjenja srčnega utripa na zapestju ni priporočljiva za osebe s srčnim spodbujevalnikom. Preko rok (srčni utrip na zapestju): - Med merjenjem med vadbo/igibanjem je signal pogosto prekinjen. Prikaz vrednosti ni takojšen, zato včasih pride do prekinitev. - Če imate suhe roke, je lahko signal slabši ali pa se izgubi. Za boljše meritev navlažite roke. - Če niste prepričani glede izmerjenih vrednosti ali signala, naj merilec preizkusi drugi uporabnik. - Srčnega utripa ni mogoče izmeriti: Preverite povezavo med merilcem srčnega utripa na rokah in konzolo. Če uporabljate pas za merjenje srčnega utripa: 1. Preverite, ali je baterija vstavljena in jo po potrebi zamenjajte z novo. 2. Rahlo navlažite del na pasu, ki je v stiku s kožo. 3. Pas namestite neposredno na kožo, pri čemer naj se senzor nahaja na sredini prsi.	

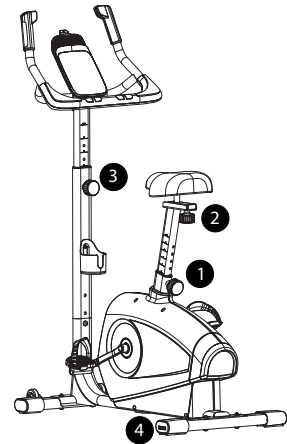
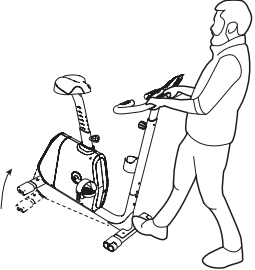
PEDALA:	
Levi pedal privijete tako, da ga zavrtite v NASPROTNI smeri urinega kazalca.	

HRUP:	
1. Pedala odvijte za 2 obrata in ju nato privijte do konca. 2. Preverite stabilnost kolesa in ga po potrebi popravite (glejte odstavke: STABILIZACIJA KOLESA). 3. Redno preverjajte, ali so kolesca dobro nameščena in zategnjena (glejte: NASTAVITVE). 4. Redno preverjajte, ali so vijaki dobro zategnjeni (vključno z vijakom na sedežu).	

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).	
VEČ INFORMACIJ	

Vpišite se na http://www.supportdecathlon.com/ izberite svoj izdelek in odkrijte:	
• Pogosto zastavljena vprašanja	• Dodatne dele, ki so na voljo za izdelek.
• Navodila za vzdrževanje.	• Obrazec za podporo.
• Posnetke, ki prikazujejo, kako popraviti izdelek.	

TR	
GİRİŞ	
Bisiklet, kalp damar kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zindeleştirmenizi sağlayan mükemmel bir faaliyettir: kalça, quadriceps, hamstring, baldır, bel ve karın. Beklenen sonuçları alabilmek için haftada 1 ila 3 kez 20 dakika ila 1 saat boyunca yapmanızı öneririz. Bu ürün, zorlamadan daha rahat pedal çevirmek için manyetik direnç 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	HAREKET ETTİRME
 UYARI: ayar yapabilmemiz için bisikletten inmeniz gerekir. 1. SELE YÜKSEKLİĞİNİ AYARLAMA: Egzersiz etkili olması için sele, doğru yükseklikte olmalıdır. Pedalları çevirirken pedallar en alt pozisyondayken dizlerinizin hafifçe bükülmüş olması gerekir. Seleyi ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopilyayı selenin tüpünden kurtarmak için düğmeyi çekin. UYARI: Düğmenin sele tüpündeki deliklerden birine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın. 2. SELEYİ ÖNE/ARKAYA DOĞRU AYARLAMA: Sele, kullanım sırasında en iyi rahatlığı sağlamak için öne veya arkaya doğru hareket ettirilebilir. Ayarlamak için selenin altındaki düğmeyi birkaç kez döndürün. İstedğiniz gibi ayarladıktan sonra düğmeyi iyice sıkıştırın. 3. GİDON YÜKSEKLİĞİNİ AYARLAMA: Gidonun yüksekliğini ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopilyayı tüpten kurtarmak için düğmeyi çekin. Gidonu uygun yüksekliğe ayarlayın, düğmeyi yeniden tüpündeki ayar deliklerinden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın. UYARI: Tüpün yerine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Tüp üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın. 4. BİSİKLET DENGESİ: Bisikletin denge sağlayamaması halinde arka ayakların uçlarında yer alan seviye kompansatörlerinin birini veya ikisini, dengezilik giderilinceye kadar çevirin. DURUŞ Duruş, bisiklete binerken vücudunuzun alması gereken pozisyonudur. Yaralanmamak için bunlara riayet etmelisiniz. 1. KOLAY BİNME Ekiplerimizin tasarladığı alçak kondisyon bisikleti ile bisiklet üzerinde yerinizi alırken bacağınızı kaldırmamanıza gerek kalmaz. 2. SIRT DİK POZİSYONDA Bu kondisyon bisikleti, kullanımı sırasında uygun pozisyonunda durmanızı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır, yani bisiklete binerken sistematik olarak sırt dik, baksışlar ise karşıya gelecek pozisyonundadır. 3. SPORTİF POZİSYON Bu kondisyon bisikleti ile, hız ve/veya dayanıklılık açısından daha yoğun seanslar ve/veya sekanslar gerçekleştirmek istediğinizde öne doğru eğik pozisyonu tercih edebilirsiniz.	 Ürünün ön tarafına geçin, taşıma tekerleklerinin yere değmesi için bir ayağınızı bisikletin ön ayağının üzerine koyun ve gidonu kendinize doğru çekerek bisikleti öne doğru eğin. Bu hareketi yaparken sırtınızı dik tutmanız önemlidir. Kondisyon bisikletinizi taşıırken kuvvetinizi öncelikle kol ve bacaklarınızdan almalısınız.

KONSOL

Konsolunuz, egzersizi ideal hale getirecek birçok fonksiyona sahiptir. Aşağıda, konsolunuzu kolay kullanmanıza yönelik bilgiler bulacaksınız.

	Konsolu açmak, seçenekleri onaylamak, antrenman başlatmak için ana düğme.
	program seçme menüsünde dolaşma.
	Programdan çıkma, ana menüye geri dönme, konsolu kapatma.
	
	Pedal çevirme direncini ayarlama (artırma veya azaltma), parametreleri ayarlama (artırma veya azaltma).
	Konsolun arkası: Seçme düğmesi: Cihaz tipini seçme (VE, Ro, VM). VE: Eliptik bisiklet VM: Kondisyon bisikleti RO: Kürek çekici SIFIRLAMA: Seçimi sıfırlama.

ANA EKRAN

	Pedal çevirmeye başladığınızda ve bisiklete güç gelişini sağladığınızda açılan ilk ekrandır. Şunları yapabilirsiniz: • Hızlı başlatma için OK tuşuna basın. • Program listesine ulaşmak için program tuşuna basın. • GERİ tuşuna basılı tutarak konsolu kapatın.
	
	
	
	
	

KALP ATIŞI HIZI DEĞERLENDİRMESİ

Maksimum nabız hesabı (maks HR): 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 kaldırın. Maks HR, bir amaca bağlı: MAKS HR soğuma aşaması FC MAX %60 ila %69 arasında => Zorlanmadan yeniden egzersize başlama FC MAX %70 ila %79 arasında => Kilo kaybı
--	---

FC MAX %80 İLA %89 ARASINDA => BEDEN DAYANIKLILIĞININ ARTIRILMASI

FC MAX > %90 => Performansın iyileştirilmesi ELLE KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ (HAND-PULSE):

Hand-pulse kullanımı, elektrikli cihazlardan uzak tutulması gereken kalp pili, aşırı hassas tıbbi gereçler kullanan insanlar için tavsiye edilmez. İlgili kişiler, bu konuyu bir sağlık uzmanıyla görüşmelidir. Hand-pulse teknolojisi, kullanıcıya BPM (dakika başına kalp atışı) bazında nabız geri bildiriminde bulunur. Bu tıbbi bir gereç değildir. Her kullanım sırasında belirli zamanlarda veya düzenli kullanım için tasarlanmıştır. Sürekli kullanım için değildir. Dinlenirken bile kalp frekansınızın değişiklik gösterdiğini unutmayın. İşleyiş prensibi:

Gidonun iki yanına yerleştirilmiş iki elektrot kalp atışlarını yakalar. Aynı anda iki eli sensörler üzerine yerleştirin.

Bu elektrotlar sağlığa zararlı olmayan küçük bir akım yayar (bir amperin milyonda biri); bu mikro akımdaki varyasyonlar kalp atışlarınızı yansıtır.

Bu bilgi daha sonra konsolda BPM bazında görüntülenir.

- 60 BPM'den başlar ve daha sonra filtrelenir ve bir veya iki saniyelik bir gecikmeyle (filtreleme ve ortalama üreticiden üreticiye farklıdır) daha tutarlı bir okuma için ölçülerin ortalaması alınır.

- Tavsiyemiz:

- Egzersiz sırasında ellerinizi, egzersizin başından sonuna kadar sürekli değil, ara sıra 5 ila 10 saniye sensörlere yerleştirin.

Her kullanımdan sonra sensörleri temizleyin ve kurulaşın. Okumanın iyi yapılması için ellerinizi nemlendirin. Konsoldaki Hand-pulse'tan gelen ölçüler, göğüs kayışından gelenlerle değiştirilmelidir.

HIZLI BAŞLATMA / SERBEST KULLANIM

- Seansınızı başlatmak için, pedal çevirmeye başlayın.
- Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya – düğmelerine basın .
- Mola vermek için (60 saniye), birkaç saniye pedal çevirmeyi bırakın.
- Seansınıza devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.
- Seans bitmeden durdurmak için birkaç saniye pedal çevirmeyi bırakın ve Geri tuşuna basın.
- Konsolu kapatmak için ana ekrana geri döndükten sonra Geri tuşuna basılı tutun.
- Yaklaşık 1 dak 20 sn hareketsiz kaldığında konsol otomatik olarak kapanır.

PROGRAMLAR

- Ana ekranda Program tuşuna basarak program menüsünü seçin.
- Program tuşuna ve daha sonra + veya - tuşlarına basarak programlar arasında gezinin. OK tuşuna basarak seçimizi yapın.
- + veya – tuşlarını kullanarak seansınızın süresini ayarlayın ve OK tuşuna basarak onaylayın.
- Seansa başlayabilirsiniz.
- Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya – düğmelerine basın .
- Pedal çevirmeyi bıraktığınızda bisiklet durur ve süre yanıg söner.
- Seansınıza devam etmek için (molanın başından itibaren 60 saniye içinde), yeniden pedal çevirmeye başlayın.
- Seans bitmeden durdurmak için pedal çevirmeyi bırakın, bisiklet durur, Geri tuşuna basın.
- Konsolu kapatmak için ana ekranda olmalısınız. Sonra Geri tuşuna uzun süre basın.
- Yaklaşık 1 dak 20 sn hareketsiz kaldığında konsol otomatik olarak kapanır.

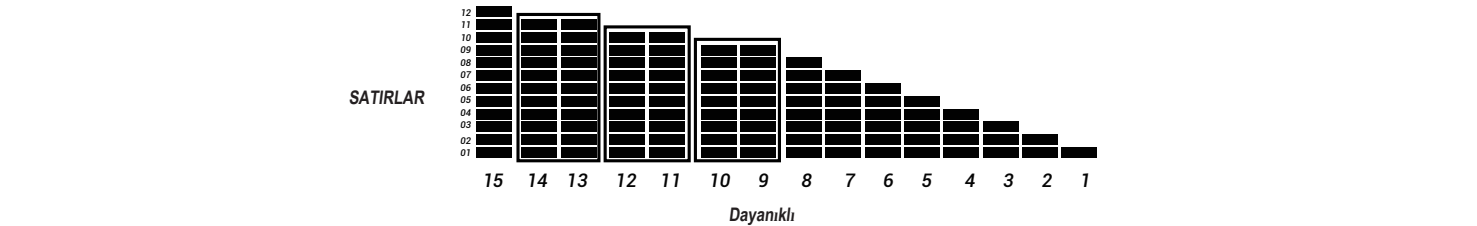
SEANS SIRASINDA EKRAN

Kcal olarak yakılan kaloriler.	1			5	Direnç seviyesi (efor şiddeti ölççeği).
Dakika başına nabız atışı ile kalp frekansı.	2			6	Dakika başına pedal çevirme sayısı (veya rpm).
Km/h (veya Mi/h) olarak hız veya mesafe. Otomatik gösterge değişimi: 5 sn.	3				
Seans sırasında, hızı dondurmak için 3s OK tuşuna basılı tutun, mesafeyi dondurmak için 3s OK tuşuna basılı tutun, otomatik değişim için 3s OK tuşuna basılı tutun.	4				
Seansın bitmesine kalan süre (veya hızlı başlamlı bir seans durumunda, seansın başından itibaren geçen süre).					

Şiddet ölçeği:

15 seviyeye ayrılmış direnç + ve - direnç ekranında görüntülenir ve konsoldaki + ve - tuşlarıyla ayarlanabilir.

Her direnç seviyesi için görüntülenen satır sayısı:



PERFORMANS

Performanslarınızın özeti seans sonunda 2 dakikalık dinlenme süresinde otomatik olarak gösterilir. Şunları göreceksiniz:

Ortalama nabız (seans sırasında kodlanmamış analog bir nabız monitörü taktıysanız)

• Yakılan kalori sayısı tahmini.

• ortalama hızınız.

• aşılan mesafe.

Sona ermeden önce performans özellerini durdurmak için, Geri tuşuna basın.

BLUETOOTH

Domyos aletiniz Bluetooth teknolojisine sahiptir. Standart olarak Bluetooth etkin haldedir ve devre dışı bırakılmaz. İletişim frekansı: 2402-2480 MHz Erişim menzili: ~3 m / 9.8 ft. Bluetooth fonksiyonu sayesinde alet, gereken iletişim frekansı ve mesafe sağlandığında akıllı telefon veya tablet vasıtasıyla farklı uygulamalara bağlanabilir (örn. Domyos E Connected). Aletinizle uyumlu mevcut uygulamaları görmek için lütfen, ürünün internet sayfasını inceleyin. Bluetooth fonksiyonu, nabız bilgilerinizi alma ve görüntülenemeyi sağlar. Örneğin, gereken iletişim frekansı ve mesafeye sahip kemer, bilezik veya akıllı saat. Alet, konsol tarafından otomatik olarak tespit edilir ve kalp atış hızı konsolun ekranında görüntülenir (kalp atış hızı dakika başına kalp atışı olarak görüntülenir). Bu ölçüm bilgi amaçlıdır; kesinlikle tıbbi bir garanti niteliği taşımaz. Hedeflerinize uygun kişisel öneriler için bir sağlık personeline veya bir spor uzmanına danışın.

SORUN GİDERME

KONSOL:

Konsolunuz açılmıyor veya «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor. Ürünü fişten çekip konsolun arkasındaki ve akım tüpü içindeki bağlantıları kontrol edin.

MESAFE:

Konsolun arka kısmında gösterge farklı birkaç pozisyon önerir. Lütfen göstergelyi "VM" üzerine getirin. Görüntülenen hız ve mesafe, 20" çapındaki bisiklet tekerleğine göre hesaplanır. 60 RPM için, 18 km/s hızda olunmalıdır. Seçilen mesafe birimini kontrol etmeyi unutmayın (Mi veya Km). BKZ. PARAGRAF AYARLAR.

KALORİ:

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

KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ:

Lütfen kullanım kılavuzuna başvurun: Kalp pili olan kişilerin hand-pulse kullanması tavsiye edilmez. Eller aracılığıyla (Hand-Pulse):

- Egzersiz sırasında/hareket halinde yapılan ölçümlerde sinyal sık kaybolabilir. Okumaların görüntülenmesi anlık değildir ve gecikme bazen uzun olabilir.
- Ellerin kuru olması halinde sinyal azalabilir veya kaybolabilir. Daha iyi ölçüm yapmak için elleri nemlendirin.
- Değerler veya sinyal hakkında şüpheniz olursa, başka bir kullanıcıyla kontrol etmeyi deneyin.
- Nabız okuması yok: Hand-pulse sensörleri ve konsol arasındaki bağlantıyı kontrol edin.

Kalp atışı göğüs kayışı ile:

- Pilin durumunu kontrol edin veya yeni bir pille değiştirin.
- Kayışın cildinizle temas ettiği yeri hafifçe nemlendirin.
- Aktarıcı, göğsün merkezine gelecek şekilde kemeri doğrudan cildiniz üzerine yerleştirin.

PEDAL:

Sol pedalı vidalamak için saat yönünün AKSİNE çevirdiğinizden emin olun.

SES GELİYORSA:

- Pedalları iki tur gevşetin ve sonra yeniden sıkıca vidalayın.
- Bisikletin dengede olduğunu kontrol edin ve gerekirse düzeltin (bkz paragraf: BİSİKLET DENGESİ).
- Ayar düğmelerinin doğru konumda ve sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (bkz. paragraf: AYARLAR).
- Montaj vidalarının sıkıca vidalanmış olduğunu düzenli olarak kontrol edin (sele somunları da dahil).

BLUETOOTH BAĞLANTISI

Cihazınızın konsolunu, yalnızca Domyos E Connected uygulamasıyla bir akıllı telefona veya tablete bağlayabilirsiniz. Lütfen kullanım kılavuzuna başvurun:

Sorun devam ederse, lütfen satış sonrası servis ekibi ile irtibata geçin (bkz son sayfa: satış sonrası hizmet).

DAHA FAZLA BİLGİ

http://www.supportdecathlon.com/ adresine bağlanara ürününüzü seçin ve şuraya bakın:

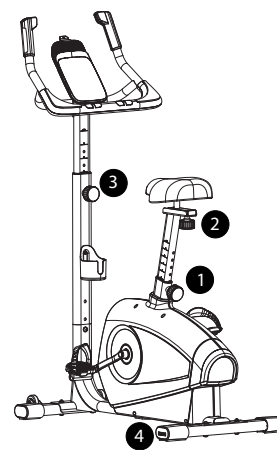
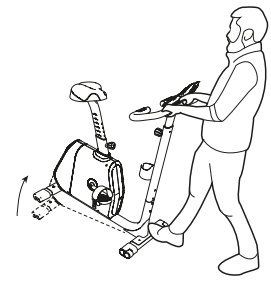
• SSS (soru/cevap)

• Bakım tavsiyeleri.

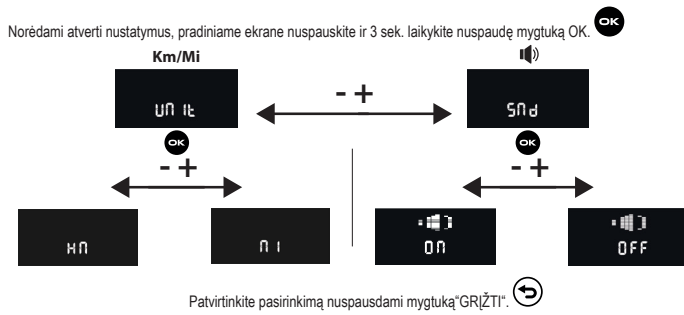
• Ürününüzü onarım için eğitim videoları.

• Ürününüz için mevcut yedek parçalar.

• Yardım talebi formu.

LT	
ĮVADAS	
Dviratinis treniruoklis puikus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemos bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūniui treniruoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinklių, blauzdų, juosmens ir pilvo raumenys. Kad pasiektumėtė laukiamų rezultatų, patariame treniruotis 1–3 kartus per savaitę nuo 20 minučių iki 1 valandos. Šis gaminyss turi magnetinį pasipriešinimą, kad pedalus būtų galima minti tolygiai ir patogiai.	
AUTONOMINIS MAITINIMO ŠALTINIS	
Šis gaminyss turi naujovišką autonominio elektros maitinimo sistemą, energiją generuoja dinamometrinis smagratis. Taigi, kad galėtumėtė naudoti treniruoklį, jo nebūtina prijungti prie elektros tinklo. Nuo šiol energiją tiekiate jūs!	
NUSTATYMAI	PERKĖLIMAS
	[SPĖJIMAS: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį, būtina nuo jo nulipti. 1. BALNELIO AUKŠČIO REGULIAVIMAS: Norint efektyviai sportuoti, sėdynė turi būti tinkamame aukštyje. Minant pedalus, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti tuo metu, kai pedalai yra žemiausioje padėtyje. Norėdami sureguliuoti balnelio aukštį, kelis apsisukimus atsukite sukamąją rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėtė kaištį iš balnelio vamzdžio. [SPĖJIMAS: įsitinkinkite, kad gražinote rankenėlę į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir tvirtai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio. 2. BALNELIO PASLINKIMAS Į PRIEKĮ / ATGAL: Balnėlį galima paslinkti į priekį arba atgal, kad jums būtų kaip galima patogiau naudoti treniruoklį. Norėdami paslinkti, kelis apsisukimus atsukite po balneliu esančią sukamąją rankenėlę. Nustatę jums reikiamą padėtį, stipriai priveržkite sukamąją rankenėlę. 3. SUREGULIUOKITE RANKENŲ AUKŠTĮ: Norėdami sureguliuoti vairo aukštį, kelis apsisukimus atsukite sukamąją rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėtė kaištį iš vamzdžio. Tuomet nustatytis reikiamą vairo aukštį, atleiskite rankenėlę, kad kaištis patektų į kurią nors vamzdžio angą ir kaip įmanoma stipriau prisukite. [SPĖJIMAS: įsitinkinkite, kad gražinote rankenėlę į vamzdį ir gerai ją prisukote. Niekuomet neviršykite didžiausio ant vamzdžio nurodyto aukščio. 4. TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS: Jei treniruoklis yra nestabilus, sukite kurį nors ar abu ant užpakalinės kojos galų esančius išlyginimo ratukus, kol treniruoklis taps stabilus. LAIKYSENA Laikysena yra jūsų kūno padėtis treniruojantis. Tinkama laikysena yra labai svarbi, kad nesusižalotumėtė ar neužsigautumėtė. 1. PATOGU UŽLIPTI Mūsų komanda suprojektavo dviratinį treniruoklį žemu rėmu, kad galėtumėtė užlipti ant treniruoklio neperkeldami virš jo kojos. 2. PADETIS TIESIA NUGARA Šis dviratinis treniruoklis suprojektuotas taip, kad treniruojantis jūsų laikysena būtų tinkama, tai yra jis leidžia jums treniruotis tiesia nugarą, žiūrint tiesiai prieš save. 3. SPORTINĖ PADETIS Šiuo dviratinio treniruokliu galite treniruotis ir palinkę į priekį, kai norite rinktis didesnio greičio ir (arba) pasipriešinimo treniruočių seansus ir (arba) fazes. 

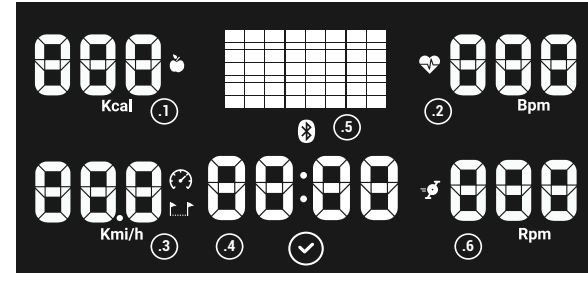
PULTELIS	
Jūsų treniruoklio pultelis turi daugybę funkcijų treniruotėms praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.	
	Centrinis mygtukas, skirtas pulteliui įjungti, pasirinkimui patvirtinti ir treniruotei pradėti.
	skirtas programos pasirinkimo meniu perjungti.
	Skirtas programai uždaryti, grįžti į pagrindinį meniu ir pulteliui išjungti.
	
	Skirtas mynimo pasipriešinimui reguliuoti (didinti arba mažinti), parametrus nustatyti (didinti arba mažinti).
Pultelio galinė dalis: Pasirinkimo jungiklis: Pasirinkite treniruoklio tipą (VE, Ro, VM). VE: Elipsinis treniruoklis VM: Dviratinis treniruoklis RO: Irklavimo treniruoklis RESET: pasirinkimas iš naujo.	

PRADŽIOS EKRANAS	NUSTATYMAI
	Norėdami atverti nustatymus, pradiniam ekrane nuspauskite ir 3 sek. laikykite nuspaudę mygtuką OK.  Patvirtinkite pasirinkimą nuspausdami mygtuką „GRĮŽTI“.

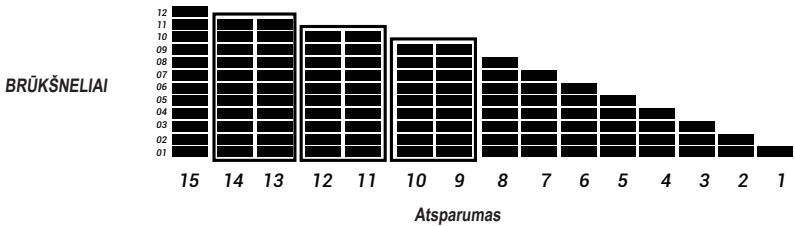
ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS	
Didžiausio širdies ritmo dažnio (FC max) apskaičiavimas: Moterims: 226 – amžius. Vyrams: 220 – amžius. Pataisymas atsižvelgiant į sportuojančio lygį: Pridėkite (+) 10 pradedantiems, nesitreniravusiems asmenims.	Retkarčiais sportuojantys asmenys gali remtis pagrindiniu skaičiavimu. Atimkite (–) 10 reguliariai sportuojantiems asmenims. Su tikslu susietas FC Max: MAX HR 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	
< 90 % FC MAX => rezultatų gerinimas ŠIRDIES RITMO DAŽNIO MATAVIMAS RANKOMIS (HAND-PULSE): asmenims, turintiems širdies stimuliatorių, ypač jautrų medicinos prietaisą, kurį reikia laikyti atokiau nuo šalia esančio elektros prietaiso, nerekomenduojama naudoti „hand-pulse“. Šie asmenys dėl tokio naudojimo turėtų pasitarti su savo gydytoju. „Hand-pulse“ technologija leidžia matyti naudotojo širdies ritmo dažnį dužiais per minutę (BPM). Jis joki būdu nėra medicinos prietaisas. Jis skirtas atsitiktiniam ar reguliariam naudojimui treniruotės metu, tačiau ne nuolatiniam širdies ritmo stebėjimui. Atminkite, kad net išintis pulso dažnis nuolat kinta. Veikimo principas: pulso dažnis perduodamas per du jutiklius, esančius abiejose rankenos pusėse. Tiesiog vienu metu uždėkite abi rankas ant jutiklių. Šie jutikliai skleidžia mažą, nekenksmingą srovę (vieną milijoninę ampero dalį), o šios srovės kitimai rodo pulso dažnį. Tie atspindžiai atvaizduojami pultelyje BPM (dužiais per minutę). - Atvaizdavimas pradedamas nuo 60 BPM, tuomet išvedamas matavimų vidurkis, kad, praėjus vienai ar dviem sekundėms, būtų parodytas labiausiai situaciją atitinkantis dydis (skirtingų gamintojų filtravimas ir vidurkio nustatymas skiriasi). - Rekomenduojame: - mankštinančią retkarčiais 5–10 sekundžių padėti rankas ant jutiklių, o ne nuolatos jas ten laikyti nuo treniruotės pradžios iki pabaigos. Nuvalykite ir nusauskinkite jutiklius po kiekvieno naudojimo. Sudrėkinkite rankas, kad būtų tikslesni rodmenys. Vietoje „hand pulse“ rodmenų bus rodomi diržo matavimo duomenys.	

GREITASIS PALEIDIMAS / NAUDOJIMAS BE PROGRAMOS	
1. Pradėkite treniruotę pradėdami minti pedalus. 2. Norėdami reguliuoti pedalų pasipriešinimo lygį, spauskite mygtukus + arba -. 3. Norėdami padaryti pertrauką (60 sekundžių), neminkite pedalų keletą sekundžių. 4. Norėdami tęsti treniruotę, pradėkite minti.	5. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, kelias sekundes nustokite minti, tuomet paspauskite mygtuką „Grįžti“. 6. Norėdami išjungti pultelį, grįžkite į pradžios ekraną ir palaikykite nuspaudę mygtuką „Grįžti“. 7. Pultelis išsijungs automatiškai, jei maždaug 1 minutę 20 sekundžių nenaudosite treniruoklio.
PROGRAMOS	
8. Pradžios ekrane paspausdami programų mygtuką pasirinkite programų meniu. 9. Slinkite programomis spausdami programos mygtuką ir mygtukus + arba -. Pasirinkite paspausdami mygtuką OK. 10. Nustatykite treniruotės laiką spausdami mygtukus + arba -, tuomet patvirtinkite nuspausdami mygtuką OK. 11. Galite pradėti savo seansą. 12. Norėdami reguliuoti pedalų pasipriešinimo lygį, spauskite mygtukus + arba -. 13. Jums nustojus minti, treniruoklis persijungia į pauzę ir laiko rodmuo ima mirksėti.	14. Norėdami tęsti treniruotę (per 60 sek. nuo pertraukos pradžios), pradėkite vėl minti pedalus. 15. Norėdami sustabdyti seansą prieš jam pasibaigiant, nustokite minti, treniruoklis persijungs į pauzę, tuomet paspauskite mygtuką „Grįžti“. 16. Kad galėtumėt išjungti konsolę, turite grįžti į pradžios ekraną. Tuomet palaikykite nuspaudę mygtuką „Grįžti“. 17. Pultelis išsijungs automatiškai, jei maždaug 1 minutę 20 sekundžių nenaudosite treniruoklio.

EKRANO RODMENYS SEANSO METU	
1. Sudegintos kalorijos (Kcal). 2. Širdies ritmas dužiais per minutę. 3. Greitis km/h (arba Mi/h) arba atstumas. Automatinis ekrano pakaitimas : 5 sek. Treniruotės metu 3 sek. palaikykite nuspausą mygtuką OK, kad būtų rodomas greitis, tuomet 3 sek. palaikykite nuspausą mygtuką OK, kad būtų rodomas atstumas, tuomet 3 sek. palaikykite nuspausą mygtuką OK, kad ekrane būtų automatiškai keičiami. 4. Iki seanso pabaigos likęs laikas (arba bendras laikas nuo seanso pradžios, jei pasirinkote greitojo paleidimo seansą).	 5. Pasipriešinimo lygiai (krūvio intensyvumo skalė). 6. 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:

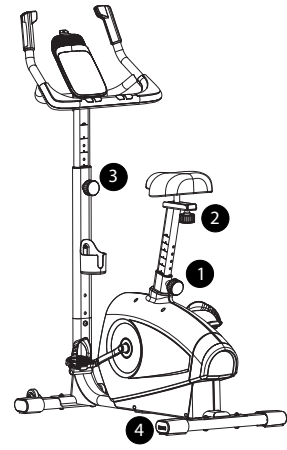
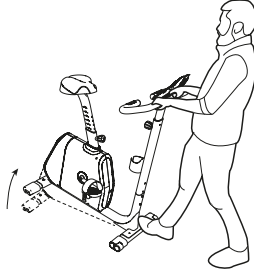


REZULTATŲ	APŽVALGA
Jūsų rezultatų apžvalga automatiškai parodoma pasibaigus seansui, per 2 minučių trukmės poilsio laikotarpį. Galite matyti: savo vidutinį širdies ritmą (seanso metu galite juosėti analoginį nekoduotą širdies ritmo matavimo diržą) • apskaičiuotą sudegintų kalorijų skaičių. • savo vidutinį greitį.	• numintą atstumą.
Norėdami sustabdyti jūsų rezultatų apžvalgą prieš pabaigą, ilgai spauskite mygtuką „Grįžti“.	
„BLUETOOTH“	
Jūsų „Domyos“ įrenginys turi „Bluetooth“ technologiją. Pagal numatytąsias nuostatas „Bluetooth“ funkcija yra įjungta ir jūs negalite jos išjungti. Ryšio dažnis: 2402-2480 MHz Atstumas: ~3 m / 9.8 ft. Ši „Bluetooth“ funkcija leidžia prijungti įrenginį prie įvairių programų (pvz., „Domyos E Connected“) per reikiamą ryšio dažnį turintį ir reikiamu atstumu esantį išmanųjį telefoną arba planšetinį kompiuterį. Norėdami sužinoti, kokių programėlių yra jūsų įrenginiui ir kokias jis gali naudoti, apsilankykite gaminio interneto puslapyje. Ši „Bluetooth“ funkcija leidžia gauti ir rodyti širdies ritmo informaciją. Pavyzdžiui, reikiamą ryšio dažnį turintis ir reikiamu atstumu esantis diržas, apyrankė arba išmanusis laikrodis. Valdymo pulsas automatiškai aptinka prietaisą, o pulso dažnis (dužiais per minutę) rodomas valdymo pulso ekrane. Šio matavimo rezultatai yra informacinio pobūdžio ir joki būdu nėra medicininė informacija. Nepamirškite pasitarti su sveikatos priežiūros ir sporto specialistu dėl asmeninių patarimų pagal jūsų poreikius.	
TRIKČIŲ NUSTATYMAS	

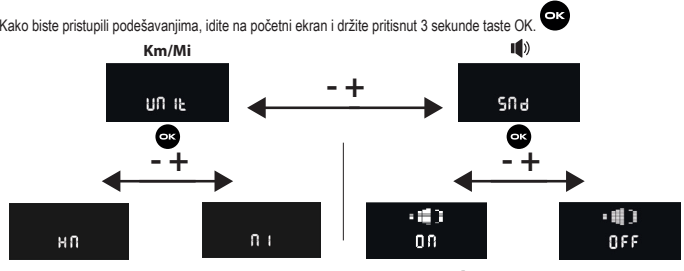
PULTELIS: Konsolė neįsijungia, arba rodo „E1“, „E2“, „E3“. Atjunkite prietaisą nuo tinklo, tuomet patikrinkite laidų sujungimą užpakalinėje konsolės pusėje ir konstrukcijos viduje.	
ATSTUMAS: Užpakalinėje pultelio pusėje yra kelias padėtis turintis jungiklis. Nustatykite jį ties „VM“, jei jis yra kitoje padėtyje. Rodomas greitis ir atstumas apskaičiuoti remiantis 20 colių skersmens dviračio ratu. 60 RPM dažniui turite važiuoti maždaug 18 km/val. greičiu. Nepamirškite patikrinti pasirinkto atstumo matavimo vienetų (mylios arba kilometrai). ŽR. PUNKTĄ „NUSTATYMAI“).	
KALORIJOS: Apskaičiuojant atsižvelgiama į pasipriešinimo lygį ir ritmą (RPM).	

ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS: Žr. naudojimo vadovą „INSTRUKCIJA“. Nepatariame naudoti „hand pulse“ širdies ritmo matuoklio asmenims, turintiems širdies stimuliatorių. Jutikliai („Hand-Pulse“) ant rankenų: - Matuojama treniruotės metu / judant, tad signalas dažnai nutraukiamas. Rodomos išmatuotosios vertės nėra momentinės, kartais jos labai skiriasi nuo esamo momento situacijos. - Dėl sausų rankų signalas gali būti silpnesnis arba dingti. Sudrėkinkite rankas, kad matavimas būtų tikslesnis. - Jei abejojate dėl matavimo rezultatų ar signalo, jei įmanoma, paprašykite kito asmens išbandyti šią funkciją. - Nerodomas širdies ritmas: patikrinkite „Hand-Pulse“ jutiklių jungtis su pulteliu. Norėdami matavimo diržą aptikti širdies ritmą: 1. Patikrinkite kaip įdėta baterija arba pakeiskite ją nauja. 2. Šiek tiek sudrėkinkite su oda besiliečiančias diržo dalis. 3. Įsitinkinkite, kad apsiuosėte diržą tiesiai ant odos ir ar siūstuvus yra krūtinės viduryje.	
--	--

PEDALAI: Kainių pedala prisukite prieš laikrodžio rodyklę.	
TRUKŠMAS: 1. Atsukite pedalus 2 apsisukimus, tuomet vėl prisukite juos iki galo. 2. Patikrinkite, ar treniruoklis stabilus, jei reikia, sureguliuokite (žr. skirsnį: TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS). 3. Reguliariai tikrinkite ar reguliavimo ratukai yra tinkamoje padėtyje ir yra gerai prisukti (žr. skirsnį: NUSTATYMAI). 4. Reguliariai tikrinkite ar jungiamieji varžtai yra gerai prisukti (įskaitant balnelio veržles).	
„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).	
DAUGIAU INFORMACIJOS Prisijunkite http://www.supportdecathlon.com/ pasirinkite produktą ir rasite: • DUK (klausimai / atsakymai) • Priežiūros patarimus. • Mokomuosius vaizdo įrašus, kaip pataisyti gaminį.	• Jūsų gaminio atsargines detales. • Pagalbos prašymo formą.

SR	
UVOD	
Bicikl je izvanredna aktivnost koja će vam omogućiti da poboljšate vaš kardiovaskularni i resporatomi kapacitet uz tonifikaciju tela: zadnjice, butine, zadnje lože, listova, leđa i trbušnjaka pri kontrakciji. Savetujemo vam da vežbate 1 do 3 puta nedeljno, od 20min do 1h vremena za postizanje očekivanih rezultata. Ovaj proizvod je opremljen magnetnim otporom kako bi obezbedio lakše i komfornije pedaliranje.	
AUTOMATSKO PUNJENJE	
Ovaj proizvod je opremljen s inovativnim električnim sistemom za automatsko napajanje, koji stvara jedan točak za dinamometričnu inerciju. Prema tome nije neophodno napajati ga strujom da bi se koristio. Od sada ste vi energija!	
POSTAVKE	POMERANJE
	 Stanite ispred vašeg proizvoda, postavite jednu nogu na nogu ispred bicikla zatim povucite volan ka sebi kako bi se bicikl nagnuo ka napred i kako bi točkovi za pokretanje dodimili pod. Veoma je važno držati uspravno leđa tokom ovog pokreta. Prilikom pokretanja vašeg sobnog bicikla, morate opteretiti prvenstveno ruke i noge.
UPOZORENJE: neophodno je sići sa bicikla kako bi se podesile postavke. 1. PODESITI VISINU SEDIŠTA: Za efikasno vežbanje, sedište mora da bude na odgovarajućoj visini. Prilikom okretanja pedala, vaša kolena treba da budu blago savijena u trenutku kada su pedale na najnižem položaju. Za podešavanje sedla, odvrnite ručicu za nekoliko krugova ručicu ispod sedla. Zategnuti ručicu na maksimum kad postignete odgovarajuće podešavanje. 2. PODESITI VISINU VOLANA: Za podešavanje visine volana, odvrnite ručicu za nekoliko krugova tako da se ne izvuče sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač nosača. Podesite volan na odgovarajuću visinu, staviti ručicu u jednu od rupa za podešavanje na nosaču zatim zategnite na maksimum. UPOZORENJE: Proveriti da li je nosač na mestu i maksimalno zategnuti. Nikad ne premašiti maksimalnu visinu sedla koja je prikazana na cevi. 3. PODEŠAVANJE NIVOVA BICIKLA: U slučaju instabilnosti bicikla, okrenite jedan ili dva kompenzatora nivoa koji se nalaze na nastavcima zadnjih nogu dok ne postane stabilan. POLOŽAJ Postura je pozicija tela koju treba imati tokom vežbanja. Važno je pridržavati se da se ne biste povredili. 1. LAKO SEDANJE Nashe ekipe su napravile sobni bicikl sa niskim okvirom koji vam omogućava da sednete na bicikl bez potrebe da se podigne noga. 2. POLOŽAJ SA PRAVIM LEDIMA Ovak sobni bicikl je napravljen kako bi se omogućio odgovarajući položaj tokom vožnje, odnosno koji omogućuje svima da automatski vežbaju sa pravim leđima i sa pogledom pravo napred. 3. SPORTSKI POLOŽAJ Ovaj sobni bicikl vam takođe omogućava da budete nagnuti ka napred kada želite da vozite intenzivnije seanse i/ili intenzivnije sekvence sa brzinom i/ili sa izdržljivošću.	

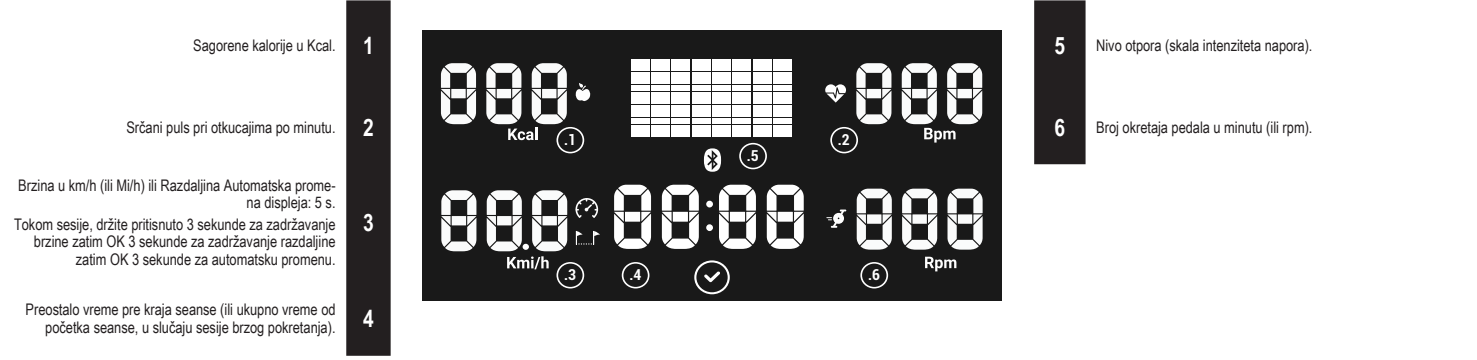
KONZOLA	
Vaša konzola vam pruža brojne funkcije za poboljšanje treninga. Dole ćete naći dva uputstva za laku upotrebu.	
	Srednji taster za uključivanje konzole, potvrditi vaš izbor, započeti trening.
	kretati se u meniju izbora programa.
	Izaći iz programa, vratiti se na glavni meni, ugastiti konzolu.
	
Zadnji deo konzole: Prekidač: Izabrati tip vašeg uređaja (EB, Tr, SB). EB: Eliptični bicikl SB: Sobni bicikl TR: Trenažer RESETOVANJE: Ponovo započeti biranje.	

POČETNI EKRAN	POSTAVKE
	
Prikazuje se prvi ekran kada počnete da okrećete pedale ili kada priključite bicikl na struju. Možete: • Pritisnuti OK za brzi-start sesiju. • Pritisnuti program da pristupite listi programa. • Isključite konzolu držeći pritisnut taster NAZAD.	Kako biste pristupili podešavanjima, idite na početni ekran i držite pritisnut 3 sekunde taste OK. Potvrdite vaš izbor tasterom NAZAD.

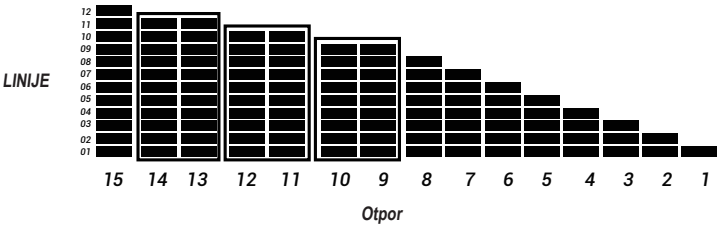
PROCENA SRČANE FREKVENCije	
Merenje maksimalne srčane frekvencije (maksimalna SF): Za žene: 226 – starosno doba. Za muškarce: 220 – starosno doba. Prilagođavanje u odnosu na nivo vežbanja: Dodati +10 za početnike, lica koja nisu u formi.	Ostali na osnovnoj računici za one koji se povremeno bave sportom. Oduzeti -10 za one koji se redovono bave sportom. Maksimalna SF, u vezi 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 učinkovitosti RUČNO MERENJE SRČANE FREKVENCije (RUČNI PULS): Korišćenje ručnog pulsa se ne preporučuje za osobe koje imaju pejsmejker, medicinski uređaj izuzetne osetljivosti koji treba da se drži dalje bilo kojeg električnog uređaja. Za one na koje se odnosi, molimo da porazgovarate o tome sa medicinskim radnikom. Tehnologija ručnog merenja pulsa omogućava da se ima prikaz srčanih otkucaja korisnika na BPM (otkucajima po minutu). Ovo nikako nije medicinski uređaj. Namenjeno je za povremenu ili redovnu – a ne konstantnu – upotrebu tokom svake sesije. Imajte u vidu da čak i u mirovanju, vaša srčana frekvencija stalno varira. Princip rada: puls se prenosi putem dva senzora s obe strane volana. Dovoljno je da postavite obe ruke na senzore istovremeno. Ovi senzori emituju malu, bezopasnu struju (jedan milioniti deo ampera), a varijacije te struje prikazuju vašu srčanu frekvenciju. Ove informacije su prikazane na vašoj konzoli u BPM. - Započinje na 60 BPM zatim se filtrira i mere su prosečne kako bi se prikazala najbolja koerencija vrednosti (filtracija i prosek zavisi od proizvođača) sa razlikom od jedne ili dve sekunde. - Preporučujemo: - Postavite ruke povremeno na senzore na 5 ili 10 sekundi dok trenirate a ne da držite konstantno od početka do kraja treninga. Čistite i sušite senzore nakon svake upotrebe. Navlažite ruke da biste poboljšali očitavanje. Merenja sa grudnim pulsmetrom će zameniti ona sa ručnog pulsmetra.

BRZO POKRETANJE / SLOBODNA UPOTREBA	
1. Počnite da okrećete pedale da biste započeli sesiju. 2. Za podešavanje težine okretanja pedala, pritisnite dugme + ili - 3. Kako biste napravili pauzu (60 sekundi), nemojte pedalirati nekoliko sekundi. 4. Za nastavak seanse, ponovo okrećite pedale.	5. Za zaustavljanje seanse pre kraja, prestanite da okrećete pedale nekoliko sekundi zatim pritisnite na taster Nazad. 6. Kako biste isključili konzolu, jednom kada se vratite na početnu stranu, držite pritisnut taster Nazad. 7. Konzola će se automatski isključiti nakon 1 min 20 mirovanja.
PROGRAMI	
8. Na početnom ekranu, izaberite meni programi pritisajući taster program. 9. Prelistajte programe pritisajući taster za programe i zatim taster + ili -. Izaberite pritisajući taster OK. 10. Podesite vreme vežbanja koristeći tastere + ili - zatim potvrdite pritisajući taster OK. 11. Možete da počnete svoju sesiju. 12. Za podešavanje težine okretanja pedala, pritisnite dugme + ili -	13. Kada prestanete da okrećete pedale, bicikl se stavlja u pauzu i vreme treperi. 14. Za nastavak seanse (u roku od 60 sekundi nakon započinjanja pauze), nastavite da okrećete pedale. 15. Za zaustavljanje treninga pre kraja, prestanite da okrećete pedala, bicikl se stavlja u pauzu, pritisnite taster Nazad. 16. Za gašenje konzole morate biti na početnom ekranu. Zatim, držite pritisnut taster Nazad. 17. Konzola će se automatski isključiti nakon 1 min 20 mirovanja.
EKRAN TOKOM SEANSE	



Skala intenziteta napora:
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:



PREGLED PERFOR-	MANSI
Pregled performansi se automatski prikazuje na kraju ciklusa tokom 2 minuta dok se odmarate. Tako možete videti: vašu prosečnu srčanu frekvenciju (ako ste nosili pojas za merenje pulsa analognog tipa koji nije kodiran tokom vaše seanse). • procena broja sagorenih kalorija. • vaša prosečna brzina.	• pređeno rastojanje.
Za zaustavljanje pregleda vašeg performansa pre kraja, pritisnuti taster Nazad.	

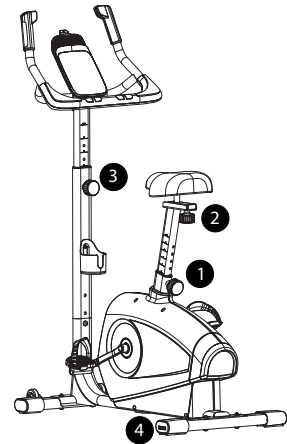
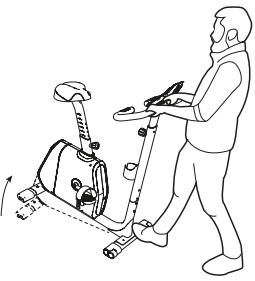
BLUETOOTH
Vaš Domyos uređaj je opremljen sa Bluetooth tehnologijom. Po defaultu, Bluetooth je omogućen i ne može se onemogućiti. Frekvencija komunikacije: 2402-2480 MHz Raspon: ~3 m / 9.8 ft. Bluetooth funkcija omogućava uređaju da se poveže sa različitim aplikacijama (npr. Domyos E Connected) putem smartfona ili tableta koji ima potrebnu frekvenciju i razdaljinu za komunikaciju. Molimo pogledajte internet stranicu proizvoda za pregled svih dostupnih aplikacija kompatibilnih sa vašim uređajem. Bluetooth funkcija omogućava da se prime i prikažu informacije o pulsu. Na primer, pojas, narukvica ili povezani sat koji imaju potrebnu frekvenciju ili razdaljinu za komunikaciju. Konzola automatski detektuje uređaj i puls se prikazuje na ekranu konzole (puls se prikazuje u otkucajima u minuti). Ovo merenje je indikativno i nije ni u kom slučaju medicinski opravdano. Zapamtite da se konsultujete sa zdravstvenim radnikom ili sportskim stručnjakom za personalizovan savet za postizanje vaših ciljeva.
DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

KONZOLA:
Vaša konzola se ne pali ili prikazuje «E1», «E2», «E3». Molimo vas da isključite zatim proverite povezivanja koja ste izvršili na poledini konzole i u unutrašnjosti nosača volana.
RAZDALJINA:
Na poledini konzole kursor nudi više pozicija. Molimo da ga postavite na "VM" ukoliko nije tako postavljen. Prikazana brzina i razdaljina su izmerene preme točku bicikla od 20» . Trebalo bi da budete na 18 km/h za 60 RPM. Setite se da proverite merenja izabrane razdaljin (Mi ili Km). POGLEDAJTE PASUS PODEŠAVANJA.
KALORIJE:
Merenje uzima u obzir nivo otpora i kadencu (RPM).

MERENJE SRČANE FREKVENCije:
Molimo da pogledate uputstvo: Upotreba senzora za merenje pulsa nije preporučljivo za osobe sa ugrađenim pejsmejkerom. Putem ruku (na ruci): - Merenja tokom vežbanja /aktivnog pokreta koji dovodi do čestog gubljenja signala. Prikaz izmerenih vrednosti nije trenutno prema tome ponekad postoje značajne razlike. - Suve ruke dovode do smanjenog ili ponekad gubljenja signala. Navlažite ruke kako bi se poboljšalo merenje. - Ako sumnjate u očitavanje ili signal, testirajte ih sa drugim korisnikom. - Nema očitavanja srčane frekvencije: proverite konekciju između ručnog pulsa i senzora i konzole. Sa grudnim pojasom za merenje srčane frekvencije 1. Proverite da li je baterija dobro postavljena ili je zamenite sa novom. 2. Blago navlažite pojas gde je u dodiru sa kožom. 3. Pobrinite se da pojas bude postavljen direktno na koži sa odašiljačem na sredini grudi.
PEDALE:
Za zašrafljivanje leve pedale okrećite pedale u SUPROTNOM smeru kazaljke na satu.

ŠUM:
1. Odvrnite pedale za 2 kruga zatim opet zavrnite. 2. Proverite stabilnosti bicikla i ispravite ako je neophodno (pogledati pasus: PODEŠAVANJE NIVOVA BICIKLA). 3. Redovno proveravajte da li su tasteri za podešavanja pravilno postavljena i zategnuta (pogledati pasus: POSTAVKE). 4. Redovno proveravajte da li su svi šrafovi pravilno zategnuti (uključujući onih iz sedišta).

BLUETOOTH POVEZIVANJE	
Možete povezati konzolu vašeg uređaja sa smartfonom ili tabletom isključivo sa aplikacijom Domyos E Connected. Molimo da pogledate uputstvo namenjeno u te svrhe.	
Ukoliko problem i dalje postoji, molimo vas kontaktirajte Domyos servis nakon prodaje (pogledati poslednju stranu: servis nakon prodaje).	
VIŠE INFORMACIJA	
Prijavite se na http://www.supportdecathlon.com/ i izaberite vaš proizvod i nađite:	
• FAQ (pitanja/odgovori) • Saveti za održavanje. • Video tutorijali za popravku proizvoda.	• Odvojeni delovi dostupni za vaš proizvod. • Formular za upit za pomoć.

LV	
INTRODUCCIÓN	
Rītenbraukšana ir lieliska aktivitāte, kas ļauj uzlabot sirds un asinsvadu spējas un elpoļu veselību, vienlaikus tonizējot visu ķermeni: sēžamvietas, četrgalvu muskuļu, pakeles čīpslas, ikrus, muguras lejasdaļas un vēdera muskuļu spēku. Lai sasniegtu gaidītos rezultātus, mēs iesakām trenēties 1 līdz 3 reizes nedēļā, sesijas, kas ilgst no 20 min līdz 1 stundai. Šis produkts ir aprīkots ar magnētisko pretestību, lai nodrošinātu vienmērīgu pedāļu mīšanu un lielāku komfortu.	
PAŠPIEDZIŅA	
Šis produkts ir aprīkots ar inovatīvu pašpiedziņas elektrisko sistēmu, ko ģenerē dinamo sparaprāts. Tāpēc, lai to izmantotu, tas nav jāpievieno elektriskās strāvas avotam. Tagad jūs esat enerģijas piegādātājs!	
ĪESTATĪJUMI	PĀRVIETOŠANA
	UZMANĪBU: lai veiktu jebkādas korekcijas, jums ir jānokāpj no velosipēda. 1. SĒDEKĻA AUGSTUMA NOREGULĒŠANA: Lai vingrinājumi būtu efektīvi, sēdeklim jāatrodas pareizajā augstumā. Minot pedāļus, celšiem jābūt nedaudz saliektiem brīdī, kad pedāļi atrodas zemākajā pozīcijā. Lai noregulētu sēdekli, atskrūvējiet iestatīšanas riteni dažus apgriezienus, to pilnībā nenonemot, un pavelciet tā galvu, lai izņemtu tapu no sēdekļa caurules. UZMANĪBU: Pirms maksimālas pievilkšanas pārlecieties, vai tapu ievietojāt atpakaļ vienā no sēdekļa caurules atverēm. Nekad nepārsniedziet maksimālo augstumu, kas norādīts uz caurules. 2. SEGĻU REGULĒŠANA UZ PRIEKŠU/ATPAKĀI: Segļus var pārvietot uz priekšu vai atpakaļ, lai to lietošana būtu pēc iespējas ērtāka. Lai noregulētu, atskrūvējiet iestatīšanas riteni zem segliem par dažiem apgriezieniem. Pilnībā pievelciet iestatīšanas riteni, kad esat no noregulējis atbilstoši savām vēlmēm. 3. STŪRES AUGSTUMA NOREGULĒŠANA: Lai noregulētu stūres augstumu, atskrūvējiet iestatīšanas riteni dažus apgriezienus, to pilnībā nenonemot, un pavelciet tā galvu, lai atvienotu caurules tapu. Noregulējiet stūri pareizajā augstumā, atlaidiet iestatīšanas riteni vienā no caurules regulēšanas atverēm un pēc tam pilnībā pievelciet to. UZMANĪBU: Pārbaudiet, vai vārpsta ir uzstādīta no jauna, un cieši pievelciet to. Nekad nepārsniedziet maksimālo augstumu, kas norādīts uz caurules. 4. VELOTRENAŽIERA LĪMEŅOŠANA Ja velotrenažieris nestāv stabili, pagrieziet vienu vai abus līmeņa kompensatorus, kas atrodas aizmugurējo kāju galos, līdz tiek panākts līdzsvars. POZĪCIJA Pozīcija ir ķermeņa stāvoklis, kāds tiek ieņemts treniņa laikā. Ir svarīgi to ievērot, lai nesavinotos. 1. VIEGLA UZKĀPŠANA Mūsu komandas ir izstrādājušas velotrenažieri ar zemu rāmi, kas ļauj uzkāpt, nepaceļot kāju. 2. TAISNS MUGURAS STĀVOKLIS Šis velotrenažieris ir izstrādāts tā, lai ļautu jums treniņa laikā ieņemt piemērotu stāvokli, proti, tas ļauj jums sistemātiski trenēties ar taisnu muguru un ar skatu taisni uz priekšu. 3. SPORTISKA POZĪCIJA Šis velotrenažieris arī ļauj jums izvēlēties vairāk uz priekšu vērstu pozīciju, kad vēlaties veikt sesijas un/vai treniņus, kas ir intensīvāki ātruma un/vai pretestības ziņā. 

KONSOLE

Konsole piedāvā daudzas funkcijas, lai uzlabotu treniņu. Ērtai lietošanai atradīsit visas tālāk sniegtās instrukcijas.



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



pārlūkojiet programmu atlasē izvēlni.



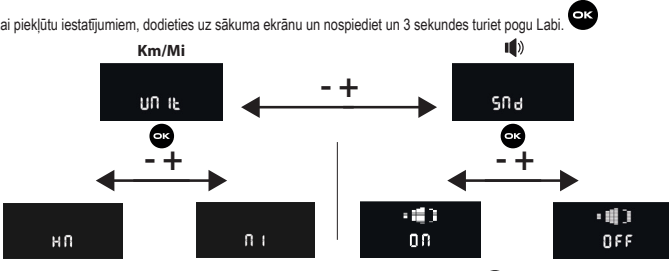
Izejiet no programmas, atgriezieties galvenajā izvēlnē, izslēdziet konsoli.





Pielāgojiet (palieliniet vai samaziniet) pedāļu pretestības līmeni, pielāgojiet (palieliniet vai samaziniet) savus iestatījumus.

Konsoles aizmugure:
Atlases slēdzis: Izvēlieties mašīnas veidu (VE, Ro, VM).
VE: Krosstrenažieris
VM: Velotrenažieris
RO: Airētājs
ATĪESTATĪT: Atiestatīt atlasī.

SĀKUMA EKRĀNS	ĪESTATĪJUMI
	Lai piekļūtu iestatījumiem, dodieties uz sākuma ekrānu un nospiediet un 3 sekundes turiet pogu Labi.  Apstipriniet savu izvēli, nospiežot pogu ATPAKAĻ.

SIRDS RITMA NOVĒRTĒJUMS	
Maksimālā sirdsdarbības ātruma aprēķins (maks. HR): Sievietēm: 226 - gados. Vīriešiem: 220 - gados. Pielāgošana, pamatojoties uz pieredzes līmeni: Pievienojiet 10 iesācējiem, nepieredzējušiem cilvēkiem.	Atpūtas trenāžieriem vajadzētu ievērot iepriekš sniegto pamata aprēķinu. Noņemiet 10 regulāriem trenāžieriem. Maksimālais HR, kas saistīts ar mērķi: MAKS. HR atkopšanas fāzē no 60% līdz 69% no MAX HR => viegls vingrinājums no 70% līdz 79% no MAX HR => svara zudums

NO 80% LĪDZ 89% NO MAX HR => IZTURĪBAS UZLABOŠANA
> 90% MAX HR => veikspējas uzlabošana STŪRES PULSA KONTROLE (ROKAS PULSS): Rokas pulsa lietošana nav ieteicama personām, kas valkā elektrokardiostimulatoru, īpaši jutīgu medicīnisko ierīci, kas jātur tālāk no tuvumā esošām elektriskām ierīcēm. Tiem, kas ir ieinteresēti, lūdzu, apspriediet šo tēmu ar veselības aprūpes speciālistu. Rokas pulsa tehnoloģija nodrošina lietotāja sirdsdarbības atgriezenisko saiti BPM (siteni minūtē). Šī nekādā gadījumā nav medicīniska ierīce. Tas ir paredzēts neregulārai vai regulārai - nevis pastāvīgai - lietošanai katras sesijas laikā. Lūdzu, ņemiet vērā, ka pat atpūšoties, jūsu pulss nepārtraukti mainās. Kā tas darbojas. sirdsdarbības ātrums tiek pārraidīts caur diviem sensoriem abās stūres pusēs. Vienkārši novietojiet abas rokas uz sensoriem vienlaikus. Šie sensori izstaro mazu, nekaitīgu strāvu (vienu miljona ampēra), un šīs strāvas izmaiņas atklāj jūsu sirdsdarbības ātrumu. Pēc tam šī informācija tiek parādīta konsolē BPM. - Tas sākas ar ātrumu 60 BPM, pēc tam tiek filtrēts un mērījumu vidējais rādītājs, lai nodrošinātu labāku rādījumu saskaņotību, ar vienas vai divu sekunžu aizkavi (filtrēšana un vidējā noteikšana dažādiem ražotājiem atšķiras). - Mēs iesakām: - Ik pa laikam novietojiet rokas uz sensoriem uz 5 uz 10 sekundēm vingrošanas laikā, nevis nepārtraukti no treniņa sākuma līdz beigām. Sensoru tīrīšanu un žāvēšanu pēc katras lietošanas reizes. Mitriniet rokas, lai uzlabotu lasīšanas kvalitāti. Mērījumi no krūšu siksnas aizstās mērījumus no rokas pulsa uz konsoles.

ĀTRA SĀKŠANA / BEZMAKSAS LIETOŠANA	
1. Sāciet mīt pedāļus, lai sāktu sesiju. 2. Lai pielāgotu pedāļu mīšanas grūtības pakāpi, nospiediet pogu + vai -. 3. Lai izmantotu pārtraukumu (60 sekundes), uz dažām sekundēm pārtrauciet pedāļu mīšanu. 4. Lai atsāktu sesiju, atkal sāciet no jauna mīt pedāļus.	5. Lai pārtrauktu sesiju pirms beigām, pārtrauciet pedāļu mīšanu uz dažām sekundēm un pēc tam nospiediet pogu Atgriezies. 6. Lai izslēgtu konsoli, kad esat atgriezies sākuma ekrānā, turiet nospiestu pogu Atgriezies. 7. Konsole automātiski izslēgsies pēc aptuveni 1 min 20 bezdarbības.
PROGRAMMAS	
8. Sākuma ekrānā atlasiet programmu izvēlni, nospiežot programmas pogu  9. Ritiniet programmas, nospiežot programmas pogu un pēc tam pogas + vai -. Izvēlieties, nospiežot pogu Labi  10. Iestatiet treniņa laiku, izmantojot pogas + vai -, apstipriniet, nospiežot pogu OK  11. Jūs varat sākt savu sesiju. 12. Lai pielāgotu pedāļu mīšanas grūtības pakāpi, nospiediet pogu + vai -.	13. Ja jūs pārtraucat mīt pedāļus, velosipēds apstājas un mirgo laiks. 14. Lai atsāktu sesiju (60 sekunžu laikā pēc pārtraukuma sākuma), sāciet vēlreiz mīt pedāļus. 15. Lai pārtrauktu sesiju pirms beigām, pārtrauciet pedāļu mīšanu un nospiediet pogu  16. Lai izslēgtu konsoli, jāatrodas sākuma ekrānā. Pēc tam turiet nospiestu pogu Atgriezies  17. Konsole automātiski izslēgsies pēc aptuveni 1 min 20 bezdarbības.
EKRĀNS SESIJAS LAIKĀ	

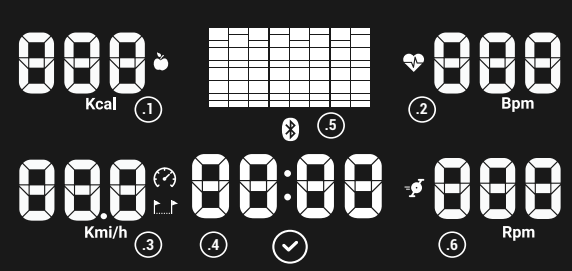
Sadedzinātās kalorijas, Kcal.

Sirdsdarbības ātrums sitienos minūtē.

Ātrums km/h (vai Mi/h) vai attālums. Automātiska displeja maiņa: 5 s.

Sesijas laikā turiet nospiestu Labi 3s, lai fiksētu ātrumu, pēc tam Labi 3s, lai fiksētu attālumu, pēc tam Labi 3s, lai mainītu uz automātisku režīmu.

Atlikušais laiks līdz sesijas beigām (vai uzkrātais laiks kopš sesijas sākuma ātras palaišanas sesijas gadījumā).



1 Pretestības līmenis (nodarbības intensitātes skala).

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

Intensitātes skala:
Pretestība ir sadalīta 15 līmeņos, kas tiek parādīti + un - pretestības ekrānā, un to var regulēt, izmantojot konsoles pogas + un -.
Šeit ir parādīts rindu skaits katram pretestības līmenim:



SNIEGUMA KOPSA-	VILKUMS
Jūsu veikspējas kopsavilkums tiek automātiski rādīts sesijas beigās 2 minūšu atkopšanās perioda laikā. Jūs varēsiet redzēt: vidējo sirdsdarbības ātrumu (ja sesijas laikā valkājāt nekodētu analogo • aptuvenu sadedzināto kaloriju skaitu. • vidējo braukšanas ātrumu.	• nobraukto attālumu.
Lai izietu no veikspējas kopsavilkuma pirms beigām, nospiediet un turiet nospiestu pogu Atgriez. BLUETOOTH Šī Domyos ierīce ir aprīkota ar Bluetooth tehnoloģiju. Pēc noklusējuma Bluetooth ir iespējots, un to nevar atspējot. Komunikācijas frekvence: 2402-2480 MHz diapazons: ~3 m / 9,8 pēdas. Šī Bluetooth funkcionalitāte ļauj ierīci savienot ar dažādām lietotnēm (piem., Domyos E Connected), izmantojot viedtālruni vai planšetdatoru, nodrošinot nepieciešamo sakaru frekvenci un attālumu. Lūdzu, apskatiet izstrādājuma tīmekļa lapu, lai noskaidrotu, kādas ir pieejamās lietotnes, kas ir saderīgas ar jūsu ierīci. Šī Bluetooth funkcija ļauj saņemt un rādīt informāciju par sirdsdarbības ātrumu. Piemēram, siksnina, rokassprādze vai savienots pulkstenis ar nepieciešamo sakaru frekvenci un attālumu. Ierīce automātiski nosaka konsoli, un pulss tiek parādīts konsoles ekrānā (sirdsdarbības ātrums tiek rādīts sitienos minūtē). Šis mērījums ir tikai norāde, kas nekādā gadījumā nesniedz medicīnisku garantiju. Neaizmirstiet konsultēties ar veselības speciālistu un sporta speciālistu, lai saņemtu personalizētu padomu atbilstoši jūsu mērķiem. PROBLĒMU NOVĒRŠANA	

KONSOLE: Jūsu konsole neieslēdzas vai rāda «E1», «E2», «E3». Atvienojiet izstrādājumu, pēc tam pārbaudiet savienojumus konsoles aizmugurē un kāta caurules iekšpusē. ATTĀLUMS: Konsoles aizmugurē esošais slēdzis piedāvā vairākas pozīcijas. Atlasiet «VM», ja tas vēl nav atlasīts. Parādītais ātrums un attālumi tiek aprēķināti, pamatojoties uz 20 collu velosipēda riteni. Jums ir jābūt 18 km/h pie 60 apgr./min. Atcerieties pārbaudīt izvēlēto attāluma mērījumu (Mi vai Km). SKATĪET SADAĻU ĪESTATĪJUMI. KALORIJAS: Mērījumu pamatā ir pretestības līmenis un kadence (apgr./min.). SIRDS RITMA MĒRĪJUMI: Lūdzu, skatiet lietošanas pamācību: Rokas pulsa lietošana nav ieteicama cilvēkiem, kuri lieto elektrokardiostimulatoru. Caur rokām (rokas pulss): - Veicot mērījumus treniņa/aktīvas kustības laikā, bieži tiek zaudēts signāls. Lasījumu rādīšana nenotiek uzreiz, un dažkārt aizkave var būt ilgāka. - Sausas rokas samazina vai dažreiz izraisa signāla zudumu. Lai labāk veiktu mērīšanu, samitriniet rokas. - Ja apšaubāt rādījumus vai signālu, pārbaudiet tos ar citu lietotāju, ja iespējams. - Nav sirdsdarbības ātruma nolasīšanas: pārbaudīt savienojumu starp rokas pulsa sensoriem un konsoli. Ar sirdsdarbības krūšu siksnu: 1. Pārbaudiet baterijas pozīciju vai nomainiet to ar jaunu. 2. Nedaudz samitriniet siksnu vietās, kas saskaras ar ādu. 3. Siksnā jānovieto tieši uz ādas, raidītājs atrodas krūškurvja centrā. PEDĀĻI: Lai pievilkto kreiso pedāli, jāveic pievilkšana pretējā pulkstenrādītāja virzienam. TROKSNS: 1. Atskrūvējiet pedāļus par 2 apgriezieniem, pēc tam atkal pievelciet tos līdz galam. 2. Pārbaudiet velosipēda stabilitāti un, ja nepieciešams, labojiet to (skatiet punktu: VELOTRENAŽIERA LĪMEŅOŠANA). 3. Regulāri pārbaudiet, vai iestatījumu pogas ir pareizi novietotas un pievilkas (skatiet sadaļu: ĪESTATĪJUMI). 4. Regulāri pārbaudiet, vai visas skrūves ir pareizi pievilkas (ieskaitot sēdekļa skrūves).	
---	--

BLUETOOTH SAVIENOJUMS Ierīces konsoli var savienot ar viedtālruni vai planšetdatoru, tikai izmantojot lietojumprogrammu Domyos E Connected. Lūdzu, skatiet pievienoto rokasgrāmatu. Ja problēma joprojām pastāv, lūdzu, sazinieties ar Domyos pēcpārdošanas servisa komandu (skatiet pēdējo lapu: pēcpārdošanas serviss). PAPILDINFORMĀCIJA Piesakieties vietnē: http://www.supportdeathlon.com/ atlasiet savu produktu un atrodiat: • BUJ (jautājumi/atbildes) • Kopšanas instrukcijas. • Mācību videoklipi par izstrādājuma remontu.	• Izstrādājumam pieejamas rezerves daļas. • Atbalsta pieprasījuma veidlapa.
--	---

ET

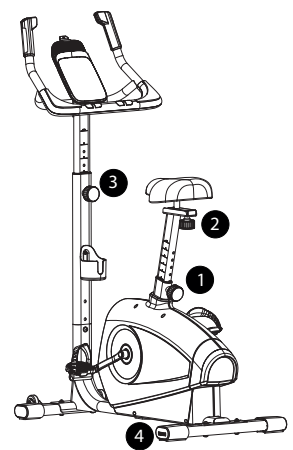
SISSEJUHATUS

Jaalgratassõit on suurepärase tegevus, mis võimaldab teil parandada oma südame-veresoonkonna seisundit ja hingamisteede tervist, samal ajal tugevdades kogu keha: tuharate, nelipealihaste, reielihaste, alaselja ja kõhulihaste tugevust. Oodatud tulemuste saavutamiseks soovitate treenida 1 - 3 korda nädalas 20 minutit kuni 1 tundi kestvate seanssidega. See toode on varustatud magnetakistusega, mis tagab sujuva pedaalimise ja suurema mugavuse.

ISELAADIV

See toode on varustatud uuendusliku iselaadiva elektrisüsteemiga, mida genereerib dünamo hooratas. Seelõttu pole selle kasutamiseks vaja seda elektrisüsteemiga ühendada. Nüüd oled sina energiaallikas!

SEADED



HOIATUS: reguleerimiseks peate rattalt maha tulema.

1. ISTME KÕRGUSE REGULEERIMINE:
Efektiveks treeninguks peab sadul olema õigel kõrgusel. Kui pedaalid on madalaimas asendis, peaksid põlved olema veidi kõverdunud. Sadula reguleerimiseks keerake seadistusratast paar pööret lahti, ilma seda täielikult eemaldamata, ja tõmmake sadulatu tihvti vabastamiseks selle pead. HOIATUS: Veenduge, et nupp on ühte sadulatu auku tagasi paigaldatud, ja pingutage see täielikult. Ärge kunagi ületage torule määratud maksimaalset kõrgust.

2. SADULA EDASI/TAGASI REGULEERIMINE:
Võimalikult mugavaks kasutamiseks saab sadulat saab liigutada ette- või tahapoole. Reguleerimiseks keerake sadula all olevat seadistusratast mõne pöördet võrra lahti. Kui olete selle oma äranägemise järgi reguleerinud, pingutage seadistusratast täielikult.

3. REGULEERIGE JUHTRAUA KÕRGUST:
Juhtraua kõrguse reguleerimiseks keerake seadistusratast paar pööret lahti, ilma seda täielikult eemaldamata, ja tõmmake selle pead, et torutihvt lahti saada. Reguleerige juhtraud õigele kõrgusele, vabastage seadistusratas ühte toru reguleerimisavasse ja seejärel pingutage seda täielikult. HOIATUS: Kontrollige, kas völi on tagasi paigaldatud, ja pingutage seda korralikult. Ärge kunagi ületage torule määratud maksimaalset kõrgust.

4. VELOTRENAŽÖÖRI NIVELEERIMINE:
Kui jalgratas on ebasabiiline, keerake üht või mõlemat tagumise jala otstes olevat stabilisaatorit, kuni see on stabiilne.

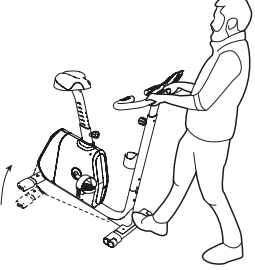
ASEND
Asend on kehaasend, mida treenides võtta. Vigastuse vältimiseks on seda oluline jälgida.

1. LIHTNE PAIGALDAMINE
Meie meeskonnad on disaininud madala raamiga velotrenažööri, mis võimaldab peale minna jalga tõstmata.

2. SIRGE SELJAGA ASEND
See velotrenažöör on loodud selleks, et saaksid treenimisel olla sobivas asendis, st võimaldab igapäev süstemaatiliselt treenida sirge seljaga ja otse ette vaadates.

3. SPORTLIK ASEND
See velotrenažöör võimaldab teil võtta ka ettepoole kalduvama asendi, kui soovite teha seansse ja/või treeninguid, mis on kiiruse ja/või takistuse poolest intensiivsemad.

LIIGUTAMINE



Seisake oma toote ees, asetage üks jalg jalgratta esijalale, seejärel tõmmake juhtrauda enda poole, et ratast ettepoole kallutada nii, et transpordirattad maapinnaga kokku puutuksid. Seda tehke on oluline hoida selg sirge. Velotrenažööri liigutades peab suurema osa pingutusest tegema käte ja jalgadega.

KONSOOL

Teie konsool pakub treeningu täiustamiseks palju funktsioone. Hõlpsaks kasutamiseks leiame allpoololevad juhised.



Keskknupp konsooli sisselülitamiseks, valikute kinnitamiseks, treeningu alustamiseks.



sirvige programmivaliku menüüd.



Väljuge programmist, minge peamenüüsse, lülitage konsool välja.





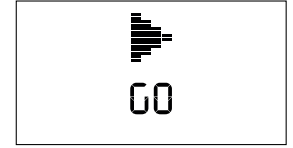
Reguleerige (suurendage või vähendage) pedaalimistakistust, kohandage (suurendage või vähendage) oma seadeid.



Konsooli tagakülge:
Valiku lüliti: Vali seadme tüüp (VE, Ro, VM).
VE: Cross Trainer
VM: Velotrenažöör
RO: Sõudja
LÄHTESTAMINE: Lähtestage valik.

AVAKUVA

SEADED

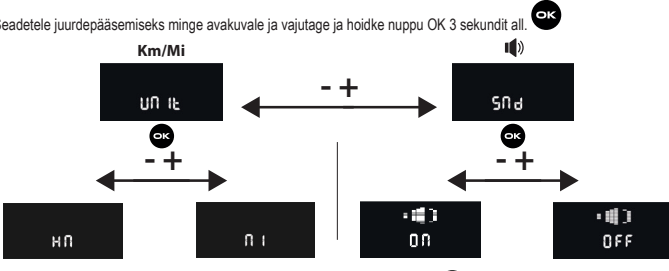


See on esimene ekraan, mis kuvatakse, kui hakkate pedaalima ja ratast laadima.
Te saate:

• Kiirseansi käivitamiseks vajutage nuppu OK.

• Programmide loendi avamiseks vajutage programmi

• Lülitage konsool välja, hoides all nuppu RETURN.



Kinnitage oma valik nupuga BACK.

Maksimaalse pulsi kiiruse arvutamine (max HR): Naistele: 226 - vanus. Meestele: 220 - vanus. Kohandamine treenituse taseme alusel: Lisage 10 algajatele, vähetreinitud inimestele.	Harrastustreenijad peaksid järgima ülaltoodud põhiarvutust. Regulaarsete treenijate jaoks lahutage 10.. Max HR, mis on seotud eesmärgiga: MAX HR taastamise faas 60–69% MAX HR-ist => õrn treening 70–79% MAX HR-ist => kaalulangus
--	--

80–89% MAX HR-IST => VASTUPIDAVUSE PARANEMINE

> 90% MAX HR => jõudluse paranemine SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE (PULSS KÄEL):
Käel mõõdetava pulsi kasutamine ei ole soovitatav inimestele, kes kannavad südamestimulaatorit – ülitundlikku meditsiiniseadet, mida tuleks hoida eemal kõigist lähedalasuvatest elektriseadmetest. Nendel inimestel palun arutada seda teemat tervishoiutöötajaga. Pulsi käel määramise tehnoloogia annab kasutajale südame löögisageduse tagasisidet BPM-is (lööke arv minutis). See ei ole mingil juhul meditsiiniseade. See on mõeldud pisteliseks või regulaarseks – ja mitte pidevaks – kasutamiseks iga seansi ajal. Pidage meeles, et isegi puhates muutub teie puls pidevalt. Kuidas see töötab:
pulsisagedus edastatakse kahe juhtraua mõlemal küljel asuva anduri kaudu. Lihtsalt asetage mõlemad käed korraga anduritele.
Need andurid kiirgavad väikest kahjutut voolu (üks miljondik amprist) ja selle voolu kõikumised näitavad teie südame löögisagedust.
Seejärel kuvatakse see teave konsoolil BPM-is.
- See algab kiirusest 60 BPM, seejärel filtreeritakse ja mõõtmised keskmistatakse, et tagada näitade parem sidusus, ühe või kahe sekundilise viivitusega (filtreerimine ja keskmistamine erinevad tootjate lõikes).
- Me soovime:
- Asetage oma käed treeningu ajal aeg-ajalt 5-10 sekundiks anduritele, mitte hoida pidevalt treeningu algusest lõpuni.
Andurite puhastamine ja kuivatamine pärast iga kasutuskorda. Käte niisutamine lugemi saamise parandamiseks. Rinnarihmaga mõõtmised asendavad konsooli käepulsi mõõtmiseid.

KIIRSTART/ VABA KASUTAMINE

1. Seansi alustamiseks alustage pedaalimist.
2. Pedaalimise raskuse reguleerimiseks vajutage + või - nuppe.
3. Pausi tegemiseks (60 sekundit) lõpetage mõneks sekundiks pedaalimine.
4. Seansi jätkamiseks alustage uuesti pedaalimist.

5. Seansi peatamiseks enne lõppu lõpetage pedaalimine mõneks sekundiks ja vajutage nuppu Return.
6. Kui olete avakuvale naasnud, hoidke konsooli väljalülitamiseks all nuppu Return.
7. Konsool lülitub automaatselt välja umbes 1 min 20 sek tegevusetuse järel.

PROGRAMMID

8. Saate seansi alustada.

9. Sirvige programme, vajutades programminuppu ja seejärel + või - nuppe. Valige, vajutades nuppu OK.
10. Määrake treeningu aeg + või - nuppude abil, seejärel kinnitage, vajutades nuppu OK.
11. Saate seansi alustada.
12. Pedaalimise raskuse reguleerimiseks vajutage + või - nuppe.

13. Kui lõpetate pedaalimise, peatub ratas ja aeg vilgub.
14. Seansi jätkamiseks (60 sekundi jooksul pärast pausi algust) alustage uuesti pedaalimist.
15. Seansi lõpetamiseks enne lõppu lõpetage pedaalimine, ratas peatub, vajutage nuppu Return.
16. Konsooli väljalülitamiseks peate olema avakaval. Seejärel hoidke all nuppu Return.
17. Konsool lülitub automaatselt välja umbes 1 min 20 sek tegevusetuse järel.

EKRAAN SEANSI AJAL

1

Põletatud kaloriid, Kcal.

2

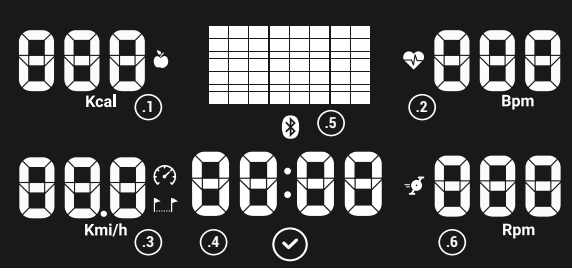
Südame löögisagedus löökides minutis.

3

Kiirus km/h (või Mi/h) või vahemaa. Ekraani automaatne muutmise: 5 s.
Kiiruse fikseerimiseks hoidke seansi ajal all OK 3s, seejärel vahemaa fikseerimiseks nuppu OK 3s ja automaatseks muutmiseks nuppu OK 3s.

4

Järelejäänud aeg seansi lõpuni (või kiirseansi puhul kogunenud aeg seansi algusest).



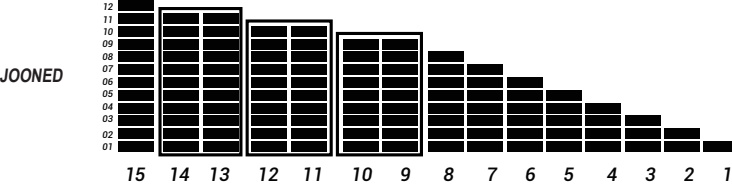
5

Vastupanu tase (harjutuse intensiivsuse skaala).

6

Pedaali pöörete arv minutis (või pöörete arvu kohta).

Intensiivsuse skaala:
Vastupidavus on jagatud 15 tasemeks, mida kuvatakse + ja - takistuse ekraanil ning mida saab reguleerida konsooli + ja - nuppude abil.
Siin on iga takistuse taseme jaoks kuvatud ridade arv:



TOIMIMISE KOKKU-

Teie jõudluse kokkuvõtte kuvatakse automaatselt teie seansi lõpus 2-minutilise taastumisperioodi jooksul. Näete: teie keskmine pulsisagedus (kui kandsite seansi ajal kodeerimata südame löögisageduse analoogmonitori)
• hinnanguline põletatud kaloreite arv.
• sinu keskmine kiirus.

VÕTE

• sõidetud vahemaa.

TOIMIVUSE KOKKUVÕTTE enne lõppu väljumiseks vajutage nuppu Return.

BLUETOOTH

Teie Domyose seade on varustatud Bluetooth-tehnoloogiaga. Bluetooth on vaikimisi lubatud ja te ei saa seda keelata. Sidesagedus: vahemik 2402–2480 MHz: ca 3 m / 9.8 jalga Bluetoothi funktsioon võimaldab ühendada seadme erinevate rakendustega (nt Domyos E Connected) nutitelefoniga või tahvelarvuti abil, kui on tagatud nõutav sidesagedus ja vahemaa. Toote veebilehelt leiame loetelu teie seadmega ühilduvatest saadaolevatest rakendustest. Bluetoothi funktsioon võimaldab vastu võtta ja kuvada pulsiinfot. Selleks on vajalik näiteks pulsivöö, käevõru või ühendatud käekell, kui on olemas nõutud sidesagedus ja vahemaa. Konsool tuvastab seadme automaatselt ja pulss kuvatakse konsooli ekraanil (südame löögisagedus kuvatakse löökidena minutis). See meetod on informatiivne ja mitte mingil juhul meditsiiniline näit. Ärge unustage konsulteerida meditsiini- ja spordispetsialistidega, et saada teie eesmärkidele vastavaid personaalseid nõuandeid.

VEAOTSING

KONSOOL:

Teie konsool ei lülitu sisse kui kuvab «E1», «E2», «E3». Ühendage toode lahti, seejärel kontrollige ühendusi konsooli taga ja varre toru sees.

VAHEMAA:

Konsooli tagaküljel on liugur, mis võimaldab mitut asendit. Valige «VM», kui see pole juba valitud. Kuvatav kiirus ja vahemaa on arvutatud 20-tollise jalgrattaratta põhjal. 60 p/min peaks andma kiiruseks 18 km/h. Ärge unustage kontrollida valitud vahemaa mõõtmist (Mi või Km). VT LÕIKU SEADED.

KALORID:

Mõõtmine põhineb takistuse ja kadentsi tasemel (RPM).

PULSIKIIRUSE MÕÕTMINE:

Palun vaadake kasutusjuhendit: Käepulsi kasutamine ei ole soovitatav südamestimulaatorit kandvatele inimestele. Käte kaudu (Käe-puls):
- Mõõtmised treeningu / aktiivse liikumise ajal, mille tulemuseks on sagedane signaali kadu. Näitade kuvamine ei ole hetkeline ja viivitus võib mõnikord olla pikk.
- Kuivad käed põhjustavad signaali vähenemist või mõnikord ka kadumist. Parema mõõtmise jaoks niisutage käsi.
- Kui kahtlute näitades või signaalis, testige neid võimalusel mõne teise kasutajaga.
- Pulsi lugemine puudub: kontrollige ühendust Hand-Pulse andurite ja konsooli vahel.
Südamelöögisageduse rindkere rihmaga:
1. Kontrollige aku asendit või asendage see uue akuga.
2. Niisutage kergelt rihma kohtades, mis puutuvad kokku nahaga.
3. Rihm tuleb asetada otse nahale, saatja rindkere keskele.

PEDAALID:

Vasaku pedaalil pingutamiseks peate pöörama vastupäeva.

MÜRA:

1. Keerake pedaalid 2 pöördet võrra lahti, seejärel pingutage need uuesti täielikult.
2. Kontrollige ratta stabiilsust ja vajadusel parandage seda (vt lõiku: VELOTRENAŽÖÖRI NIVELEERIMINE).
3. Kontrollige regulaarselt, et seadistusrupud oleksid õigesti paigutatud ja pingutatud (vt lõiku: SEADED).
4. Kontrollige regulaarselt, kas kõik kruvid on korralikult pingutatud (ka istme kruvid).

BLUETOOTH-ÜHENDUSED

Saate oma seadme konsooli nutitelefoniga või tahvelarvutiga ühendada ainult rakenduse Domyos E Connected abil. Palun vaadake kaasasolevat juhendit.

Kui probleem püsib, võtke ühendust Domyose müüjijärgse teeninduse meeskonnaga (vt viimast lehekülge: müüjijärgne teenindus).

ROHKEM INFOT

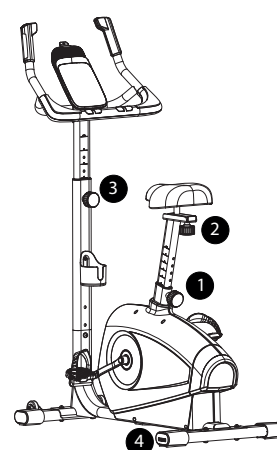
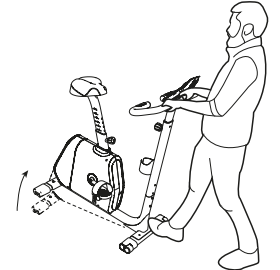
Logige sisse aadressil <http://www.supportdecathlon.com/>, valige oma toode ja leidke:
• KKK (küsimused/vastused)
• Hoolduse juhised.
• Õpetusvideod toote parandamiseks.

• Teie tootele on saadaval varuosad.
• Abi taotluse vorm.

56

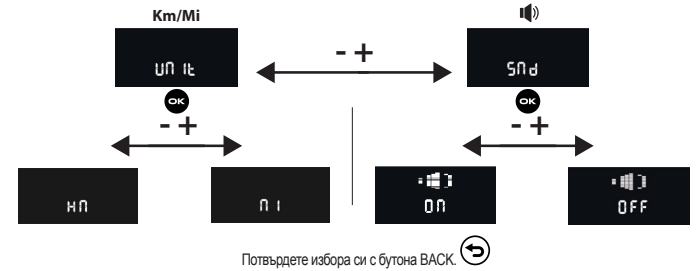
57

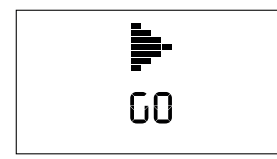
BG
ВЪВЕДЕНИЕ
Карането на велоергометър е чудесна дейност, която ви позволява да тренирате сърдечно-съдовите си и дихателни способности, като в същото време тонизирате цялото си тяло: оформяне на тазобедрени, четириглави, задни бедрени мускули, прасци, лумбални и коремни мускули. Съветваме ви да практикувате от 1 до 3 пъти седмично с времетраене между 20 мин и 1 час за получаване на желаните резултати. Този продукт е оборудван с магнитно съпротивление, което осигурява плавно въртене на педалите с по-голям комфорт. САМОСТОЯТЕЛНО ЗАХРАНВАНЕ Този продукт е оборудван с иновативна самозахранваща система, генерирана 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
ПРЕМЕСТВАНЕ

	ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо е да сплезете от велоергометъра, за да пристъпите към настройките. 1. РЕГУЛИРАНЕ НА ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА: За да е ефективно тренирането, седалката трябва да е на правилната височина. Когато въртите педалите, коленете ви трябва да са леко свити в момента, в който педалите са в най-ниското си положение. За регулиране на седалката, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата на седалката. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Уверете се, че сте поставили щифта в една от дупките на тръбата на седалката и го завийте максимално. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата. 2. РЕГУЛИРАНЕ НА СЕДАЛКАТА НАПРЕД/НАЗАД: Седалката може да се регулира напред или назад за осигуряване на оптималния за вас комфорт по време на употреба. За да я регулирате, отвийте с няколко оборота винта на седалката. Завийте максимално винта, след като сте извършили настройката според вашите нужди. 3. РЕГУЛИРАНЕ НА ВИСОЧИНАТА НА КОРМИЛОТО: За регулиране на височината на кормилото, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата. След това регулирайте кормилото на подходящата височина, сложете регулиращия винт в една от дупките за регулиране на тръбата и го завийте максимално. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Уверете се, че тръбата е върната на мястото си и завийте винта докрай. Не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата. 4. РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА: В случай, че колелото е нестабилно, завъртете единия или двата компенсатора, разположени на крайнициите на задния крак, докато не се постигне изравняване. ПОЗИЦИЯ Заеманата поза представлява позицията, в която се намира тялото по време на тренировка. Важно е да се съобразявате с това, за да не се нараните. 1. ЛЕСНО СЯДАНЕ Нашите експи разработиха велоергометър с ниска рамка, който позволява да седате на него, без да е необходимо да повдигате крака за прекрчаване. 2. ЗАЕМАНА ПОЗИЦИЯ С ИЗПРАВЕН ГРЪБ Този велоергометър е разработен така, че да позволи заемането на подходяща позиция при практикуване, т.е уредът дава възможност на всички да практикуват редовно с изправен гръб и насочен поглед напред. 3. ЗАЕМАНЕ НА ПОЗИЦИЯ НА СПОРТИСТ Този велоергометър позволява също да заемете по-приведена напред поза, когато изберете по-интензивна тренировка и/или последователност от натоварвания по отношение на скоростта и/или за издръжливост.	 Застанете пред вашия продукт, поставете единия си крак върху предния крак на велоергометъра и след това издърпайте кормилото към вас, за да наклоните велоергометъра напред, така че колелцата за преместване да бъдат в контакт със земята. По време на това движение е важно да държите гърба си изправен. Когато премествате вашия домашен велоергометър, положените усилия трябва да се разпределят предимно върху ръцете и краката ви.
---	---	---

КОНЗОЛА
Конзолата предлага различни функции в допълнение към вашата тренировка. По-долу ще намерите списък с указания за по-лесно ползване.

	Централен бутон за включване на конзолата, потвърждаване на избора Ви, започване на тренировъчна сесия.		 Регулирайте (увеличете или намалете) нивото на съпротивление при въртене на педалите, регулирайте (увеличете или намалете) настройките си.
	навигация в меню „избор на програма“.		
	Излизане от програма, връщане към основното меню, изключване на таблото за управление.		

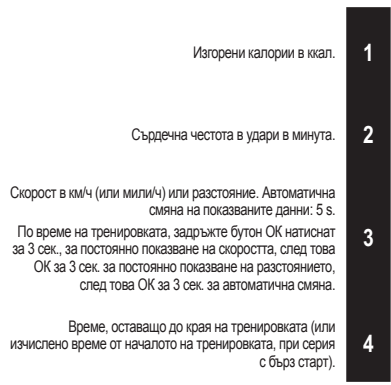
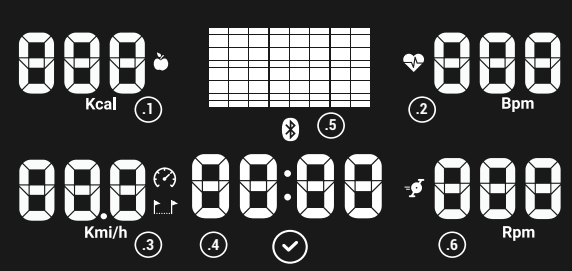
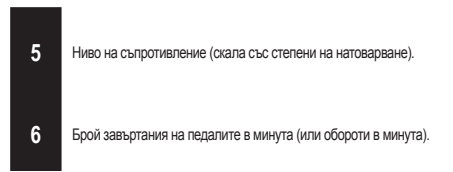
НАЧАЛЕН ЕКРАН	НАСТРОЙКИ
	За да получите достъп до настройките, отидете на началния екран и натиснете и задръжте бутона ОК за 3 секунди.  Потвърдете избора си с бутона BACK

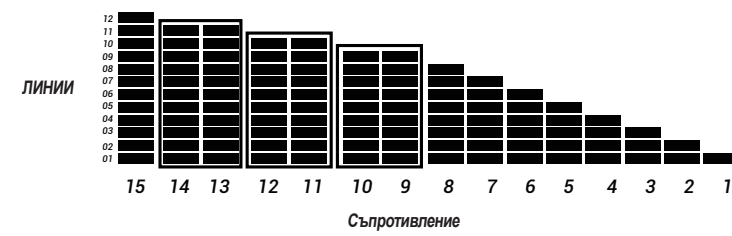
	Това е първият екран, който се появява, когато завъртите педалите и включите колелото към електрическата мрежа. Можете да: - натиснете ОК за бързо стартиране. - натиснете на „програма“ за достъп до списък с програми. - изключите таблото за управление, като задръжите натиснат бутон НАЗАД (RETURN).
---	---

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ РИТЪМ	
Изчисляване на максималната сърдечна честота (макс СЧ): За жени: 226 – възраст. За мъже: 220 – възраст. Настройки спрямо нивото на спортувания: Добавяне на +10 за начинаещи, нетрениращи.	Оставяне на базовото изчисление по-горе за спортуващи от време на време. Премахване на 10 за редовно трениращи. Връзка на макс. сърдечна честота с целта: фаза за възстановяване на макс. сърд. ритъм. (МАКС СР). между 60% и 69% от МАКС СЧ => за леко възстановяване между 70% и 79% от МАКС СЧ => за загуба на тепло

МЕЖДУ 80% И 89% ОТ МАКС СЧ => ЗА ПОДОБРЯВАНЕ НА ИЗДРЪЖЛИВОСТТА	
> 90% МАКС СЧ => за подобряване на резултатите ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА ОТ РЪЦЕТЕ (ПУЛС НА РЪКАТА): Употребата на функцията за отчитане на пулса на ръката не се препоръчва за лица, носещи пейсмейкър, медицинско изделие с изключителна чувствителност, което трябва да се държи на разстояние от електрически изделия в близост. Съответните лица се приканват да се консултират със своя лекар по темата. Технологиията за отчитане на пулса на ръката дава възможност на потребителя да получи информация за сърдечния си ритъм в удари в минута (beats per minute, BPM). Това в никакъв случай не е медицинско изделие. Предназначението е да се използва еднократно или редовно – по време на всяка тренировка, но не и непрекъснато. Моля, имайте предвид, че дори когато си почивате, сърдечната честота се променя непрекъснато. Принцип на работа: сърдечният ритъм се предава чрез двата сензора от двете страни на кормилото. Достатъчно е да поставите и двете си ръце едновременно върху датчиците. Тези сензори излъчват малък, безвреден ток (една милионна част от ампера), а промените в този ток показват сърдечния ви ритъм. След това тази информация се показва на конзолата в удари в минута (BPM). - Започва от 60 удара в минута, след което се филтрира и се показват средните стойности на измерванията, за да се предостави възможно най-добро съотношение между четенията, със забавяне от една или две секунди (филтрирането и определянето на средни стойности се различават според производителя). - Ние препоръчваме: - да поставяте ръцете си на датчиците от време на време за 5-10 секунди по време на тренировката, а не непрекъснато от началото до края на упражнението. Почистване и подсушаване на датчиците след всяка употреба. Навлажняване на ръцете за подобрено отчитане. Измерванията от кардио колана за гърдите ще заместят тези от датчика за отчитане на пулса на ръката от конзолата.	

БЪРЗ СТАРТ/ИЗПОЛЗВАНЕ БЕЗ ПРОГРАМИ	
- Завъртете педалите, за да започнете тренировката. - За да регулирате степента на трудност при въртене на педалите, натиснете бутон + или -. - За да направите почивка (60 секунди), спрете да въртите педалите за няколко секунди. - За да продължите тренировката си, завъртете отново педалите.	- За да прекратите тренировката преди нейния край, спрете да въртите педалите за няколко секунди и след това натиснете бутон Назад. - За да изключите конзолата, след като се върнете в началния екран, задръжте бутона за връщане. - Конзолата ще се изключи автоматично след около 1 мин. 20 неактивност.
ПРОГРАМИ	
- От началния екран изберете менюто с програмите като натиснете бутон Програма - Превъртете програмите, като натиснете бутона за програма и след това бутоните + или -. Изберете с натискане на бутона ОК - Настройте времето за една тренировка чрез бутоните + или -, след което потвърдете като натиснете бутона ОК - Можете да започнете своята тренировка. - За да регулирате степента на трудност при въртене на педалите, натиснете бутон + или -. - Когато спрете да въртите педалите, колелото спира на пауза и индикаторът за време започва да примигва.	- За да възобновите тренировката си (в рамките на 60 секунди от началото на почивката), завъртете отново педалите. - За да прекратите тренировката преди нейния край, спрете да въртите педалите, колелото спира на пауза и натиснете бутон Назад - За да изключите таблото за управление, трябва да се намирате на началния екран. След това натиснете продължително бутона Назад - Конзолата ще се изключи автоматично след около 1 мин. 20 неактивност.
ЕКРАН ПО ВРЕМЕ НА СЕСИЯТА	

		
Изгорени калории в ккал. Сърдечна честота в удари в минута. Скорост в км/ч (или мили/ч) или разстояние. Автоматична смяна на показваните данни: 5 s. По време на тренировката, задръжте бутон ОК натиснат за 3 сек., за постоянно показване на скоростта, след това ОК за 3 сек. за постоянно показване на разстоянието, след това ОК за 3 сек. за автоматична смяна. Време, оставащо до края на тренировката (или изчислено време от началото на тренировката, при серия с бърз старт).	5 Ниво на съпротивление (шкала със степени на натоварване). 6 Брой завъртания на педалите в минута (или обороти в минута).	

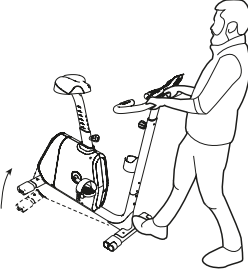
Шкала за интензивност:	
Съпротивлението е разделено на 15 степени, които се виждат на екрана за съпротивление + и -, и може да се регулира чрез бутоните + и - на конзолата. Тук е посочен броят на линиите, представени за всяко ниво на съпротивление: 	
ОБООЩЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛНОСТТА	НА
Обобщението на постигнатите от вас резултати се показва автоматично след края на тренировката ви по време на периода за възстановяване за 2 минути. Така можете да проследите: средната си сърдечна честота (ако сте носили аналогово неодирано устройство за измерване на сърдечния ритъм по време на тренировката) - изчисление на броя изгорени калории. - изминатото разстояние. - вашата средна скорост.	

За да прекратите обобщението за вашите резултати преди края на показването му, натиснете бутон Назад. BLUETOOTH Вашето устройство Domyos е оборудвано с технологията Bluetooth. По подразбиране Bluetooth е активиран и не можете да го деактивирате. Комуникационна честота: 2402-2480 MHz Диапазон: ~3 m / 9.8 ft. Тази Bluetooth функционалност позволява устройството да бъде свързано с различни приложения (напр. Domyos E Connected) чрез смартфон или таблет с необходимата комуникационна честота и разстояние. Моля, вижте уеб страницата на продукта, за да видите наличните приложения, съвместими с вашето устройство. Тази Bluetooth функционалност ви позволява да получавате и показвате информация за сърдечния ритъм. Например колан, гривна или свързан часовник с необходимата комуникационна честота и разстояние. Устройството се разпознава автоматично от конзолата и сърдечната честота се показва на екрана на конзолата (сърдечната честота се показва в удари в минута). Това измерване е индикация и по никакъв начин не е медицинска гаранция. Не забравяйте да се консултирате със здравен специалист и професионалист в областта на спорта, за да получите индивидуален съвет в зависимост от целите си. ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ	
ТАБЛО ЗА УПРАВЛЕНИЕ: Вашето табло за управление не се включва или показва „E1“, „E2“, „E3“. Изключете продукта от захранването и след това проверете свързването на гърба на конзолата, както и окабеляването в лапата на кормилната тръба. РАЗСТОЯНИЕ: На гърба на конзолата показател предлага няколко позиции. Поставете го в позиция „VM“, ако е в друга позиция. Показаните скорост и разстояние се изчисляват въз основа на велосипедно колело от 20 инча. За 60 оборота в минута трябва да получите около 18 км/ч. Не забравяйте да проверите измерването на избраното разстояние (мили или километри). ВИЖТЕ НАСТРОЙКИТЕ НА ПАРАГРАФИТЕ. КАЛОРИИ: Изчислението взема предвид нивото на съпротивление и темпото (оборот в минута). ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС: Моля, направете справка с инструкциите за ползване: Използването на ръчен импулс не се препоръчва при хора, които носят пейсмейкър.Чрез ръцете (ръчен импулс): - Измервания по време на тренировка/активно движение, което води до честа загуба на сигнал. Показването на измерените стойности не е незабавно, така че понякога има съществено забавяне. - Ако ръцете са сухи, това може да доведе до малелен или понякога изгубен сигнал. Овлажнявайте ръцете си за по-добро измерване. - Ако се съмнявате в показанията или сигнала, тествайте ги с друг потребител, ако е възможно. - Сърдечната честота не се отчита: проверете връзките между датчиците за пулса на ръката с конзолата. С кардио колан за уплвяване на сърдечния ритъм: - Проверете позицията на батерията или я сменете с нова. - Овлажнете леко колана в частта, която е в контакт с кожата ви. - Уверете се, че сте поставили колана директно върху кожата, като предавателят е в центъра на торса. ПЕДАЛИ: За да затегнете левия педал, завъртете го в посока, ОБРАТНА на часовниковата стрелка. ШУМ: - Отвийте педалите на 2 оборота, след което ги затегнете отново докрай. - Проверете дали велоергометъра е уравновесен и коригирайте при необходимост (вижте параграф: РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА). - Редовно проверявайте дали копчетата за настройка са правилно разположени и затегнати (вж. параграф: НАСТРОЙКИ). - Редовно проверявайте дали всички винтове са правилно затегнати (включително тези на седалката).	

ВЪВЕДЕНИЕ	
Можете да свържете конзолата на Вашия уред със смартфон или таблет само чрез приложението Domyos E Connected. Моля, претеглайте предоставеното ръководство за тази цел. Ако проблемът продължава, свържете се с отдела за следпродажбен сервиз на Domyos (вж. последната страница, : следпродажбен сервиз). ДОПЪЛНИТЕЛНА ИНФОРМАЦИЯ Влезте в сайта http://www.supportdecathlon.com/, изберете своя продукт и намерете: - ЧЗВ (въпроси/отговори) - Съвети за поддръжка. - Обучителни видеоклипове за поправка на вашия продукт.	- Наличните резервни части за вашия продукт. - Формуляр за заявка за сервизно обслужване.

КК
КІРІСПЕ Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде – бөксенің бұлшық еттерін, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жағын, балтырыңызды, бел мен іштің, кеуде бұлшық еттерін өлдендіруге мүмкіндік беретін тамаша спорт түрі. Қажетті нәтижелерге жету үшін аптасына 1 немесе 3 рет 20 минуттан 1 сағатқа дейін жаттығу жасауды ұсынамыз. 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 керегі жоқ. Енді қуатты сіз өндіресіз!

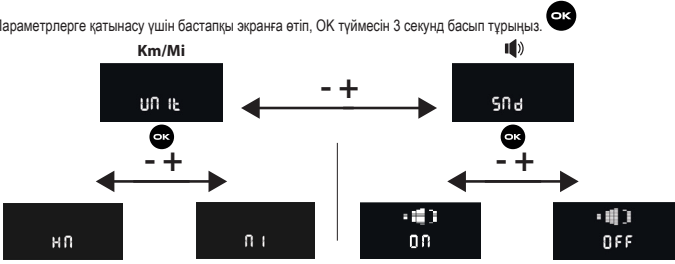
ПАРАМЕТРЛЕРДІ БАПТАУ	ЖЫЛЖЫТУ
----------------------	---------

ЕСКЕРТУ: Баптауларды жүзеге асыру үшін велосипедтен түсу керек. 1. ОРЫННҢЫ БИІКТІГІН РЕТТЕУ: Тіміді жаттығу үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек. Педаль тепкенде, педальдар ең төменгі күйде болған сәтте, тізелеріңіз аздап бүгілген болуы керек. Орындықты реттеу үшін реттегіш тұтқаны толығымен шығармай, бірнеше рет айналдырып бұрап, штифтті орындықтың түтігінен шығару үшін басынан тартыңыз. ЕСКЕРТУ: Тұтқаны міндетті түрде реттегіш тұтқаның бір саңылауына салып, барынша қатты бұрап бекітіңіз. Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз. 2. ОРЫНДЫҚТЫҢ АРТҚЫ/АЛДЫҒҒЫ КҮЙІН РЕТТЕУ: Пайдалануды сіз үшін барынша жайлы қылу үшін орындықты артқа немесе алға қарай қозғауға болады. Реттеу үшін орындық астындағы реттегіш дөңгелегін бірнеше рет бұрап босатыңыз. Баптауды өзіңіздің қалауыңыз бойынша реттеген соң, дөңгелекті барынша қатты бұрап бекітіңіз. 3. РУЛЬДІҢ БИІКТІГІН РЕТТЕУ: Рульдің биіктігін реттеу үшін реттегіш дөңгелекті толығымен суырып алмай, бірнеше рет айналдырып бұрап, штифтті түтіктен ажырату үшін басынан тартыңыз. Рульді тиісті биіктікке орнатып, реттегіш дөңгелекшені орындық түтігіндегі реттегіш саңылауға кіргізіңіз де, барынша қатты бұрап бекітіңіз. ЕСКЕРТУ: Міндетті түрде түтікті орналастырып, оны барынша тартып, бекітіңіз. Түтікте белгіленген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз. 4. ВЕЛОТРЕНАЖЕР БАПТАУЛАРЫН ЖАҚАРТУ: Велосипедпен жүру тұрақты болмаған жағдайда артқы тіреулердегі бір немесе екі компенсаторды тұрақсыздық жойылғанша бұраңыз. ДЕНЕНІ ҰСТАУ Дене күйі дегеніміз – денеңіздің жаттығу барысындағы бейімделуі. Жарақат алмау үшін оны сақтау маңызды. 1. АЯҚТАРДЫ ОҢАЙ ОРНАЛАСТЫРУ Біздің командамыз рамасы төмен орналасқан велотренажерді өзірледі, ол аяқтарды қатты көтерместен жаттығуға мүмкіндік береді. 2. АРҚАНЫ ДҰРЫС ҰСТАУ Осы велотренажер сіз жаттығу барысында қажетті күйде жайғасуыңыз үшін өзірленген, демек ол арқаны дұрыс күйде ұстап, алдыңызға тура қарап жаттығуға мүмкіндік береді. 3. СПОРТ КҮЙІ Осы велотренажер сіз жаттығуыңызды және/немесе оның кейбір кезеңдерін көбірек жылдамдықпен және/немесе кедергімен орындағыңыз келген кезде, төменірек еңкеюге мүмкіндік береді.	 Өнімнің алдыңғы жағына тұрып, бір аяғыңызды велосипедтің алдыңғы жағына қойыңыз, велосипедті алға қарай еңкейтіп, қозғалыс дөңгелектерін жерге тигізу үшін рульді өзіңізге қарай тартыңыз. Қозғалған кезде арқаны түзу ұстау керек. Велотренажеріңізді қозғаған кезде, ең алдымен қолыңыз бен аяқтарыңызға күш салуыңыз керек.
---	---

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

OK Орталық түйме консольді қосуға, сіздің таңдауыңызды растауға, жаттығуды бастауға арналған.	 Педаль айналдыру қиындығын және параметрлерді реттеңіз (арттыру немесе азайту).
 Бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.	Консольдің артқы жағы: Таңдауды ауыстырып қосқыш: Жабдығыңыздың түрін таңдаңыз (VE, Ro, VM). VE: Эллипстік велосипед VM: Велотренажер RO: Еселі ҚАЙТА ОРНАТУ: Таңдауды алып тастау.
 Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.	

БАСТЫ ЭКРАН	ПАРАМЕТРЛЕРДІ БАПТАУ
-------------	----------------------

 Бұл – педальдерді айналдырып, велосипедті қосқан кезде қосылатын бірінші экран. Сіз төмендегідей іс-әрекет жасай аласыз: • Тез бастау үшін ОК түймесін басыңыз. • Бағдарламалар тізімін ашу үшін бағдарлама дегенді басыңыз. • ҚАЙТА ОРАТУ түймесін басып тұру арқылы консольді сөндіріңіз.	Параметрлерге қатынасу үшін бастапқы экранға өтіп, ОК түймесін 3 секунд басып тұрыңыз.  Таңдауыңызды АРТҚА түймесі арқылы растаңыз.
--	---

ЖҮРЕКТІҢ СОҒУ ЖИІЛІГІН БАҒАЛАУ	
Максималды жүрек соғысының жиілігін есептеу (макс ЖС): Әйелдер үшін: 226 – жасы. Ерлер үшін: 220 – жасы. Жаттығу деңгейіне бейімдел, реттеу: Бастаушы, жаттықпаған адамдар үшін +10 дегенді қосыңыз.	Кездейсоқ түрде жаттығатындар үшін жоғарыда көрсетілген есептеуді қолдану керек. Жүйелі жаттығулар үшін 10 мәнін алып тастаңыз. Мақсатпен байланысты макс ЖС: 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 СОҚҚЫЛАРЫНЫҢ ЖИІЛІГІН ҚОЛМЕН ӨЛШЕУ (HAND-PULSE): Қолдағы тамырдың соғуы функциясын пайдалану жүрекширатқышты, жақын жердегі көз келген электрлік құрылғыдан алысырақ сақталуы қажет сезгіштігі өте жоғары медициналық құрылғыны киіп жүрген адамдар үшін ұсынылмайды. Мүдделі тұлғалар осы мәселе жөнінде өзінің медициналық қызметкерімен ақылдасуы тиіс. Қолдағы тамырдың соғуы технологиясы пайдаланушының жүрек соғысы жиілігімен кері байланысты соғ/мин (бір минуттағы соғу саны) түрінде ұсынады. Бұл ешбір жағдайда медициналық құрылы болып табылмайды. Ол әрбір сәанс кезінде үздіксіз емес, кейде не үнемі пайдалануға арналған. Есіңізде болсын, демалу кезінде де жүрек соғысыңыз үнемі өзгеріп отырады. Жұмыс істеу тәртібі: жүрек соғысы рудің екі жағындағы екі сенсор арқылы беріледі. Екі қолды бір уақытта сенсорларға қойыңыз. Бұл сенсорлар денсаулыққа зиянсыз аз тоқ (әмпердің миллионнан бір бөлігі) шығарады және бұл токтағы өзгерістер сіздің жүрек соғысыңызды көрсетеді. Осы көрсетілім БМС арқылы консольге жіберіледі. - Ол 60 БМС-тан басталып, електен өткізіліп, ең жақсы мағынаны көрсету үшін бір немесе екі секунд айырмашылықпен орта мағынасы шығарылады (електен өткізу және орта мағынаны шығару өндірушіге қарай өзгешеленеді). - Біз кеңес береміз: - Жаттығу кезінде кейде қолдарыңызды датчиктерге жаттығудың басынан соңына дейін үздіксіз емес, тек бір ретте 5 - 10 секундтан қойып тұрыңыз. Өрбір пайдаланудан кейін датчиктерді тазалау және келтіру. Оқуды жақсарту үшін қолдарыңызды ылғалдандырыңыз. Кеуде белдігінің өлшемдері консольдегі Қолдағы тамырдың соғуы өлшемдерін ауыстырады.	

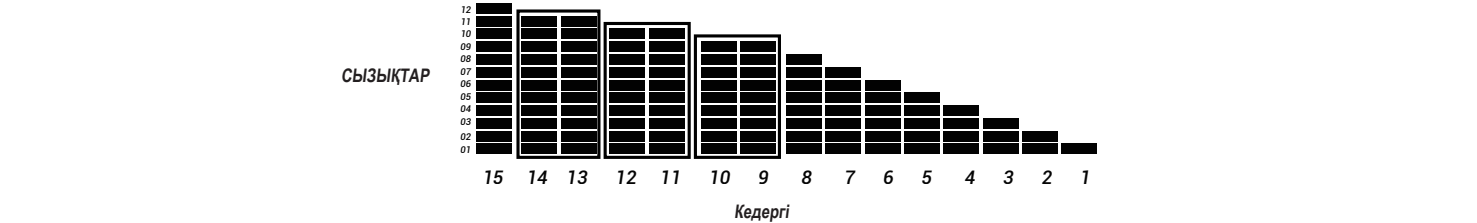
ТЕЗ БАСТАУ/ЕРКІН ПАЙДАЛАНУ	
1. Жаттығуды бастау үшін педальдерді айналдырыңыз. 2. Педальді айналдырудың күрделілік деңгейін реттеу үшін «+» не «-» түймелерін басыңыз. 3. Үзіліс жасау үшін (60 секунд), бірнеше секунд педальдарды айналдырмаңыз. 4. Жаттығуды жалғастыру үшін педальдерді қайта айналдырыңыз.	5. Аяқтаудың алдында жаттығуды тоқтату үшін бірнеше секунд педальдерді айналдырмаңыз, содан кейін Retour (Артқа) түймесін басыңыз. 6. Консольді сөндіру үшін бастапқы экранға оралып, Артқа түймесін басып тұрыңыз. 7. Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 1-20 минуттан кейін автоматты түрде сөнеді.
БАҒДАРЛАМАЛАР	
8. Басты экранда бағдарламалар түймесін басып, бағдарламаларды таңдаңыз. 9. Алдымен бағдарлама түймесін, сосын «+» не «-» түймелерін басу арқылы бағдарламаларды айналдырып қарап шығыңыз. ОК түймесін басу арқылы таңдаңыз. 10. «+» немесе «-» түймелерін басып, жаттығудың уақытын реттеңіз, содан кейін ОК түймесін басып, оны растаңыз. 11. Жаттығуды бастауыңызға болады. 12. Педальді айналдырудың күрделілік деңгейін реттеу үшін «+» не «-» түймелерін басыңыз. 13. Педальдерді айналдыруды тоқтатқан кезде, велосипед тоқтап, уақыт көрсеткіші жыпылықтай бастайды.	14. Жаттығуды жалғастыру үшін (үзіліс басталғаннан кейін 60 секунд ішінде) педальдерді қайта айналдырыңыз. 15. Аяқтаудың алдында жаттығуды тоқтату үшін педаль айналдыруды тоқтатыңыз, велосипед тоқтаған кезде, Retour (Артқа) түймесін басыңыз. 16. Консольді сөндіру үшін басты экранда болуыңыз керек. Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз. 17. Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 1-20 минуттан кейін автоматты түрде сөнеді.
ЖАТТЫҒУ БАРЫСЫНДА КӨРСЕТИЛЕТІН ЭКРАН	

Ккал түрінде жағылған калориялар.	1		5	Төзімділік деңгейі (күш салу қарқындылығының ауқымы).
Минутына соғатын жүрек соғысының жиілігі.	2		6	Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе айн/мин).
Км/сағ (не ми/сағ) түріндегі жылдамдық немесе қашықтық. Дисплейді автоматты түрде өзгерту: 5 сек. Сәанс кезінде жылдамдықты жазып қою үшін ОК түймесін 3 сек, сосын қашықтықты жазып қою үшін ОК түймесін 3 сек, сосын автоматты түрде өзгерту үшін ОК түймесін 3 сек басып тұрыңыз.	3			
Жаттығу соңына дейін қалған уақыт (немесе жаттығу тез басталған кезде – жаттығу басынан есептелген уақыт).	4			

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	ЖИЙНТЫҒЫ
Көрсеткіштеріңіздің жиынтығы сіз жаттығып болған соң қалпына келтіру кезеңінде 2 минут бойы автоматты түрде көрсетіліп тұрады. Сіз мыналарды көре аласыз: жүрегіңіздің орташа соғу жиілігі (жаттығу барысында кодталмаған жүрек соғу жиілігін өлшеу белдігін таққан болсаңыз); • жойылған калориялар санының мәні; • сіздің орташа жылдамдығыңыз; • өткен қашықтық.	

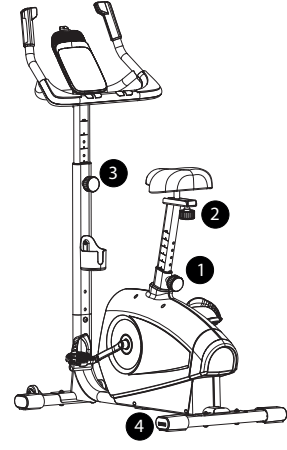
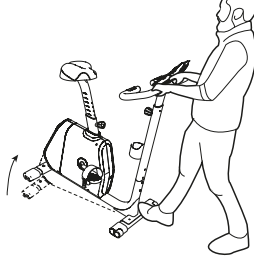
Көрсеткіштеріңіздің жиынтығын соңына дейін тоқтату үшін Retour (Артқа) түймесін басыңыз. BLUETOOTH Domyos құрылғыңыз Bluetooth технологиясымен жабдықталған. Өдепкі бойынша, Bluetooth қосылған және оны өшіре алмайсыз. Деректерді беру жиілігі: 2402-2480 МГц Ауқымы: ~3 м / 9,8 фут. Бұл Bluetooth функциясы құрылғыны қажетті байланыс жиілігі мен қашықтығы бар смартфон немесе планшет арқылы әртүрлі қолданбаларға (мысалы, Domyos E Connected) қосуға мүмкіндік береді. Қолжетімді және құрылғымен үйлесімді қолданбалар туралы білу үшін өнімнің веб-параңшасын қараңыз. Bluetooth функциясы жүрек соғу жиілігі туралы ақпаратты алуға және көрсетуге мүмкіндік береді. Мысалы, қажетті байланыс жиілігі мен қашықтығы бар белдік, білезік немесе жалғанған сағат. Құрылыс консольмен автоматты түрде анықталады және жүрек соғу жиілігі консоль экранында (жүрек соғу жиілігі соғу/минут түрінде көрсетіледі) көрсетіледі. Бұл шара медициналық келіпдік емес, көрсеткіш болып табылады. Мақсатыңызға сәйкес көз келген жеке кеңес алу үшін, медициналық қызметкермен және спорт саласындағы маманмен кеңесуді ұмытпаңыз. АҚАУЛЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ	
--	--

КОНСОЛЬ: Консоль жанбайды немесе «E1», «E2», «E3» дегенді көрсетіп тұр. Аспапты сөндіріп, консольдің артқы панельде және аспалы түтіктің ішінде жасалған қосылыстарды тексеріңіз. ҚАШЫҚТЫҚ: Консольдің артындағы сырғақтың бірнеше позициясы болады. Басқа жерде болса, оны «VM» дегенге орнатуыңызды өтінеміз. Көрсетілетін жылдамдық пен қашықтық велосипедтің 20 дюймдік дөңгелегіне қатысты есептеледі. Сіз шамамен 18 км/сағ жылдамдықпен минутына 60 айналымға жетуіңіз керек. Таңдалған қашықтықты (Миль немесе Km) өлшеуді тексеруді ұмытпаңыз. ПАРАГРАФ ПАРАМЕТРЛЕРІН ҚАРАҢЫЗ.	
---	--

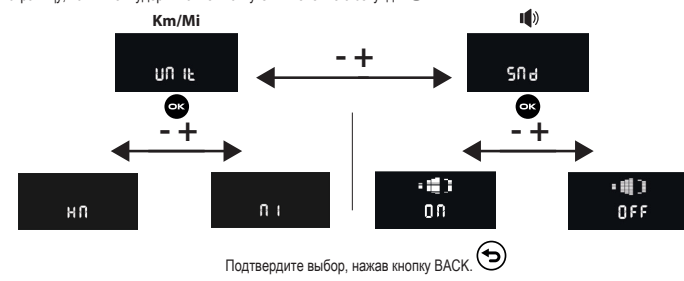
КАЛОРИЯЛАР: Есептеген кезде кедергі деңгейі мен айналым жиілігі (RPM) ескеріледі. ЖҮРЕК СОҚҚЫЛАР ЖИІЛІГІН ЕСЕПТЕУ: Пайдалану жөніндегі нұсқаулықпен танысып шығуыңызды өтінеміз: Кардиостимуляторы бар адамдар қолдағы тамырдың соғуы функциясын пайдаланбағаны жөн. Қол арқылы (Қолдағы тамырдың соғуы): - Жаттығу жасаған/қозғалған кезде өлшегендіктен, сигнал жиі өшіп қалады. Өлшенген мағыналар дереу көрсетілмегендіктен, кейде айтарлықтай айырмашылықтар болуы мүмкін. - Құрғақ қолдар сигналдың азаюына немесе кейде жоғалуына өкеледі. Өлшеуді жақсарту үшін қолдарыңызды ылғалдатыңыз. - Көрсеткішке немесе сигналға қатысты сұрақтарыңыз болса, мүмкін болған жағдайда, басқа пайдаланушымен тексеріңіз. - Жүрек соғысы жиілігінің көрсеткіштері жоқ; Қолдағы тамырдың соғуы датчиктері мен консольдің арасындағы қосылымды тексеріңіз. Жүрек соғысы жиілігінің кеуде белдікшесімен: 1. Батареяның орналасуын тексеріңіз немесе басқасына ауыстырыңыз. 2. Белдіктің сіздің теріңізге тиетін жерін аздап ылғалдатыңыз. 3. Белдікті таратқышын кеудеңіздің ортасына тікелей теріңізге тигізіп орналастырыңыз.	
--	--

ПЕДАЛЬДЕР: Сол жақ педальді бұраған кезде, оны сағат тілінің бағытына ҚАРСЫ бұраңыз. ШҰ: 1. 2 айналымға босатып, педальді барынша қатты бұрап тастаңыз. 2. Велосипедтің тұрақтылығын тексеріп, қажет болса, түзетіңіз : ВЕЛОСИПЕД БАПТАУЛАРЫН ЖАҚАРТУ). 3. Реттеу дөңгелекшелерінің дұрыс орналасып, қатайтылғанын жүйелі түрде тексеріп жүріңіз (мына параграфты қараңыз: БАПТАУЛАР). 4. Барлық бұрандалардың (сопардың ішінде орындықтың) дұрыс қатайтылғанын тексеріп жүріңіз.	
---	--

ВЛЕУТООН ҚОСЫЛЫМЫ 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). ҚОСЫМША АҚПАРАТ http://www.supportdescathlon.com/ жүйесіне кіріп, өнімді таңдап, табыңыз: • Жиі қойылатын сұрақтар (сұрақтар/жауаптар) • Күтім көрсету бойынша кеңестер. • Өніміңізді жөндеуге арналған үйретуші бейнелер. • Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер. • Көмек сұрау үлгісі.	
---	--

RU	
ВВЕДЕНИЕ	
Велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодичные, четырехглавые, задние мышцы бедра, икры, поясничные и брюшные мышцы торса. Для получения желаемого результата рекомендуется заниматься 1 - 3 раза в неделю от 20 мин до 1 часа. Это изделие оснащено магнитным сопротивлением, обеспечивающим плавное и комфортное вращение педалей	
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!	
КОНФИГУРИРОВАНИЕ	ПЕРЕМЕЩЕНИЕ
	 Встаньте перед изделием, поставьте ногу на переднюю опору тренажера, потяните руль к себе, наклоняя тренажер вперед, с тем чтобы колесики для перемещения коснулись пола. При этом движении важно держать спину прямо. При перемещении вашего домашнего тренажера вы должны использовать в основном силу рук и ног.
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек. 1. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА: Для эффективного выполнения упражнений нужно установить седло на правильной высоте. При вращении педалей ваши колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самом нижнем положении. Для регулировки седла открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубки седла. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Убедитесь в том, что ручка зашла в одно из отверстий трубки, и максимально затяните ее. Никогда не превышайте максимальный уровень, указанный на трубке. 2. РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Седло может перемещаться вперед или назад для обеспечения наилучшего комфорта при использовании. Для регулировки открутите на несколько оборотов колесико под седлом. Выбрав подходящее положение седла, максимально затяните колесико. 3. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ РУЛЯ: Для регулировки высоты руля открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубки. Установите руль на нужную высоту, заведите колесико в одно из регулировочных отверстий трубки и максимально затяните его. ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Убедитесь, что труба вставлена обратно, и надежно затяните ее. Никогда не превышайте максимальный уровень, указанный на трубке. 4. ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА: При неустойчивом положении тренажера поверните один или оба компенсатора уровня на задней опоре тренажера до устранения неустойчивости. ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА Речь идет о положении вашего тела во время занятия. Важно соблюдать его во избежание получения травмы. 1. ЛЕГКАЯ ПОСАДКА Наши специалисты разработали домашний тренажер с низкой рамой, что позволяет садиться на него, не поднимая ногу. 2. ПОЛОЖЕНИЕ С ПРЯМОЙ СПИНОЙ Этот домашний тренажер разработан с целью облегчить правильную посадку во время занятия, то есть он позволяет регулярно заниматься, держа спину прямо и глядя прямо вперед. 3. СПОРТИВНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ Этот домашний тренажер позволяет также положение с наклоном вперед, когда вы хотите провести сеансы или циклы, более интенсивные по скорости и/или сопротивлению.	

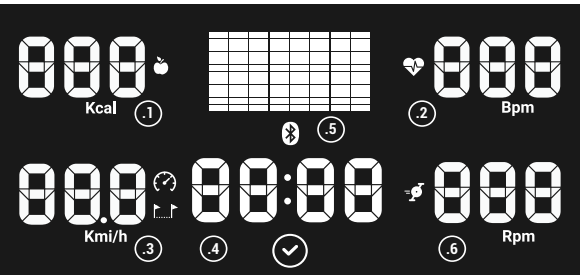
ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ	
Для более разносторонних тренировок консоль тренажера обладает многочисленными функциями. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли.	
	Центральная кнопка для включения консоли, подтверждения выбора, начала сеанса.
	навигация в меню выбора программы.
	Выход из программы, возвращение в главное меню, выключение консоли.
	 Отрегулируйте (увеличьте или уменьшите) уровень сопротивления педалей, отрегулируйте (увеличьте или уменьшите) настройки.
	Back (назад) на консоли: Переключатель выбора: Выбрать тип устройства (VE, Ro, VM). VE: Эллиптический велотренажер VM: Домашний велотренажер RO: Гребной тренажер СБРОС: Обновить выбор.

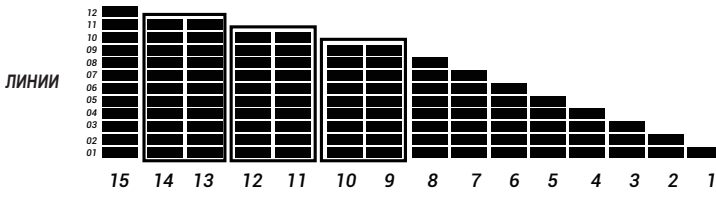
ГЛАВНАЯ СТРАНИЦА	КОНФИГУРИРОВАНИЕ
 Это первый экран, который открывается при начале вращения педалей и подаче питания на тренажер. Вы можете: • Нажать ОК для быстрого старта. • Нажать на программу для доступа к списку программ. • Выключить консоль нажатием кнопки RETURN.	Чтобы получить доступ к настройкам, перейдите на главную страницу, нажмите и удерживайте кнопку ОК в течение 3 секунд. 

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ	
Расчет максимального ЧСС (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 ИЗМЕРЕНИЕ ЧСС НА РУКАХ (HAND-PULSE): Не рекомендуется использовать hand-pulse людям с кардиостимулятором, очень чувствительным медицинским прибором, который нужно оберегать от воздействия электрических устройств. Этой категории лиц следует обратиться по данному вопросу к специалисту-медику. Технология hand-pulse позволяет получить данные о сердечном ритме пользователя в ударах в минуту. Это ни в коем случае не медицинский прибор. Он предназначен для разового или регулярного использования во время каждого занятия, но не постоянного. Напоминаем, что даже в покое, сердечный ритм часто варьирует. Принцип действия: частота сердечных сокращений передается через два датчика по обе стороны руля. Достаточно одновременно положить руки на датчики. Эти датчики излучают слабый, безвредный ток (одна миллионная ампера), и колебания этого тока показывают частоту вашего сердцебиения. Это отражение передается на консоль в ударах в минуту. - Оно начинается с 60 ударов в минуту, затем фильтруется, данные усредняются для отображения более согласованных значений (фильтрация и усреднение отличаются у разных производителей) с отставанием на одну-две секунды. - Мы рекомендуем: - Во время занятия время от времени располагать руки на датчиках на 5-10 секунд, а не использовать их постоянно с начала и до конца сеанса. Очистить и осушить датчики после каждого использования. Увлажнить руки для улучшения измерения. Показания кардиопояса заменят показания Hand-pulse.

БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / СВОБОДНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ	
1. Начните нажимать на педаль для начала занятия. 2. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» и «-» . 3. Чтобы сделать паузу (60 секунд), перестаньте вращать педали на несколько секунд. 4. Для возобновления сеанса начните снова вращать педали.	5. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите кнопку Возврат. 6. Для выключения консоли, вернувшись на главную страницу, нажмите кнопку Return. 7. Консоль выключится автоматически после примерно 1 минуты 20 секунд бездействия.
ПРОГРАММЫ	
8. На главной странице выберите меню программ, нажав кнопку программа. 9. Просмотрите программы, нажав на кнопку программа, затем на кнопки + или -. Сделав выбор, нажмите кнопку ОК. 10. Настройте время занятия кнопками + или - затем подтвердите кнопкой ОК. 11. Вы можете начать сеанс. 12. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок «+» и «-» .	13. При прекращении вращения педалей тренажер переходит в режим паузы, время мигает. 14. Чтобы возобновить тренировку (в течение 60 секунд после остановки), начните вновь нажимать на педали. 15. Для прекращения сеанса до его конца перестаньте вращать педали, тренажер переходит в режим паузы, затем нажмите кнопку Возврат. 16. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте кнопку Возврат. 17. Консоль выключится автоматически после примерно 1 минуты 20 секунд бездействия.
ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА	

Сожженные калории в ккал.	1		5	Уровни сопротивления (шкала интенсивности усилия).
Частота сердечных сокращений в ударах в минуту.	2		6	Число оборотов педалей в минуту (или об/мин).
Скорость в км/ч (или мили/ч) или Дистанция. Автоматическая смена отображения: 5 сек. Во время сессии удерживайте нажатой кнопку ОК 3 сек, чтобы «заморозить» скорость, 3 сек ОК, чтобы «заморозить» дистанцию, 3 сек ОК, чтобы «заморозить» автоматическую смену показаний.	3			
Остаток времени до конца сеанса (или суммарное время с начала сеанса, в случае сеанса с быстрым запуском).	4			

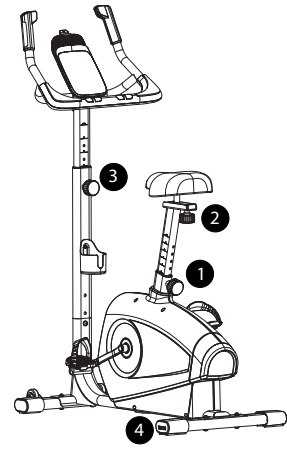
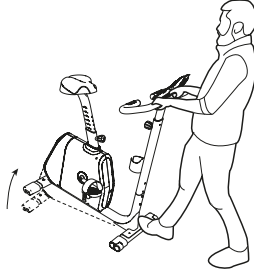
Шкала интенсивности усилия:
Сопротивление разделено на 15 уровней, отображаемых на экране сопротивления и регулируемых кнопками + и - консоли. Вот количество линий, представленных для каждого уровня сопротивления:


СВОДКА	РЕЗУЛЬТАТЫ
Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода. Вы можете увидеть: среднюю частоту сердечных сокращений (если во время сеанса вы использовали пояс с кардиодатчиком аналогового типа без кодировки) • оценку количества сожженных калорий. • пройденное расстояние. • вашу среднюю скорость.	
Для остановки сводки результатов до окончания сеанса нажать кнопку Возврат.	
BLUETOOTH	

Ваше устройство Domyos оснащено технологией Bluetooth. По умолчанию Bluetooth включен, выключить его нельзя. Частота связи: 2402-2480 МГц Радиус действия: ~3 м / 9,8 фута. Данная функция Bluetooth позволяет подключать устройство к различным приложениям (например, Domyos E Connected) на смартфоне или планшете, которые поддерживают необходимую частоту связи и находятся в диапазоне ее действия. Пожалуйста, перейдите на веб-страницу изделия, чтобы просмотреть доступные приложения, совместимые с вашим устройством. Функция Bluetooth позволяет принимать и отображать данные сердечного ритма. Например, с помощью кардиопояса, умных браслетов или часов, имеющих требуемую частоту связи и радиус действия. Устройство автоматически распознается консолью, а сердечный ритм будет отображаться на экране консоли (сердечный ритм отображается в ударах в минуту). Этот показатель дается для информации и ни в коем случае не является медицинской гарантией. Проконсультируйтесь с медицинским работником или спортивным специалистом, чтобы получить персональную консультацию в соответствии с вашими целями.
ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

КОНСОЛЬ: Консоль не включается или отображает «E1», «E2», «E3». Выключите ее и проверьте подключение на задней части консоли и внутри трубы выноса руля.
ДИСТАНЦИЯ: На тыльной стороне консоли курсор предлагает несколько позиций. Поставьте его на "VM", если он смещен. Отображаемые скорость и дистанция рассчитаны для колеса велосипеда с диаметром 20". При 60 оборотах в минуту вы должны получить примерно 18 км/ч. Не забудьте проверить единицы измерения выбранной дистанции (Мили или Km) СМ. РАЗДЕЛ КОНФИГУРИРОВАНИЕ.
КАЛОРИИ: При расчете учитываются сопротивление и темп (обороты в минуту).
ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ: Ознакомьтесь с нашим руководством "ИНСТРУКЦИИ": Людям с кардиостимулятором не рекомендуется использовать hand-pulse. Через руки (Hand-pulse): - Измерение во время тренировки/активного движения приводит к частой потере сигнала. Отображение данных замера не мгновенное, запаздывание может быть иногда значительным. - Сухие руки приводят к ослаблению или иногда к потере сигнала. Для улучшения измерения нужно увлажнить руки. - Если вы сомневаетесь в показаниях или сигнале, по возможности протестируйте их с другим пользователем. - Нет показаний сердечного ритма: проверьте соединение между датчиками Hand-Pulse и консолью. С поясом для получения сигнала ЧСС: 1. Проверьте положение батарейки или замените ее на новую. 2. Слегка увлажните ту часть пояса, которая находится в контакте с кожей. 3. Проверьте непосредственный контакт пояса с кожей и положение датчика в центре грудной клетки.

ПЕДАЛИ: При установке левой педали не забывайте завинчивать ПРОТИВ часовой стрелки.
ШУМ: 1. Ослабить фиксацию педалей на 2 оборота, затем снова полностью затяните их. 2. Проверьте устойчивость велосипеда и, при необходимости, отрегулируйте (см. параграф: ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА). 3. Регулярно проверяйте правильность расположения и затяжки регулировочных ручек (см. пункт: НАСТРОЙКИ). 4. Регулярно проверяйте, правильно ли затянуты все винты (в том числе и на седле).
ПОДКЛЮЧЕНИЕ К 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).
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ
Пройдите по ссылке http://www.supportdecathlon.com/ выберите изделие и найдите: • FAQ (вопросы/ответы) • Советы по уходу. • Видеоруководство для ремонта вашего изделия.
• Наличие запасных частей для вашего изделия. • Формуляр заявки на обслуживание.

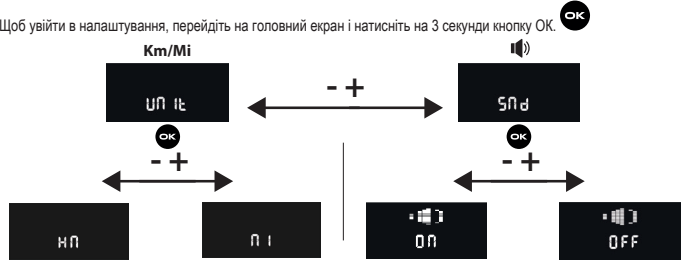
UK	
ВСТУП Велоспорт – це прекрасне заняття, яке покращує роботу серцево-судинної системи і легенів, а також тонізує організм в цілому: сідничні, квадрицепси, біцепси, ікри, нижня частина спини і черевні м’язи. Щоб отримати результати, рекомендуємо займатися 1—3 рази на тиждень від 20 хвилин до 1 години. Цей виріб обладнаний магнітною системою спротиву, 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!	
НАЛАШТУВАННЯ ПАРАМЕТРІВ	ПЕРЕМІЩЕННЯ
 ПОПЕРЕДЖЕННЯ: потрібно злізти з велосипеда, щоб внести корективи. 1. РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ СІДЛА: Щоб вправі були ефективними, сідло має бути на правильній висоті. Ваші коліна повинні бути злегка зігнуті, коли педалі перебувають в крайньому нижньому положенні. Щоб відрегулювати висоту сидіння, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із підсідельного штиря. ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Обов’язково вставте ручку в один з отворів і затягніть її до упору. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубі. 2. РЕГУЛЮВАННЯ СІДЛА (ВПЕРЕД/НАЗАД): Сідло можна пересувати вперед і назад, аби ви могли знайти для себе найзручніше положення. Щоб відрегулювати сідло, прокрутіть кілька разів ручку під сідлом, аби ослабити фіксацію. Затягніть ручку до упору, коли скоригуєте положення сидла. 3. РЕГУЛЮВАННЯ ВИСОТИ КЕРМА: Щоб відрегулювати висоту керма, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із стійки керма. Встановіть кермо на потрібну висоту, вставте ручку в один з отворів для регулювання висоти керма і сильно затягніть. ПОПЕРЕДЖЕННЯ: Переконайтеся, що трубка вставлена правильно і міцно затягнута. Ніколи не перевищуйте максимальну висоту, зазначену на трубі. 4. ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА: Якщо велосипед хитається, поверніть один чи два компенсатори рівня, розташованих під задньою стійкою, до усунення хиткості. ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА Положення тіла – це поза, якої тіло набуває під час заняття. Важливо тримати саме таке положення, щоб запобігти травмуванню. 1. ЛЕГКО СІДАТИ Наші команди розробили велосипед із низькою рамою, завдяки чому на нього можна сідати, не піднімаючи ногу. 2. ПРАВЕ ЗАДНЄ ПОЛОЖЕННЯ Завдяки особливій конструкції цього велосипеда під час занять користувач підтримуватиме певне положення тіла, тобто щоразу ви будете займатися із прямою спиною і дивлячись прямо перед собою. 3. СПОРТИВНЕ ПОЛОЖЕННЯ Цей велотренажер дає змогу прийняти положення тіла, у якому ви більше нахилені вперед, котре більше підходить для більш інтенсивних занять і послідовностей (за швидкості чи навантаженням).	 Станьте перед велосипедом, поставте одну ногу на передню стійку велосипеда, потягніть кермо на себе, щоб нахилити велосипед вперед і поставити транспортувальні коліщата на підлогу. Під час цього руху важливо тримати спину прямо. Переміщувати велосипед по оселі слід, у першу чергу, за рахунок сили рук і ніг.

КОНСОЛЬ

Численні функції консолі посилять ефективність ваших тренувань. Нижче наведено всі інструкції для зручного користування виробом.

	Центральна кнопка відповідає за кілька функцій: увімкнення підсвіти консолі, підтвердження вибору, запуск сеансу тренування.		Регулювання (підвищення чи зниження) спротиву під час крутіння педалей, регулювання (збільшення чи зменшення) ваших параметрів.
	навігації в меню вибору програми.		Задня поверхня консолі: Перемикач вибору: Вибір типу тренажера (VE, Ro, VM). VE: Еліптичний велосипед VM: Домашній тренажер RO: Гребний тренажер СКИДАННЯ: Скидання вибору.
	Вихід із програми, повернення в головне меню, вимкнення консолі.		

ГОЛОВНИЙ ЕКРАН

	Цей екран вмикається першим, коли ви починаєте крутити педалі і подаєте живлення на велосипед. Варіанти дій: • Натисніть кнопку ОК, щоб запустити швидкий старт. • Натисніть програму, щоб відкрити список програм. • Увімкніть консоль, утримуючи кнопку RETOUR (НАЗАД).	Щоб увійти в налаштування, перейдіть на головний екран і натисніть на 3 секунди кнопку ОК.  Підтвердьте вибір, натиснувши кнопку BACK (Назад).
--	---	--

ЗАМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

Розрахунок максимальної частоти серцевих скорочень (макс. ЧСС): Для жінок: 226 – вік. Для чоловіків: 220 – вік. Налаштування за рівнем досвіду: Додати +10 для початківців і невідготовлених осіб.	Залишити вказаний вище базовий розрахунок для осіб, які тренуються нерегулярно. Для тих, хто тренується регулярно, потрібно відняти 10. Максимальна ЧСС залежить від мети: 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 **ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ ЧЕРЕЗ РУКИ (РУЧНИЙ ПУЛЬС):**

Не рекомендується використовувати датчики пульсу на руках особам, що користуються кардіостимуляторами і медичними приладами з високою чутливістю, які не слід розташовувати поблизу інших електричних пристроїв. Якщо зазначене вас стосується, будь ласка, проконсультуйтеся з лікарем перед використанням цього методу. Технологія ручного пульсу вимірює серцевий ритм користувача в ударах на хвилину (уд./хв.). Такі датчики не є медичними пристроями. Датчики призначені для епізодичного або частого використання під час кожного тренування; не можна користуватися ним постійно. Частота серцевих скорочень постійно змінюється навіть у стані спокою. Принцип роботи: Показники частоти серцевих скорочень передаються за допомогою двох датчиків, розташованих на обох сторонах руля. Просто покладіть одночасно обидві руки на датчики.

Датчики є джерелом низького безпечного рівня струму (одна мільйонна частина ампера) навіть у стані спокою. Саме такі коливання струму забезпечують вимірювання частоти серцевих скорочень.

Ця інформація передається на консоль у вигляді ударів на хвилину.

- Відлік починається з 60 ударів на хвилину, потім фільтрується, і виміри усереднюються для максимальної відповідності значенню (фільтрація та усереднення розрізняються залежно від виробника) зі зміщенням в одну або дві секунди.
- Рекомендації:
- Періодично кладіть руки на датчики на 5-10 секунд під час виконання вправ (не тримайте руки на датчиках під час виконання всієї вправи).

Очищайте та насухо протирайте датчики після кожного використання. Зволожуйте руки для отримання більш точних результатів. Показники з ремня замінують показники датчиків пульсу на ручках.

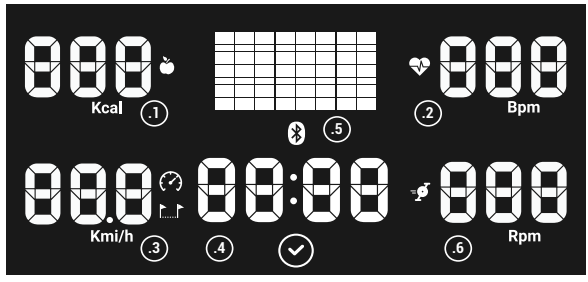
ШВИДКИЙ СТАРТ / ВІЛЬНЕ ВИКОРИСТАННЯ

1. Щоб розпочати тренування, почніть обертати педалі.
2. Щоб змінити рівень навантаження, натисніть кнопку «+» або «-».
3. Щоб зробити перерву (60 секунд), не крутіть педалі кілька секунд.
4. Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.
5. Щоб зупинити сеанс раніше, не крутіть педалі кілька секунд, а потім натисніть кнопку Retour (Назад).
6. Щоб вимкнути консоль, після повернення на домашній екран натисніть й утримуйте кнопку Return (Повернення).
7. Консоль вимкнеться автоматично після 1 хвилин 20 секунд простою.

ПРОГРАМИ

8. На головному екрані виберіть меню програм, натиснувши кнопку програми .
9. Переглядайте програми за допомогою натискання кнопки програм і кнопко «+» і «-». Виберіть програму, натиснувши кнопку ОК .
10. Відрегулюйте тривалість заняття за допомогою кнопок + або - та підтвердьте свій вибір натисканням кнопки ОК .
11. Можна починати тренування.
12. Щоб змінити рівень навантаження, натисніть кнопку «+» або «-».
13. Коли ви перестанете крутити педалі, велосипед перейде в режим паузи, а час буде блимати.
14. Щоб відновити тренування (упродовж 60 секунд після початку перерви), знову почніть крутити педалі.
15. Щоб зупинити сеанс раніше, припиніть крутити педалі, велосипед перейде в режим паузи, тоді натисніть кнопку Retour (Назад) .
16. Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані. Потім натисніть й утримуйте кнопку Retour (Назад) .
17. Консоль вимкнеться автоматично після 1 хвилин 20 секунд простою.

ЕКРАН ПІД ЧАС СЕАНСУ

Витрачені калорії (ккал).	1			5	Рівні навантаження (шкала інтенсивності зусиль).
Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину.	2			6	Кількість обертів педалей на хвилину (або об/хв).
Швидкість у км/год (або миль/год) або відстань. Автоматична зміна відображення: 5 с. Під час тренування натисніть кнопку ОК та утримуйте протягом 3 с, щоб зафіксувати швидкість, після цього утримуйте кнопку ОК протягом 3 с, щоб зафіксувати відстань, а потім – протягом ще 3 с для автоматичної зміни.	3				
Залишок часу до кінця сеансу (або сумарний час від початку сеансу в разі швидкого старту).	4				

Шкала інтенсивності навантаження :

На екрані навантаження відображається 15 рівнів навантаження; вибрати потрібний можна за допомогою кнопок «+» і «-».

Кількість ліній, представлених для кожного рівня навантаження:



ПОКАЗНИКІВ

ЗВЕДЕННЯ

Зведення показників з'являється на екрані автоматично в кінці сеансу під час 2-хвилинного періоду відновлення. Ви можете переглянути:

середню частоту серцевих скорочень (якщо під час тренування на вас був некодований аналоговий датчик серцевого ритму);

• приблизну кількість витрачених калорій;

• середню швидкість;

• подолану відстань.

Щоб перервати демонстрацію показників, натисніть кнопку Retour (Назад).

BLUETOOTH

Ваш пристрій фірми Domyos оснащено технологією Bluetooth. За замовчуванням Bluetooth увімкнений і вимкнути його не можна. Частота зв'язку: 2402–2480 МГц Радіус дії: ~3 м / 9.8 фута Ця функція Bluetooth дає змогу підключати пристрій до різноманітних програм (наприклад, Domyos E Connected) у смартфоні або планшеті, які перебувають у діапазоні дії та підтримують відповідну частоту роботи. Будь ласка, перейдіть на вебсторінку продукту, щоб переглянути доступні програми, сумісні з вашим пристроєм. Bluetooth дає змогу отримувати й відображати відомості про серцевий ритм. Наприклад, ремінь, браслет або годинник, що підтримують відповідну робочу частоту і перебувають у діапазоні дії зв'язку. Консоль автоматично виявить пристрій, і на екрані консолі буде відображатися серцевий ритм (серцевий ритм відображається в ударах на хвилину). Такі виміри не є медичною гарантією і надаються виключно в якості загальної інформації. Щоб отримати персональні поради щодо ваших цілей тренування, зверніться до відповідних спеціалістів у галузі медицини та спорту.

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

КОНСОЛЬ:

Консоль не вмикається або відображає «E1», «E2», «E3». Спочатку відключіть, а потім перевірте підключення на задньому боці консолі, а також задній частині консолі й всередині трубки-тримача.

ВІДСТАНЬ:

На задній панелі консолі є кілька положень для курсору. Якщо це не так, будь ласка, встановіть його на «VM» для обчислення швидкості і відстані умовно береться колесо діаметром 20 дюймів. Для 60 обертів на хвилину швидкість становить близько 18 км/год. Перевірте одиниці вимірювання відстані (Mi (миль) або Km (км)). ДИВ. НАЛАШТУВАННЯ РОЗДІЛУ.

КАЛОРІЇ:

Розрахунок враховує рівень опору і темп (обертів на хвилину).

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ:

Будь ласка, ознайомтеся з інструкцією: Настійно не радимо використовувати ручне вимірювання пульсу людям, які користуються кардіостимуляторами. Через руки (Hand-pulse):

- Вимірювання відбувається під час виконання вправ / під час руху, тому сигнал часто переривається. Відображення вимірних значень відбувається не миттєво, а з невеликою затримкою.
- Сухість шкіри рук під час вимірювання може призвести до ослаблення або втрати сигналу. Зволожте руки для поліпшення вимірювання.
- Якщо у вас виникли сумніви щодо показників або сигналу, попросіть іншу людину протестувати датчики.
- Відсутні показники частоти серцевих скорочень: перевірте підключення датчиків ручного пульсу до консолі.

Із ременем для фіксування пульсу:

1. перевірте розташування елемента живлення або замініть його на новий.
2. Трохи змочіть ту частину ремня, яка контактує з вашою шкірою.
3. Ремінь повинен розміщуватися безпосередньо на шкірі, а датчик — по центру грудної клітини.

ПЕДАЛІ:

Щоб вкрутити ліву педаль, крутіть її проти годинникової стрілки.

ШУМ:

1. Розкрутіть педалі на 2 оберти, а потім максимально затягніть їх.
2. Перевірте стабільність велосипеда і за необхідності скоригуйте його положення (див розділ: ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА).
3. Регулярно перевіряйте, чи правильно розміщені і затягнуті ручки регулювання (див розділ: НАЛАШТУВАННЯ).
4. Регулярно перевіряйте, чи затягнуті болти (зокрема гайки сидла).

BLUETOOTH-З'ЄДНАННЯ

Ви можете підключити консоль до пристрою за допомогою смартфона або планшета тільки з DOMYOS E Connected. Докладніше про це можна дізнатися у відповідному посібнику.

Якщо це не допомогло, радимо звернутися в службу підтримки клієнтів Domyos (див. останню сторінку: після-продажне обслуговування).

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Увійдіть у свій обліковий запис на вебсайті <http://www.supportdecathlon.com/>, виберіть свій виріб і знайдіть:

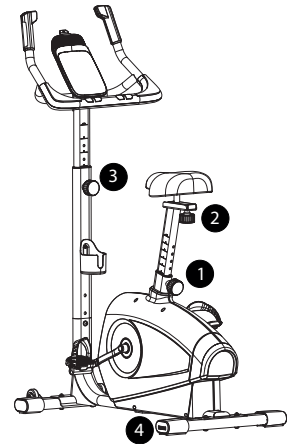
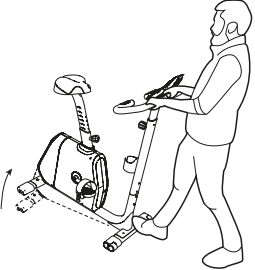
• «Відповіді на поширені запитання»

• Поради з технічного обслуговування.

• Відеоуроки з ремонту виробу.

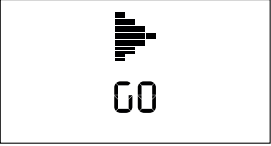
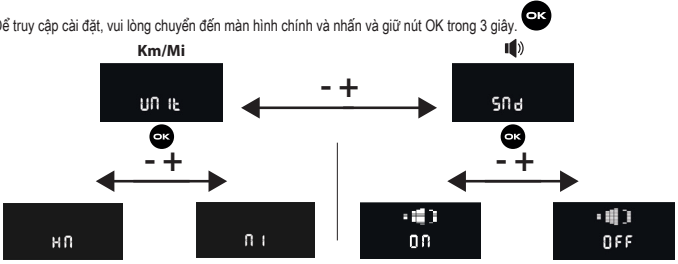
• Запасні частини, доступні для вашого продукту.

• Форма заявки на допомогу.

VI	
GIỚI THIỆU	
Đi xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khoẻ hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: Mông, cơ tử đầu, gân kheo, bắp chân, thắt lưng và cơ bụng. Chúng tôi khuyên bạn nên tập 1 đến 3 lần một tuần, từ 20 phút đến 1 giờ để có kết quả như mong đợi. Sản phẩm này được trang bị kháng lực từ để đảm bảo đạp êm ái và thoải mái hơn.	
TỰ CUNG CẤP NĂNG LƯỢNG	
Sản phẩm này được trang bị một 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!	
THÔNG SỐ	DI CHUYỂN
	CẢNH BÁO: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh. 1. ĐIỀU CHỈNH CHIỀU CAO CỦA GHẾ: Để tập luyện hiệu quả, phải đặt yên ở độ cao hợp lý. Khi đạp, đầu gối của bạn phải hơi cong vào thời điểm bàn đạp ở vị trí thấp nhất. Để điều chỉnh ghế, hãy tháo núm xoay vài vòng mà không cần tháo ra hoàn toàn và kéo đầu để tháo chốt ống. CẢNH BÁO: Đảm bảo đặt nút trở lại vào một trong các lỗ trên ống ngồi và vặn càng chặt càng tốt. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống. 2. ĐIỀU CHỈNH YÊN VỀ PHÍA TRƯỚC/SAU: Yên xe có thể được di chuyển về phía trước hoặc phía sau để mang lại cho bạn sự thoải mái nhất có thể. Để điều chỉnh, hãy tháo một vài vòng quay bánh xe dưới ghế. Siết chặt núm hoàn toàn khi bạn đã điều chỉnh cài đặt theo ý thích. 3. ĐIỀU CHỈNH CHIỀU CAO CỦA GHI-ĐỒNG: Để điều chỉnh chiều cao của ghi- đồng, hãy tháo núm xoay vài vòng mà không tháo hoàn toàn và kéo đầu của nó để tháo chốt ra khỏi ống. Điều chỉnh Ghi-đồng của bạn đến độ cao chính xác, nhả núm trong một trong các lỗ điều chỉnh ống và siết chặt đến mức tối đa. CẢNH BÁO: Đảm bảo đặt ống chính xác và vặn chặt tối đa. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống. 4. NĂNG XE ĐẠP : Trong trường hợp mất thăng bằng xe đạp, xoay một hoặc cả hai bộ bù mức ở chân sau cho đến khi cân bằng lại. TỰ THỂ Tự thể là vị trí của cơ thể trong quá trình luyện tập của bạn. Điều quan trọng là phải tuân thủ để không bị thương. 1. BƯỚC ĐỂ DẰNG Đội ngũ nhân viên của chúng tôi đã thiết kế một chiếc xe đạp tập thể dục với khung thấp, cho phép bạn leo lên nó mà không cần phải nhắc chân. 2. VỊ TRÍ SỐNG LUNG BÊN PHẢI Chiếc xe đạp tập thể dục này đã được thiết kế để cho phép bạn có một vị trí phù hợp trong quá trình luyện tập, nghĩa là nó cho phép mọi người tập luyện có hệ thống với lưng phải và mắt nhìn thẳng về phía trước. 3. TỰ THỂ THỂ THAO Chiếc xe đạp tập thể dục này cũng cho phép bạn áp dụng một tự thể nghiêng về phía trước hơn khi bạn muốn thực hiện bài tập và / hoặc các bài tập luyện chuyên sâu hơn về tốc độ và / hoặc sức bền. 

Đứng ở phía trước sản phẩm của bạn, đặt một chân trên chân trước của xe đạp và kéo tay lái về phía bạn để nghiêng xe đạp về phía trước để đưa bánh xe tiếp xúc với mặt đất. Điều quan trọng là giữ thẳng lưng trong quá trình chuyển động. Khi di chuyển chiếc xe đạp tập thể dục của bạn, bạn phải tác động một lực mạnh lên cánh tay và chân của bạn.

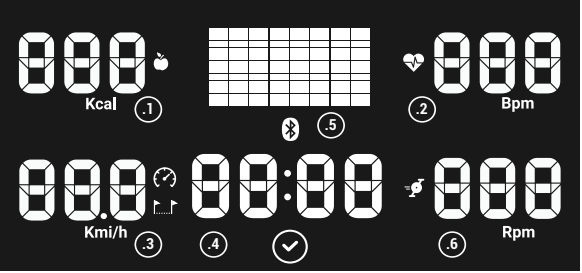
BẢNG ĐIỀU KHIỂN	
Bảng điều khiển có nhiều chức năng để bạn luyện tập nhiều hơn. Bạn nên xem toàn bộ các hướng dẫn dưới đây để sử dụng máy dễ dàng hơn.	
	Nút trung tâm để bật bảng điều khiển, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu một phiên tập
	Lướt menu để chọn chương trình.
	Thoát khỏi một chương trình, trở về menu chính, tắt bảng điều khiển.
	+ Điều chỉnh (tăng hoặc giảm) mức kháng lực bàn đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) cài đặt của bạn. Mặt sau của bảng điều khiển: Công tắc lựa chọn: Lựa chọn loại máy của bạn (VE, Ro, VM). VE: Xe đạp Elip VM: Xe đạp tập thể dục RO: Người chèo thuyền ĐẶT LẠI: Đặt lại lựa chọn.

MÀN HÌNH TRANG CHỦ	THÔNG SỐ
	Để truy cập cài đặt, vui lòng chuyển đến màn hình chính và nhấn và giữ nút OK trong 3 giây.  Xác nhận lựa chọn của bạn bằng nút BACK.

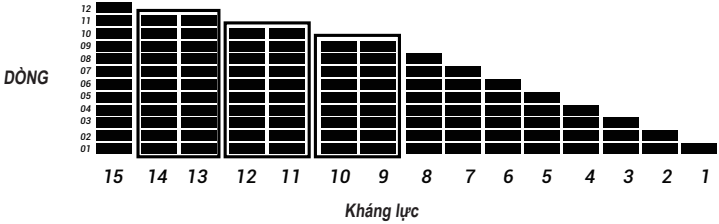
ĐO NHỊP TIM	
Đo nhịp tim tối đa (HR tối đa): Cho phụ nữ: 226 – tuổi. Cho đàn ông: 220 – tuổi. Điều chỉnh tùy theo mức độ bài tập: Tăng +10 cho người mới bắt đầu, những người không chuyên.	Dựa trên tính toán cơ bản bên trên cho những người tập luyện bình thường. Giảm – 10 cho những người tập luyện thường xuyên. Nhịp tim tối đa, liên kết với mục tiêu: Giai đoạn phục hồi FCMAX Từ 60% đến 69% của FC MAX => thư giãn nhẹ nhàng Từ 70% đến 79% của FC MAX => giảm cân

TỪ 80% ĐẾN 89% CỦA FC MAX => CẢI THIỆN SỨC BỀN
>90% FC MAX => cải thiện hiệu suất ĐO NHỊP TIM BẰNG TAY (TAY - XUNG): Không nên sử dụng máy đo mạch cổ tay với những người đeo máy trợ tim – thiết bị y tế có độ nhạy rất cao không nên ở gần các thiết bị điện. Nếu có thắc mắc, vui lòng trao đổi chi tiết với chuyên gia chăm sóc sức khỏe. Công nghệ đo mạch cung cấp phản hồi về nhịp tim của người dùng theo đơn vị BPM (nhịp đập mỗi phút). Không có giá trị như một thiết bị y tế. Sản phẩm được thiết kế để thỉnh thoảng hoặc thường xuyên – và không liên tục – trong các bài tập. Частота сердцевих скорочень постійно змінюється навіть у стані спокою. Nguyên lý hoạt động: nhịp tim được truyền qua hai cảm biến ở hai bên tay lái. Просто покладайть одночасно обидві руки на датчики. Những cảm biến này phát ra một dòng điện nhỏ, vô hại (một phần triệu amp) và các biến thể của dòng điện này sẽ tiết lộ nhịp tim của bạn. Thông tin này được hiển thị trên bảng điều khiển theo đơn vị BPM. - Nó bắt đầu ở 60 BPM, sau đó được lọc và thực hiện các phép đo lường trung bình để đưa ra sự kết hợp tốt hơn sau các lần đọc, có độ trễ một hoặc hai giây (bỏ lọc và cách tính trung bình là khác nhau giữa các nhà sản xuất). - Khuyến nghị: - Thỉnh thoảng đặt tay lên bộ phận cảm biến trong lúc tập luyện, mỗi lần từ 5 đến 10 giây và không thực hiện liên tục trong suốt cả bài tập. Làm sạch và lau khô phần cảm biến sau mỗi lần sử dụng. Làm ẩm tay của bạn để cải thiện việc đọc thông tin. Việc đo bằng dây đai sẽ thay thế bằng đo mạch tay.

KHOÍ ĐỘNG NHANH/SỬ DỤNG TỰ DO	
1. Bắt đầu đạp để khởi động. 2. Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc -. 3. Để nghỉ ngơi (60 giây), vui lòng dừng đạp trong vài giây. 4. Để tiếp tục phiên tập, lại đạp lại.	5. Để dừng phiên tập trước khi kết thúc, dừng đạp trong vài giây và sau đó nhấn nút Quay lại. 6. Để tắt bảng điều khiển, khi bạn đã quay lại màn hình chính, vui lòng giữ nút Return (Quay lại). 7. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau khoảng 1 phút 20 không hoạt động.
CHƯƠNG TRÌNH	
8. Trên màn hình chính, chọn menu các chương trình bằng cách nhấn nút chương trình. 9. Cuộn qua các chương trình bằng cách nhấn nút chương trình và sau đó nhấn nút + hoặc - . Chọn bằng cách nhấn nút OK. 10. Đặt thời gian tập bằng các nút + hoặc - và xác nhận bằng cách nhấn nút OK. 11. Bạn có thể bắt đầu bài tập của bạn. 12. Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc - .	13. Khi bạn dừng đạp, thiết bị sẽ tạm dừng và thời gian sẽ nhấp nháy. 14. Để tiếp tục bài tập (trong vòng 60 giây kể từ khi bắt đầu nghỉ), chỉ cần bắt đầu đạp lại. 15. Để dừng phiên tập trước khi kết thúc, dừng đạp, xe đạp sẽ tạm dừng, nhấn nút Quay lại. 16. Để tắt bảng điều khiển, bạn phải ở trên màn hình chính. Sau đó, nhấn và giữ nút Quay lại. 17. Bảng điều khiển sẽ tự động tắt sau khoảng 1 phút 20 không hoạt động.
MÀN HÌNH TRONG LÚC TẬP	

Lượng calo đốt cháy tính theo đơn vị Kcal.	1		5	Mức sức bền (thang đo cường độ bài tập).
Nhịp tim tính theo nhịp đập mỗi phút.	2		6	Số vòng đạp mỗi phút (hoặc vòng/phút).
Tốc độ dùng đơn vị kiômét/giờ (hoặc dặm/giờ) hoặc Quảng đường . Thay đổi hiển thị tự động: 5 s. Khi thực hiện bài tập, giữ nút OK trong 3 giây để khóa tốc độ, giữ tiếp 3 giây để khóa quảng đường, giữ tiếp 3 giây để về thay đổi tự động.	3			
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).	4			

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 HIỆU	SUẤT
Tóm tắt hiệu suất của bạn được tự động hiển thị vào cuối phiên trong thời gian phục hồi 2 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 lúc tập) • Lượng calo đã đốt cháy ước tính. • Vận tốc trung bình.	• Khoảng cách đã chạy được.

Để dừng tóm tắt hiệu suất của bạn trước khi kết thúc, nhấn nút Quay lại.

BLUETOOTH
Thiết bị Domyos của bạn được trang bị công nghệ Bluetooth. Theo mặc định, Bluetooth được bật và bạn không thể tắt nó. Tần số liên lạc: Dải tần 2402-2480 MHz: ~3 m / 9.8 ft. Chức năng Bluetooth này giúp thiết bị được kết nối với nhiều ứng dụng khác nhau (ví dụ: Domyos E Connected) thông qua điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng có tần số và khoảng cách liên lạc cần thiết. Vui lòng tham khảo trang web sản phẩm để xem các ứng dụng có sẵn và tương thích với thiết bị của bạn. Chức năng Bluetooth này giúp bạn nhận và hiển thị thông tin nhịp tim. Ví dụ: thắt lưng, vòng tay hoặc đồng hồ được kết nối có tần số và khoảng cách liên lạc cần thiết. Thiết bị được bảng điều khiển tự động phát hiện và nhịp tim sẽ được hiển thị trên màn hình bảng điều khiển (nhịp tim được hiển thị theo nhịp mỗi phút). Cách đo này là một chỉ định và không có cách nào đảm bảo y tế. Vui lòng tham khảo ý kiến của chuyên gia y tế và chuyên gia thể thao để có được lời khuyên cá nhân dựa trên mục tiêu của bạn.
CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG

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

QUẢNG ĐƯỜNG:
Ở mặt sau của bàn điều khiển, một con trỏ để xuất một số vị trí. Cắm ơn bạn đã định vị nó trên «VM» nếu không phải như vậy. Tốc độ và quãng đường hiển thị được tính dựa trên vòng bánh xe đạp 20 inches. Bạn nên ở tốc độ 18 km/h trong 60 vòng/phút. Nhớ kiểm tra chỉ số của quãng đường đã chọn (Mi hoặc Km). XEM ĐOẠN CÀI ĐẶT.

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

ĐO NHỊP TIM :
Vui lòng tham khảo sách "HƯỚNG DẪN" : Không khuyến khích sử dụng xung tay cho người đang đeo máy điều hòa nhịp tim. Đi qua tay (xung tay):
- Các phép đo trong khi tập thể dục/chuyển động tích cực dẫn đến mất tín hiệu thường xuyên. Việc hiển thị các giá trị đo không tức thì nên đôi khi có thay đổi lớn.
- Tay khô khiến suy giảm hoặc đôi khi mất tín hiệu. Làm ẩm tay để có kết quả tốt hơn.
- Nếu bạn đặt câu hỏi về các bài đọc hoặc tín hiệu, vui lòng kiểm tra chúng với người dùng khác nếu có thể.
- Không đọc nhịp tim: Kiểm tra kết nối giữa cảm biến mạch tay và bảng điều khiển.
Có đại ngục đo nhịp tim:
1. Kiểm tra vị trí của pin hoặc thay pin mới.
2. Làm ẩm nhẹ dây đai nơi tiếp xúc với da của bạn.
3. Đảm bảo dây đai trực tiếp lên da với bộ phát ở giữa ngục.

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

TIẾNG ON :

- Vặn bàn đạp 2 vòng, sau đó vặn chặt lại hoàn toàn.
- Kiểm tra tính cân bằng của xe đạp và sửa nếu cần thiết (xem đoạn: NẶNG XE).
- Thường xuyên kiểm tra xem các núm cài đặt có được đặt đúng vị trí và siết chặt không (xem phần: CÀI ĐẶT).
- Thường xuyên kiểm tra xem tất cả các vít đã được siết chặt chưa (bao gồm cả vít của yên xe).

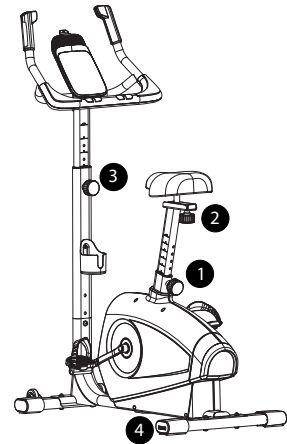
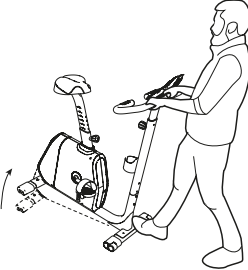
KẾT NỐI BLUETOOTH
Bạn chỉ có thể kết nối bảng điều khiển thiết bị của mình với điện thoại thông minh hoặc máy tính bảng với ứng dụng Domyos E Connected. Vui lòng tham khảo hướng dẫn được cung cấp cho mục này.

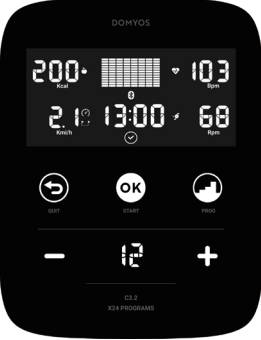
Nếu vấn đề vẫn còn, vui lòng liên hệ với dịch vụ khách hàng của Domyos (xem trang cuối: Dịch vụ sau bán hàng).
ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

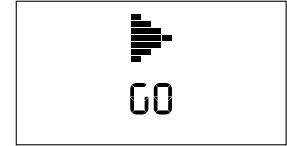
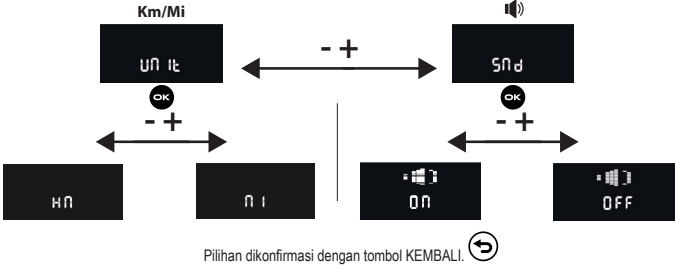
Đăng nhập vào <http://www.supportdecathlon.com/> chọn sản phẩm của bạn và tìm:

- Mục FAQ (hỏi/đáp)
- Khuyến cáo bảo dưỡng.
- Video hướng dẫn để sửa chữa sản phẩm của bạn.

- Phụ tùng có sẵn cho sản phẩm của bạn.
- Mẫu yêu cầu hỗ trợ.

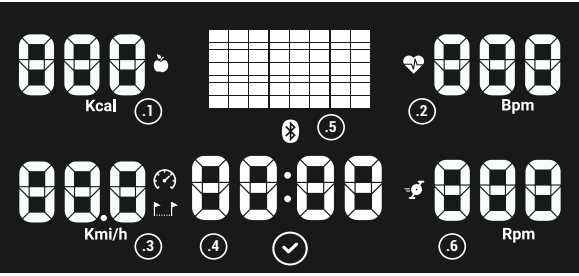
ID	
PENDAHULUAN	
Sepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pemapasan seraya mengencangkan otot seluruh tubuh Anda: otot pantat, paha depan, lutut, betis, punggung, dada, dan perut. Kami sarankan untuk melakukan kegiatan ini 1 s/d 3 kali seminggu, antara 20 menit dan 1 jam untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Produk ini dilengkapi dengan daya lawan magnetik demi memastikan pengayuhan halus dengan kenyamanan lebih.	
SWASUPLAI	
Produk ini dilengkapi dengan sistem elektrik swasuplai, yang dihasilkan oleh flywheel dinamo. Maka dari itu perangkat tidak perlu dihubungkan listrik untuk digunakan. Andalah yang menjadi sumber energi!	
PENGATURAN	MEMINDAHKAN
	PERHATIAN: Anda perlu turun dari sepeda untuk melakukan penyetelan. 1. MENYESUAIKAN KETINGGIAN TEMPAT DUDUK: Demi latihan yang efektif, ketinggian tempat duduk harus benar. Saat mengayuh, lutut Anda harus sedikit tertekuk ketika pedal berada pada posisi terendah. Untuk menyetel sadel, bukalah tombol dengan memutarinya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung. PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tombol telah kembali dalam salah satu lubang tabung sadel dan kencangkanlah semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal yang tertera pada tabung. 2. MENYETEL SADEL KE DEPAN/BELAKANG: Sadel dapat dipindahkan ke depan ataupun ke belakang guna memberi kenyamanan yang sebaik mungkin saat dipakai. Untuk menyetelnya, bukalah tombol di bawah sadel dengan memutarinya beberapa putaran. Kencangkan tombol semaksimal mungkin ketika Anda telah melakukan penyetelan. 3. MENGATUR KETINGGIAN SETANG: Untuk menyetel ketinggian setang, bukalah tombol dengan memutarinya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung. Sesuaikan setang pada ketinggian yang benar, lepaskan kembali tombol dalam salah satu lubang penyetelan tabung kemudian kencangkan semaksimal mungkin. PERHATIAN: Pastikanlah bahwa tabung setang telah dikembalikan pada tempatnya dan kencangkanlah semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal yang tertera pada tabung. 4. PENSTABILAN SEPEDA: Apabila sepeda tidak stabil, putar salah satu penyeimbang level atau kedua-duanya, yang terletak pada ujung kaki belakang, hingga mencapai keadaan stabil. POSTUR TUBUH Postur tubuh adalah posisi tubuh yang harus diterapkan saat latihan. Pastikanlah posisi tubuh Anda benar untuk mencegah cedera: hal ini penting. 1. MUDAH NAIK SEPEDA Tim kami telah merancang sepeda dengan kerangka rendah sehingga Anda tidak perlu mengangkat kaki untuk naik ke atas sepeda. 2. POSISI PUNGGUNG TEGAK Sepeda ini dirancang agar tercapai posisi yang sesuai saat latihan, yakni setiap orang dapat secara sistematis melakukan kegiatan ini dengan punggung tegak dan pandangan ke arah depan. 3. POSISI SPORTIF Dengan sepeda ini, Anda juga dapat mengambil posisi lebih ke depan ketika Anda ingin melakukan sesi dan/atau sekuens yang lebih intensif dari segi kecepatan dan/atau daya lawan. 

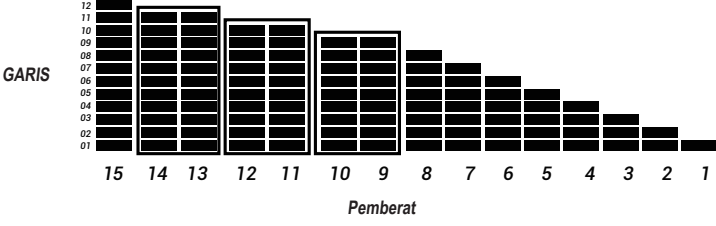
MONITOR	
Monitor menyediakan berbagai fitur untuk meningkatkan latihan Anda. Semua indikasi untuk menggunakannya dengan mudah tercantum di bawah ini.	
	Tombol Utama untuk menghidupkan monitor, memvalidasi pilihan, memulai sesi latihan.
	navigasi dalam menu pilihan program.
	Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.
	
	Menyesuaikan (meningkatkan atau menurunkan) tingkat kesulitan mengayuh, Menyesuaikan (meningkatkan atau menurunkan) pengaturan.
	Bagian belakang monitor: Tombol pilih: Pilihlah jenis perangkat (VE, Ro, VM) VE: Sepeda Eliptikal VM: Sepeda Statis RO: Pendayung RESET: Reset pilihan.

LAYAR BERANDA	PENGATURAN
	Untuk mengakses pengaturan, menuju layar beranda, dan menekan dan menahan tombol OK selama 3 detik. 

ASESMEN DETAK JANTUNG	
Penghitungan detak jantung maksimal (DJ maks): Untuk wanita: 226 - usia. Untuk pria: 220 - usia. Pengaturan sesuai dengan tingkat pengalaman: Tambahkan +10 untuk pemula, orang yang tidak terlatih.	Tetap gunakan penghitungan dasar di atas ini untuk pengguna yang tidak rutin. Kurangi 10 untuk pengguna rutin. DJ maks, sesuai dengan target: Fase pemulihan DJ maks antara 60% dan 69% DJ MAKS => latihan ringan antara 70% dan 79% DJ MAKS => penurunan berat badan
ANTARA 80% DAN 89% DJ MAKS => PENINGKATAN STAMINA	
> 90 % DJ MAKS => peningkatan prestasi PENGUKURAN DETAK JANTUNG MELALUI SETANG (HAND-PULSE): Penggunaan hand-pulse tidak dianjurkan untuk orang yang memakai alat pacu jantung (pacemaker) yang merupakan perangkat medis yang sangat sensitif dan yang harus dilindungi dari segala perangkat listrik di sekitarnya. Untuk orang bersangkutan, mohon berkonsultasilah dengan seorang profesional di bidang kesehatan mengenai hal tersebut. Teknologi hand-pulse memberikan informasi mengenai detak jantung pengguna dalam BPM (detak per menit). Produk ini sama sekali bukan perangkat medis. Produk ini dirancang untuk penggunaan berkala ataupun rutin - dan bukan terus-menerus - selama setiap sesi. Perlu diingat bahwa detak jantung terus-menerus bervariasi, bahkan ketika istirahat. Prinsip kerja: detak jantung disalurkan melalui dua sensor yang berada di setiap sisi setang. Tinggal memosisikan kedua tangan secara bersamaan pada kedua sensor. Sensor memancarkan arus kecil dan tidak berbahaya (sepersatu juta amp), dan variasi arus ini menunjukkan detak jantung Anda. Informasi ini kemudian ditampilkan pada monitor, dalam bentuk BPM. - Informasi tersebut bermula pada 60 BPM dan kemudian melalui filter, pengukuran dihitung rata-ratanya untuk menampilkan koherensi terbaik pengukuran (filter dan penghitungan rata-rata berbeda sesuai pabrik) dengan perbedaan waktu satu atau dua detik. - Kami menyarankan: - Kadang-kadang, memosisikan tangan selama 5 s.d. 10 detik saat latihan berlangsung dan tidak menggunakannya dari awal sampai akhir sesi latihan terus-menerus. Membersihkan dan mengeringkan sensor setelah setiap penggunaan. Melembapkan tangan Anda untuk meningkatkan pengukuran. Pengukuran dari sabuk detak jantung akan menggantikan pengukuran dari hand-pulse pada monitor.	

START CEPAT/PEMAKAIAN BEBAS	
1. Mulailah mengayuh untuk memulai sesi Anda. 2. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -. 3. Untuk berjeda (60 detik), berhentilah mengayuh selama beberapa detik. 4. Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.	5. Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh selama beberapa detik dan tekanlah tombol Kembali. 6. Untuk mematikan monitor, ketika telah kembali ke layar beranda, tekan dan tahan tombol Kembali. 7. Monitor akan mati secara otomatis setelah kurang lebih 1 menit 20 tanpa aktivitas.
ANEKA PROGRAM	
8. Di layar beranda, pilih menu program dengan menekan tombol program. 9. Lakukanlah navigasi dalam aneka program dengan menekan tombol program dan kemudian tombol + atau - . Pilih dengan menekan tombol OK. 10. Aturilah waktu latihan dengan menggunakan tombol + atau - dan kemudian lakukan validasi dengan menekan tombol OK. 11. Anda dapat memulai sesi Anda. 12. Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau - .	13. Ketika Anda berhenti mengayuh, sepeda berjeda dan waktu berkedip. 14. Untuk memulai kembali sesi latihan Anda (dalam batas waktu 60 detik setelah awal istirahat), mulailah mengayuh kembali. 15. Untuk menghentikan sesi sebelum selesai, berhentilah mengayuh, sepeda masuk tahap jeda, dan tekanlah tombol Kembali. 16. Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada layar beranda. Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali. 17. Monitor akan mati secara otomatis setelah kurang lebih 1 menit 20 tanpa aktivitas.
LAYAR SELAMA SESI	

Kalori terbakar dalam Kcal. Detak jantung dalam detak per menit. Kecepatan dalam Km/jam (atau Mil/jam) atau Jarak tempuh. Pergantian tampilan secara otomatis: 5 detik. Selama sesi berlangsung, tahan OK tertekan selama 3 detik untuk menghentikan penampilan pada kecepatan kemudian OK selama 3 detik untuk menghentikan penampilan pada jarak tempuh kemudian OK selama 3 detik untuk pergantian otomatis. Waktu tersisa sebelum akhir sesi (atau akumulasi waktu mulai dari awal sesi, apabila dengan sesi Quick-Start)		5 Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan). 6 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: 	PRESTASI
--	-----------------

RINGKASAN
Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda akan dapat melihat: detak jantung rata-rata (apabila Anda telah mengenakan sabuk pengukur detak jantung tanpa kode jenis analog selama sesi Anda) • perkiraan jumlah kalori yang terbakar. • kecepatan rata-rata. • jarak yang ditempuh.
Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum selesai, tekan tombol kembali. BLUETOOTH Perangkat Domyos ini dilengkapi dengan teknologi Bluetooth. Secara default, Bluetooth diaktifkan dan Anda tidak bisa menonaktifkannya. Frekuensi komunikasi: 2402-2480 MHz Rentang: ~3 m / 9.8 ft. Dengan fungsi Bluetooth ini maka perangkat dapat dihubungkan dengan berbagai aplikasi (misalnya Domyos E Connected) melalui smartphone ataupun tablet, asalkan frekuensi komunikasi dan jarak sesuai. Mohon kunjungi laman web produk untuk melihat aplikasi yang tersedia dan kompatibel dengan perangkat. Dengan fungsi Bluetooth ini, maka informasi detak jantung dapat diterima dan ditampilkan. Misalnya, sabuk, gelang ataupun jam tangan terhubung dengan frekuensi komunikasi dan jarak yang sesuai. Perangkat secara otomatis dideteksi oleh monitor, dan detak jantung (dalam bentuk jumlah detak per menit) akan tampil di layar monitor. Pengukuran tersebut merupakan indikasi dan sama sekali bukan merupakan jaminan medis. Jangan lupa berkonsultasi dengan seorang profesional bidang kesehatan dan seorang profesional bidang olahraga untuk segala saran sesuai dengan target Anda. PENYELESAIAN MASALAH
MONITOR: Monitor tidak hidup atau menampilkan «E1», «E2», «E3». Lepaskan sambungan listrik dan kemudian periksalah sambungan pada bagian belakang monitor dan di dalam tabung penyangga. JARAK TEMPUH: Terdapat kursor di belakang monitor yang menyediakan beberapa posisi. Mohon posisikan pada «VM» apabila belum. Kecepatan dan jarak tempuh yang ditampilkan dihitung berdasarkan roda sepeda 20». Hasil yang seharusnya didapatkan untuk 60 RPM adalah sekitar 18 km/jam. Jangan lupa memeriksa pengukuran jarak tempuh yang dipilih (Mili atau Km). LIHAT PARAGRAF PENGATURAN. KALORI: Penghitungan memperhitungkan tingkat daya lawan dan irama (RPM). PENGUKURAN DETAK JANTUNG: Mohon lihat petunjuk: Tidak dianjurkan menggunakan hand-pulse untuk orang yang memakai alat pacu jantung (pacemaker). Melalui tangan (Hand-pulse): - Pengukuran selama latihan/gerakan aktif mengakibatkan sinyal sering putus. Penampilan nilai yang diukur tidak instan dan kadang tenggang waktunya cukup lama. - Tangan kering mengakibatkan sinyal melemah ataupun kadang putus. Lembapkan tangan untuk meningkatkan pengukuran. - Apabila ragu mengenai nilai yang diukur ataupun sinyal, cobalah dengan pengguna lain apabila mungkin. - Tidak ada pengukuran detak jantung: periksa sambungan sensor Hand-Pulse dengan monitor. Dengan strap dada pengukur detak jantung: 1. Periksalah posisi baterai atau gantilah dengan baterai baru. 2. Lembapkan sedikit sabuk pada bagian yang bersentuhan dengan kulit. 3. Pastikan sabuk diposisikan langsung pada kulit dengan pemancar di bagian tengah dada. PEDAL: Untuk mengencangkan pedal kiri, putarlah dengan arah berlawanan dengan arah jarum jam. SUARA: 1. Kendurkan pedal dengan 2 putaran, kemudian kencangkan lagi sepenuhnya. 2. Periksalah kestabilan sepeda dan koreksi apabila perlu (lihat paragraf: PENSTABILAN SEPEDA). 3. Periksa secara rutin bahwa kenop penyetelan sudah diposisikan dan dikencangkan dengan benar (lihat paragraf: PENGATURAN). 4. Periksa secara rutin bahwa semua sekrup sudah dikencangkan dengan benar (termasuk yang ada di tempat duduk). KONEKSI BLUETOOTH Monitor perangkat dapat dihubungkan dengan smartphone ataupun tablet hanya dengan menggunakan aplikasi Domyos E Connected. Mohon lihat petunjuk yang disediakan. Apabila masalahnya berlanjut, mohon hubungi tim layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir: layanan purnajual). INFORMASI LEBIH LANJUT

Masuklah http://www.supportdecaathlon.com/ pilih produk dan temukan:	• Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda.
• FAQ (tanya/jawab)	• Formulir permintaan bantuan.
• Saran perawatan.	
• Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda.	

产品介绍

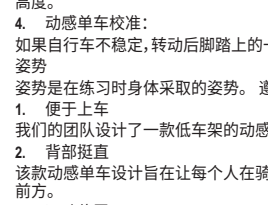
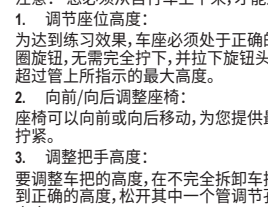
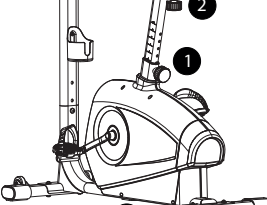
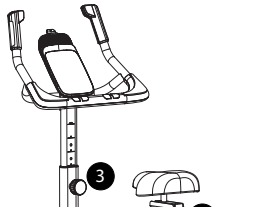
自行车健身是一项极佳的可改善心肺功能和呼吸系统健康、并同时强健全身的运动。臀部、股四头肌、腓绳肌、小腿、腰肌和腹部护套。 我们建议您每周练习1-3次,每次20分钟到1小时,以达到预期效果。 本产品配有磁控阻力以确保踩踏顺畅且舒适。

自动电源

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!

参数设置

移动



注意: 您必须从自行车上下来,才能进行调节。

- 调节座位高度:**

为达到练习效果,车座必须处于正确的高度。在踩踏踏板时,一旦踏板位于最低位置,您的膝盖应略微弯曲。 要调整时长,旋转几圈旋钮,无需完全拧下,并拉下旋钮头部,以便从座管中松开销子。 警告:确保将旋钮再旋入座管的一个孔中,并拧到最紧。 切勿超过管上所指示的最大高度。
- 向前/向后调整座椅:**

座椅可以向前或向后移动,为您提供最佳的使用舒适性。 调整时座位下面的旋钮旋几下。 根据自己的喜好调整后,把旋钮拧紧。
- 调整把手高度:**

要调整车把的高度,在不完全拆卸车把的情况下,将车把螺丝旋几圈,然后拉动车把的头部,使销子从管子上松开。 将车把调整到正确的高度,松开其中一个管调节孔中的旋钮,并拧到最紧。 注意: 请确保装回握把并拧紧。 切勿超过管上所指示的最大高度。
- 动感单车校准:**

如果自行车不稳定,转动后脚踏上的一个或两个水平补偿器的套接管,直到完全稳定。

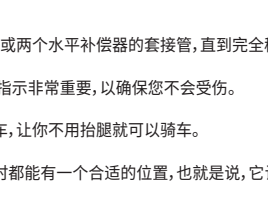
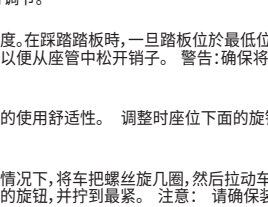
姿势

姿势是在练习时身体采取的姿势。 遵从指示非常重要,以确保您不会受伤。

- 便于上车**

我们的团队设计了一款低车架的动感单车,让你不用抬腿就可以骑车。
- 背部挺直**

该款动感单车设计旨在让每个人在骑车时都能有一个合适的位置,也就是说,它让每个人都能有系统的练习,后背挺直,眼睛直视前方。
- 运动位置**



站在产品前方,一只脚踩在前脚踏上,然后将车把拉向自己,使动感单车向前倾斜,使车轮与地面接触。 在这个动作中保持背部挺直是很重要的。移动动感单车时,必须对手臂和腿部施加必要的力量。

您的操控面板提供了众多增强锻炼效果的功能。您可以在下方找到便捷的操作说明。

 中央按钮打开操控面板，确认您的选择，开始训练课程。

 浏览程序选择菜单。

 退出程序，返回主菜单，关闭操控面板。



 调整 (增加或减少) 踏板阻力等级，调整 (增加或减少) 您的设定。

 操控面板背部：
选择开关：选择您的设备类型 (VE, Ro, VM)。
VE：椭圆自行车
VM：健身车
RO：划桨机
重置：重置自行车。

欲进入设定画面, 请至欢迎画面按下 OK 按钮 3 秒钟。

这是您开始踏板并为自行车提供动力时出现的第一个屏幕。您可以：

- 按下 OK 按钮以快速启动。
- 按下程序 (programme) 按钮进入程序列表。
- 按下返回 (RETURN) 按钮, 关闭操控面板。

按下 BACK 按钮以确认您的选择。

计算最大心率： 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。	偶尔锻炼者仍使用上述基本算法。 经常锻炼者减少 -10。 与目标相关的最大心率 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 用手(手摇脉冲器)测量心率:

我们不建议佩戴起搏器的人使用手握式脉冲器,起搏器是一种高度敏感的医疗设备,必须与附近的任何电气设备隔离。相关人员,请咨询您的医疗保健专业人士。手握式脉冲技术以BPM(每分钟跳动次数)表示用户的心跳。它绝不是医疗器械。它为在每次训练中偶尔或定期测量而不是连续测量目的而设计。请注意,即便在休息时,您的心率也会持续出现变化。工作原理:

心律值可透过任一手把上的传感器进行传递。将双手同时放在传感器上即可。

这些传感器会发出微小但无害的电流(百万分之一安培), 电流的变化能够显示出您的心率值。

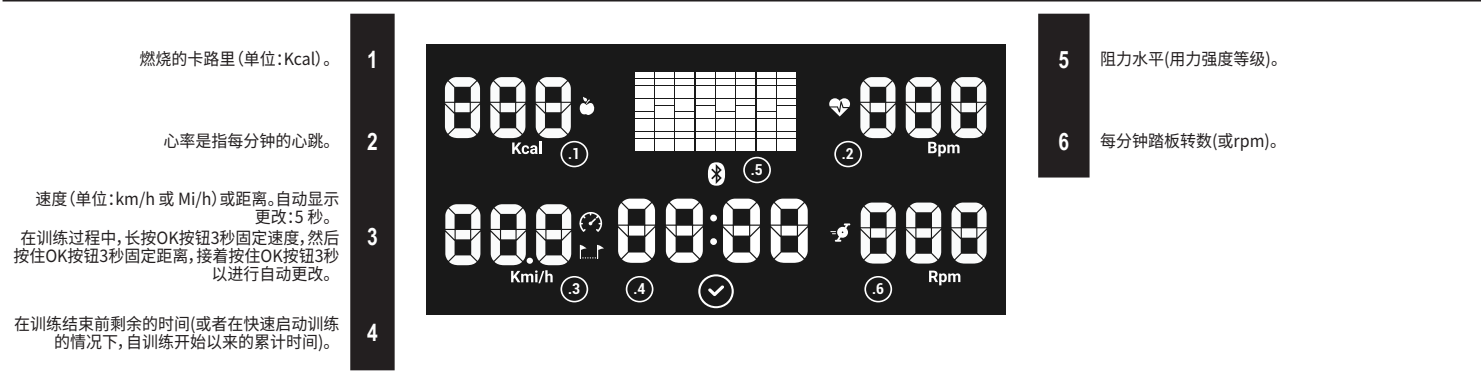
该反映被转化为控制面板上的每分钟心跳数据。

· 从每分钟60下开始, 然后进行过滤并计算出测量结果的平均值, 以显示最符合的数据 (过滤和平均值因不同的制造商而存在差异), 存在一到两秒的误差。

- 在练习过程中,每隔5至10秒调整双手的位置,不要练习开始至结束时一直保持相同位置。

每次使用后擦拭/擦干传感器。湿润双手,改善测量。心率带的测量将代替手握式脉冲测量。

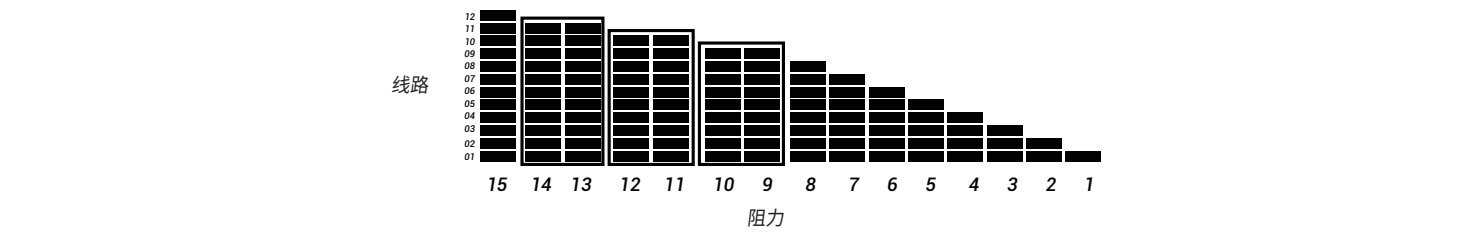
1. 脚踏踏板, 训练开始。 2. 如要调节蹬车难度, 请按+ 或 -按钮 3. 欲稍作休息 (60秒), 停止踩踏几秒钟。 4. 要继续您的训练, 再踩一次踏板。 程序	5. 若要在结束前停止训练, 请停止踏板几秒钟并按下后退按钮。 6. 欲关闭机台, 待您回到欢迎画面, 按住返回按钮。 7. 机台会在约 1 分 20 秒没有动作后自动关闭。
8. 在主屏幕上, 通过按“程序”按钮选择“程序”菜单 9. 欲滑动浏览程序, 按下程序按钮然后按下+ 或 -按钮, 按下 OK 按钮以进行选择。 10. 使用+或-按钮调整练习时间, 并按下OK按钮确认 11. 开始您的训练。 12. 如要调节蹬车难度, 请按+或-按钮 训练期间的屏幕	13. 当你停止踏板时, 机器将会停下来, 时间显示将开始闪烁。 14. 如要继续锻炼 (在休息开始后的60秒内), 请重新蹬车。 15. 要在结束前停止训练, 停止踏板, 自行车暂停, 按下后退按钮 16. 必须在主屏幕上关闭操作面板。然后, 按下后退按钮 17. 机台会在约 1 分 20 秒没有动作后自动关闭。



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：



在2分钟的恢复期间,您的成绩总结将在训练结束时自动显示。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。
- 骑行距离。

要在结束前停止成绩总结,请按后退按钮。

蓝牙

您的Domyos配备蓝牙技术。默认启用蓝牙,而且无法禁用。通信频率:2402-2480 MHz 海滩:~3米/9.8英尺。使用此蓝牙功能,在具有所需的通讯频率和距离的情况下,可通过智能手机或平板电脑将设备连接到各类应用(例如Domyos E Connected)。请参见产品网页,以查看可用的以及和您的设备兼容的应用程序。通过此蓝牙功能,可接受和显示心率信息。例如,具有所需通讯频率和距离的皮带、手镯或连接的手表。此设备将被操控面板自动检测到,并在操控面板显示屏上显示心率(心率为每分钟心跳数)。此测量工具仅提供显示功能,绝非医疗的担保。务必咨询健康专业人士和运动专业人士,以基于您的目标获得任何个性化建议。

故障诊断

控制台：

您的控制台无法打开或显示“E1”，“E2”，“E3”。请断开电源并检查操控面板后部和导线封管内的连接。

距离:

在控制台的后面有一个光标,其提供了几个位置。如果不是这样,请将其设置为“VM”。显示的速度和距离是根据一个20英寸的自行车车轮计算的。您必须达到每分钟60转,大约18千米/小时。记得检查所选择的距离单位(英里或公里)。请见图片设定。

卡路里：

计算中考虑了阻力水平和转速(RPM)。

心率测量:

请参阅“使用说明”手册: 不建议配戴心律调节器者使用手腕脉搏。透过手部(手腕脉搏):

- 若在练习/主动移动过程中测量,将导致信号频繁丢失。测量值的显示不是瞬时的,因此差距可能很大。
- 双手干燥会导致信号减弱,有时会导致信号中断。打湿双手,改善测量数据。
- 若您对读取值或信号有疑问,在可行的情况下,由另一个用户对其进行测试。
- 无心率读取: 检查控制面板与手握式脉冲器的连接。

用心率带捕捉心率:

1. 检查电池是否正确安装或更换新电池。
2. 请稍微打湿心率带与皮肤接触的位置。
3. 务必将皮带直接放在皮肤上,发射器放在胸部的中央。

脚蹬：

要拧紧左脚蹬,记得逆时针旋转。

噪声:

1. 转两圈将脚踏松开, 随后再次将其完全上紧。
2. 检查单车稳定性, 如有需要进行调整更正 (参见段落: 动感单车校准)。
3. 定期检查调整旋钮是否已正确定位和紧固 (参见章节:) 调整)。
4. 定期检查所有螺钉是否已正确上紧 (包括座位的螺钉)。

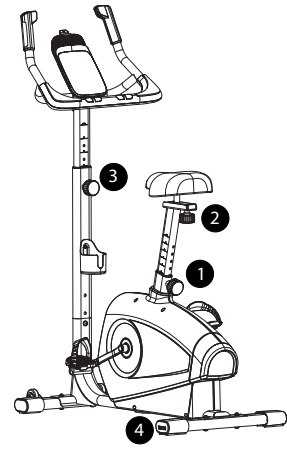
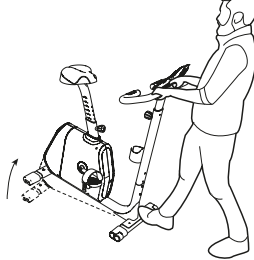
蓝牙连接

您只能通过Domyos E Connected应用程序将设备的控制面板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Domvos售后服务(见最后一页: 售后服务)。

- 访问网址 <http://www.supportdecathlon.com/> 选择您的产品并找到：

 - 常见问题 (问题 / 回答)
 - 维护建议。
 - 帮助修复产品的教程视频。
 - 可为您的产品提供备件。
 - 协助申请表。

JA	
はじめに	
サイクリングは、以下にあげる身体全体を整えながら、心臓血管の能力と呼吸器の健康を向上する素晴らしいアクティビティです。: 殿筋、大腿四頭筋、ハムストリングス、ふくらはぎ、腰椎周辺の筋肉、腹筋。期待する成果を上げるためには、20分から1時間のエクササイズを週に1回から3回行うことをお勧めいたします。本製品は、磁気抵抗が備わっているため、さらに快適にペダリングをスムーズに行えます。	
自動給電	
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ありません。これからはあなた自身がエネルギーです！	
設定	移動
	注意：調整するには、バイクから降りなければなりません。 1. シートの高さ調整: 効果的なエクササイズをするには、サドルを正しい高さにしなければなりません。ペダルをこく際は、ペダルが最も低い位置になった時に、膝をわずかに曲げることが必要です。 サドルを調節するには、調節つまみを数回転分緩め（完全に抜くことはしないでください）、つまみを引いて、サドルのパイプのピンが自由に動くようにして下さい。 注意：サドルのパイプの穴のボタンを元の場所に戻し、強く締めることを忘れないでください。 パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにしてください。 2. サドルを前方/後方に調節する: サドルは最も快適なポジションにするために前方または後方に動かすことができます。 調節するために、サドルの下の調節つまみを数回転分緩めてください。 調節が終わったら、調節つまみをきつく締めてください。 3. ハンドレバーの高さ調節 ハンドルの高さを調節するには、調節つまみを数回転分緩め（完全に抜くことはしないでください）、つまみを引いて、パイプのピンが自由に動くようにして下さい。 ハンドルを適切な高さに調節するには、一つの調節穴の調節つまみを緩めて調節し、また限界まで強く締めてください。 注意：パイプがしっかり戻ったか確認してしっかりと固定する。パイプに表示されている最大の高さを絶対に越えないようにしてください。 4. バイクの高さの設定: バイクが安定しない場合は、後脚部に設置されている高さ補正器の一つまたは二つ、バイクが安定するまで回してください。 姿勢 エクササイズ中は適切な姿勢をとってください。怪我を避けるため、これに従うことが重要です。 1. またがるのが容易 開発チームはこのフィットネスバイクに低いフレームを採用し、またがる際に足を高く上げる必要がないようにしました。 2. 背筋を伸ばしたポジション このフィットネスバイクは使用に適した姿勢を取るように、つまり、あらゆる使用者が背筋を伸ばし、まっすぐ前を見た姿勢でシステマティックに使用できるように設計されています。 3. スポーツ・ポジション このフィットネスバイクは、より高速の、あるいは負荷の高いエクササイズをしたい場合、より前傾した姿勢を取ることも可能です。 

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します。
	メニューのプログラム選択を操作する。
	プログラムをやめる、最初のメニューに戻る、表示パネルをオフにする。
トップページ	設定

	ペダルをこぎ始めてバイクに力が伝わると、最初にこの表示が出ます。以下のことができます： ・クイックスタートするにはOKを押してください。 ・プログラムのリストを表示するにはプログラムを押してください。 ・コンソールをオフするには、「戻る (RETOUR)」ボタンを長押ししてください。
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。 定期的に実施する人は、10を引く。 最大心拍数、目的に応じて： 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	

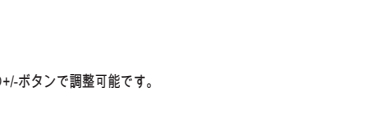
FCMAXの90％以上→パフォーマンスの向上 手による心拍数の計測（ハンド・パルス）：
電気・電子機器のお近くでご使用いただけないペースメーカーや極度に精密な医療機器を身に付けている方には、ハンド・パルスの使用をお勧めしません。該当する方はこの点に関して医師に相談してください。ハンド・パルスの技術により、使用者の心臓の鼓動を1分間の心拍数（BPM）として知ることができます。これはいかなる場合においても医療措置ではありません。これは毎回の使用において、短時間かつ定期的に使用することを想定して設計されており、継続的に使用するべきものではありません。休息中でも心拍数は継続して変化しますのでご注意ください。 機能の原理：
心拍数は、ハンドバーのいずれかの側にある2つのセンサーによって送信されます。センサーの上下同時に両手をのせてください。これらのセンサーは、小さく無害な電流を発し、(アンペアの100万分の1)この電流の変化で心拍数が明らかになります。この電流の変化の反映がコンソールに伝えられ、1分間の心拍数として表示されます。
- 60BPM (分当たり心拍数) でスタートし、計測値は選別、平均化され、最も一貫性の高い数値が表示されます。(選別および平均化にはメーカーによる違いがあります。) 数値の表示には1～2秒のずれが伴います。
- 推奨：
- エクササイズ中に時々両手を5秒から10秒位置決めをするようにし、セッションの始めから終わりまでノンストップで使用しないこと。
使用後毎回センサーをこする/乾燥させること。計測状態をよくするために手を湿らせること。ベルトによる測定はハンドパルスに変わるものです。

クイックスタート/気軽な使用法

1. ペダリングを開始してセッションを始めます。
2. ペダルをこく力を調整するためには+または-ボタンを押す
3. (60 秒)休憩を取り、2，3秒ペダリングを停止します。
4. セッションを再開するには、ペダルをこくのを再開してください。
5. セッションを途中で中止する時は、ペダルをこくのを数秒間やめてから「戻る (Retour)」ボタンを押してください。
6. コンソールの電源を切るには、ホーム画面にいったん戻り、「戻る (Return)」ボタンを押します。
7. 動作がない状態で1分20秒続くと、コンソールのスイッチが自動的に切れます。

プログラム

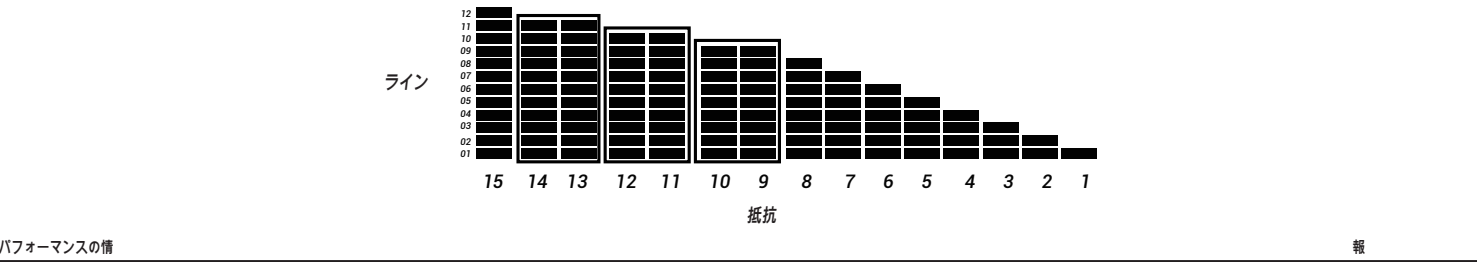
8. トップページでプログラムボタンを押してプログラムメニューを選択します。
9. プログラムボタン、次に+または-ボタンを押して、プログラムをスクロールします。OK ボタンを押して選択します。
10. +または-ボタンを押してエクササイズの時間を調節し、OKボタンで有効にしてください。
11. セッションを開始できます。
12. ペダルをこく力を調整するためには+または-ボタンを押す
13. こくのをやめるとバイクはポーズ状態になり、時間表示が点滅します。
14. 練習を再開するためには (休憩開始から60秒までの間)、再度ペダルをこいでください。
15. セッションを途中で中止するには、ペダルをこくのをやめ、バイクが停止してから「戻る (Retour)」ボタンを押してください。
16. 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。
17. 動作がない状態で1分20秒続くと、コンソールのスイッチが自動的に切れます。

消費カロリー (Kcal)	1		5	負荷レベル (運動の強さの段階)
毎分の心拍数	2		6	1分毎のペダル回転数 (毎分の回転数)
速度 (時速) (またはマイル/時) または距離。自動表示変更：5 s.	3			
セッション中、OKボタンを3秒間押して速度を固定し、その後OKボタンを3秒間押して距離を固定し、OKボタンを3秒間押して自動変更します。	4			
セッション終了までの残り時間 (クイックスタートの場合はセッション開始からの累積時間)				

パワー強度の縮尺:

抵抗力は、15のレベルに分けた+/-の抵抗が画面に表示され、操作パネルの+/-ボタンで調整可能です。

抵抗力のそれぞれのレベルにある行数がこちらです。



パフォーマンスの情報	報
パフォーマンスの情報はセッション終わりの回復時間の2分の間、自動的に表示されます。表示はこのようなになります： 平均心拍数 (アナログタイプの心拍計を装着している場合はセッション中にコード化されません。) ・消費カロリーの評価 ・平均速度 ・走行距離	
途中でパフォーマンスの情報をストップするには「戻る (Retour)」ボタンを押します。	
BLUETOOTH	
お使いのDomyosデバイスにはBluetoothテクノロジーが搭載されています。初期設定ではBluetoothが有効になっていますので、無効にすることはできません。 同期の周波数：2402-2480 MHz範囲: 3m/9.8ft以内。 このBluetooth機能によってデバイスは、スマートフォンやタブレットで様々なアプリケーション(例：Domyos E Connected)に接続でき、必要とされる通信の周波数と距離を備えることができます。製品のウェブページをご覧ください。お使いのデバイスと互換性のあるアプリをご覧ください。このBluetooth機能によって心拍数の情報を受け取り表示することができます。例として、必要な通信周波数や距離を持つベルトや、プレスレットまたはコネクテッドウォッチなどがあります。デバイスは、コンソールによって自動的に検出されます。心拍数はコンソールの画面上に表示されます。(心拍数は1分当たりの拍数で表示されます。) この測定は表示であって、いかなる方法でも医療保証となるものではありません。必ず、医療専門家とスポーツ専門家に、目標に合った個別アドバイスをお求めください。	
故障がな?と思ったら	

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

距離:
コンソール裏側のつまみで様々なポジションにすることができます。 必要があれば「VM」のポジションにしてください。表示されるスピードと距離は自転車のサイズ20の車輪換算です。60 RPM では18 km/hとなります。忘れずに選択した距離の測定を確認してください。(マイルまたはキロメートル)。「設定」の項を参照ください。

カロリー:
計算に当たっては抵抗およびリズム (分当たり回転数) のレベルが考慮されます。

心拍数の計測:
「インストラクション」の説明を参照してください: ペースメーカーをお使いの方には、ハンド・パルスを使用することは、お勧めしません。手 (ハンド・パルス) の使用。:
- エクササイズ/アクティブな動作中に測定をすると、信号が頻繁に損失します。 表示される計測値はその瞬間のものではなく、時間的に大きなずれが生じることがあります。
- 手が乾燥していると信号が小さくなったり途切れたりする場合があります。計測状態の改善のために、両手を湿らせてください。
- 読み取り値や信号についてご質問がある場合は、できれば他のユーザーと一緒にテストしてください。
- 心拍数の計測ができない：ハンド・パルスとコンソールの接続を確認してください。

心拍数を得るためにベルトを使用してください。

1. 電池の取り付け位置を確認するか、新品と交換してください。
2. ベルトの肌に触れる部分を軽く湿らせてください。
3. ベルトが直接肌に当たり、発信機が胸部中央に来ていることを確認してください。

ペダル:

左のペダルのねじを締めるためには、ねじを反時計回りに回転させてください。

雑音:

1. ペダルのねじを2回転緩め、次に再び完全に締めます。
2. 自転車の安定性を確認して、必要に応じて修正してください (次の章を参照：バイクの高さ調整)。
3. 設定ノブが正しい位置にあり締まっていることを定期的にチェックします。(参照：設定の項)。
4. すべてのねじが正しく締まっていることを定期的にチェックします(座席の部分にあり)。

BLUETOOTH 接続

Domyos E Connected アプリを使った時に限り、スマートフォンまたはタブレットから装置の操作盤に接続する事が可能です。この目的のために提供されたマニュアルを参照してください。

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

より詳しく

http://www.supportdecathlon.com/ にログインして、製品を選択し以下をご覧ください:

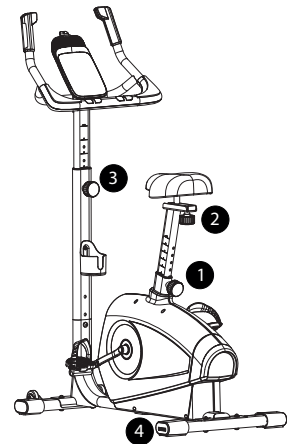
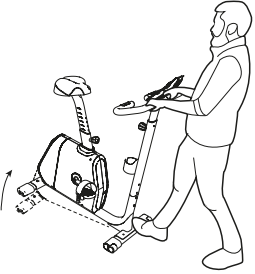
・FAQ(質問/回答)

・お手入れに関する注意

・製品を修理するためのチュートリアル・ビデオ

・ご使用の製品はスベア部品のご用意があります。

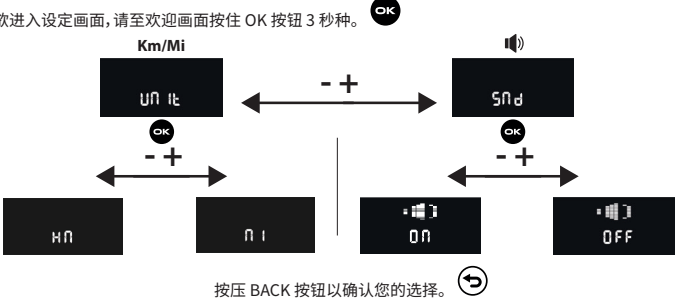
・サポート依頼フォーム

ZT	
簡介	
騎自行車是可提升心肺能力與呼吸道健康的絕佳運動，同時還可雕塑您的身體：臀部、股四頭肌、髖旁肌、小腿後肌、腰腹部肌肉群。建議您每周使用1到3次，每次20分鐘到1小時，以達到預期效果。 本產品配有磁控阻力以確保踩踏順暢且舒適。	
自动电源	
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！	
設定參數	移動
	注意事項： 您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。 1. 調整座位高度： 為了達到高效的健身效果，座墊必須維持正確的高度。踩踏踏板時，當踏板位於最低位置時您的膝蓋應稍微彎曲。 若需調整座墊高度，請將調節輪轉鬆幾圈但無需完全鬆開，再將調節輪向外拉，使定位插銷退出坐管。 注意事項：請確認旋鈕確實插入坐管上預留的洞口並轉至最緊。坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。 2. 向前/向后調整座椅： 座椅可以向前或向后移动，为您提供最佳的使用舒适性。 调整时座位下面的旋钮旋几下。 根据自己的喜好调整后，把旋钮拧紧。 3. 调整把手高度： 要调整车把的高度，在不完全拆卸车把的情况下，将车把螺丝旋几圈，然后拉动车把的头部，使销子从管子上松开。 将车把调整到正确的高度，松开其中一个管调节孔中的旋钮，并拧到最紧。 注意事项： 请确保装回握把管并拧紧。 坐墊高度不得超過坐管標示的最高高度。 4. 腳踏車水平度調整： 如果自行车不稳定，转动后脚踏上的一个或两个水平补偿器的套接管，直到完全稳定。 姿勢 體態是指運動時應採取的姿勢。 遵从指示非常重要，以确保您不会受伤。 1. 跨坐簡單 本公司團隊為室內自行車設計低骨架，讓您不用抬腿即可跨坐其上。 2. 背部挺直姿勢 此款室內自行車的設計，讓您運動時自然有正確的姿勢，也就是所有使用者運動時都能保持背部挺直，雙眼直視前方。 3. 运动位置 当您想进行速度和/或阻力更大的练习和/或顺序时，该款动感单车还允许您采用一个更前倾的位置。  請站在產品前方，一隻腳踩在底座前腳，再將自行車把手向自己拉使車身前傾，其移動用滾輪即可與地面接觸。在这个动作中保持背部挺直是很重要的。移动动感单车时，必须对手臂和腿部施加必要的力量。
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。
	瀏覽訓練項目選單。
	退出訓練項目，回到主選單，關閉控制台。



	調整 (增加或減少) 踏板阻力等級，調整 (增加或減少) 您的設定。
	主控台背面： 選擇開關：選擇器材種類 (VE, Ro, VM)。 VE: 交叉橢圓機 VM: 室內健身自行車 RO: 划槳手 重新設定 重新啟動選項。

歡迎畫面	設定參數
	这是您开始踏板并为自行车提供动力时出现的第一个屏幕。您可以： • 按下OK進入快速啟動。 • 按下程式 (programme) 按鈕進入訓練項目選單。 • 按住返回 (RETURN) 以關閉控制台。
	

心跳率評估	
計算最大心跳率： 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 最大心跳率與目標的關係： 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 透過手 (手握脈搏偵測器) 測量心跳頻率：

我們不建議佩戴起搏器的人使用手握式脈衝器，起搏器是一種高度敏感的醫療設備，必須與附近的任何電氣設備隔離。有此情形的使用者，請您針對這部份諮詢專業醫療人員。 透過手握脈搏偵測器技術，可得到使用者的BMP心跳指數 (每分鐘心跳次數)。 這絕非醫療裝置。 此裝置乃是為了讓您在每次使用鍛煉期間，可以定時或規律測量之用，而非用於持續測量。 請牢記即使在休息時，您的心率仍會持續變化。 作用原理： 心律值可透過任一手把上的感應器進行傳遞。 只需同時將手放在感應器上即可。

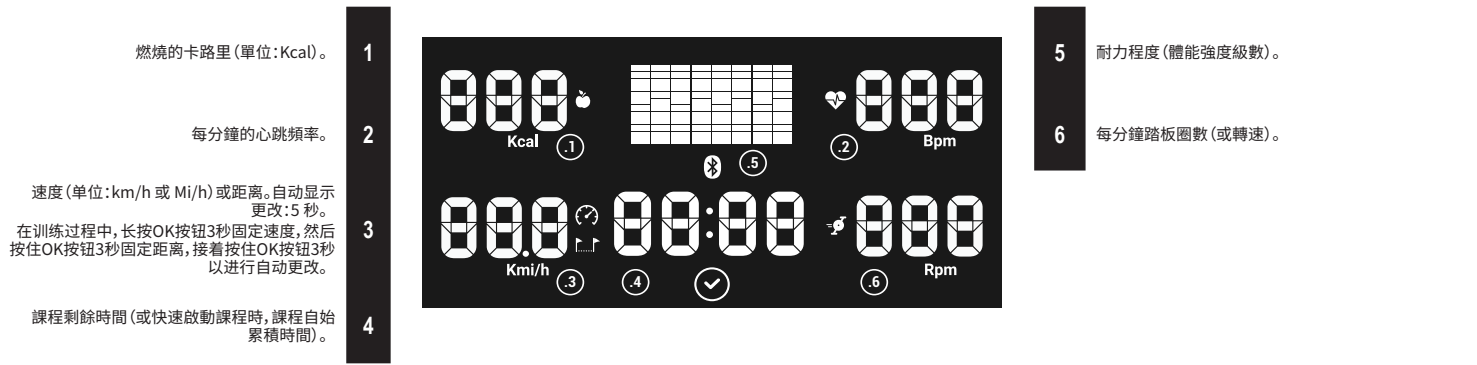
這些感測器會發出微小但無害的電流 (百萬分之一安培)，電流的變化能夠顯示出您的心率值。

此變化被轉換為控制台上的每分鐘心跳數據。

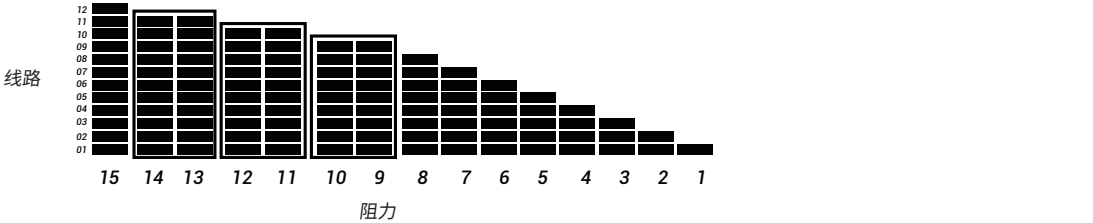
- 從每分鐘60下開始，然後數據經過過濾及統計平均值，以顯示最符合的數值 (不同的製造商有不同的過濾及計算平均方式)，然會有一或兩秒鐘的誤差。
- 我們建議：
- 在練習過程中，每隔5至10秒調整雙手的位置，不要練習開始至結束時一直保持相同位置。

每次使用後擦拭/擦乾感測器。 濕潤雙手，改善測量數據。 心跳帶的數據會取代手握脈搏偵測器的數據。

快速啟動／自由使用	
1. 開始踩踏板，進行訓練階段。 2. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。 3. 欲稍作休息 (60秒)，停止踩踏几秒钟。 4. 若要繼續訓練，請重新開始踩踏踏板。	5. 若想在結束前中止訓練，停止踏板數秒後，按下返回鍵。 6. 欲关闭机台，待您回到欢迎画面，按住返回按钮。 7. 机台会在约 1 分 20 秒没有动作后自动关闭。
程式	
8. 在歡迎畫面按下訓練項目鍵以選擇訓練項目。 9. 欲滑动浏览程序，按下程序按钮然后按下 + 或 - 按钮。按下 OK 按钮以进行选择。 10. 按 + 或 - 按鈕調整運動時間，再按下OK鍵確認。 11. 開始運動訓練。 12. 按 + 或 - 按鈕調整踩踏難度。	13. 當您停止踩動踏板，機器會自動暫停而時間顯示則會開始閃爍。 14. 如要继续锻炼 (在休息开始后的60秒内)，请重新蹬车。 15. 要在结束前停止训练，停止踏板，自行车暂停，按下后退按钮。 16. 必须在主屏幕上关闭操控面板。然后，按下后退按钮。 17. 机台会在约 1 分 20 秒没有动作后自动关闭。
運動的螢幕顯示	



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：



成果摘要	
您的運動成果總結自動於訓練課程結束時兩分鐘的恢復期間顯示。 如此，您可以看到： 您的平均心跳率 (若您在運動時配戴無碼類比式心率監測帶)。 • 燃烧的卡路里數量預估。 • 平均速度。	• 里程數。
若要在結束前終止成果總結，請按下返回鍵。	

藍牙

您的 Domyos 裝置配備藍牙技術。根據預設，藍牙為啟用，且您無法停用。 通訊頻率:2402-2480 MHz 範圍:~3 m / 9.8 ft. 這種藍牙功能可讓裝置透過智慧型手機或平板電腦連接至各種應用程式 (如 Domyos E Connected)，並具有所需的通訊頻率和距離。請參閱產品網頁，查看與您裝置相容的可用應用程式。 這種藍牙功能可讓您接收和顯示心率訊息。例如，具有所需通訊頻率和距離的皮帶、手錶或連接手錶。主控台會自動偵測到裝置，並在主控台螢幕上顯示心率 (心率以每分鐘心跳數顯示)。 此測量工具僅提供顯示功能，絕非醫療保證。務必記得諮詢健康專家和運動專業人士，以便依您的目標獲得個人化建議。

故障诊断

控制面板：
您的控制台无法打开或显示“E1”，“E2”，“E3”。请断开电源并检查操控面板后部和导线封管内的连接。

距離：
在控制面板背後，有一個指標，有數個位置選項。 請您將它調到「VM」，如果它原來不在這個位置上。 顯示的速度和距離是根据一个20英寸的自行车车轮计算的。 若RPM (每分鐘的踏板轉動次數) 為60，您應該得到約時速18公里的數值。 记得检查所选择的距离单位 (英里或公里)。请见图片设定。

卡路里：
此數值的計算將阻力程度及節奏 (RPM) 列入考量。

心跳頻率測量：
请参阅“使用说明”手册: 不建议配戴心律调节器使用者手腕脉搏。透过手部 (手腕脉搏)：
- 若在练习/主动移动过程中测量，将导致信号频繁丢失。 测量值的显示不是瞬时的，因此差距可能很大。
- 雙手乾燥會導致信號減弱，有時會導致信號中斷。請打濕雙手，以利測量。
- 若您對讀數或訊號有疑問，請在可行的情況下由另一位使用者進行測試。
- 無心率讀數: 請確認手握脈搏偵測器與控制台的連線正常。

使用心跳帶測量心跳：
1. 請確認電池是否正確安裝，或者更換一顆新電池。
2. 稍微打濕心跳帶與皮膚接觸的部分。
3. 請確認您直接將心跳帶置於皮膚上，發射器位在胸部中央。

踏板：
要拴紧左侧踏板，請朝逆時針方向旋轉。

雜音：
1. 轉 2 圈卸下踏板螺絲，然後重新鎖緊。
2. 檢查腳踏車的穩定性，如有需要則進行矯正 (請見段落：腳踏車水平度調整)。
3. 定期檢查設定旋鈕是否正確定位和鎖緊 (參見段落：調整)。
4. 定期檢查所有螺絲是否正確鎖緊 (包括座位的螺絲)。

蓝牙连接
您只能通过Domyos E Connected应用程序将设备的控制面板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)。
想了解更多資訊

登入 <http://www.supportdecathlon.com/> 選擇您的產品並尋找：

- 常見問題集 (問題 / 答覆)
- 保養建議
- 維修本產品的教學影片
- 適用於本產品的零配件
- 申請協助表格。

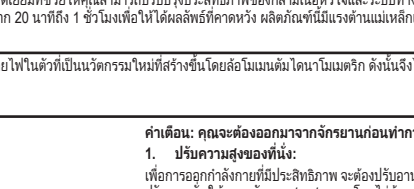
คำแนะนำ

การใช้จักรยาน เป็นกิจกรรมที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ด้านสุขภาพของกล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจในขณะที่ยังปรับปรุงสภาพร่างกายโดยรวมของคุณอีกด้วย การสร้างกล้ามเนื้อที่ สะโพก ต้นขาต้นหน้า ต้นขาด้านหลัง น่อง เอวด้านหลัง และหน้าท้อง เราแนะนำให้คุณฝึกฝน 1 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จาก 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่คาดหวัง ผลิตภัณฑ์นี้ไม่แรงด้านแม่เหล็กเพื่อให้ง่าย โดยง่ายและสบายยิ่งขึ้น

การขับเคลื่อนด้วยตนเอง

ผลิตภัณฑ์นี้มาพร้อมกับระบบจ่ายไฟฟ้าตัวที่เป็นนวัตกรรมใหม่ที่สร้างขั้วโดยอัตโนมัติแบบไดนามิก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องจ่ายกระแสไฟฟ้าเพื่อใช้งาน จากนั้นไป พลังงานคือตัวคุณ!

การติดตั้ง



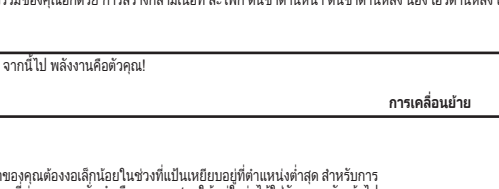
- ปรับความสูงของที่นั่ง:**
เพื่อการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ จะต้องปรับที่นั่งให้ได้อย่างถูกต้อง เมื่อปั่นจักรยาน เข่าของคุณต้องงอเล็กน้อยในช่วงที่เป็นเหยียบอยู่ที่ตำแหน่งต่ำสุด สำหรับการปรับเบาะนั่ง ให้คลายตัวหมุนสเกนรอบ โดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงส่วนหัวเพื่อปลดล็อกที่ท่อของเบาะนั่ง คำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ใส่ตัวหมุนกลับเข้าไปในรูของเบาะนั่งและหมุนให้แน่นที่สุดแล้ว ห้ามเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนท่อ
- การปรับเบาะนั่งไปด้านหลังให้เหมาะสม:**
เบาะนั่งสามารถปรับเลื่อนไปด้านหลังหรือด้านหน้าได้เพื่อให้อาการขี่สบาย โดยสบายที่สุด สำหรับการปรับ หมุนตัวหมุนที่อยู่ใต้เบาะนั่งออกสองสามรอบ หลังจากปรับตำแหน่งเบาะนั่ง ให้เหมาะสมแล้วหมุนตัวหมุนกลับเข้าที่ให้น้อยมากที่สุด
- ปรับความสูงของแฮนด์:**
สำหรับการปรับความสูงของแฮนด์ หมุนตัวหมุนของแฮนด์โดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงตรงส่วนหัวเพื่อให้ตัวหมุนออกมาจากรูค้ำของท่อ ปรับความสูงของแฮนด์ตามที่คุณต้องการ แล้วปล่อยตัวหมุนให้เข้าไปในรูของท่อที่ต้องการจะปรับแล้วหมุนให้แน่นมากที่สุด คำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้ติดตั้งท่อใหม่และขันให้แน่นที่สุด ห้ามเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนท่อ
- การปรับระดับจักรยาน:**
ในกรณีที่มีการโยก ไม่มั่นคง ให้หมุนที่ตัวเพนดัมด้วยข้อต่อที่ปลายขาตั้งด้านหลังจนกระทั่งสภาพ ไม่มั่นคงหายไป

ทางาง

ทางางเป็นด้านหน้าของรางทางที่จะนำมาใช้ในช่วงการฝึกซ้อมของคุณ เป็นเรื่องสำคัญที่ต้องปฏิบัติตามหลักการนี้เพื่อหลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ

- การนั่งคร่อมอย่างสบาย**
ทีมของเรา ได้ออกแบบจักรยานออกกำลังกายที่มีเฟรมต่ำ ทำให้คุณสามารถนั่งขึ้นได้โดยไม่ต้องยกขา
- ตำแหน่งหลังตรง**
จักรยานออกกำลังกายนี้ได้รับการออกแบบเพื่อให้มีตำแหน่งที่เหมาะสมในระหว่างการฝึกซ้อม นั่นคือมันจะทำให้ผู้ฝึกซ้อมทุกคนอยู่ในท่าหลังตรงและมองตรงไปข้างหน้าเองโดยอัตโนมัติ
- ตำแหน่งทางางแบบนักกีฬา**
จักรยานออกกำลังกายนี้ช่วยให้คุณสามารถจัดทางางที่ไม่ไปข้างหน้ามากนักเมื่อคุณต้องการจะทำการขึ้นและ/หรือรอบที่ความเร็วมากขึ้น และ/หรือความต้านทานมาก

การเคลื่อนย้าย



เป็นที่ด้านหน้าของผลิตภัณฑ์ของคุณ วางเท้าข้างหนึ่งไว้ที่ขาตั้งด้านหน้าของจักรยานแล้วดึงแฮนด์จักรยานอย่างช้าๆเพื่อคว่ำจักรยาน ไปข้างหน้าเพื่อให้อีกสเกนสำหรับการเคลื่อนย้ายสัมผัสกับพื้น สิ่งสำคัญคือ หลังจากต้องการในระหว่างการเคลื่อนย้ายนี้ ขณะทำการเคลื่อนย้ายจักรยานออกจากรถ คุณต้องใช้กำลังไปยังพื้นที่แช่นและขาเป็นหลัก

หน้าจอลบค่า

จอควบคุมมีปุ่มเลือกและมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณ คุณจะได้รับข้อเสนอแนะทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย

-
 ปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอควบคุม ยืนยันตัวเลือกของคุณ เริ่มแชสชันการฝึกซ้อม
-
 เข้าไปในเมนูตัวเลือกของโปรแกรม
-
 ออกจากโปรแกรม กลับไปที่เมนูหลัก ปิดหน้าจอควบคุม

C3.2
LCD PROGRAM

+

ปรับ (เพิ่มหรือลด) ระดับแรงต้านการปั่น ปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ

-

ด้านหลังของแผงควบคุม
ปุ่มสวิตช์การเลือก: เลือกประเภทอุปกรณ์ของคุณ (VE, Ro, VM)
VE: จักรยานเป็นแบบยืนปั่น
VM: จักรยานออกกำลังกาย
RO: โยพาย
รีเซ็ต: ตั้งค่าเริ่มต้นการเลือกใหม่

การตั้งค่า



เป็นหน้าจอรกที่ปรากฏขึ้นเมื่อคุณเริ่มปั่นจักรยานและจ่ายกระแสไฟฟ้าในตัวให้กับจักรยาน

คุณสามารถ:

- กด OK เพื่อเริ่มเซชันแบบควิกสตาร์ท.
- กด Programme เพื่อเข้าสู่รายการโปรแกรม
- ปัดหน้าจอลมด้วยคณดปุ่ม RETURN ค้างไว้



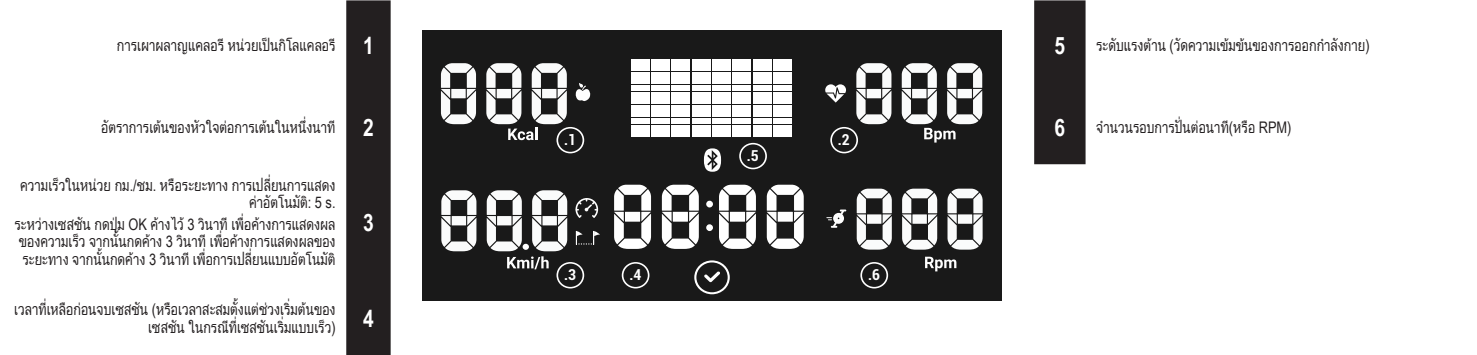
แบบแปลนนำใช้ Hand-Pulse กับผู้ที่ใช้เครื่องกระตุ้นหัวใจ อุปกรณ์ทางการแพทย์อื่นใดก็ตาม ที่ใช้ร่วมกับหัวใจจากอุปกรณ์ไฟฟ้าได้ ก็ตาม สำหรับบุคคลที่ใช้ซ้ำๆ กันสามารถปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับวิธีอื่น นอกเหนือไป Hand-Pulse ช่วยแสดงอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ
ใช้ร่วมแบบ BPM (อัตราการเต้นของหัวใจต่อวินาที) นี้ไม่ใช่เครื่องมือทางการแพทย์แต่อย่างใด มันถูกออกแบบมาสำหรับการใช้งานเป็นครั้งคราวหรือไม่ประจำใจ ไม่ใช่แบบต่อเนื่อง และใช้สำหรับระหว่างแต่ละเซสชัน โปรดทราบว่ามีในกรณีที่ อัตราการเต้นของหัวใจของคุณก็อาจแปรผัน
อย่างต่อนองได้ หลักการทั้งหมด:

- อัตราการเต้นของหัวใจจะส่งผ่านเซ็นเซอร์สองตัวที่แต่ละด้านของแถบ เพียงวางมือทั้งสองบนเซ็นเซอร์พร้อมกัน
- เซ็นเซอร์เหล่านี้จะส่งกระแสไฟฟ้าขนาดเล็กที่ไม่มีอันตราย (หนึ่งส่วนล้านแอมแปร์) และแปรเป็นตามอัตราการเต้นของหัวใจของคุณ
- จากนั้นข้อมูลเหล่านี้จะถูกส่งไปอยู่ที่หน้าจอบนตัวในหน่วย BPM

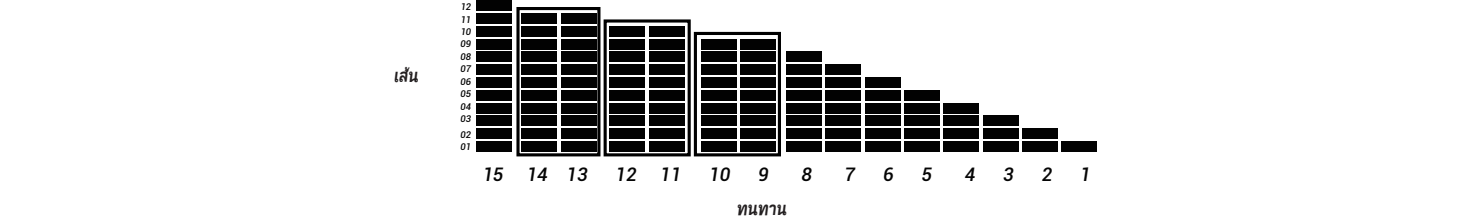
- มีวิธีต้นที่ 60 BPM จากนั้นจะถูกคัดกรองและเฉลี่ยการวัดต่าง ๆ เพื่อการอ่านค่าที่แม่นยำยิ่งขึ้น (การคัดกรองและการหาค่าเฉลี่ยจะแตกต่างกันขึ้นอยู่กับผู้ผลิต) และขั้นตอนมีการเปลี่ยนแปลงในหรือสองวินาที
- ข้อเสนอแนะจากเรา:

- หัวใจของคุณและระบบเซ็นเซอร์ มีระยะ 5 หรือ 10 วินาทีต่อครั้ง ในขณะที่ออกกำลังกาย และไม่ควรทำอย่างดื้อรั้นเพื่อได้เพิ่มจนจบการฝึกซ้อม
- ทารวมแล้วและแนะนำให้ใช้เซ็นเซอร์นี้หลังจากเซสชันแต่ละครั้ง ทำหัวใจของคุณอุ่นขึ้นเพื่อให้อ่านค่าแม่นยำขึ้น การตรวจสอบสายรัดคอกจะแทนที่ การวัดด้วย Hand-Pulse ที่หน้าจอบนตัว

เริ่มต้นอย่างไร / ใช้งานตามที่ต้องการ	
1. เริ่มเป็นเพื่อนด้านเซสชัน 2. หากต้องการปรับระดับความยากในการบินให้ลดลง + หรือ - 3. ในการแบก (60 วินาที) ให้หยุดการปลีกสองส่วนวันที่ เพื่อเริ่มเซสชันอีกครั้ง ให้เริ่มขึ้นต่อ โปรแกรม	5. เพื่อหยุดเซสชันก่อนที่จะจบ หยุดเป็นประมาณสองส่วนวันที่แล้วกลับ กลับ 6. เพื่อปิดคอนโซล เมื่อคุณกลับไปที่หน้าจอหลัก ไปที่คอนโซล Return 7. คอนโซลจะดับโดยอัตโนมัติหลังจากไม่มีการทำงานใดประมาณ 1 นาที 20 วินาที
8. ที่หน้าจอหลัก เลือกเมนูโปรแกรมโดยการคลิกปุ่ม โปรแกรม 9. เลื่อนผ่านโปรแกรมโดยการคลิกโปรแกรม ตามด้วย + หรือ - เลือกโปรแกรมโดยการคลิก OK 10. การปรับเวลาในการฝึกซ้อมโดยการใช้นาฬิกา + หรือ - แล้วทำการยืนยันที่โดยคลิกปุ่ม OK 11. คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ 12. หากต้องการปรับระดับความยากในการบินให้ลดลง + หรือ - หน้าจอระหว่างเซสชัน	13. เมื่อคุณหยุดบิน เครื่องจะหยุดชั่วคราว และเวลาจะถูกรีเซ็ต ให้เริ่มขึ้นต่อ 14. หากต้องการเริ่มเซสชันใหม่ (ภายใน 60 วินาทีหลังจากหยุดพัก) ให้เริ่มขึ้นต่อ 15. เพื่อหยุดเซสชันก่อนที่จะจบ หยุดบิน จักรยานจะทำการหยุดที่ กดปุ่ม กลับ 16. เพื่อปิดหน้าจอควบคุม คุณต้องอยู่ที่หน้าจอหลัก แล้วกดปุ่ม กลับ บน 17. คอนโซลจะดับโดยอัตโนมัติหลังจากไม่มีการทำงานใดประมาณ 1 นาที 20 วินาที



ระดับของความเข้มของกำลัง:
แรงต้านแบ่งออกเป็น 15 ระดับ ซึ่งเห็นเป็นค่า + และ - บนหน้าจอของแรงต้าน และสามารถเปลี่ยนแปลงค่าได้ด้วยการกดที่ปุ่ม + และ -บนหน้าจอบนคอมพิวเตอร์จำนวนสี่ที่แสดงความต้านทานในแต่ละระดับ ดังนี้:



ประสิทธิภาพโดยรวม

ประสิทธิภาพโดยรวมของคุณจะแสดงโดยอัตโนมัติเมื่อเซสชันของคุณสิ้นสุดระหว่างช่วง 2 นาทีของการที่พีซีของคุณสามารถดูการแสดงผล:
 อัตราการเดินของหัวใจเฉลี่ย (กรณีที่คุณใส่เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบไม่ใช้สายที่ระหว่างเซสชันของคุณ)

ประเมินจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ

ความเร็วเฉลี่ยของคุณ

เพื่อหยุดการแสดงผลประสิทธิภาพโดยรวมก่อนจบ กดปุ่ม  กลับ

อุปกรณ์

อุปกรณ์ Domyos ของคุณควรมีพร้อมกันทุกในโดยลจอร์ ความเร็วขั้นต้น บทลูจะเปิดใช้งานและคุณไม่สามารถปิดใช้งานได้ ความถี่ในการสื่อสาร: ช่วง 2402-2480 MHz: ~3 / 9.8 ๗๓ พลังงานขั้นสูงที่ช่วยให้อุปกรณ์สามารถเชื่อมต่อกับแอปพลิเคชันต่างๆ (เช่น Domyos E Connected) ผ่านสัญญาณวิทยุเพื่อเปิด โดยความถี่และระยะทางในการสื่อสารที่จำเป็น โปรดดูที่คำแนะนำผลิตภัณฑ์เพื่อดูแอปพลิเคชันที่ใช้งานได้และเข้ากันได้กับอุปกรณ์ของคุณ พลังงานขั้นสูงที่ช่วยให้คุณสามารถแสดงข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจได้ ตัวอย่างเช่น เซ็นเซอร์ สายรัดข้อมือ หรือนาฬิกาที่เชื่อมต่อซึ่งมีความแม่นยำสูงในการสื่อสารที่ต้องการ คอนโซลจะตรวจสอบว่าอุปกรณ์โดยอัตโนมัติและอัตราการเดินของหัวใจจะแสดงบนหน้าจอคอนโซล (อัตราการเดินของหัวใจจะแสดงเป็นจังหวะตอนาที) การวัดเป็นการประมาณและไม่ได้อิงกับการปรึกษาทางการแพทย์ อย่าลืมปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาเพื่อขอคำแนะนำส่วนความถูกต้องของผลของคุณ

การวินิจฉัยตามผลิตภัณฑ์

หน้าจอบททดสอบ :
หน้าจอบททดสอบของคุณไม่เปิดหรือหน้าจอไม่แสดงผล «E1», «E2», «E3» กรุณาถอดปลั๊กแล้วตรวจสอบการเชื่อมต่อ ที่ด้านหลังของหน้าจอบททดสอบและภายในช่องต่อของตัววัดจับ

หมายเหตุ :
ที่ด้านหลังของหน้าจอบททดสอบ มีคอนเนกเตอร์เสียบสายตำแหน่งให้หลายตำแหน่ง หากไม่เป็นตามที่ได้กล่าวไว้ ให้วางไว้ที่ตำแหน่ง “VM” ความเร็วและระยะทางที่แสดงจะถูกคำนวณโดยเทียบกับล้อจักรยาน 20 นิ้ว คุณจะต้องได้ 60 RPM ประมาณ 18 กม. / ชม. อย่าลืมตรวจสอบการวัดระยะทางที่เลือก (ไมล์หรือ กม.) ดูการตั้งค่าส่วน

แคลอรี่ :
การคำนวณค่านี้ถึงระดับความต้านทานและค่า Cadence (RPM)

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ : ในขณะนำไฟฟ้าให้เซ็นเซอร์ Hand-Pulse สำหรับวัดค่าสัญญาณการกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า การให้ขั้วไฟฟ้า (เซ็นเซอร์ Hand-Pulse) การวัดนี้จะทำออกมาทั้งแบบคลื่นไฟฟ้า จะส่งผลให้สัญญาณขาดหายบ่อยครั้ง การแสดงผลค่าต่าง ๆ ที่วัดได้จะไม่เกิดในทันที และมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นในบางครั้งที่มือแห้งเกินไป อาจส่งผลให้สัญญาณลดลงหรือขาดหายไปบางครั้ง เพิ่มความชุ่มชื้นให้กับมือเพื่อการวัดที่ดีขึ้น ถ้าคุณมีค่าความเกี่ยวกับค่าที่อ่านได้หรือสัญญาณ ให้ทดสอบกับผู้อื่นซึ่งมีน้ำหนักเท่ากันได้

ไม่มีผลของอัตราการเดินทางหัวใจ: ตรวจสอบการเชื่อมต่อของ เซ็นเซอร์ Hand-Pulse กับหน้าจอควบคุม

กับสายวัดออกสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ:

1. ตรวจสอบตำแหน่งของสายหรือเปลี่ยนสายใหม่
2. เพิ่มความชุ่มชื้นน้อยให้กับสายวัดตรงส่วนที่สัมผัสกับผิวหนังของคุณ
3. ตรวจสอบให้แน่ใจว่าวางสายวัดไว้บนผิวหนังโดยตรง โดยที่ตัวส่งสัญญาณอยู่ตรงกลางหน้าอก

บันทึก :
สำหรับการหมุนบันไดปั่นด้านซ้ายให้แน่น นักวิ่งจะต้องหมุนในทิศทางที่ทวนเข็มนาฬิกา

ผล :
 1. ลดแป้นเหยียบเท้าโดยหมุน 2 รอบ แล้วขึ้นอีกครึ่งโหลี่ดระยะ
 2. ตรวจสอบความสมดุลคันของจักรยาน และทำการแก้ไขหากจำเป็น (ดูที่ย่อหน้า : การปรับระดับจักรยาน)
 3. หมั่นตรวจสอบว่าหมับป้าอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้องและขันแน่น (ดูย่อหน้า: การตั้งค้ำ
 4. หมั่นตรวจสอบว่าสลักทั้งหมัดขันแน่นเหมาะสม (รวมถึงสลักที่เบาะนั่ง)

การเชื่อมต่อบลูทูธ

คุณสามารถเชื่อมต่อหน้าจอบนคอมพิวเตอร์ของคุณกับสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตได้ด้วยแอปพลิเคชัน Domyos E Connected เท่านั้น โปรดอ้างอิงตามคู่มือที่ให้มา

หากยังสงสัยมีปัญหายุ่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos : (ดูหน้าสุดท้ายบริการหลังการขาย)
ข้อมูลเพิ่มเติม

เข้าสู่ระบบที่ <http://www.supportdecathlon.com/> เลือกผลิตภัณฑ์ของคุณและค้นหา:

- คำถามที่พบบ่อย คำถาม/คำตอบ)
- คำแนะนำการบำรุงรักษา
- วีดิโอแนะนำการซ่อมผลิตภัณฑ์ของคุณ

- ชิ้นส่วนอะไหล่ที่มีสำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ
- แบบคำร้องขอความช่วยเหลือ

KM
សេចក្តីផ្តើម
ការជិះកង់ គឺជាសកម្មភាពដ៏ល្អមួយដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពនៃជីវិតសរុបសេរីលាយបេះដូង និងសុខភាពផ្លូវដើម្បីរួមរបស់អ្នកខណៈពេលដែលពង្រឹងរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នក៖ ធ្វើឱ្យ ស្មារតីកំប៉េះតូច សាច់ដុំភ្លៅផ្នែកខាងមុខ សាច់ដុំភ្លៅផ្នែកខាងក្រោយ សាច់ដុំកន្ទួនជើង ផ្ទៃដងកង់ត្រង់ចង្កេះ និងពោះ មានស្ថេរភាព។ យើងខ្ញុំសូមណែនាំឱ្យលោកអ្នកធ្វើការហ្វឹកហាត់ ឱ្យបានពី 1 ទៅ 3 ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងរយៈពេលចាប់ពី 20 នាទី ទៅ 1 ម៉ោង ដើម្បីសម្រេចបានលទ្ធផល ដែលចង់បាន ។ ផលគឺផលនេះត្រូវបានបំពាក់ដោយភាពធន់នឹងម៉ាញ៉េទិកដើម្បីធានាបាននូវការល្បឿនដោយល្អនិងជាមួយនឹងការល្អងលោមកាន់តែច្រើន។ ថាមពលខ្លួនឯង ផលិតផលនេះ មានបំពាក់ដោយ ប្រព័ន្ធស្វ័យថាមពល លក្ខណៈនរាត្មវត្ថុនី ដែលដំណើរការដោយកង្វញ្ញកម្លាំងឌីជីលអាម៉ូថាមពលអចលករ ។ ហេតុនេះ មិនចាំបាច់មានថាមពលអគ្គីសនី ដើម្បីប្រើវា​នោះទេ ។ ឥឡូវនេះ លោកអ្នក គឺជា ថាមពល !
ការកំណត់មុខងារដំណើរការ (SETTING)

	សេចក្តីប្រាមាន៖ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងទទួលយកគ្រូបង្វឹកដើម្បីលែតម្រូវការកំណត់ណាមួយ។. - ការលៃកម្មសំកែបកង់៖ សម្រាប់ការហាត់ប្រាណដោយប្រសិទ្ធភាព កែបអង្គុយត្រូវតែស្ថិតនៅទីតាំងត្រឹមត្រូវ។ ពេលធាក់ឈ្មាត់ ដង្កង់របស់អ្នកគួរតែពត់នៅពេលឈ្មាត់ស្ថិតនៅទីតាំងទាបបំផុតរបស់ពួកវា។ ដើម្បីសេរីតម្រូវកែបអង្គុយ សូមមូលបន្ទះខ្ចៅ របស់កង់កែតម្រូវ ឱ្យបានពីរមិច្ឆិ ដោយមិនបាច់មូលដោះចេញនោះទេ ហើយទាញក្បាលវាឡើង ដើម្បីដកដងគន្លឹះបំពង់កែបអង្គុយ ។ សេចក្តីប្រាមាន៖ ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកដាក់ប៊ូតុងត្រឡប់ចូល ក្នុងប្រឡោះបំពង់កែបអង្គុយវិញ ហើយរឹតបន្តឹង ឱ្យបានដល់កម្រិតអតិបរមា ។ មិនត្រូវដាក់វា ឱ្យផុតពី កម្ពស់អតិបរមា ដែលមានបង្ហាញ នៅលើបំពង់នោះទេ ។ - កែតម្រូវ កែបអង្គុយ ទៅមុខ / ថយក្រោយ ៖ កែបអង្គុយ អាចេញឱ្យ ទៅមុខ ឬ ថយក្រោយ ដើម្បីផ្តល់ភាពងាយស្រួល ឱ្យបានល្អបំផុត ដល់លោកអ្នក ។ ដើម្បីកែតម្រូវវា សូមមូលកង់កែតម្រូវ ដែលស្ថិតនៅ ព្រមាមកន្លែងអង្គុយ ឱ្យបានពីរមិច្ឆិ ។ រឹតបន្តឹង កង់កែតម្រូវ ឱ្យបានហាប់ណែន នៅពេលលោកអ្នកបានកែតម្រូវ ការកំណត់មុខងារដំណើរការ ដើម្បីឱ្យមានភាពងាយស្រួល ដល់លោកអ្នក ។ - លៃតម្រូវកម្ពស់របស់រាជ្យដៃកាន់៖ ដើម្បីកែតម្រូវ កម្រិតកម្ពស់បង្គាន់ដៃកង់ សូមមូល ដងកង់កែតម្រូវ ឱ្យបានពីរមិច្ឆិ ដោយមិនបានចាប់ដោះវាចេញនោះទេ ហើយទាញក្បាលវាឡើង ដើម្បីដកដងគន្លឹះ ចេញពីបំពង់ ។ កែតម្រូវកែបអង្គុយ របស់លោកអ្នក នៅតាមកម្រិតកម្ពស់ ដែលលោកអ្នកចង់បាន ដោយបន្ទះគន្លឹះ នៅក្នុងប្រឡោះកែតម្រូវ របស់បំពង់កែបអង្គុយ ហើយរឹតបន្តឹងវា ឱ្យបានដល់កម្រិតអតិបរមា ។ សេចក្តីប្រាមាន៖ ត្រូវធានាថា បំពង់ទីបី ត្រូវបានដាក់ ត្រឡប់ទៅកន្លែងដើមវិញ ហើយរឹតបន្តឹង ឱ្យទាំ ។ មិនត្រូវដាក់វា ឱ្យផុតពី កម្ពស់អតិបរមា ដែលមានបង្ហាញ នៅលើបំពង់នោះទេ ។ - ការកែតម្រូវកង់ ៖ ប្រសិនបើកង់ គ្មានលំនឹង សូមមូលកម្រិតទប់លំនឹង ម្ខាង ឬ ទាំងសងខាង នៅចុងទម្រង្តែកខាងក្រោយ រហូតទាល់តែមានលំនឹង ។ ជំហរ ជំហរ គឺជា ស្ថានភាពរាងកាយ ដែលត្រូវរក្សាឱ្យបាន នៅពេលលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ។ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងការអនុវត្តតាមវា ដើម្បីកុំឱ្យអ្នកងរឺរស។ - ការឡើងជិះ ដោយងាយស្រួល ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ បានរចនាបង្កើត កង់ហាត់ប្រាណនេះ ដោយមានទូកកង់ទាប ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចឡើងជិះកង់បាន ដោយមិនបាច់លើកជើងនោះទេ ។ - ជំហរដងខ្លួនត្រង់ កង់ហាត់ប្រាណនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចមានជំហរសមស្របមួយ នៅពេលលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ដែលវាឱ្យអ្នកគ្រប់គ្នាហ្វឹកហាត់បានជាលក្ខណៈប្រព័ន្ធ ដោយមានដងខ្លួនត្រង់ និងភ្នែកសម្លឹងទៅមុខ ។ - ជំហរ លក្ខណៈកីឡា កង់ហាត់ប្រាណនេះ ក៏អាចឱ្យលោកអ្នកប្រកាន់ជំហរ មានលក្ខណៈឱនទៅមុខ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក និង/ឬ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ ដែលមានកម្រិតកាន់តែខ្លាំងក្លា ចំពោះល្បឿន និង/ឬ កម្រិតកម្លាំងច្រាស់ក្លា ។
--	--

ផ្ទាំងបញ្ជា
ផ្ទាំងបញ្ជារបស់អ្នក បង្ហាញ សណ្ឋានលក្ខណៈជាច្រើន ដើម្បីបង្កើនភាពសម្បូរលំបប ដល់ការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក ។ អ្នកនឹងអាចរកបាន នូវ សេចក្តីចង្អុលបង្ហាញទាំងអស់ នៅខាងក្រោម ដើម្បីប្រើប្រាស់ ឧបករណ៍នេះបានដោយ ភាពងាយស្រួល ។

	ប៊ុតតុងកណ្តាល សម្រាប់បើកដំណើរការផ្ទាំងបញ្ជា ទទួលស្គាល់សម្លេងរបស់លោកអ្នក និងចាប់ផ្តើម វគ្គហ្វឹកហាត់ ។		លៃតម្រូវ (បង្កើន ឬបន្ថយ) កម្រិតធន់នឹងការឈ្លាន លៃតម្រូវ (បង្កើន ឬបន្ថយ) ការកំណត់របស់អ្នក។
	សូមបើកមូសារមើល បញ្ជីរាយធើ្រសកម្មវិធី ។		ផ្នែកខាងក្រោយ នៃផ្ទាំងបញ្ជា ៖ ការផ្លាស់ប្តូរ ជម្រើស ៖ ជ្រើសរើស ប្រភេទឧបករណ៍ របស់លោកអ្នក (VE, Ro, VM) ។ VE: កង់ ជារង្វង់ពងក្រពើ VM: កង់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ RO: ខ្សែទាញម៉ាស៊ីន កំណត់ឡើងវិញ៖ កំណត់ជម្រើសឡើងវិញ។.
	សូមចាកចេញ ពីកម្មវិធី ត្រឡប់ទៅ បញ្ជីកម្មវិធីទំបង់ ហើយបិទដំណើរការ ផ្ទាំងបញ្ជា ។		

អេក្រង់ដើម	ការកំណត់មុខងារដំណើរការ (SETTING)
------------	----------------------------------

	នេះ គឺជា ផ្ទាំងទំព័រដំបូង ដែលបង្ហាញចេញមក នៅពេលលោកអ្នកចាប់ផ្តើមធាក់កង់ ហើយ ផ្តល់ថាមពល ដល់កង់ ។ អ្នកអាច៖ - ទុច OK ដើម្បីចាប់ផ្តើមបានភ្លាមៗ។ - ទុចលើ កម្មវិធី ដើម្បីចូលទៅ បញ្ជីកម្មវិធី ។ - បិទដំណើរការផ្ទាំងបញ្ជា ដោយទុចឱ្យជាប់លើ ប៊ុតតុង ត្រឡប់ក្រោយ ។ ដើម្បីចូលប្រើការកំណត់ សូមចូលទៅកាន់អេក្រង់ដើម ហើយទុចប៊ូតុង OK ឱ្យជាប់រយៈពេល 3 វិនាទី។ បញ្ជាក់ជម្រើសរបស់អ្នកដោយប្រើប៊ូតុងថយក្រោយ។
--	--

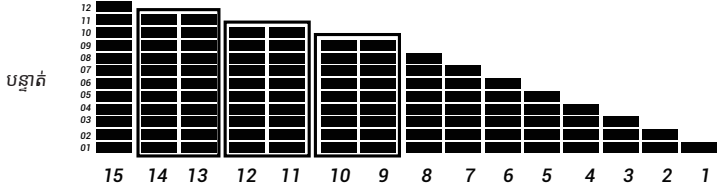
ការគណនាអត្រាបេះដូងអតិបរមា (max HR)៖ សម្រាប់ស្ត្រី៖ 226 - អាយុ។ សម្រាប់ បុរស៖ 220 - អាយុ។ ការកែសម្រួលដោយផ្អែកលើ កម្រិតនៃបទពិសោធន៍៖ បន្ថែម 10 សម្រាប់អ្នកចាប់ផ្តើមដំបូង មនុស្សគ្មានបទពិសោធា។	អ្នកហាត់ប្រាណដើម្បីលំហែត្ថវត្ថប្រកាន់ខ្ជាប់នឹងការគណនាមូលដ្ឋានដែលបានផ្តល់ឱ្យខ្លាងលើ។ ដក 10 សម្រាប់អ្នកហាត់ប្រាណជាប្រចាំ។ HR max ភ្ជាប់ទៅនឹងគោលដៅមួយ៖ ឃ្លា ដំណើរការឡើងវិញ នៃ FCMAX ចន្លោះ 60% និង 69% នៃអត្រាបេះដូងអតិបរមា => ការហាត់ប្រាណសុភាព ចន្លោះ 70% និង 79% នៃអត្រាបេះដូងអតិបរមា => ការសម្រកទម្ងន់
---	---

ចន្លោះ 80% និង 89% នៃអត្រាបេះដូងអតិបរមា => កែលអ្នកម្ខាង >អត្រាបេះដូងអតិបរមា 90% => ការកែលម្អសម្ភភាព អត្រាចង្វាក់បេះដូង ពីដៃ (ដៃ-ដីពទរ)៖ ការប្រើប្រាស់ដីពទរដៃមិនត្រូវបានណែនាំឲ្យធ្វើនោះទេសម្រាប់អ្នកដែលពាក់ឧបករណ៍ជំនួយបេះដូង ដែលជាឧបករណ៍ពេទ្យដែលមានភាពវិញ្ញាទខ្ពស់ដែលគួរតែត្រូវបានដាក់នៅកន្លែងឆ្ងាយពីឧបករណ៍អេឡិចត្រូនិចណាមួយដែលនៅក្បែរ។ សម្រាប់អ្នកដែលពាក់ជំនួសមូចិត្រោះយោបល់ ជាមួយអ្នកអាជីពផ្នែកច្រើនទៅសុខភាព របស់អ្នក ចំពោះបញ្ហានេះ ។ បច្ចេកវិទ្យារវាស់ជីបចរ នៅនឹងដៃ ផ្តល់សញ្ញាប្រាប់ អំពីអត្រាចង្វាក់បេះដូង របស់អ្នកប្រើប្រាស់ ជា BPM (ចំនួនលោត ក្នុងមួយនាទី) ។ នេះមិនមែនជា ឧបករណ៍វេជ្ជសាស្ត្រ នោះទេ ។ វាត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង សម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ម្តងម្កាល ឬ ជាប្រចាំ ហើយមិនមែនសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ ជាបន្តបន្ទួត នោះទេនៅអំឡុងពេលហ្វឹកហាត់ម្តងៗ។ សូមចងចាំថា ទោះបីជានៅពេលលោកអ្នកកំពុងសម្រាកក្តី ក៏អត្រាចង្វាក់បេះដូង របស់លោកអ្នក ក៏មានប្រែប្រួល ជាបន្តបន្ទាប់ដែរ ។ គោលការណ៍ប្រតិបត្តិការ ៖ ចង្វាក់បេះដូងត្រូវបានបញ្ជូនតាមរយៈឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាពីរនៅផ្នែកម្ខាងនៃរាជ្យដៃកាន់។ គ្រាន់តែដាក់ប្រអប់លែ ទាំងពីរ ទៅលើ អង្គចាប់សញ្ញាទាំងនោះ ក្នុងពេលដំណាលគ្នា តែប៉ុណ្ណោះ ។ ឧបករណ៍ចាប់សញ្ញាទាំងនេះបញ្ចេញនូវ កូដាំង ចូតមួយដែលមិនបង្កគ្រោះថ្នាក់ (មួយលានអំព) ហើយការប្រែប្រួលនៃចន្ទនេះបង្ហាញពីចង្វាក់បេះដូងរបស់អ្នក។ រូបភាពនេះ មានបង្ហាញចេញមក ជា BPM នៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ។ - វាចាប់ផ្តើម នៅ 60 BPM បន្ទាប់មកវាត្រូវបានសម្រិតទ្រាំង ហើយ រង្វាស់រង្វាល់ បានប្រែទៅជា កម្រិតមធ្យម ដើម្បីបង្ហាញ សង្កេតភាពល្អបំផុត របស់តម្លៃលេខ (ការសម្រិតសម្រាំង និង ការកំណត់កម្រិតមធ្យម ប្រែប្រួលទៅតាម អ្នកផលិត) ដោយមានភាពខុសគ្នាក្នុងរយៈពេល មួយ ឬ ពីរ វិនាទី ។ - យើងសូមណែនាំ។ - ដាក់ដៃរបស់អ្នកនៅលើឧបករណ៍ចាប់សញ្ញានេះម្តងម្កាលរយៈពេលពី 5 ទៅ 10 វិនាទីក្នុងមួយលើក ខណៈពេលកំពុងហាត់ប្រាណ ហើយមិនបន្តជាប់គ្នារហូតនោះទេតាំងពីដើមទៅដល់ទីបញ្ចប់នៃការហាត់ប្រាណរបស់អ្នក។ លាងសម្អាត និង សម្អុតឧបករណ៍ចាប់សញ្ញានេះបន្ទាប់ការប្រើប្រាស់ម្តងៗ។ ធ្វើឲ្យដៃរបស់អ្នកមានសំលេងមើដើម្បីធ្វើការកំណត់តម្លៃលេខប្រសើរឡើង។ តម្លៃលេខនៃការវាស់ ដោយខ្សែ ក្រវ៉ាត់នេះនឹងជំនួសឱ្យតម្លៃលេខពីការចាប់ជីបចរដៃនៅលើផ្ទាំងបញ្ជា។	
---	--

ការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ / ការប្រើប្រាស់ ដោយសេរី	
- ចាប់ផ្តើមធាក់ដើម្បីចាប់ផ្តើមវគ្គហ្វឹកហាត់របស់អ្នក។ - ដើម្បីកែសម្រួល កម្រិត នៃភាពលំបាក ក្នុងការធាក់កង់ សូមទុច លើ ប៊ូតុង + ឬ - - ដើម្បីសម្រាក (60 វិនាទី) ឈប់បានឈ្លាំងពីបីវិនាទី។ - ដើម្បីបន្តគ្រូរបស់លោកអ្នកឡើងវិញ សូមចាប់ផ្តើមធាក់កង់ឡើងវិញកម្មវិធី - ដើម្បីឈប់ ពីវគ្គហ្វឹកហាត់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់ សូមឈប់ធាក់កង់ ឱ្យបានពីរវីវិនាទី ហើយទុច ប៊ុតតុង ត្រឡប់ក្រោយ ។ - ដើម្បីបិទកម្ពស់ នៅពេលដែលអ្នកបានត្រឡប់ទៅអេក្រង់ដើមវិញ សូមទុចប៊ូតុងត្រឡប់។ - ក្នុងស្ថាននឹងបិទដោយស្វ័យប្រវត្តិបន្ទាប់ពីអស់កម្សប្រហែល 1 នាទី 20 ។	
- នៅលើផ្ទាំងទំព័រដើម សូមជ្រើសរើស បញ្ជីកម្មវិធី ដោយទុចលើ ប៊ុតតុងកម្មវិធី - រួមតាមកម្មវិធីដោយទុចប៊ូតុងកម្មវិធី ហើយបន្ទាប់មកប៊ូតុង + ឬ - ។ ជ្រើសរើសដោយទុចប៊ូតុងឈប់ព្រម - កំណត់រយៈពេលហ្វឹកហាត់ ដោយប្រើ ប៊ុតតុង + ឬ - ហើយផ្តល់សុពលភាព ដោយទុចលើ ប៊ុតតុង OK - អ្នកអាចចាប់ផ្តើមវគ្គហ្វឹកហាត់របស់អ្នកបានហើយ។ - ដើម្បីកែសម្រួល កម្រិត នៃភាពលំបាក ក្នុងការធាក់កង់ សូមទុច លើ ប៊ូតុង + ឬ - - នៅពេលអ្នកឈប់ធាក់ កង់នឹងឈប់ ហើយរយៈពេល នឹងលោតចេញមក។ អេក្រង់ក្នុងអំឡុងវគ្គ	

កាល់ឡូវដែលត្រូវបានដុតកម្លោចគិតជាគីឡូកាល់ឡូវ។ អត្រាបេះដូងលោតក្នុងមួយនាទី។ ល្បឿនគិតជាគីឡូម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោង (ឬ ម៉ែលក្នុងម៉ោង) ឬ ចម្ងាយ ការផ្លាស់ប្តូរការបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិ៖ 5 វី. នៅអំឡុងពេលនៃវគ្គហ្វឹកហាត់ សូមទុចឲ្យជាប់លើ ប៊ូតុង OK រយៈពេល 3 វិនាទី ដើម្បីបង្កកល្បឿន បន្ទាប់មកទុចលើប៊ូតុង OK រយៈពេល 3 វិនាទី ដើម្បីបង្កកចម្ងាយដើម្បីការផ្លាស់ប្តូរដោយស្វ័យប្រវត្តិ។ រយៈពេល ដែលនៅសល់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់វគ្គហ្វឹកហាត់ (ឬ រយៈពេលបូកបង្វន់គ្នា តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមវគ្គហ្វឹកហាត់ ប្រសិនបើជា វគ្គហ្វឹកហាត់ ដែលមានការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ) ។	1 2 3 4	5 6	កម្រិតកម្លាំងច្រាស់ (វិសាលភាពនៃប្រពលភាពនៃការហាត់ប្រាណ)។ ចំនួនរង្វល់នៃឈ្មាត់ ក្នុងមួយ នាទី (ឬ rpm)។
--	-------------------------------------	-------------------	--

វិសាលភាពនៃប្រពលភាព៖
កម្លាំងច្រាស់ ត្រូវបានបែងចែក ជា 15 កម្រិត ដែលអាចមើលឃើញបាន នៅលើផ្ទាំងបង្ហាញកម្រិតកម្លាំងច្រាស់ មានសញ្ញា + និង - ហើយអាចកែតម្រូវបាន ដោយ ប៊ុតតុង + និង - នៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ។ នេះ គឺជាចំនួនខ្សែ ដែលតំណាងឱ្យ កម្រិតកម្លាំងច្រាស់ នីមួយៗ ៖



ការសង្ខេបលទ្ធផល
ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កំឡុងពេលដែលអ្នកសង្ខ្វះរយៈពេលពីរនាទី។ អ្នកនឹងអាចឃើញ៖ កម្រិតចង្វាក់បេះដូង ជាមធ្យម របស់អ្នក (ប្រសិនបើអ្នក បានពាក់ ប្រដាប់វាស់ចង្វាក់បេះដូង អាណាឡូក ដែលគ្មានការដាក់កូដ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់អ្នក)។ - តួលេខជាន់ស្មាន នៃការឡូវ ដែលបានដុត - ល្បឿនមធ្យម របស់លោកអ្នក

ដើម្បីបញ្ចប់សកម្មភាពសរុប របស់លោកអ្នក មុនពេលកំណត់បញ្ចប់ សូមទុច ប៊ុតតុងត្រឡប់ក្រោយ ។ ប៊ូធូស ឧបករណ៍ Domyos របស់អ្នកត្រូវបានបំពាក់ដោយបច្ចេកវិទ្យាប៊ូធូស។ តាមសំនាំដើម ប៊ូធូសត្រូវបានបើក ហើយអ្នកមិនអាចបិទវាបានទេ។ ប្រេកង់ទំនាក់ទំនង៖ ជួរ 2402-2480 MHz ± ~ 3 ម៉ែត្រ / 9.8 ហ្វីត មុខងារប៊ូធូសនេះអនុញ្ញាតឱ្យឧបករណ៍ភ្ជាប់ទៅកម្មវិធីផ្សេងៗ (e. Domyos E Connected) តាមរយៈស្មាតភ្លេន ឬម៉ែប្រេត ដែលមានប្រេកង់ និងចម្ងាយទំនាក់ទំនងដែលត្រូវការ។ សូមយោងទៅកាន់ទំព័រណាញេផលិតផល ដើម្បីមើលកម្មវិធីដែលមាន និងត្រូវគ្នាជាមួយឧបករណ៍របស់អ្នក។ មុខងារប៊ូធូសនេះអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកទទួល និងបង្ហាញព័ត៌មានអំពីអត្រាបេះដូង។ ឧទាហរណ៍ ខ្សែក្រវ៉ាត់ ខ្សែដៃ ឬនាឡិកាភ្ជាប់ដែលមានប្រេកង់ និងចម្ងាយទំនាក់ទំនងដែលត្រូវការ។ ឧបករណ៍ត្រូវបានកមើញដោយស្វ័យប្រវត្តិដោយក្នុងស្ថល ហើយអត្រាបេះដូងនឹងត្រូវបានបង្ហាញនៅលើអេក្រង់ក្នុងស្ថល (អត្រាបេះដូងត្រូវបានបង្ហាញជាចង្វាក់ក្នុងមួយនាទី)។ រង្វាស់នេះគឺជាការបង្ហាញមួយ ហើយគ្មានផ្លូវដោការធានាខាងវេជ្ជសាស្ត្រឡើយ។ កុំភ្លេចពិគ្រោះជាមួយអ្នកជំនាញសុខភាព និងអ្នកជំនាញកីឡាដើម្បីទទួលបានជំនួយផ្ទាល់ខ្លួនដោយផ្អែកលើគោលបំណងរបស់អ្នក។ ការដោះស្រាយបញ្ហា	
---	--

ផ្ទាំងបញ្ជា ៖ ផ្ទាំងបញ្ជា របស់លោកអ្នក មិនបើកដំណើរការ ឬ វាបង្ហាញ «E1», «E2», «E3» ។ ដកខ្សែចេញ ហើយពិនិត្យមើល តំណភ្ជាប់ ដែលអ្នកបានភ្ជាប់ នៅនឹងផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា និង នៅក្នុង បំពង់គល់ខ្សែង ។ រយៈចម្ងាយ ៖ នៅផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា សញ្ញាអង្កត់ចង្អុលមួយ បង្ហាញតំនាំងជាច្រើន ។ លោកអ្នកត្រូវដាក់វា លើ «VM» ប្រសិនបើវាមិនមែនជាឧបករណ៍នោះទេ ។ ល្បឿន និង រយៈចម្ងាយ ដែលមានបង្ហាញចេញមក ត្រូវបានគណនា ដោយផ្អែកលើ រង្វង់កង់ទំហំ 20" ។ អ្នកគួរតែនៅ 18 គីឡូម៉ែត្រក្នុងមួយម៉ោងសម្រាប់ 60 RPM ។ កុំភ្លេចពិនិត្យមើលការវាស់វែងនៃចម្ងាយដែលបានជ្រើសរើស (Mi ឬ Km) ។ មើលការកំណត់កថាខណ្ឌ។ កាឡូវ ៖ ការគណនា វាបំពេញល កម្រិតនៃភាពតឹង និង ជំហាន (RPM) ។	
---	--

ការវាស់អត្រាចង្វាក់បេះដូង ៖ សូមអានសេចក្តីជូនដំណឹង អំពី «សេចក្តីណែនាំ» ៖ ការប្រើ ជីពទរ ដៃ មិន ត្រូវ បាន ណែនាំ សម្រាប់ អ្នក ដែល ពាក់ ឧបករណ៍ វាស់ ចង្វាក់ បេះដូង ទេ។ តាមរយៈ ដៃ (ជីពទរដៃ)៖ - ការវាស់អំឡុងពេលហាត់ប្រាណ/ការថ្លើសកម្មភាពបណ្តាលឱ្យជាត់បង់សញ្ញាជាញឹកញាប់។ ការបង្ហាញតម្លៃលេខ ដែលបាន វាស់ហើយ គឺមិនចេញមកភ្លាមៗ នោះទេ ហេតុនេះ វាអាចមានភាពខុសគ្នានៅពេលខ្លះ ។ - ដៃស្រស់បណ្តាលឲ្យមានសញ្ញាចម្ងុះ ឬ ពេលខ្លះអាចជាត់បង់សញ្ញាទៀតផង។ សូមធ្វើឱ្យដៃអ្នកមានសំលោង ដើម្បីធ្វើការវាស់បានល្អជាងមុន ។ - ប្រសិនបើអ្នកស្គាល់ណាមួយអាកាន ឬសញ
--

وحدة التحكم:

تجرعجلما بيوئنا لخادو مكحتلا قنحو نم يفلخلا عرجلا ياء اهنيرجا يتلا تلاصتلا نم قحتتلاو ليصوتلا لصف عاجرلا .«E3» ، «E2» ، «E1» ضرعت وأ لمعت لا كنب تصاخلا مكحتلا تمثاش

تققسملا

سايق نم قحتلا ركنت .ماعسا/بك 18 يالو ح تقيدلا ية فردو 60 ياء لصحت نأ بجيو .مصور 20 ساقم مجارد تلجع يلا تمسلاو نيتصور عملا تقاسملاو معرسلا بياسد متي .لئلك رملأا نكو مل اذإ «VM» ياء معصو ياء لئلا اركش .فخاظو قنع رشوما مديو ،مكحتلا قنحو نم يفلخلا عرجلا ية .تادادعلا قرقة عاجر .(بك وأ ليه) كندحملا تقاسملا

: تهرارحلا تارحصلا

(RPM) لدعمو تمواقملا يوتسم رابتعلا ية بباسحلا ذخاو

ببلقلا تابررض لدعم سايق

:ديلا ضين(نديلا للاخ نم .ببلقلا تابررض ميظنتلا ازهاج نومدختسو نيدلا صاخشلأا تمسلاو ديلا ضين(مادختسا مدعب يةصوت : «تاميلعتلا» ليك يلا عوجرلا يجرى

- .نايجلاا ضعب ية بارطضا كئانه نوكر لئلك ، ائطلس سيل تماسقلا تاءارقلا ضرع .عراشلا عطقنت ام ابلأا لئلك ،مكرحلا عائثا/بيردنتلا للاخ تاسايق

- .سابقلا نيسحتل لئيدو لب .المعلقة ية ثابحا وأ عراشلا قرة ضرخ ية يديلا قناحب بجسبو

- .نكمان رحا مدختسم عم رابتخلاا ببلقلا ،عراشلا وأ تاءارقلا مخصص ية كشت تنك اذإ

- .مكحتلا كحوي ديلا ضين تلاصتا نم قحت : ببلقلا تابررض لدعملا قارة لا

ببلقلا تابررض لدعم طاقنتلا مازح عم

1. .تحقق من وضع البطارية أو استبدالها بواحدة جديدة.

2. .بال الحزام قليلا على الجزء الملامس لبشرتك.

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

:تاساؤدلا

.ماعسلا برقاءع ملجتا سكةا ملجتا ليعشت نم نكأت ،يرسيلا مساؤدلا لفظ

:توصلا

1. قم بفك الدواسات بلفتين، ثم اربطها تمامًا.

2. تحقق من ثبات الدراجة وصحة إذا لزم الأمر (انظر الفقرة: تحديث الدراجة).

3. تحقق بانتظام من وضع مقايض الضبط في موضعها وتثديدها بشكل صحيح (انظر الفقرة: الإعدادات).

4. تحقق بانتظام أن جميع البراغي محكمة بشكل صحيح (بما في ذلك تلك الخاصة بالمقعد).

شوتويل لاصتا

.ضرخلا اذهل مدقملا ليلدلا يلا عوجرلا يجرى .Domyos E Connected قبيبط للاخ نم طقف حولا زاهج وأ يكد فتاهيد لئزاهج ية مكحتلا قنحو ليصور لئكميو

.(عيبلا دعب ام تمدخ :عريخلاا تمحفصلا رظنا) Domyos ية عيبلا دعب ام تمدخد لاصتلاا يجرية ،مككشملا ترممتسا اذإ

تامولعملا نم ديزمل

:يلاء رتعاو كنب صاخلا جتتملا رتخا http://www.supportdecathlon.com/ يلا لوخدلا ليجسبوة

• الأسئلة الشائعة (أسئلة/أجوبة)

• نصائح الصيانة.

• فيديوات تعليمية لإصلاح المنتج الخاص بك.

• قطع الغيار المتاحة لمنتجك.

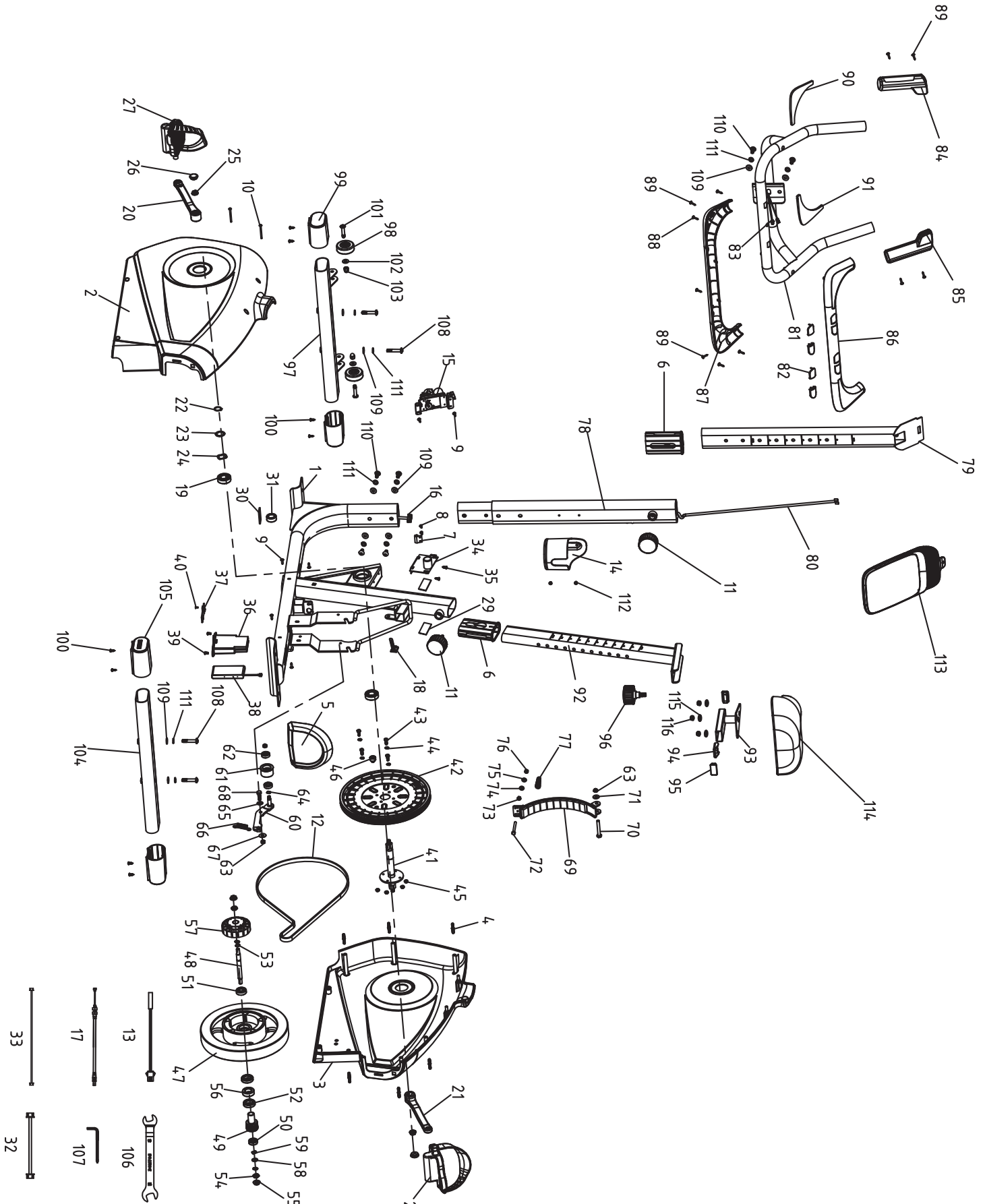
• نموذج طلب المساعدة.

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE

SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTER SALES SERVICE - SERVIÇO PÓS-VENDA - SERWIS POSPRZEDAŻNY - VEVŐSZOLGÁLAT - SERVICE POST-VÂNZARE - POPREDAJNÉ SLUŽBY - POPRODEJNÍ SLUŽBY - KUNDTJÄNST - POST PRODAJNE USLUGE - POPRODAJNE STORITVE - SATIS SONRASI SERVİS - TECHNINĖ PRIEŽIŪRA - POSTPRODAJNI SERVIS - PÉCSÁRDOŠANÁS SERVISS - MÜÜGIJÄRELTEENUS - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΩΛΗΣΗ - СЛЕДПРОДАЖБЕНО ОБСЛУЖВАНЕ - САТУДАН КЕЙНІГІ ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ - ПОСЛЕПРОДАЖНОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - DỊCH VỤ HẬU MÃI - LAYANAN PURNAJUAL - 售后服务 - 顧客サービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - 販売後サポート - خدمة ما بعد البيع

UK	FRANCE	ESPAÑA	ITALIA	BELGIQUE
Do you need assistance?	Besoin d'assistance ?	¿Necesita asistencia?	Hai bisogno di assistenza?	Besoin d'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.	Retrouvez-nous sur le site internet www.support-decathlon.com (coût d'une connexion internet) .	Nos puede encontrar en el sitio web https://support.decathlon.es/servicios-posventa-decathlon (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 +34 91 623 31 22 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).	Ci puoi contattare dal sito https://support.decathlon.it per aprire un dossier di assistenza post vendita.	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	PORTUGAL	DEUTSCHLAND	BELGIË	中国
Hulp nodig?	Necessita de assistência?	Brauchen Sie Hilfe?	Hulp nodig?	你需要帮助吗？
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).	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.	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.	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).	请访问我们的网站 http://support.decathlon.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	FR - AUTRES PAYS	ES - OTROS PAÍSES	DE - ANDERE LÄNDER	IT - ALTRI PAESI
Need help?	Besoin d'assistance?	¿Necesita asistencia?	Brauchen Sie Hilfe?	Bisogno di assistenza?
Find us on our website www.supportdecathlon.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of the contactee where you bought the product, with proof of purchase.	Retrouvez-nous sur le site internet www.support-decathlon.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.	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.	Besuchen Sie unsere Internet-Site www.support-decathlon.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.	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	PT - OUTROS PAÍSES	PL - INNE KRAJE	HU - MÁS ORSZÁGOK	RO - ALTE ȚĂRI
Hulp nodig?	Precisa de assistência?	Potrzebujesz pomocy?	Segítségre van szüksége?	Aveți nevoie de asistență?
Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.	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.	Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wrac - z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.	Keressen meg minket internetes honlapunkon www.supportdecathlon.com (internetesatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.	Ne puteți găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (prețul unei conexiuni 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	ČS - OSTATNÍ ZEMĚ	SV - ANDRA LÄNDER	HR - OSTALE ZEMLJE	SL - DRUGE DRŽAVE
Potrebujeate asistenčiu?	Potřebujete pomoc?	Behöver du hjälp?	Potrebna vam je pomoć?	Potrebujeate pomoč?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezapadnite predložiť doklad o kúpe.	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.	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.	Pronađite nas na internetskoj stranici www.supportdecathlon.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.	Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.
TR - DİĞER ÜLKELER	LT - KITOS ŠALYS	SR - DRUGE ZEMLJE	LV - CITAS VALSTIS	ET - MUUD RIIGID
Yardıma mı ihtiyacınız var?	Ar jums reikia pagalbos?	Da li vam treba pomoć?	Vai jums ir nepieciešama palīdzība?	Kas vajate abi?
www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.	Susiraskite mus decathlon.com interneto svetainėje ir (arba) kreipkitės į pardavėvus, kurioje įsigijote gaminį, informacijos skyrių pateikdami pirkimo dokumentą	Potražite nas na našem veb-sajtu decathlon.com ili dođite na prijemni pult prodavnice u kojoj ste kupili proizvod sa potvrdom o kupovini	Mūs var atrast vietnē decathlon.com, un/vai dodieties uz veikala reģistratūru, kurā iegādājāties produktu, uzrādot pirkumu apliecināso dokumentu	Leidke meid decathlon.com veebilehelt ja/või minge koos ostušekiga sellesse kauplusesse, kust te oma toote ostsite
EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ	BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ	KK - БАСҚА ЕЛДЕР	RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ	UK - ІНШІ КРАЇНИ
Χρειάζεστε βοήθεια;	Имате нужда от помощ?	Сізге көмек керек пе?	Нужна поддержка?	Вам потрібна допомога?
Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιούδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.	Моля, посетете нашия сайт: www.support-decathlon.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.	Бизди decathlon.com веб-сайтынан табыңыз және/немесе сатып алғаныңызды растайтын құжатпен өнімді сатып алған дүкеннің қабылдау бөліміне барыңыз	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.	Шукайте нас на вебсайті decathlon.com і/або підійдіть на інформаційну стійку магазину, де ви придбали продукт, із підтвердженням покупки
VI - QUỐC GIA KHÁC	ID - NEGARA LAIN	ZH - 其他国家	JA - その他の国	ZT - 其他國家
Cần hỗ trợ?	Perlu bantuan?	需要帮助？	ヘルプが必要ですか？	需要幫助？
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.	Kunjunglah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.	请登陆 http://support.decathlon.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。	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。	請登陸 http://support.decathlon.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 - ประเทศไทย	KO - 기타 국가	KM - ព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជា	AR - دول أخرى
ต้องการรับความช่วยเหลือ ?	도움이 필요하십니까?	តើអ្នកត្រូវការជំនួយទេ?	هل تحتاج إلى مساعدة؟
พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์	당사의 웹사이트 www.supportdecathlon.com 를 방문하거나(인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장 의 프론트 데스크를 방문하십시오.	ស្វាគមន៍លោកអ្នកមើលទៅទំព័រ www.support-decathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណិត) ឬ ក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងស្តុករងនៃការទិញ។	اتصل على غير موقعنا الإلكتروني-www.support-decathlon.com (تكلفة الاتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء



EB900 B

Keep these instructions	Saglabājiet šo instrukciju
Conservez ces instructions	Hoidke alles need juhised
Conserva estas instrucciones	Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης
Bitte die Originalbetriebsanleitung aufbewahren	Запазете тези инструкции
Istruzioni originali da conservare	Бұл нұсқауларды сақтаңыз
Originele te bewaren handleiding	Сохраните это оригинальное руководство
Guarde estas instruções	Слід зберегти оригінал інструкції
Zachować oryginalną instrukcję	Bảo quản kỹ hướng dẫn sử dụng bản gốc
Őrizze meg ezeket az utasításokat	Simpanlah petunjuk ini
Păstrați aceste instrucțiuni	妥善保管这些指导说明
Tieto pokyny si uchovajte	保管すべきユーザーマニュアル原本
Tyto informace si uschovejte	妥善保管这些指导说明
Spära den ursprungliga bruksanvisningen	คำแนะนำเดิมเพื่อการรักษา
Sačuvajte ove upute	설명서 원본을 잘 보관하십시오
Shranite originalna navodila	កំណត់សម្គាល់ដើម ដែលត្រូវរក្សាទុក
Bu talimatları saklayın	التعليمات بهذه احتفظ
Išsaugokite originalią instrukciją	
Čuvati originalno uputstvo	

DECATHLON

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

CAN Decathlon Canada Inc. DECATHLON, 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 Pack Ref: 5352697



DOMYOS