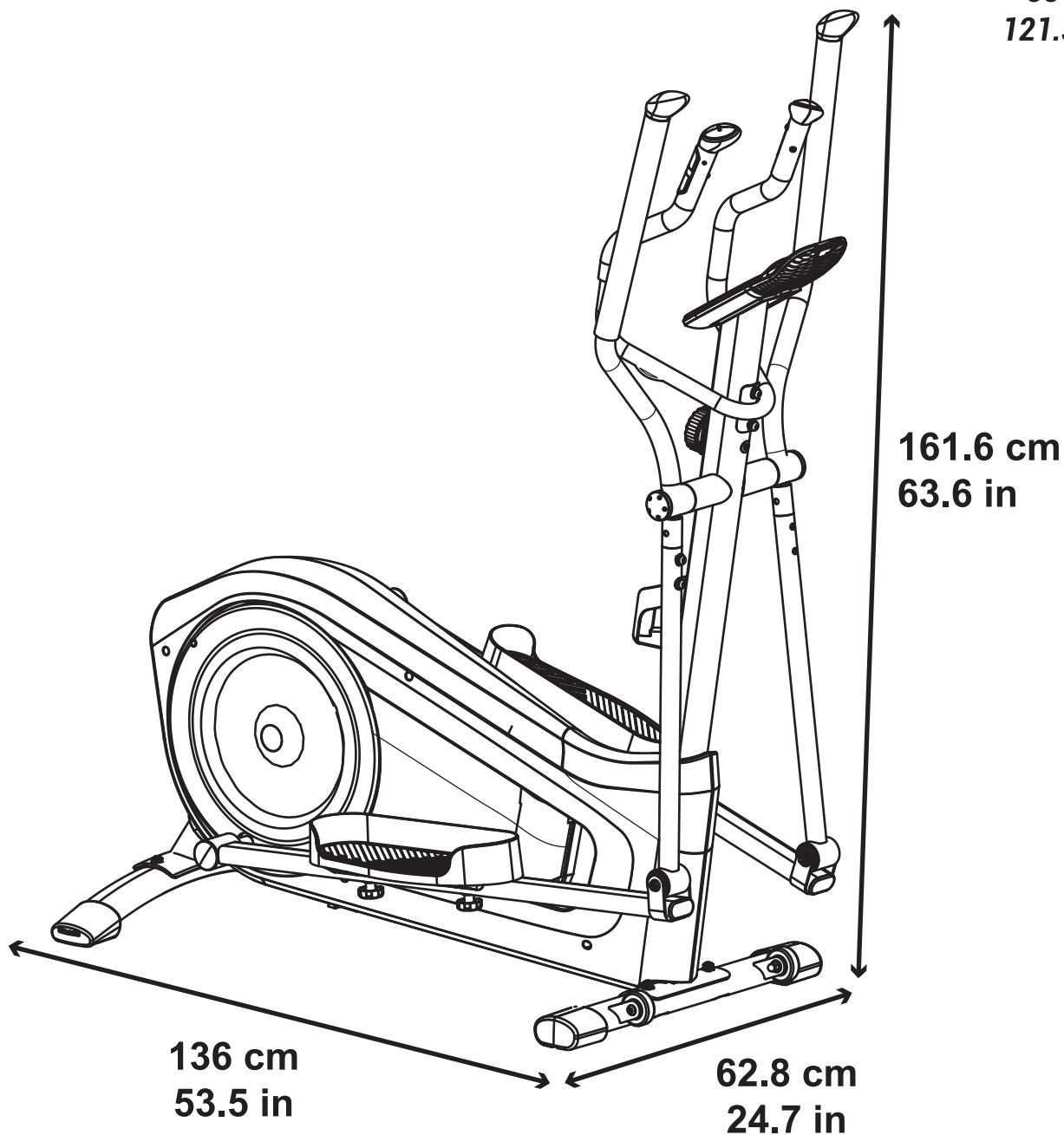


DOMYOS EL540



55 kg
121.3 lbs



MAXI
130 kg
286.6 lbs



60 min

EN Elliptical bike - Usage notice.....	17
FR Vélo elliptique - Notice d'utilisation	19
ES Bicicleta elíptica - Instrucciones de uso	21
DE Elliptischer Crosstrainer - Bedienungsanleitung	23
IT Bicicletta ellittica - Istruzioni per l'uso.....	25
NL Elliptische fiets - Opmerking over het gebruik	27
PT Bicicleta elíptica - Instruções de utilização.....	29
PL Rower eliptyczny - Instrukcja obsługi	31
HU Elliptikus kerékpár - Használati útmutató.....	33
RO Bicideta eliptică - Manual de utilizare.....	35
SK Eliptický bicykel - Návod na použitie.....	37
CS Eliptické kolo - Uživatelské pokyny	39
SV Elliptisk cykel - Bruksanvisning.....	41
HR Eliptični trener - Obavijest o upotrebi	43
SL Eliptično kolo - Opomba o uporabi	45
TR Eliptik bisiklet - Kullanım kılavuzu.....	47
LT Elipsinis dviratis - Naudojimo pranešimas.....	49
SR Eliptični trener - Uputstvo za upotrebu	51
LV Elipsveida velosipēds - Lietošanas ieteikums.....	53
ET Elliptiline jalgratas - Kasutamise teade	55
EL Ελλειπτικό ποδήλατο - Οδηγίες χρήσης.....	57
BG Елиптически велосипед - Ръководство за употреба.....	59
KK Эллиптикалык жаттыктырушы - Пайдалану жөнүндө ескерту	61
RU Эллиптический велосипед - Руководство по использованию.....	63
UK Еліптичний велосипед - Інформація щодо використання.....	65
VI Huấn luyện viên elip - Hướng dẫn sử dụng	67
ID Sepeda elips - Petunjuk penggunaan	69
ZH 椭圆机自行车 - 使用说明书.....	71
JA エリプティカルバイク - 仕様書	73
ZT 橢圓機 - 使用手冊.....	75
TH เทรนเนอร์เดินวงรี - คำแนะนำสำหรับการใช้งาน.....	77
KO 일립티컬 자전거 - 사용 설명서.....	79
KM គ្រូបង្ហាត់វាងអេលីប - សៀវភៅណែនាំអ្នកប្រើប្រាស់	81
AR الاستخدام دليل - بياضوية دراجة.....	83



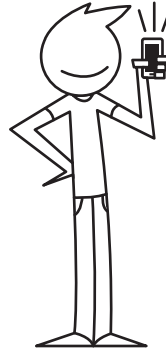
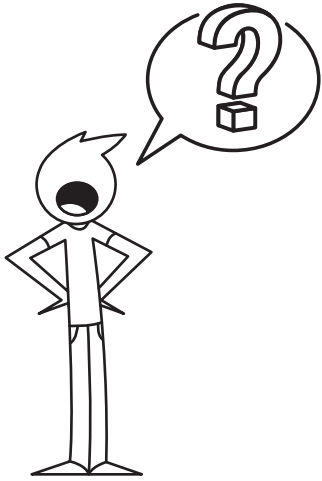
After-sales service - SERVICE APRÈS-VENTE - Servicio posventa - Kundendienst - Assistenza post-vendita - Dienst na verkoop - Serviço pós-venda - Serwis posprzedażny - VEVŐSZOLGÁLAT - Serviciul post-vânzare - Popredajne služby - Poprodajni servis - Kundenservice - Postprodajne usluge - Poprodajne storitve - Satış Sonrası Servis - Techninis aptarnavimas - Postprodajni servis - Pēcārdošanas serviss - Müügiärgne teenindus - Εξυπηρέτηση πελατών - Следпродажно обслужаване - Студан кейінгі қызмет көрсету - Послепродажное обслуживание - Післяпродажне обслуговування - Dịch vụ sau bán hàng - Layanan purnajual - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - សេវាកម្មក្រោយពេលលក់ -

خدمة ما بعد البيع

ASSEMBLY - MONTAGE

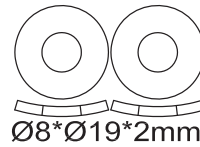
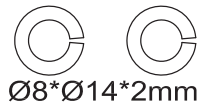
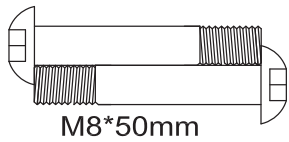
MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - ASSEMBLAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTAJ - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - MONTAŽA - MONTAJ - SAUGA - MONTAŽA - MONTÉSANA - KOKKUPANEMINE - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - СГЛОБЛЯВАНЕ - ҚҰРАСТЫРУ - УСТАНОВКА - МОНТАЖ - LÁP ĐẶT - PERAKITAN - 装配 - 組み立て - 組裝 - การประกอบ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

التجميع



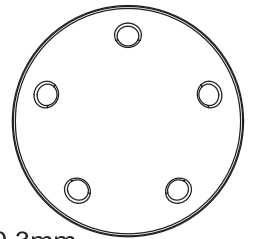
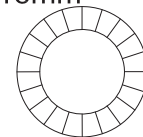
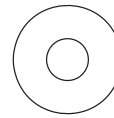
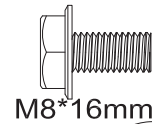
www.supportdecathlon.com

A



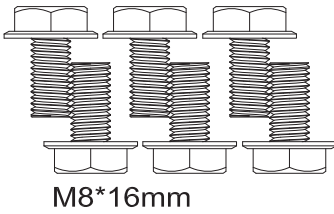
X2

C

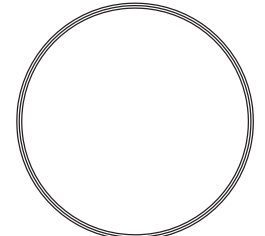
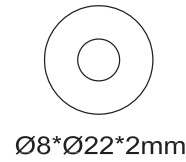


X2

B

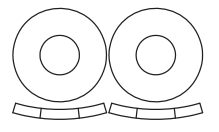
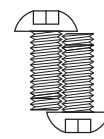


D

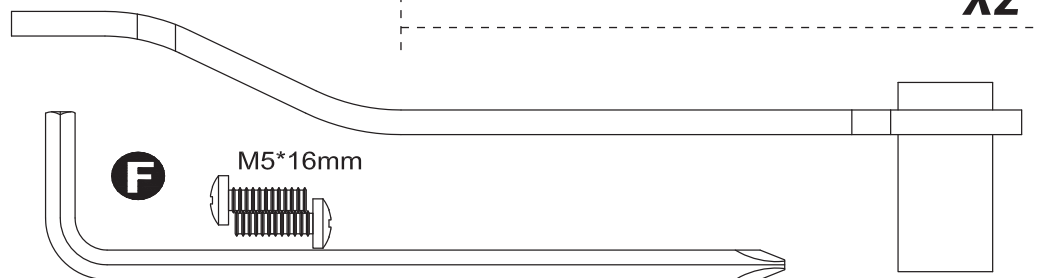
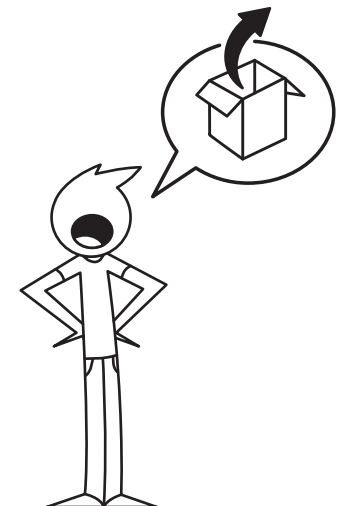


X2

E

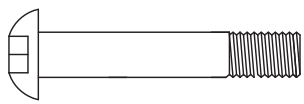


X2

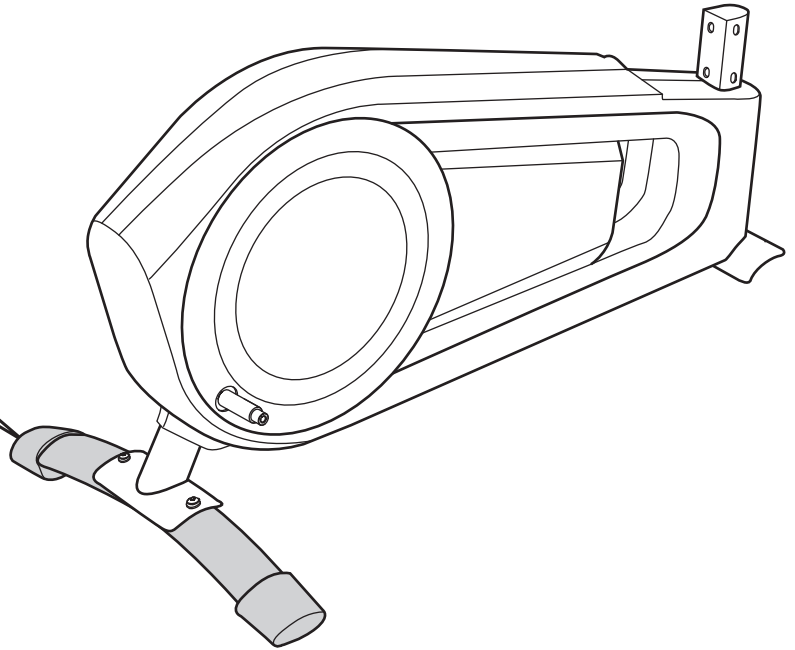
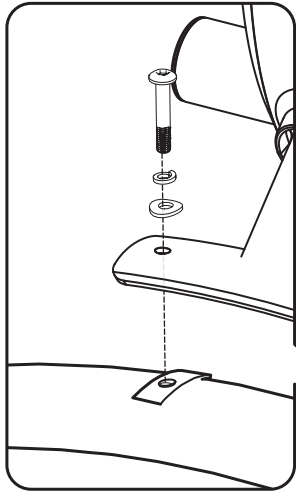
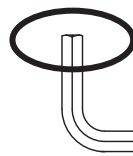


1

A

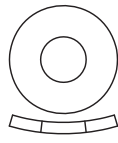
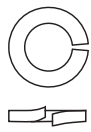
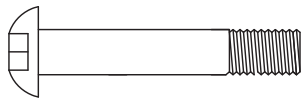


x 2

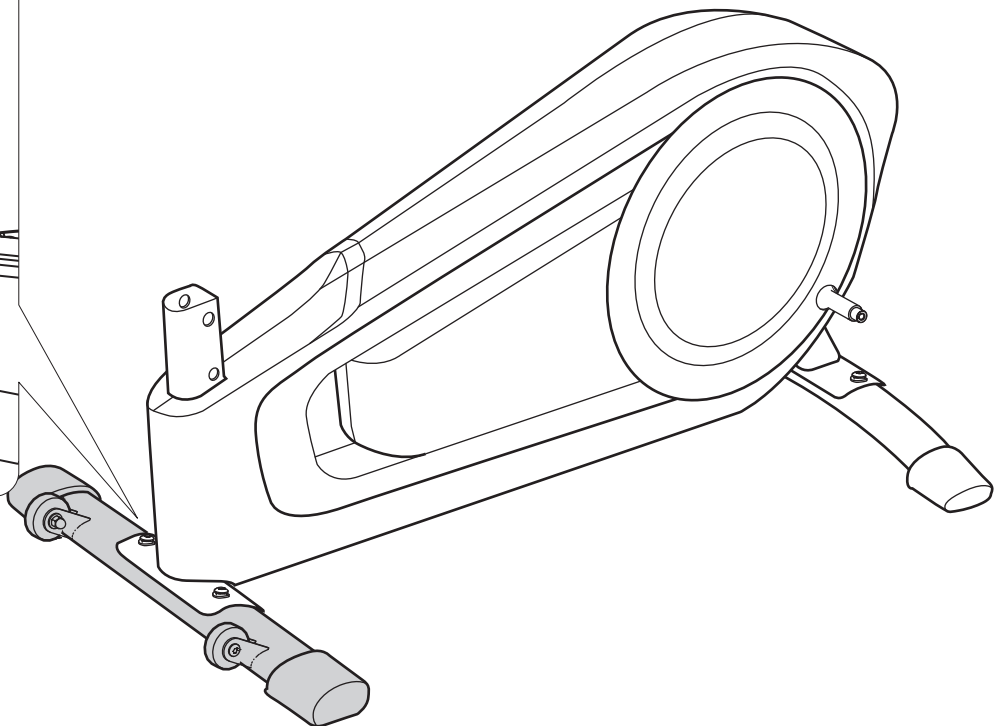
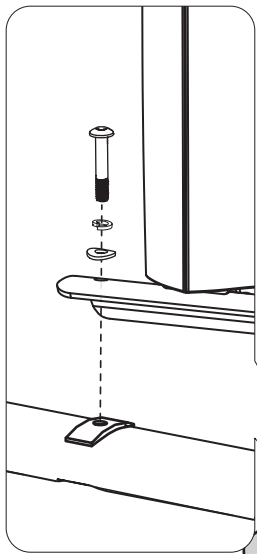


2

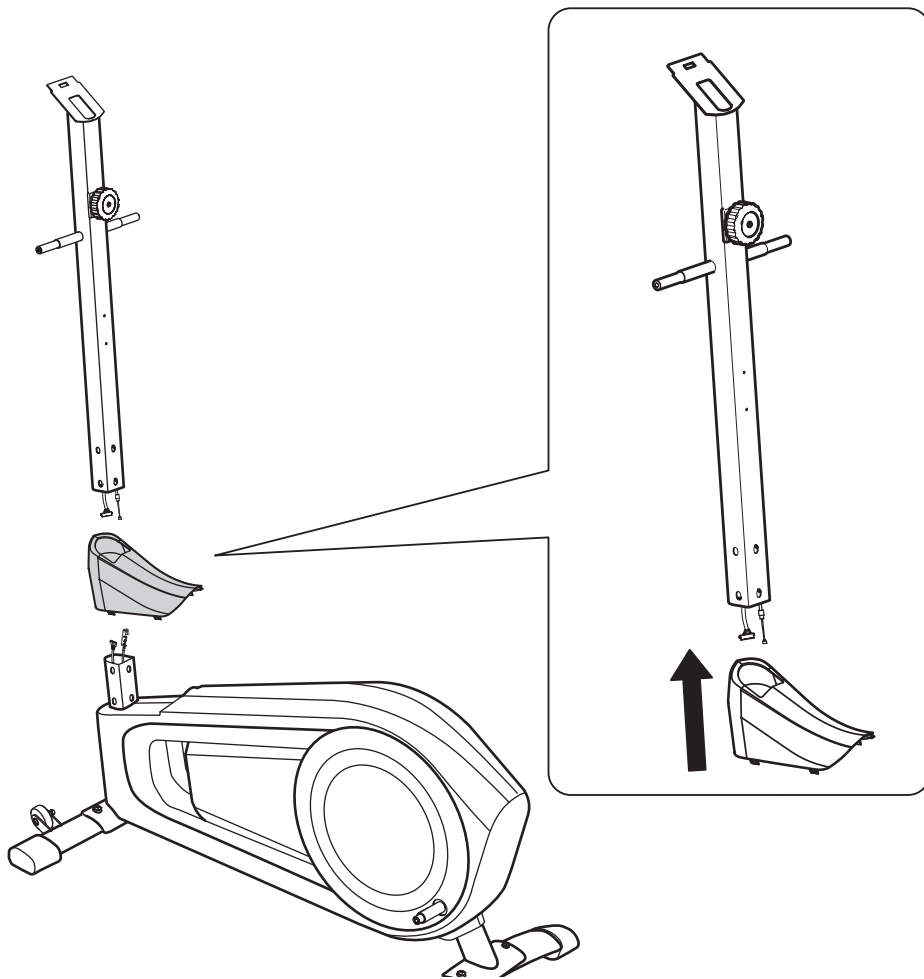
A



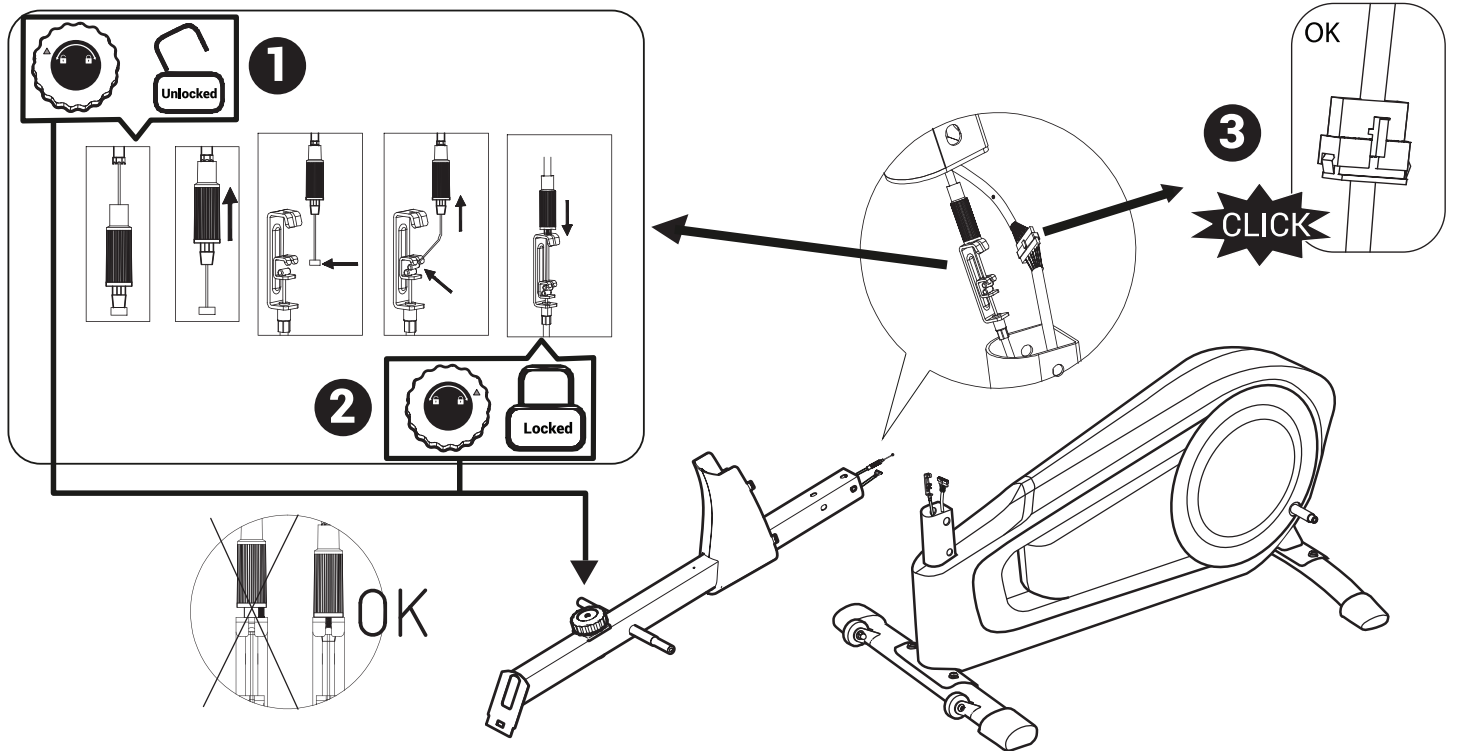
x 2



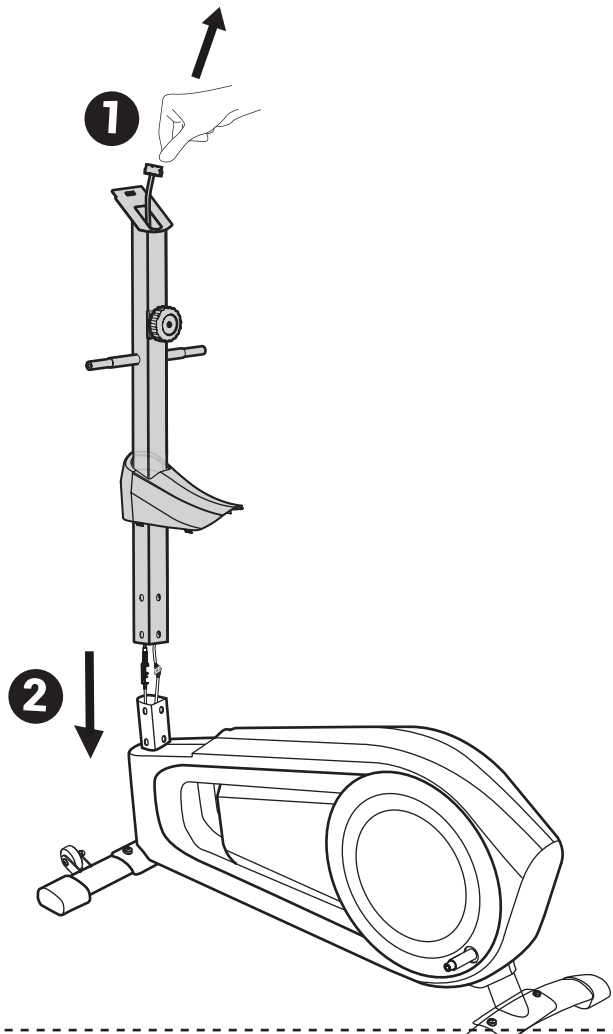
3



4

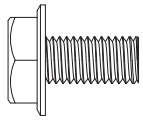


5

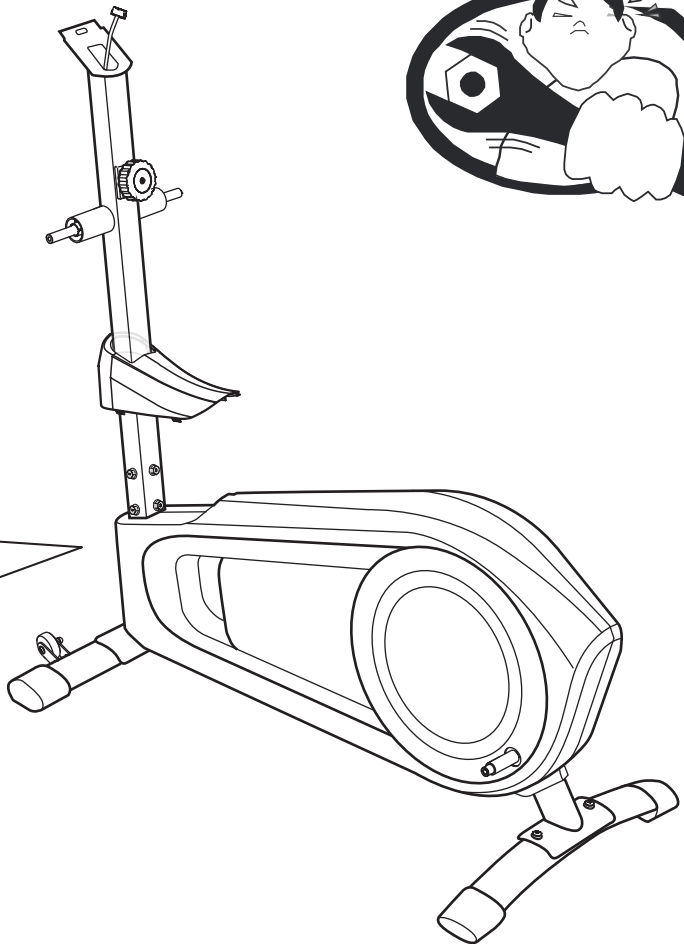
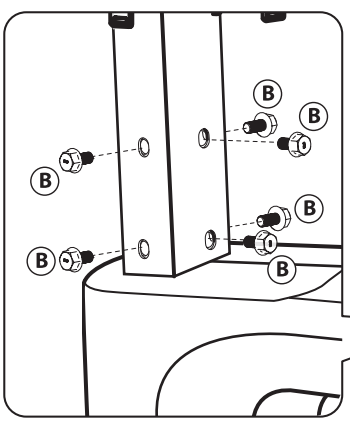
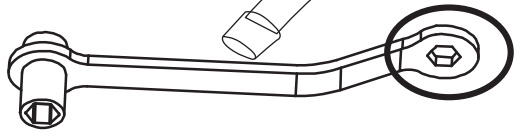


6

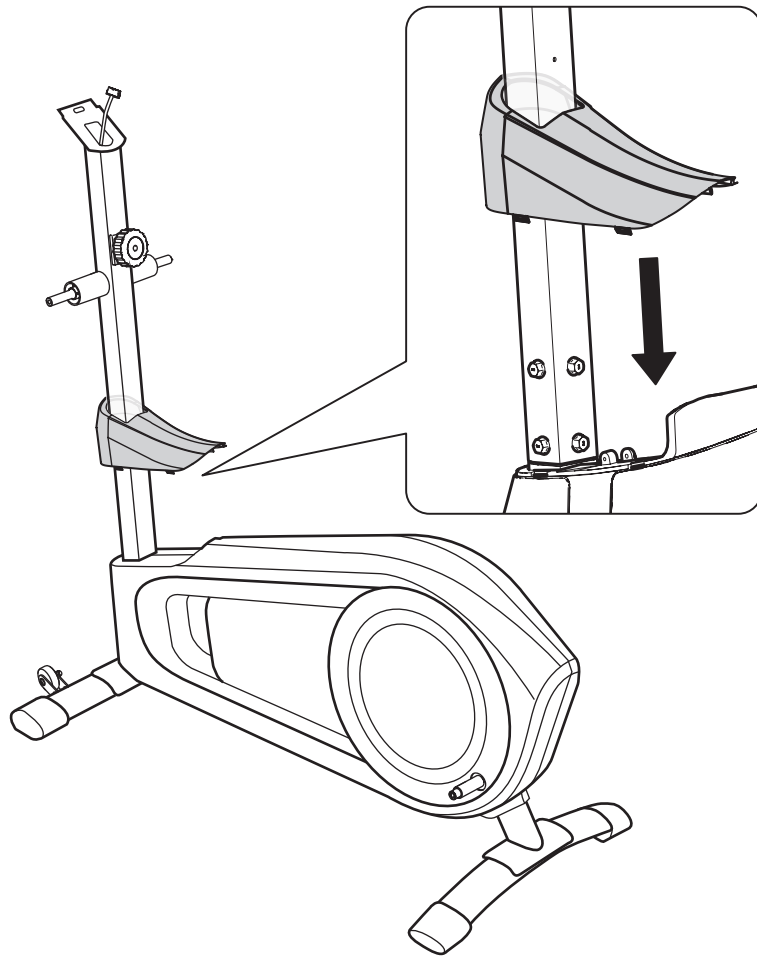
B



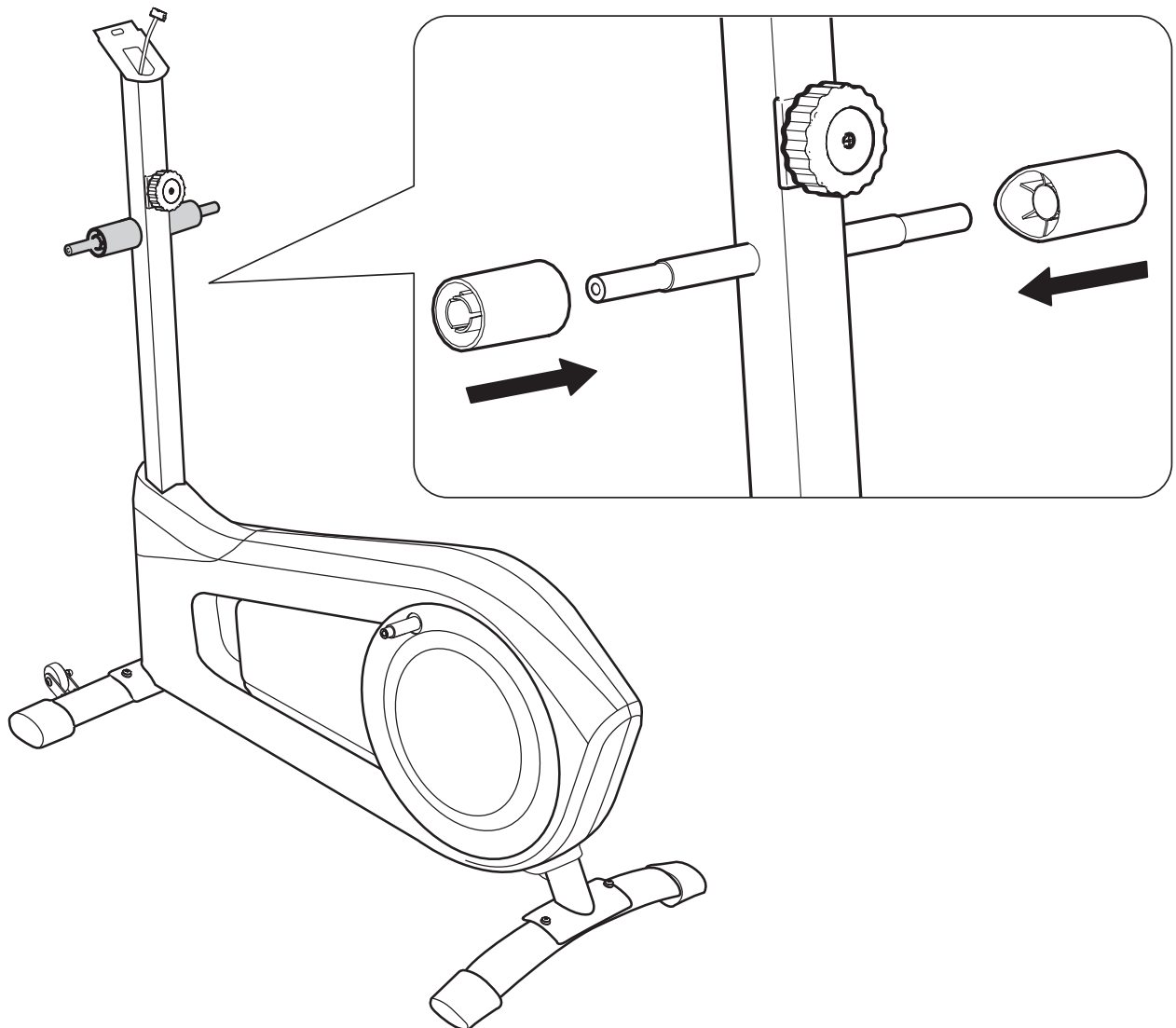
x 6



7

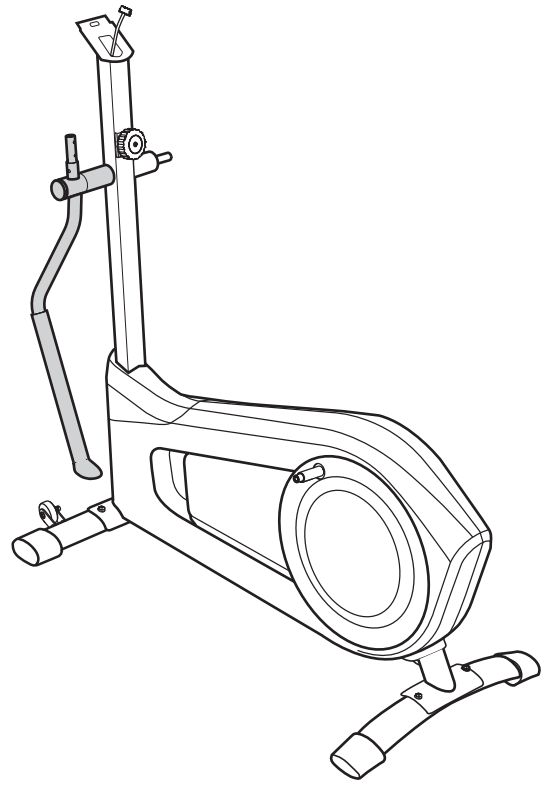
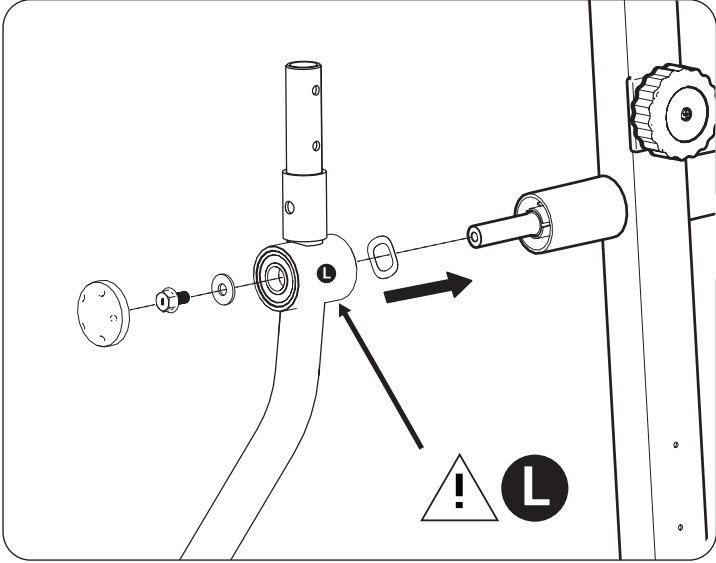
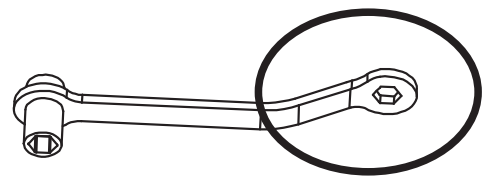
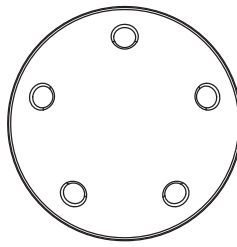
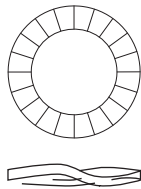
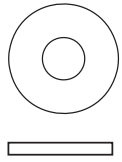
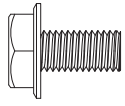


8



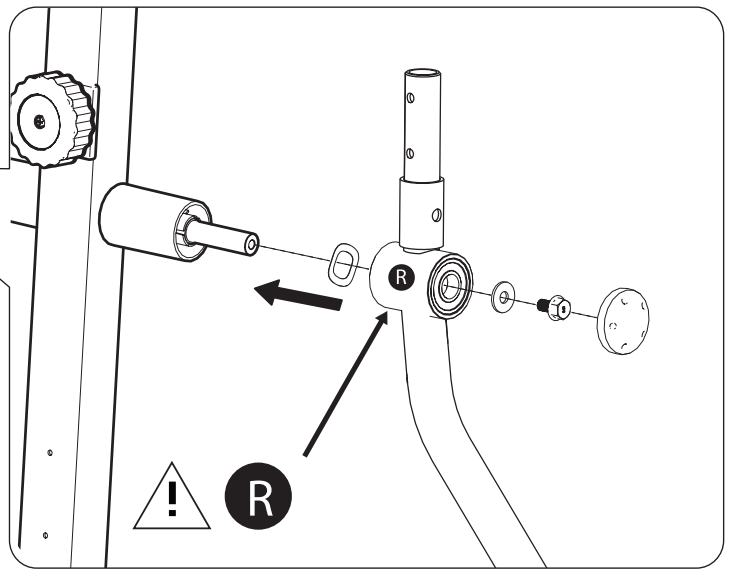
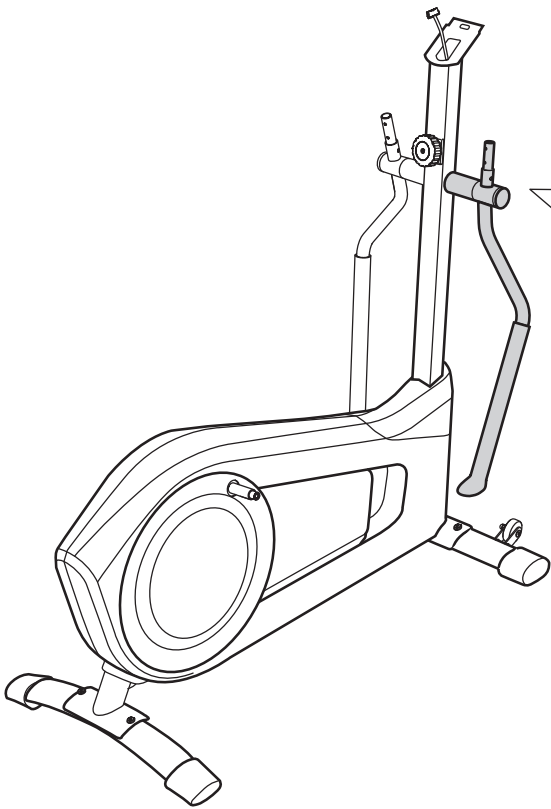
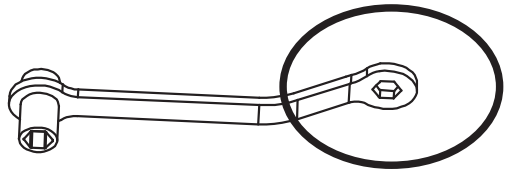
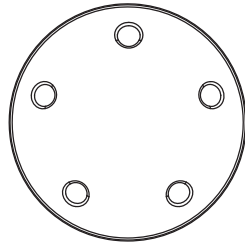
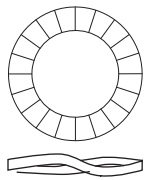
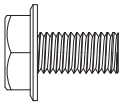
9

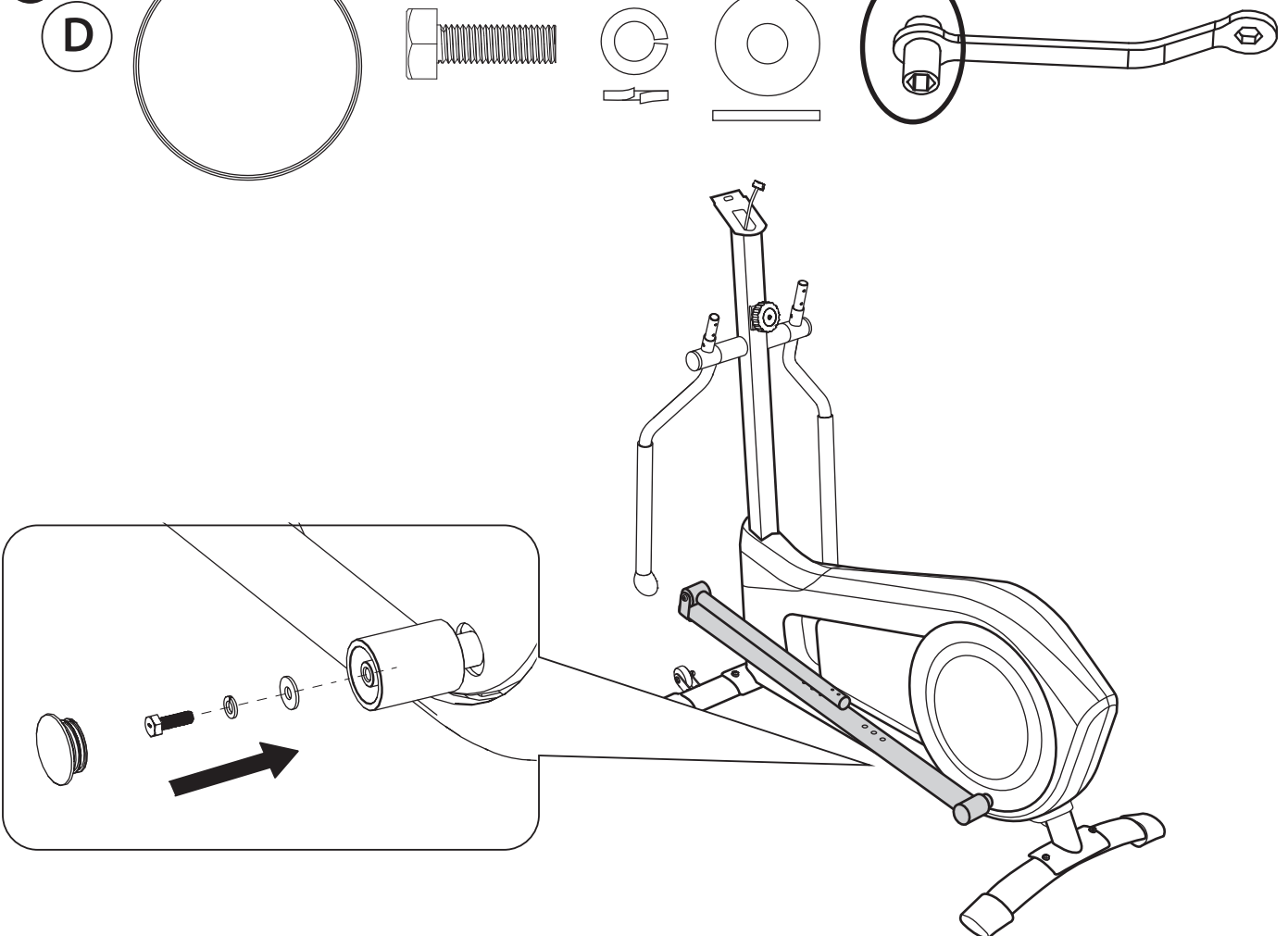
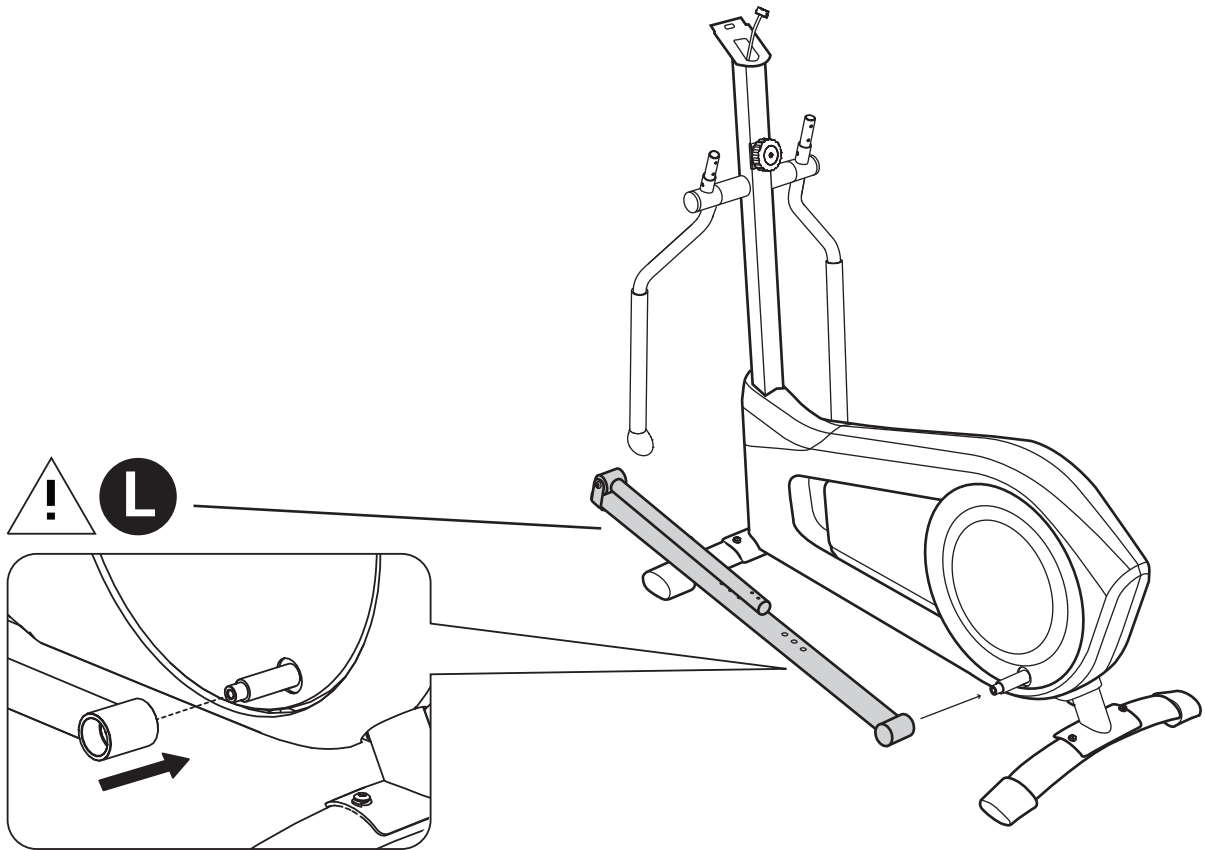
C



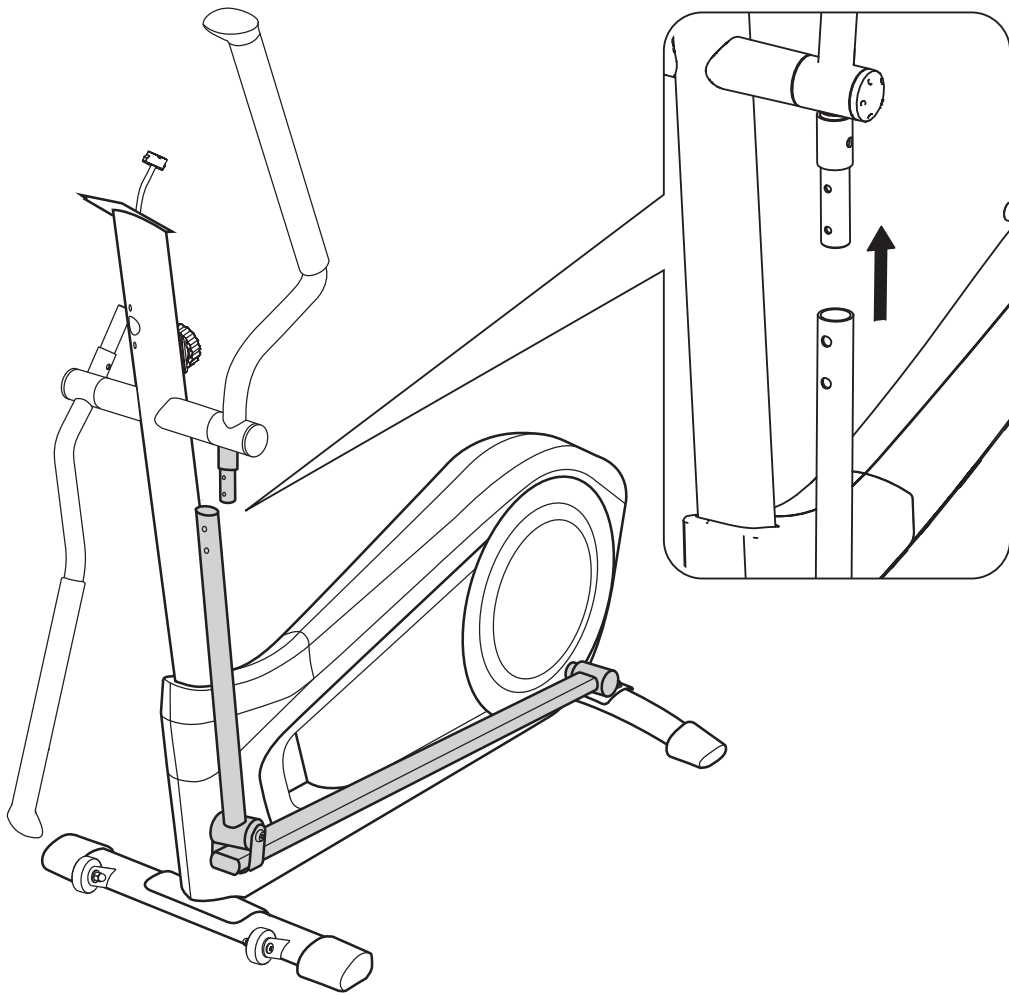
10

C

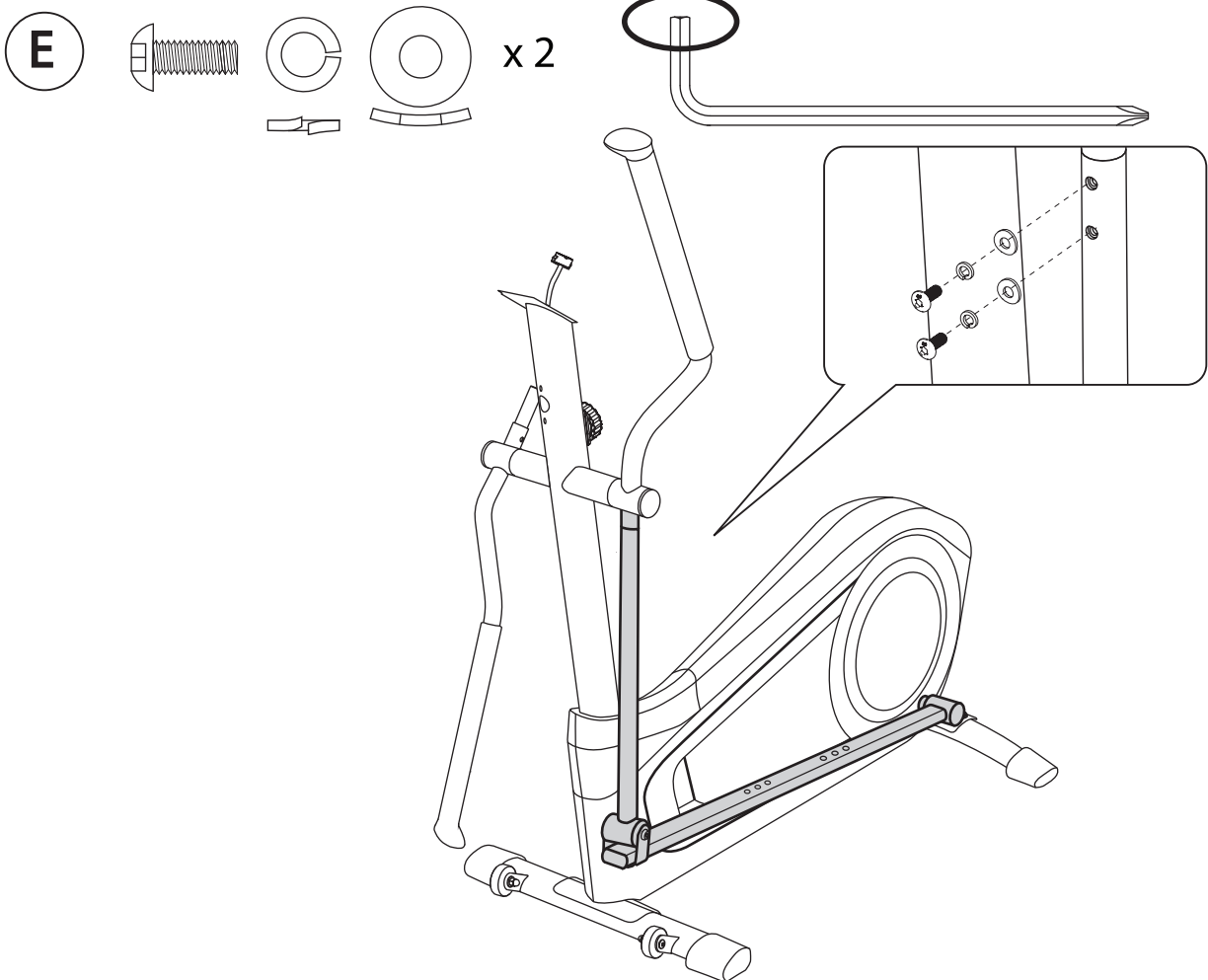




13

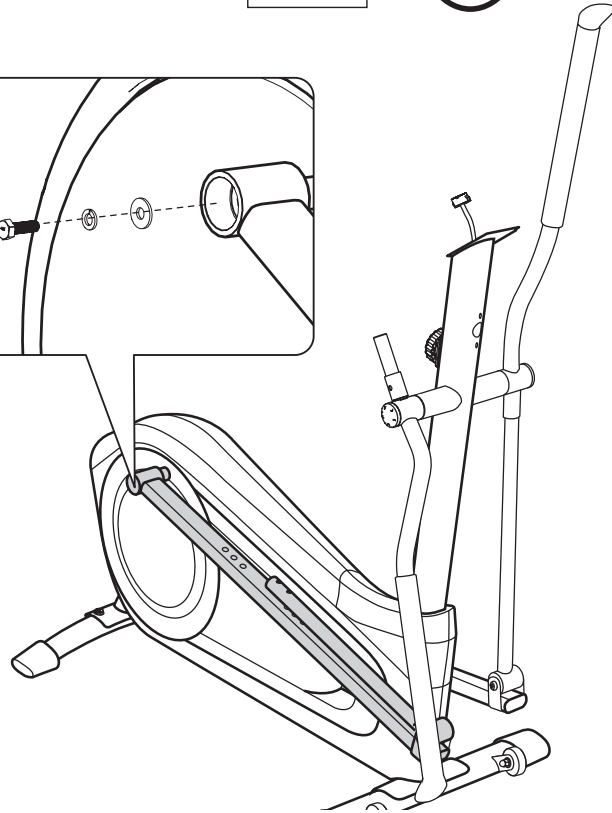
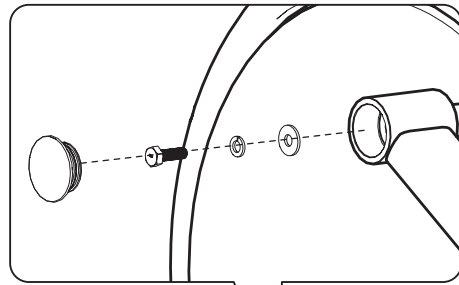
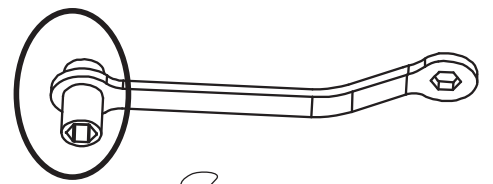
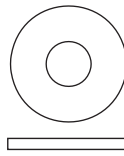
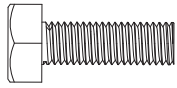
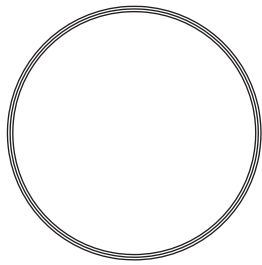


14

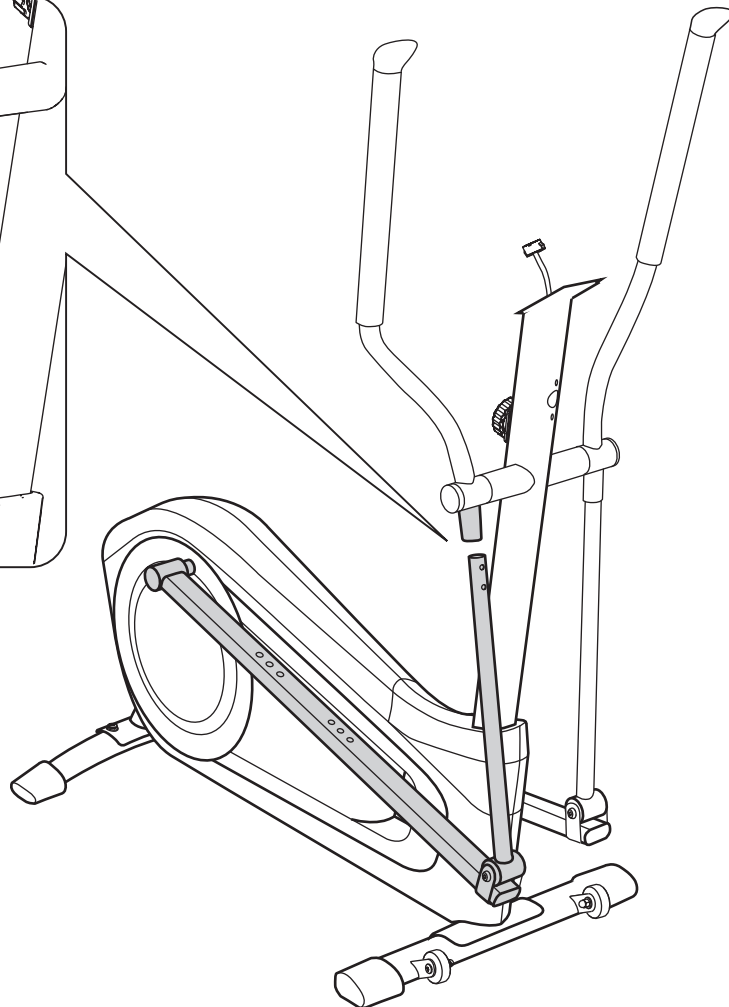
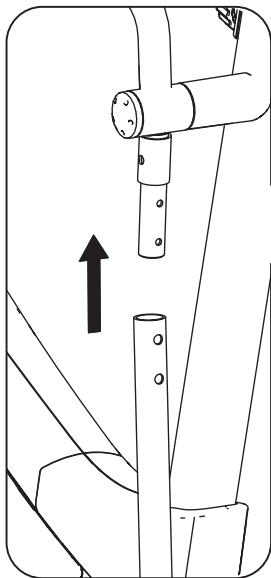


15

D

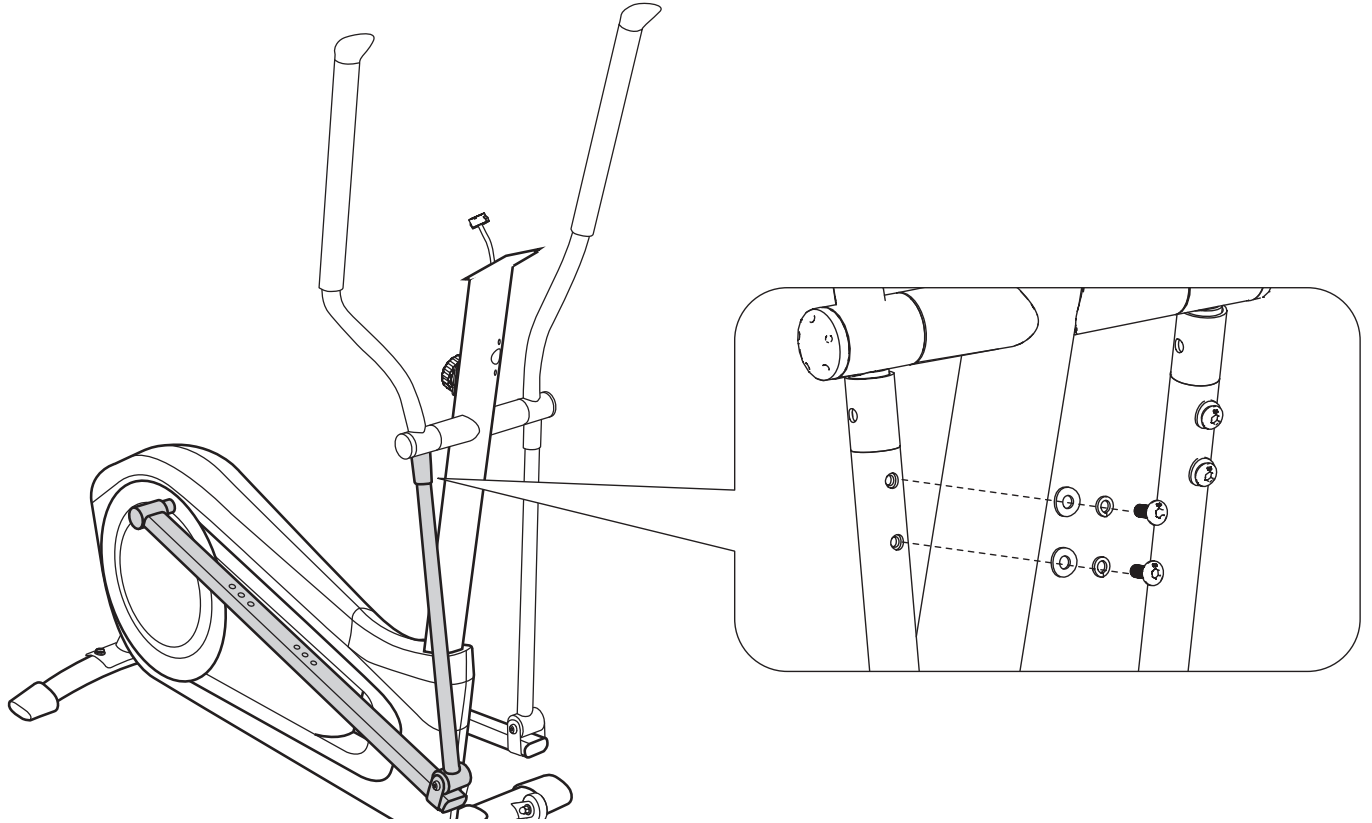
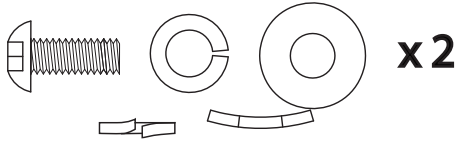


16



17

E



18



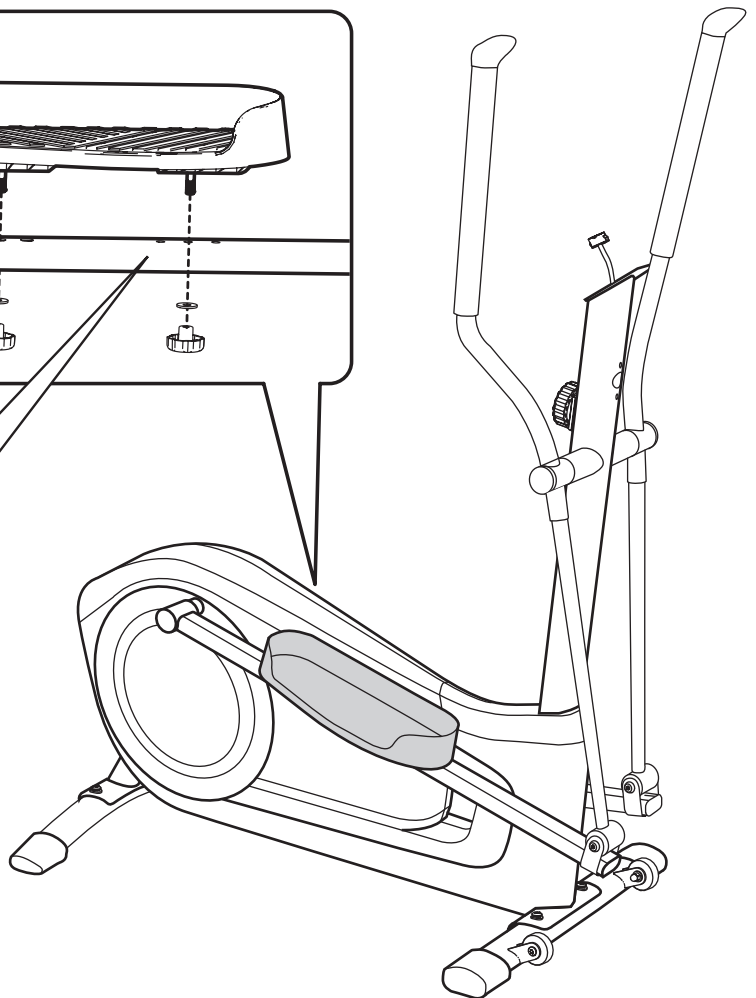
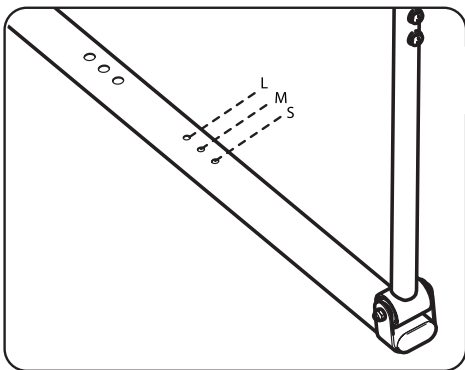
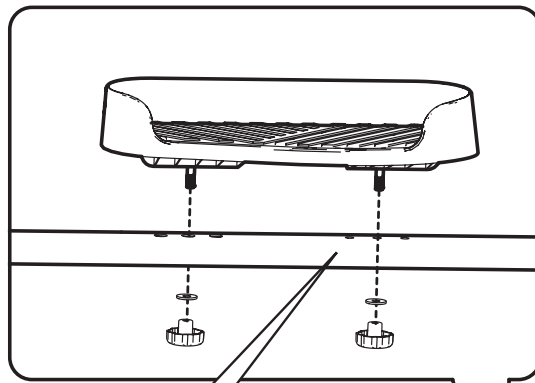
L > 185CM



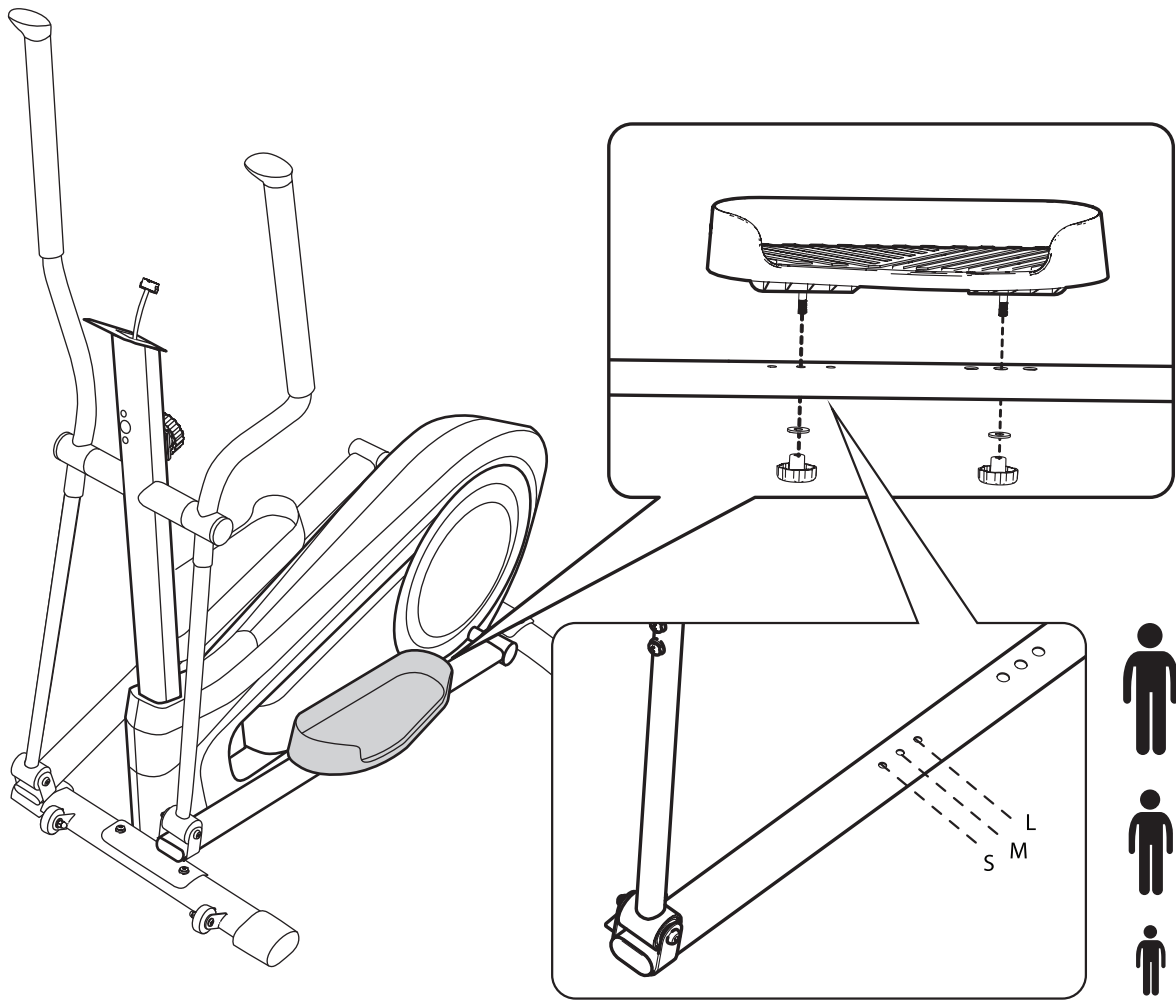
M = 185CM
175CM



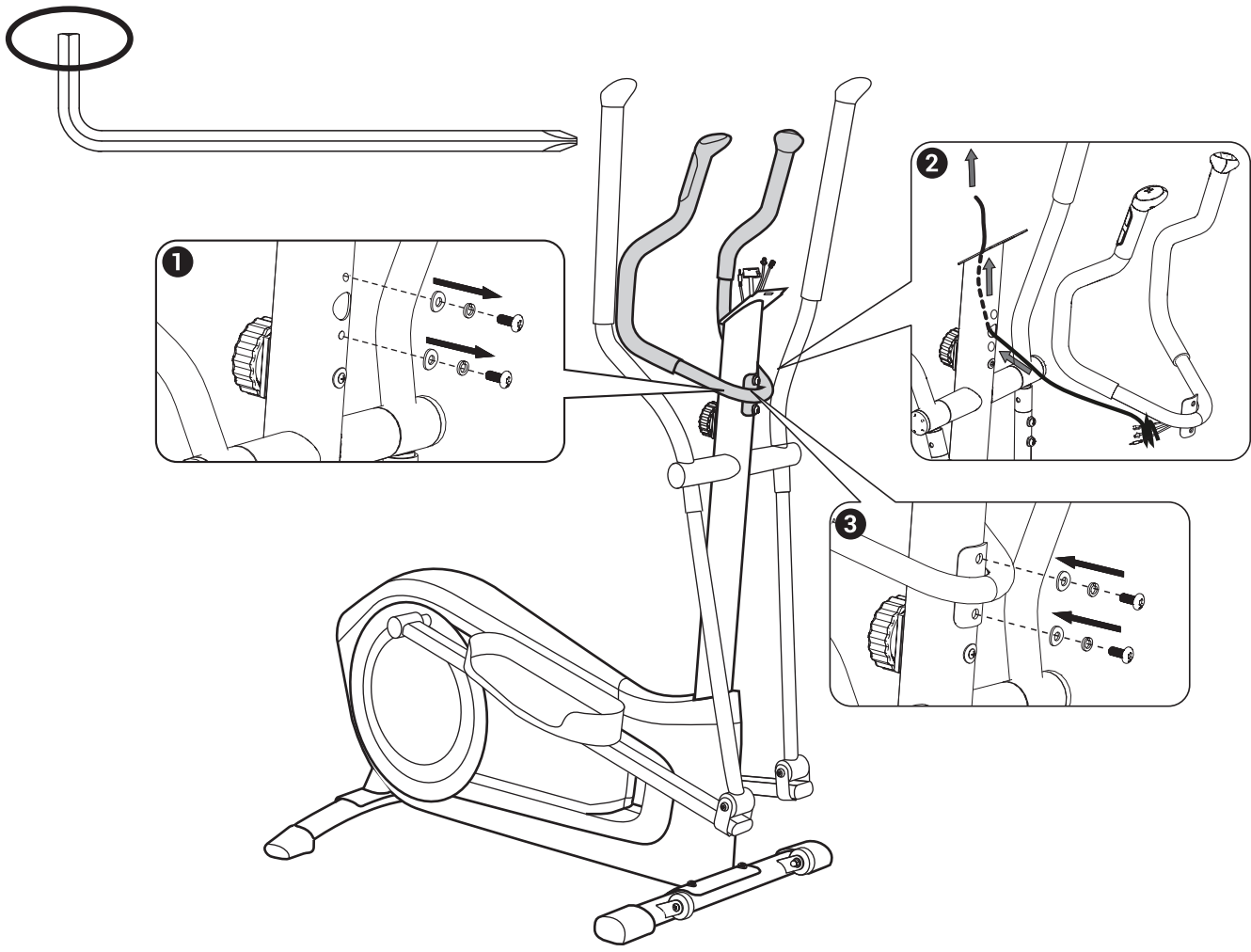
S < 175CM



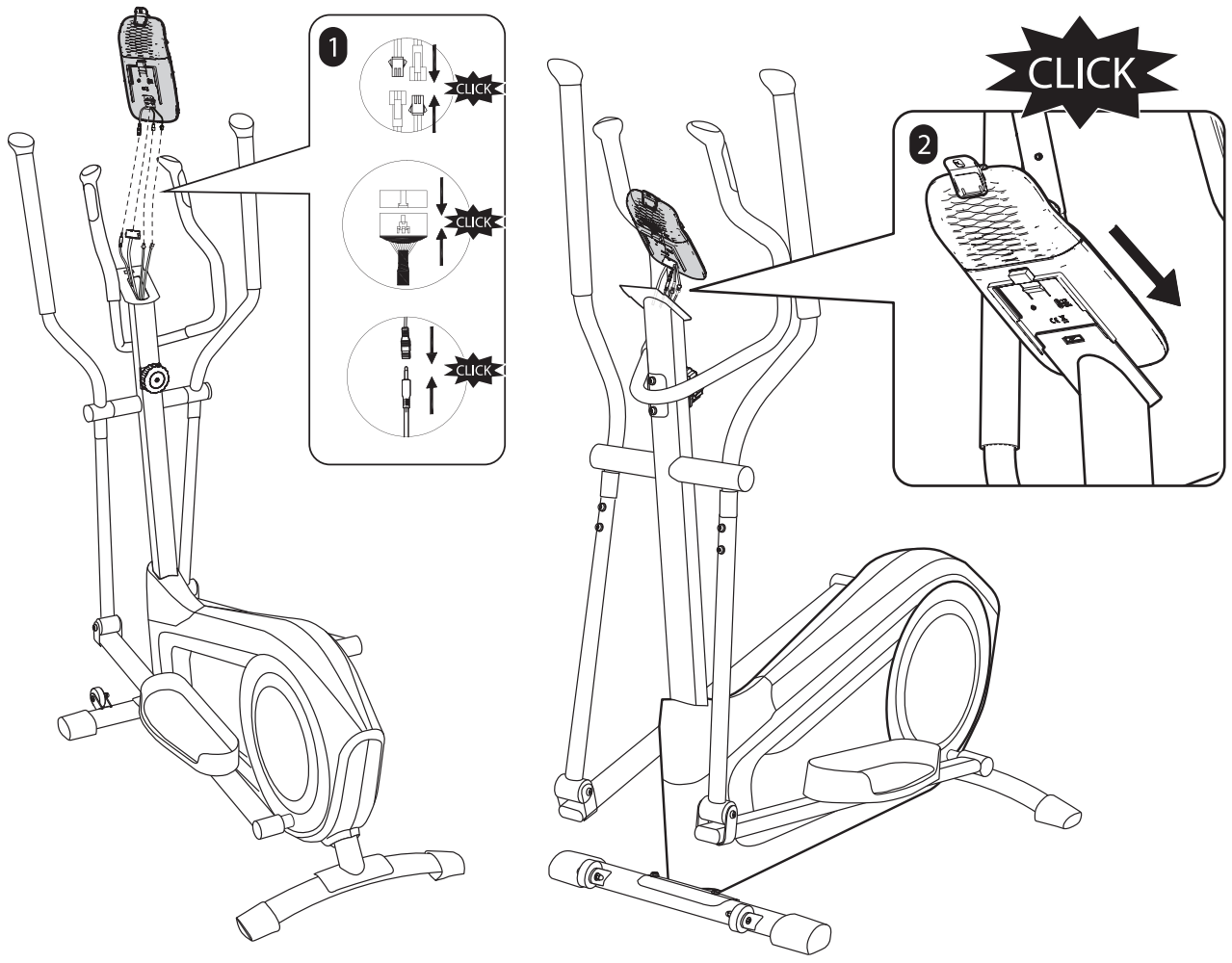
19



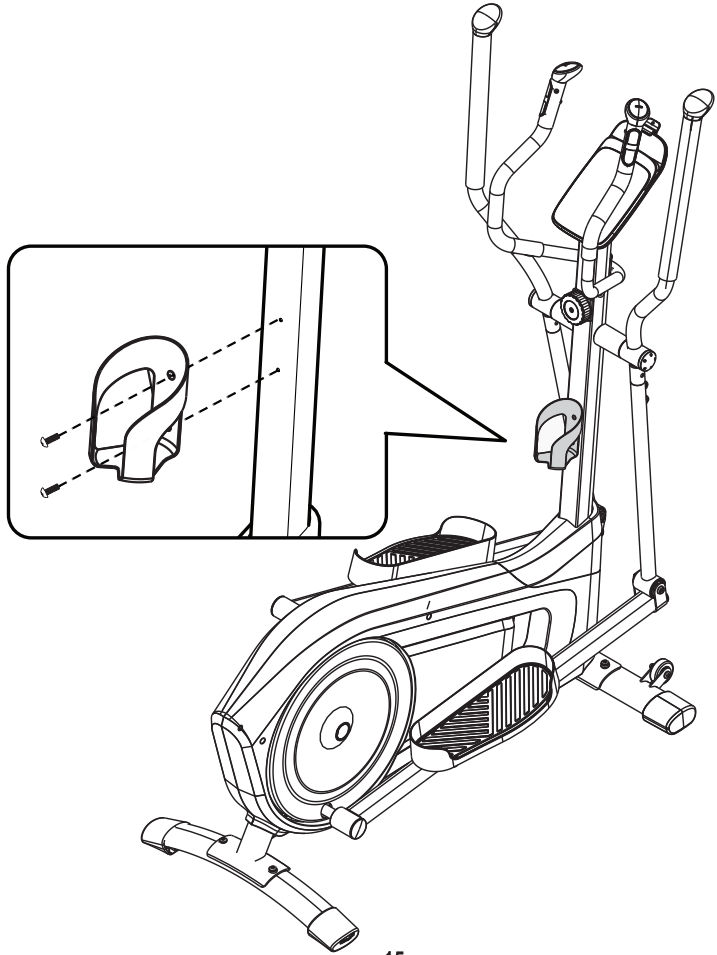
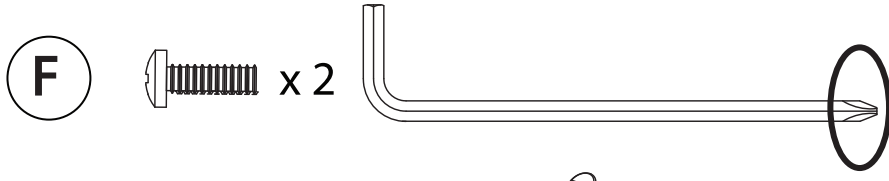
20



21



22



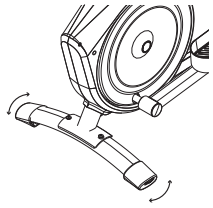
PRESENTATION

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

SELF-POWERED

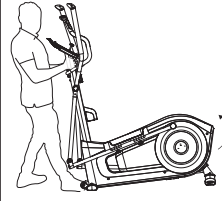
This product is fitted with an innovative self-powering electric system, generated by a dynamo flywheel. There is therefore no need to connect it to electricity to use it. Now you're the energy supply!

SETTINGS



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

DISPLACEMENT



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

CONSOLE

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



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



Button Browse through the programme selection menu.



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



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

Back of the console:

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

VE: Elliptical

VM: Exercise bike

RO: Rowing Machine

RESET: Reset the selection.

HEART RATE ASSESSMENT

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

HEART RATE MONITORING (WITH A HEART RATE CHEST STRAP)

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

KM/MILES SELECTION AND SOUND SETTING

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

PROGRAMS

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

PROGRAMME DESCRIPTION:

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

«QUICK-START» MODE



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

«CAL» programme



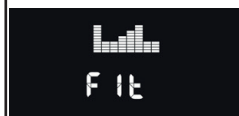
Benefit: Weight loss.
Description: maintaining a fairly quick pace throughout the training session.
Tip: If you can, keep hands in place during exercise.

«Perf» programme



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

«FIT» programme



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

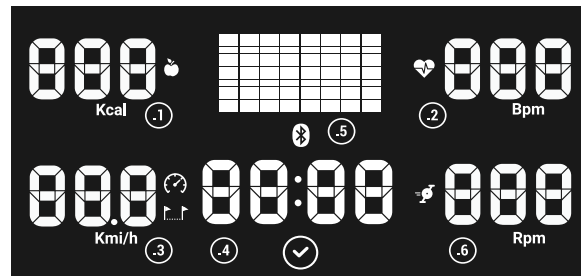
«musc» programme



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

SCREEN DURING THE SESSION

- 1 Calories burned in Kcal.
- 2 Heart rate in beats per minute.
- 3 Speed in km / h (or Mi / h) or Distance.



- 4 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).
- 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:



PERFORMANCE SUMMARY

The summary of your performance is automatically displayed at the end of your session during the two-minute recovery period. You will be able to see:

- your average heart rate (if you were wearing a non-encoded analogue heart rate monitor during your session)
- an estimate of the number of calories burned.
- your average speed.
- the distance travelled.

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

TROUBLESHOOTING

Console

Your console does not turn on or is displaying «E2», «E3».

Unplug the product then check the connections at the back of the console and inside the stem tube.

CALORIES:

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

HEART RATE MEASUREMENT:

With a heart rate chest strap:

- Verify the position of the battery or replace it with a new battery.
- Lightly moisten the strap where in contact with your skin.
- The strap should be placed directly on your skin, with the transmitter in the centre of your chest.

NOISE:

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

BLUETOOTH CONNECTION:

You can only connect your device's console to a smartphone or tablet using the Domyos E Connected application. Please refer to the provided manual.

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

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

MORE INFO

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

- FAQ (questions/answers)
- Care instructions
- Tutorial videos to repair your product
- Spare parts available for your product
- The support request form.

PRESENTATION

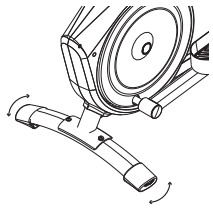
Le cross-trainer est une excellente activité qui augmentera vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant votre corps : fessiers, quadriceps, mollets, dos, poitrine, biceps et abdominaux. La fonction de pédalage vous permet d'améliorer le travail sur les fessiers et sur l'arrière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

AUTO-ALIMENTATION

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

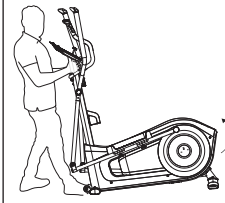
Désormais l'énergie c'est vous !

RÉGLAGES



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

DÉPLACEMENT



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

CONSOLE

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



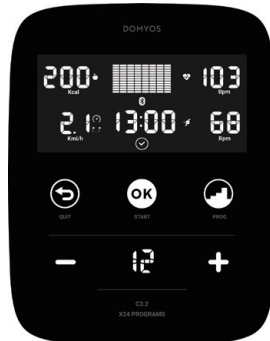
Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.



navigation dans le menu choix du programme.



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



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

Arrière de la console :

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

VE: Vélo Elliptique

VM: Vélo d'appartement

RO: Rameur

RESET: Réinitialiser la sélection.

EVALUATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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

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

SÉLECTION KM/MILES ET RÉGLAGE DU SON

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

PROGRAMMES

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

DESCRIPTION DES PROGRAMMES

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

MODE «QUICK-START»



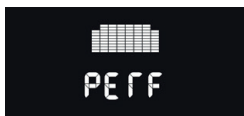
Bénéfice: Utilisation rapide.
Description : Il suffit de s'asseoir sur le vélo elliptique et de pédaler !

Programme «CAL»



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

Programme «perf»



Bénéfice: Performance
Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante.
Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Les résistances plus faibles étant des phases de récupération.

Programme «FIT»



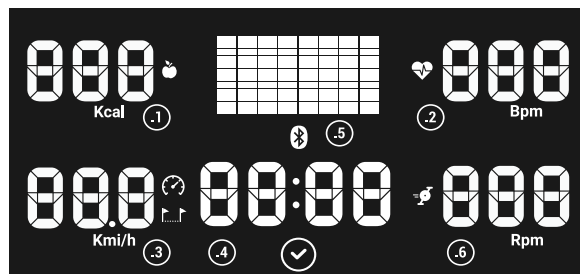
Bénéfice: être en forme.
Description: 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive.

Programme «musc»



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

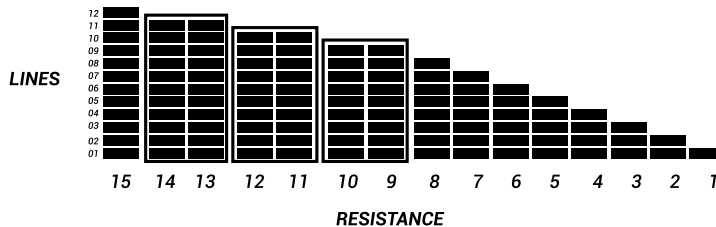
- 1 Calories brûlées en Kcal.
- 2 Fréquence cardiaque en battement par minute.
- 3 Vitesse en km/h (ou Mi/h) ou Distance.



- 4 Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide).
- 5 Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort).
- 6 Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm).

Échelle d'intensité de l'effort :

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



RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser :

votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée pendant votre séance).

- une estimation du nombre de calories brûlées.
- votre vitesse moyenne.
- la distance parcourue.

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

DIAGNOSTICS DES ANOMALIES

CONSOLE

Votre console ne s'allume pas ou affiche «E2», «E3».

Merci de débrancher puis de vérifier les connexions que vous avez effectués au dos de la console et à l'intérieur du tube de potence.

CALORIES :

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

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

Avec une ceinture pour capter la fréquence cardiaque :

- Vérifiez le positionnement de la pile ou remplacez la par une pile neuve.
- Humidifiez légèrement la ceinture sur la partie qui est en contact avec votre peau.
- Assurez-vous de placer la ceinture directement sur la peau avec l'émetteur au centre du thorax.

BRUIT :

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

CONNEXION BLUETOOTH :

Vous pouvez connecter la console de votre appareil avec un smartphone ou une tablette uniquement avec l'application Domyos E Connected. Merci de vous référer au manuel prévu à cet effet.

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

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

PLUS D'INFORMATIONS

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

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

PRESENTACIÓN

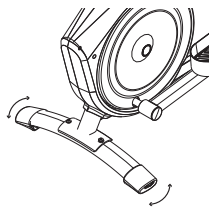
La bicicleta elíptica es una actividad excelente que aumenta tu capacidad cardiovascular y respiratoria mientras tonifica todo el cuerpo: glúteos, cuádriceps, gemelos, espalda, pecho, bíceps y abdominales. La función de pedaleo te permite mejorar el trabajo en los glúteos y la parte posterior de los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

ALIMENTACIÓN AUTOMÁTICA

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

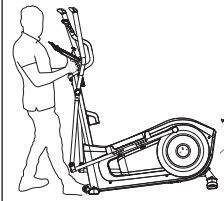
A partir de ahora, ¡la energía eres tú!

AJUSTES



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

DESPLAZAMIENTO



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

CONSOLA

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



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



Navegar por las opciones del menú elegido del programa.



Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.



Ajustar (aumentar o disminuir) la dificultad del pedaleo, ajustar (aumentar o disminuir) la configuración.

Parte trasera de la consola:

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

VE: Elíptica

VM: Bicicleta estática

RO: Máquina de remo

RESET: Restablece la selección.

EVALUACIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

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

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

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

SELECCIÓN DE KM/MILLAS Y AJUSTE DE SONIDO

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

PROGRAMAS

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

DESCRIPCIÓN DE LOS PROGRAMAS

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

MODO DE INICIO RÁPIDO



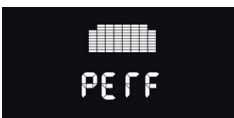
Beneficio: uso rápido.
Descripción: ¡Simplemente siéntate en la bicicleta elíptica y ponte en marcha!

Programa «CAL»



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

Programa «Perf»



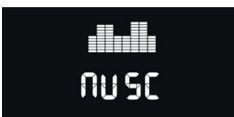
Beneficio: rendimiento
Descripción: intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular importante. Idealmente, debes mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias menores son las fases de recuperación.

Programa «FIT»



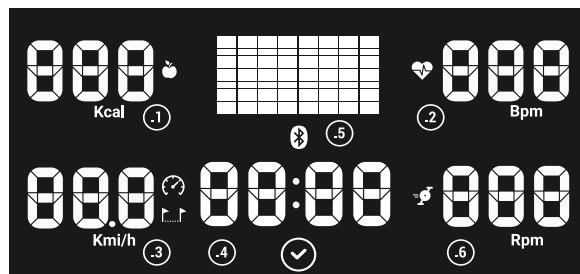
Beneficio: estar en forma.
Descripción: dos picos de esfuerzo incluidos en una secuencia de esfuerzo que comprende una fase progresiva y luego decreciente.

Programa «musc»



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

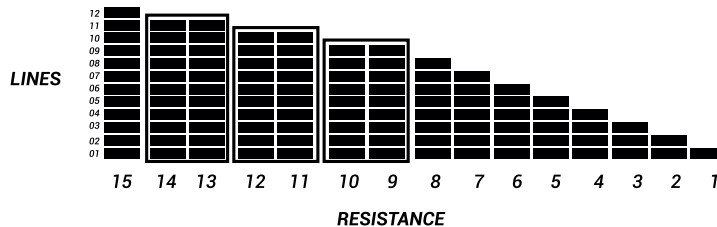
- 1 Calorías quemadas en Kcal.
- 2 Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.
- 3 Distancia en km/h (o Mi/h).



- 4 Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).
- 5 Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo).
- 6 Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm).

Escala de intensidad del esfuerzo:

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



RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el periodo de recuperación de 2 minutos. Podrás ver:

la frecuencia cardíaca media (si tienes un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión)

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

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

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

Consola

Tu consola no se enciende o muestra «E2», «E3».

Desenchufa y verifica las conexiones que has realizado en la parte posterior de la consola y en el interior del tubo de potencia.

CALORÍAS:

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

MEDICIÓN DE LA FRECUENCIA CARDÍACA:

Con un cinturón para capturar la frecuencia cardíaca:

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

RUIDO:

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

CONEXIÓN BLUETOOTH:

Puedes conectar la consola de tu dispositivo a un teléfono inteligente o tableta solo con la aplicación Domyos E Connected. Consulta el manual incluido para este propósito.

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

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

MÁS INFORMACIÓN

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

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

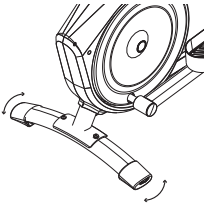
PRÄSENTATION

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

EIGENVERSORGUNG

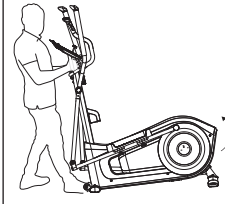
Dieses Produkt ist mit einem innovativen System zur elektrischen Eigenversorgung über ein Drehmoment-Schwungrad ausgestattet. Ein Anschluss an die Netzversorgung ist somit überflüssig. Jetzt liefern Sie die Energie!

EINSTELLUNGEN



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

VERSCHIEBEN



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

KONSOLE

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



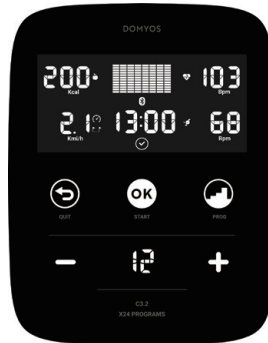
Zentrale Taste zum Einschalten der Konsole, zum Validieren einer Wahl und zum Starten einer Trainingseinheit.



Im Menü für die Programmauswahl navigieren.



Programm beenden, zum Hauptmenü zurückkehren, Konsole ausschalten.



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

Rückseite der Konsole:

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

VE: Elliptischer Crosstrainer

VM: Heimtrainer

RO: Rudergerät

RESET: Setzen Sie die Auswahl zurück.

MESSUNG DER HERZFREQUENZ

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

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

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

WAHL ZWISCHEN KM/MILES UND LAUTSTÄRKENREGELUNG

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

PROGRAMME

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

BESCHREIBUNG DER PROGRAMME

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

QUICK-START-MODUS



Vorteil: Schnelle Nutzung.
Beschreibung: Setzen Sie sich auf den Crosstrainer und treten Sie in die Pedale!

Programm „CAL“



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

Programm „Perf“



Vorteil: Leistung
Beschreibung: Intensivtrainingsintervalle, um Ausdauer und Muskelkraft zu verbessern.
Im Idealfall behalten Sie während der gesamten Trainingseinheit den gleichen Rhythmus bei. Ein geringer Widerstand entspricht den Erholungsphasen.

Programm „FIT“



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

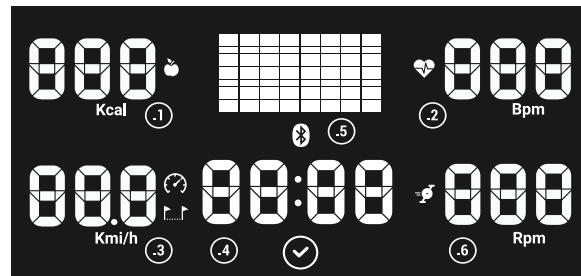
Programm „musc“



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

BILDSCHIRM WÄHREND DER TRAININGSEINHEIT

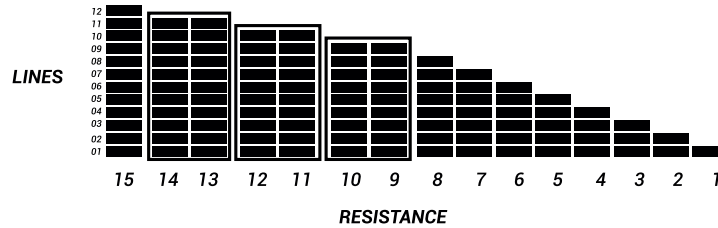
- 1 Verbrannte Kalorien in Kcal.
- 2 Herzfrequenz in Schlägen pro Minute .
- 3 Wegstrecke in km (oder Mi).



- 4 Verbleibende Zeit bis zum Ende der Trainingseinheit (oder Zeit seit Beginn der Einheit bei einem QuickStart-Programm).
- 5 Widerstandsstufe (Maß für die Intensität der Belastung).
- 6 Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute (oder U/min).

Skala des Belastungsmessers:

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



LEISTUNGSÜBERBLICK

Der Überblick über Ihre Leistung erscheint automatisch am Ende der Trainingseinheit während der 2-minütigen Erholungsphase. Sie sehen:

Ihre durchschnittliche Herzfrequenz (sofern Sie während der Trainingseinheit einen analogen, nicht codierten Herzfrequenzmesser getragen haben).

- Eine geschätzte Anzahl verbrannter Kalorien.
- Ihre durchschnittliche Geschwindigkeit.
- Zurückgelegte Distanz.

Um die Anzeigen Ihrer Leistungen vor dem Ende abzubrechen, drücken Sie die Rücksetztaste. (↶)

DIAGNOSE DER ANOMALIEN

Konsole

Die Konsole lässt sich nicht einschalten oder zeigt „E2“, „E3“ an.

Trennen Sie den Heimtrainer vom Netz und prüfen Sie die Anschlüsse auf der Rückseite der Konsole und im Rohr des Vorbaus.

KALORIEN:

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

MESSUNG DER HERZFREQUENZ:

Mit einem Gurt zur Erfassung der Herzfrequenz:

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

GERÄUSCHPEGEL:

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

BLUETOOTH-VERBINDUNG:

Sie können die Konsole Ihres Geräts nur mit einem Smartphone verbinden, auf dem die Anwendung Domyos E Connected installiert wurde. Bitte ziehen Sie dazu das entsprechende Handbuch zu Rate.

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

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

WEITERE INFORMATIONEN

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

- Häufig gestellte Fragen
- Für Ihr Produkt verfügbare Ersatzteile
- Pflegehinweise
- Das Kundendienstformular.
- Übungsvideos mit einer Reparaturanleitung

PRESENTAZIONE

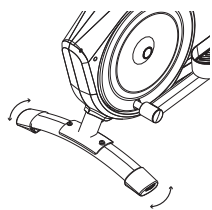
L'ellittica è un'eccellente attività che aumenterà la capacità respiratoria e cardiovascolare, tonificando contemporaneamente l'intero corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, schiena, petto, bicipiti e addominali. La funzione pedalata consente di potenziare il lavoro sui glutei e sul retro delle cosce.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

AUTO-ALIMENTAZIONE

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

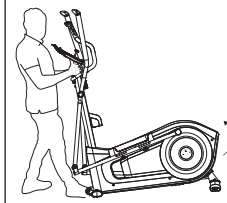
Ora l'energia siete voi!

REGOLAZIONI



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

SPOSTAMENTO



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

CONSOLE

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



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



Per navigare nel menu di scelta del programma.



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



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

Retro della console:

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

VE: Ellittica

VM: cydette

RO: vogatore

RESET: azzerà la selezione.

VALUTAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA

• Calcolo della frequenza cardiaca massima (FC max):

• Per le donne: 226 - l'età.

• Per gli uomini: 220 - l'età.

• Regolazione secondo il livello di allenamento:

• Aggiungere +10 per principianti, persone non allenate.

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

• Togliere -10 per i praticanti regolari.

• La FC max in rapporto all'obiettivo:

• fase di recupero della FC MAX

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

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

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

• > 90% FC MAX => aumento delle prestazioni

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

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

SELEZIONE DI KM/MIGLIA E IMPOSTAZIONE DEL SUONO

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

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

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

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

PROGRAMMI

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

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

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

• Potete iniziare la seduta.

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

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

• Per riprendere la sessione, rimettersi a pedalare.

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

• Per spegnere la console occorre trovarsi sulla homepage.

• Quindi premere a lungo il pulsante Indietro,

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

DESCRIZIONE DEI PROGRAMMI

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

MODALITÀ «QUICK-START»



Vantaggio: Utilizzo rapido.

Descrizione: Basta salire sull'ellittica e pedalare!!

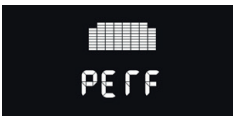
Programma «CAL»



Vantaggio: Perdita di peso.

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

Programma «perf»

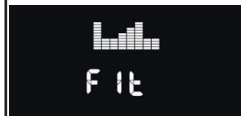


Vantaggio: Prestazioni

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

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

Programma «FIT»



Vantaggio: tenersi in forma.

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

Programma «musc»

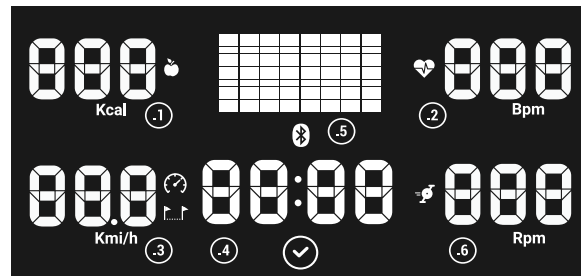


Vantaggio: Tonificazione

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

A SCHERMO DURANTE LA SESSIONE

- 1 Calorie bruciate in kcal.
- 2 Frequenza cardiaca in battiti al minuto.
- 3 Distanza in km (o Mi).



- 4 Tempo rimanente prima della fine di sessione (o tempo trascorso dall'inizio della sessione, nel caso di una sessione ad avvio rapido).
- 5 Livelli di resistenza (scala di intensità dello sforzo).
- 6 Numero di giri dei pedali al minuto (o rpm).

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

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

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

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

RICERCA E SOLUZIONE DEI PROBLEMI

Console

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

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

CALORIE:

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

MISURA DELLA FREQUENZA CARDIACA:

Con una cintura per rilevare la frequenza cardiaca:

- Verificare la collocazione della pila o sostituirla con una pila nuova.
- Inumidire leggermente la cintura sulla parte a contatto con la pelle.
- Assicurarsi che la cintura sia posta direttamente sulla pelle con il trasmettitore al centro del torace.

RUMORE:

- Verificare la stabilità dell'ellittica e, se necessario, correggerla (vedere il paragrafo: REGOLAZIONI).
- Verificare regolarmente che le rotelle delle regolazioni siano ben collocate e ben serrate (vedere paragrafo: REGOLAZIONI).
- Verificare regolarmente che le viti di montaggio siano ben serrate.

CONNESSIONE BLUETOOTH :

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

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

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

MAGGIORI INFORMAZIONI

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

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

PRESENTATIE

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

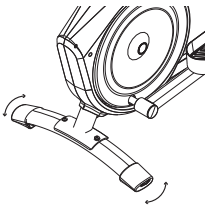
ZELFVOEDEND

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

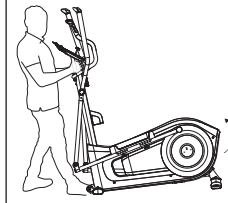
U levert zelf de energie!

INSTELLINGEN

VERPLAATSEN



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



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

CONSOLE

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



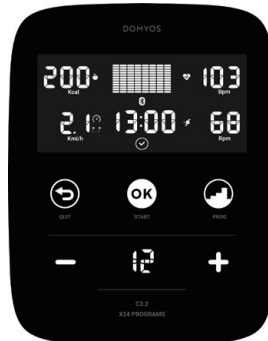
Middenknop om de console aan te zetten, uw keuzes te bevestigen, een trainingssessie te starten.



Navigeren in het keuzeprogramma's.



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



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

Achterkant van de console:

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

VE: Elliptisch

VM: Hometrainer

RO: Roeimachine

RESET: Reset de selectie.

BEOORDELING VAN DE HARTSLAG

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

HARTSLAGMETER (MET EEN HARTSLAGMETER OM DE HARTFREQUENTIE TE METEN)

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

KM/MIJLESELECTIE EN GELUIDSINSTELLING

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

PROGRAMMA'S

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

BESCHRIJVING VAN DE PROGRAMMA'S

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

"SNELLE START" MODUS



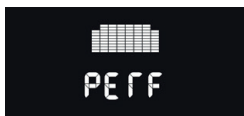
Voordeel: Snel in gebruik.
Beschrijving: Ga gewoon op de crosstrainer zitten en fiets!

Programma "CAL"



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

Programma "perf"



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

Programma "FIT"



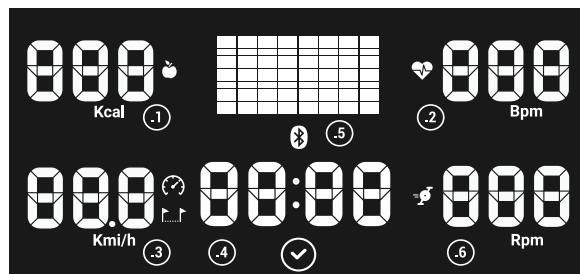
Voordeel: in vorm zijn.
Beschrijving: 2 inspanningspieken tijdens een inspanningsreeks bestaande uit een geleidelijk toenemende en een afnemende fase.

Programma "musc"



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

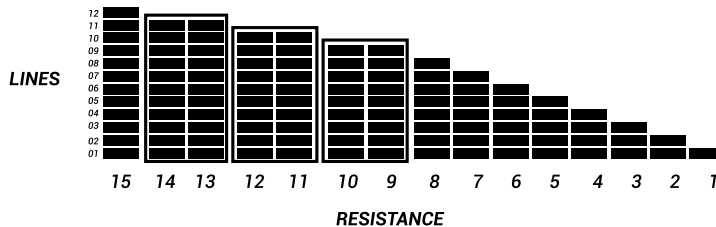
- 1 Verbrande calorieën in Kcal
- 2 Hartslagfrequentie in slagen per minuut
- 3 Afstand in kilometers (of mijlen)



- 4 Resterende tijd tot het einde van de sessie (of totale tijd vanaf het begin van de sessie, in geval van een sessie met snelle start).
- 5 Weerstands niveau (niveau van inspanning).
- 6 Aantal pedaalslagen per minuut (of rpm).

Inspanningsschaal:

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



SAMENVATTING VAN DE PRESTATIES

De samenvatting van uw prestaties wordt aan het eind van uw sessie automatisch weergegeven tijdens de herstelperiode van 2 minuten. Zo ziet u:

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

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

PROBLEEMDIAGNOSE

Console

De console gaat niet aan of er verschijnt "E2", "E3".

Haal de stekker uit het stopcontact en controleer de aansluitingen achterop de console en aan de binnenkant van de stuurstang.

CALORIEËN:

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

METING VAN DE HARTFREQUENTIE:

Met een hartslagmeter om de hartfrequentie te meten:

- Controleer of de batterij goed geplaatst is of vervang deze door een nieuwe.
- Maak de band licht vochtig op de plaats waar deze in contact komt met de huid.
- Zorg ervoor de band direct op de huid geplaatst is met de zender midden op het borstbeen.

GELUID:

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

BLUETOOTHAAANSLUITING:

U kunt de console van uw apparaat aansluiten op uw smartphone of tablet als u hier de applicatie Domyos E Connected op gedownload heeft. Raadpleeg de hiervoor de betreffende handleiding.

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

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

MEER INFORMATIE:

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

- Vragen en antwoorden (FAQ)
- Onderhoudstips
- Video's over het repareren van uw product
- Verkrijgbare losse onderdelen voor uw product
- Formulier voor het vragen van hulp.

APRESENTAÇÃO

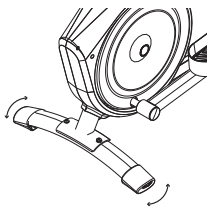
o treino na bicicleta elíptica é uma excelente atividade que ajuda a aumentar a capacidade cardiovascular e respiratória enquanto tonifica todo o corpo: glúteos, quadríceps, vitélos, costas, peito, bíceps e abdominais. A função pedalar permite intensificar o treino nas nádegas e na parte traseira das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

AUTOALIMENTAÇÃO

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

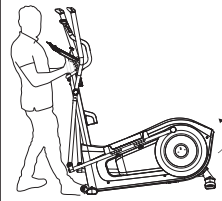
A energia é gerada por si!

AJUSTES



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

DESLOCAÇÃO



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

CONSOLA

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



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



Navegar no menu de escolhas de um programa.



Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola.



Regular (aumentar ou diminuir) a dificuldade da pedalagem, regular (aumentar ou diminuir) os seus parâmetros.

Parte traseira da consola:

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

VE: Elíptico

VM: Exercício de bicicleta

RO: Máquina de Remo

RESET: Reiniciar a seleção.

AVALIAÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

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

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

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

SELEÇÃO DE KM/MILHAS E DEFINIÇÕES DE SOM

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

PROGRAMAS

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

DESCRIÇÃO DOS PROGRAMAS

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

MODO «QUICK-START»



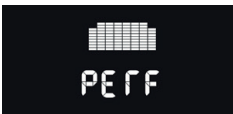
Objetivo: início rápido.
Descrição: Basta sentar-se na bicicleta elíptica e pedalar!

Programa «CAL»



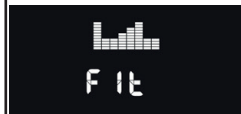
Objetivo: perda de peso.
Descrição: planalto duplo de baixa intensidade. Manter um nível rápido durante toda a sessão de exercício. Sugestão: se possível, mantenha as mãos na posição correta durante o exercício.

Programa «perf»



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

Programa «FIT»



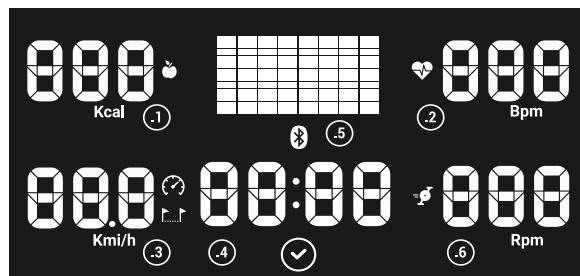
Objetivo: manter-se em forma.
Descrição: dois picos de intensidade numa sequência de exercício que inclui uma fase progressiva (subida) e uma fase regressiva (descida).

Programa «musc»



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

- 1 Calorias gastas em kcal.
- 2 Frequência cardíaca em batimentos por minuto.
- 3 Distância em Km (ou Mi).



- 4 Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).
- 5 Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço).
- 6 Número de rotações por minuto (ou rpm).

Escala de intensidade:

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



RESUMO DOS DESEMPENHOS

O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos. Pode então ver:

- a sua frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão uma banda medidora de frequência cardíaca de tipo analógico).
- uma estimativa do número de calorias gastas.
- a sua velocidade média.
- a distância percorrida.

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

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

Consola

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

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

CALORIAS:

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

MEDIÇÃO DA FREQUÊNCIA CARDÍACA:

Com um cinto para captar a frequência cardíaca:

- Verifique a colocação da bateria ou substitua por uma nova.
- Humedeça ligeiramente o cinto na parte que está em contacto com a pele.
- Certifique-se de que coloca o cinto diretamente sobre a pele com o emissor no centro do tórax.

RUÍDO:

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

LIGAÇÃO BLUETOOTH:

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

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

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

MAIS INFORMAÇÕES

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

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

PREZENTACJA

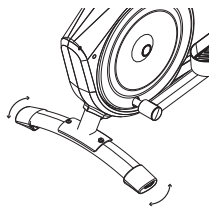
Trenażer eliptyczny to doskonały przyrząd poprawiający zdolność układu sercowo-naczyniowego i oddechowego, jednocześnie ujędmiając mięśnie: pośladki, mięśnie czworogłowe, łydki, plecy, klatka piersiowa, biceps i abs. Funkcja pedalowania daje możliwość położenia nacisku na pracę pośladków i tylnej części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

AUTOZASILANIE

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

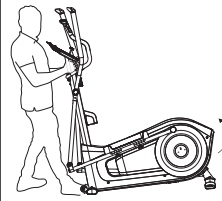
Napędza go ruch użytkownika.

USTAWIENIA



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

PRZEMIESZCZENIE



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

KONSOLA

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



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



Nawigacja w menu wyboru programu



Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.



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

Przycisk Wstecz na pulpicie:

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

VE: Eliptyk

VM: Rowerek treningowy

RO: Wioślarz

RESET: resetowanie wyboru.

POMIAR TĘTNA

- Obliczanie tętna maksymalnego (TĘTNO MAKS.).
- Kobiety: 226 - wiek.
- Mężczyźni: 220 - wiek.
- Dostosowanie do poziomu kondycji:
- Dla osób początkujących lub niewytrenowanych należy dodać +10.
- W przypadku ćwiczeń nieregularnych należy pozostawić wyliczenie podstawowe.
- Dla osób ćwiczących regularnie należy odjąć -10
- FC max w zależności od celu:
- faza dochodzenia TĘTNA MAKS
- 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

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

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

WYBÓR KM/MILE I USTAWIENIE DŹWIĘKU

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

PROGRAMY

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

OPIS PROGRAMÓW

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

TRYB SZYBKIEGO URUCHOMIENIA



Korzyści: Szybkie rozpoczęcie sesji.
Opis: Po prostu usiądź na rowerze eliptycznym i zacznij pedałować!

Program „CAL”



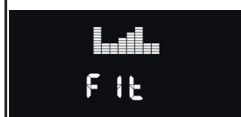
Korzyści: Zmniejszanie wagi ciała.
Opis: Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej prędkości podczas sesji treningowej. Rada: Utrzymywanie rąk nieruchomo w czasie wysiłku.

Program „perf”



Korzyści: Poprawa wyników
Opis: Interwały o dużej intensywności, umożliwiające poprawę wytrzymałości i zapewniające obciążenie mięśni.
Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji. Mniejszy opór = fazy regeneracji.

Program „Fit”



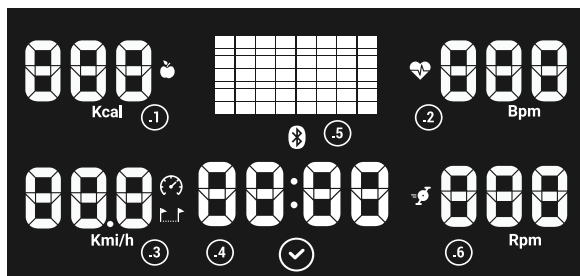
Korzyści: Dbanie o formę.
Opis: Dwa punkty zwiększonego wysiłku w sekwencji treningowej, która obejmuje fazę progresywną i regresywną.

Program „musc”



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

- 1 Spalone kalorie w kcal.
- 2 Tętno jako liczba uderzeń serca na minutę.
- 3 Dystansu w km (lub Mi).



- 4 Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w trybie szybkiego uruchomienia).
- 5 Poziomy oporu (skala napięcia wysiłku).
- 6 Liczba obrotów korbą na minutę (lub rpm).

Skala intensywności ćwiczeń:

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



PODSUMOWANIE WYNIKÓW

Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty. Wyświetlić można również:

średnie tętno (jeśli podczas treningu był założony analogowy, niekodowany pas z pomiarem tętna).

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

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

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Konsola

Konsola nie włącza się lub wyświetla komunikat „E2”, „E3”.

Należy odłączyć urządzenie, a następnie sprawdzić połączenia z tyłu konsoli i wewnątrz wspornika.

KALORIE:

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

POMIAR TĘTNA:

W przypadku korzystania z pasa do pomiaru tętna:

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

HAŁAS:

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

POŁĄCZENIE BLUETOOTH:

Konsolę urządzenia można połączyć ze smartfonem lub tabletem wyłącznie za pośrednictwem aplikacji Domyos E Connected. Więcej informacji na ten temat można znaleźć w dostarczonej instrukcji.

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

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

WIĘCEJ INFORMACJI

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

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

BEMUTATÁS

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

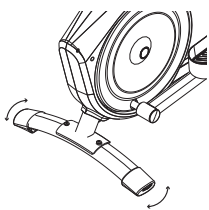
SAJÁT ÁRAMFORRÁSÚ

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

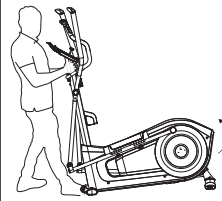
Most On az áramforrás!

BEÁLLÍTÁSOK

MOZGATÁS



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



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

KONZOL

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



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



gomb: Léptetés a menüben, a program kiválasztása.



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



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

A konzol hátulja:

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

VE: Elliptikus

VM: Gyakorló kerékpár

RO: Evezőgép

RESET: A kiválasztás visszaállítása.

PULZUSSZÁM MÉRÉSE

• Maximális pulzusszámítás (max HR):

• Nőknek : 226 – kor.

• Férfiaknak : 220 – kor.

• A tapasztalat alapján mért beállítás :

• Állítsa 10-re kezdők és tapasztalatlan emberek számára.

• A rekreációs sportolók tartsák magukat a fenti táblázathoz.

• Csökkentse 10-el rendszeresen sportolók számára.

• A maximális pulzusszám a kitűzött cél szerint:

• MAX szívverés igénybevételi fázis

• 60 és 69% között => könnyed edzés

• 70 és 79% között => súlycsökkentés

• 80 és 89% között => állóképesség javítás

• > 90% => teljesítményjavítás

PULZUSSZÁMMÉRŐ (PULZUSMÉRŐ ÖVVEL)

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

A KM/MÉRFÖLD KIVÁLASZTÁSA ÉS A HANG BEÁLLÍTÁSA

1. Tartsa lenyomva a középső gombot (OK) legalább 3 másodpercig

2.1. A km/mérföld kiválasztása: válassza ki a mértékegységet (unit), nyomja meg az OK-t. Válassza ki a mértékegységet a - + gombokkal.

2.2. A hang beállítása: válassza ki a hangot (snd), nyomja meg az OK-t. Kapcsolja be/ki a hangot a - + gombokkal.

3. Érvényesítse a középső gomb megnyomásával (OK), a konzol automatikusan a kezdőképernyőt jelzi ki.

PROGRAMOK

• A kezdőképernyőn válassza ki a programok menüjét a program gomb megnyomásával

• A + vagy - gomb megnyomásával görgessen végig a programok között, majd válasszon az OK gomb megnyomásával

• Állítsa be az edzés idejét a + vagy - gombokkal, majd az OK gomb megnyomásával erősítse meg

• Kezdheti is az edzést.

• A tekerés nehézségének beállításához használja a + és a - gombokat.

• Amikor Ön abbahagyja a pedálozást, az elliptikus tréner megáll, az idő pedig villogni kezd.

• Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálozni.

• Ha az edzést a vége előtt szeretné befejezni, hagyja abba a pedálozást; amikor az elliptikus tréner megáll, nyomja meg a „Back” (Vissza) gombot.

• A konzol kikapcsolásához a kezdőképernyőn kell lennie.

• Ezután tartsa lenyomva a Return gombot.

• A konzol 2 minutes inaktivitás után automatikusan kikapcsol.

PROGRAM LEÍRÁSA:

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

„QUICK-START” (GYORSINDÍTÁS) ÜZEMMÓD



Előnye: Gyors használat.

Leírás: Csak üljön az elliptikus trénerre, és tekerjen!

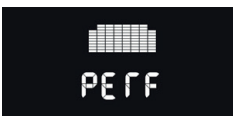
«CAL» program



Előnye: Fogyás.

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

«Perf» program

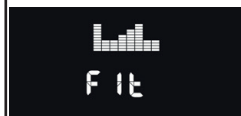


Előnye: Teljesítmény

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

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

«FIT» program



Előnye: Fitnesz.

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

«musc» program

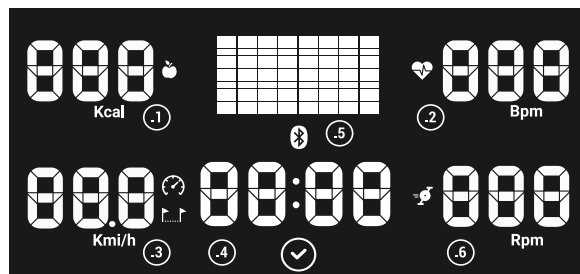


Előnye: Alakformálás

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

A KÉPERNYŐ AZ EDZÉS ALATT

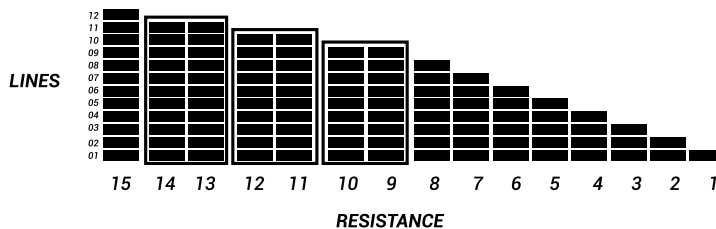
- Kcal-ban elégett kalória. 1
- Szívritmus a percenkénti szívverések. 2
- Távolság km-ben (vagy Mi-ben/mérföldben). 3



- 4 Az edzés végéig fennmaradó idő (vagy az edzés kezdete óta eltelt idő, gyorsindításos edzés esetén).
- 5 Ellenállási szint (az edzés intenzitásának skálája).
- 6 A pedál fordulatszáma percenként (vagyis az rpm).

Az erő kifejtés intenzitási tartománya:

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



A TELJESÍTMÉNYÉRTÉKEK ÖSSZEFOGLALÁSA

Az edzés befejeztével a teljesítményértékek automatikusan megjelennek a kétperces pihenési szakasz alatt. Amit itt láthat:

az átlagos pulzusszámát (ha nem kódolt, analóg pulzuszórával viselt az edzés során)

- a becsült elégett kalóriák számát.
- az átlagos sebességét.
- megtett távolság.

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

HIBAE LHÁRÍTÁS

Konzol

A konzol nem kapcsol be, vagy a «E2», «E3» feliratot jeleníti meg.

Húzza ki a készüléket, majd ellenőrizze a konzol hátoldalán található csatlakozásokat és a szárcső belsejét.

KALÓRIÁK:

Kiszámításukkor a rendszer figyelembe veszi az ellenállási szintet és a fordulatszámot (RPM).

PULZUSSZÁMMÉRÉS:

Pulzuszórával:

- Ellenőrizze az elem helyzetét, vagy cseréljen elemet.
- Enyhén nedvesítse be az óv azon részét, amely érintkezik a bőrfelülettel.
- Ügyeljen arra, hogy az óvet közvetlenül a bőrre tegye úgy, hogy a jeladó a mellkasa közepén legyen.

ZAJ:

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

BLUETOOTH-KAPCSOLAT:

A készülék konzolja összekapcsolható okostelefonnal vagy táblagéppel, kizárólag a Domyos E Connected applikáció segítségével. Ehhez, kérjük, tájékozódjon a megfelelő útmutatóban.

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

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

TOVÁBBI INFORMÁCIÓK

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

- GYIK (kérdések/válaszok)
- Ápolási utasítások
- Oktatóvideók a termék javításához
- A termékhez elérhető alkatrészek
- A segítségkérő űrlapot.

PREZENTARE

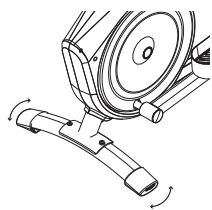
Antrenamentul cu cross-trainer este o activitate excelentă care va crește capacitatea cardiovasculară și respiratorie și va vă tonifica în același timp întregul corp: fese, cvadriceps, viței, spate, piept, biceps și abdomen. Funcția de pedalară vă permite să lucrați mai mult fesierii și spatelor coapselor.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

ALIMENTARE AUTOMATĂ

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.

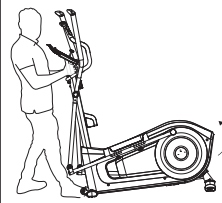
De acum sursa de energie sunteți dvs.!

REGLAJE



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

DEPLASARE



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

CONSOLĂ

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



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



Navigare în meniul de alegere a programului.



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



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

Spatetele consolei:

Comutator selector: Selectați tipul de aparat (VE, RO, VM).

VE: Eliptică

VM: Bicicleta de exerciții

RO: Mașină de văslit

RESET: Resetați selecția.

EVALUAREA FRECVENȚEI CARDIACE

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

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

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

SELECTAREA KM/MILELOR ȘI SETAREA SUNETULUI

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

PROGRAME

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

DESCRIEREA PROGRAMELOR

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

MOD „QUICK-START”



Avantaj: Utilizare rapidă.

Descriere: Stați pe bicicleta eliptică și pedalați!

Program „CAL”



Avantaj: Scădere în greutate.

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

Programul „perf”

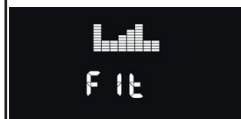


Avantaj: Performanță

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

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

Program „FIT”



Avantaj: să fiți în formă.

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

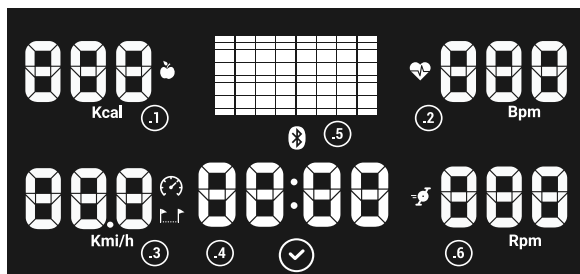
Program „musc”



Avantaj: Tonifiere

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

- 1 Calorii consumate în Kcal.
- 2 Frecvența cardiacă, exprimată în bătăi pe minut.
- 3 Distanța în km (sau mile).



- 4 Timpul rămas înainte de sfârșitul sesiunii (sau timpul cumulat de la începutul sesiunii, în cazul unei sesiuni cu pomire rapidă).
- 5 Nivelul de rezistență (scara de intensitate a efortului).
- 6 Numărul de învârtiri de pedale pe minut (sau rpm).

Scara de intensitate a efortului:

Rezistența este împărțită în 15 niveluri vizibile pe ecranul de rezistență + și - și reglabile cu tastele + și - ale consolei. Iată numărul de linii reprezentate pentru fiecare nivel de rezistență:



REZUMATUL PERFORMANTELOR REALIZATE

Rezumatul performanțelor realizate este afișat automat la finalul sesiunii de antrenament, 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.

DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

Consolă

Consola dumneavoastră nu se aprinde sau afișează „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.

CALORII:

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

MĂSURAREA FRECVENȚEI CARDIACE:

Cu o centură pentru a capta frecvența cardiacă:

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

ZGOMOT:

- Verificați stabilitatea bicicletei eliptice și corectați dacă este necesar (vezi paragraful REGLAJE).
- Verificați în mod regulat ca roțile de reglare să fie bine poziționate și înșurubate (a se vedea paragraful REGLAJE).
- Verificați în mod regulat dacă șuruburile de asamblare sunt bine strânse.

CONEXIUNE BLUETOOTH:

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

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

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

INFORMAȚII SUPPLEMENTARE

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

- FAQ (întrebări/răspunsuri)
- Recomandări de întreținere
- Videodipuri cu instrucțiuni pentru a vă repara produsul
- Piese detașate disponibile pentru produsul dumneavoastră
- Formularul de cerere de asistență.

OPIS

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

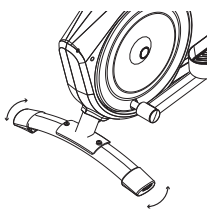
AUTO-ALIMENTATION

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

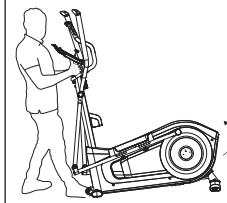
Odteraz ste energiou vy!

NASTAVENIA

PRESÚVANIE



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



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

OVLÁDACÍ PANEL

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



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



Služi na navigáciu v ponuke na výber programu.



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



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

Zadná strana ovládacieho panela:

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

VE: eliptický treňačér

VM: Cvičebný bicykel

RO: Veslovací treňačér

RESET: Vynulovanie výberu.

VYHODNOTENIE TEPOVEJ FREKVENCIE

• Výpočet maximálnej tepovej frekvencie (TF max.):

• Ženy: 226 - vek.

• Muži: 220 - vek.

• Prispôsobenie podľa úrovne používateľa:

• Pridať +10 v prípade začiatočníkov, netrénovaných osôb.

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

• Odobrať -10 v prípade pravidelných používateľov.

• Max. TF v závislosti od cieľa:

• zotavovacia fáza SF MAX

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

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

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

• > 90 % SF MAX => zlepšovanie výkonu

MONITOROVANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE (S OPASKOM NA SNÍMANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE)

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

VÝBER KM/MÍLE A NASTAVENIE ZVUKU

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

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

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

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

PROGRAMY

• Na úvodnej obrazovke vyberte programovú ponuku stlačením tlačidla programu

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

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

• Môžete začať trénovať.

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

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

• Ak chcete pokračovať v relácii, začnite znova pedálovať.

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

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

• Potom dlho podržte tlačidlo Späť.

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

OPIS PROGRAMOV

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

REŽIM „RÝCHLY ŠTART“



Prínosy: Rýchle použitie.

Opis: Iba si sadnite na eliptický treňačér a bicyklujte!

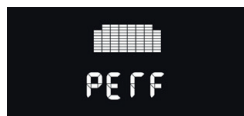
Program „CAL“



Prínosy: Znižovanie hmotnosti.

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

Program „perf“

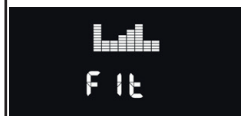


Prínosy: Výkon

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

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

Program „FIT“



Prínosy: byť v forme.

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

Program „musc“



Prínosy: Tvarovanie

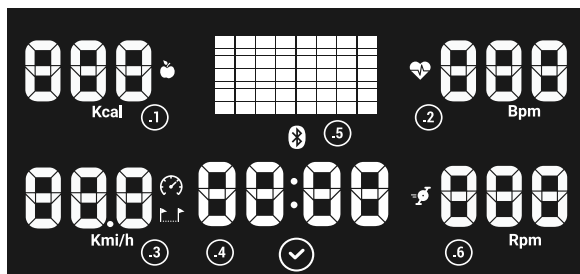
Opis: dvojnásobný výstup, prispôsobovanie tempa podľa úrovne odporu.

Zvyšný odpor = nižšie tempo na väčšie zapojenie svalov.

Spálené kalórie v Kcal. 1

Tepová frekvencia srdca za minútu. 2

Vzdialenosť v km (alebo Mi). 3



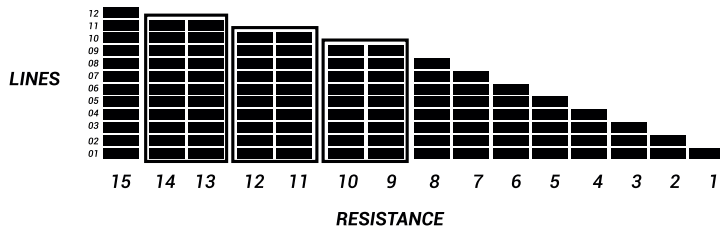
4 Čas zostávajúci do konca relácie (alebo kumulatívny čas od začiatku relácie v prípade rýchleho štartu).

5 Úroveň odporu (stupnica intenzity námahy).

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

Stupnica intenzity námahy :

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



SÚHRN VÝKONOV

Súhrn vašich výkonov sa zobrazí automaticky na konci každého tréningu počas 2-minútovej oddychovej fázy. Môžete tak zobrazit :

priemerná tepová frekvencia (ak ste počas relácie nosili nekódovaný analógový opasok na monitorovanie srdcovej frekvencie).

- odhad počtu spálených kalórií.
- vašej priemernej rýchlosti.
- prejdenu vzdialenosť.

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

DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

Ovládací panel

Ovládací panel sa nezapne ani nezobrazí „E2“, „E3“.

Odpojte a skontrolujte pripojenia, ktoré ste vykonali na zadnej strane ovládacieho panela a vo vnútri nosnej rúry.

KALÓRIE:

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

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE:

S opaskom na snímanie srdcovej frekvencie:

- Skontrolujte polohu batérie alebo ju vymeňte za novú.
- Ľahko navlhčite opasok na časti, ktorá je v kontakte s pokožkou.
- Uistite sa, že je opasok umiestnený priamo na pokožke s vysieláčom v strede hrudníka.

HLUK:

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

PRIPOJENIE BLUETOOTH:

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

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

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

ĎALŠIE INFORMÁCIE

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

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

POPIS

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

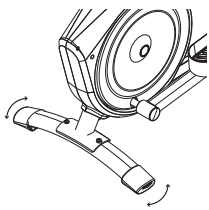
SAMONABÍJENÍ

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

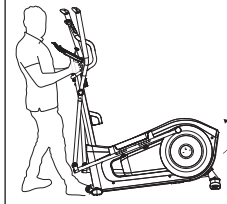
Energii už vytvoříte vy sami!

NASTAVENÍ

POSUNUTÍ



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



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

OVLÁDACÍ PANEĽ

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



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



Procházení programů v hlavní nabídce.



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



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

Tlačítko Zpět na ovládacím panelu:

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

VE: Eliptický trenažér

VM: Cvičební kolo

RO: Veslovací trenažér

RESET: Vynulování výběru.

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE

• Výpočet maximální tepové frekvence (MAX TF):

• Pro ženy: 226 - věk.

• Pro muže: 220 - věk.

• Nastavení dle úrovně fyzické kondice:

• Jste-li začátečník či netrérovaná osoba, zvýšte si hodnotu o 10.

• Jste-li příležitostný sportovec, ponechte si základní nastavenou hodnotu.

• Cvičíte-li pravidelně, snižte si hodnotu o 10.

• Max TF, propojená s cílem:

• fáze regenerace podle procenta MAX TF.

• mezi 60 % a 69 % MAX TF => pozvolný návrat ke cvičení

• mezi 70 % a 79 % MAX TF => hubnutí

• mezi 80 % a 89 % MAX TF => zlepšení výdrže

• > 90 % MAX TF => zlepšení výkonnosti

SLEDOVÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE (S PÁSEM PRO SNÍMÁNÍ TEPOVÉ FREKVENCE)

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

VÝBĚR KM/MÍLE A NASTAVENÍ ZVUKU

1. Stiskněte centrální tlačítko OK a držte jej stisknuté déle než 3 sekundy

2.1. Výběr km/mile: zvolte jednotku a stiskněte OK. Pomocí tlačítek - a + vyberte jednotku.

2.2. Nastavení zvuku: proveďte nastavení zvuku a stiskněte tlačítko OK. Pomocí tlačítek - a + zvolte možnost zapnutí/vypnutí (on/off).

3. Potvrďte stisknutím centrálního tlačítka OK, jednotka automaticky zobrazí výchozí obrazovku.

PROGRAMY

• Stiskněte na úvodní obrazovce tlačítko program, tím se dostanete do nabídky programů

• Programy můžete procházet pomocí tlačítek + a -, výběr programu potvrdíte stisknutím tlačítka OK

• Nastavte si pomocí tlačítek + a - délku tréninku, výběr potvrdíte stisknutím tlačítka OK

• Můžete zahájit trénink.

• Pro nastavení obtížnosti šlapání použijte tlačítka + a -.

• Pokud přestanete šlapat, trénink se pozastaví a čas na displeji bliká.

• Pro pokračování v tréninku začněte znovu šlapat

• Pro dřívější ukončení tréninku přestaňte šlapat; když se eliptický trenažér zastaví, stiskněte tlačítko Zpět.

• Abyste mohli ovládací panel vypnout, musí na něm být úvodní obrazovka.

• Poté podržte stisknuté tlačítko Zpět.

• Ovládací panel se zhruba po 2 minutách nečinnosti automaticky vypne.

POPIS PROGRAMŮ

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

REŽIM „RYCHLÉHO STARTU“



Hlavní přínos: Rychlé použití.

Popis: Stačí si na trenažér sednout a začít šlapat!

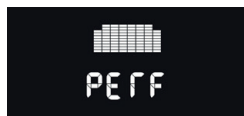
Program „CAL“



Hlavní přínos: Snižování hmotnosti.

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

Program „perf“

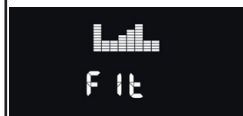


Hlavní přínos: Výkonnost

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

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

Program „FIT“



Hlavní přínos: Dobrá kondice.

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

Program „musc“

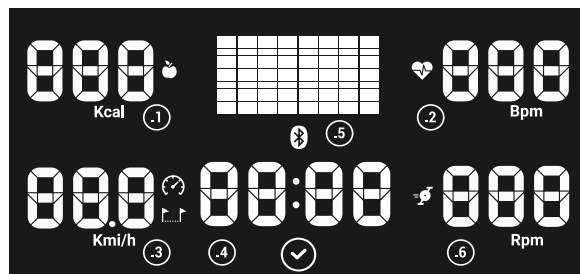


Hlavní přínos: Zpevnění svalů

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

PŘI TRÉNINKU SE NA DISPLEJI ZOBRAZUJE

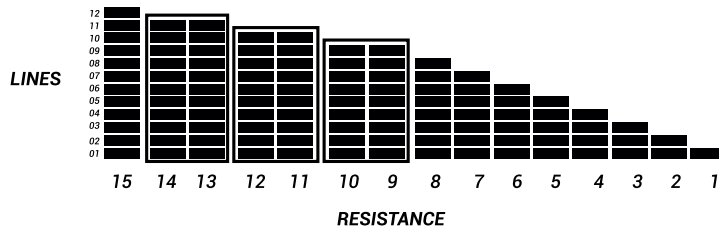
- 1 Spálené kalorie v Kcal
- 2 Tepová frekvence za minutu
- 3 Ujetá vzdálenost v km (nebo Mi)



- 4 Zbývající čas do konce tréninku (nebo doba, která uplynula od začátku tréninku, pokud byla použita funkce rychlý start).
- 5 Úroveň obtížnosti (stupně intenzity námahy).
- 6 Počet šlápnutí za minutu (neboli rpm).

Škála obtížnosti:

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



SHRNUTÍ VÝKONU

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

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

Pro předčasné ukončení rekapitulace výkonu stiskněte tlačítko Zpět.

DETEKCE PORUCH

Ovládací panel

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

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

KALORIE:

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

MĚŘENÍ TEPOVÉ FREKVENCE:

S pásem pro snímání tepové frekvence:

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

ZVUKY:

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

PŘIPOJENÍ BLUETOOTH:

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

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

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

VÍCE INFORMACÍ

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

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

PRESENTATION

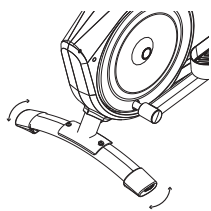
En crosstrainer är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker hela din kropp: glutes, quadriceps, vader, rygg, bröst, biceps och magmuskler. Med pedalfunktionen kan du förbättra arbetet med rumpmuskulaturen och baksidan av låren.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

EGEN STRÖMFÖRSÖRJNING

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

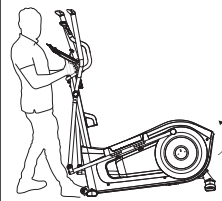
Från och med nu är det du som är energin!

INSTÄLLNINGAR



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

FÖRFLYTTA PRODUKTEN



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

KONSOL

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



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



Navigera på menyn för att välja program.



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



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

Konsolens baksida:

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

VE: Elliptisk cykel

VM: Motionscykel

RO: Roddmaskin

RESET: Återställer valet.

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.
- HFmax i förhållande till målet:
- återhämtningsfas för FCmax
- 60–69 % av FC MAX => mjukstart
- 70–79 % av FC MAX => viktneigång
- 80–89 % av FC MAX => ökad uthållighet
- > 90 % FC MAX => prestationsökning

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

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

VÄLJ KM/MILE OCH LJUDINSTÄLLNING

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

PROGRAM

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

BESKRIVNING AV PROGRAMMEN

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

"SNABBSTARTS"-LÄGE



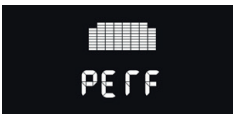
Fördelar: Snabbanvändning.
Beskrivning: Sitt bara ned på crosstrainern och cykla!

CAL-programmet



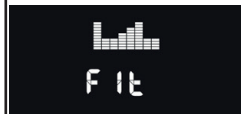
Fördelar: Gå ned i vikt.
Beskrivning: Dubbel plåt med låg intensitet. Håll en relativt hög takt under träningspasset. Tips: Håll händerna stilla i en fast position under passet.

"Performance"-program



Fördelar: Performance
Beskrivning: Intervall med hög intensitet för att förbättra uthålligheten och låta musklerna jobba mer.
Det bästa är att hålla en jämn takt under hela träningspasset. Perioderna med svagare motstånd är återhämtningsfaser.

FIT-programmet



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

muscprogram

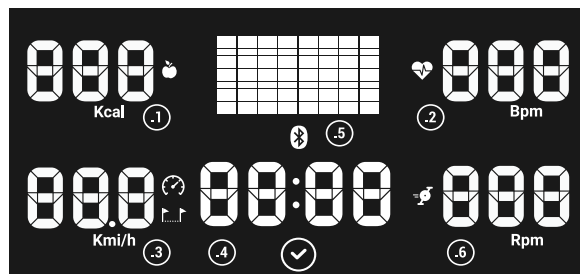


Fördelar: Toning
Beskrivning: dubbel uppförsläge, där du anpassar takten efter graden av motstånd. Stort motstånd = långsammare takt för att låta musklerna jobba mer.

Förbrända kalorier i Kcal. 1

Puls i slag per minut. 2

Sträcka i km (eller Mi). 3



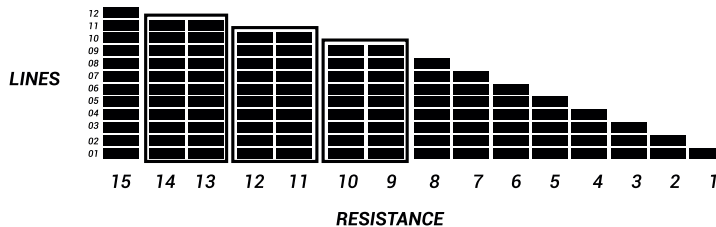
4 Tid som återstår till slutet av träningspasset (eller den tid som har gått sedan början av träningspasset om du kör ett pass med snabbstart)

5 Motståndsnivåer (intensitet- och ansträngningsstege).

6 Antal pedalvarv per minut (eller spm)

Intensitetsskala:

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



SAMMANFATTNING AV PRESTATIONERNA

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

din genomsnittliga puls (om du har haft ett analogiskt, icke-kodat pulsmätarbälte på dig under ditt pass).

- en uppskattning av förbrända kalorier.
- din genomsnittliga hastighet
- den sträcka du har cyklat.

Håll returknappen intryckt för att stoppa prestandaresumén före slutet. (↩)

FELSÖKNING

Konsol

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

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

KALORIER:

Beräkningen tar hänsyn till motståndet och hastigheten (RPM).

PULSMÄTNING:

Med ett bälte för att mäta hjärtfrekvensen:

- Kontrollera batteriets placering eller byt ut det mot ett nytt batteri.
- Fukta bältet lätt, på den del som är i kontakt med huden.
- 3. Var noga med att placera bältet direkt på huden med sändaren i mitten av bröstet.

OLJUD:

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

BLUETOOTH ANSLUTNING:

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

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

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

MER INFORMATION

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

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

PREZENTACIJA

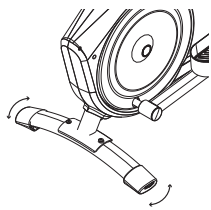
Eliptični bicikl sjajna je aktivnost koja će povećati vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet, a ujedno i učvrstiti mišiće cijelog vašeg tijela: gluteusi, kvadricepsi, listovi, leđa, prsa, biceps i trbušnjaci. Funkcija pedaliranja omogućuje vam pojačan rad na mišićima i stražnjoj strani bedara.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

AUTOMATSKO NAPAJANJE

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

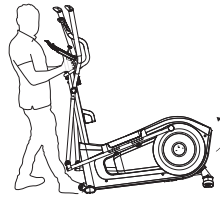
Odsad ste energija vi!

UPOZORENJE



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

POMICANJE



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

KONZOLA

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



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



Pregledavanje izbornika za odabir programa.



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



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

Pozadina konzole:

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

VE: Eliptični trenažer

VM: Sobni bicikl

RO: Veslač

RESET: Poništavanje odabira.

MJERENJE SRČANE FREKVENCIJE

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

polagano

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

NADZOR BROJA OTKUČAJA SRCA (S POJASOM ZA MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE)

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

ODABIR KM/MI I POSTAVKE ZVUKA

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

PROGRAMI

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

OPIS PROGRAMA

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

NAČIN „QUICK-START“



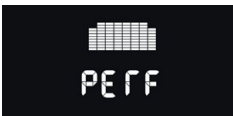
Pogodnost: Brza upotreba.
Opis: Jednostavno sjednite na cross trenažer i okrenite pedale!

Program „CAL“



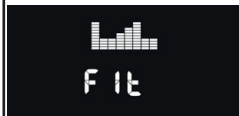
Pogodnost: Gubitak težine.
Opis: Dvostruka visina niskog intenziteta, održavanje vrlo brzog ritma tijekom treninga. Savjet: Po mogućnosti ne pomičite ruke tijekom vježbe.

Program „perf“



Pogodnost: Izvedba
Opis: Intervali visokog intenziteta za poboljšanje izdržljivosti i veliko opterećenje mišića.
Najbolje bi bilo zadržati isti ritam tijekom cijelog treninga. Faze manjeg otpora faze su oporavka.

Program „FIT“



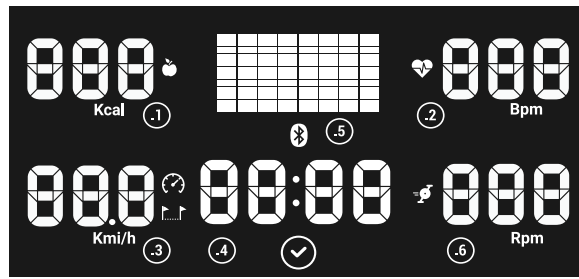
Pogodnost: održavanje kondicije.
Opis: 2 intervala vježbanja maksimalnog intenziteta tijekom treninga koji uključuje najprije progresivnu, a zatim regresivnu fazu.

Program „musc“



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

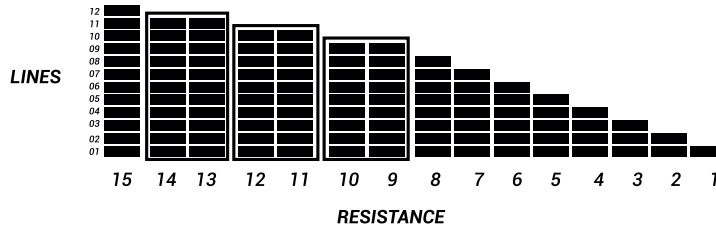
- 1 Sagorene kalorije u kcal.
- 2 Stopa otkucaja srca u otkucajima u minuti .
- 3 Udaljenost u km (ili Mi).



- 4 Preostalo vrijeme do završetka treninga (ili vrijeme proteklo od početka treninga, kod treninga s brzim početkom).
- 5 Razina otpora (raspon intenziteta vježbanja).
- 6 Broj okreta pedala u minuti (ili r/m).

Ljestvica intenziteta vježbe:

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



SAŽETAK IZVEDBE

Sažetak vaše izvedbe automatski se prikazuje na završetku sesije, tijekom dvominutnog razdoblja oporavka. Također je moguće vidjeti:

- prosječnu srčanu frekvenciju (ako ste tijekom treninga nosili analogni nekodirani pojas za mjerenje srčane frekvencije)
- procjenu broja sagorenih kalorija
- prosječnu brzinu
- prijedenu udaljenost.

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

OTKRIVANJE NEPRAVILNOSTI

Konzola

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

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

KALORIJE:

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

MJERENJE KARDIOFREKVENCIJE:

S pojasom za mjerenje kardiofrekvencije:

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

BUKA:

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

BLUETOOTH POVEZIVANJE:

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

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

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

DODATNE INFORMACIJE

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

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

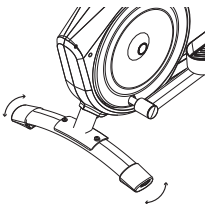
PREDSTAVITEV

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

SAMODEJNO NAPAJANJE

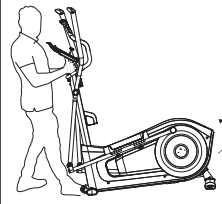
Izdelek je opremljen z inovativnim električnim sistemom s samodejnim napajanjem s pomočjo vztrajnika z dinamom. Zato vam ga ni treba priključiti v električno omrežje. Vi ste vir energije!

NASTAVITVE



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

PREMESTITEV



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

KONZOLA

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



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



Brskanje po meniju za izbor programov.



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



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

Zadnji del konzole:

- Izbirno stikalo: Izberite vrsto naprave (VE, Ro, VM).
- VE: eliptični
- VM: Vadbeno kolo
- RO: Veslaški stroj
- RESET: Ponastavite izbiro.

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA

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

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

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

IZBIRA KM/MILJ IN NASTAVITEV ZVOKA

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

PROGRAMI

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

OPIS PROGRAMOV:

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

NAČIN HITREGA ZAČETKA VADBE (QUICK START)



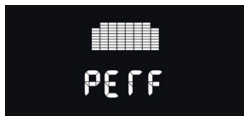
Prednost: Hitra uporaba.
Opis: Vsedite se na trenerja in začnite pritiskati na pedala!

Program »CAL«



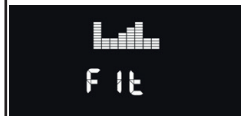
Prednost: Izguba teže.
Opis: Nizko intenzivni dvojni plato z razmeroma hitrim tempom tekom cele vadbe. Nasvet: Če je mogoče, med vadbo obe roki ohranite na svojem mestu.

Program »Perf«



Prednost: Učinkovitost
Opis: Intenzivni intervali za boljšo vzdržljivost in obremenitev mišic. Najbolje je, da tekom vadbe ves čas ohranite enak tempo. Manjši napor predstavlja fazo okrevaljanja.

Program »FIT «



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

Program »musc«



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

1 Porabljene kalorije v Kcal

2 Srčna frekvenca v utripih na minuto

3 Razdalja v km (ali Mi)

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

5 Stopnja napora (intenzivnost vadbe).

6 Število obratov pedal v minuti (ali rpm).

Stopnja napora:

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



POVZETEK REZULTATOV

Povzetek vaših rezultatov se samodejno prikaže po koncu vaše seje med dvominutnim obdobjem okrevanja. Prav tako boste videli:

povprečni srčni utrip (če med vadbo nosite nekodiran analogni merilnik srčnega utripa).

- ocenjeno porabo kalorij.
- vašo povprečno hitrost.
- prevoženo razdaljo.

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

ODPRAVLJANJE TEŽAV

Konzola

Konzola se ne prižge ali pa prikazuje »E2«, »E3«.

Izklopite in preverite povezavo na zadnji strani konzole in v cevi krmila.

KALORIJE:

Izračun upošteva stopnjo upora in tempo (RPM).

MERJENJE SRČNEGA UTRIPA:

Če uporabljate pas za merjenje srčnega utripa:

- Preverite, ali je baterija vstavljena in jo po potrebi zamenjajte z novo.
- Rahlo navlažite del na pasu, ki je v stiku s kožo.
- Pas namestite neposredno na kožo, pri čemer naj se senzor nahaja na sredini prsi.

HRUP:

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

POVEZAVA BLUETOOTH:

Konzolo naprave lahko povežete s pametnim telefonom ali tablico le prek aplikacije Domyos E Connected. Oglejte si ustrezna navodila za uporabo.

Če se težava nadaljuje, se obrnite na oddelek za poprodajne storitve znamke Domyos (ki je naveden na zadnji strani: oddelek za poprodajne storitve).

Prijavite se na spletni strani <http://www.supportdecathlon.com/>. Izberite svoj izdelek in ga poiščite:

PODROBNEJŠE INFORMACIJE

Prijavite se na spletni strani <http://www.supportdecathlon.com/>. Izberite svoj izdelek in ga poiščite:

- FAQ (vprašanja in odgovori)
- Navodila za vzdrževanje
- Videi za popravilo izdelka
- Nadomestni deli so na voljo za vaš izdelek
- Obrazec za podporo.

TANITIM

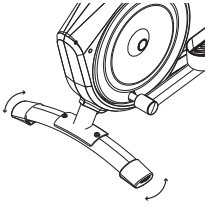
Eliptik bisiklet, bir yandan kariyovasküler ve solunum kapasitenizi artırırken bir yandan da tüm vücudunuzu güçlendirir: kalça, kuadriseps, baldır, sırt, göğüs, biceps ve karın kasları. Pedal çevirme fonksiyonu ile kalça ve baldırların arka kısımlarını daha iyi çalıştırırsınız. Eliptik bisiklet, dengeli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

OTOMATİK ŞARJ

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

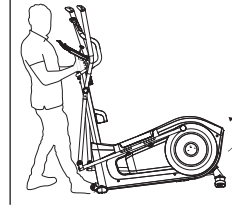
Enerji kaynağı artık sizsiniz!

AYARLAR



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

TAŞIMA



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

KONSOL

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



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



Düğmesi Programın seçim menüsü içinde dolaşma.



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



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

Konsol arkası:

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

VE: Eliptik

VM: Egzersiz bisikleti

RO: Kürek Makinesi

RESET: Seçimi sıfırlar.

KALP FREKANSI DEĞERLENDİRMESİ

- Maksimum kalp frekansı hesabı (maks FC):
- Kadınlar için: $226 - \text{yaş}$.
- Erkekler için: $220 - \text{yaş}$.
- 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.
- Hedefinizle ilişkili olarak FC maks:
- FC MAX egzersize başlama aşaması

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

KALP ATIŞI İZLEME (KALP FREKANSINI ALGILAMAK ÜZERE BİR KEMERLE)

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

KM/MİL SEÇENEKLERİ VE SES AYARI

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

PROGRAMLAR

- Ana ekranda Program tuşuna basarak program menüsünü seçin.
- veya - tuşlarına basarak programları kaydırın ve OK tuşuna basarak seçiminizi yapın.
- veya - tuşlarını kullanarak seansınızın süresini ayarlayın ve OK tuşuna basarak onaylayın.
- Seansınıza başlayabilirsiniz.
- Pedal çevirme zorluğunu ayarlamak için, + veya - düğmelerine basın
- Pedal çevirmeyi bıraktığınızda, eliptik bisiklet durur ve zaman göstergesi yanıp söner.
- Seansınıza devam etmek için yeniden pedal çevirmeye başlayın.
- Seansı sona ermeden sonlandırmak için pedal çevirmeyi bırakın; eliptik bisiklet durduğunda Geri butonuna basın.
- Konsolu kapatmak için ana ekranda olmanız gerekir.
- Sonra uzunca Geri tuşuna basın.
- Konsol, yaklaşık 2 minutes faaliyetsiz kalmasını takiben otomatik olarak kapanır.

PROGRAM TANIMLARI

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

"HIZLI BAŞLATMA" MODU



Faydası: Hızlı kullanım.
Açıklama: Eliptik bisikletin üzerine oturup ve pedalları çeviriniz!

"CAL" programı



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

"Perf" programı



Faydası: Performans
Açıklama: Direnci arttırmak ve kasları yoğun olarak çalıştırmak için, yüksek yoğunluklu fasitalar.
İdeal olarak, tüm seans boyunca aynı tempoyu korumak gerekir. Daha düşük dirençler, geri kazanım aşamaları içindir.

"FIT" programı



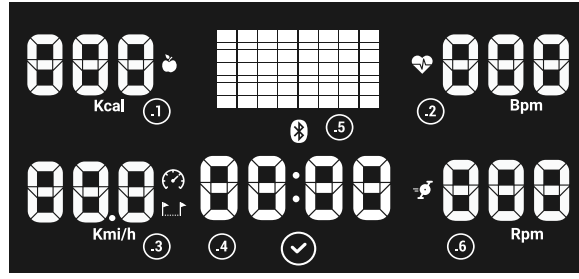
Faydası: Forma sokma.
Açıklama: Önce artan, sonra azalan bir aşamayı içeren bir efor seansına dahil 2 adet maksimum efor noktası.

"musc" programı



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

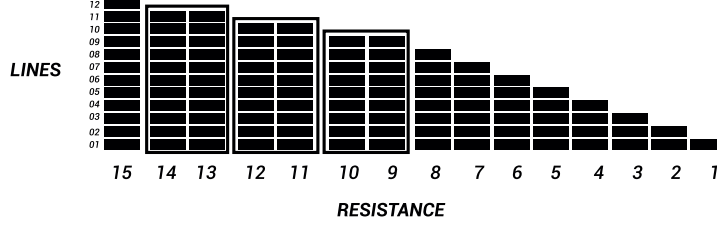
- 1 Kcal olarak yakılan kaloriler.
- 2 Dakikada kalp atış sayısı olarak kalp atış hızı .
- 3 Km (veya mil) olarak mesafe.



- 4 Seansın bitmesine kalan süre (veya hızlı başlamalı bir seans durumunda, seansın başından itibaren geçen süre).
- 5 Direnç seviyeleri (efor şiddeti ölçüğü).
- 6 Dakika başına pedal sayısı (veya rpm).

Şiddet ölçüğü:

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



PERFORMANS ÇİZELGESİ

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

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

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

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

SORUN GİDERME

Konsol

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

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

KALORİ:

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

KALP FREKANSI ÖLÇÜMÜ:

Kalp frekansını algılamak üzere bir kemerle:

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

SES GELİYORSA:

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

BLUETOOTH BAĞLANTISI:

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

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

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

DAHA FAZLA BİLGİ

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

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

APRAŠYMAS

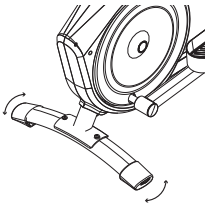
elipsinis treniuoklis yra puiki treniuočių įranga, su kuria pagerinsite širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo takų būklę ir tonizuosite visą kūną: sėdmenų, keturgalvio raumens, blauzdų, nugaros, krūtinės, bicepso ir pilvo preso raumenys. Mynimo funkcija leidžia labiau apkrauti sėdmenis ir galinę šlaunų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

AUTONOMINIS MAITINIMO ŠALTINIS

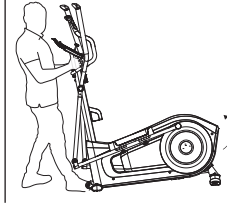
Šis gaminytis turi naujovišką autonominio elektros maitinimo sistemą, energiją generuoja dinamometrinis smagratis. Taigi, kad galėtumėte naudoti treniuoklį, jo nebūtina prijungti prie elektros tinklo. Nuo šiol energiją tiekiate jūs!

NUSTATYMAI

PERKĖLIMAS



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



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

PULTELIS

Jūsų treniuoklio pultelis turi daugybę funkcijų treniuotėms praturtinti. Toliau pateikiame nurodymus, kaip patogiai juo naudotis.



Centrinis mygtukas, skirtas pulteliui jungti, pasirinkimui patvirtinti ir treniuotei pradėti.



Mygtukas „Browse“ leidžia meniu pasirinkti programą.



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



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

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

ŠIRDIES RITMO VERTINIMAS

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

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

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

KM / MYLIŲ PASIRINKIMAS GARSO NUSTATYMAS

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

PROGRAMOS

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

PROGRAMŲ APRAŠYMAS

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

REŽIMAS „QUICK-START“



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

Programa „CAL“



Nauda: Svorio metimas
Aprašas: Dvi nedidelio ir tolygus intensyvumo fazės, palaikant gan didelį treniuotės ritmą. Patarimas: Krūvio metu patariama nejudinti rankų.

Programa „Perf“



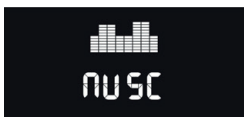
Nauda: Rezultato siekimas
Aprašas: Didelio intensyvumo intervalai išsvėmės ir raumenų apkrovai didinti. Būtų idealu, jei per visą seansą išlaikytumėte vienodą ritmą. Per poilsio fazes pasipriešinimas yra mažesnis.

Programa „FIT“



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

Programa „musc“



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

<p>Sudegintos kalorijos (Kcal). 1</p> <p>Širdies susitraukimų dažnis per minutę. 2</p> <p>Atstumas km (arba Mi). 3</p>		<p>4 Iki seanso pabaigos likęs laikas (arba bendras laikas nuo seanso pradžios, jei pasirinkote greitojo paleidimo seansą).</p> <p>5 Pasipriešinimo lygiai (krūvio intensyvumo skalė)</p> <p>6 Pedalų apsisukimų skaičius per minutę (arba „rpm“).</p>
--	--	--

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:



TRENIRUOTĖS APŽVALGA

Jūsų pajėgumo lygis automatiškai rodomas treniruotės pabaigoje dviejų minučių trukmės atsigavimo fazėje. Galite matyti:

savo vidutinį širdies ritmą (treniruotės metu galite juosėti analoginį nekomduotą širdies ritmo matavimo diržą);

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

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

PROBLĖMU NOVĖRSANA

Pultelis

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

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

KALORIJOS:

Apskaičiuojant atsižvelgiama į pasipriešinimo lygį ir ritmą (RPM).

ŠIRDIES RITMO MATAVIMAS:

Norėdami matavimo diržu aptikti širdies ritmą:

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

TRIUKŠMAS:

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

„BLUETOOTH“ JUNGTI:

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

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

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

DAUGIAU INFORMACIJOS

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

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

PREZENTACIJA

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

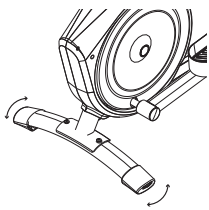
AUTOMATSKO -NAPAJANJE

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

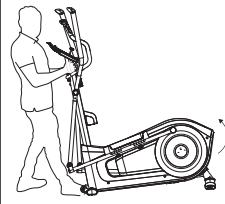
Od sada ste vi energija!

POSTAVKE

POMERANJE



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



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

KONZOLA

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



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



Pritisnite Traži meni za odabir programa.



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



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

Zadnji deo konzole:

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

VE: Eliptični trener

VM: Bicikl za vežbanje

RO: Veslač

RESET: Resetujte izbor.

OCENJIVANJE SRČANE FREKVENCIJE

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

MERENJE PULSA (SA POJASOM ZA MERENJE SRČANE FREKVENCIJE)

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

IZBOR KM/MILJA I PODEŠAVANJE ZVUKA

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

PROGRAMI

- Na početnom ekranu, izaberite meni programi pritisnjajući taster program.
- Listajte programe pritisnjajući tastere + ili - zatim izaberite držeci pritisnut taster OK.
- Podesite vreme vežbanja koristeći tastere + ili - zatim potvrdite pritisnjajući taster OK.
- Možete započeti sesiju
- Za podešavanje težine okretanja pedala, pritisnite dugme + ili -
- Kada prestanete da pedalirate, eliptični treneražer se zaustavlja i vreme treperi.
- Za ponovo započinjanje treninga, počnite ponovo da okrećete pedale.
- Za zaustavljanje sesije pre kraja prestanite da pedalirate; kada se eliptični treneražer zaustavi, pritisnite taster Nazad.
- Za gašenje konzole morate biti na početnom ekranu.
- Zatim, držite pritisnut taster Nazad.
- Konzola se automatski gasi nakon oko 2 minutes neaktivnosti.

OPIS PROGRAMA

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

«BRZI-START» NAČIN



Prednost: Brza upotreba.

Opis: Samo sedite na eliptični treneražer i predalirajte!

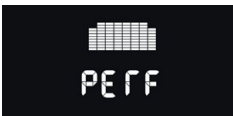
Program «CAL»



Prednost: Gubitak težine.

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

Program «perf»

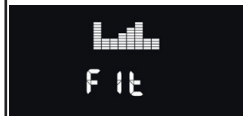


Prednost: Performans

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

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

Program «FIT»



Prednost: biti u formi.

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

Program «musc»



Prednost: Tonifikacija

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

Sagorene kalorije u Kcal.

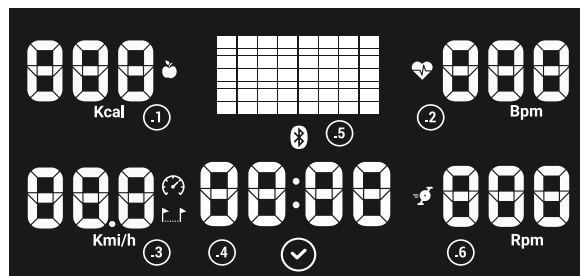
1

Otkucaji srca u minutu.

2

Rastojanje u km (ili Mi).

3



4

Preostalo vreme pre kraja seanse (ili ukupno vreme od početka seanse, u slučaju seanse brzog pokretanja).

5

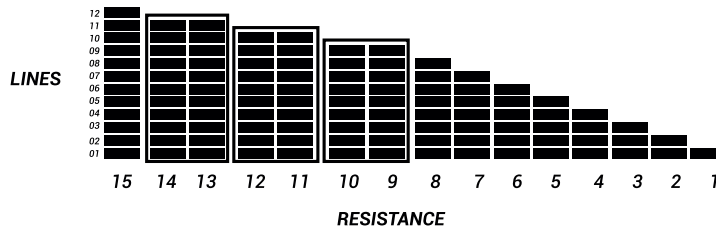
Nivo otpornosti (skala intenziteta opterećenja)

6

Broj okretaja pedala u minutu (ili rpm).

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:



SAŽETAK PERFORMANSA

Sažetak vašeg performansa se automatski prikazuje na kraju sesije tokom perioda oporavka od 2 minuta. Tako možete pogledati:

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

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

Za zaustavljanja pregleda vašeg performansa pre kraja, pritisnuti taster Nazad. ⏪

DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

Konzola

Vaša konzola se ne pali ili prikazuje «E2», «E3».

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

KALORIJE:

Merenje uzima u obzir nivo otpora i kadencu (RPM).

MERENJE SRČANE FREKVENCIJE:

Sa pojasom za merenje srčane frekvencije:

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

ŠUM:

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

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).

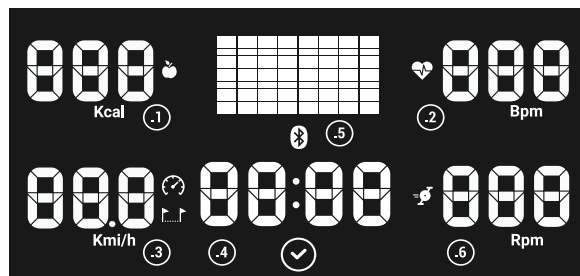
Povežite se na <http://www.supportdecathlon.com/> izaberite svoj proizvod i pronađite:

VIŠE INFORMACIJA

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

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

- 1 Sadedzinātās kalorijas izteiktas Kcal.
- 2 Sirds ritma ātrums izteikts sitienos minūtē.
- 3 Greitis km/h (arba mph) arba atstumas.



- 4 Laiks, kas atlicis līdz sesijas beigām (vai kopējais laiks kopš sesijas sākuma, ja notiek ātrā sākuma sesija).
- 5 Pretestības līmeņi (piepūles intensitātes skala)
- 6 Pedāļa apgriezienu skaits minūtē (vai apgr./min).

Harjutuse intensiivuse skaala :

Vastupidavus on jagatav 15 tasemeks, mis on nāhtav + ja - vastupanunāitusel ja reguleeritav konsooli + ja - nuppuude abil. Iga vastupanutaseme puhul kuvatavate rīdude arv on jārgmine:



REZULTĀTU KOPSAVILKUMS

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

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

- aptuvenais sadedzināto kaloriju skaits;
- veiktais attāļums;
- jūsu vidējais ātrums;

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

PROBLĒMU NOVĒRŠANA

Konsole

Teie konsool ei pōle vōi nāitab «E2», «E3».

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

KALORIJAS:

Mērijumu pamatā ir pretestības un kadences līmenis (RPM).

SIRDS TRUMSTA MĒRĪJUMS:

Ar sirds darbības ātruma krūšu siksnu:

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

TROKSNIS:

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

BLUETOOTH-ŪHENDUS :

Saate ūhendada oma seadme konsooli nutitelefoņi vōi tahvelarvutiga ainult rakenduse Domyos E Connected abil. Lugege selleks kaasasolevat kasutusjuhendit.

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

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

PAPILDINFORMĀCIJA

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

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

TUTVUSTUS

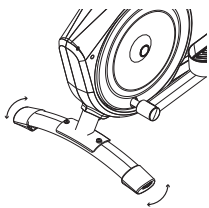
Cross-treener on suurepärase tegevuse, mis suurendab teie kardiovaskulaarset ja hingamisvõimet, samal ajal toniseerides teie keha: tuharad, nelja- ja vasikad, selg, rindkere, biceps ja kõhulihased. Pedaalimisfunktsioon võimaldab parandada tööd tuharatele ja reie tagaküljele. Crosstrainer on ideaalne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

SELLE TOITMINE

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

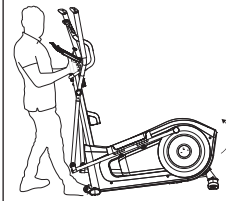
Nüüdsest alates on energia teie päral!

SEADED



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

LIIGUTAMINE



Pärast süsteemi kokkuklappimist ja transpordiratta lukustamist seiske toote selja peal ja lükake seda käepidemest või plastmassist, et oma elliptilist trenaažorit liigutada. Hoidke ratas liikumise ajal kokku puutes pörandaga.

KONSOOL

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



Keskne nupp konsooli sisselülitamiseks, valikute kinnitamiseks, treeningu alustamiseks.



Navigeerimine programmi valikumenüüs.



Programmi lõpetamine, tagasipöördumine peamenüüsse, konsooli väljalülitamine.



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

Konsooli tagakülj:

Valikülitid: Valige masina tüüp (VE, RO, VM).

VE: Elliptiline

VM: treeningjalgratas

RO: sõudmismasin

RESET: Valiku lähtestamine.

SÜDAME LÕÖGISAGEDUSE HINDAMINE

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

SÜDAME LÕÖGISAGEDUSE JÄLGIMINE (SÜDAME LÕÖGISAGEDUSE VÕÖGA)

Teavitamiseks, et konsool on varustatud analoogse pulsisöö vastuõitjaga (võõ ei ole ostuga kaasas). Lisateabe saamiseks võtke ühendust Decathloni kauplusega

KM/MIILID JA HELI SEADISTUS

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

PROGRAMMID

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

PROGRAMMIDE KIRJELDUS

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

QUICK-START REŽIIM



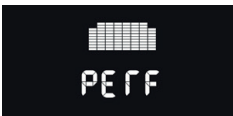
Kasu: kiire kasutamine.
Kirjeldus: Lihtsalt istuge elliptilisele trenaažorile ja pedaalige!

Programm «CAL».



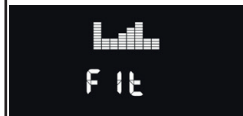
Kasu: Kaalu langetamine.
Kirjeldus: Säilitage üsna kiire tempo kogu treeningu jooksul. Vinje: Hoidke käed soovitatavalt treeningu ajal paigal.

Perf programm



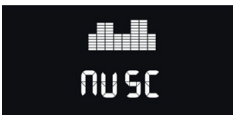
Kasu: jõudlus
Kirjeldus: Kõrge intensiivsusega intervallitreeningud vastupidavuse ja lihaskoormuse parandamiseks.
Ideaaljuhul tuleks kogu treeningu jooksul hoida sama tempo. Madalamad vastupanu tasemed on taastumisfaasis.

Programm «FIT».



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

Lihaspogramm

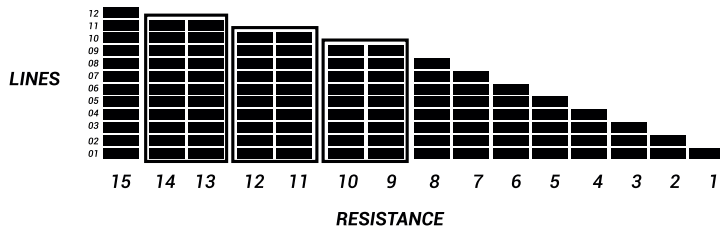


Kasu: lihastoonus
Kirjeldus: Kahekordne töus, kohandage rütmi vastavalt vastupanu tasemele. Kõrge vastupanu = madalam rütm suurema lihaskoormuse saavutamiseks.

<p>Põletatud kalorit Kcal. 1</p> <p>Südame löögisagedus löökides minutis. 2</p> <p>Kiirus km/h (või Mi/h) või distants. Näidiku automaatne vahetus: 5 s. 3</p>		<p>4 Seansi lõpuni jäänud aeg (või kumulatiivne aeg alates seansi algusest, kui tegemist on kiire stardisessiooniga).</p> <p>5 Vastupidavuse tasemed (pingutuse intensiivsuse skaala).</p> <p>6 Pedaalide pöörde arv minutis (või pöörde arv minutis).</p>
--	--	--

Pingutuse intensiivsuse skaala:

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



TULEMUSLIKKUSE KOKKUVÖTE

Teie soorituse kokkuvõtte kuvatakse automaatselt treeningu lõpus 2-minutilise taastumisperioodi ajal. Näete :

oma keskmist pulsisagedust (kui kandsite treeningu ajal mittekodeeritud analoogsagedusrihma).

- hinnanguliselt põletatud kalorte arvu.
- Teie keskmist kiirust.
- läbitud distantsi.

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

VEAOTSING

Konsool

Konsool ei lülitu sisse või kuvab «E2», «E3».

Palun tõmmake pistik lahti ja kontrollige konsooli tagaküljel ja tüveltoru sees olevaid ühendusi.

KALORID :

Arutamisel võetakse arvesse vastupanutaset ja rattasagedust (RPM).

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE MÕÕTMIST:

Südame löögisageduse vööga:

- Kontrollige patareid paigutatust või asendage see uue patareiga.
- Niisutage kergelt vöö seda osa, mis puutub teie nahaga kokku.
- Asetage vöö kindlasti otse nahale nii, et saatja on rinna keskel.

MÜRA:

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

BLUETOOTH-ÜHENDUS :

Saate oma seadme konsooli ühendada ainult nutitelefoni või tahvelarvutiga koos rakendusega Domyos E Connected. Palun lugege selleks kaasasolevat kasutusjuhendit.

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

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

LISATEAVE

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

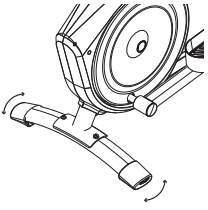
- KKK (küsimused/vastused)
- Hooldusjuhised
- Õppevideod toote parandamiseks
- Teie toote jaoks saadaolevad varuosad
- Tugipäringu vorm.

ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

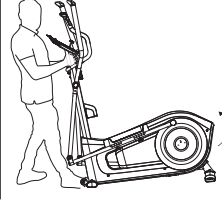
Το ελλειπτικό μηχανήματα είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα βελτιώσει την καρδιαγγειακή και αναπνευστική σας λειτουργία, ενώ τώνοντε παράλληλα τους μύες σας σε ολόκληρο το σώμα: γλουτοί, τετρακέφαλοι, γάμπες, πλάτη, στήθος, δικέφαλοι και κοιλιακοί. Η λειτουργία χρήσης των πεταλιών σας επιτρέπει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

ΑΥΤΟΜΑΤΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ

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

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

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

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ

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

ΚΟΝΣΟΛΑ

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



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



Πλοήγηση στο μενού επιλογής προγράμματος.



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



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

Πίσω μέρος της κονσόλας:
Διακόπτης επιλογής: Επιλέξτε τον τύπο του μηχανήματος σας (VE, Ro, VM).
VE: Ελλειπτικό
VM: Ποδήλατο γυμναστικής
RO: Κωπηλατικό μηχανήματα
RESET: Επαναφορά της επιλογής.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΚΗΣ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑΣ

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

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

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

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

ΕΠΙΛΟΓΗ ΧΛΜ./ΜΙΛΙΩΝ ΚΑΙ ΡΥΘΜΙΣΗ ΉΧΟΥ

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

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ

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

- Για να συνεχίσετε τη συνεδρία σας, ξεκινήστε να κάνετε ξανά πετάλι.
- Για να σταματήσετε τη συνεδρία πριν το τέλος, σταματήστε να κάνετε πετάλι Όταν το ελλειπτικό μηχανήματα σταματήσει, πιάστε το πλήκτρο επιστροφής.
- Για να απενεργοποιήσετε την κονσόλα πρέπει να βρισκόμαστε στην οθόνη υποδοχής.
- Στη συνέχεια, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί επιστροφής.
- Η κονσόλα σβήνει αυτόματα μετά από περίπου 2 minutes αδράνειας.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΤΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

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

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ QUICK-START

Όφελος: Γρήγορη χρήση.
 Περιγραφή: Απλώς καθίστε στο ελλειπτικό μηχανήματα και ποδηλάτουμε!

Πρόγραμμα «CAL»

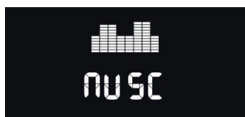
Όφελος: Απώλεια βάρους.
 Περιγραφή: Διπλή αυξομείωση επιπέδων χαμηλής έντασης, διατήρηση αρκετά γρήγορου ρυθμού στη συνεδρία προπόνησης. Συμβουλή: Κατά προτίμηση, κρατάτε τα χέρια σταθερά κατά την άσκηση.

Πρόγραμμα «perf»

Όφελος: Επιδόσεις.
 Περιγραφή: Διαστήματα υψηλής έντασης για βελτίωση της αντίστασης και σημαντική μυϊκή άσκηση.
 Ιδανικά, πρέπει να διατηρείτε τον ίδιο ρυθμό σε όλη τη διάρκεια της συνεδρίας. Οι χαμηλότερες αντιστάσεις είναι φάσεις ανάκτησης.

Πρόγραμμα «FIT»

Όφελος: καλή φυσική κατάσταση.
 Περιγραφή: 2 έντονες κορυφώσεις προσπάθειας σε μία ακολουθία άσκησης που περιλαμβάνει μία αναοική φάση και, μετά, μία καθοδική.

Πρόγραμμα «musc»

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

<p>1 Θερμίδες που κάψατε σε Kcal.</p> <p>2 Καρδιακή συχνότητα σε παλμούς ανά λεπτό .</p> <p>3 Απόσταση σε χλμ (ή σε μίλια).</p>		<p>4 Χρόνος που απομένει πριν το τέλος της συνεδρίας (ή συνολικός χρόνος από την αρχή της συνεδρίας, σε περίπτωση συνεδρίας με γρήγορη εκκίνηση).</p> <p>5 Επίπεδα αντίστασης (κλίμακα έντασης της προσπάθειας).</p> <p>6 Αριθμός περιστροφών πεντάλ ανά λεπτό (ή rpm).</p>
---	--	---

Κλίμακα έντασης της προσπάθειας:

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



ΣΥΝΟΨΗ ΕΠΙΔΟΣΕΩΝ

Η σύνοψη των επιδόσεων εμφανίζεται αυτόματα στο τέλος της προπόνησης κατά τη διάρκεια της φάσης αποκατάστασης διάρκειας 2 λεπτών. Εκεί μπορείτε να δείτε:

τη μέση μέτρηση της καρδιακής σας συχνότητας (εάν φορέσατε μη κωδικοποιημένη, αναλογική ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας στη διάρκεια της συνεδρίας).

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

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

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Κονσόλα

Η κονσόλα σας δεν ενεργοποιείται ή εμφανίζει τις ενδείξεις «E2», «E3».

Αποσυνδέστε την από το ρεύμα και, έπειτα, ελέγξτε τις συνδέσεις που έχετε πραγματοποιήσει στο πίσω μέρος της κονσόλας και στο εσωτερικό του σωλήνα του υποστάτη.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ:

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

ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΟΥ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΡΥΘΜΟΥ:

Με ζώνη για την καταγραφή του καρδιακού ρυθμού:

- Ελέγξτε τη θέση της μπαταρίας ή αντικαταστήστε τη με καινούρια.
- Υγραίνετε ελαφρά τη ζώνη στο τμήμα που βρίσκεται σε επαφή με το δέρμα σας.
- Τοποθετήστε τη ζώνη απευθείας στο δέρμα με τον πομπό στο κέντρο του θώρακα.

ΘΟΡΥΒΟΣ:

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

ΣΥΝΔΕΣΗ BLUETOOTH:

Μπορείτε να συνδέσετε την κονσόλα της συσκευής σας με ένα smartphone ή ένα tablet μόνο με την εφαρμογή Domgos E Connected. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο που προορίζεται για αυτήν τη χρήση.

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

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

ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

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

- Τις Συχνές Ερωτήσεις (και τις απαντήσεις τους)
- Τα ανταλλακτικά που διατίθενται για το προϊόν σας
- Τις συμβουλές για την συντήρηση
- Το έντυπο απήματος υποστήριξης.
- Τα διδακτικά βίντεο για να επηρεάσετε το προϊόν σας

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

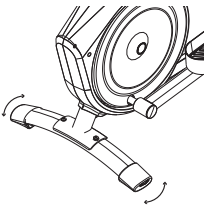
Карането на кросотренажор е чудесна дейност, която ви позволява да тренирате сърдечно-съдовите си и дихателни способности, като в същото време тонизирате цялото си тяло: глутеуси, квадрицепси, прасци, гръб, гърди, бицепси и коремни мускули. Въртенето на педалите ви позволява да подобрите работата си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

САМОСТОЯТЕЛНО ЗАХРАНВАНЕ

Този продукт е оборудван с иновационна система за самостоятелно електрозахранване, генерирано от динамо маховик. Затова не е необходимо да включвате устройството към електрическото захранване, за да го използвате.

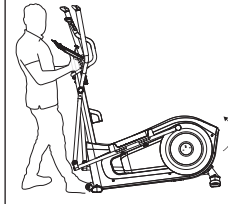
По този начин, енергията, това сте вие!

НАСТРОЙКИ



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

ПРЕМЕСТВАНЕ



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

КОНЗОЛА

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



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



Навигация в избрано меню на програмата.



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



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

Задна част на конзолата:

Превключвател: Изберете типа на машината (VE, Ro, VM).

VE: Елиптичен

VM: Велосипед за упражнения

RO: Гребна машина

RESET: Нулиране на избора.

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНАТА ЧЕСТОТА

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

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

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

ИЗБОР НА КМ/МИЛИ И НАСТРОЙКА НА ЗВУКА

- Натиснете и задръжте централния бутон ОК за повече от 3 секунди
- За избор на км/мили: изберете мерна единица, натиснете ОК. Изберете мерната единица с бутоните +, -.
- За настройка на звука: изберете snd, натиснете ОК. Изберете вкл./изкл. с бутоните +, -.
- Потвърдете с натискане на централния бутон ОК, конзолата автоматично ще покаже началния екран.

ПРОГРАМИ

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

ОПИСАНИЕ НА ПРОГРАМИТЕ

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

РЕЖИМ „БЪРЗ СТАРТ“



Полезно: Бърза употреба.
Описание: Просто седнете на кросотренажора и карайте!

Програма „CAL“



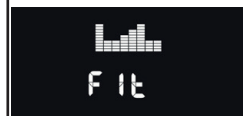
Полезно: Намаляване на телтото.
Описание: Две серии с натояване с ниска интензивност, поддържане на сравнително бързо темпо по време на тренировъчната серия. Съвет: По време на тренировката е препоръчително да държите ръцете неподвижни.

Програма „резултати“



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

Програма „В добра форма“



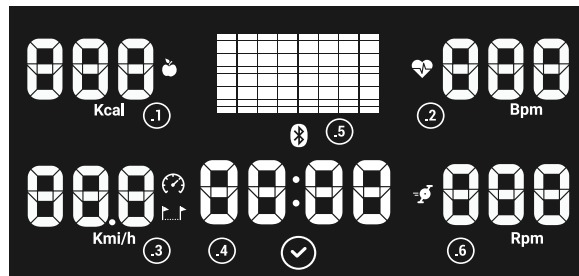
Полезно: поддържане на форма.
Описание: 2 върха на натояване в последователност от натоявания, които включват една прогресивна и една регресивна фаза.

Програма „musc“



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

- Изгорени калории в ккал. 1
- Сърдечна честота в удара в минута. 2
- Разстояние в км (или мили). 3



- 4 Време, оставащо до края на тренировката (или изчислено време от началото на тренировката, при серия с бърз старт).
- 5 Ниво на съпротивление (скала със степени на натоварване).
- 6 Брой завъртания на педалите в минута (или оборота в минута).

Скала за интензивност на усилито:

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



РЕЗЮМЕ НА РЕЗУЛТАТИТЕ

Резюмето на вашите резултати се показва автоматично в края на сесията по време на възстановяването от 2 минути. Така можете да проследите:

средната си сърдечна честота (ако сте носили аналогов некодиран колан за измерване на сърдечния ритъм по време на тренировката).

- изчисление на броя изгорени калории.
- вашата средна скорост.
- изминатото разстояние.

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

ДИАГНОСТИЦИРАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Конзола

Вашето табло за управление не се включва или показва „E1“, „E2“, „E3“.

Изключете устройството и след това проверете дали свързването на гърба на табло за управление и в тръбата на вилката е правилно осъществено.

КАЛОРИИ:

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

ИЗМЕРВАНЕ НА СЪРДЕЧНИЯ ПУЛС:

С колан за улавяне на сърдечния ритъм:

- Проверете позицията на батерията или я сменете с нова.
- Овлажнете леко колана в частта, която е в контакт с кожата Ви.
- Уверете се, че сте поставили колана директно върху кожата, като предавателят е в центъра на торса.

ШУМ:

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

СВЪРЗВАНЕ ЧРЕЗ BLUETOOTH:

Можете да свържете конзолата на Вашия уред със смартфон или таблет само чрез приложението Domyos E Connected. Моля, прегледайте ръководството за тази цел.

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

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

ОЩЕ ИНФОРМАЦИЯ

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

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

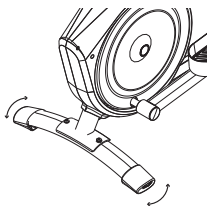
ТАНЫСТЫРУ

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

АВТОМАТТЫ ТҮРДЕ ҚОСЫЛУ

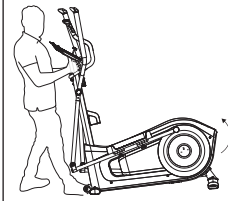
Осы өнім динамометриялық инерциялық дөңгелек шығаратын автоматты түрде қуат беретін инновациялық жүйемен жабдықталған. Сондықтан оны пайдалану үшін электр қуатының керегі жоқ. Енді қуатты сіз өндіресіз!

БАПТАУЛАР



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

АУЫСТЫРУ



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

КОНСОЛЬ

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



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



Бағдарламаларды таңдау мәзіріне кіріңіз.



Бағдарламадан шығу, бас мәзірге оралу, консольді сөндіру.



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

Консольдің артқы жағы:
 Таңдау қосқышы: құрылғы түрін таңдаңыз (VE, Ro, VM).
 VE: Эллиптикалық жаттықтырушы
 VM: Жаттығу велосипеді
 RO: Ескекші
 RESET: таңдауды қалпына келтіріңіз.

ЖҮРЕКТІҢ СОҒУ ЖИІЛІГІН БАҒАЛАУ

- Жүректің ең жоғары соғу жиілігін есептеу (FC max):
 - Кездейсоқ түрде жаттығатындар үшін жоғарыда көрсетілген есептеуді қолдану керек.
 - 60% және 69% аралығында => біркелкі түрде қалпына келтіру
- Өйелдер үшін: 226 – жасы.
- Ерлер үшін: 220 – жасы.
- Жаттығу деңгейіне бейімдеп, реттеу:
 - Тұрақты түрде жаттығып жүргендер үшін -10 дегенді таңдау керек.
 - FC MAX 70% және 79% аралығында => салмақ түсіру
 - Бастаушы, жаттықпаған адамдар үшін +10 дегенді қосыңыз.
 - Мақсатқа байланысты FC MAX (жүрек соққыларының ең жоғары жиілігі):
 - FC MAX 80% және 89% аралығында => төзімділікті жақсаруы
 - FC MAX > 90 % => көрсеткіштердің жақсаруы
 - FC MAX-ты қалпына келтіру кезеңі

ЖҮРЕК СОҒЫСЫН БАҚЫЛАУ (ЖҮРЕК БЫРҒАҒЫН АНЫҚТАУҒА АРНАЛҒАН БЕЛДІКПЕН)

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

КМ/МИЛЬ ТАҢДАУ ЖӘНЕ ДЫБЫС ПАРАМЕТРИ

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

БАҒДАРЛАМАЛАР

- Басты экранда бағдарламалар түймесін басып, бағдарламаларды таңдаңыз
- «+» немесе «-» түймелерін басып, бағдарламаларды айналдырып көріңіз, содан кейін OK түймесін басып, таңдауыңызды растаңыз
- «+» немесе «-» түймелерін басып, жаттығудың уақытын реттеңіз, содан кейін OK түймесін басып, оны растаңыз
- Жаттығуды бастауыңызға болады.
- Педальдерді айналдыру қиындығын реттеу үшін «+» немесе «-» түймелерін басыңыз
- Педальдерді айналдыруды тоқтатқан кезде, кросс-жаттығу құрылғысы тоқтап, уақыт көрсеткіші жыпылықтай бастайды.
- Жаттығуды жалғастыру үшін педальдерді қайта айналдырыңыз.
- Сеансты аяқталмай тоқтату үшін педальдерді айналдыруды тоқтатыңыз; Кросс-жаттығу құрылғысы тоқтаған кезде, «Артқа» түймесін басыңыз.
- Консольді сөндіру үшін басты экранда болуыңыз керек.
- Содан кейін Retour (Артқа) түймесін ұзақ уақыт басып тұрыңыз.
- Жұмыс істемей тұрған кезде консоль 2 minutes кейін автоматты түрде сөндіріледі.

БАҒДАРЛАМАЛАР СИПАТТАМАСЫ

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

«ЖЕДЕЛ БАСТАУ» РЕЖИМІ



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

«CAL» бағдарламасы



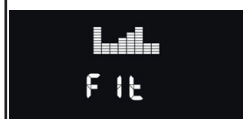
Артықшылығы: Салмақты жоғалту.
 Сипаттамасы: қос платформада төмен қарқындылықпен айналдыру, жаттыққан кезде жылдамырақ қарқындылықты сақтау керек. Кеңес: Күш салған кезде қолдарыңызды бір күйде нық ұстағаныңыз жөн.

«PFG» бағдарламасы



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

«FIT» бағдарламасы



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

«MUSC» бағдарламасы



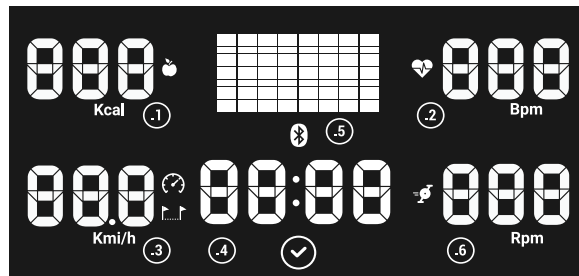
Артықшылығы: Өлдендіру
 Сипаттамасы: бұрышты екі есе арттыру, қимыл ырағын кедергі деңгейіне қарай бейімдеу. Өсетін кедергі = бұлшық еттерге көбірек жүктеме түсіруге арналған төмендеу ырағат.

ЖАТТЫҒУ БАРЫСЫНДА КӨРСЕТІЛЕТІН ЭКРАН

1 Килокалориялармен көрсетілген жойылған калориялар.

2 Жүрек соғуының бір минут ішіндегі жиілігі.

3 Қашықтық, км (немесе миль).



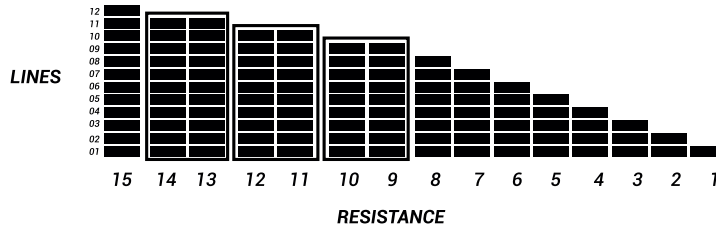
4 Жаттығу соңына дейін қалған уақыт (немесе жаттығу тез басталған кезде – жаттығу басынан есептелген уақыт).

5 Көдергі деңгейі (күш салу қарқындылығының ауқымы)

6 Бір минутта жасалған педаль айналымдарының саны (немесе грт).

Күш қарқындылығының ауқымы:

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



КӨРСЕТКІШТЕР ЖИЫНТЫҒЫ

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

Сіз мыналарды көре аласыз:

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

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

АҚАУЛАР ДИАГНОСТИКАСЫ

Консоль

Консоль жанбайды немесе «E2», «E3» дегенді көрсетіп тұр.

Аспапты сөндіріп, консольдің артқы панельде және аспапты түтіктің ішінде жасалған қосылыстарды тексеріңіз.

КАЛОРИЯЛАР:

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

ЖҮРЕК СОҒҚЫЛАР ЖИЛІГІН ЕСЕПТЕУ:

Жүрек ыргағын анықтауға арналған белдікпен:

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

ШУ:

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

BLUETOOTH АРҚЫЛЫ ҚОСЫЛУ:

Құрылғыңыздың консолін тек Domyos E Connected арқылы ғана смартфонға немесе планшетке қосуға болады. Осы мақсатқа арналған нұсқаулықты қарауыңызды өтінеміз.

Егер мәселе жойылмаса, Domyos компаниясының сатудан кейінгі қызмет көрсету бөліміне хабарласуыңызды сұраймыз (соңғы бетті қараңыз: сатудан кейінгі қызмет көрсету).

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

ҚОСЫМША АҚПАРАТ

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

- Жиі қойылатын сұрақтар (сұрақтар/жауаптар)
- Күтім көрсету бойынша кеңестер
- Өніміңізді жөндеуді ұйретуші бейнелер

- Өніміңіз үшін қолжетімді қосалқы бөлшектер
- Көмек сұрау үлгісі.

ПРЕЗЕНТАЦИЯ

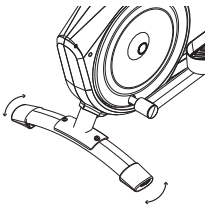
Кросс-тренажер предоставляет замечательную возможность для развития сердечно-сосудистой и дыхательной системы, а также для укрепления мышц тела: ягодицы, квадрицепсы, икры, спину, грудь, бицепсы и пресс. Функция педальирования позволит улучшить работу над ягодицами и задней стороной бедер. Кросс-тренажер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

АВТОНОМНОЕ ПИТАНИЕ

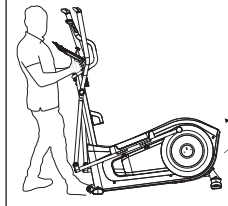
Это изделие оснащено инновационной системой автономного снабжения электроэнергией, вырабатываемой инерционным динамометрическим колесом. Для использования нет необходимости подключения к электросети. Отныне энергия – это вы!

НАСТРОЙКИ

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ



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



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

КОНСОЛЬ

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



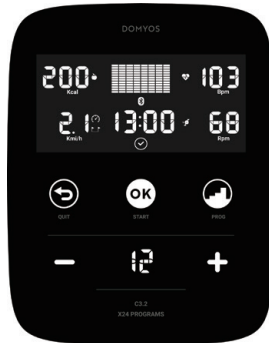
Центральная кнопка для включения консоли, подтверждения выбора, начала тренировки.



Перемещение по меню выбора программы.



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



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

Back (назад) на консоли:

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

VE: Эллиптический

VM: велотренажер

RO: гребной тренажер

RESET: сброс выбора.

ОЦЕНКА ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ

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

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

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

ВЫБОР КМ/МИЛИ И НАСТРОЙКА ЗВУКА

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

ПРОГРАММЫ

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

ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

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

РЕЖИМ «QUICK-START»



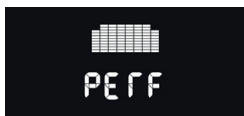
Преимущество: Быстрое использование.
Описание: Просто сядьте на тренажер и крутите педали!

Программа «CAL»



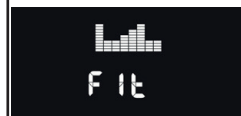
Преимущество: Потеря веса.
Описание: Двойной ровный участок с малой интенсивностью, поддерживать достаточно высокий ритм все время тренировки. Совет: Предпочтительно не менять положение рук во время усилия.

Программа «perf»



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

Программа «FIT»



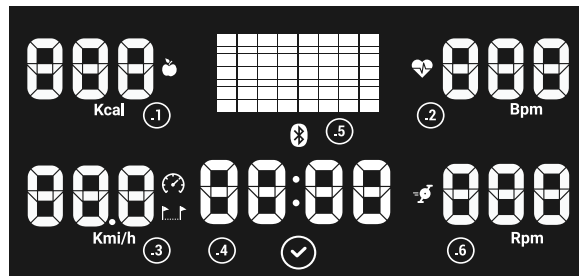
Преимущество: Поддержание формы.
Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.

Программа «musc»



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

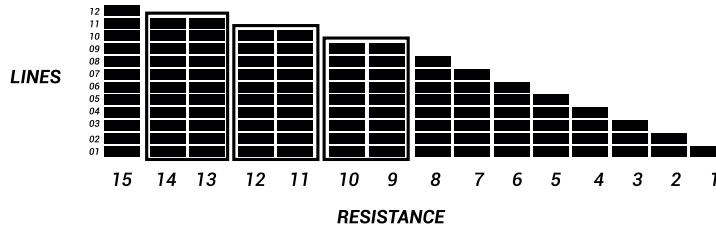
- 1 Сожженные калории в ккал.
- 2 Частота сердечных сокращений в минуту.
- 3 Расстояние в км (или милях).



- 4 Время, оставшееся до окончания сеанса (или общее время с начала сеанса, в случае сеанса с быстрым стартом).
- 5 Уровень сопротивления (шкала интенсивности усилия)
- 6 Число оборотов педалей в минуту (или опм).

Шкала интенсивности усилия:

Сопротивление разделено на 15 уровней, отображаемых на экране сопротивлением и регулируемыми кнопками + и - консоли. Вот количество линий, представленных для каждого уровня сопротивления:



СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

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

Вы можете также просмотреть:

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

Для остановки сводки результатов до окончания сеанса нажать кнопку Возврат.

ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

Консоль

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

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

КАЛОРИИ:

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

ИЗМЕРЕНИЕ ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ:

С поясом для получения сигнала ЧСС:

- Проверьте положение батарейки или замените ее на новую.
- Слегка увлажните ту часть пояса, которая находится в контакте с кожей.
- Проверьте непосредственный контакт пояса с кожей и положение датчика в центре грудной клетки.

ШУМ:

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

ПОДКЛЮЧЕНИЕ BLUETOOTH:

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

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

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

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

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

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

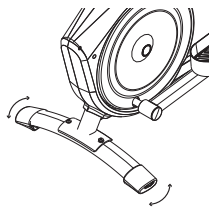
КОРОТКИЙ ОГЛЯД

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

АВТОНОМНІСТЬ

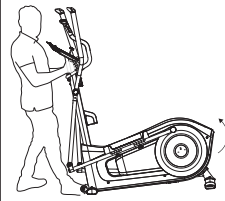
Цей продукт оснащений інноваційною автономною системою живлення — електроенергія генерується динамометричним інерційним приводом. Для його використання не потрібне живлення від електромережі. Тепер енергія – це ви!

РЕГУЛЮВАННЯ



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

ПЕРЕМІЩЕННЯ



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

КОНСОЛЬ

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



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



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



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



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

Задня поверхня консолі:
 Перемикач: Вибір типу тренажера (VE, Ro, VM).
 VE: Еліптичний тренажер
 VM: Велотренажер
 RO: Гребний тренажер
 СКИДАННЯ: скидання вибору.

ЗАМІР ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ (ЧСС)

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

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

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

ВИБІР КМ/МИЛІ ТА НАЛАШТУВАННЯ ЗВУКУ

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

ПРОГРАМИ

- На головному екрані виберіть меню програм, натиснувши кнопку програми
- Перемикайтеся між програмами, натискаючи кнопки + або -, виберіть потрібну, натиснувши кнопку ОК
- Відрегулюйте тривалість заняття за допомогою кнопок + або - та підтвердьте свій вибір натисканням кнопки ОК
- Можна розпочинати тренування.
- Відрегулювати складність крутіння педалей можна за допомогою кнопок + та -
- Коли ви перестанете крутити педалі, крос-тренажер зупиниться, а час буде блимати.
- Щоб відновити сеанс, почніть крутити педалі.
- Щоб достроково припинити тренування, припиніть крутити педалі; коли крос-тренажер зупиниться, натисніть кнопку «Назад»
- Щоб вимкнути консоль, необхідно бути на головному екрані.
- Потім натисніть і утримуйте кнопку Retour (Назад)
- Консоль вимикається автоматично після 2 minutes простою.

ОПИС ПРОГРАМ

За замовчуванням заняття триває 30 хвилин (за винятком режиму «Quick-Start», яке триває довше). Цей час можна настроїти за допомогою кнопок + та -. Одна вертикальна риска = 1 рівень навантаження.

РЕЖИМ QUICK-START (ШВИДКИЙ СТАРТ)



Перевага: Швидке використання.
 Опис: Просто сідайте на крос-тренажер і починайте крутити педалі!

Програма «CAL»



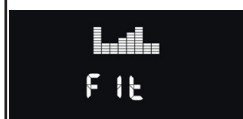
Перевага: Скидання ваги.
 Опис: Подвійне плато, низька інтенсивність, підтримання доволі швидкого ритму під час тренування. Порада: Під час навантаження бажано тримати руки непорушно.

Програма «рег» (результат)



Перевага: Результат
 Опис: Проміжки високої інтенсивності для поліпшення витривалості та значне навантаження на м'язи.
 В ідеалі потрібно зберігати єдиний ритм протягом усього сеансу. Менше навантаження використовується для фаз відновлення.

Програма «FIT»



Перевага: підтримання форми.
 Опис: 2 піки навантаження в одній послідовності дій, яка складається з фази зростання та фази спадання.

Програма «mus» (пульс)



Перевага: Стимуляція м'язів
 Опис: подвійний підйом, адаптація ритму відповідно до рівня навантаження. Значне навантаження = уповільнення ритму для активнішої роботи м'язів.

Витрачені калорії (ккал). 1

Частота серцевих скорочень в ударах на хвилину. 2

Відстань, км (або милі). 3

4

5

6

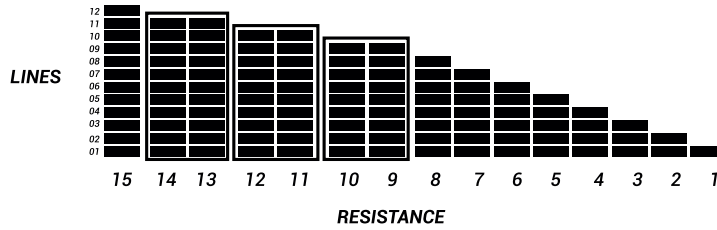
Залишок часу до кінця сеансу (або сумарний час від початку сеансу в разі швидкого старту).

Рівні навантаження (шкала інтенсивності зусиль)

Кількість обертів педалей на хвилину.

Шкала інтенсивності навантаження :

На екрані навантаження відображається 15 видів навантаження; вибрати потрібний можна за допомогою кнопок «+» і «-». Кількість ліній, представлених для кожного рівня навантаження:



ЗВЕДЕНА ІНФОРМАЦІЯ ПРО ПРОДУКТИВНІСТЬ

Зведена інформація про продуктивність автоматично відображається наприкінці заняття під час двохвилинного періоду відновлення. середню швидкість;

Ви можете переглянути:

- середню частоту серцевих скорочень (якщо під час сеансу на вас був некодований аналоговий датчик серцевого ритму);
- приблизний розрахунок спалених калорій;
- відстань, яку ви подолали.

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

ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

Консоль

Консоль не вмикається або відображає «E2», «E3».

Спочатку відключіть, а потім перевірте підключення на задньому боці консолі, а також задній частині консолі й всередині трубки-тримачі.

КАЛОРИЇ:

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

ВИМІРЮВАННЯ ПУЛЬСУ:

Із ремінем для фіксування пульсу:

- Перевірте розташування елемента живлення або замініть його на новий.
- Трохи змочіть ту частину ременя, яка контактує з вашою шкірою.
- Ремінь повинен розміщуватися безпосередньо на шкірі, а датчик — по центру грудної клітини.

ШУМ:

- Перевірте стійкість крос-тренажера та за потреби відрегулюйте його (див. параграф: НАЛАШТУВАННЯ).
- Регулярно перевіряйте, чи правильно розміщені і затягнуті ручки регулювання (див розділ: НАЛАШТУВАННЯ).
- Регулярно перевіряйте, чи затягнуті болти.

ПІДКЛЮЧЕННЯ BLUETOOTH:

Ви можете підключити консоль до пристрою за допомогою смартфона або планшета тільки з DOMYOS E Connected. Ознайомитися з цим процесом докладніше можна у відповідному керівництві.

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

Зайдіть на сайт <http://www.supportdecathlon.com/>, виберіть свій продукт і знайдіть його:

ДОДАТКОВА ІНФОРМАЦІЯ

Зайдіть на сайт <http://www.supportdecathlon.com/>, виберіть свій продукт і знайдіть його:

- Відповіді на поширені запитання
- Інструкції з догляду
- Навчальні відео з ремонту продукту
- Запасні частини для продукту
- Форма заявки на допомогу.

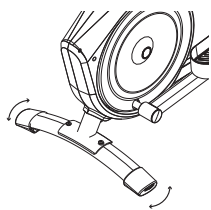
GIỚI THIỆU

Máy tập toàn thân là lựa chọn tuyệt vời giúp vừa tăng cường khả năng tim mạch và hô hấp vừa làm săn chắc cơ thể bạn: mông, cơ tứ đầu, bắp chân, lưng, ngực, bắp tay và cơ bụng. Chức năng đạp giúp bạn tăng cường tác động vào nhóm cơ mông và cơ đùi sau. Máy tập toàn thân là lý tưởng để giảm cân và duy trì vóc dáng khi kết hợp với chế độ ăn uống cân bằng. Sản phẩm này được trang bị một máy phát từ tính để đảm bảo đạp một cách trơn tru với sự thoải mái hơn.

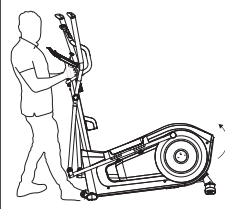
TỰ ĐỘNG NẠP NĂNG LƯỢNG

Sản phẩm này được trang bị 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!

LẮP ĐẶT

Trong trường hợp máy tập hỗ trợ chéo không ổn định trong quá trình sử dụng, hãy vận máy một hoặc cả hai bộ điều chỉnh cấp độ cho đến khi máy tập hỗ trợ chéo ổn định.

DỊCH CHUYÊN

Sau khi gấp hệ thống và khóa bánh xe vận chuyển, hãy ở phía sau của sản phẩm và đẩy nó bằng tay cầm hoặc phần nhựa để di chuyển máy tập hình elip của bạn. Giữ cho bánh xe tiếp xúc với mặt đất trong quá trình chuyển động.

BẢNG ĐIỀU KHIỂN

Bảng điều khiển có nhiều chức năng để bạn luyện tập nhiều hơn. Bạn nên xem toàn bộ các hướng dẫn dưới đây để sử dụng máy dễ dàng hơn.



Nút trung tâm để bật bảng điều khiển, xác nhận các lựa chọn của bạn, bắt đầu một phiên tập



Nút Browse chứa thực đơn lựa chọn chương trình.



Nút Exit (Thoát) chương trình, quay trở về thực đơn chính, tắt bảng điều khiển dụng cụ.



Điều chỉnh (tăng hoặc giảm) độ khó đạp, điều chỉnh (tăng hoặc giảm) cài đặt của bạn.

Mặt sau của bảng điều khiển:
 Công tắc lựa chọn: Chọn loại thiết bị của bạn (VE, Ro, VM).
 VE: Huấn luyện viên hình elip
 VM: Xe đạp tập thể dục
 RO: Người chèo thuyền
 RESET: Đặt lại lựa chọn.

ĐO NHỊP TIM

- Đo nhịp tim tối đa (FC max):
- Cho phụ nữ: 226 – tuổi
- Cho đàn ông: 220 – tuổi
- Điều chỉnh tùy theo mức độ bài tập:
- Tăng +10 cho người mới bắt đầu, những người không chuyên.
- Dựa trên tính toán cơ bản bên trên cho những người tập luyện bình thường.
- Giảm – 10 cho những người tập luyện thường xuyên.
- HR tối đa cố gắng mục đích:
- Giai đoạn phục hồi FC MAX
- Từ 60% đến 69% của FC MAX => thư giãn nhẹ nhàng
- Từ 70% đến 79% của FC MAX => giảm cân
- Từ 80% đến 89% của FC MAX => cải thiện sức bền
- >90% FC MAX => cải thiện hiệu suất

GIÁM SÁT NHỊP TIM (VỚI DÂY ĐAI ĐỂ THU NHỊP TIM)

Để biết thông tin, bản điều khiển được trang bị một máy thu đai tim tương tự (dây đai không được cung cấp khi mua). Để biết thêm thông tin, xin vui lòng liên hệ với cửa hàng Decathlon của bạn.

LỰA CHỌN KM/DẠM VÀ CÀI ĐẶT ẨM THANH

1. Nhấn và giữ nút trung tâm OK hơn 3 giây
- 2.1. Đối với lựa chọn km/dặm: chọn đơn vị, nhấn OK. Chọn đơn vị bằng các nút - +.
- 2.2. Đối với cài đặt âm thanh: chọn và nhấn OK. Chọn bật/tắt bằng các nút - +.
3. Xác nhận bằng cách nhấn nút trung tâm BẮT, bảng điều khiển sẽ tự động hiển thị màn hình bắt đầu.

CHƯƠNG TRÌNH

- Trên màn hình chính, chọn menu các chương trình bằng cách nhấn nút chương trình
- Cuộn qua các chương trình bằng cách nhấn các nút + hoặc - và chọn bằng cách nhấn nút OK
- Đặt thời gian tập bằng các nút + hoặc - và xác nhận bằng cách nhấn nút OK
- Bạn có thể bắt đầu phần luyện tập.
- Để điều chỉnh độ khó khi đạp xe, nhấn các nút + hoặc -
- Khi bạn ngừng đạp, máy tập hỗ trợ chéo sẽ dừng lại và thời gian sẽ nhấp nháy.
- Để tiếp tục phiên tập của bạn, quay trở lại bàn đạp.
- Để dừng phiên tập trước khi kết thúc, hãy ngừng đạp; khi máy tập hỗ trợ chéo dừng, nhấn nút Quay lại.
- Để tắt bảng điều khiển, bạn phải ở trên màn hình chính.
- Sau đó, nhấn và giữ nút Quay lại.
- Màn hình điều khiển tự động bật lên sau khoảng 2 minutes ngừng kích hoạt.

MÔ TẢ CHƯƠNG TRÌNH

Theo mặc định, thời gian tập là 30 phút (ngoại trừ «Bắt đầu nhanh» trong đó thời gian được tăng lên). Thời gian này được điều chỉnh bằng cách nhấn phím + hoặc -. Một gạch dọc = 1 mức sức bền

CHẾ ĐỘ «KHỞI ĐỘNG NHANH»

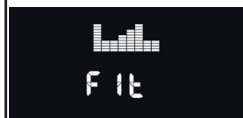
Lợi ích: Sử dụng nhanh.
 Mô tả: Chỉ cần ngồi trên máy tập hỗ trợ chéo và đạp xe!

Chương trình «CAL»

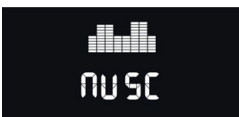
Lợi ích: Giảm cân.
 Mô tả: Gấp đôi tốc độ ở cường độ thấp, duy trì tốc độ khá nhanh trong buổi tập luyện. Lời khuyên: Giữ tay cố định nhất trong khi tập thể dục.

Chương trình «hoàn hảo»

Lợi ích: Hiệu suất
 Mô tả: Những quãng cường độ cao giúp cải thiện sức chịu đựng và lượng tải của cơ.
 Lý tưởng nhất, giữ tốc độ trong suốt phiên tập. Sức chịu đựng thấp là giai đoạn phục hồi.

Chương trình «FIT»

Lợi ích: Sức khỏe.
 Mô tả: 2 đỉnh nỗ lực bao gồm một chuỗi nỗ lực bao gồm giai đoạn tiến triển và suy thoái.

Chương trình «musc»

Lợi ích: Làm săn chắc
 Mô tả: tăng gấp đôi, tuần thủ nhịp điệu theo mức độ chịu đựng. Sức chịu đựng cao = tốc độ thấp hơn cho sự tham gia nhiều hơn của cơ bắp.

MÀN HÌNH TRONG SUỐT BÀI TẬP

Lượng calo đốt cháy tính theo đơn vị Kcal.

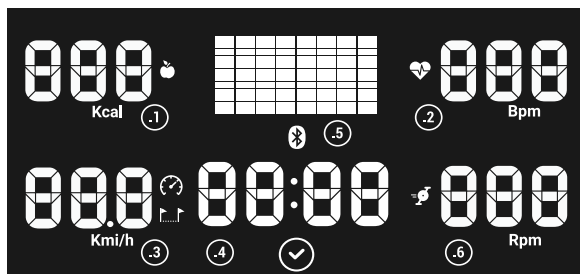
1

Nhịp tim/phút.

2

Khoảng cách km (hoặc Dặm).

3



4 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).

5 Các mức độ (thang cường độ của nỗ lực).

6 Số vòng đạp mỗi phút (hoặc vòng / phút).

Thang đo cường độ:

Sức bền được chia thành 15 cấp độ hiển thị trên màn hình + và - để điều chỉnh bằng phím + và - trên bảng điều khiển. Dưới đây là số dòng được biểu thị cho từng cấp độ sức bền:



TÓM TẮT THỰC HIỆN

Tóm tắt việc thực hiện của bạn được tự động hiển thị vào cuối phần Luyện tập trong suốt giai đoạn khởi phục hai phút. Bạn cũng có thể xem:

nhịp tim trung bình của bạn (nếu bạn đã đeo máy đo nhịp tim tương tự chưa được giải mã trong phiên tập).

- Lượng calo đã đốt cháy ước tính.
- Vận tốc trung bình.
- khoảng cách đi được.

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

CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG

Bảng điều khiển

Màn hình điều khiển không bật hoặc hiển thị «E2», «E3».

Vui lòng rút phích cắm và kiểm tra các kết nối bạn đã thực hiện ở mặt sau của bàn điều khiển và bên trong ống.

CALO:

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

ĐO NHỊP TIM :

với dây đai để thu nhịp tim:

- Kiểm tra vị trí của pin hoặc thay thế pin mới.
- Làm ẩm dây đai một chút trên phần tiếp xúc với da của bạn.
- Đảm bảo đặt dây đai trực tiếp lên da với bộ phát ở giữa ngực.

TIẾNG ÒN :

- Kiểm tra sự ổn định của máy tập hỗ trợ chéo và điều chỉnh nó nếu cần (xem phần: CÀI ĐẶT).
- Kiểm tra thường xuyên xem các nút điều chỉnh được đặt đúng vị trí và vận vào đúng cách chưa (xem đoạn: CÀI ĐẶT).
- Kiểm tra thường xuyên xem các ốc vít vận có chặt không.

KẾT NỐI BLUETOOTH :

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

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

Kết nối với <http://www.supportdecathlon.com/> chọn sản phẩm của bạn và tìm:

ĐỂ BIẾT THÊM THÔNG TIN

Kết nối với <http://www.supportdecathlon.com/> chọn sản phẩm của bạn và tìm:

- FAQ (câu hỏi/trả lời)
- Phụ tùng có sẵn cho thiết bị của bạn.
- Khuyến cáo bảo dưỡng
- Mẫu yêu cầu hỗ trợ.
- Video hướng dẫn sửa chữa thiết bị.

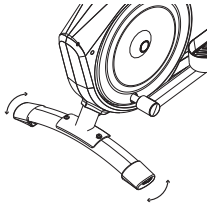
GAMBARAN UMUM

Sepeda eliptikal merupakan kegiatan yang sangat baik untuk meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pemampasan seraya mengencangkan seluruh tubuh Anda: glutes, paha depan, betis, punggung, dada, bicep, dan perut. Dengan gerakan mengayuh, Anda dapat meningkatkan pelatihan pada otot pantat dan otot belakang paha. Sepeda eliptikal ideal untuk menurunkan berat badan dan melangsingkan tubuh, ketika disertai dengan pola makan yang seimbang. Produk ini dilengkapi dengan sistem transmisi magnetis demi pengayuhan yang sangat nyaman, tanpa tersendat-sendat.

SWASUPLAI

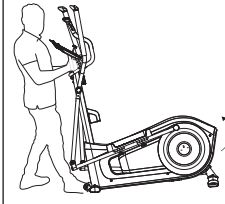
Produk ini dilengkapi dengan sistem swasuplai listrik yang inovatif, yang dihasilkan oleh roda gaya dinamometri. Maka tidak perlu disambungkan dengan listrik untuk menggunakannya. Adalah yang menjadi sumber energi!

PENGATURAN



Apabila sepeda eliptikal tidak stabil saat digunakan, putarlah salah satu atau kedua pengatur level hingga sepeda eliptikal menjadi stabil.

PEMINDAHAN



Setelah melipat sistem dan mengunci roda pemindah, posisikan diri Anda di belakang produk dan dorong sepeda eliptikal dengan menggunakan pegangan atau bagian plastik. Pastikan roda selalu menyentuh lantai saat bergerak.

MONITOR

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



Tombol utama untuk menyalakan monitor, konfirmasi pilihan, memulai sesi latihan.



Navigasi dalam menu pilihan program.



Meninggalkan program, kembali ke menu utama, mematikan monitor.



Mengatur (meningkatkan atau mengurangi) kesukaran pengayuhan, mengatur (meningkatkan atau mengurangi) setting Anda.

Bagian belakang monitor:

Sakelar pemilih: Pilih jenis mesin Anda (VE, Ro, VM).

VE: Elips

VM: Sepeda latihan

RO: Mesin Dayung

RESET: Mengatur ulang pilihan.

EVALUASI DETAK JANTUNG

- Hitungan detak jantung maksimal (DJ maks):
 - Untuk wanita: 226 - umur.
 - Untuk pria: 220 - umur.
 - Pengaturan sesuai dengan level latihan:
 - Tambahkan +10 untuk pemula, orang yang tidak terlatih.
- Tetap gunakanlah penghitungan dasar di atas ini untuk pengguna yang tidak rutin.
- Kurangi -10 untuk pengguna rutin.
- DJ maks, sesuai dengan target:
- fase pemulihan DJMAKS
- antara 60% sampai dengan 69% DJ MAKS => memulai kembali secara bertahap
- antara 70% sampai dengan 79% DJ MAKS => penurunan berat badan
- antara 80% sampai dengan 89% DJ MAKS => peningkatan daya tahan
- > 90 % DJ MAKS => peningkatan prestasi

PEMANTAUAN DETAK JANTUNG (DENGAN SABUK UNTUK MENGUKUR DETAK JANTUNG)

Sebagai informasi, monitor dilengkapi dengan penerima sabuk detak jantung analog (sabuk tidak disediakan). Untuk informasi lebih lanjut, mohon hubungi toko Decathlon.

PEMILIHAN KM/MIL DAN PENGATURAN SUARA

1. Tekan dan tahan tombol utama OK lebih dari 3 detik
- 2.1. Untuk pemilihan km/mil: pilih satuan, tekan OK. Pilih satuan dengan tombol - +.
- 2.2. Untuk pengaturan suara: pilih snd, tekan OK. Pilih on/off dengan tombol - +.
3. Lakukanlah konfirmasi dengan menekan tombol utama OK, monitor akan menampilkan secara otomatis layar start.

PROGRAM

- Di halaman utama, pilih menu program dengan menekan tombol program
- Tampilkan secara bergantian program dengan menekan tombol + atau - dan kemudian pilihlah dengan menekan tombol OK
- Aturlah waktu latihan dengan menggunakan tombol + atau - dan kemudian lakukan validasi dengan menekan tombol OK
- Anda dapat memulai sesi latihan Anda.
- Untuk mengatur berat/ringannya mengayuh, tekanlah tombol + atau -
- Ketika Anda berhenti mengayuh, sepeda eliptikal berhenti dan waktu berkedip.
- Untuk memulai kembali sesi Anda, mulailah lagi mengayuh.
- Untuk menghentikan sesi sebelum masa akhirnya, berhentilah mengayuh; ketika sepeda eliptikal berhenti, tekan tombol Kembali.
- Untuk mematikan monitor, Anda harus berada pada halaman utama.
- Kemudian, tekan agak lama tombol Kembali.
- Monitor mati secara otomatis setelah sekitar 2 minutes tanpa aktivitas.

DESKRIPSI ANEKA PROGRAM

Secara default, waktu latihan adalah 30 menit (kecuali «Quick Start», waktu akan meningkat secara bertahap). Waktu tersebut dapat diatur dengan menekan tombol + atau -. Satu kotak vertikal = 1 level daya lawan.

MODUS «QUICK-START»



Keuntungan: Pemakaian cepat.
Keterangan: Duduklah di atas sepeda eliptikal dan mengayuhlah!

Program «CAL»



Keuntungan: Menurunkan berat badan.
Keterangan: Dua dataran dengan intensitas rendah, pertahankanlah irama yang cukup cepat selama sesi latihan. Saran: Sebaiknya tangan tidak berpindah posisi selama latihan.

Program «perf»



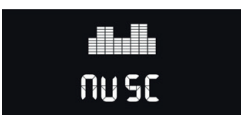
Keuntungan: Prestasi
Keterangan: Interval dengan intensitas tinggi untuk meningkatkan daya tahan dan kinerja otot yang besar.
Secara ideal, kecepatan yang sama harus dipertahankan selama sesi latihan. Daya lawan yang lebih rendah merupakan fase pemulihan.

Program «FIT»



Keuntungan: kebugaran .
Keterangan: 2 titik puncak aktivitas fisik termasuk dalam sesi aktivitas fisik, yang terdiri dari fase meningkat lalu mereda.

Program «musc»



Keuntungan: Memperkuat otot
Keterangan: dua tanjakan, sesuaikan kecepatan dengan tingkat daya lawan. Daya lawan tinggi = irama lebih rendah agar otot lebih banyak bekerja.

<p>Kalori terbakar dalam Kcal. 1</p> <p>Detakan jantung dalam ukuran detakan per menit . 2</p> <p>Jarak dalam km (atau Mi). 3</p>		<p>4 Waktu yang tersisa sebelum selesai latihan (atau waktu yang sudah dilewati sejak latihan dimulai, dalam keadaan latihan dengan start cepat).</p> <p>5 Tingkat daya lawan (skala intensitas latihan).</p> <p>6 Jumlah putaran pedal per menit (atau rpm).</p>
--	--	--

Skala intensitas:
 Daya lawan dibagi menjadi 15 level yang ditampilkan pada + dan - layar daya lawan, dan dapat disesuaikan dengan tombol + dan - pada monitor. Berikut adalah jumlah garis yang ditampilkan untuk setiap tingkat daya lawan:



RINGKASAN HASIL LATIHAN

Ringkasan hasil latihan Anda tampil secara otomatis pada akhir sesi latihan, saat masa pemulihan yang berlangsung selama 2 menit. Anda dapat melihat: detak jantung rata-rata (apabila Anda mengenakan sabuk pengukur detak jantung tipe analog tanpa kode saat sesi latihan Anda).

- perkiraan jumlah kalori yang terbakar.
- kecepatan rata-rata.
- jarak yang ditempuh.

Untuk menghentikan ringkasan hasil latihan Anda sebelum selesai, tekan tombol kembali. (↩)

DIAGNOSIS MASALAH

Monitor

Monitor tidak hidup atau menampilkan «E2», «E3».
 Mohon lepaskan kabel dan periksa sambungan yang ada di belakang monitor dan di dalam tabung penyangga.

KALORI:

Penghitungan memperhitungkan tingkat daya lawan dan irama (RPM).

PENGUKURAN DETAK JANTUNG:

- Dengan sabuk untuk mengukur detak jantung:
- Periksa pemosisian baterai ataupun ganti dengan baterai baru.
 - Lembapkan sedikit sabuk pada bagian yang bersentuhan dengan kulit.
 - Pastikan sabuk diposisikan langsung pada kulit dengan pemancar di bagian tengah dada.

BUNYI:

- Periksalah stabilitas sepeda eliptikal dan sesuaikan apabila perlu (lihat paragraf: PENGATURAN).
- Periksalah secara rutin bahwa tombol pengaturan diposisikan dengan baik dan dikencangkan dengan baik (lihat paragraf: PENGATURAN).
- Periksalah secara rutin bahwa sekrup perakitan dikencangkan dengan baik .

KONEKSI BLUETOOTH:

Monitor perangkat Anda dapat dihubungkan dengan smartphone ataupun tablet hanya dengan menggunakan Domyos E Connected. Lihatlah petunjuk yang ditujukan untuk maksud tersebut. Apabila masalah ini tetap berlangsung, mohon hubungi layanan purnajual Domyos (lihat halaman terakhir: layanan purnajual).

Masuk ke <http://www.supportdecathlon.com/> pilih produk Anda dan temukan:

INFORMASI LEBIH LANJUT

Masuk ke <http://www.supportdecathlon.com/> pilih produk Anda dan temukan:

- FAQ (tanya / jawab)
- Saran pemeliharaan
- Video tutorial untuk memperbaiki produk Anda
- Suku cadang yang tersedia untuk produk Anda
- Formulir permintaan bantuan.

介绍

椭圆机是一种非常有用的运动方式，可以增强您的心血管和呼吸能力，同时锻炼到您的整个身体：臀部、股四头肌、小腿、背部、胸部、二头肌和腹肌。踏板功能使您可以增强臀部和大腿后背的力量。椭圆机是理想的减肥器械，结合均衡饮食，可让您的身材得到改善。此产品配备磁力发射器，以确保踏板运动流畅，舒适感更好。

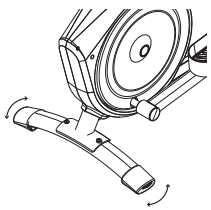
自供电

该产品配备了一个创新的电力自供电系统，由一个动力惯性轮产生。因此，使用时无需另外通电。

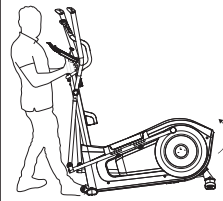
从现在开始，您就是电力！

设置

位移



如果多功能健身器在使用时变得不稳定，转动1个或2个水平调整器，直至多功能健身器稳定为止。



将系统折叠以及传输轮上锁后，停留在产品背侧，并用车把或塑料部件推移产品，以便移动您的椭圆机。移动时，车轮应接触地面。

控制面板

您的操控面板提供了众多增强锻炼效果的功能。可参见以下便捷使用的相关全部指示说明。



中央按钮打开操控面板，确认您的选择，开始训练课程。



按钮 浏览锻炼计划选择菜单。



按钮 退出锻炼计划、返回主菜单并关闭电子表。



调整（增加或减少）踏板的难度，调整（增加或减少）你的参数。

操控器背部：

选择开关：选择你的机器类型（VE、Ro、VM）。

VE: 椭圆机

VM: 健身自行车

RO: 划船机

RESET: 重置选择。

心率评估

• 计算最大心率（最大FC）：

• 女性：226 - 年龄。

• 男性：220 - 年龄。

• 根据锻炼水平调节：

• 初学者、未受过训练者增加+10。

• 偶尔锻炼者仍按上面的基本算法。

• 经常锻炼者减少 -10。

• 最高HR，这与目标有关：

• FC MAX恢复阶段

• 60%到69%FC MAX => 缓慢恢复

• 70%到79%FC MAX => 减肥

• 80%到89%FC MAX => 增强耐力

• > 90 % FC MAX => 提高成绩

测量心率：(用皮带捕捉心率)

控制台配备模拟心率带接收器(腰带不包括在购买)。预知更多信息，请联系您的迪卡侬商店。

公里/英里选择和声音设置

1. 按下并按住中间的按钮 OK 3秒以上

2.1. 选择公里/英里：选择装置，按下 OK。使用 - + 按钮选择装置。

2.2. 声音设置：选择 snd，按下 OK。使用 - + 按钮选择开启/关闭。

3. 按下中间的按钮OK进行确认，操控台将自动显示初始页面。

程序

• 在主屏幕上，通过按“程序”按钮选择“程序”菜单

• 按下+或-按钮滚动程序，然后按下OK按钮进行选择

• 使用+或-按钮调整练习时间，并按下OK按钮确认

• 您可以开始锻炼。

• 如要调节脚踏难度，请按+ 或 -按钮

• 停止脚踏时，多功能健身器将停止，时间将闪烁。

• 要继续您的训练，再踩一次踏板。

• 如需在结束前停止训练分段，停止脚踏。当多功能健身器停止时，按下返回按钮

• 必须在主屏幕上关闭操控面板。

• 然后，按住后退按钮

• 约2 minutes秒无活动后面板自动熄灭。

程序说明

默认情况下，练习时间为30分钟（“快速启动”除外，其时间增加）。这个时间可以通过按+或-键来调整。1个竖格=1级阻力。

“快速启动”模式



益处：快速使用。

描述：坐到多功能健身器上，开始骑车！

“CAL”程序



益处：减轻体重

描述：双高，低强度，在训练时保持一个相当快的速度。小贴士：运动时最好保持双手稳定。

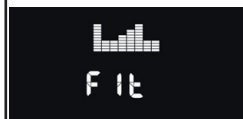
“成绩”程序



益处：成绩

描述：高频率的间隔时间可提高持久力和肌肉负载能力。理想情况下，您应该在整个训练中保持相同的速度。在恢复阶段使用较低阻力。

“FIT”程序



益处：保持正确体型。

描述：在用力过程中包括2个用力峰值，包括渐进和递减阶段。

“musc”程序



益处：强化

描述：双升，根据阻力水平调整节奏。高阻力=节奏较慢，肌肉紧张程度更高

<p>燃烧的卡路里 (单位: Kcal)。</p>	1		<p>4 在训练结束前剩余的时间(或者在快速启动训练的情况下, 自训练开始以来的累计时间)。</p>
<p>以每分钟搏动次数显示的心率值。</p>	2		<p>5 阻力水平(用力强度等级)。</p>
<p>行程距离, 以公里为单位 (或英里)。</p>	3		<p>6 每分钟踏板转数(或rpm)。</p>

强调等级表:

阻力在显示屏上分为15个等级, 可通过控制面板上的+和-键调节。以下为每个阻力等级所呈现的曲线数量:



体能总结

在两分钟恢复期中, 屏幕将在锻炼结束后显示您的体能总结。您还能看到:

- 您的平均心率 (如果您在训练期间佩戴了一个未编码的模拟心率带)。
- 消耗热量的估算。
- 您的平均速度。
- 距离。

要在结束前停止成绩总结, 请按后退按钮。

故障诊断

控制面板

您的操控面板无法打开或显示“E1”、“E2”、“E3”。

请断开并检查操控面板后部和横连杆管内的连接。

卡路里:

计算中考虑了阻力水平和转速(RPM)。

心率测量:

用皮带捕捉心率:

- 检查电池位置或更换新电池。
- 腰带与皮肤接触的位置稍作湿润。
- 务必将皮带直接放在皮肤上, 发射器放在胸部的中央。

噪声:

- 检查多功能健身器的稳定性, 并在必要时进行矫正 (参见章节: 调整)。
- 3定期检查调整轮的位置是否正确并拧紧(见章节: 调整)。
- 4定期检查总成螺丝是否拧紧。

蓝牙连接:

您只能通过Domyos E Connected应用程序将设备的控制台与智能手机或平板电脑连接。请参阅为此目的提供的手册。

如果问题仍然存在, 请联系Domyos售后服务(见最后一页: 售后服务)。

登录<http://www.supportdecathlon.com/> 选择你的产品并找到它。

更多信息

登录<http://www.supportdecathlon.com/> 选择你的产品并找到它。

- FAQ (问题 / 回答)
- 保养建议
- 产品修理教学视频
- 为产品提供的零备件
- 协助申请表。

紹介

クロストレーナーは、身体全体（殿筋、大腿四頭筋、ふくらはぎ、腰、胸部、上腕二頭筋、腹筋）の調子を整えながら、大臀筋、大腿四頭筋、ふくらはぎ、背中、胸、上腕二頭筋、腹筋、ペダル機能が臀部と腿の裏側にさらに働きかけます。クロストレーナーはバランスの取れたダイエットと組み合わせることで、減量やシェイプアップに理想的です。本製品は、非常に快適でスムーズにペダルがこげるように、磁石式トランスミッターが搭載されています。

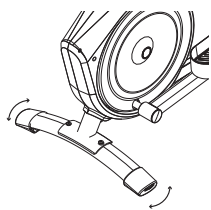
エネルギー自動供給システム

本製品は、慣性動力車輪がもたらす革新的なエネルギー自動供給システムを装備しています。使用するのに電気は必要ありません。

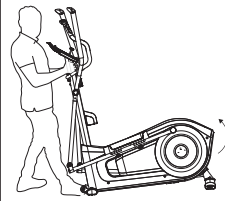
これからはあなたがエネルギーです！

設定

位置を動かす



使用中にクロストレーナーが不安定になった場合は、クロストレーナーが安定するまで、レベルアジャスターの片側あるいは両側を変えてください。



システムを折り畳み、輸送ホイールをロックした後、エリプティカルトレーナーを動かすには、製品の背後に立ってハンドルまたはプラスチック製部品を押して下さい。動作中は、ホイールが地面と接触するようにしてください。

コンソール

コンソールには、ワークアウトを強化するための多くの機能があります。簡単な使用方法はすべて以下に記載されています。



中央のボタンでコンソールを点灯し、選択を有効にし、トレーニングのセッションを開始する。



ボタン。プログラム選択メニューを表示します。



ボタン。プログラムを終了し、メインメニューに戻り、コンソールをオフにします。



ペダルの負荷を調節する（重くする、または軽くする）、パラメータを調節する（大きくする、または小さくする）

コンソールの背面:

セレクトスイッチ：マシンの種類（VE、Ro、VM）を選択します。

VE：エリプティカル

VM：エクササイズバイク

RO：ローイングマシン

RESET：選択内容をリセットします。

心拍数の評価

・最大心拍数の計算（FC max）

・女性のため：226-年齢。

・男性のため：220-年齢。

・練習レベルに合わせた調整：

・初心者や未経験者は10を足す。

・時々実施する人は、以下の基本計算に従ってください。

・定期的を実施する人は、10を引く。

・目標に合わせた最大HR：

・FCMAXの回復期間

・FCMAXの60%～69%→ゆっくりとした回復

・FCMAXの70%～79%→体重減少

・FCMAXの80%～89%→持久力の向上

・FCMAXの90%以上→パフォーマンスの向上

心拍数管理（心拍数を得るためにベルトを使用してください）

参考情報として、コンソールにはアナログの心拍数センサーベルトの受信機が装備されています（本製品の購入時にベルトは付属していません）。さらなる情報をご希望の方は、お近くのデカトロン製品販売店にお問い合わせください。

KM/マイルの選択と音の設定

1. 中央のボタンを押して、3秒以上「OK」を押します。

2.1. km/マイルの選択: 単位を選択して「OK」を押します。「-」「+」ボタンで単位を選択します。

2.2. 音の設定: 設定して「OK」を押します。「-」「+」ボタンで「オン/オフ」を選択します。

3. 中央のボタン「OK」を押して確認すると、コンソールは自動的に開始画面を表示します。

プログラム (PROGRAMS)

・トップページでプログラムボタンを押してプログラムメニューを選択します。

・+または-ボタンを押すと次々にプログラムが表示されるので、ご希望のプログラムを選択してOKボタンを押してください。

・+または-ボタンを押してエクササイズの時間を調節し、OKボタンで有効にしてください。

・セッションを開始できます。

・ペダルをこく力を調整するためには+または-ボタンを押す

・ペダリングを停止する時は、クロストレーナーが停止し、時間が点滅します。

プログラムの内容

基本のエクササイズ時間は30分間です。（「クイックスタート」を使用した場合は時間が長くなります。）+または-を押すことで時間の調節ができます。縦枠=レベル1の負荷

クイックスタート・モード



利点：すぐに使用する方法

内容：クロストレーナーに座り、こいでください。

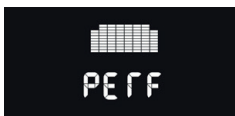
「CAL」プログラム



利点：重量減少。

内容：楽にこくステージを2回、トレーニング・セッションの間、十分に速いリズムを維持します。ヒント：エクササイズ中はできるだけ手を放さないでください。

「perf」プログラム

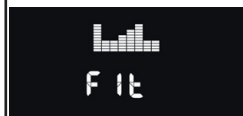


利点：パフォーマンス

内容：高強度インターバルは、スタミナと筋負担を向上します。

セッション中、常に同じリズムを維持することが理想的です。低抵抗は、回復段階です。

「FIT」プログラム



利点：体調が良い

内容：1回のエクササイズ中に2回の運動のピークを作り、徐々に運動を高める段階、クールダウンの段階も含むようにしてください。

「musc」プログラム



利点：強化

内容：登りを2回、リズムは負荷レベルに合わせる。高抵抗=より大きな筋肉が関わる、さらに遅いペース。

消費カロリー (Kcal)

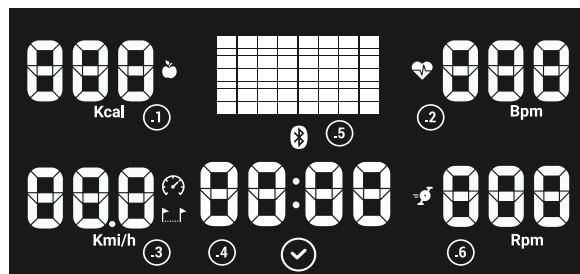
1

1分間の心拍数。

2

距離 km (または Mi)。

3



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)

5

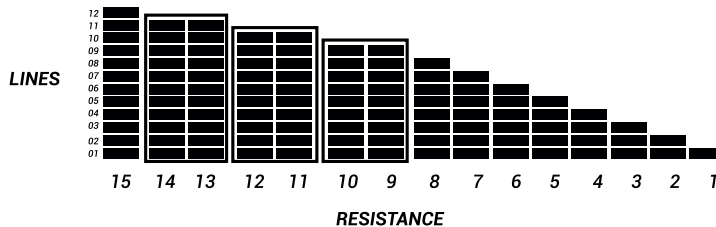
負荷レベル (運動の強さの段階)

6

1分毎のペダル回転数 (毎分の回転数)

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。



パフォーマンス概要

あなたのパフォーマンス概要は自動的に、セッション終了時の2分間のリカバリ期間中に表示されます。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。

故障かな?と思ったら

コンソール

コンソールが点灯しない、または「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。

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:

心拍数を得るためにベルトを使用してください:

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

雑音:

- クロストレーナーの安定性を確認し、必要に応じて修正してください(「調節」の項をご覧ください)。
- 3.調節つまみが正しい位置にあり、ねじできちんと固定されていることを定期的に確認してください。(以下のパラグラフを見る:調節)。
- 4.組立て用のねじがしっかり締められていることを定期的に確認してください。

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)。

<http://www.supportdecathlon.com/> にログインし、製品を選択して検索してください。

より詳しく

<http://www.supportdecathlon.com/> にログインし、製品を選択して検索してください。

- FAQ(質問/回答)
- メンテナンスのアドバイス
- 商品を準備するためのチュートリアルビデオ
- 商品には付属部品があります
- サポート依頼フォーム

產品簡介

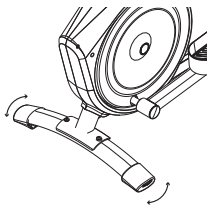
橢圓機是一種非常有益的運動方式，可以增強您的心血管和呼吸能力，同時鍛煉到您的整個身體：臀大肌、股四頭肌、小腿、背部、胸部、二頭肌和腹肌。 踏步板功能使您可以增強臀部和後腿的力量。橢圓機是理想的減肥器械，結合均衡飲食，可讓您的身材得到改善。本產品配備磁性傳送器，可確保順暢地踏步，更加舒適。

自給供電

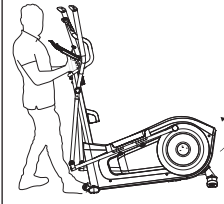
本產品配有創新的自給供電系統，由慣性測力輪胎產生電力。因此使用時無須連結電源。因為您就是電力來源！

調整設定

置換



如在使用期間多功能訓練器材出現不穩定的狀況，請轉動一或兩個調整座直到多功能訓練器材維持穩定。



在摺疊系統並鎖定允許輪後，固定於產品背面並以握把或塑膠部分推動來移動您的橢圓機。在移動期間讓輪部持續接觸地面。

控制台

控制台提供許多功能來增強您的運動鍛煉。您可以在下方找到簡單的操作指示。



中央按鈕可以啟動控制台、確認您的選擇設定、開始訓練課程。



按鈕：瀏覽模式選單。



按鈕：退出模式、返回主選單、關閉電子表。



調整踏板困難度（增加或降低），調整您的設定參數（增加或降低）

主控台背面：

選擇開關：選擇您的設備類型（VE、Ro、VM）。

VE：橢圓機

VM：健身車

RO：賽艇運動員

重置：重置選擇。

心跳率評估

- 計算最大心跳率（FC max）：
- 針對女性：226 - 年齡
- 針對男性：220 - 年齡
- 依訓練程度所做的調整：
- 初學者及不曾訓練者 +10
- 偶爾訓練者亦使用上述基本計算
- 經常訓練者 -10
- 與目標連結的最高 HR：
- 最大心跳率恢復階段
- 最大心跳率介於60% ~ 69% 之間 => 漸漸恢復

- 最大心跳率介於 70% ~ 79% 之間 => 體重減輕
- 最大心跳率介於 80% ~ 89% 之間 => 加強耐力
- 最大心跳率 > 90% => 改善成果

測量心跳頻率：（使用心跳帶測量心跳）

- 提醒您，控制面板也配備了類比式心跳帶的接收器（心跳帶不會於購買時附贈）。如您想了解更多，請洽詢迪卡儂門市。

公里/英里選擇與音效設定

- 按住中央按鈕 OK 超過 3 秒
- 用於公里/英里選擇：選擇單位，按下 OK。使用 - + 按鈕選擇單位。
- 用於音效設定：選擇 snd，按下 OK。使用 - + 按鈕選擇開/關。

程式

- 在歡迎畫面按下訓練項目鍵以選擇訓練項目。
- 按 + 或 - 按鈕顯示訓練項目，按下 OK 鍵確認所選項目。
- 按 + 或 - 按鈕調整運動時間，再按下 OK 鍵確認。
- 您可以開始訓練。
- 按 + 或 - 按鈕調整踏步難度。
- 當您停止踏步時，多功能訓練器材會停止且時間閃爍。
- 若要繼續訓練，請重新開始踏步。
- 若要在結束前停止訓練，請停止踏步；當多功能訓練器材停止時，請按下返回按鈕。
- 若要關閉控制台，您必須先回到歡迎畫面。
- 然後持續按住返回鍵。
- 若未操作約 2 minutes 秒，控制臺會自動關閉。

訓練項目說明

原廠設定的運動時間為30分鐘（除了「快速啟動」以外，時間會自動增加）。使用 + 或 - 按鈕可以調整運動時間。一個垂直方格 = 一個耐力程度。

「快速啟動」模式



優點：快速使用
說明：只需坐在多功能訓練器材上並開始訓練！

«CAL» 項目



優點：減重。
說明：低強度雙平地，在整個訓練階段維持稍快的節奏。提示：施力過程中雙手盡量保持定點。

«PERF» 項目



優點：肌耐力
說明：高強度間隔可提升耐力與高肌肉負荷。理想狀況，整個訓練過程中都保持相同的節奏。較低的阻力為恢復階段。

«FIT» 項目



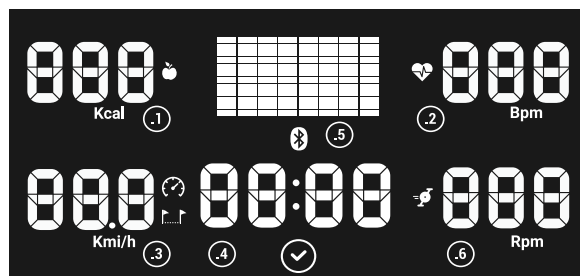
優點：維持體力。
說明：同一體能訓練中包含兩個體能高峰，包含一段漸強階段然後漸弱。

«MUSC» 項目



優點：增強肌力
說明：雙倍上坡，根據阻力大小調整節奏。高阻力 = 較慢的步調，肌肉更用力。

- 1 燃燒的卡路里 (單位: Kcal)。
- 2 以每分鐘搏動次數顯示的心率值。
- 3 距離單位為公里 (或英里)。



- 4 課程剩餘時間 (或快速啟動課程時, 課程自始累積時間)。
- 5 耐力程度 (體能強度級數)。
- 6 每分鐘踏板圈數 (或轉速)。

強度等級表:

阻力在畫面上會被分為15個等級+及-, 且可透過控制台上的「+」及「-」鈕來設定。以下是每個阻力等級所呈現曲線的数量:



表現總覽

在訓練階段結束時的兩分鐘恢復期間, 會自動顯示您的表現總覽。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)。
- 燃燒的卡路里數量預估。
- 平均速度。
- 行程距離。

若要在結束前終止成果總結, 請按下返回鍵。

異常診斷

控制台

您的控制台無法開啟或顯示 «E2», «E3»。

請拔開電源再確認您所連結的控制台背面及骨架管內的連線。

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:

使用心跳帶測量心跳:

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

雜音:

- 如有必要請檢查多功能訓練器材的穩定性並修正 (參見段落: 調整)。
- 定期檢查調節器的滾輪是否位於正確位置, 且是否旋緊 (請見段落: 調整)。
- 定期檢查組裝螺絲是否旋緊。

藍芽連線:

您僅能透過應用程式Domyos E Connected, 將控制面板與智慧型手機或平板電腦連線。請參閱為此目的提供的手冊。

如問題未獲得解決, 請洽Domyos服務據點 (請參閱最末頁: 售後服務)。

連接到 <http://www.supportdecathlon.com/> 選擇您的產品並找到:

想了解更多資訊

連接到 <http://www.supportdecathlon.com/> 選擇您的產品並找到:

- 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。

จุดประสงค์

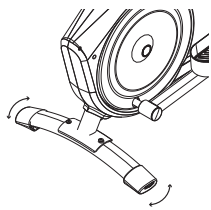
คอร์สเทรนนิ่งเป็นกิจกรรมที่สอดคล้องซึ่งจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจและหลอดเลือด รวมถึงระบบทางเดินหายใจในขณะที่ทำให้กล้ามเนื้อของทั้งร่างกายคุณตึง ไม่ว่าจะเป็นการปั่นจักรยาน คาร์ดิโอ เช็ป น่อง หลัง หน้าอก ลูกหนู และหน้าท้อง ฟังก์ชันการปั่นช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายในส่วนสะโพก และด้านหลังของคุณ คอร์สเทรนนิ่งเป็นวิธีในอุดมคติเพื่อลดน้ำหนัก และปรับให้หุ่นของคุณดูดี โดยควบคุมไปกับการสมดุลในด้านโภชนาการ ผลิตภัณฑ์นี้ติดตัวมาพร้อมกับตัวส่งสัญญาณแม่เหล็กเพื่อให้น้ำใจในการเทียบเพาได้อย่างราบรื่นด้วยความสะดวกสบายที่ยอดเยี่ยม

ระบบจ่ายไฟในตัว

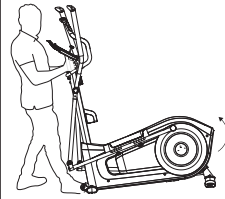
ผลิตภัณฑ์นี้มาพร้อมกับระบบจ่ายไฟในตัวที่เป็นนวัตกรรมใหม่ที่สร้างขึ้นโดยสล็อตโมเมนตัมไดนาโมเมตริก ดังนั้นจึงไม่จำเป็นต้องจ่ายกระแสไฟเพื่อใช้งาน จากนี้ไป พลังงานคือตัวคุณ!

การตั้งค่า

การย้ายตำแหน่ง



ในกรณีที่เครื่องออกกำลังกายแบบคอร์สเทรนนิ่งไม่เสถียรในระหว่างการใช้งาน ให้ปรับมุมหนึ่งหรือสององศาปรับระดับ จนกระทั่งเครื่องกลับมาเสถียร



. หลังจากพับเครื่องหรือล็อกคู่เคลื่อนที่ ให้อยู่ด้านหลังของเครื่อง และดันตรงส่วนที่เป็นที่จับหรือส่วนที่เป็นพลาสติคเพื่อเคลื่อนย้ายเครื่องออกกำลังกายอีลิปส์ปิดคอลให้ล็อกยึดกับพื้นเอาไว้ในระหว่างเคลื่อนย้าย

หน้าจอควบคุม

จุดควบคุมมีคุณลักษณะมากมายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการออกกำลังกายของคุณ คุณจะ ได้รับข้อแนะนำทั้งหมดด้านล่างเพื่อให้ใช้งานได้อย่างง่ายดาย



ปุ่มกลางเพื่อเปิดหน้าจอคอนโซล ยืนยันตัวเลือกของคุณ เริ่มเซสชันการฝึกซ้อม



ปุ่ม เรียกดูผ่านเมนูการเลือกโปรแกรม



ปุ่ม ออกจากโปรแกรม กลับไปยังเมนูหลัก ปิดคอนโซล



การปรับ (เพิ่มหรือลด) ความยากของการปั่น, การปรับ (เพิ่มหรือลด) การตั้งค่าของคุณ

ด้านหลังของแผงควบคุม
สวิตช์การเลือก: เลือกประเภทอุปกรณ์ของคุณ (VE, Ro, VM)
VE: เครื่องเดินวงรี
VM: จักรยานออกกำลังกาย
RO: ไร่วอร์
RESET: รีเซ็ตการเลือก

การประเมินอัตราการเต้นของหัวใจ

- การคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HR max):
 - สำหรับผู้หญิง: 226 - อายุ
 - สำหรับผู้ชาย: 220 - อายุ
 - การปรับระดับของการปฏิบัติ:
 - เพิ่ม +10 สำหรับผู้เริ่มต้น, ผู้ที่ไม่ได้รับการฝึกซ้อม
- อยู่ในกรณีคำนวณขั้นพื้นฐานคำนวณสำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นครั้งคราว
- ใช้เวลา -10 สำหรับผู้ฝึกซ้อมเป็นประจำ
- HR สูงสุด เชื่อมโยงกับเป้าหมาย:
- การพักฟื้นของ FC MAX
- ระหว่าง 60% และ 69% ของ FC MAX => การค่อยๆฟื้นตัว
- ระหว่าง 70% และ 79% ของ FC MAX => การลดน้ำหนัก
- ระหว่าง 80% และ 89% ของ FC MAX => การพัฒนาความอดทน
- > 90% FC MAX => การปรับปรุงประสิทธิภาพ

การตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจ (กัมมันตรังสีสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ)

เพื่อเป็นข้อมูล หน้าจอควบคุมมีตัวรับสัญญาณจากสายรัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบอะนาล็อก(ไม่มีสายรัดให้เมื่อซื้อเครื่อง) สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อร้านค้าตัวแทนของคุณ

การเลือกหน่วย กม./ไมล์และการตั้งค่าเสียง

1. กดตรงกลางปุ่ม OK ค้างไว้เป็นเวลา 3 วินาที
- 2.1. สำหรับการเลือกหน่วย กม./ไมล์: เลือกหน่วย กดปุ่ม OK เลือกหน่วยด้วยปุ่ม - +
- 2.2. สำหรับการตั้งค่าเสียง เลือกเสียง กดปุ่ม OK เลือกเปิด/ปิดด้วยปุ่ม - +
3. ยืนยันโดยการกดตรงกลางของปุ่ม OK คอนโซลจะแสดงหน้าจอเริ่มโดยอัตโนมัติ

โปรแกรม

- ที่หน้าจอหลัก เลือกเมนูโปรแกรมโดยการกดที่ปุ่ม โปรแกรม
- กดเลือกดูโปรแกรมโดยการกดปุ่ม + หรือ - แล้วเลือกโดยการกดที่ปุ่ม OK
- การปรับเวลาในการฝึกซ้อมโดยการใช้นิ้วขึ้น + หรือ - แล้วทำการยืนยันที่โดยการกดที่ปุ่ม OK
- คุณสามารถเริ่มเซสชันของคุณ
- หากต้องการปรับระดับความยากในการปั่นให้กดปุ่ม + หรือ -
- เมื่อหยุดปั่น เครื่องก็จะหยุดและเวลาจะปรากฏขึ้นมา
- เพื่อเริ่มเซสชันอีกครั้ง ให้เริ่มเป็นต่อ
- เมื่อต้องการหยุดการออกกำลังกาย ก่อนหยุดให้หยุดปั่น เมื่อเครื่องรอสแตนด์บายหยุด ให้กดปุ่มกลับไป
- เพื่อปิดหน้าจอควบคุม คุณต้องอยู่ที่หน้าจอหลัก
- หลังจากนั้น กดค้างที่ปุ่ม กลับ ให้นานๆ
- คอนโซลจะปิดโดยอัตโนมัติหลังจากไม่ได้ใช้งานประมาณ 2 minutes

คำอธิบายของโปรแกรม

คำสั่งต้นของเวลาการฝึกซ้อม คือ 30 นาที (ยกเว้น «เร็ว» ที่เวลาเพิ่มขึ้น) เวลาที่สามารถปรับได้โดยการกดที่ปุ่มเพิ่ม/ลด + หรือ - หนึ่งในสองแถวตั้ง = ระดับของแรงต้านทาน

โหมด “ควิกสตาร์ท”

โปรแกรม «CAL»



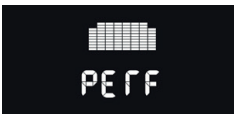
ประโยชน์: การใช้งานแบบเร็ว
คำอธิบาย: เพื่อยืดหยุ่นกับเครื่องคอร์สเทรนนิ่งและเริ่มปั่น!



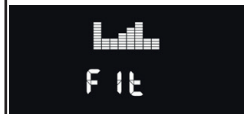
ประโยชน์: การลดน้ำหนัก
คำอธิบาย: มีระดับแบบราบสองที่ที่มีความเข้มข้นน้อย รักษาจังหวะให้เร็วในเซสชันการฝึกซ้อม ค่าแนะนำ: มีต้องจับให้แน่น ไม่เคลื่อนที่ตามถนัดระหว่างการฝึกซ้อม

โปรแกรม “สมรรถนะ”

โปรแกรม «FIT»

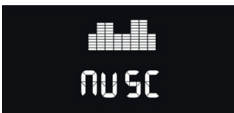


ประโยชน์: สมรรถนะ
คำอธิบาย : ช่วงความเข้มข้นสูงเพื่อปรับปรุงความแข็งแรงและแรงกระทำต่อกล้ามเนื้อของคุณต้องเป็นในจังหวะเดียวกันตลอดระยะเวลาของเซสชัน ขึ้นการฟื้นฟูจะเริ่มลดต่ำกว่า



ประโยชน์: เพื่อความแข็งแรงสุขภาพดี
คำอธิบาย: ยอดสูงสุด 2 ยอดในหนึ่งรอบของการออกกำลังกาย ประกอบด้วยหนึ่งช่วงการค่อยๆเพิ่มขึ้นและหนึ่งช่วงการค่อยๆลดลง

โปรแกรม “ชีพจร”



ประโยชน์: การกระชับสัดส่วน
คำอธิบาย: การปั่นขึ้นสูงเพื่อ ปรับจังหวะความเร็วให้เหมาะกับการทำงานของระดับแรงต้านทาน แรงต้านสูง = จังหวะก้าวค้ำกว่าเพื่อให้ออกกำลังกายกล้ามเนื้อดีขึ้น

การเผาผลาญแคลอรี หน่วยเป็นกิโลแคลอรี

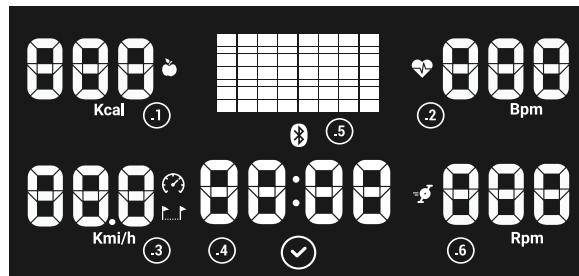
1

อัตราการเต้นของหัวใจเป็นจังหวะต่อนาที

2

ระยะทางเป็นกม. (หรือไมล์)

3



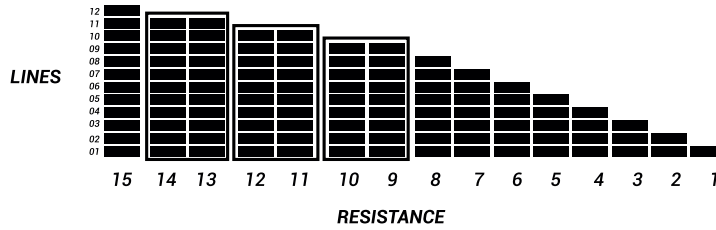
4 เวลาที่เหลือก่อนจบเซสชัน (หรือเวลาสะสมตั้งแต่ช่วงเริ่มต้นของเซสชัน ในกรณีที่เซสชันเริ่มแบบเร็ว)

5 ระดับแรงต้านทาน (บน โดความเข้มข้นของแรง)

6 จำนวนรอบการปั่นต่อนาที(หรือ RPM)

ระดับของความเข้มของกำลัง:

แรงต้านแบ่งออกเป็น 15 ระดับ ซึ่งเพิ่มเป็นค่า + และ - บนหน้าจอของแรงต้าน และสามารถเปลี่ยนแปลงค่าได้ด้วยวิธีการกดที่ปุ่ม + และ - บนหน้าจอควบคุม นี้คือจำนวนเส้นที่แสดงความต้านทานในแต่ละระดับ ดังนี้:



สรุปสมรรถภาพ

สรุปสมรรถภาพของคุณจะแสดงขึ้นโดยอัตโนมัติเมื่อสิ้นสุดเซสชัน ระหว่างช่วงระยะเวลาที่ 2 นาที คุณสามารถดูการแสดงผล:

อัตราการเต้นของหัวใจเฉลี่ย (กรณีที่คุณใส่สายรัดวัดอัตราการเต้นของหัวใจแบบนาฬิกาไม่มีได้ระหว่างเซสชันของคุณ)

- ประเมินจำนวนแคลอรีที่เผาผลาญ
- ความเร็วเฉลี่ยของคุณ
- ระยะทางที่เดินทาง

เพื่อหยุดการแสดงผลประสิทธิภาพโดยรวมก่อนจบ กดที่ปุ่ม กลับ

การวินิจฉัยความผิดปกติ

หน้าจอควบคุม

หน้าจอควบคุมของคุณไม่เปิดหรือหน้าจอไม่แสดงผล «E2», «E3»

กรุณาถอดปลั๊กแล้วตรวจสอบการเชื่อมต่อ ว่าคุณเชื่อมต่อที่ด้านหลังของหน้าจอควบคุมและภายในของท่อของตัวยึดจับ(หน้าจอ)

แคลอรี :

การคำนวณค่านี้ถึงระดับความต้านทานและค่า Cadence (RPM)

การวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :

กับสายรัดสำหรับตรวจวัดอัตราการเต้นของหัวใจ :

- ตรวจสอบตำแหน่งของถ่านหรือเปลี่ยนถ่านใหม่
- เพิ่มความชุ่มชื้นเล็กน้อยให้กับสายรัดตรงส่วนที่สัมผัสกับผิวหนังของคุณ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าวางสายรัดไว้บนผิวหนังโดยตรง โดยที่ตัวส่งสัญญาณอยู่ตรงกลางหน้าอก
- ตรวจสอบเช็คความเสถียรของเครื่องคอมพิวเตอร์และเชื่อมต่อหากจำเป็น (ดูที่ย่อหน้า) การตั้งค่า
- ตรวจสอบตัวหมุนในการปรับอยู่เป็นประจำว่าอยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสมและหมุนเข้าขั้วแน่น (ดูย่อหน้า : การปรับเปลี่ยน)
- ตรวจสอบว่าตัวสกรูของการประกอบได้รับการขันแน่น

การเชื่อมต่อบลูทูธ :

คุณสามารถเชื่อมต่อหน้าจอควบคุมของคุณกับสมาร์ตโฟนหรือแท็บเล็ตได้ด้วยแอปพลิเคชัน Domyos E Connected เท่านั้น โปรดดูคู่มือที่ให้มาเพื่อจุดประสงค์นี้

หากยังคงมีปัญหายุ่ กรุณาติดต่อฝ่ายบริการหลังการขาย Domyos : (ดูหน้าสุดท้ายบริการหลังการขาย)

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

ข้อมูลเพิ่มเติม

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

- คำถามที่พบบ่อย (คำถามและคำตอบ)
- เคล็ดลับการดูแล
- วิดีโอแนะนำเพื่อซ่อมแซมผลิตภัณฑ์ของคุณ
- อะไหล่ที่มีอยู่สำหรับผลิตภัณฑ์ของคุณ
- แบบคำร้องขอความช่วยเหลือ

프레젠테이션

크로스 트레이너는 엉덩이, 사두근, 종아리, 등, 가슴, 이두박근, 복부 등 둔근, 대퇴사두근, 종아리, 등, 가슴, 이두근, 복근, 페달 기능을 통해 엉덩이와 허벅지 뒷부분에 대한 운동을 강화할 수 있습니다. 크로스 트레이너를 균형 잡힌 식단과 함께 사용하면 체중을 줄이고 체형을 가꾸는 데 이상적입니다. 이 제품에는 자기식 송신기가 장착되어 부드러운 페달링으로 승차감이 편합니다.

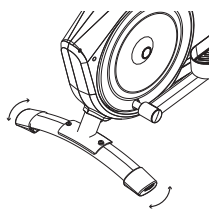
자체 전원 공급

이 제품에는 동력 측정식 관성 휠에 의해 발전되는 혁신적 자체 전원 공급 시스템이 장착되어 있습니다. 따라서 제품을 사용하기 위해 전기를 별도로 공급할 필요가 없습니다.

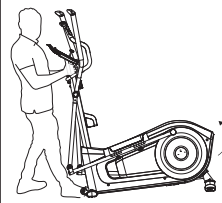
이제부터 귀하가 바로 에너지 공급원이 되는 셈입니다!

조정

해제하기



크로스 트레이너 사용 중 불안정해질 경우, 크로스 트레이너가 안정될 때까지 한 쪽 또는 양 쪽 수평 조절기를 돌려 주십시오.



제품을 접고 바퀴를 잠근 후에는 제품의 뒤에서 핸들이나 플라스틱 부품을 잡고 트레이너를 이동시키십시오. 이동 중에는 바퀴가 지면에 닿아야 합니다.

콘솔

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



가운데 버튼을 눌러 콘솔을 켜고 선택 항목을 확인한 후 트레이닝 세션을 시작합니다.



프로그램 선택 메뉴를 탐색합니다.



프로그램을 종료하고 주 메뉴로 돌아가며 콘솔을 끕니다.



페달링 난이도 조절하고(증가 또는 감소)하고 파라미터들을 조절하시겠습니까(증가 또는 감소)

콘솔 탭면:
 선택터 스위치: 머신 유형(VE, Ro, VM)을 선택합니다.
 VE: 일립티컬
 VM: 운동용 자전거
 RO: 로잉 머신
 리셋: 선택 항목을 리셋합니다.

심박수 측정

- 최대 심박수 계산(최대 HR):
 - 여가성 운동 참여자는 상기 기본 계산을 따라야 합니다.
 - FC MAX의 70% ~ 79% => 체중 감소
- 여성의 경우: 226 - 나이.
- 남성의 경우: 220 - 나이.
- 경험 레벨에 따른 조정:
- 초보자, 경험이 없는 사람의 경우 10을 더하십시오.
- FC MAX의 80% ~ 89% => 지구력 증가
- FC MAX의 90% 이상 => 퍼포먼스 증가
- FC MAX의 60% ~ 69% => 완만한 회복

심장 박동 모니터링 (심박수 감지를 위한 벨트가 부착된 경우)

정보를 받기 위해 콘솔에 아날로그 심박 벨트 수신기가 장착되어 있습니다(구매 시 벨트는 함께 제공되지 않음). 자세한 내용은 가까운 데카트론 매장에 문의하십시오.

KM/마일 선택 및 음향 설정

1. 중앙의 OK 버튼을 3초 이상 눌러주세요
- 2.1. Km/마일 선택: 단위를 선택한 후 OK를 누릅니다. 단위는 - + 버튼으로 선택합니다.
- 2.2. 음향 설정: 선택 후 OK를 누릅니다. 음향은 - + 버튼을 이용해 켜고 끌 수 있습니다.
3. 중앙 OK 버튼을 눌러 확인하면 콘솔이 자동으로 시작 화면을 표시합니다.

프로그램

- 홈 화면에서 program(프로그램) 버튼을 눌러 프로그램 메뉴를 선택합니다.
- '+' 또는 - 버튼을 눌러 프로그램을 스크롤한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 선택합니다.
- '+' 또는 - 버튼을 사용하여 연습 시간을 설정한 후 OK(확인) 버튼을 눌러 확인합니다.
- 귀하의 세션을 시작할 수 있습니다.
- 페달링 난이도를 조정하려면 + 또는 - 버튼을 누르십시오.
- 페달링을 멈출 경우 크로스 트레이너가 정지하고 시간이 깜빡거립니다.
- 세션을 다시 시작하려면 페달을 다시 밟습니다.
- 세션이 종료되기 전에 정지할 경우, 페달링을 멈추십시오. 크로스 트레이너가 정지하면 뒤로(Back) 버튼을 누르십시오.
- 콘솔을 끄려면 홈 화면에 있어야 합니다.
- 이어서 Back(뒤로) 버튼을 길게 누릅니다.
- 약 2 minutes초 동안 사용하지 않으면 콘솔이 자동으로 꺼집니다.

프로그램에 대한 설명

기본으로 연습 시간은 30분입니다(시간이 일정 간격으로 증가하는 «Quick-Start(빠른 시작)»제외). 이 시간은 + 또는 - 키를 눌러 조정할 수 있습니다. 수직 타일 하나 = 1레벨의 저항.

'QUICK-START(빠른 시작)' 모드



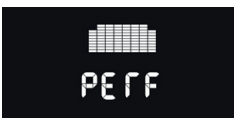
이점: 빠른 사용.
 설명: 크로스 트레이너에 앉아 페달을 밟으세요!

«CAL» 프로그램



이점: 체중 감소.
 설명: 저항도에서 두 배의 플레트로 트레이닝 세션 내내 매우 빠른 페이스를 유지합니다. 조안: 운동하는 동안 손은 편안하고 고정된 상태로 유지합니다.

«perf(운동수행능력)» 프로그램



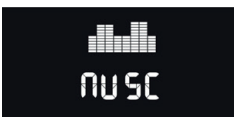
이점: 운동수행능력
 설명: 체력과 높은 근육 부하를 향상시키기 위한 고강도 간격. 이상적으로 세션 내내 동일한 페이스를 유지해야 합니다. 회복 단계에서는 저항을 낮춥니다.

«FIT» 프로그램



이점: 적합함.
 설명: 한 단계에 점진적으로 증가하는 구간과 점진적으로 감소하는 구간이 함께 포함된 운동 시퀀스에서 2번의 피크를 지냅니다.

«musc(필스)» 프로그램



이점: 근력 강화
 설명: 페이스를 두 배로 높이고 저항 레벨에 따라 페이스를 조정합니다. 높은 저항 = 근육에 더 집중하기 위해 페이스를 낮춥니다.

1 칼로리 소모(Kcal)

2 분당 심박수

3 거리(단위: km 또는 마일)

4 세션 종료 전까지 남은 시간(또는 빠른 시작 세션의 경우 세션 시작 이후 누적된 시간)

5 저항 레벨(운동 강도의 기준)

6 분당 페달 회전수(또는 rpm)

운동 강도의 단계:
저항은 + 및 - 저항 화면에서 볼 수 있는 15개의 레벨로 나누어지고 콘솔의 + 및 - 키로 조정할 수 있습니다. 다음은 각 저항 레벨을 라인 수로 표시한 것입니다.



운동수행능력 레벨의 요약

세션이 끝날 때 2분의 회복 기간 동안 운동수행능력 레벨의 요약이 자동으로 표시됩니다. 다음을 확인할 수 있습니다.
평균 심박수(세션 중에 코드화되지 않는 아날로그 유형의 심박수 측정기를 착용 한 경우).

- 연소된 칼로리량의 추정치
- 평균 속도.
- 달린 거리

끝나기 전에 성과 요약을 중지하려면 Back(뒤로) 버튼을 누릅니다. (←)

고장 진단

콘솔

콘솔이 켜지지 않거나 «E2», «E3»이 표시됩니다.
플러그를 뽑고 콘솔 뒤쪽과 스템 튜브 내부의 연결 상태를 확인하십시오.

칼로리 소모량:

계산에는 저항 수준과 케이던스(RPM)가 고려됩니다.

심박수 측정:

- 심박수 감지를 위한 벨트가 부착된 경우:
- 배터리 극성의 배치를 확인하거나 새 배터리로 교체하십시오.
 - 피부와 접촉하는 벨트 부분을 약간 축축하게 적시십시오.
 - 가슴 중앙에 송신기를 대고 벨트를 피부에 직접 접촉시키십시오.

소음:

- 크로스 트레이너의 안정성을 확인하고 필요할 경우 안정성을 교정하십시오 (설정 단원 참조).
- 조정 손잡이의 위치가 올바르고 잘 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오(조정 :단원 참조).
- 조립 나사가 단단히 조여졌는지 정기적으로 점검하십시오.

블루투스 연결:

스마트폰이나 태블릿에서 Dominos E Connected 앱을 사용해야만 기기의 콘솔에 연결할 수 있습니다. 이 목적을 위해 제공된 설명서를 참조하십시오.

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

<http://www.supportdecathlon.com/> 에 로그인하여 원하는 제품을 선택하세요:

추가 정보

<http://www.supportdecathlon.com/> 에 로그인하여 원하는 제품을 선택하세요:

- FAQ(질문/답변)
- 관리 요령
- 제품 수리를 설명하는 자습 비디오
- 제품에 사용할 수 있는 예비 부품
- 서비스 신청 양식.



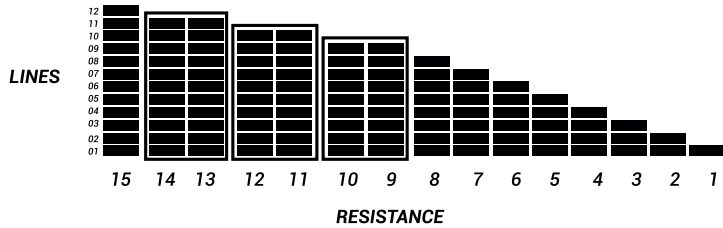
អត្ថប្រយោជន៍៖ ស្ថានភាពសាច់ដុំ
សេចក្តីហើយយា ៖ ឡើង ទ្រូង ៖ សម្របទៅតាម ចង្វាក់ អាស្រ័យតាម កម្រិត
កម្លាំងច្រាន ។ ភ្នែកតឹងតែង កម្រិតខ្ពស់ = ជំហានដិត សម្រាប់ការពង្រឹង
សាច់ដុំ សំខាន់ កាន់តែខ្លាំងឡើង ។

ត្រួតពិនិត្យនៅអំឡុងវគ្គហ្វឹកហាត់

<p>1 កាល់ឡឺដែលត្រូវបានដុតកម្រិតជាតិឡូកាល់ឡឺ។</p> <p>2 អត្រាបេះដូងដើរនៅក្នុងមួយនាទី។</p> <p>3 ល្បឿនគិតជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬ Mi / ម៉ោង) ឬ ចម្ងាយ។</p>		<p>4 ចម្ងាយជាគីឡូម៉ែត្រ (ឬម៉ាយ) ។</p> <p>5 ល្បឿនជាគីឡូម៉ែត្រ / ម៉ោង (ឬម៉ាយ) ។</p> <p>6 រយៈពេល ដែលនៅសល់ មុនពេលកំណត់បញ្ចប់វគ្គហ្វឹកហាត់ (ឬ រយៈពេលបូកបង្កើត តាំងពីពេលចាប់ផ្តើមវគ្គហ្វឹកហាត់ ប្រសិនបើជា វគ្គហ្វឹកហាត់ ដែលមានការចាប់ផ្តើមភ្លាមៗ) ។</p>
--	--	--

វិសាលភាពនៃប្រពលភាព៖

កម្លាំងច្រាន ត្រូវបានបែងចែក ជា 15 កម្រិត ដែលអាចមើលឃើញបាន នៅលើផ្ទាំងបង្ហាញកម្រិតកម្លាំងច្រាន មានសញ្ញា + និង - ហើយអាចកែតម្រូវបាន ដោយ ប៊ុតតុង + និង - នៅលើផ្ទាំងបញ្ជា ។ នេះ គឺជាចំនួនខ្សែ ដែលតំណាងឱ្យ កម្រិតកម្លាំងច្រាន នីមួយៗ ។



ការសង្ខេបលទ្ធផល

ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កំឡុងពេលដែលអ្នកសង្កេតរយៈពេលពីរនាទី។ ការសង្ខេបលទ្ធផល ការសង្ខេបលទ្ធផលរបស់អ្នកត្រូវបានបង្ហាញដោយស្វ័យប្រវត្តិនៅចុងបញ្ចប់នៃវគ្គរបស់អ្នក កំឡុងពេលដែលអ្នកសង្កេតរយៈពេលពីរនាទី។

- អ្នកនឹងអាចឃើញ៖ ការដាក់កូដ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ។
- កម្រិតចង្វាក់បេះដូង ជាមធ្យម របស់លោកអ្នក (ប្រសិនបើលោកអ្នក បានពាក់ ប្រដាប់វាស់ចង្វាក់បេះដូង អាណាឡូក ដែលគ្មាន ចម្ងាយបានធ្វើដំណើរ។

ល្បឿនមធ្យម របស់លោកអ្នក

ការដោះស្រាយបញ្ហា

ផ្ទាំងបញ្ជា

ដើម្បីបញ្ជប់សកម្មភាពសរុប របស់លោកអ្នក មុនពេលកំណត់បញ្ចប់ សូមចុច ប៊ុតតុងត្រឡប់ក្រោយ ។ ដកខ្សែចេញ ហើយពិនិត្យមើល តំលៃភ្ជាប់ ដែលលោកអ្នកបានភ្ជាប់ ទៅនឹងផ្នែកខាងក្រោយ របស់ផ្ទាំងបញ្ជា និង នៅក្នុង បំពង់គល់ខ្មែង ។

កាឡូរី ៖

ការគណនា រាប់បញ្ចូល កម្រិតនៃភាពតឹង និង ជំហាន (RPM) ។

ការវាស់អត្រាចង្វាក់បេះដូង ៖

ដោយមានខ្សែក្រវាត់ ដើម្បីចាប់ចង្វាក់បេះដូង ៖

- ពិនិត្យមើល កម្រិតថាមពលថ្ម ឬ ដូចជាមពលថ្មី ។
- ធ្វើឱ្យខ្សែក្រវាត់ មានសំណើមបន្តិច នៅលើផ្នែក ដែលត្រូវប៉ះនឹងស្បែក របស់លោកអ្នក ។
- ត្រូវប្រាកដថា លោកអ្នកដាក់ខ្សែក្រវាត់ប៉ះលើស្បែក ដោយផ្ទាល់ ដោយមានអង្គបង្ហូរសញ្ញា ស្ថិតនៅកណ្តាលដើមខ្សែ ។

សម្លេង ៖

- សូមពិនិត្យមើល លំនឹងរបស់ម៉ាស៊ីនហាត់ចលនារាងកាយ ហើយធ្វើការកែតម្រូវ តាមការចាំបាច់ ។ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។
- ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថា តើ កងកែតម្រូវ មានដាក់ក្នុងទីតាំង បានត្រឹមត្រូវ ហើយ វិចារបានតឹងល្អ ឬអត់នោះ (សូមមើល កថាខណ្ឌ ៖ ការកែតម្រូវ) ។
- ពិនិត្យមើល ជាប្រចាំ ថា តើ ខ្លោងប្រមូល មានរឹតបន្តឹង បានត្រឹមត្រូវ ឬអត់នោះ ។

ការភ្ជាប់ ដោយប្តូរជួស ៖

លោកអ្នកអាចភ្ជាប់ ផ្ទាំងបញ្ជា របស់ឧបករណ៍លោកអ្នក ទៅនឹង ទូរសព្ទឆ្លាតវៃ ឬ ថេប្លេត បានតែពេលប្រើ កម្មវិធី Domyos E ប៉ុណ្ណោះ នៅពេលវាភ្ជាប់គ្នា ។ សូមយោងទៅសៀវភៅដែលបានផ្តល់ជូនសម្រាប់គោលបំណងនេះ។

ប្រសិនបើនៅតែមានបញ្ហា សូមទំនាក់ទំនងទៅ សេវាកម្រោយពេលលក់ របស់ Domyos (សូមមើល ទំព័រចុងក្រោយ ស្តីពីសេវាកម្រោយពេលលក់) ។

ភ្ជាប់ទៅ <http://www.supportdecathlon.com/> ជ្រើសរើសផលិតផលរបស់អ្នក ហើយស្វែងរក៖

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម

ភ្ជាប់ទៅ <http://www.supportdecathlon.com/> ជ្រើសរើសផលិតផលរបស់អ្នក ហើយស្វែងរក៖

- FAQ (សំណួរ / ចម្លើយ)
- សេចក្តីណែនាំ អំពីការថែទាំ
- មេរៀន ជាវិធីសម្រាប់ជួសជុល ផលិតផលរបស់លោកអ្នក
- មាន គ្រឿងបន្លាស់ សម្រាប់ផលិតផល របស់លោកអ្នក
- វីដេអូបង្ហាត់បង្រៀន ពីការជួសជុលផលិតផល របស់លោកអ្នក

جهاز أوريثراك نشاط ممتاز سوف يزيد قدرتك القلبية الوعائية وقدرتك التنفسية مع خلق توافق جسمك بالكامل: عضلات المؤخرة ، عضلات الفخذ ، ريلة الساق ، الظهر ، الصدر ، العضلة ذات الرأسين والمعدة. تتيح وظيفة استعمال الدواسات لك تحسين العمل على الأرداف والجزء الخلفي من الفخذ. جهاز أوريثراك مثالي لفقد الوزن ولتحسين هيكلك عندما يقترن استخدامه باتباع حمية متوازنة. هذا المنتج مزود بجهاز إرسال مغناطيسي لضمان استعمال دواسة القدم بشكل سلس وبراحة كبيرة.

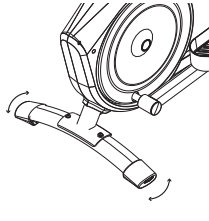
طاقم ذاتية

تم تجهيز هذا المنتج بنظام مبتكر يعمل بالطاقة الذاتية ، تم إنشاؤه بواسطة عجلة دفع ديناميكية. لذلك ليس من الضروري توفير الكهرباء لاستخدامها. من الآن فصاعدا ، الطاقة هي أنت!

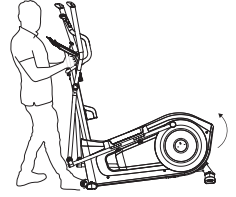
الإراحة

الإعدادات

في حالة ما إذا أصبح جهاز التدريب على المشي غير مستقر أثناء الاستخدام، لف أحد أو كلا منظمي المستوى حتى يصبح جهاز التدريب على المشي مستقرا.



بعد طي النظام وقفل عجلة النقل، ابق خلف المنتج وادفعه بواسطة المقبض أو الجزء البلاستيكي لتحريك جهاز التمرين بوضاوي الشكل الخاص بك. حافظ على ملامسة العجلة للأرض أثناء الحركة.



وحدة التحكم

شاشة التحكم الخاصة بك مزودة بالعديد من الوظائف التي تترى تمرينك. ستجد أدناه جميع المؤشرات لاستخدامها بسهولة.



زر مركزي لتشغيل شاشة التحكم ، والتحقق من صحة اختيارك ، وبدء التمرين.



التصفح في قائمة اختيار البرنامج.



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



اعداد (زيادة أو نقصان) قوة دواسات الدراجة ، وضبط (زيادة أو نقصان) إعداداتك

الجزء الخلفي من منصة التحكم:

مفتاح الاختيار: حدد نوع جهازك (VM ، Ro ، VE).

VE: مدرب بوضاوي الشكل

VM: تمرين الدراجة

RO: التجديف

إعادة الضبط: أعد تعيين التحديد.

تقييم معدل ضربات القلب

حساب الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب (معدل ضربات كحد أقصى):

بالنسبة للسيدات: 226 - العمر.

بالنسبة للرجال: 220 - العمر.

الضبط بالنسبة لمستوى الممارسة:

أضف +10 للمبتدئين والأشخاص غير المدربين.

قم بالإبقاء على الحساب الأساسي أعلاه للممارسين غير المنتظمين.

أزل -10 للممارسين المنتظمين.

الحد الأقصى من معدل ضربات القلب، بالارتباط مع الهدف:

مرحلة استعادة الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب

بين 60% و69% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= انتعاش ضعيف

بين 70% و79% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= خسارة وزن

بين 80% و89% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= تحسين القدرة على التحمل

< 90% من الحد الأقصى لمعدل ضربات القلب <= تحسين الأداء

مراقبة معدل ضربات القلب (مع حزام لالتقاط معدل ضربات القلب)

للوصول على معلومات ، تم تجهيز وحدة التحكم بمستقبل حزام قلب تمثيلي (حزام غير مرفق بعملية الشراء). لمزيد من المعلومات ، يرجى الاتصال بمسئول Decathlon.

اختيار كيلومتر/ميل وإعدادات الصوت

- اضغط باستمرار على زر OK لأكثر من 3 ثوانٍ
- لاختيار كيلومتر / ميل: اختر الوحدة ثم اضغط OK. حدد الوحدة باستخدام الزرين + و -.
- لإعدادات الصوت: اختر snd ثم اضغط على OK. اختر on/off مع أزرار + و -.
- تأكيد بالضغط على زر OK المركزي، يتم تبديل وحدة التحكم تلقائياً إلى الشاشة الرئيسية.

البرامج

- على الشاشة الرئيسية ، حدد قائمة البرنامج بالضغط على زر البرنامج
- قم بالتمرير خلال البرامج بالضغط على الزرين + أو - وحدد بالضغط على الزر OK
- اضبط وقت التدريب باستخدام أزرار + أو - وتأكد بالضغط على الزر OK
- يمكنك بدء جلستك.
- لضبط مستوى صعوبة استعمال الدواسة، اضغط على الزرين + أو -
- عندما تتوقف عن استخدام الدواسة، يتوقف جهاز التدريب على المشي ويومض الوقت.
- لاستئناف التمرين ، اضغط على الدواسة من جديد.
- لإيقاف الجلسة قبل النهاية، توقف عن استخدام الدواسة؛ عندما يتوقف جهاز التدريب على المشي، اضغط على زر الرجوع.
- لإيقاف تشغيل شاشة التحكم ، يجب أن تكون على الشاشة الرئيسية.
- ثم ، اضغط لفترة طويلة على زر العودة.
- يتم إيقاف تشغيل شاشة التحكم تلقائياً بعد حوالي 2 minutes ثانية من توقف التشغيل.

وصف البرامج

مدة التدريب هي افتراضياً 30 دقيقة (باستثناء «البدء السريع» حيث يتم زيادة الوقت). هذا الوقت قابل للتعديل عن طريق الضغط على مفتاح + أو - مربع عمودي = 1 مستويات من المقاومة.



الفوائد: فقدان الوزن .

الوصف: هضاب مزدوجة في كثافة منخفضة ، والحفاظ على نمط سريع جدا أثناء حصة التمرين. نصيحة: من الأفضل الحفاظ على يدك ثابتة أثناء التمرين.



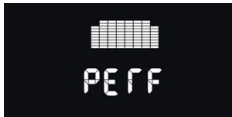
الفوائد: استخدام سريع.

الوصف: اجلس فقط على جهاز التدريب على المشي وقم بالتدوير!



الفوائد: للحفاظ على اللياقة .

الوصف: 2 قمم من الجهد المدرجة في سلسلة من الجهد الذي يتضمن مرحلة تقديمية ثم تنازلية.



الفوائد: الأداء

الوصف: التمارين المكثفة المتقطعة لتحسين القدرة على التحمل والأحمال العالية على العضلات. من الناحية المثالية ، الحفاظ على نفس النمط طوال التمرين. تعد مستويات المقاومة الأقل فترات للاستراحة وإستعادة النشاط.



الفوائد: تقوية عضلية

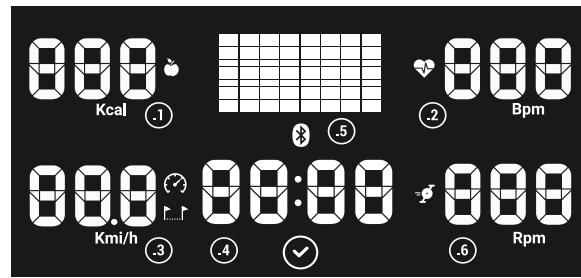
الوصف: صعود مزودج ، والتمسك بالنمط وفقاً لمستوى المقاومة. مقاومة عالية = نمط أقل لالتزام العضلات أكبر.

الشاشة أثناء التمرين

1 حرق السعرات الحرارية في سعر حراري.

2 معدل ضربات القلب في الدقيقة .

3 المسافة بالكيلومتر (أو بالمتري).



4 الوقت المتبقي قبل نهاية التمرين (أو الوقت التراكمي منذ بداية التمرين ، في حالة تمرين بداية السريعة).

5 مستويات المقاومة (مقياس شدة الجهد).

6 عدد لفات الدواسة في الدقيقة (أو دورة في الدقيقة).

مقياس شدة الجهد:

يتم تقسيم شدة المقاومة إلى 15 مستوى مرتباً على شاشة شدة المقاومة + و- وقابل للتعديل باستخدام مفاتيح + و- على وحدة التحكم. فيما يلي عدد الخطوط الممتلئة لكل مستوى من مستويات شدة المقاومة :



استعادة معدلات الأداء

تظهر استعادة معدلات الأداء الخاصة بك بصورة تلقائية في نهاية جلستك أثناء فترة الاستعادة أي في غضون دقيقتين. يمكنك بالتالي مشاهدة: معدل ضربات القلب المتوسط (إذا كنت ترتدي جهاز مراقبة معدل ضربات القلب التناظرية غير المشفر أثناء التمرين).

• المسافة المقطوعة.

• تقدير لعدد السعرات الحرارية المحروقة.

• متوسط السرعة الخاصة بك.

لإيقاف ملخص الأداء الخاص بك قبل النهاية ، اضغط على زر العودة.

تشخيص العيوب

وحدة التحكم

شاشة التحكم الخاصة بك لا تعمل أو تعرض «E3» أو «E2».

الرجاء فصل التوصيل والتحقق من الاتصالات التي أجريتها على الجزء الخلفي من وحدة التحكم وداخل أنبوب الجذعية.

السعرات الحرارية:

يأخذ الحساب في الاعتبار مستوى المقاومة ومعدل (RPM).

مقياس معدل ضربات القلب:

مع حزام لالتقاط معدل ضربات القلب:

• تحقق من وضع البطارية أو استبدالها بواحدة جديدة.

• بلل الحزام قليلاً على الجزء الملامس لبشرتك.

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

الصوت:

• تحقق من ثبات جهاز التدريب على المشي وصحة إذا لزم الأمر (انظر فقرة: الإعدادات).

• تحقق بانتظام من وضع مقابض الضبط في موضعها وتشديدها بشكل صحيح (انظر الفقرة: الإعدادات).

• تحقق بانتظام من أن براغي العطاء مشدودة بإحكام .

اتصال بلوتوث:

يمكنك توصيل وحدة التحكم في جهازك بهاتف ذكي أو جهاز لوحي فقط من خلال تطبيق Domyos E Connected. يرجى الرجوع إلى الدليل المقدم لهذا الغرض.

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

اتصل بـ <http://www.supportdecathlon.com> / حدد المنتج الخاص بك وابحث عن:

معلومات أخرى

اتصل بـ <http://www.supportdecathlon.com> / حدد المنتج الخاص بك وابحث عن:

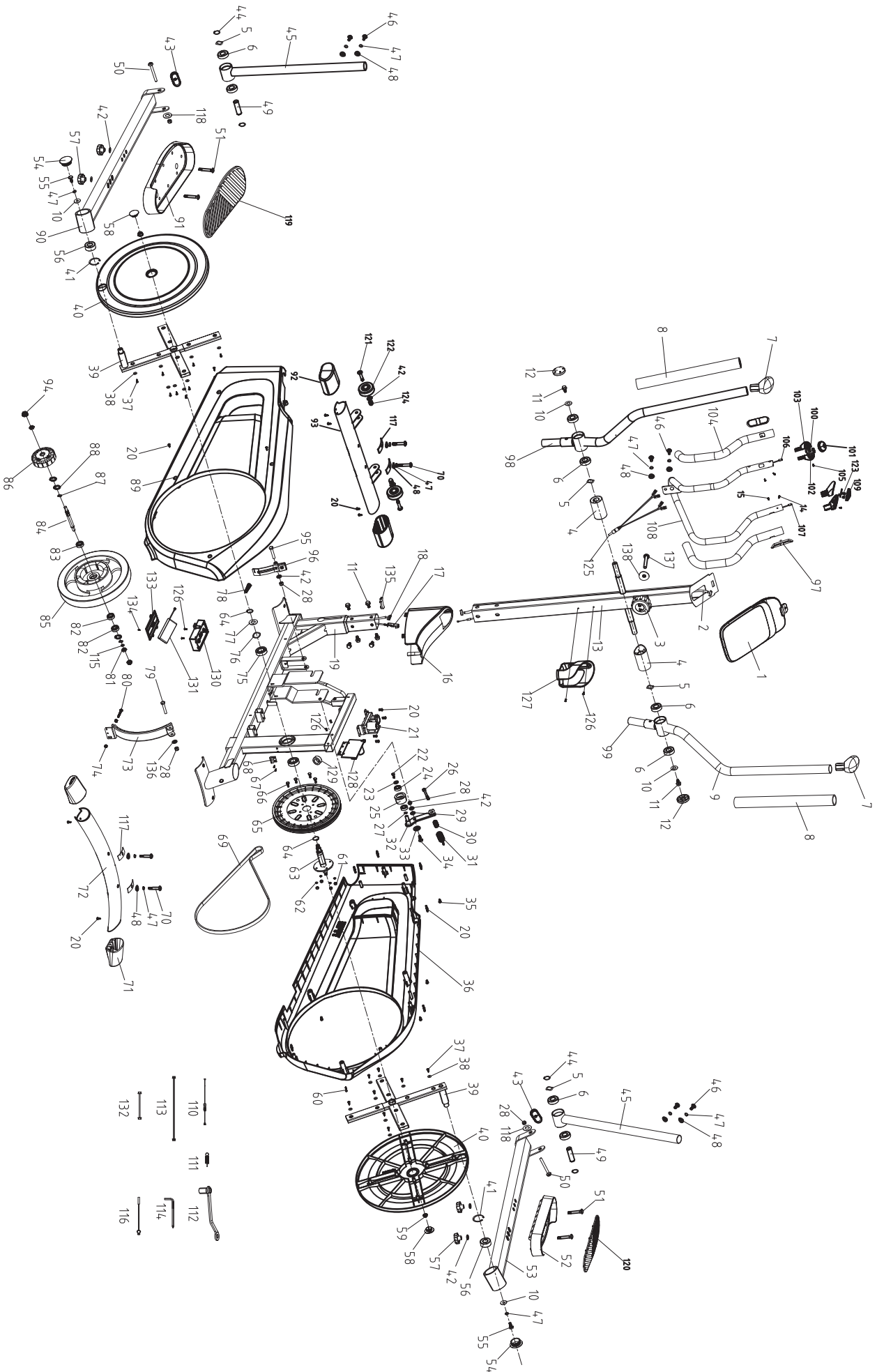
• الأسئلة والأجوبة

• نصائح المحافظة

• تتوافر الفيديوهات التعليمية التي تتناول إصلاح المنتج

• تتوافر قطع الغيار للمنتج

• نموذج طلب المساعدة.



EL540

Keep these instructions
notice à conserver
Conserve estas instrucciones
Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren
Istruzioni da conservare
Handleiding om te bewaren.
Guarde estas instruções
Instrukcję należy zachować
Órizzze meg az útmutatót
Observați să păstrați
Odložte si tieto pokyny
Tyto pokyny si uschovejte
Spara bruksanvisningen
Čuvajte ove upute
Navodila shranite
Kilavuzu muhafaza edin
Išsaugokite originalią instrukciją.
Originalno uputstvo za čuvanje
Instrukcija, kas jāsaģlabā
Hoidke neid juhiseid

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο
Запазете информацията
Сақтауға тиісті нұсқаулық
Сохраните это руководство
Оригінал інструкції слід зберегти
Lưu ý khi bảo quản
Petunjuk harus disimpan
应妥善保管指示说明
保管するように注意してください
請妥善保存這些說明書
เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้
보관 유의 사항
សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក
احتفظ بهذه التعليمات

DECATHLON

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

Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Ražots Ķīnā - Toodetud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين

Pack Ref: 5023514

CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322
USA Decathlon America 1160 Battery Street East, Ste. 100 San Francisco, CA 94111 Telephone number: +1 (415)-408-5494



DOMYOS