



**DOMYOS**



**Инструкция  
пользователя**



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



Навигация в меню выбора программы.



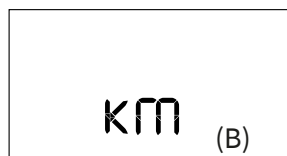
Выход из программы, возвращение в главное меню, выключение консоли.



Настройка (увеличение или уменьшение) усилия при вращении педалей, настройка (увеличение или уменьшение) ваших параметров?

*NB: С тыльной стороны консоли тумблер-переключатель выбора тренажёра:  
 Выбрать тип устройства (VE, Ro, VM):  
 VE: Эллиптический велотренажер; VM: Домашний велотренажер; RO: Гребной тренажер.  
 RESET: Сброс выбора.*

## ВЫБОР КМ/Ч ИЛИ МИЛИ



По умолчанию консоль показывает расстояние и скорость в км и км/ч.

Для изменения этих единиц на мили:

1. Включить тренажер, затем выключить консоль (удерживать возврат на главную страницу).
2. Удерживать нажатой более 3 секунд кнопку ОК.
3. Изменить единицы кнопками + или -.
4. Подтвердить, нажав ОК, консоль автоматически возвращается на главную станцию.

## ЭКРАН ПРИВЕТСТВИЯ

Это первый экран, который открывается при начале вращения педалей или при подаче питания на тренажер.



Далее вы можете:







- Вращать педали для быстрого запуска.
- Нажать кнопку ОК для быстрого запуска.
- Нажать кнопку для доступа к списку программ.
- Выключить консоль, удерживая нажатой кнопку



Консоль автоматически отключается через 2-4 минуты бездействия.


## БЫСТРЫЙ ЗАПУСК / СВОБОДНОЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

1. Начните вращать педали для начала занятия.
2. Для настройки сложности вращения педалей используйте кнопки + или -.
3. Если педали не вращаются 2 и более секунды, программа встает в режим ПАУЗА.
4. Для продолжения тренировки начните снова вращать педали.

## ПРОГРАММЫ

1. На главной странице выберите меню программ нажатием кнопок  
2. Просматривайте программы, нажимая  или  затем выберите одну нажатием кнопки ОК
3. Настройте время занятия кнопками + или - затем подтвердите кнопкой ОК
4. Время начало отсчет, значит программа запустилась, можно начать тренировку.
5. Регулировка сложности вращения педалей выполняется с помощью кнопок  или 

5. Для прекращения занятия до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите. 
6. Для выключения консоли нужно вернуться на главную страницу. Затем нажмите и удерживайте нажатой клавишу Возврат. 

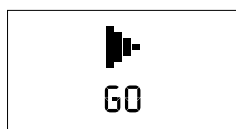
6. Если педали не вращаются 2 и более секунды, программа встает в режим ПАУЗА.
7. Для продолжения тренировки начните снова вращать педали.
8. Для прекращения занятия до его конца перестаньте вращать педали на несколько секунд, затем нажмите
9. Для выключения консоли нужно вернуться на стартовое окно. Затем нажмите и удерживайте нажатой клавишу 

## ОПИСАНИЕ ПРОГРАММ

По умолчанию время занятия 30 минут (кроме «Быстрый Старт» , где прямой счётчик времени).  
Для увеличения / уменьшения времени тренировки используйте клавиши **+** или **-** соответственно.

Один вертикальный блок = 1 уровню сопротивления. Всего 15 уровней сопротивления.

### Режим «Быстрый старт»



Преимущество: Быстрое использование.  
Описание: Сесть или встать на тренажер и просто вращать педали!

### Программа «PERF» от Performance (с англ. производительность)



Преимущество: Результативность.  
Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц.

Нужно сохранять постоянный ритм в течение всей тренировки.  
Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.

### Программа «PULS»



Преимущество: Повышение тонуса.  
Описание: Двойной подъем, позволяет адаптировать ритм к уровню сопротивления.

Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

### Программа «SOFT»



Преимущество: Ровный участок.  
Описание: 100% персонализируемый участок со сводкой данных в конце занятия.

### Программа «KCAL 01»



Преимущество: Потеря веса (1 уровень).  
Описание: Двойной ровный участок с малой интенсивностью, поддерживать достаточно высокий ритм все время тренировки.

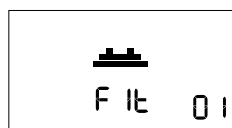
Совет: Предпочтительно не менять положение рук во время усилия.

### Программа «KCAL 02»



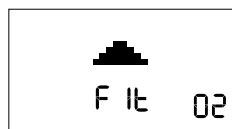
Преимущество: Потеря веса (2 уровень).  
Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.

### Программа «FIT 01»



Преимущество: Поддержание формы (1 уровень).  
Описание: 2 пика в одном цикле усилия, включающем фазу усиления, затем ослабления.

### Программа «FIT 02»



Преимущество: Поддержание формы (2 уровень).  
Описание: Режим позволяет поддерживать хороший объем работы в течение всего цикла, включающего фазу усиления, пик усилия и фазу ослабления.

Консоль автоматически отключается через 2-4 минуты бездействия.

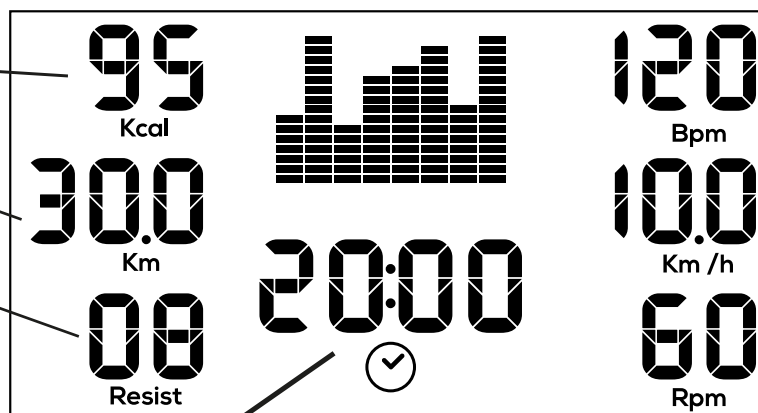
## ЭКРАН ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

---

Сожженные калории в ккал.

Расстояние в км (или милях).

Уровни сопротивления  
(шкала интенсивности усилия).



Частота сердечных сокращений  
в ударах в минуту.

Скорость в км/ч (или мили/ч).

Число оборотов педалей в минуту  
или частота педалирования.

Остаток времени до конца тренировки  
(или суммарное время с начала, в режиме «Быстрый старт»).

## СВОДКА РЕЗУЛЬТАТОВ

---

Сводка результатов появляется автоматически в конце сеанса во время 2-минутного восстановительного периода.

На экране отображается:

- + Оценка количества сожженных калорий.
- + Средняя скорость.
- + Пройденное расстояние.

Для остановки сводки результатов до окончания тренировки нажмите клавишу



## ПРИЯТНОГО ПОЛЬЗОВАНИЯ

---

Преимущество: Быстрое использование.

Консоль автоматически отключается через 2-4 минуты бездействия.