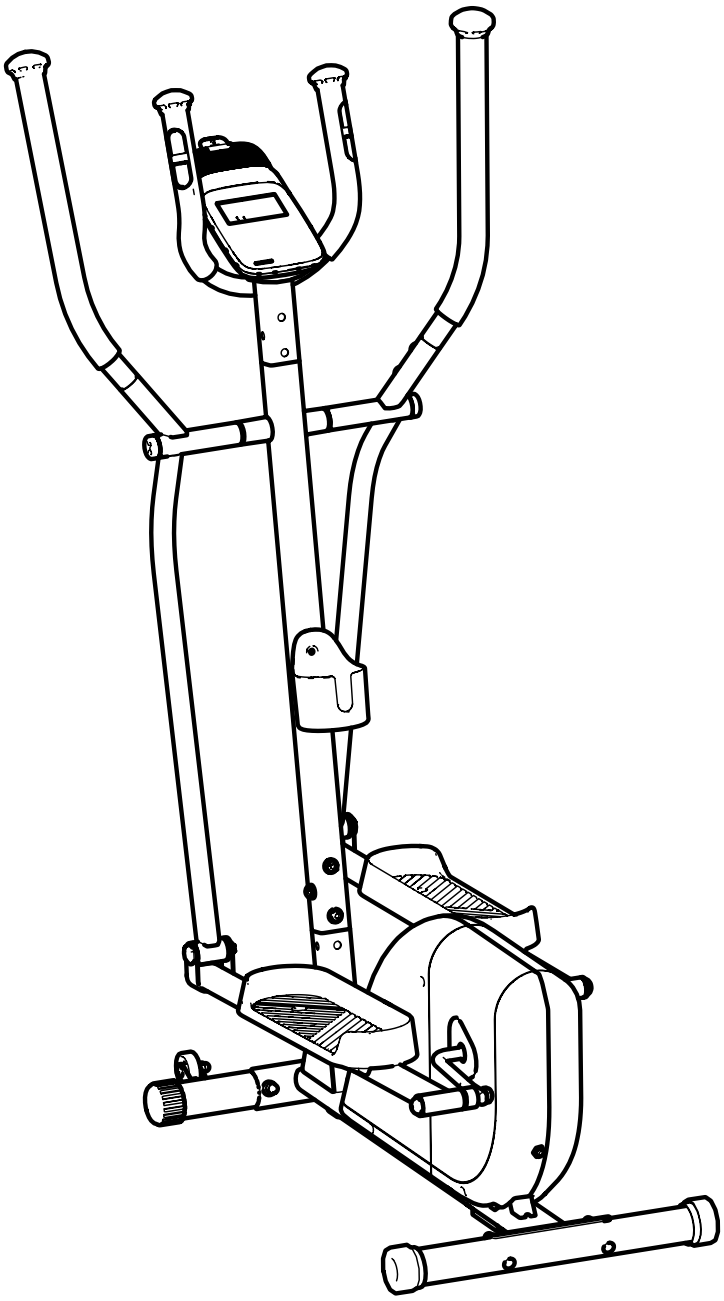
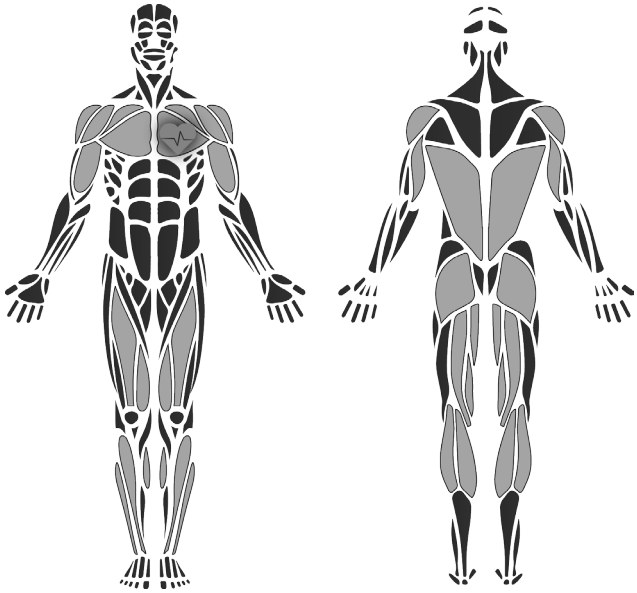
FEL120





FEL120

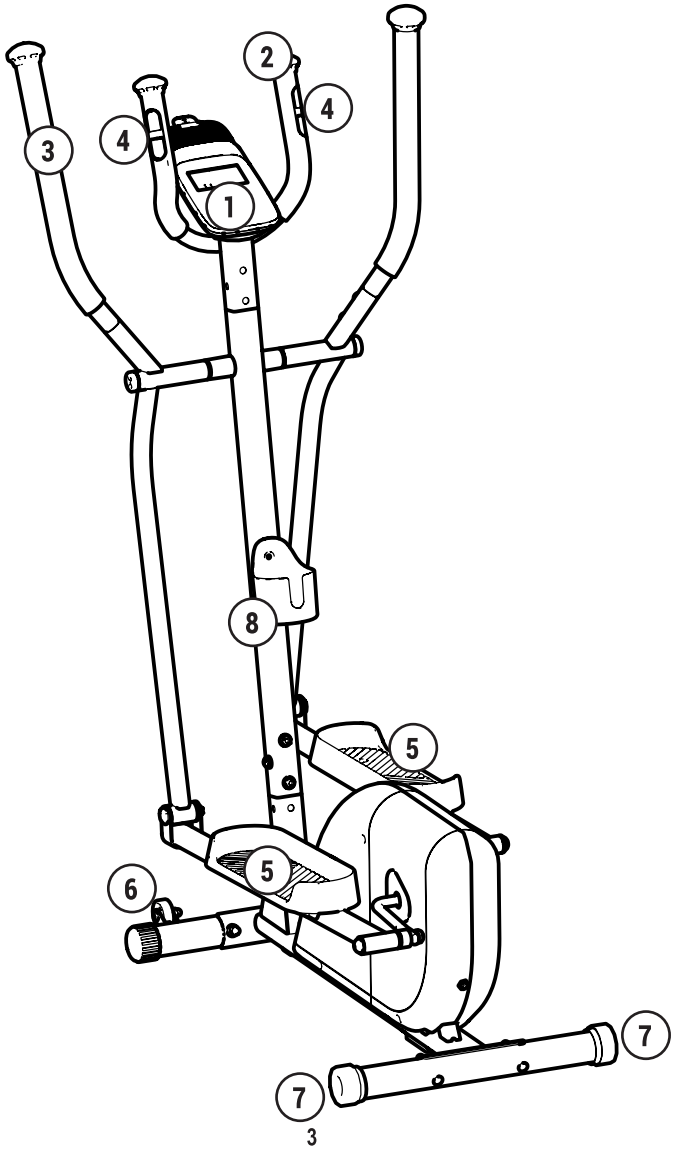
35,6 kg / 78.5 lbs
1.13 x 0.63 x 1.54 m
44.5 x 24.6 x 60.4 in

MAXI
100 kgs
220.5 lbs

30 MIN

DOMYOS

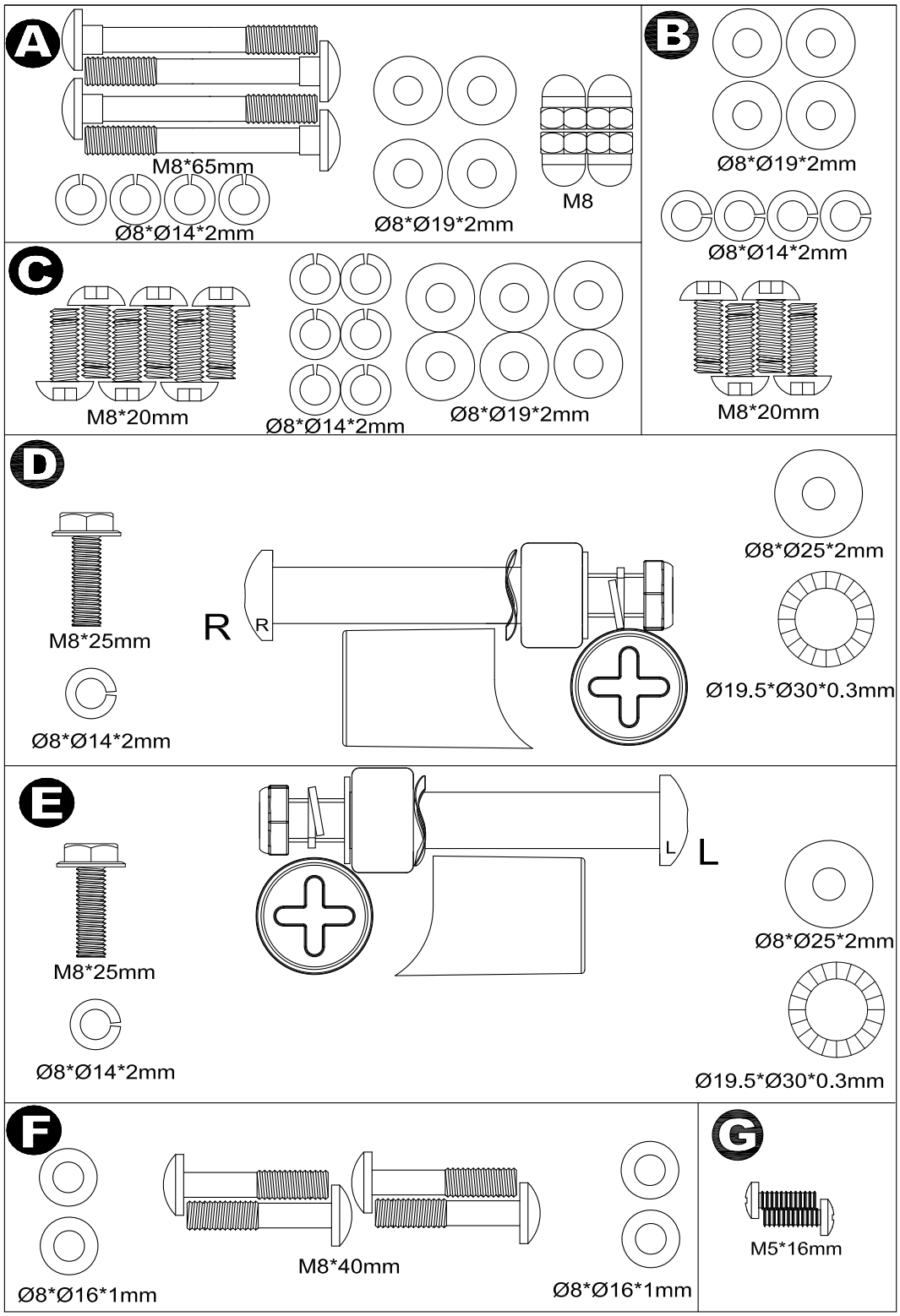
	1	2	3	4	5	6	7	8
EN	Console	Fixed handlebar	Movable handlebar	Pulse sensors	Pedal	Castors	Levelling foot	Bottle holder
FR	Console	Guidon fixe	Guidon mobile	Capteurs de pulsations	Pédale	Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau	Porte bouteille
ES	Consola	Manillar fijo	Manillar móvil	Sensores de pulso	Pedal	Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel	Portabidón
DE	Konsole	Fester Lenker	Mobiler Lenker	Pulssensoren	Pedal	Transportrollen	Niveauausgleicher	Flaschenhalter
IT	Console	Manubrio fisso	Manubrio mobile	Sensori di pulsazioni	Pedale	Rotelle di spostamento	Compensatore di livello	Portabottiglia
NL	Console	Vaste stuurhendels	Bewegende stuurhendels	Hartslagsensoren	Pedaal	Transportwieltjes	Niveauregelaar	Flessenhouder
PT	Consola	Guiador fixo	Guiador móvel	Sensores de pulsação	Pedal	Rodinhas de deslocação	Compensador de nível	Suporte de garrafa
PL	Konsola	Kierownica nieruchoma	Ruchoma kierownica	Czujnik tętna	Pedał	Kółka do przemieszczania	Kompensator poziomu	Uchwyt na bidon
HU	Konzol	Rögzített kormány	Mobil kormány	Pulzusérzékelők	Pedál	Görgők a mozgatáshoz	Szintkiegyenlítő	Palacktartó
RO	Consolă	Ghidon fix	Ghidon mobil	Senzori de pulsații	Pedală	Rotițe de deplasare	Compensator de nivel	Suport pentru sticla de apă
SK	Konzola	Pevné riadidlá	Pohyblivé riadidlá	Pulzné snímače	Pedál	Premiestňovacie kolieska	Kompenzátor úrovne	Držiak fľaše
CS	konzole	Pevné madlo	Pohyblivé madlo	Tepové senzory	Pedál	Přemísťovací kolečka	Vyrovnávací podložka	Držák na láhev
SV	Konsol	Fast styre	Rörligt styre	Pulssensorer	Pedal	Transporthjul	Nivåkompensator	Flaskhållare
BG	Конзола	Фиксирано кормило	Свалящо се кормило	датчици за пулс	Педал	Колелца за преместване	Компенсатор на нивото	Стойка за бутилка
HR	Konzola	Fiksni upravljač	Mobilni upravljač	Senzor otkucaja srca	Pedala	Kotači premještanje	Kompenzator razine	Držač za bocu
SL	Konzola	Fiksni držali	Premični držali	Senzorji za merjenje srčnega utripa	Pedali	Kolesca za premikanje	Nastavek za vodoravno poravnavo	Držalo za stekleničko
EL	Κονσόλα	Μη ρυθμιζόμενο τιμόνι	Ρυθμιζόμενο τιμόνι	αισθητηρας παλμων	Πετάλι	Τροχίσκοι	Ποδαράκι ευθυγράμμισης	Βάση μπουκαλιού
TR	Konsol	Sabit gidon	Hareketli gidon	Nabiz sensörleri	Pedal	Hareket makaraları	Yükseklik ayar tertibatı	Şişe taşıyıcı
RU	Консоль	Неподвижный руль	Регулируемый руль	датчики пульса	Педаль	Транспортировочные ролики	Компенсатор уровня	Кронштейн для бутылки
VI	Bảng điều khiển	Tay lái cố định	Tay lái rời	Thiết bị cảm biến xung	Bàn đạp	Bánh lăn	Bộ điều chỉnh cân bằng	Giá đỡ hình chai
ID	Monitor	Stang tidak dapat disesuaikan	Stang dapat disesuaikan	Sensor detakan jantung	Pedal	Roda	Kaki penstabil	Penyangga botol
ZH	电子表	固定扶手	活动扶手	脉搏传感器	脚踏板	移动轮	调整脚垫	水壶架
JA	本体	固定ガイド	可動式ハンドル	脈拍センサー	ペダル	移動用キャスター	高さ調整	ボトルホルダー
ZT	電子表	固定扶手	活動扶手	脈搏感測器	腳踏板	移動輪	調整腳墊	水壺座
TH	ตัวเครื่อง	มือจับคงที่	มือจับเคลื่อนที่	เซนเซอร์วัดชีพจร	บันไดจักรยาน	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	ตัวปรับระดับ	ที่ยึดขวด
KO	콘솔	조절 가능하지 않은 핸들	조절 가능한 핸들	심박 센서	페달	이동용 바퀴	수평조정용 지지대	안장
KM	លូសង្កុក	៖តណាំកនមាដរ៉ងាា	ដរ៉ងាីរ៉ាំ៖ស្លងា	រចតីដ៉ាបចាំណរកបឧ	៖ន្ដណា	លិកំរ្ដប់ស្លងារកា	តិមក្រូមត្រលីធ្មីមក	បដ់នកាំណរកបឧ
AR	التحكم لوحة	ثابت مقود	متحرك مقود	النبض حساسات	بدال	النقل بكرات	المستوى مُعادل	للزجاجة حامل
FA	کنسول	تنظیم غیرقابل دوچرخه دسته	تنظیم قابل دوچرخه دسته	ضربان حسگرهای	پدال	صندلی چرخ‌زیر	پا ترازکردن	بطری جا

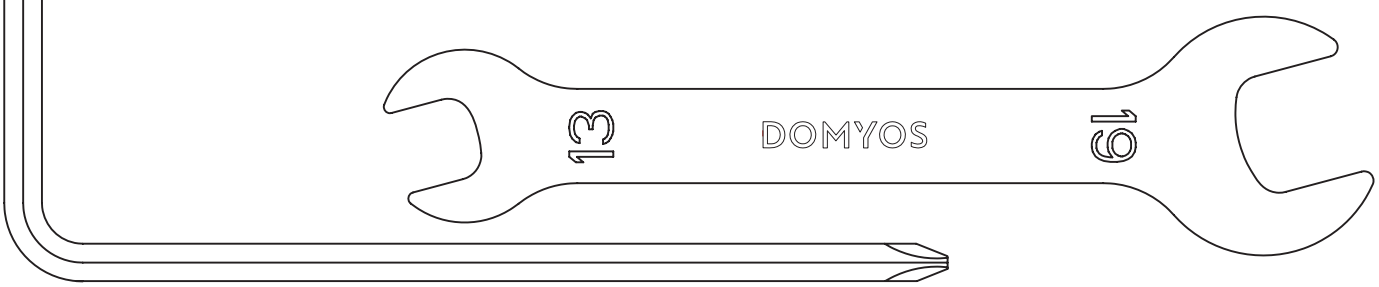


ASSEMBLY

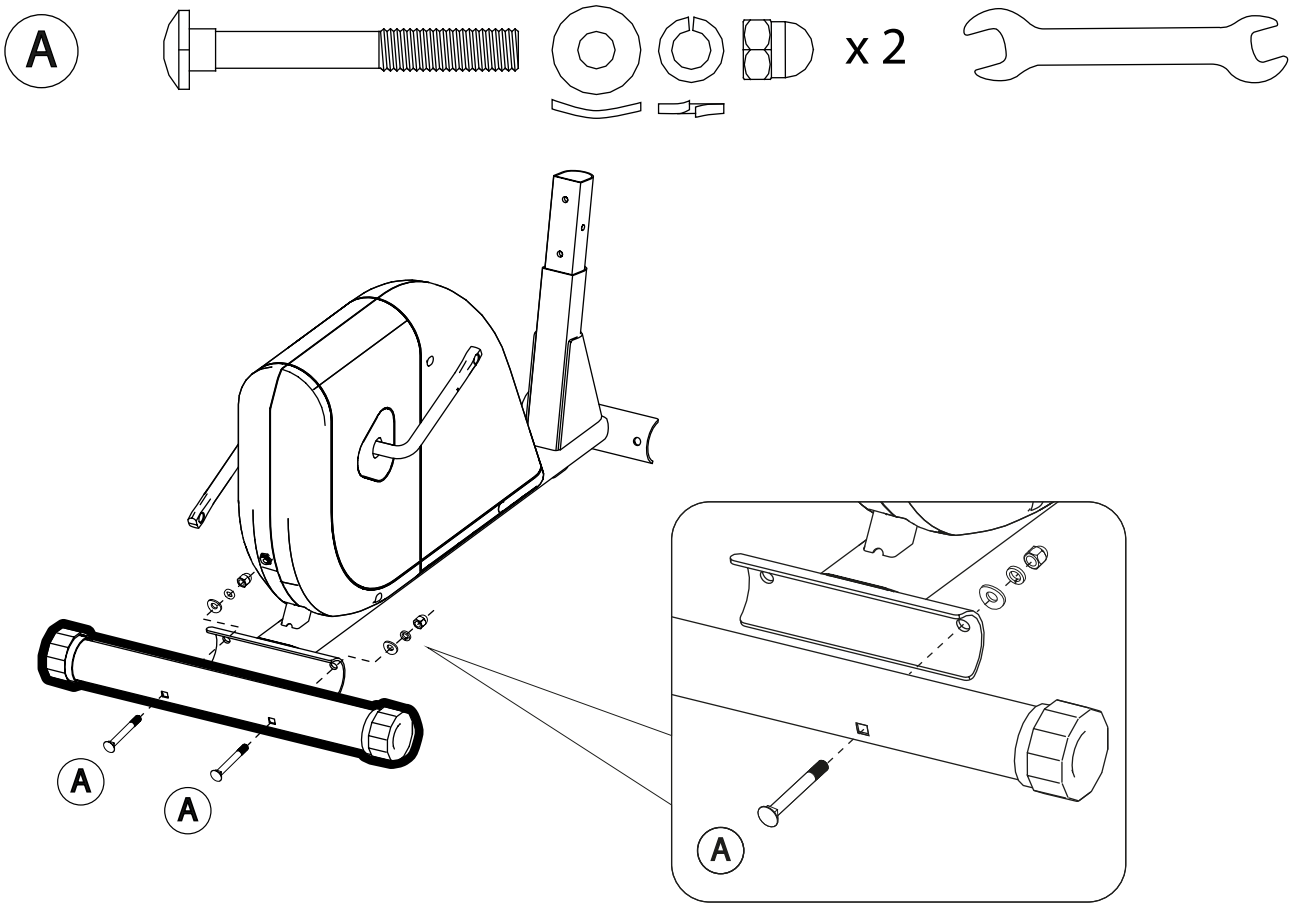
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - MONTAŽA - Montaža - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - МОНТАЖ - Lắp ráp - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 - ᄒᆞᆯᄉᆞᆼᄇᆞᆫ - التركيب - الفرد

30 min

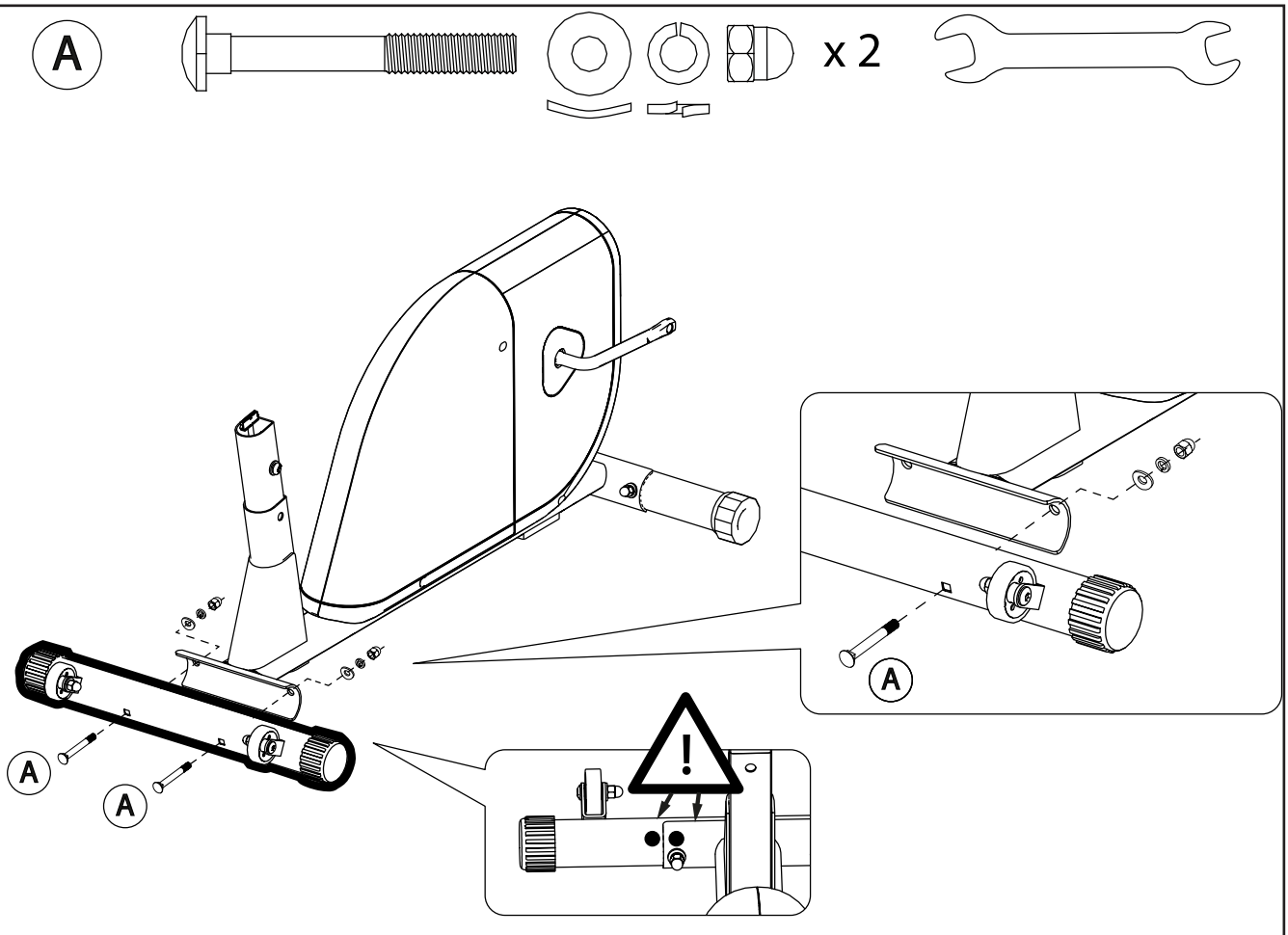




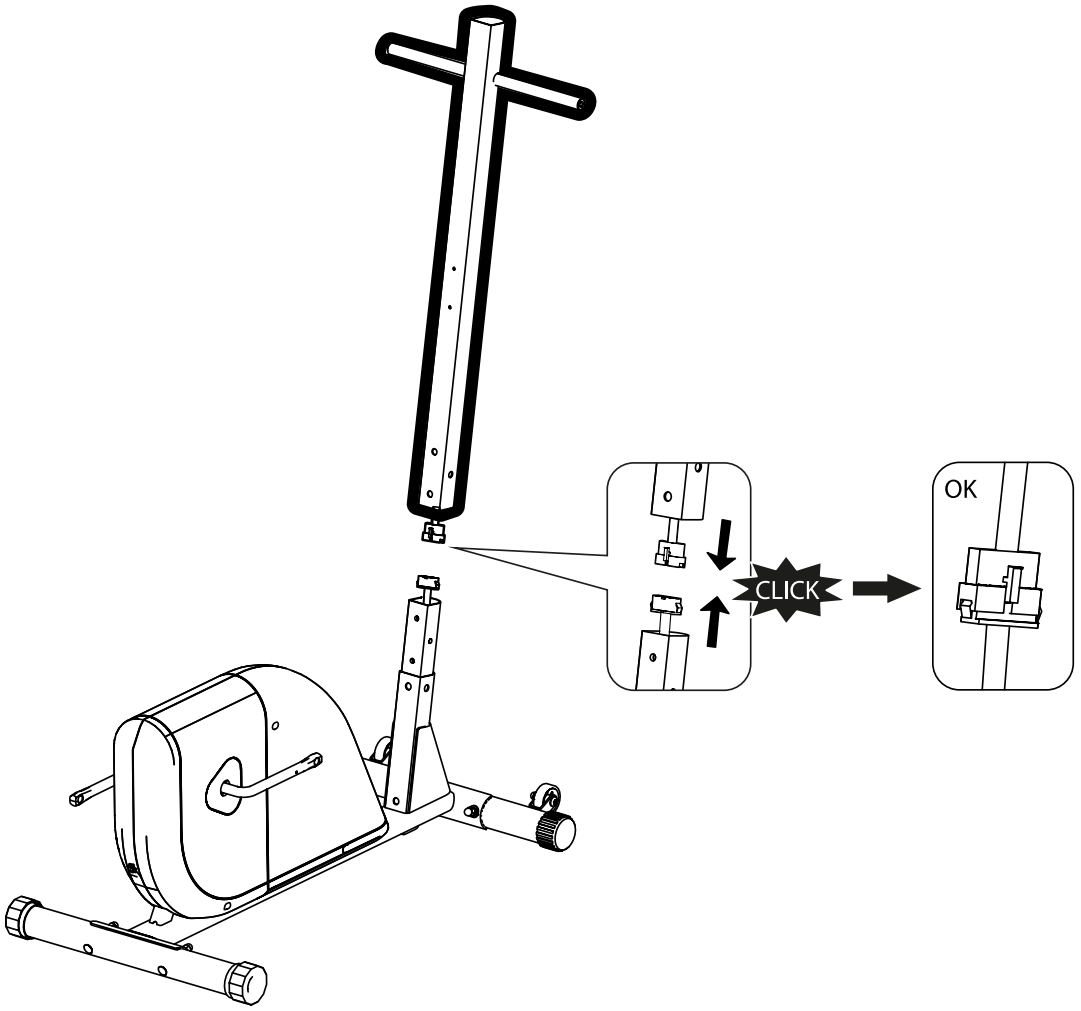
1



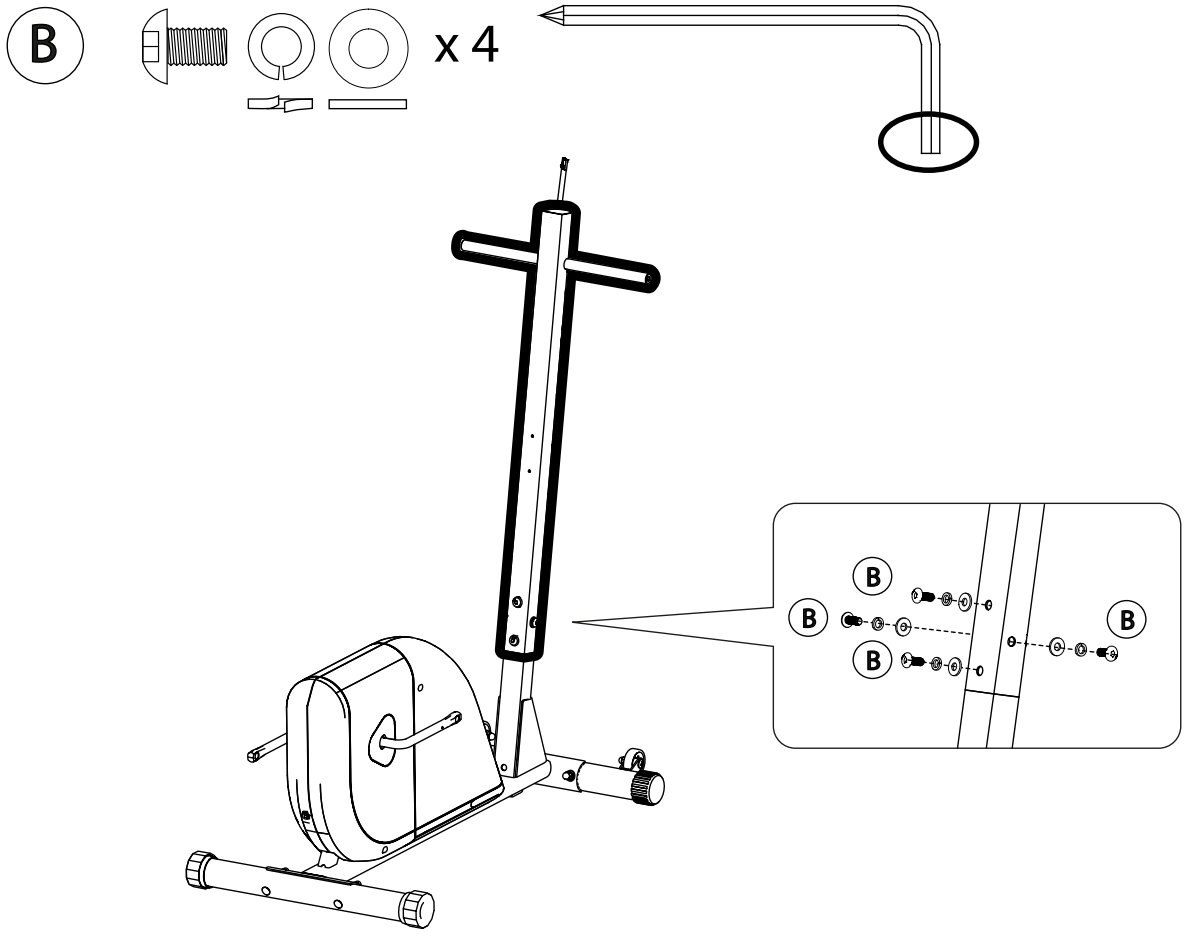
2



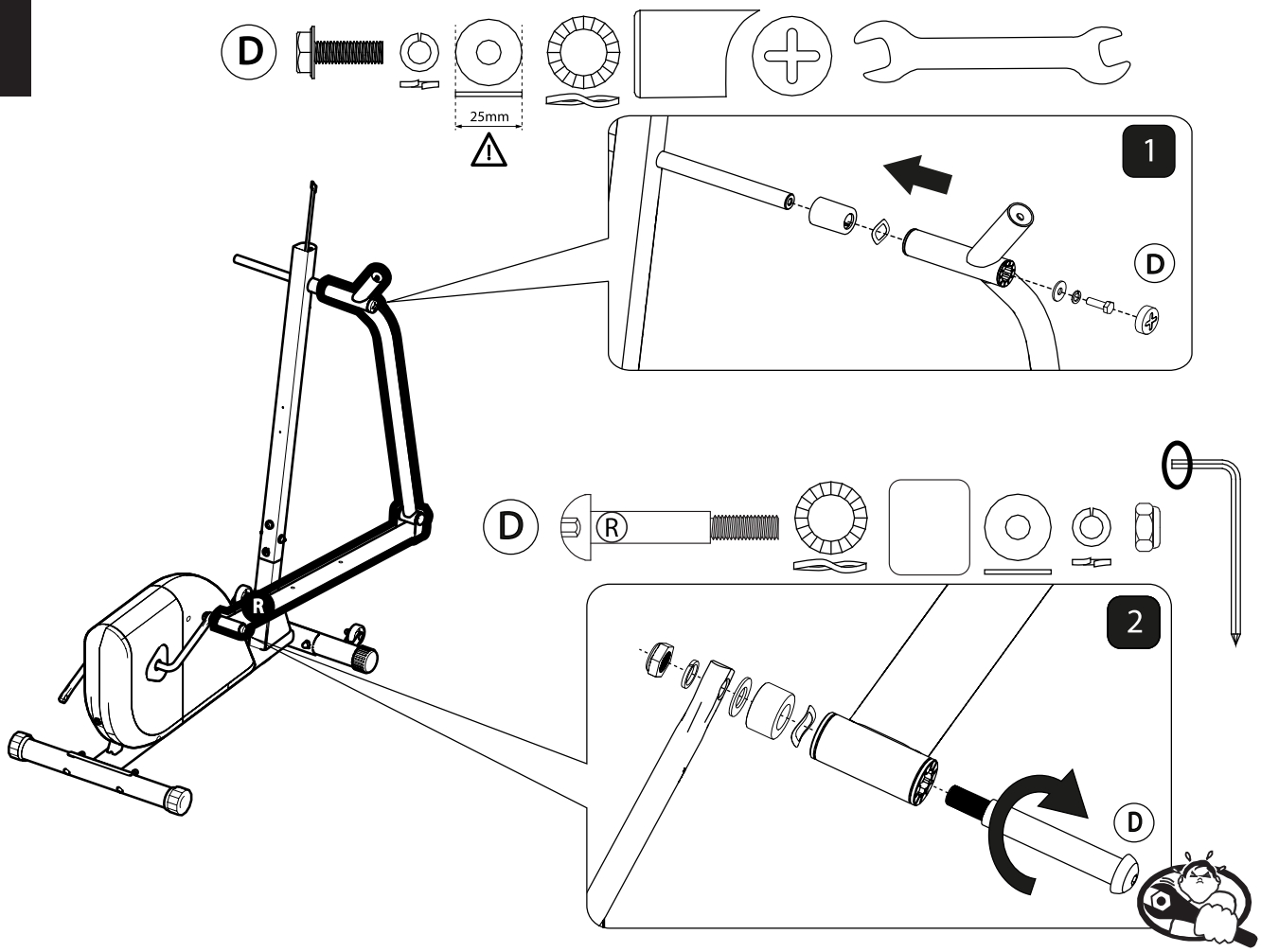
3



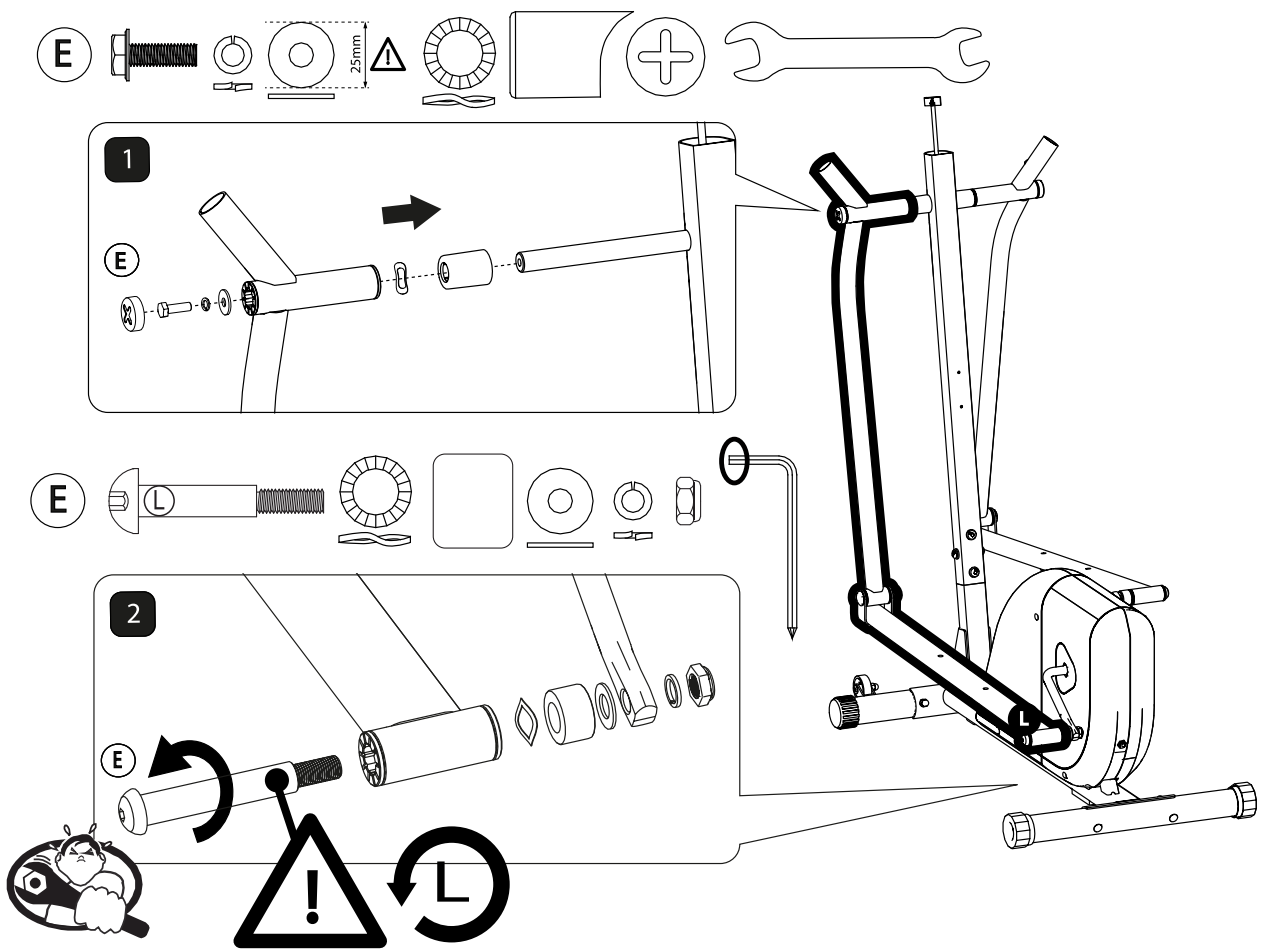
4



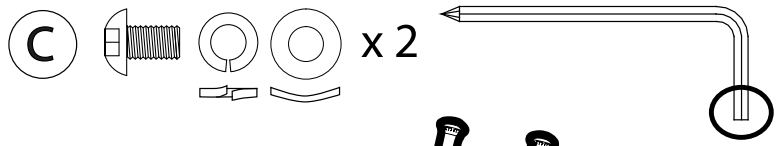
5

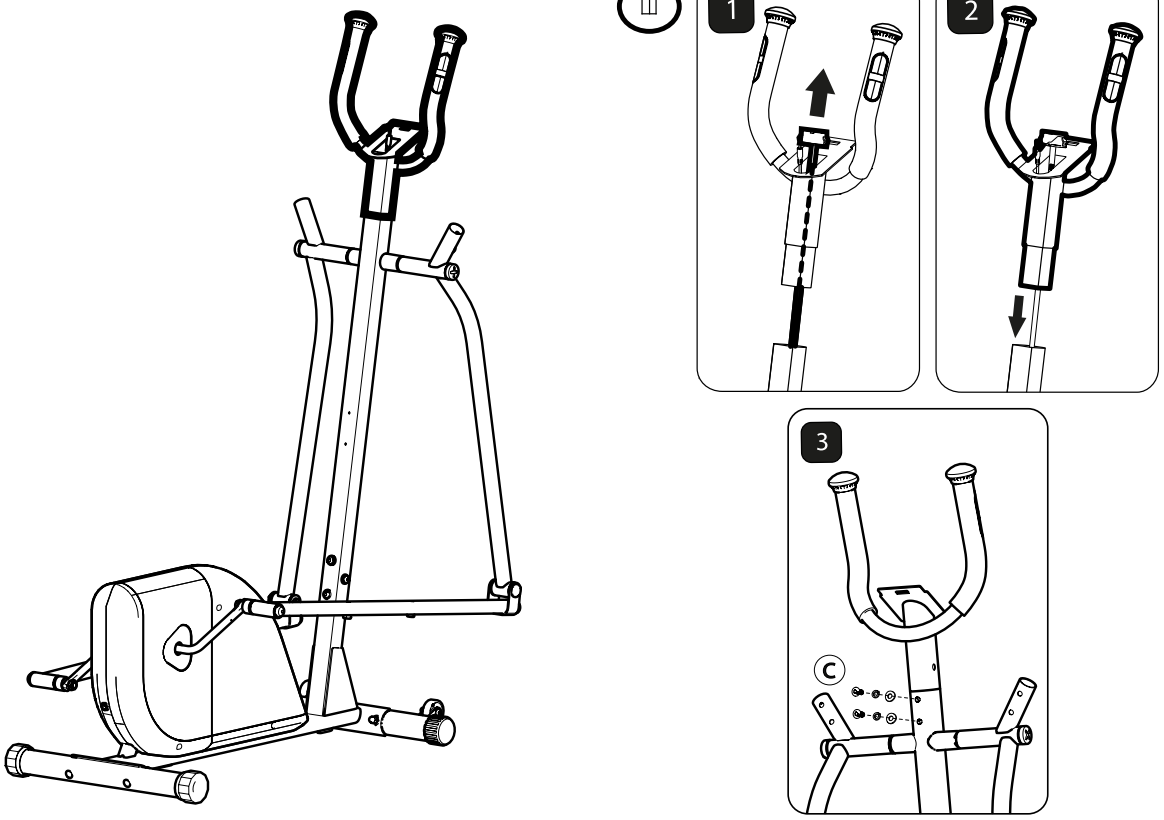


6

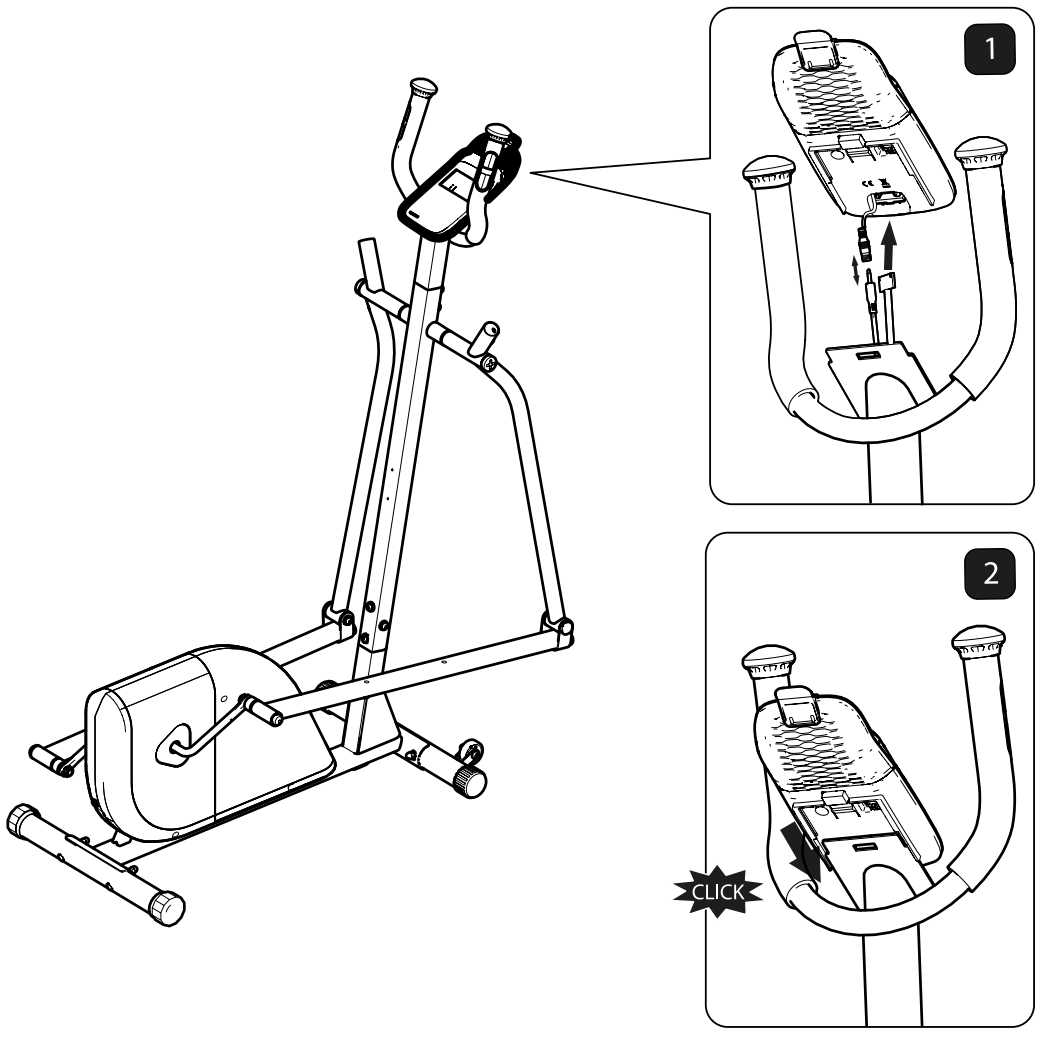


7

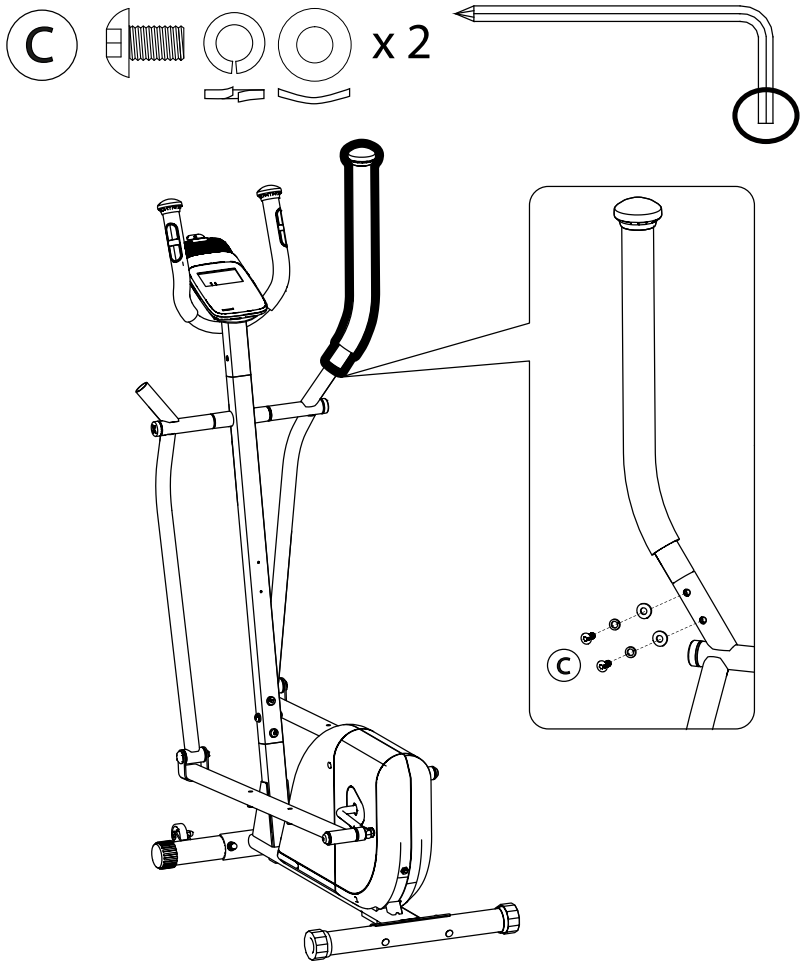




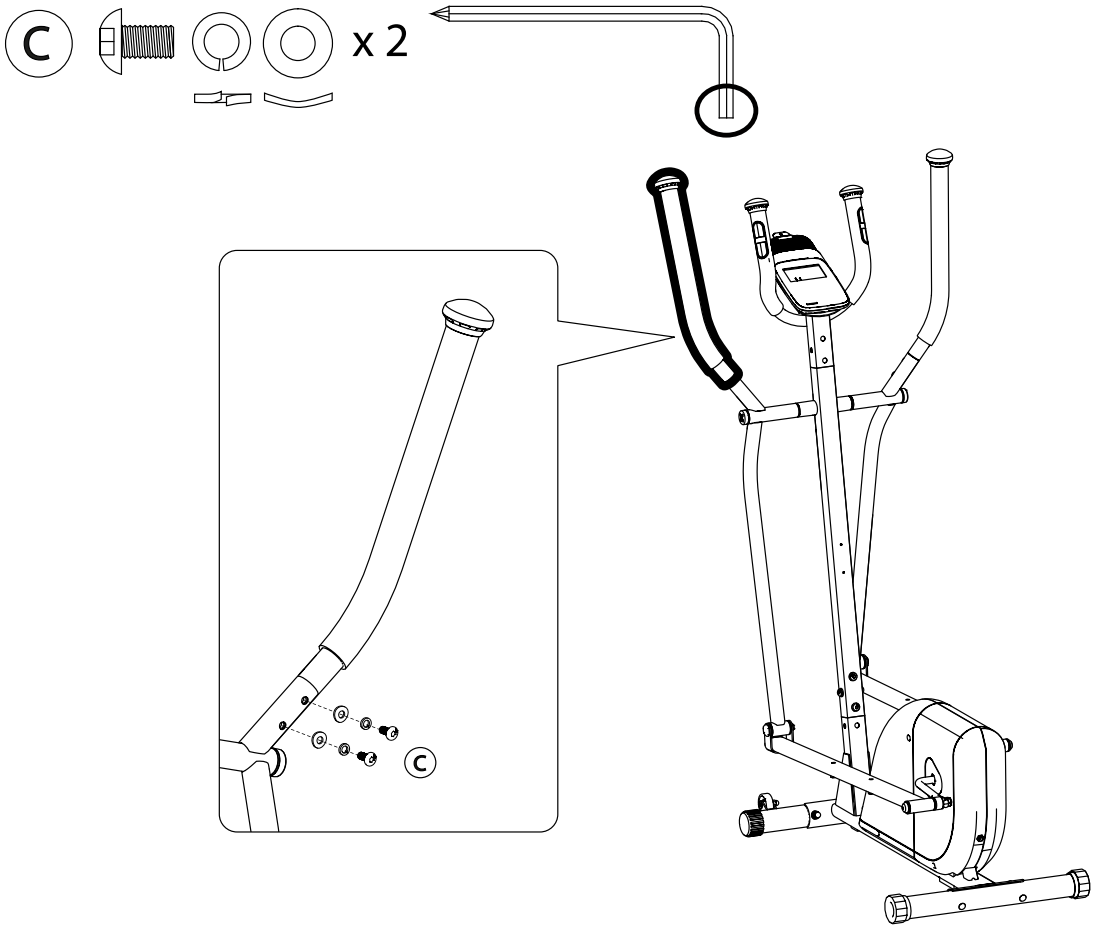
8



9

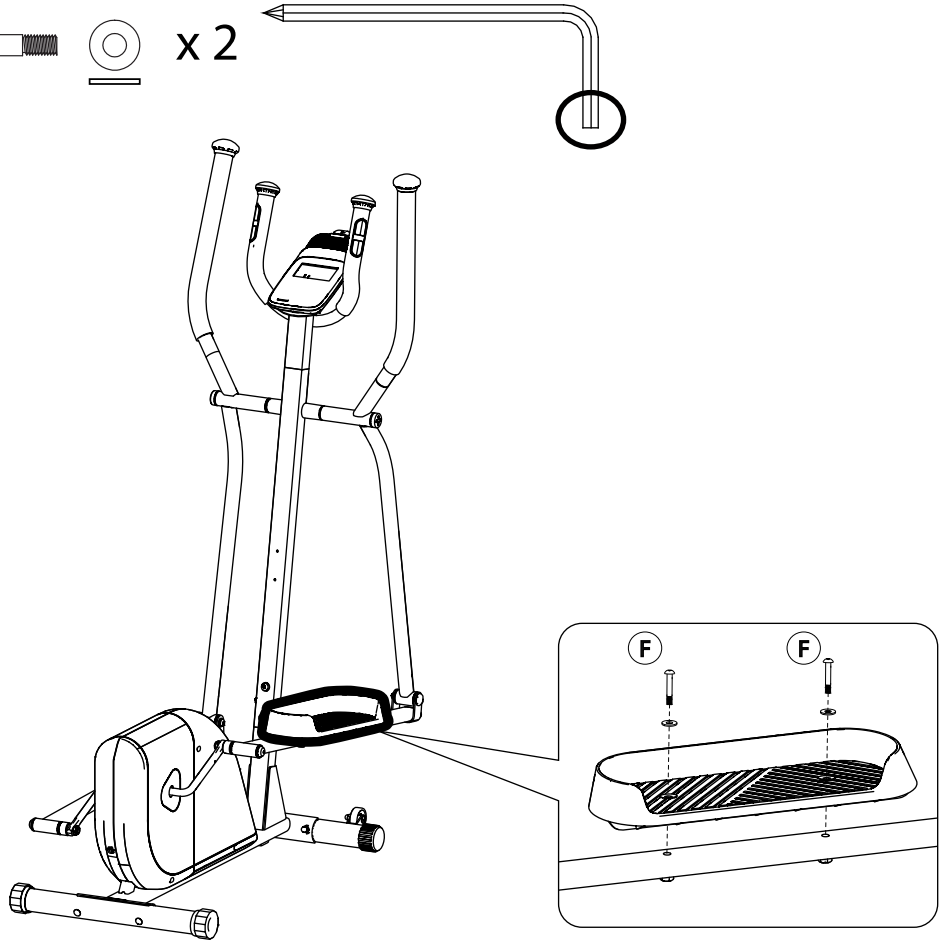


10



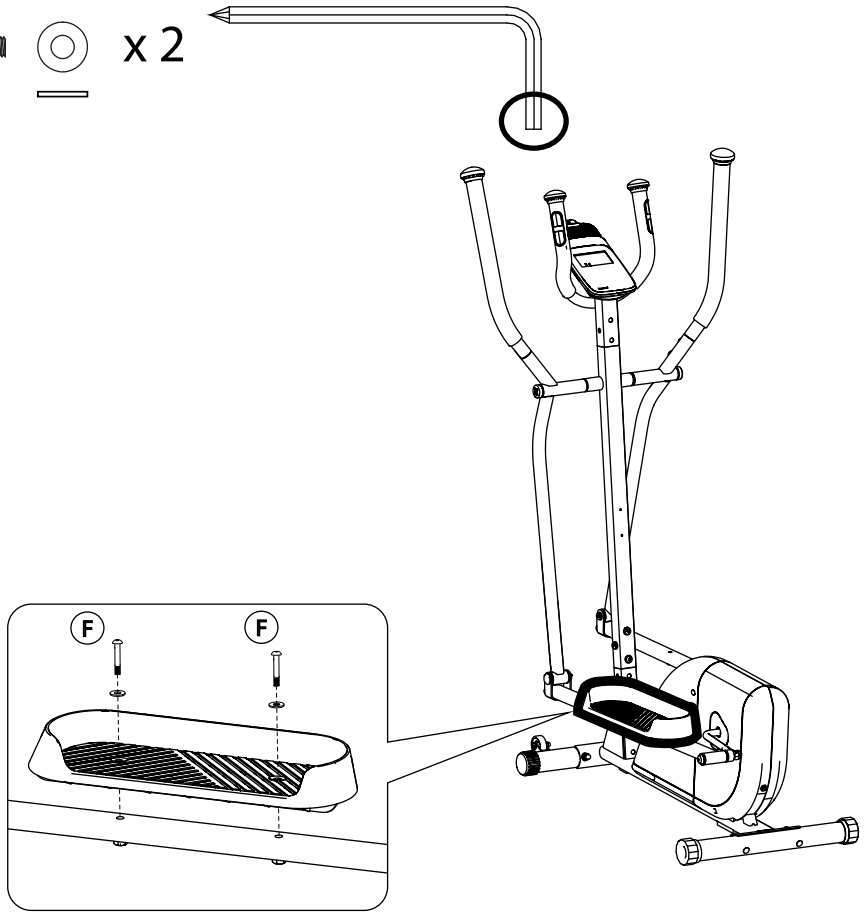
11

F x 2



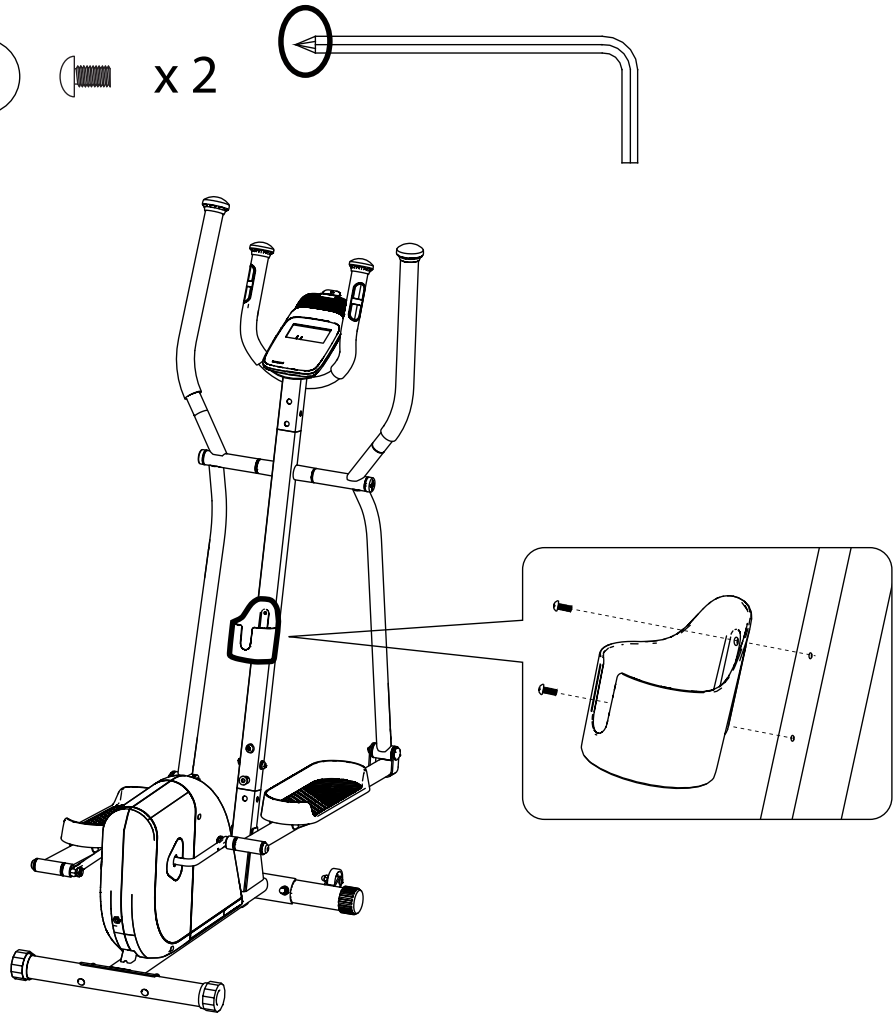
12

F x 2

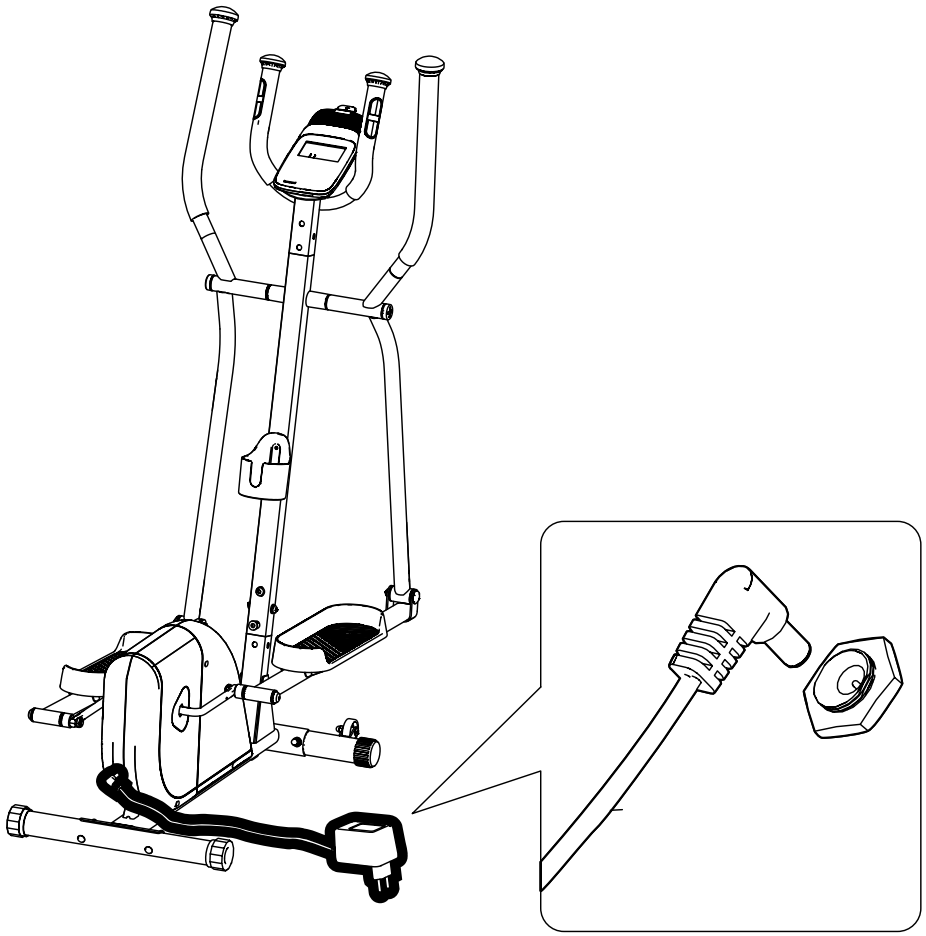


13

G x 2



14



»Quick-Start» modu

Faydası: Çabuk kullanım.

Açıklama: Bisiklet üzerine yerleşin ve pedal çevirmeye başlayın!

»PERF» programı

Faydası: Performans .

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

»PULS» programı

Faydası: Sıkılaştırma

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

»KCAL 01» programı

Faydası: Kilo verme (Seviye 1).

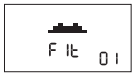
Açıklama: Düşük yoğunlukta çift tabla, antrenman seansı için oldukça hızlı bir tempoda çalışın.

Tavsiye: Çalışma sırasında ellerinizi tercihen sabit tutun.

»KCAL 02» programı

Faydası: Kilo verme (Seviye 2).

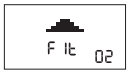
Açıklama: Seviye 1'de olduğundan daha yoğun bir kas çalıştırma ile birlikte, hedef alanda kalmak için, düşük yoğunluklu fasılalar.



»FIT 01» programı

Faydası: Formda olmak (Seviye 1).

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



»FIT 02» programı

Faydası: Formda olmak (Seviye 2).

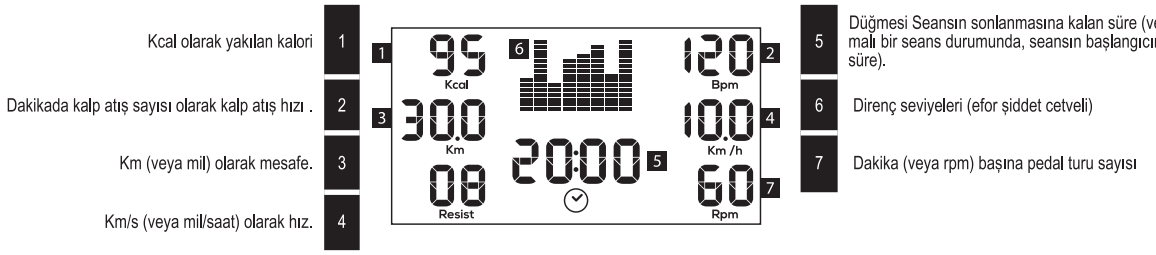
Açıklama: Bir artan, bir maksimum efor ve bir azalan efor fazlarını içeren sekansın tamamı üzerinde iyi bir çalışma hacmini koruyun.

»SOFT» programı

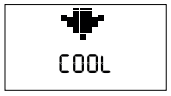
Faydası: Düz parkur.

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

SEANS SIRASINDA EKRAN



PERFORMANS ÇİZELGESİ



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

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

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

ANORMALLİK TEŞHİSLERİ

Konsolunuz açılmıyor: Konsolun arkasında ve armatürün içinde bulunan kablo bağlantılarını kontrol edin (3 + 7 no'lu montaj aşaması). Sorun devam ederse, kullanım kılavuzunuzun en son sayfasındaki tabloya başvurun.

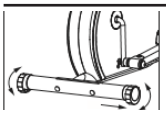
Konsolumun ekranında «E1», «E2», «E3» görüntüleniyor: Domyos satış sonrası servisi ile irtibat kurun (bkz. son sayfa).

RU

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эллиптический велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам сжигать калории, улучшать состояние вашей сердечно-сосудистой, поддерживая в форме все ваше тело: ягодицы, квадрицепсы, икры, спинные и грудные мышцы, бицепсы и мышцы пресса. Вращение педалей в обратную сторону позволит вам сделать акцент на ягодицах и задней части бедер. Эллиптический велотренажер – это идеальное средство для потери веса и приведения фигуры в порядок, в сочетании со сбалансированным питанием.

РЕГУЛИРОВКИ ВЫРАВНИВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА



Обратите внимание: чтобы приступить к выравниванию, необходимо спуститься с эллиптического велотренажера. Если во время эксплуатации тренажер неустойчив, поверните один или оба выравнивателя до приведения в устойчивое положение.

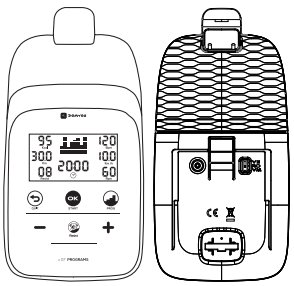
ПЕРЕМЕЩЕНИЕ

Обратите внимание: Необходимо сойти с эллиптического велотренажера, перед тем как осуществлять любые его перемещения. Станьте на полу перед вашим тренажером, возьмитесь за руль и потяните тренажер на себя. Теперь тренажер опирается на транспортировочные колесики, и вы можете его переместить. Когда перемещение завершено осторожно опустите задние ножки на пол.

КОНСОЛЬ

Ваша панель управления включает множество функций, сопровождающих ваши занятия посредством различных режимов и программ. Ниже вы найдете инструкции по простому использованию консоли. Она также поддерживает работу со смартфонами и планшетами. Не забывайте использовать ремешок для крепления смартфона/планшета во время занятий.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



OK Центральная кнопка для включения пульта, подтверждения выбора и начала сеанса тренировки.

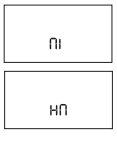
Перемещение по меню выбора программы.

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

\+ − Регулировка (увеличение или уменьшение) нагрузки вращения педалей, регулировка (увеличение или уменьшение) параметров.

Селекторный переключатель: Выбор типа прибора (VE, Ro,VM).
VE: эллиптический тренажер - VM: велотренажер - RO: гребной тренажер - RESET (СБРОС): Сброс выбора.

ВЫБОР КМ/МИЛИ



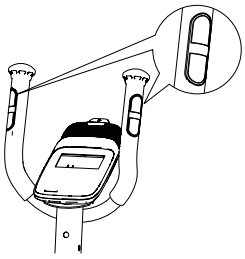
По умолчанию пульт управления настроен на указание дистанции и скорости в км и км/ч
Для изменения единицы на мили (Mi):

1. Выключите пульт управления.
2. Нажмите центральную кнопку OK
3. Выберите единицу с помощью кнопок + −
4. Подтвердите выбор нажатием центральной кнопки OK , пульт управления автоматически переходит в режим главного экрана.

экран приветствия

При включении панели нажатием на кнопку OK

ИНФОРМАЦИЯ ПО ЧАСТОТЕ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ



Частота сердечных сокращений – это показатель, который необходимо знать для измерения эффективности занятий и обеспечения их безопасности. Вы можете узнать его с помощью датчиков пульса, которые находятся на фиксированном поручне вашего аппарата.

Расчет максимальной частоты сердечного ритма (FC max):

•Для женщин: 226 – возраст. •Для мужчин: 220 – возраст.

Уточнения при разных уровнях занятий:

•Добавьте +10 для начинающих и не тренированных. •Используйте базовый расчет, приведенный выше, при нерегулярных занятиях. •Отнимите –10 при регулярных занятиях.

Максимальная частота сердечного ритма FC max в соответствии с поставленной задачей:

• < 60% FC MAX => этап восстановления FC MAX
• от 60% до 69% FC MAX => спокойное восстановление формы
• от 70% до 79% FC MAX => сброс лишнего веса
• от 80% до 89% FC MAX => улучшение выносливости
•> 90% FC MAX => улучшение показателей

Для определения своих целевых зон рекомендуется пройти ЭКГ с нагрузкой под наблюдением кардиолога.

быстрый старт

1. Начните нажимать на педаль для начала занятия.
2. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, нажмите кнопки + –
3. Для того чтобы сделать паузу, не нажимайте на педаль несколько секунд.
4. Для возобновления занятия (в пределах 15 минут после начала паузы) снова нажмите на педаль.
5. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку ⮌.
6. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку ⮌ после возврата на главный экран.
7. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

ПРОГРАММЫ

1. Выберите меню программ, нажав кнопку .
2. В меню программ выберите профиль из 7 предложенных с помощью кнопки или кнопок + или –.
3. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку OK, время занятия настраивается кнопками + или –.
4. Подтверждение выполняется нажатием на кнопку OK или начните крутить педали (по умолчанию время занятия составляет 30 минут).
5. Можете начинать сеанс тренировки.
6. Чтобы настроить нагрузку вращения педалей, нажмите кнопки + или –.
7. Чтобы возобновить сеанс (не более чем через 15 минут после начала паузы), вновь начните крутить педали.
8. Чтобы прервать сеанс досрочно, нажмите кнопку ⮌.
9. Чтобы выключить пульт управления, нажмите и удерживайте кнопку ⮌ после возврата на главный экран.
10. Пульт управления выключается автоматически через 15 минут бездействия.

ПРОФИЛИ ПРОГРАММЫ

Время по умолчанию = 30 минут (кроме режима «Quick-Start», в котором время прибавляется) регулируется нажатием на кнопки + или –. Вертикальная панель = 1 уровня сопротивления. Всего 15 вертикальных блоков, то есть 15 уровней сопротивления.

Режим «Quick-Start»

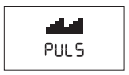
Преимущество: Быстрое использование.

Описание: Просто сядьте на велотренажер и начните крутить педали!

Программа «PERF»

Преимущество: Показатель .

Описание: Интервалы высокой интенсивности для повышения выносливости и тщательной проработки мышц. В идеале, вы должны поддерживать один и тот же ритм в течение всего занятия. Наименьшие уровни сопротивления - это фазы восстановления.



Программа «PULS»

Преимущество: Улучшение формы

Описание: Двойной подъем - адаптируйте ритм к уровню сопротивления. Повышенное сопротивление = более низкий ритм для более значительного вовлечения мышц.

Программа «KCAL 01»

Преимущество: Потеря веса (Уровень 1).

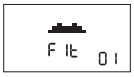
Описание: Двойная плато-фаза с низкой интенсивностью - поддерживайте достаточно высокий ритм во время тренировки.

Совет: при приложении усилия руки предпочтительно удерживать в одном положении.

Программа «KCAL 02»

Преимущество: Потеря веса (Уровень 2).

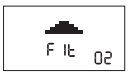
Описание: Интервалы с низкой интенсивностью, чтобы оставаться в целевой зоне, при более тщательной проработке мышц, чем на уровне 1.



Программа «FIT 01»

Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 1).

Описание: 2 пика усилия входят в цикл усилия, включающий фазу повышения, затем понижения.



Программа «FIT 02»

Преимущество: Оставаться в форме (Уровень 2).

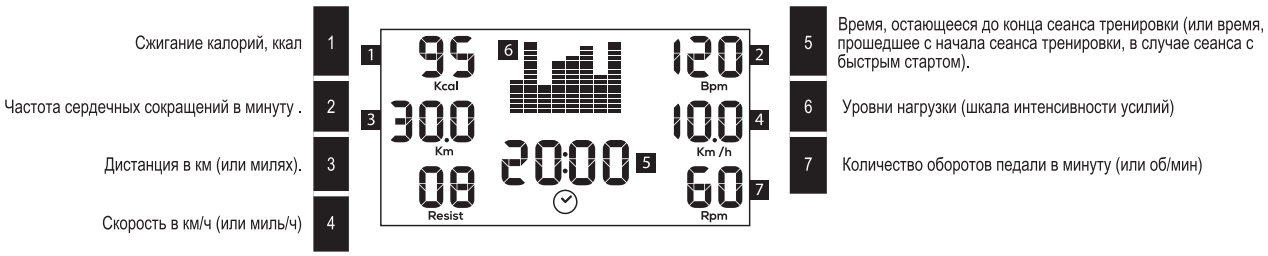
Описание: Поддерживайте высокий объем работы на протяжении всего цикла, включающего фазу повышения, пик усилия и фазу понижения.

Программа «SOFT»

Преимущество: Ровный участок.

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

ЭКРАН ВО ВРЕМЯ СЕАНСА ТРЕНИРОВКИ



СВОДНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ

По окончанию сеанса тренировки, во время этапа восстановления ваши сводные результаты автоматически отображаются на экране в течение 2 минут. На экране отображаются:

- средняя частота сердечного ритма (если во время занятия на вас был некодированный аналоговый пояс для измерения частоты сердечного ритма);
- подсчет количества сожженных калорий;
- средняя скорость;
- преодоленная дистанция.

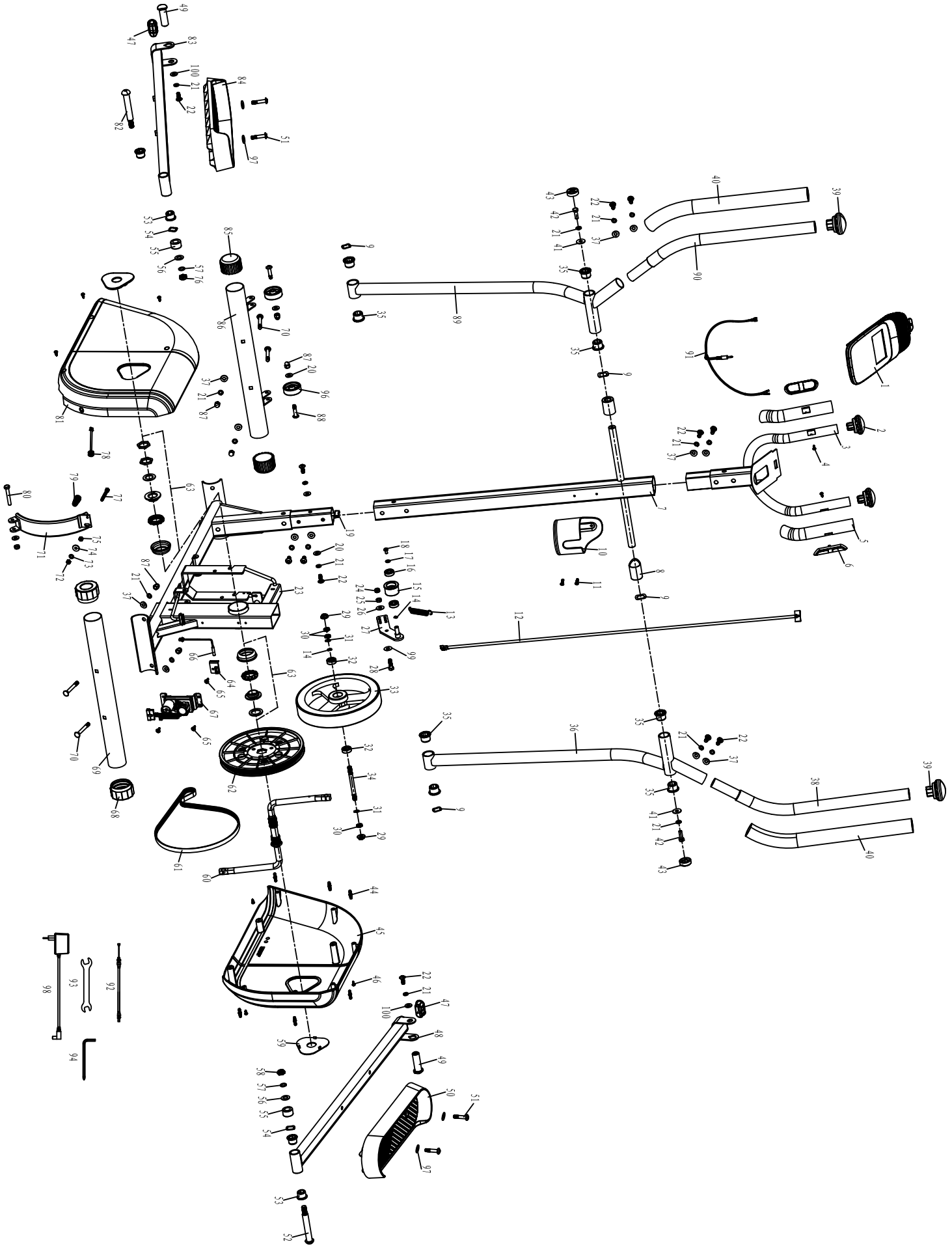
Чтобы выключить отображение сводных показателей на экране досрочно, нажмите центральную кнопку.

ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Ваша консоль не включается: Проверьте подключение кабелей на задней стороне консолей и внутри блока (этап сборки номер 3 + 7). Если проблема не устранена, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

На дисплее консоли отображаются «E1», «E2», «E3»: Свяжитесь с отделом послепродажного обслуживания Domyos (контактные данные на последней странице).

VI

CẢNH BÁO

Đạp xe đạp vòng elip là một hoạt động tuyệt vời giúp bạn đốt cháy calo và tim hoạt động bằng cách làm săn chắc toàn bộ cơ thể của bạn cơ bắp, đùi, bắp chân, lưng, cơ ngực, bắp tay và cơ bụng. Đi xe đạp cho phép các cơ bắp mông và đùi của bạn làm việc và tăng cường sự khỏe mạnh. Đạp xe đạp vòng elip là hoạt đồn lý tưởng để giảm cân, thanh lọc cơ thể kết hợp với chế độ dinh dưỡng cân bằng.