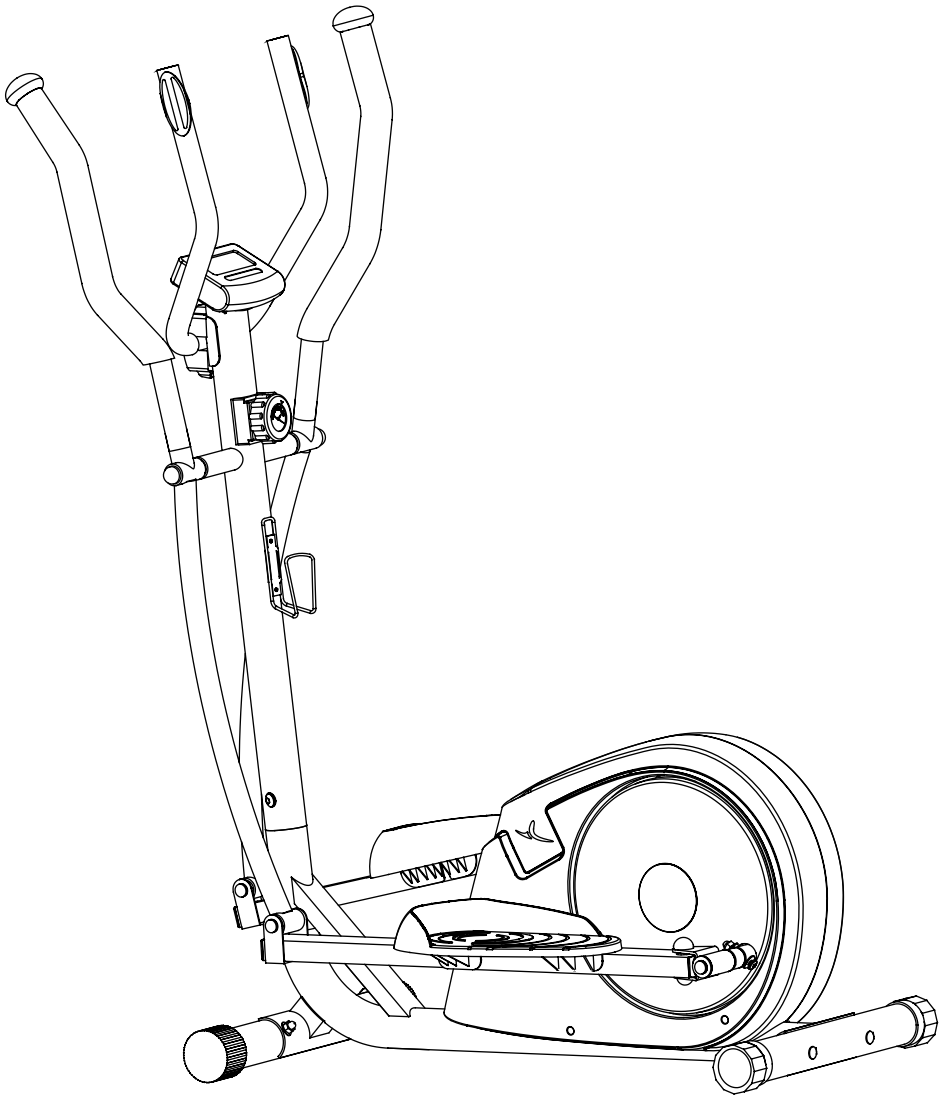
VE 290

DiS
Domyos Interactive System

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

VE 290

DiS
Domyos Interactive System

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

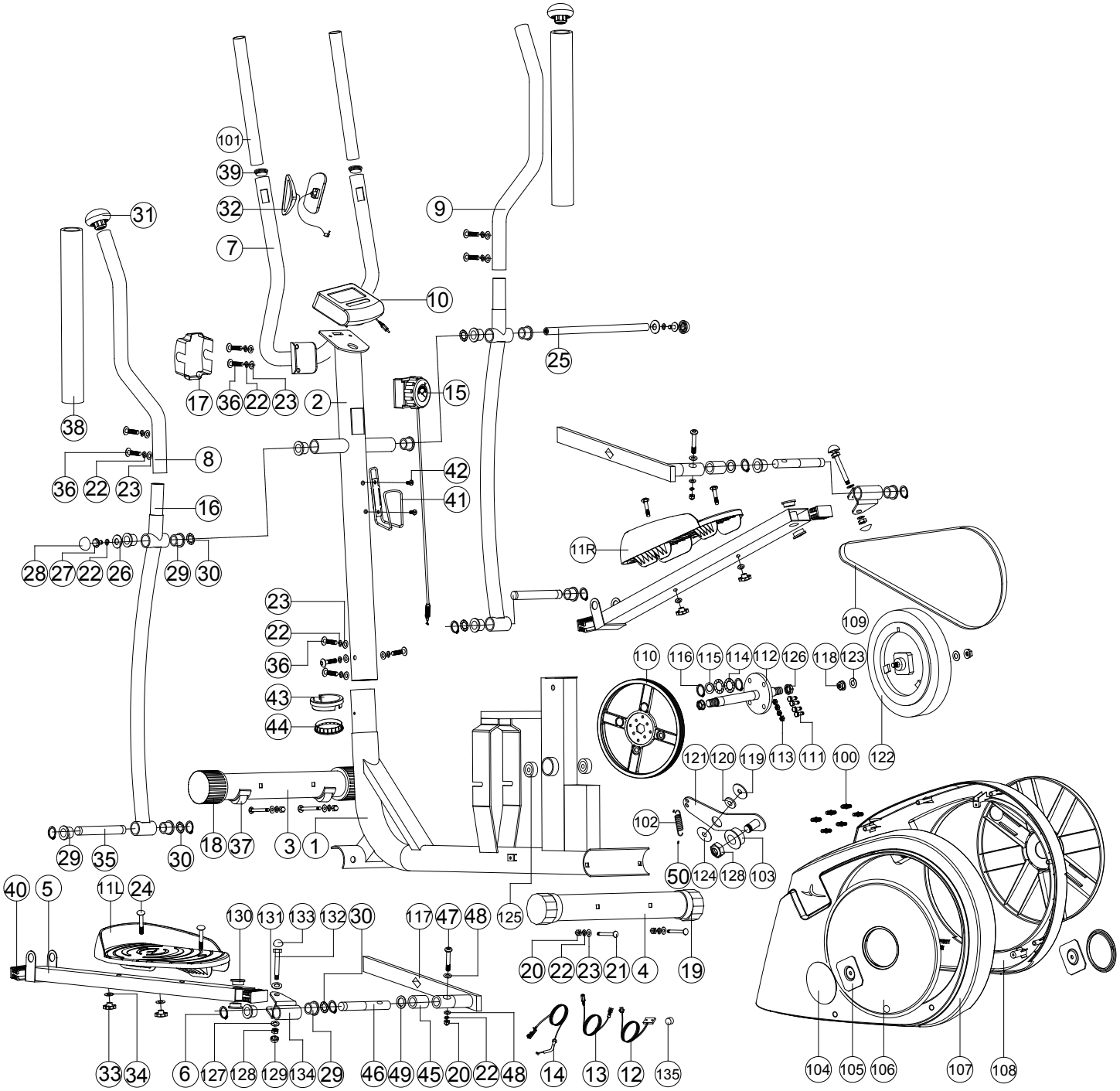
DOMYOS

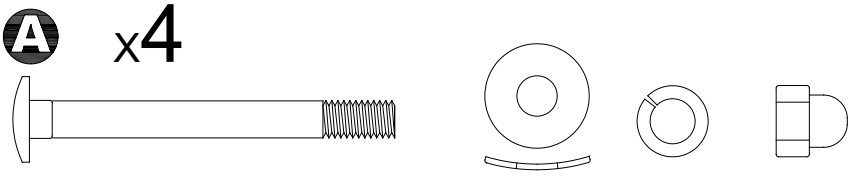
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

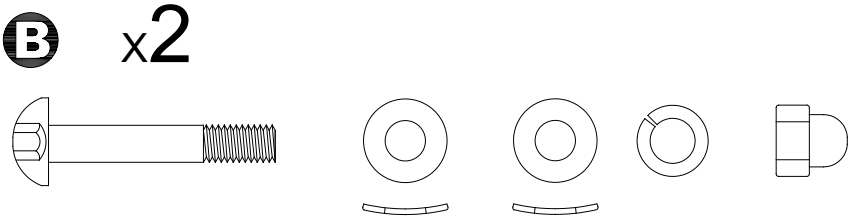
www.domyos.com OXYLANE 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China - 中国 制造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1147.211 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

oxylane
www.domyos.com

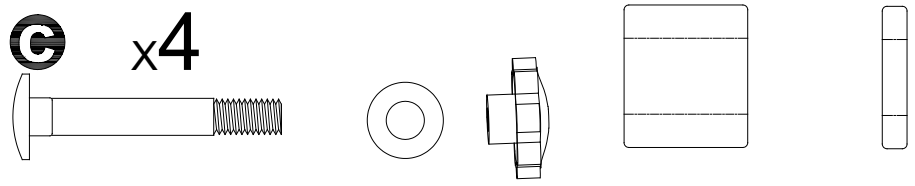
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

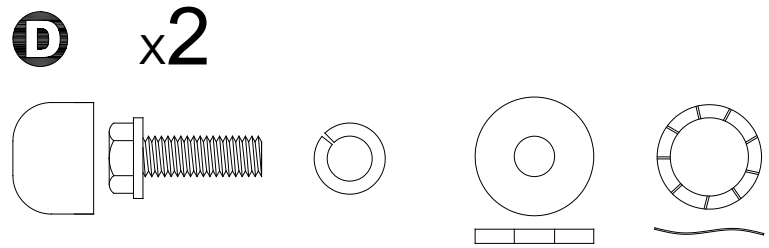


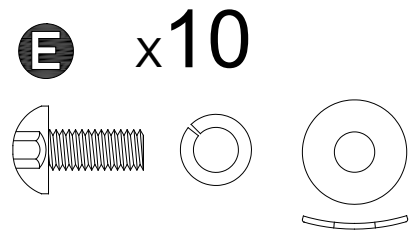

A x4

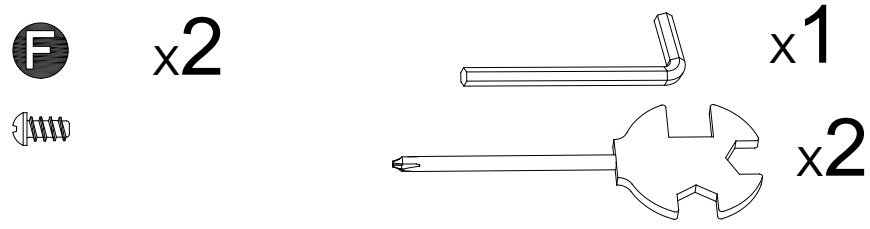

B x2


45 x2
49 x2

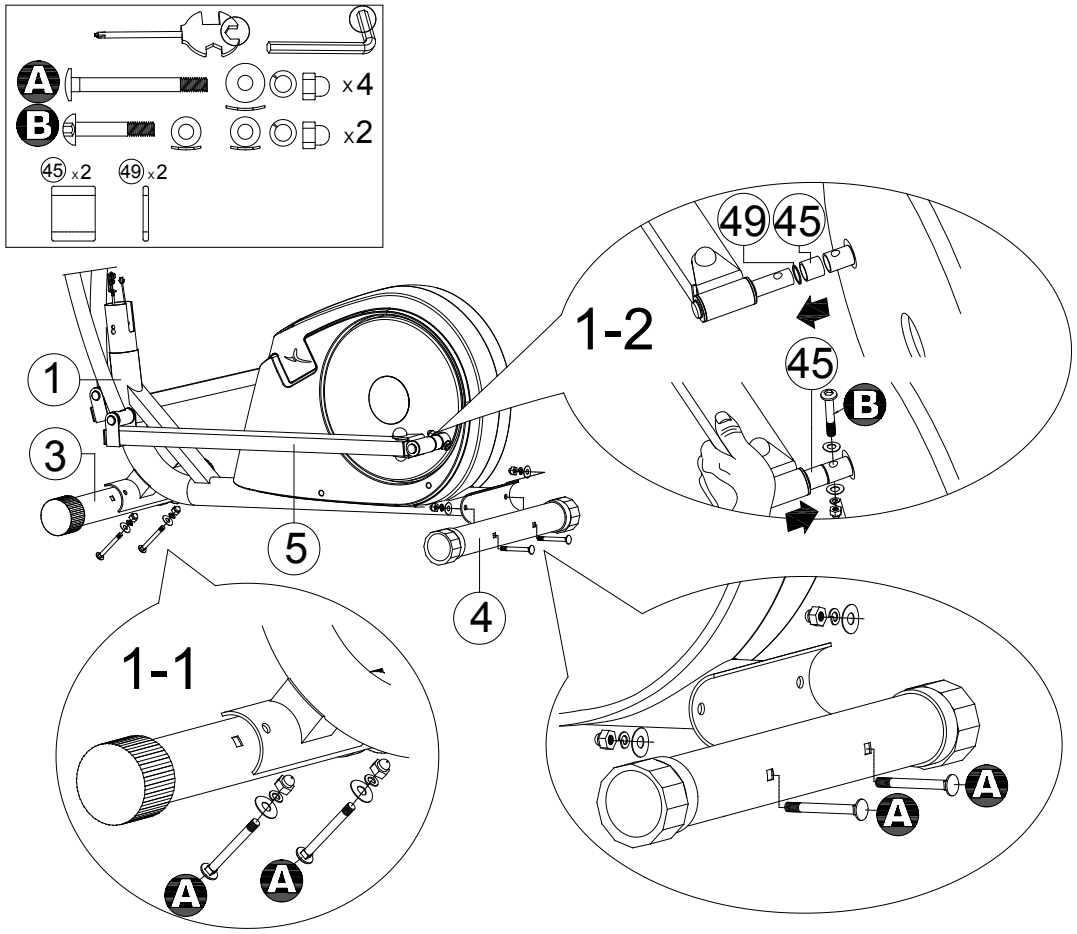

C x4


D x2

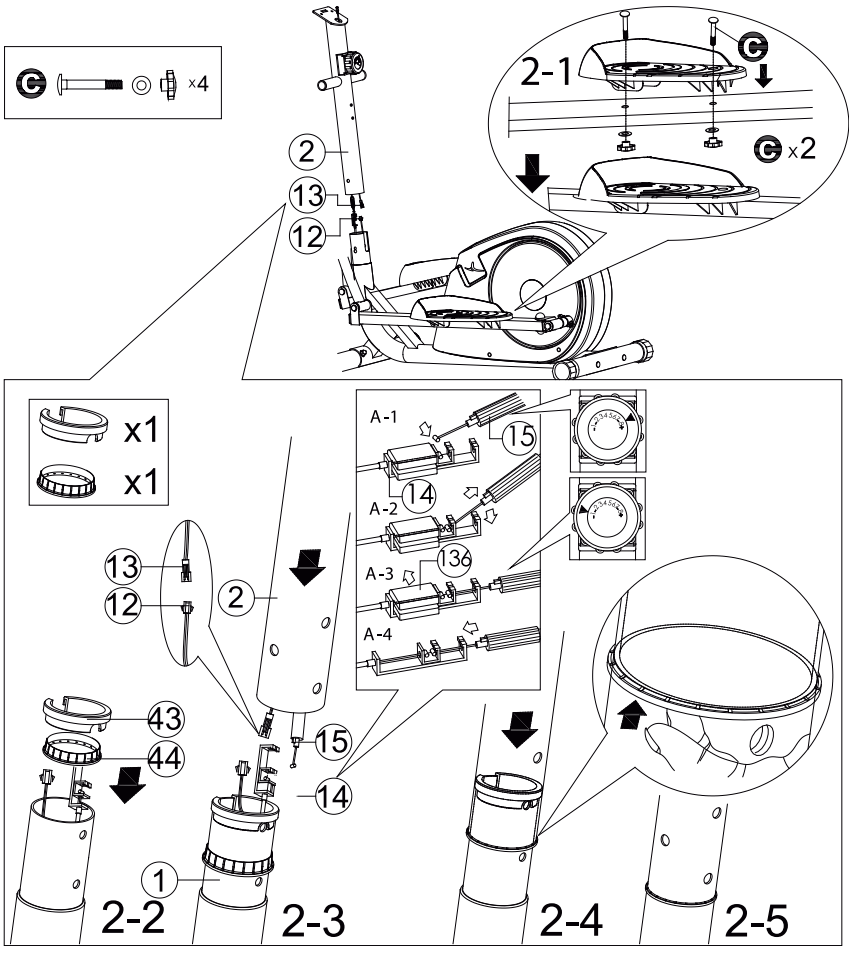

E x10


F x2
x1
x2

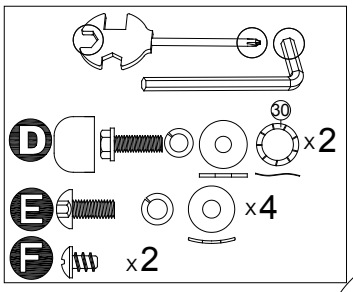
1

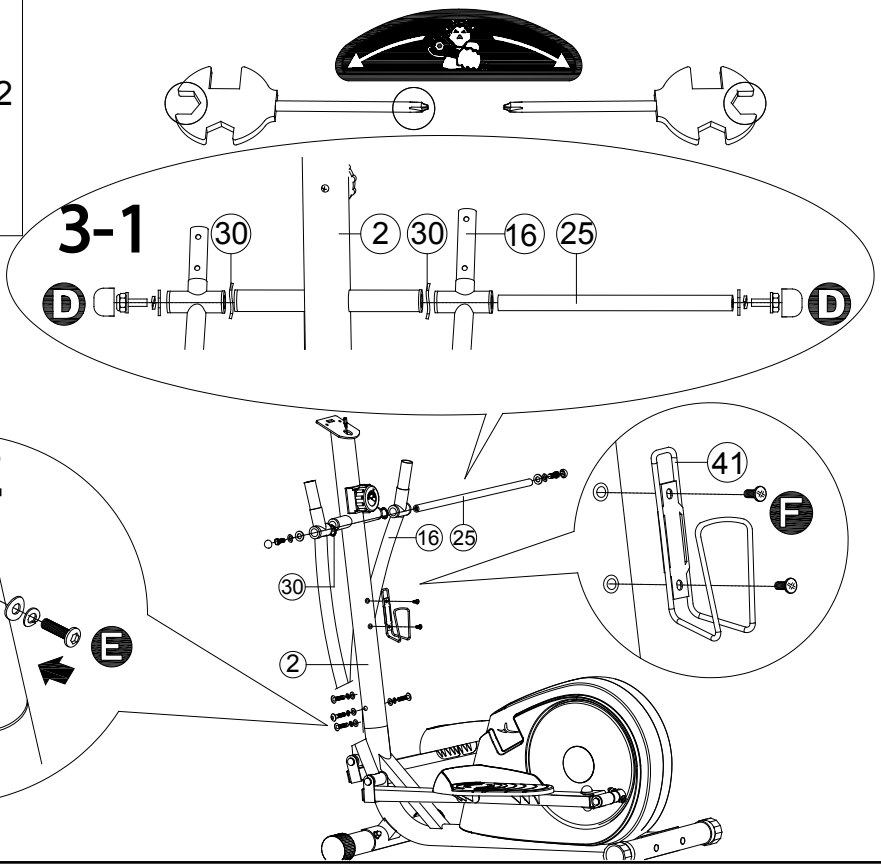

A x4
B x2
45 x2
49 x2
1
3
5
4
49 45
1-2
45
B
1-1
A
A
A
A

2

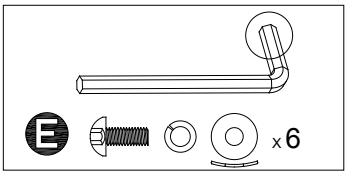

C x4
2
13
12
2-1
C
C x2
x1
x1
A-1
A-2
A-3
A-4
15
14
13a
13
12
2
43
44
15
14
1
2-2
2-3
2-4
2-5

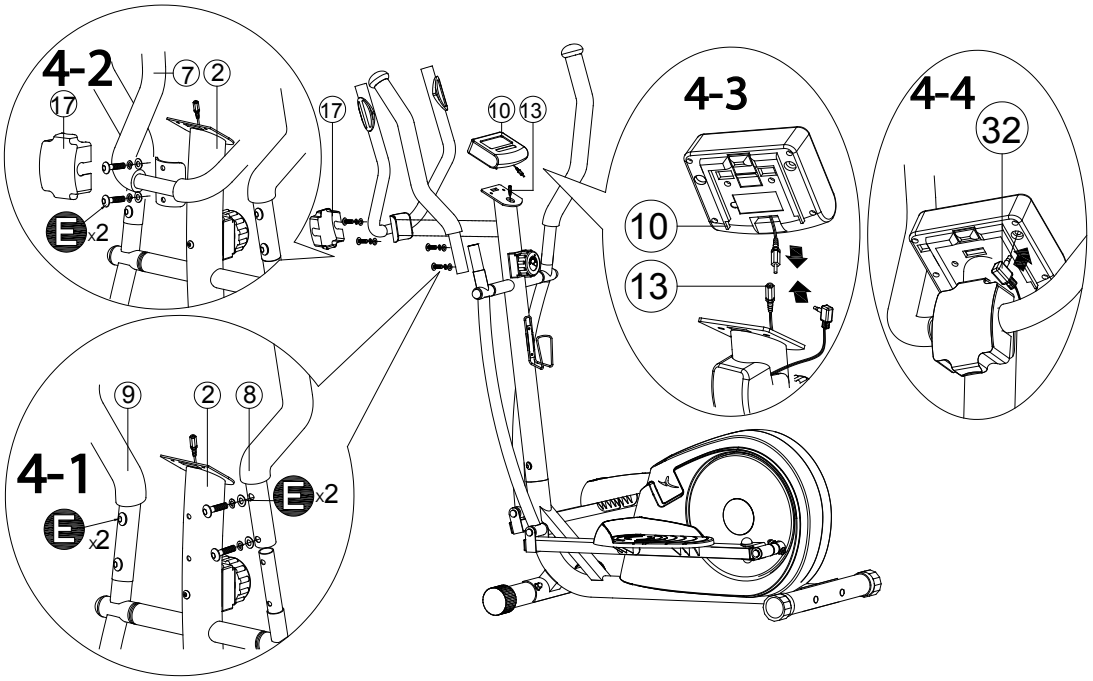
3

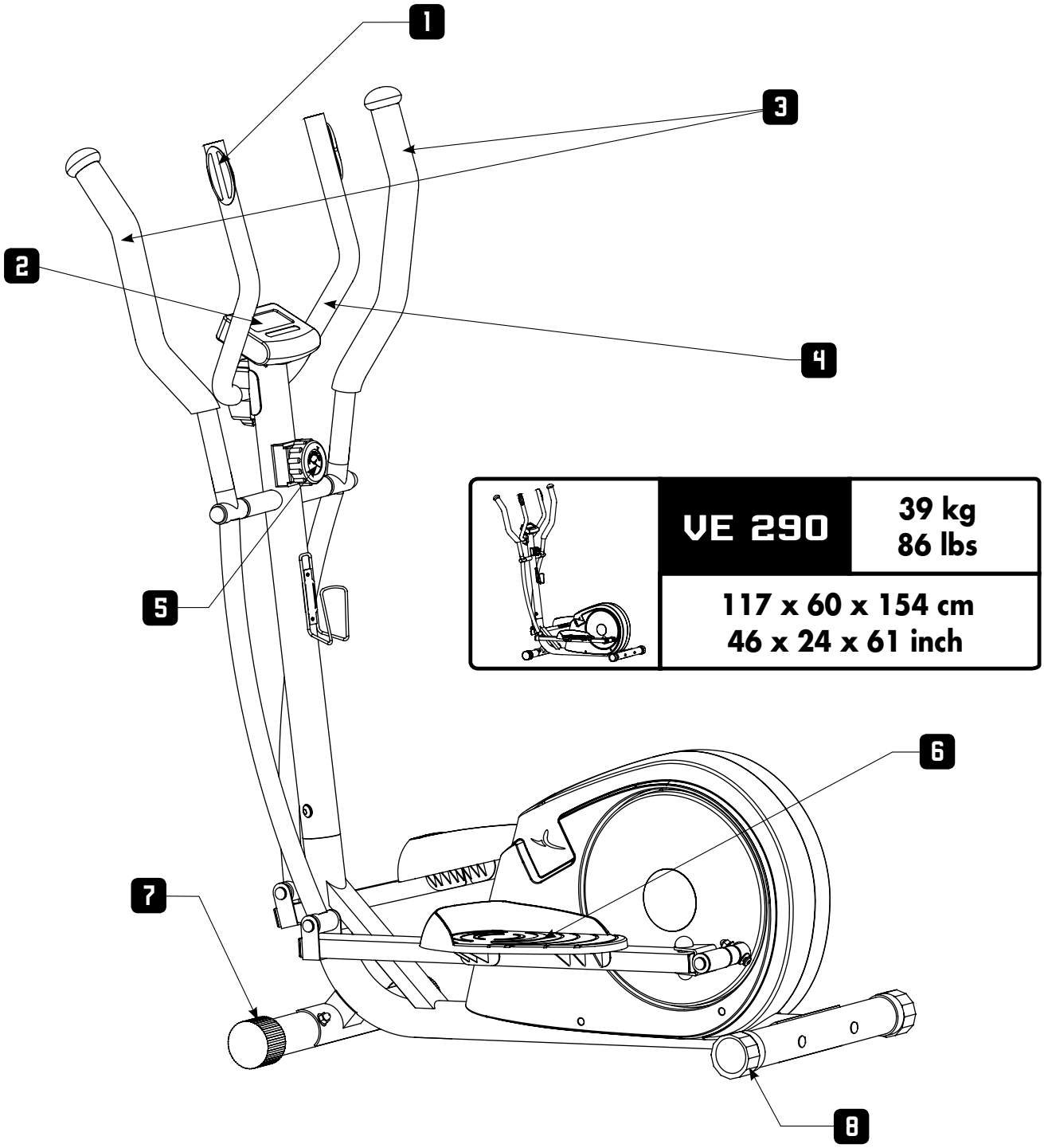

30
D
x2
E
x4
F
x2


3-1
30
2
30
16
25
D
D
3-2
E
E
E
E
16
25
30
2
41
F

4


E
x6


4-2
7
2
17
17
10
13
E
x2
4-3
10
13
4-4
32
4-1
9
2
8
E
x2
E
x2



1

Capteurs de pulsations
Pulse sensors
Sensores de pulso
Pulssensoren
Sensori di pulsazioni
Hartslagsensoren
Sensores de pulsações
Czujniki pulsu
Pulzusszám-érzékelők
Датчики пульса
Captatori de pulsații
Snímač pulzu
Snímače tepu
Pulsgivare
Датчици на пулса
Nabız algılayıcılar
Пульсові сенсори
مجسات النبض
脉搏测试仪

2

Console
Console
Consola
Konsole
Console
Console
Consola
Konsola
Műszerfal
Дисплей
Consolă
Konzola
Konzole
Konsol
Табло
Konsol
Приставка
الكونسول
控制面板

3

Guidon mobile
Mobile handlebars
Manillar móvil
Mobiler Lenker
Manubrio mobile
Beweegbaar stuur
Guiador móvel
Kierownica ruchoma
Mozgatható kormány
Подвижный руль
Ghidon mobil
Mobilné riadidlá
Pohyblivá řidítka
Rörligt styre
Подвижно кормило
Hareketli gidon
Рухоме кермо
مقود متحرك
移动式手把

4

Guidon fixe
Fixed handlebars
Manillar fijo
Fester Lenker
Manubrio fisso
Vast stuur
Guiador fixo
Kierownica stała
Rögzített kormány
Неподвижный руль
Ghidon fix
Fixné riadidlá
Pevně zafixovaná řidítka
Fast styre
Фиксирано кормило
Sabit gidon
Нерухоме кермо
مقود ثابت
固定式手把

5

Molette de réglage de la résistance
Resistance adjustment knob
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Einstellrädchen
Rotella di regolazione della resistenza
Knop instelling weerstand
Botão rotativo de regulação da resistência
Rolka regulująca opór
Ellenállás-szabályzó kerék
Переключатель уровня нагрузки
Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
Nastavovacie kolieska odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Tumhjul för inställning av motståndet
Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu
Рукоятка регулювання опору
بركة ضبط المقاومة
松紧调节齿轮

6

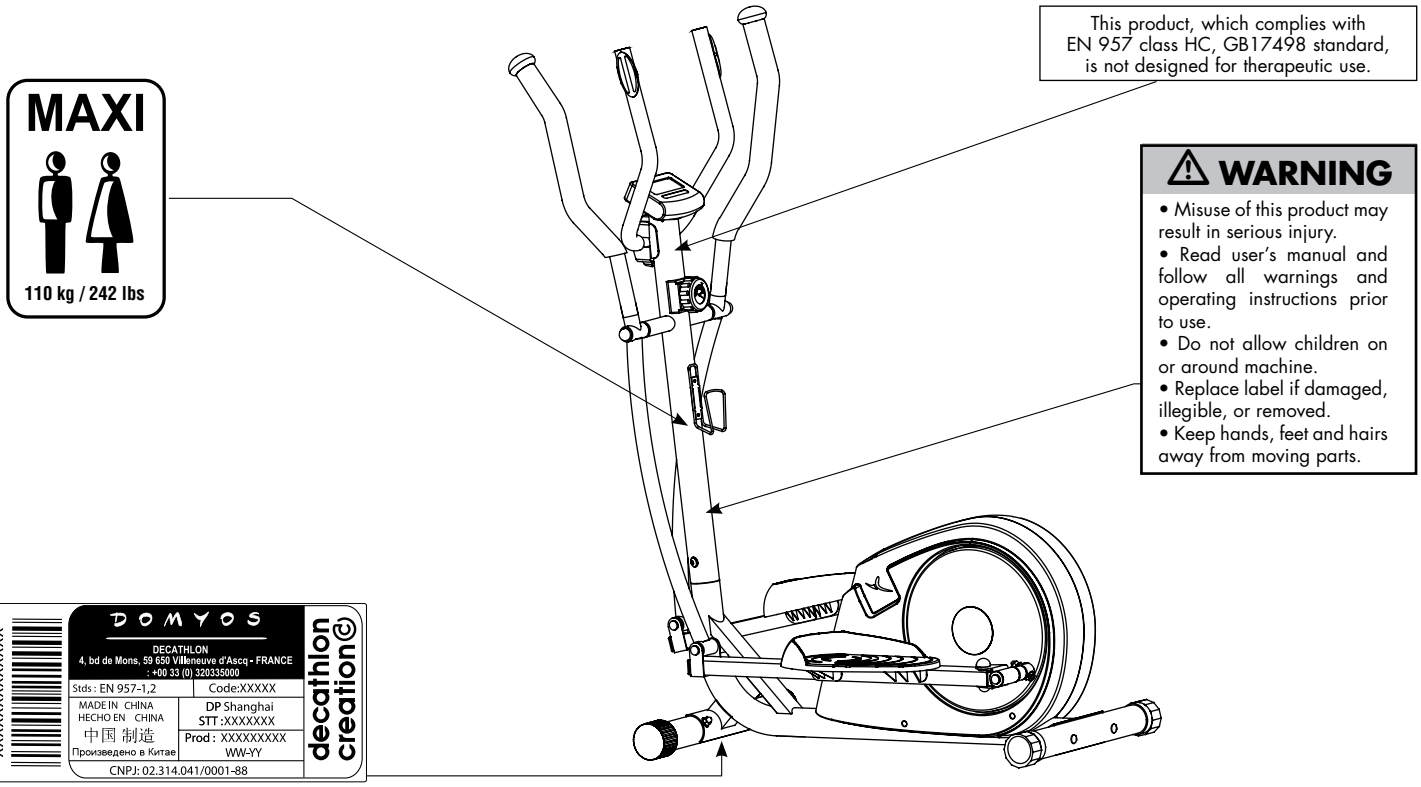
Pédale
Pedal
Pedal
Pedale
Pedaal
Pedal
Pedał
Pedál
Педаль
Pedală
Pedál
Slapky
Pedal
Педал
Pedal
Педаль
البدال
踏板

7

Roulettes de déplacement
Castors
Ruedas de desplazamiento
Transportrollen
Rotelle di spostamento
Transportwieltjes
Rodinhas de deslocação
Rolki transportowe
Görgők a mozgatáshoz
Транспортировочные колесики
Rotițe de deplasaare
Premiestňovacie kolieska
Přemísťovací kolečka
Flytthjul
Колелца за преместване
Hareket tekerlekleri
Коліщатка для пересування
عجلات التحريك
移动滚轮

8

Compensateur de niveau
Level adjuster
Compensador de nivel
Niveauausgleicher
Compensatore di livello
Stelschroef niveau
Compensador de nível
Regulacja poziomu
Szintbe állítás
Компенсатор неровности пола
Compensator de nivel
Vyrovnávací kompenzátor
Kompenzátor úrovně
Nivåkompensator
Компенсатор на нивото
Seviye denkleştirici
Зрівнювач рівню
معدل المستوى
水平补偿器



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atențiunările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال وبحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

中文

您选择了DOMYOS的健身器。 我们感谢您对我们的信任。 我们创造了DOMYOS牌子是为了能让所有的运动员保持体形。 这是运动员为运动员创造的产品。 我们将非常高兴得到您对DOMYOS 产品 的所有意见和建议。 为此，专店的所有工作人员和DOMYOS的设计部门都会留心听取您的意见和建议。 你可以通过主页网址 www.domyos.com 和我们联系。 我们祝您锻炼顺利并希望DOMYOS的产品能给您带来快乐。

介绍

VE290 是新一代的健身器械。

本品配有磁传输，目的在于脚踏运行平稳舒适。VE290 将自行车的循环运动、跑步的水平运动以及踏步机的垂直运动结合为一体：全了！ 双脚的前后椭圆形运动，与双臂的运动相结合，能够发展臂肌、背肌、胸肌、臀肌、四头肌和腓肠肌。

椭圆版自行车是一种完美的有氧健身器械。椭圆形器械可强健腿部、臀部肌肉及身体上部（上半躯，背部及手臂）。
腿肚肌肉和下腹肌同样参与锻炼。您可以通过向后踏板运动来强化臀部肌肉练习。
使用该器械进行锻炼旨在增强您的心血管循环功能.
按照此原则，（通过锻炼）您将增强体质和耐力，并消耗热量（后者与节食相辅助是减肥的必需方式）。

本产品与DIS兼容

提醒注意

寻求竞技水平应该以掌握的方式进行。
在开始任何练习前，请征求医生意见。
对于35岁以上、以前有过健康问题或几年都没有进行过锻炼的人士来说这一点非常重要。
在使用前，请阅读所有使用说明。

安全

注意事项：为了降低发生严重受伤的风险，
在使用本产品以前，请阅读以下重要使用注意事项。

1. 在使用本产品之前，阅读使用手册中的所有使用说明。只能按照说明中所描述的使用方法使用 本产品。请在使用本产品的全部过程中保留本使用说明手册。
2. 本器械符合欧洲和中国的关于家庭使用非治疗性健身产品标准(EN-957-1、EN 957-9 classe HC / GB17498)。
3. 本产品必须由成年人负责组装。
4. 本产品的所有人应确保让所有使用本产品的使用者了解所有有关的使用注意事项。
5. 因购买者或任何其他人对本产品使用不当所导致得来的任何受伤、致使他人受伤或物质损坏而引起 的任何申诉，Domyos 概不承担任何责任。
6. 本产品只供在居家使用。不要在商业场所、租赁场所或机构场所内使用。
7. 在室内使用本产品并且应远离潮湿与灰尘。将产品放在平整、坚固的地面上并应有足够大的空 间。确保产品周围留有足够的安全活动空间。为了保护地面，可在器械下面铺上一块地毯。
8. 使用者应负责产品的维护保养。在将产品组装后和使用产品之前，检查紧固元件是否上紧并且没有超出现象。检查易损元件是否处于完好状态。
9. 如果产品发生损坏，应到离您最近的迪卡龙商店售后服务部，将磨损或损坏零件立即予以更 换。在未得到全面修理以前请不要使用本产品。
10. 不要将产品存放在潮湿的地方（游泳池旁、浴室内等）。
11. 为了使双脚在训练过程中受到保护，请穿运动鞋。不要穿宽大或过长的衣服，以免绞入器械。训练时应摘下所有首饰。
12. 在练习过程中，将头发束起，以使其不会影响训练。
13. 在练习过程中，如果您有疼痛或头晕的感觉，应立即停止练习，适当休息并就医咨询。
14. 在任何时候都不要使儿童和宠物接近训练器械。
15. 不要使手、脚接触器械的运转部分。
16. 在开始练习以前，有必要咨询医生以确认不患有禁忌症；对多年没有从事体育运动的人尤其需 要预先咨询医生。
17. 不要让调节工具超出器械以外。
18. 不要自行改装 VE290 自行车。
19. 在练习过程中，不应弓背，而应使其保持挺直。
20. 众多因素可能影响搏动传感器的读数精确性，这不是医疗器械。仅适用于帮助测定心律的一般趋势。
21. 带有心脏起搏器、除颤器或其它类型植入体内电子仪器的人，应对由于使用心率传感器和体内 脂肪测量仪所能带来的风险及伤害有足够了解并自负责任。因此，在第一次使用器械以前，建 议您在医生的监视下首先作一次试验性练习。
22. 建议怀孕妇女不要使用心率传感器。在使用本产品之前，请首先就医咨询。
23. 在上、下自行车或使用自行车的过程中，请务必握好车把。

中文

安全

24. 在组装/拆卸室内用自行车时，应注意小心操作。

25. 在停止练习时，逐渐放慢蹬车速度，直到脚蹬完全停止下来。

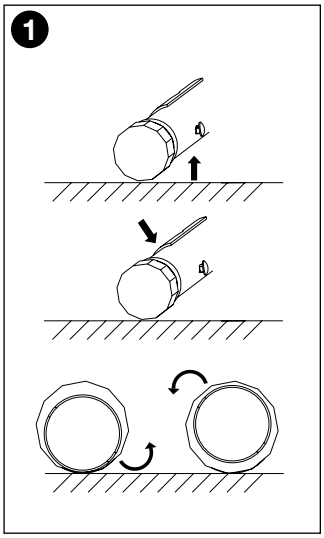
26. 使用者最高体重限制：110 公斤 – 242 磅。

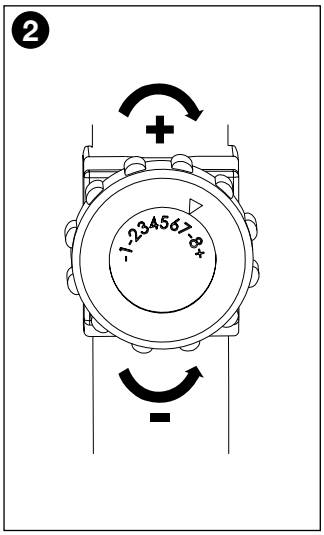
27. 训练过程中，器械只能被一个人使用。

28. 用湿海绵清洗。充分清洗并干燥。

调节

提醒注意：要进行任何调节，都应该从椭圆形自行车上下来。





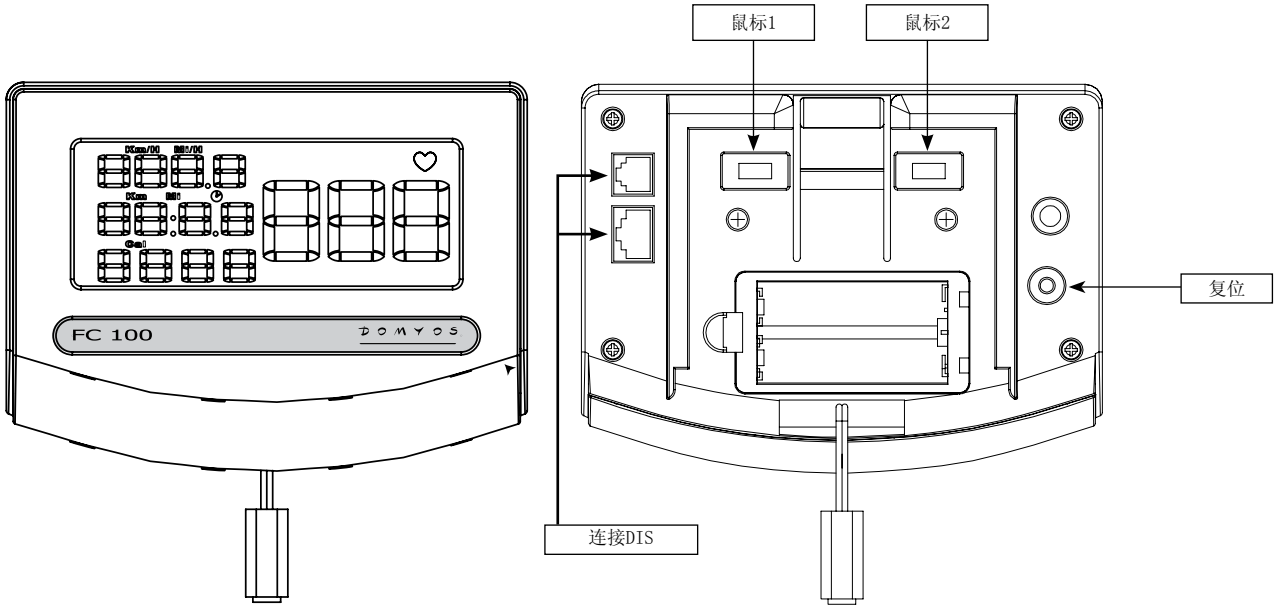
1 调整自行车

如果在使用时自行车不稳，将后支撑脚塑料包头之一转动，
或转动两个包头，直到稳定。

2 负载阻力调节

根据欧洲标准（EN），该器材属于“独立变速产品”。
您不仅可通过改变蹬踏的频率来改变车的负载阻力大小，还可以手动调节（如果是非机控健身车，
您可旋动控制钮来调节，如果是机控健身车则只需按控制按钮上的+/-便可调整负载）。
尽管您保持同一负载值，实际阻力大小还是会通过您蹬踏频率的增减来变化。

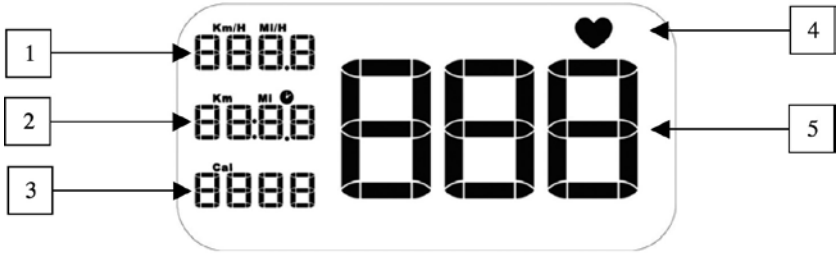
FC 100控制面板



自动控制面板

该控制面板为全自动型，一旦踩下踏板显示器就会自动启动。

显示



1. 显示蹬踏速度
2. 骑行里程和锻炼时间会交替显示于面板上。
   每种信息10秒后交替显示。
3. 显示消耗的卡路里
4. 心率指示灯
5. 数字显示心脏跳动频率

显示器归零：
持续10分钟未操作后该显示器自动休眠。
显示器处于休眠状态时所有指数归零（数据不会被保存）。

功能

速度：
该项功能可以显示估算速度。
根据机器后的开关位置不同，速度将显示为公里每小时或英里每小时。

里程：
该项功能可显示自锻炼起所骑行的大致里程数。
根据机器后的开关位置不同，里程将显示为公里或英里。

时间：
该功能指示自锻炼时起所经历的时间。
在起初的一小时内该项显示为“分：秒”，之后转为显示“小时：分”。
超过10小时，计数器重新归零。

卡路里 ：
该功能显示自锻炼起所大致消耗的卡路里数。

心率*：
将手掌放在脉搏测试仪上，几秒钟后心率指示灯闪动，之后会显示您心脏每分钟跳动的次数。
*注意：这只是一种估测，决不可作为医疗参照。

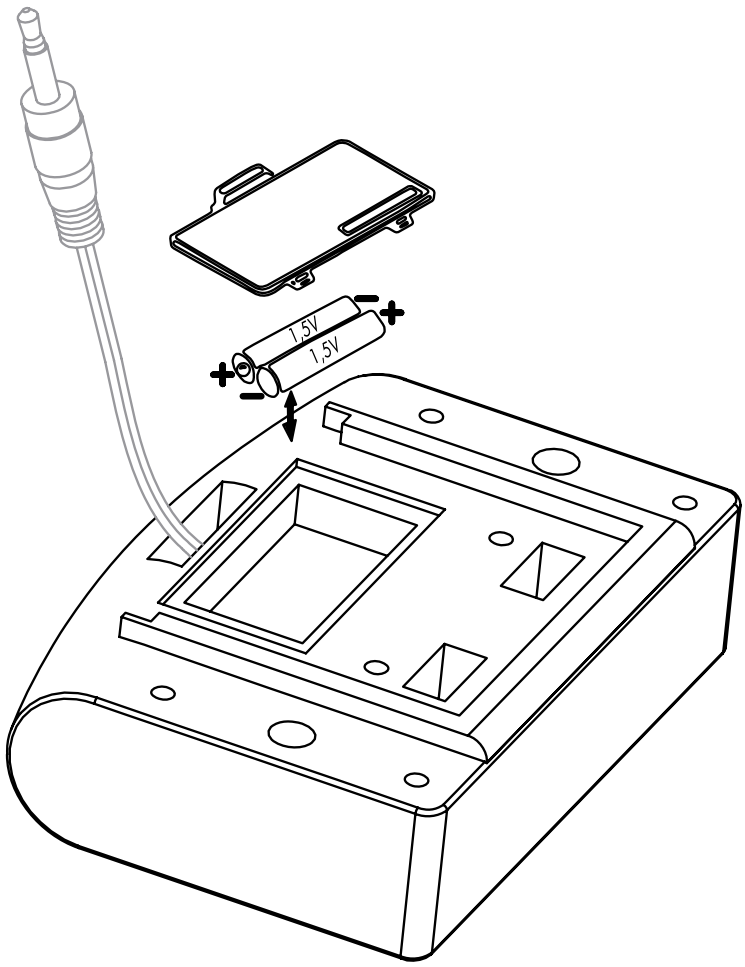
• 注意：有可能在几十秒钟内或短暂的不定周期内，该仪器所显示的心率值与您实际心率不符。
该情况源于机器的初始化设定。

中文

注意
许多因素都可能影响脉搏传感器的测量精确性，该产品不属于医疗器械。 它仅用于帮助您测定心率的大体范围。
测量脉搏时，请您将双手紧贴传感器。
测量脉搏时，请勿将脉搏传感器握得过紧。
手测脉搏方式（通过手把上的传感器）不会象胸部测量脉搏方式（例如使用心率测量腰带）那样准确。

电池的安装

1. 将控制板从支座上拔下，揭开背后的电池盖，将两节AA或UM-3型电池装进显示屏背面的电池槽中。
2. 确认电池正确安放并与弹簧接触完好。
3. 盖好电池盖。
4. 如显示模糊或无法显示，请拔下电池，等待15秒后再重新安上。
5. 电池拔除时，电脑内的存储数据将消失。



回收 ：
“划杠垃圾箱”标识说明本产品和其中的电池不能作为家庭垃圾丢弃。
必须特别挑选。
在您的电子产品寿命结束之后，请将产品和电池放到专门的废弃物收集场所，以便再生利用。
电子垃圾的另外存放有利于保护环境，对您的健康有利。

异常情况诊断

- 如果您发觉里程数的显示单位不正确，请检查控制板背后的开关是否处于对应的正确位置，如需显示单位为英里，则开关应处于标志 Mi处，如需显示公里则处于Km处。改变设定时须重新拆装电池以使操作正常完成。

- 如您发觉里程或速度显示不正常，请确认控制板后的开关是否正处于VM标志处。

装备有磁性传动的健身车，蹬踏一圈相对的里程为4米。对于简装版健身车，2次蹬踏后相当于1.6米（以上里程数相当于骑自行车或步行的平均值）。

-如果心率指示灯不闪烁或非正常闪烁，请确认您的手掌与仪器接触良好，且测试仪不要过于潮湿。

心 脏 – 训 练

强心训练属增氧类训练，并可以改善心肌能力。
更确切来讲，您的心血管官能将得到增强。
有氧锻炼为肌肉组织提供经呼吸带来的新鲜氧气。
由心脏向全身各器官输送氧气，特别是所锻炼的肌肉部分。

控制您的脉搏

在训练过程保持脉搏规律对练习很重要。
如果您没有电子测量仪器，请按如下步骤操作。
为测量脉搏，请将2个手指放置在:
颈部，或耳朵下方，或手腕内侧，拇指附近
不要按得太紧:
太大的压力将阻碍血液流动，可能减缓心脏节奏。

测量了30秒的脉搏跳动数后，乘以2得到每分钟的脉搏跳动数。
例如:
测量75跳，150跳/分钟

体育运动阶段

A - 准备阶段 逐渐加力。
热身是用力锻炼的预备阶段，并可使您处于最佳状态进入运动。
它是防止肌腱意外的手段。 它表现在两个方面: 唤醒肌肉系统，整体热身。

1) 在专门的拉伸运动时，就是唤醒肌肉系统的过程，为用力运动作好准 备: 每一组肌肉都参与，关节也活动了。

2) 全面热身可使心肌和呼吸系统逐步活动起来，以便肌肉有较好的充氧并较好适应训练的用力。
应该做的够长时间:
娱乐运动需要10分钟热身，竞赛运动需要20分钟。
注意: 准备阶段应更长
对于55岁以上的人和晨练。

B - 训练
训练是体力活动最主要的阶段。
得益于您的规律性训练，您可以改善身体状况。
- 厌氧训练，发展耐力。
- 厌氧训练，发展心肺抵抗力。

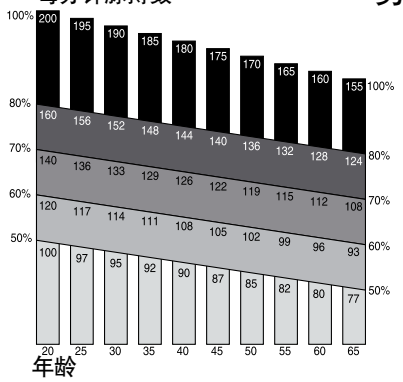
C - 回复平静
适合于弱强度活动之后，是“休息”的逐步过渡阶段。
恢复平静可以使心血和呼吸系统，血流和肌肉系统恢复“正常”状态，这样可以消除反作用，例如，积累的乳酸是肌肉疼痛的主要原因，造成抽筋和酸疼。

D - 拉伸
拉升必须在恢复平静后进行。
用力运动后拉伸:
减少由于乳酸积累而造成的肌肉僵硬，并 “激励” 血液循环

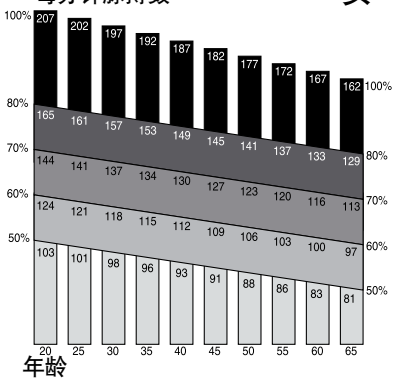
有氧锻炼 练习区间

- 最大心率值的80%到90%情况下进行锻炼和超过最大心率情况下锻炼: 无氧运动区间及专业高水平运动员红色区间。
- 70%至80%最大心率情况下锻炼: 耐力锻炼
- 60%到70%最大心率情况下锻炼: 塑身/着重消耗脂肪
- 50%到60%最大心率情况下锻炼: 保健/热身

每分钟脉搏数 男



每分钟脉搏数 女



如果您的年龄与面板上提供的年龄选项有异，则可通过下面的公式来计算您相应的100%最大心率。
男性用户: 220–年龄
女性用户: 227–年龄

中文

医疗注意事项

注意：测量均从90 每分钟搏动数PBM ，需要一段稳定时间（约30秒钟）。在练习期间，每分钟搏动的计算时间在实际心律和显示心律之间有约20 秒钟的时差。

计数器的信息仅供参考，不是科学数值。根据手掌位置和对器械的握力，数据可能变化。如果手与传感器的接触不好，测量数据会变化。

本器械不适用于医疗诊断或心脏病预防措施。

在进行任何训练计划前，征求医生意见，尤其是如果您长时间未运动、有过心脏问题、抽烟、或者是有高血压、体重过 重等问题。

如果使用心脏起搏器，请注意不要在征求医生意见之前使用心脏监测器。

使用

初次使用时，请您由较低的阻尼及踏板速度入手，不要过于追求高强度，保持这样的练习一段时间，其间适当休息。
逐渐增加锻练次数和时间。

保持性锻炼/热身锻炼: 10分钟之后逐渐加力。
以塑身或保养康复为目的的练习者，可每天进行一段十几分钟的练习。
该种练习旨在活动您的肌肉和关节，或为体育运动作热身准备。
如欲锻炼强化腿部肌肉，请选用大阻尼强度并增加练习时间。
显而易见，您可以在锻炼的过程中随意改变踏板阻尼强度。

需氧活动使精神饱满: 在较长时间下的适度的用力（35分钟到1小时）。
如果您希望减肥，此类练习同饮食制度相结合，将是可以提高器官能量消耗的唯一方法。 为了此目的增加强度是没有用的。 只有规律的训练才可使您获得最好的结果。
请选择相对较弱的阻尼强度，然后以您自身的节奏进行练习，为时30分钟（最低）。
该练习后，您皮肤应轻度出汗，但绝不可因此而气喘连连。
经过节奏舒缓的整个练习过程，在超过30几分钟的踏板运动后，您的身体器官组织将会从脂肪中汲取能量。每周至少三次该练习。

需氧训练加强耐力: 20分钟到40分钟高强度的用力。
此类训练目的在于显着强化心肌并改善呼吸功能。
练习时阻尼及（或）踏板速度的增加会带来呼吸节奏的加快。
持之以恒的锻炼更有益于保健塑身。
随着练习的逐渐深入，您可以更长时间地根据您自身的最佳节奏进行该项锻炼，或可提高阻尼强度。
该项锻炼您每周可至少进行3次。
每次锻炼结束后，请您花上几分钟时间来继续做踏板运动，逐步减缓速度和阻力至平静，以使您的器官组织逐渐达到休息状态。

商业担保

迪卡侬在正常使用条件下对零件和安装进行保修，从发票上显示的购买之日起，仪器框架保修5年，磨损零件和仪器的安装保修2年。

根据本担保，迪卡侬的义务限制在由迪卡侬自行决定更换或者修理本品。

所有产品的保修应该在迪卡侬授权的维修中心进行，保修时要出示购买凭据。

本担保不适用于下列情况:
- 运输时的毁坏
- 使用不当或异常使用
- 由未经迪卡侬授权的技师修理机器
- 商业目的使用

本商业担保不与各国和/或各省法定的担保相冲突。

OXYLANE - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France