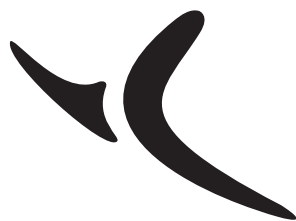
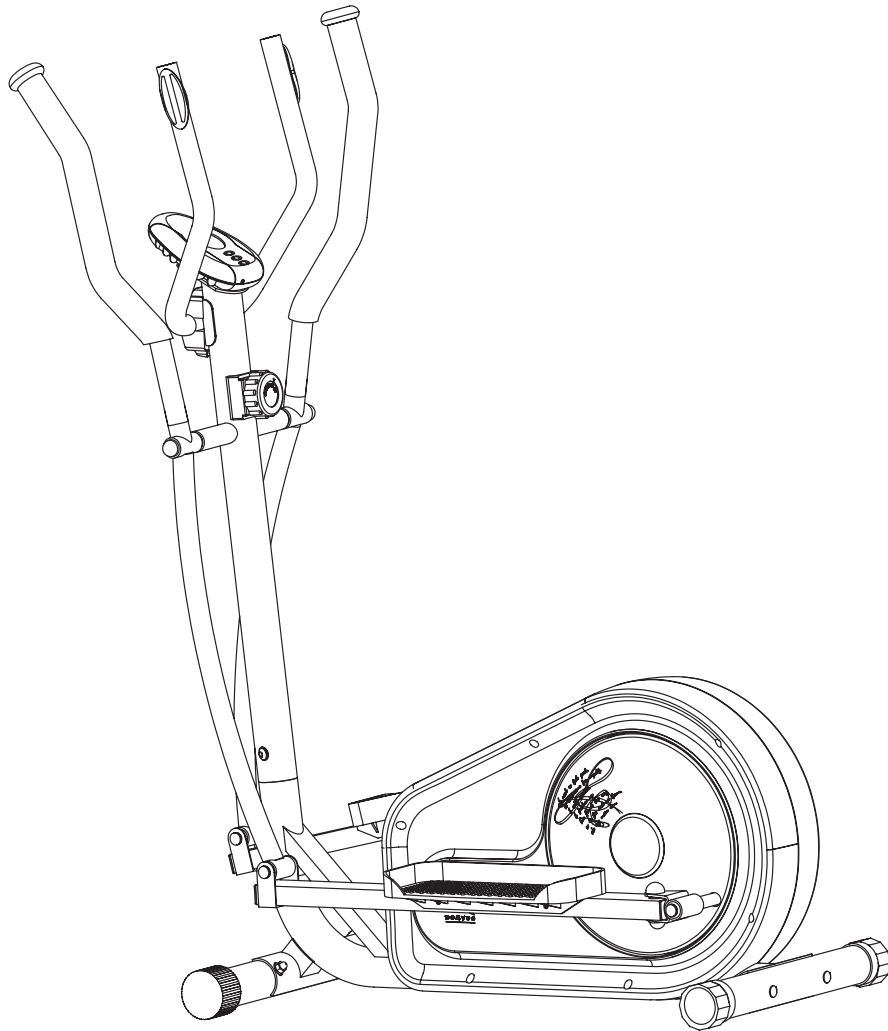


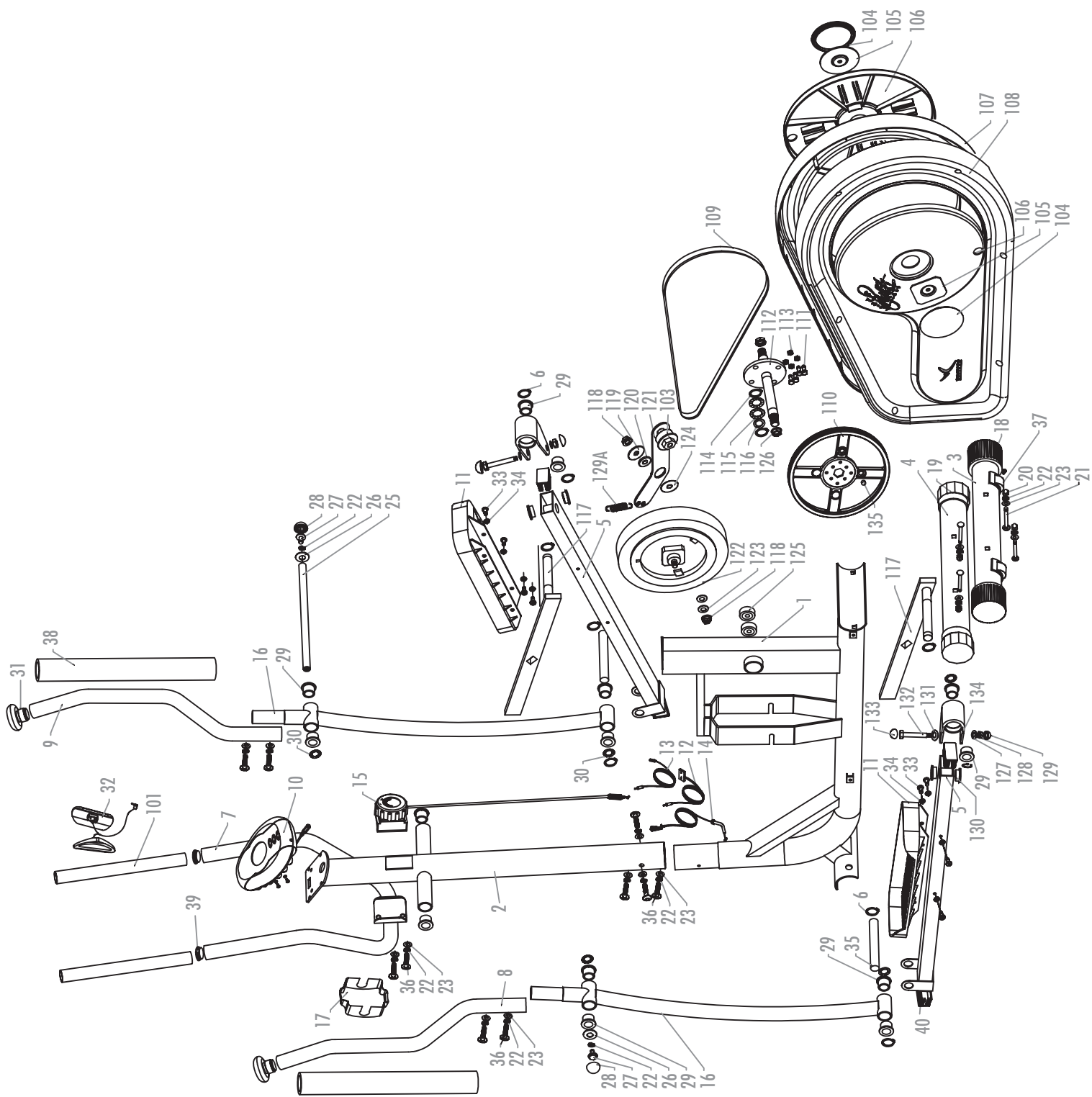
EL 9600

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

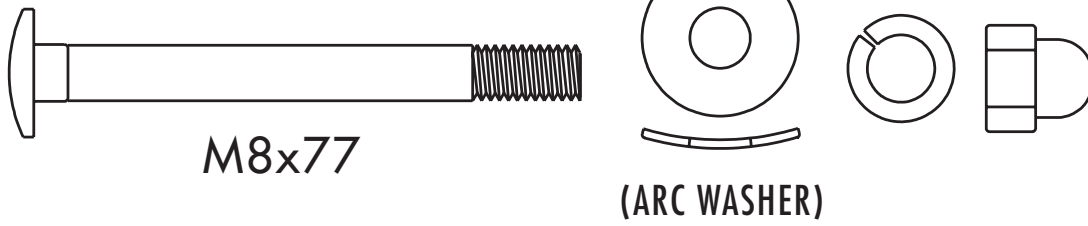
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



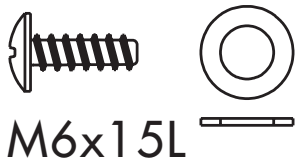
D O M Y O S



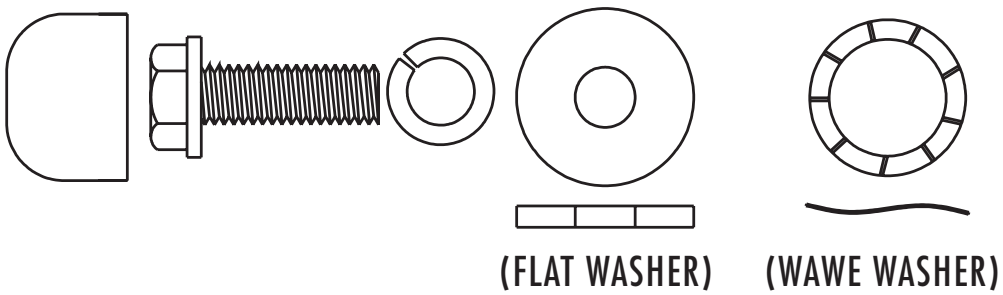
A x4



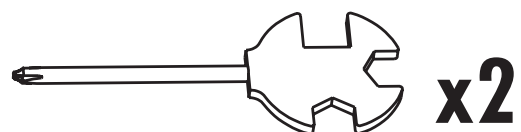
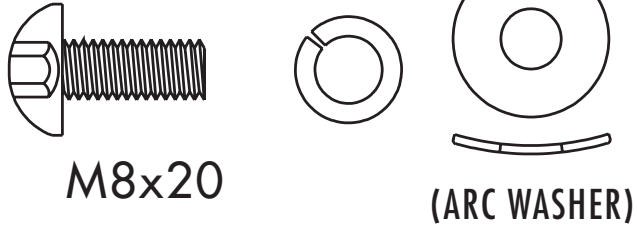
B x8

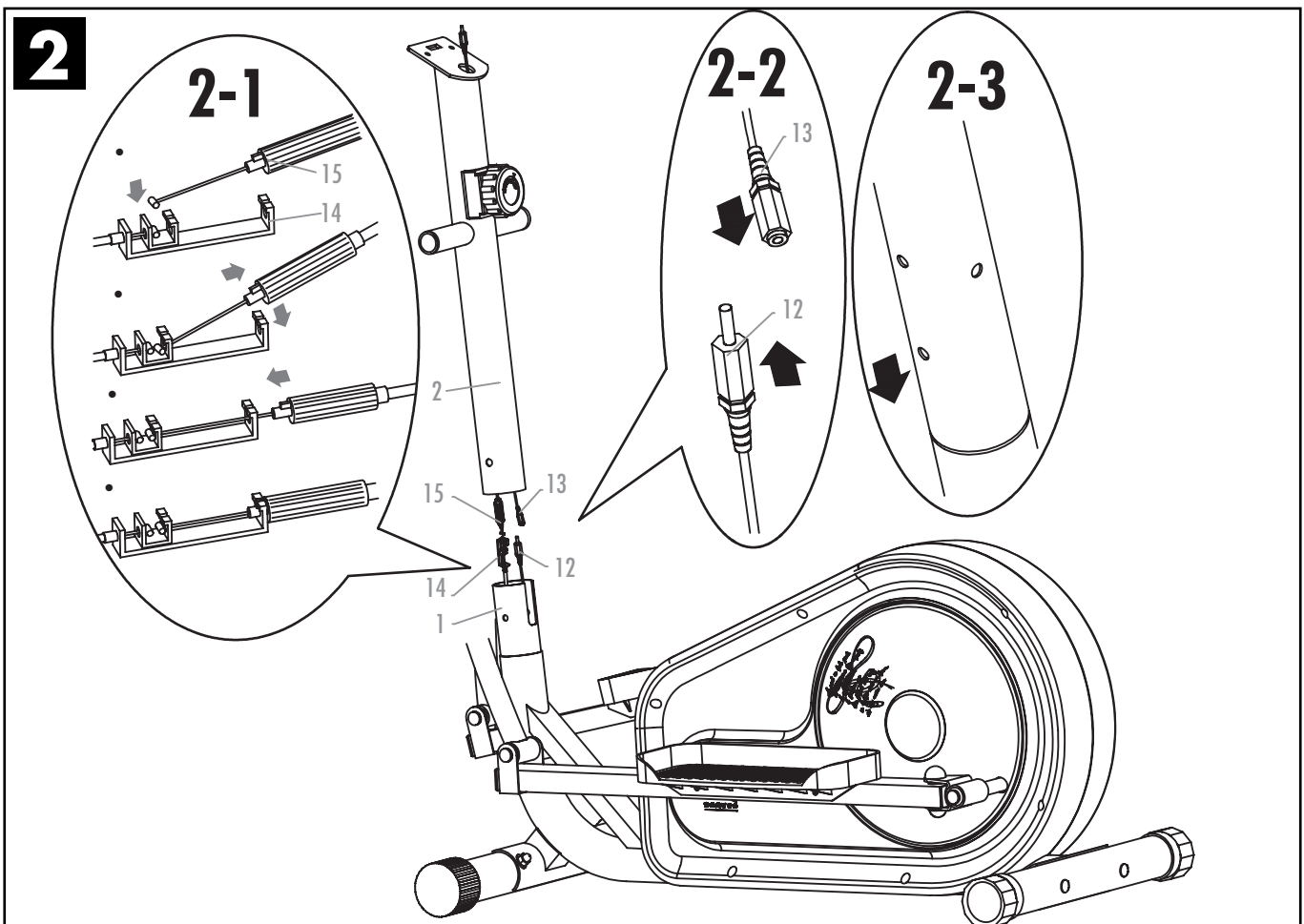
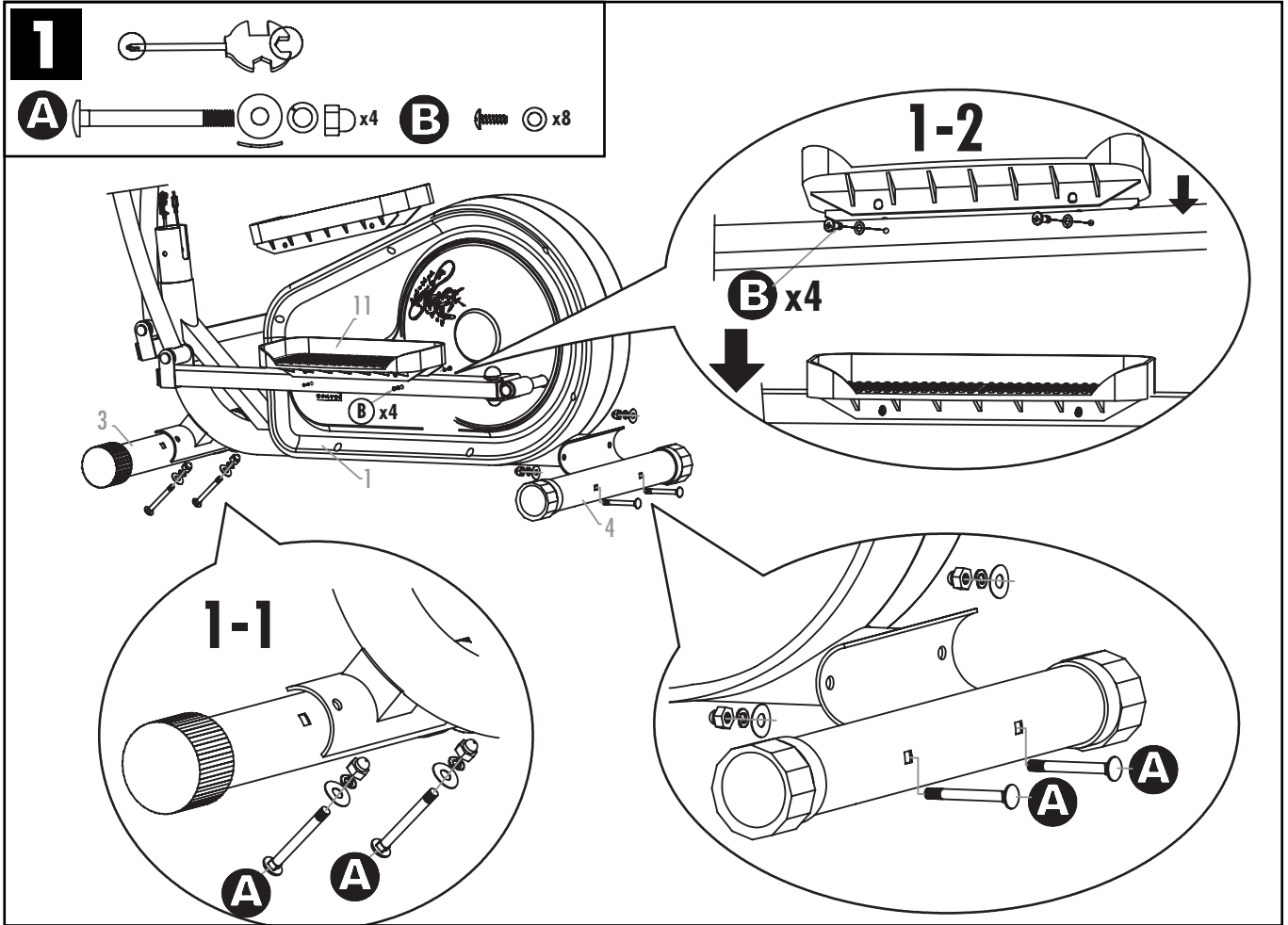


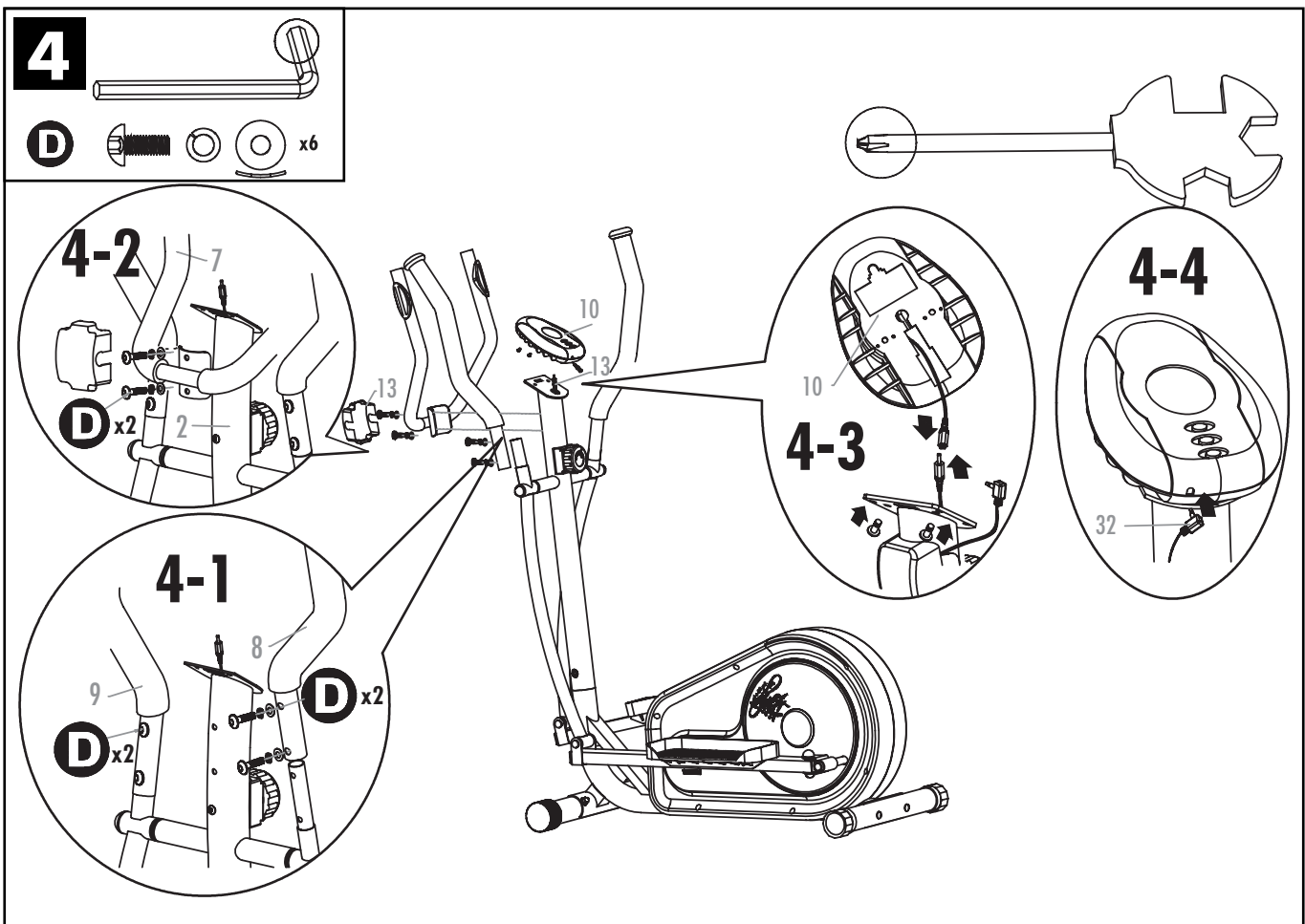
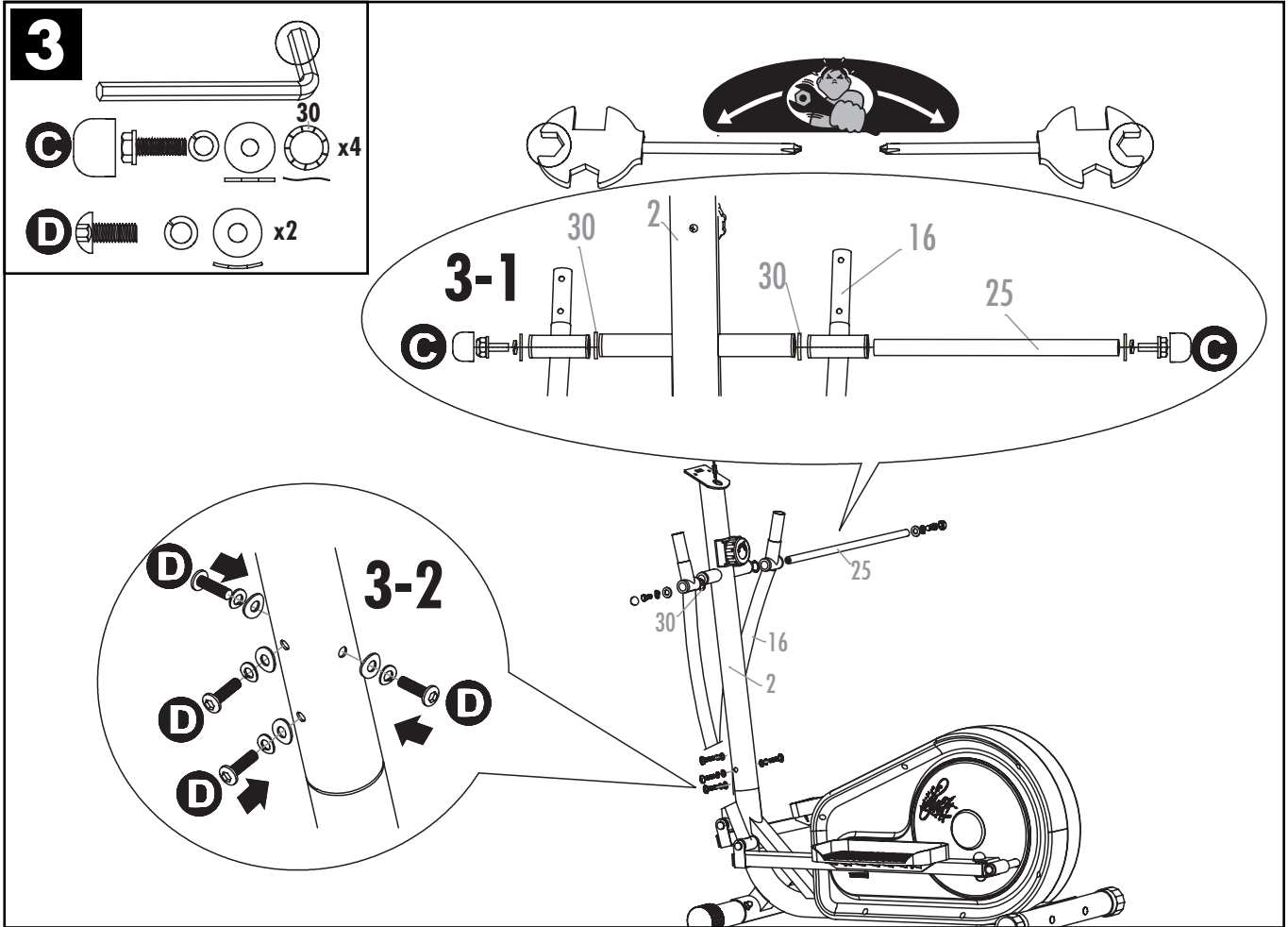
C x2



D x10







P O L S K I

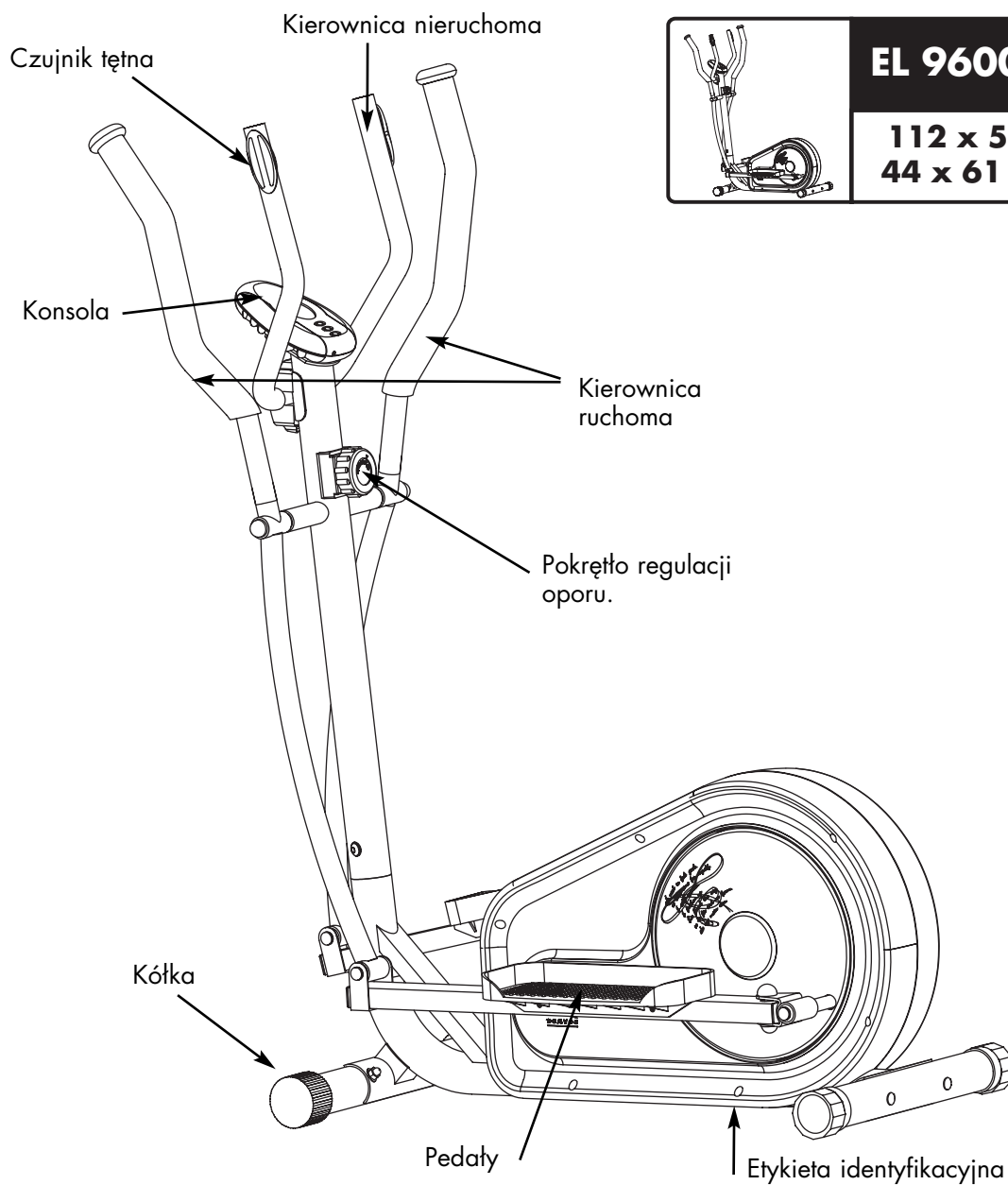
Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u uprawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.

Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.

Oczekują ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS.

Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.com.

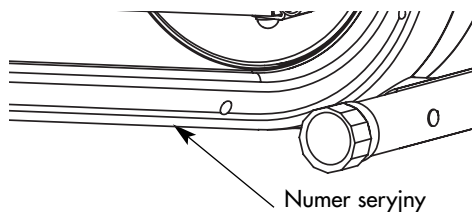
Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.



Model nr: _____

Nr seryjny: _____

Prosimy o wpisanie numeru seryjnego urządzenia w polu powyżej.



OSTRZEŻENIE

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia zamieszczone na produkcie.

Przed użyciem, przeczytać wszystkie zalecenia oraz instrukcje zawarte w instrukcji obsługi.

Zachować instrukcję.

OPIS

EL9600 to urządzenie fitness najnowszej generacji, zapewniające utrzymanie doskonałej formy. Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort i regularność pedałowania. Urządzenie EL9600 łączy w sobie ruch okrężny charakterystyczny dla roweru, poziome ruchy towarzyszące bieganiu oraz pionowe ruchy steppera: dzięki temu trening jest kompletny! Eliptyczne ruchy stóp w przód i w tył wraz z ruchami ramion umożliwiają ćwiczenie mięśni ramion, grzbietu, piersi i pośladków, jak również mięśni czworogłowych oraz łydek.

BEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie: aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać zalecenia obsługi zamieszczone w dalszej części przed użyciem produktu.

1. Należy przeczytać wszystkie instrukcje w podręczniku przed użyciem produktu. Używać produkt tylko zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Zachować instrukcję przez cały okres użytkowania produktu.

2. Urządzenie jest zgodne z normami europejskimi oraz chińskimi, dotyczącymi domowych urządzeń do ćwiczeń nie przeznaczonych do celów terapeutycznych (EN-957-1, EN 957-9 klasa HC / odpowiednik GB17498).

5. Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub uszkodzonymi wynikającymi z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.

6. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.

7. Używać produkt w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i pyłów, na płaskiej, stabilnej powierzchni zapewniającej wystarczającą ilość miejsca. Upewnić się, że ilość wolnego miejsca zapewnia swobodny dostęp i umożliwia bezpieczne przemieszczanie się dookoła urządzenia. Zabezpieczyć podłogę, przykryć ją wykładziną w miejscu ustawienia produktu.

8. Użytkownik jest zobowiązany do zapewnienia prawidłowej konserwacji urządzenia. Po montażu produktu i przed każdym użyciem, sprawdzić, czy elementy mocujące są dobrze dokręcone i nie wystają. Należy sprawdzić elementy zużywające się.

9. W razie uszkodzenia produktu, wymieniać natychmiast każdą zużytą lub uszkodzoną część w serwisie gwarancyjnym najbliższego sklepu DECATHLON i nie używać produktu do momentu naprawy.

10. Nie przechowywać produktu w miejscu wilgotnym (brzeg basenu, łazienka,...)

11. Dla ochrony nóg w czasie ćwiczenia, zakładać obuwie sportowe. NIE ZAKŁADAĆ obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię.

12. Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.

13. Jeżeli w czasie ćwiczenia odczuwają Państwo ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

14. Przez cały czas, dzieci i zwierzęta domowe muszą przebywać z dala od produktu.

15. Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.

16. Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu upewnienia się, że nie ma żadnych przeciwwskazań; zwłaszcza, jeżeli nie uprawiali Państwo sportu od długiego czasu.

17. Zapobiegać wystawianiu elementów regulacyjnych.

18. Nie wykonywać samodzielnych modyfikacji EL9600.

19. W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.

19. W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.

20. Precyzja odczytu czujnika tętna może zależeć od wielu czynników – nie jest on narzędziem medycznym, ma jedynie na celu ułatwienie użytkownikowi określenia ogólnej tendencji rytmu tętna.

21. Osoby posiadające rozrusznik serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne muszą pamiętać, że używają czujnik pulsu i instrument do pomiaru współczynnika tłuszczu na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem, zalecane jest wykonanie testu pod kontrolą lekarza.

22. Kobiety w ciąży nie powinny używać czujnika pulsu. Przed każdym użyciem należy skonsultować się z lekarzem.

23. Przy wchodzeniu i schodzeniu z urządzenia, należy zawsze przytrzymywać się kierownicy.

24. Każda czynność związana z montażem/demontażem roweru treningowego musi być wykonana z uwagą.

25. Po zakończeniu ćwiczenia, należy stopniowo zmniejszać prędkość pedałowania do całkowitego zatrzymania pedałów.

26. Waga maksymalna użytkownika: 110 kg – 242 funty.

27. W czasie ćwiczenia na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.

28. Czyścić wilgotną gąbką. Wyplukać i wysuszyć.

OSTRZEŻENIE

Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub posiadających problemy ze zdrowiem. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

Naklejki pokazane na tej stronie zostały umieszczone na produkcie w miejscach wskazanych poniżej. Jeżeli którejkolwiek z naklejek brakuje lub naklejka jest nieczytelna, należy skontaktować się ze sklepem DECATHLON, w której otrzymają Państwo bezpłatnie nową naklejkę. Należy nakleić ją na urządzenie we wskazanym miejscu.



Produkt ten, zgodny z normami EN 957 klasa HC, GB17498 nie jest przeznaczony do celów leczniczych.

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 żadnej z części pozostającej w ruchu.

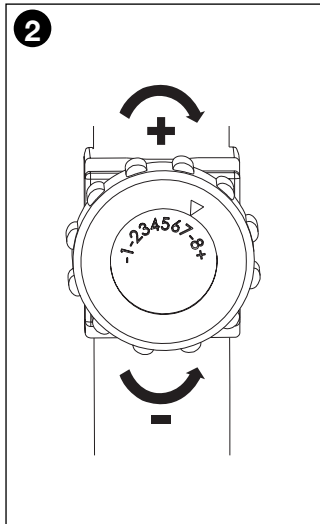
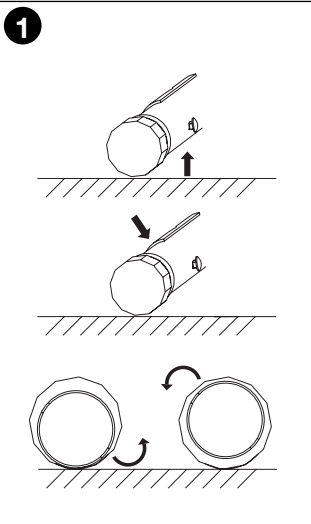
MAKSYMALNE
DOZWOLONE OBCIĄŻENIE

110 kg / 242 lbs

deathlon creation®	DOMYOS		XXXXXXX
	DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+).33.3.20.50.00		
	EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498		
	STT: xxx	DPP: DP Shanghai	
	Order: xxxxxxx - xxxxxx wxx-2004	Model: 3310596 Made in CHINA	

USTAWIENIA

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek ustawień należy zejść z roweru eliptycznego.



1 USTAWIANIE POZIOMU ROWERU

W przypadku, jeśli rower jest niestabilny, należy przekręcić jedną lub obie z wystających plastikowych końcówek nóżki tylnej, aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

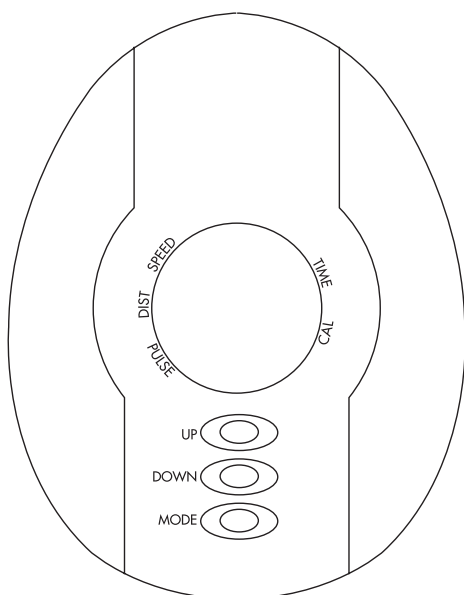
2 REGULACJA OPORU

System hamowania i oporu są związane z prędkością pedałowania. Regulacja oporu możliwa jest za pomocą pokrętki, na którym znajduje się skala od 1 do 8.

Położenie 1 oznacza opór najmniejszy, natomiast położenie 8 - największy.

Opór może być regulowany podczas pedałowania.

I N S T R U K C J A O B S Ł U G I L I C Z N I K A B C - 8 1 1 3 5



TIME :	Czas	SPEED :	Prędkość
DIST :	Dystans	UP :	Góra
CAL :	Kalorie	DOWN :	Dół
PULSE :	Puls	MODE :	Tryb

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Przycisk MODE (tryb): Umożliwia wybranie zmienianych danych: kolejne funkcje pojawiają się w następującej kolejności: Czas ćwiczenia, dystans, kalorie i puls. Ustawiane dane są wyróżnione przez miganie cyfr, kiedy naciśniesz przycisk MODE. Aby zapobiec przypadkowym zmianom ustawień nie naciskaj przycisku MODE. Przytrzymaj przycisk wciśnięty przez 2 sekundy, aby zresetować wartości do zera.

Przycisk UP (górze): Umożliwia zwiększanie wartości wybranej funkcji: Czas - Dystans - Kalorie - Puls.

Przycisk DOWN (dół): Umożliwia zmniejszenie wartości wybranej funkcji: Czas - Dystans - Kalorie - Puls.

OBSŁUGA

REGULACJA URZĄDZENIA:

Czas trwania ćwiczenia:

Funkcja zegara: licznik mierzy czas trwania ćwiczenia od 0 do 99 minut 59 sekund.

Funkcja odliczania do tyłu: ustaw czas trwania ćwiczenia od 1 do 99 minut, dzwonek włączy się kiedy ustawiony czas upłyne.

Wstępna regulacja czasu:

Naciśnij przycisk MODE, aż do momentu, kiedy TIME (czas) zacznie migać. Naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć czas trwania ćwiczenia. Naciśnij przycisk DOWN, aby go skrócić. Zaprzestań, kiedy ustawisz pożądaną wartość.

Odczekaj 5 sekund bez naciskania przycisków, ustawione dane zostaną zapisane. Możesz zacząć ćwiczenie z pomiarem czasu lub z odliczaniem czasu.

Dzwonek ostrzeże Cię na 12 sekund przed końcem ćwiczenia. Naciśnij dowolny przycisk, aby wyłączyć dzwonek.

Prędkość:

Prędkość bieżąca jest wyświetlana na wyświetlaczu w czasie wykonywania ćwiczenia.

Kalorie:

Licznik wyświetla ilość spalonych kalorii w czasie trwania ćwiczenia od 0.0 do 999 kilo kalorii (Kcal)

Możesz ustawić ilość kalorii, którą chcesz spalić od 1 do 999 Kcal (taki sam sposób ustawienia jak dla czasu), dzwonek włączy się po osiągnięciu ustawionej wartości. Taki sam sposób ustawienia jak dla czasu.

Uwaga: wyliczenie spalonych kalorii jest szacunkowe i nie może być traktowane jako dane medyczne.

Dystans:

Licznik wskazuje dystans przebyty od rozpoczęcia ćwiczenia, od 0,1 do 999,9 km lub mil (w przypadku produktów sprzedawanych na rynku amerykańskim).

Możliwe jest również ustawienie dystansu, który ma zostać pokonany, od 0,1 do 999,9 km lub mil (w przypadku produktów sprzedawanych na rynku amerykańskim).

Po osiągnięciu ustawionej wartości odezwie się sygnał dzwonka.

Regulacja wykonywana jest w identyczny sposób, co ustawienie czasu.

Puls:

Kiedy położysz kciuki na czujnikach, licznik wyświetla puls w ilości skurczów serca na minutę (BPM), na ekranie LCD, w sposób przedstawiony na schemacie poniżej.

Określenie maksymalnego pulsu:

Wybierz maksymalną wartość między 90 i 240 skurczów na minutę. Taki sam sposób ustawienia jak dla czasu. System określa bieżący puls, a po osiągnięciu wartości maksymalnej, wyświetlana wartość zaczyna migać do momentu uzyskania wartości poniżej maksymalnej. Uwaga, w tej funkcji nie ma alarmu dźwiękowego.

Uwaga: Jeżeli nie wybierzesz żadnej wartości, uwzględnianą wartością domyślną jest 90 skurczów na minutę. W takim przypadku, wyświetlacz miga po przekroczeniu progu 90 skurczów na minutę.

Uwaga: Jeżeli żadna informacja o pulsie nie jest wykrywana w ciągu 16 sekund, wyświetlacz wskazuje literę "P".

Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie uruchomić pomiar pulsu.

OSTRZEŻENIA LEKARSKIE

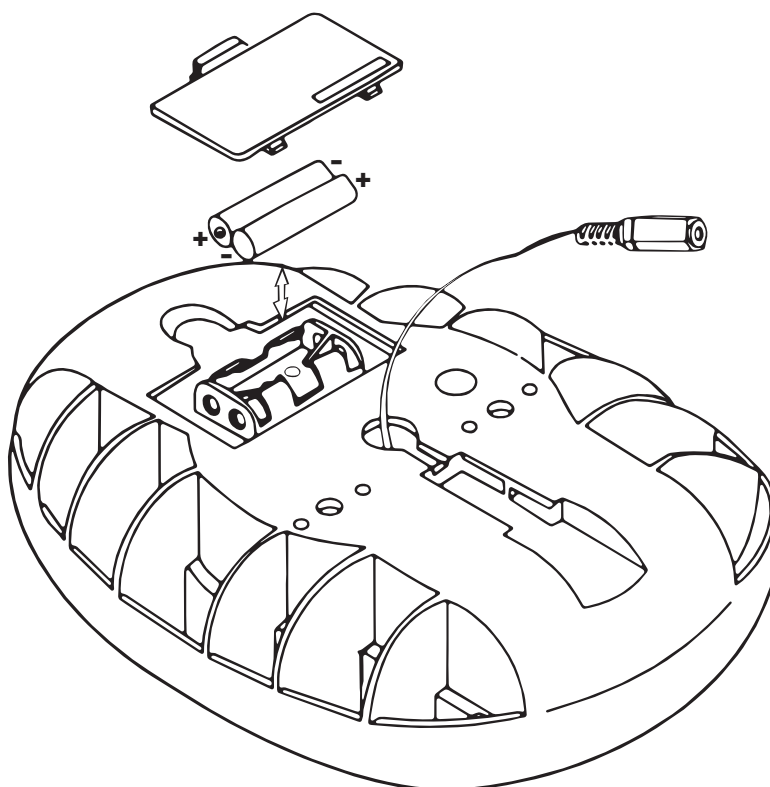
Uwaga: Pomiar rozpoczyna się od 90 PBM i wymaga czasu stabilizacji (około 30 sekund). W czasie ćwiczenia czas obliczenia pulsu odbywa się z opóźnieniem około 20 sekund między rzeczywistym pulsem i wyświetlaną wartością.

Informacje podawane przez licznik są orientacyjne i nie mają wartości naukowej. Wyświetlane dane mogą zmieniać się w zależności od pozycji kciuków i nacisku na produkt. Jeżeli ręce nie stykają się prawidłowo z czujnikami, pomiar może być nieprawidłowy.

Urządzenie nie jest przeznaczone do celów diagnostycznych lub do celów zapobiegania chorobom serca.

Skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem dowolnego programu ćwiczeń, zwłaszcza po długim okresie braku aktywności fizycznej, jeżeli masz problemy z sercem, palisz lub masz nadciśnienie i/lub nadwagę.

Jeżeli posiadasz rozrusznik serca lub stymulator, nie używaj monitora pulsu przed skonsultowaniem się z lekarzem.



WYMIANA BATERII

Zainstaluj 2 baterie LR6 (AA) 1.5 volt w zasobniku z tyłu licznika.

Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone i przestrzegaj polaryzacji.

Jeżeli, obraz na wyświetlaczu nie pojawia się lub pojawia się częściowo, wyjmij baterie, odczekaj 15 sekund i włóż ponownie baterie.

Wartości wyświetlane na wyświetlaczu są systematycznie zerowane, jeżeli wyjmiesz baterie.

Jeżeli nie używasz licznika przez długi okres czasu, wyjmij baterie, aby zapobiec utlenianiu styków, co może mieć wpływ na poprawne działanie urządzenia.

Aby chronić środowisko naturalne, wyrzucaj baterie do pojemników przeznaczonych do tego celu.



RECYKLING :

Symbol « przekreślonego pojemnika na śmieci » oznacza, że tego produktu, oraz baterii dzięki którym funkcjonuje nie można wyrzucać razem z innymi śmieciami. Należy je odpowiednio sortować. Kiedy wasz elektroniczny aparat oraz zasilające go baterie zużyje się, trzeba go umieścić w odpowiednim miejscu zbiórki tego typu odpadów, tak aby można je było następnie poddać procesowi recyklingu. Takie sortowanie odpadów elektronicznych pozwala chronić środowisko oraz wasze zdrowie.

ĆWICZENIE RÓŻNYCH CZĘŚCI CIAŁA

Rower eliptyczny stanowi doskonały sposób ćwiczeń układu naczyniowo-sercowego.

Ćwiczenia na tym urządzeniu mają na celu zwiększenie sprawności układu naczyniowo-sercowego.

Użytkownik poprawia swoją formę fizyczną i wytrzymałość, jak również spala kalorie (w połączeniu z odpowiednią dietą umożliwia to zmniejszenie wagi). Rower eliptyczny umożliwia również ćwiczenie mięśni nóg, pośladków i górnej części ciała (piersi, grzbietu oraz ramion). Podczas ćwiczeń pracują również mięśnie tydek i dolne mięśnie brzucha.

Dodatkowo można wzmocnić pracę mięśni pośladków, pedałując do tyłu.

UŻYTKOWANIE

Jeżeli rozpoczynasz ćwiczenia, ćwicz przez kilka dni z niskim oporem i prędkością, bez przeciążania się i robiąc przerwy na odpoczynek, jeżeli zachodzi taka potrzeba. Zwiększaj stopniowo częstotliwość i czas ćwiczeń.

Utrzymanie formy/rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

Przy ćwiczeniach mających na celu utrzymanie formy lub jej przywrócenie, można ćwiczyć codziennie przez kilkadziesiąt minut. Ten typ ćwiczeń ma na celu pobudzenie mięśni i stawów lub może być traktowany jako rozgrzewka przed ćwiczeniami fizycznymi.

Aby zwiększyć jędrność mięśni nóg, wybierz większy opór i wydłuż czas ćwiczenia.

Można zmieniać opór pedałowania w czasie wykonywania ćwiczenia.

Ćwiczenia dotleniające dla poprawienia formy: Umiarkowany wysiłek przez dłuższy czas (35min do 1 godziny).

Jeżeli chcesz zmniejszyć wagę, ten typ ćwiczenia w połączeniu z odpowiednią

dietą, jest jedynym sposobem na zwiększenie ilości energii spalanej przez organizm. W tym celu, nie ma potrzeby wykonywania wysiłku przekraczającego Twoje możliwości. Regularność wykonywania ćwiczeń zapewnia osiągnięcie najlepszych wyników.

Wybierz stosunkowo niski opór pedałowania i wykonuj ćwiczenie swoim rytmem przez minimum 30 minut. W czasie ćwiczenia powinno wystąpić lekkie spocenie na skórze, ale nie powinna występować zadyszka. Czas ćwiczenia w powolnym rytmie wymusza na organizmie wydatek energii i spalanie tłuszczu pod warunkiem wykonywania ćwiczenia przez ponad trzydzieści minut, minimum trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia dotleniające dla poprawienia wytrzymałości: Wysokie wysiłki przez 20 do 40 minut.

Ten typ ćwiczeń ma na celu zwiększenie wytrzymałości mięśnia sercowego i poprawę działania układu oddechowego. Opór i/lub prędkość pedałowania jest zwiększona, tak, aby zwiększyć częstotliwość oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach poprawiających formę.

W miarę wykonywania ćwiczeń, możesz wydłużać czas wysiłku, ze zwiększonym rytmem lub większym oporem. Możesz ćwiczyć minimum trzy razy w tygodniu przy tym rodzaju ćwiczeń.

Praca z większym rytmem (ćwiczenia dotleniające i ćwiczenia w czerwonym polu) są zastrzeżone dla sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania.

Po każdym ćwiczeniu, poświęć kilka minut na ćwiczenie ze zmniejszoną prędkością i oporem w celu uspokojenia.

GWARANCJA

DECATHLON udziela gwarancji na części i robociznę, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na części zużywające się i robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Wszystkie produkty opatrzone gwarancją, muszą zostać przekazane do DECATHLON do jednego z autoryzowanych centrów, na koszt użytkownika, razem z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowane transportem
- Nieprawidłowe lub nienormalne użytkowanie
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DECATHLON
- Użytkowanie produktu do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub regionie.

DECATHLON

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

UKŁAD NACZYNIOWO-SERCOWY

ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardiotreningowe są typu aerobowego (tzn., wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardiotreningowe powodują zwiększenie dostarczanej do mięśni ilości tlenu wdychanego z powietrzem. Zadaniem serca jest rozprowadzenia tlenu w całym ciele, a w szczególności, do pracujących mięśni.

KONTROLA PULSU

W czasie uprawiania ćwiczeń, w celu kontrolowania wysiłku, niezbędne jest dokonywanie w regularnych odstępach czasu kontroli pulsu. Poniżej opisany jest sposób, w jaki można tego dokonać, w przypadku nieposiadania elektronicznego urządzenia pomiarowego:

- Przyłożyć 2 palce do szyi, tuż pod uchem lub za dłonią, zaraz za kciukiem.

Nie naciskać zbyt mocno; zbyt silne naciśnięcie powoduje zmniejszenie przepływu krwi i może zwolnić rytm serca. Policzyć przez 30 sekund ilość uderzeń i pomnożyć wynik przez 2, w celu otrzymania liczby uderzeń na minutę.

Przykład: otrzymano 75 uderzeń.

FAZA ROZGRZEWKI: STOPNIOWY WZROST WYSIŁKU

A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku.

Rozgrzewka stanowi fazę przygotowawczą każdego wysiłku i pozwala na uzyskanie **OPTIMALNYCH WARUNKÓW** do uprawiania sportu. Rozgrzewka jest również doskonałym **ZABEZPIECZENIEM PRZED USZKODZENIEM ŚCIEGIEŃ I MIĘŚNI**. Ma ona dwa aspekty: **POBUDZENIE MIĘŚNI I OGÓLNE ROZGRZANIE ORGANIZMU**.

- 1) Pobudzenie mięśni ma miejsce w trakcie wykonywania specjalnych **ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH**, których zadaniem jest przygotowanie organizmu do wysiłku: w tej fazie pobudzone są wszystkie mięśnie i ścięgna.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe włączenie do akcji systemu sercowo-naczyniowego i oddechowego, w celu poprawienia ukrwienia mięśni i lepszego przygotowania ich do wysiłku. Etap ten powinien być wystarczająco długi: 10 minut w przypadku ćwiczeń rekreacyjnych, 20 minut w przypadku zawodowego uprawiania sportu. Osoby starsze, począwszy od 55 roku życia, potrzebują na rozgrzewkę więcej czasu.

B Trening

Faza treningu jest główną fazą ćwiczeń fizycznych. Dzięki regularnemu uprawianiu sportu, możliwa jest znaczna poprawa kondycji fizycznej.

- Ćwiczenia anaerobowe, w celu poprawy sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia aerobowe, w celu poprawy wydolności pracy serca i naczyń krwionośnych.

C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

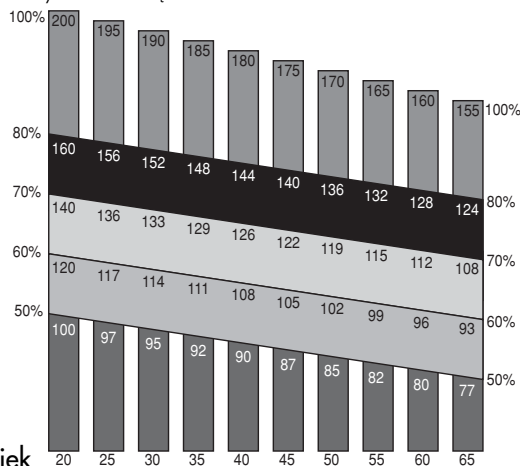
W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego za bóle występujące po wysiłku i skurczy).

D Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane po fazie zmniejszonego wysiłku, kiedy ściągna są jeszcze dobrze rozgrzane. Ćwiczenia rozciągające pozwalają na zmniejszenie **SZTYWNOŚCI MIĘŚNI**, spowodowanej odkładaniem się w nich **KWASU MLEKOWEGO**. Stymulują one również **OBIEG KRWI**.

Strefa ćwiczeń

Otrzymano na minutę



• Ćwiczenia od 80 do 90% i powyżej powyżej : Strefa aerobowa i strefa czerwona, zarezerwowana dla doświadczonego sportowców i zawodowców.

• Ćwiczenia od 70 do 80% maksymalnej częstotliwości pracy serca: trening wytrzymałościowy.

• Ćwiczenia od 60 do 70% maksymalnej częstotliwości pracy serca; utrzymanie formy fizycznej / spalanie tkanki tłuszczowej.

• Ćwiczenia od 50 do 60% maksymalnej częstotliwości pracy serca: zachowanie formy fizycznej / rozgrzewka.

UWAGA UŻYTKOWNICY!

Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane w sposób kontrolowany.

Przed rozpoczęciem regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych, a w szczególności po kilkuletniej przerwie, po osiągnięciu wieku 35 lat, w przypadku problemów ze zdrowiem lub zażywaniu leków, należy zwrócić się o **PORADĘ DO LEKARZA**.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO UPRAWIANIA JAKIEGOKOLWIEK SPORTU, NALEŻY ZAWSZE ZWRÓCIĆ SIĘ DO LEKARZA O PORADĘ.