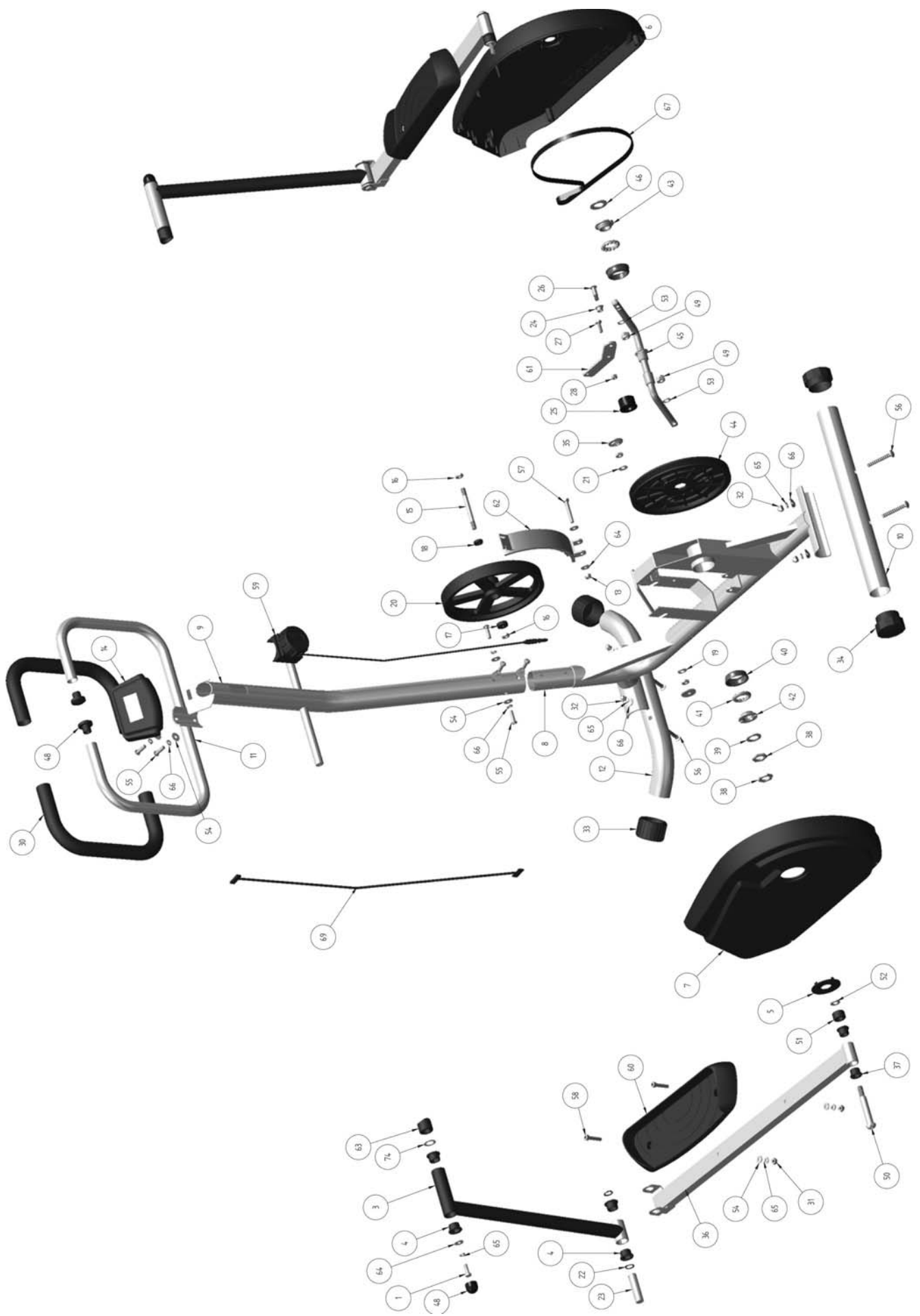
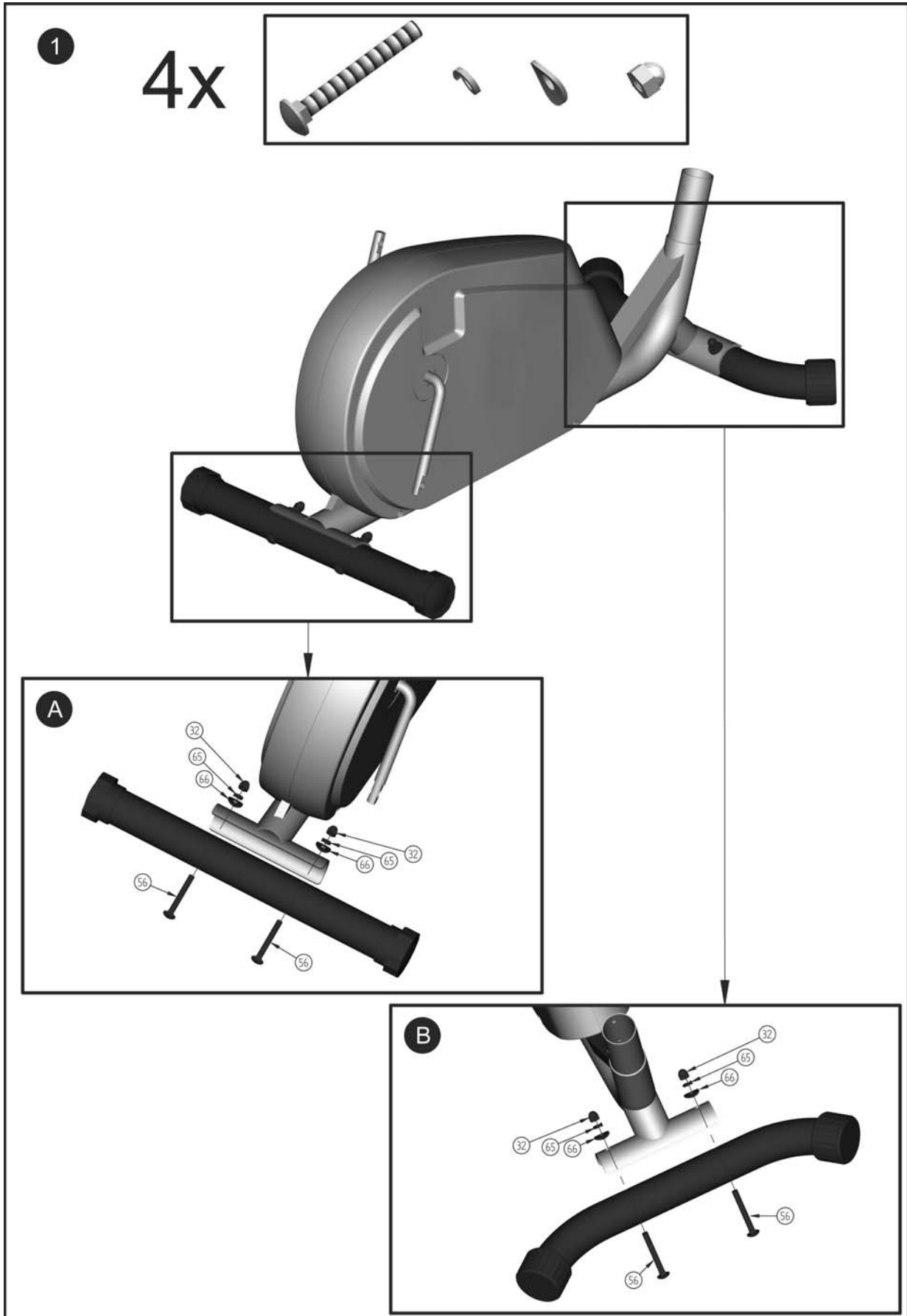


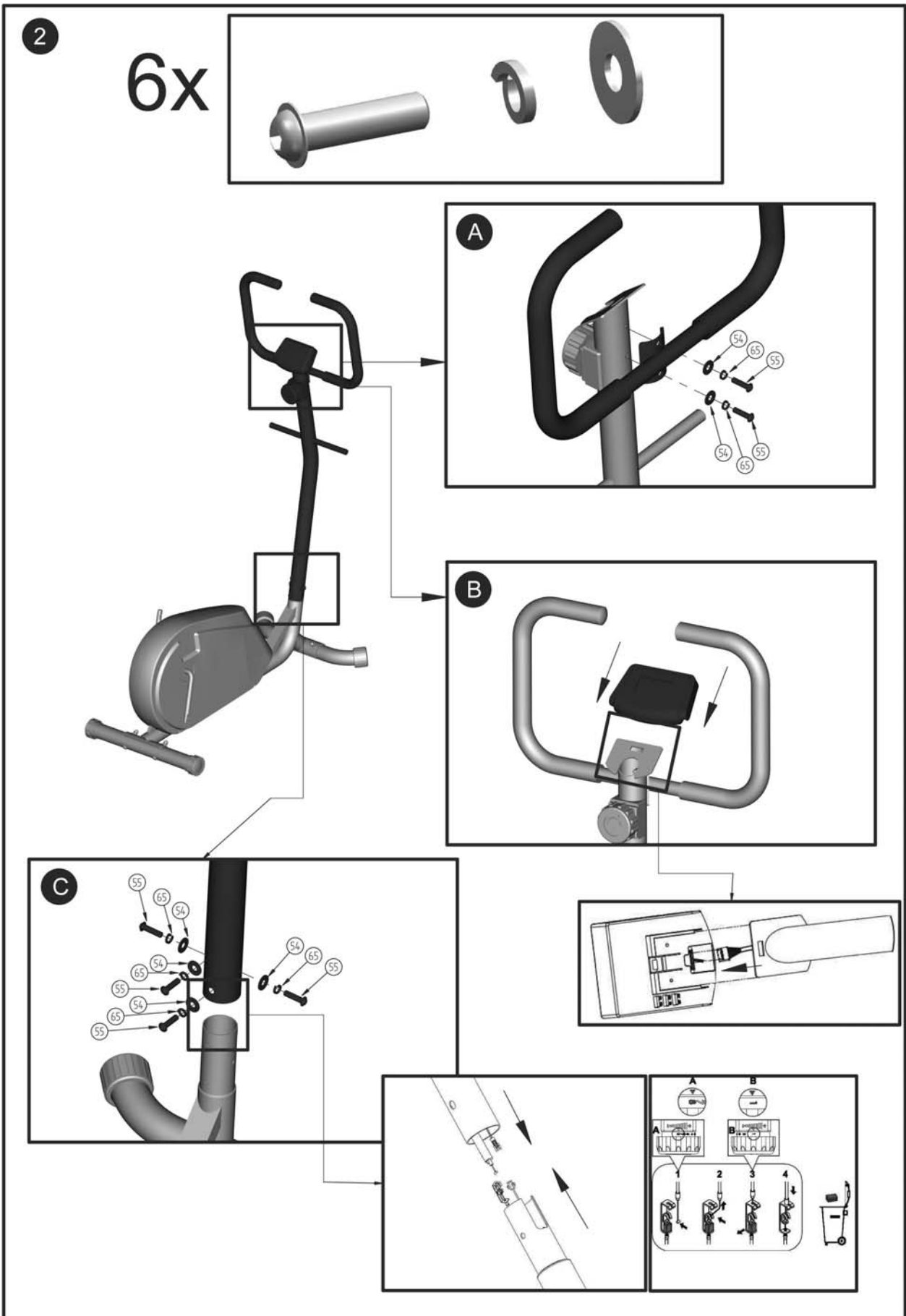
VE 100

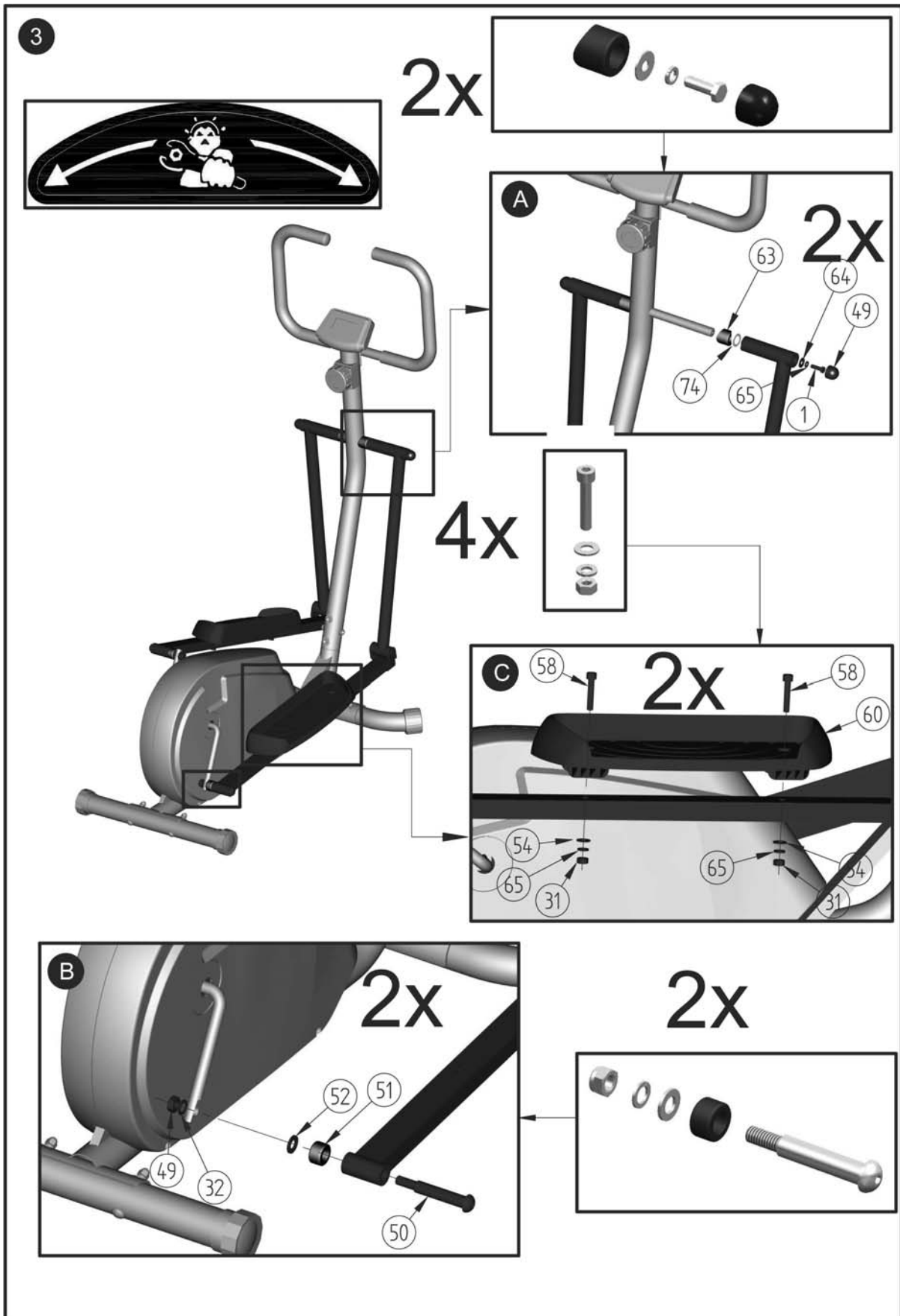


DOMYOS









1 Stationary handlebars - Guidon fixe - Manillar fijo - Fester Lenker - Manubrio fisso - Vaste stuurstang - Guiador fixo - Kierownica nieruchoma - Rögzített kormány - Нерегулируемый руль - Ghidon fix - Pevné riadidlá - Pevná řídítka - Fast styre - Фиксирано кормило - Sabit gidon - Нерухоме кермо - مقود ثابت - 固定把手


2 Console - Console - Consola - Konsole Console - Console - Consola - Konsola Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola Konzole - Konsol - Табло - Konsol Приставка - لوحة التحكم - 控制面板

3 Resistance adjustment knob - Molette de réglage de la résistance - 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 - Nastavovací koliesko odporu - Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av motståndet - Ролка за регулиране на съпротивлението - Dayanıklılık ayarlama kolu - Рукоятка регулювання опору - مفتاح ضبط المقاومة - 松紧调节齿轮

4 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal - Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál - Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال - 踏板

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



	VE 100	20 kg 44,1 lbs
	100 x 53 x 132 cm 39,4 x 21 x 52 inch	

Product in accordance with EN 957 class HC, GB17498, not suitable for therapeutic purposes



⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



VE 100 - 1284416	Made in China
SN: 12345 6789	Fabricado na China
TN: XXXXXXXXXX	Произведено в Китае
DATE: WW.YYYY	İmal edildiği yer Çin
EN 957 (-1.4 -99C) GB 17498-1998	中国制造 合格品
OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France	
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda	
CNPJ : 02.314.041/0001-88	
Импортер: ООО "Оксплайн", 141031, Россия, Московская область, Мухоморский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Атлантика", владение 3, строение 3	
TURGSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti, Mega Center C 36 Blok D: 374	
Bağlamazlar, 34235 İstanbul, Turkey	

⚠ 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 enfants d'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 acercarse 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 teopassen.
- 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.
- U handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comportará 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 autocollante 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, niezczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatá súlyos sérülésekhöz vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeltetés, 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 haját a mozgó alka wtrészekétől

⚠ 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

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți sau 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 štítek 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 přečtěte 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 pohyblivým součástkám.

⚠ WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga 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 deklaren 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 yöntemi dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygundur olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halinde 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 بالخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدام من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

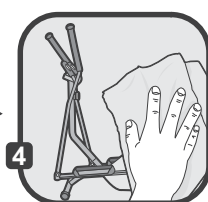
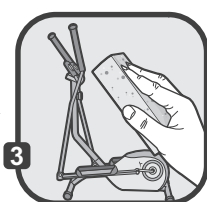
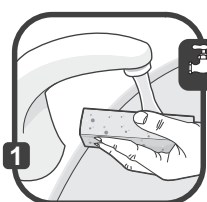
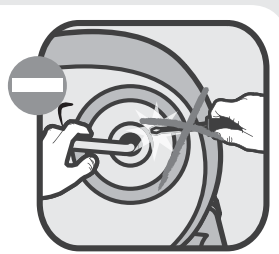
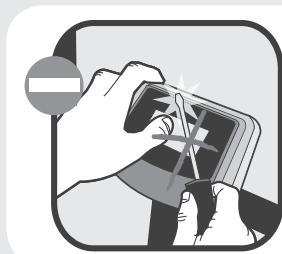
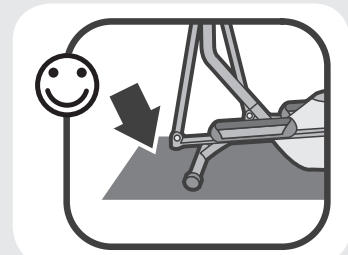
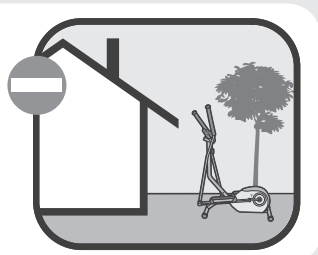
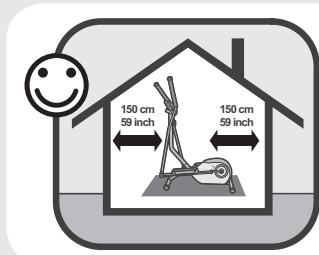
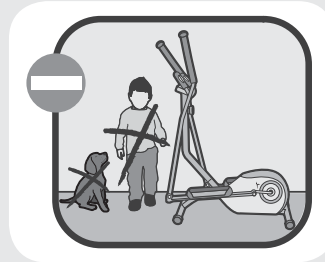
⚠ 注意

- 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程。
- 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。

SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT
 • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA
 • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ
 БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST
 • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR •
 БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • БЕЗПЕКА •
 احتياطات أمنية • 安全



Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.



Wybrali Państwo sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakim nas Państwo obdarzyli kupując nasze produkty. Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w utrzymywaniu formy. Produkt został stworzony przez sportowców dla sportowców. Chętnie zapoznamy się z Państwa uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów DOMYOS. Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów DOMYOS. Dalsze informacje można również znaleźć na stronach internetowych www.DOMYOS.com. Życzymy Państwu udanych ćwiczeń i mamy nadzieję, że ten właśnie produkt DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

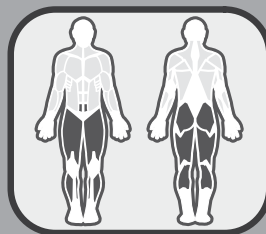
OPIS

Produkt ten jest urządzeniem treningowym nowej generacji. Wyposażony jest w opór magnetyczny, zapewniając bardzo wygodne, ciche i płynne pedałowanie. Urządzenie łączy ruchy okrężne wykonywane podczas jazdy na rowerze, ruchy poziome wykonywane podczas biegu oraz ruchy pionowe - podczas ćwiczeń na stepperze. Ruch eliptyczny nóg, połączony z ruchem ramion pozwala rozwijać mięśnie pośladkowe, czworogłowe, łydek, grzbietowe, klatki piersiowej oraz bicepsy. Rower eliptyczny jest doskonałą formą treningu cardio. Urządzenie eliptyczne pozwala wzmocnić nogi, mięśnie pośladkowe oraz górnej części ciała (biust, plecy i ramiona). W ćwiczeniu biorą również udział mięśnie łydek i dolne mięśnie brzucha. Możesz zwiększyć pracę mięśni pośladkowych, pedałowując do tyłu. Trening na tym przyrządzie ma na celu zwiększenie Twojej wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego. W taki sposób, polepszasz swoją kondycję fizyczną, wytrzymałość i spalasz kalorie (czynność niezbędna w celu zrzucenia wagi przy jednoczesnym stosowaniu diety).

OSTRZEŻENIE

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub które posiadały problemy zdrowotne bądź nie uprawiały sportu od wielu lat. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

WELKE LICHAAMSELEN WORDEN GEOEFEND

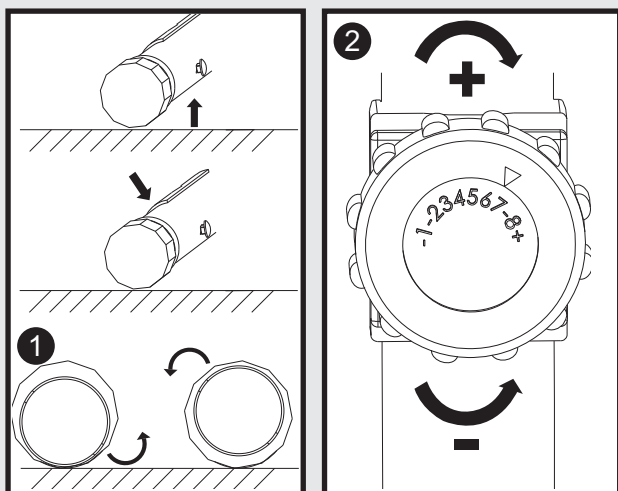


BEZPIECZEŃSTWO

Aby ograniczyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przed użyciem produktu przeczytać poniższe istotne zalecenia.

1. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
2. Firma Domyos nie ponosi odpowiedzialności w przypadku jakichkolwiek roszczeń dotyczących obrażeń ciała lub szkód majątkowych spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
3. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
4. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolę prawidłowego zamocowania, a w razie konieczności dokręcenie poszczególnych części przed przystąpieniem do użytkowania produktu.
5. Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
6. 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. Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.

USTAWIENIA



1. WYPOZIOMOWANIE ROWERU

Uwaga: Aby wypoziomować urządzenie, należy zejść z roweru. W przypadku niestabilności roweru podczas treningu, przekręć jeden lub obydwa regulatory poziomu aż do uzyskania stabilności.

2. REGULACJA OPORU

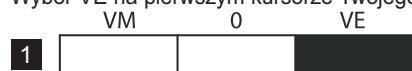
Produkt ten jest „produktem charakteryzującym się własną prędkością». Możesz regulować moment hamowania nie tylko ustalając częstotliwość pedałowania, ale także wybierając ręcznie poziom oporu (przesuwając przycisk kontroli momentu hamowania na produktach bezsilnikowych lub naciskając przyciski +/- na produktach silnikowych). Niemniej jednak, jeżeli zachowasz taki sam poziom oporu, moment hamowania zwiększy się / zmniejszy się w zależności od tego czy częstotliwość pedałowania wrośnie czy osłabnie.

KOMPUTER TRENINGOWY FC 50

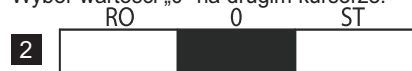
USTAWIANIE PARAMETRÓW

Poniżej ustawienia przycisków Twojego roweru VE 100.

Wybór VE na pierwszym kursorze Twojego roweru VE 100 :



Wybór wartości „0” na drugim kursorze.



Wybór wartości km/h lub Mi/h w zależności od Twojego kraju:

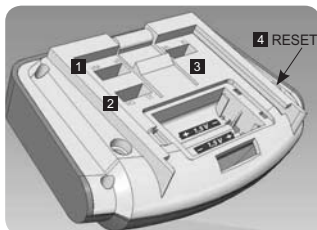


4 Naciśnij przycisk RESET.

⚠ W przypadku przeprowadzenia błędnych ustawień, komputer treningowy wyświetli komunikat o błędzie [Err]. Sprawdź położenie kursorów.

⚠ Dźwięk „klik” oznacza jego odpowiednie położenie.

MONTAŻ BATERII



1. Wyjmij konsolę z podstawy, zdejmij pokrywę baterii znajdującą się z tyłu produktu, umieść dwie baterie typu AA lub UM-3 w miejscu do tego przeznaczonym, w tylnej części ekranu.
2. Sprawdź odpowiednie ułożenie baterii i dokładny styk ze sprężynami.
3. Załóż pokrywę baterii oraz produktu i sprawdź jego ułożenie.
4. Jeżeli wyświetlanie nie jest czytelne lub częściowe, należy wyjąć baterie i po 15 sekundach włożyć je ponownie.



UTYLIZACJA : Symbol „przekreślony kosz” oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do śmieci komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.

DIAGNOSTYKA NIEPRAWIDŁOWOŚCI

- W przypadku stwierdzenia, że licznik nie wyświetla prawidłowych jednostek pomiaru odległości, należy sprawdzić, czy przełącznik z tyłu komputera treningowego znajduje się w położeniu Mi oznaczającym mile, czy też Km dla kilometrów. Aby zmiana jednostki została przeprowadzona, należy wyjąć i ponownie włożyć baterie lub nacisnąć przycisk RESET.

- Jeżeli zauważysz błędne odległości lub prędkości lub w przypadku pojawienia się komunikatu „ERR”, sprawdź czy wyłącznik z tyłu konsoli ustawiony jest w pozycji VM dla roweru magnetycznego, VE dla roweru eliptycznego, a następnie naciśnij przycisk RESET.

W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, w przypadku rowerów eliptycznych, 2 obroty pedałów odpowiadają odległości 1,6 metra (niniejsze wartości odpowiadają średnim wartościom podczas jazdy rowerem i w czasie marszu). Niniejszy komputer treningowy jest urządzeniem całkowicie automatycznym i włącza się po rozpoczęciu pedalowania.

FUNKCJE

AUTOSCAN : Wyświetlanie na przemian funkcji co 5 Sekund.

Zerowanie urządzenia: Po 5 minutach bezczynności, urządzenie przechodzi w stan czuwania. Podczas przejścia w stan czuwania wskaźniki zerują się (brak zapamiętywania danych).

1 - **Prędkość**: Funkcja ta umożliwi wskazywanie szacowanej prędkości. Może być ona wyrażona w km/h lub w Mi/h w zależności od położenia wyłącznika znajdującego się w tylnej części produktu.

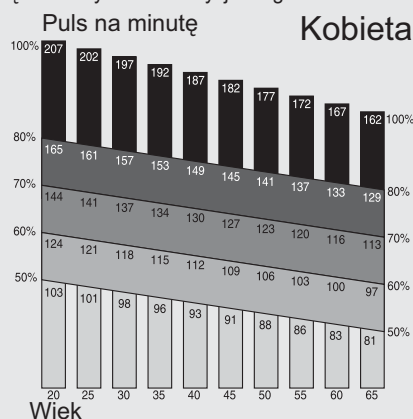
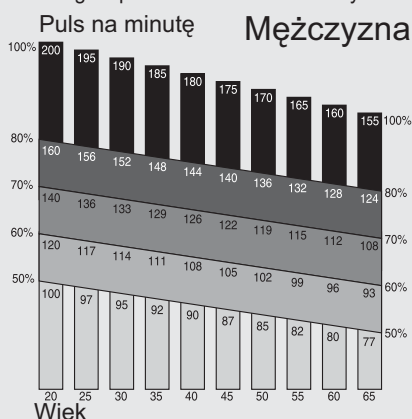
2 - **Odległość**: Funkcja ta umożliwi wskazywanie szacowanej odległości od rozpoczęcia ćwiczenia. Może ona być wyrażona w km lub Mi w zależności od położenia wyłącznika znajdującego się w tylnej części produktu.

3 - **Kalorie**: Funkcja ta wyświetla szacunek spalonych kalorii od rozpoczęcia ćwiczenia.

4 - **Czas trwania**: Funkcja ta wskazuje czas od rozpoczęcia ćwiczenia. Wskazanie to wyrażone jest w „Minuty : Sekundy» podczas pierwszej godziny ćwiczenia, a następnie przechodzi w «Godziny : Minuty». Po upływie 10 godzin, wskaźnik automatycznie zeruje się.

STREFA ĆWICZEŃ

- Trening na poziomie 80 do 90% maksymalnego tętna oraz na poziomie przekraczającym maksymalne tętno: Strefa anaerobowa i strefa czerwona przeznaczona wyłącznie dla wytrenowanych sportowców.
- Trening na poziomie 70 do 80% maksymalnego tętna: Trening wytrzymałościowy.
- Trening na poziomie 60 do 70% maksymalnego tętna: Przygotowanie do treningu / Intensywne spalanie tłuszczu.
- Trening na poziomie 50 do 60% maksymalnego tętna: Utrzymanie kondycji/Rozgrzewka.



Jeśli Twój wiek jest inny od podanych na urządzeniu, aby obliczyć swoje maksymalne tętno odpowiadające 100%, możesz skorzystać z następujących wzorów:
Dla mężczyzn: 220 – wiek
Dla kobiet: 227 – wiek

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



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.



Verbetering van uw uithoudingsvermogen: Flinkte inspanning gedurende 20 à 40 minuten.

Deze trainingsmethode is bedoeld om hartspieren aanmerkelijk te versterken en de ademhaling te verbeteren. De trapweerstand en/of het tempo worden verhoogd zodat u sneller moet ademen. De krachtinspanning is groter dan bij de conditieverbeterende oefeningen. Naarmate u langer traint, kunt u deze inspanning langer volhouden, in een hoger tempo of met een grotere trapweerstand. Op deze manier kunt u minstens driemaal per week trainen. Het trainen in een nog hoger tempo (anaëroobe training en trainen in de rode zone) is voorbehouden aan atleten en vereist een aangepaste voorbereiding. Na iedere training, fietst u nog enige tijd door, waarbij u snelheid en trapweerstand vermindert om weer tot kalmte te komen en uw organisme.

Terug naar de rusttoestand

Deze fase komt overeen met het voortzetten van de activiteit bij lagere inspanning en een progressieve terugkeer naar de « rusttoestand ». DE TERUGKEER NAAR DE RUSTTOESTAND betekent het herstel van de "normale" toestand van het cardiovasculaire stelsel, de bloedstroom en de spieren (om nawerkingen te voorkomen zoals de opbouw van melkzuur, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn, krampen en stijfheid).

Rekken

LHet rekken moet volgen op de fase waarbij men terugkeert naar de rusttoestand. Stretching na de inspanning: beperkt SPIERSTIJFHEID als gevolg van MELKZUUROPHOPING ", en stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

GWARANCJA HANDOWA

Pod warunkiem przestrzegania normalnych warunków użytkowania, firma DOMYOS udziela w odniesieniu do tego produktu gwarancji dotyczącej części oraz wykonania, której okres wynosi 5 lat w przypadku konstrukcji oraz 2 lata dla części zużywalnych i wykonania, licząc od daty zakupu, znajdującej się na paragonie kasowym.

Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Wszystkie produkty objęte gwarancją powinny być przekazane do jednego z autoryzowanych serwisów firmy DOMYOS przesyłką opłaconą, wraz z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Naprawy wykonanej przez zakłady nieposiadające autoryzacji DOMYOS
- Wykorzystania do celów handlowych
- Nie jest przeznaczony do użytku prywatnego

Gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/ lub prowincji.

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

VE 100

**Keep these instructions
Notice à conserver
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 uchovat'
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**

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

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa 34235 Istanbul - Turkey

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1280.668

Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France

www.domyos.com

