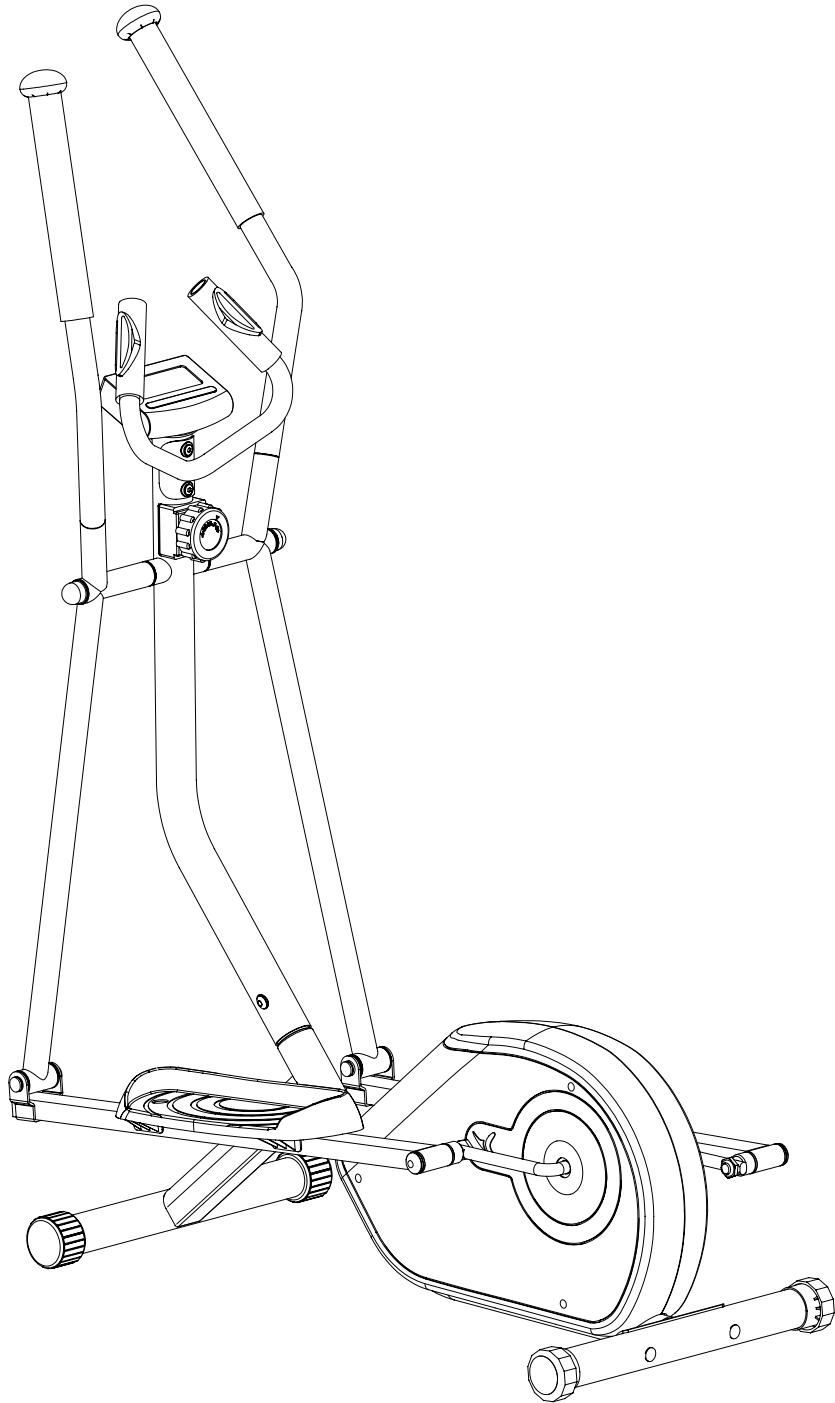


VE 170

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

**GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书**



D O M Y O S

VE 170

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
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



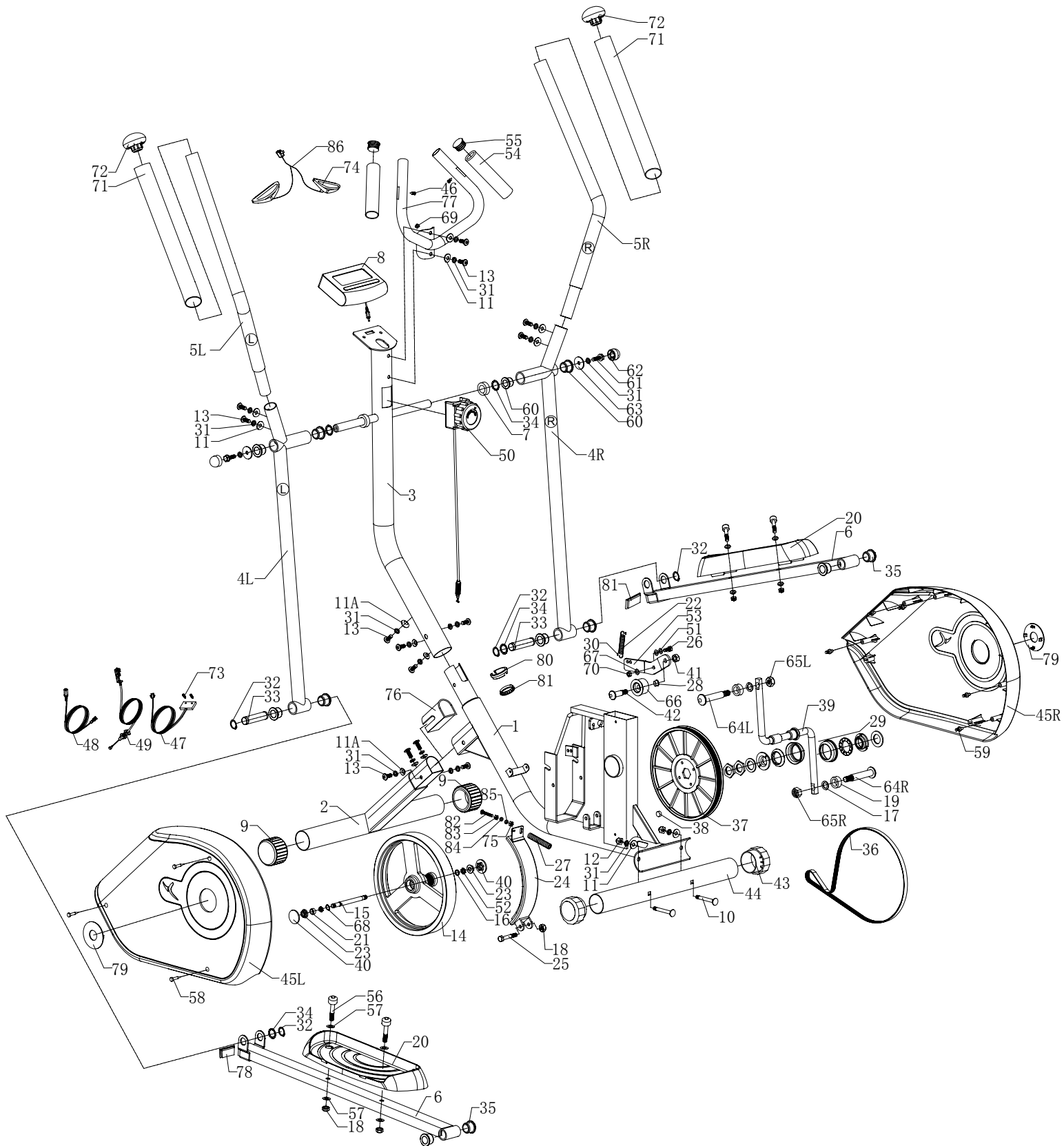
D O M Y O S

**decathlon
creation©**

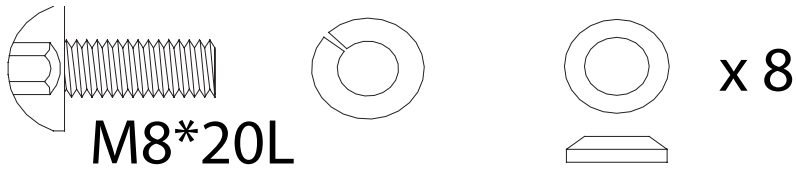
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 0291.742 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 **合格品**

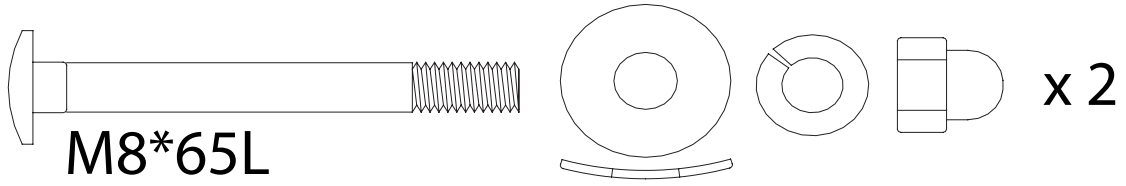




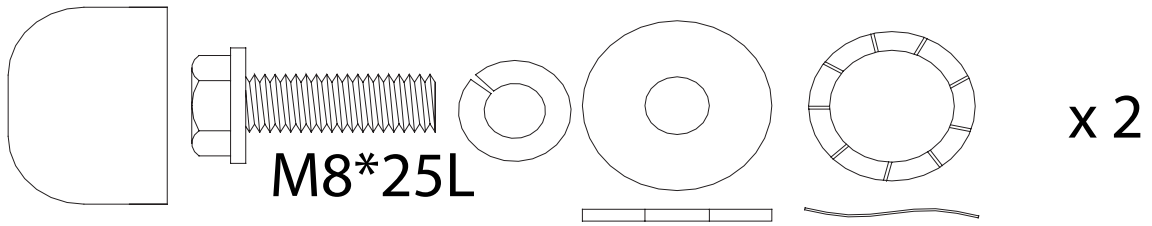
A



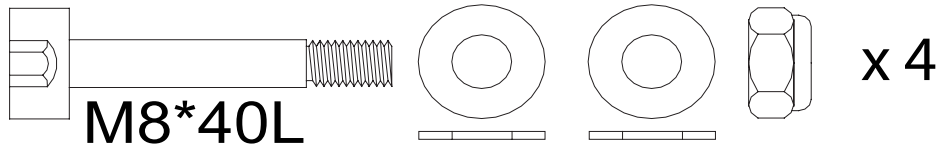
B



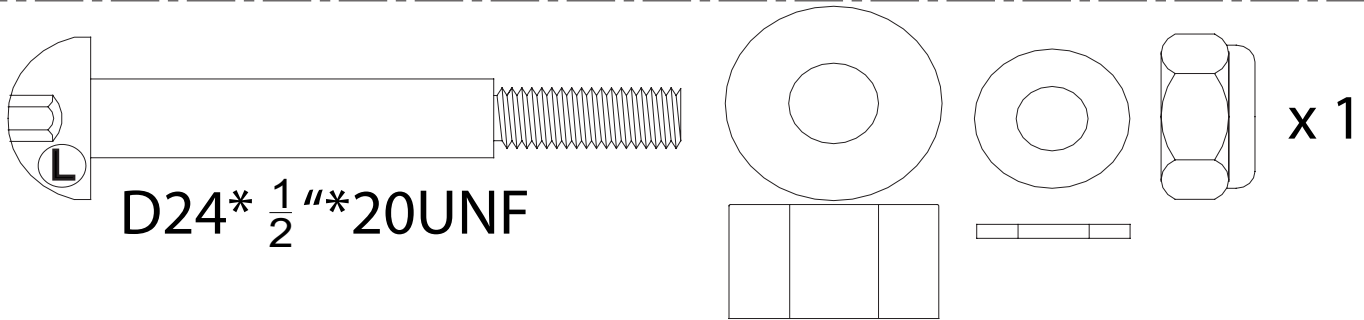
C



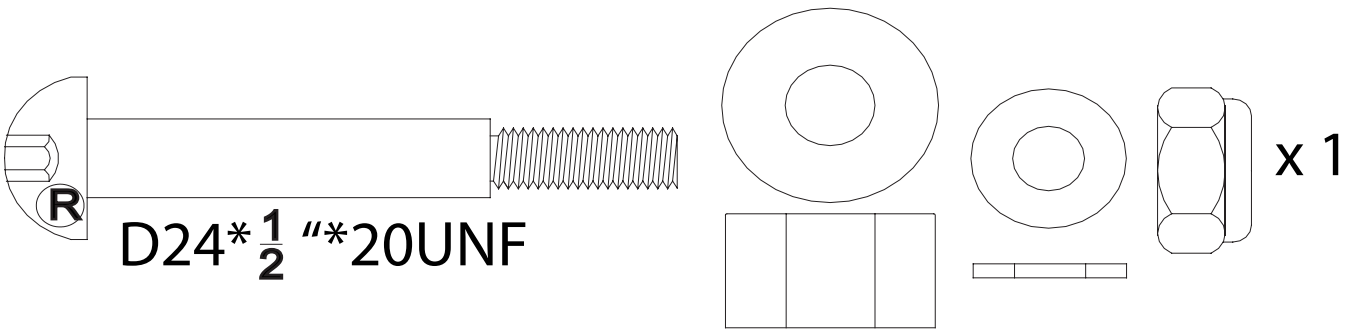
D



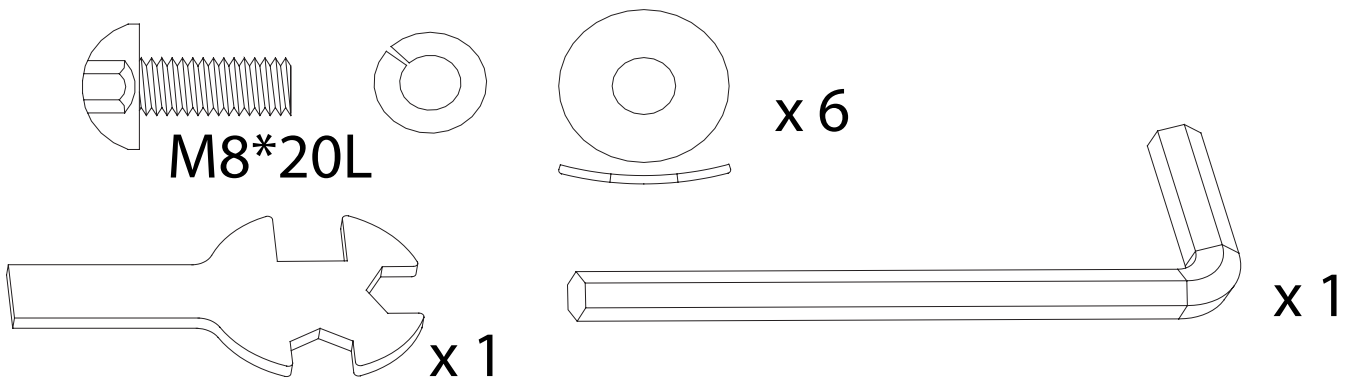
E



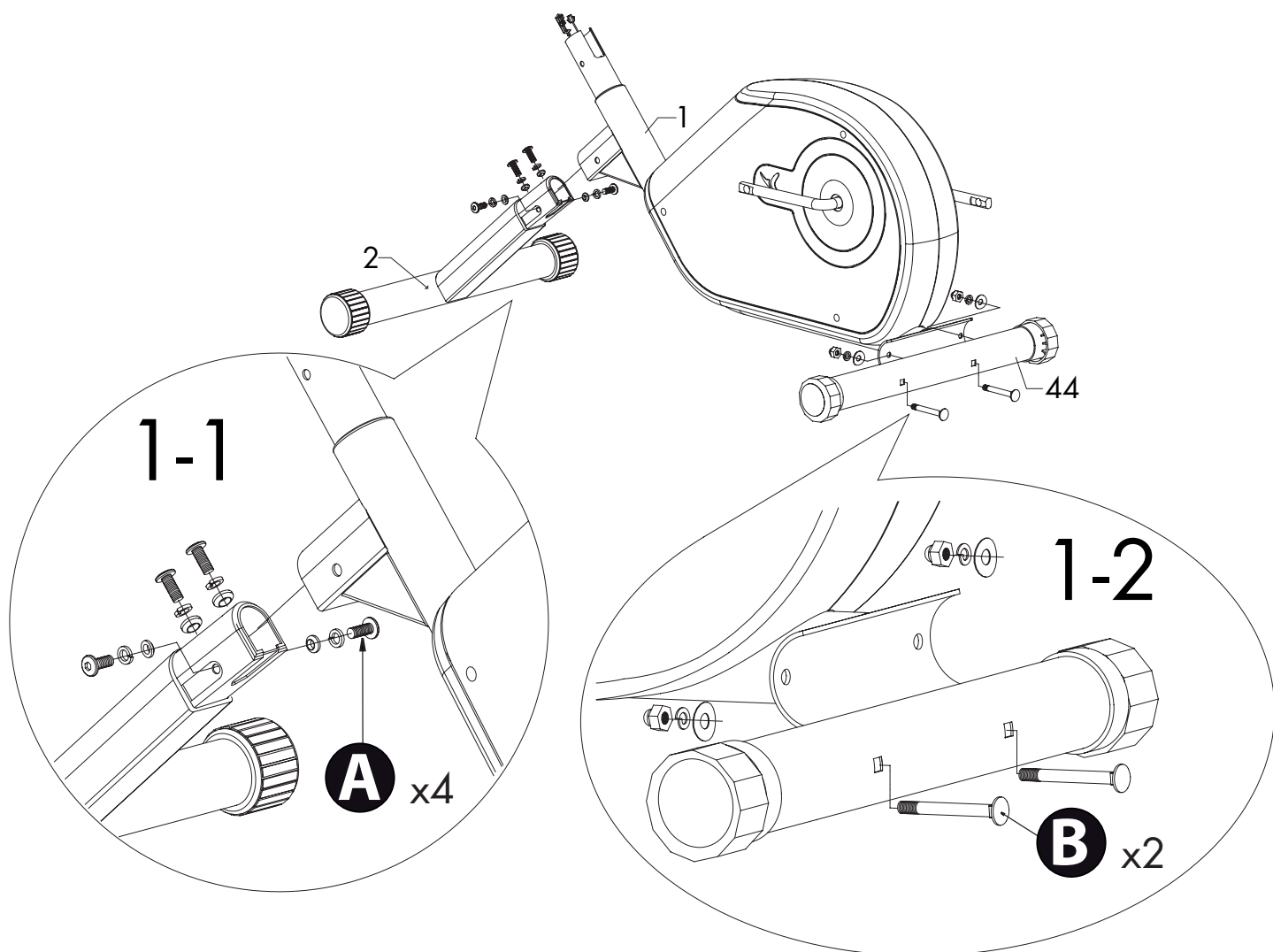
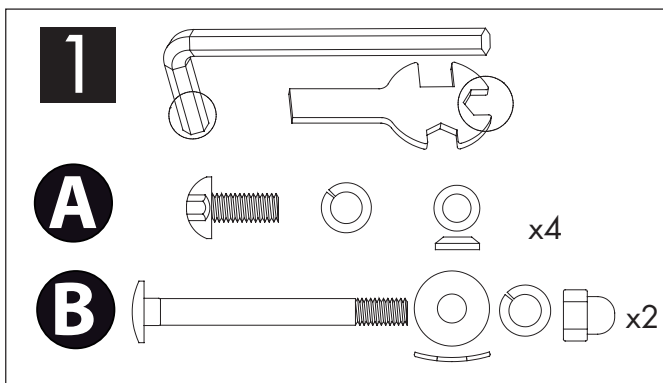
F



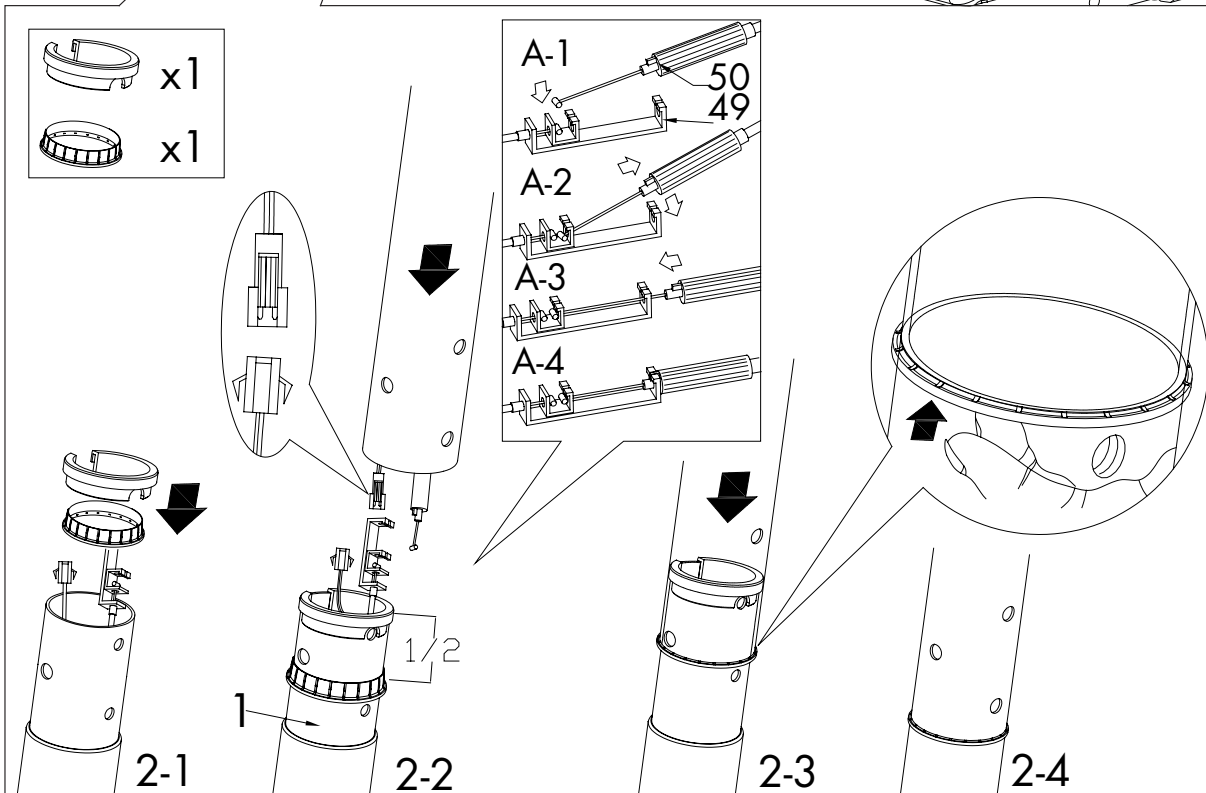
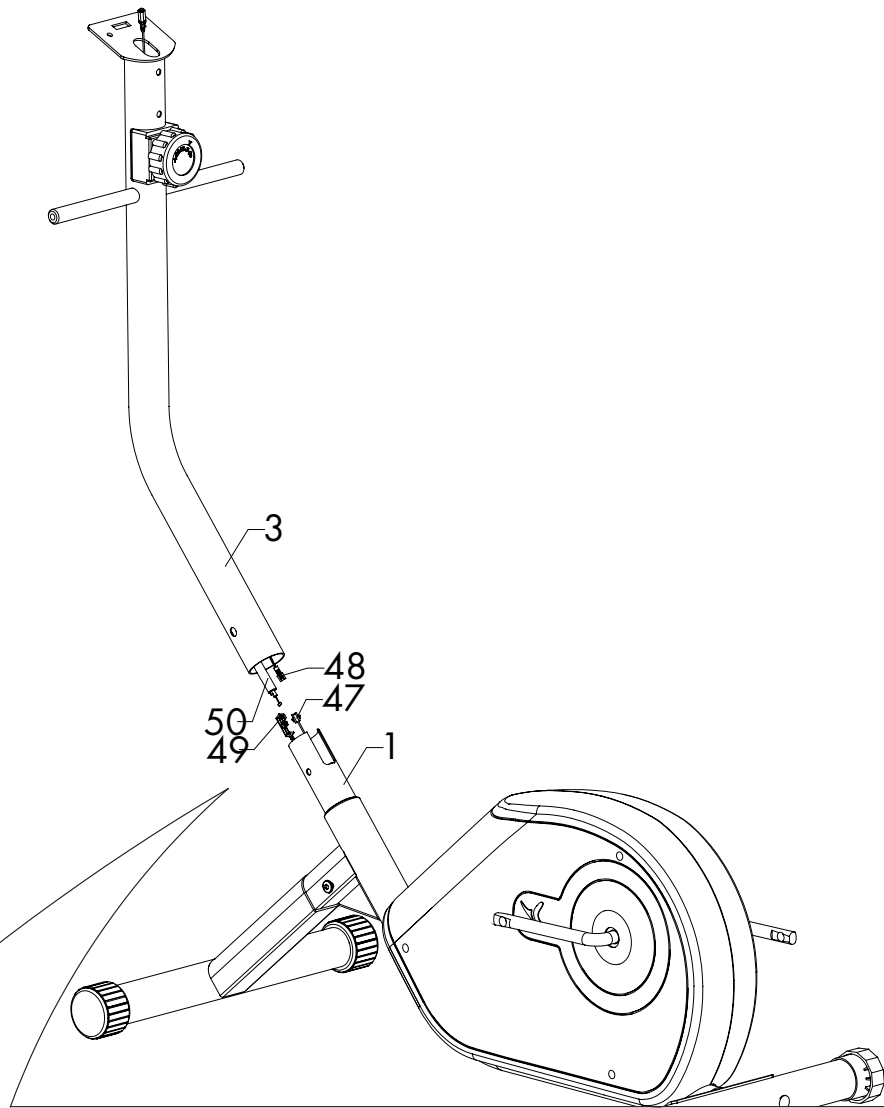
G



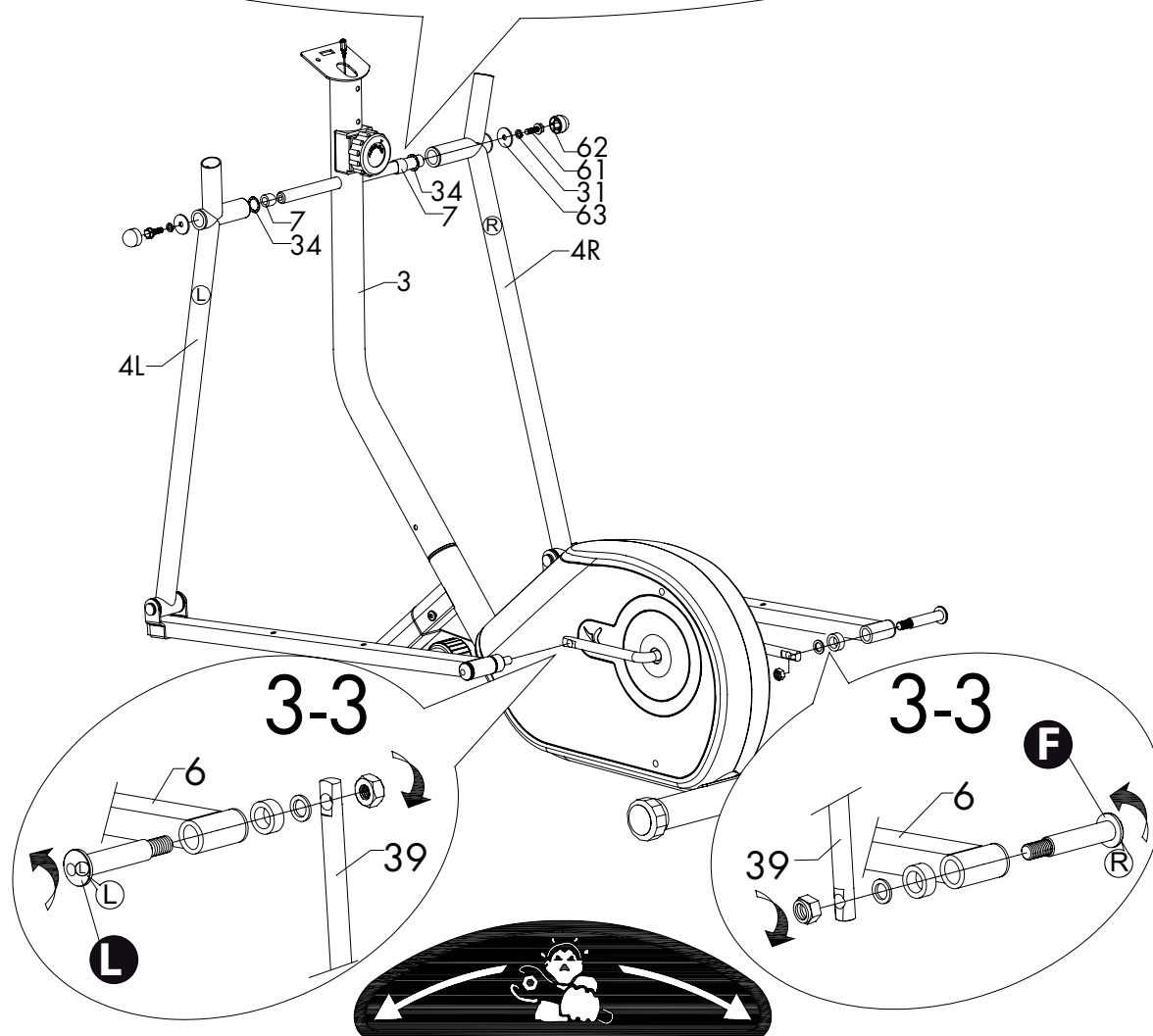
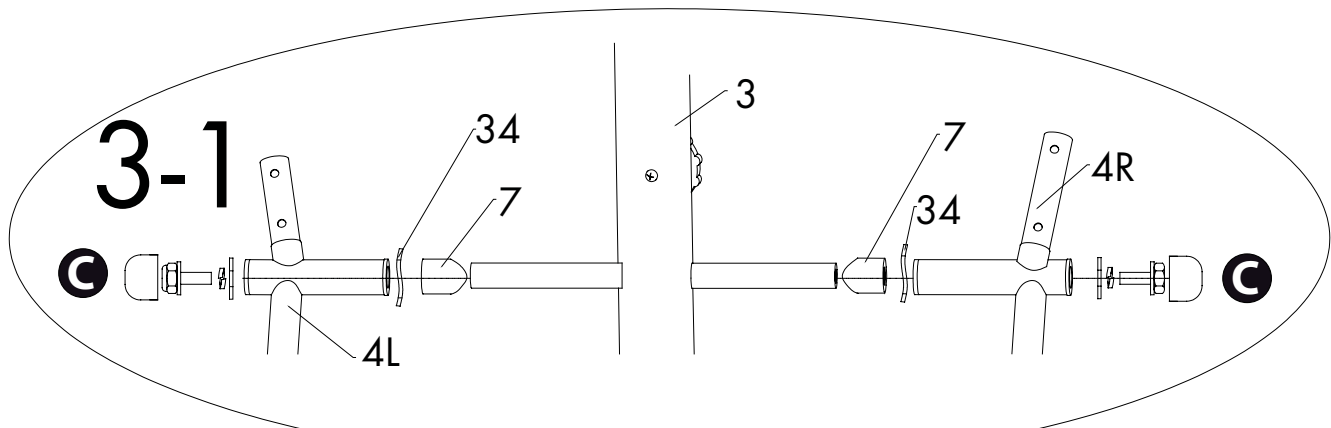
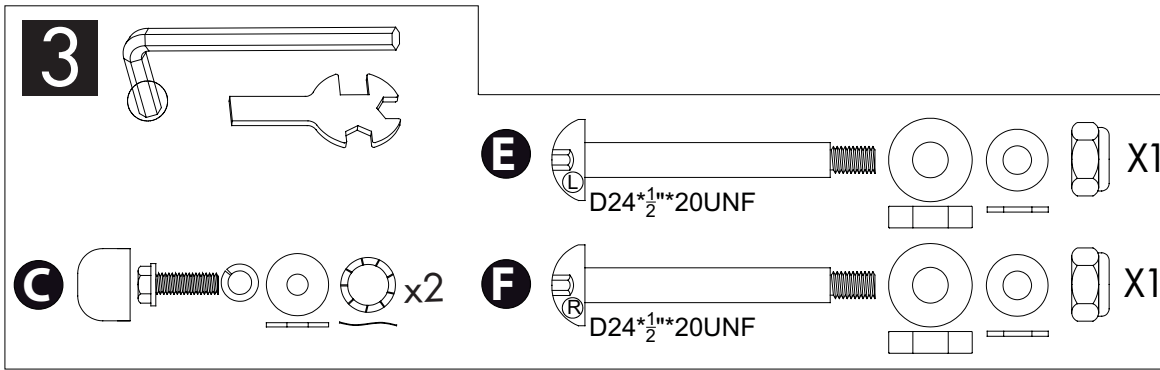
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
 • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**

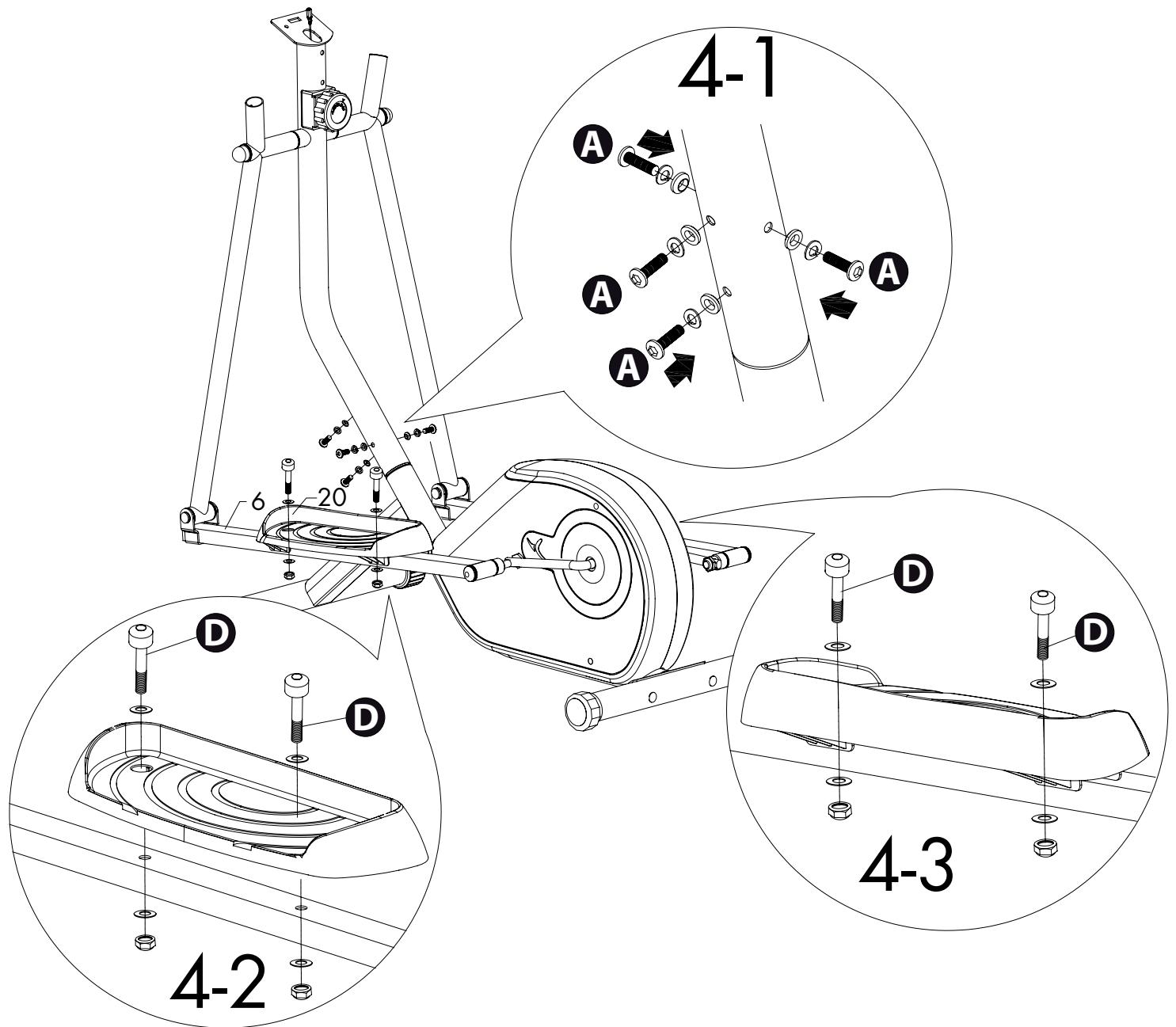
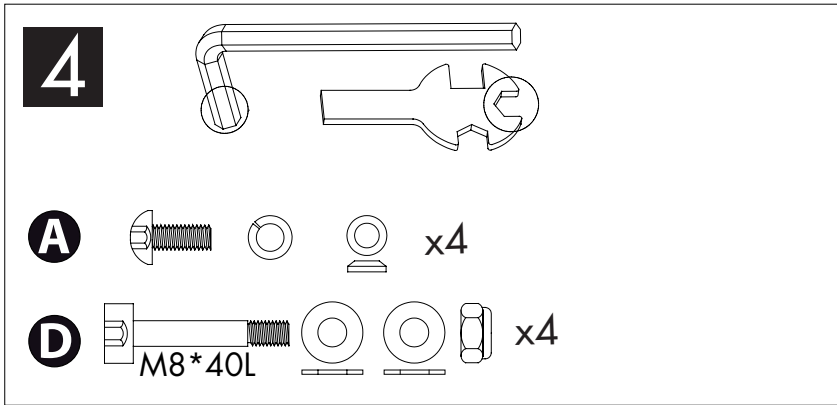


2

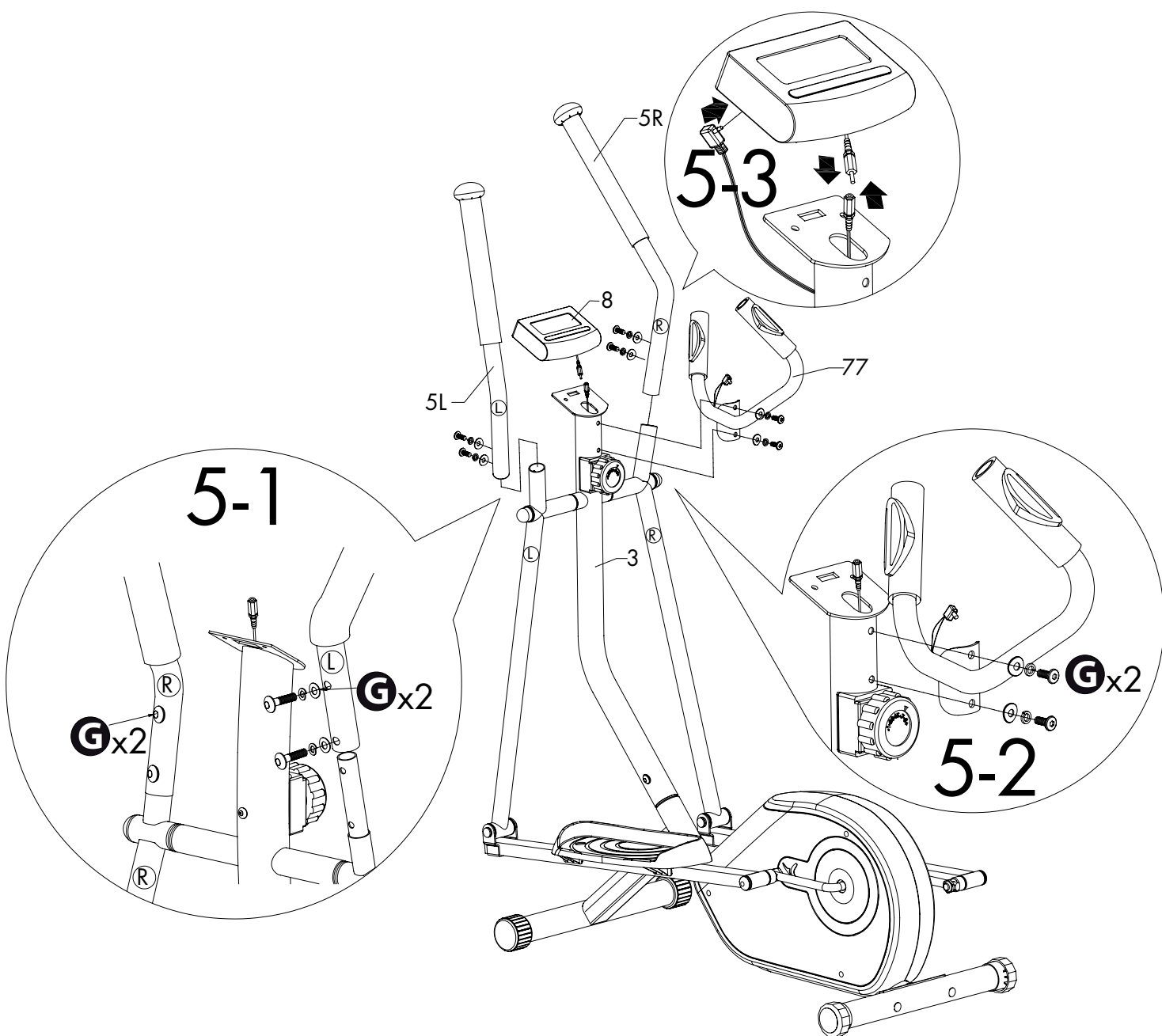
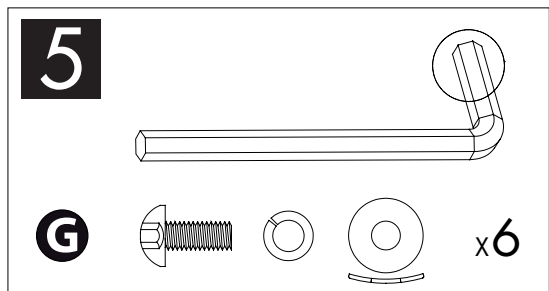


MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
• MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装





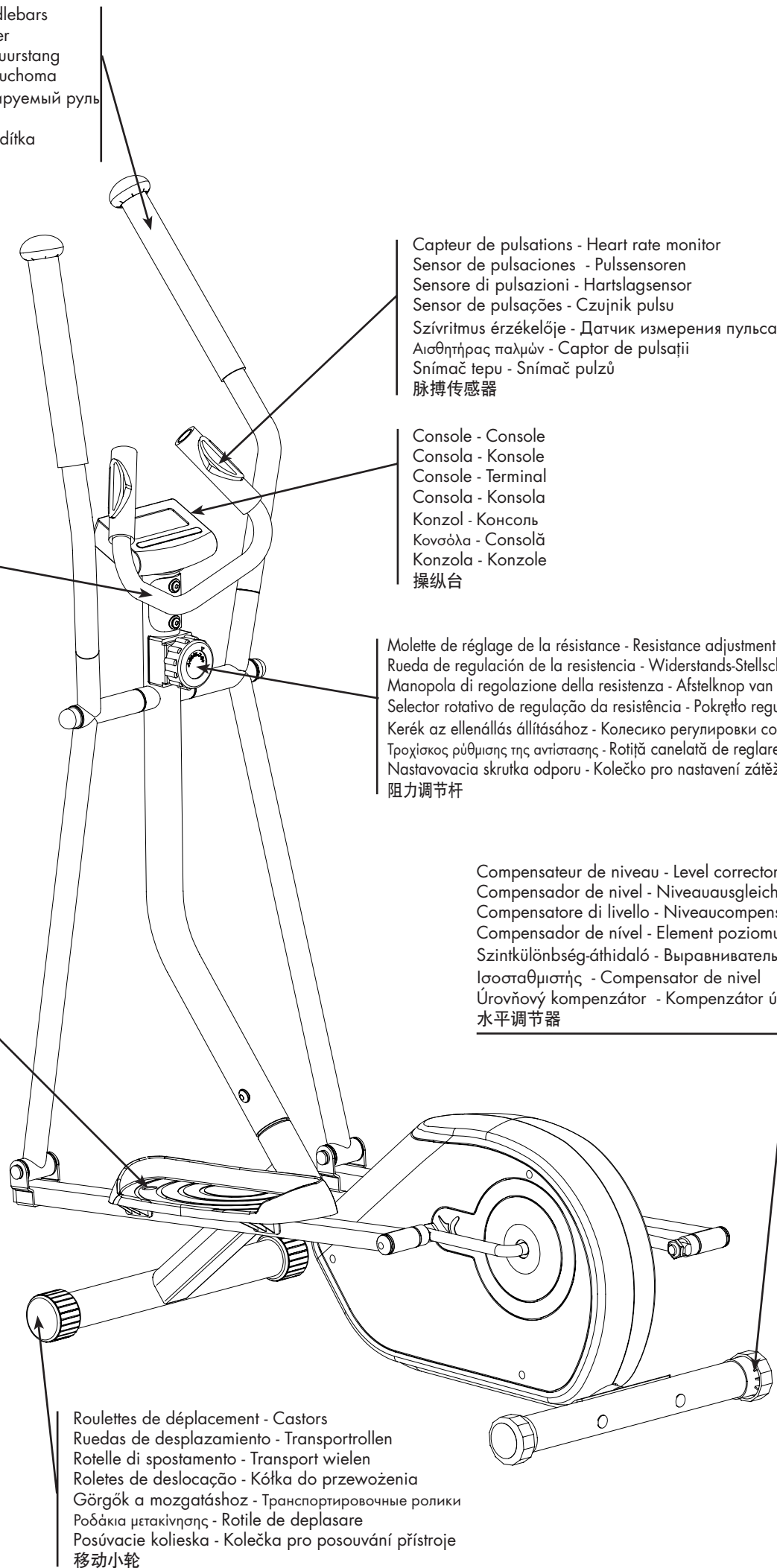
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
 • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装



Guidon mobile - Moving handlebars
 Manillar móvil - Mobiler Lenker
 Manubrio mobile - Mobiele stuurstang
 Guiador móvel - Kierownica ruchoma
 Mozgatható kormány - Регулируемый руль
 Κινητό τιμόνι - Ghidon mobil
 Pohyblivé riadidlá - Mobilní řídítka
 移动把手

Guidon fixe
 Stationary handlebars
 Manillar fijo
 Fester Lenker
 Manubrio fiso
 Vaste stuurstang
 Guiador fixo
 Kierownica nieruchoma
 Rögzített kormány
 Регулируемый руль
 Σταθερό τιμόνι
 Ghidon fix
 Pevné riadidlá
 Pevná řídítka
 固定把手

Pédales - Pedals
 Pedales - Pedale
 Pedali - Pedalen
 Pedais - Pedaly
 Pedálok - Педали
 Πετάλια - Pedale
 Pedále - Pedály
 踏板



Captur de pulsations - Heart rate monitor
 Sensor de pulsaciones - Pulssensoren
 Sensore di pulsazioni - Hartslagsensor
 Sensor de pulsações - Czujnik pulsu
 Szívritmus érzékelője - Датчик измерения пульса
 Αισθητήρας παλμών - Captor de pulsații
 Snímač tepu - Snímač pulzů
 脉搏传感器

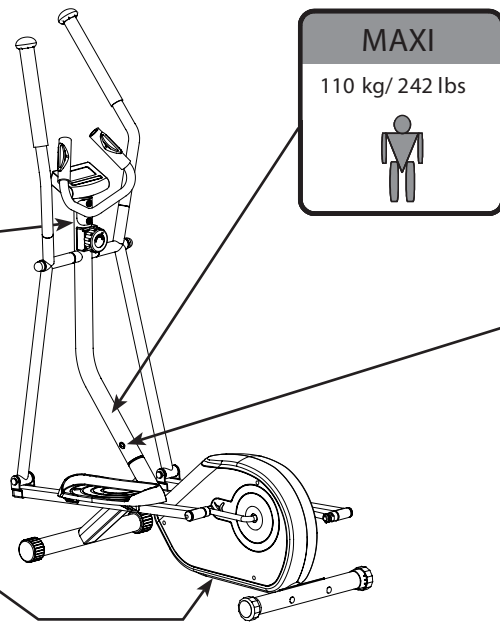
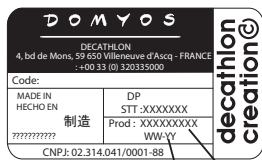
Console - Console
 Consola - Konsole
 Console - Terminal
 Consola - Konsola
 Konzol - Консоль
 Κονσόλα - Consolă
 Konzola - Konzole
 操纵台

Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
 Rueda de regulación de la resistencia - Widerstands-Stellschraube
 Manopola di regolazione della resistenza - Afstelknop van de weerstand
 Selector rotativo de regulacão da resistência - Pokrętło regulacji oporu
 Kerék az ellenállás állításához - Колесико регулировки сопротивления
 Τροχίσκος ρύθμισης της αντίστασης - Rotiță canelată de reglare a rezistenței
 Nastanovacia skrutka odporu - Kolečko pro nastavení zátěže
 阻力调节杆

Compensateur de niveau - Level corrector
 Compensador de nivel - Niveaueausgleicher
 Compensatore di livello - Niveaucompensator
 Compensador de nível - Element poziomujący
 Szintkülönbőség-áthidaló - Выравниватель
 Ισοσταθμιστής - Compensator de nivel
 Úrovňový kompenzátor - Kompenzátor úrovně
 水平调节器

Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transport wielen
 Roletes de deslocação - Kółka do przewożenia
 Görgők a mozgathatóhoz - Транспортировочные ролики
 Ροδάκια μετακίνησης - Rotile de deplasare
 Posúvacie kolieska - Kolečko pro posouvání přístroje
 移动小轮

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.

Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957 classe HC, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

Este producto, que es conforme a las normas EN 957 clase HC, GB17498, no se debe utilizar a fines terapéuticos.

Dieses Produkt entspricht den Normen EN 957 Klasse HC, GB17498. Es ist nicht für eine therapeutische Benutzung geeignet.

Il presente articolo, conforme alle norme EN 957 classe HC, GB17498, non è destinato ad un uso terapeutico.

Dit product, dat voldoet aan de normen EN 957 klasse HC, GB17498, is niet bestemd voor therapeutisch gebruik.

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 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.

Este produto, que está em conformidade com as normas EN 957 classe HC, GB17498, não se destina a uma utilização terapêutica.

Produkt zgodny z EN 957 klasa HC, GB17498, nie nadaje się do celów terapeutycznych.

Ez a készülék megfelel az otthon és nem kezelés keretében használt Fitness termékekre vonatkozó európai és kínai szabványoknak [EN-957-1 és 5 HC osztály / GB17498].

Данный прибор соответствует европейским, американским и китайским стандартам на изделия для фитнеса для домашнего не лечебного использования (EN-957-1 и 5 класс HC / GB17498).

Η παρούσα συσκευή συμμορφώνεται προς τα Ευρωπαϊκά και Κινέζικα πρότυπα που σχετίζονται με τα προϊόντα μη θεραπευτικής άσκησης στο σπίτι [EN-957-1 και 5ης κατηγορίας HC / GB17498].

Acest produs care este conform normelor EN957, clasa HC, GB17498, nu este destinat utilizării terapeutice.

Tento výrobok spĺňajúci požiadavky noriem INTO 957 triedy HC, GB 17498, nie je určený na terapeutické použitie.

Tento výrobek, který je ve shodě s normami EN 957, třídy HC, GB17498, není určen pro léčebné účely.

本产品符合欧洲标准 EN 957 的 HC 等级、等级以及 GB17498 标准，不适合作为治疗用途产品使用。

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 zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTÉTÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
- Ne hagyja, hogy a gyermek 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
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

Προειδοποίηση

- Η ακατάλληλη χρήση του προϊόντος εγκυμονεί κίνδυνο σοβαρού τραυματισμού.
- Πριν από κάθε χρήση, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τηρείτε όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες που περιέχονται.
- Μην επιτρέπετε τη χρήση του μηχανήματος από παιδιά και κρατήστε τα μακριά από αυτό.
- Εάν κάποιο αυτοκόλλητο έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή λείπει, θα πρέπει να αντικατασταθεί
- Μην πλησιάζετε τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας σε κινητά εξαρτήματα

ATENCIÓN

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni 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 departe de aceasta.
- Dacă autocolanul 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 pohybuju.

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.
- Zabráňte 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 se součástkám.

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。

M A G Y A R

Ön a DOMYOS márka Fitness készülékét választotta. Köszönjük a belénk vetett bizalmat. A DOMYOS márkát azért hoztuk létre, hogy minden sportolni vágyónak segítsünk formája megőrzésében. A terméket sportolók fejlesztették ki sportolók számára.

Nagyon örülnénk, ha megosztaná velünk a DOMYOS termékekkel kapcsolatos minden észrevételét és javaslatát.

Az áruház személyzete és a DOMYOS termékfejlesztő osztálya ezért várja az Ön jelentkezését.

A www.DOMYOS.com internetes oldalon is felkereshet bennünket.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni ennek a DOMYOS terméknek a használatában.

BEMUTATÁS

A VE 170 egy új generációs, formába hozó edzőgép.

Mágnesfékes rendszerrel van ellátva, mely nagyon kényelmes, csendes, hirtelen lökésektől mentes pedálozást tesz lehetővé.

A VE 170 egyesíti a kerékpározás körkörös mozgásait a futás vízszintes és a lépcsőzés függőleges mozgásaival.

A lábak elliptikus mozgása a karok mozgataival társítva lehetővé teszi :

a combizmok, a négyfejű izmok, a lábikra- és hátizmok, a mellizmok és a bicepsz fejlesztését.

BIZTONSÁG

A súlyos sérülések veszélyének és a készülék károsodásának elkerülése céljából kérjük, hogy a termék használata előtt olvassa el az alábbi fontos használati óvintézkedéseket.

1. A terméket csak a tájékoztatóban leírt módon szabad használni! Őrizze meg ezt a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően tájékozott az összes biztonsági előírást illetően.
3. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre, vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. Ez a készülék eleget tesz a nem terápiás, házi használatra készült fitness eszközökre vonatkozó, a GB17498 szabvánnyal egyenértékű európai (CE, EN 957-1 és EN957-6, HC osztály) szabványok előírásainak. A termék nem használható üzleti, bérleti vagy intézményi keretek között.
5. A készüléket belső térben, sima felületen, nedvességtől és portól mentes, tágas helyen kell használni. Bizonyosodjon meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére a készülék biztonságos megközelítéséhez és körüljárásához. A gépet nem szabad a szabadban tárolni vagy használni.
6. A felhasználó felelőssége, hogy minden használat előtt ellenőrizze az egyes alkatrészeket, és ha szükséges, meghúzza a csavarokat. Azonnal cserélje ki az elhasznált vagy hibás alkatrészeket.
7. Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
8. Ne barkácsoljon semmit a terméken.
9. A terméket meghibásodása esetén ne használja tovább a teljes megjavításig, és vigye vissza a Décathlon szaküzletbe.

10. Ne tárolja a gépet nedves helyen (úszómedence szélén, fürdőszobában, stb.).

11. A padlóburkolat megóvása érdekében terítsen a gép alá egy speciális, a Décathlon áruházban kapható szőnyegot.

12. Ne engedje meg, hogy egynél több személy használja egyszerre az edzőgépet.

13. A kezével és a lábával ne közelítsen a mozgó alkatrészekhez.

14. A gyakorlatok közben tartsa a hátát egyenesen.

15. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.

16. Ne hordjon bő ruházatot, ami esetleg zavarhatná edzés közben.

17. A fel- és leszálláskor mindig kapaszkodjon a rögzített kormányba.

18. Mindig tartsa távol az edzőgéptől a gyermekeket és a háziállatokat.

19. A portalanításhoz használjon puha törlőruhát. A makacsabb (például izzadság okozta) foltokat kissé megnedvesített ruhával lehet eltávolítani.

20. A szívritmus-érzékelő nem orvosi műszer, pontosságát számos tényező befolyásolhatja. Csak arra alkalmas, hogy tájékoztassa Önt szívritmusának általános tendenciájáról.

Orvosi figyelmeztetés

21. A szívritmus-szabályzót, vagy más beépített elektronikus készüléket használókat figyelmeztetjük, hogy a szívritmus-érzékelőt csak saját felelősségükre használhatják. Ajánlatos az első használat előtt orvosi ellenőrzés mellett próbaedzést végezni.

22. Várandós kismamóknak nem tanácsoljuk a szívritmus-érzékelő használatát. Mielőtt elkezdené a készülék használatát, kérdezze meg kezelőorvosát.

23. Amikor befejezi az edzést, a sebességet fokozatosan csökkentve pedálozzon tovább a pedálok teljes leállásáig.

FIGYELMEZTETÉS: Ha a gyakorlatok végzése közben szédül, hányingere van, mellkasi fájdalmat, vagy bármi rendellenes tünetet érez, azonnal hagyja abba a gyakorlatot, és mielőtt az edzésprogramot folytatná, forduljon orvoshoz.

FIGYELMEZTETÉS

Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos, ha Ön elmúlt 35 éves, ha előzőleg már voltak egészségi problémái, vagy ha több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.

AZ EDZŐGÉP ÁTHELYEZÉSE

Figyelmeztetés: áthelyezéskor mindig kell szállni az elliptikus kerékpárról.

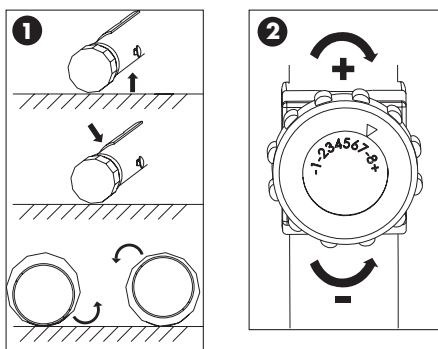
A talajon helyezkedjen el az edzőgéppel szemben, fogja meg a kormányt, és húzza maga felé a gépet. sur le sol. Az edzőgép ekkor a mozgást megkönnyítő görgőkre támaszkodik, így elmozdítható. Amikor az áthelyezés megtörtént, a hátsó lábakat eressze vissza óvatosan a talajra.

BEÁLLÍTÁS

Az angol meghatározás szerint ez a termék «sebességfüggetlen termék».

A féknyomatékot nemcsak a pedálozás gyakoriságával állíthatja be, hanem a rezisztencia-szint kézi kiválasztásával is (nem gépesített termékeknel a nyomatékvezérlő gomb elforgatásával, gépesített termékeknel a fel/le gombok megnyomásával).

Azonban az azonos rezisztencia-szint fenntartása mellett a pedálozási gyakoriság növekedésével/csökkenésével a féknyomaték növekszik/csökken.



1 A KERÉKPÁR SZINTEZÉSE

Figyelmeztetés: a szintezés beállításának elvégzéséhez le kell szállni az elliptikus kerékpárról.

Ha a kerékpár billeg használat közben, a hátsó támasztó lábok egyikén vagy mindkettőn forgassa el a szintkülönbség-kiegyenlítőt, míg a billegés meg nem szűnik.

2 AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Az ellenállás beállítása az 1-8-ig számozott szabályozó kerékekkel történik.

Az 1-es helyzet a legkisebb, a 8-as a legnagyobb ellenállásnak felel meg. Az ellenállást pedálozás közben is lehet változtatni.

FC100-AS KONZOL

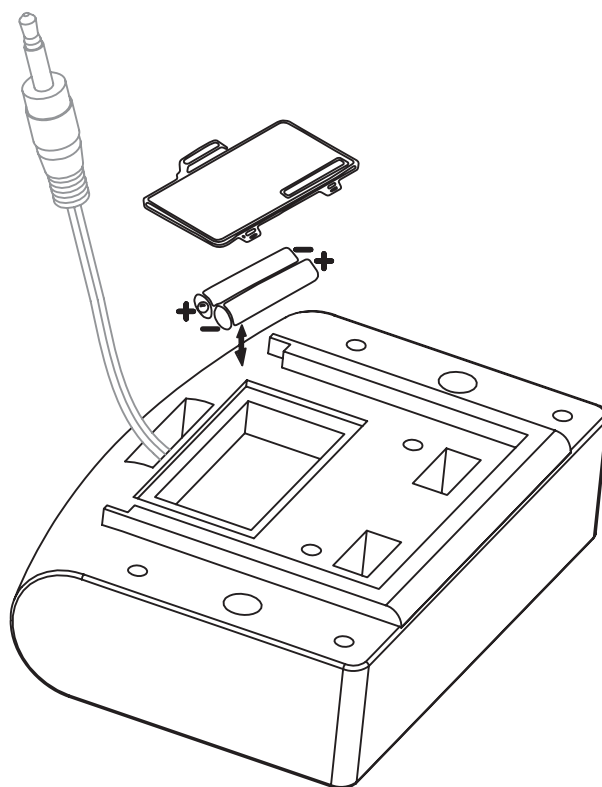
AZ ELEMOK BEHELYEZÉSE

1. Vegye le a konzolt a tartójáról, vegye le a hátoldalon található elemtartó rekesz tetejét, tegyen a rekeszbe két darab AA vagy UM-3 típusú elemet.
2. Ellenőrizze, jól helyezte-e be az elemeket, és azok megfelelően érintkeznek-e a rugókkal.
3. Tegye vissza az elemtartó rekesz tetejét, majd a konzolt is, ügyelve a megfelelő rögzítésre.
4. Ha a kijelzőn semmi nem jelenik meg, vagy csak részben, vegye ki az elemeket, várjon 15 mp-et, és tegye be újra a helyükre.
5. Az elemek kivételkor a konzol memóriája törlődik.

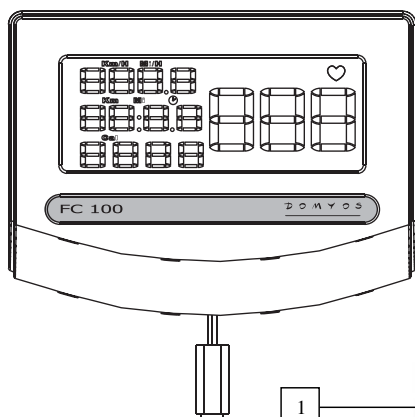


SELEJTÉZÉS :

Az „áthúzott szemetesedény” szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétkosárba dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újrahasznosítás céljából adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségiét.

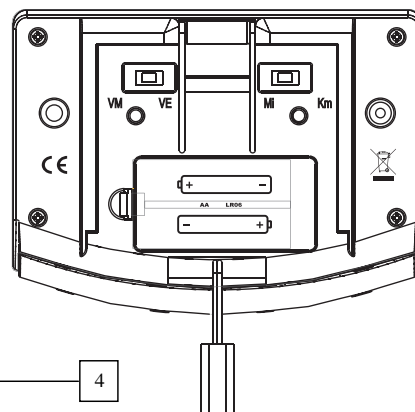


M A G Y A R

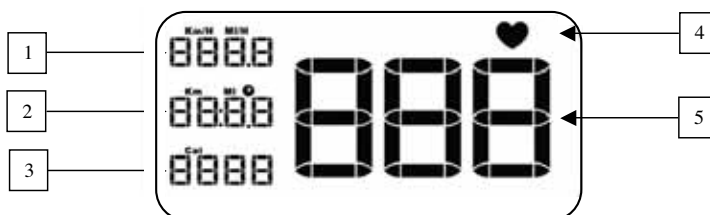


AUTOMATA KONZOL

Az FC100-as konzol teljesen automatikus és rögtön bekapcsol, amint a pedálok megmozdulnak.



KIJELZÉS



1. Pedálozási SEBESSÉG kijelzése
2. A megtett TÁVOLSÁG és a gyakorlat IDŐTARTAMÁNAK felváltva történő kijelzése. Minden információ 10-10 mp-ig látható a kijelzőn.
3. Az elégetett KALÓRIÁK kijelzése
4. A SZÍVRITMUS kijelzése
5. A PULZUSSZÁM digitális kijelzése

A SZÁMLÁLÓ NULLÁZÁSA

A számláló tíz percnél hosszabb inaktivitás után készenléti állapotba megy át. Készenléti állapotban a kijelzések nullázódnak (az adatok nem őrződnek meg).

FUNKCIÓK

Sebesség: Ez a funkció lehetővé teszi egy becsült sebességérték kijelzését; ez a hátoldalon található kapcsoló állása szerint történhet km/óraban vagy mérföld/óraban.

Távolság: Ez a funkció lehetővé teszi egy becsült távolság kijelzését; ez a hátoldalon található kapcsoló állása szerint történhet km-ben vagy mérföldben.

Idő: Ez a funkció az edzés kezdetétől eltelt időt mutatja, az első órában perc : mp-ben, utána óra : percben. 10 óra elteltével a számláló automatikusan nullázódik.

Kalóriák: Ez a funkció a gyakorlat kezdete óta elégetett kalóriamennyiség becsült értékét mutatja.

Szívrítmus*: Érintse meg a két tenyerével az érzékelőket, és a számláló néhány másodperc múlva villogva kijelzi az ön szívrítmusát, azaz a percenkénti pulzusszámot.

• **FIGYELEM!** Ez csak becslés, semmi esetre sem vehető figyelembe hiteles orvosi adatként!

A MŰKÖDÉSI RENDELLENSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

- Ha azt tapasztalja, hogy a számláló nem a megfelelő hosszsmértékegységben mutatja a megtett távolságot, ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán található kapcsoló Mi állásban van-e, ha ezt az adatot mérföldben, és km állásban van-e, ha kilométerben szeretné látni. Vegye ki, majd tegye vissza az elemeket, hogy a változást érvényesítse.

- Ha a várttól eltérő távolság- vagy sebességadatokat tapasztal, ellenőrizze, hogy a konzol hátulján levő kapcsoló VM állásban van-e a mágnesfékes kerékpár, és VE állásban az elliptikus kerékpár esetén.

A mágnesfékes szobakerékpárnál a pedál egy fordulata 4 méteres távolságnak, az elliptikus szobakerékpárnál két mozdulat 1,6 méteres távolságnak felel meg (ezek az értékek a kerékpározás vagy gyaloglás közben megtett átlagos távolságoknak felelnek meg).

- Ha a szívrítmus kijelzője (4) nem, vagy rendszertelenül villog, ellenőrizze, a megfelelő helyen érinti-e a keze az érintkezőt, és nem túlságosan nedvesek-e az érintkezők.

M A G Y A R

A KARDIOTRÉNING

A KARDIOTRÉNING EDZÉS

A kardiotréning aerob típusú (azaz oxigén jelenlétében végzett fejlesztés), mely lehetővé teszi a szív és a keringési rendszer kapacitásának növelését. Pontosabban, javíthatja a szív- és érrendszere egészének izomtónusát. A kardiotréning elviszi a belélegzett levegő oxigénjét az izmokhoz. A szív pumpálja szét az oxigént az egész testben, eljuttatva elsősorban a munkát végző izmokhoz.

ELLENŐRIZZE A PULZUSÁT

Az edzés irányításához rendszeresen ellenőrizni kell a pulzusszámot. Ha nincs elektronikus mérőkészüléke, az alábbiakat teheti:

A pulzus méréséhez tegye 2 ujját

- a nyakára, vagy a füle alá, vagy a csuklója belső oldalára a hüvelykujja mellett.

Ne nyomja rá nagyon erősen: a túl nagy nyomás csökkenti a véráramlást,

és lelassíthatja a szívritmust.

Miután 30 mp-ig számolta a lüktetéseket, szorozza meg 2-vel, és megkapja a percenkénti pulzusszámot.

Például: ha 75 lüktetést számolt, a pulzusszáma percenként 150.

A FIZIKAI TEVÉKENYSÉG SZAKASZAI

A - Bemelegítési szakasz: fokozatos terhelés.

A bemelegítés minden erő kifejtés előkészítő szakasza, mely OPTIMÁLIS ÁLLAPOTBA HOZ a sportolás megkezdéséhez. Általa MEGELŐZHETŐK AZ ÍN- ÉS IZOMSÉRÜLÉSEK. AZ IZOMZAT FELKÉSZÍTÉSE ÉS AZ ÁLTALÁNOS BEMELEGÍTÉS.

- 1) Az izomrendszer felébresztése SPECIFIKUS NYÚJTÓ MOZGÁSOKBÓL álló gyakorlatsor végzésével történik, mely ELŐKÉSZÍT AZ MEGTERHELÉSRE: minden izomcsoportot megmozgat, minden ízületet igénybe vesz.
- 2) Az általános bemelegítés lehetővé teszi a szív és az érrendszer, valamint a légzőszervek fokozatos terhelését, ezáltal az izmok jobb vérellátását, és az igénybe vételhez történő jobb alkalmazkodásukat. Időtartama legyen elég hosszú: szabadidős sport előtt 10 percig, versenysport előtt 20 percig tartson. Megjegyezzük, hogy a bemelegítésnek tovább kell tartania: 55 éves kor felett és a reggeli órákban.

B - Edzés

Az edzés az Ön fizikai tevékenységének a fő szakasza. RENDSZERES edzéssel javíthat fizikai kondícióján.

- Anaerob munka az állóképesség fejlesztésére.
- Aerob munka a szív és a tüdő ellenálló-képességének fejlesztésére.

C - Visszatérés nyugalmi állapotba

A tevékenység alacsony intenzitású folytatását jelenti, ez a fokozatos „nyugalmi” szakasz. A NYUGALMI ÁLLAPOTBA VALÓ VISSZATÉRÉS biztosítja a szív és az érrendszer, a légzőszervek, a vérkeringés és az izmok visszatérését a „normál” állapotához (ezzel elkerülhetők az ellenhatások, mint például a tejsavak felhalmozódása, melyek az izomfájdalmak, azaz a görcsök és az izomláz fő okozói).

D - Nyújtó mozgások

A nyugalmi állapotba való visszatérést nyújtó mozgásoknak kell követniük. Az erő kifejtés utáni nyújtó mozgás: minimálisan csökkenti a TEJSAVAK felhalmozódása által okozott IZOMLÁZAT, „serkenti” a VÉRKERINGÉST.

A TEST MEGDOLGOZTATOTT IZMAI

Az elliptikus szobakerékpár a kardioedzés kiváló eszköze. A sporteszközön végzett edzés célja a szív- és érrendszer kapacitásának növelése. Ezáltal javíthat fizikai kondícióján, állóképességén, és kalóriákat égethet el (ami elengedhetetlen feltétele a diétához társuló súlycsökkentésnek). És végül, az elliptikus kerékpár alkalmas a láb- és fenékizmok, valamint a felsőtest (mell, hát, kar) feszességének fokozására is. A lábikra és a hasizmok alsó része is részt vesz az edzésben. Erősebb munkára foghatja a fenékizmokat, ha hátrafelé pedálozik.

HASZNÁLAT

Ha ön kezdő, néhány napig gyenge ellenállással és lassú ritmusú pedálozással végezze az edzést, erőltetés nélkül, és ha szükséges, pihenők beiktatásával. Emelje fokozatosan az egyes edzések számát vagy időtartamát.

Fenntartó edzés / Bemelegítés: Fokozatos terhelés 10 perctől kezdve.

A forma fenntartása vagy rehabilitáció céljából végzett fenntartó edzést minden nap végezheti körülbelül 10 percig. Ez a fajta gyakorlat az izmok és az ízületek fejlesztését szolgálja, vagy pedig sporttevékenység előtti bemelegítésként végezhető.

A lábak ruganyosságának fokozása céljából állítson be nagyobb ellenállást, és növelje meg az edzésidőt.

Természetesen a pedálozás során kifejtett ellenállást az edzés alkalmával bármikor megváltoztathatja.

Formába hozó aerob edzés: Viszonylag hosszú ideig (30 perctől 1 óra hosszát) tartó mérsékelt terhelés.

Ha Ön veszíteni szeretne a súlyából, ez a fajta testgyakorlás az egyetlen, amely megfelelő

diétával társítva növelni tudja a szervezet által elhasznált energia mennyiségét. Ehhez nincs szükség mértéktelen megerőltetésre. A legjobb eredmények elérésének záloga a testgyakorlás rendszeressége.

Állítson be viszonylag gyenge ellenállást a pedálozáshoz, és végezze a gyakorlatot legalább 30 percig.

Ettől a gyakorlattól a bőrén finom izzadságnak kell megjelennie, de semmi esetre sem szabad kifulladásnia tőle. A lassú ritmusban végzett gyakorlat időtartama az, ami arra fogja készíteni a szervezetét, hogy a zsírokból merítsen energiát, feltéve, ha legalább hetente háromszor harminc percnél tovább végzi a kerékpározást.

Állóképességet növelő aerob edzés: 20-40 perces erőteljes izommunka.

Ez a fajta edzés a szívizom jelentős

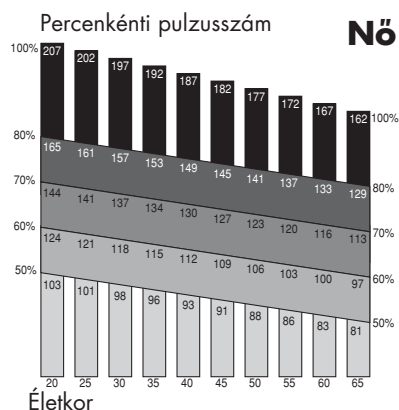
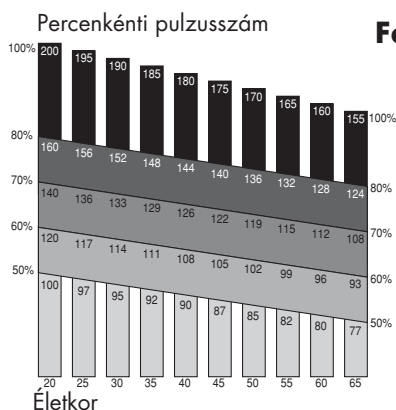
megerősítését és a légzés javítását tűzi ki célul.

Az ellenállás és/vagy a pedálozás sebessége úgy kell beállítani, hogy növelje a légzés gyakoriságát a gyakorlat végzése alatt. Az ekkor végzett munka intenzitása nagyobb, mint a formába hozás során végzetté.

Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erő kifejtést, jobb ritmusban vagy nagyobb ellenállást leküzdve. Az állóképességet fokozó aerob edzést legalább hetente háromszor kell végezni. Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel. Minden edzés után néhány perccel szánjon a lassabban vagy csökkentett ellenállással végzett pedálozásra, hogy a szervezete fokozatosan térjen vissza a nyugalmi állapotba.

KARDIOTRÉNING: EDZÉSI ZÓNA

- A maximális szívritmus 80-90%-án, vagy afölött végzett edzés: Anaerob és vörös zóna fenntartva az élsportolók számára.
- A maximális szívritmus 70-80%-án végzett edzés: Állóképességet fejlesztő edzés.
- A maximális szívritmus 60-70%-án végzett edzés: Formába hozás / Fokozott mértékű zsírégetés.
- A maximális szívritmus : 50-60%-án végzett edzés: Fenntartó edzés / Bemelegítés.



FIGYELEM! FELHÍVJUK A FELHASZNÁLÓK FIGYELMÉT:

A formába lendítésnek **ELLENŐRZÉS MELLETT** kell történnie. Mielőtt elkezdené a testgyakorlást, **KÉRJE KI EGY ORVOS TANÁCSÁT**, főleg, ha: Az utóbbi években nem sportolt, ha Ön elmúlt 35 éves, ha nem biztos abban, hogy egészséges, vagy orvosi kezelés alatt áll.

MINDEN SPORTEVÉKENYSÉG ELŐTT KI KELL KÉRNI EGY ORVOS TANÁCSÁT.

ORVOSI FIGYELMEZTETÉS

Figyelem! A szívritmus mérése mindig 90-es percenkénti pulzusszámról indul, és egy bizonyos (kb. 30 mp-es) stabilizálódási időt vesz igénybe. Az edzés alatti pulzusszám kiszámítása a valóságos és a kijelzett szívritmus között mintegy 20 mp-es eltolódással jár. A számláló által közölt információ csak tájékoztató jellegű, tudományos értéke nincs. A tenyerek elhelyezkedésétől és az érzékelőre gyakorolt nyomástól függően a kiszámított értékek változhatnak. Ha nem megfelelő az érintkezés az érzékelők és az Ön tenyere között, az érték megváltozhat. Ez a készülék nem orvosi diagnózis megállapítása vagy szívbetegségek megelőzése céljából készült. Kérje ki egy orvos véleményét, mielőtt bármilyen edzésprogramba kezdene, különösen, ha hosszabb ideig nem sportolt, ha szívproblémái vannak, ha dohányzik, ha magas a vérnyomása és/vagy túlsúllyal küzd.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DECATHLON a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül a rendes használat körülményei között garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és 2 éven keresztül az elhasználódó alkatrészekre és a szükséges munka elvégzésére. A DECATHLON ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről DECATHLON belátása szerint dönt. Minden terméket, melyre a garanciát érvényesítik, bérmentesített küldeményben, a vásárlás tényét megfelelően igazoló iratokkal együtt kell eljuttatni a DECATHLON által elismert szervizek egyikébe. A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések
- Rossz vagy helytelen használat
- Hibás összeszerelés
- Rossz karbantartás
- A DECATHLON által el nem ismert szervizben történő javítás DECATHLON
- Üzleti célú felhasználás

Ez a kereskedelmi garancia nem zárja ki az egyes országokban és / vagy régiókban előírt törvényes garancia-feltételek alkalmazását.

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