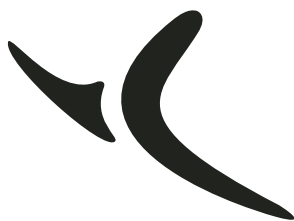
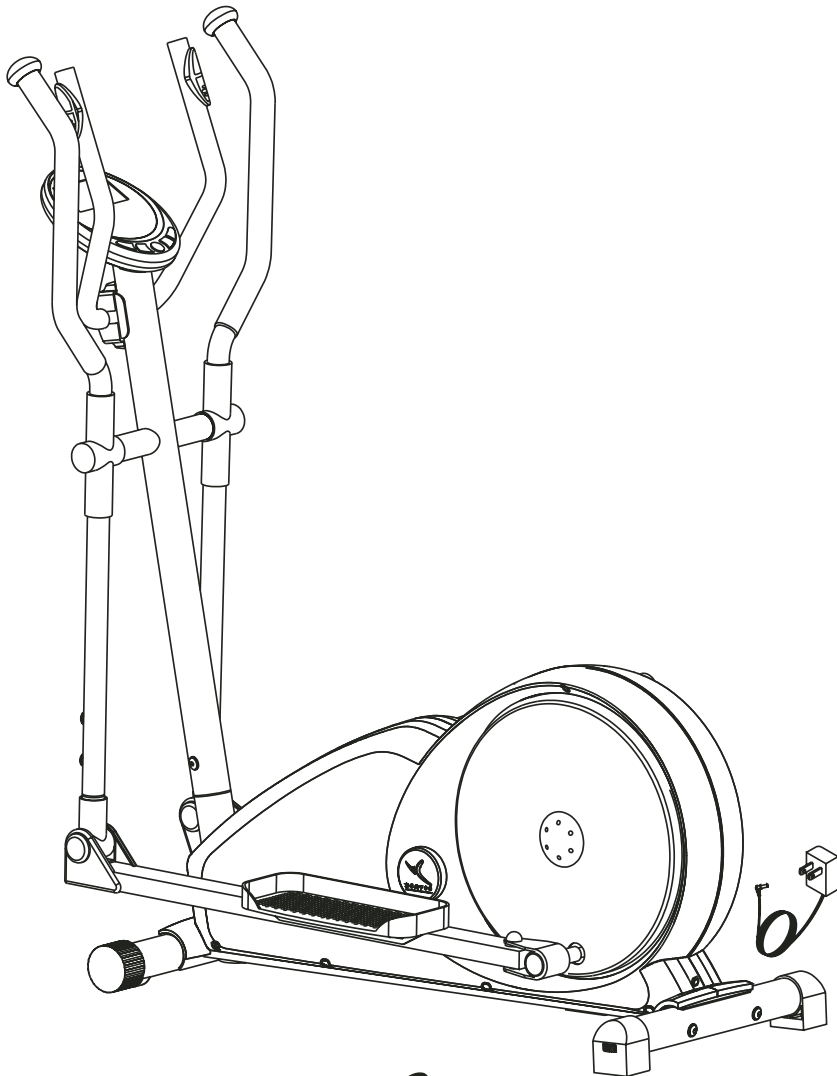


VE 750

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

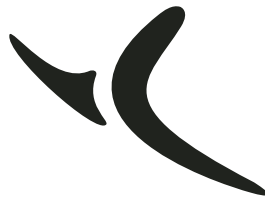
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



D O M Y O S

VE 750

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书



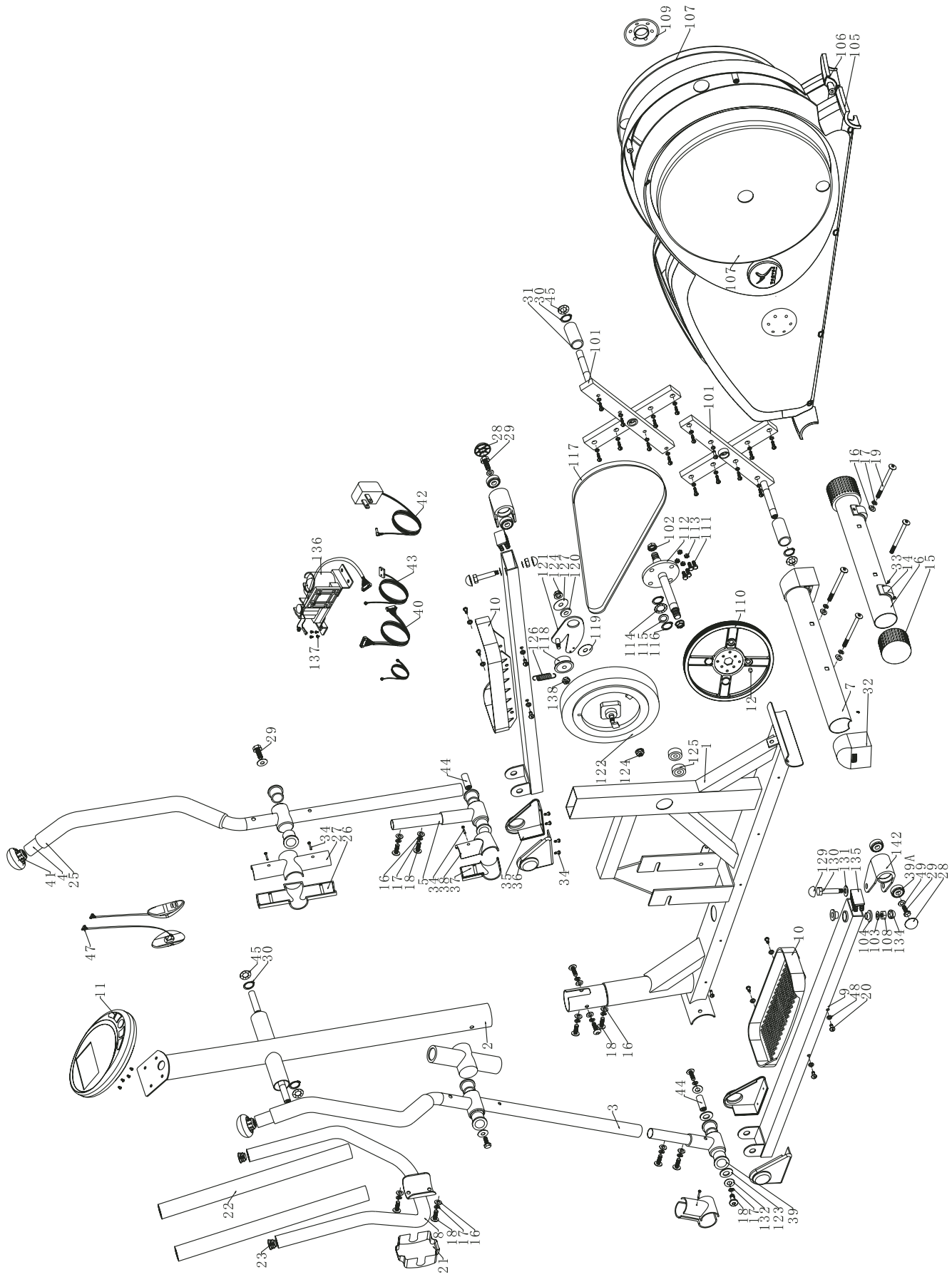
DOMYOS

decathlon
creation©

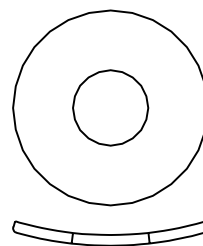
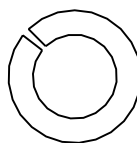
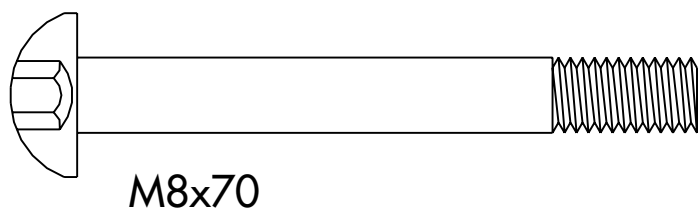
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 458.671 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

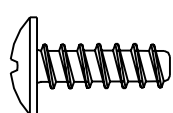




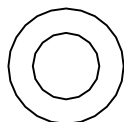
A x4



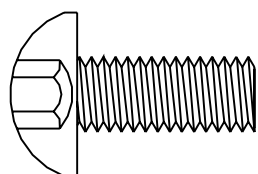
B x8



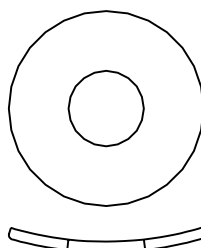
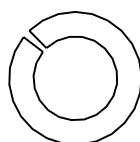
M6x15L



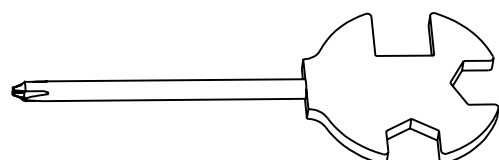
C x10



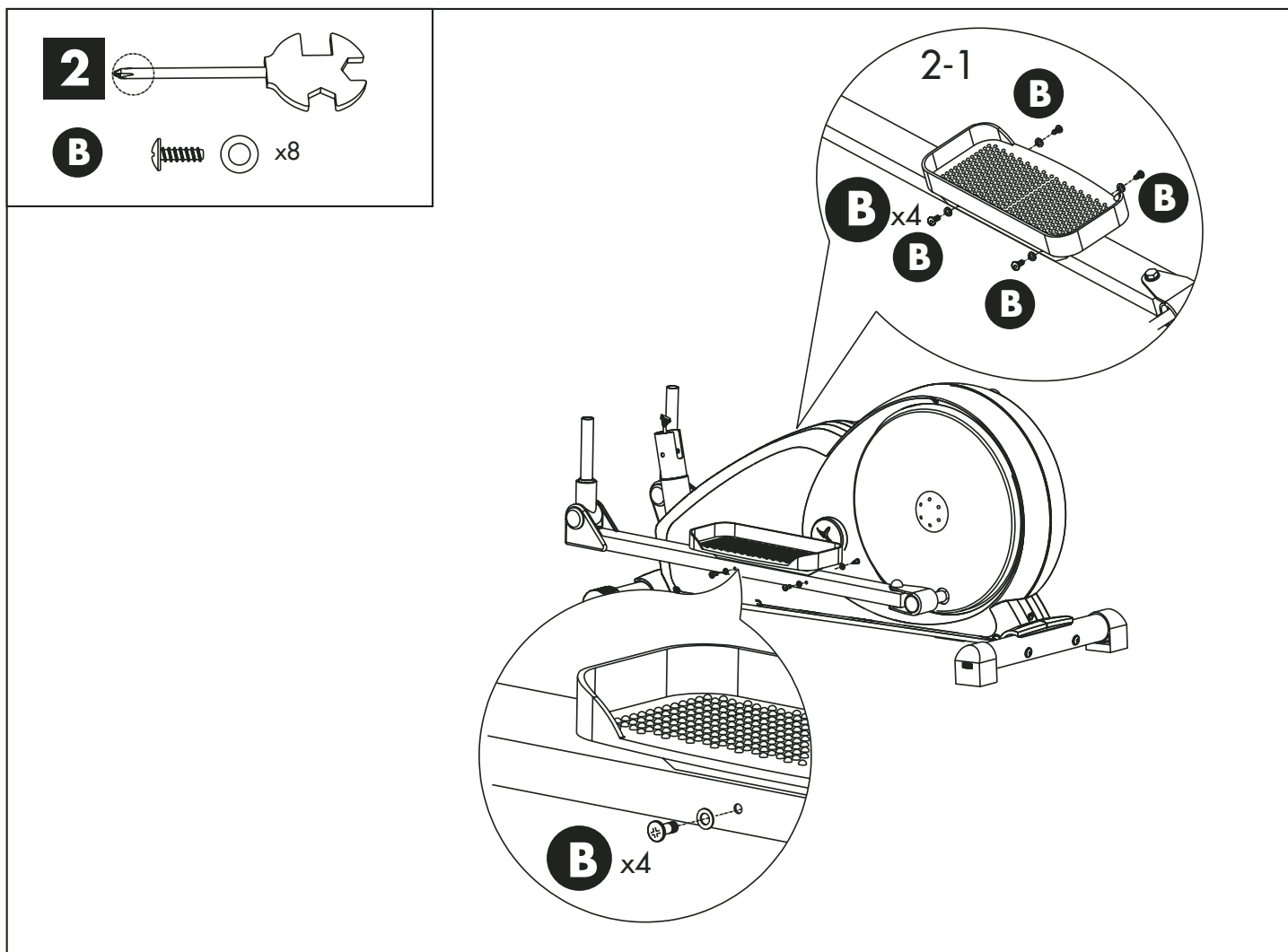
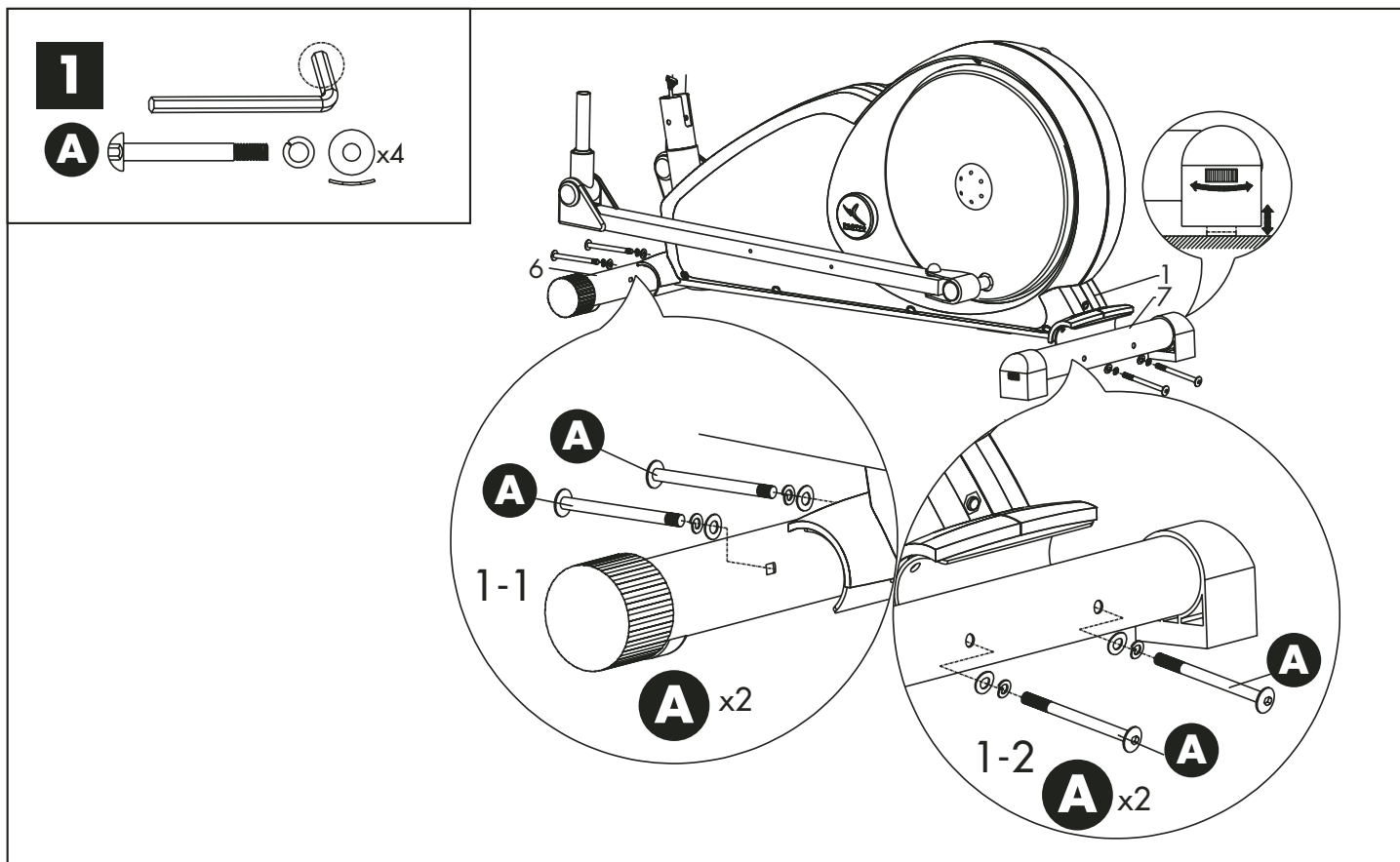
M8x20



x1

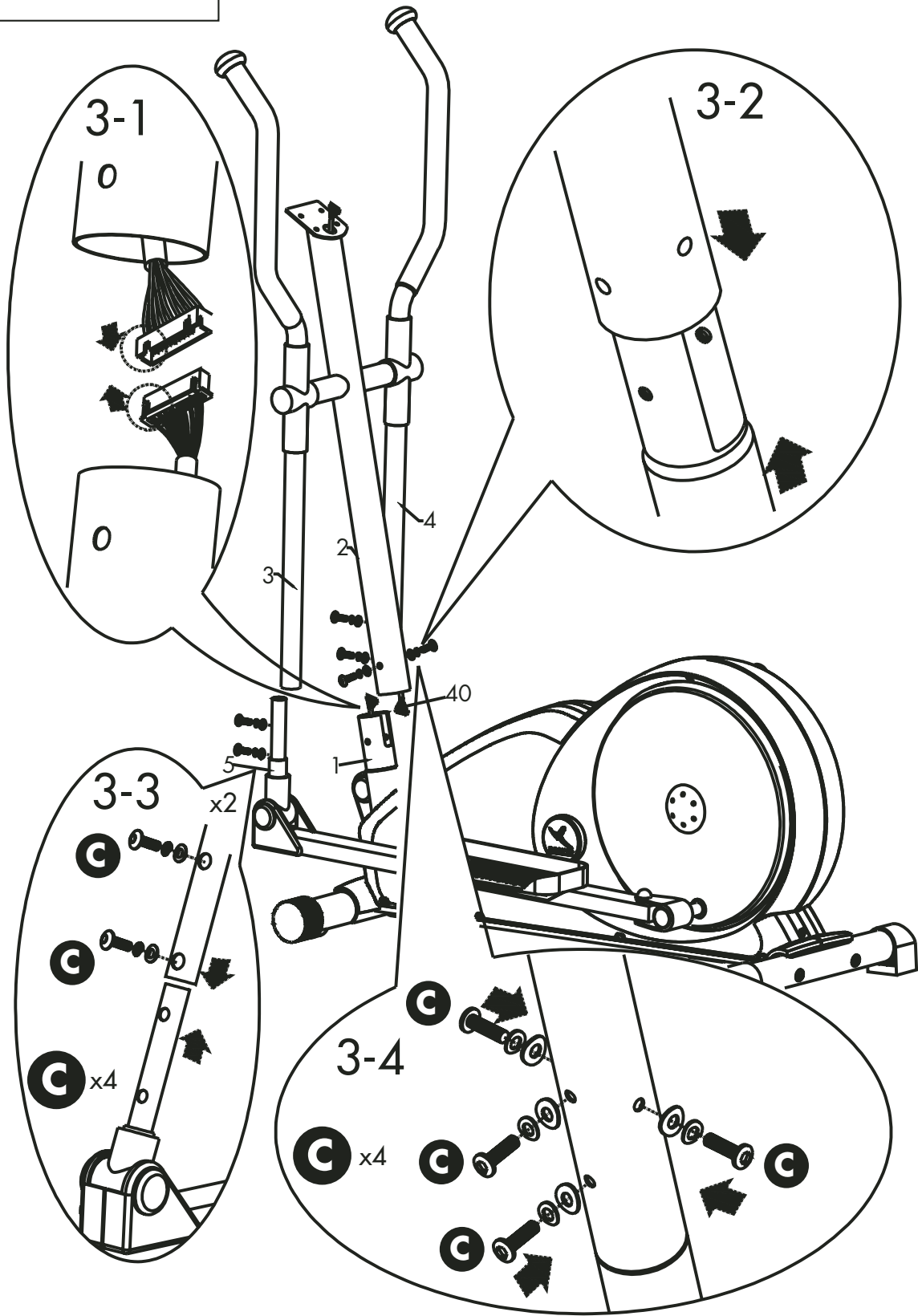
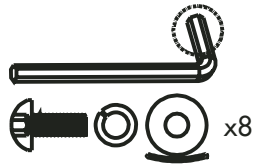


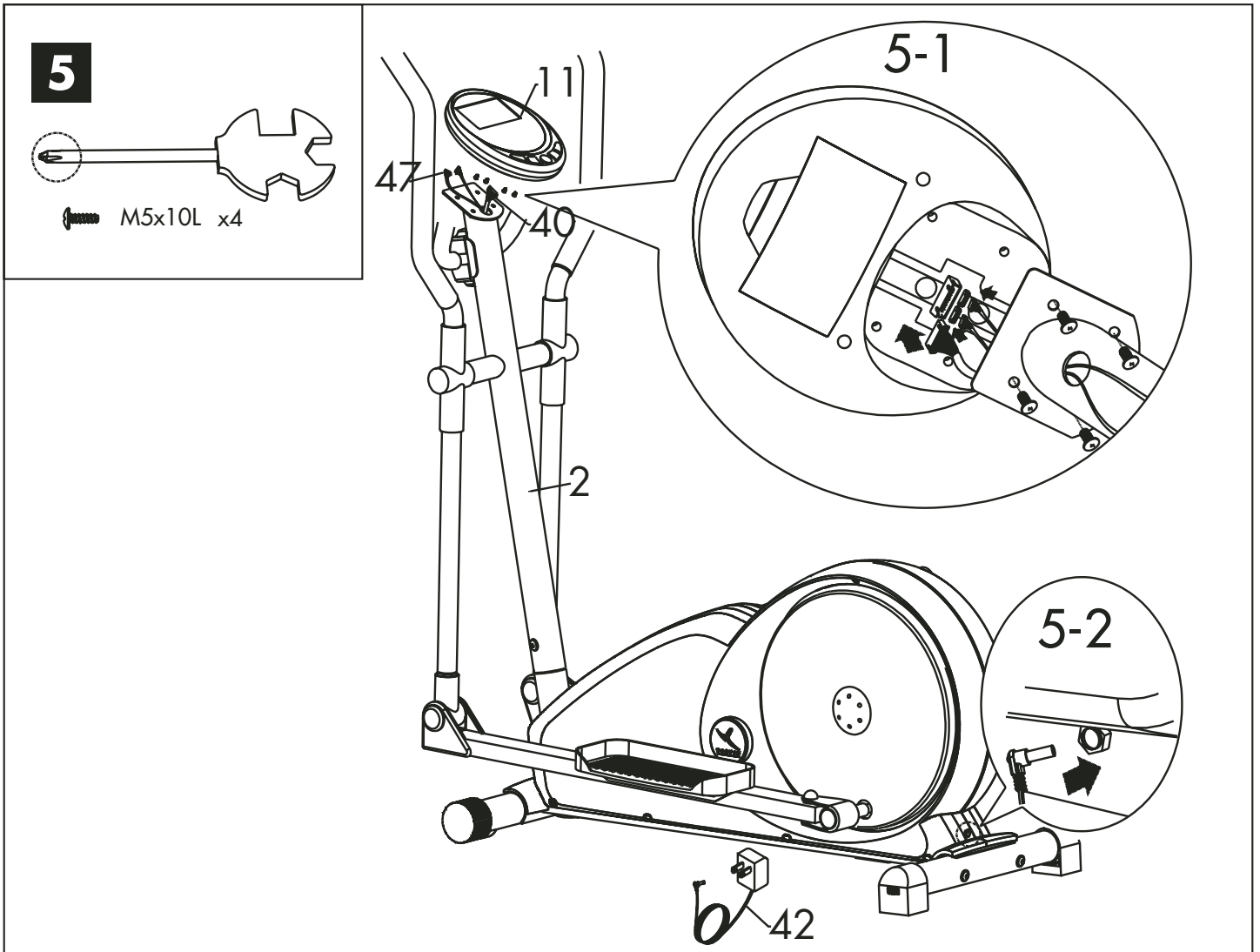
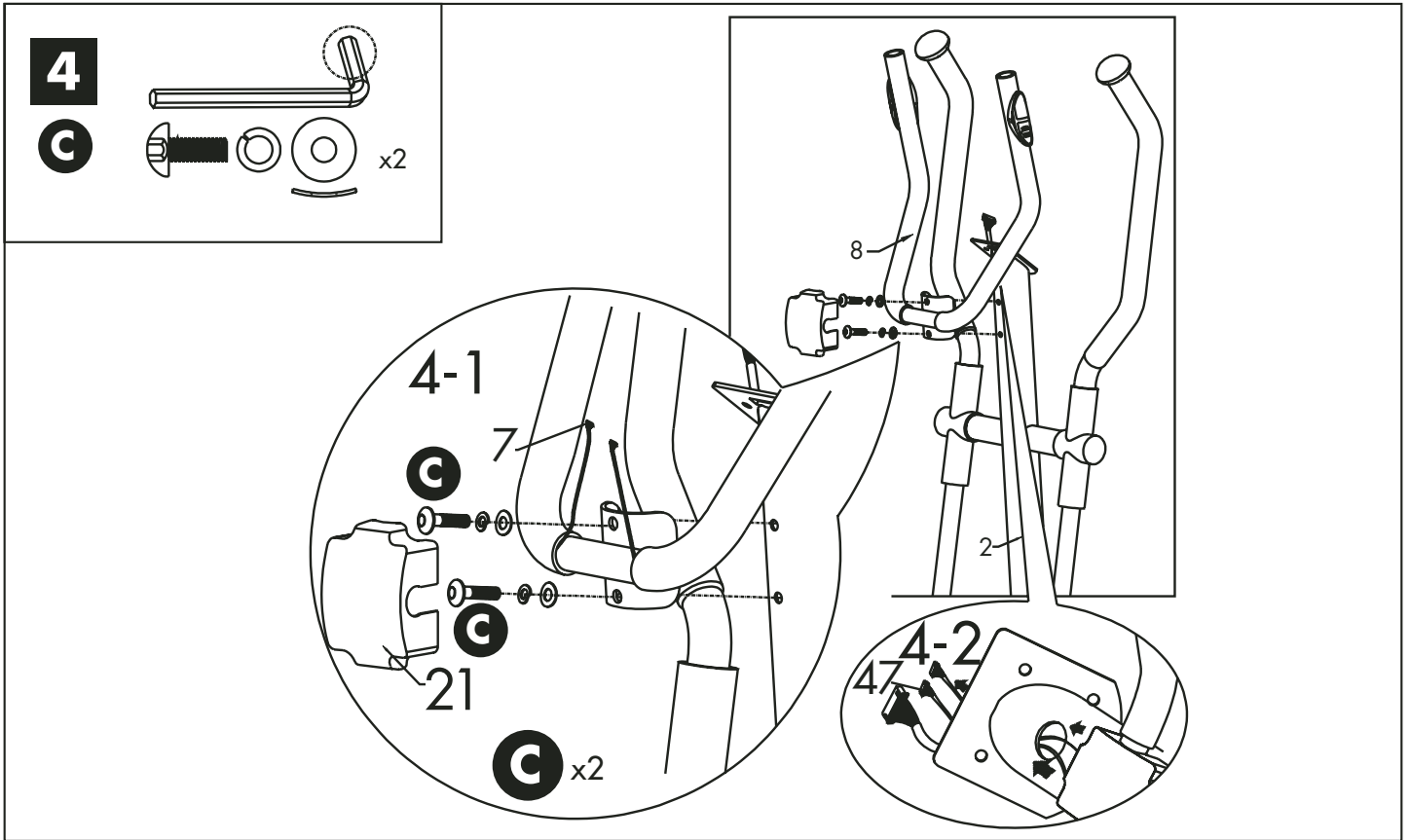
x1



3

C





P O L S K I

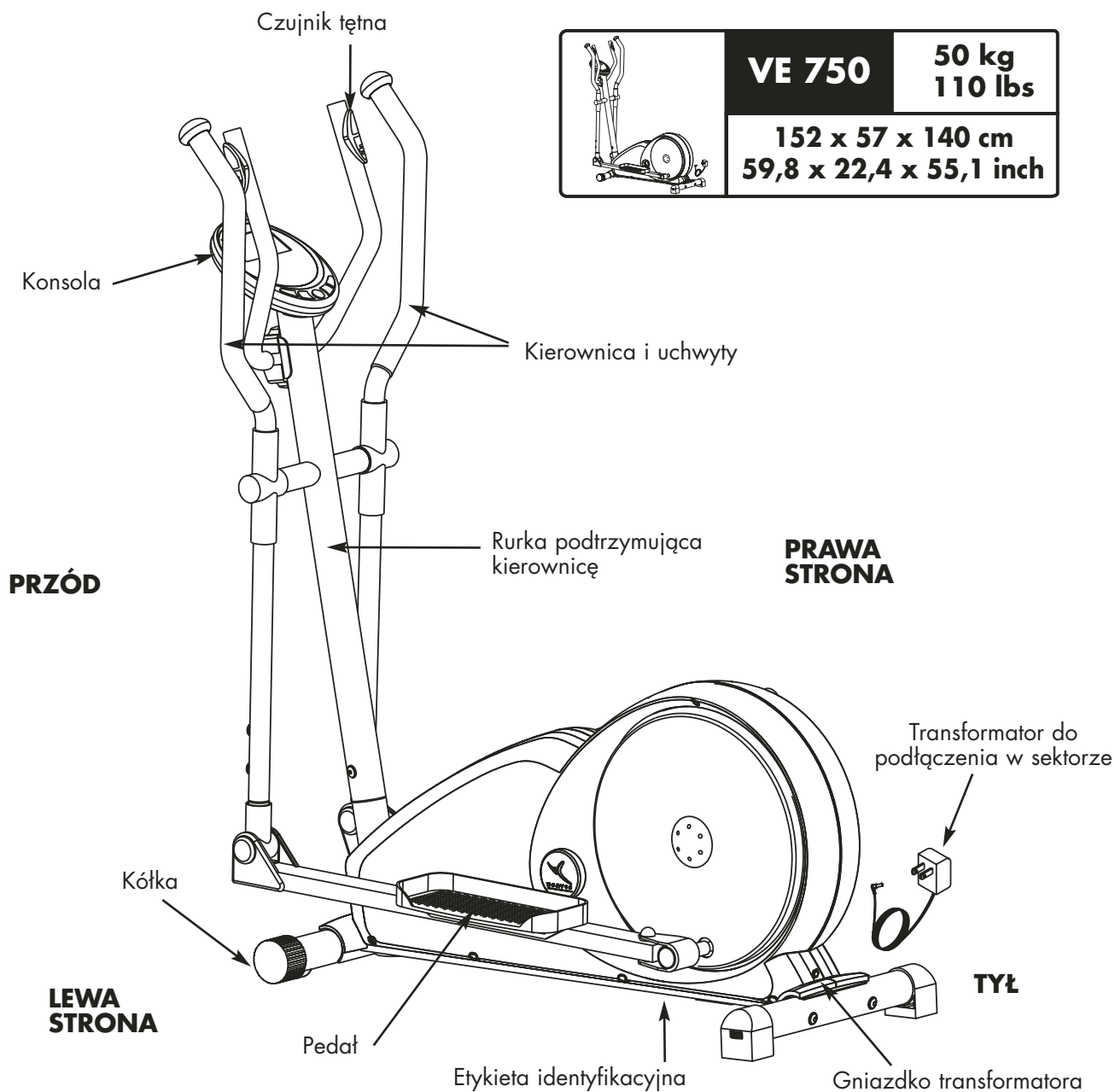
Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u uprawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.

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

Oczekujemy 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.



VE 750

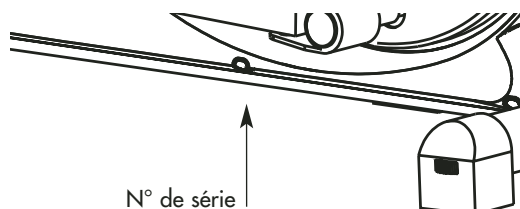
**50 kg
110 lbs**

**152 x 57 x 140 cm
59,8 x 22,4 x 55,1 inch**

Model nr:

Nr seryjny:

Prosimy o wpisanie numeru seryjnego urządzenia w polu powyżej.



N° de série

OSTRZEŻENIE

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia zamieszczone na produkcie.

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

Zachować instrukcję.

OPIS

VE 750 to urządzenie fitness najnowszej generacji, zapewniające utrzymanie doskonałej formy. Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort i regularność pedałowania. VE750 posiada 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 ty wraz z ruchami ramion umożliwiają ćwiczenie mięśni ramion, grzbietu, piersi i pośladków, jak również mięśni czworogłowych oraz ydek.

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. Domyślnie nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub uszkodzeniami 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 zacześć 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 VE750.

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. Liczne czynniki mogą wpływać na precyzję odczytu, czujnik pulsu i instrument pomiarowy współczynnika tłuszczu, nie są przyrządami medycznymi. Czujnik pulsu jest przeznaczony wyłącznie do ułatwienia określenia ogólnej tendencji zmiany pulsu. Podobnie, instrument do pomiaru współczynnika tłuszczu jest przeznaczony do ułatwienia określenia ogólnej tendencji współczynnika tłuszczu.

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 i instrumentu do pomiaru współczynnika tłuszczu. Przed wykorzystaniem urządzenia należy skontaktować 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.

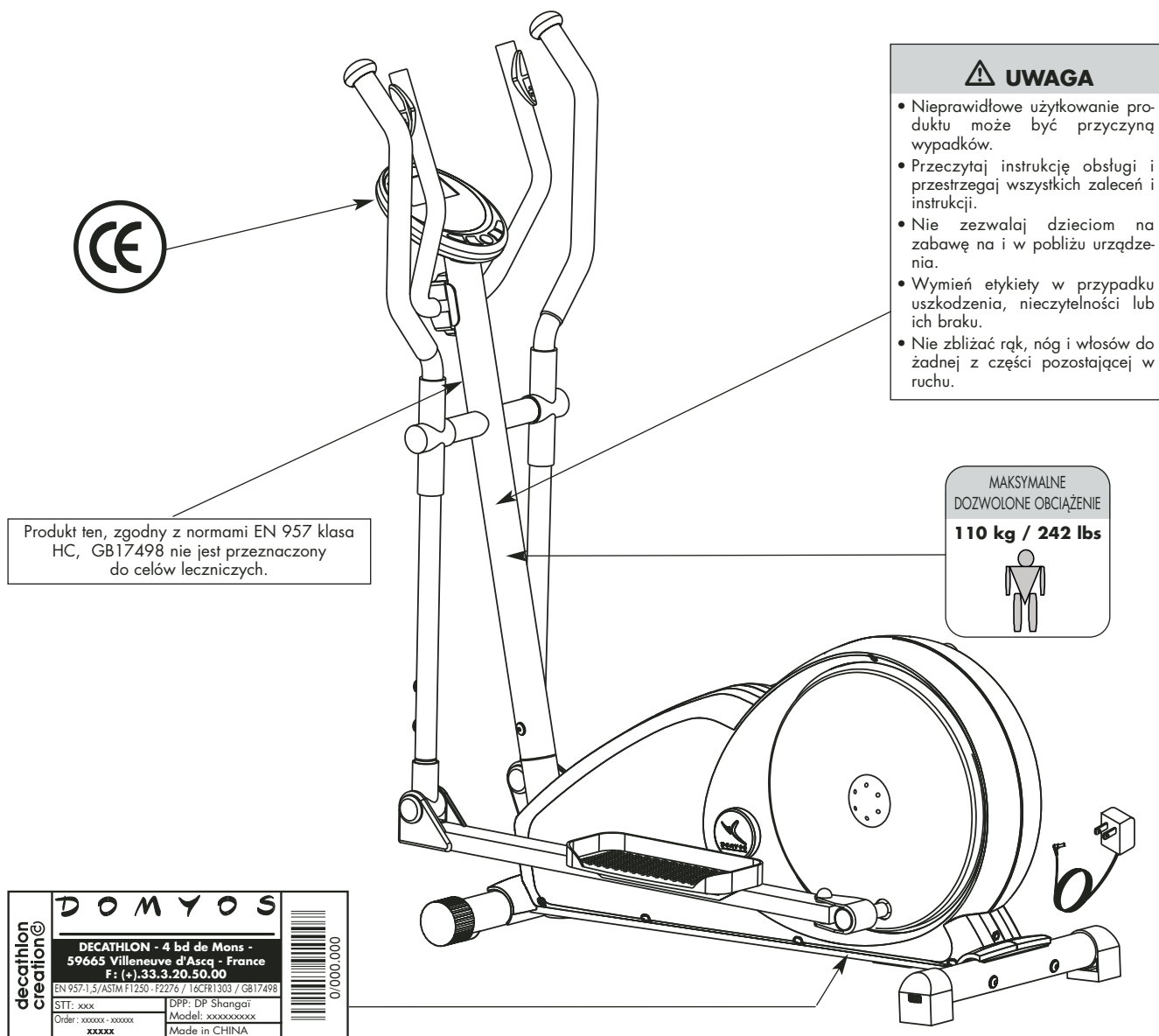
27. W czasie ćwiczenia na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.

28. Czyścić wilgotną gąbką. Wyplukać i wysuszyć.

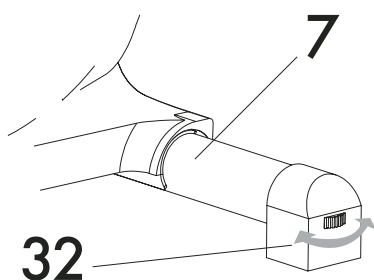
OSTRZEŻENIE

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.



USTAWIENIA

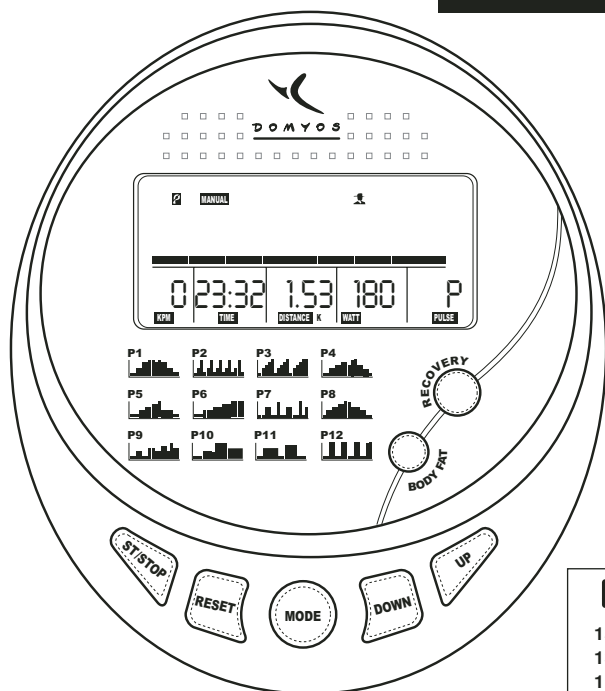


Przed przystąpieniem do jakichkolwiek ustawień należy zejść z roweru eliptycznego.

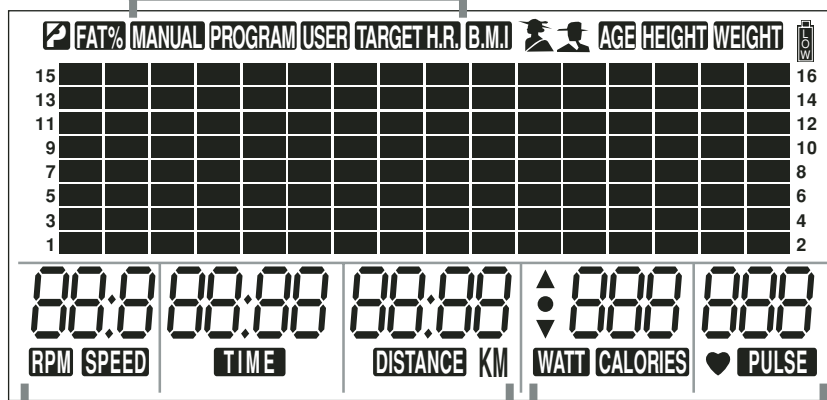
USTAWIANIE POZIOMU ROWERU

W przypadku, jeśli rower jest niestabilny, należy przekręcić pokrętkę regulacji nogi tylnej, aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

KONSOLA VE750



WYBÓR TRYB TRENINGU



wartości docelowe ilościowe

wartości docelowe

PRZYCISKI KONSOLI

ST/STOP

Uruchamia i zatrzymuje ćwiczenie
W trybie STOP małe przekreślone "P" miga w górnym lewym rogu ekranu.
Aby rozpocząć trening należy nacisnąć START/STOP

RESET

Krótkie naciśnięcie:

Przełącza konsolę w tryb uruchomienia umożliwiający wybranie trybu treningu "MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET HR" i ustawienie parametrów treningu, CZAS, KALORIE itd.

Długie naciśnięcie:

Umożliwia ustawienie różnych parametrów użytkownika U1 do U9 lub wybranie własnego profilu użytkownika w celu włączenia treningu osobistego.

MODE

Umożliwia wybranie trybu treningu, na przykład: MANUAL, USER, PROGRAM, itd. i również ustalenie wartości docelowych pomiaru czasu treningu, spalonych kalorii lub pulsu.

Uwaga:

Istnieją dwa typy wartości docelowych:

- wartości docelowe ilościowe: czas treningu, dystans i ilość spalonych kalorii.

- wartości docelowe: puls w uderzeniach na minutę oraz docelowa moc pedałowania wyrażona w watach.

Zalecamy ustalenie dla treningu kombinacji jednej wartości docelowej ilościowej i jednej wartości docelowej.

Przykład: 30 minut treningu z 100 uderzeniami serca / minutę.

UP/DOWN

Zwiększa / zmniejsza wartość lub wybiera ostatnie / następne kryterium lub wartość docelową

RECOVERY

Funkcja powrotu do stanu normalnego ocenia formę układu naczyniowo-sercowego mierząc spadek pulsu na końcu treningu. Nacisnąć RECOVERY, przytrzymać czujniki pulsu i po minucie pomiaru uzyskuje się ocenę formy przedstawianą w postaci wskazania od F1 do F6 wyświetlanego na ekranie. F1 reprezentuje doskonałą formę, a F6 najniższą.

BODY FAT

Mierzy współczynnik tłuszczu w ciele po naciśnięciu BODY FAT i przytrzymaniu dwoma rękami czujników pulsu podczas migania kursora. Ekran wyświetla automatycznie wartość procentową współczynnika tłuszczu.

Aby powrócić do ekranu głównego, należy ponownie nacisnąć BODY FAT

Aby lepiej zrozumieć znaczenie współczynnika, należy skorzystać z tabelki poniżej.

	ATELTA	DOBRY	ŚREDNI	WYSOKI
MĘŻCZYZNA	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
KOBIETA	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%
SYMBOLE NA KONSOLI	□	+	△	◇

OBSŁUGA VE 750

BMI

BMI jest wzorem uwzględniającym płeć, wzrost i wagę umożliwiając skłasyfikowanie w jednej z następujących kategorii:

- < 18,5Niewystarczająca waga
- 18,5 - 24 . . .Prawidłowa waga
- 25 - 29Nadwaga
- 30 - 34,9 . . .Poziom 1 otyłości
- 35 - 39,9 . . .Poziom 2 otyłości
- > 40Poziom 3 otyłości (otyłość groźna dla zdrowia)

	ZAZNACZ	POTWIERDŹ
Wybór użytkownika U1 - U9	UP /DOWN	MODE
Wskazanie - mężczyzna/kobieta	UP /DOWN	MODE
Wiek	UP /DOWN	MODE
Rozmiar w cm	UP /DOWN	MODE
Waga w kg	UP /DOWN	MODE

Po wprowadzeniu wagi, 4 ikony TRYBU treningu zaczynają migać w górnej części ekranu i zachęcają do wybrania TRYBU treningu.

Jeżeli użytkownik zamierza ustawić parametry dla dodatkowych użytkowników lub chce zmienić istniejące parametry, należy długo nacisnąć RESET, aby powrócić do funkcji ustawiania parametrów użytkownika, w innym wypadku należy wybrać TRYB treningu.

ZASILANIE ELEKTRYCZNE

Podłączyć rower do sieci i włożyć 4 baterie R14 lub UM-2, poprawnie ustawione w zasobniku, z tyłu ekranu.

URUCHOMIENIE KONSOLI

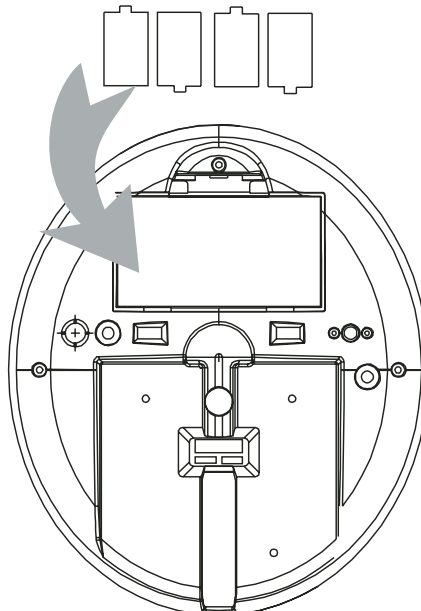
Nacisnąć dowolny przycisk lub rozpocząć pedałowanie.

WAŻNA UWAGA: WPROWADZANIE PARAMETRÓW

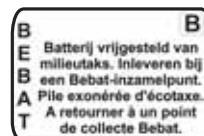
Na konsoli można ustawić parametry dla 9 różnych użytkowników. Dane ustawienia parametrów są zapisywane automatycznie w pamięci. Ustawienie parametrów jest niezbędne, aby urządzenie dostarczało poprawne pomiary i dostosowało trening do indywidualnych potrzeb.

W czasie pierwszego uruchomienia roweru, ekran automatycznie wymusza ustawienie parametrów wyświetlając migające U1.

WYMIANA BATERII



1. Zdjąć pokrywę i umieścić 4 baterie typu R14 lub UM-2 w zasobniku z tyłu ekranu. Patrz rysunek poniżej.
2. Upewnić się, że baterie zostały zainstalowane prawidłowo i stykają się ze sprężynami.
3. Założyć pokrywę na miejsce i upewnić się, że jest prawidłowo zamknięta.
4. Jeżeli wskazania na wyświetlaczu są nieprawidłowe lub nieczytelne, należy wyjąć baterie, odczekać 15 sekund i włożyć je ponownie.
5. Przy normalnym użytkowaniu trwałość baterii wynosi około dwóch miesięcy.
6. Po wyjęciu baterii pamięć urządzenia jest kasowana.
7. Zużyte baterie należy zwrócić do punktu zbiórki.



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.

WYBÓR TRYB TRENINGU

Istnieje możliwość wyboru jednego z 4 TRYBÓW treningu za pomocą przycisków UP/DOWN i zatwierdzenia przyciskiem MODE. Tryby są wyświetlane w górnej części ekranu: "MANUAL, PROGRAMM, USER, TARGET H.R"

MANUAL

Wybrać ten TRYB za pomocą U/DOWN i zatwierdzić naciskając MODE. Tryb MANUAL umożliwia ręczne kontrolowanie intensywności treningu przez wybranie:

Opór hamowania:

Jest symbolizowany przez migający pasek oporu. Aby wybrać dany poziom oporu należy użyć przycisków UP/DOWN. Istnieje 16 poziomów oporu od 1 (najslabszego) do 16 (najsilniejszego).

Następnie można ustawić jedną lub kilka wartości docelowych treningu:

WARTOŚCI ILOŚCIOWE:

TIME	Czas treningu w minutach
DISTANCE	Dystans do przebycia
CALORIES	Ilość spalonych kalorii

WARTOŚCI DOCELOWE:

WATT	Moc docelowa pedałowania
PULSE	Częstotliwość bicia serca

W przypadku 3 pierwszych wartości są one odliczane i trening jest przerywany po osiągnięciu wartości. Sygnał dźwiękowy włącza się po osiągnięciu wartości.

Jeżeli są ustawione na 0, są zwiększane w czasie ćwiczenia.

Moc w WATACH i puls są wartościami docelowymi, które zapewniają automatyczne sterowanie oporem zapewniając pozostawanie na ustawionej wartości.

Abyś mógł odnaleźć docelową częstość pracy serca, odnieś się do tabeli „strefa ćwiczeń”, która podaje Ci informacje z oznaczonymi wartościami.

Należy pamiętać, że przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem!

PROGRAM

Wybrać ten tryb za pomocą U/DOWN i zatwierdzić naciskając MODE. Ten tryb umożliwia dostęp do 12 programów automatycznych roweru. Piktogramy w dole ekranu opisują profil wysiłkowy każdego programu.

Po wybraniu trybu PROGRAM, pierwszy program "P1" wyświetla się na ekranie. Wybrać przyciskami UP/DOWN program i zatwierdzić przyciskiem MODE.

W ten sposób można ustalić jeden lub kilka celów treningu w dole ekranu, czas, dystans itd., aby uzupełnić sesję wykorzystując przycisk MODE do zaznaczenia i UP/DOWN do ustawienia celu. Uruchomić trening naciskając ST/STOP.

Jeżeli opór programu jest za niski, można go ręcznie zmniejszyć bez przerywania treningu za pomocą UP/DOWN

USER

Funkcja USER umożliwia utworzenie programu indywidualnego, który zostanie dodany do istniejących 12 programów.

Wybrać tryb USER za pomocą UP/DOWN i zatwierdzić naciskając MODE.

Wybrać intensywność migającego segmentu profilu za pomocą UP/DOWN i przejść za pomocą MODE do ustawienia następnego segmentu. Uzupełnić profil programu i rozpocząć trening naciskając ST/STOP. Należy pamiętać, że w dole ekranu znajdują się cele ustawione w trybie RĘCZNYM. Aby je zmienić, należy przejść do trybu RĘCZNEGO!

TARGET HEART RATE

Wybrać tryb TARGET HR, aby odbyć trening kontrolowany na podstawie pulsu ustawionego za pomocą UP/DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE. Opór zostanie automatycznie dostosowany co 30 sekund dla utrzymania pulsu w ustalonym zakresie.

Należy trzymać obie ręce na czujnikach.

Ekran proponuje 3 zakresy poziomu 55%, 75% lub 90% maksymalnego pulsu. Wybrać dany poziom za pomocą UP/DOWN i zatwierdzić przyciskiem MODE, jeżeli ma zostać wprowadzona wybrana wartość pulsu, należy wybrać THR i wprowadzić wartość pulsu bezpośrednio w dole ekranu.

Następnie można wybrać dodatkowe cele takie jak czas, dystans, itd. za pomocą przycisku MODE

Aby uruchomić program należy użyć ST/STOP

W celu opuszczenia wybranego trybu i przejścia do innego trybu, należy krótko nacisnąć RESET, co zapewni przejście do ekranu początkowego.

Konsola roweru wyłącza się samoczynnie po 5 minutach bezczynności.

Uwaga: Wszystkie pomiary i wskazania konsoli są szacunkowe, nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.

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 łydek 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

dieta, jest jedynym sposobem na zwiększenie ilości energii spalanej przez organizm. W tym celu, nie ma potrzeby wykonywania wysiłku przekraczającego Twoje możliwości. Regularność wykonywania ćwiczeń zapewni 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: Wysokiego wysiłku 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.

FAZA ROZGRZEWKI: STOPNIOWY WZROST WYSIŁKU

A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku.

Rozgrzewka stanowi fazę przygotowawczą każdego wysiłku i pozwala na uzyskanie **OPTYMALNYCH 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 pobudzane 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

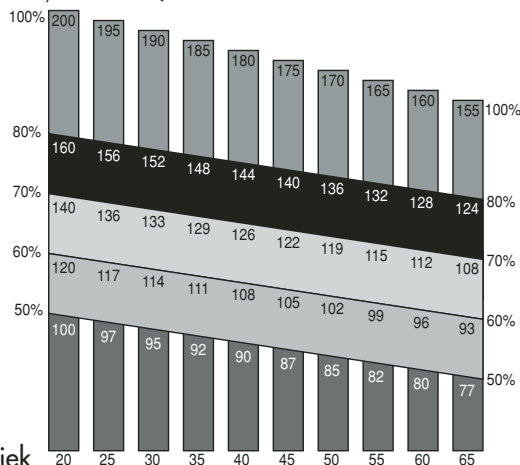
W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego 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 : 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 zażywania leków, należy zwrócić się o **PORADĘ DO LEKARZA**.

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