

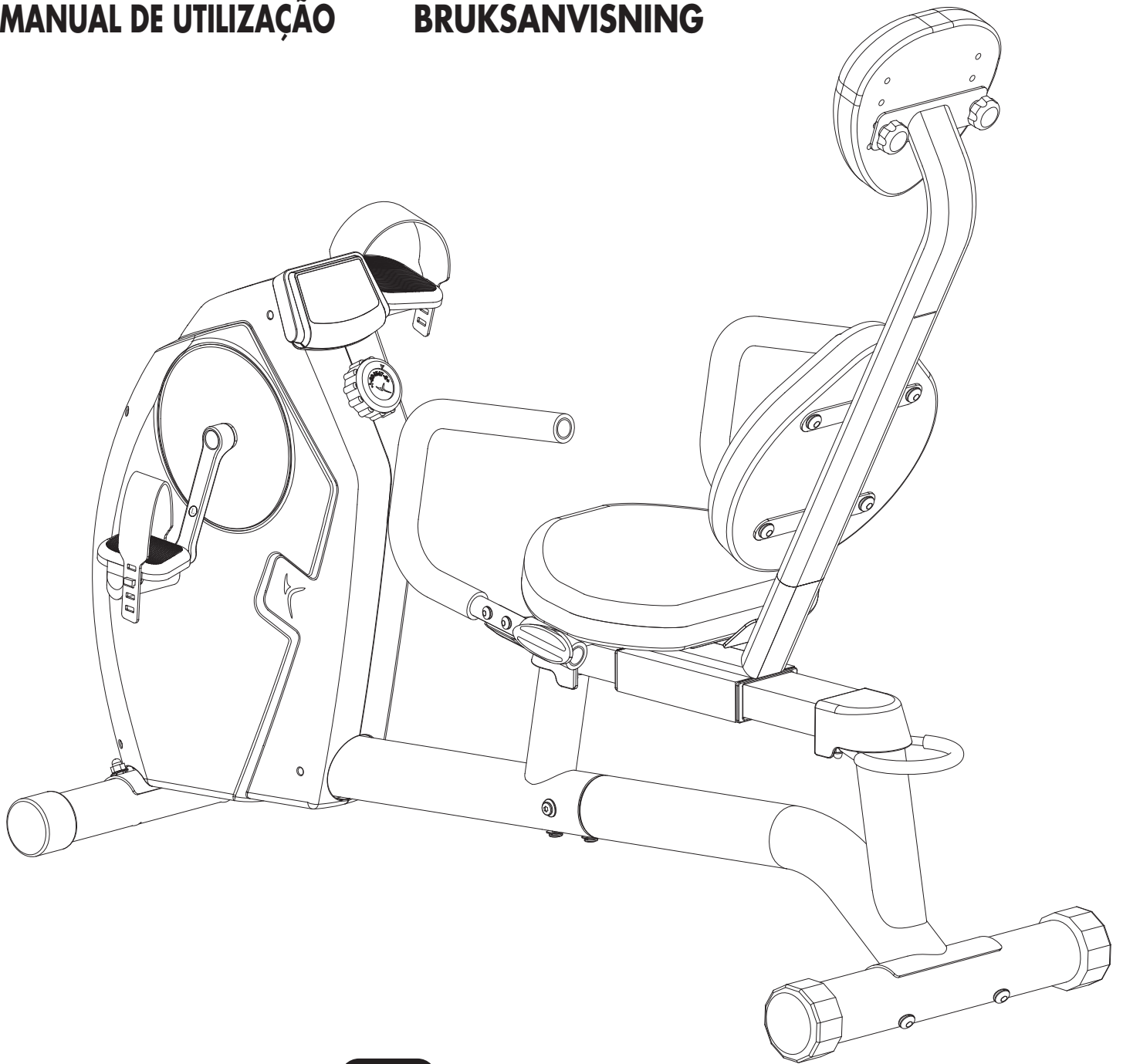
VA 300

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

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

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**

دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

VA 300

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
Örizzze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

www.domyos.com

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

Импортер :

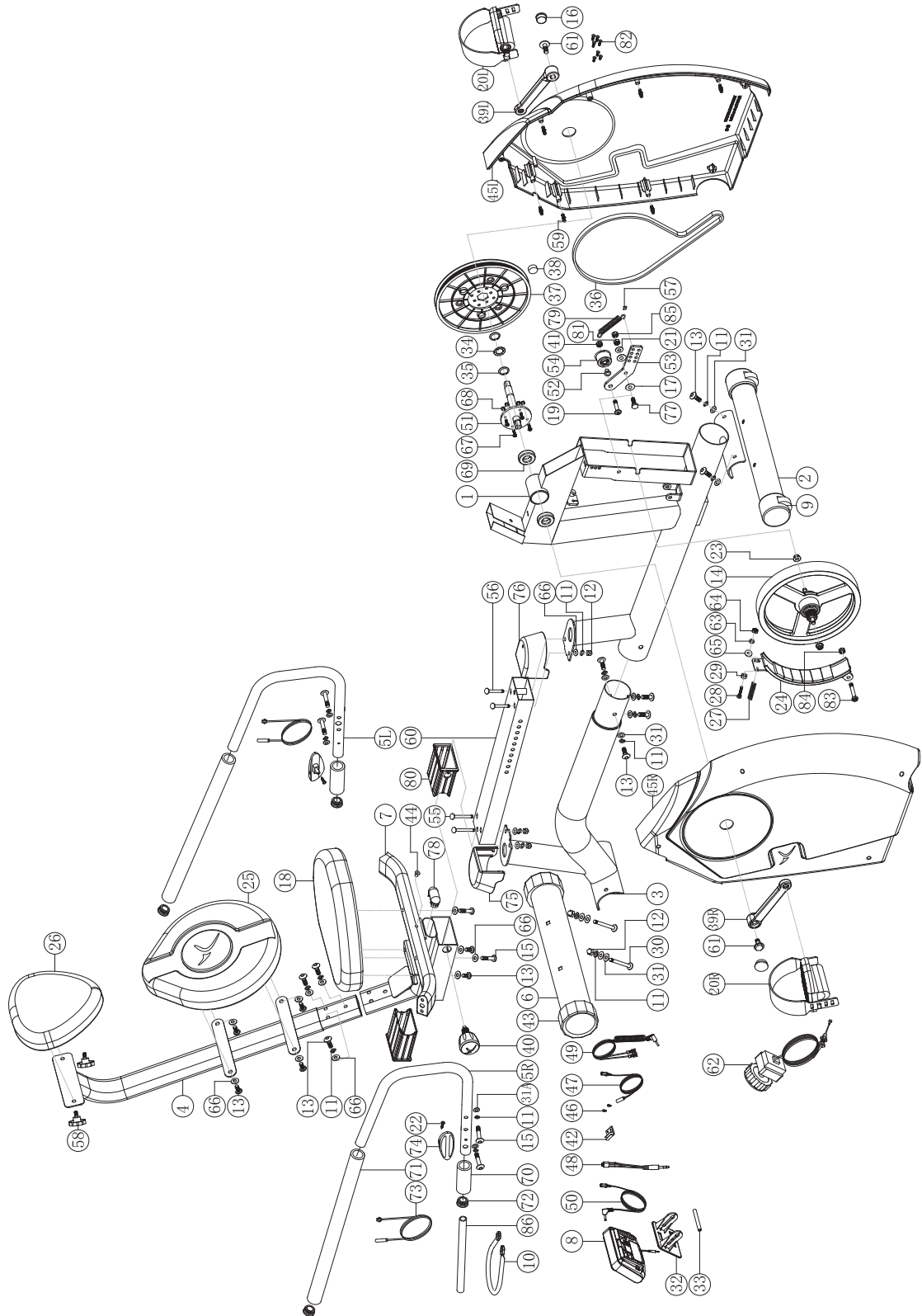
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1217.503 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

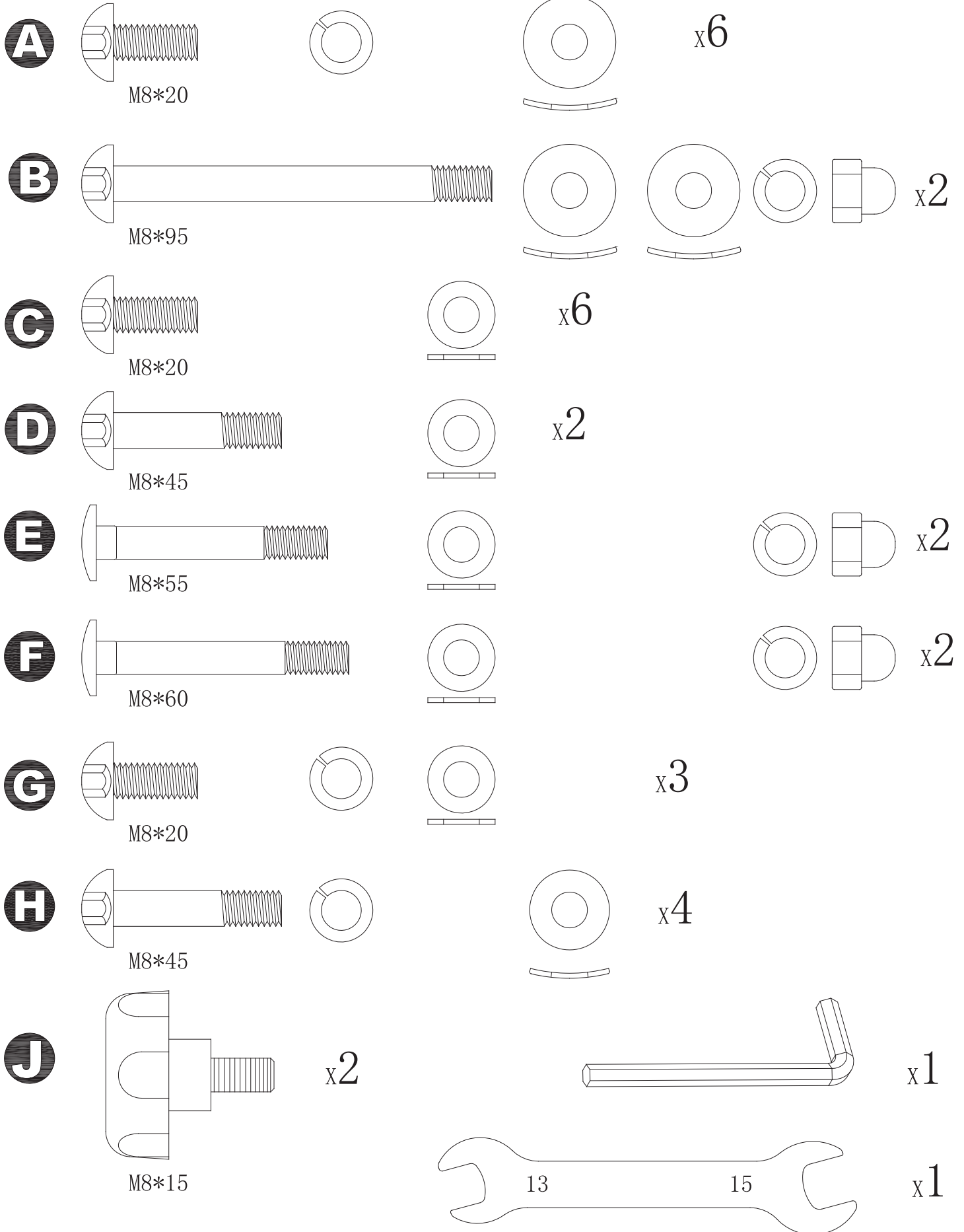


合格品

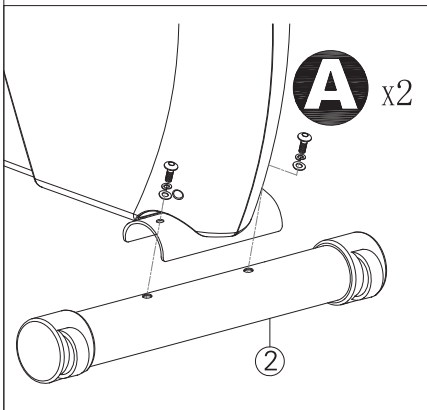
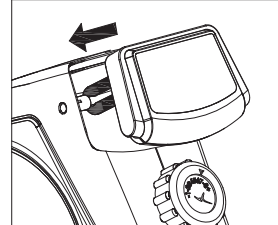
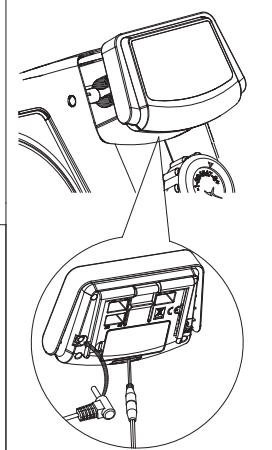
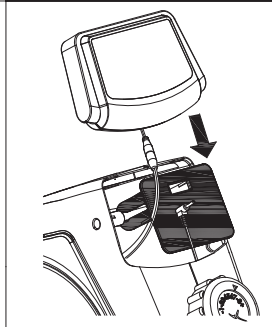
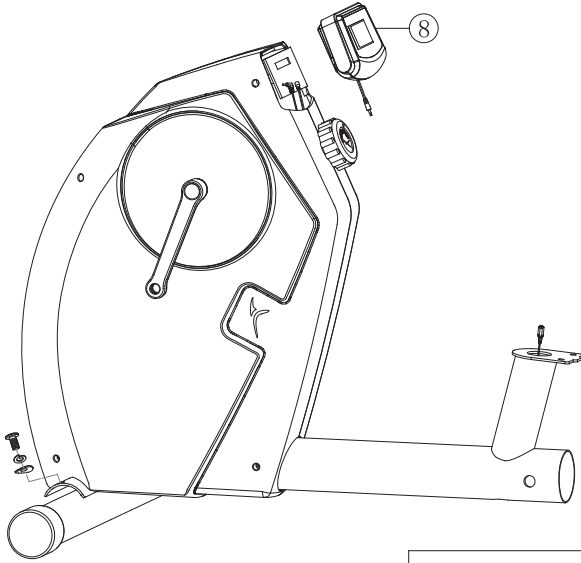
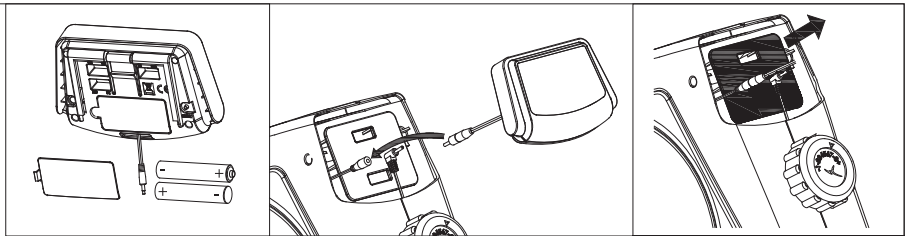
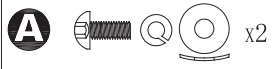
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey



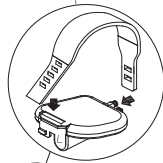
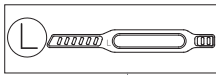
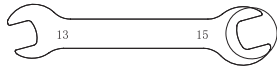
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



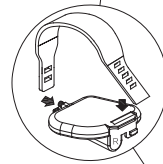
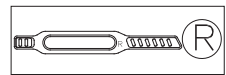
1



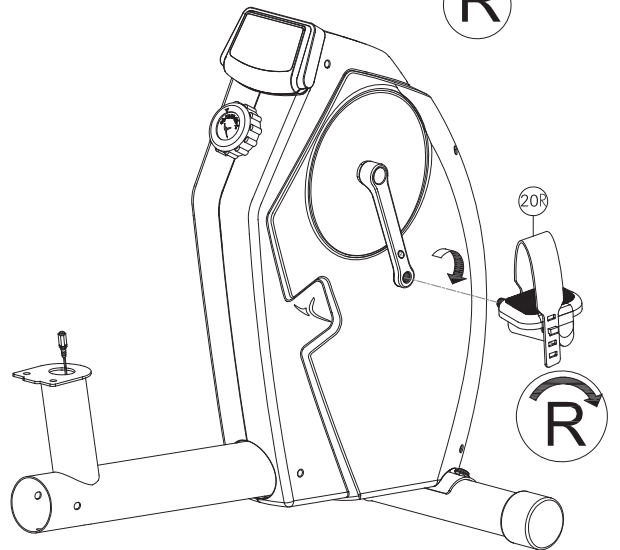
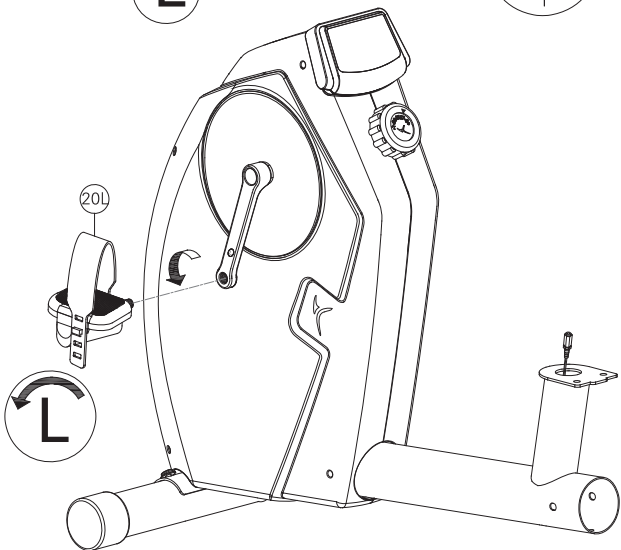
2



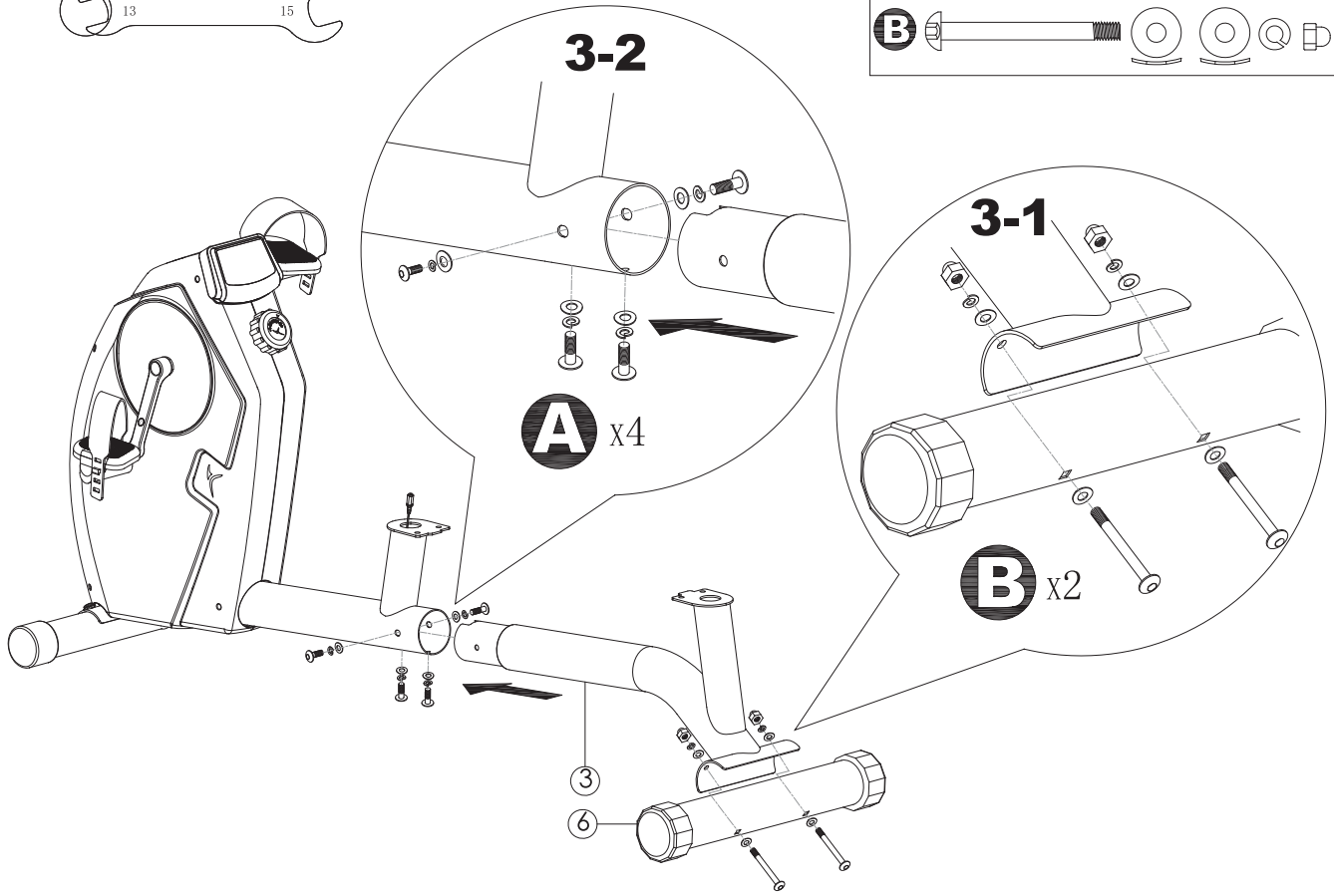
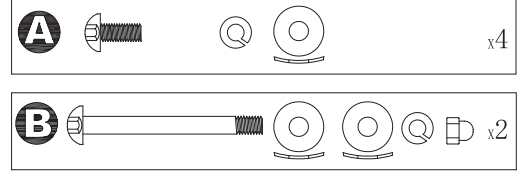
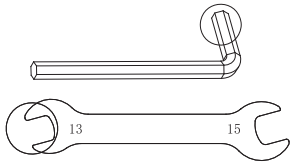
L



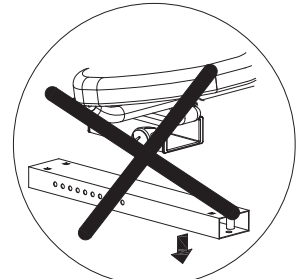
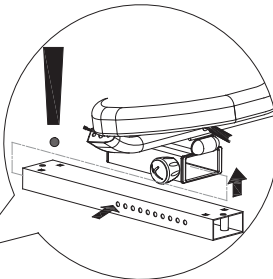
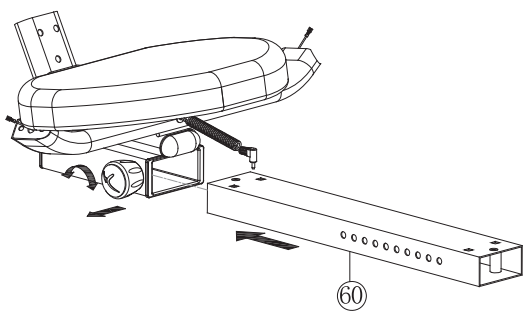
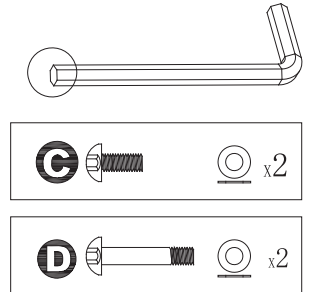
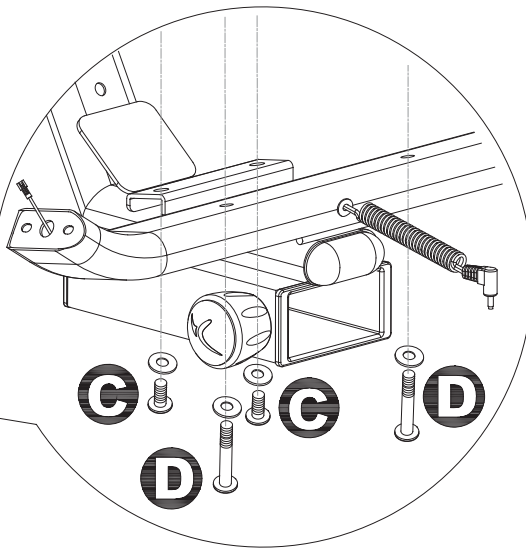
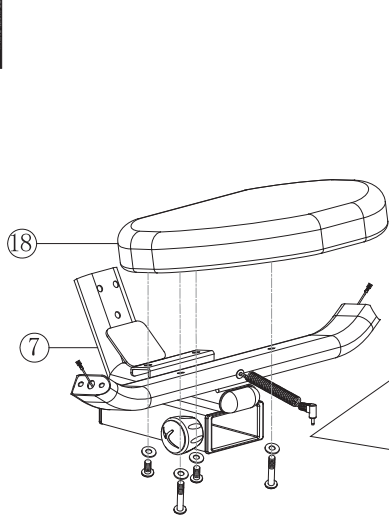
R



3

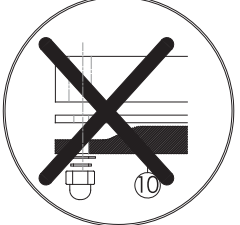
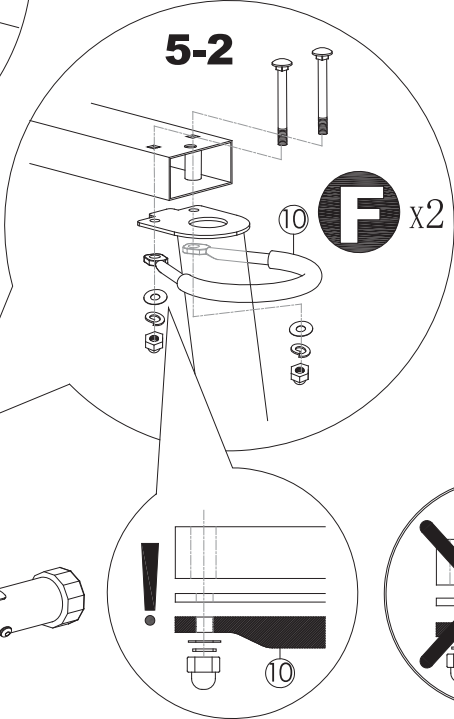
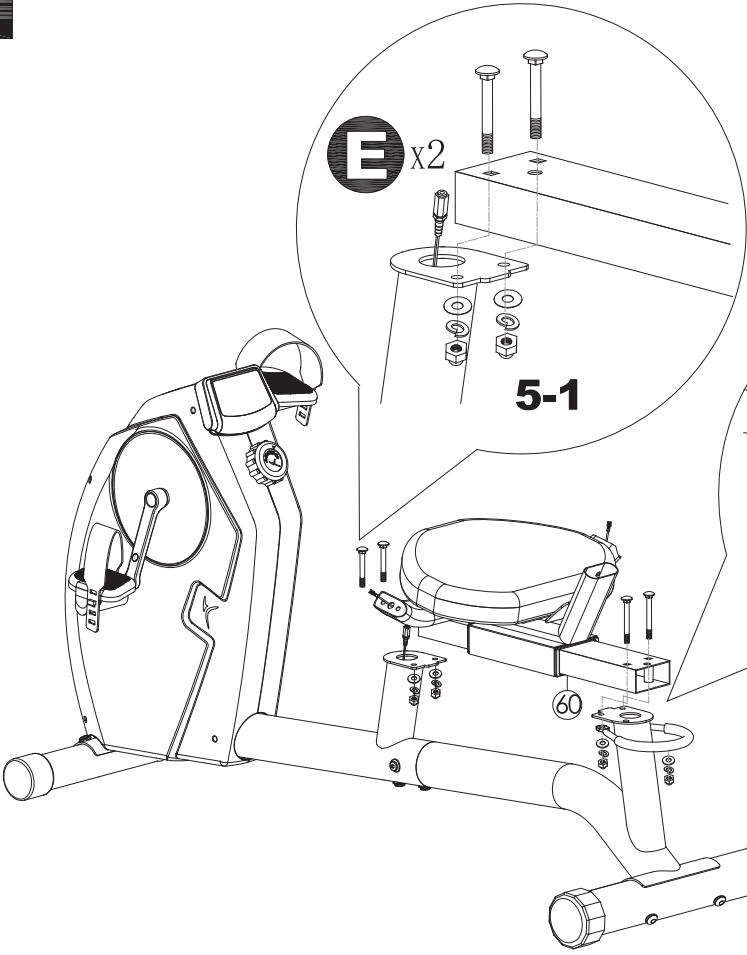
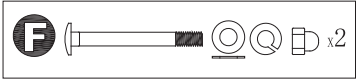
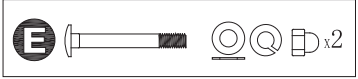
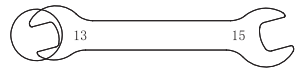


4

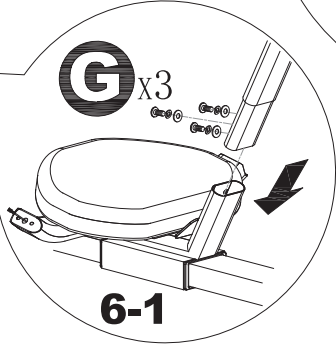
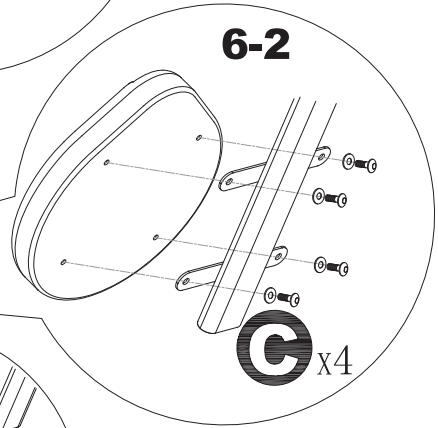
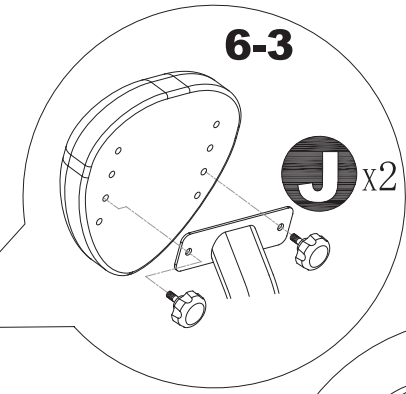
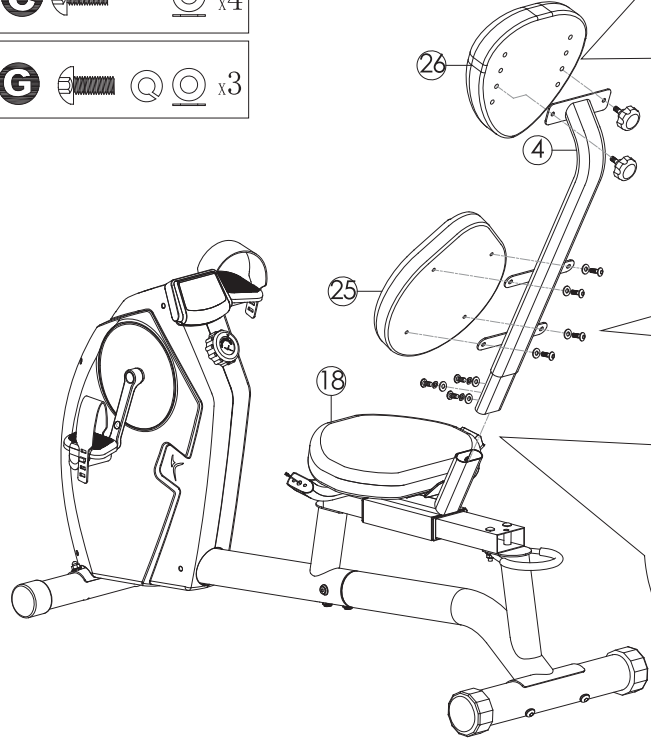
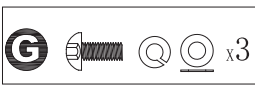
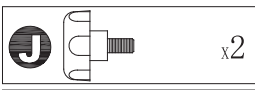


6

5

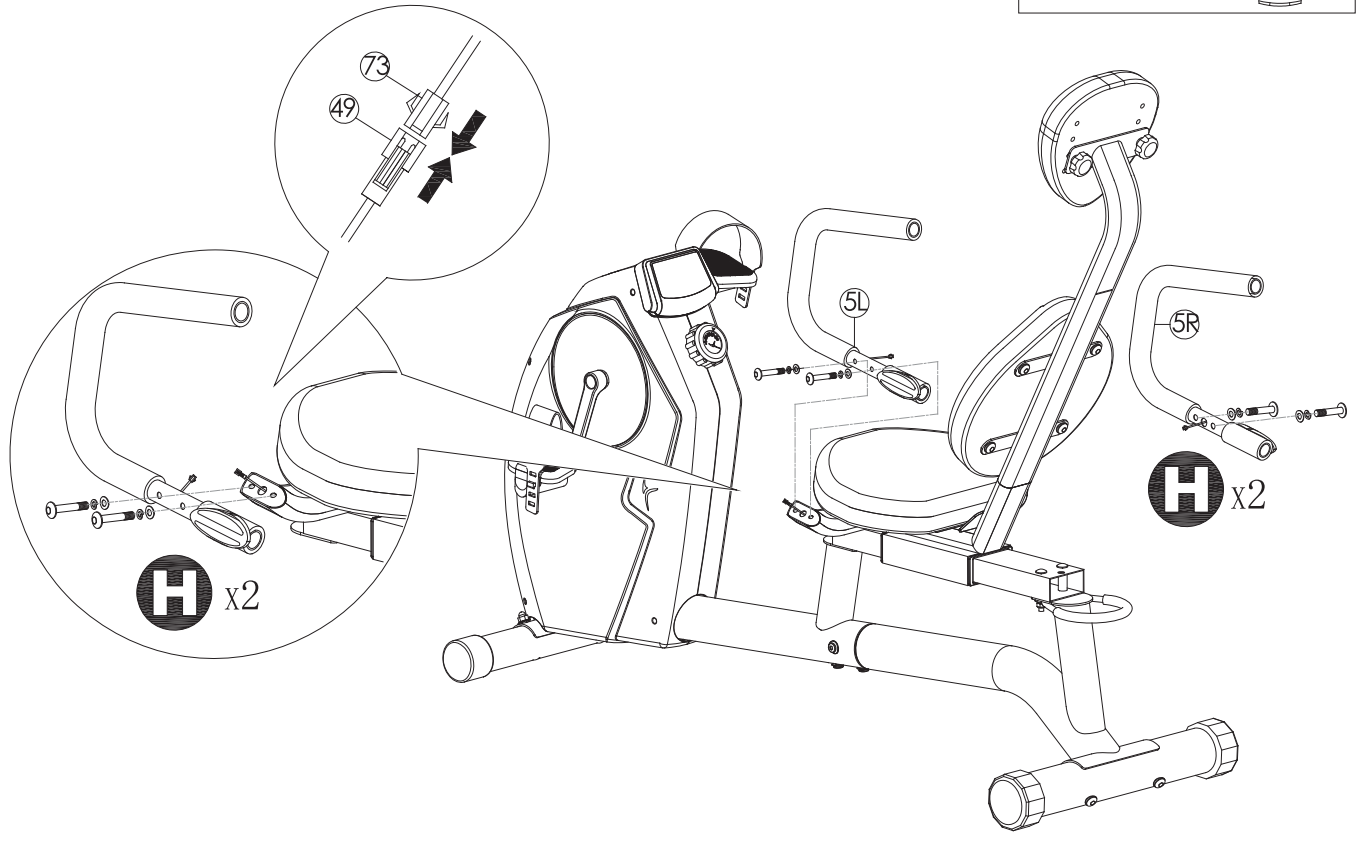
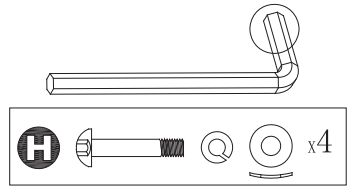


6

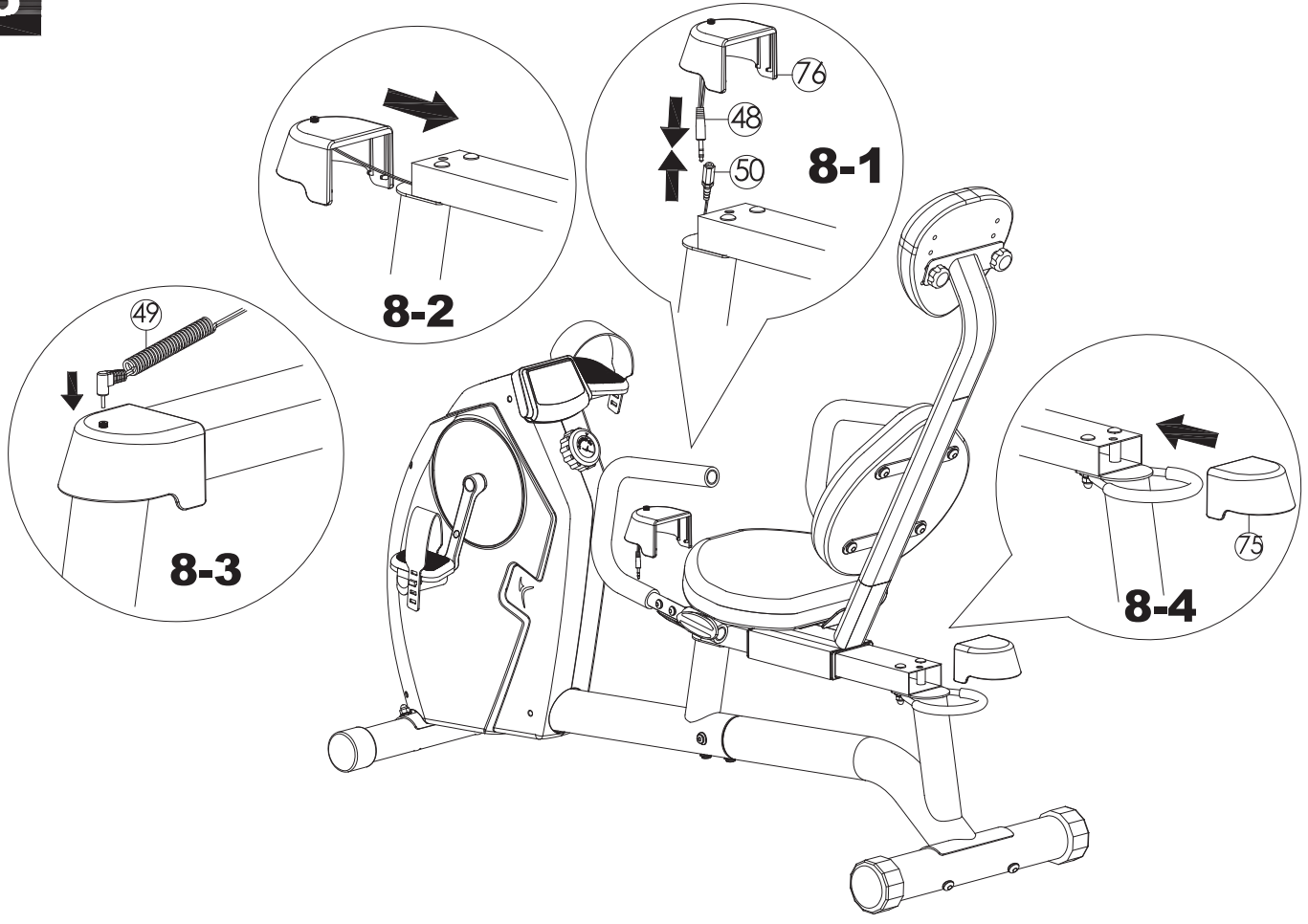


7

7



8



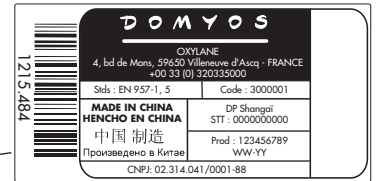
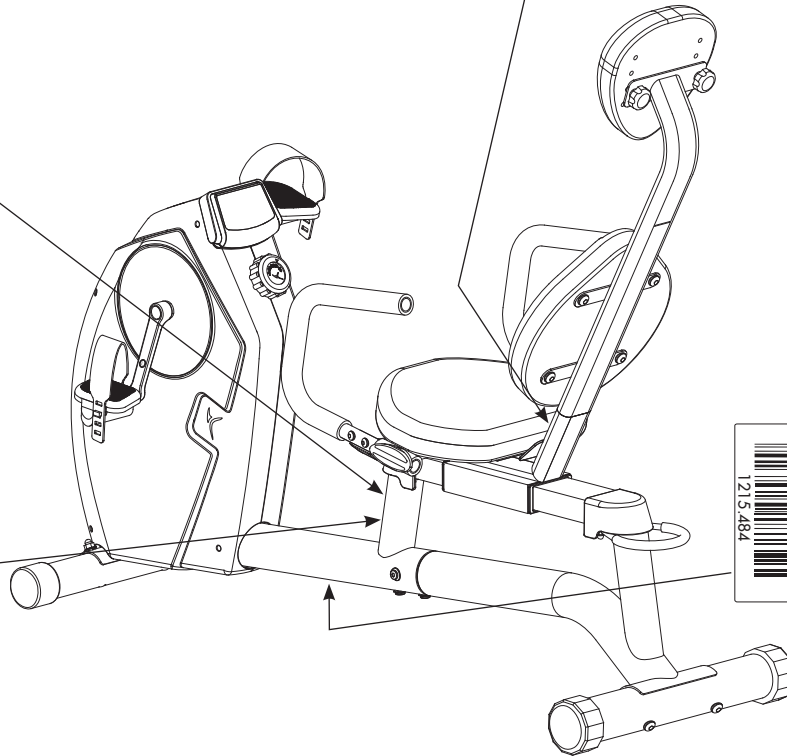
8

⚠ 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.



This product, which complies with the EN 957 class HC, GB17498 standards, is not designed for therapeutic purposes.



⚠ 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 hier 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.

⚠ ADVERTÊNCIA

- 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 ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatá súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztelést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábokat, a haját a mozgó alka vtrészektől.

⚠ 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.

⚠ ATENTIE

- 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-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsesște, 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 štítek poškodený, nečitateľný alebo štítk 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 samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka 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 dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправильно использование 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 доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

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

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всеке 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 користуватися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

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

⚠ 注意

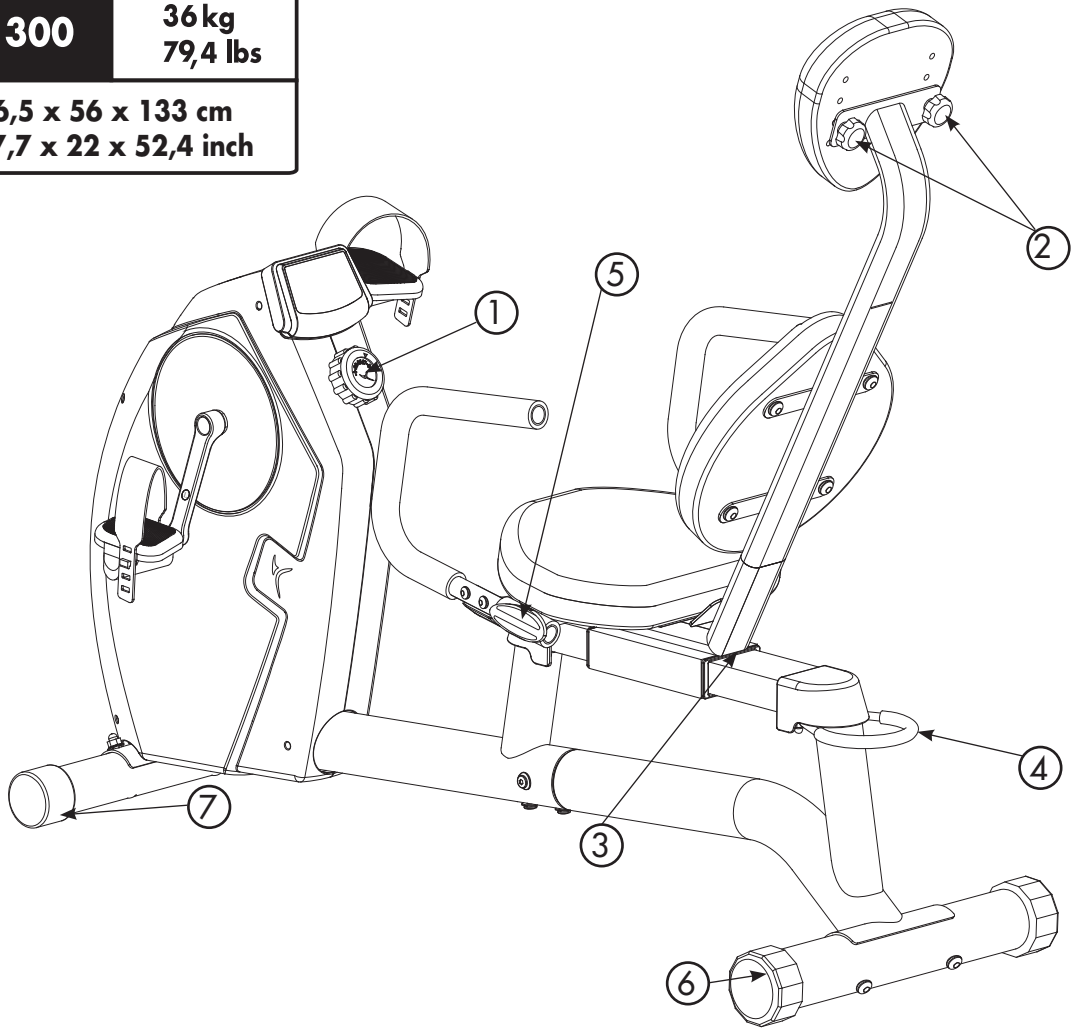
- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明书，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。



VA 300

**36 kg
79,4 lbs**

**146,5 x 56 x 133 cm
57,7 x 22 x 52,4 inch**



①

Resistance knob
Molette de résistance
Rueda de resistencia
Widerstandsradchen
Regolatore di resistenza
Instelwielkje weerstand
Selector de resistència
Pokreřto regulaciji oporu
Fékbeállító kerék
Регулятор сопротивления
moletă de reglare a trepțelor de rezistență
koliesko pre odpor
kolečko pro nastavení odporu
moiständsratt
маکارа за по-голяма устойчивост
dayanıklılık düğmesi
рукоятка для регулювання напруження
بكرة المقاومة
阻尼调节转轮

②

Headrest adjustment knob
Molette de réglage appui-tête
Rueda de ajuste de sillín
Rädchen zur Kopfstützeinstellung
Manopola di regolazione poggiatesta
Instelwielkje hoofdsteun
Selector de regulação do apoio da cabeça
Pokreřto regulaciji zagłóvka
Fejtámasz-beállító kerék
Шкив для регулювання підголовника
moletă de reglare a suportului pentru cap
koliesko pre nastavenie operadla hlavy
kolečko pro nastavení podpěrky hlavy
inställningsratt för huvudstöd
регуліране на облегалката за глава
baş dayanađı ayar düğmesi
рукоятка регулювання положення підголовника
بكرة ضبط مسند الرأس
头部支撑调节转轮

③

Seat adjustment knob
Molette de réglage siège
Rueda de ajuste reposacabezas
Rädchen zur Sitzeinstellung
Manopola di regolazione del sedile
Instelwielkje zitting
Selector de regulação do assento
Pokreřto regulaciji siedzenia
Nyeregbeállító csavar
Шкив для регулювання сидення
Moletă de reglare scaun
Nastavovacie koliesko sedadla
Kolečko pro nastavení sedla
Reglerbar sadel
регуліране на облегалката Седло
Koltuk ayar düğmesi
Рукоятка регулювання сидіння
بكرة ضبط المقعد
座椅调节转轮

④

Carry handles
Poignée de déplacement
Asa de desplazamiento
Verstellgriff
Maniglia di spostamento
Transporthandvat
Pega de deslocação
Uchwyt do przesuwanicia
Mozgató fogantyú
Ручка для перемещения
mâner de deplasare
rukoväť pre premiestnenie
držadlo pro přemístění
transporthandtag
ръкохватки за преместване
hareket tutamađı
ручка для пересування
قبضة التحرك
移动把手

⑤

Heart rate sensor
Capteur de pulsations
Sensor de pulsaciones
Pulssensoren
Rilevatore di pulsazioni
Hartslagsensor
Sensor de pulsações
Czujnik pulsu
Pulzusérzékelő
Датчик измерения пульса
captoare de pulsații
snímač pulzacií
snímačeteper
pulssensorer
пулсомер
Nabız sensörleri
пульсовий датчик
مجسات النبض
脉搏传感器

⑥

Level corrector
Compensateur de niveau
Compensador de nivel
Niveaueingeleicher
Compensatore di livello
Niveauregelaar
Compensador de nivel
Element poziomujący
Szintező
Выравниватель
compensator de nivel
vyrovnávací kompenzátor
kompenzátor úrovně
nivåkompensator
КОМПЕНСАТОР НА НИВОТО
Seviye kompensatörü
компенсатор рівня
مُعادل المستوى
水平调节器

⑦

Castor
Roulette de déplacement
Rueda de desplazamiento
Verstellrolle
Rotella di spostamento
Transportwielkje
BRoda de deslocação
Kółko do przesuwanicia
Mozgató görgő
Колесико для перемещения
roțiță de deplasare
koliesko pre premiestnenie
kolečko pro přemístění
transporthjul
КОПЕЛО ЗА ПРЕМЕСТВАНЕ
hareket tekerleđi
колішатко для пересування
بكرة التحرك
移动滚轮

Č E S K Y

Vybrali jste si fitness přístroj značky DOMYOS. Děkujeme Vám za důvěru.

Vytvořili jsme značku DOMYOS, abychom umožnili všem sportovcům udržovat se ve formě.

Výrobek tedy vytvořili sportovci pro sportovce. Budeme rádi, jestliže nám zašlete své připomínky a návrhy k výrobkům DOMYOS. Pracovníci obchodu, kde jste stroj zakoupili, jsou Vám k dispozici stejně jako vývojové oddělení společnosti DOMYOS. Jestliže nám chcete napsat, použijte následující emailovou adresu: www.domyos.com

Přejeme vám úspěšný trénink a doufáme, že tento výrobek DOMYOS pro vás bude synonymem potěšení.

PŘEDSTAVENÍ

VA 300 je sedací kolo nové generace pro znovu uvedení do formy.

Díky své vypracované geometrii vás toto kolo umístí do anatomické pozice, která efektivně nese váhu vašeho těla během tréninku. Inovační forma sedla vám umožní najít si intuitivně ideální pozici.

Tento výrobek je vybaven magnetickým převodem, který zajišťuje pohodlnější šlapání bez přestávek.

UPOZORNĚNÍ

Upozornění: pro snížení rizika vážného zranění si před použitím výrobku přečtěte důležité pokyny pro použití, které jsou uvedené dále

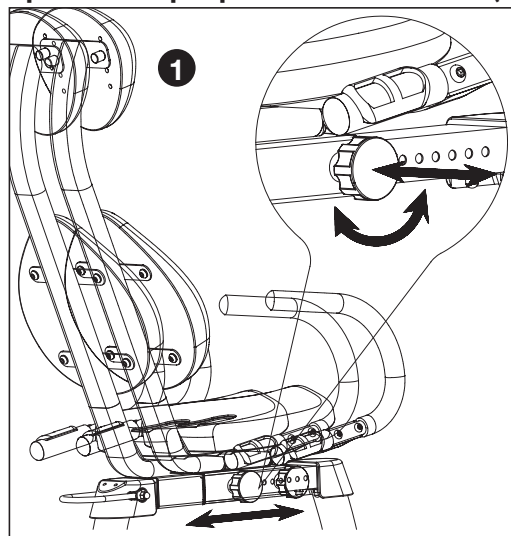
1. Přečtěte si všechna upozornění umístěná na výrobku. Před jakýmkoliv použitím je třeba si pročit pravidla pro použití a také pokyny v této příručce pro použití. Tuto příručku si uschovejte pro další použití.
2. Tento přístroj vyhovuje evropským a čínským normám, které se týkají výrobků Fitness pro domácí a neterapeutické použití (EN-957-1, EN 957-5 classe HC / GB17498).
3. Montáž tohoto přístroje musí provést dospělá osoba
4. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
5. DOMYOS SE ZŘÍKÁ JAKÉKOLIV ODPOVĚDNOSTI ZA ZRANĚNÍ NEBO ŠKODY ZPŮSOBENÉ OSOBÁM, JEJICHŽ PŮVODCEM JE POUŽÍVÁNÍ NEBO ŠPATNÉ POUŽÍVÁNÍ TOHOTO VÝROBKU KUPUJÍCÍM NEBO JINOU OSOBOU.
6. Výrobek je určen výhradně pro domácí použití. Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, nepronajímejte jej nebo jej nepoužívejte v rámci nějaké instituce
7. Používejte tento výrobek ve vnitřních prostorách, mimo dosah vlhkosti a prachu, na plochem, pevném a dostatečně širokém povrchu. Ujistěte se, že máte k dispozici dostatečný prostor pro bezpečný přístup a přemísťování okolo kola. Z důvodu ochrany podlahy pokryjte podlahu pod výrobkem fitness podložkami.
8. Je odpovědností uživatele, aby zajistil správnou údržbu přístroje. Po montáži výrobku a před každým použitím zkontrolujte, zda upevňovací prvky nepřechýlí a jsou řádně utažené. Kontrolujte stav dílů, které nejvíce podléhají opotřebení.
9. V případě poškození výrobku vyměňte bez prodlení opotřebovanou nebo vadnou součástku v záručním oddělení nejbližšího obchodu DECATHLON a výrobek opět použijte, až bude zcela opraven.
10. neskladujte výrobek ve vlhkém prostředí (na okraji bazénu, v koupelně, ...)
11. Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. NENOSTE volné oděvy, které by se mohli zaklínit do stroje. Před cvičením sundejte šperky.
12. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely.
13. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závrať, okamžitě přestaňte cvičit, odpočiňte si a obraťte se na svého lékaře.
14. Děti a domácí zvířata je třeba udržovat v bezpečné vzdálenosti od výrobku.
15. Nepřibližujte se rukama a nohama k pohybujícím se dílům.
16. Před zahájením cvičení se poradte s lékařem ohledně případných kontraindikací na vaší straně; Platí to zejména v případě, že jste několik let nespořtoval/a.
17. Nepřekračujte nařízení týkající se nastavení.
18. VA 300 sami neopravujte.
19. Během cvičení si sedněte dozadu na sedlo, abyste mohli plně využít jeho držení.
20. Přesnost údajů zachycených snímači tepu může být ovlivněna celou řadou faktorů. Nejedná se o lékařský přístroj. Je určen výhradně k tomu, aby vám pomohl určit obecnou tendenci srdečního rytmu.
21. Lidé s kardiostimulátorem, přístrojem pro rozšiřování cév nebo jiným elektronickým implantátem, jsou upozorněni, že používají snímač tepu výhradně na své vlastní riziko. Předtím, než začnete cvičit, doporučujeme provést zkušební cvičení v přítomnosti lékaře.
22. Snímače tepu nesmí používat těhotné ženy. Před tím, než začnete cvičit, poradte se s lékařem.
23. Při slézání, nalézání nebo jízdě na kole se vždy držte řídítek.
24. Veškerou montáž / demontáž domácího kola je třeba provádět opatrně.
25. Jakmile přestanete cvičit, pomalu zpomalujte rychlost šlapání až do úplného zastavení.
26. Maximální tělesná hmotnost uživatele : 130 kg – 287 liber.
27. Během cvičení na výrobku sedí pouze jedna osoba.
28. Čistěte navlhčenou hubkou. Dobře opláchněte a osušte.
29. Upozornění : Systém hlídající srdeční rytmus nemusí být zcela přesný. Přetěžování může způsobit vážná zranění nebo dokonce smrt. Při jakémkoliv pocitu bolesti nebo nevolnosti musíte trénink okamžitě přerušit.

BEZPEČNOST

Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu se poradte s vaším lékařem. To je velmi důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo pro ty, které měly dříve zdravotní problémy. Před použitím si přečtěte pokyny.

NASTAVENÍ

Upozornění: pro jakékoliv nastavování (sedla, řídítek), je třeba sesednout z kola.



1 JAK NASTAVIT POZICI SEDLA A OPĚRKY HLAVY

Pro účinné cvičení musí být sedlo správně nastaveno. Při šlapání musíte mít lehce pokrčená kolena, a to v momentě, kdy pedály jsou v nejvzdálenější pozici. Pro nastavení sedla (X) odšroubujte a zatáhněte za kolečko vpravo pod sedadlem. Nastavte sedlo na správnou vzdálenost, uvedenu v níže zobrazené referenční tabulce a vložte kolečko do sedlové trubky (Z) s tím, že ji utáhnete na maximum. Opěrka hlavy má 4 nastavitelné pozice. Pro nastavení odšroubujte dvě zadní kolečka opěrky hlavy. Umístěte ji do pozice předpokládané pro vaši výšku, utáhněte a celý proces dokončete.

UPOZORNĚNÍ :

Ujistěte se, že tlačítko je zpátky na svém místě v sedlové trubce a utáhněte nadotáz. Nikdy nenastavujte sedlo výše, než je povoleno.

2 JAK NASTAVIT PŘESKYPEDÁLŮ

Řemeny na šlapkách upravíme tak, že nejprve povolíme blokační systém pod šlapkou, upravíme řemen do požadované pozice a znovu utáhneme připevnění.

3 UPEVNĚNÍ KOLA

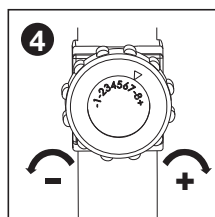
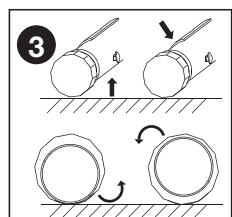
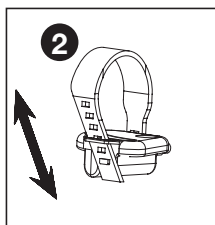
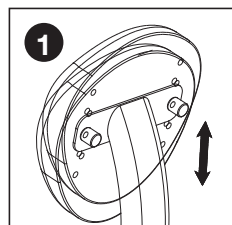
V případě nestability kola během užívání otočte šroub v jednom z plastových nastavců na koncích nebo zadní podpěrné nohy (x) nebo obojí až do zrušení nestability.

4 NASTAVENÍ ODPORU :

Nastavení odporu se provádí pomocí kolečka se stupněmi od 1 do 8.

Pozice 1 odpovídá nejmenšímu odporu a pozice 8 nejvyššímu.

Během šlapání můžete odpor měnit.



Stature en cm	Réglage siège
0 < 155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

Stature en cm	Réglage appui-tête
155 à 165	1
166 à 175	2
176 à 185	3
186 à 195	4

KONZOLE FC 50

ВЫБОР ПАРАМЕТРОВ

Níže naleznete parametry pro tlačítka na vašem kole VA300.

Výběr VM na prvním kurzoru pro vaše kolo VA300:

Výběr km/h nebo Mi/h podle vaší země:



Výběr „0“ na druhém kurzoru



4 Stiskněte tlačítko RESET

⚠ V případě špatného nastavení, se na konzole objeví zpráva o chybě **Err**. Zkontrolujte pozici kurzorů.

⚠ « Kliknutí » kurzoru potvrzuje správnou pozici.

INSTALACE BATERIÍ

1. Vyndejte konzoly z podstavce, sundejte víko, které se nachází na zadní straně výrobku, zasuňte dvě baterie typu AA nebo UM-3 do lůžka určenému k tomu cíli, jež se nachází na zadní straně obrazovky.
2. Ujistěte se, že baterie jsou správně zasunuty a že jsou v perfektním kontaktu s pružinami.
3. Zandejte víko a výrobek a ujistěte se, že správně drží.
4. Pokud je zobrazení nečitelné nebo částečné, vyndejte baterie, počkejte 15 vteřin a zandejte je zpět.
5. Srdeční frekvence: Umístěte dlaně rukou na snímače tepu, po několika vteřinách se zobrazí vaše srdeční frekvence vyjádřená počtem tepů za minutu.





RECYKLACE:

Symbol «přeškrtnutý odpadkový koš» znamená, že tento výrobek a baterie, které obsahuje, nelze vyhazovat s domovním odpadem. Je nutné je likvidovat jako tříděný odpad.

Baterie a také další elektronické výrobky na konci jejich životnosti odevzdejte do autorizovaného sběrného místa, které provede recyklaci. Tento způsob zpracování elektronického odpadu přispěje k ochraně životního prostředí i vašeho zdraví.

DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

- Pokud dojdete k závěru, že počítadlo ukazuje chybné jednotky pro měření vzdálenosti, ověřte, zda spínač v zadní části konzole je na pozici Mi pro zobrazení mílů, nebo na pozici km pro zobrazení v kilometrech. Vyndejte a znovu zandejte baterie, aby došlo ke změně, a nebo stiskněte tlačítko RESET.

- Pokud shledáte, že vzdálenosti a rychlosti jsou abnormální nebo pokud se objeví zpráva « ERR », zkontrolujte, zda spínač v zadní části konzole je na VM pro magnetické kolo, na VE pro eliptické kolo a poté stiskněte tlačítko RESET.

U magnetických kol každé otočení šlapky odpovídá vzdálenosti 4 metrů, u eliptických kol 2 pohyby odpovídají vzdálenosti 1,6 metrů. (tyto hodnoty odpovídají průměrným hodnotám na kole nebo při chůzi).

AUTOMATICKÁ KONZOLE

Tato konzole je zcela automatická a zapíná se prvním prošlápnutím pedálů.

ZOBRAZENÍ

AUTOSCAN : Střídavé zobrazení funkcí každých 5 vteřin.

VYNULOVÁNÍ VÝROBKU :

Pokud výrobek není používán pět minut přepne se do pohotovostního režimu.

Ukazatel se po přechodu do režimu spánku vynulují (údaje se neuchovávají).



FUNKCE

1 - Rychlost :

Tato funkce umožňuje zobrazit předpokládanou rychlost.

Rychlost je možné zobrazit v km/h nebo v Mi/h, dle pozice spínače v zadní části výrobku.

2 - Vzdálenost :

Tato funkce umožňuje zobrazit vzdálenost ujetou od začátku cvičení.

Vzdálenost lze zobrazit v km nebo v mílích, dle pozice spínače v zadní části výrobku.

3 - Kalorie :

Tato funkce umožňuje zobrazit počet kalorií spálených od začátku cvičení.

4 - Čas :

Tato funkce umožňuje zobrazit dobu, která uběhla od začátku cvičení. Čas je možné zobrazit v Minutách : Vteřinách a po první hodině přejde do režimu Hodiny : Minuty. Po 10 hodinách se počítadlo automaticky vynuluje.

KARDIO TRÉNINK

Kardio trénink umožňuje zlepšovat vaši kardiovaskulární činnost.

Posílí se zejména tonus srdce a cév. Kardio tréninkem se do svalů přivádí kyslík ze vdechnutého vzduchu. Srdce jej pak rozvádí do celého těla, zejména do pracujících svalů.

FÁZE FYZICKÉ AKTIVITY

A Zahřívací fáze: Postupná zátěž

Zahřátí je přípravnou fází pro všechny zátěže. Umožňuje NAVODIT OPTIMÁLNÍ TĚLESNÝ STAV pro cvičení. PŘEDCHÁZÍ SE JÍM PORANĚNÍ ŠLACH A SVALŮ. Má dva důvody: PROBUZENÍ SVALOVÉHO SYSTÉMU A CELKOVÉ PROHŘÁTÍ

1) Probuzení svalového systému se provádí SPECIÁLNÍM STŘEČINKEM, jímž se tělo PŘIPRAVÍ NA ZÁTĚŽ. Jsou zapojeny všechny svalové skupiny a jsou rozcvičeny všechny klouby.

2) Celkové zahřátí umožní postupně zapojit kardiovaskulární a respirační systém a umožní tak lepší prokrvení svalů a adaptaci na námahu. Musí být dostatečně dlouhé: 10 min v případě rekreačního sportu, 20 min v případě závodního sportu. Upozorňujeme, že zahřátí musí trvat déle od 55 let, ráno.

B Trénink

Trénink je hlavní fáze vaší fyzické aktivity. PRAVIDELNÝM tréninkem si zlepšíte fyzickou kondici.

C Uklidnění

Jedná se o činnost s nízkou intenzitou, je to fáze postupného zklidňování. ZKLIDNĚNÍM SE ZAJISTÍ NÁVRAT kardiovaskulárního a respiračního systému, krevního oběhu a svalů do «normálního» stavu (což umožňuje eliminovat škodlivé látky, jako jsou mléčné kyseliny, jejichž nahromadění je hlavní příčinou bolestí svalů - křečí a schvácení).

D Protahení

Protahení musí následovat po fázi návratu do klidu, zatímco klouby jsou ještě zahřáté, aby se tak předešlo rizikům zranění. Protahení po zátěži: minimalizuje se ZTUHLŮST SVALŮ způsobená kumulací KYSELIN a stimuluje se KREVNÍ OBĚH

Procvičované části těla

Kolo do bytu je jedinečnou formou kardio tréninku. Trénink na tomto přístroji se zaměřuje na vaši kardiovaskulární kapacitu. Takto zvýšíte svou fyzickou kondici, vytrvalost a spálíte kalorie (nezbytná aktivita, která doprovází dietu, pokud chcete zhubnout).

Bytové kolo umožňuje posilovat nohy a hýžděové svaly.

Na cvičení se podílejí rovněž lýtkové svaly a spodní část břišních svalů.

POUŽÍVÁNÍ :

Pokud jste začátečník, začněte trénovat několik dní s nastavením nízké úrovně zátěže a rychlosti šlapání, bez nucení a s dostatečným odpočinkem. Pokud potřebujete, udělejte si pauzu.

Udržovací / Zahřívací cvičení:

Postupná námaha od 10 minut. Pro udržovací trénink pro udržení fyzické kondice nebo pro opětovnou tělesnou aktivitu můžete trénovat každý den po dobu deseti minut. Cílem tohoto typu cvičení je podpořit činnost vašich svalů a kloubů nebo může být cvičení použito jako zahřátí před další fyzickou aktivitou.

Pro zlepšení napětí v nohách si vyberte vyšší zátěž a zvyšujte čas cvičení.

Samozřejmě, že můžete zátěž při šlapání nastavovat během celého cvičení.

Aerobní cvičení pro dosažení zlepšení fyzické kondice: Mírná námaha po dostatečně dlouhou dobu (35 min až 1 hodina).

Pokud chcete zhubnout, je tento typ cvičení ve spojení s dietou jediným způsobem, jak zvyšovat množství energie spotřebované organismem. Pro tento účel není nutné jít až za hranice svých možností. Zde je důležitá pravidelnost tréninku, díky kterému dosáh-

nete nejlepších výsledků.

Vyberte si relativně nízký odpor šlapání a provádějte cvičení ve svém tempu, ale alespoň 30 minut. Během cvičení by se vám na pokožce měly objevit krůpěje potu, ale v žádném případě byste neměli být udýchaní. Je zde důležitá doba cvičení v pomalém tempu, díky kterému bude po vašem organismu požadován větší výdej energie a tuků za podmínky, že budete šlapat nejméně třikrát týdně po dobu delší než 30 minut.

Vytrvalostní aerobní trénink: Výrazná námaha po dobu 20 až 40 minut

Cílem tohoto tréninku je výrazné posílení srdečního svalu a zlepšení dýchání.

Odpor a/nebo rychlost šlapání se zvyšuje tak, jak se zrychluje dýchání během cvičení. Namáhání je výraznější než při cvičení pro zlepšení fyzické kondice.

S postupem tréninku můžete tento výkon

zvyšovat, zajet v lepším tempu nebo s větší zátěží. U tohoto typu tréninku můžete trénovat minimálně třikrát týdně.

Trénink ve výraznějším tempu (anaerobní cvičení a v červené oblasti) je vyhrazen atletům a vyžaduje příslušnou přípravu.

Po každém tréninku věnujte několik minut šlapání za snižujícího se tempa a odporu, vraťte se pomalu do klidu a dovedte organismus postupně do klidové fáze.

OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje na tento výrobek a práci při normálních podmínkách užití záruku 5 let na strukturu a 2 roky na součástky s vyšším opotřebením a práci. To vše od data nákupu, jako důkaz slouží pokladní účtenka.

Závazek společnosti DOMYOS dle této záruky se vztahuje pouze na výměnu nebo na opravu výrobku podle rozhodnutí společnosti DOMYOS.

Všechny výrobky, na které se uplatňuje záruka, musí být přijaty v některém z oprávněných center DOMYOS, vyplaceně a spolu s dokladem o koupi.

Tuto záruku nelze použít v případě:

- Škody způsobené během přepravy.
- Nesprávného nebo nestandardního použití.
- Opravy provedené jiným než smluvním servisem společnosti DOMYOS.
- Použití daného výrobku k obchodním účelům.

Tato obchodní záruka nevyklučuje zákonnou záruku použitelnou dle dané země/nebo provincie.

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