

VE 460

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

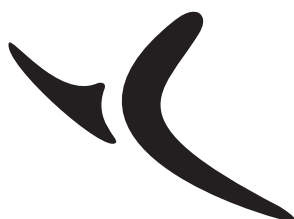
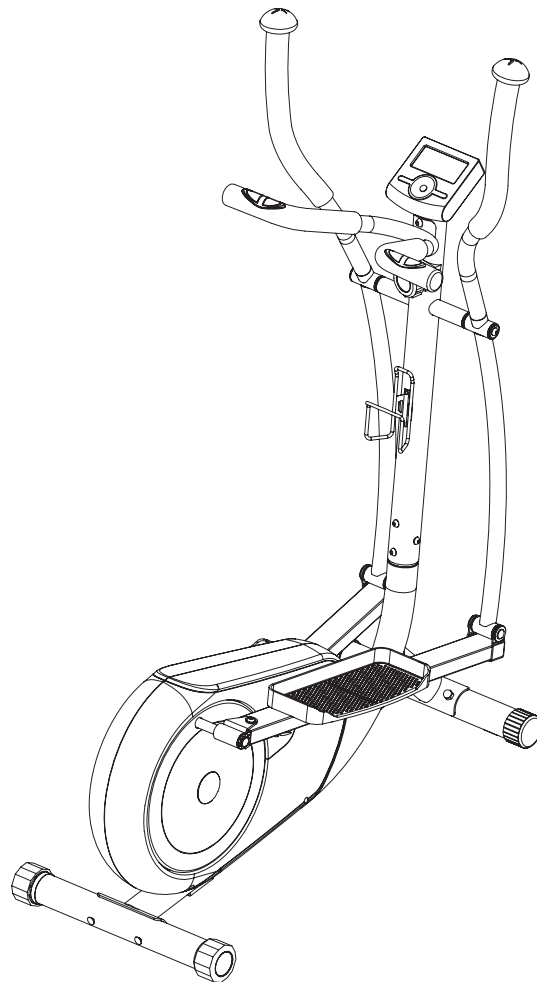
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Инструкция по использованию

Οδηγίες χρήσης

使用说明书



D O M Y O S

VE 460

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

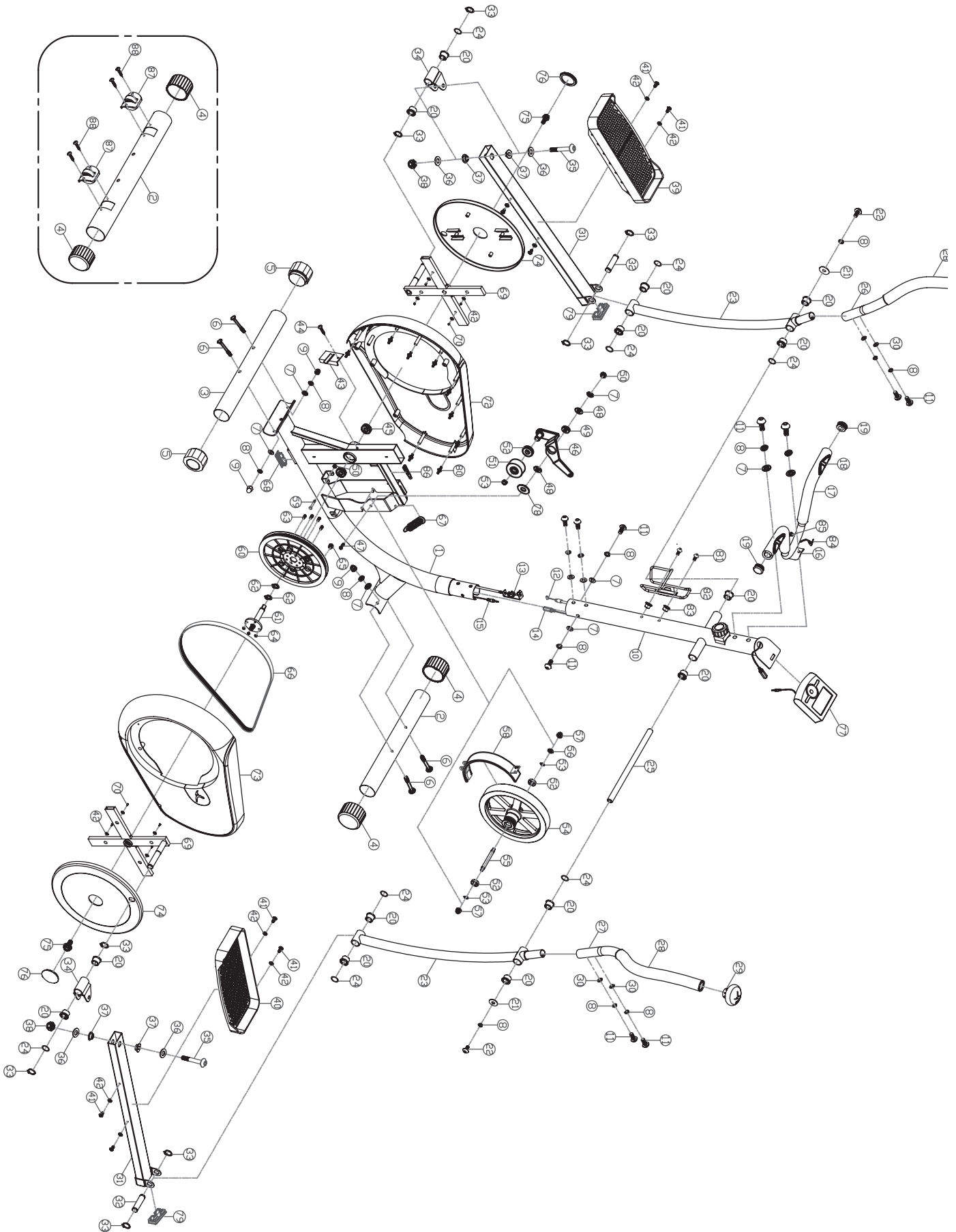
decathlon
creation©

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 : 425.980 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品





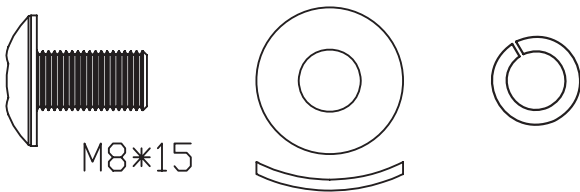
A x4



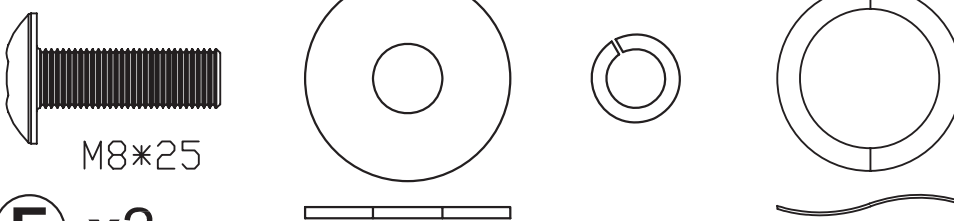
B x8



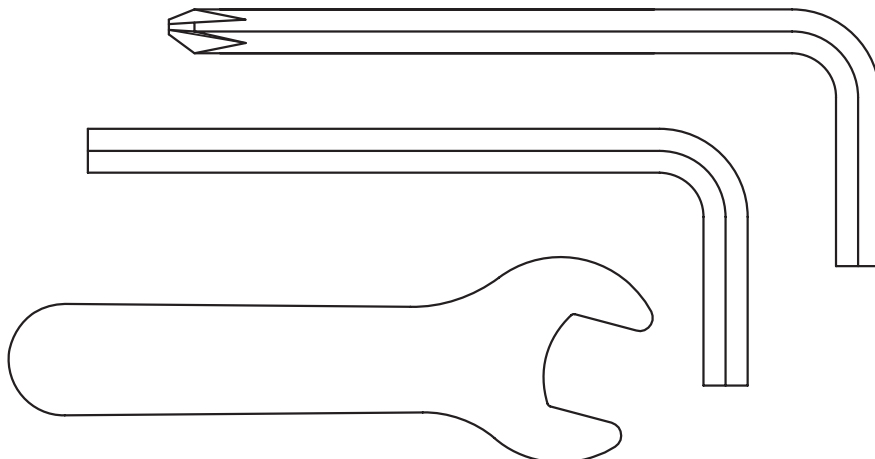
C x10



D x2



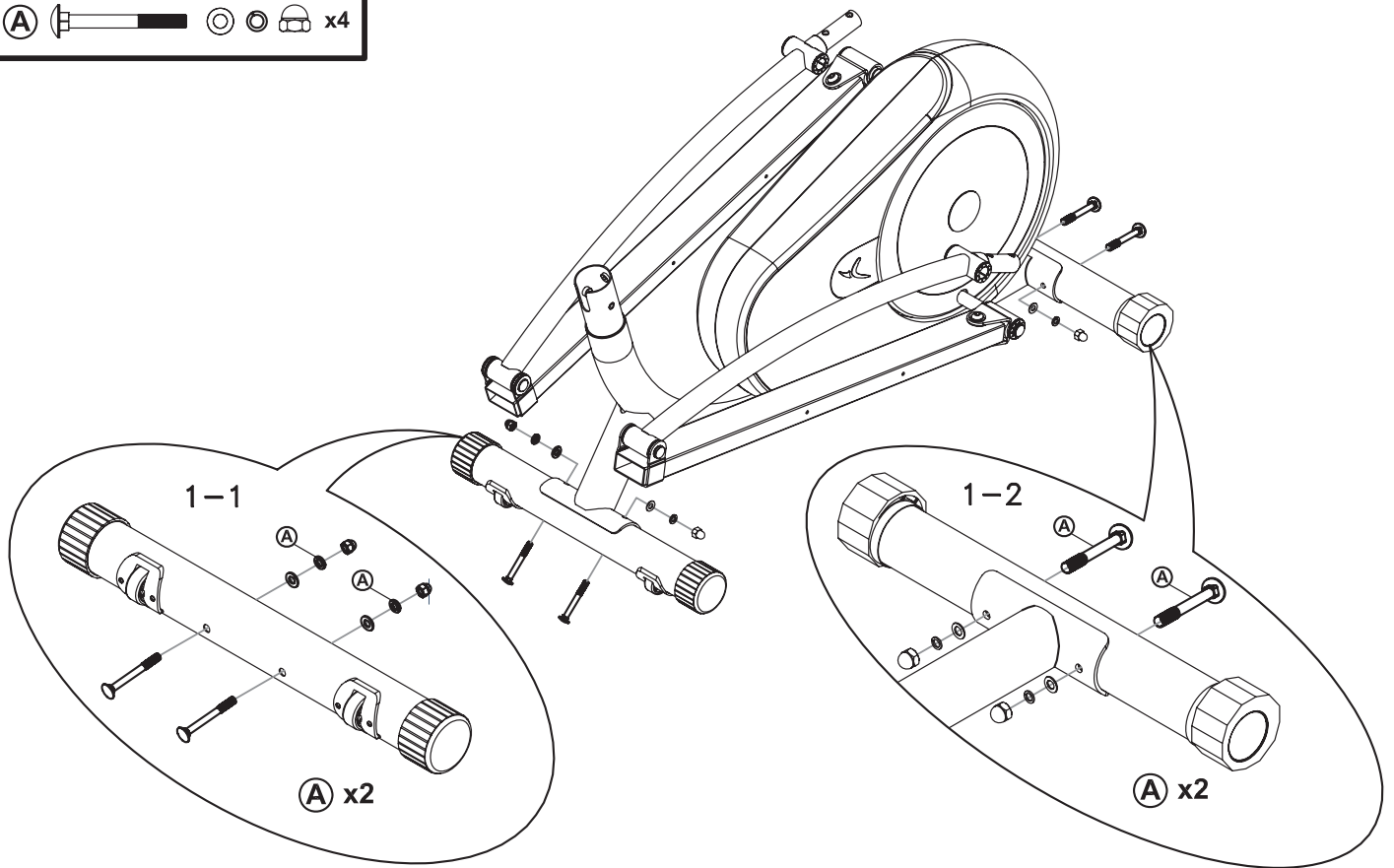
E x2



1



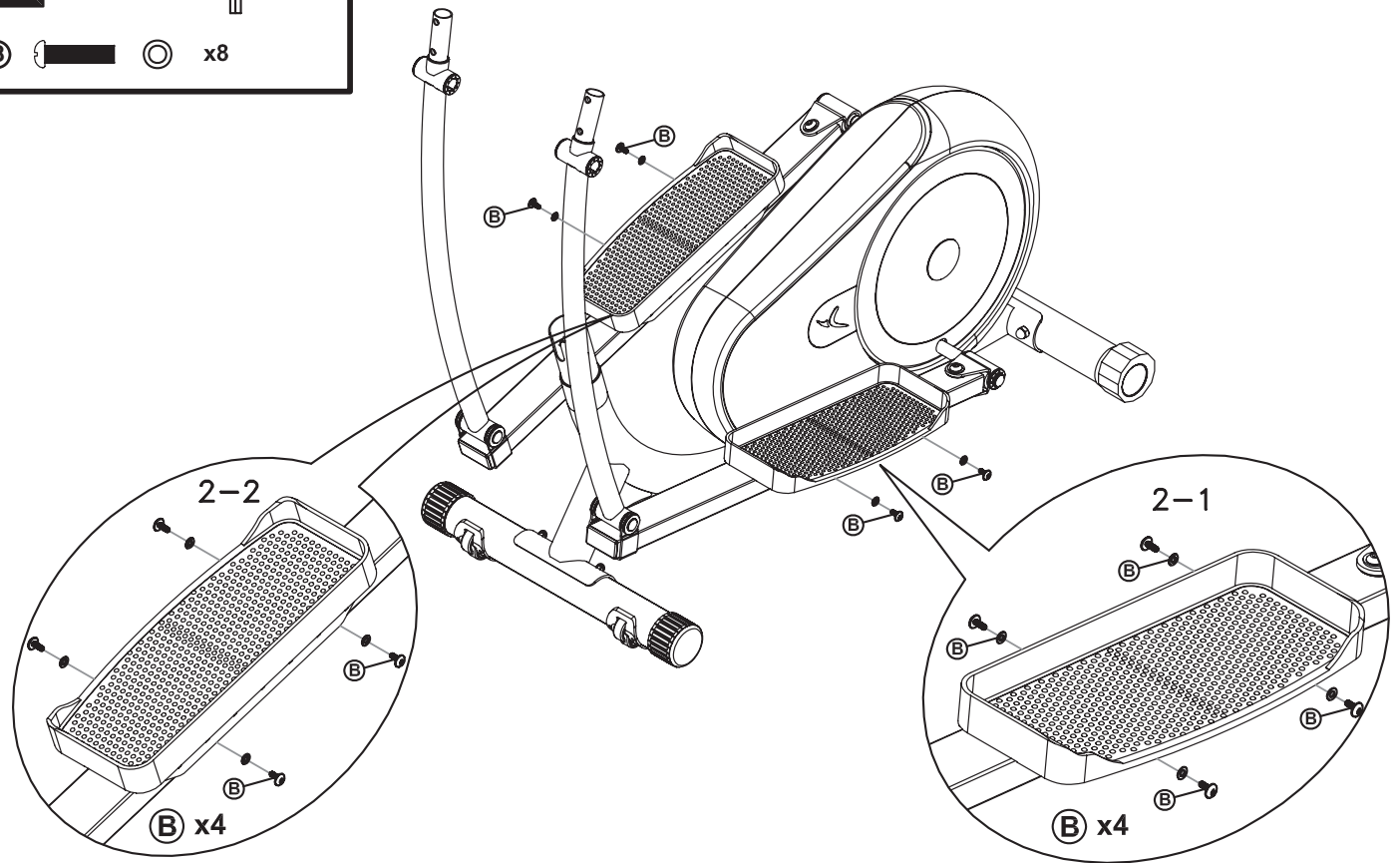
(A) x4

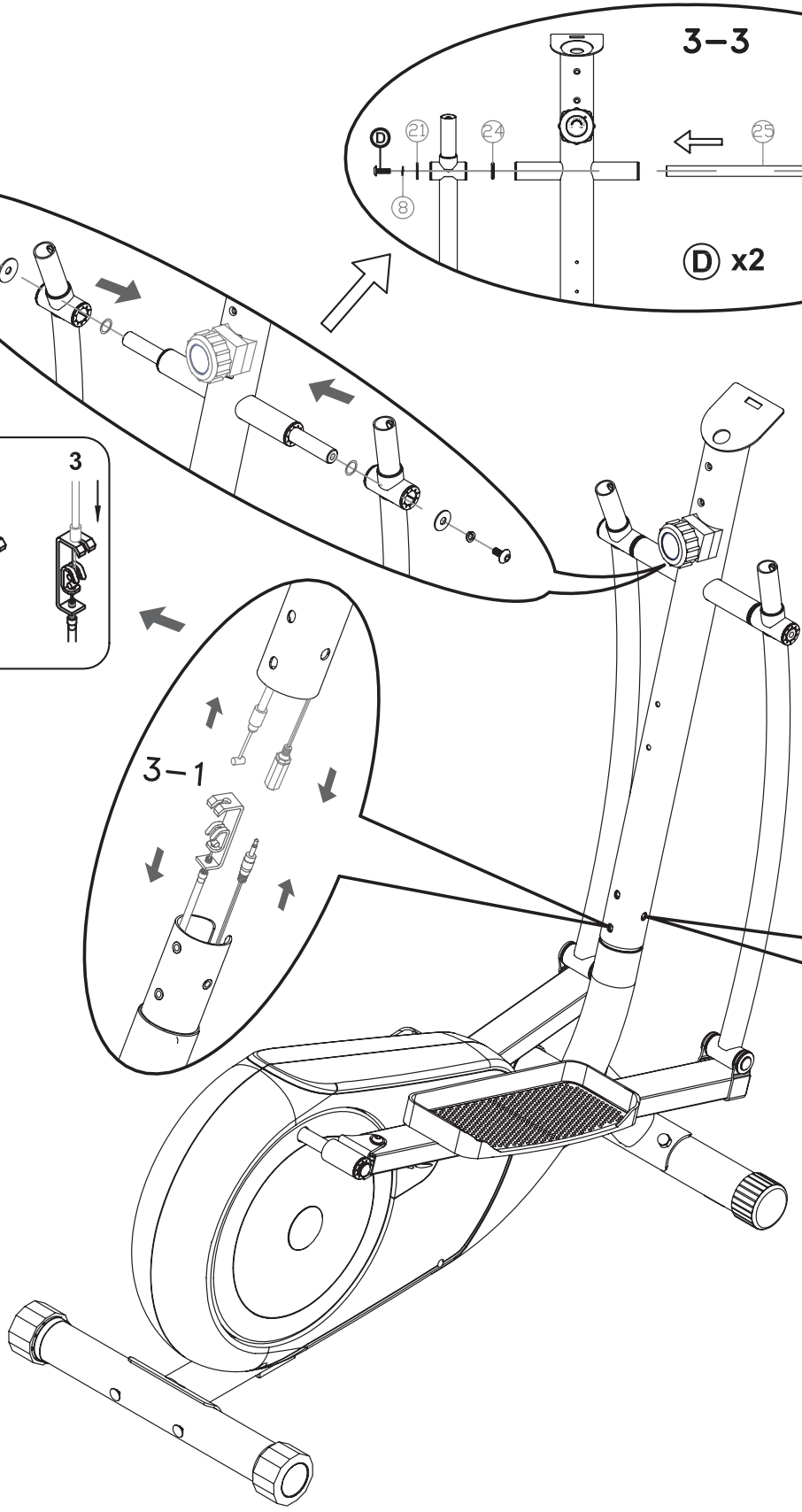
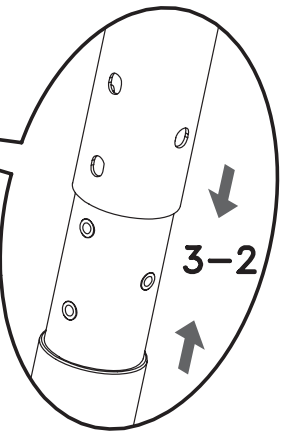
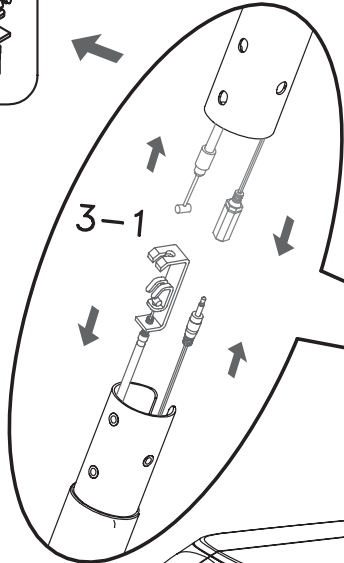
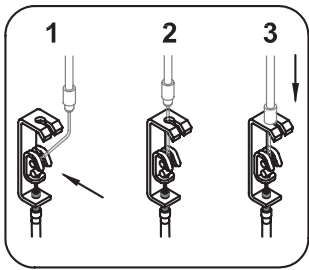
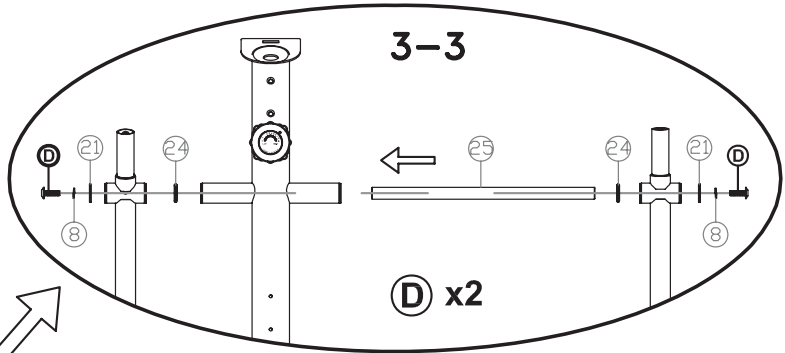
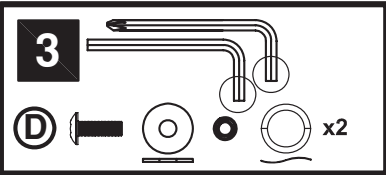


2



(B) x8

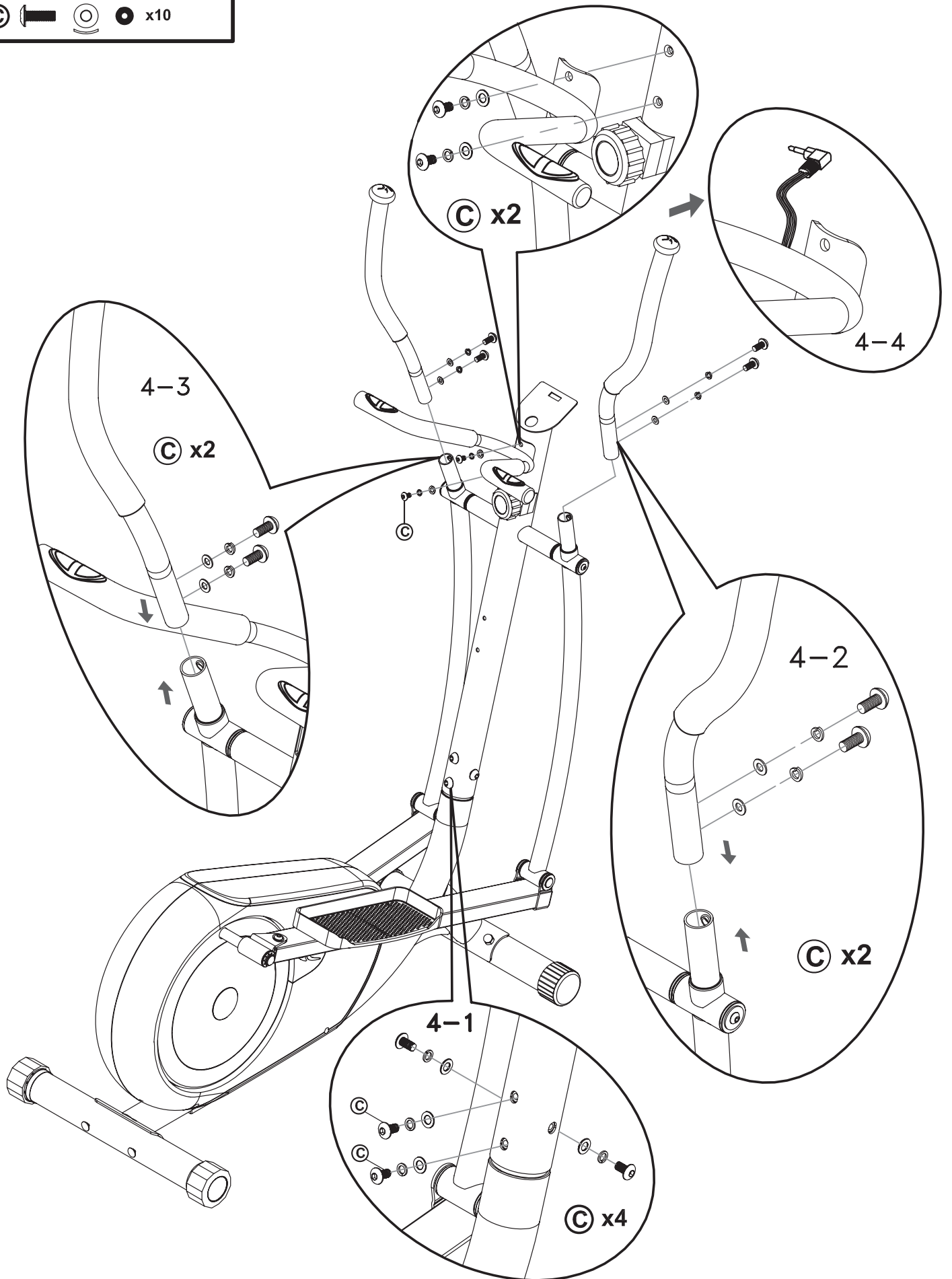




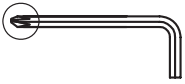
4



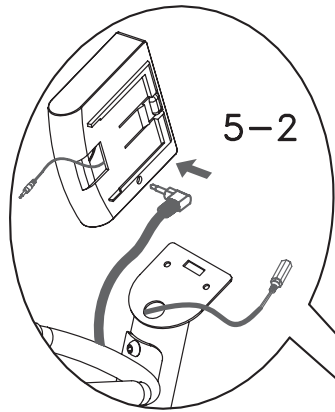
Ⓢ x10



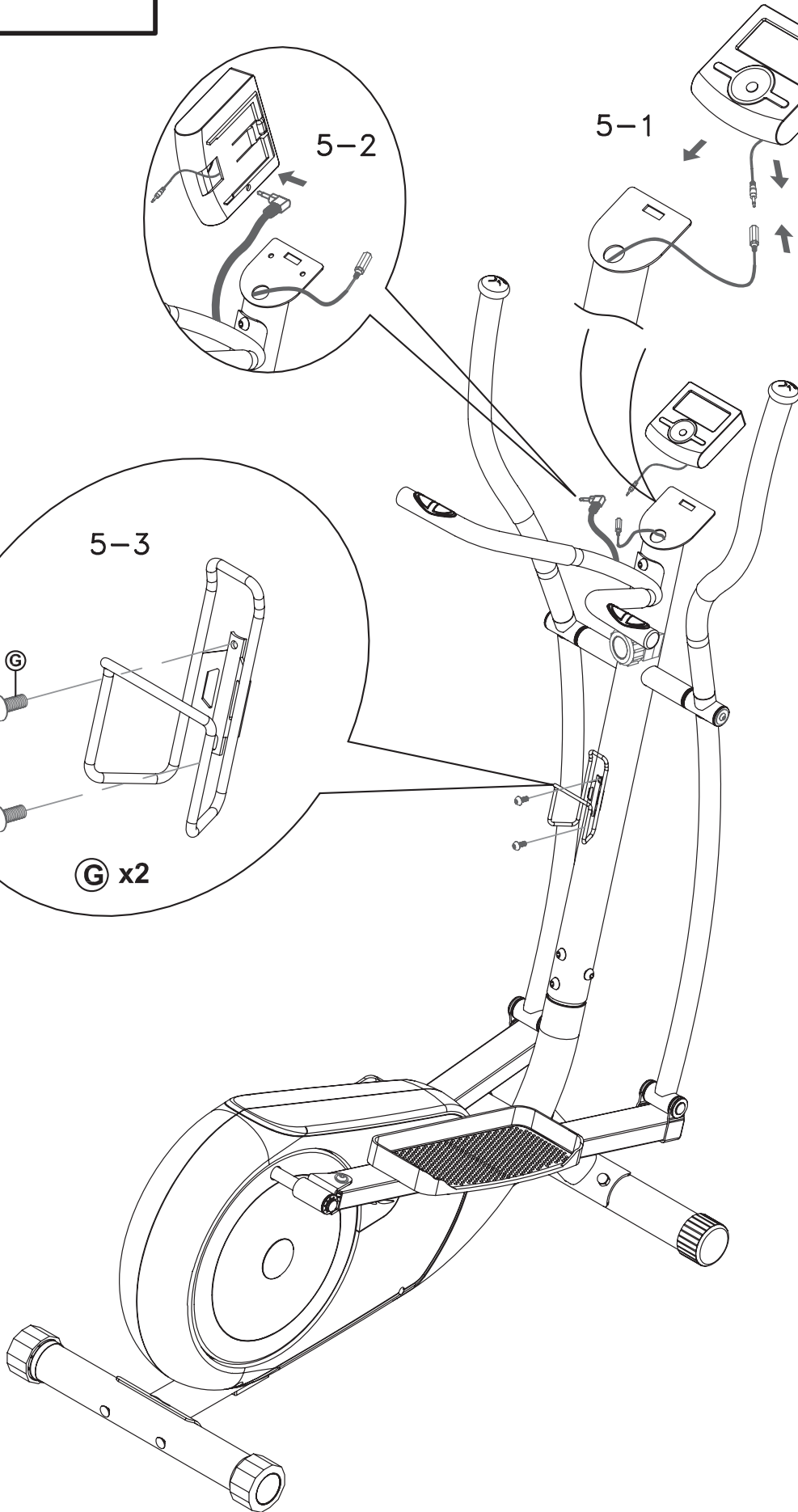
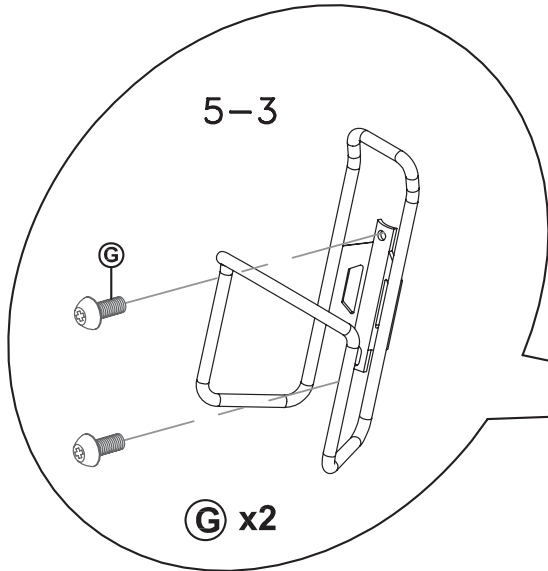
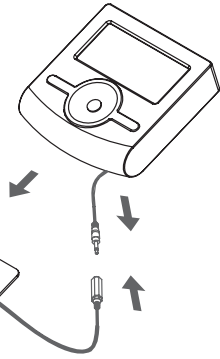
5



ⓐ x2



5-1



Wybrali Pańs WO sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakie okazali Państwo dla naszych wyrobów. Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w utrzymaniu formy.

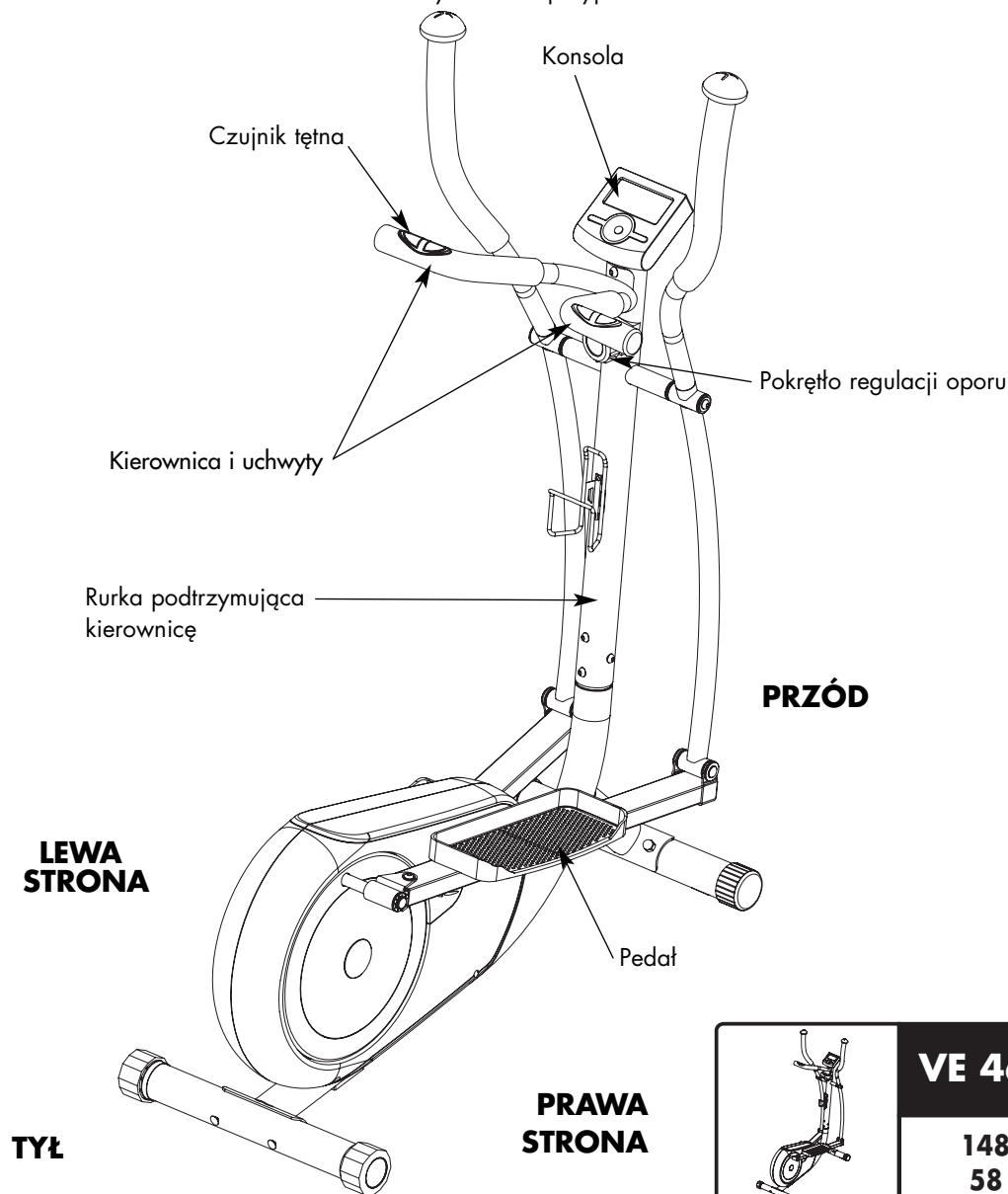
Produkt stworzony przez i dla miłośników sportu.

Chętnie zapoznamy się z Państwa uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów DOMYOS.

Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów DOMYOS.

Można wysłać do nas wiadomość e-mail na następujący adres: www.decathlon.com

Życzymy Państwu udanych ćwiczeń, wyrażając nadzieję, że ten właśnie produkt DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

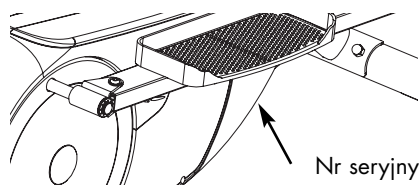


	VE 460	36 kg 79,6 lbs
	148 x 46 x 120 cm 58 x 18 x 47 inch	

Model nr : _____

Nr seryjny : _____

Aby móc uzyskać w przyszłości dodatkowe informacje, prosimy o wpisanie powyżej numeru seryjnego.



Nr seryjny

OSTRZEŻENIE

Należy przeczytać wszystkie uwagi odnoszące się do urządzenia.

Przed rozpoczęciem użytkowania należy zapoznać się ze wszystkimi uwagami oraz zaleceniami dotyczącymi obsługi urządzenia, zamieszczonymi w niniejszej instrukcji.

Instrukcję należy zachować, aby w razie potrzeby móc z niej skorzystać w przyszłości.

OPIS

VE 460 to urządzenie fitness najnowszej generacji.

Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort i regularność pedałowania.

VE460 łączy w sobie ruch okrężny charakterystyczny dla roweru, poziome ruchy towarzyszące bieganiu oraz pionowe ruchy steppera: dzięki temu trening jest kompletny!

Eliptyczne ruchy stóp w przód i w tył wraz z ruchami ramion umożliwiają ćwiczenie mięśni ramion, grzbietu, piersi i pośladków, jak również mięśni czworogłowych oraz łydek.

BEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie: aby zmniejszyć niebezpieczeństwo odniesienia poważnych obrażeń, przed użyciem produktu należy przeczytać uważnie poniższe zalecenia obsługi.

1. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi zaleceniami instrukcji obsługi.

Urządzenie może być używane wyłącznie w sposób zgodny z instrukcją obsługi. Instrukcję należy przechowywać 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).

3. Montażem urządzenia powinna zajmować się osoba dorosła.

4. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.

5. DOMYOS nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub szkodami poniesionymi przez użytkowników lub stratami materialnymi, wynikłymi z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie (obowiązuje jedynie na terytorium Stanów Zjednoczonych).

6. Produkt jest przeznaczony do użytkowania wyłącznie w warunkach domowych. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.

7. Produkt należy użytkować w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i kurzu, na płaskim, stabilnym podłożu, w miejscu o wystarczająco dużej powierzchni. Należy upewnić się, czy ilość miejsca jest wystarczająca dla bezpiecznego poruszania się dookoła urządzenia. Aby zabezpieczyć podłogę należy umieścić wykładzinę pod produktem.

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

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

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

11. Podczas ćwiczeń należy zakładać obuwie sportowe. NIE zakładać obszernych ubrań z luźnymi elementami, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć biżuterię.

12. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń..

13. W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń, należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.

14. Do urządzenia nie należy dopuszczać dzieci ani zwierząt domowych.

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

16. Przed rozpoczęciem realizacji programu ćwiczeń, użytkownik powinien koniecznie skontaktować się z lekarzem, aby upewnić się, że nie posiada jakichkolwiek przeciwwskazań, w szczególności, jeżeli użytkownik nie uprawiał sportu od wielu lat.

17. Zapobiegać wystawianiu elementów regulacyjnych.

18. Nie należy dokonywać żadnych przeróbek urządzenia VE460.

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

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

21. Osoby noszące rozrusznik pracy serca, defibrylator lub podobne wszczepione urządzenia elektroniczne mogą używać czujnika tętna wyłącznie na własne ryzyko. Przed pierwszym wykorzystaniem urządzenia zalecane jest przeprowadzenie testu pod nadzorem lekarza.

22. Kobiety w ciąży nie powinny używać czujnika tętna. Przed wykorzystaniem urządzenia należy skontaktować się z lekarzem..

23. Aby podnieść, obniżyć lub rozpocząć korzystanie z urządzenia, należy zawsze trzymać kierownicę.

24. Każda czynność związana z montażem/demontażem domowego roweru do ćwiczeń musi być wykonana z uwagą.

25. Kończąc ćwiczenie, należy systematycznie zmniejszać prędkość pedałowania, aż do całkowitego zatrzymania pedałów.

26. Maksymalna waga użytkownika: 110 kg - 242 funty.

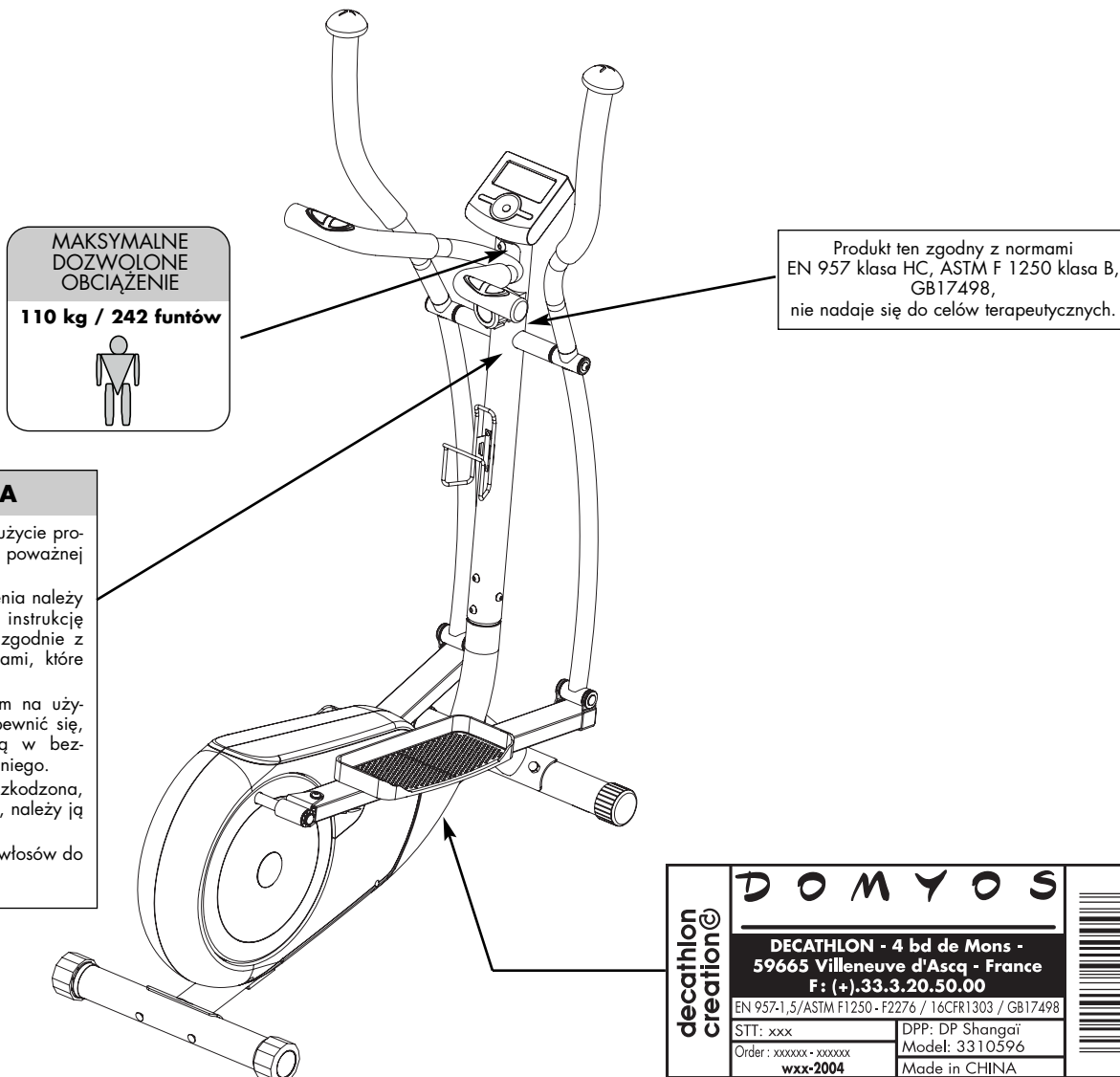
27. Z urządzenia może korzystać w danej chwili tylko jedna osoba..

28. Czyścić wilgotną gąbką. Dobrze słucać i wysuszyć.

OSTRZEŻENIE

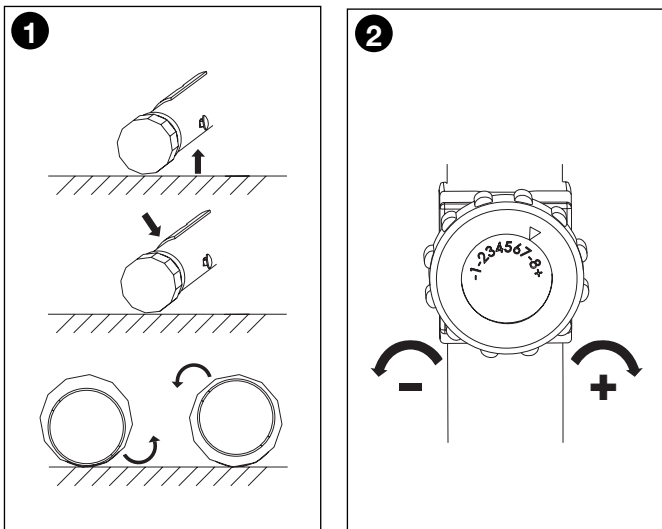
Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub posiadających problemy ze zdrowiem. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

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

Ostrzeżenie: Przed przystąpieniem do jakichkolwiek ustawień należy zejść z roweru eliptycznego.



1 USTAWIANIE POZIOMU ROWERU

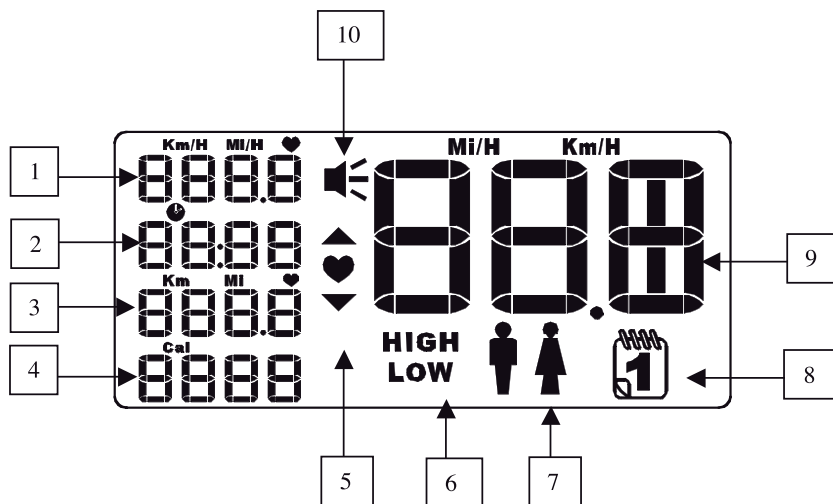
W przypadku, jeśli rower jest niestabilny, należy przekręcić jedną z wystających plastikowych końcówek nóżki tylnej, aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

2 REGULACJA OPORU

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

Położenie 1 oznacza opór najmniejszy, natomiast położenie 8 - największy. Opór może być zmieniany podczas pedałowania.

KONSOLA FC 400



WYŚWIETLANIE

1. Wyświetlanie PRĘDKOŚCI pedałowania lub TĘTNA w zależności od wyboru trybu wyświetlania, dokonanego przez użytkownika.
2. Wyświetlanie CZASU ćwiczenia.
3. Wyświetlanie przebytej ODLEGŁOŚCI lub TĘTNA w zależności od wyboru trybu wyświetlania, dokonanego przez użytkownika.
4. Wyświetlanie ilości spalanych KALORII.
5. Sygnał wizualny, ostrzegający przed opuszczeniem zakresu docelowego tętna..
6. Wskaźnik dotyczący określenia parametrów zakresu docelowego tętna:
HIGH / wartość górna (100% wartości maks.)
LOW / wartość dolna (70% wartości maks.)
7. Wskaźnik wyboru PŁCI użytkownika.
8. Wskaźnik wyboru WIEKU użytkownika
9. Wyświetlacz główny TĘTNA, przebytej ODLEGŁOŚCI lub PRĘDKOŚCI pedałowania w zależności od wyboru trybu wyświetlania, dokonanego przez użytkownika.
10. Wskaźnik włączenia lub wyłączenia alarmu dźwiękowego przekroczenia zakresu docelowego tętna..

* Użytkownik może zmienić tryb wyświetlania podczas ćwiczenia, wciskając przycisk środkowy (E)

ZEROWANIE URZĄDZENIA:

Urządzenie przełącza się automatycznie w stan oczekiwania po dziesięciu minutach bezczynności.

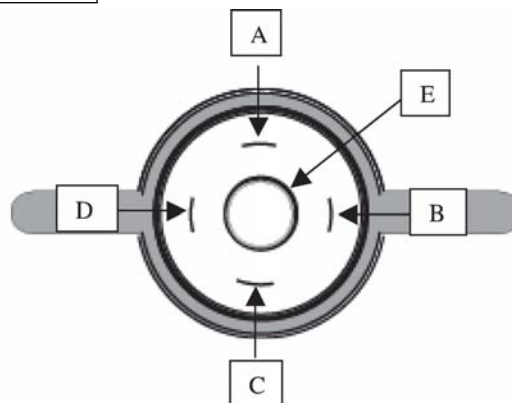
Po przełączeniu w stan oczekiwania, wskaźniki są zerowane (dane nie są zapamiętywane)

Licznik włącza się po naciśnięciu na pedały lub wciśnięciu jakiegokolwiek przycisku

FUNKCJE PRZYCISKÓW

System nawigacji konsoli FC400 zawiera następujące elementy:

- środkowy przycisk regulacyjny, E
- 2 przyciski służące do nawigacji wewnątrz ekranów, B i D
- 2 przyciski służące do modyfikacji wartości, A i C



FUNKCJE

Prędkość:

Funkcja umożliwia wyświetlenie orientacyjnej prędkości, wyrażonej w km/h (kilometrach na godzinę) lub Mi/h (milach na godzinę), w zależności od ustawienia przełącznika znajdującego się z tyłu urządzenia - patrz schemat

Odległość

Funkcja umożliwia wyświetlenie orientacyjnej odległości pokonanej od rozpoczęcia ćwiczenia.

Może ona być wyrażona w km (kilometrach) lub M (milach), w zależności od ustawienia przełącznika znajdującego się z tyłu urządzenia..

Czas:

Funkcja umożliwia wyświetlenie czasu od początku ćwiczenia, wyrażonego w minutach i sekundach (MM :SS) podczas pierwszej godziny, a następnie w godzinach i minutach (HH :MM)

Po upływie 10 godzin licznik jest automatycznie zerowany.

Kalorie:

Funkcja umożliwia wyświetlenie szacowanej ilości kalorii spalonych od początku ćwiczenia.

Tętno*:

Należy umieścić nadgarstki na czujnikach tętna – po upływie kilku sekund wskaźnik tętna zacznie migotać, a wartość tętna zostanie wyświetlona na ekranie jako liczba uderzeń na minutę.

***UWAGA: wskazanie kalorii jest orientacyjne i nie może być wykorzystane do celów medycznych.**

• Uwaga: w czasie początkowych kilkudziesięciu sekund lub w razie nagłej zmiany częstotliwości wyświetlana wartość tętna może być błędna. Jest to związane z uruchamianiem algorytmu obliczeniowego.

WPROWADZANIE PARAMETRÓW

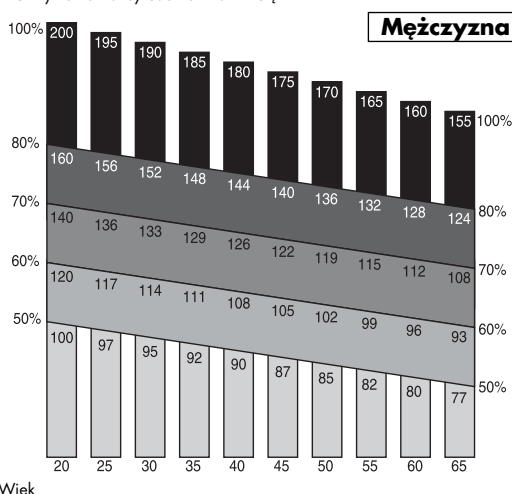
Aby przejść do trybu wprowadzania parametrów, należy wcisnąć i przytrzymać przycisk E.

Tryb wprowadzania parametrów umożliwia wpisanie PŁCI i WIEKU użytkownika, na podstawie których urządzenie proponuje domyślny zakres tętna, którego górna wartość graniczna odpowiada 100% zalecanego tętna, natomiast dolna wartość graniczna - 70% wartości maksymalnej.

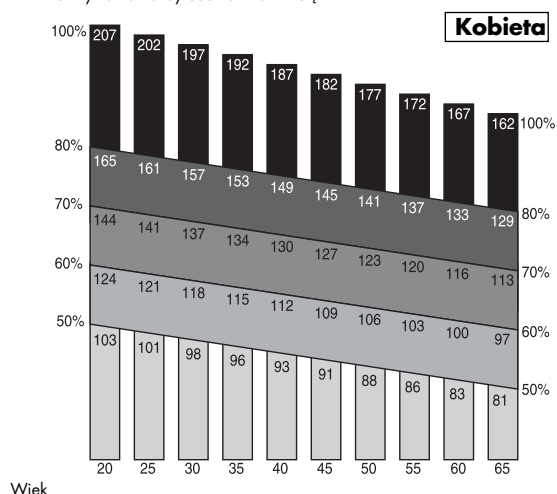
Aby wprowadzić swoje parametry, należy posłużyć się tabelą i zaleceniami zamieszczonymi poniżej:

- • Trening od 80 do 90% maksymalnego tętna lub więcej: Strefa beztlenowa i strefa czerwona są zastrzeżone dla sportowców i specjalistów.
- • Trening od 70 do 80% maksymalnego tętna: Trening wytrzymałościowy.
- • Trening od 60 do 70% maksymalnego tętna: Utrzymanie formy/spalanie tłuszczu.
- • Trening od 50 do 60% maksymalnego tętna: trening/rozgrzewka.

Otrzymania liczby uderzeń na minutę



Otrzymania liczby uderzeń na minutę



Jeżeli wiek użytkownika wykracza poza zakres uwzględniony w tabeli, maksymalna wartość tętna odpowiadająca 100% może zostać obliczona za pomocą następującego wzoru:

Dla mężczyzn: 220 minus wiek

Dla kobiet: 227 minus wiek

OSTRZEŻENIA DLA UŻYTKOWNIKÓW

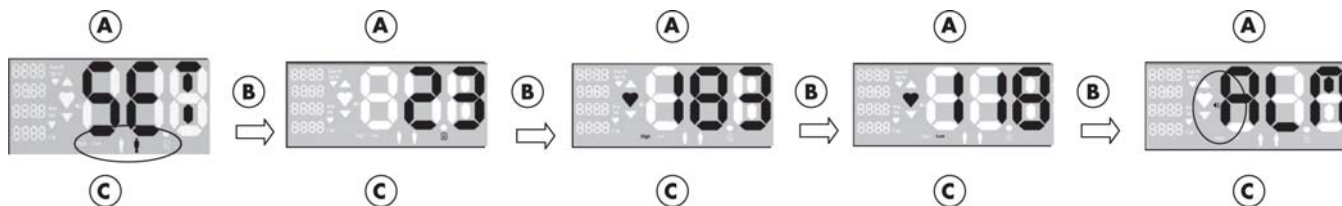
Formę fizyczną należy rozwijać w sposób kontrolowany.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy SKONSULTOWAĆ się z LEKARZEM, zwłaszcza jeżeli: nie uprawiali Państwo sportu od wielu lat, są Państwo w wieku powyżej 35 lat, nie są Państwo pewni stanu swojego zdrowia, są Państwo w trakcie leczenia.

NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM!

SCHEMAT FUNKCJONOWANIA

Przypomnienie: aby przejść do trybu wprowadzania parametrów, należy wcisnąć i przytrzymać przycisk E.



Przyciski A i C umożliwiają zwiększanie lub zmniejszanie wprowadzanych wartości.

Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku umożliwia szybszą zmianę wartości.

Przycisk B umożliwia zatwierdzenie wpisanej wartości i przejście do następnego trybu wprowadzania parametrów.

W razie wprowadzenia błędnej wartości, przycisk D umożliwia powrót do poprzedniego ekranu.

Po zakończeniu wprowadzania parametrów należy wcisnąć przycisk E, aby wyjść z tego trybu.

INSTALACJA BATERII

1. Zdjąć konsolę z podstawki, wyjąć pokrywkę komory baterii znajdującej się z tyłu urządzenia, włożyć dwie baterie typu AA lub UM-3 do przewidzianej do tego celu komory, znajdującej się z tyłu wyświetlacza.
2. Upewnić się, że baterie zostały zainstalowane prawidłowo i stykają się ze sprężynami.
3. Umieścić pokrywkę komory baterii na miejscu i sprawdzić, czy trzyma się prawidłowo.
4. Jeżeli wskazania wyświetlacza są nieczytelne lub częściowe, należy wyjąć baterie i włożyć je ponownie po upływie 15 sekund.
5. Po wyjęciu baterii pamięć urządzenia jest kasowana.



UTYLIZACJA:

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

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- W przypadku stwierdzenia, że licznik wyświetla nieprawidłową jednostkę odległości, należy sprawdzić, czy przełącznik znajdujący się z tyłu konsoli znajduje się w położeniu Mi w przypadku mil lub Km w przypadku kilometrów. W celu zmiany jednostki należy wyjąć i ponownie włożyć baterie.

- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowego wskazania odległości lub prędkości, należy sprawdzić, czy przełącznik znajdujący się z tyłu konsoli znajduje się w położeniu VM dla roweru magnetycznego oraz VE dla modelu eliptycznego.

W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, natomiast w przypadku rowerów eliptycznych 2 poruszenia odpowiadają odległości 1,6 metra (są to wartości średnie dotyczące jazdy rowerem lub marszu).

- Jeżeli wskaźnik tętna (9) nie migocze lub migocze w sposób nieregularny, należy sprawdzić, czy ręce są właściwie oparte, a czujniki nie są zbyt wilgotne.

Jeżeli wyświetlacz nie włącza się:

- Sprawdzić prawidłową biegunowość baterii +/-.

Jeżeli problem pozostaje:

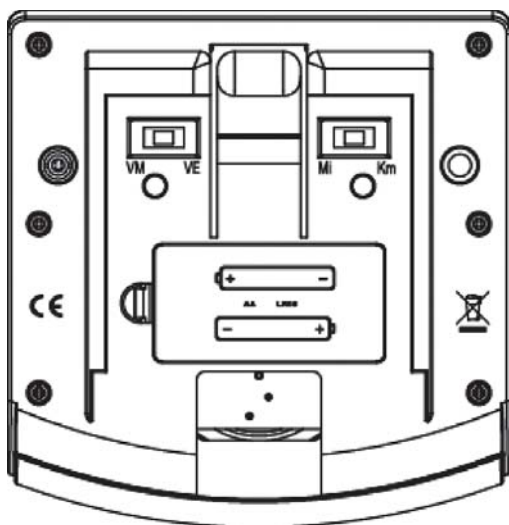
- spróbować ponownie, po włożeniu nowych baterii

Jeżeli problem pozostaje:

- sprawdzić stan i podłączenie kabli z tyłu konsoli oraz na poziomie połączenia słupka z konstrukcją roweru

Jeżeli problem pozostaje:

- przekazać produkt do najbliższego sklepu DECATHLON



UKŁAD NACZYNIOWO-SERCOWY

TRENING UKŁADU NACZYNIOWO-SERCOWEGO

Trening układu naczyniowo-sercowego jest typu tlenowego (trening tlenowy) i umożliwia poprawę sprawności układu naczyniowo-sercowego. Dokładniej, poprawie ulega wydajność serca i układu krwionośnego. Trening układu naczyniowo-sercowego zapewnia doprowadzenie tlenu z wdychanego powietrza do mięśni. Serce przetłacza tlen do całego ciała, a przede wszystkim do pracujących mięśni.

FAZY AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

A Faza rozgrzewki: stopniowy wysiłek

Rozgrzewka jest fazą przygotowawczą do wysiłku i umożliwia UZYSKANIE OPTYMALNYCH WARUNKÓW do rozpoczęcia ćwiczenia. Jest sposobem NA UNIKNIĘCIE KONTUZJI MIĘŚNI I ŚCIEGIEN. Posiada dwie cechy: POBUDZENIE UKŁADU MIĘŚNIOWEGO, OGÓLNE ROZGRZANIE.

- 1) Pobudzenie układu mięśniowego odbywa się podczas SESJI SPECJALNYCH ĆWICZEŃ, które umożliwiają przygotowanie się do wysiłku: każda grupa mięśni i stawy są pobudzane.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe pobudzenie układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, aby zapewnić lepsze odżywienie mięśni i przygotowanie do wysiłku. Musi być wystarczająco długa: 10 min dla treningu amatorskiego, 20 min dla treningu profesjonalnego. Rozgrzewka musi być dłuższa: w wieku powyżej 55 lat, rano..

B Trening

Trening jest główną fazą aktywności fizycznej. Dzięki REGULARNEMU treningowi można poprawić swoją kondycję fizyczną.

- Trening beztlenowy zwiększający wytrzymałość.
- Trening tlenowy zwiększający wytrzymałość układu płucoserca.

C Uspokojenie

Polega na kontynuowaniu treningu z niską intensywnością, jest to faza stopniowego przejścia do spoczynku. POWRÓT DO STANU NORMALNEGO zapewnia powrót układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, krążenia krwi i pracy mięśni do stanu normalnego (co umożliwia usunięcie negatywnych czynników takich jak kwas mlekowy, którego gromadzenie się powoduje bóle mięśni, skurcze i bolesność).

D Rozciąganie

Rozciąganie należy wykonać po fazie powrotu do stanu normalnego kiedy stawy są rozgrzane, aby zmniejszyć ryzyko kontuzji. Rozciąganie po wysiłku: minimalizuje SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI spowodowaną gromadzeniem się KWASÓW MLEKOWYCH, "stymuluje" KRAŻENIE KRWI.

CZĘCI KORPUSU PODDAWANE ĆWICZENIOM

Rower pokojowy jest idealną formą aktywności dla ćwiczeń układu sercowo-naczyniowego.

Ćwiczenia na tym urządzeniu mają na celu poprawę Państwa kondycji sercowo naczyniowej. Dzięki temu poprawiają Państwo swoją kondycję fizyczną, wytrzymałość i spalają kalorie (czynności niezbędne dla zmniejszenia wagi ciała w połączeniu z odpowiednią dietą).

Rower pokojowy umożliwia rozluźnienie nóg i pośladków.

Współuczestniczy również w ćwiczeniu mięśni łydek i dolnych mięśni brzucha.

UŻYTKOWANIE

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

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

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

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

Można zmieniać opór pedałowania w czasie wykonywania ćwiczenia.

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

Jeżeli chcesz zmniejszyć wagę, ten typ ćwiczenia w połączeniu z odpowiednią dietą, jest jedynym sposobem na zwiększe-

nie 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: Wysiłek przez 20 do 40 minut.

Ten typ ćwiczeń ma na celu zwiększenie wytrzymałości mięśnia sercowego i popra-

wę 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

DOMYOS udziela na niniejsze urządzenie gwarancji dotyczącej części i serwisu technicznego, w przypadku użytkowania przebiegającego w normalnych warunkach: jest to gwarancja pięcioletnia na konstrukcję urządzenia oraz dwuletnia na części zużywające się i serwis techniczny, obowiązująca od dnia zakupu widniejącego na paragonie. Gwarancja przysługuje wyłącznie pierwszemu, bezpośredniemu nabywcy.

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

Wszystkie produkty, których dotyczy gwarancja, muszą zostać dostarczone do DOMYOS do jednego z autoryzowanych centrów (1 sklep DECATHLON), na własny koszt, z odpowiednim dowodem zakupu..

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DOMYOS
- Użytkowania produktu do celów komercyjnych

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

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France