

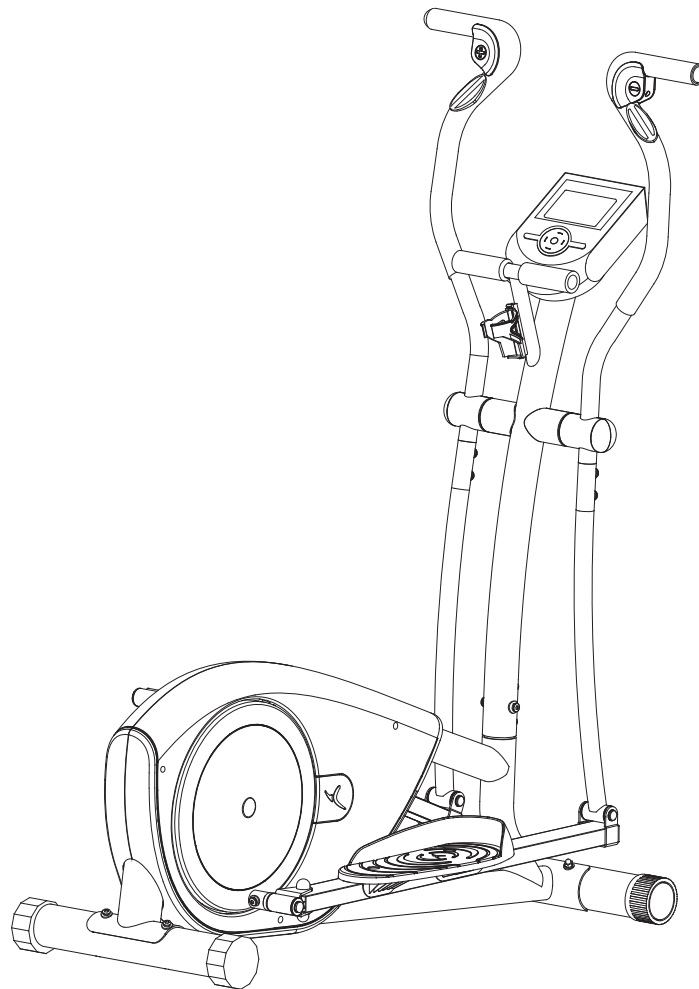
VE 590



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

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

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



VE 590



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
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



oxylane
www.domyos.com

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

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

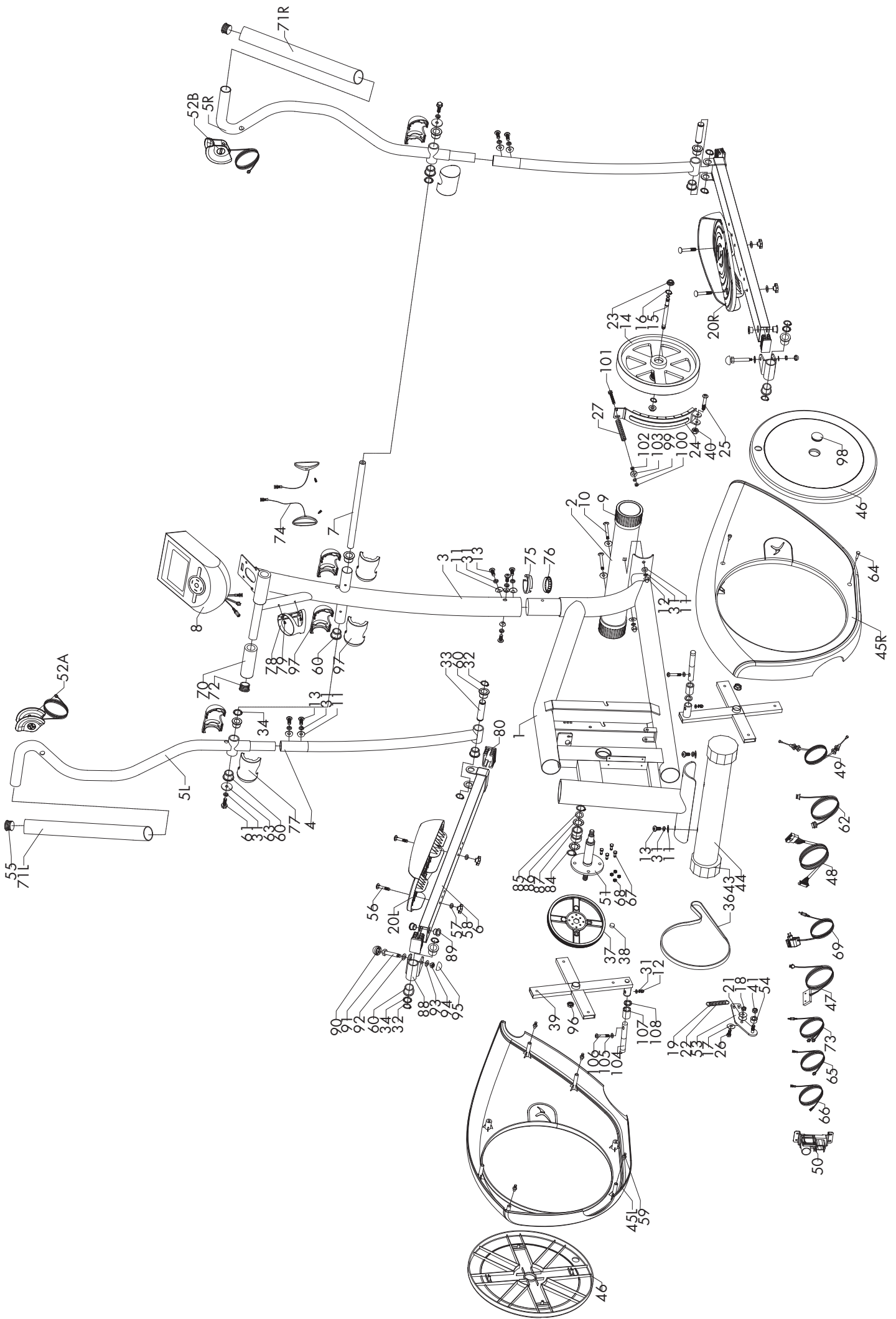
中国 制造 - Произведено в Китае

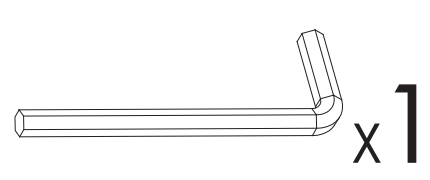
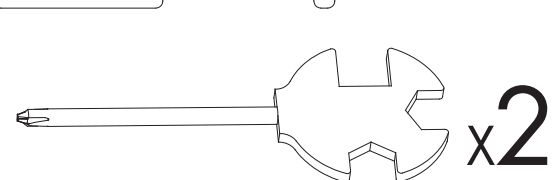
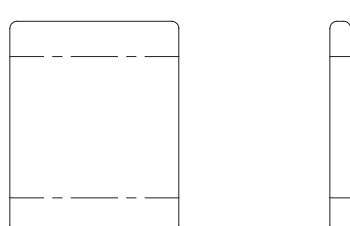
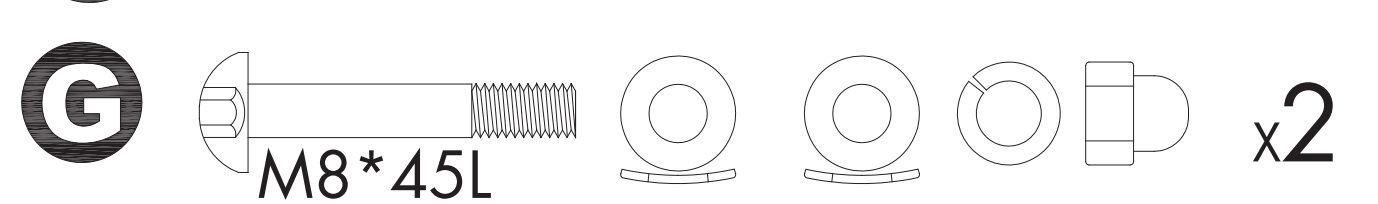
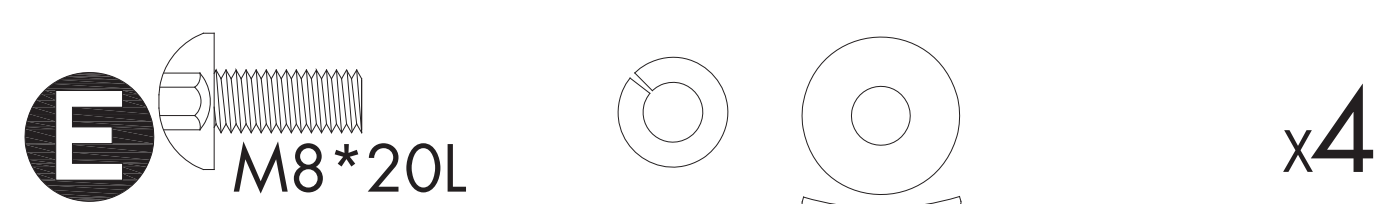
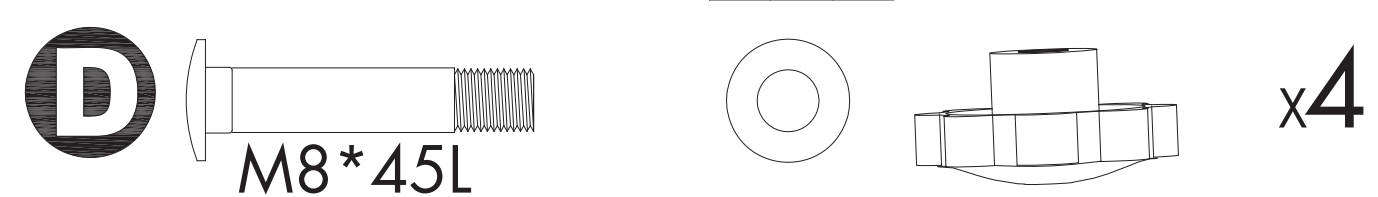
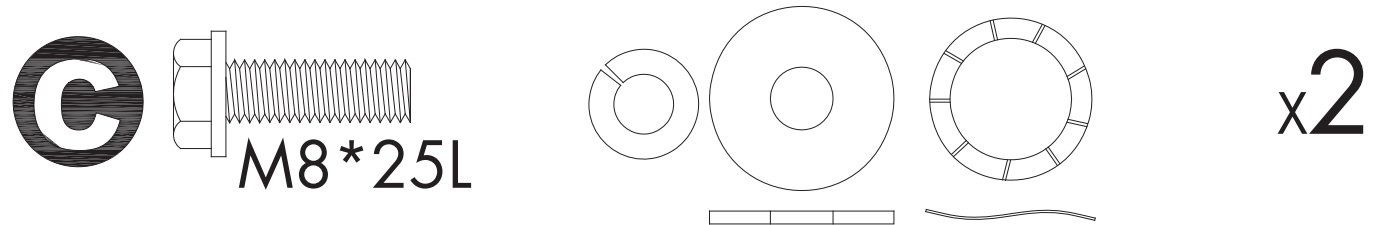
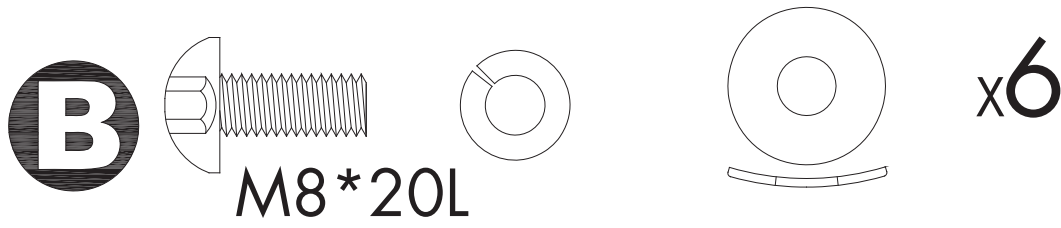
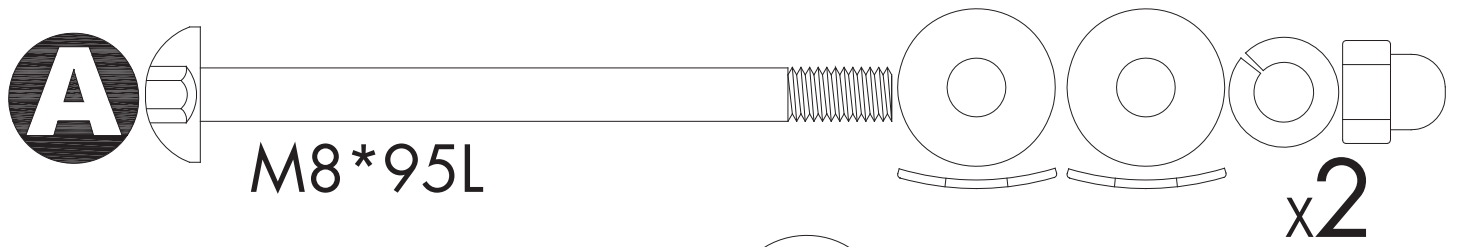


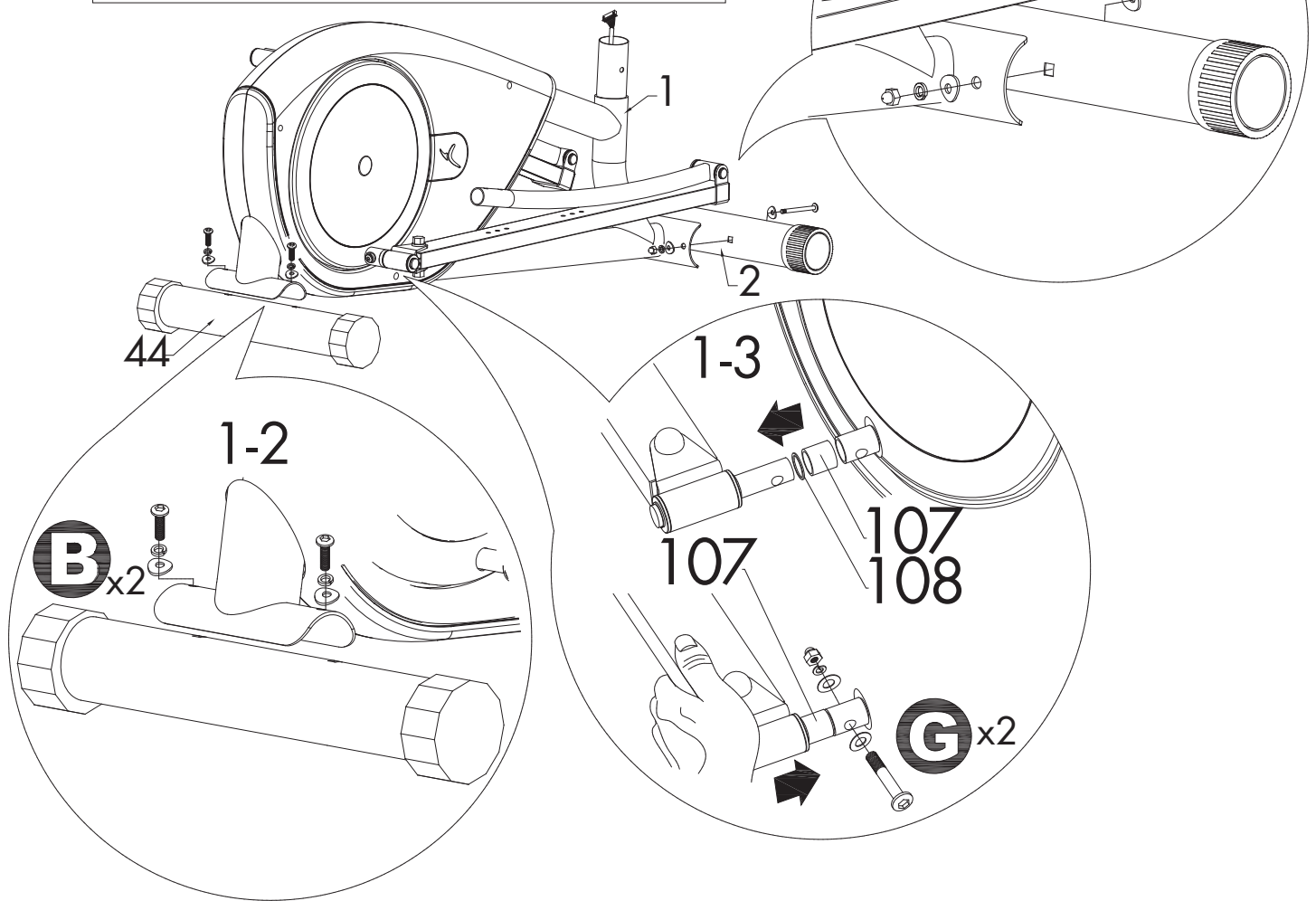
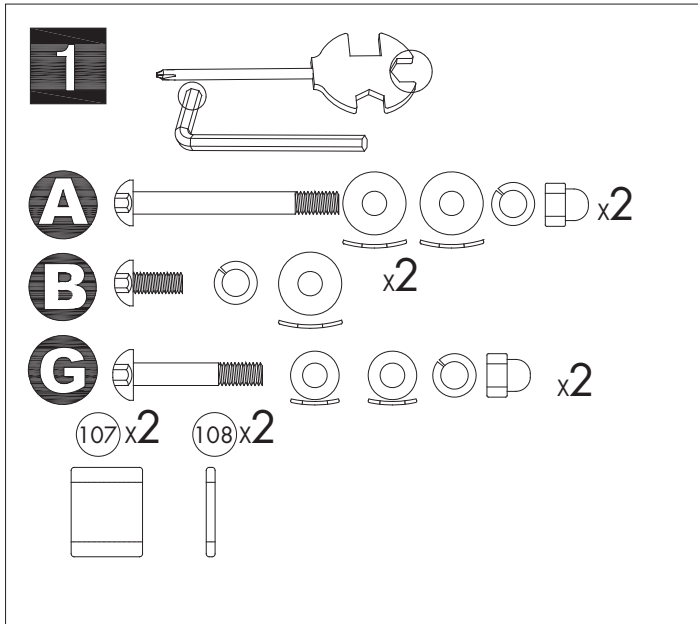
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1153.955 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

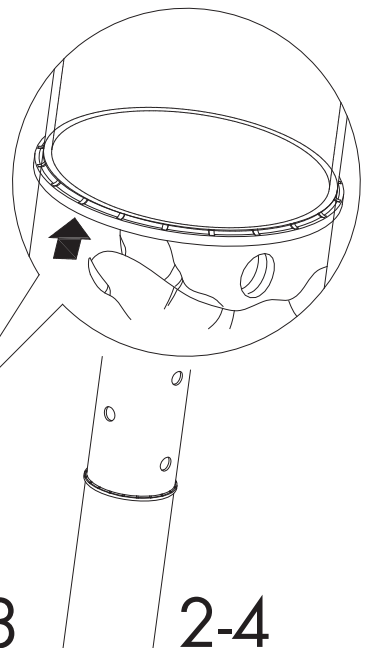
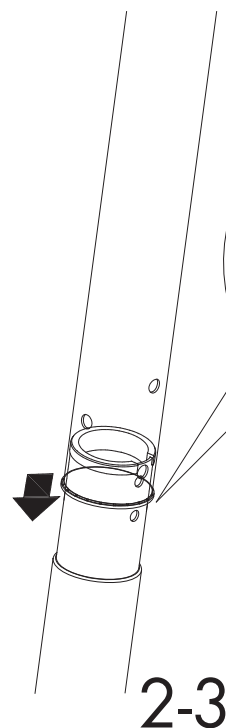
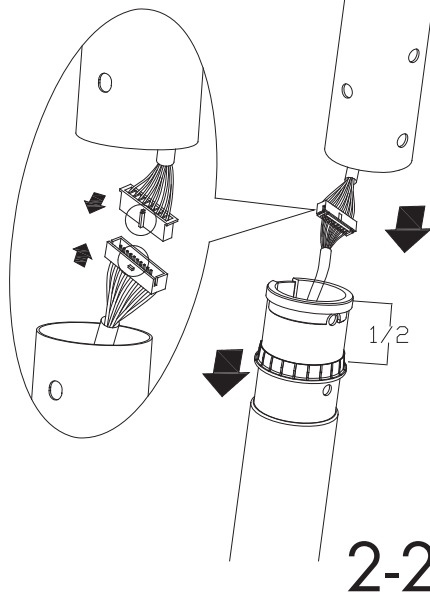
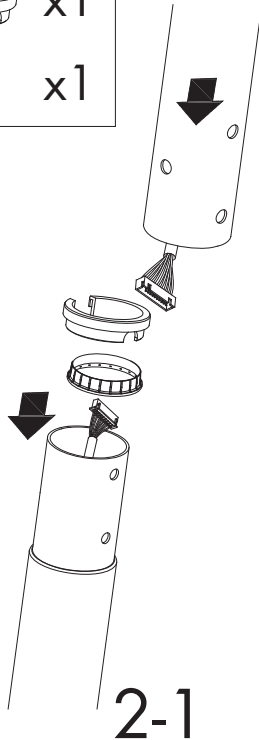
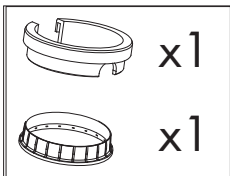
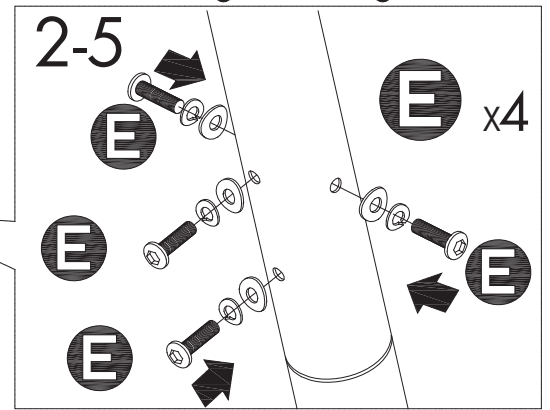
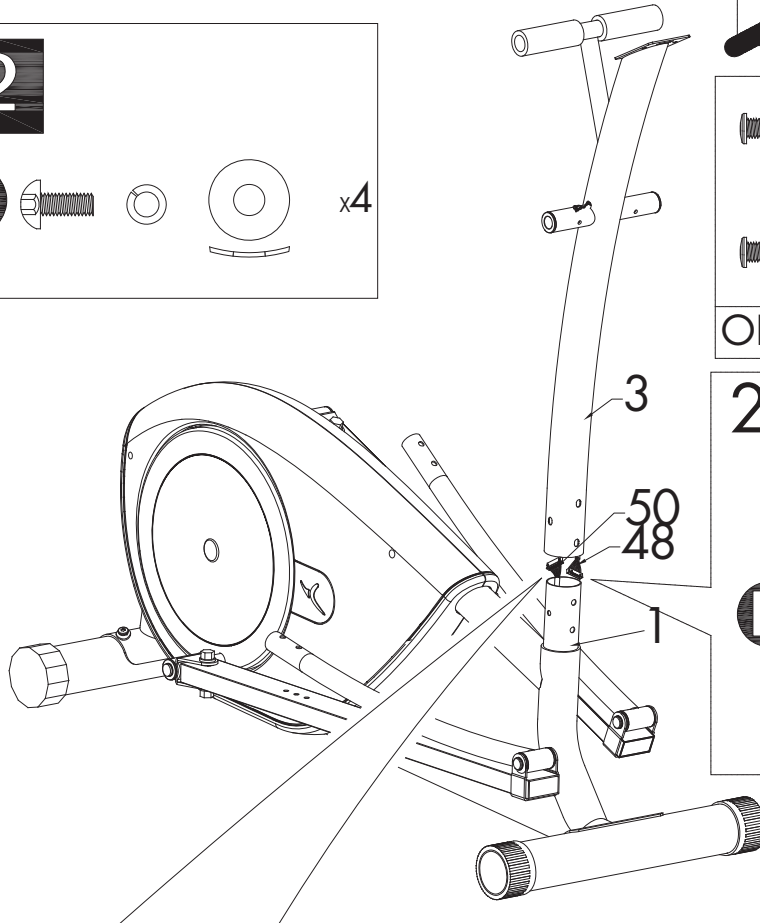
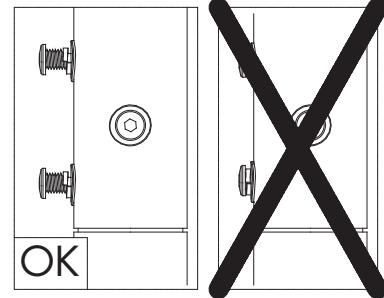
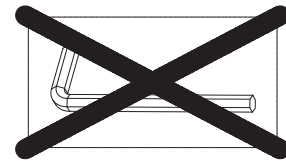
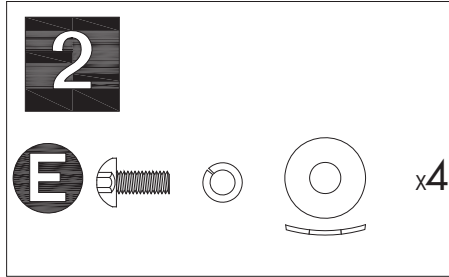
合格品



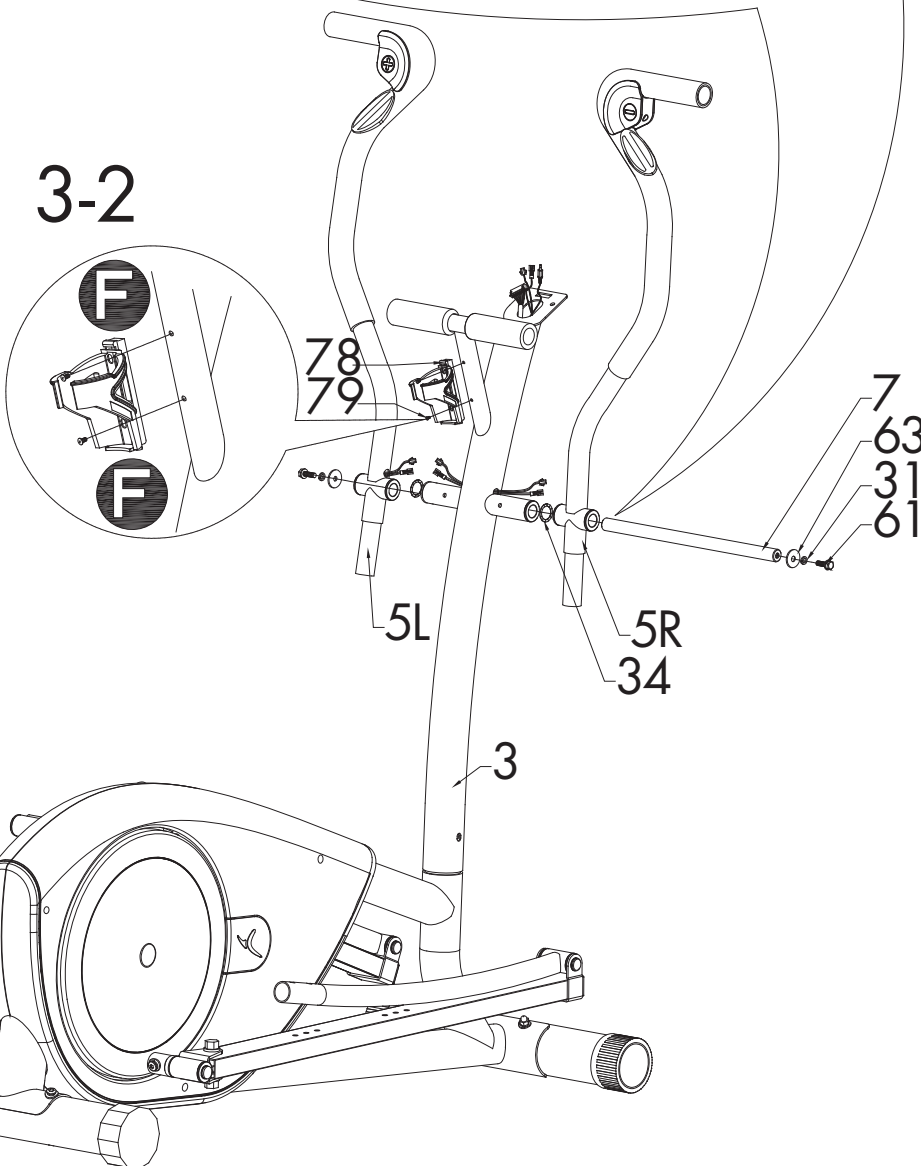
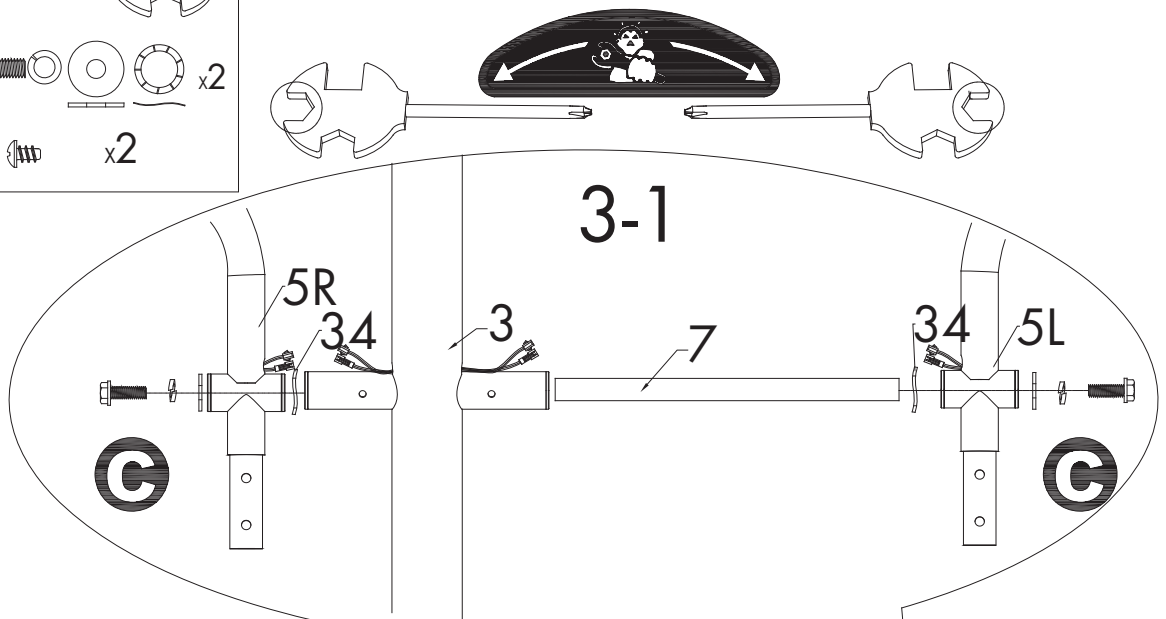
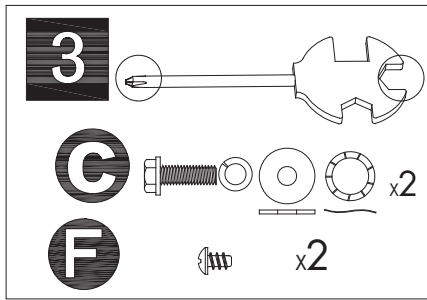




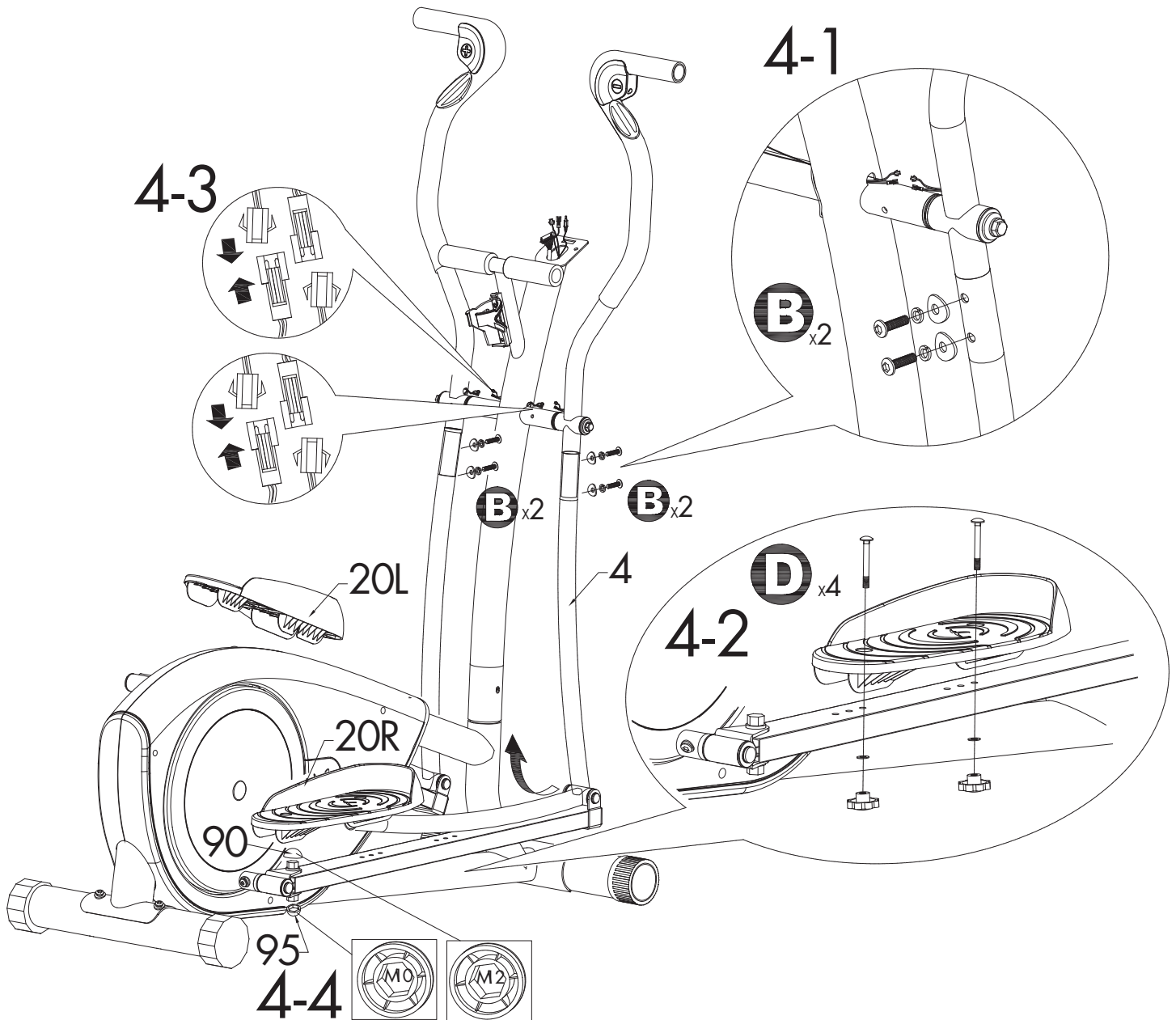
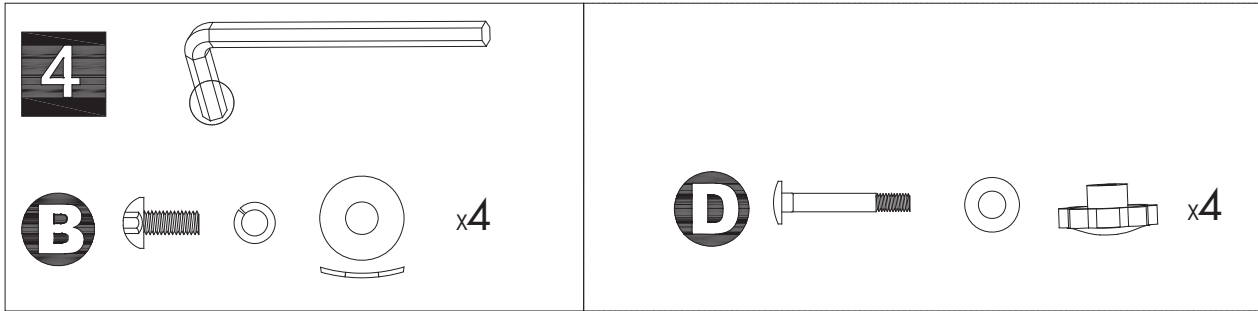
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**
 • 安装



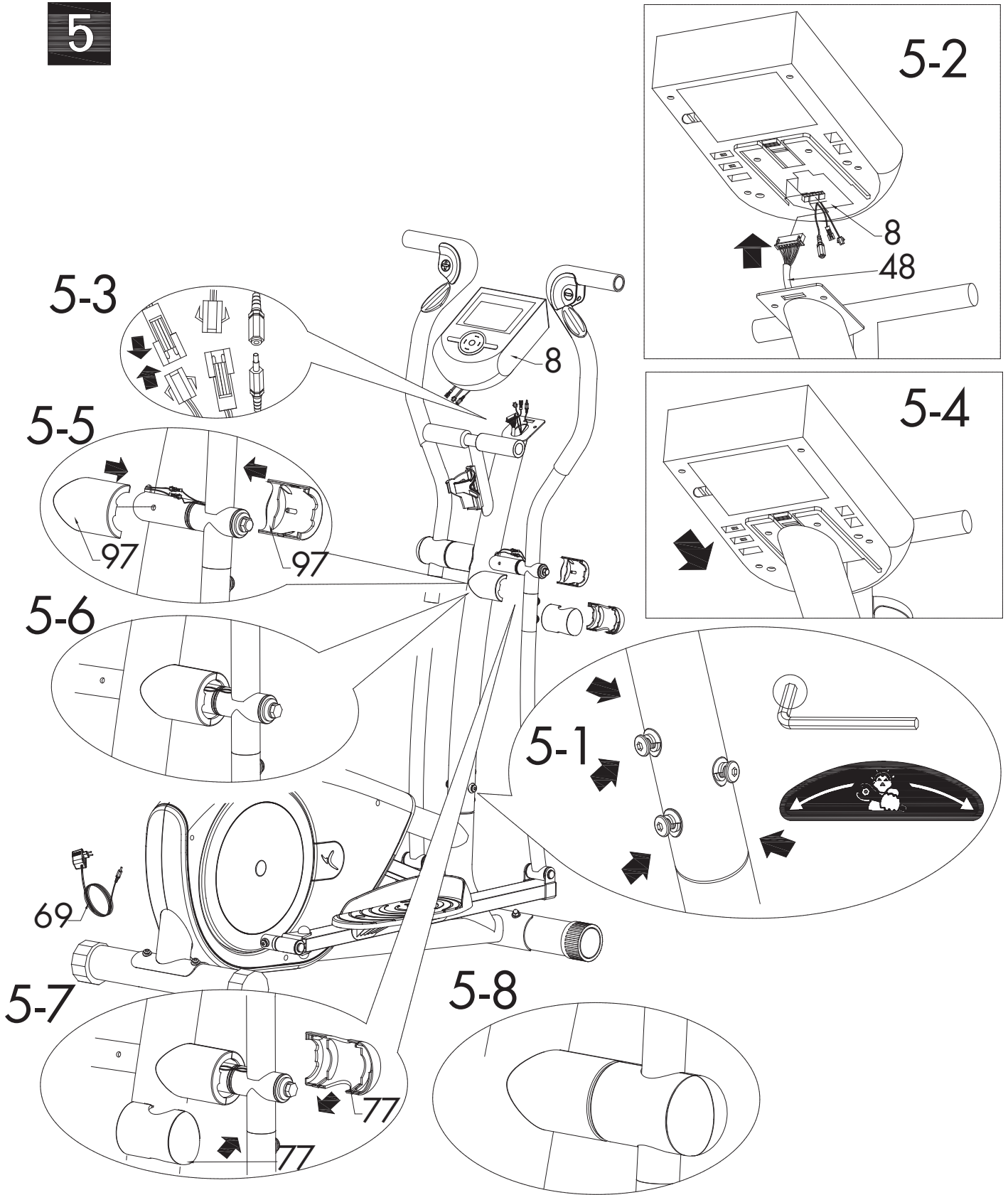
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**
 • 安装



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



5



1 Capteurs de pulsations - Pulse sensors
 Sensores de pulso - Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
 Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
 Captatori de pulsații - Snímač pulzu
 Snímače tepu - Pulsgivare
 Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
 Пульсові сенсоры - مجسات النبض - 脉搏测试仪

2 Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
 Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
 Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
 Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
 Pohyblivá řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило
 Hareketli gidon - Рухоме кермо - مقود متحرك - 移动式手把

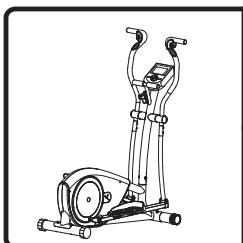
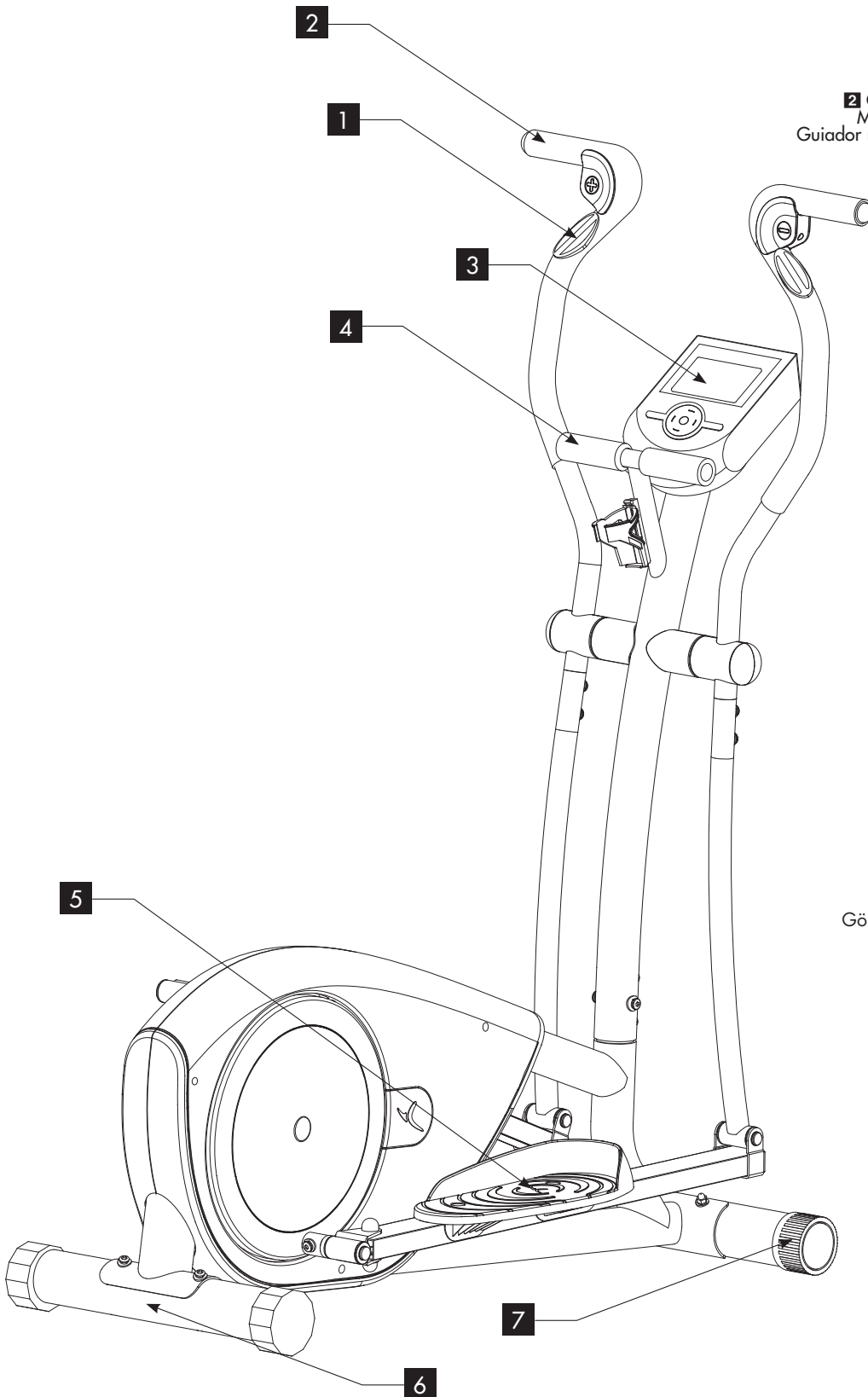
3 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol - Табло - Konsol
 Приставка - الكونسول - 控制面板

4 Guidon fixe - Fixed handlebars - Manillar fijo
 Fester Lenker - Manubrio fiso - Vast stuur
 Guiador fixo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - Неподвижный руль
 Ghidon fix - Fixné riadidlá
 Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 Фиксирано кормило - Sabit gidon
 Нерухоме кермо - مقود ثابت - 固定式手把

5 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
 Pedal - Pedal - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál
 Slapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال
 踏板

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

7 Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwielijes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgathoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
 Přemístovací kolečka - Flyttjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Коліщатка для пересування - عجلات التحريك - 移动滚轮

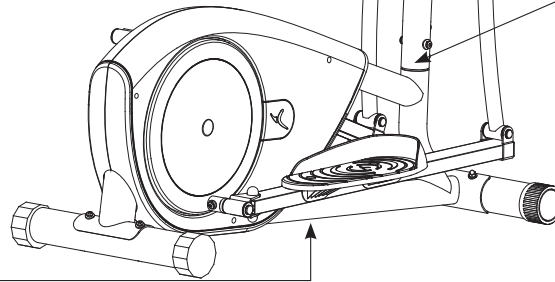


VE 590

46,5 kg
102,5 lbs

154 x 68 x 132 cm
61 x 27 x 52 inch

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



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.



DOMYOS		deathlon creation
DECATHLON 4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE +33 (0) 320335000		
Stils: EN 957-1.2	Code:XXXXX	
MADE IN CHINA HECHO EN CHINA	DP Shanghai STT:XXXXXXXX	
中国制造 Произведено в Китае	Prod: XXXXXXXXX WW-YF	
CNPJ: 02.314.041/0001-88		

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.

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 rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTÉTEL

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, olaszlag elvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezektől, lábaktól, a hajától a mozgó alkatrészeketől.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину.
- Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace 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 să fie în apropiere de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a respektujte 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 čiastočne chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoli 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.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskad.
- 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:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

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

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تذير

- 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 استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明。遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 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。

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 észrevételeit és javaslatait. Az áruház személyzete és a DOMYOS termékfejlesztő osztálya ezért kíváncsi az Ön véleményére. 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

Ez a készülék egy új generációs formába hozó edzőgép. Mágnesfékes rendszere nagyon kényelmes, csendes és hirtelen lökésektől mentes pedálozást tesz lehetővé. A készülék egyesíti a kerékpározás körkörös mozgásait a futás vízszintes és a lépcsőzés függőleges mozgásaival: teljes edzést nyújt! A lábak előre vagy hátrafelé végzett elliptikus mozgása a karok mozgulataival társítva lehetővé teszi a combizmok, a négyfejű izom, a lábikra izmai, a hátizmok, a mellizmok és a bicepsz izmainak fejlesztését. Az elliptikus szobakerékpár a kardio-edzés kiváló eszköze. 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 visszafelé pedálozik. A berendezéssel végzett edzőmunka növeli szívizmai erejét. Ennek következtében fizikai állapota, állóképessége javul, szervezete pedig kalóriát éget (amely a diétázás mellett elengedhetetlen a fogyáshoz).

A termék DIS-kompatibilis.

FIGYELMEZTETÉS

A formába hozatalnak ELLENŐRZÉS MELLETT kell történnie. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos, ha Ön elmúlt 35 éves, vagy ha előzőleg voltak egészséggel kapcsolatos problémái, és több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.

BIZTONSÁG

A sérülések kockázatának csökkentése érdekében kérjük, a termék használatát megelőzően figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót!

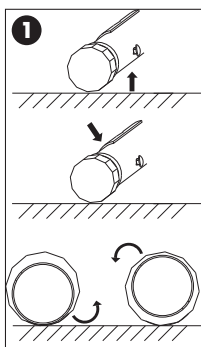
1. Használat előtt gondosan olvassa el a tájékoztatóban foglaltakat. A terméket csak a tájékoztatóban leírt módon szabad használni! Órizzon meg ezt a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően tájékozott 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 EN 957-1 és EN 957-9 HC osztály CE szabványok előírásainak. Ne használja a terméket üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között.
5. A készüléket belső térben, sima felületen, nedvességtől és portól mentes, tágas helyen kell használni.
6. Bizonyosodjon meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére a készülék biztonságos megközelítéséhez és körüljárásához. Ne tárolja, és ne használja a gépet a szabadban.
7. A felhasználó felelőssége, hogy minden használat előtt ellenőrizze az egyes alkatrészeket, és ha szükséges, meghúzza a csavarokat.
8. Azonnal cserélje ki az elhasználadott vagy hibás alkatrészeket.
9. Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
10. Ne barkácsoljon semmit a terméken.
11. A terméket meghibásodása esetén ne használja tovább, hanem vigye vissza a Decathlon áruházba.

12. Ne tárolja a készüléket nedves helyen (úszómedence szélén, fürdőszobában, stb.).
13. A padlóburkolat megóvása érdekében terítsen a gép alá egy speciális, a Decathlon áruházban kapható szőnyeget.
14. Soha ne engedje meg, hogy egyszerre több személy használja a készüléket.
15. A kezével és a lábával ne közelítsen a mozgó alkatrészekhez.
16. A gyakorlatok közben tartsa a hátát egyenesen.
17. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
18. NE VISELJEN bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a gépbe.
19. A fel- és leszálláskor mindig kapaszkodjon a rögzített kormányba.
20. Mindig tartsa távol az edzőgéptől a gyermekeket és a háziállatokat.
21. A pulzusszám-érzékelő pontosságát számos tényező befolyásolja; az érzékelő nem orvosi műszer.
22. A berendezés egyedül arra szolgál, hogy Ön követni tudja szívverésének változását.
23. A felhasználó maximális súlya 130 kg lehet.

Orvosi figyelmeztetés

24. Szívritmus-szabályzóval, defibrilátorral vagy más, testbe ültetett elektromos készülékkel rendelkező személyek a pulzusszám-érzékelőt csak a saját felelősségükre használják.
25. Az első használat előtt javasolt az orvos felügyelete mellett elvégzett próbaedzés.
26. Terhes nők számára a pulzusszám-érzékelők használata nem javasolt.
27. Használat előtt minden esetben kérje orvosa tanácsát.
28. Az edzés végén egészen a megállásig fokozatosan csökkentse a pedálok hajtási sebességét.

BEÁLLÍTÁS



1 KIEGYENSÚLYOZÁS

FIGYELMEZTETÉS : A készülék szintbe állításakor le kell szállni az elliptikus kerékpárról. En cas d'instabilité du vélo

Ha használat közben instabillá válna a kerékpár, forgassa el a két szintbeállító közül valamelyiket a billegés megszüntetéséhez.

2 AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Az EN (európai szabvány) meghatározás szerint ez a termék „független sebességű termék”.

A fékezés forgatónyomatéka nemcsak a pedálozási gyakorisággal szabályozható, hanem az ellenállás mértékének kézi kiválasztásával is (a nem motorizált termékeknél forgassa meg a forgatónyomaték-vezérlő gombot, a motorizált termékeknél pedig nyomja meg a +/- gombot).

Mindenesetre amennyiben megtartja ugyanazt az ellenállási szintet, a fékezés forgatónyomatéka az Ön pedálozási gyakoriságának növekedésével/csökkenésével növekszik/csökken.

3 A PEDÁLOK HELYZETÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Az összeszereléskor lehetőség van a pedálok helyzetének beállítására.

3 beállítási lehetőség van:

Előre: közelebb a kormányhoz.

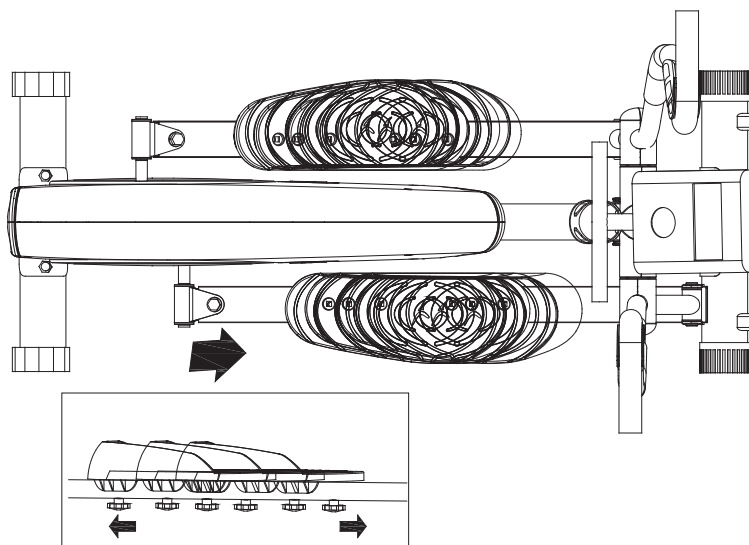
Középre.

Hátra: a legtávolabb a kormánytól.

A tervezett optimális helyzet a középső.

Emellett azonban, nagyobb teljesítmény elérése és a testalkathoz történő alkalmazkodás érdekében lehetséges az elliptikus kerékpáron elfoglalt testhelyzet optimalizálása.

Az előre állítás tökéletesen megfelel a 175 cm-nél alacsonyabbak, a hátra állítás pedig a 185 cm-nél magasabbak számára.



A KÉSZÜLÉK ÁTHELYEZÉSE

FIGYELMEZTETÉS : Bármilyen mozgathoz le kell szállni a kerékpárról.

Álljon a kerékpár elé, fogja meg a kormányt, és húzza maga felé a kerékpárt. Mivel ekkor a kerékpár a mozgathoz szolgáló görgőkön áll, el tudja mozdítani a helyéről. Amikor megtörtént az áthelyezés, lassan eressze vissza a hátsó lábakat a talajra.

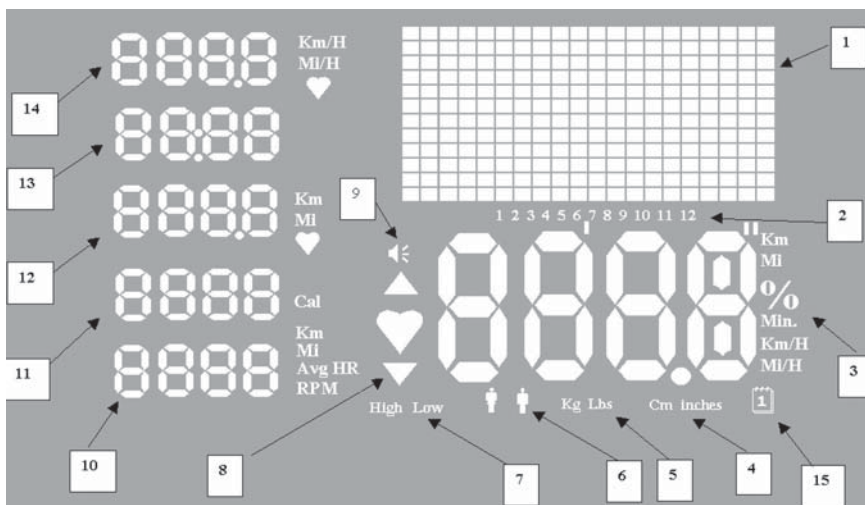
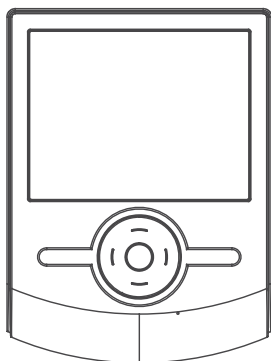
KARBANTARTÁS

A portalanításhoz használjon puha törlőruhát.

A makacsabb (például izzadság-)foltokat kissé megnedvesített ruhával lehet eltávolítani.

FC 600-as konzol

KIJELZÉS



1. Programok kijelzésének zónája – FŐ KÉPERNYŐ
2. A programok kiválasztásának jelzése
3. A felhasználó választásától függően a SEBESSÉG (km/h - Mi/h), a TÁVOLSÁG (km - Mi), vagy a PULZUSSZÁM (BPM) kijelzése.*
4. Az FC600-nál nem használt kijelzés
5. Az FC600-nál nem használt kijelzés
6. A NEM (férfi/nő) kiválasztásának kijelzése
7. A célzóna paraméterezésének kijelzése :
HIGH / felső határ (a maximális érték 100%-a)
LOW / alsó határ (a maximális érték 70 %-a)
8. A célzóna elhagyásának kijelzése
9. A szívritmus célzójának elhagyására figyelmeztető hangjelzés be- vagy kikapcsolásának megjelenítése.
10. A megtett TÁVOLSÁG kijelzése

11. Az elégetett KALÓRIA (Cal) értéke
12. A felhasználónak a fő képernyőn tett választásától függően a megtett TÁVOLSÁG vagy a PULZUSSZÁM kijelzése.
13. A Visszaszámlálás megjelenítése, alapesetben 20 perc (időtartama 10 és 180 perc között állítható be, 5 percenkénti ugrásokkal).
 - a. Ha a visszaszámlálásból több mint 1 óra van hátra, a kijelzett idő órában és percben van megadva (HH : MM)
 - b. Ha a visszaszámlálásból kevesebb, mint 1 óra van hátra, a kijelzett idő percben és másodpercben van megadva (MM : SS)
 Ha több mint 5 másodpercen keresztül nem tekeri a pedált, a visszaszámlálás, és vele együtt a KALÓRIÁK számítása is leáll. A pedálok első fordulatanál újra indul a visszaszámlálás és a KALÓRIÁK kiszámítása is.
14. A felhasználónak a fő képernyőn tett választásától függően a SEBESSÉG vagy a PULZUSSZÁM kijelzése.
15. A felhasználó által beállított ÉLETKOR kijelzése.

* A felhasználó az edzés alatt is módosíthatja a kijelzést a B vagy a D gomb megnyomásával.

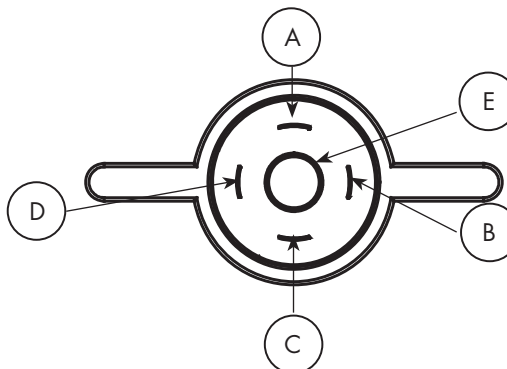
Nullázás :

- A konzol a használat tíz perces felfüggesztése után készenléti állapotba lép.
- Készenléti állapotban a kijelzések nullázódnak (az adatok nem memorizálódnak).
- Nyomja meg a RESET gombot.
- A pedál első fordulatra vagy bármely gomb megnyomására a számlálás újraindul.

A GOMBOK FUNKCIÓJA

Az FC600-as konzolon a következő gombok találhatóak:

- egy középső gomb a beállításokhoz és az érvényesítéshez (E)
- a kijelzések közötti lépkedésre szolgáló 2 gomb (B és D)
- az értékek módosítására való 2 gomb (A és C)



FUNKCIÓK

Sebesség: Ez a funkció mutatja a becsült sebességet a konzol hátoldalán található kapcsoló állásától (lásd a rajzon) függően km/h-ban (kilométer per órában) vagy Mi/h-ban (mérőföld per órában).

Távolság: Ez a funkció mutatja a gyakorlat kezdete óta megtett távolság becsült értékét.

Ez az érték a konzol hátoldalán található kapcsoló állásától függően km-ben (kilométerben) vagy Mi-ben (mérőföldben) van megadva.

Idő: Ez a funkció az edzés kezdetétől eltelt időt mutatja, az első órában perc : és másodpercben (MM : SS), majd az egy óra leteltével órában és percben (HH : MM).

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

Pulzusszám*: A pulzusszám mérése a kormányon lévő pulzusérzékelők segítségével történik. A pulzusszám percenkénti szívverésben van megadva.

***Figyelem:** Ez csak becslés, semmi esetre sem vehető figyelembe hiteles orvosi adatként!

***Figyelem:** Akár több tíz másodpercen keresztül, vagy a pulzusszám érzékelésének megszakadása esetén előfordulhat, hogy a kijelzett érték nem felel meg az Ön valóságos szívritmusának. Ennek oka az algoritmus inicializálásában rejlik.

***Figyelem:** Erős mágneses mező hatására a pulzusszám kijelzett értéke módosulhat.

FIGYELEM!

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

A pulzus mérése alatt tartsa fixen a kezét az érzékelőkön.

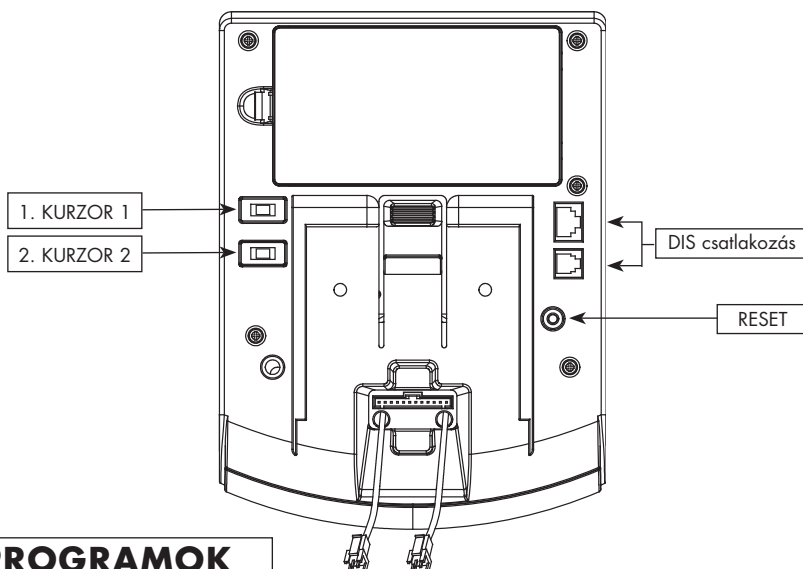
Pulzuszám mérés közben ne szorítsa nagyon az érzékelőket.

A kezeken végzett pulzuszám mérés (a kormányon elhelyezett érzékelőkkel) nem lehet olyan pontos, mint a mellkason (például egy kardioövvel) végzett.

A KONZOL HÁTSÓ RÉSZÉN ELVÉGEZHETŐ BEÁLLÍTÁSOK

1. kurzor 1 : A készüléktípus kiválasztása, amelyen a konzolt használják: VM (mágnesfékes szobakerékpár) / VE (elliptikus kerékpár)

2. kurzor 2 : A TÁVOLSÁG mértékegységének kiválasztása: MI (mérőföld) / KM (kilométer)



PROGRAMOK

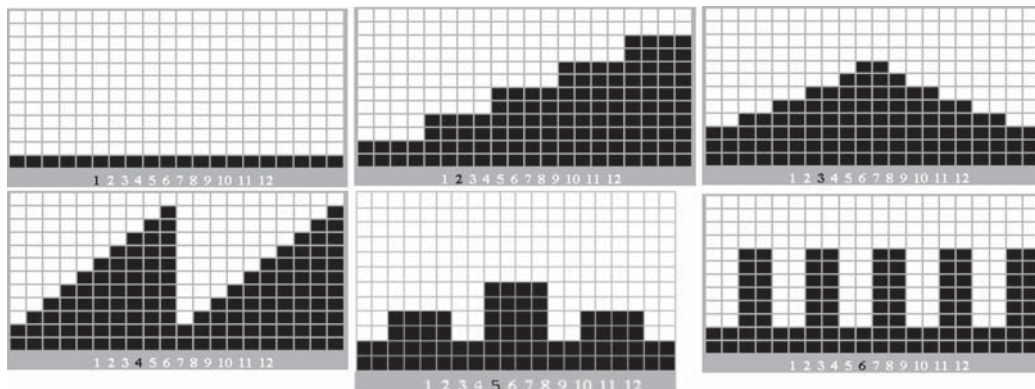
Emlékeztető: az E gomb nyomva tartása esetén leáll a folyamatban lévő program.

A programokat a B és a D gombok megnyomásával léptetheti. A kívánt programot az E gomb megnyomásával választhatja ki.

Programok 1-től 6-ig

A gyakorlat időtartamát az A és a C gombokkal választhatja ki, és az E gombbal érvényesítheti.

Amikor a program elindult, a gyakorlat erősségét megváltoztathatja az A és C gombbal.



PARAMÉTEREK MEGADÁSA

A paraméterek beállítási módjába való belépéshez tartsa lenyomva az E gombot, amíg a kijelzőn meg nem jelenik a SEL szó.

Ha még nem kezdte el az edzést, az E gomb nyomva tartásával közvetlenül a paraméterek beállítási módjába lép be.

Edzés közben az E gomb nyomva tartása leállítja a folyamatban lévő programot. A fő kijelzőn a STOP szó látható 15 másodpercen keresztül. Ez idő alatt megjelenítheti az előző edzés adatait. Ezután a kijelzőn a SEL szó jelenik meg. A paraméterek beállítási módjába való belépéshez ismét tartsa lenyomva az E gombot.

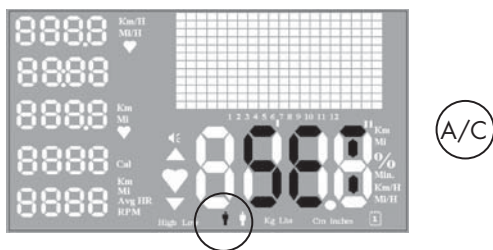
A paraméterezési módban megadható a NEM, az ÉLETKOR és a TESTSÚLY is. A készülék ekkor javasol Önnek egy célzónát, melynek maximális értéke

alapértelmezésben a tanácsolt pulzusszám 100%-ának, minimális értéke pedig a maximális érték 70%-ának felel meg. Ezt a 2 értéket az A és C gombokkal lehet megváltoztatni.

Az A és C gombokkal lehet felfelé vagy lefelé módosítani az értéket. Hosszan tartó lenyomással gyorsabban lehet pörgetni az értékeket.

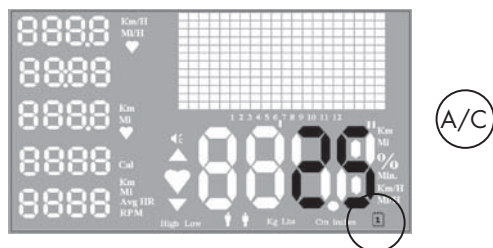
A B gombbal lehet elfogadni a beállítást, és át lehet lépni a következő paraméter beállítására. Tévedés esetén a D gombbal vissza lehet lépni az előző kijelzésekre.

A NEM (férfi/nő) beállítása



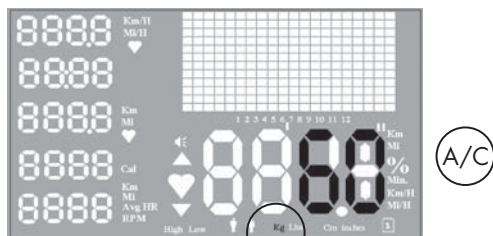
(B)

Az életkor beállítása



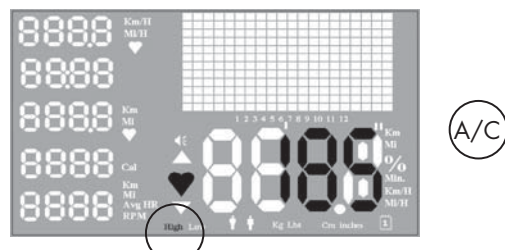
(B)

A testsúly beállítása



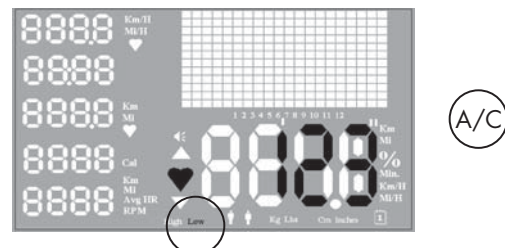
(B)

A pulzusszám-tartomány maximális értéke



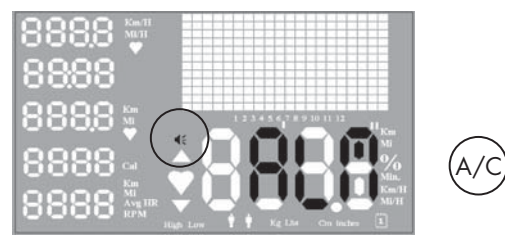
(B)

A pulzusszám-tartomány minimális értéke



(B)

A megcélzott pulzusszám-tartomány elhagyására figyelmeztető riasztás bekapcsolása/kikapcsolása



(A/C)

HASZNÁLAT

A konzol hálózatról vagy elemekről is működtethető.

A használat 10 perces szüneteltetése után a konzol kikapcsol.

Ha sokáig nem használja, vagy ha rendszeresen a hálózatról működteti, javasoljuk, hogy vegye ki az elemeket a konzolból.

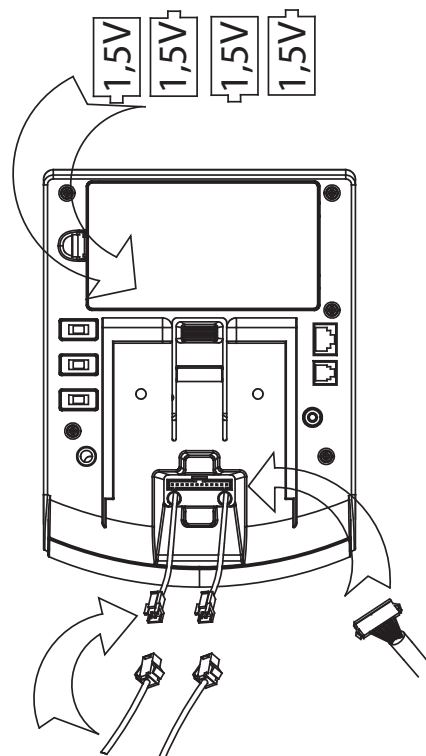
AZ ELEMEK BEHELYEZÉSE

1. Vegye le a konzolt a tartóról, vegye le a hátoldalán található fedelet, és tegyen be 4 darab LR 14 típusú (1,5 V-os) elemet a kijelző mögött található elemtartó rekeszbe.
2. Bizonyosodjon meg arról, hogy az elemeket megfelelően helyezte-e be és hogy azok tökéletesen érintkeznek-e a rugókkal.
3. Tegye vissza a helyére az elemek fedelét és a konzolt a tartójába, majd ellenőrizze, hogy elég stabilan rögzítette-e.
4. Ha a kijelző teljesen vagy részben olvashatatlan, vegye ki az elemeket, várjon 15 mp-et, majd tegye vissza azokat.
5. Ha kiveszi az elemeket, törlődik a számítógép memóriája.



SELEJTEZÉS :

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



A MŰKÖDÉSI RENDELLENSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJAGNOSZTIKÁJA

- Ha nem helyes távolság- vagy sebességértékeket tapasztal, ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán lévő kapcsoló mágnesfészes szobakerékpár esetén VM helyzetben, elliptikus kerékpár esetén pedig VE helyzetben legyen. Nyomja meg a RESET gombot, hogy a konzol figyelembe vegye a beállítás módosítását.
- A mágnesfészes szobakerékpárnál a pedál egy fordulata 4 méteres távolságnak, az elliptikus szobakerékpárnál 1 mozdulat 1,6 méteres távolságnak felel meg (ezek az értékek a kerékpározás vagy gyaloglás közben megtett átlagos távolságoknak felelnek meg).
- Ha a pulzusszám kijelzése (3, 12 vagy 14) nem, vagy rendszertelenül villog, ellenőrizze, a megfelelő helyen érinti-e a keze az érintkezőt, és nem túlságosan nedvesek-e az érintkezők.
- Ha azt tapasztalja, hogy a számlálón a távolság nem a megfelelő mértékegységben jelenik meg, ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán lévő kapcsoló mérföldben történő kijelzéshez Mi állásban, kilométerben történő kijelzéshez Km állásban legyen. Nyomja meg a RESET gombot, hogy a konzol figyelembe vegye a beállítás módosítását.

Ha a számláló képernyője sötét :

- Ha elemről használja a konzolt: ellenőrizze az elemek + / - pólusának helyzetét.
 - Ha a probléma továbbra is fennáll, helyezzen be új elemeket.
 - Ha hálózati táplálással használja a konzolt: ellenőrizze, hogy az adapter megfelelően van-e csatlakoztatva a kerékpárhoz.
 - Mindkét esetben ellenőrizze, hogy megfelelően vannak-e csatlakoztatva a vezetékek a konzol hátoldalán, illetve a kerékpár fő váza és a kormányvilla összeszerelésénél
- Ha a probléma még mindig fennáll: vigye el a terméket a legközelebbi DECATHLON áruházba.

Ha zaj hallható a ház belső része felől, vagy ha manuális módban nem tudja beállítani az intenzitás mértékét, ne próbálkozzon a javítással. Vigye el a terméket a legközelebbi DECATHLON áruházba.

Vigye vissza a terméket a legközelebbi DECATHLON áruházba. A kerékpárt csak a hozzá mellékelt adapterrel szabad használni.

KARDIOTRÉNING

A kardiotrénings aerob típusú (azaz oxigén jelenlétében végzett fejlesztés), mely lehetővé teszi a szív és a keringési rendszer kapacitásának növelését. Pontosabban, Ön növelheti a szívének és a véredényeinek együttes izomtónusát. A kardiotrénings elviszi a belélegzett levegő oxigénjét az izmokhoz. A szív pumpálja szét ezt az oxigént az egész testben, különösképpen a munkát végző izmokhoz.

ELLENŐRIZZE A PULZUSÁT

Az edzés ellenőrzéséhez feltétlenül szükséges a pulzus rendszeres mérése a testgyakorlás alatt.

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, az percenként 150-es pulzusszámot jelent.

A TESTEDZÉS 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. Két feladata van:

AZ IZOMZAT FELKÉSZÍTÉSE ÉS AZ ÁLTALÁNOS BEMELEGÍTÉS.

1) Az izomrendszer felébresztése SPECIFIKUS NYÚJTÓ MOZGÁSOKBÓL álló gyakorlatsor végzésével történik, mely ELŐKÉSZÍT A 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 fő szakasza. RENDSZERES edzéssel javíthat fizikai kondícióján.

- Anaerob munka az állóképesség fejlesztésére.
- Aerob munka a szív- és érrendszer ellenállóképességének fejlesztésére.

C - Visszatérés nyugalmi állapotba

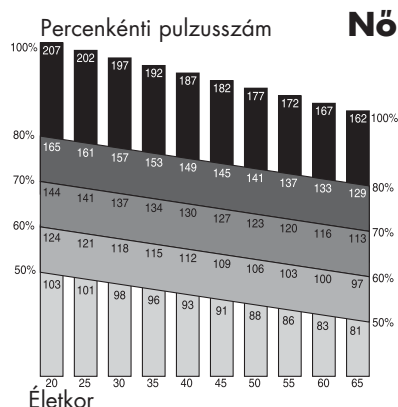
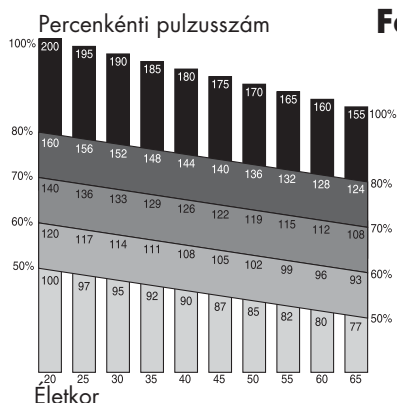
A tevékenység alacsony intenzitású folytatását jelenti, ez a fokozatos „nyugalmi” szakasz. A NYUGALMI ÁLLAPOTBA VALÓ VISSZATÉRÉS biztosítja a szív és az érrendszer, a légzőszervek, a vérkeringés és az izmok visszatérését a „normál” állapothoz (ezzel elkerülhetők az olyan ellenhatások, mint például a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

D - Nyújtó mozgások

A nyugalmi állapothoz való visszatérést nyújtó mozgásoknak kell követniük. Az erő kifejtés utáni nyújtó mozgás: minimálisra csökkenti a TEJSAVAK felhalmozódása által okozott IZOMLAZAT, «serkenti» a VÉRKERINGÉST.

KARDIOTRÉNING: EDZÉSI TERÜLET

- A maximális szívritmus 80 - 90 %-án és afölött végzett edzés: Anaerob és piros zóna, fenntartva az élsportolók és szakosodott sportolók 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: Fenntartás / bemelegítés.



Ha az Ön életkora eltér a táblázatban találhatótól, az alábbi képletekkel kiszámíthatja a 100%-nak megfelelő pulzusszámot:

Férfiak esetén: 220 - az Ön életkora

Nők esetén: 227 - az Ön életkora

HASZNÁLAT

Ha Ön kezdő, néhány napig gyenge ellenállással és lassú lépegetési ritmussal végezze a testedzést, erőltetés nélkül, és ha szükséges, pihenők beiktatásával. Emelje fokozatosan az egyes edzések számát vagy időtartamát.

Fenntartás / Bemelegítés: Fokozatos terhelés 10 perc elmúltával.

A forma fenntartása vagy rehabilitáció céljából végzett fenntartó edzést minden nap végezheti körülbelül 10 percig. Ez a fajta gyakorlat az izmok és az ízületek megmozgatását szolgálja, vagy sporttevékenység előtti bemelegítésként végezhető. A lábak izomtónusának fokozása céljából állítson be nagyobb ellenállást, és növelje meg az edzésidőt. Természetesen a lépcsőzés során kifejtett ellenállást az edzés alkalmával bármikor megváltoztathatja.

Formába hozó aerob edzés: Viszonylag hosszú ideig (35 perctől 1 óra hosszat) tartó mérsékelt terhelés.

Ha Ön veszíteni szeretne a súlyából, ez a fajta testgyakorlás az egyetlen, amely, megfelelő diétával társítva, növelni tudja a szervezet által elfogyasztott energia mennyiségét. Ehhez nincs szükség mértéktelen erőfeszítésre. A testgyakorlás rendszeressége a legjobb eredmények elérésének záloga. Állítson be egy viszonylag alacsony ellenállást a lépcsőzéshez, és végezze a gyakorlatot a saját ritmusában, de 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 végez edzést szobakerékpárján.

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 van beállítva, hogy növelje a légzés gyakoriságát a gyakorlat végzése alatt.

Az elvégzett munka intenzitása nagyobb, mint a formába hozás során végzetté.

Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erőfeszítést, jobb ritmusban vagy nagyobb ellenállást leküzdve.

Ilyen fajta gyakorlatot legalább hetente háromszor végezhet.

Minden edzés után néhány percet szánjon a lassabban vagy csökkentett ellenállással végzett pedálozásra, hogy a szervezete fokozatosan térjen vissza a nyugalmi állapotba.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS 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 DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS belátása szerint dönt.

Minden terméket, melyre a garanciát érvényesítik, bérmentesített küldeményben, a vásárlás tényét megfelelően igazoló iratokkal együtt kell eljuttatni a DOMYOS által elismert szervizek egyikébe.

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések.
- Rossz vagy helytelen használat.
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások.
- Üzleti célú felhasználás.

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

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