

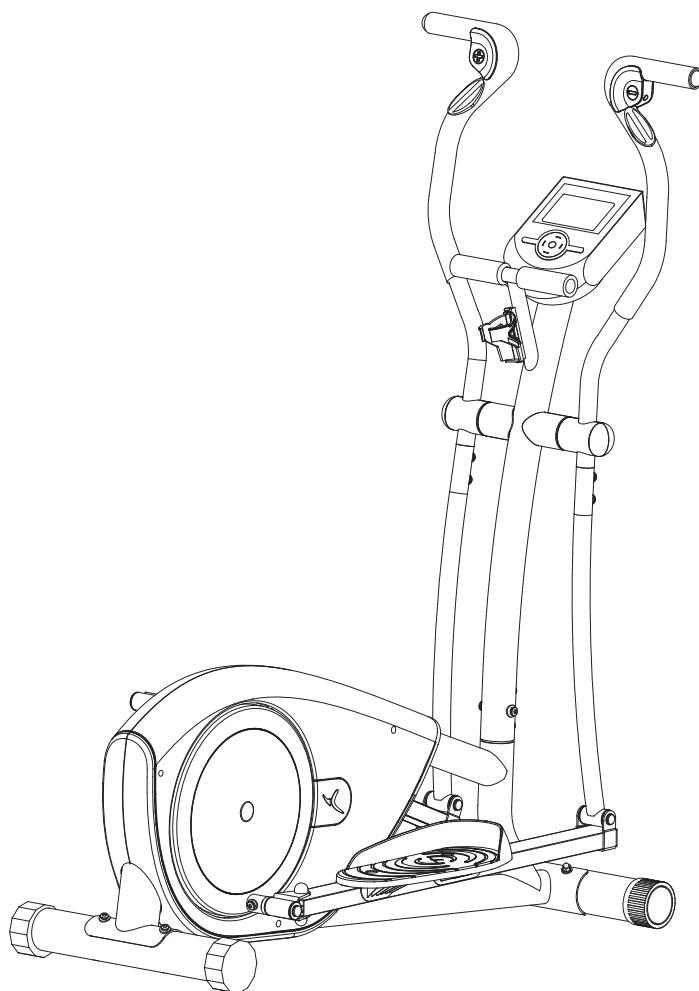
VE 590



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 -

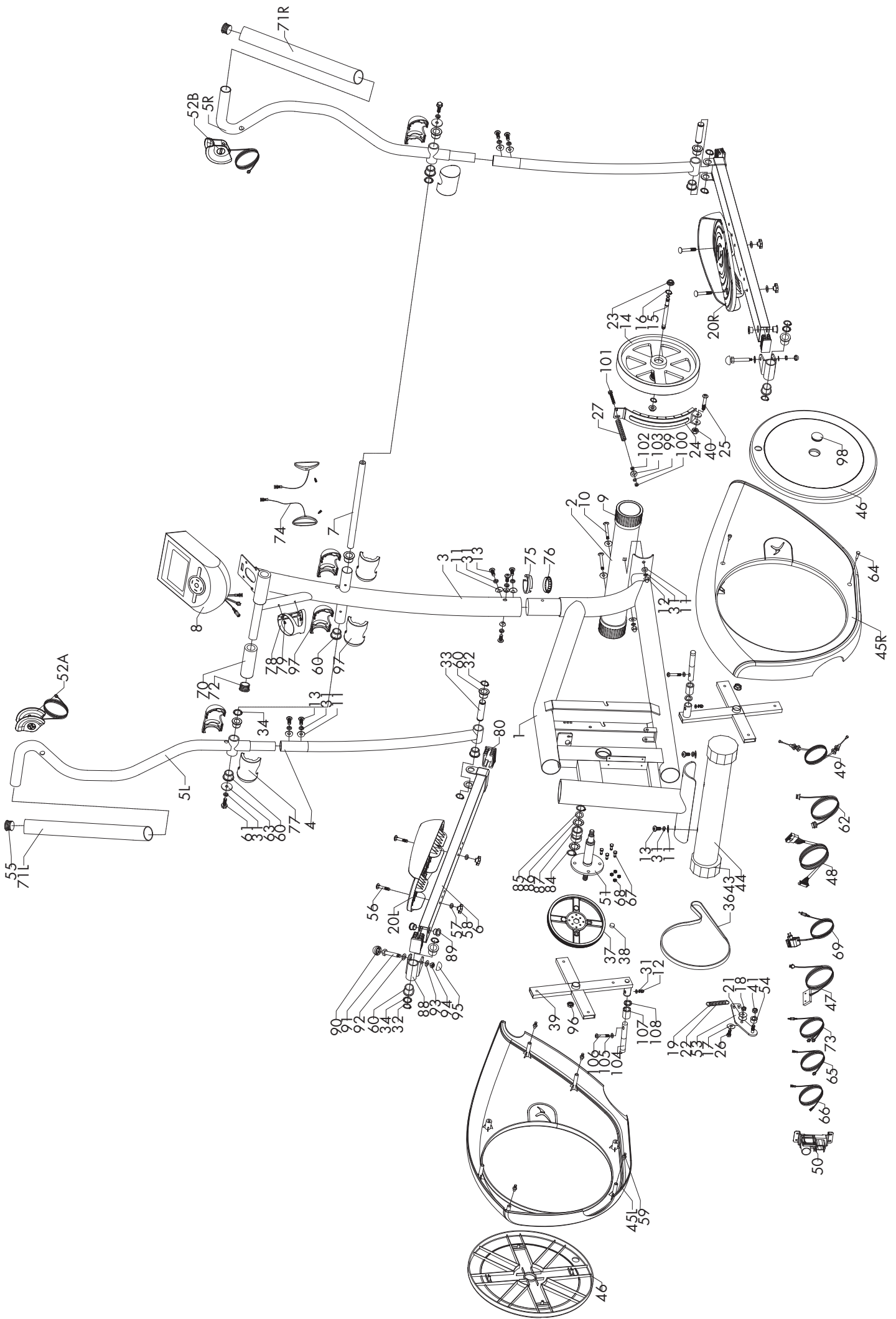
中国 制造 - Произведено в Китае

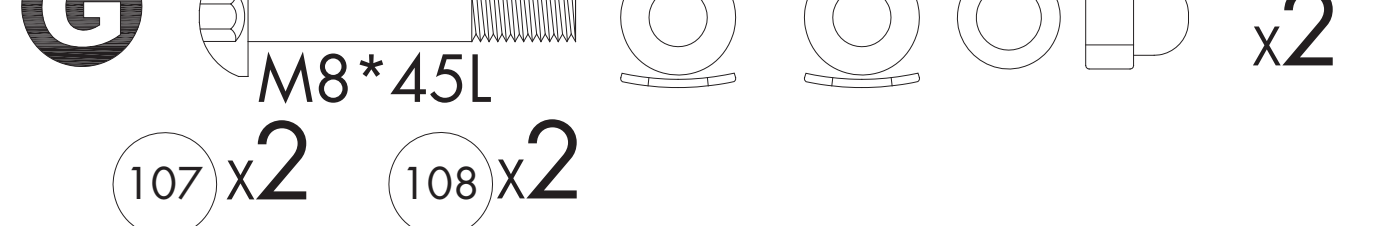
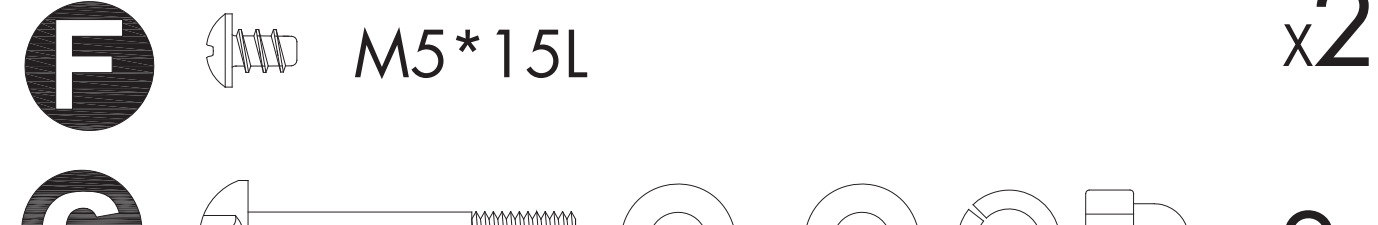
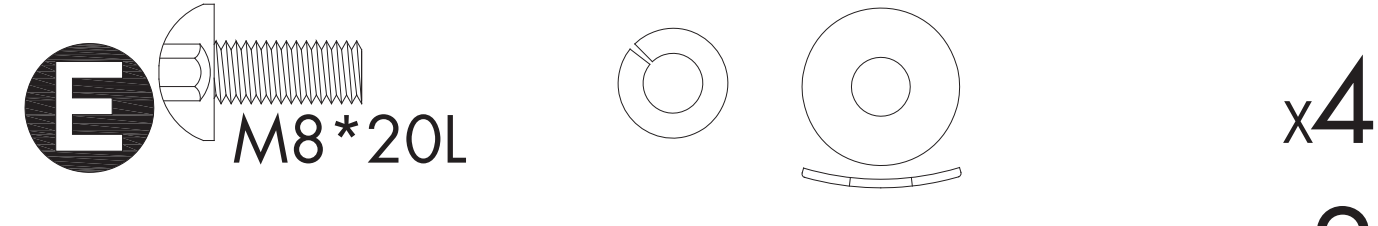
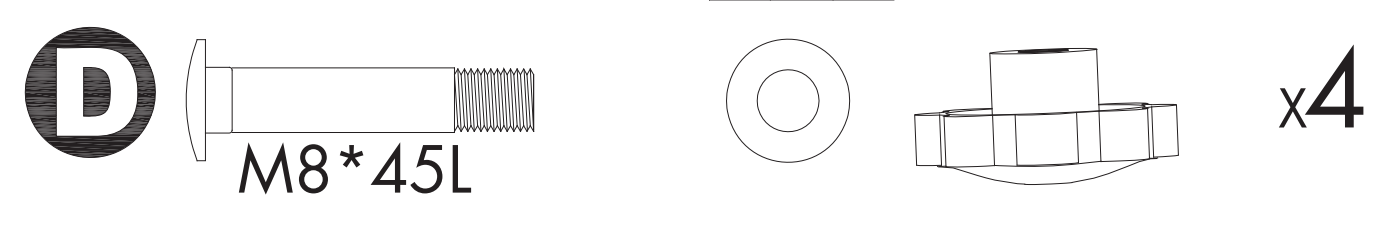
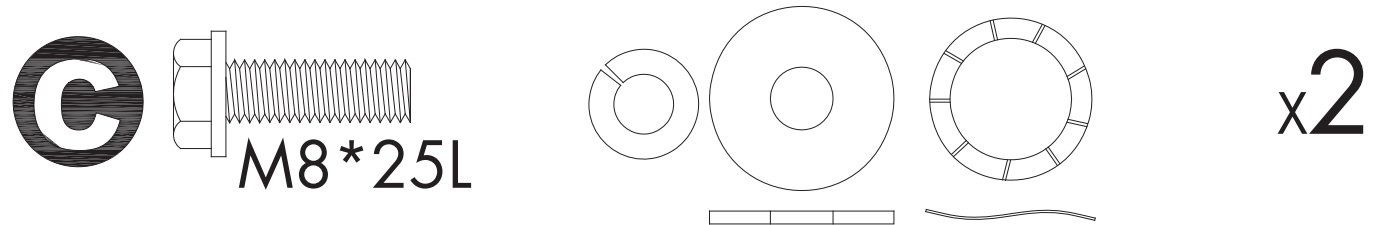
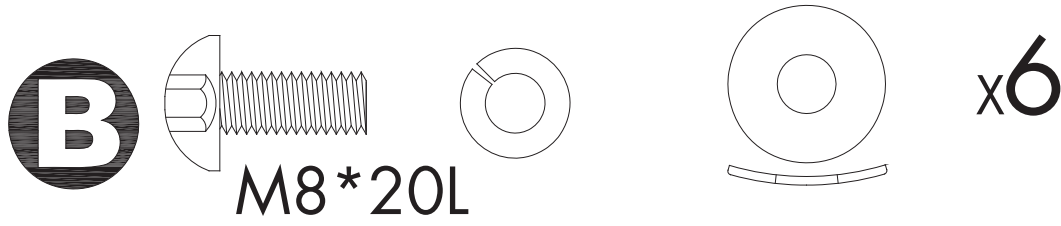
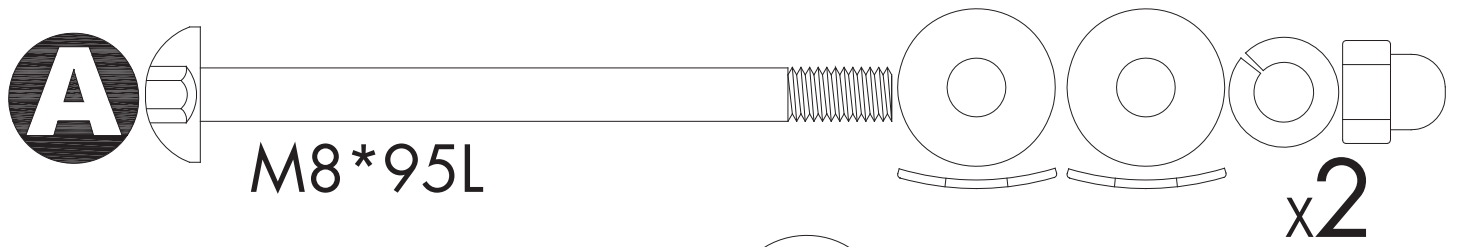


Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

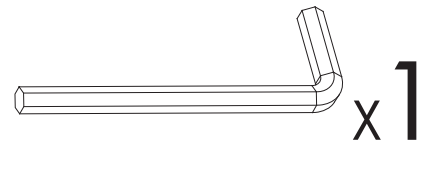
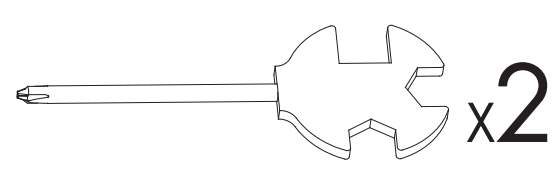
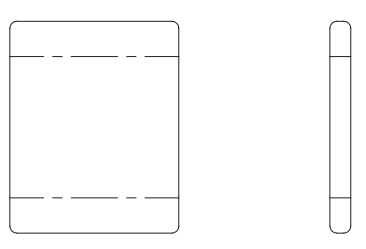
Réf. pack : 1153.955 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

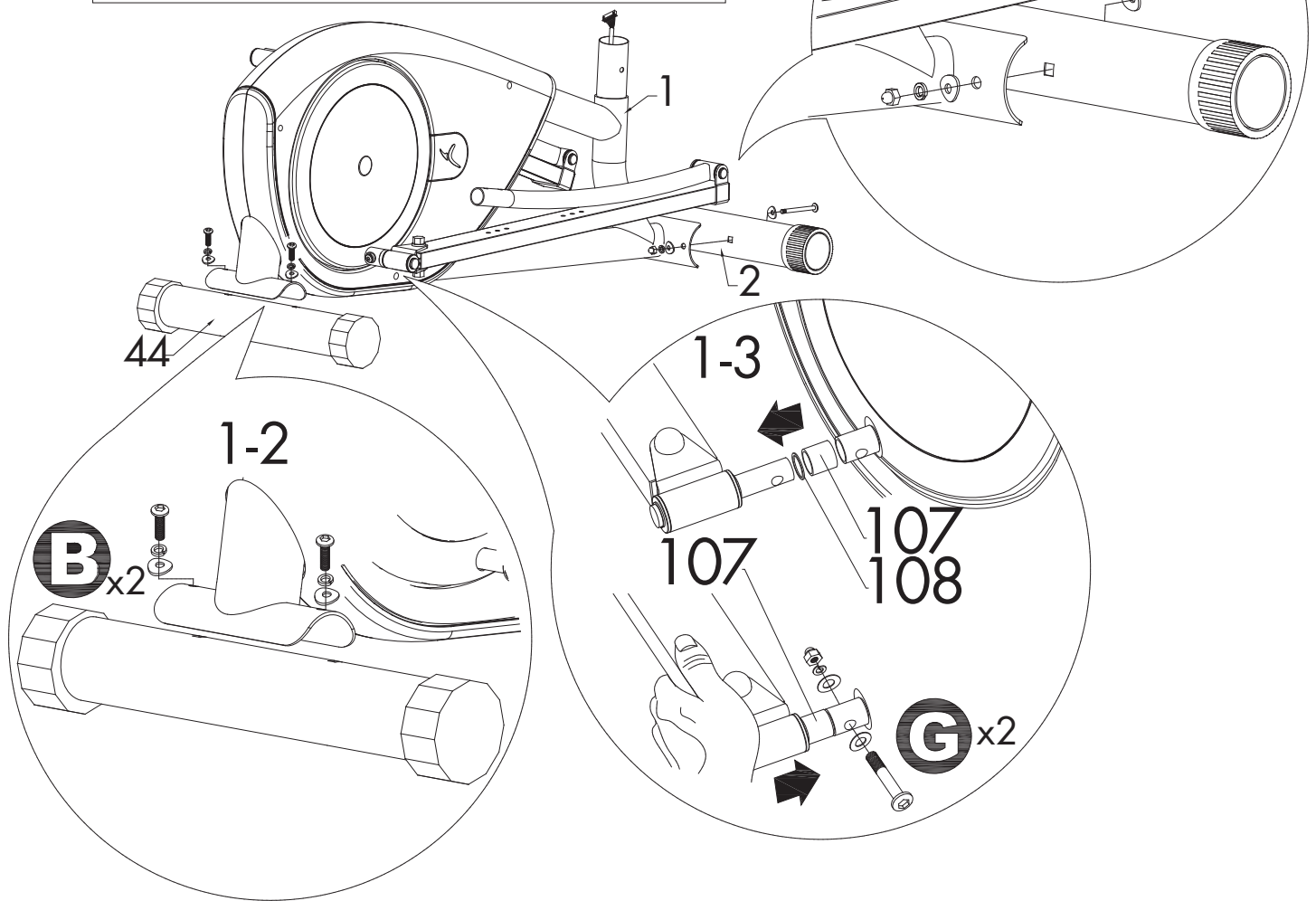
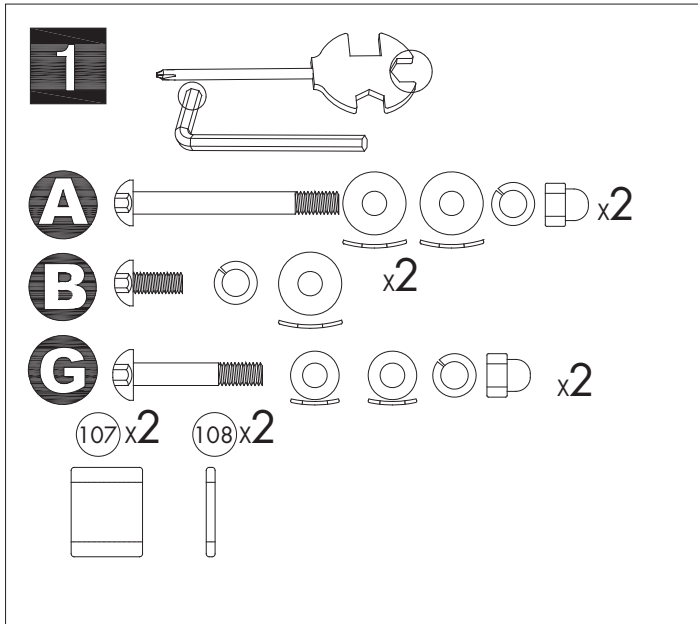
合格品



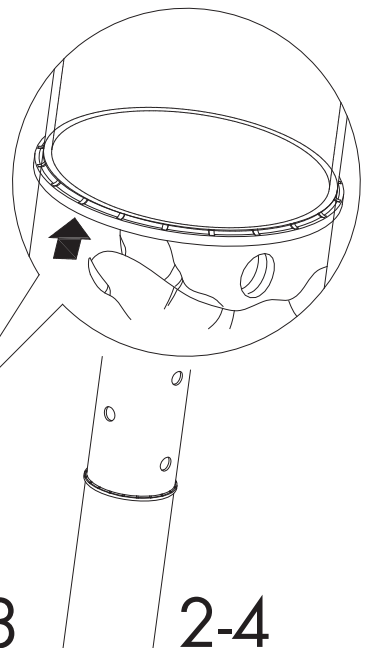
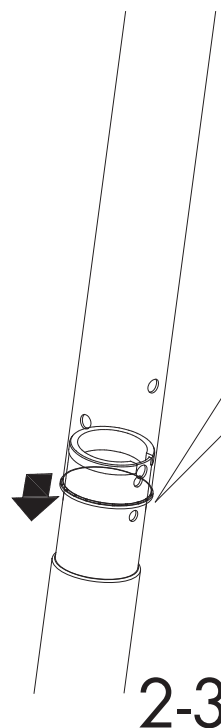
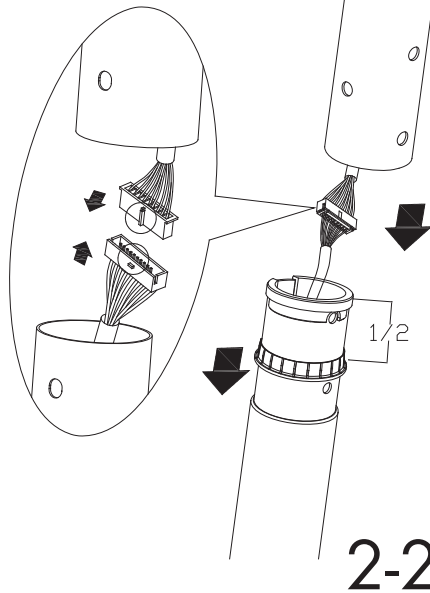
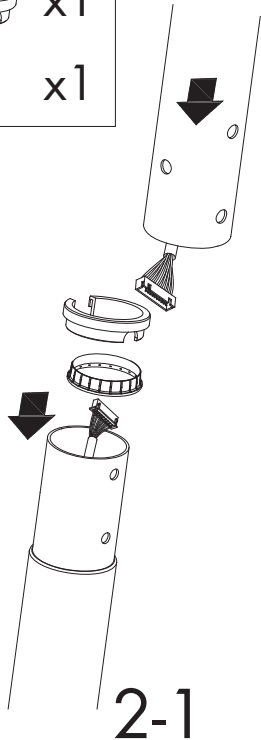
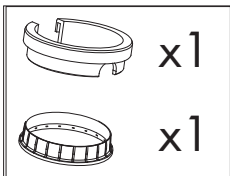
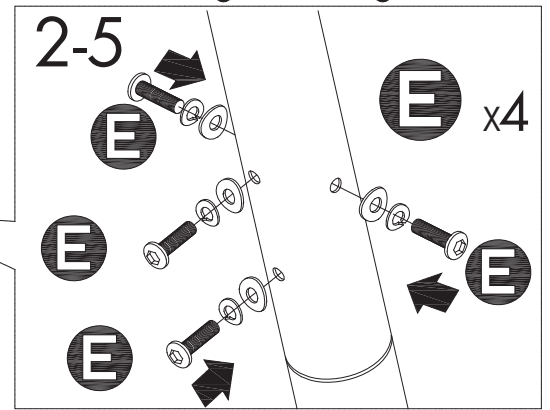
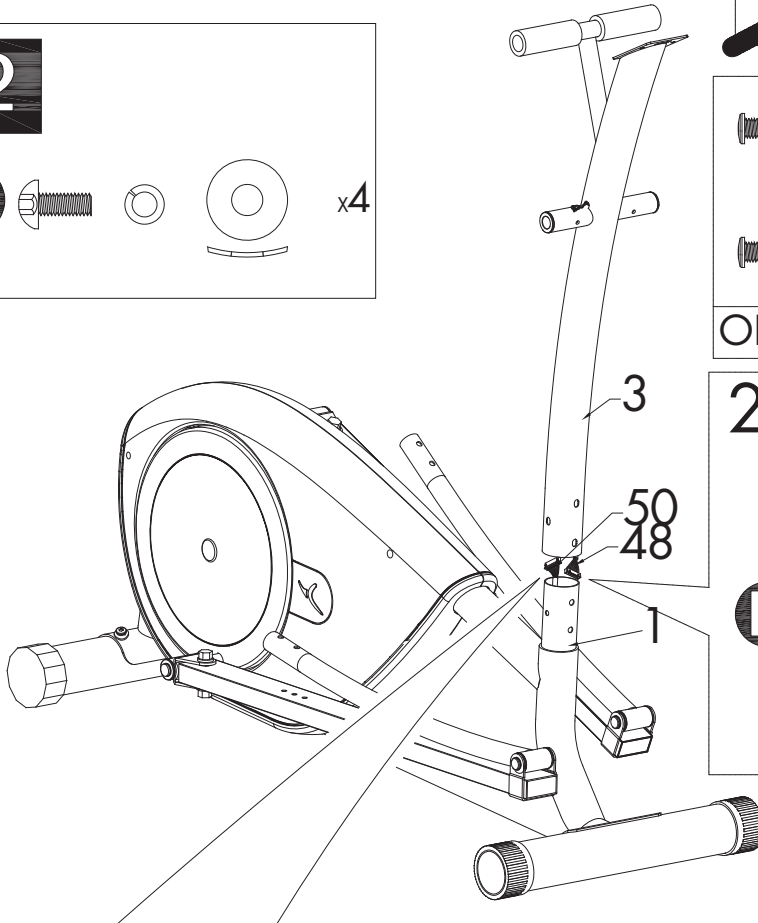
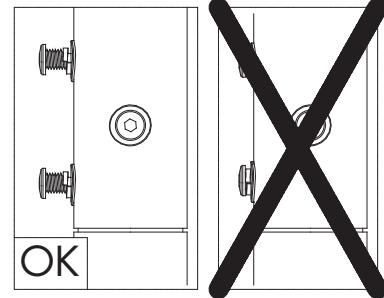
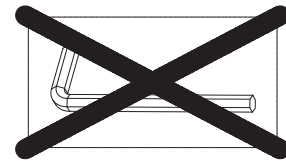
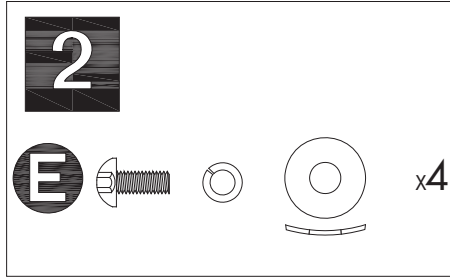


107 **x2** 108 **x2**

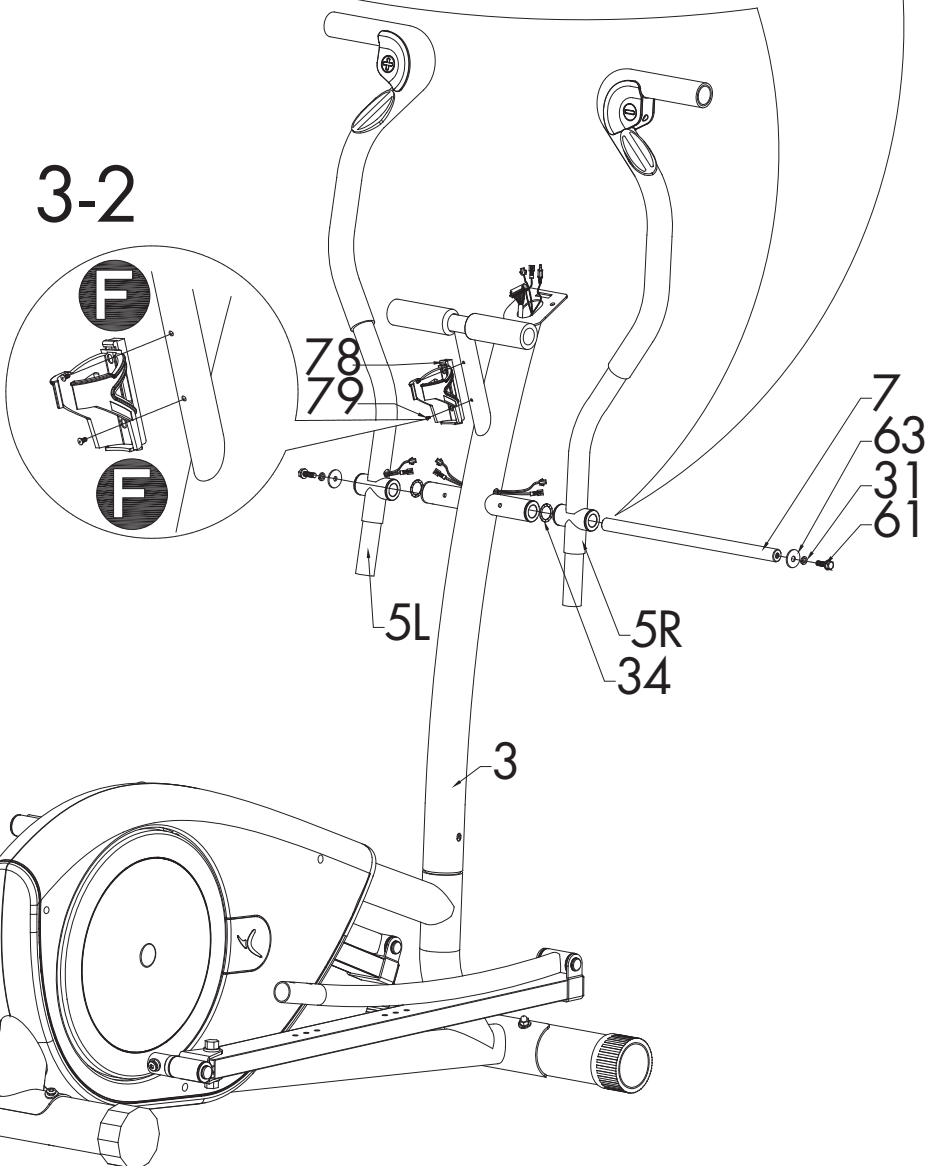
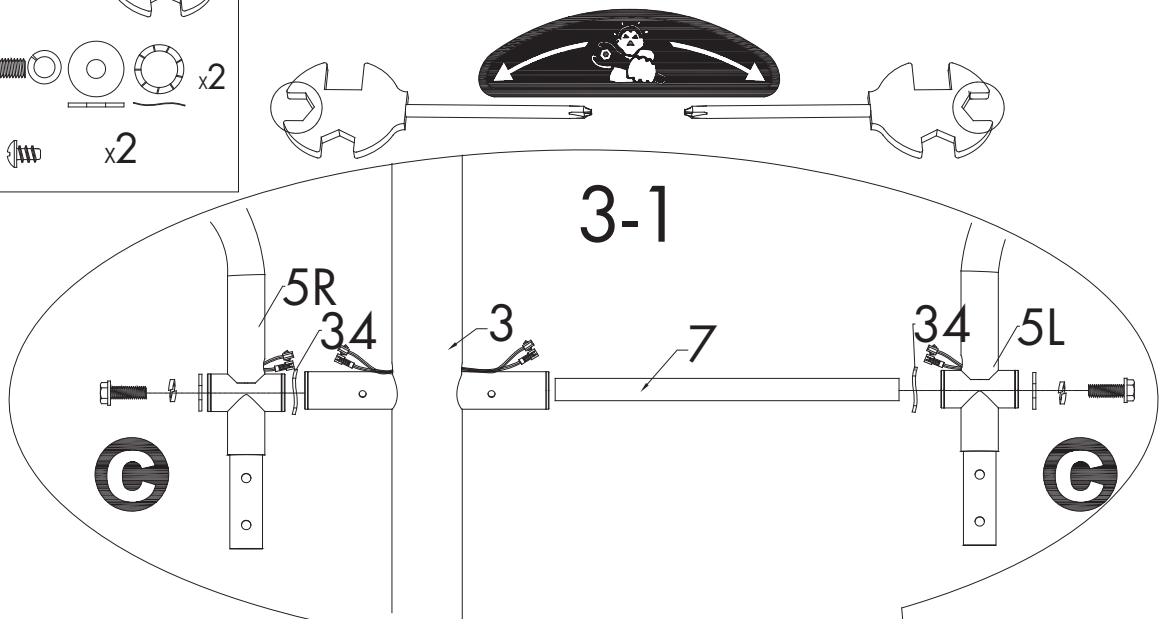
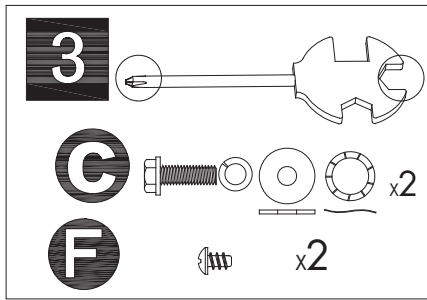




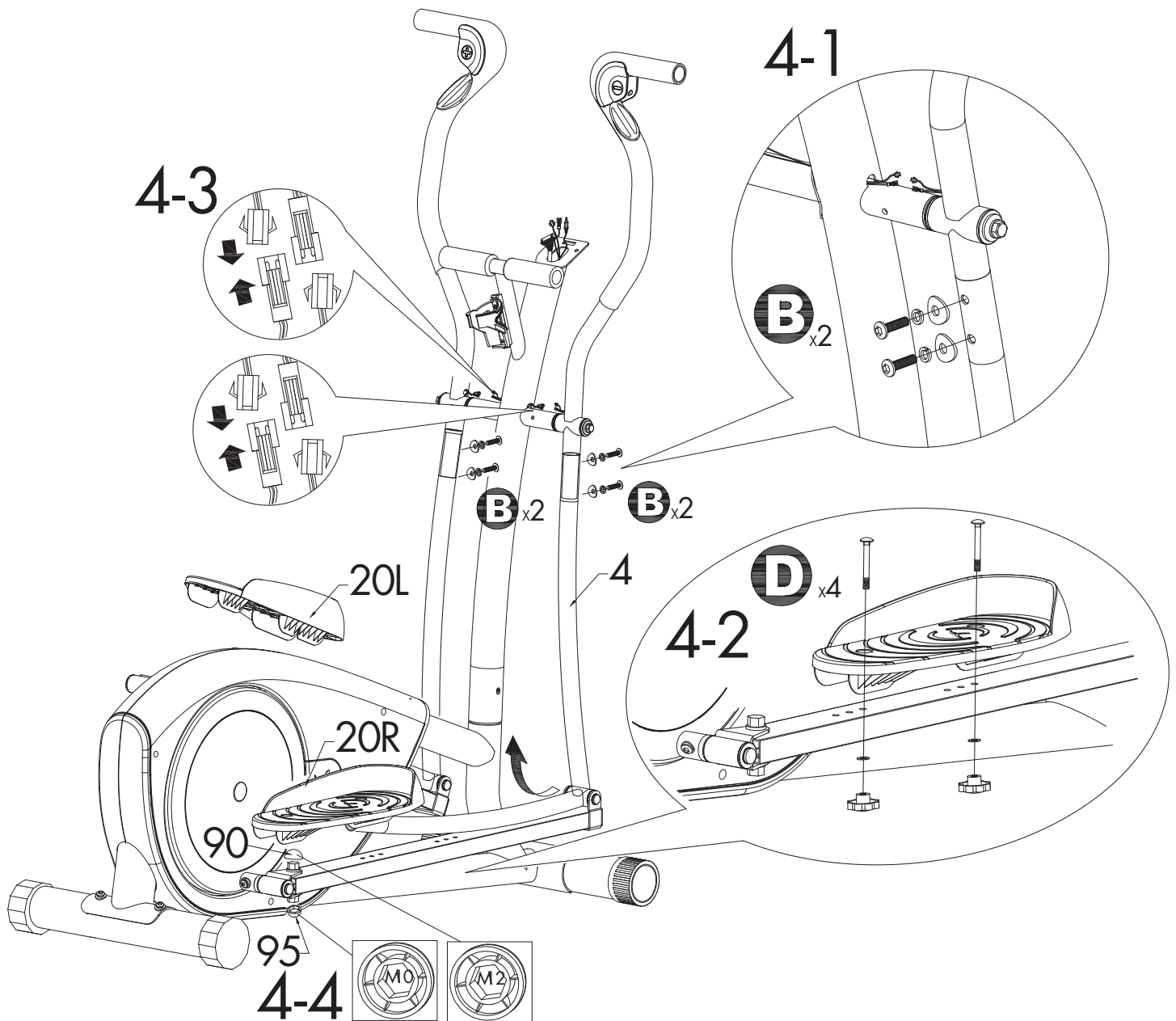
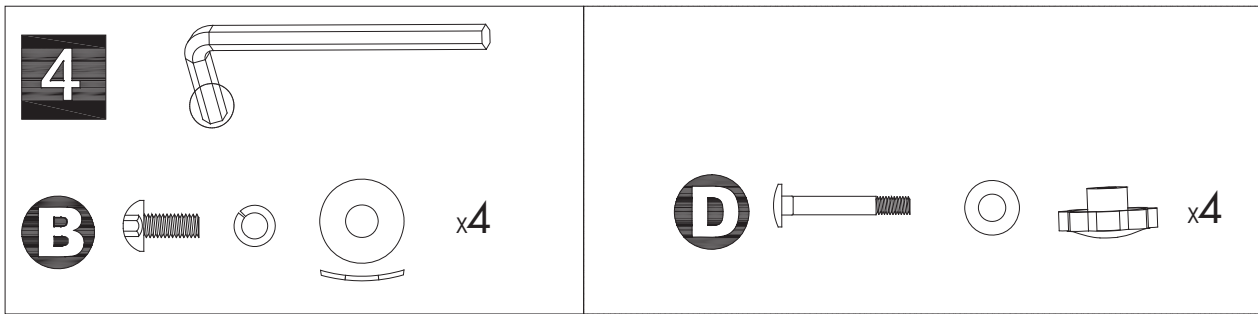
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**
 • 安装



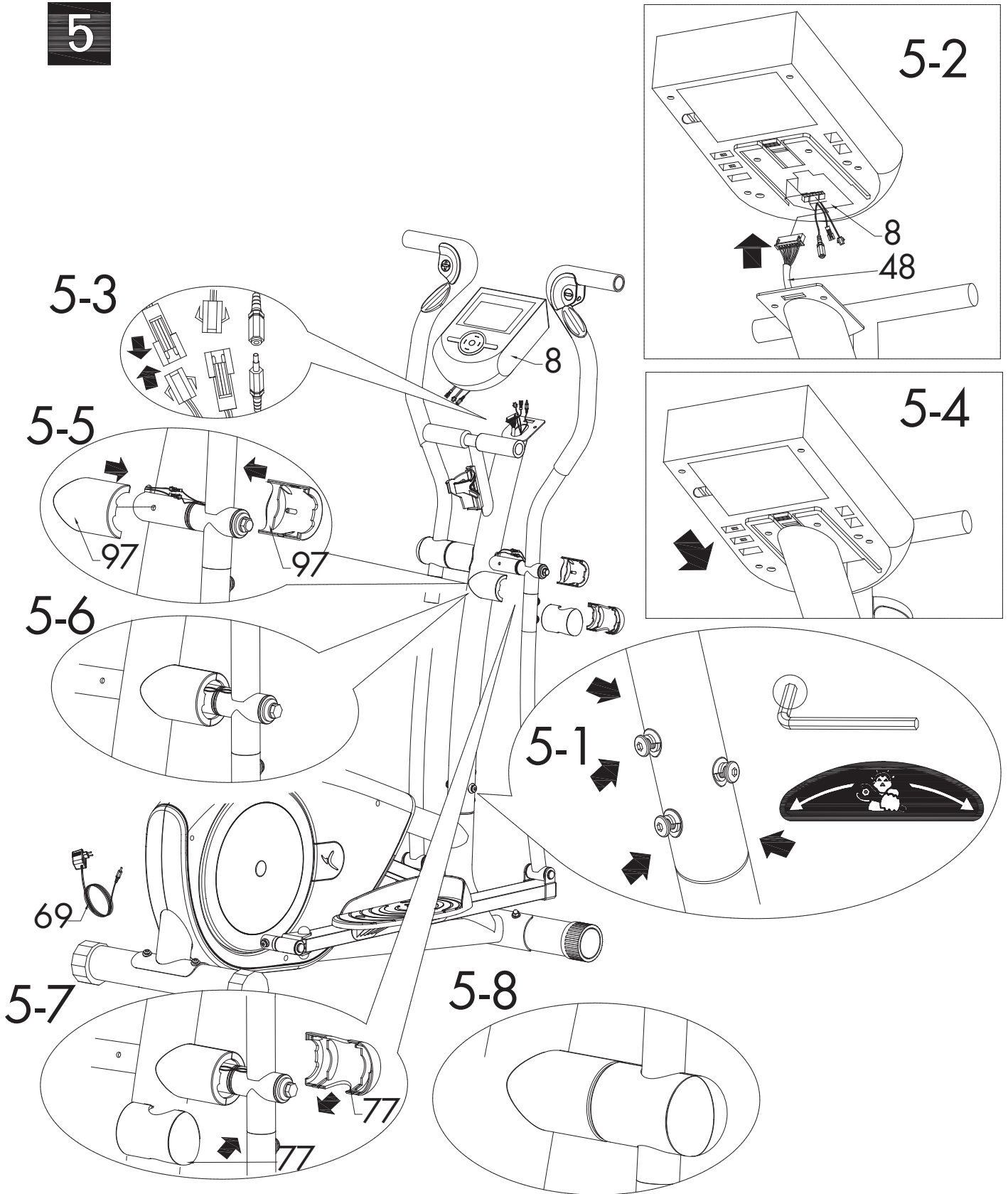
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装**



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

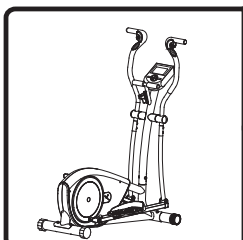
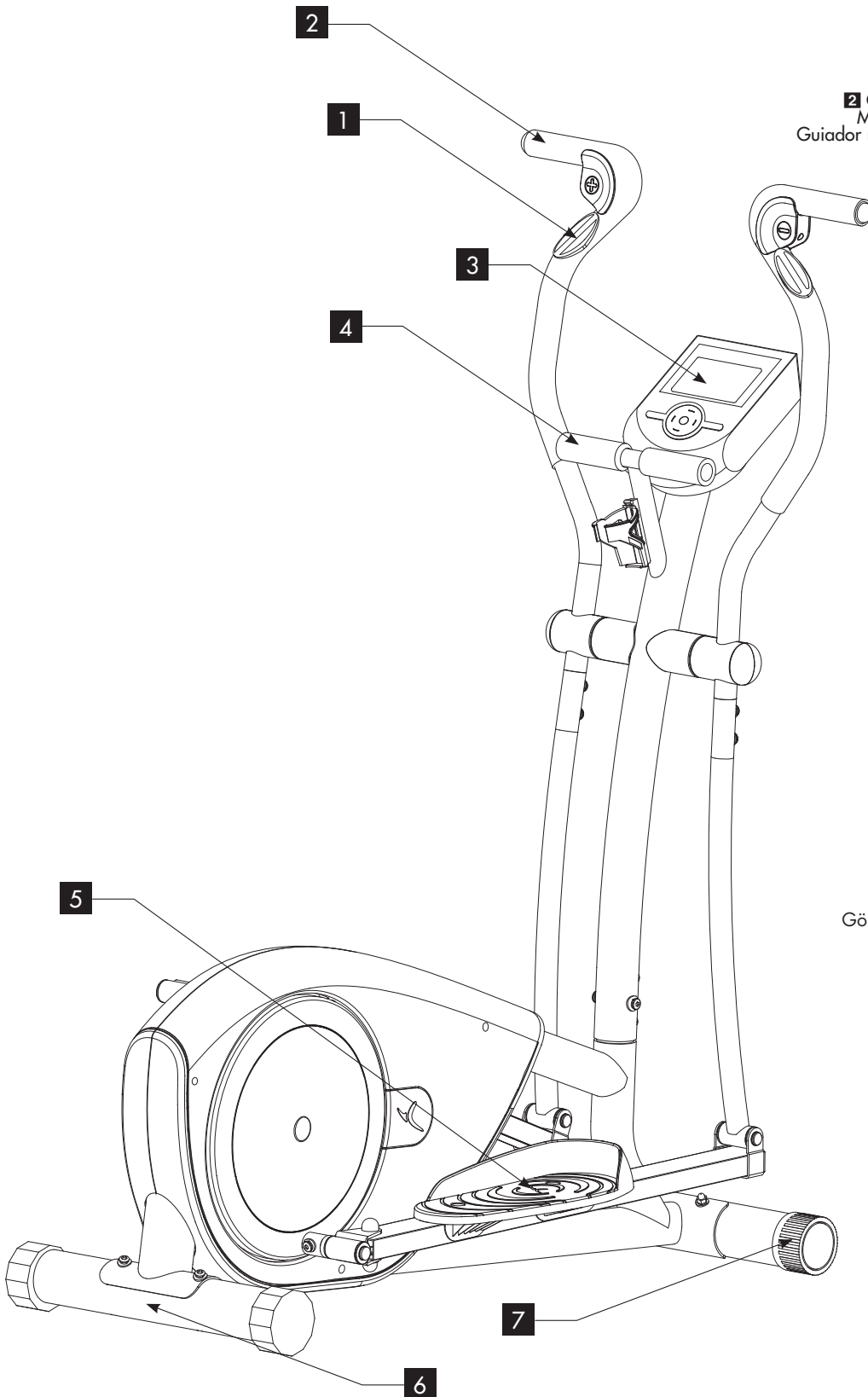
3 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol - Табло - Konsol
 Приставка - الكونسول - 控制面板

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 - Niveauregulierer
 Compensatore di livello - Stelschroef niveau
 Compensador de nivel - Regulacja poziomu
 Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel - Úrovňovací kompenzátor
 Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
 Зрівнювач рівню - معدل المستوى - 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

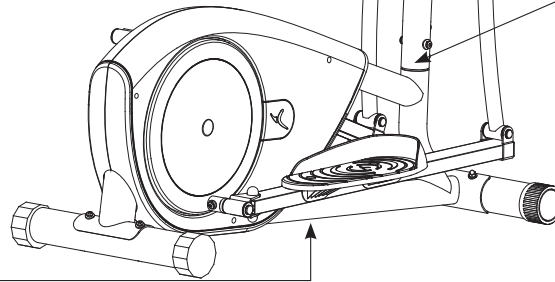


VE 590

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		
Stok: EN 957-1.2	Code:XXXXXX	
MADE IN CHINA HECHO EN CHINA	DP Shanghai STT:XXXXXXXX	
中国制造 Произведено в Китае	Prod: XXXXXXXXXX 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, olaszgig eller soknas, måste den ersättas med en ny.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wtrészekétől.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые 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 îi țineți departe 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 pročtete 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 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:

- 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 ürünün 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。

W JĘZYKU POLSKIM

Wybrali Państwo sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakim nas Państwo obdarzyli kupując nasze produkty. Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w utrzymywaniu formy. Produkt został stworzony przez sportowców dla sportowców. Chętnie zapoznamy się z Państwa uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów DOMYOS. Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów DOMYOS. Dalsze informacje można również znaleźć na stronach internetowych www.domyos.com. Życzymy Państwu udanych ćwiczeń i mamy nadzieję, że ten właśnie produkt DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

OPIS

Produkt ten jest urządzeniem treningowym nowej generacji. Wyposażony jest w opór magnetyczny, zapewniając bardzo wygodne, ciche i płynne pedałowanie. Urządzenie łączy ruchy okrężne wykonywane podczas jazdy na rowerze, ruchy poziome wykonywane podczas biegu oraz ruchy pionowe - podczas ćwiczeń na stepperze. Ruch eliptyczny nóg, połączony z ruchem ramion pozwala rozwijać mięśnie pośladkowe, czworogłowe, tydek, grzbietowe, klatki piersiowej oraz bicepsy. Rower eliptyczny jest doskonałą formą treningu cardio. Urządzenie eliptyczne pozwala wzmocnić nogi, mięśnie pośladkowe oraz górnej części ciała (biust, plecy i ramiona) W ćwiczeniu biorą również udział mięśnie tydek i dolne mięśnie brzucha. Możesz zwiększyć pracę mięśni pośladkowych, pedałowując do tyłu. Trening na tym przyrządzie ma na celu zwiększenie Twojej wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego. W taki sposób, polepszasz swoją kondycję fizyczną, wytrzymałość i spalasz kalorie (czynność niezbędna w celu zrzucenia wagi przy jednoczesnym stosowaniu diety).

Produkt ten jest zgodny z DIS.

OSTRZEŻENIE

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub które posiadały problemy zdrowotne bądź nie uprawiały sportu od wielu lat. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

BEZPIECZEŃSTWO

Aby ograniczyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przed użyciem produktu przeczytać poniższe istotne zalecenia.

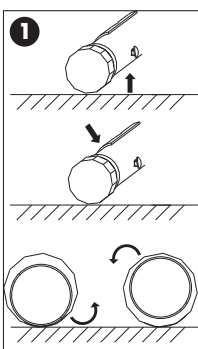
1. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi zaleceniami instrukcji obsługi. Urządzenie może być używane wyłącznie w sposób zgodny z instrukcją obsługi. Instrukcję należy przechowywać przez cały okres użytkowania produktu
2. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi
3. Firma Domyos nie ponosi odpowiedzialności w przypadku jakichkolwiek roszczeń dotyczących obrażeń ciała lub szkód majątkowych spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub osoby trzecie
4. Urządzenie jest zgodne z normami europejskimi (norma CE, normy EN-957-1 i EN 957-9 klasa HC), dotyczącymi sprzętu fitness przeznaczanego do użytku domowego, nie do rehabilitacji (odpowiednik GB17498). Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
5. Produkt jest przeznaczony do użycia w pomieszczeniach, na płaskiej powierzchni, w miejscach zabezpieczonych przed działaniem wilgoci i kurzu.
6. Dookoła urządzenia należy pozostawić odpowiednią ilość wolnego miejsca, aby dostęp i poruszanie się wokół urządzenia były całkowicie bezpieczne. Produkt nie powinien być przechowywany ani używany na wolnym powietrzu.
7. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolę prawidłowego zamocowania, a w razie konieczności dokręcenie poszczególnych części przed przystąpieniem do użytkowania produktu.
8. Wszystkie części zużyte lub uszkodzone muszą być natychmiast wymienione na nowe.
9. Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
10. Nie należy wykonywać jakichkolwiek przeróbek urządzenia na własną rękę
11. Nie należy używać produktu, który jest uszkodzony, lecz odnieść go do najbliższego sklepu Decathlon.
12. Nie należy przechowywać urządzenia w wilgotnym miejscu (brzeg basenu, łazienka itp.).
13. Dla jego ochrony, wyłóż podłogę pod urządzeniem specjalną matą, dostępną w sklepie Décathlon.
14. Z urządzenia nie może korzystać równocześnie więcej niż jedna osoba.
15. Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu
16. Podczas wykonywania ćwiczeń należy trzymać plecy prosto.
17. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń
18. NIE zakładać obszernych ubrań z luźnymi elementami, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia.
19. Podczas wsiadania, zsiadania lub używania urządzenia, trzymaj się zawsze kierownicy stałej.
20. Do urządzenia nie należy dopuszczać dzieci ani zwierząt domowych
21. Wiele czynników może wpłynąć na odczyt z czujnika pulsu. Czujnik nie jest przyrządem medycznym.
22. Jego zadaniem jest wyłącznie pomóc Ci w określeniu ogólnej tendencji rytmu tętna.
23. Maksymalna waga użytkownika: 130 kg - 287 funty.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem.

24. Osoby noszące stymulator serca, defibrylator lub jakiegokolwiek inne wszczepione elektroniczne urządzenie ostrzega się, iż używają czujnika pulsu na własną odpowiedzialność i własne ryzyko.
25. Przed pierwszym użyciem, zaleca się przeprowadzenie testowego ćwiczenia w obecności lekarza.
26. Odradza się używanie czujnika pulsu przez kobiety w ciąży.
27. Przed jakimkolwiek użyciem należy zasięgnąć porady lekarza.
28. Kiedy kończysz ćwiczenie, pedałuj stopniowo zmniejszając prędkość, aż do całkowitego zaprzestania pedałowania.

WJĘZYKU POLSKIM

USTAWIENIA



1 WYPOZIOMOWANIE ROWERU

UWAGA : Aby wypoziomować urządzenie, należy zejść z roweru.

W przypadku niestabilności roweru podczas treningu, przekręć jeden lub obydwa regulatory poziomu aż do uzyskania stabilności.

2 REGULACJA OPORU

Według definicji EN (Norma europejska), produkt ten jest „produktem charakteryzującym się własną prędkością». Możesz regulować moment hamowania nie tylko ustalając częstotliwość pedałowania, ale także wybierając ręcznie poziom oporu (przesuwając przycisk kontroli momentu hamowania na produktach bezsilnikowych lub naciskając przyciski +/- na produktach silnikowych).

Niemniej jednak, jeżeli zachowasz taki sam poziom oporu, moment hamowania zwiększy się / zmniejszy się w zależności od tego czy częstotliwość pedałowania wrośnie czy osłabnie.

3 REGULACJA POŁOŻENIA PEDAŁÓW

Użytkownik może podczas montażu ustawić położenie pedałów.

Istnieją trzy możliwe ustawienia:

Z przodu: bliżej kierownicy.

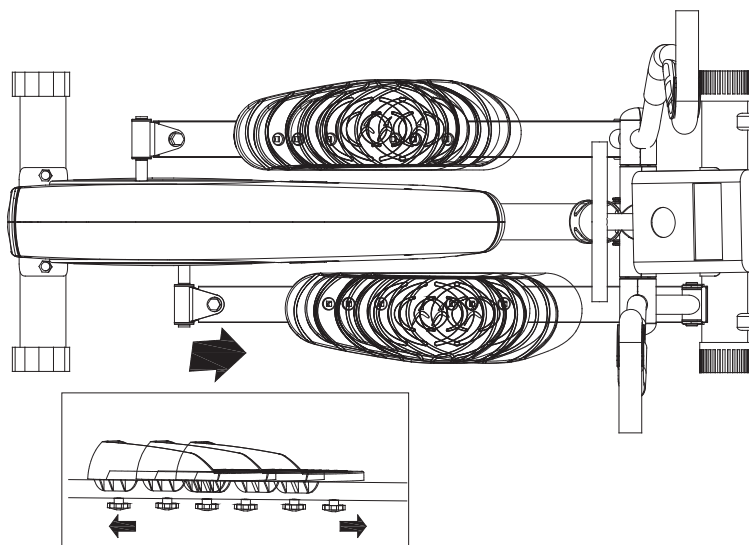
W położeniu środkowym.

Z tyłu: najdalej od kierownicy.

Optymalne jest położenie środkowe.

Niemniej jednak, w zależności od oczekiwanych rezultatów oraz cech morfologicznych użytkownika, ustawienie może zostać zmienione w celu uzyskania optymalnego położenia ciała na rowerze eliptycznym.

Pozycja przednia odpowiada osobom o wzroście poniżej 175 cm, natomiast tylna - użytkownikom, których wzrost przekracza 185 cm.



PRZESTAWIANIE URZĄDZENIA

UWAGA : Aby przesunąć urządzenie, należy zejść z roweru.

Stań z przodu roweru i trzymając kierownicę, pociągnij rower do siebie. Urządzenie opiera się teraz na rolkach transportowych i możesz je przesunąć. Po przesunięciu ponownie ustaw tylnie nóżki urządzenia na podłogę.

KONSERWACJA

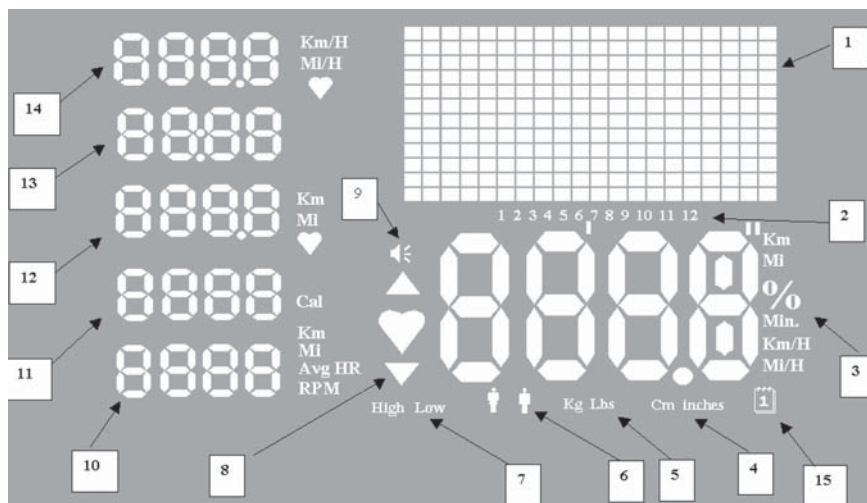
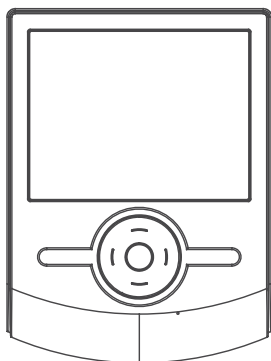
Należy wycierać urządzenie z kurzu za pomocą miękkiej szmatki.

Powężne zabrudzenia (na przykład ślady potu) mogą być usuwane lekko nawilżoną szmatką.

WJĘZYKU POLSKIM

KONZOLA FC600

ZOBRAZOVANIE



1. Zobrazovacia zóna programov – HLAVNÁ OBRAZOVKA
2. Označenie výberu programov
3. Zobrazenie RÝCHLOSTI, VZDIALENOSTI alebo SRDCOVEJ FREKVENCIE podľa volieb zobrazenia vykonaných používateľom.*
4. Nepoužitý indikátor na FC600
5. Nepoužitý indikátor na FC600
6. Indikátor výberu POHLAVIA (Muž / Žena)
7. Indikátor pre nastavenie parametrov cieľových srdcových zón :
HIGH / horné (100% maximálnej hodnoty)
LOW / dolné. (70% maximálnej hodnoty)
8. Zobrazenie výstupu z cieľovej srdcovej zóny
9. Indikátor prítomnosti alebo neprítomnosti zvukového upozornenia výstupu cieľovej srdcovej zóny.
10. Zobrazenie prebehnutej VZDIALENOSTI

11. Zobrazenie spálených KALÓRIÍ (Cal)
12. Zobrazenie VZDIALENOSTI alebo SRDCOVEJ FREKVENCIE podľa volieb zobrazenia vykonaných používateľom na hlavnej obrazovke.
13. Zobrazenie Odpočítavania, 20 minút kontumačne (doba je nastaviteľná v rozsahu od 10 do 180 minút po 5 minútových intervaloch).
a. Ak zostávajúca doba je dlhšia ako 1 hod → Zobrazenie HH :MM
b. Ak zostávajúca doba je kratšia ako 1h → Zobrazenie MM :SS
Ak sa na pedále nešliape dlhšie ako 5 sekúnd, odpočítadlo aj výpočet KALÓRIÍ sa zastavia.
Odpočítavanie aj výpočet KALÓRIÍ reštartujú pri prvom cykle pedálovania.
14. Zobrazenie RÝCHLOSTI alebo SRDCOVEJ FREKVENCIE podľa volieb zobrazení vykonaných používateľom na hlavnej obrazovke.
15. Indikátor výberu VEKU používateľa

* Počas cvičenia používateľ môže zmeniť zobrazenie stlačením centrálného tlačidla.

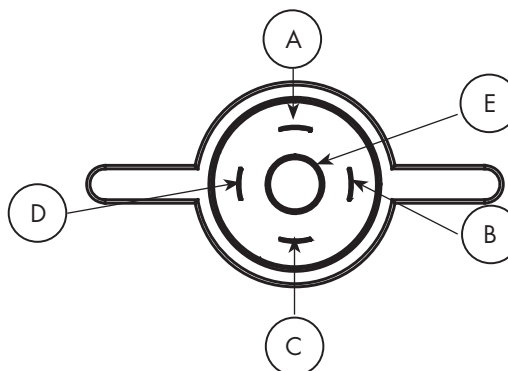
Vynulovanie výrobu :

- Výrobok prejde do režimu spánku približne po 10 minútach inaktivity.
- Indikátory sa vynulujú pri prechode do režimu spánku (údaje sa neukladajú).
- Nacíšnij przycisk RESET.
- Počítadlo je aktivované počnúc prvou obrátkou pedálu alebo ak stlačíme na jedno z tlačidiel.

FUNKCIE TLAČIDIEL

Navigačný systém vašej konzoly FC600 sa skladá :

- z hlavného nastavovacieho a potvrdzovacieho tlačidla, E
- z 2 navigačných tlačidiel v obrazovkách, B a D
- 2 tlačidiel na zmenu hodnôt, A a C



WJĘZYKU POLSKIM

FUNKCIE

Rýchlosť : Táto funkcia umožní ukázať približnú rýchlosť, ktorá môže byť v km/hod (kilometer za hodinu) alebo v Mi/hod (míľa za hodinu) podľa polohy spínača na zadnej strane výrobku. porovnaj schému).

Vzdialenosť : Táto funkcia umožňuje ukázať približnú vzdialenosť od začiatku cvičenia. Vzdialenosť môže byť v km (kilometre) alebo v M (mile) podľa polohy spínača na zadnej strane výrobku.

Čas : Táto funkcia ukazuje uplynulý čas od začiatku cvičenia, údaj je v Minútach : Sekundách počas prvej hodiny, potom prechádza na Hodiny : Minúty (HH :MM)

Kalórií : Táto funkcia zobrazuje odhad spálených kalórií od začiatku cvičenia.

Srdcová frekvencia*: Meranie srdcovej frekvencie sa realizuje pomocou snímačov pulzu nachádzajúcich sa na riadidlách. Vaša srdcová frekvencia sa zobrazí v počte úderov za minútu.

***Upozornenie :** ide o odhad, ktorý v žiadnom prípade nemôže byť považovaný za medicínsky zaručený.

***Upozornenie :** Počas doby niekoľkých desiatok sekúnd alebo pri frekvenčnom skoku je možné, že zobrazená hodnota nie je koherentná s vaším reálnym srdcovým rytmom. Je to v dôsledku inicializácie algoritmu.

***Upozornenie :** Pod vplyvom silného magnetického poľa môže dôjsť k zmene hodnoty pulzu.

UWAGA

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

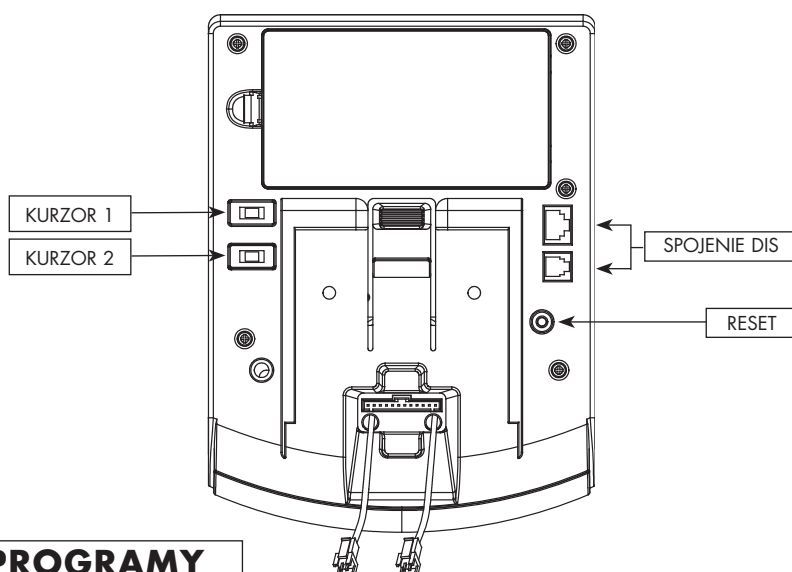
Podczas pomiaru tętna, dłonie powinny znajdować się w pozycji nieruchomej w stosunku do czujników.

Podczas pomiaru tętna, na naciskaj zbyt mocno czujników pomiaru tętna. Pomiar tętna na dłoniach (za pomocą czujników znajdujących się na kierownicy) nie jest tak dokładny jak pomiar tętna przeprowadzany na klatce piersiowej (np. przy użyciu pasa do pomiaru tętna).

NASTAVENIE V ZADNEJ ČASTI KONZOLY

Kurzor 1 : Výber typu prístroja, na ktorom je použitá vaša konzola: MB(Magnetický bicykel) — EB (Eliptický bicykel)

Kurzor 2 : Výber jednotky merania VZDIALENOSTI : MI (Míle) — KM (Kilometre)



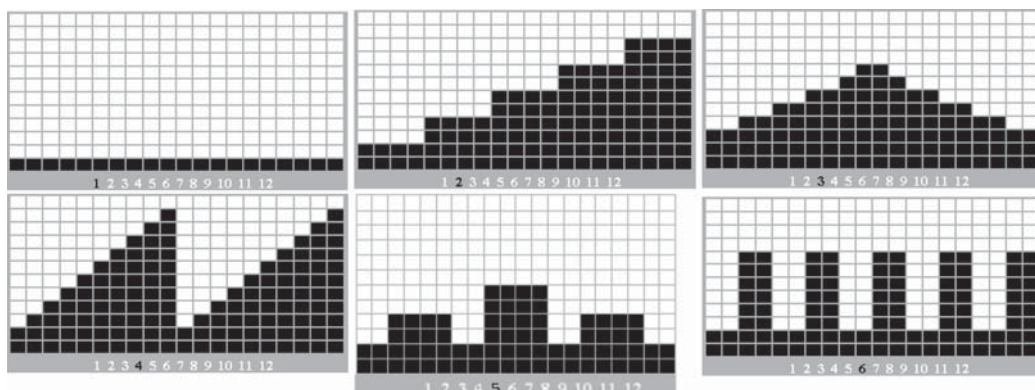
PROGRAMY

Upozornenie : dlhý stisk na tlačidlo E zastaví práve prebiehajúci program. Môžete nechať defilovať programy stiskom tlačidiel B a D. Vyberte ich tlačidlom E.

Programy 1 až 6

Zvoľte váš cvičný čas tlačidlami A a C a potvrdte tlačidlom E.

Môžete zvýšiť intenzitu cvičenia tlačidlami A a C keď je program spustený.



WJĘZYKU POLSKIM

USTAWIANIE PARAMETRÓW

Aby przejść do trybu ustawień, należy długo nacisnąć klawisz E w momencie, kiedy ekran wyświetla słowo SEL.

Jeżeli nie rozpoczęłeś ćwiczenia, długie naciśnięcie klawisza E spowoduje bezpośrednie przejście do trybu ustawień.

Jeżeli byłeś w trakcie ćwiczenia, długie naciśnięcie klawisza E spowoduje zatrzymanie uruchomionego programu. Słowo STOP wyświetli się na głównym ekranie przez 15 sekund. W tym czasie możesz zobaczyć wyświetlone dane dotyczące swojego poprzedniego ćwiczenia. Ekran wyświetli następnie słowo SEL. Ponownie długo nacisnąć klawisz E, aby przejść do trybu ustawień.

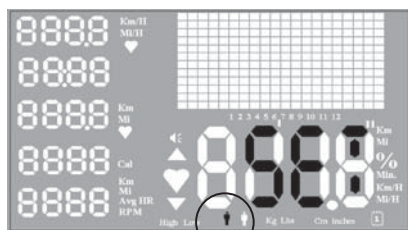
W tym trybie użytkownik może określić swoją PŁEĆ, WIEK oraz WAGĘ.

Urządzenie wyświetla wówczas domyślny zakres docelowy tętna, którego wartość maksymalna odpowiada 100% wartości zalecanej, a minimalna to 70% tej wartości maksymalnej. Obie wartości mogą zostać zmienione za pomocą przycisków A i C.

Przyciski A i C umożliwiają zwiększanie lub zmniejszanie wartości. Przytrzymanie wciśniętego przycisku umożliwia szybszą modyfikację wartości.

Przycisk B umożliwia zatwierdzenie wprowadzonej wartości i przejście do następnego parametru. W razie wprowadzenia nieprawidłowej wartości, można powrócić do poprzedniego ekranu za pomocą przycisku D.

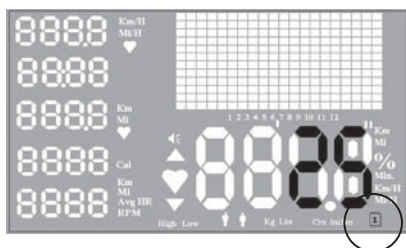
Wybór Płci (Mężczyzna/Kobieta)



A/C

B

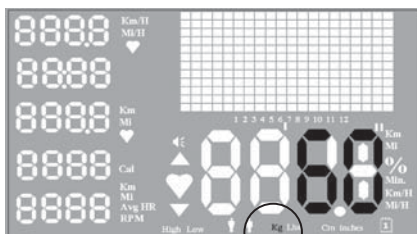
Ustawienie wieku



A/C

B

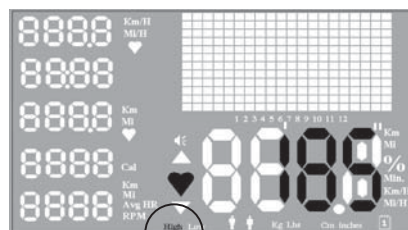
Ustawienie wagi ciała



A/C

B

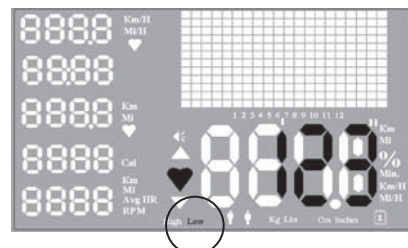
Docelowy Maksymalny zakres tętna



A/C

B

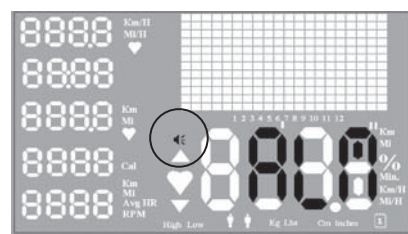
Docelowy minimalny zakres tętna



A/C

B

Aktywacja/dezaktywacja wyjściowego alarmu docelowego zakresu tętna



A/C

WYKORZYSTYWANIE

Konsola może być zasilana z sieci lub baterii.

Urządzenie wyłącza się automatycznie, jeżeli nie jest używane przez 10 minut.

Zalecamy wyjęcie baterii, jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy okres czasu lub jeśli jest stale zasilane z sieci.

WJĘZYKU POLSKIM

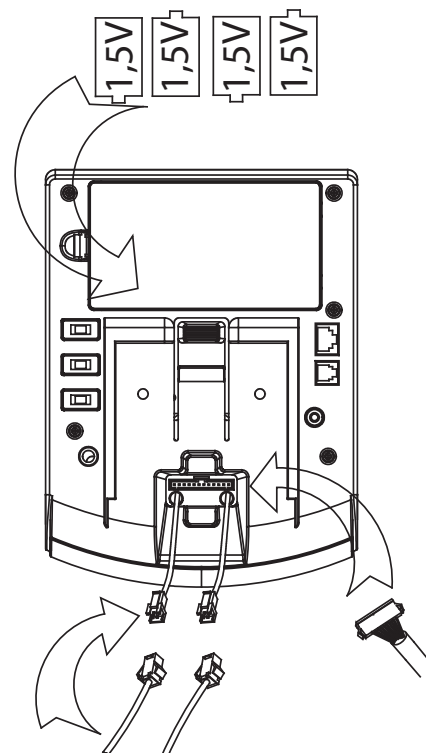
INSTALACJA BATERII

1. Wyjąć konsolę z podstawy, zdjęć znajdującą się z tyłu urządzenia pokrywkę komory baterii, włożyć cztery baterie LR 14 (1,5 V) do przeznaczonych do tego celu kieszeni znajdujących się z tyłu ekranu.
2. Upewnić się, że baterie zostały zainstalowane prawidłowo i stykają się ze sprężynami.
3. Założyć pokrywkę, założyć z powrotem komputer i upewnić się, że jest dobrze zamocowany.
4. Jeżeli wskazania wyświetlacza są nieczytelne lub częściowe, 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 poddania ich recyklingowi. Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- W przypadku stwierdzenia, że odległości i prędkości są nieprawidłowe, należy sprawdzić, czy przełącznik z tyłu urządzenia znajduje się w położeniu VM dla roweru magnetycznego lub VE dla roweru eliptycznego. Naciśnij przycisk RESET, aby dokonać zmiany.
- W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, natomiast w rowerach eliptycznych 1 obrót odpowiada odległości 1,6 m (są to przybliżone wartości średnie podczas jazdy na rowerze lub marszu).
- Jeżeli wskaźnik tętna (3, 12, 14) nie migocze lub migocze w sposób nieregularny, należy sprawdzić, czy ręce są właściwie oparte, a czujniki nie są zbyt wilgotne.
- Jeżeli licznik nie pokazuje prawidłowych jednostek pomiaru odległości, należy sprawdzić, czy przełącznik znajdujący się z tyłu konsoli znajduje się w pozycji Mi dla wyświetlania w milach lub Km dla wyświetlania w kilometrach. Naciśnij przycisk RESET, aby dokonać zmiany.

Jeżeli wyświetlacz nie włącza się :

- Jeżeli używasz baterii: sprawdzić prawidłową biegunowość baterii.
- Jeżeli problem pozostaje, należy wymienić baterie na nowe.
- Jeżeli korzystasz z podłączenia do zasilania: sprawdź czy adapter jest odpowiednio podłączony do roweru.
- W dwóch przypadkach, sprawdzić odpowiednie połączenie kabli znajdujących się za konsolą, a także na poziomie połączeń wysięgnika z główną ramą roweru.

Jeżeli problem pozostaje: Przekazać produkt do najbliższego sklepu DECATHLON.

W przypadku hałasu pochodzącego z wnętrza osłony, jeżeli nie uda Ci się ustawić poziomu intensywności w trybie ręcznym, nie próbuj go naprawiać. Przekazać produkt do najbliższego sklepu DECATHLON.

Produkt może być używany wyłącznie z zasilaczem sieciowym, który został dostarczony w zestawie.

WJĘZYKU POLSKIM

TRENING KARDIO

Trening kardio jest treningiem typu aerobowego i umożliwia poprawę wydolności układu naczyniowo-sercowego.

Wzmacniasz serce i naczynia krwionośne.

Trening cardio dostarcza tlen z wdychanego powietrza do mięśni.

To serce doprowadza ten tlen do całego ciała, a w szczególności do pracujących mięśni.

KONTROLUJ SWOJE TĘTNO

Systematyczna kontrola swojego tętna podczas ćwiczeń jest niezbędna dla prawidłowego planowania treningu.

Jeżeli użytkownik nie posiada elektronicznego miernika tętna, należy postępować w sposób następujący: aby zmierzyć puls, należy przyłożyć 2 palce w jednym z poniższych miejsc:

na szyi, pod uchem lub wewnątrz nadgarstka obok kciuka

Nie należy naciskać zbyt mocno:

zbyt mocny docisk spowoduje zmniejszenie przepływu krwi, co może wpływać na spowolnienie tętna.

Liczyć uderzenia serca przez 30 sekund, a następnie pomnożyć razy 2, aby określić tętno na minutę.

Przykład:

75 naliczonych uderzeń oznacza tętno wynoszące 150.

ETAPY ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

A - Rozgrzewka stopniowy wysiłek.

Rozgrzewka jest fazą przygotowawczą do wysiłku i umożliwia UZYSKANIE OPTIMALNYCH WARUNKÓW do rozpoczęcia ćwiczenia.

Jest sposobem NA UNIKNIĘCIE KONTUZJI MIĘŚNI I ŚCIĘGIEN.

Ma dwie cechy:

POBUDZENIE UKŁADU MIĘŚNIOWEGO, OGÓLNA ROZGRZEWKA.

1) Pobudzenie układu mięśniowego odbywa się podczas SESJI SPECJALNYCH ĆWICZEŃ, które umożliwiają PRZYGOTOWANIE SIĘ DO WYSIŁKU: pobudzana jest każda grupa mięśni oraz stawy.

2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe pobudzenie układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, aby zapewnić lepsze dotlenienie mięśni i przygotowanie do wysiłku. Rozgrzewka musi być wystarczająco długa: 10 min dla treningu amatorskiego, 20 min dla treningu profesjonalnego. Rozgrzewka musi być dłuższa: w przypadku osób w wieku powyżej 55 lat oraz w przypadku wykonywania ćwiczeń w godzinach porannych.

B - Trening

Trening jest główną fazą aktywności fizycznej. Dzięki REGULARNEMU trenin-gowi można poprawić swoją kondycję fizyczną.

• Trening beztlenowy zwiększający wytrzymałość.

• Trening aerobowy zwiększający wytrzymałość układu krążeniowo-oddechowego.

C - Powrót do stanu spoczynku

Polega na kontynuowaniu treningu z niską intensywnością, jest to faza stopniowego przejścia do spoczynku. POWRÓT DO STANU SPOCZYNKU 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).

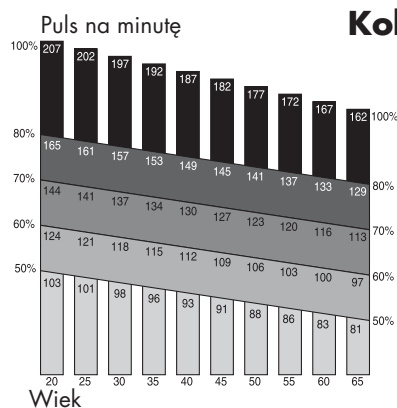
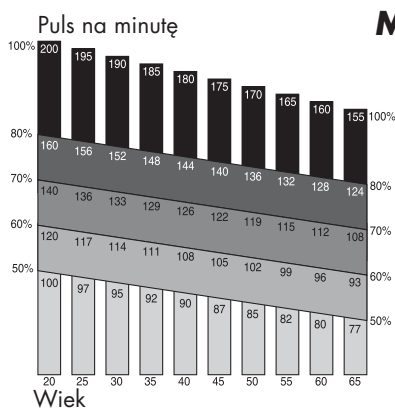
D - Rozciąganie

Rozciąganie powinno zostać wykonane po powrocie do stanu spoczynku.

Rozciąganie po wysiłku: zmniejsza SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI spowodowaną nagromadzeniem KWASÓW, „pobudza” KRAŻENIE KRWI.

TRENING CARDIO: STREFA ĆWICZEŃ

- Trening na poziomie 80 do 90% maksymalnego tętna oraz na poziomie przekraczającym maksymalne tętno: Strefa anaerobowa i strefa czerwona przeznaczona wyłącznie dla wytrenowanych sportowców.
- Trening na poziomie 70 do 80% maksymalnego tętna: Trening wytrzymałościowy.
- Trening na poziomie 60 do 70% maksymalnego tętna: Przygotowanie do treningu / Intensywne spalanie tłuszczu.
- Trening na poziomie 50 do 60% maksymalnego tętna: Utrzymanie kondycji/Rozgrzewka



Jeśli Twój wiek jest inny od podanych na urządzeniu, aby obliczyć swoje maksymalne tętno odpowiadające 100%, możesz skorzystać z następujących wzorów:

Dla mężczyzn: 220 – wiek

Dla kobiet: 227 – wiek

WJĘZYKU POLSKIM

STOSOWANIE TRENINGU

Osoby rozpoczynające trening przez kilka dni powinny ćwiczyć przy niskim oporze i tempie pedałowania, nie przemęczając się oraz robiąc sobie przerwy na odpoczynek. Stopniowo zwiększaj liczbę i czas trwania kolejnych treningów.

Utrzymywanie formy/ rozgrzewka: stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

Osoby wykonujące trening podtrzymujący, mający na celu utrzymanie kondycji lub rehabilitację, mogą ćwiczyć codziennie przez około dziesięć minut.

Ten rodzaj ćwiczeń ma na celu pobudzenie mięśni i stawów. Można go również zastosować jako rozgrzewkę przygotowującą do wysiłku fizycznego.

Aby wzmocnić nogi, wybierz większy opór i zwiększ czas trwania ćwiczeń.

Oczywiście podczas trwania treningu możesz zmieniać opór pedałowania.

Ćwiczenia tlenowe poprawiające kondycję: umiarkowany wysiłek przez dłuższy czas (35 minut do 1 godziny).

Jeżeli chcesz stracić na wadze, ten rodzaj ćwiczeń w połączeniu z odpowiednią dietą to doskonały sposób zmuszenia organizmu, by spalał więcej energii. W tym celu nie jest konieczne wykonywanie ćwiczeń z nadmiernym wysiłkiem. Najlepsze rezultaty zapewni regularne wykonywanie ćwiczeń.

Wybierz stosunkowo niski opór pedałowania i wykonuj ćwiczenie w swoim rytmie, ale przynajmniej przez 30 minut.

Ćwiczenie to powinno spowodować pojawienie się lekkiego potu na skórze, ale nie powinno w żadnym wypadku pozbawić Cię tchu.

Czas trwania ćwiczenia w wolnym rytmie będzie wymagał od Twojego organizmu zaczerpnięcia energii z tkanki tłuszczowej, pod warunkiem, że będziesz pedałował(a) więcej niż 30 minut, przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia tlenowe na wytrzymałość: zwiększony wysiłek przez 20 do 40 minut.

Ten rodzaj ćwiczeń wzmacnia mięsień sercowy i poprawia pracę układu oddechowego. Zwiększając opór i/lub tempo pedałowania, zwiększasz tempo oddychania podczas ćwiczenia.

Wysiłek podczas tych ćwiczeń jest intensywniejszy niż podczas ćwiczeń przygotowujących do treningu.

W miarę kolejnych treningów będziesz bardziej wytrzymały/a, ćwicząc przy większym tempie lub oporze pedałowania.

Przy tym rodzaju treningu możesz ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu.

Po każdym treningu poświęć kilka minut na pedałowanie, zwalniając tempo i opór, aby uspokoić organizm i stopniowo przygotować go do odpoczynku.

GWARANCJA HANDLOWA

Pod warunkiem przestrzegania normalnych warunków użytkowania, firma DOMYOS udziela w odniesieniu do tego produktu gwarancji dotyczącej części oraz wykonania, której okres wynosi 5 lat w przypadku konstrukcji oraz 2 lata dla części zużywalnych i wykonania, licząc od daty zakupu, znajdującej się na paragonie kasowym.

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

Wszystkie produkty objęte gwarancją powinny być przekazane do jednego z autoryzowanych serwisów firmy DOMYOS przesyłką opłaconą, wraz z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Naprawy wykonanej przez zakłady nieposiadające autoryzacji DOMYOS
- Wykorzystania do celów handlowych

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

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