

W JĘZYKU POLSKIM

Produkt ten jest zgodny z DIS.

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 do celu zrzucenia wagi przy jednoczesnym stosowaniu diety).

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.

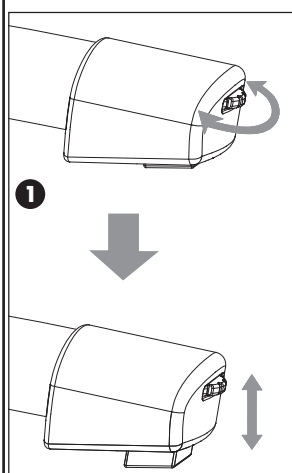
1. Przed użyciem produktu należy zapoznać się ze wszystkimi zaleceniami instrukcji obsługi. Urządzenie może być używane wyłącznie w sposób zgodny z instrukcją obsługi. Instrukcję należy przechowywać przez cały okres użytkowania produktu
2. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników 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 HA), 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 Decathlon.
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. OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania rytmu akcji serca mogą utracić dokładność. Przemęczenie może doprowadzić do powstania poważnych uszkodzeń ciała, a nawet śmierci. Należy natychmiast przerwać trening po pojawieniu się jakiegokolwiek odczucia bólu lub dolegliwości.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, skonsultuj się z lekarzem.

24. Osoby noszące stymulator serca, defibrylator lub jakiegokolwiek inne wszczepione elektroniczne urządzenie ostrzegają 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.
29. Maksymalna waga użytkownika: 130 kg - 287 funty.

W JĘZYKU POLSKIM

USTAWIENIA



1 WYPOZIOMOWANIE ROWERU

UWAGA : Aby wypoziomować urządzenie, należy zejść z roweru.

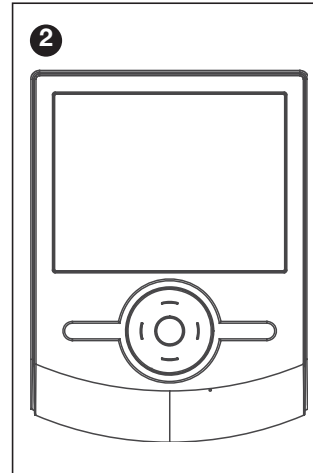
W przypadku niestabilności roweru podczas treningu, przekręć jeden lub obydwa regulatory poziomu aż do uzyskania stabilności.

2 REGULACJA OPORU

Według definicji EN (Norma europejska), produkt ten jest „produktem charakteryzującym się własną prędkością».

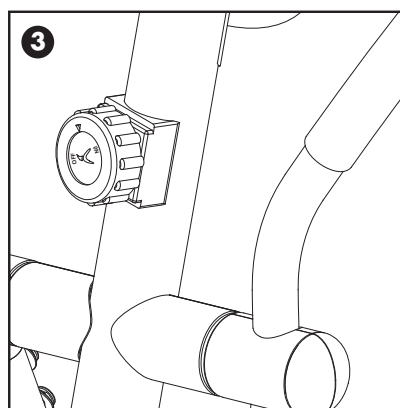
Możesz regulować moment hamowania nie tylko ustalając częstotliwość pedałowania, ale także wybierając ręcznie poziom oporu (przesuwając przycisk kontroli momentu hamowania na produktach bezsilnikowych lub naciskając przyciski +/- na produktach silnikowych).

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



3 BEZPIECZNY DOSTĘP

Bezpieczny dostęp dzięki blokadzie uchwytów i pedałów za pomocą pokrętki, przy wchodzeniu i schodzeniu z przyrządu.



4 REGULACJA POŁOŻENIA PEDAŁÓW

Użytkownik może podczas montażu ustawić położenie pedałów.

Istnieją trzy możliwe ustawienia:

Z przodu: bliżej kierownicy.

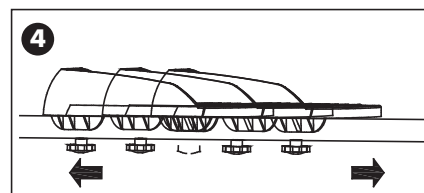
W położeniu środkowym.

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 podłodze.

KONSERWACJA

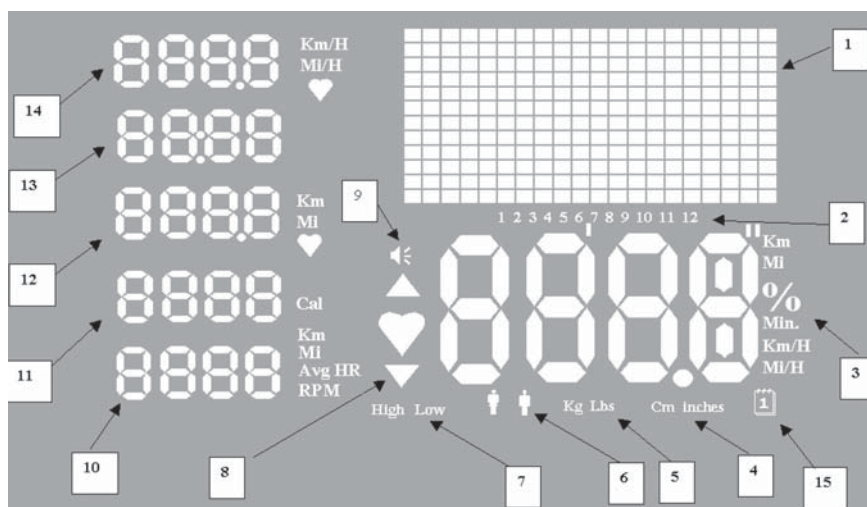
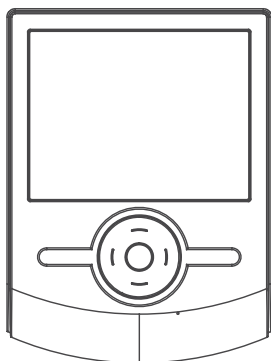
Należy wycierać urządzenie z kurzu za pomocą miękkiej szmatki.

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

WJĘZYKU POLSKIM

OBSŁUGI KONSOLI FC650

WYŚWIETLANIE



1. Obszar wyświetlania programów – EKRAN GŁÓWNY
2. Wskazanie wyboru programów
3. Wyświetlanie PRĘDKOŚCI (Km/h – Mi/h), ODLEGŁOŚCI (km – Mi) i TĘTNA (BPM – liczba uderzeń na minutę) w zależności od trybu wyświetlania wybranego przez użytkownika.*
4. Wskaźnik wyboru jednostki WZROSTU (cm – cale)
5. Wskaźnik wyboru jednostki WAGI (kg lub funty)
6. Wskaźnik wyboru PŁCI użytkownika (mężczyzna – kobieta)
7. Wskaźnik ustawień parametrów zakresów docelowych tętna:
HIGH / wysokie (100% wartości maks.)
LOW / niskie (70% wartości maks.)
8. Wyświetlanie zakresu docelowego tętna.
9. Wskaźnik włączenia lub wyłączenia alarmu dźwiękowego, oznaczającego przekroczenie zakresu docelowego tętna.
10. Naprzemienne (co 10 sekund) wyświetlanie przebytej ODLEGŁOŚCI oraz rytmu pedałowania na minutę. Wyświetlanie średniego TĘTNA podczas ćwiczenia na zakończenie programu.

11. Wyświetlanie zużytych KALORII
12. Wyświetlanie PRĘDKOŚCI lub TĘTNA w zależności od trybu wyświetlania wybranego przez użytkownika na ekranie głównym.
13. Wyświetlanie odliczania – domyślnie 20 minut (wartość może być ustawiona w zakresie od 10 do 180 minut, w przedziałach co 5 minut).
a. Jeżeli pozostały czas jest większy od 1 godz. ➔ Wyświetlanie GG:MM
b. Jeżeli pozostały czas jest mniejszy od 1 godz. ➔ Wyświetlanie MM:SS

Jeżeli rower nie jest używany przez ponad 5 sekund, odliczanie oraz obliczanie KALORII zatrzymuje się.

Odliczanie oraz obliczanie kalorii zostaje wznowione po rozpoczęciu następnego cyklu pedałowania.

14. Wyświetlanie PRĘDKOŚCI lub TĘTNA w zależności od trybu wyświetlania wybranego przez użytkownika na ekranie głównym

15. Wskaźnik wyboru WIEKU użytkownika.

* Podczas ćwiczenia, użytkownik może zmienić tryb wyświetlania, wciskając przycisk B lub D.

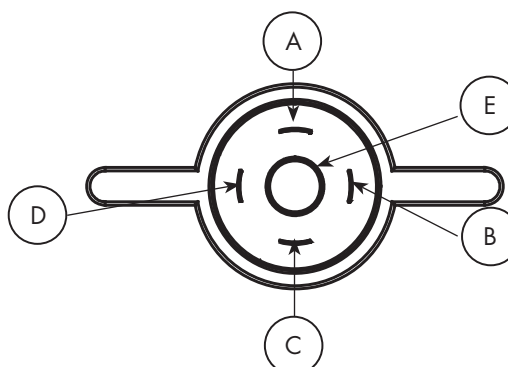
Zerowanie urządzenia:

- Urządzenie przechodzi automatycznie w stan czuwania, jeżeli nie jest używane przez dziesięć minut.
- Podczas przejścia w stan czuwania wskaźniki zerują się (nie ma zapamiętywania danych).
- Naciśnij przycisk RESET
- Licznik włącza się automatycznie po pierwszym obrocie pedałów lub naciśnięciu któregośkolwiek z przycisków.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

System nawigacji konsoli FC650 posiada następujące elementy:

- przycisk środkowy ustawień i zatwierdzania danych E
- 2 przyciski nawigacji wewnątrz ekranów B i D oraz
- 2 przyciski modyfikacji wartości – A i C



WJĘZYKU POLSKIM

Pas piersiowy z pulsometrem.

1. Części i elementy



Nadajnik



Pas elastyczny



Bateria litowa CR2032 3V



Uszczelka



Pokrywa komory baterii

2. Sposób umieszczenia baterii

- Włożyć dostarczoną wraz z urządzeniem baterię CR2032 w sposób pokazany poniżej.
- Włożyć baterię ze stroną posiadającą biegunowość + skierowaną ku górze.
- Założyć uszczelkę i pokrywkę komory baterii tak, aby dwa zaznaczone punkciki znajdowały się w jednej linii. Dokręcić za pomocą monety.



Uwaga!

Należy upewnić się, że pokrywa zamykająca jest dobrze dokręcona (ok. 1/4 obrotu), aby uniknąć przedostawania się do wnętrza komory baterii potu lub wody.

3. Korzystanie z pasa

- Przed założeniem nadajnika na klatkę piersiową, należy nawilżyć obie elektrody wodą lub żelem wodnym, aby zapewnić prawidłowe nadawanie sygnału.
- Umieścić pas z pulsometrem pod klatką piersiową lub pod mięśniami piersiowymi, tuż nad mostkiem. Komora na baterie powinna być zwrócona do wewnątrz.
- Wyregulować pas w taki sposób, aby nadajnik zawsze posiadał kontakt ze skórą. Nie należy zaciskać go zbyt mocno, ponieważ może to spowodować trudności w oddychaniu.
- Jeżeli pas z pulsometrem jest poluzowany lub umieszczony w niewłaściwym miejscu, uzyskiwany pomiar może być błędny lub przerywany.



FUNKCJE

Prędkość: Funkcja umożliwia wyświetlenie przybliżonej prędkości, w Km/h (kilometry na godzinę) lub Mi/h (mile na godzinę), w zależności od położenia przełącznika znajdującego się z tyłu urządzenia, patrz schemat

Odległość: Funkcja ta umożliwia wyświetlanie szacowanej odległości „przejechanej” od początku ćwiczenia. Odległość może być wyświetlana w Km (kilometry) lub M (mile), w zależności od położenia 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 (GG:MM)

Kalorie: Funkcja ta wyświetla szacowaną ilość kalorii zużytych od początku ćwiczenia.

RPM (obrotów na minutę): Liczba cykli pedałowania na minutę
Wskaźnik masy tłuszczowej: pomiar wskaźnika masy tłuszczowej

Tętno*: Pomiar tętna jest wykonywany przez pas pomiarowy. Tętno użytkownika jest wyświetlane jako liczba uderzeń na minutę.

***Uwaga:** są to wyłącznie dane orientacyjne, które nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.

***Uwaga:** wyświetlana wartość tętna może nie odpowiadać wartości rzeczywistej podczas kilkudziesięciu pierwszych sekund lub w przypadku nagłej zmiany wartości tętna. Jest to spowodowane inicjalizacją algorytmu obliczeniowego.

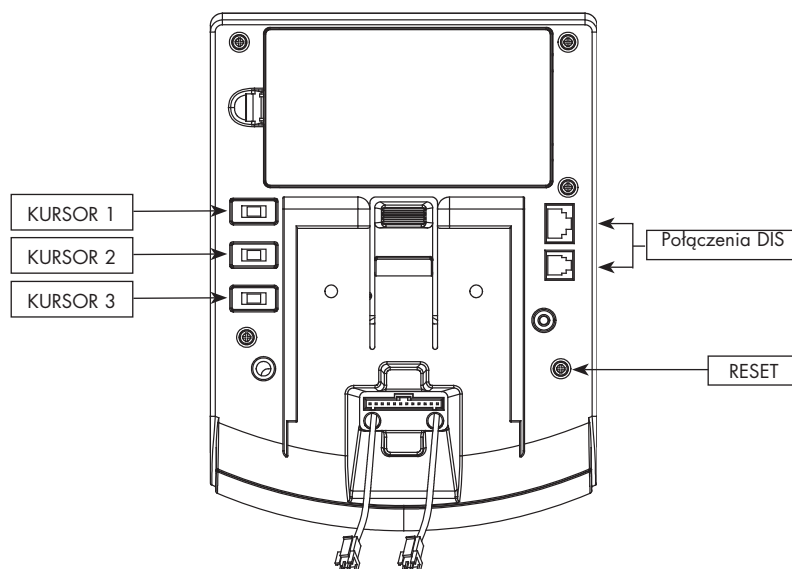
***Ostrzeżenie:** jeżeli produkt jest narażony na działanie silnego pola elektromagnetycznego, wartość tętna może być wyświetlana lub zmodyfikowana.

ELEMENTY REGULACYJNE Z TYŁU URZĄDZENIA

Kursor 1 : wybór rodzaju urządzenia, z którym używana jest konsola: VM (rower magnetyczny) — VE (rower eliptyczny)

Kursor 2 : wybór jednostki pomiaru ODLEGŁOŚCI:
MI (mile) — KM (kilometry)

Kursor 3: Wybór obszaru geograficznego, w którym urządzenie jest używane: EU (Europa) — AS (Azja)



WJĘZYKU POLSKIM

USTAWIANIE PARAMETRÓW

Aby przejść do trybu ustawiania parametrów, należy wcisnąć i przytrzymać przycisk E, kiedy na ekranie wyświetlany jest symbol SEL.

Jeżeli użytkownik nie rozpoczął jeszcze ćwiczenia, wciśnięcie i przytrzymanie przycisku E umożliwia bezpośrednie przejście do trybu ustawiania parametrów.

Jeżeli ćwiczenie zostało już rozpoczęte, wciśnięcie i przytrzymanie przycisku E spowoduje zatrzymanie bieżącego programu treningowego. Na ekranie głównym będzie wyświetlane przez 15 s słowo STOP.

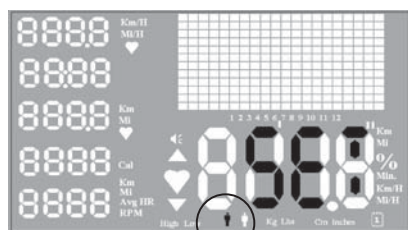
W tym czasie na ekranie wyświetlane będą również dane dotyczące poprzedniego ćwiczenia. Następnie na ekranie wyświetlony zostanie symbol SEL. Należy ponownie wcisnąć i przytrzymać przycisk E, aby przejść do trybu ustawiania parametrów.

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.

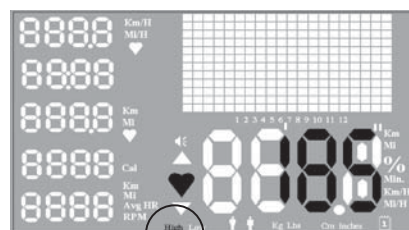
Przycisk B umożliwia zatwierdzenie wprowadzonej wartości i przejście do następnego parametru. W razie wprowadzenia nieprawidłowej wartości, można powrócić do poprzedniego ekranu za pomocą przycisku D.

Ustawienie płci (mężczyzna/kobieta)



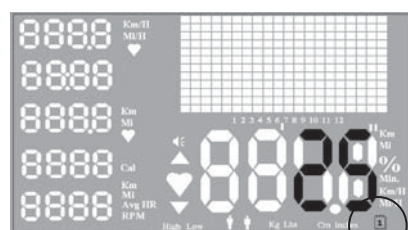
(B)

Ustawienie maks. tętna docelowego



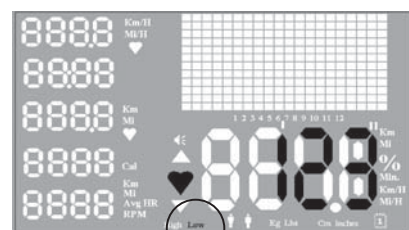
(B)

Ustawienie wieku



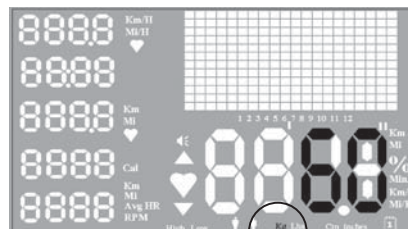
(B)

Ustawienie min. tętna docelowego



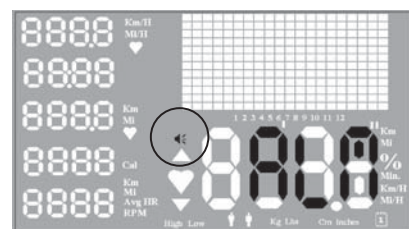
(B)

Ustawienie wagi



(B)

Włączenie/wyłączenie alarmu przekroczenia docelowego zakresu tętna



(B)

Po zakończeniu wprowadzania wszystkich parametrów, należy wpisać przycisk E, aby je zatwierdzić i wyjść z trybu ustawień. Aby wprowadzić indywidualne cele treningowe użytkownika, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi w tabeli oraz rozdziale TRENING UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO.

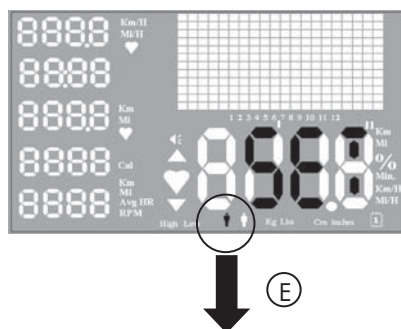
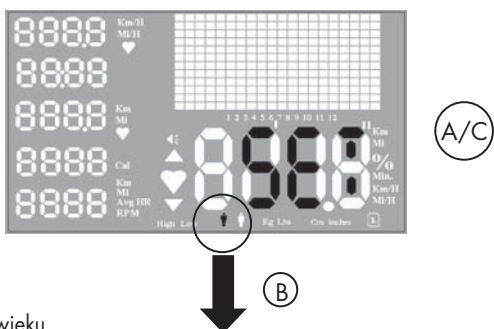
W JĘZYKU POLSKIM

OBLICZENIE WSKAŹNIKA MASY TŁUSZCZOWEJ

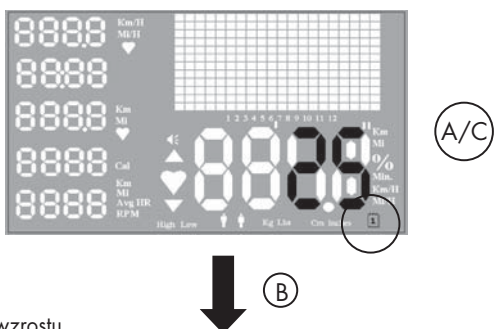
Aby przejść do trybu „OBLICZANIE WSKAŹNIKA MASY TŁUSZCZOWEJ” należy wcisnąć i przytrzymać przycisk C, kiedy na ekranie wyświetlony jest symbol SEL.

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.

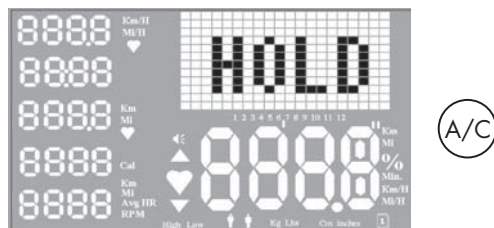
Ustawienie płci (mężczyzna/kobieta)



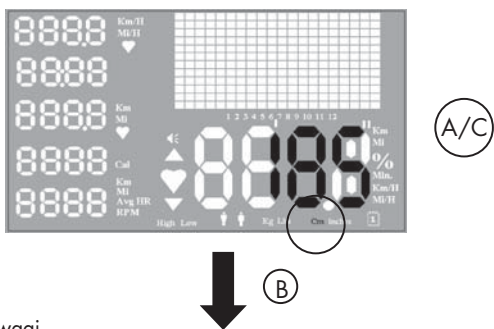
Ustawienie wieku



Należy trzymać ręce na czujnikach tętna przez cały czas, kiedy wyświetlany jest symbol HOLD.



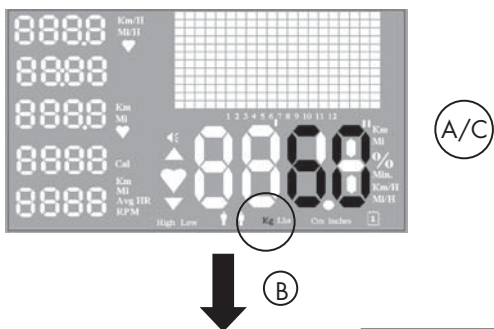
Ustawienie wzrostu



Wskaźnik masy tłuszczowej jest wyświetlany na ekranie po obliczeniu.



Ustawienie wagi



Należy wcisnąć przycisku E, aby przejść do trybu wyboru programów.

	ATLETA	DOBRY	ŚREDN	WYSOKI
MĘŻCZYŻNA	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
KOBIETA	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

WYKORZYSTYWANIE

Konsola może być zasilana z sieci i/lub baterii.

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

Zalecamy wyjęcie baterii, jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas lub jeśli jest stałe zasilanie z sieci.

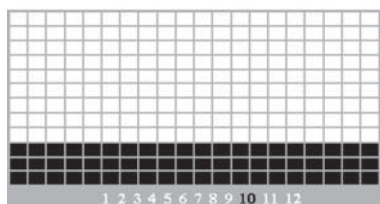
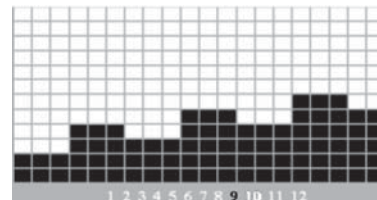
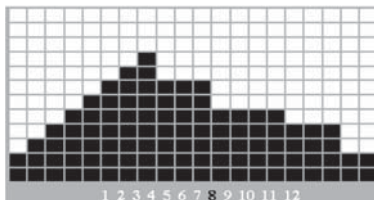
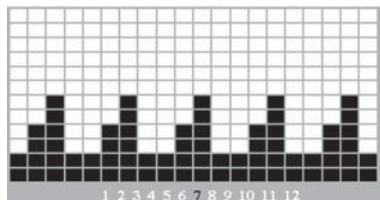
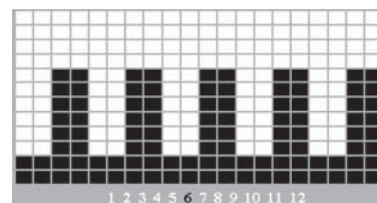
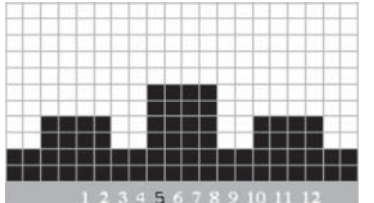
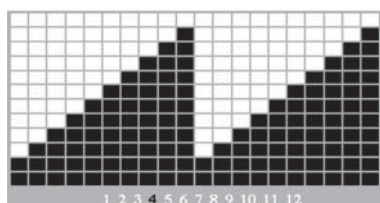
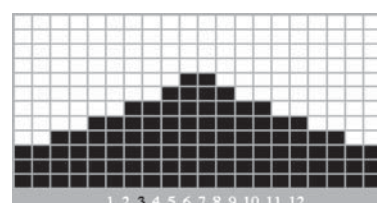
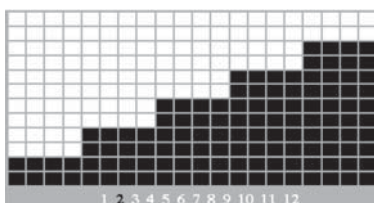
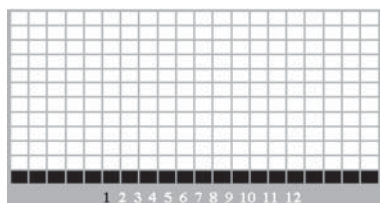
W JĘZYKU POLSKIM

PROGRAMY

Przypomnienie: przytrzymanie wciśniętego przycisku E umożliwia zatrzymanie bieżącego programu.
Użytkownik może zmieniać programy za pomocą przycisków B i D oraz wybierać je za pomocą przycisku E.

Programy od 1 do 10:

Należy wybrać czas ćwiczenia za pomocą przycisków A i C, a następnie zatwierdzić przyciskiem E.
Po rozpoczęciu programu, użytkownik może zwiększać intensywność ćwiczenia za pomocą przycisków A i C.



Program 11: Spalanie tłuszczu

Umożliwia ćwiczenie w zakresie od 60 do 70% maksymalnego tętna.
Należy wybrać czas ćwiczenia za pomocą przycisków A i C, a następnie zatwierdzić przyciskiem E.

Po rozpoczęciu programu, użytkownik może zwiększać intensywność ćwiczenia za pomocą przycisków A i C.

Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest niższe, niż 60% tętna maksymalnego, opór zostanie zwiększony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego.

Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest wyższe, niż 70% tętna maksymalnego, opór zostanie zmniejszony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego.

Dla większej wygody użytkownika, zalecane jest pedałowanie w równym rytmie.

Program 12: PERF

Umożliwia ćwiczenie w zakresie od 70 do 80% maksymalnego tętna.
Należy wybrać czas ćwiczenia za pomocą przycisków A i C, a następnie zatwierdzić przyciskiem E.

Po rozpoczęciu programu, użytkownik może zwiększać intensywność ćwiczenia za pomocą przycisków A i C.

Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest niższe, niż 70% tętna maksymalnego, opór zostanie zwiększony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego.

Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest wyższe, niż 80% tętna maksymalnego, opór zostanie zmniejszony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego.

Dla większej wygody użytkownika, zalecane jest pedałowanie w równym rytmie.

W przypadku powtarzającej się utraty sygnału akcji serca, opór obniży się automatycznie i stopniowo do minimalnego poziomu. Program będzie kontynuował pracę, jeżeli akcja serca zostanie ponownie wykryta.

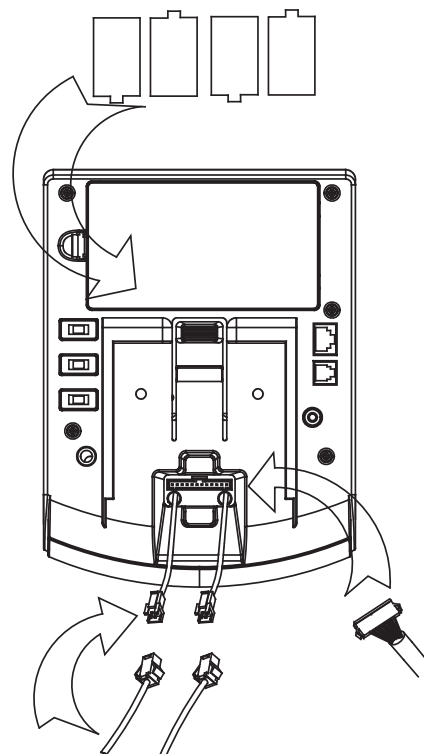
INSTALACJA BATERII

1. Wyjąć konsolę z podstawy, zdjąć 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 włożone prawidłowo, a sprężyny dokładnie przylegają.
3. Założyć pokrywkę komory baterii i konsolę. Sprawdzić, czy zostały one założone prawidłowo.
4. Jeżeli wyświetlone dane są nieczytelne lub czytelne tylko częściowo, należy odczekać 15 sekund i włożyć baterie ponownie.
5. Po wyjęciu baterii pamięć konsoli zostaje wyzerowana.



RECYKLING :

Symbol przekreślonego kosza oznacza, że ani produkt, ani baterie nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi. Podlegają one zbiórce selektywnej. Baterie oraz zużyte produkty elektroniczne powinny być przekazywane do autoryzowanych punktów zbiórki w celu zapewnienia ich recyklingu. Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.



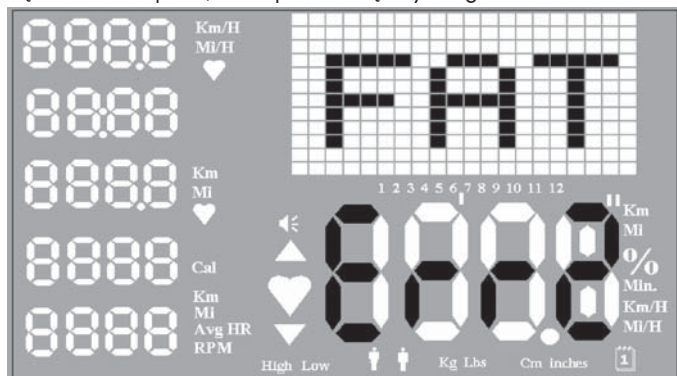
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- 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. Aby zmiana została wprowadzona, należy wcisnąć przycisk RESET.

- W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, natomiast w rowerach eliptycznych 1 obrót pedałów 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 pas pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz instrukcja obsługi pasa).

- Jeżeli podczas obliczania wskaźnika masy tłuszczowej wyświetlony zostanie następny ekran, należy sprawdzić, czy ręce są właściwie oparte, a czujniki nie są zbyt wilgotne.



- *W przypadku stwierdzenia, że odległości i prędkości są nieprawidłowe, należy sprawdzić, czy przełącznik z tyłu urządzenia znajduje się w położeniu VM dla roweru magnetycznego, czy też VE dla roweru eliptycznego. Aby zmiana została wprowadzona, należy wcisnąć przycisk RESET.

Jeżeli wyświetlacz nie włącza się:

- Jeżeli urządzenie jest zasilane z baterii: sprawdzić prawidłową biegunowość +/- baterii.

- Jeżeli problem pozostaje, należy założyć nowe baterie.

- Jeżeli urządzenie jest zasilane z sieci: sprawdzić prawidłowe podłączenie zasilacza sieciowego do roweru.

- W obu przypadkach należy także sprawdzić prawidłowe podłączenie kabli z tyłu konsoli oraz w miejscu połączenia słupka z ramą główną roweru.

Jeżeli problem pozostaje, należy dostarczyć urządzenie do najbliższego sklepu DECATHLON.

W przypadku hałasu wydobywającego się z wnętrza obudowy, jeżeli poziom intensywności nie może zostać wyregulowany w trybie ręcznym, nie należy naprawiać tej usterki na własną rękę. Należy dostarczyć urządzenie 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).

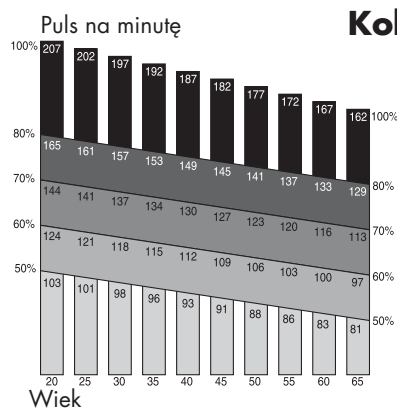
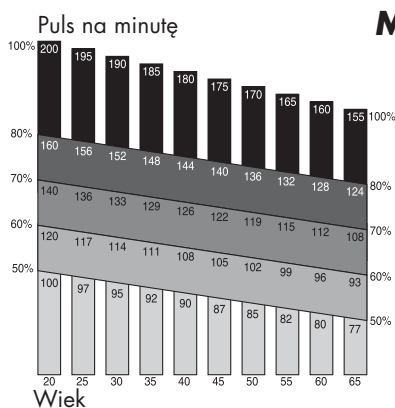
D - Rozciąganie

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 pedałowal(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, znajdujących 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
- Nie jest przeznaczony do użytku prywatnego

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

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