

VE 150

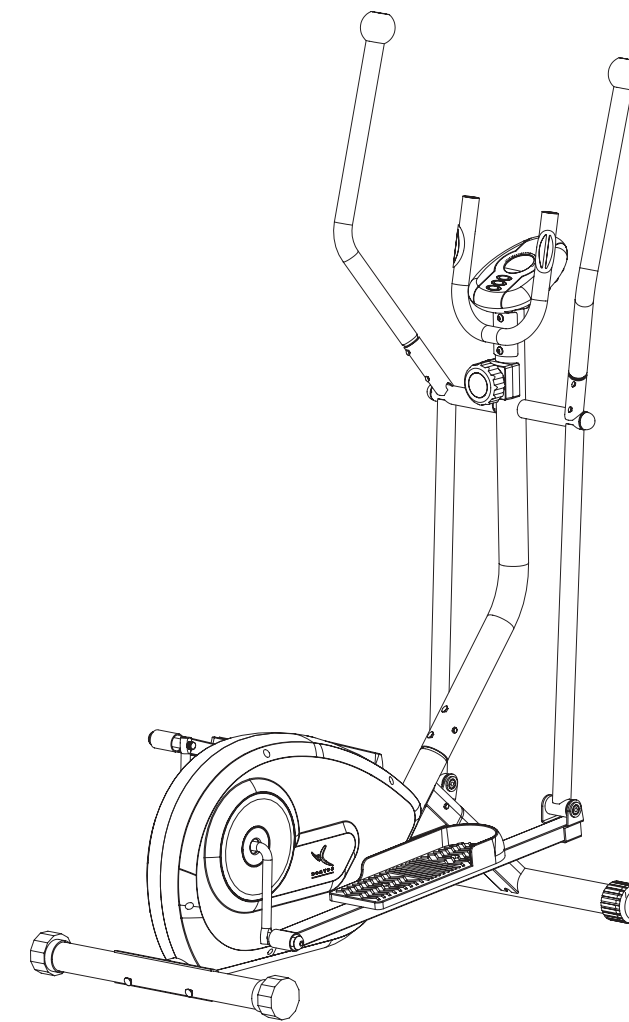
VE 150

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

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500




DOMYOS



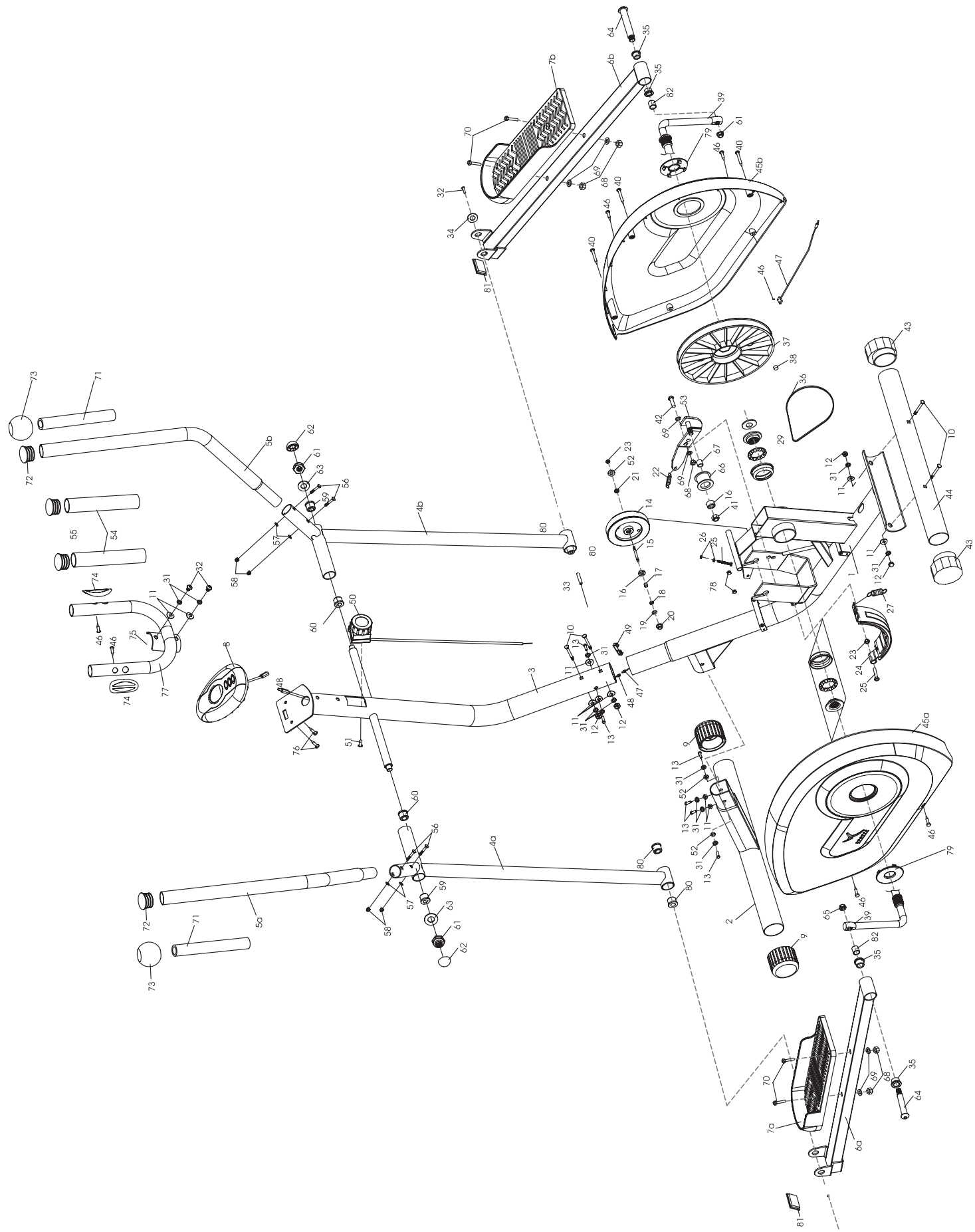
decathlon
creation©

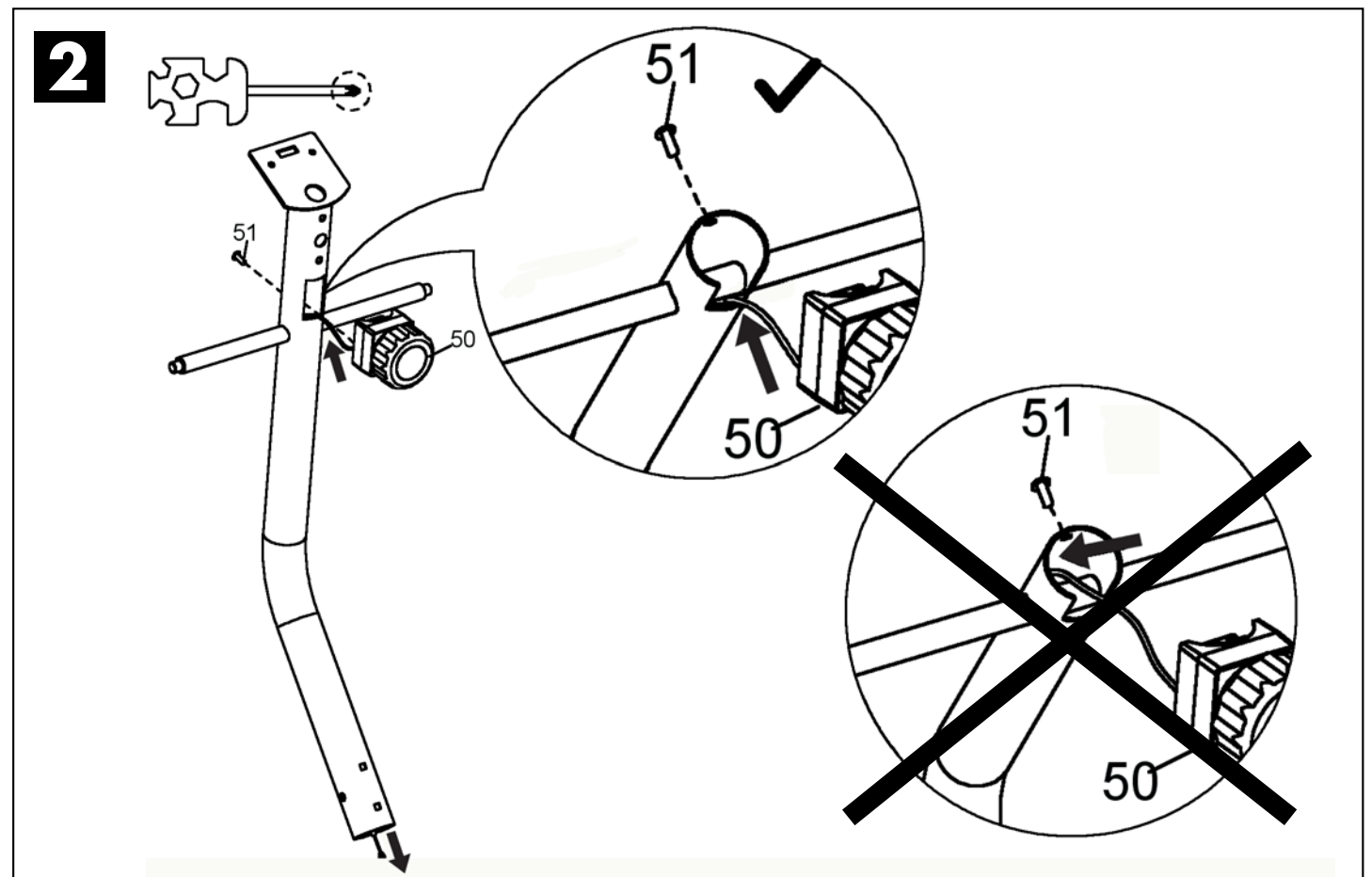
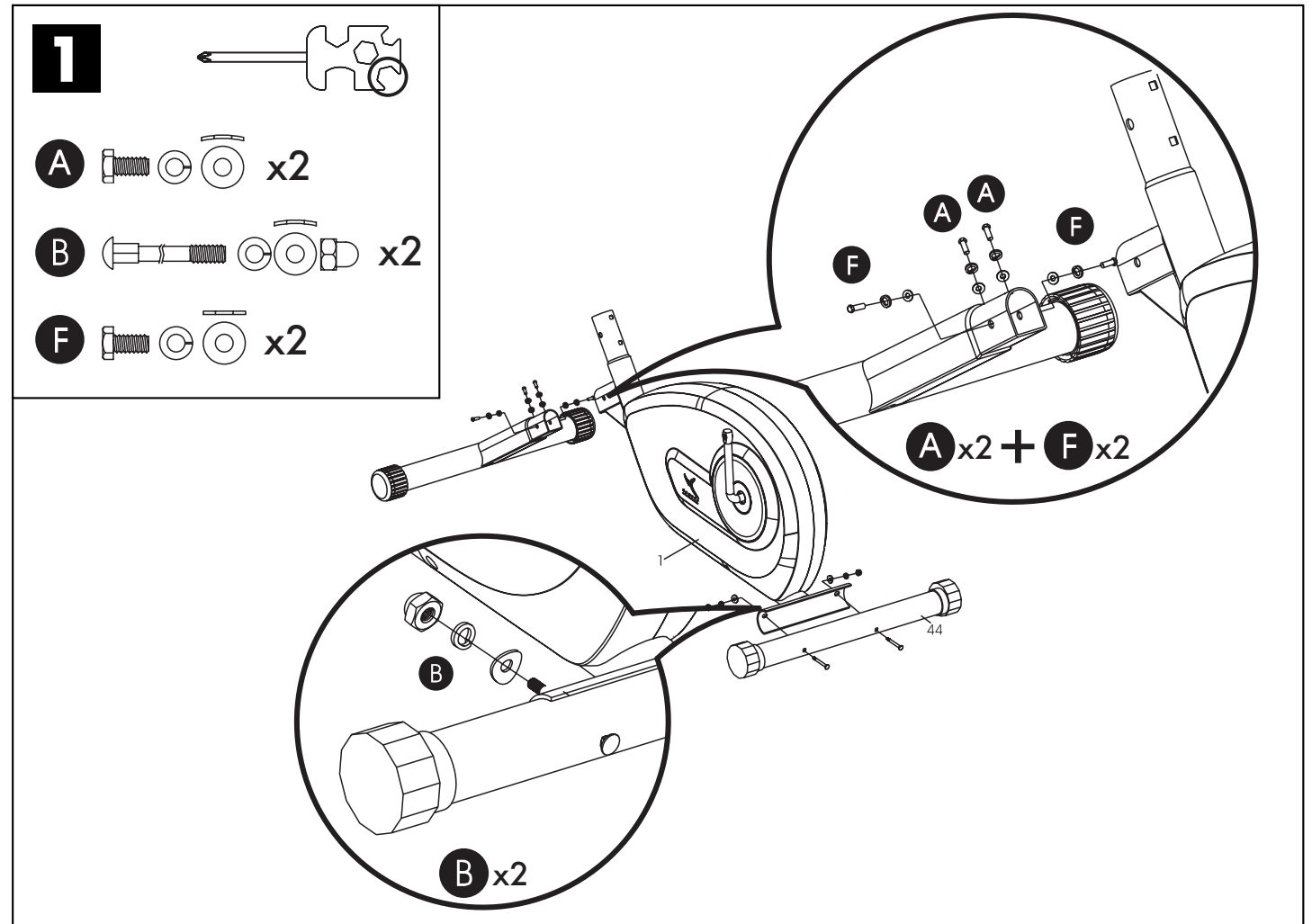
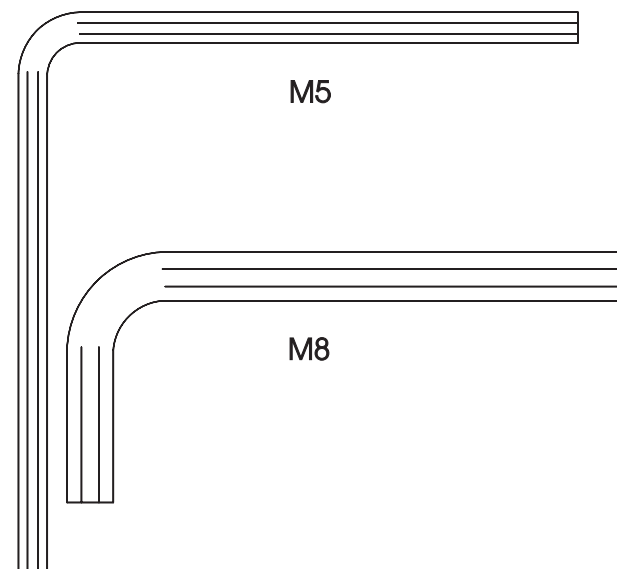
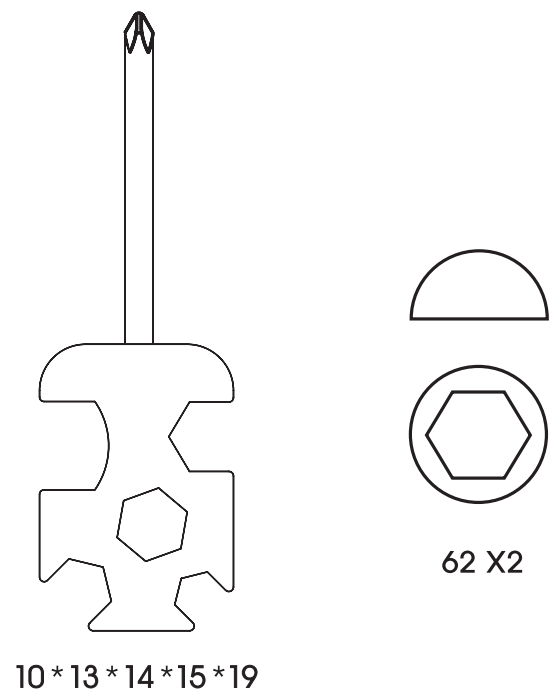
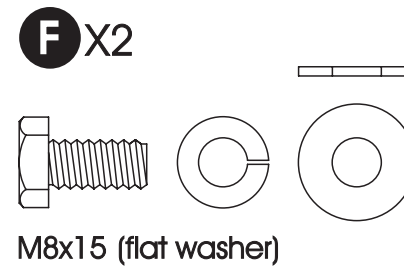
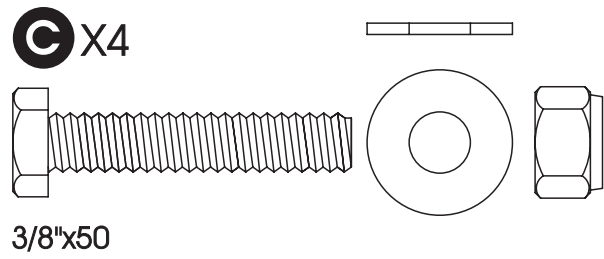
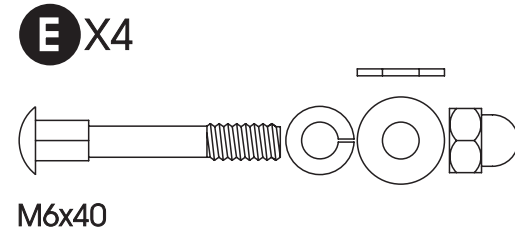
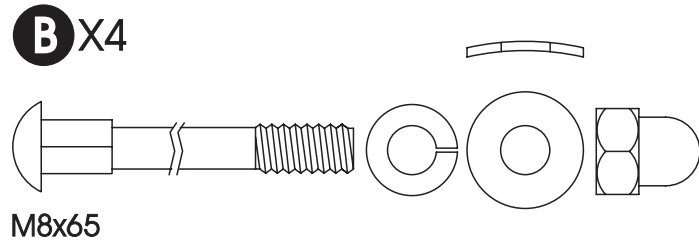
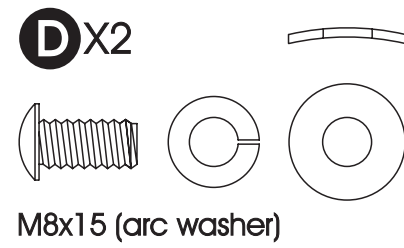
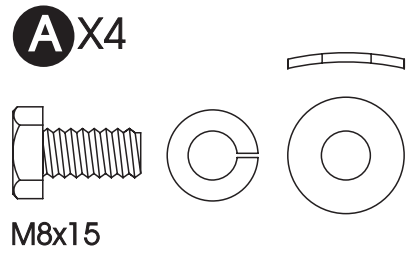
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

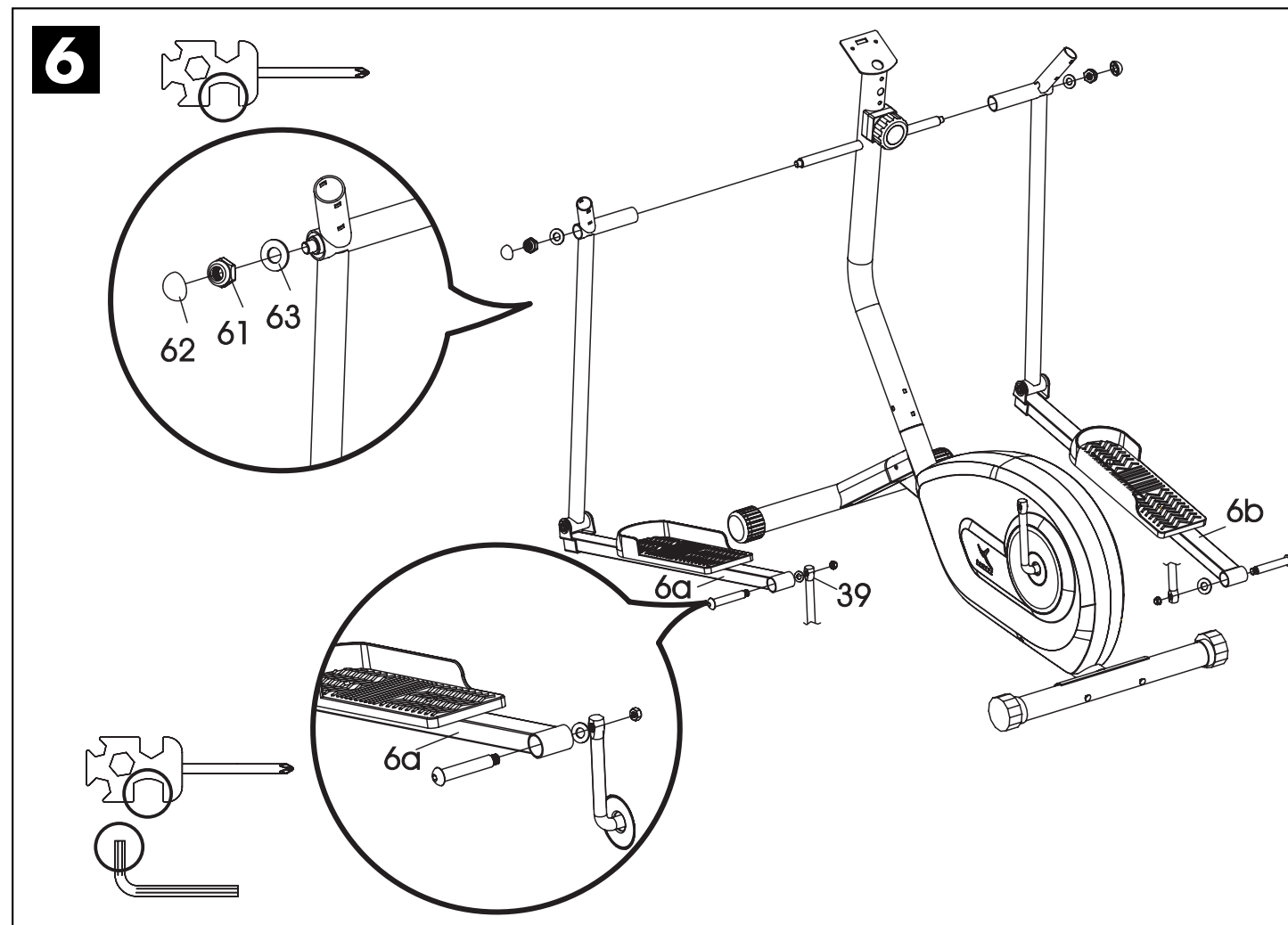
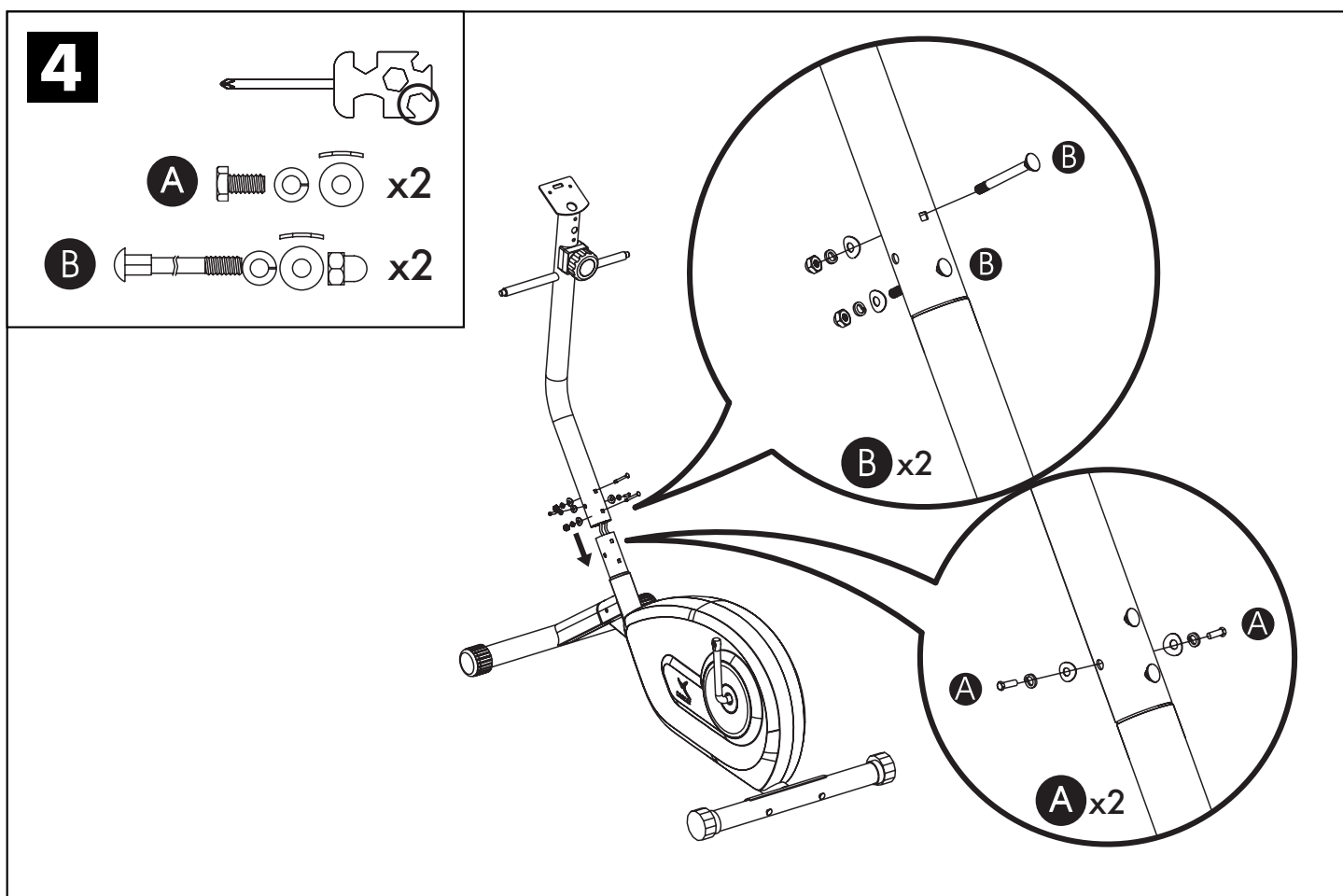
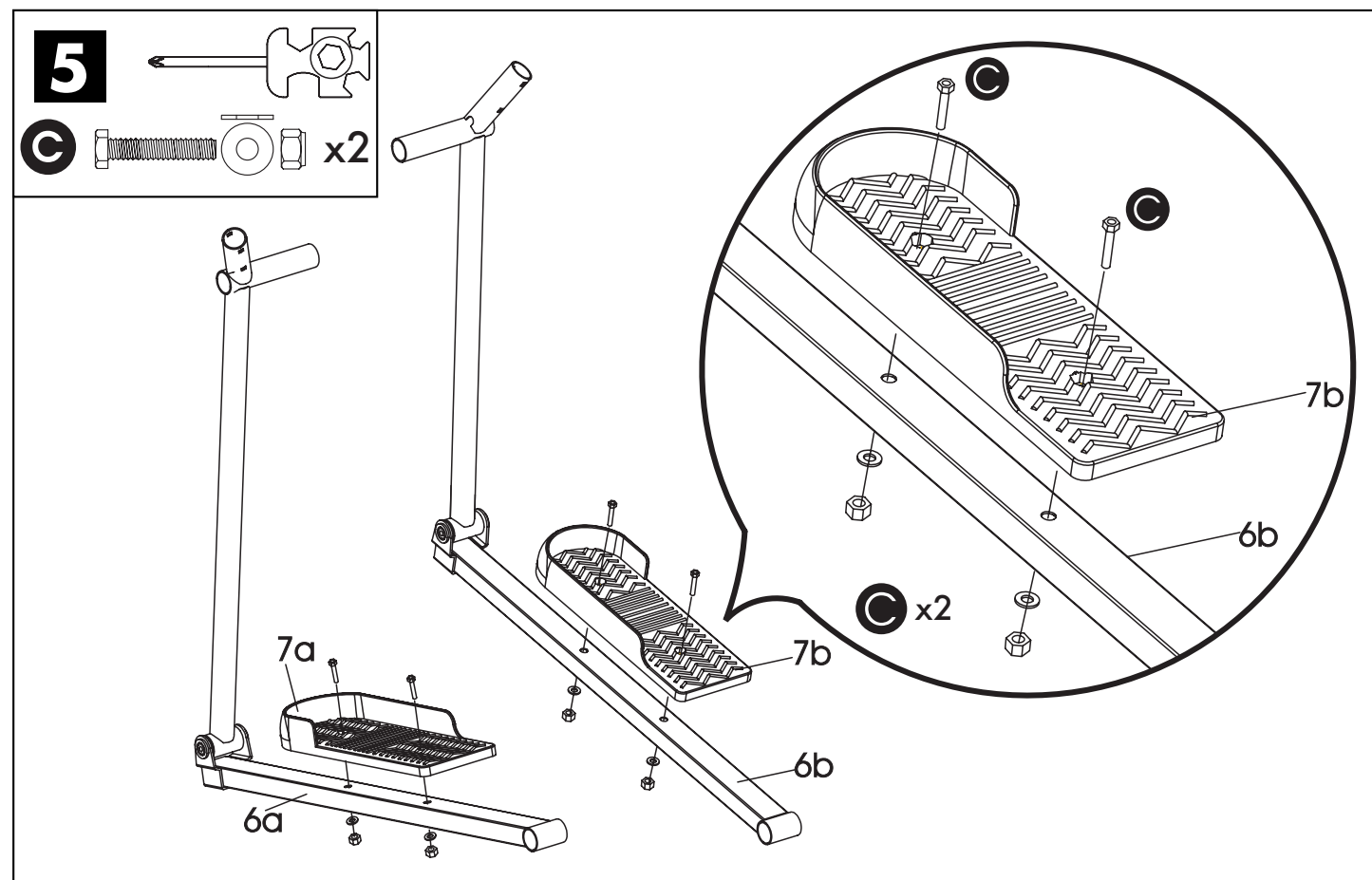
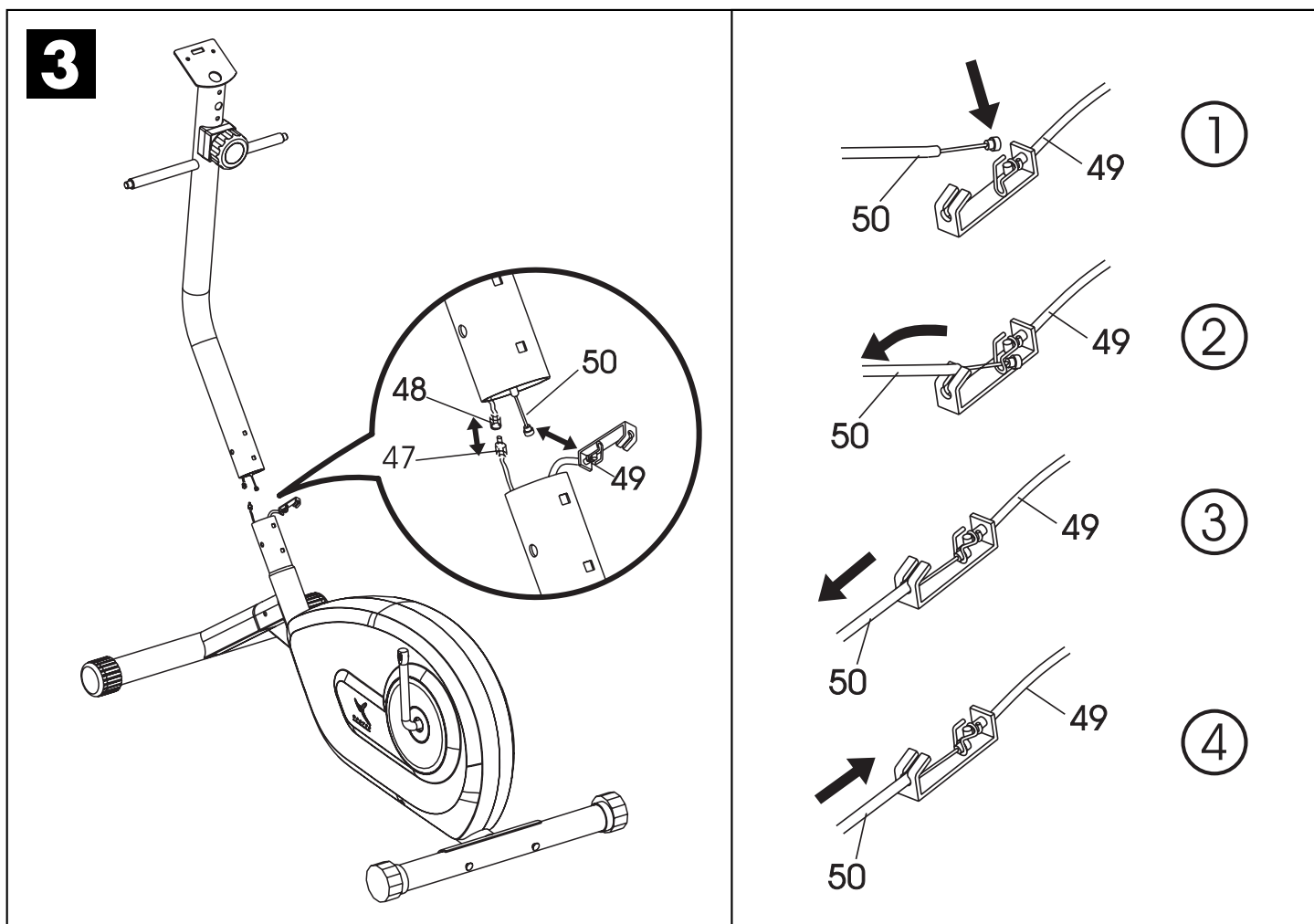
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 合格品 - Сделанов Китае

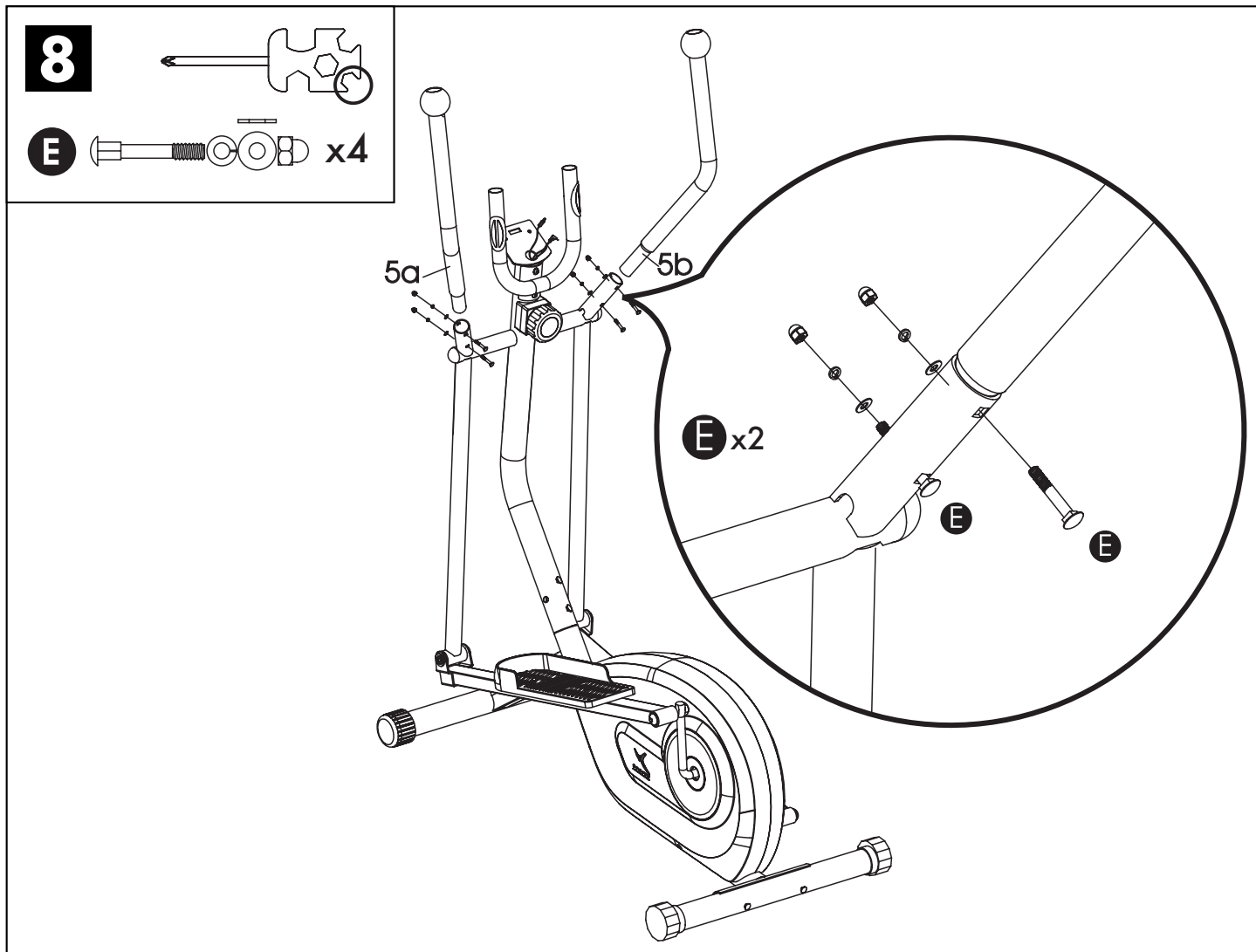
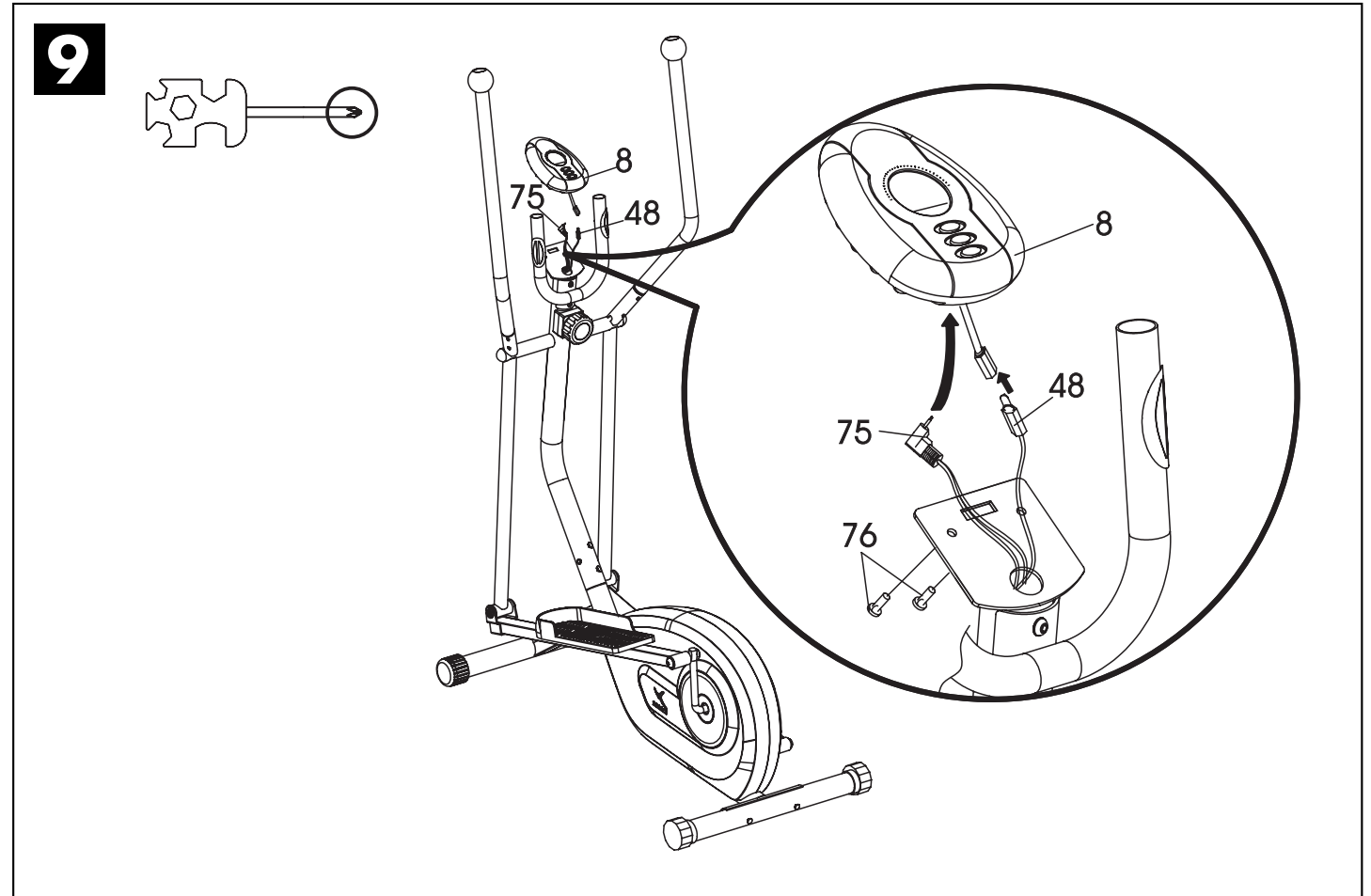
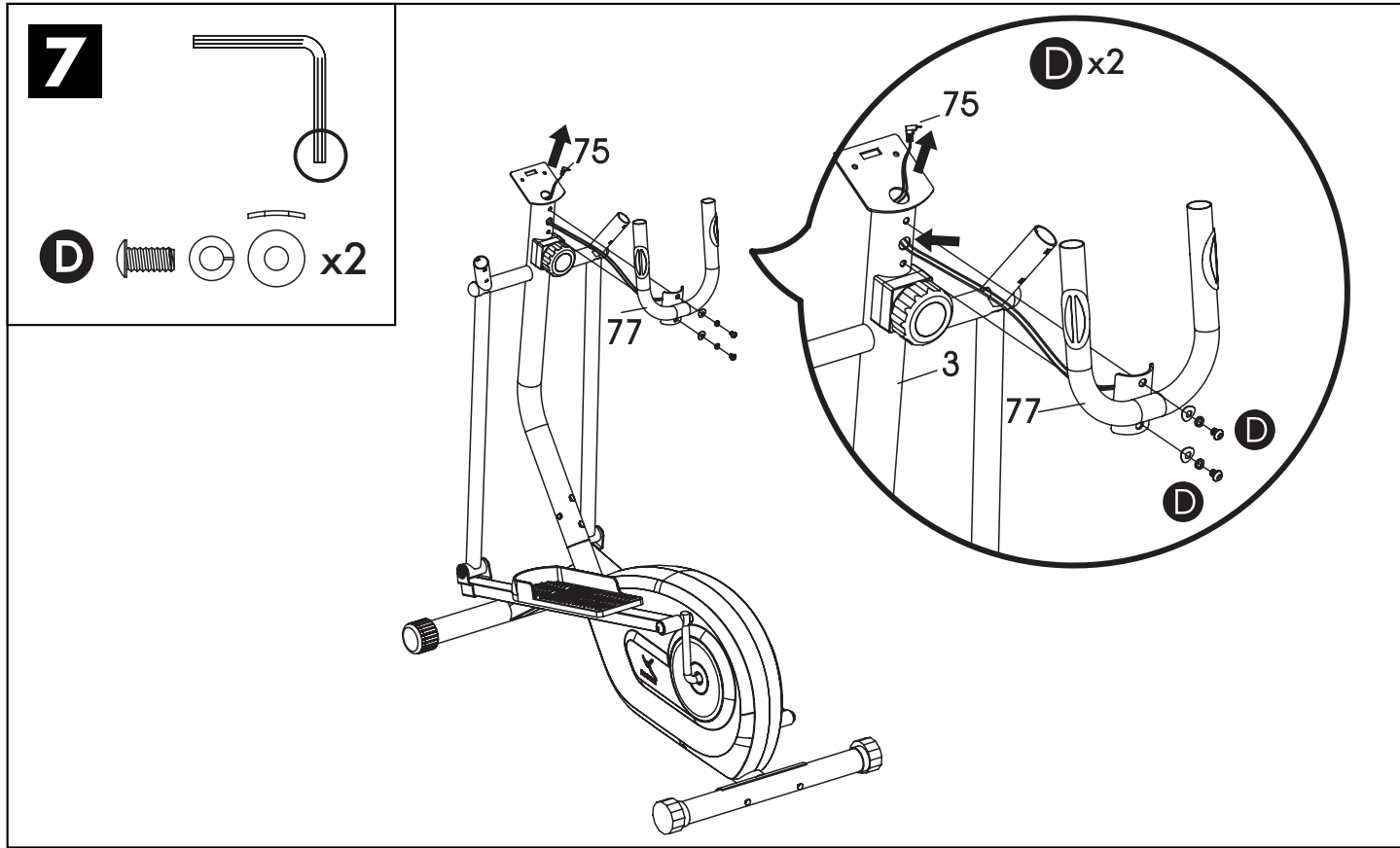
Réf. pack : 458.655 - CNPJ : 02.314.041/0001-88


DOMYOS



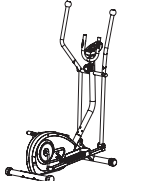






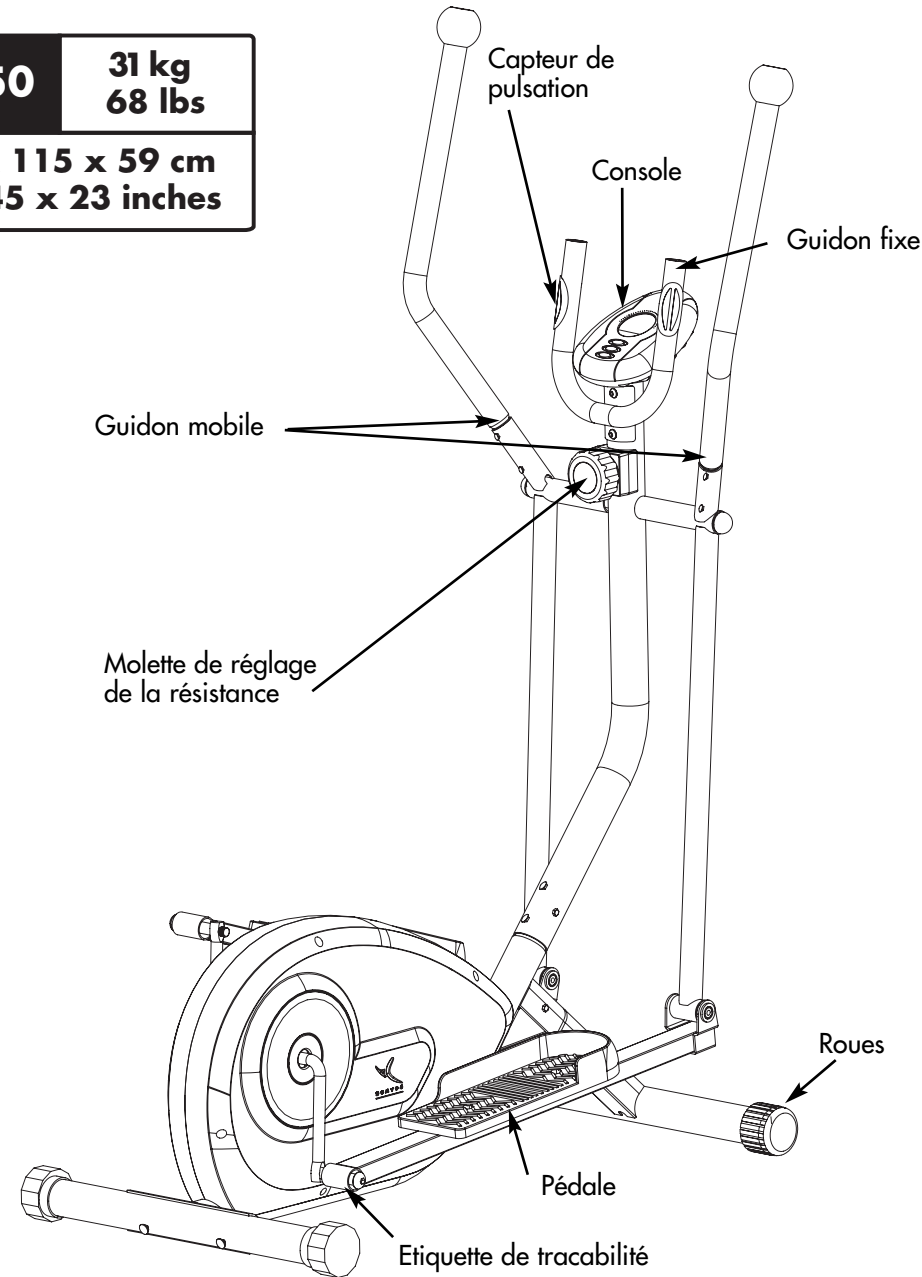
Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
 Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.
 Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.
 Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.
 Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.com.
 Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

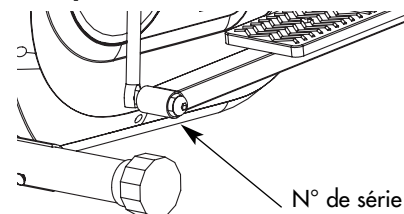


VE 150 **31 kg**
68 lbs

154 x 115 x 59 cm
61 x 45 x 23 inches



Modèle N° : -----
N° de série : -----
 Pour toute référence ultérieure,
 veuillez inscrire le numéro de série
 dans l'espace ci-dessus.



AVERTISSEMENT

Lire tous les avertissements apposés sur le produit.
Avant toute utilisation, lire toutes les précautions d'usage
ainsi que les instructions de ce manuel d'utilisation.
Conservez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

PRESENTATION

Le VE 150 est un appareil de remise en forme nouvelle génération.
 Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.
 Le VE 150 associe les mouvements circulaires du vélo, les mouvements horizontaux de la course à pied et ceux verticaux du stepper : c'est complet !
 Le mouvement elliptique avant ou arrière des pieds associé au mouvement des bras permet de développer les muscles des bras, les dorsaux, les pectoraux, les fessiers, les quadriceps et les mollets.

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.


- Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
- Cet appareil est conforme aux normes européennes, et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).
- Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
- Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
- DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne (valable seulement pour le territoire des Etats-Unis).
- Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
- Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
- En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
- Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux.
- Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.

- Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
- A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
- Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
- Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
- Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
- Ne bricolez pas votre VE150.
- Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
- De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
- Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations et l'instrument de mesure des graisses corporelles à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
- Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
- Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.
- Toute opération de montage/démontage sur le vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.
- Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.
- Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.
- Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.
- Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

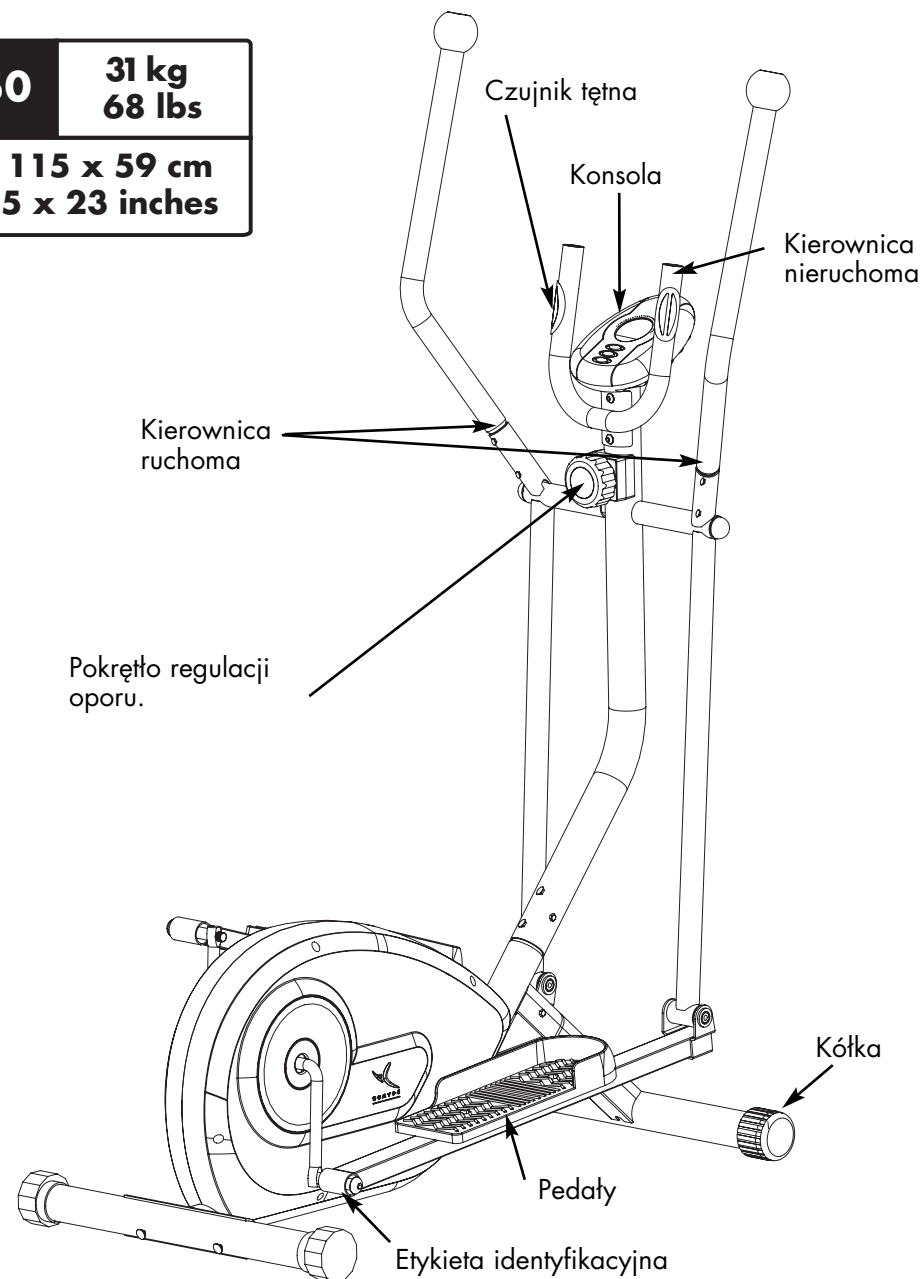
AVERTISSEMENT

Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

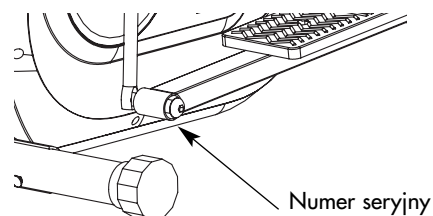
Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u uprawianiu sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.
 Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.
 Oczekujemy ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS.
 Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.com.
 Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.



VE 150	31 kg 68 lbs
154 x 115 x 59 cm 61 x 45 x 23 inches	



Model nr:
Nr seryjny:
 Prosimy o wpisanie numeru seryjnego urządzenia w polu powyżej.



Numer seryjny

OSTRZEŻENIE

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia zamieszczone na produkcie.

Przed użyciem, przeczytać wszystkie zalecenia oraz instrukcje zawarte w instrukcji obsługi.

Zachować instrukcję.

OPIS

VE 150 to urządzenie fitness najnowszej generacji, zapewniające utrzymanie doskonałej formy. Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort i regularność pedałowania. Urządzenie VE 150 łączy w sobie ruch okrężny charakterystyczny dla roweru, poziome ruchy towarzyszące bieganiu oraz pionowe ruchy steppera: dzięki temu trening jest kompletny! Eliptyczne ruchy stóp w przód i w tył wraz z ruchami ramion umożliwiają ćwiczenie mięśni ramion, grzbietu, piersi i pośladków, jak również mięśni czworogłowych oraz łydek.

BEZPIECZEŃSTWO

Ostrzeżenie: aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przeczytać zalecenia obsługi zamieszczone w dalszej części przed użyciem produktu.

- Należy przeczytać wszystkie instrukcje w podręczniku przed użyciem produktu. Używać produkt tylko zgodnie z przeznaczeniem opisanym w niniejszej instrukcji. Zachować instrukcję przez cały okres użytkowania produktu.
- Urządzenie jest zgodne z normami europejskimi oraz chińskimi, dotyczącymi domowych urządzeń do ćwiczeń nie przeznaczonych do celów terapeutycznych [EN-957-1, EN 957-9 klasa HC / odpowiednik GB17498].
- Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub uszkodzonymi wynikającymi z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.
- Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.
- Używać produkt w pomieszczeniach, z dala od wilgoci i pyłów, na płaskiej, stabilnej powierzchni zapewniającej wystarczającą ilość miejsca. Upewnić się, że ilość wolnego miejsca zapewnia swobodny dostęp i umożliwia bezpieczne przemieszczanie się dookoła urządzenia. Zabezpieczyć podłogę, przykryć ją wykładziną w miejscu ustawienia produktu.
- Użytkownik jest zobowiązany do zapewnienia prawidłowej konserwacji urządzenia. Po montażu produktu i przed każdym użyciem, sprawdzić, czy elementy mocujące są dobrze dokręcone i nie wystają. Należy sprawdzić elementy zużywające się.
- W razie uszkodzenia produktu, wymieniać natychmiast każdą zużytą lub uszkodzoną część w serwisie gwarancyjnym najbliższego sklepu DECATHLON i nie używać produktu do momentu naprawy.
- Nie przechowywać produktu w miejscu wilgotnym (brzeg basenu, łazienka,...)
- Dla ochrony nóg w czasie ćwiczenia, zakładać obuwie sportowe. **NIE ZAKŁADAĆ** obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię.
- Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
- Jeżeli w czasie ćwiczenia odczuwają Państwo ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

- Przez cały czas, dzieci i zwierzęta domowe muszą przebywać z dala od produktu.
- Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.
- Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu upewnienia się, że nie ma żadnych przeciwwskazań; zwłaszcza, jeżeli nie uprawiali Państwo sportu od długiego czasu.
- Zapobiegać wystawianiu elementów regulacyjnych.
- Nie wykonywać samodzielnych modyfikacji VE150.
- W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.
- W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.
- Precyzja odczytu czujnika tętna może zależeć od wielu czynników – nie jest on narzędziem medycznym, ma jedynie na celu ułatwienie użytkownikowi określenia ogólnej tendencji rytmu tętna.
- Osoby posiadające rozrusznik serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne muszą pamiętać, że używają czujnik pulsu i instrument do pomiaru współczynnika tłuszczu na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem, zalecane jest wykonanie testu pod kontrolą lekarza.
- Kobiety w ciąży nie powinny używać czujnika pulsu. Przed każdym użyciem należy skonsultować się z lekarzem.
- Przy wchodzeniu i schodzeniu z urządzenia, należy zawsze przytrzymywać się kierownicy.
- Każda czynność związana z montażem/demontażem roweru treningowego musi być wykonana z uwagą.
- Po zakończeniu ćwiczenia, należy stopniowo zmniejszać prędkość pedałowania do całkowitego zatrzymania pedałów.
- Waga maksymalna użytkownika: 110 kg – 242 funty.
- W czasie ćwiczenia na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.
- Czyścić wilgotną gąbką. Wypłukać i wysuszyć.

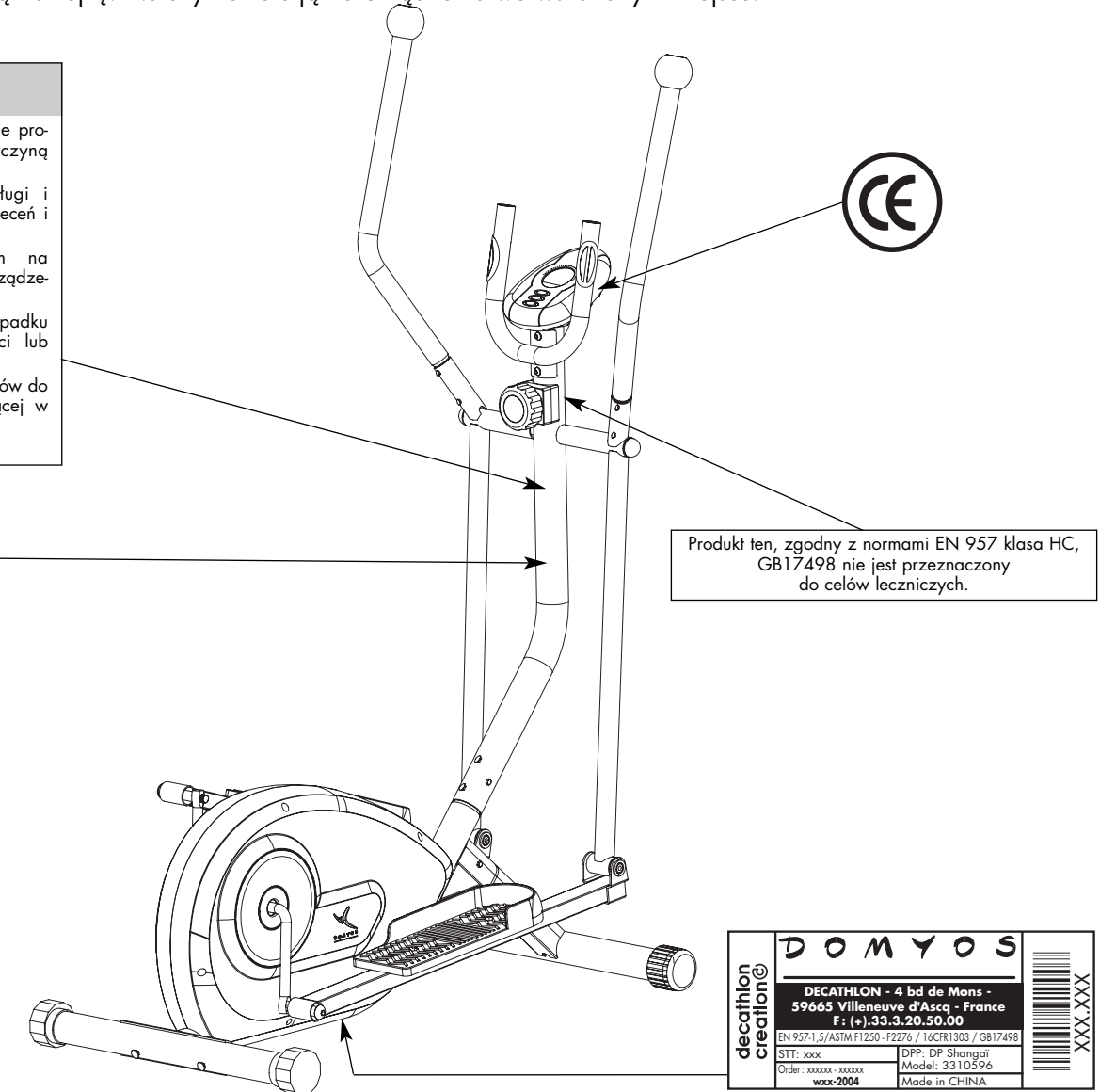
OSTRZEŻENIE

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

Naklejki pokazane na tej stronie zostały umieszczone na produkcie w miejscach wskazanych poniżej. Jeżeli którejkolwiek z naklejek brakuje lub naklejka jest nieczytelna, należy skontaktować się ze sklepem DECATHLON, w której otrzymają Państwo bezpłatnie nową naklejkę. Należy nakleić ją na urządzenie we wskazanym miejscu.

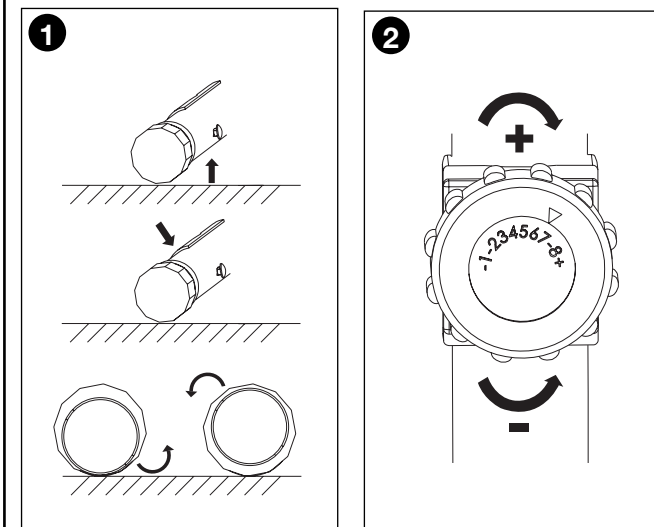
UWAGA

- 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 zbliżać rąk, nóg i włosów do żadnej z części pozostającej w ruchu.



USTAWIENIA

Przed przystąpieniem do jakichkolwiek ustawień należy zejść z roweru eliptycznego.



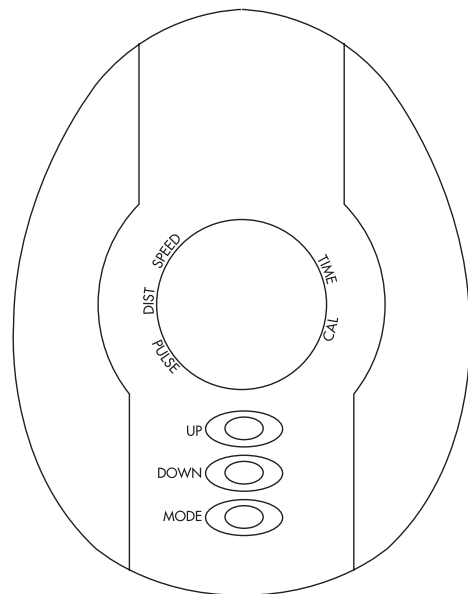
1 USTAWIANIE POZIOMU ROWERU

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

2 REGULACJA OPORU

System hamowania i oporu są związane z prędkością pedałowania. Regulacja oporu możliwa jest za pomocą pokrętki, na którym znajduje się skala od 1 do 8. Położenie 1 oznacza opór najmniejszy, natomiast położenie 8 - największy. Opór może być regulowany podczas pedałowania.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA BC-81135



TIME :	Czas	SPEED :	Prędkość
DIST :	Dystans	UP :	Góra
CAL :	Kalorie	DOWN :	Dół
PULSE :	Puls	MODE :	Tryb

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Przycisk MODE (tryb): Umożliwia wybranie zmienianych danych: kolejne funkcje pojawiają się w następującej kolejności: Czas ćwiczenia, dystans, kalorie i puls. Ustawiane dane są wyróżnione przez miganie cyfr, kiedy naciśniesz przycisk MODE. Aby zapobiec przypadkowym zmianom ustawień nie naciskaj przycisku MODE. Przytrzymaj przycisk wciśnięty przez 2 sekundy, aby zresetować wartości do zera.

Przycisk UP (górze): Umożliwia zwiększanie wartości wybranej funkcji: Czas - Dystans - Kalorie - Puls.

Przycisk DOWN (dół): Umożliwia zmniejszenie wartości wybranej funkcji: Czas - Dystans - Kalorie - Puls.

OBSŁUGA

REGULACJA URZĄDZENIA:

Czas trwania ćwiczenia:

Funkcja zegara: licznik mierzy czas trwania ćwiczenia od 0 do 99 minut 59 sekund.

Funkcja odliczania do tyłu: ustaw czas trwania ćwiczenia od 1 do 99 minut, dzwonek włączy się kiedy ustawiony czas upłynie.

Wstępna regulacja czasu:

Naciśnij przycisk MODE, aż do momentu, kiedy TIME (czas) zacznie migać. Naciśnij przycisk UP, aby zwiększyć czas trwania ćwiczenia. Naciśnij przycisk DOWN, aby go skrócić. Zaprzestań, kiedy ustawisz pożądaną wartość.

Odczekaj 5 sekund bez naciskania przycisków, ustawione dane zostaną zapisane. Możesz zacząć ćwiczenie z pomiarem czasu lub z odliczaniem czasu.

Dzwonek ostrzeże Cię na 12 sekund przed końcem ćwiczenia. Naciśnij dowolny przycisk, aby wyłączyć dzwonek.

Prędkość:

Prędkość bieżąca jest wyświetlana na wyświetlaczu w czasie wykonywania ćwiczenia.

Kalorie:

Licznik wyświetla ilość spalonych kalorii w czasie trwania ćwiczenia od 0.0 do 999 kilo kalorii (Kcal)

Możesz ustawić ilość kalorii, którą chcesz spalić od 1 do 999 Kcal (taki sam sposób ustawienia jak dla czasu), dzwonek włączy się po osiągnięciu ustawionej wartości. Taki sam sposób ustawienia jak dla czasu.

Uwaga: wylczenie spalonych kalorii jest szacunkowe i nie może być traktowane jako dane medyczne.

Dystans:

Licznik wskazuje dystans przebyty od rozpoczęcia ćwiczenia, od 0,1 do 999,9 km lub mil (w przypadku produktów sprzedawanych na rynku amerykańskim).

Możliwe jest również ustawienie dystansu, który ma zostać pokonany, od 0,1 do 999,9 km lub mil (w przypadku produktów sprzedawanych na rynku amerykańskim).

Po osiągnięciu ustawionej wartości odezwie się sygnał dzwonka.

Regulacja wykonywana jest w identyczny sposób, co ustawienie czasu.

Puls:

Kiedy położysz kciuki na czujnikach, licznik wyświetla puls w ilości skurczów serca na minutę (BPM), na ekranie LCD, w sposób przedstawiony na schemacie poniżej.

Określenie maksymalnego pulsu:

Wybierz maksymalną wartość między 90 i 240 skurczów na minutę. Taki sam sposób ustawienia jak dla czasu. System określa bieżący puls, a po osiągnięciu wartości maksymalnej, wyświetlana wartość zaczyna migać do momentu uzyskania wartości poniżej maksymalnej. Uwaga, w tej funkcji nie ma alarmu dźwiękowego.

Uwaga: Jeżeli nie wybierzesz żadnej wartości, uwzględnianą wartością domyślną jest 90 skurczów na minutę. W takim przypadku, wyświetlacz miga po przekroczeniu progu 90 skurczów na minutę.

Uwaga: Jeżeli żadna informacja o pulsie nie jest wykrywana w ciągu 16 sekund, wyświetlacz wskazuje literę "P".

Naciśnij dowolny przycisk, aby ponownie uruchomić pomiar pulsu.

OSTRZEŻENIA LEKARSKIE

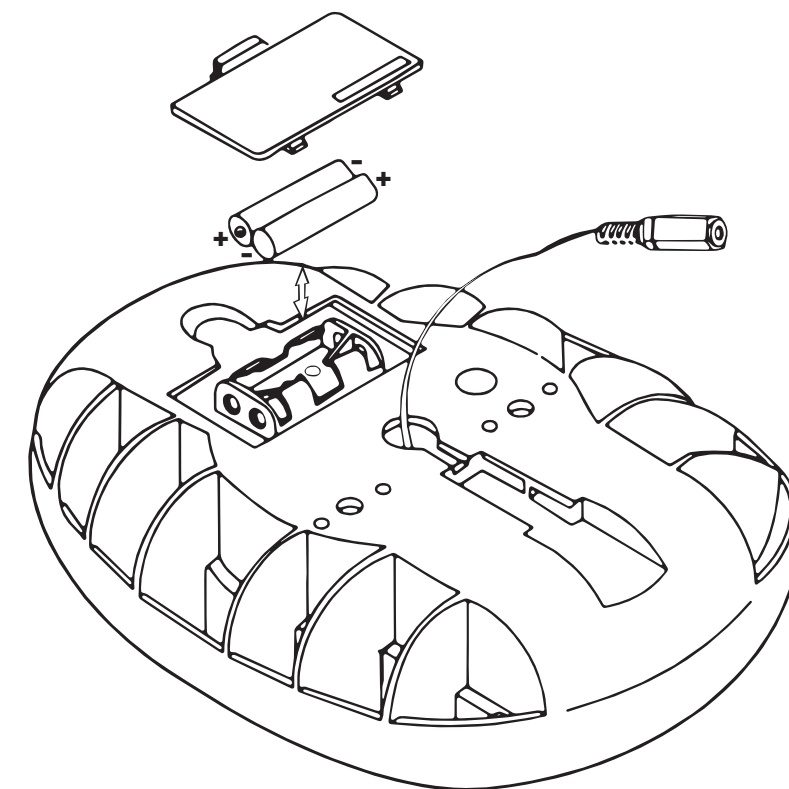
Uwaga: Pomiar rozpoczyna się od 90 PBM i wymaga czasu stabilizacji (około 30 sekund). W czasie ćwiczenia czas obliczenia pulsu odbywa się z opóźnieniem około 20 sekund między rzeczywistym pulsem a wyświetlaną wartością.

Informacje podawane przez licznik są orientacyjne i nie mają wartości naukowej. Wyświetlane dane mogą zmieniać się w zależności od pozycji kciuków i nacisku na produkt. Jeżeli ręce nie stykają się prawidłowo z czujnikami, pomiar może być nieprawidłowy.

Urządzenie nie jest przeznaczone do celów diagnostycznych lub do celów zapobiegania chorobom serca.

Skontaktuj się z lekarzem przed rozpoczęciem dowolnego programu ćwiczeń, zwłaszcza po długim okresie braku aktywności fizycznej, jeżeli masz problemy z sercem, palisz lub masz nadciśnienie i/lub nadwagę.

Jeżeli posiadasz rozrusznik serca lub stymulator, nie używaj monitora pulsu przed skonsultowaniem się z lekarzem.



WYMIANA BATERII

Zainstaluj 2 baterie LR6 (AA) 1.5 volt w zasobniku z tyłu licznika.

Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone i przestrzegaj polaryzacji.

Jeżeli, obraz na wyświetlaczu nie pojawia się lub pojawia się częściowo, wyjmij baterie, odczekaj 15 sekund i włóż ponownie baterie.

Wartości wyświetlane na wyświetlaczu są systematycznie zerowane, jeżeli wyjmiesz baterie.

Jeżeli nie używasz licznika przez długi okres czasu, wyjmij baterie, aby zapobiec utlenianiu styków, co może mieć wpływ na poprawne działanie urządzenia.

Aby chronić środowisko naturalne, wyrzucaj baterie do pojemników przeznaczonych do tego celu.



RECYKLING :

Symbol « przekreślonego pojemnika na śmieci » oznacza, że tego produktu, oraz baterii dzięki którym funkcjonuje nie można wyrzucać razem z innymi śmieciami. Należy je odpowiednio sortować. Kiedy wasz elektroniczny aparat oraz zasilające go baterie zużyje się, trzeba go umieścić w odpowiednim miejscu zbiórki tego typu odpadów, tak aby można je było następnie poddać procesowi recyklingu. Takie sortowanie odpadów elektronicznych pozwala chronić środowisko oraz wasze zdrowie.

ĆWICZENIE RÓŻNYCH CZĘŚCI CIAŁA

Rower eliptyczny stanowi doskonały sposób ćwiczeń układu naczyniowo-sercowego. Ćwiczenia na tym urządzeniu mają na celu zwiększenie sprawności układu naczyniowo-sercowego. Użytkownik poprawia swoją formę fizyczną i wytrzymałość, jak również spala kalorie (w połączeniu z odpowiednią dietą umożliwia to zmniejszenie wagi). Rower eliptyczny umożliwia również ćwiczenie mięśni nóg, pośladków i górnej części ciała (piersi, grzbietu oraz ramion). Podczas ćwiczeń pracują również mięśnie tydek i dolne mięśnie brzucha. Dodatkowo można wzmocnić pracę mięśni pośladków, pedałując do tyłu.

UŻYTKOWANIE

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

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

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

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

Można zmieniać opór pedałowania w czasie wykonywania ćwiczenia.

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

Jeżeli chcesz zmniejszyć wagę, ten typ ćwiczenia w połączeniu z odpowiednią

dieta, jest jedynym sposobem na zwiększenie ilości energii spalanej przez organizm. W tym celu, nie ma potrzeby wykonywania wysiłku przekraczającego Twoje możliwości. Regularność wykonywania ćwiczeń zapewnia osiągnięcie najlepszych wyników.

Wybierz stosunkowo niski opór pedałowania i wykonuj ćwiczenie swoim rytmem przez minimum 30 minut. W czasie ćwiczenia powinno wystąpić lekkie spocenie na skórze, ale nie powinna występować zadyszka. Czas ćwiczenia w powolnym rytmie wymusza na organizmie wydatek energii i spalanie tłuszczu pod warunkiem wykonywania ćwiczenia przez ponad trzydzieści minut, minimum trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia dotleniające dla poprawienia wytrzymałości: Wysiłek przez 20 do 40 minut.

Ten typ ćwiczeń ma na celu zwiększenie wytrzymałości mięśnia sercowego i poprawę działania układu oddechowego. Opór i/lub prędkość pedałowania jest zwiększona, tak, aby zwiększyć częstotliwość oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach poprawiających formę.

W miarę wykonywania ćwiczeń, możesz wydłużać czas wysiłku, ze zwiększonym rytmem lub większym oporem. Możesz ćwiczyć minimum trzy razy w tygodniu przy tym rodzaju ćwiczeń.

Praca z większym rytmem (ćwiczenia dotleniające i ćwiczenia w czerwonym polu) są zastrzeżone dla sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania.

Po każdym ćwiczeniu, poświęć kilka minut na ćwiczenie ze zmniejszoną prędkością i oporem w celu uspokojenia.

GWARANCJA

DECATHLON udziela gwarancji na części i robociznę, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na części zużywające się i robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Wszystkie produkty opatrzone gwarancją, muszą zostać przekazane do DECATHLON do jednego z autoryzowanych centrów, na koszt użytkownika, razem z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowane transportem
- Nieprawidłowe lub nienormalne użytkowanie
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DECATHLON
- Użytkowanie produktu do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub regionie.

DECATHLON

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

UKŁAD NACZYNIOWO-SERCOWY

ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardioreningowe są typu aerobowego (tzn., wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardioreningowe powodują zwiększenie dostarczanej do mięśni ilości tlenu wdychanego z powietrzem. Zadaniem serca jest rozprządzenie tlenu w całym ciele, a w szczególności, do pracujących mięśni.

KONTROLA PULSU

W czasie uprawiania ćwiczeń, w celu kontrolowania wysiłku, niezbędne jest dokonywanie w regularnych odstępach czasu kontroli pulsu. Poniżej opisany jest sposób, w jaki można tego dokonać, w przypadku nieposiadania elektronicznego urządzenia pomiarowego:

- Przyłóż 2 palce do szyi, tuż pod uchem lub za dłonią, zaraz za kciukiem.

Nie naciskać zbyt mocno; zbyt silne naciśnięcie powoduje zmniejszenie przepływu krwi i może zwolnić rytm serca. Policzyć przez 30 sekund ilość uderzeń i pomnożyć wynik przez 2, w celu otrzymania liczby uderzeń na minutę.

Przykład: otrzymano 75 uderzeń.

FAZA ROZGRZEWKI: STOPNIOWY WZROST WYSIŁKU

A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku.

Rozgrzewka stanowi fazę przygotowawczą każdego wysiłku i pozwala na uzyskanie OPTYMALNYCH WARUNKÓW do uprawiania sportu. Rozgrzewka jest również doskonałym ZABEZPIECZENIEM PRZED USZKODZENIEM ŚCIEGNIEN I MIĘŚNI. Ma ona dwa aspekty: POBUDZENIE MIĘŚNI I OGÓLNE ROZGRZANIE ORGANIZMU.

- 1) Pobudzenie mięśni ma miejsce w trakcie wykonywania specjalnych ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH, których zadaniem jest przygotowanie organizmu do wysiłku: w tej fazie pobudzane są wszystkie mięśnie i ścięgna.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe włączenie do akcji systemu sercowo-naczyniowego i oddechowego, w celu poprawienia ukrwienia mięśni i lepszego przygotowania ich do wysiłku. Etap ten powinien być wystarczająco długi: 10 minut w przypadku ćwiczeń rekreacyjnych, 20 minut w przypadku zawodowego uprawiania sportu. Osoby starsze, poczynając od 55 roku życia, potrzebują na rozgrzewkę więcej czasu.

B Trening

Faza treningu jest główną fazą ćwiczeń fizycznych. Dzięki regularnemu uprawianiu sportu, możliwa jest znaczna poprawa kondycji fizycznej.

- Ćwiczenia anaerobowe, w celu poprawy sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia aerobowe, w celu poprawy wydolności pracy serca i naczyń krwionośnych.

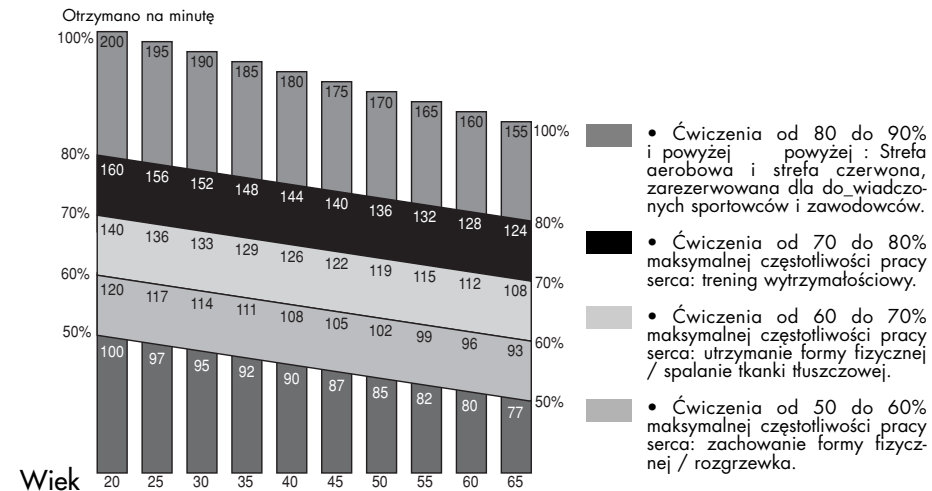
C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływu krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego za ból występujące po wysiłku i skurczy).

D Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane po fazie zmniejszonego wysiłku, kiedy ścięgna są jeszcze dobrze rozgrzane. Ćwiczenia rozciągające pozwalają na zmniejszenie SZTYWNOŚCI MIĘŚNI, spowodowanej odkładaniem się w nich KWASU MLEKOWEGO. Stymulują one również OBIĘG KRWI.

Strefa ćwiczeń



UWAGA UŻYTKOWNICY!

Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane w sposób kontrolowany.

Przed rozpoczęciem regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych, a w szczególności po kilkuletniej przerwie, po osiągnięciu wieku 35 lat, w przypadku problemów ze zdrowiem lub zażywania leków, należy zwrócić się o PORADĘ DO LEKARZA.

PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO UPRAWIANIA JAKIEGOKOLWIEK SPORTU, NALEŻY ZAWSZE ZWRÓCIĆ SIĘ DO LEKARZA O PORADĘ.