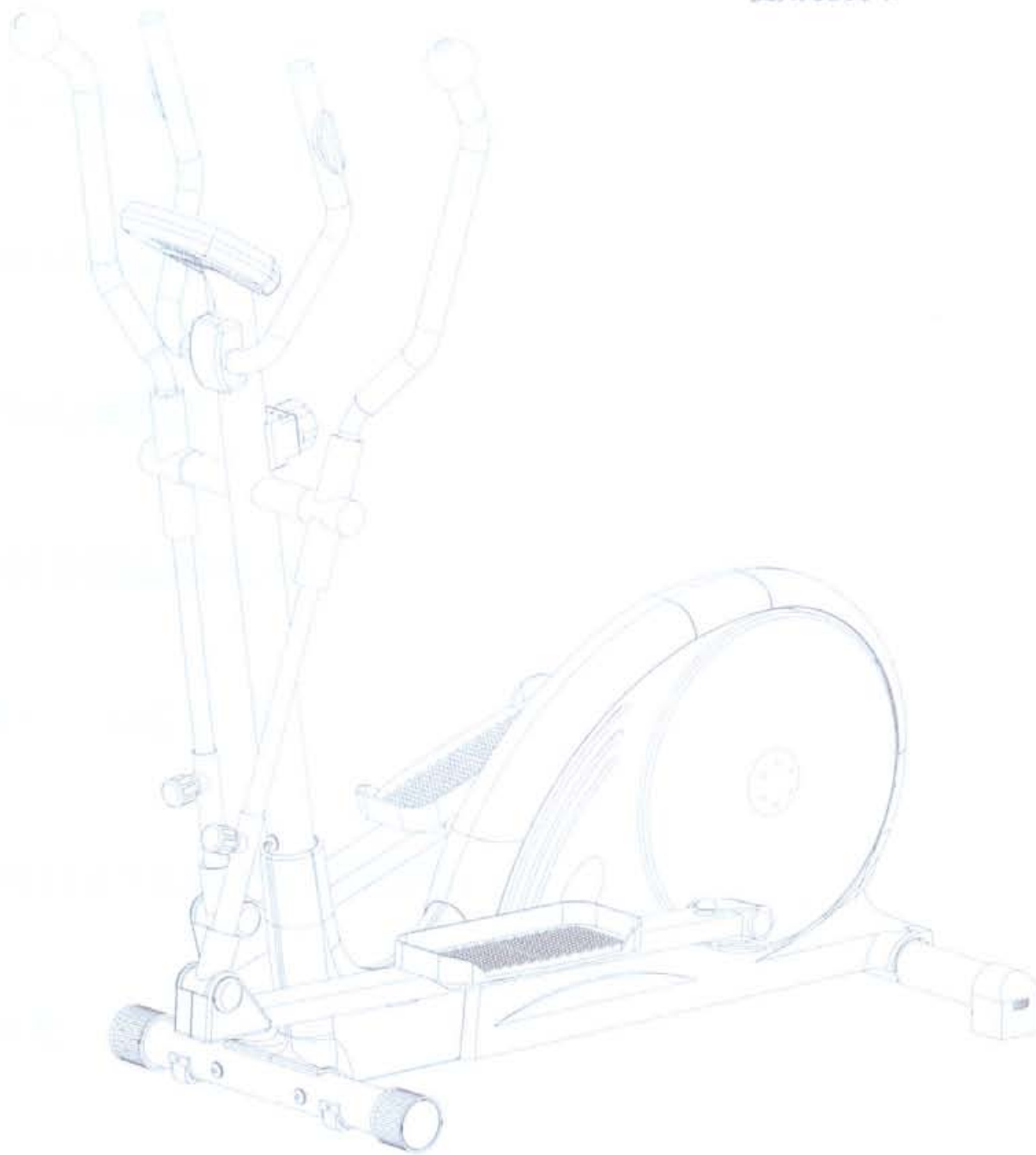


VE 630

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

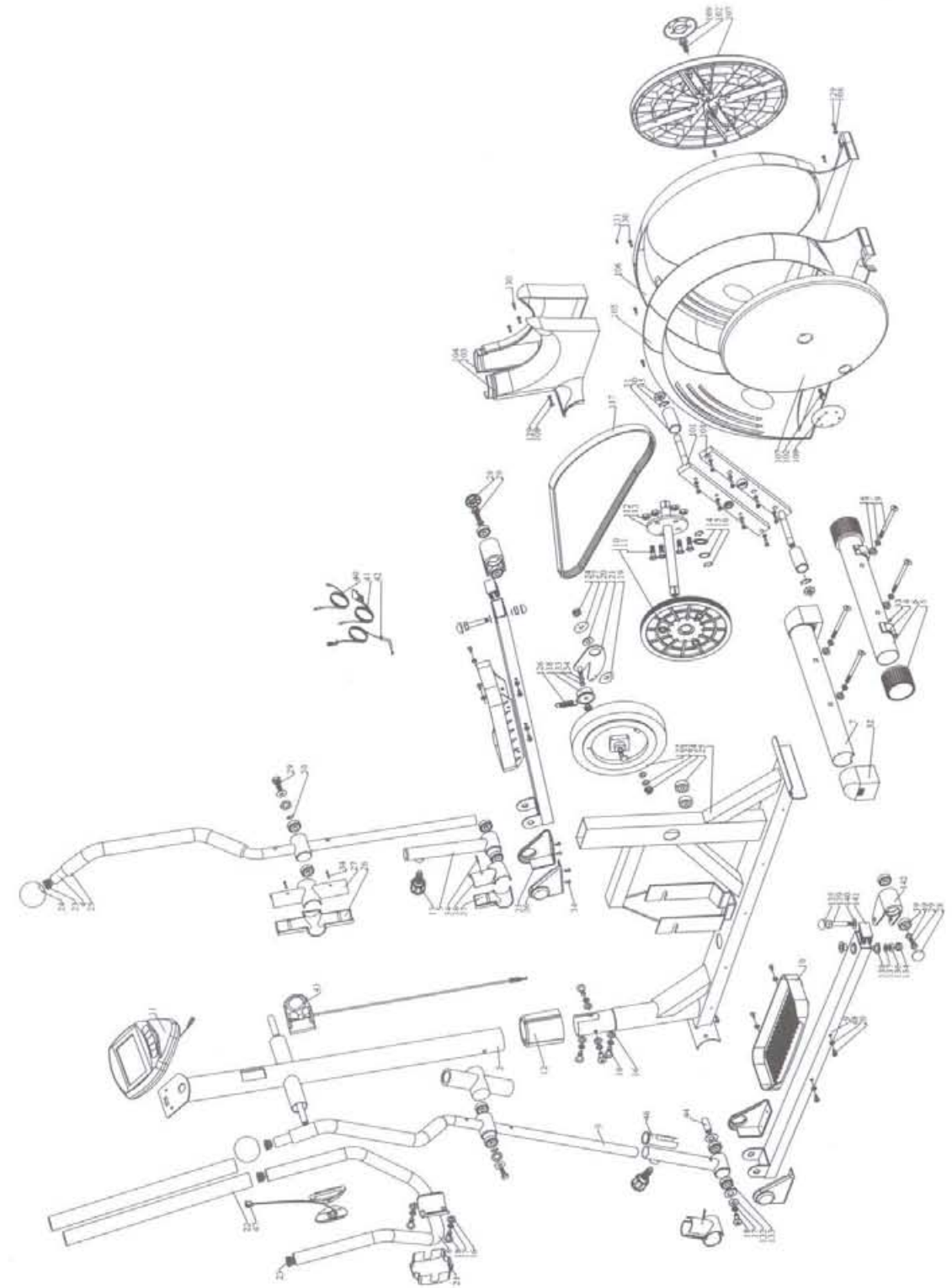
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

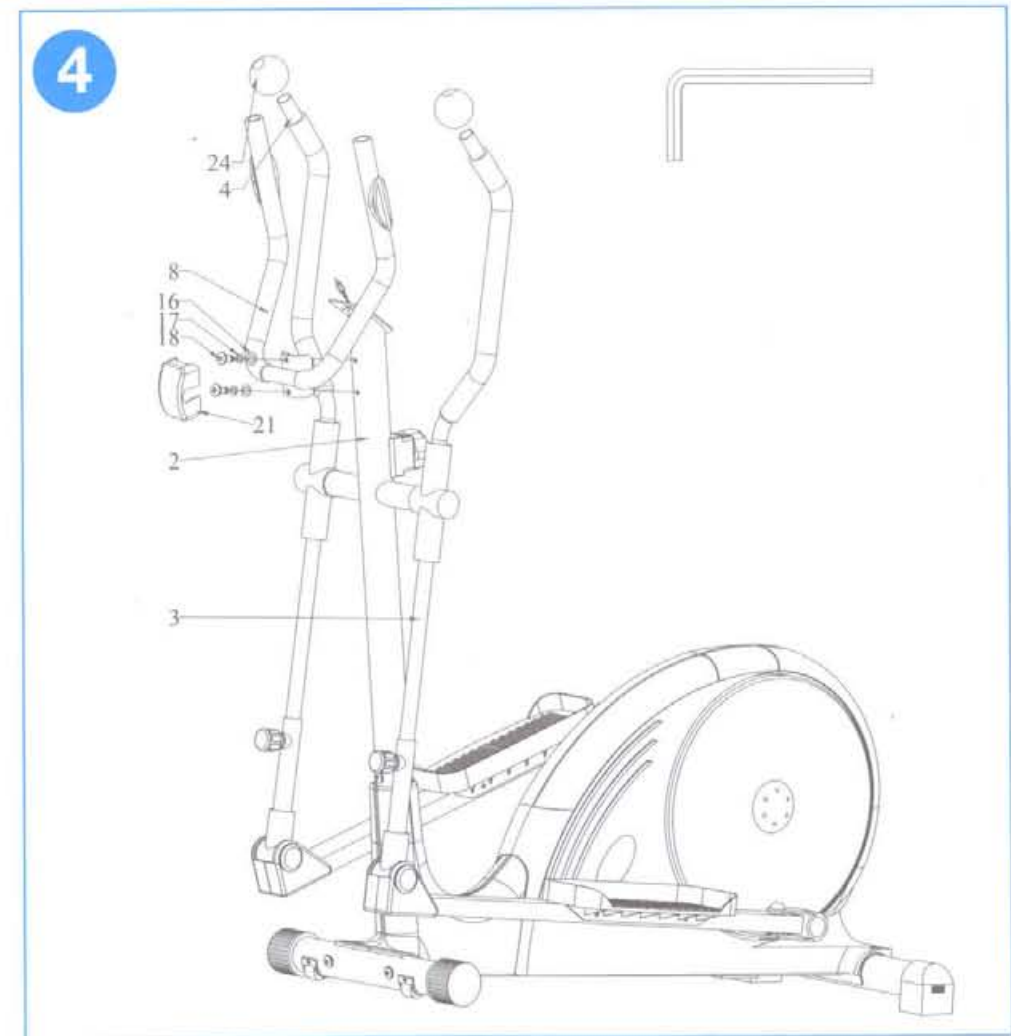
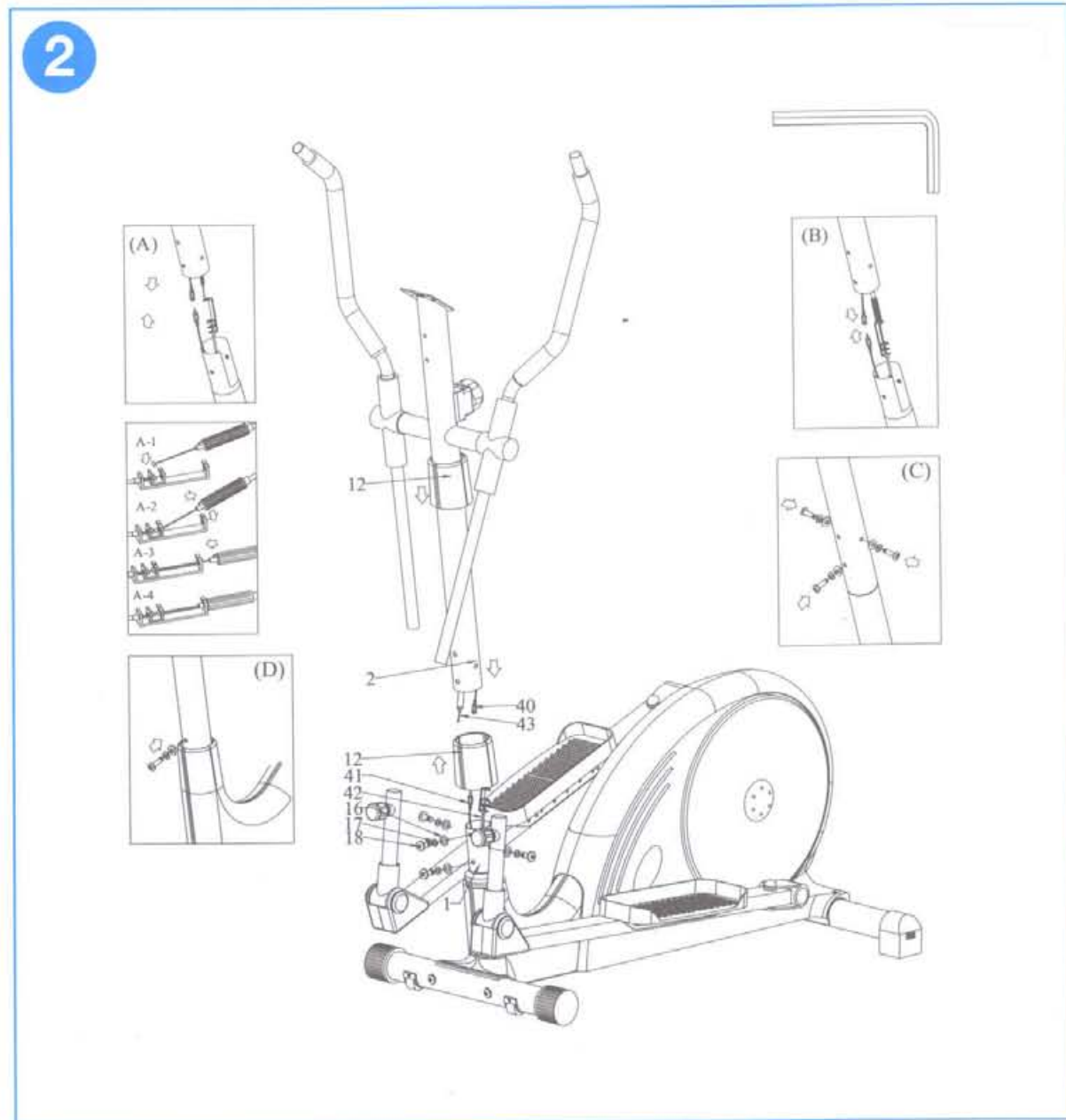
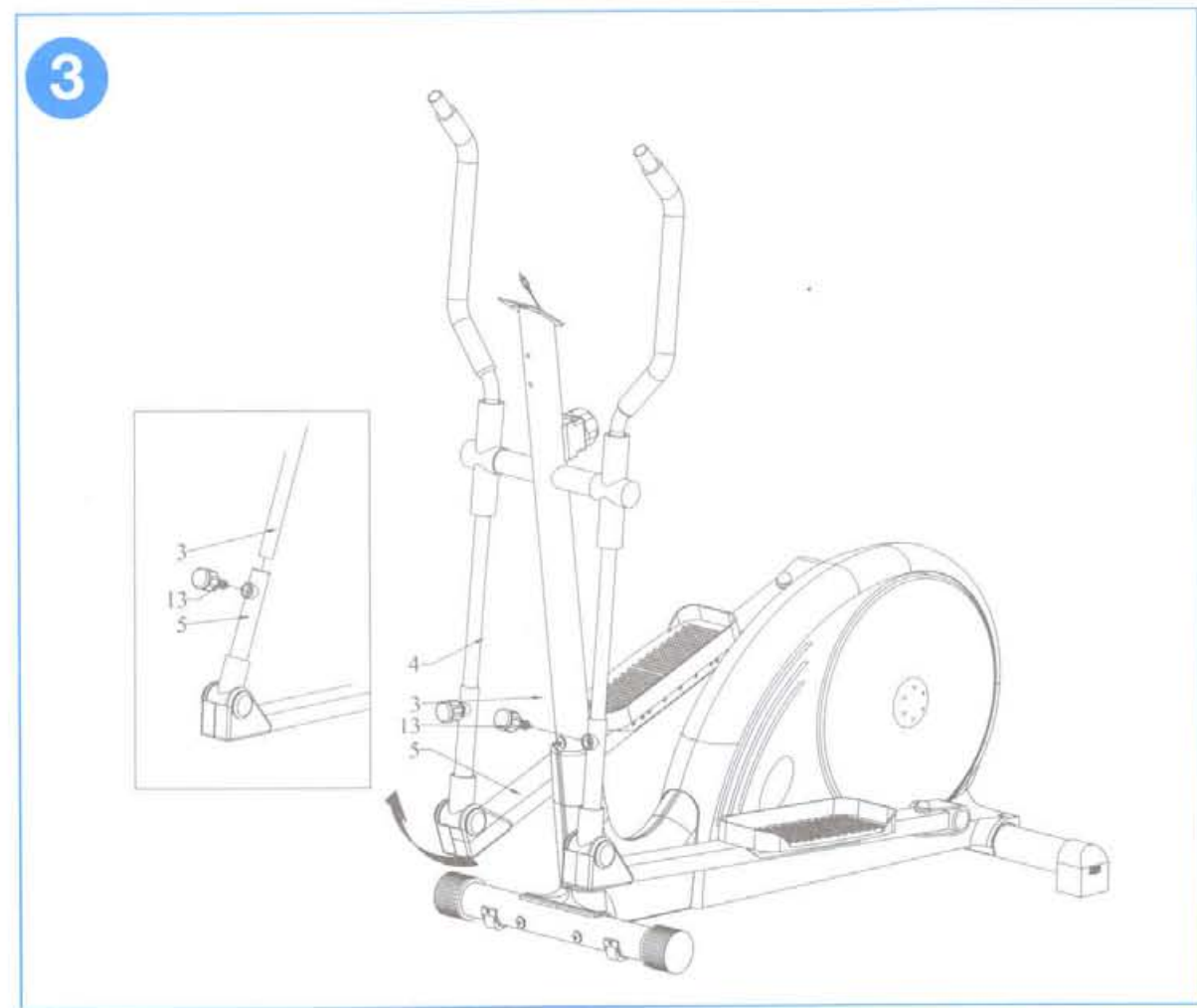
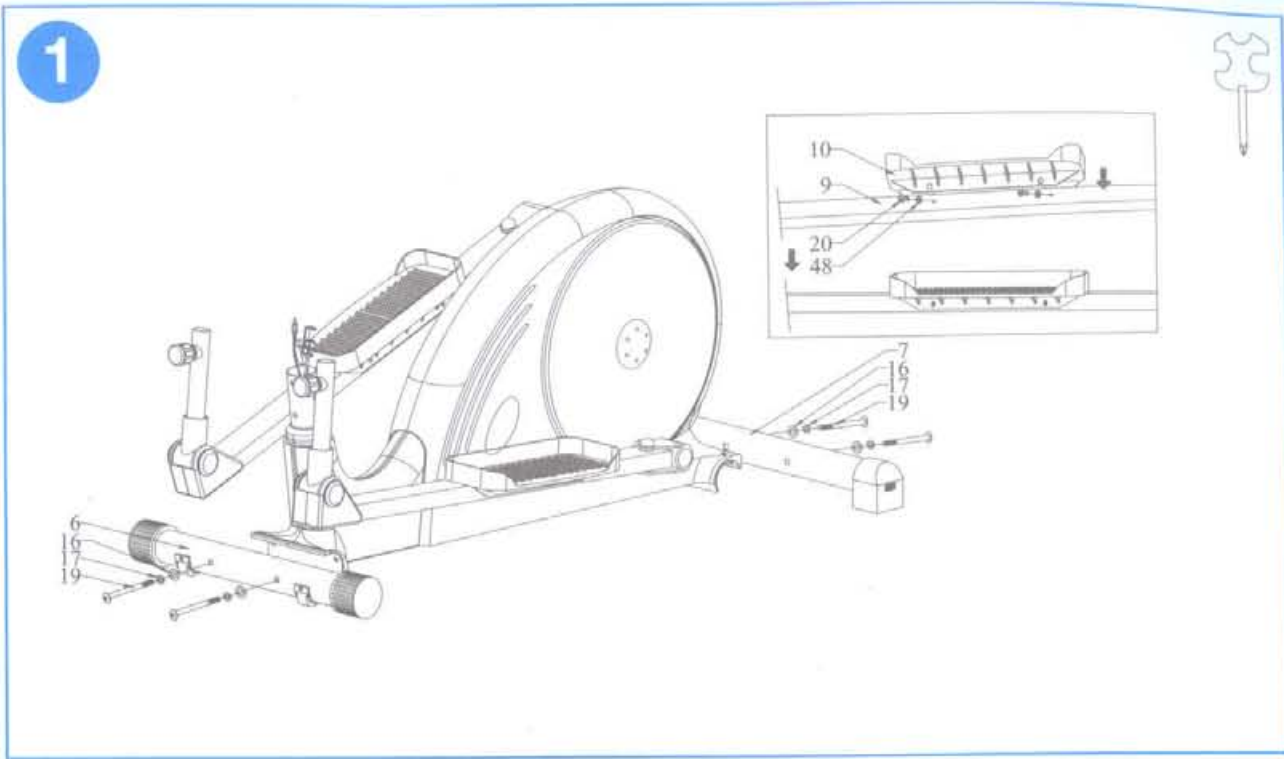
使用说明书



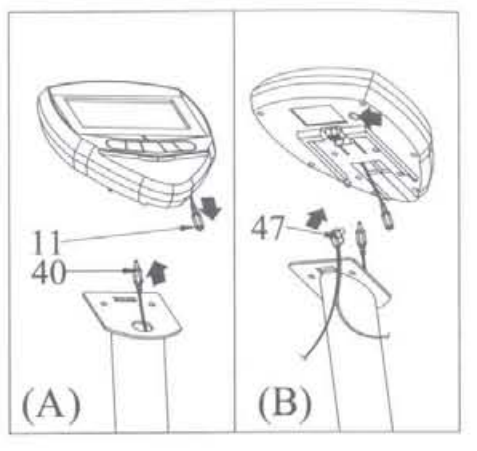
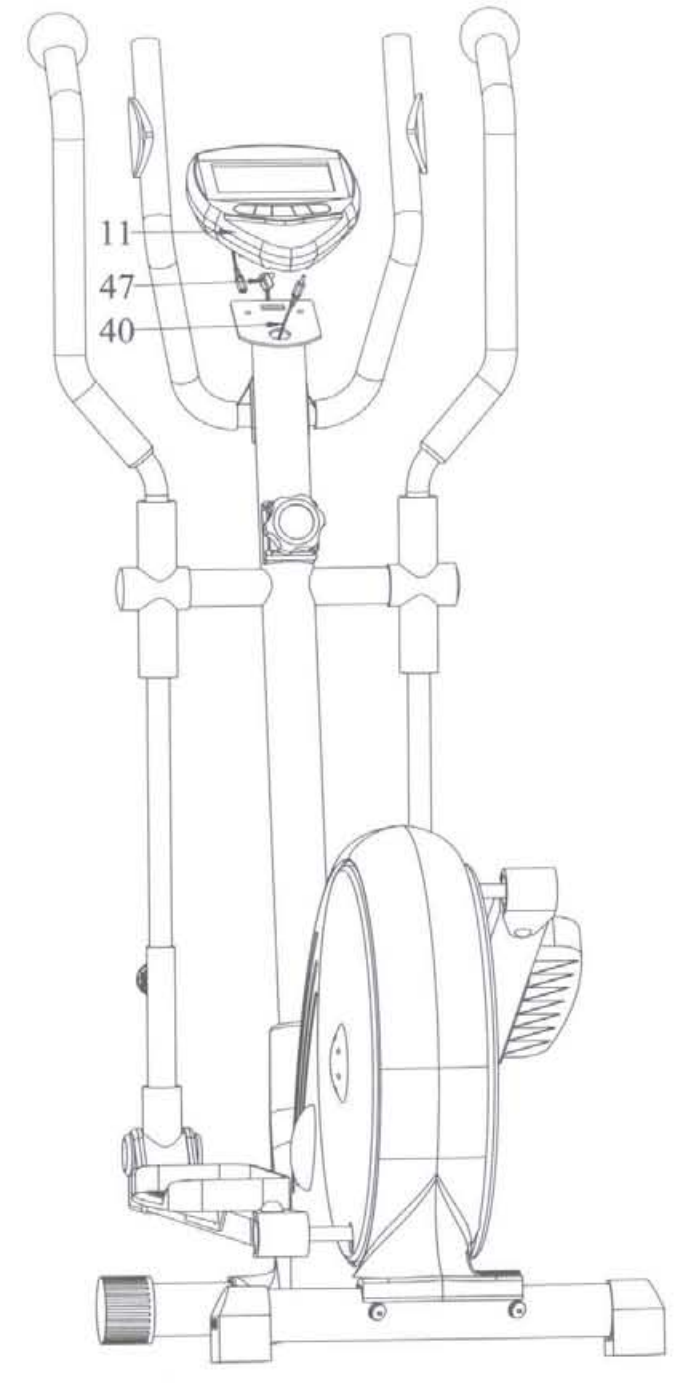
DOMYOS

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • ZUSAMMENBAU • MONTAGGIO •
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • 安装



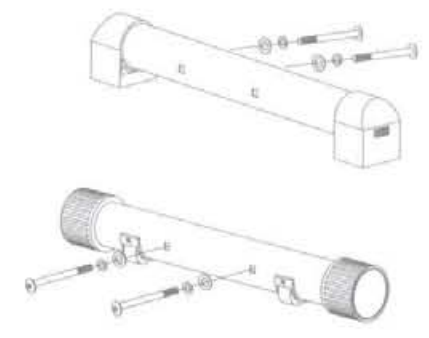


5

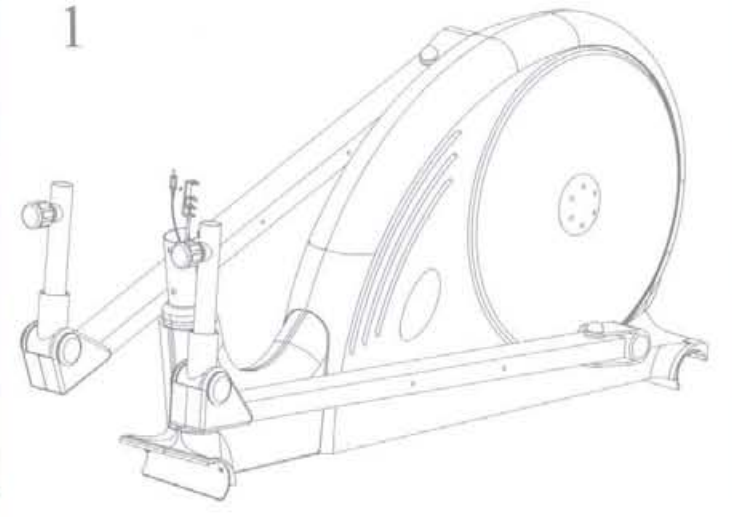


6

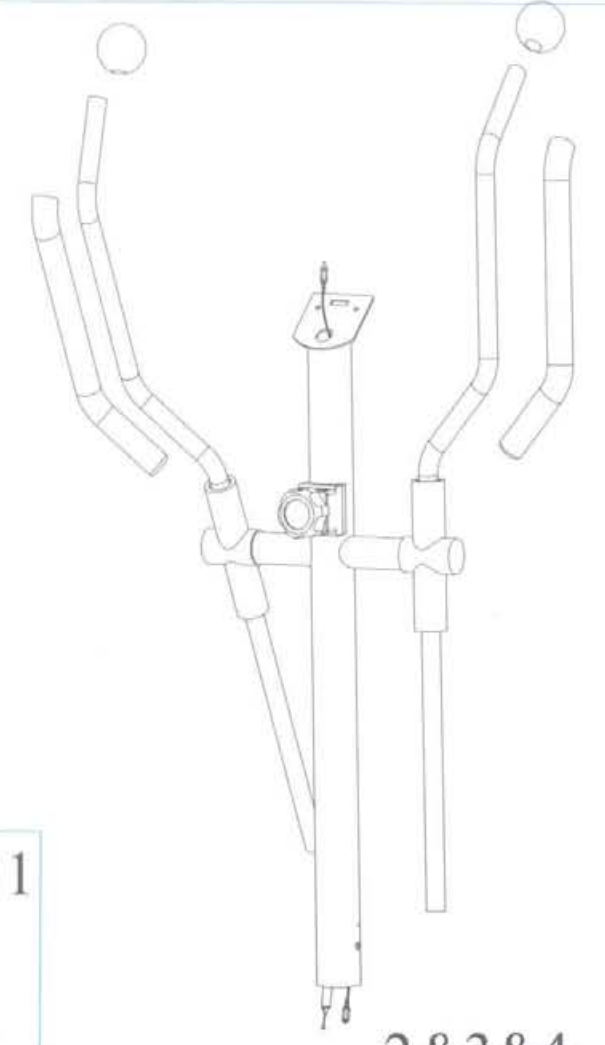
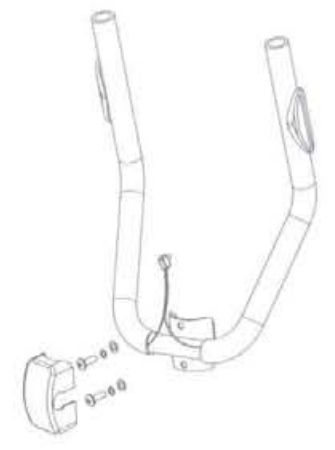
6&7



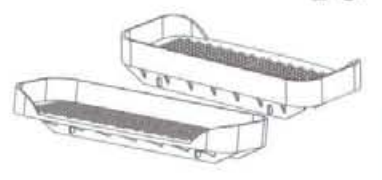
1



8



10



11

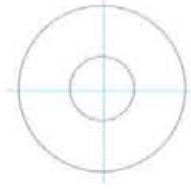


12

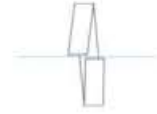


7

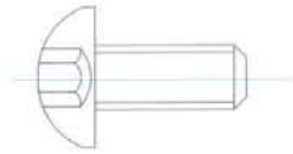
①⑥ X10



①⑦ X10



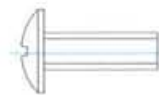
①⑧ X6 M8X20



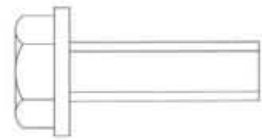
①⑨ X4 M8X70



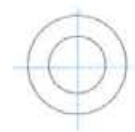
②⑦ X8 M4X15



②⑨ X4 M8X25



④⑧ X8




Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym u
prawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.

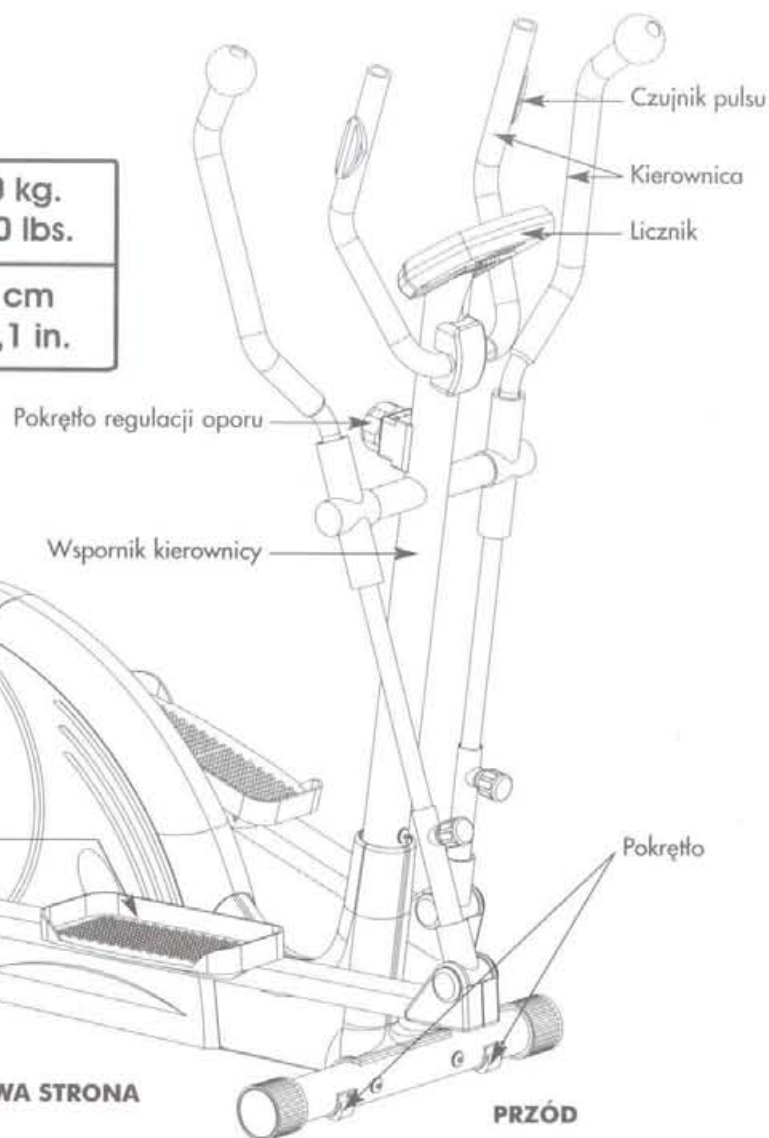
Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.

Oczekują 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.

	VE630	50 kg. 110 lbs.
	152 x 57 x 140 cm 59,8 x 22,4 x 55,1 in.	



TYLNA STRONA

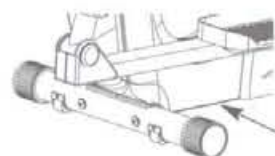
PRAWA STRONA

PRZÓD

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

PREZENTACJA

VE630 jest przyrządem treningowym nowej generacji.

Urządzenie jest wyposażone w przekładnię magnetyczną dla zapewnienia wysokiego komfortu pedałowania bez szarpnięć.

VE630 łączy ruchy kołowe roweru, ruchy poziome wykonywane w czasie biegania i ruchy pionowe wykonywane w czasie ćwiczenia na stepperze: wszystko jednym!

Ruch eliptyczny do przodu i do tyłu nóg połączony z ruchem ramion umożliwia rozwijanie mięśni ramion, pleców, klatki piersiowej, pośladków, ud i łydek.

BEZPIECZEŃSTWO

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

1. 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.

2. Urządzenie jest zgodne z normami europejskimi, amerykańskimi i chińskimi dotyczącym domowych urządzeń do ćwiczeń nie przeznaczonych do celów terapeutycznych (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. Montaż urządzenia musi wykonać osoba dorosła.

4. Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.

5. DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i szkody osób lub dóbr spowodowane użytkowaniem lub nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby (dotyczy wyłącznie terytorium Stanów Zjednoczonych).

6. Produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytkowania w gospodarstwie domowym. Nie używać produktu do celów komercyjnych, usługowych i innych.

7. 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 roweru eliptycznego. Zabezpieczyć podłogę, przykryć ją wykładziną w miejscu ustawienia produktu.

8. 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.

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

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

11. Dla ochrony nóg w czasie ćwiczenia, zakładać obuwie sportowe. NIE ZAKŁADAC obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię.

12. Spiąć włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.

13. Jeżeli w czasie ćwiczenia odczuwają Państwo ból lub zawroty głowy, należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skonsultować się z lekarzem.

14. Przez cały czas, dzieci i zwierzęta domowe muszą przebywać z dala od produktu.

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

16. 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.

17. Zapobiegać wystawianiu elementów regulacyjnych.

18. Nie wykonywać samodzielnych modyfikacji VE630.

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

20. Liczne czynniki mają wpływ na dokładność odczytu, czujnik pulsu i urządzenie do pomiaru grubości tkanki tłuszczowej nie są instrumentami medycznymi. Czujnik pulsu służy wyłącznie do orientacyjnej oceny rytmu bicia serca. Urządzenie do pomiaru grubości tkanki tłuszczowej jest przeznaczone wyłącznie do orientacyjnego określenia zmian współczynnika tkanki tłuszczowej.

21. Osoby posiadające rozrusznik serca, defibrylator lub inne urządzenia elektroniczne muszą pamiętać, że używają czujnik pulsu i urządzenie do pomiaru grubości tkanki tłuszczowej na własną odpowiedzialność. Przed pierwszym użyciem, zalecane jest wykonanie testu pod kontrolą lekarza.

22. Kobiety w ciąży nie powinny używać czujnika pulsu i urządzenia do pomiaru grubości tkanki tłuszczowej. Przed każdym użyciem należy skonsultować się z lekarzem.

23. Przy wchodzeniu i schodzeniu z urządzenia, należy zawsze przytrzymywać się kierownicy.

24. Każda czynność związana z montażem/demontażem roweru treningowego musi być wykonana z uwagą.

25. Po zakończeniu ćwiczenia, należy stopniowo zmniejszać prędkość pedałowania do całkowitego zatrzymania pedałów.

26. Waga maksymalna użytkownika: 110 kg – 242 funty.

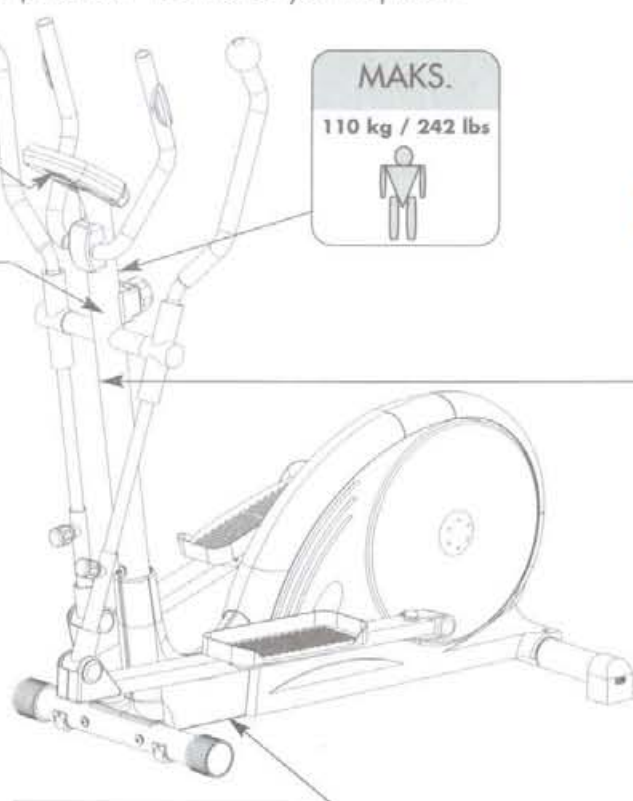
OSTRZEŻENIE

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 przedstawione na tej stronie zostały rozmieszczone na produkcie w miejscach opisanych powyżej. W przypadku brakujących lub nieczytelnych naklejek, prosimy o skontaktowanie się ze sklepem DECATHLON i zamówienie darmowych naklejek. Naklejki należy umieścić na produkcie we wskazanych miejscach.

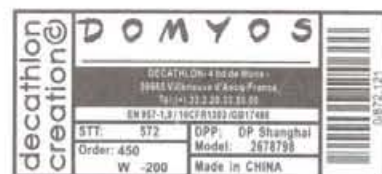


Produkt zgodny z EN 957 klasa HC, GB17498, nie nadaje się do celów terapeutycznych.



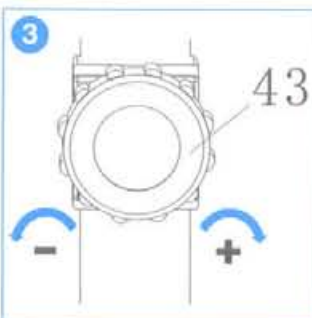
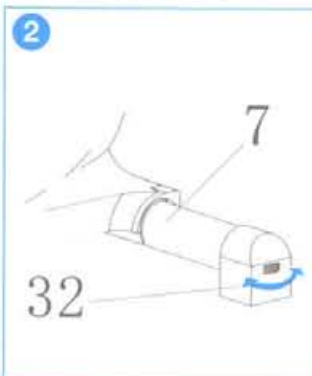
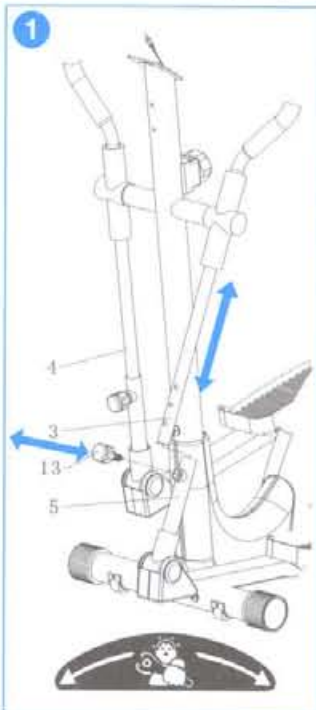
UWAGA

- 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.
- Keep hands, feet and hairs away from.



USTAWIENIA

Ostrzeżenie: należy zejść z roweru eliptycznego w celu wykonania regulacji.



1 USTAWIENIE POZYCJI PEDAŁÓW

Dla wygodnego pedałowania na poziomie kostek, wysokość pochylenia rami / rura wspornika pedałów może być regulowana. W celu ustawienia wysokości rury wspornika pedałów (05), należy przytrzymać i odkręcić pokrętło (13) na ramieniu. Wyrównaj jeden z otworów w rurze wspornika pedałów (05) z otworem w ramieniu (03/04). Zaokręć na miejsce pokrętło (13) i dokręć.

Powtórz operację z drugiej strony. Zawsze wykonuj takie samo ustawienie z każdej strony.

UWAGA:

- Upewnij się, że pokrętło zostało założone na miejsce na rurze wspornika pedałów i dokręć je do oporu.
- Nigdy nie przekracza maksymalnej wysokości.

2 POZIOMOWANIE ROWERU

W przypadku niestabilności roweru w czasie użytkowania, obracać jedną z kołówek (32)

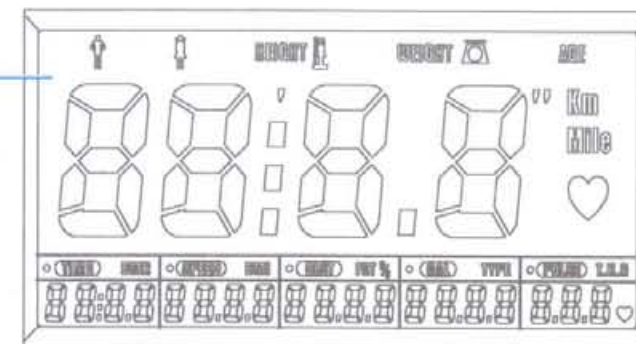
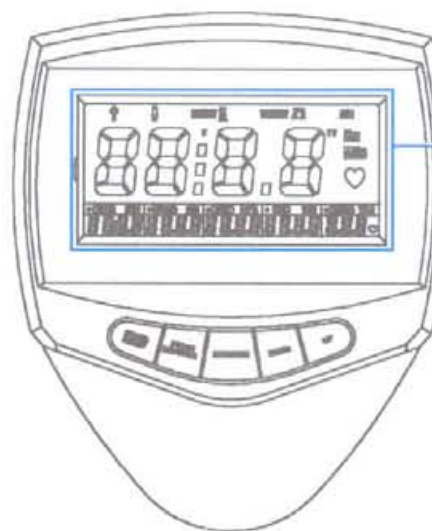
plastikowych nóg wspornika tylnego (7) lub oba na raz, a do usunięcia niestabilności.

3 USTAWIENIE OPORU

System hamowania i oporu są związane z pokrętką pedałów. Ustawienie oporu odbywa się przy pomocy indeksowanego pokrętła (43) od 1 do 8. Pozycja 1 odpowiada najmniejszemu oporowi, a pozycja 8 najwyższemu. Opór można zmieniać w czasie pedałowania.

LICZNIK VE630

EKRAN CIEKŁOKRYSTALICZNY



OPIS PRZYCISKÓW

"ENTER/RESET":

1. Umożliwia wybranie ustawianej funkcji: Płeć - wzrost - waga - wiek - czas - odległość - kalorie - puls
2. Naciśnięcie tego przycisku aby przejść do trybu "ustawień".
3. Naciśnięcie tego przycisku aby zatwierdzić ustawianą wartość.
4. W celu wyzerowania wszystkich wartości przytrzymać ten przycisk przez 2 sekundy.
5. Jeżeli przycisk zostanie przytrzymany przez 5 sekund, wyświetlacz i funkcje zostaną uruchamiane w tryb umożliwiający zapisanie danych osobistych niezbędnych do pomiaru tkanki tłuszczowej.

"PULSE RECOVERY" (WYKRYWANIE PULSU):

Naciśnięcie tego przycisku, aby przejść do wykrywania pulsu.

"MEASURE" (POMIAR):

Naciśnięcie tego przycisku, aby zmierzyć ilość tkanki tłuszczowej. Aby funkcja działała prawidłowo, należy najpierw wprowadzić dane osobiste.

"UP" (GÓRA):

1. Przycisk umożliwia zwiększenie wartości funkcji: Płeć - wzrost - waga - wiek - czas - odległość - kalorie - puls
2. W czasie ćwiczenia przycisk umożliwia wybranie jednej z funkcji w celu wyświetlenia jej na ekranie: Losowo - Czas - Prędkość - Odległość - Kalorie - Puls

"DOWN" :

1. Przycisk umożliwia zmniejszanie wartości funkcji: Płeć - wzrost - waga - wiek - czas - odległość - kalorie - puls
2. W czasie ćwiczenia przycisk umożliwia wybranie jednej z funkcji w celu wyświetlenia jej na ekranie: Losowo - Puls - Kalorie - Odległość - Prędkość - Czas

FUNKCJE I OBSŁUGA

AUTOMATYCZNE WŁĄCZENIE I WYŁĄCZENIE:

Wyświetlacz włącza się automatycznie po rozpoczęciu ćwiczenia. Jeżeli ćwiczenie zostanie przerwane przez ponad 4 minuty, wyświetlacz wyłącza się i wszystkie wartości są zerowane.

"SKAN" (LOSOWO):

Naciśnięcie przycisku "UP" lub "DOWN" aby włączyć miganie "SCAN" na ekranie. Opisane poniżej funkcje są kolejno wyświetlane po sobie na ekranie przez 5 sekund: Czas - Prędkość - Odległość - Kalorie - Puls

"TIME" (CZAS):

Naciśnięcie przycisku "UP" lub "DOWN" aż do wyświetlenia funkcji CZAS na ekranie. Aby wybrać tę funkcję naciśnięcie przycisku "ENTER/RESET" i w celu zapisania, naciśnięcie przycisku "UP" lub

"DOWN" aż do wyświetlenia wybranej wartości.

- Liczenie czasu: Bez ustawienia czasu, ekran wyświetla czas w zakresie od 00:00-99:59 minut.
- Odliczanie: Jeżeli czas ćwiczenia został ustawiony w zakresie 1:00-99:00 minut, odliczanie odbywa się od ustawionej wartości. Po osiągnięciu tej wartości, urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

"SPEED" (PRĘDKOŚĆ):

Naciśnięcie przycisku "UP" lub "DOWN" aż do wyświetlenia funkcji "SPEED" na ekranie. Ekran wyświetla bieżącą prędkość w zakresie 0.00 - 99.9 km/h (lub w milach/h dla produktów przeznaczonych na rynek amerykański).

DIST (ODLEGO):

Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN" a do wyświetlenia funkcji "DIST" na ekranie. Ekran wyświetla czas przebytu odlego. Aby wybrać funkcję ODLEGO naciśnij przycisk "ENTER/RESET" i w celu zapisania, naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN" a do wyświetlenia wybranej wartości.

- Liczenie odlego: Bez ustawienia odlego, liczenie odbywa się w zakresie 0,1-999,9km (lub w milach/h dla produktów przeznaczonych na rynek amerykański).
- Odliczanie: Jeśli odlego zostało ustawione w zakresie 1,0-999,0 km (lub w milach/h dla produktów przeznaczonych na rynek amerykański), odliczanie odbywa się od ustawionej wartości. Po osiągnięciu tej wartości, urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy.

"CAL" (KALORIE):

Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN" a do wyświetlenia funkcji "CAL" na ekranie. Ekran wyświetla czasowo spalonych kalorii, należy nacisnąć przycisk "ENTER/RESET" aby wybrać funkcję "CAL". Następnie naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN" a do wyświetlenia wybranej wartości.

- Liczenie kalorii: Bez ustawienia wartości kalorii, liczenie odbywa się w zakresie 0,1-999,0 kalorii.
- Odliczanie: Jeśli kalorie zostały ustawione w zakresie 1,0-999,0, odliczanie odbywa się od ustawionej wartości. Po osiągnięciu tej wartości, urządzenie wydaje sygnał dźwiękowy. Uwaga: wskazanie kalorii jest orientacyjne i nie może być wykorzystane do celów medycznych.

"PULSE" (Docelowa wartość pulsu):

Naciśnij przycisk "UP" lub "DOWN" a do wyświetlenia funkcji "PULSE" na ekranie. Puls jest wyświetlany w ilości impulsów na minutę. Jeśli chcesz Państwo ustawić wartość pulsu, należy nacisnąć przycisk "ENTER/RESET" aby wybrać funkcję "T.H.R." (docelowa wartość pulsu) i następnie nacisnąć przycisk "UP" lub "DOWN" aby ustawić wybraną wartość.

Wartość graniczna pulsu:

Jeśli wartość graniczna zostanie ustawiona w zakresie między 60 do 220, puls będzie mierzony. Po osiągnięciu ustawionej wartości, ekran zaczyna migać jeśli wartość pulsu będzie niższa od ustawionej wartości.

Po umieszczeniu kciuków obu rąk na stykach przewidzianych do tego celu, wartość pulsu będzie wyświetlana w uderzeniach na minutę (BPM) na ekranie ciekokrystalicznym.

UWAGA:

1. Jeśli puls nie zaczyna być mierzony przez 16 sekund, symbol "P" wyświetli się na ekranie. Zapobiega to nadmieremu zużyciu energii. Aby ponownie włączyć funkcję "PULSE", wystarczy nacisnąć przyciski "UP" i "DOWN".

Uwaga: wskazanie jest orientacyjne i nie może być wykorzystane do celów medycznych.

NORMOWANIE SI PULSU:

Jest to funkcja umożliwiająca kontrolę normowania sił pulsu po przerwie w ćwiczeniu w skali od F1.0 do F6.0 z dokładnością 0,1. F1.0 odpowiada najlepszemu normowaniu sił, F6.0 zemu normowaniu sił. Funkcja umożliwia poznanie zdolności organizmu do przywrócenia normalnego pulsu i poprawne dobranie czasu powrotu organizmu do normalnego stanu. Aby uzyskać poprawny współczynnik, funkcję należy przetestować w następujący sposób: przerwać ćwiczenie i nacisnąć przycisk "RECOVERY". Po naciśnięciu przycisku, naciśnij styki czujnika pulsu we właściwy sposób. Test trwa 1 minutę, a wynik jest wyświetlany na ekranie. Aby opuścić tryb, naciśnij ponownie przycisk "PULSE RECOVERY".

POMIAR TKANKI TUSZCZOWEJ

(wskazanie ilości tkanki tłuszczu):

Podczas ćwiczenia ekran lub po naciśnięciu przycisku "ENTER/RESET" przez 6 sekund, ekran przechodzi w tryb funkcji "BODY FAT MEASUREMENT". Przed naciśnięciem przycisku "MEASURE" w celu zmierzenia ilości tkanki tłuszczowej, należy wprowadzić dane osobiste. Wybranie danych i w celu ich zapisania, naciska przyciski "UP" lub "DOWN". Następnie naciśnij przycisk "MEASURE" i umieść kciuki na obu powierzchniach stykowych. Wskaźnik ilości tkanki tłuszczu jest wyświetlany na ekranie ciekokrystalicznym. W przypadku braku wprowadzenia danych osobistych ustawiane są domyślne dane podane poniżej. Dane osobiste nie są uwzględniane jeśli ekran jest wyłączony lub został wyzerowany.

Wartości domyślne:

PE : męska, WZROST: 175 cm, WAGA: 70 kg, WIEK: 30 lat.

A. Typ: Istnieje 9 typów, sklasyfikowanych w zależności od procentowej ilości wyliczonego tłuszczu. Typ 1 odpowiada sylwetce bardzo wysportowanej, typ 2 odpowiada idealnej sylwetce. Typ 3 odnosi się do osób bardzo szczupłych, typ 4 dotyczy osób wysportowanych. Typ 5 odpowiada idealnemu stanowi zdrowia, typ 6 dotyczy osób szczupłych. Typ 7 dotyczy osób grubych, typ 8 osób silnych, a typ 9 osób otyłych.

B. BMR: Podstawowy współczynnik metabolizmu. Komputer oblicza wartość na podstawie następujących danych: płeć, wzrost, waga i wiek. Ekran wyświetla wartość w zakresie 1 - 9999 kcal.

C. BMI: Wskaźnik wagi. Komputer oblicza wartość na podstawie następujących danych: wzrost i waga. Ekran wyświetla wartość w zakresie 1,0 - 99,9.

D. "FAT%" (WSKAŹNIK ILOŚCI TUSZCZU) : Komputer oblicza wartość na podstawie następujących danych: płeć, wzrost, waga i wiek. Współczynnik ilości tkanki tłuszczu jest wyświetlany na ekranie w zakresie 5 - 50%.

Uwaga: wskazanie jest orientacyjne i nie może być wykorzystane do celów medycznych.

WYMIANA BATERII

1. W zasobniku z tyłu ekranu należy włożyć 2 baterie typu AA lub UM-3.
2. Upewnij się, że baterie zostały zainstalowane prawidłowo i styki są zamknięte.
3. Jeśli na ekranie nie ma żadnych wskazań lub wyświetlenie jest

nieprawidłowe, wyjmij baterie, odczeka 15 sekund i włóż je na miejsce.

4. Po wyjściu baterii pamiętaj, że urządzenie jest kasowane.
5. Przed wyrzuceniem urządzenia wyjmij baterie i zwróć je do punktu zbiórki.

CZĘŚCI KORPUSU PODDAWANE ĆWICZENIOM

Rower eliptyczny jest idealną formą aktywności dla ćwiczeń układu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia na tym urządzeniu mają na celu poprawę Państwa kondycji sercowo-naczyniowej. Dzięki temu poprawiają Państwo swoją kondycję fizyczną, wytrzymałość i spalają kalorie (czynności niezbędne dla zmniejszenia wagi ciała w połączeniu z odpowiednią dietą).

Urządzenie eliptyczne umożliwia rozluźnienie nóg i pośladków. Współuczestniczy również w ćwiczeniu mięśni łydek i dolnych mięśni brzucha.

Można wzmocnić intensywność pracy pośladków przed pedałowaniem do tyłu.

UŻYTKOWANIE

Jeżeli jesteś osobą początkującą, rozpocznij od ćwiczeń kilka razy dziennie z niewielkim oporem, bez przemęczenia się i zadbać o dostarczenie wystarczającego czasu odpoczynku. Stopniowo zwiększaj trudność i czas treningów.

Ćwiczenie/Rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

Przy treningu nastawionym na utrzymanie formy lub przywracanie kondycji, można ćwiczyć codziennie przez kilkadziesiąt minut.

Ten typ ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy lub może być wykorzystany jako rozgrzewka dla innych ćwiczeń.

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

Możesz, zmieniać opór w czasie trwania treningu.

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

Jeżeli chcesz stracić na wadze, ten typ ćwiczeń, w połączeniu z dietą, jest doskonałym sposobem na zwiększenie ilości ener-

gii spalanej przez organizm. W tym celu, nie musisz wykonywać wysiłku na granicy swoich możliwości. Najlepsze rezultaty zapewni Ci regularność wykonywanych ćwiczeń.

Wybierz stosunkowo niski opór i wykonuj ćwiczenia w swoim rytmie przez minimum 30 minut. Ćwiczenie musi powodować lekkie pocenie się, ale nie może powodować zadyszki. To czas ćwiczenia, w wolnym rytmie zmusza organizm do wydatkowania energii zgromadzonej w tłuszczu, pod warunkiem wykonywania ćwiczenia przez minimum 30 minut, trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia dotleniające zwiększające wytrzymałość: Wysiłek podtrzymywany przez 20 do 40 minut.

Ten typ ćwiczenia wzmacnia mięśnie sercowe i układ oddechowy.

Opór jest zwiększony w celu wymuszenia intensywniejszego oddychania w czasie

wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach podtrzymujących kondycję.

W miarę wykonywania ćwiczeń, można wydłużyć czas wysiłku, zwiększać rytm lub opór. Należy ćwiczyć przynajmniej trzy razy w tygodniu w tym typie treningu.

Ćwiczenie z większym rytmem (ćwiczenia beztlenowe i ćwiczenia w strefie czerwonej) jest przeznaczona dla kulturystów i wymaga odpowiedniego przygotowania.

Po każdym ćwiczeniu, poświęć chwilę czasu na ćwiczenie ze stopniowym zmniejszaniem intensywności i prędkości, aby organizm stopniowo przeszedł do normalnego stanu spoczynku.

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.

W celu dokonania naprawy należy skontaktować się ze sklepem DECATHLON.

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 -

K A R D I O T R E N I N G

ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardi treningowe są typu aerobowego (tzn., wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardi treningowe powodują zwiększenie dostarczanej do mięśni ilości tlenu wdychanego z powietrzem. Zadaniem serca jest rozprowadzenie 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:

- Przyłożyć 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 ŚCIĘGIEN 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 pobudzone 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, począwszy 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.

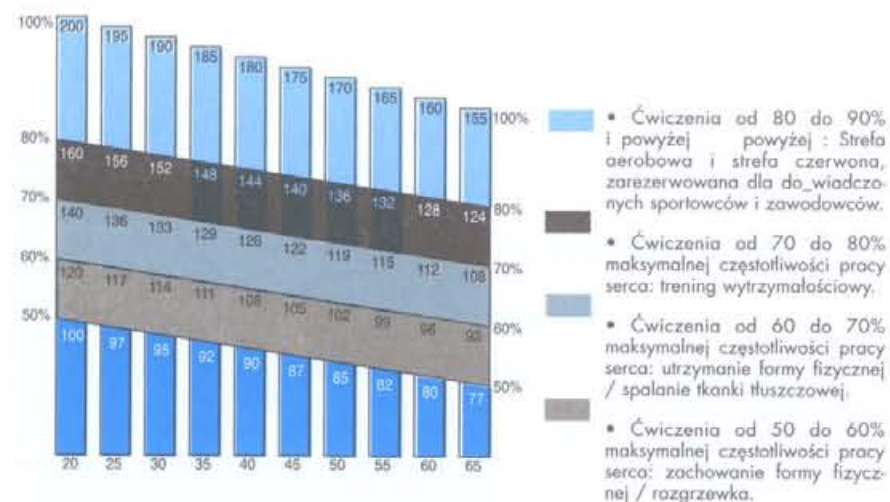
C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego za bóle 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 OBIEG 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 zażywaniu leków, należy zwrócić się o PORADĘ DO LEKARZA.

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