

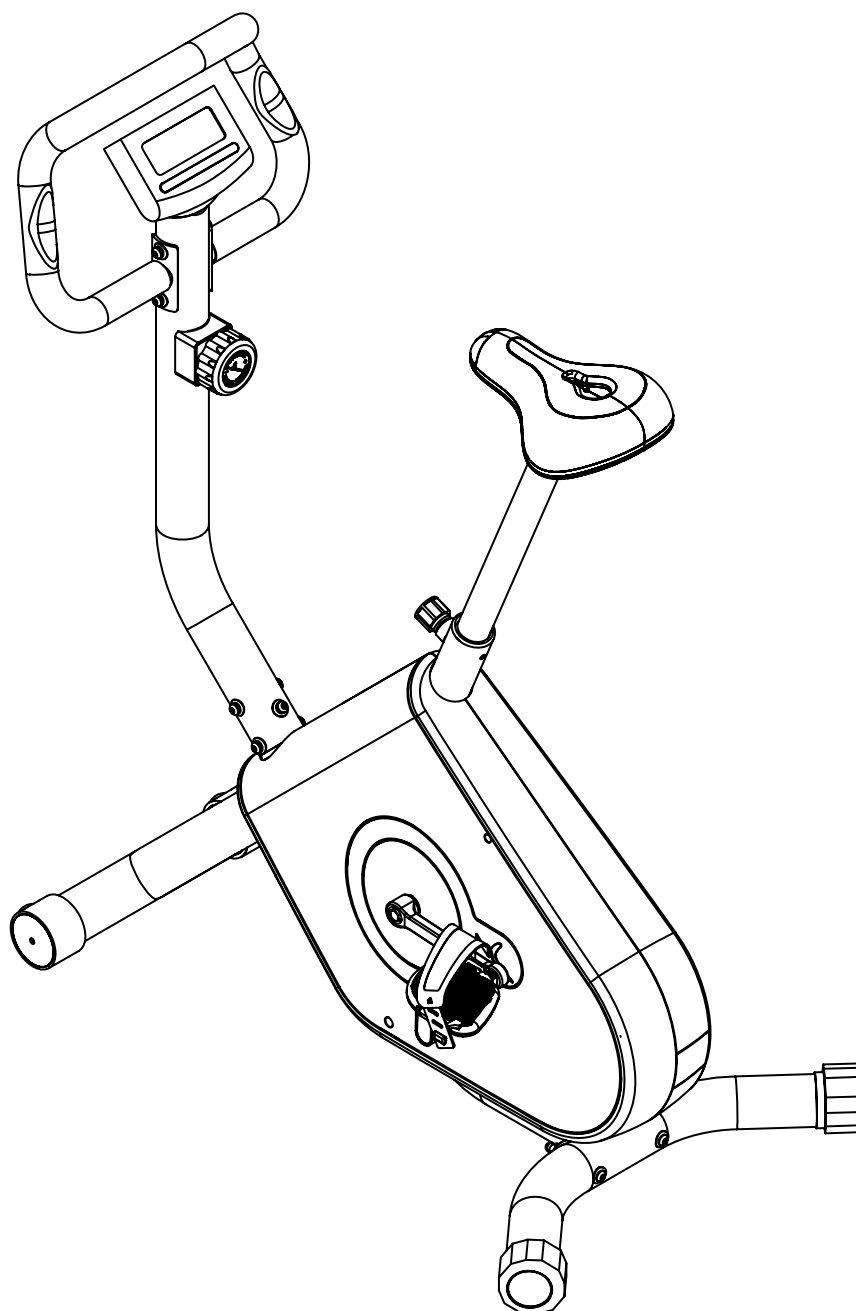
# VM 180



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

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

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

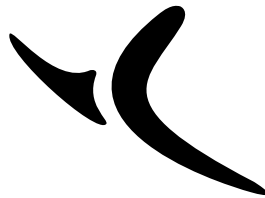


**D O M Y O S**

# VM 180



Notice à conserver  
Keep these instructions  
Conservar instrucciones  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Păstrați instrucțiunile  
Návod je potrebné uchovať  
Návod je třeba uchovat  
Spara bruksanvisningen  
Запазете упътването  
Bu kılavuzu saklayınız  
Збережіть цю інструкцію  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请妥善保存说明书



**DOMYOS**

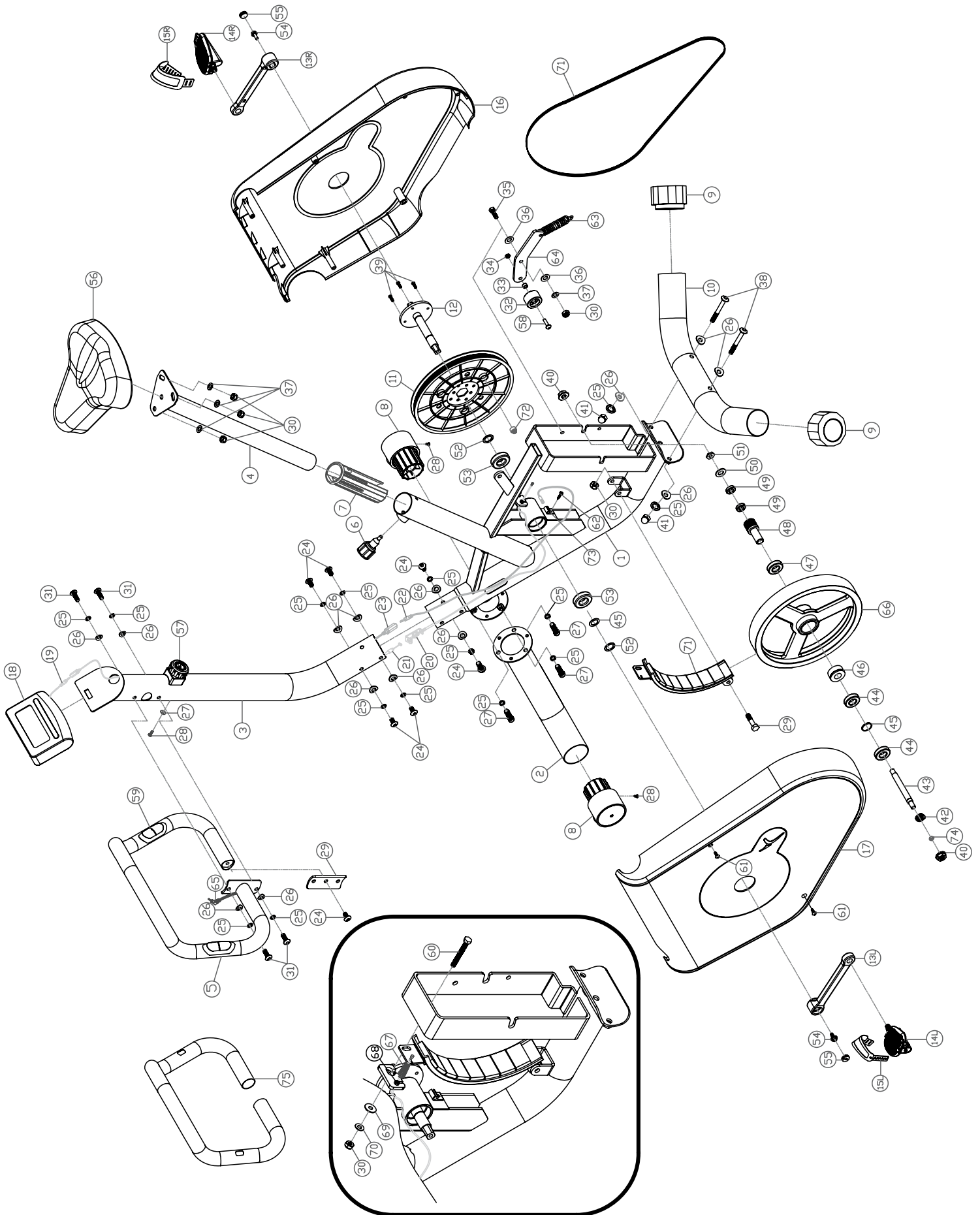
**decathlon  
creation©**

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

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае  
Réf. pack : 1051.132 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



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

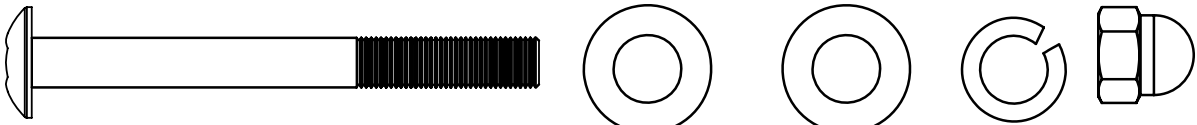


**A** x3



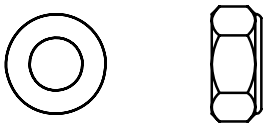
M8\*14

**B** x2

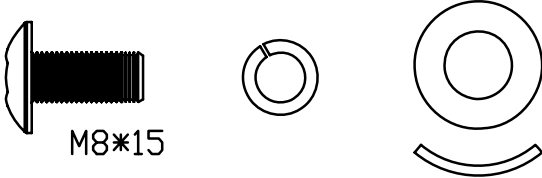


M8\*70

**C** x3

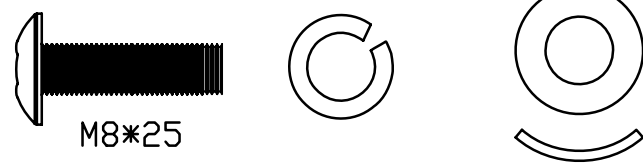


**D** x6

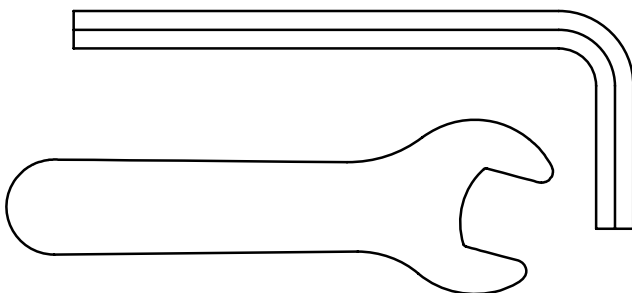


M8\*15

**E** x4

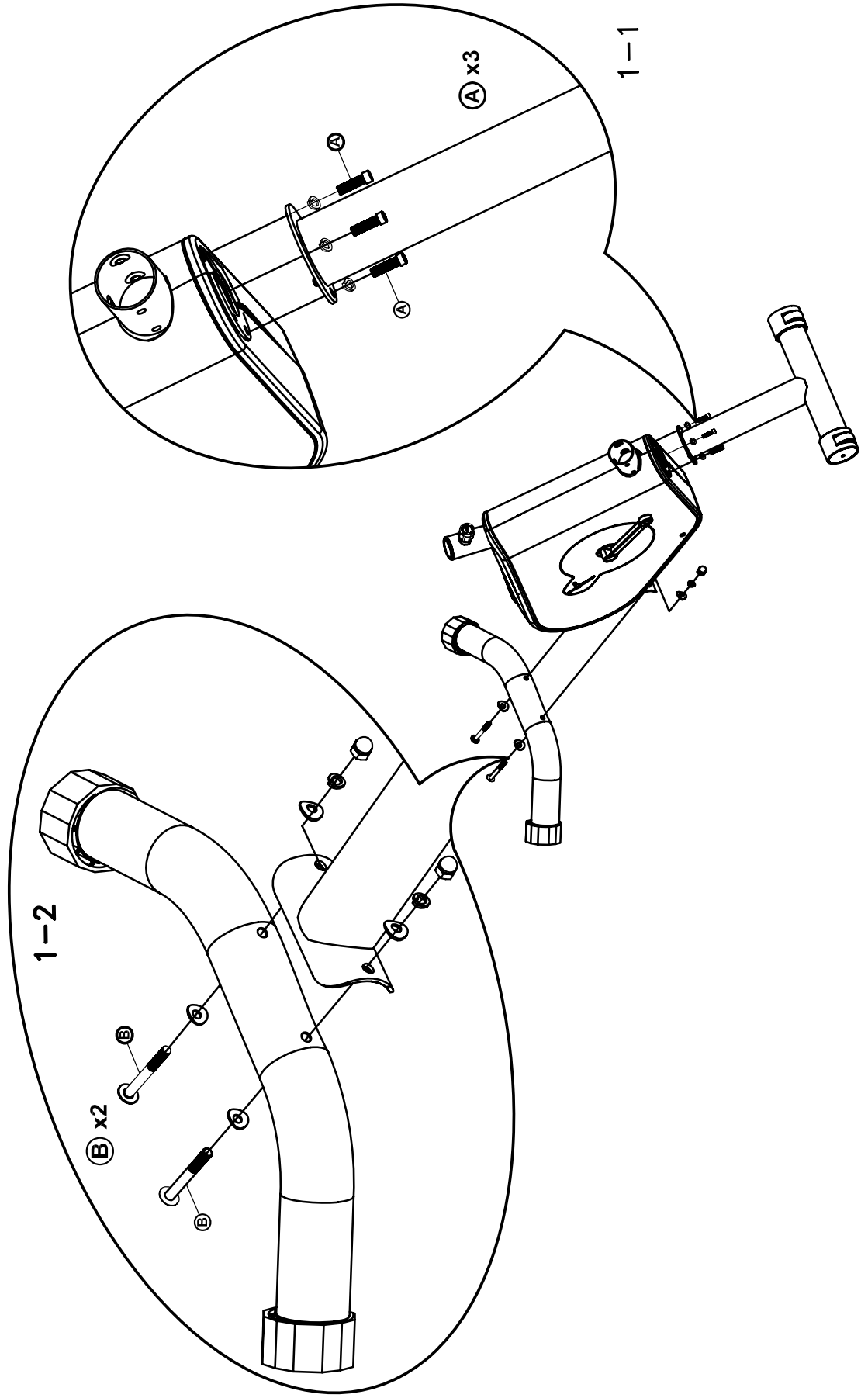


M8\*25

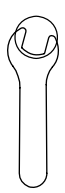


**1**

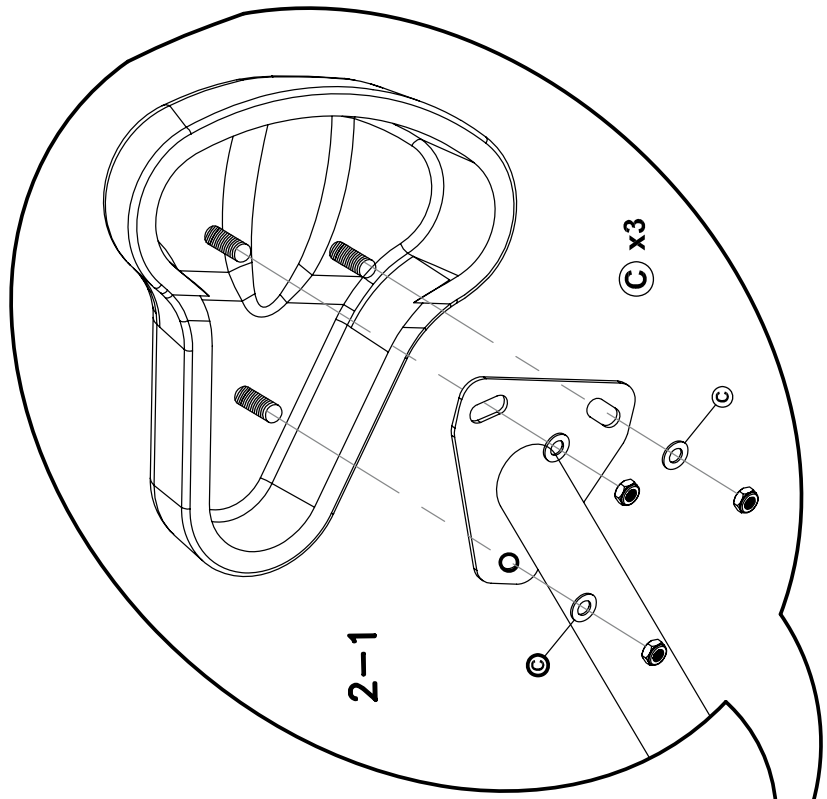
(A) x3  
 (B) x2  
 (C) x2  
 (D) x2



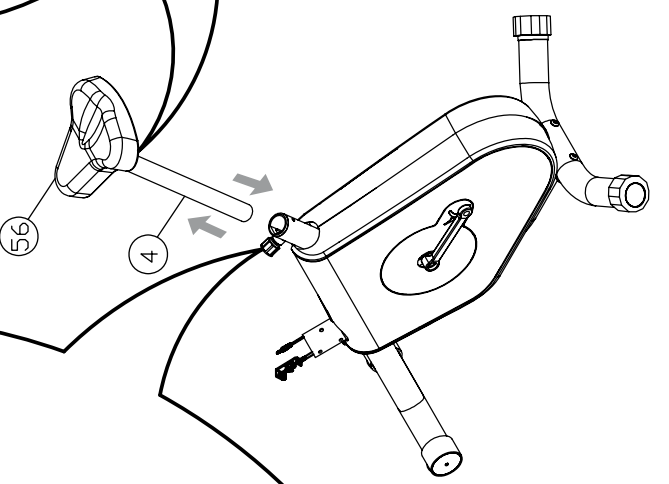
2



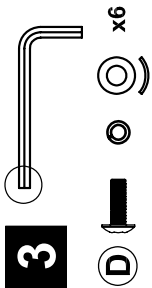
⊙ ⊙ ⊙ x3



2-1

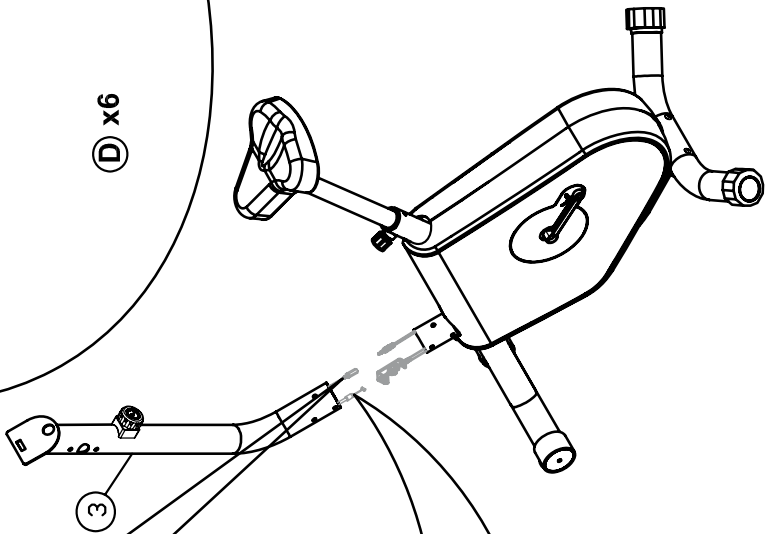
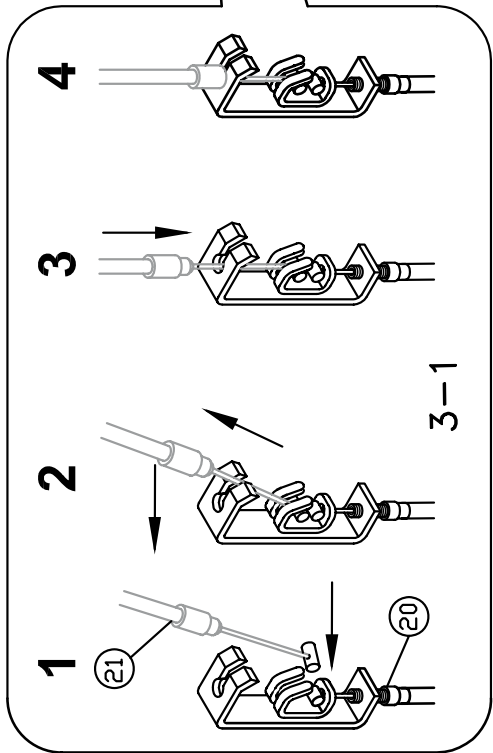
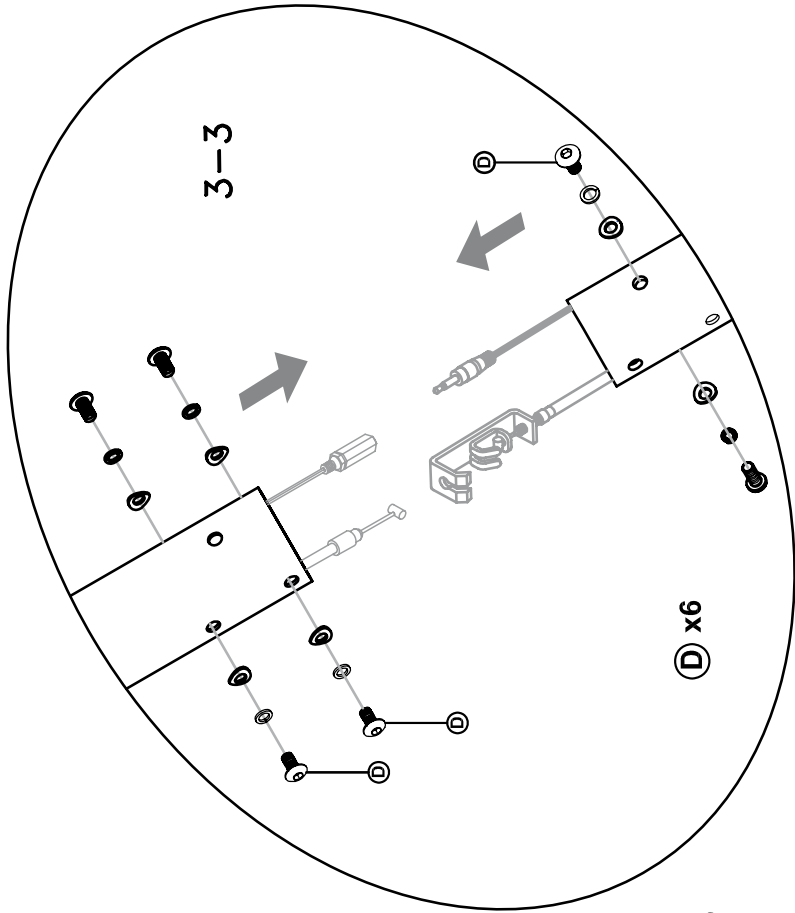
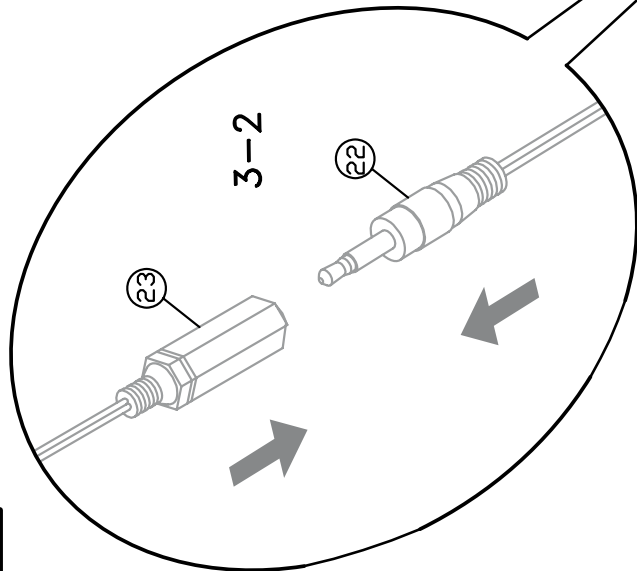


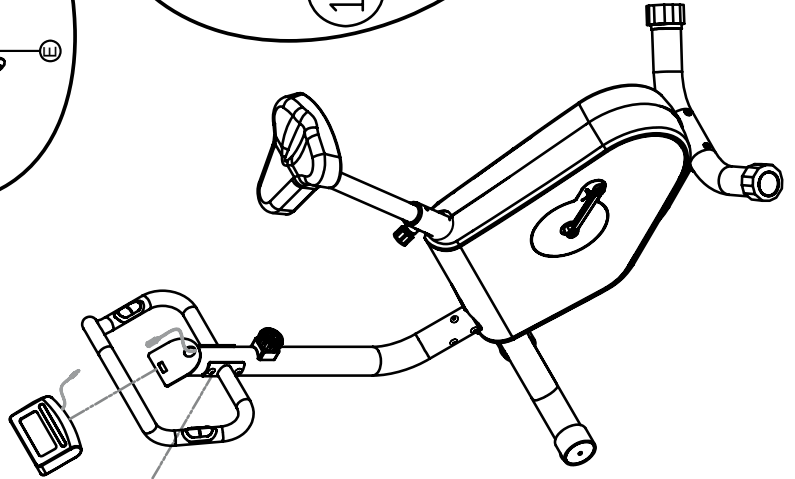
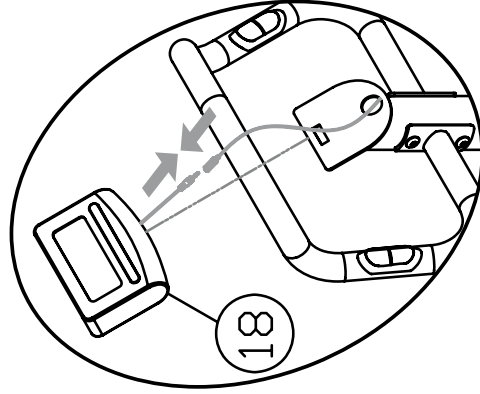
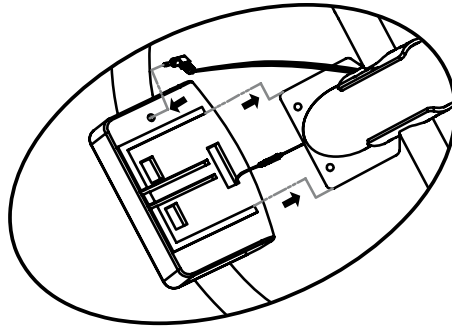
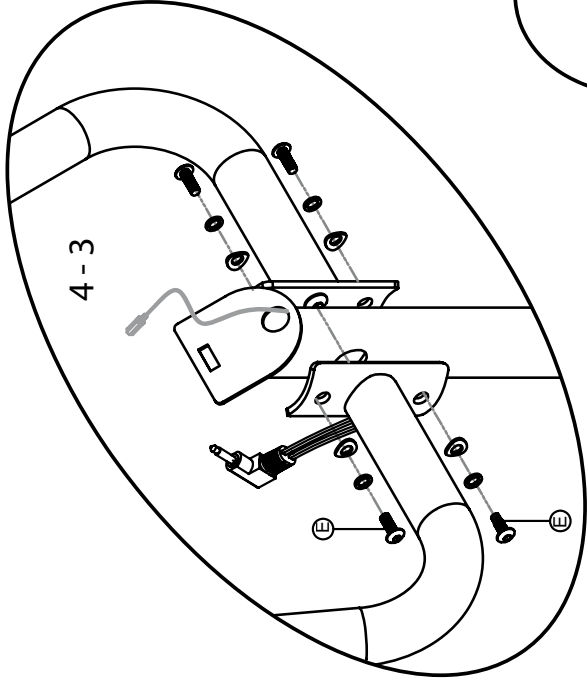
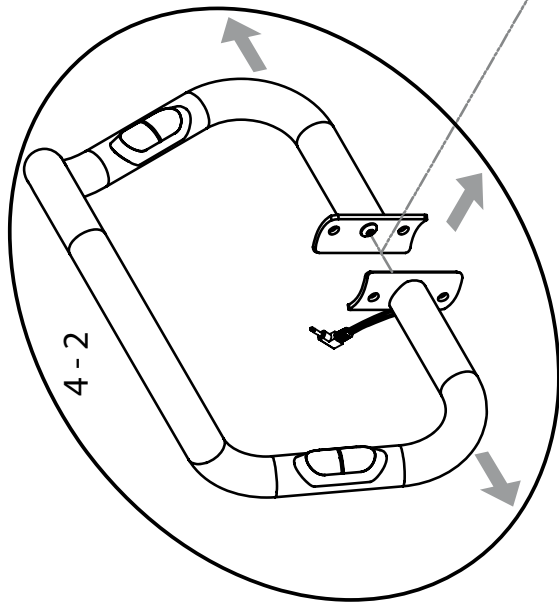
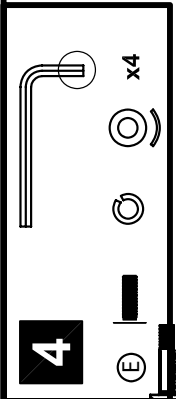
2-2



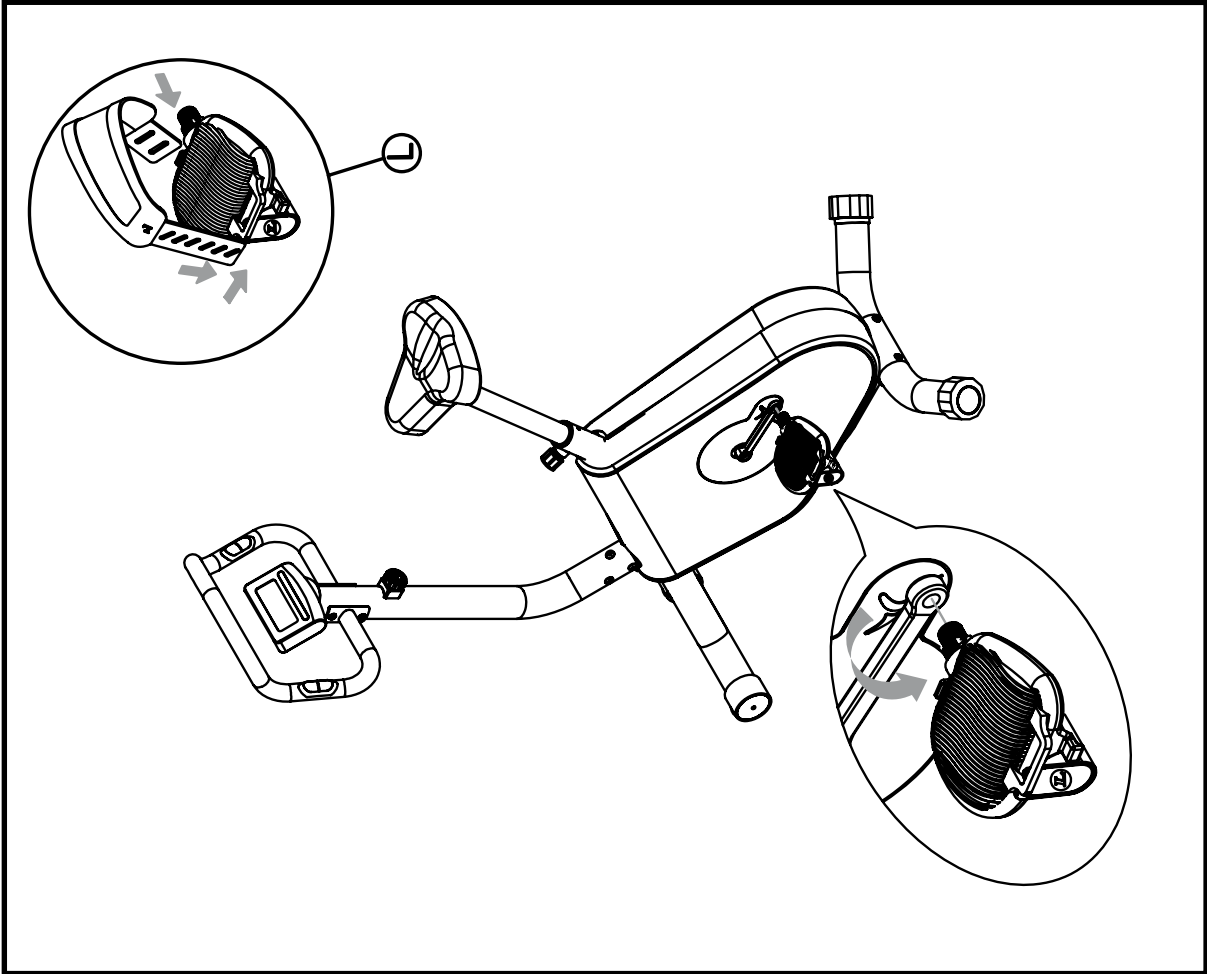
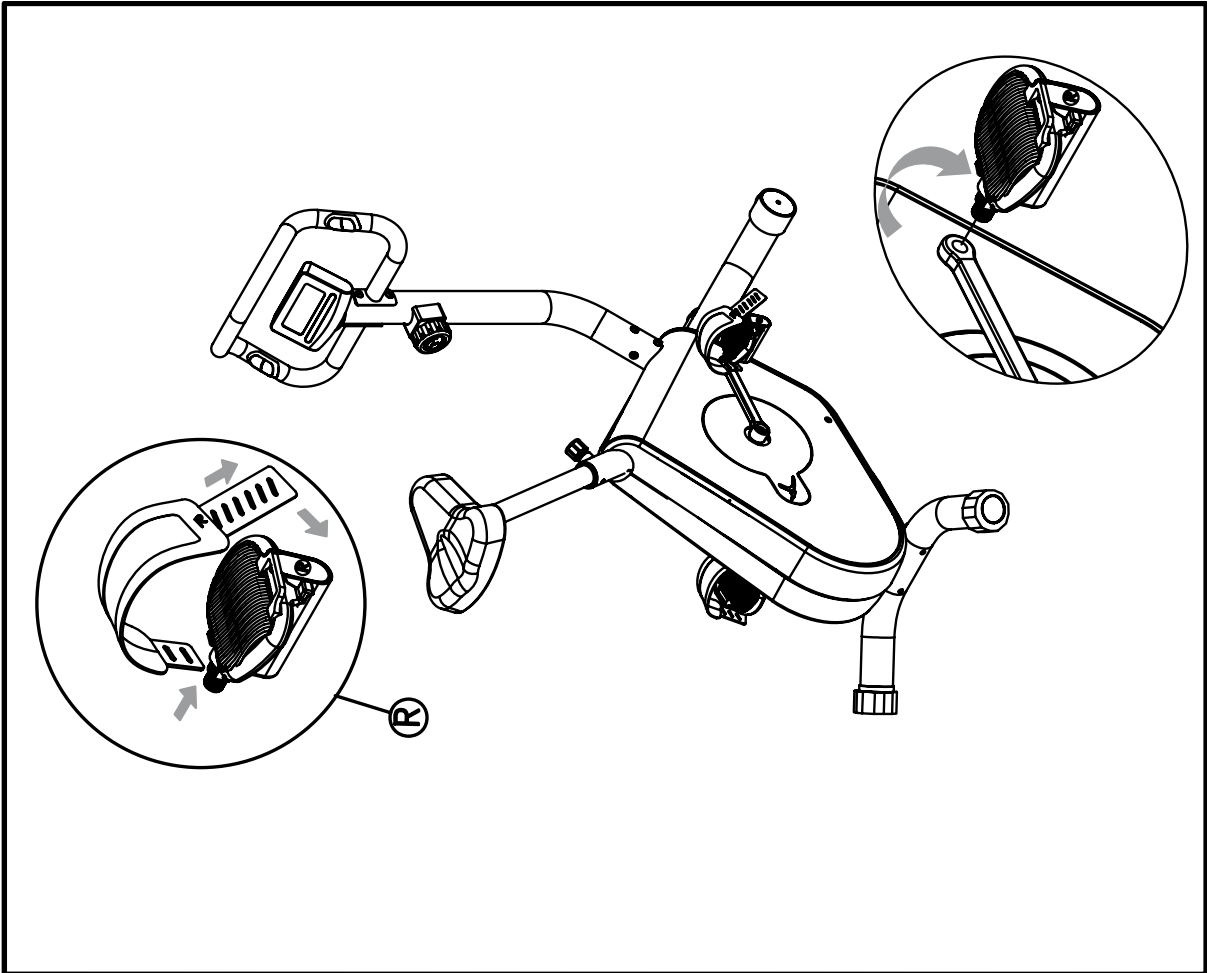
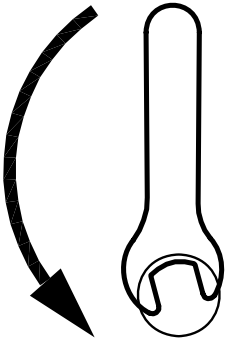
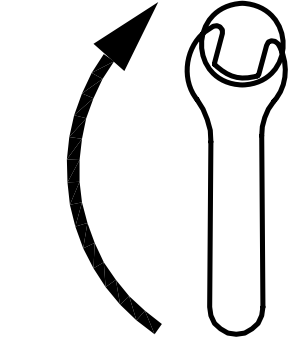
**3**

**D** **x6**









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

Guidon - Handlebars  
 Manillar - Lenker  
 Manubrio - Stuur  
 Guiador - Kierownica  
 Kormány - Руль  
 Ghidon - Riadidlá  
 Řídítka - Styre  
 Кормило - Gidon  
 Кермо - الجادون  
 手把

Molette de réglage de la résistance  
 Resistance adjustment knob  
 Rueda de ajuste de la resistencia  
 Widerstands-Einstellrädchen  
 Rotella di regolazione della resistenza  
 Knop instelling weerstand  
 Botão rotativo de regulação da resistência  
 Rolka regulująca opór  
 Ellenállás-szabályzó kerék  
 Переключатель уровня нагрузки  
 Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate  
 Nastavovací koliesko odporu  
 Kolečko pro nastavení odporu  
 Tumhjul för inställning av motståndet  
 Ролка за регулиране на съпротивлението  
 Dayanıklılık ayarlamaya kolu  
 Рухлятка регулювання опору  
 بركة ضبط المقاومة  
 松紧调节齿轮

Bouton de réglage du tube porte-selle  
 Seat-tube adjustment knob  
 Botón de ajuste del tubo portasisillín  
 Einstellrad des Sattelstützrohrs  
 Bottone di regolazione del tubo porta-sella  
 Instellingsknop stang zadelsteun  
 Botão de regulação do tubo porta-selim  
 Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko  
 A nyereg tartó cső szabályozó gombja  
 Ручка регулювання опору седла  
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șa  
 Nastavovací gombík nosnej rúry sedla  
 Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo  
 Justeringsknapp för sadelstolpen  
 Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото  
 Sele borusu ayar düğmesi  
 Рухлятка регулювання  
 زر ضبط عمود الحامل للمقعد  
 坐墊高度调节旋鈕

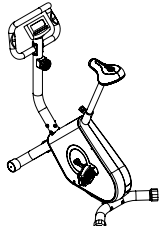
Capteurs de pulsations - Pulse sensors  
 Sensores de pulso - Pulssensoren  
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren  
 Sensores de pulsações - CzuJNIKI pulsu  
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса  
 Captatori de pulsații - Snímač pulzu  
 Snímače tepu - Pulsgivare  
 Датчици на пулса - Nabiz algılayıcılar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

Tube support-guidon - Handlebar tube  
 Tubo soporte-manillar - Lenkerstützrohr  
 Tubo supporto-manubrio - Stang stuursteun  
 Tubo soporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownicę  
 Kormánytartó cső - Опора руля  
 Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel  
 Podpůrná trubka řídítek - Hällarrör - styre  
 Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu  
 Підкермова трубка - العمود الحامل للجادون  
 手把立管

Siège - Seat  
 Asiento - Sattel  
 Sedile - Zadel  
 Assento - Siodelko  
 Ülés - Седло  
 Scaun - Sedaalo  
 Sedla - Sits  
 Седно - Oturak  
 Сідно - المقعد  
 座位

Tube porte-selle - Seat tube  
 Tubo portasisillín - Sattelstützrohr  
 Tubo porta-sella - Stang zadelsteun  
 Tubo porta-selim - Rurka podtrzymująca siodełko  
 Nyereg tartó cső - Опора седла  
 Tub sprijin șa - Nosná rúra sedla  
 Trubka nesoucí sedlo - Sadelstolpe  
 Носеща тръба на седлото - Sele borusu  
 Підсідельна трубка - عمود حامل للمقعد  
 鞍座支管

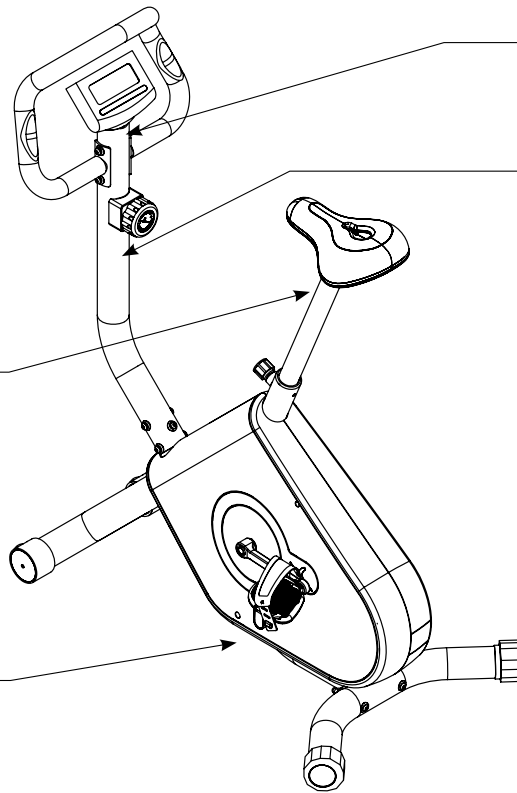
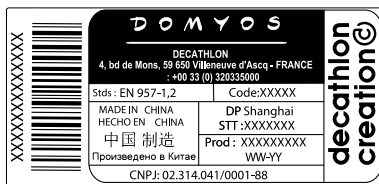
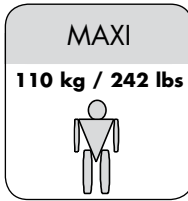
Pédale - Pedal  
 Pedal - Pedal  
 Pedale - Pedaal  
 Pedal - Pedal  
 Pedál - Педаль  
 Pedală - Pedál  
 Šlapky - Pedal  
 Педал - Pedal  
 Педаль - البدال  
 踏板

	<b>VM 180</b>	<b>29 kg</b> <b>63 lbs</b>
		<b>91 x 54 x 124 cm</b> <b>36 x 21 x 49 inch</b>

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

## WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



### AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

### ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

### WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

### AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

### WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

### AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

### UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

### FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót
- Nie hagyja, hogy a gyerekek a gépére vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeit, lábakat a haját a mozgó alka wrészekről

### Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

### ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și înțeți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

### UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

### UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

### VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

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

### UYARI

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

### ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

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

### تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

### 注意

- 擅自使用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

## A termék DIS-kompatibilis

Ön a DOMYOS márka fitness készülékét választotta. Köszönjük a belénk vetett bizalmat. A DOMYOS márkát azért hoztuk létre, hogy minden sportolni vágyónak segítsünk formája megőrzésében. A terméket sportolók fejlesztették ki sportolók számára. Nagyon örülnénk, ha megosztaná velünk a DOMYOS termékekkel kapcsolatos észrevételeit és javaslatait. Az áruház személyzete és a DOMYOS termékfejlesztő osztálya ezért kíváncsi az Ön véleményére. A [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com) internetes oldalon is felkereshet bennünket. Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni ennek a DOMYOS terméknek a használatában.

## BEMUTATÁS

A termék egy új generációs formaterv szerint készült kerékpár.  
Vizsgálatok alapján készült geometriája illeszkedik az emberi test anatómiájához.  
Ergonomikus kialakítású kormányja lehetővé teszi, hogy könnyen megtalálja a kezei számára ideális helyzetet.  
A termék mágneses erőátviteli szerkezettel rendelkezik, amely igen kényelmes és megakadásmentes, halk pedálózást tesz lehetővé. A szobakerékpár kiválóan alkalmas kardiotevékenység végzésére.  
A berendezéssel végzett edzőmunka növeli szívizmai erejét.  
Ennek következtében fizikai állapota, állóképessége javul, szervezete pedig kalóriát éget (amely a diétázás mellett elengedhetetlen a fogyáshoz).  
A szobakerékpárral remekül formában tarthatja comb- és farizmait.  
A vádli izmainak, valamint a hasizom alsó részének edzésére is alkalmas.

## FIGYELMEZTETÉS

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

## BIZTONSÁG

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

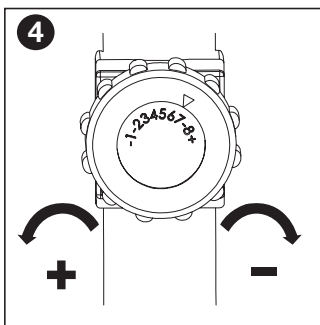
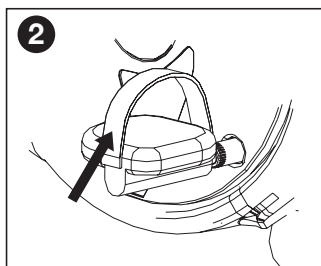
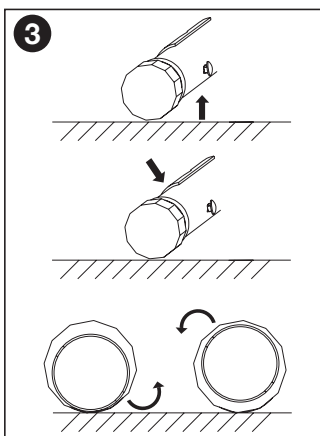
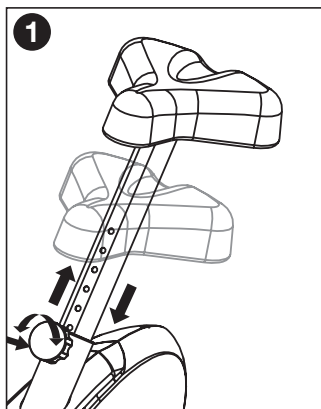
1. Használat előtt gondosan olvassa el a tájékoztatóban foglaltakat.  
A terméket csak a tájékoztatóban leírt módon szabad használni!  
Őrizze meg ezt a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.
2. Ez a berendezés megfelel a háztartási, nem terápiás edzőkészülékekre vonatkozó európai, amerikai és kínai irányelveknek (EN-957-1 és 5, HC osztály/GB17498/ASTMF 1250).
3. A készülék összeszerelését csak felnőtt végezheti!
4. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően tájékozott az összes biztonsági előírást illetően.
5. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre, vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
6. A termék kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a terméket üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között.
7. A készüléket belső térben, sima felületen, nedvességtől és portól mentes, tágas helyen kell használni. Bizonyosodjon meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére a készülék biztonságos megközelítéséhez és körüljárásához. A padlózatot letakarással védje az eszköz alatt.
8. A felhasználó felelőssége, hogy minden használat előtt ellenőrizze az egyes alkatrészeket, és ha szükséges, meghúzza a csavarokat.
9. A terméket meghibásodása esetén ne használja tovább, hanem vigye vissza a Decathlon áruházba.
10. Ne tárolja a készüléket nedves helyen (úszómedence szélén, fürdőszobában, stb.).
11. Lába megóvása érdekében az edzés alatt mindig viseljen sportcipőt. NE VISELJEN bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a gépbe. Használat előtt vegye le ékszereit.
12. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
13. Ha a gyakorlatok végzése közben fájdalmat vagy szédülést érez, azonnal hagyjon fel a gyakorlatokkal, pihenjen, és forduljon orvoshoz.
14. Mindig tartsa távol az edzőgéptől a gyermekeket és a háziállatokat.
15. A kezével és a lábával ne közelítsen a mozgó alkatrészekhez.
16. Ne hagyja túllógni a beállító eszközöket.

## BIZTONSÁG

17. Ne barkácsoljon semmit a terméken.
18. Edzés közben ne görbítse be hátát, hanem tartsa egyenesen.
19. A pulzusszám-érzékelő pontosságát számos tényező befolyásolja; az érzékelő nem orvosi műszer. A berendezés egyedül arra szolgál, hogy Ön követni tudja szívverésének változását.
20. Szívritmus-szabályzóval, defibrilátorral vagy más, testbe ültetett elektromos készülékkel rendelkező személyek a pulzusszám-érzékelőt csak a saját felelősségükre használják. Az első használat előtt javasolt az orvos felügyelete mellett elvégzett próbaedzés.
21. Terhes nők számára a pulzusszám-érzékelők használata nem javasolt.
22. Használat előtt minden esetben kérje orvosa tanácsát.
23. Felszálláskor, leszálláskor vagy a termék használata közben fogja meg a kormányt.
24. Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
25. Az edzés végén egészen a megállásig fokozatosan csökkentse a pedálok hajtási sebességét.
26. A felhasználó maximális súlya 110 kg lehet.
27. Edzés közben egyszerre csak egy személy tartózkodhat az eszközön.
28. Tisztítás: nedves szivaccsal. Alaposan törölje le és hagyja megszáradni.

## BEÁLLÍTÁS

**FIGYELMEZTETÉS A (nyereg-, illetve kormány-) beállítási művelet elvégzéséhez le kell szállni a kerékpárról.**



### 1 AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSÁNAK MÓDJA

A hatékony edzéshez az ülésnek megfelelő magasságban kell lennie, azaz a pedál legalsó pozíciójában a térdnek kissé behajlított helyzetben kell lennie.

Az ülés beállításához fogja meg, csavarja ki és húzza meg a nyeregcsövön lévő szabályzókeréket. Állítsa be az ülést a kívánt magasságra, majd helyezze vissza a szabályzókeréket a csőbe, és teljesen tekerje be.

#### Figyelem:

- győződjön meg róla, hogy teljesen meghúzta-e a szabályzókeréket.
- Soha ne állítsa a nyeret a megengedett maximumnál magasabbra.

### 2 A PEDÁLHEVEDER BEÁLLÍTÁSÁNAK MÓDJA

A pedálheveder beállításához használja a különböző perforációkat, amelyeket a megfelelő helyzetben rögzíthet.

### 3 KIEGYENSÚLYOZÁS

Amennyiben a kerékpár használat közben egyensúlyát veszti, forgassa addig a hátsó kitámasztó lábakon lévő egyik vagy mindkét csövét, amíg a kerékpár egyensúlyba nem kerül.

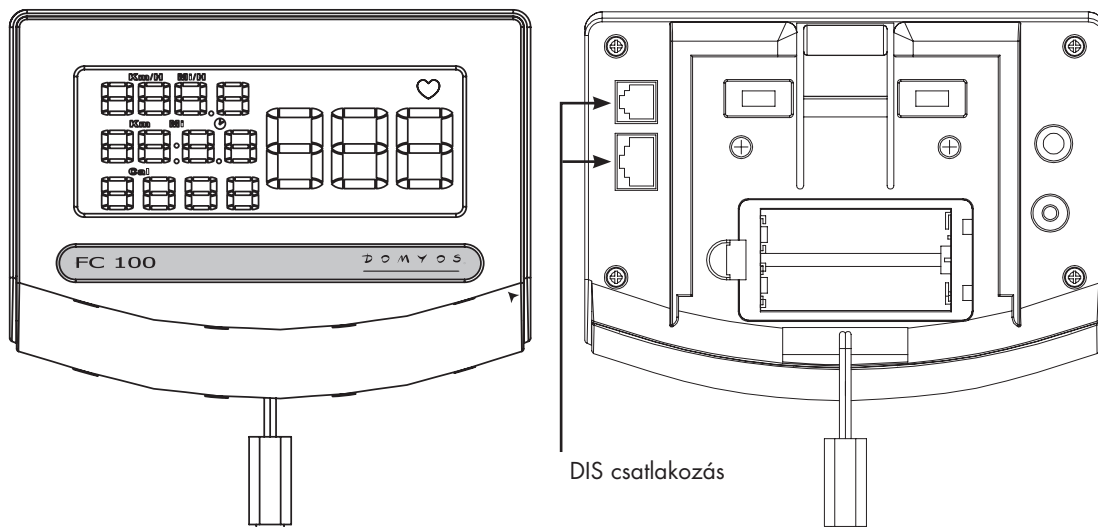
### 4 AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

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

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

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

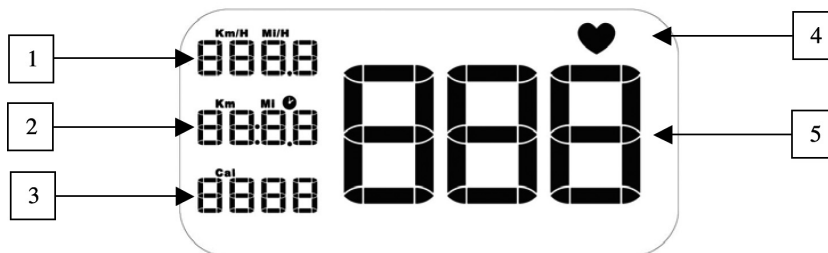
## FC 100 MŰSZERFAL



## AUTOMATIKUS MŰSZERFAL

Ez a teljesen automatikus műszerfal a pedálok elindításakor kapcsol be.

## KIJELZÉSEK



1. A pedálok hajtási sebességének kijelzése.
2. A MEGTETT ÚT és az edzés IDŐTARTAMÁNAK kijelzése. A megjelenő információk 10 másodpercenként váltják egymást a műszerfalon.
3. Az elégetett KALÓRIÁK kijelzése.
4. A SZÍVRITMUS kijelzése.
5. A percenkénti PULZUSSZÁM kijelzése.

### A KÉSZÜLÉK LENULLÁZÁSA:

A termék 10 perc használaton kívüli állapot után készenléti üzemmódra vált.

A készenléti üzemmódban a kijelzők 0-t mutatnak (adattárolás nem történik).

## FUNKCIÓK

### Sebesség:

Ez a funkció lehetővé teszi a becslt sebesség kijelzését. A termék hátulján lévő kapcsoló segítségével a sebesség mértékegységét km/óra és mérföld/óra közül választhatja ki.

### Távolság:

Ez a funkció lehetővé teszi az edzés kezdete óta megtett becslt távolság kijelzését. A termék hátulján lévő kapcsoló segítségével a távolság mértékegységét km és mérföld közül választhatja ki.

### Idő:

Ez a funkció lehetővé teszi az edzés kezdete óta eltelt idő kijelzését. A kijelzés formátuma: „perc : másodperc”, az első eltelt óra után pedig: „óra : perc” 10 óra eltelte után a számláló automatikusan 0-ra ugrik.

### Kalóriák:

Ez a funkció lehetővé teszi az edzés kezdete óta elégetett kalóriák becslt értékének kijelzését.

### Percenkénti pulzusszám\*:

Helyezze a tenyerét a pulzusszám-érzékelőkre. Néhány másodperc elteltével hangjelzés mutatja a szívverését, és a kijelzőn megjelenik a percenkénti pulzusszám.

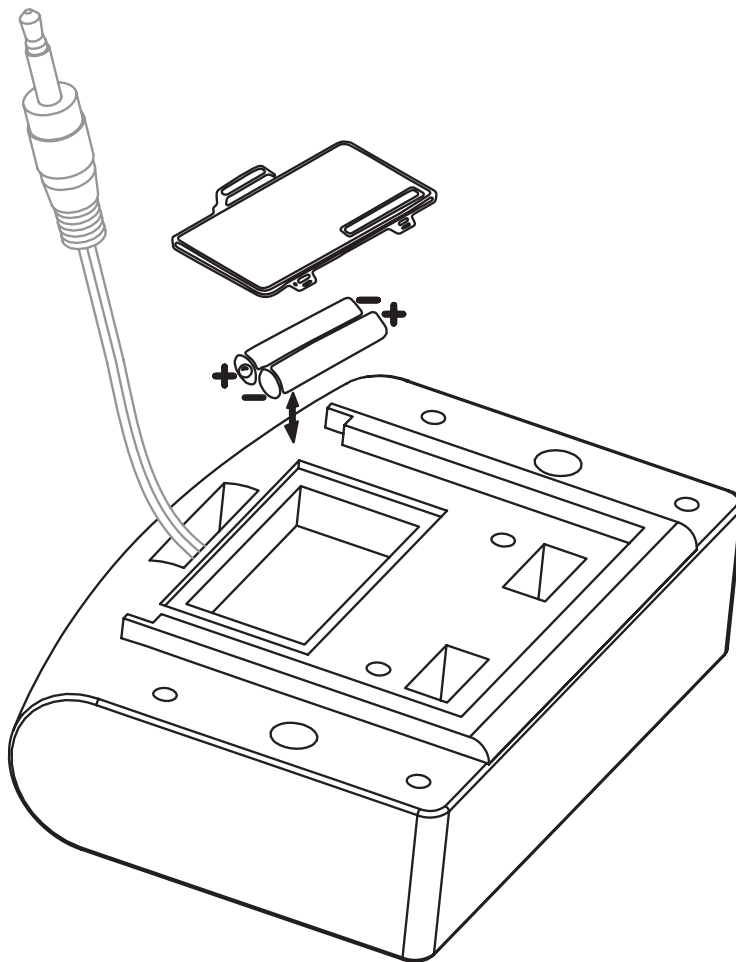
\*FIGYELEM: a kijelzett érték becslés, amely orvosi célra nem használható.

• FIGYELEM: nagyon gyors szívverés vagy hirtelen szívritmusváltozás esetén elképzelhető, hogy a kijelzett érték nem felel meg a valós pulzusszámnak.

Ez az alkalmazott algoritmus miatt lehetséges.

## AZ ELEMEK BEHELYEZÉSE

1. Húzza le a műszerfalat a felfüggesztéséről, vegye le a termék hátoldalán található elemrekesz fedelét, majd illesszen két AA vagy UM-3 típusú elemet az elemrekeszbe.
2. Győződjön meg róla, hogy a megfelelő polaritással illesztette-e be az elemeket, és hogy az érintkezés is megfelelő-e.
3. Helyezze vissza az elemrekesz fedelét, majd helyezze az eszközt a helyére, és győződjön meg a megfelelő rögzítettségéről.
4. Ha a kijelző részben vagy teljesen olvashatatlan, vegye ki az elemeket 15 másodpercre, majd helyezze őket vissza.
5. Amikor kiveszi az elemeket, a számítógép memóriája törlődik.



### SELEJTEZÉS :

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

## HIBAKERESÉS

- Ha azt észleli, hogy a számláló nem a megfelelő mértékegységben mutatja az adatokat, győződjön meg róla, hogy a műszerfal hátoldalán lévő kapcsoló a megfelelő állásban van-e, azaz Mi állásban a mérföld, Km állásban a kilométer jelöléséhez. Módosításkor vegye ki és helyezze vissza az elemeket.
  - Ha rendellenességet tapasztal a sebesség vagy távolság mérésében, ellenőrizze, hogy a műszerfal hátoldalán lévő kapcsoló VM (kerékpár) helyzetben van-e.
- A mágneses kerékpárokon minden pedálfordulat 4, elliptikus elven működő edzőkerékpár esetében 2 mozdulat 1,6 méter távolságnak felel meg (az értékek megfelelnek a kerékpározásra, illetve a gyaloglásra jellemző átlagértékeknek).
- Amennyiben szívritmust jelző hang nem, vagy szabálytalanul hallható, győződjön meg róla, hogy a kezei megfelelően illeszkednek-e az érzékelőkhöz, vagy nem túl nedvesek-e.

# MAGYAR

## KARDIOTRÉNING

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

### ELLENŐRIZZE A PULZUSÁT

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

Ha nincs elektronikus mérőeszköze, az alábbiakat teheti:

A pulzus méréséhez tegye 2 ujját

a nyakára, vagy a füle alá, vagy a csuklója belső oldalára a hüvelykujja mellett.

Ne nyomja rá nagyon erősen:

a túl nagy nyomás csökkenti a véráramlást, és lelassíthatja a szívritmust. Miután 30 mp-ig számolta a lüktetéseket, szorozza meg 2-vel, és megkapja a percnkénti pulzusszámot.

Például:

Ha 75 lüktetést számolt, az percnként 150-es pulzusszámot jelent.

### A TESTEDZÉS SZAKASZAI

#### A - Bemelegítési szakasz: fokozatos terhelés..

A bemelegítés minden erő kifejtés előkészítő szakasza, mely OPTIMÁLIS ÁLLAPOTBA HOZ a sportolás megkezdéséhez. Általa MEGELŐZHETŐK AZ ÍN- ÉS IZOMSÉRÜLÉSEK. Két feladata van: AZ IZOMZAT FELKÉSZÍTÉSE ÉS AZ ÁLTALÁNOS BEMELEGÍTÉS.

- 1) Az izomrendszer felébredtetése SPECIFIKUS NYÚJTÓ MOZGÁSOKBÓL álló gyakorlatok végzésével történik, mely ELŐKÉSZÍT A MEGTERHELÉSRE: minden izomcsoportot megmozgat, minden ízületet igénybe vesz.
- 2) Az általános bemelegítés lehetővé teszi a szív és az érrendszer, valamint a légzőszervek fokozatos terhelését, ezáltal az izmok jobb vérellátását, és az igénybe vételhez történő jobb alkalmazkodásukat. Időtartama legyen elég hosszú: szabadidős sport előtt 10 percig, versenysport előtt 20 percig tartson. Megjegyezzük, hogy a bemelegítésnek tovább kell tartania: 55 éves kor felett és a reggeli órákban.

#### B - Edzés

Az edzés az Ön fizikai tevékenységének fő szakasza. RENDSZERES edzéssel javíthat fizikai kondícióján.

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

#### C - Visszatérés nyugalmi állapotba

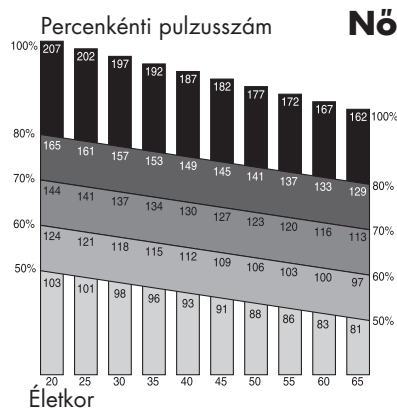
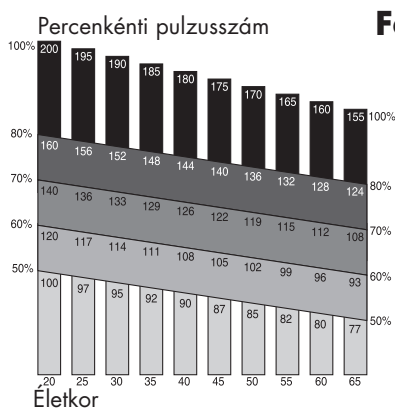
A tevékenység alacsony intenzitású folytatását jelenti, ez a fokozatos „nyugalmi” szakasz. A NYUGALMI ÁLLAPOTBA VALÓ VISSZATÉRÉS biztosítja a szív és az érrendszer, a légzőszervek, a vérkeringés és az izmok visszatérését a „normál” állapothoz (ezzel elkerülhetők az olyan ellenhatások, mint például a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

#### D - Nyújtó mozgások

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

### KARDIOTRÉNING: EDZÉSI TERÜLET

- A maximális szívritmus 80 - 90 %-án és afölött végzett edzés: Anaerob és piros zóna, fenntartva az élsportolók és szakosodott sportolók számára..
- A maximális szívritmus 70 - 80 %-án végzett edzés: Állóképességet fejlesztő edzés.
- A maximális szívritmus 60 - 70 %-án végzett edzés: Formába hozás / Fokozott mértékű zsírégetés.
- A maximális szívritmus 50 - 60 %-án végzett edzés: Fenntartás / bemelegítés.



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

**Férfiak esetén:** 220 - az Ön életkora

**Nők esetén:** 227 - az Ön életkora



## HASZNÁLAT

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

### **Fenntartás / Bemelegítés: Fokozatos terhelés 10 perc elmúltával.**

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

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

Ha Ön veszíteni szeretne a súlyából, ez a fajta testgyakorlás az egyetlen, amely, megfelelő diétával társítva, növelni tudja a szervezet által elfogyasztott energia mennyiségét. Ehhez nincs szükség mértéktelen erőfeszítésre. A testgyakorlás rendszeressége a legjobb eredmények elérésének záloga. Állítson be egy viszonylag alacsony ellenállást a lépcsőzéshez, és végezze a gyakorlatot a saját ritmusában, de legalább 30 percig. Ettől a gyakorlattól a bőrén finom izzadságnak kell megjelennie, de semmi esetre sem szabad kifulladásnia tőle. A lassú ritmusban végzett gyakorlat időtartama az, ami arra fogja készíteni a szervezetét, hogy a zsírokból merítsen energiát, feltéve, ha legalább hetente háromszor harminc percnél tovább végez edzést szobakerékpárján.

### **Állóképességet növelő aerob edzés: 20-40 perces erőteljes izommunka.**

Ez a fajta edzés a szívizom jelentős megerősítését és a légzés javítását tűzi ki célul.

Az ellenállás és/vagy a pedálozás sebessége úgy van beállítva, hogy növelje a légzés gyakoriságát a gyakorlat végzése alatt.

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

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

Ilyen fajta gyakorlatot legalább hetente háromszor végezhet.

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

## KERESKEDELMI GARANCIA

A DECATHLON a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül a rendes használat körülményei között garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és 2 éven keresztül az elhasználódó alkatrészekre és a szükséges munka elvégzésére.

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

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

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

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

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

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