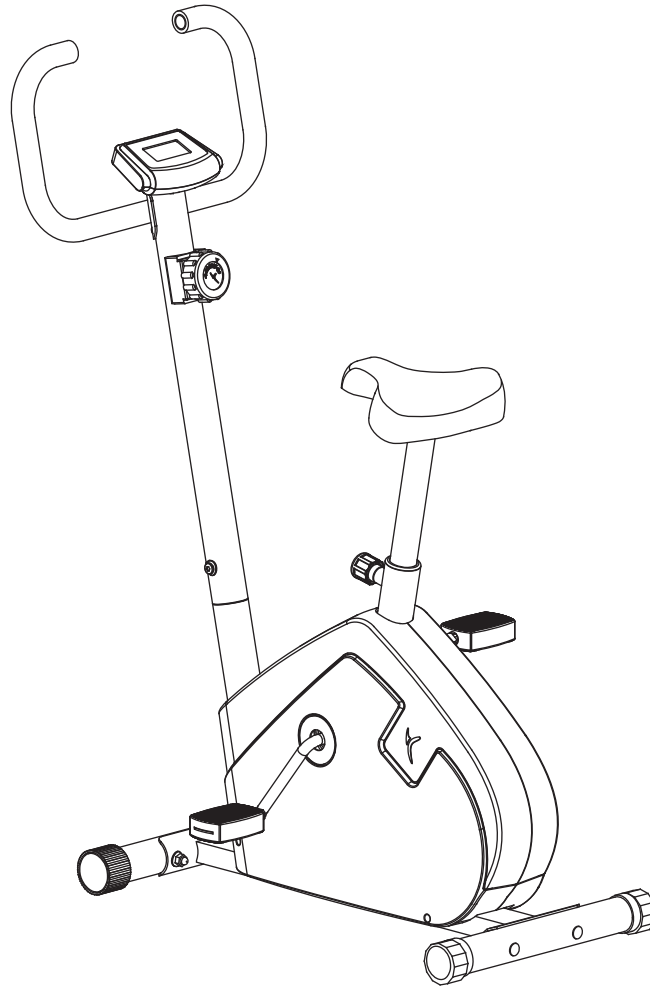


VM 190

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 استخدام
使用说明书



VM 190

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



oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

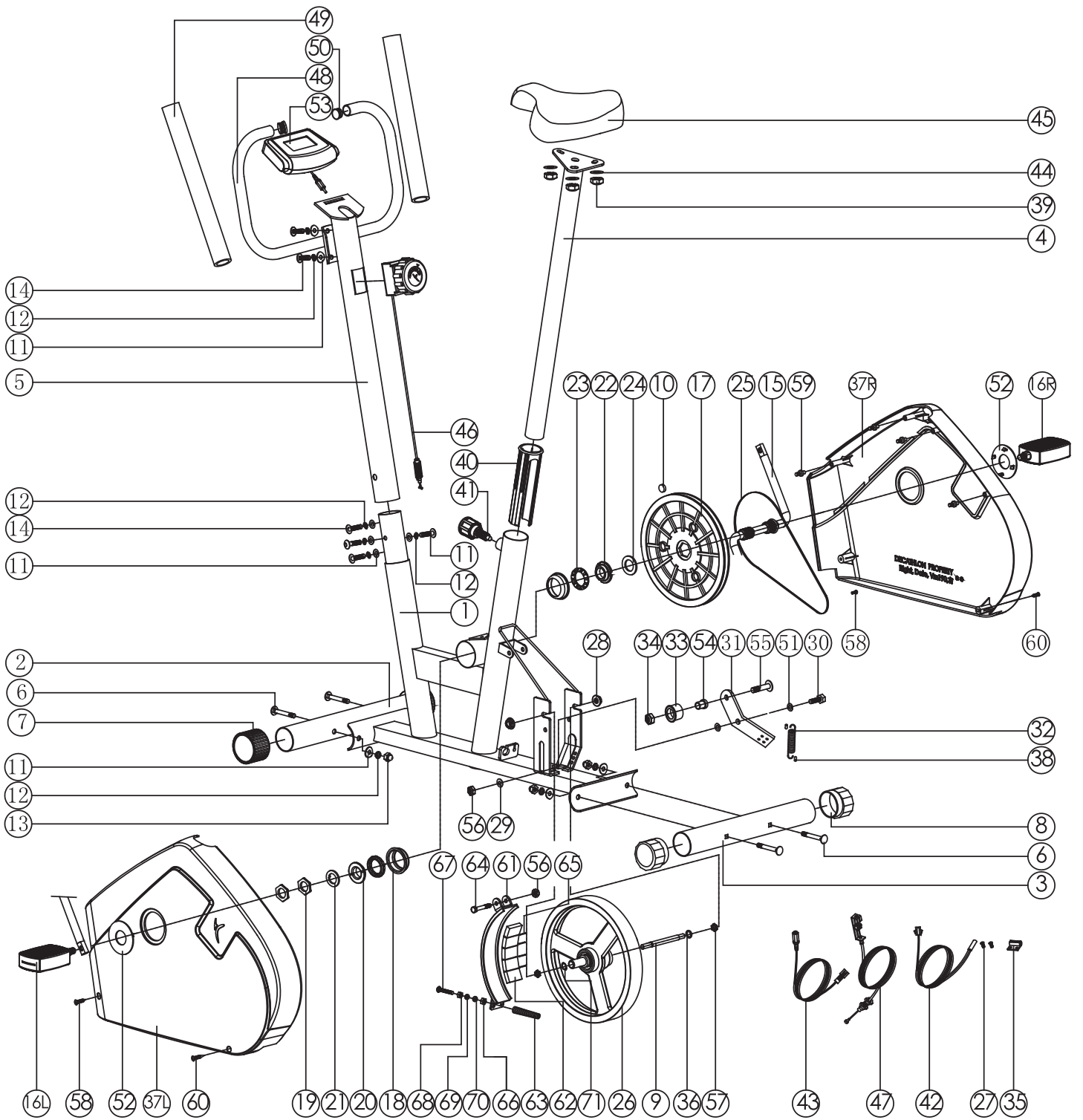
中国 制造 - Произведено в Китае



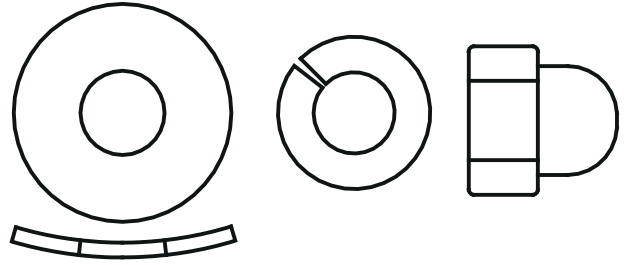
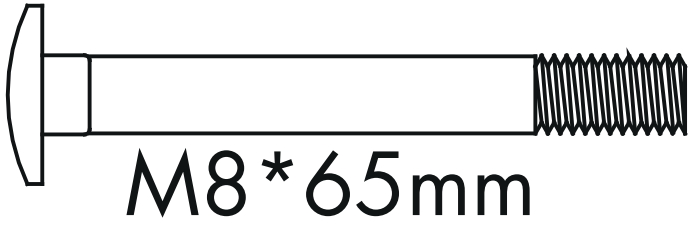
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1147.200 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

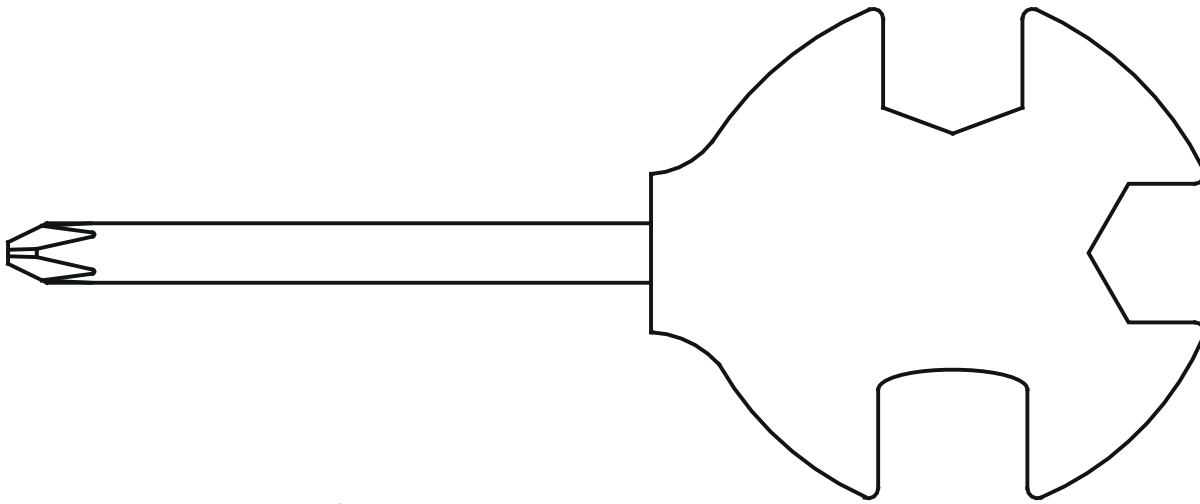
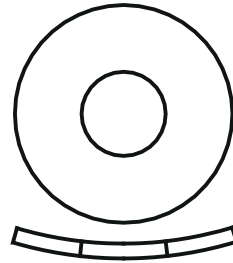
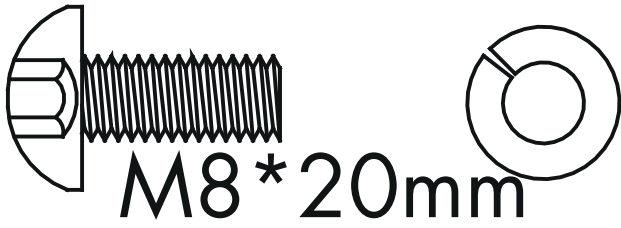
合格品



A x4



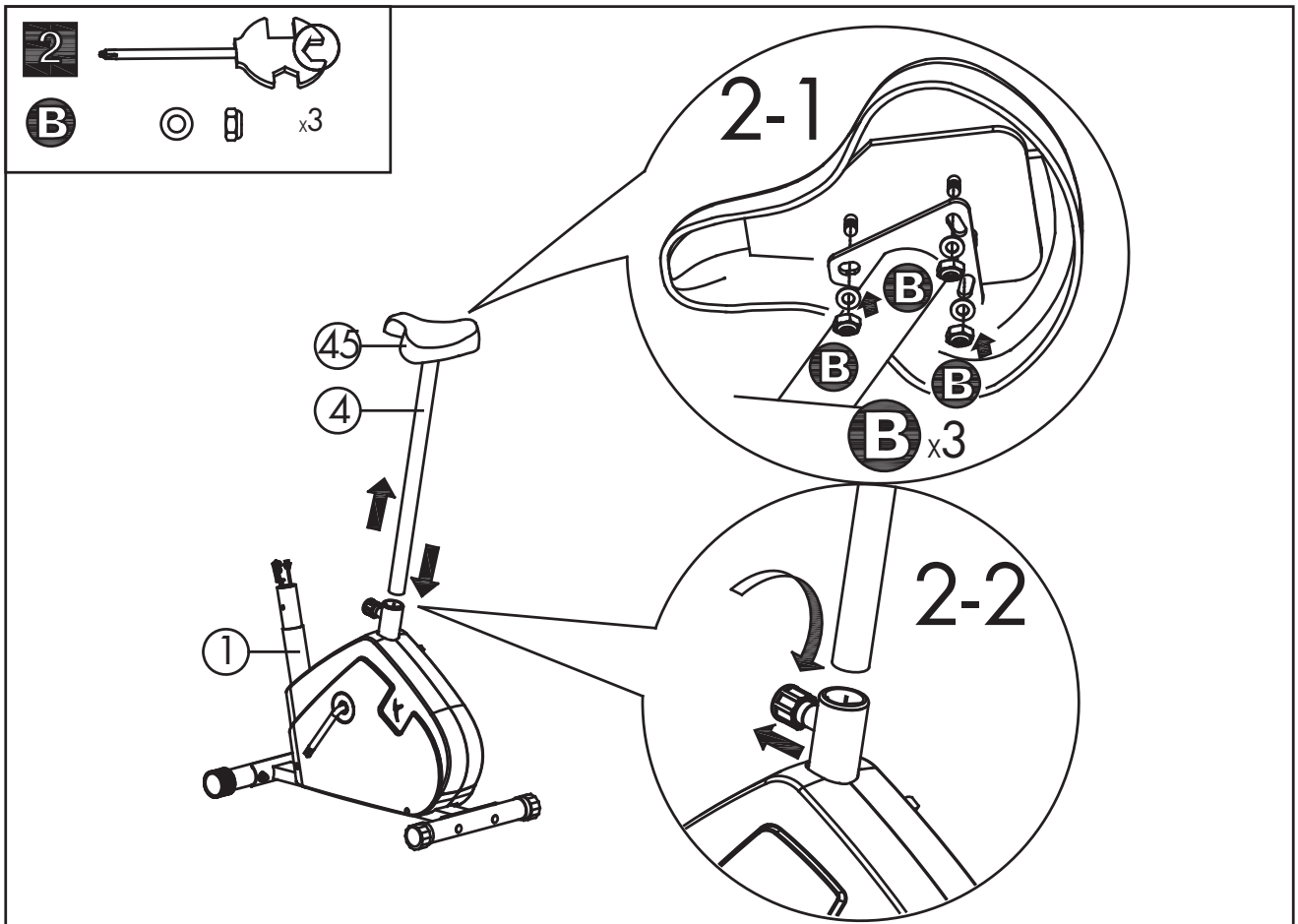
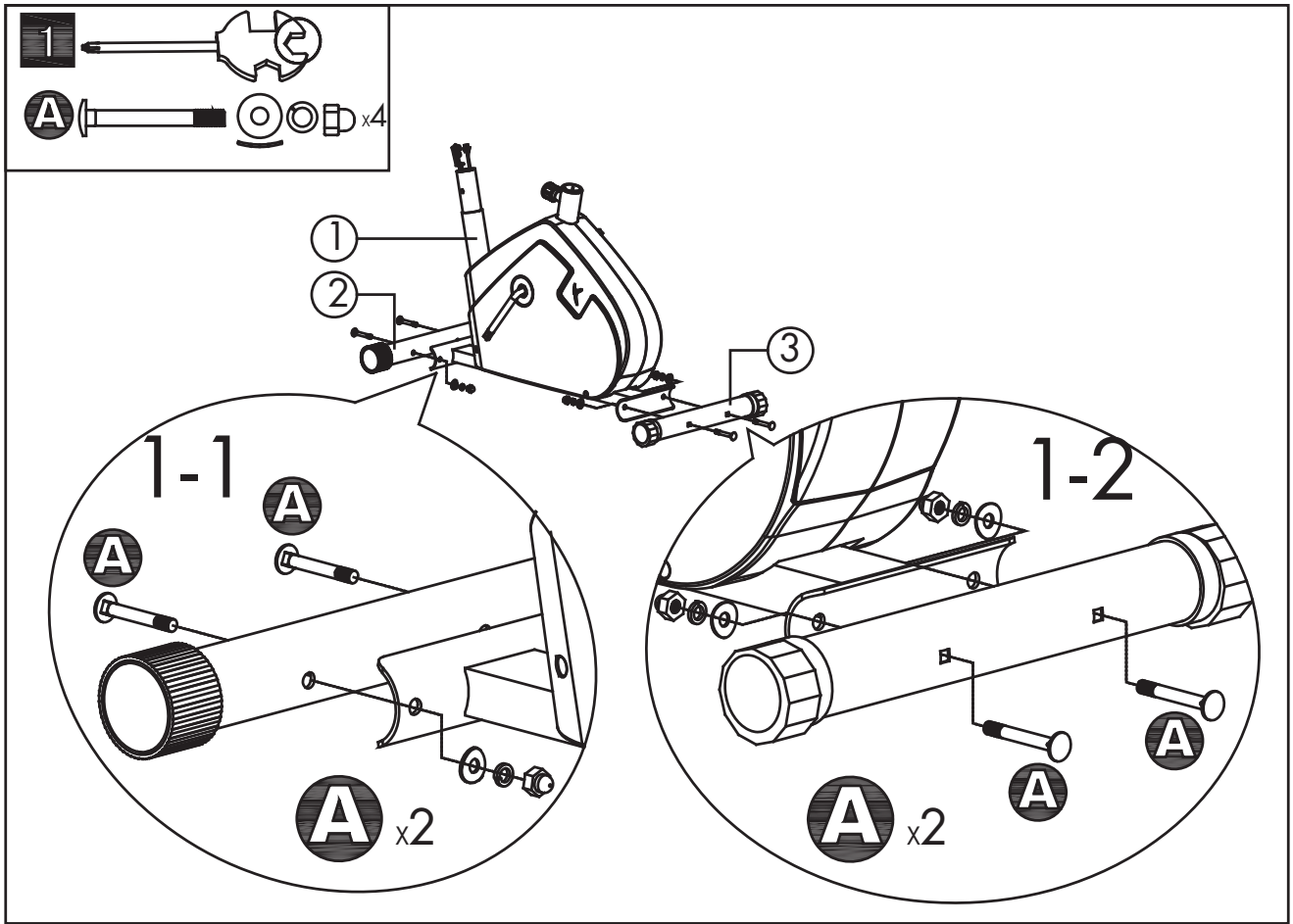
C x6

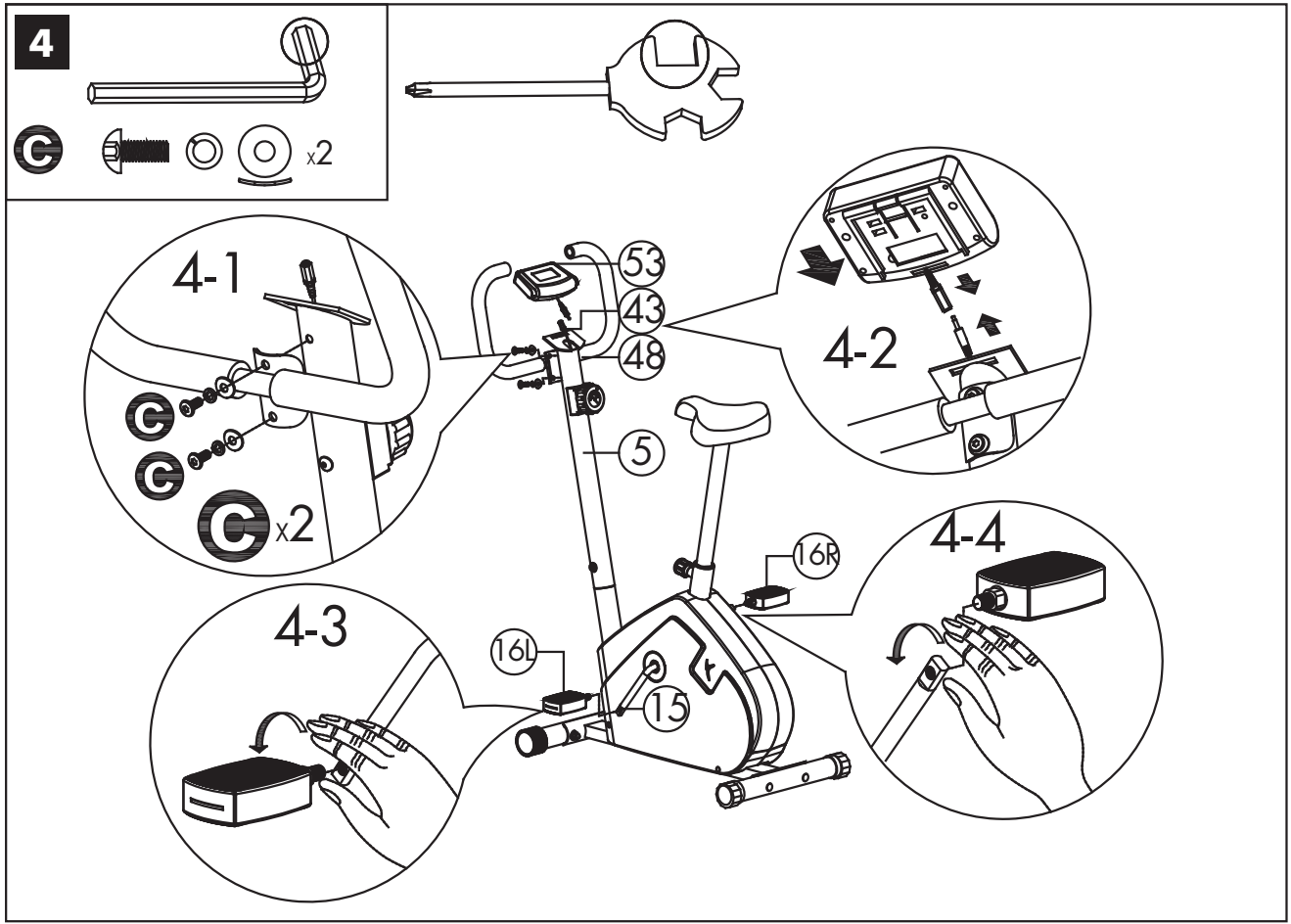
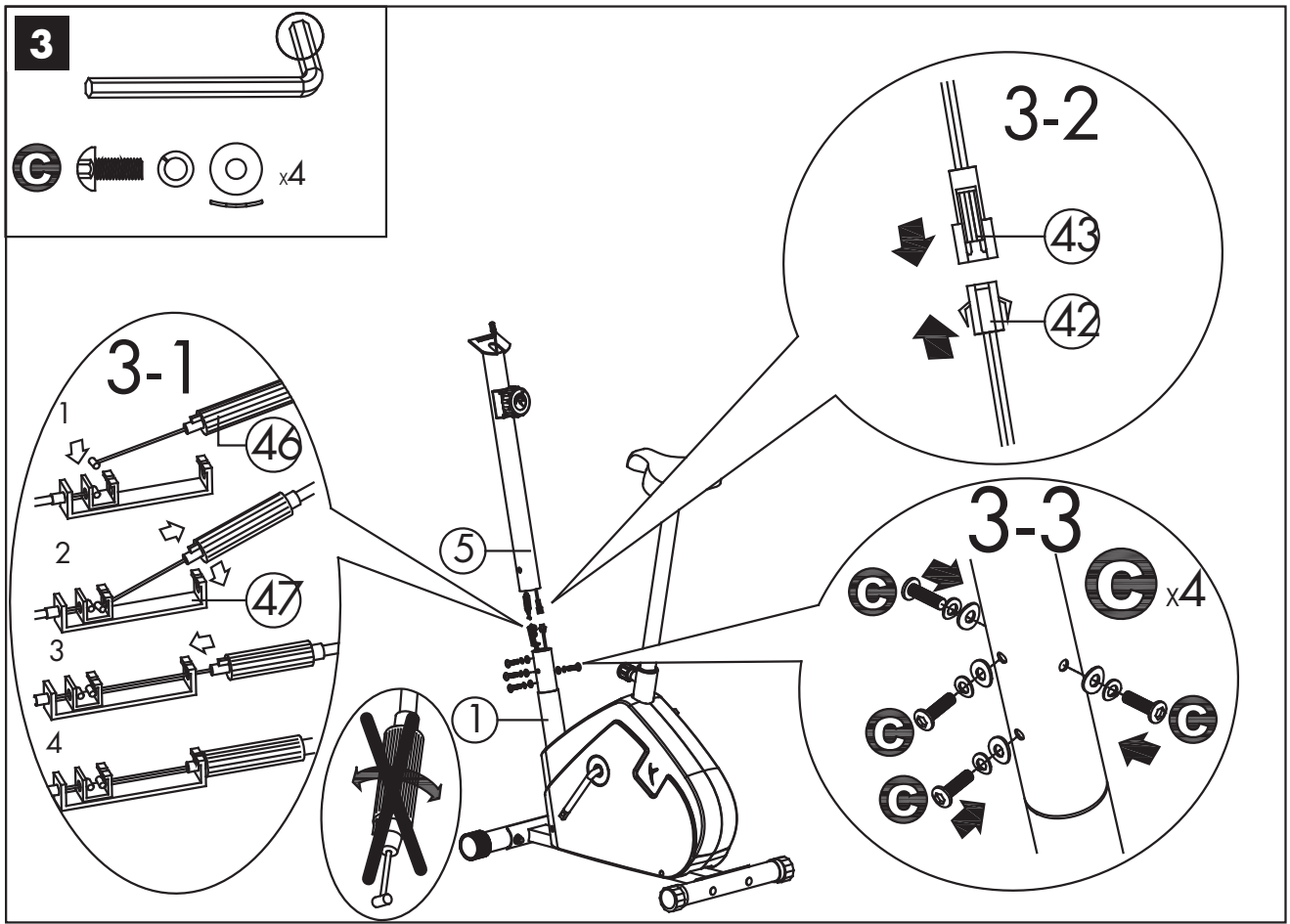


x1



x1





1 Guidon - Handlebars - Manillar - Lenker
 Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
 Kormány - Руль - Ghidon - Riadidla
 Řídítka - Styre - Кормило - Gidon
 Кермо - المقود - 手把

2 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol - Табло - Konsol
 Приставка - لوحة التحكم - 控制面板

3 Tube support-guidon - Handlebar tube
 Tubo soporte-manillar - Lenkersützrohr
 Tubo soporte-manubrio - Stang stuursteun
 Tubo soporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownicy
 Kormánytartó cső - Опора руля
 Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel
 Podpurná trubka řídítek - Hållarrör - styre
 Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu
 Підкермова трубка - أنبوب دعامة المقود - 手把立管

4 Bouton de réglage du tube porte-selle
 Seat-tube adjustment knob
 Botón de ajuste del tubo portasillín
 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 nyeregartó cső szabályozó gombja
 Ручка регулировки опоры седла
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șea
 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
 Рукоятка регуливання
 زر ضبط عمود ارتكاز المقعد
 坐垫高度调节旋钮

5 Siège - Seat - Asiento - Sattel- Sedile - Zadel
 Assento - Siodełko - Ülés - Седло - Scaun - Sedadlo
 Sedlo - Sits - Седло - Oturak - Сідло - مقعد - 座位

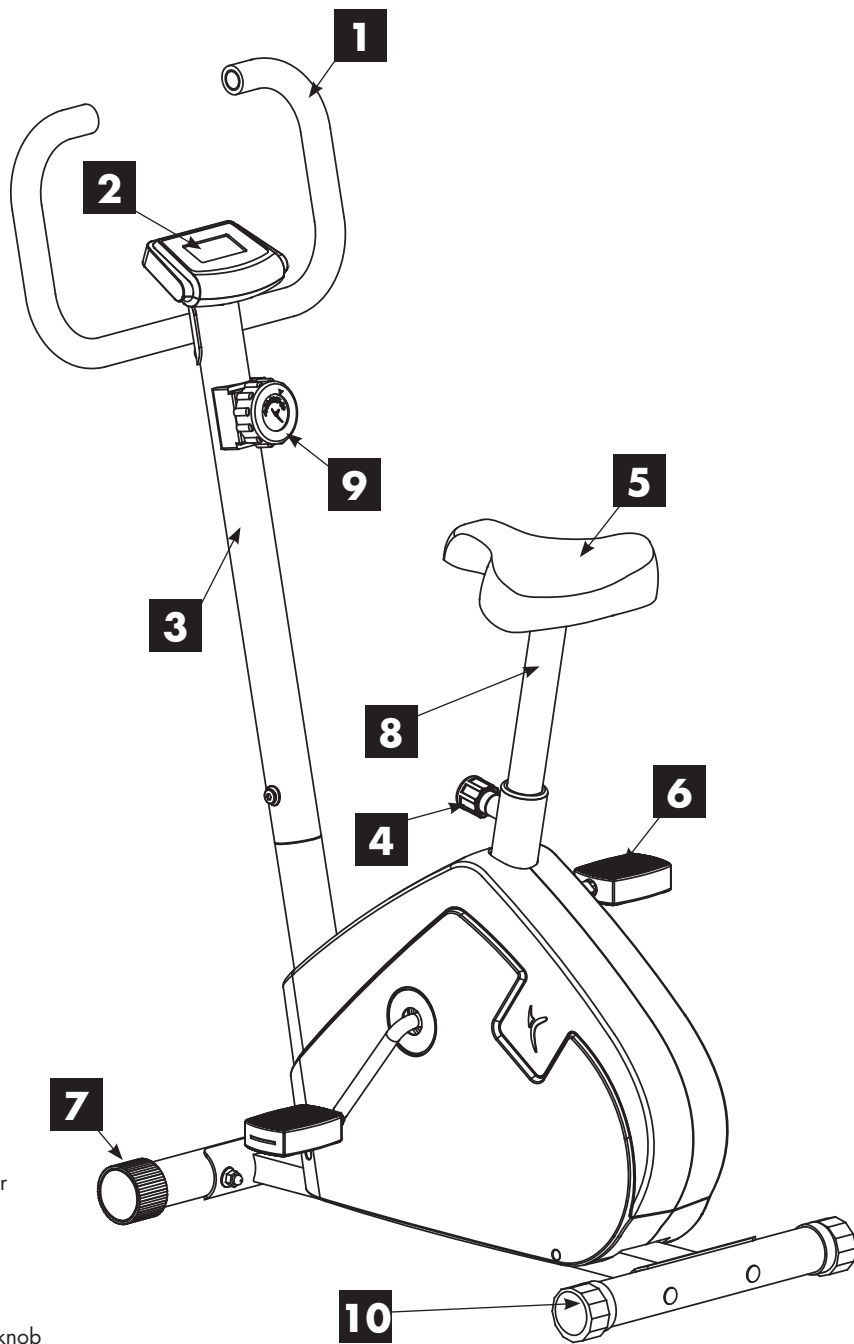
6 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
 Pedal - Pedal - Pedál - Педаль - Pedal - Pedál
 Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال - 踏板

7 Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwielrijes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgatóshoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premiștřnovacie kolieska
 Přemisťovací kolečka - Flyttjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Коліщата для пересування - عجلات التحريك
 移动滚轮

8 Tube porte-selle - Seat tube - Tubo portasillín - Sattelstützrohr
 Tubo porta-sella - Stang zadelsteun - Tubo porta-selim - Rurka
 podtrzymująca siodełko - Nyeregartó cső - Опора седла
 Tub sprijin șea - Nosná rúra sedla - Trubka nešoucí sedlo -
 Sadelstolpe - Носеща тръба на седлото - Sele borusu
 Підсідельна трубка - أنبوب حمالة الكرسي - 鞍座支管

9 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 ayarlama kolu - Рукоятка регуливання опоры - مفتاح ضبط المقاومة
 松紧调节齿轮

10 Compensateur de niveau - Level adjuster - Compensador de nivel
 Niveaueausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef niveau -
 Compensador de nivel - Regulacja poziomu - Szintbe állítás
 Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel - Vyravnávací kom-
 penzátor - Kompensátor úrovně - Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici - Зрівнювач рівню
 معدل المستوي - 水平补偿器

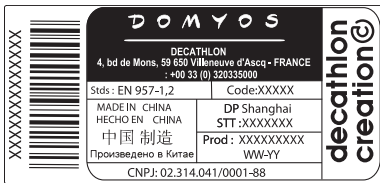
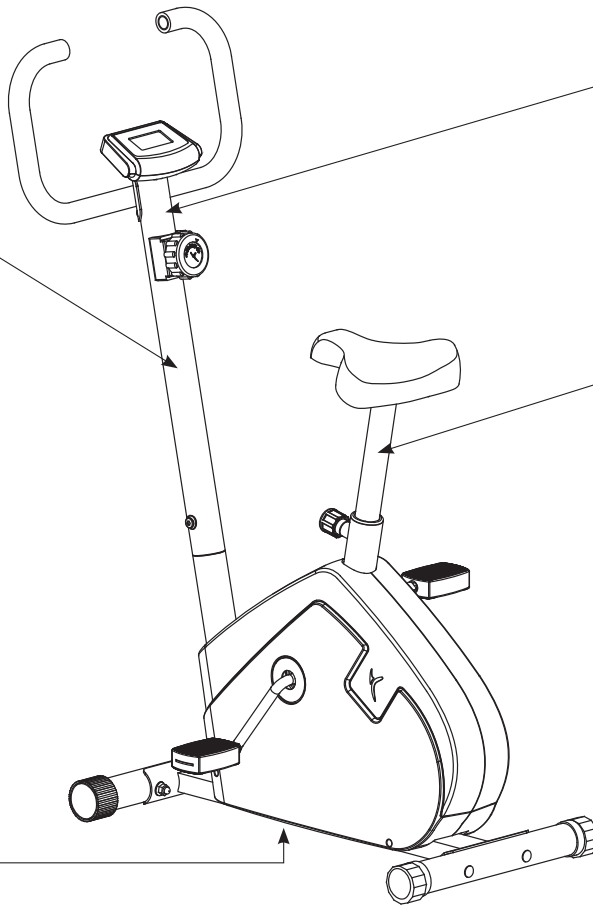


	VM 190	23 kg 51 lbs
	121 x 48 x 87 cm 48 x 19 x 34 inch	

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

⚠ WARNING

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



⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ ADVERTENCIA

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

⚠ WARNHINWEIS

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

⚠ AVVERTENZA

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

⚠ WAARSCHUWING

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

⚠ ADVERTÊNCIA

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

⚠ UWAGA

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

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrészekétől.

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочтите 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.

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, 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 štítek 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 deklaren är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

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

⚠ UYARI

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

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перше застосування прочитайте інструкцію користувача та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користуватися 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

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规程。
- 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。

WJĘZYKU POLSKIM

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

OPIS

Produkt VM 190 ten jest urządzeniem treningowym nowej generacji. Wyposażony jest w opór magnetyczny, zapewniając bardzo wygodne, ciche i płynne pedałowanie. Urządzenie VM 190 łączy ruchy okrężne wykonywane podczas jazdy na rowerze, ruchy poziome wykonywane podczas biegu oraz ruchy pionowe - podczas ćwiczeń na stepperze. Ruch eliptyczny nóg, połączony z ruchem ramion pozwala rozwijać mięśnie pośladkowe, czworogłowe, łydek, grzbietowe, klatki piersiowej oraz bicepsy. Rower eliptyczny jest doskonałą formą treningu cardio. Urządzenie eliptyczne pozwala wzmocnić nogi, mięśnie pośladkowe oraz górnej części ciała (biust, plecy i ramiona) W ćwiczeniu biorą również udział mięśnie łydek i dolne mięśnie brzucha. Możesz zwiększyć pracę mięśni pośladkowych, pedałując do tyłu. Trening na tym przyrządzie ma na celu zwiększenie Twojej wytrzymałości układu sercowo-naczyniowego. W taki sposób, polepszasz swoją kondycję fizyczną, wytrzymałość i spalasz kalorie (czynność niezbędna w celu zrzucenia wagi przy jednoczesnym stosowaniu diety).

OSTRZEŻENIE

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

BEZPIECZEŃSTWO

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 oraz chińskimi, dotyczącymi domowych urządzeń do ćwiczeń nie przeznaczonych do celów terapeutycznych (EN-957-1, EN 957-5 klasa HC / odpowiednik 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 w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub uszkodzami wynikającymi z nieprawidłowego użytkowania 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 urządzenia. 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 używane 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 ZAKŁADAĆ 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 VM150 EDITION.
19. W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.
19. W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.
20. Liczne czynniki mają wpływ na dokładność odczytu z czujnika pulsu, czujnik nie jest instrumentem medycznym. Służy wyłącznie do orientacyjnej oceny rytmu bicia serca.

BEZPIECZEŃSTWO

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

22. Kobiety w ciąży nie powinny używać czujnika pulsu. 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.

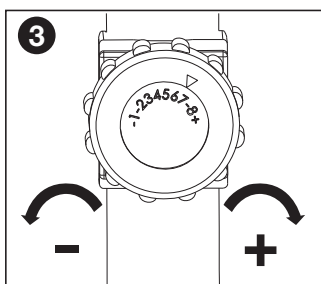
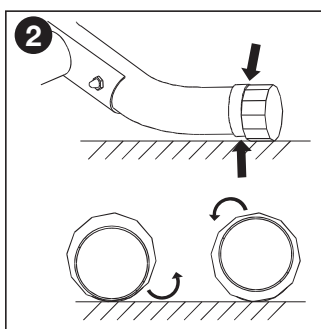
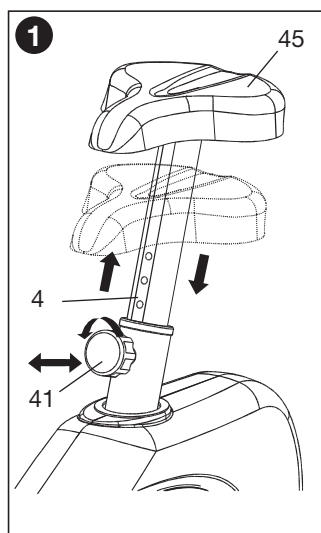
26. Waga maksymalna użytkownika: 110 kg – 242 funty.

27. W czasie ćwiczenia na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.

28. Czyścić wilgotną gąbką. Wyfukać i wysuszyć.

USTAWIENIA

UWAGA należy zejść z roweru w celu przeprowadzenia jakichkolwiek ustawień (siodła, kierownicy)



1 JAK DOPASOWAĆ POŁOŻENIE SIODEŁKA

Aby ćwiczenie było skuteczne, siodło powinno znajdować się na odpowiedniej wysokości, to znaczy, iż podczas pedałowania, Twoje kolana powinny być lekko ugięte w momencie, kiedy pedały znajdują się w niskim położeniu. Aby dopasować siodło, podtrzymać je, odkręcić i wyjąć rolkę z rurki siodła. Ustaw siodło na odpowiedniej wysokości i włóż rolkę do rurki siodła mocno ją dokręcając.

UWAGA:

- Sprawdź umocowanie przy-cisku w rurce siodła i mocno dokręć go.
- Nie należy przekraczać maksymalnej wysokości siodła.

2 WYPOZIOMOWANIE ROWERU

W przypadku braku stabilności roweru w czasie wykonywania

ćwiczeń, przesunąć plastikową końcówkę tylnej podstawy stopy lub obie, aż do wyeliminowania niestabilności.

3 REGULACJA OPORU

Segundo a definição EN (Norma Europeia), este produto é um "produto de velocidade independente".

Pode regular o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha do nível de resistência de forma manual (rodando o botão de controlo de binário nos produtos não motorizados, premindo os botões +/- nos produtos motorizados). Contudo, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem acaba por aumentar/decrecer à medida que a frequência de pedalagem for aumentando/diminuindo.

KOMPUTER TRENINGOWY FC 50



USTAWIANIE PARAMETRÓW

Poniżej ustawienia przycisków Twojego roweru VM 190.

Wybór VM na pierwszym kursorze Twojego roweru VM190:



Wybór wartości km/h lub Mi/h w zależności od Twojego kraju:



Wybór wartości „0” na drugim kursorze



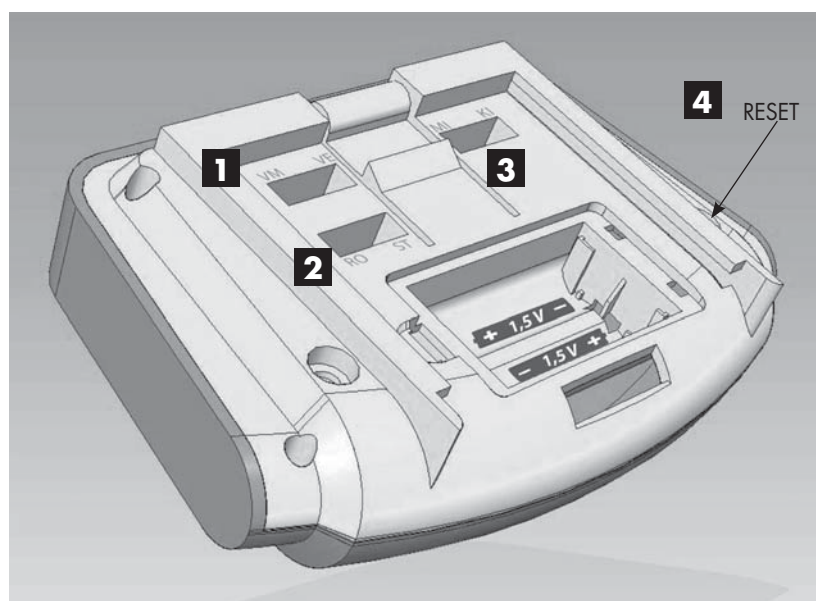
4 Naciśnij przycisk RESET

⚠ W przypadku przeprowadzenia błędnych ustawień, komputer treningowy wyświetli komunikat o błędzie **Err**. Sprawdź położenie kursorów.

⚠ Dźwięk „klik” oznacza jego odpowiednie położenie.

MONTAŻ BATERII

1. Wyjmij konsolę z podstawy, zdejmij pokrywę baterii znajdującą się z tyłu produktu, umieść dwie baterie typu AA lub UM-3 w miejscu do tego przeznaczonym, w tylnej części ekranu.
2. Sprawdź odpowiednie ułożenie baterii i dokładny styk ze sprężynami.
3. Załóż pokrywę baterii oraz produktu i sprawdź jego ułożenie.
4. Jeżeli wyświetlanie nie jest czytelne lub częściowe, należy wyjąć baterie i po 15 sekundach włożyć je ponownie.



UTYLIZACJA :

Symbol „przekreślony kosz” oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do śmieci komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenia elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.

W JĘZYKU POLSKIM

DIAGNOSTYKA NIEPRAWIDŁOWOŚCI

- W przypadku stwierdzenia, że licznik nie wyświetla prawidłowych jednostek pomiaru odległości, należy sprawdzić, czy przełącznik z tyłu komputera treningowego znajduje się w położeniu Mi oznaczającym mile, czy też Km dla kilometrów. Aby zmiana jednostki została przeprowadzona, należy wyjąć i ponownie włożyć baterie lub nacisnąć przycisk RESET.

- Jeżeli zauważysz błędne odległości lub prędkości lub w przypadku pojawienia się komunikatu „ERR”, sprawdź czy wyłącznik z tyłu konsoli ustawiony jest w pozycji VM dla roweru magnetycznego, VE dla roweru eliptycznego, a następnie naciśnij przycisk RESET

W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, w przypadku rowerów eliptycznych, 2 obroty pedałów odpowiadają odległości 1,6 metra (niniejsze wartości odpowiadają średnim wartościom podczas jazdy rowerem i w czasie marszu).

KOMPUTER TRENINGOWY AUTOMATYCZNY

Niniejszy komputer treningowy jest urządzeniem całkowicie automatycznym i włącza się po rozpoczęciu pedałowania.

WYŚWIETLANIE



AUTOSCAN : Wyświetlanie na przemian funkcji co 5 Sekund.

ZEROWANIE URZĄDZENIA:

Po 5 minutach bezczynności, urządzenie przechodzi w stan czuwania.

Podczas przejścia w stan czuwania wskaźniki zerują się (brak zapamiętywania danych).

FUNKCJE

1 - Prędkość:

Funkcja ta umożliwia wskazywanie szacowanej prędkości. Może być ona wyrażona w km/h lub w Mi/h w zależności od położenia wyłącznika znajdującego się w tylnej części produktu.

2 - Odległość:

Funkcja ta umożliwia wskazywanie szacowanej odległości od rozpoczęcia ćwiczenia. Może ona być wyrażona w km lub Mi w zależności od położenia wyłącznika znajdującego się w tylnej części produktu.

3 - Kalorie.

Funkcja ta wyświetla szacunek spalonych kalorii od rozpoczęcia ćwiczenia.

4 - Czas trwania:

Funkcja ta wskazuje czas od rozpoczęcia ćwiczenia. Wskazanie to wyrażone jest w „Minuty : Sekundy» podczas pierwszej godziny ćwiczenia, a następnie przechodzi w «Godziny : Minuty». Po upływie 10 godzin, wskaźnik automatycznie zeruje się.

• UWAGA: Podczas kilkudziesięciu sekund lub w przypadku wahań częstotliwości, wyświetlana wartość może nie zgadzać się z realnym rytmem tętna. Jest to spowodowane inicjalizacją algorytmu.

WJĘZYKU POLSKIM

TRENING KARDIO

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

Wzmacniasz serce i naczynia krwionośne.

Trening cardio dostarcza tlen z wdychanego powietrza do mięśni.

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

KONTROLUJ SWOJE TĘTNO

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

Jeżeli użytkownik nie posiada elektronicznego miernika tętna, należy postępować w sposób następujący:

aby zmierzyć puls, należy przyłożyć 2 palce w jednym z poniższych miejsc:

na szyi, pod uchem lub wewnątrz nadgarstka obok kciuka

Nie należy naciskać zbyt mocno:

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

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

Przykład:

75 naliczonych uderzeń oznacza tętno wynoszące 150.

ETAPY ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH

A - Rozgrzewka stopniowy wysiłek.

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

Jest sposobem NA UNIKNIĘCIE KONTUZJI MIĘŚNI I ŚCIEGIEŃ.

Ma dwie cechy:

POBUDZENIE UKŁADU MIĘŚNIOWEGO, OGÓLNA ROZGRZEWKA.

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

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

B - Trening

Trening jest główną fazą aktywności fizycznej. Dzięki REGULARNEMU treningowi można poprawić swoją kondycję fizyczną.

• Trening beztlenowy zwiększający wytrzymałość.

• Trening aerobowy zwiększający wytrzymałość układu krążeniowo-oddechowego.

C - Powrót do stanu spoczynku

Polega na kontynuowaniu treningu z niską intensywnością, jest to faza stopniowego przejścia do spoczynku. POWRÓT DO STANU SPOCZYNKU zapewnia powrót układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, krążenia krwi i pracy mięśni do stanu normalnego (co umożliwia usunięcie negatywnych czynników, takich jak kwas mlekowy, którego gromadzenie się powoduje bóle mięśni, skurcze i bolesność).

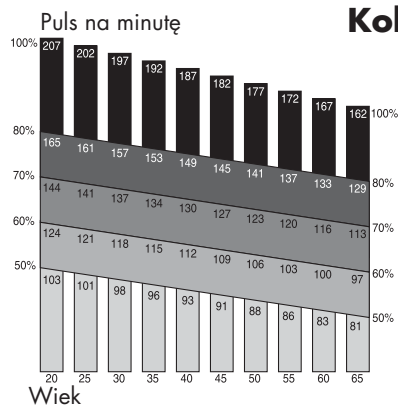
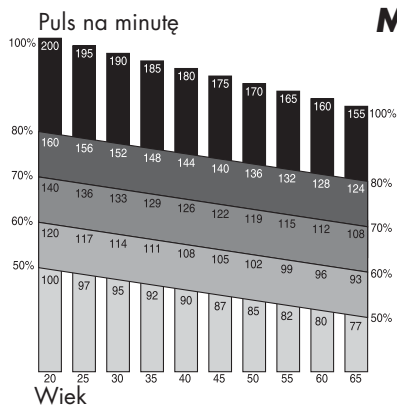
D - Rozciąganie

Rozciąganie powinno zostać wykonane po powrocie do stanu spoczynku.

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

TRENING CARDIO: STREFA ĆWICZEŃ

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



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

Dla mężczyzn: 220 – wiek

Dla kobiet: 227 – wiek

WJĘZYKU POLSKIM

CZĘCI KORPUSU PODDAWANE ĆWICZENIOM

Rower pokojowy 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).

Rower pokojowy umożliwia rozluźnienie nóg i pośladków.

Współuczestniczy również w ćwiczeniu mięśni tydek i dolnych mięśni brzucha.

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 dietą, 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 HANDLOWA

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

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

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

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

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

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

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