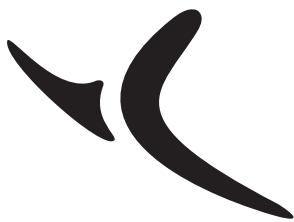
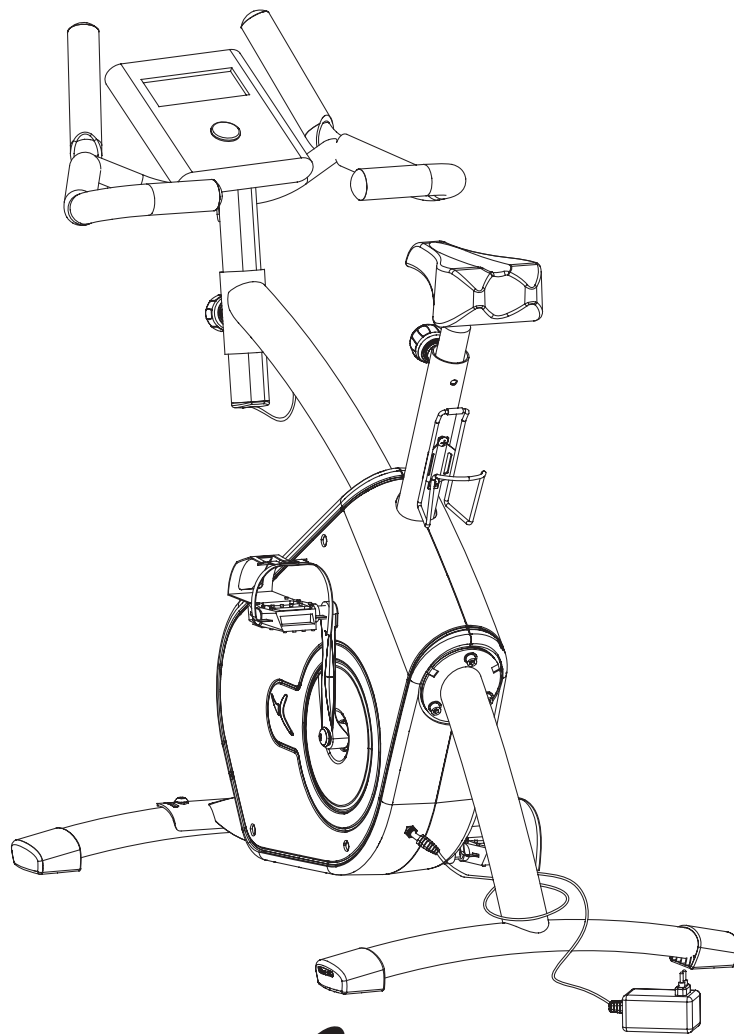


# VM 660

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

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



**D O M Y O S**

# VM 660

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

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

  
**DOMYOS**

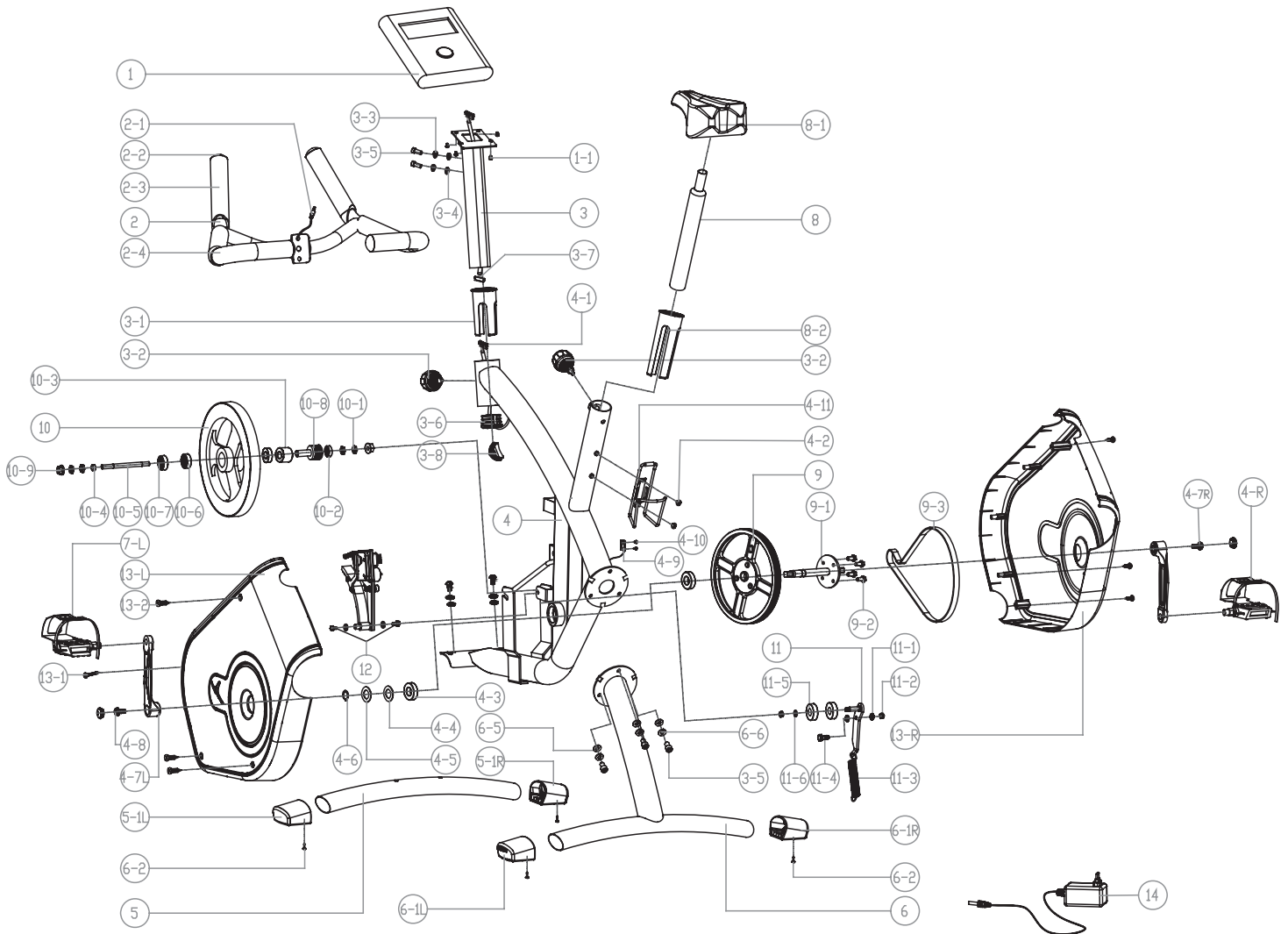
**decathlon**  
creation ©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделано в Китае

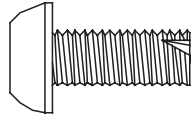
Réf. pack : 425.778 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



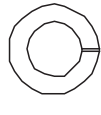
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • Σборка • Συναρμολόγηση • 安装**



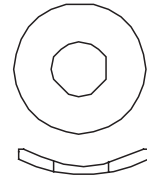
**A**



M8 x P1.25 x 20L



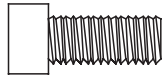
8



x2

19 x 8 x 2T

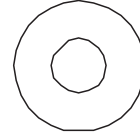
**B**



M8 x 16L



8



x3

19 x 8 x 2T

**C**



x2

M5 x 5L

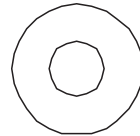
**D**



M8 x 20L

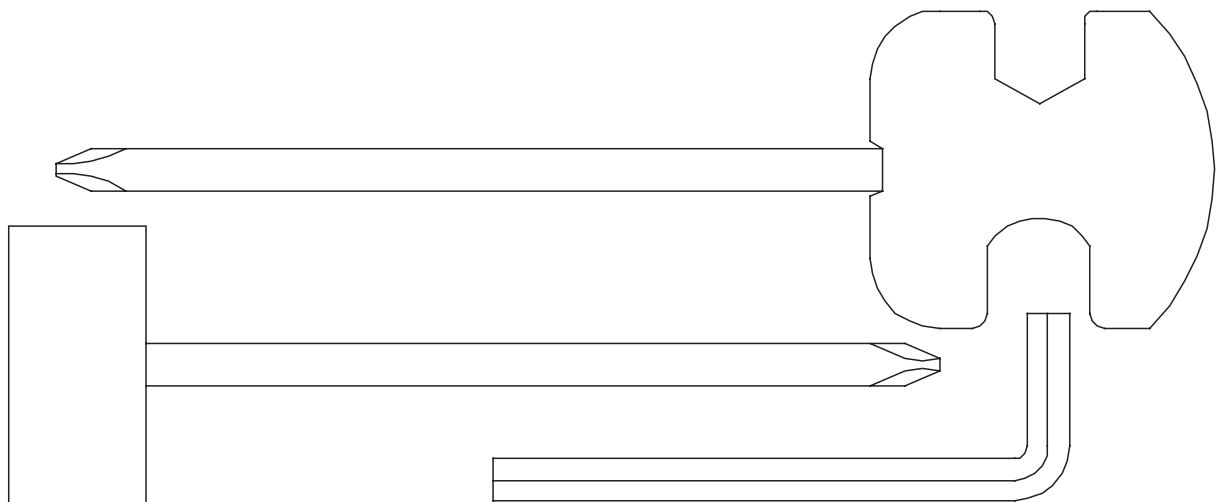


8

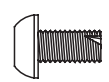



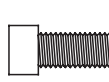





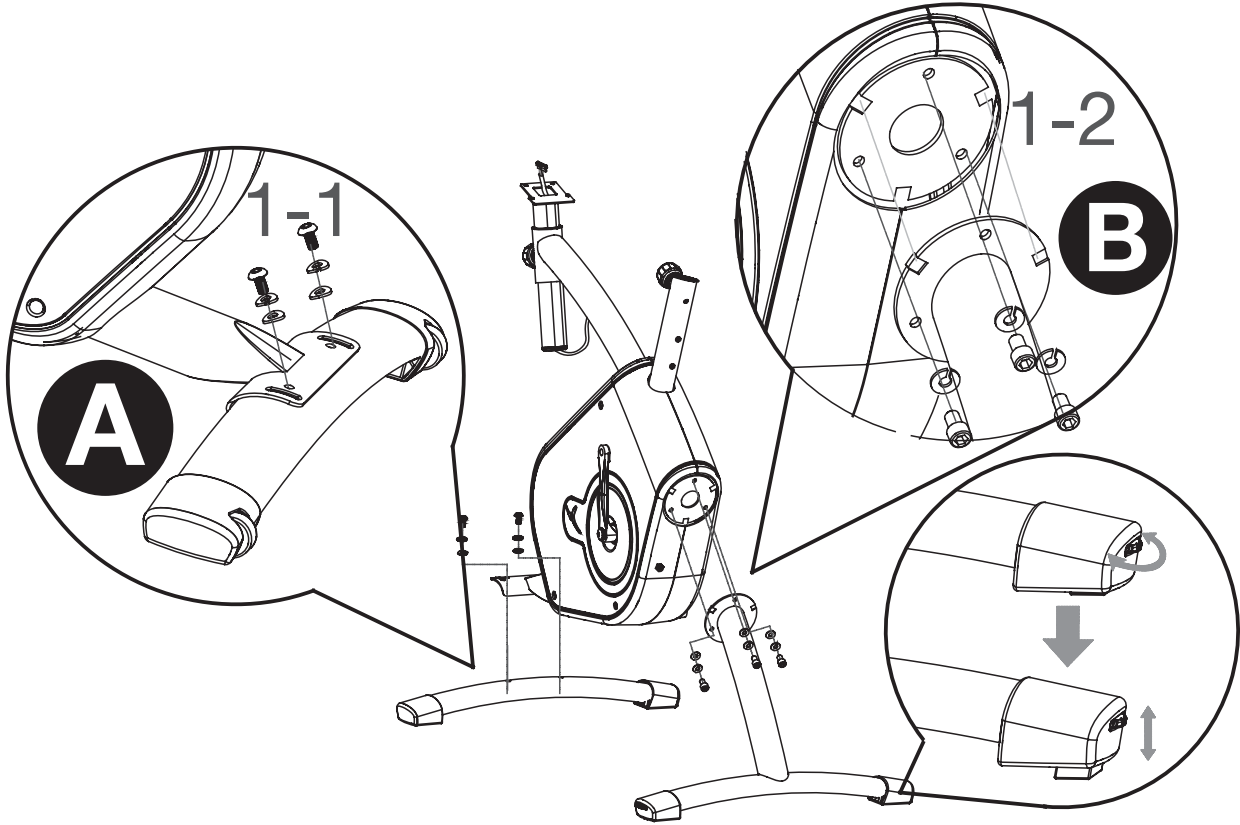
x2

19 x 8 x 2T

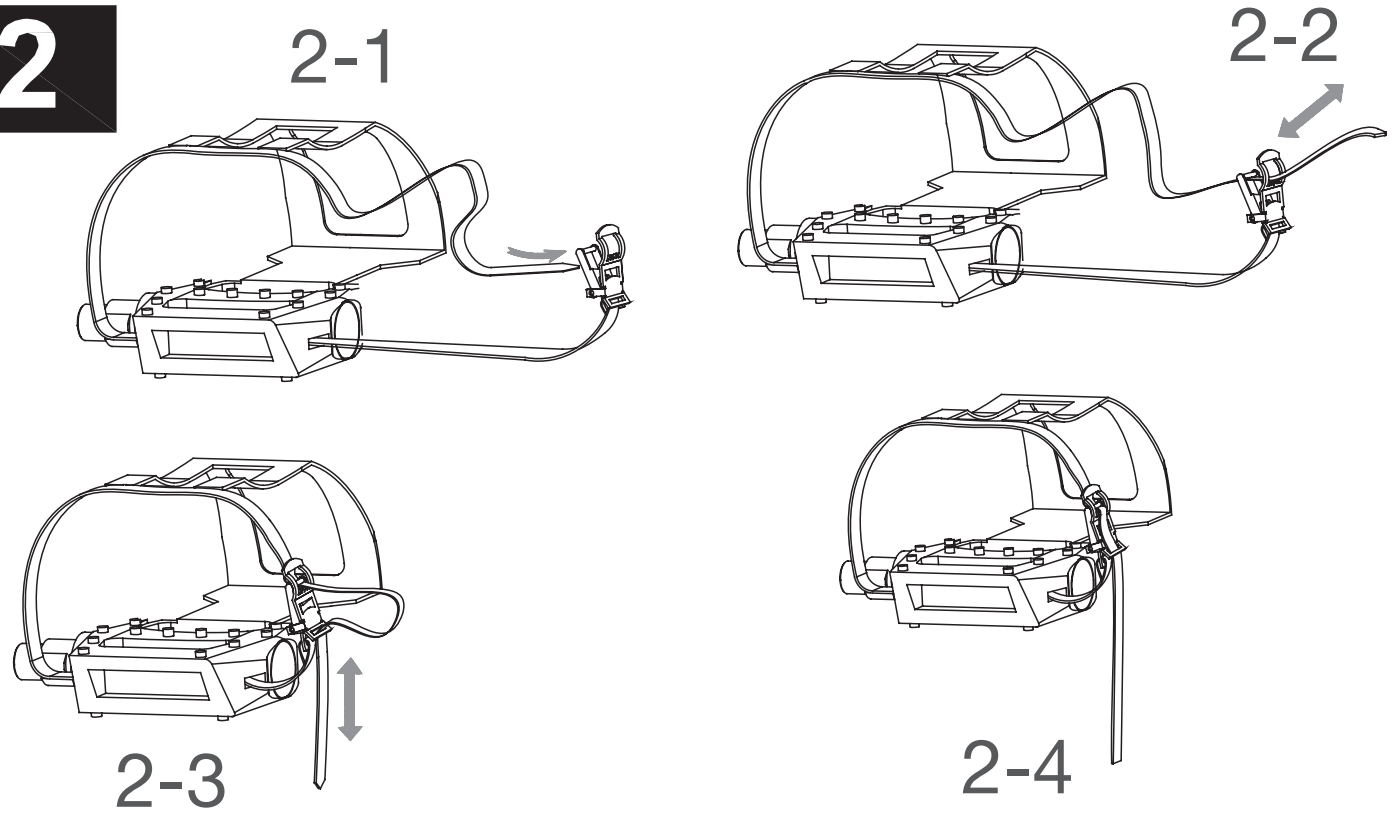


# 1

- A**    x2 
- B**    x3 



# 2

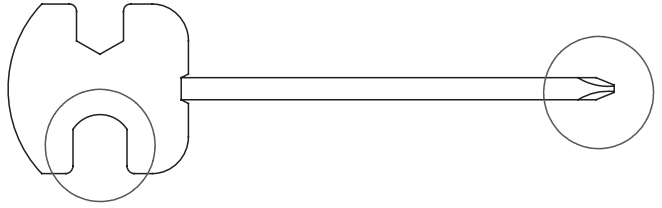


3

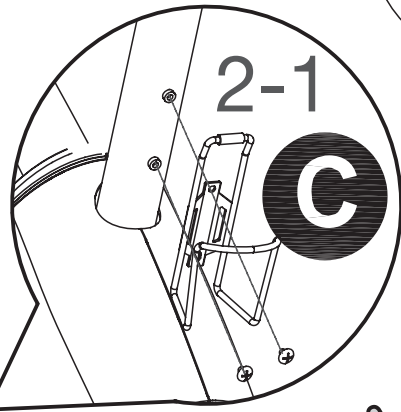
C



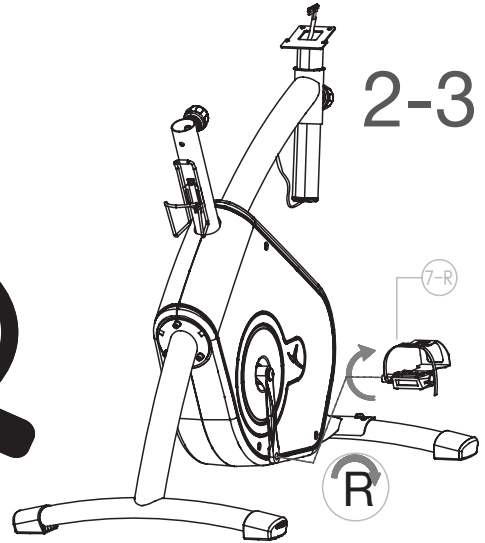
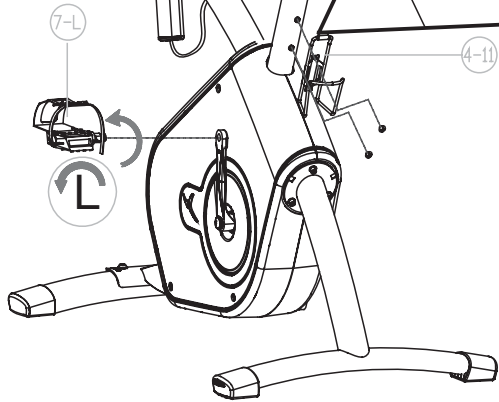
x2



2-2

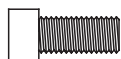


2-3

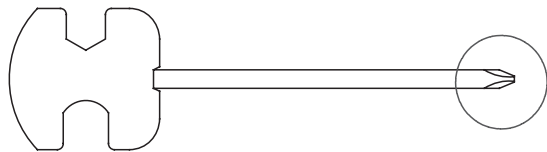


4

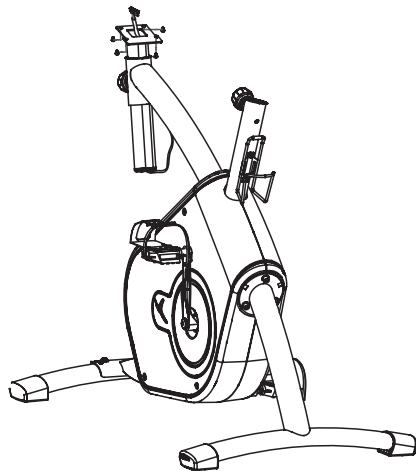
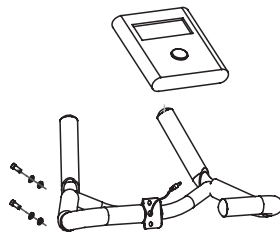
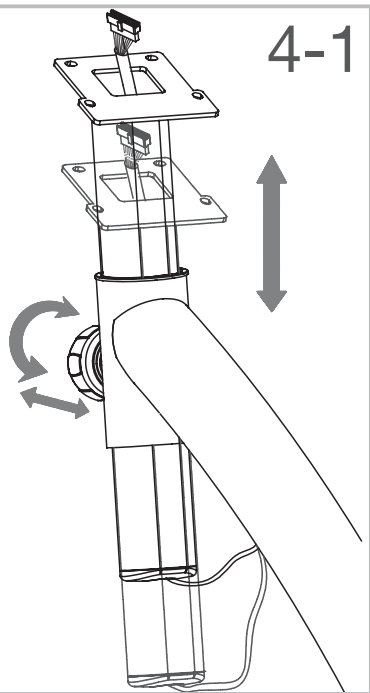
D



x2

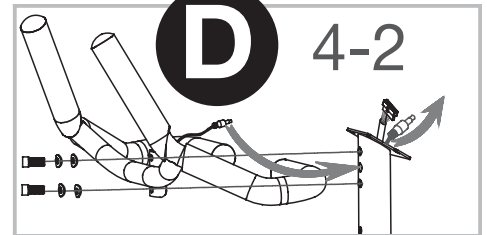


4-1

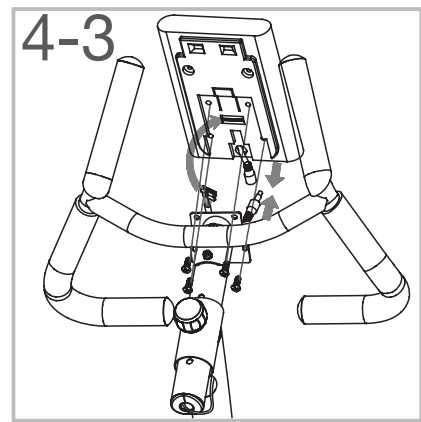


D

4-2



4-3



# P O L S K I

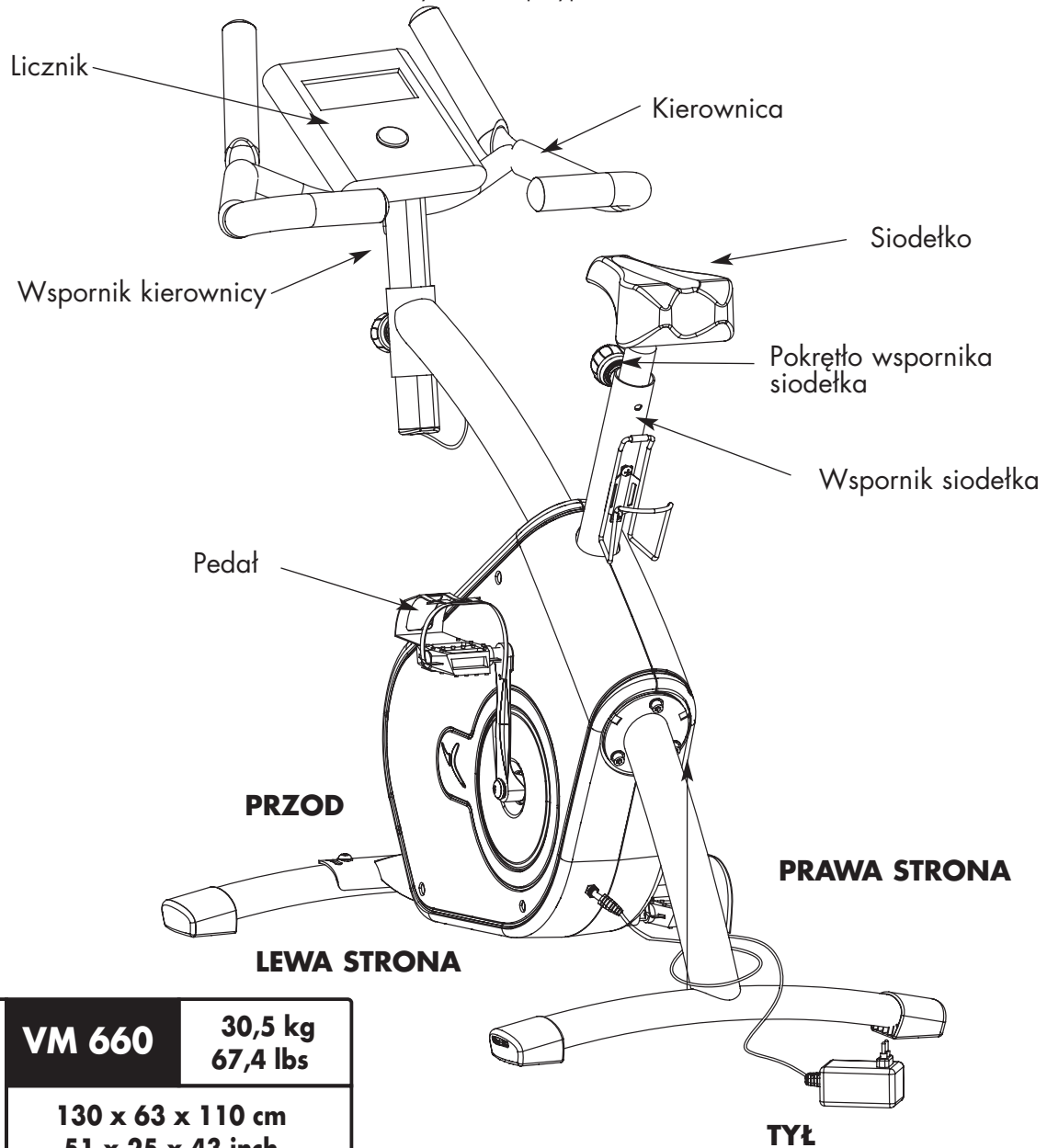
Wybrali Państwo sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakie okazali Państwo dla naszych wyrobów.

Stworzyliśmy markę DOMYOS, aby pomóc wszystkim miłośnikom sportu w treningu w domu.

Nasze produkty są tworzone przez i dla miłośników sportu. Chętnie zapoznamy się z Państwa uwagami i sugestiami dotyczącymi produktów DOMYOS. Do Państwa dyspozycji jest cały zespół sklepu oraz dział projektowy produktów DOMYOS.

Można wysłać do nas pocztą e-mail pod następującym adresem: [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

Życzymy Państwu udanych ćwiczeń, wyrażając nadzieję, że ten właśnie produkt DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

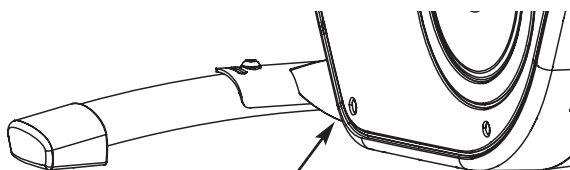


	<b>VM 660</b>	<b>30,5 kg</b> <b>67,4 lbs</b>
	<b>130 x 63 x 110 cm</b> <b>51 x 25 x 43 inch</b>	

**Model nr:** .....

**Nr seryjny:** .....

Prosimy o wpisanie numeru seryjnego urządzenia w polu powyżej.



Nr seryjny

## OSTRZEŻENIE

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia zamieszczone na produkcie.

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

Zachować instrukcję

## OPIS

VM 660 jest rowerem treningowym nowej generacji. Dzięki odpowiednio zaprojektowanej geometrii, rower utrzymuje użytkownika w anatomicznej pozycji. Nowoczesny kształt kierownicy pozwoli ci łatwo znaleźć optymalną pozycję dla dłoni i przedramion.

Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort i regularność pedałowania. Jest wyposażony w nowoczesny system elektroniczny, który pozwala na ustawianie oporu hamowania oraz proponuje programy treningowe wcześniej zaprogramowane.

## 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 i 5 klasa HC / ASTM F1250 / GB17498)
3. Montaż urządzenia musi wykonać osoba dorosła.
4. Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.
5. Domyślnie nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub uszkodzonymi wynikającymi z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub inne osoby.
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 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 ZAKŁADAĆ obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zacześć 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 VM660.
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.
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: 130 kg – 286 funty.
27. W czasie ćwiczenia na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.
28. Czyścić wilgotną gąbką. Wypłukać i wysuszyć.

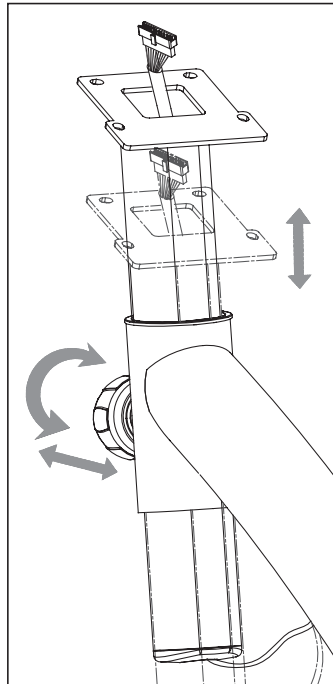
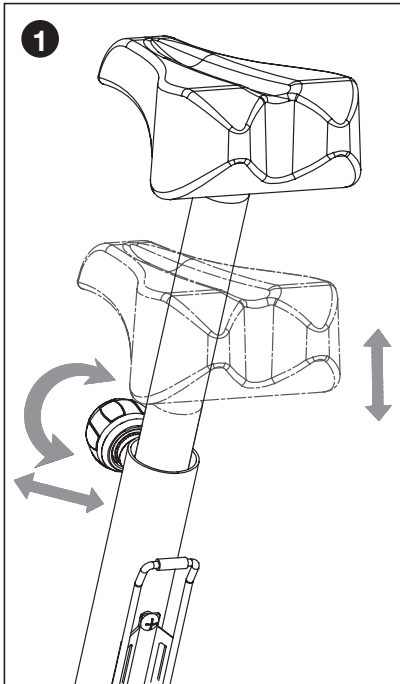
## OSTRZEŻENIE

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



## USTAWIENIA

**Uwaga:** Przed przystąpieniem do jakichkolwiek ustawień (siedzenie, oparcie na głowę) należy zejść z roweru.



### 1 REGULACJA POŁOŻENIA SIEDZENIA I KIEROWNICY

Aby ćwiczenie było efektywne zarówno siodełko jak i kierownica muszą być dobrze ustawione.

Podczas pedałowania nogi muszą być lekko ugięte w kolanie w momencie, gdy pedał znajduje się w najbardziej oddalonym położeniu. Aby wyregulować wysokość siodełka, przytrzymać je, odkręcić i wyciągnąć zacisk na rurce siodełka.

Ustawić siedzenie na odpowiedniej wysokości, zgodnie z informacjami zamieszczonymi w poniższej tabeli, a następnie włożyć pokrętkę do otworu w siodełku i dokręcić do oporu.

Następnie należy powtórzyć tę samą operację dla kierownicy.

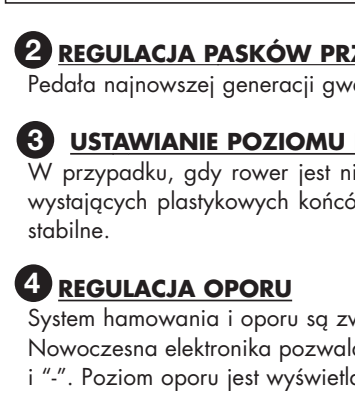
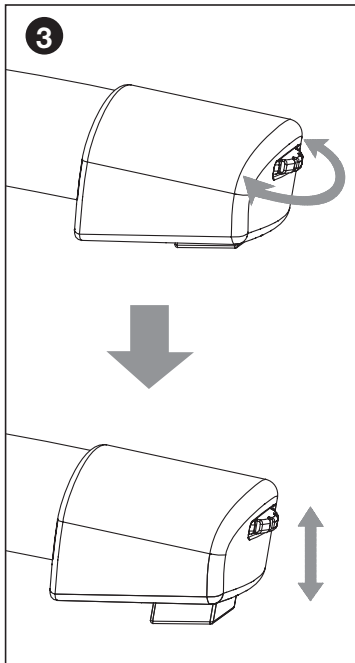
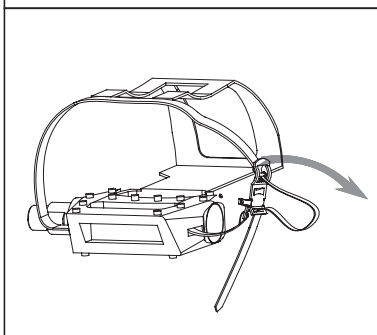
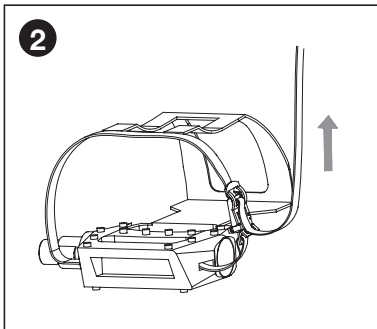
Położenie odpowiadające wzrostowi użytkownika określić można na podstawie informacji zamieszczonych w poniższej tabeli nazwanej « Regulacja kierownicy »

Wzrost w cm	Ustawienie siedzenia
0 < 155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

#### UWAGA:

Upewnić się, że pokrętło regulacyjne zostało umieszczone w otworze ramy siodełka/kierownicy i dokręcone do oporu.

Nigdy nie przekraczać maksymalnej wysokości siodełka.



Wzrost w cm	Regulacja kierownicy
155 à 160	1
161 à 166	2
167 à 172	3
173 à 178	4
179 à 184	5
185 à 190	6
191 à 195	7

#### UWAGA:

Nigdy nie należy regulować wysokości kierownicy powyżej jej wysokości maksymalnej

4

### 2 REGULACJA PASKÓW PRZY PEDAŁACH

Pedała najnowszej generacji gwarantują łatwe użytkowanie bez potrzeby dopasowywania.

### 3 USTAWIANIE POZIOMU ROWERU

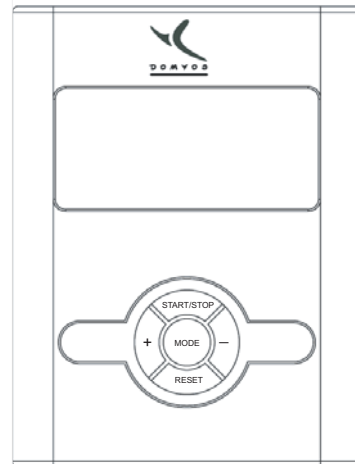
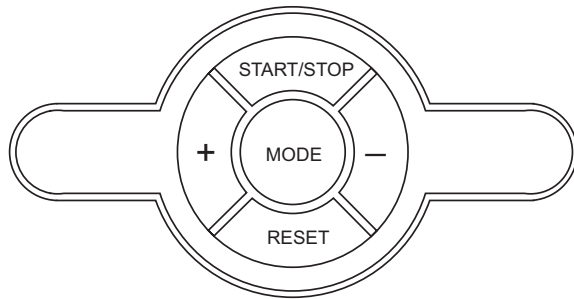
W przypadku, gdy rower jest niestabilny w czasie użytkowania, należy przekręcać jedną z wystających plastikowych końcówek podpórki tylnej, aż do chwili, kiedy urządzenie będzie stabilne.

### 4 REGULACJA OPORU

System hamowania i oporu są związane z prędkością pedałowania.

Nowoczesna elektronika pozwala na regulację oporu hamowania poprzez funkcje konsoli "+" i "-". Poziom oporu jest wyświetlany na ekranie.

## KONSOLI



### PRZYCISKI KONSOLI

#### START/STOP

Uruchamia i zatrzymuje ćwiczenie. W trybie zatrzymania, małe przekreślone "P" migocze w górnym lewym rogu ekranu. Aby rozpocząć trening należy nacisnąć START/STOP.

#### RESET

Zerowanie konsoli.

#### ENTER

Umożliwia wybór funkcji i danych.

#### UP (+) / DOWN (-)

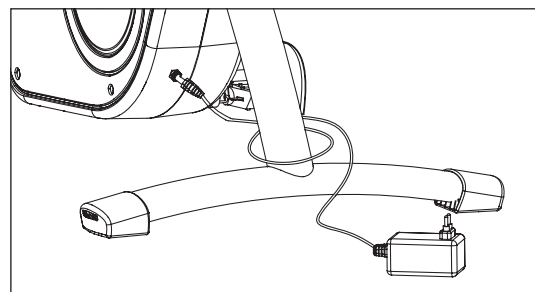
Zwiększa / zmniejsza wartość lub wybiera ostatnie / następne kryterium lub wartość docelową.

### KORZYSTANIE Z KONSOLI

#### 1. URUCHAMIANIE

Podłączyć rower do sieci za pomocą dostarczonego zasilacza (DC 6V, 500mA). Gniazdko podłączeniowe znajduje się z tyłu nóżki roweru.

Kiedy rower jest już podłączony, nacisnąć dowolny przycisk lub rozpocząć pedałowanie.



#### 2. WYBÓR PROFILU UŻYTKOWNIKA U1 - U4



Po uruchomieniu, na ekranie wyświetla się symbol **U1**, oznaczający profil użytkownika nr 1.

Konsola umożliwia zapamiętanie indywidualnych danych dotyczących ćwiczeń dla 4 różnych użytkowników **U1-U4**.

Np.: czas trwania, odległość, kalorie.

Należy wybrać **UP/DOWN** właściwy profil użytkownika, a następnie zatwierdzić wybór, wciskając **ENTER**. Konsola zachowa w pamięci wprowadzone parametry, dzięki czemu nie będzie konieczne przeprowadzanie ponownej regulacji przed rozpoczęciem kolejnej sesji treningowej.



Po wybraniu profilu użytkownika, 4 ikony trybu treningu zaczynają migać w górnej części ekranu, zachęcając do wybrania trybu treningu.

### 3. WYBÓR TRYB TRENINGU

Istnieje możliwość wyboru jednego z 4 trybów treningu:

**MANUAL,  
PROGRAM  
USER,  
TARGET H.R.**

Należy wybrać jeden z trybów za pomocą przycisków **UP/DOWN** i zatwierdzić przyciskiem **ENTER**.

#### REGULACJA RĘCZNA: TRYB MANUAL

Tryb MANUAL umożliwia ręczne kontrolowanie intensywności treningu poprzez zwiększanie lub zmniejszanie poziomu oporu.



Poziom oporu hamowania:  
Jest symbolizowany przez migoczący pasek oporu.

Aby wybrać dany poziom oporu należy użyć przycisków **UP/DOWN**. Istnieje 16 poziomów oporu od 1 (najłagodszego) do 16 (najsilniejszego).

Użytkownik może wybrać i wprowadzić jeden lub więcej celów treningowych, wybierając tryb za pomocą przycisku **MODE**, a następnie wprowadzając wartość docelową przy użyciu przycisków **UP/DOWN**.

Wartości docelowe:

**TIME :** Czas trwania ćwiczenia w minutach  
**DISTANCE :** Dystans do przebycia  
**CALORIES :** Ilość spalonych kalorii

Określony parametr jest odliczany, a sesja treningowa kończy się automatycznie po osiągnięciu wartości docelowej.

Ikona « **P** » symbolizująca « Pauzę » zaczyna migotać w lewej górnej części ekranu, słychać także sygnał dźwiękowy sygnalizujący zakończenie ćwiczenia.

Jeżeli wartości zostały ustawione na 0, będą zwiększać się podczas ćwiczenia, które nie zostanie zatrzymane automatycznie. Po wprowadzeniu odpowiedniego poziomu oporu oraz wartości docelowych, można rozpocząć ćwiczenie, naciskając przycisk **START/STOP**.

#### PROGRAMY TRENINGOWE: PROGRAM P1 – P6



Wybrać ten tryb za pomocą przycisku **UP/DOWN** i zatwierdzić naciskając **MODE**.

Ten tryb umożliwia dostęp do 6 programów automatycznych roweru. Piktogramy znajdujące się na dole ekranu opisują profil wysiłkowy każdego programu.

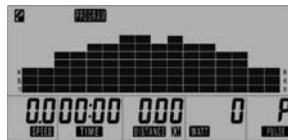
Po wybraniu trybu PROGRAM, pierwszy program P1 wyświetla się na ekranie. Wybrać przyciskami **UP/DOWN** program i zatwierdzić przyciskiem **MODE**.



Możliwe jest wyregulowanie poziomu oporu dla danego programu za pomocą przycisku **UP/DOWN**, a następnie **MODE**.



Można następnie wprowadzić jedną lub więcej wartości docelowych w sposób opisany powyżej dla trybu **MANUAL**.



Rozpocząć trening naciskając **START/STOP**.

Jeżeli wybrany opór programu jest zbyt niski lub zbyt wysoki, można w każdej chwili zmienić go ręcznie bez przerywania treningu za pomocą przycisku **UP/DOWN**.

#### PROGRAM INDYWIDUALNY: USER



Funkcja **USER** umożliwia utworzenie programu indywidualnego, który zostanie dodany do istniejących 6 programów. Wybrać tryb **USER** za pomocą przycisku **UP/DOWN** i zatwierdzić naciskając **MODE**.



Wybrać intensywność każdego z segmentów programowanego profilu za pomocą przycisku **UP/DOWN**. Dwukrotne naciśnięcie **UP/DOWN** powoduje przejście do regulacji kolejnego segmentu.

Uzupełnić w ten sposób profil programu i rozpocząć trening naciskając **START/STOP**.

Można następnie wprowadzić jedną lub więcej wartości docelowych w sposób opisany powyżej dla trybu **MANUAL**.

## PROGRAM KONTROLI PULSU: TARGET HEART RATE

Wybrać tryb **TARGET HR** za pomocą przycisków **UP/DOWN**, aby odbyć trening kontrolowany na podstawie pulsu. Zatwierdzić przyciskiem **MODE**.



Następnie należy wpisać wiek użytkownika, posługując się przyciskami **UP/DOWN** i **MODE**.

Konsola zaproponuje docelową wartość pulsu, wynoszącą 55% pulsu maksymalnego dla wpisanego wieku. Można zwiększyć tę wartość do 75% lub 90%, jak również wybrać funkcję « THR » za pomocą przycisku **UP/DOWN**.



Funkcja THR umożliwia wprowadzenie własnej wartości pulsu, wyrażonej w liczbie uderzeń na minutę, zamiast zaprogramowanej wartości procentowej. Po wybraniu funkcji THR, konsola zaproponuje najpierw domyślną wartość 100 uderzeń na minutę – zostanie ona wyświetlona w dolnej prawej części ekranu. Za pomocą przycisków **MODE** i **UP/DOWN** możliwe jest wprowadzenie własnej wartości, w zakresie od 30 do 240 uderzeń na minutę. Następnie należy zatwierdzić wprowadzoną wartość przyciskiem **MODE**.

Aby wybrać docelowy puls należy skorzystać z tabeli poniżej, która podaje wartości orientacyjne.

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

Należy pamiętać, że przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem!

Następnie można wybrać dodatkowe wartości docelowe, takie jak **CZAS**, **ODLEGŁOŚĆ**, itd. za pomocą przycisku **MODE** lub uruchomić program przyciskiem **START/STOP**.

Opór zmniejsza się automatycznie o jeden poziom co 15 sekund, jeżeli puls jest zbyt wysoki. Jeżeli jest on zbyt niski, wartość oporu zwiększa się o jeden poziom co 30 sekund, aż do osiągnięcia poziomu 16.

### Uwaga:

Należy pamiętać, aby trzymać ręce na czujniku służących do pomiaru pulsu.

W trybie THR nie jest możliwe ręczne regulowanie oporu.

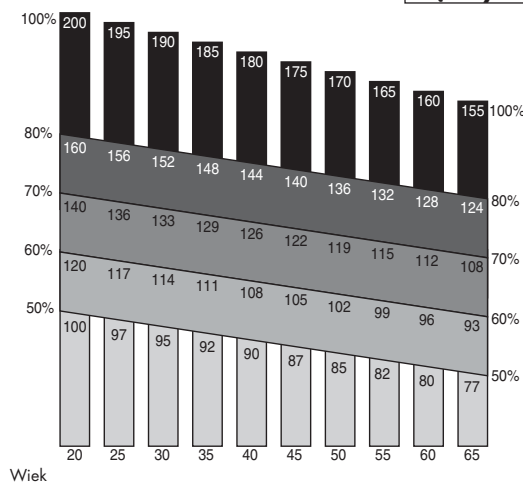
W każdym trybie możliwe jest natychmiastowe zakończenie ćwiczenia, wciskając przycisk **START/STOP**.

## CARDIO-TRAINING : Strefa ćwiczeń

- • Trening od 80 do 90% maksymalnego tętna lub więcej: Strefa beztlenowa i strefa czerwona są zastrzeżone dla sportowców i specjalistów.
- • Trening od 70 do 80% maksymalnego tętna: Trening wytrzymałościowy.
- • Trening od 60 do 70% maksymalnego tętna: Utrzymanie formy/spalanie tłuszczu.
- • Trening od 50 do 60% maksymalnego tętna: trening/rozgrzewka.

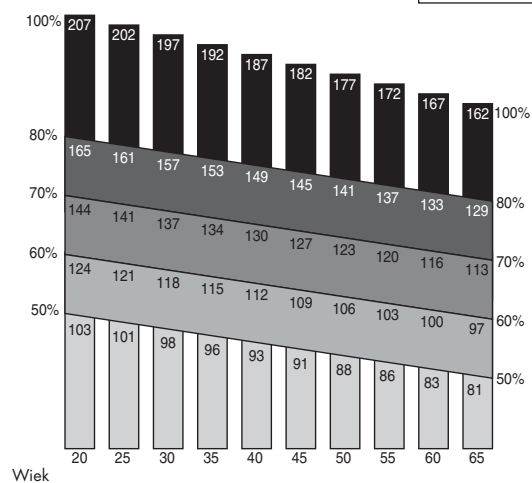
Otrzymańcia liczby uderzeń na minutę

### Mężczyzna



Otrzymańcia liczby uderzeń na minutę

### Kobieta



## OSTRZEŻENIA DLA UŻYTKOWNIKÓW

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób kontrolowany.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy **SKONSULTOWAĆ** się z **LEKARZEM**, zwłaszcza jeżeli: nie uprawiali Państwo sportu od wielu lat, są Państwo w wieku powyżej 35 lat, nie są Państwo pewni stanu swojego zdrowia, są Państwo w trakcie leczenia.

**NALEŻY PAMIĘTAĆ, ŻE PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM!**

## OBJAŚNIENIE KOMUNIKATÓW EKRAŃOWYCH

### SCAN :

Podczas ćwiczeń konsola wyświetla naprzemiennie prędkość w km/godz. lub milach « SPEED » oraz liczbę obrotów na minutę « RPM ».

### SPEED :

Określa prędkość w zakresie od 0,0 do 99,9 km/godz. lub mil/godz.

### RPM :

Określa liczbę obrotów pedałów na minutę.

### TIME :

Określa czas trwania ćwiczenia lub odlicza zaprogramowany czas w zakresie od 01:00 do 99:00 minut.

### DISTANCE :

Określa przebytą odległość w zakresie od 0,1 km lub mil do 99,90 km lub mil.  
Jeżeli zaprogramowana została wartość docelowa odległości, będzie ona odliczana aż do 0,00.

### CALORIES :

Orientacyjna liczba spalonych kalorii w zakresie od 0 do 999 lub odliczanie wprowadzonej wartości docelowej.

### PULSE :

Określa puls użytkownika, kiedy tylko trzyma on rękami znajdujące się na kierownicy czujniki służące do pomiaru pulsu « HANDPULSES ».

Aby zapewnić prawidłowy pomiar pulsu, należy dobrze trzymać czujniki rękami.

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

Konsola roweru wyłączy się automatycznie, jeżeli urządzenie nie będzie używane przez 5 minut. Wszystkie wartości docelowe (czas, odległość, kalorie itp.) zostaną zapamiętane i wyświetlone ponownie po kolejnym włączeniu konsoli.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Jeżeli wskaźnik tętna nie migocze lub migocze w sposób nieregularny, należy sprawdzić, czy ręce są właściwie oparte, a czujniki nie są zbyt wilgotne.
- Jeżeli wyświetlacz nie włącza się: sprawdzić stan i podłączenie kabli z tyłu konsoli oraz na poziomie połączenia słupka z konstrukcją roweru
- Jeżeli problem pozostaje: Przekazać produkt do najbliższego sklepu DECATHLON

## ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

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

## 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 ŚCIEGNIENIA 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**.

## 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 łydek 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

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

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

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

Ten typ ćwiczeń ma na celu zwiększenie wytrzymałości mięśnia sercowego i poprawę działania układu oddechowego.

Opór i/lub prędkość pedałowania jest zwiększona, tak, aby zwiększyć częstotliwość oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach poprawiających formę.

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

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

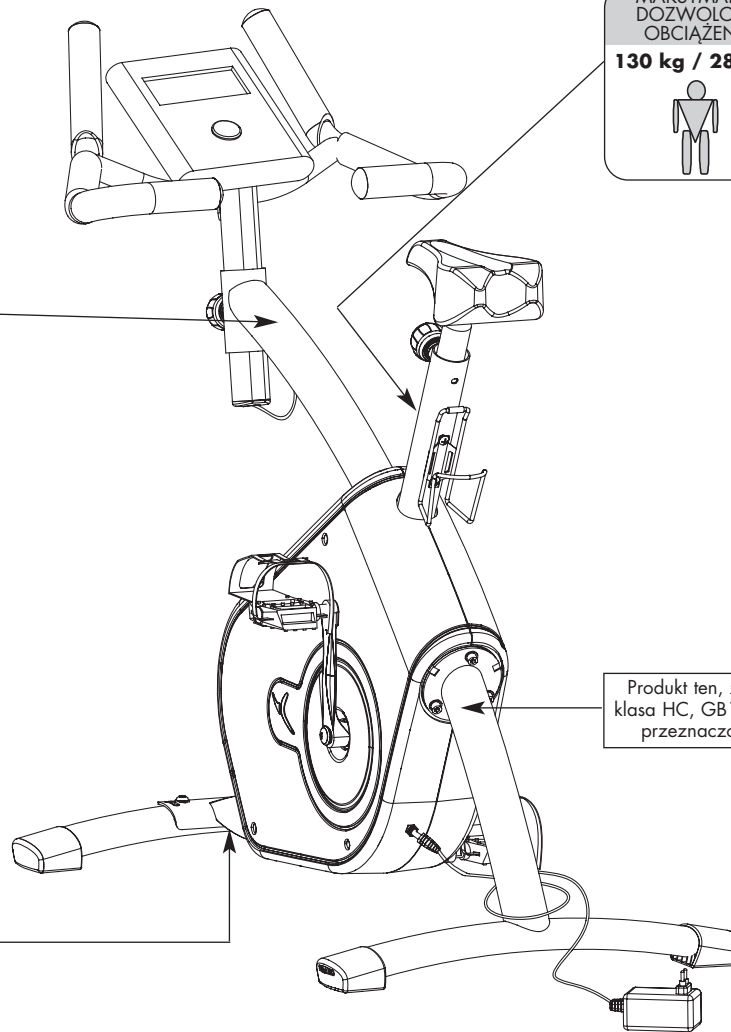
Po każdym ćwiczeniu, poświęć kilka minut na ćwiczenie ze zmniejszoną prędkością i oporem w celu uspokojenia.

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.

**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 rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

**MAKSYMALNE DOZWOLONE OBCIĄŻENIE**  
**130 kg / 286 lbs**

Produkt ten, zgodny z normami EN 957 klasa HC, GB17498, ASTM F 1250 nie jest przeznaczony do celów leczniczych.

<b>DOMYOS</b>		<b>deathlon creation</b>
DECATHLON 4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE : +33 33 (0) 320335000		
Stds: EN 957-1,5	Code:XXXXX	
MADE IN CHINA HECHO EN CHINA 中国 制造 Произведено в Китае	DP Shanghai STT:XXXXXXXX Prod: XXXXXXXXX WW-YY	
CNPJ: 02.314.041/0001-88		

## GWARANCJA

DOMYOS udziela na niniejsze urządzenie gwarancji dotyczącej części i serwisu technicznego, w przypadku użytkowania przebiegającego w normalnych warunkach: jest to gwarancja pięcioletnia na konstrukcję urządzenia oraz dwuletnia na części zużywające się i serwis techniczny, obowiązująca od dnia zakupu widniejącego na paragonie. Gwarancja przysługuje wyłącznie pierwszemu, bezpośredniemu nabywcy.

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

Wszystkie produkty, których dotyczy gwarancja, muszą zostać dostarczone do DOMYOS do jednego z autoryzowanych centrów (1 sklep DECATHLON), na własny koszt, z odpowiednim dowodem zakupu..

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DOMYOS
- Użytkowania produktu do celów komercyjnych

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

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –  
 BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France