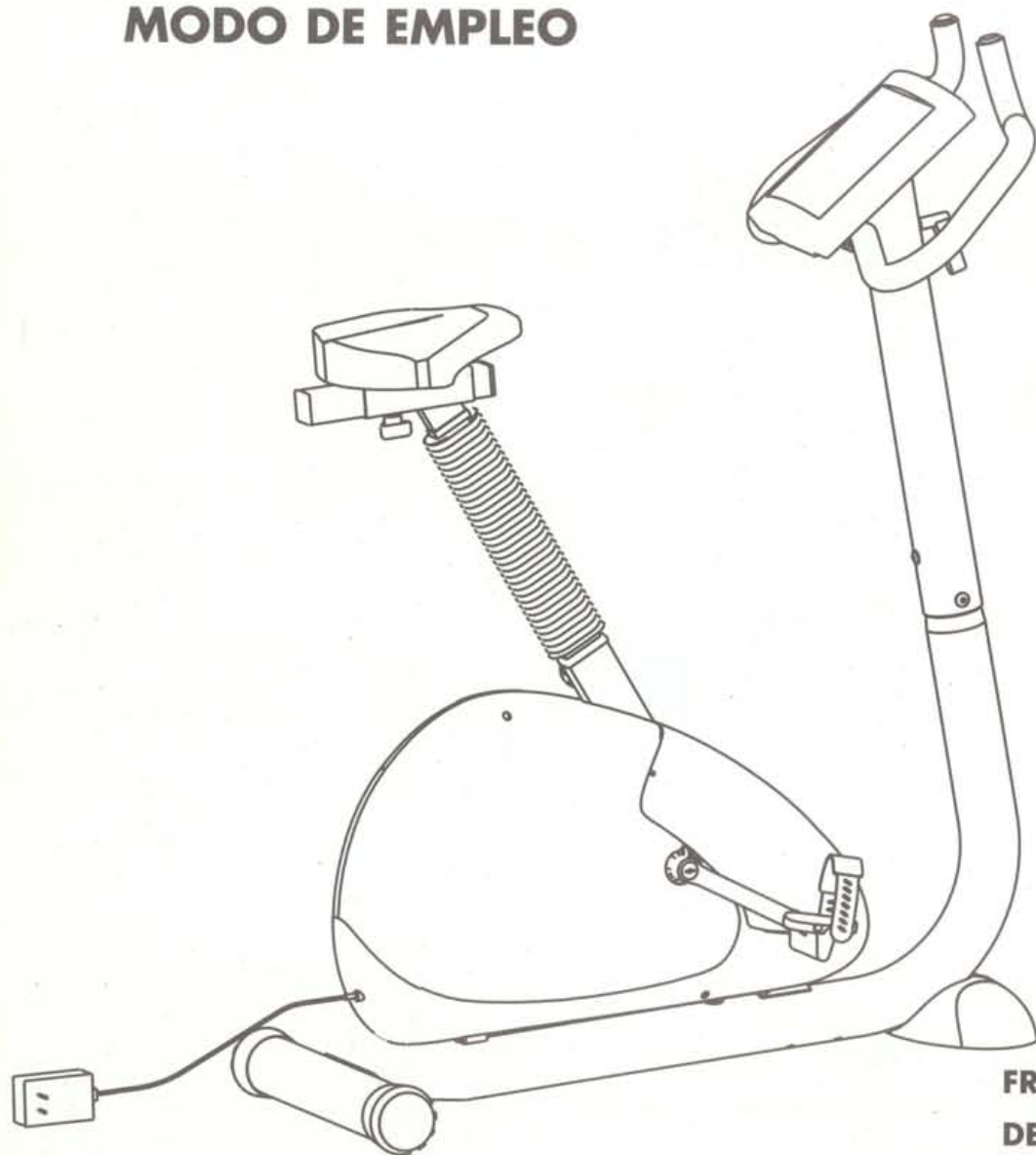


VM 900

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

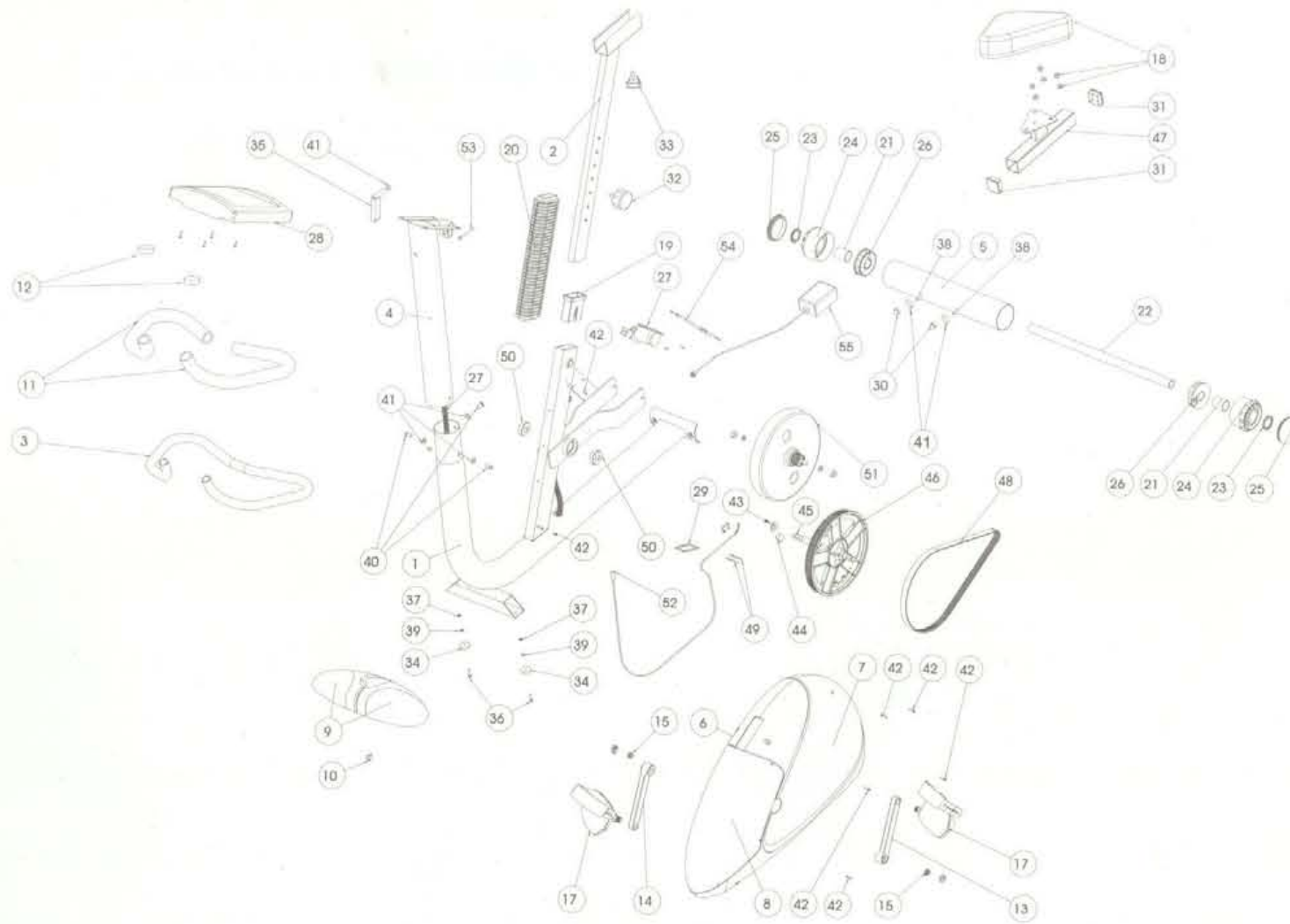
GEBRUIKSHANDLEIDING
BRUGSANVISNING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



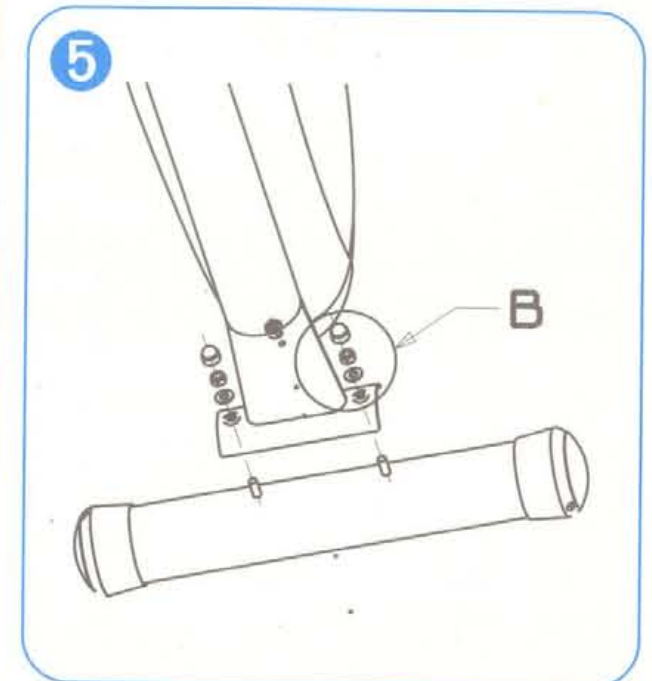
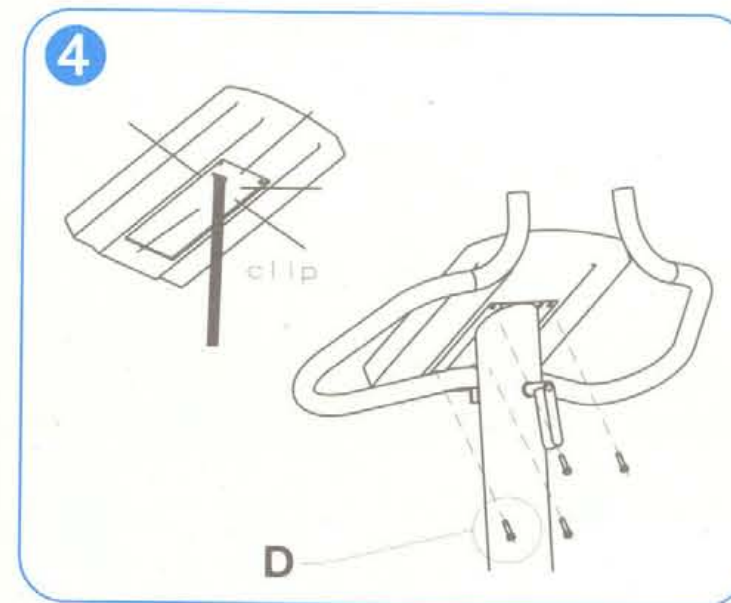
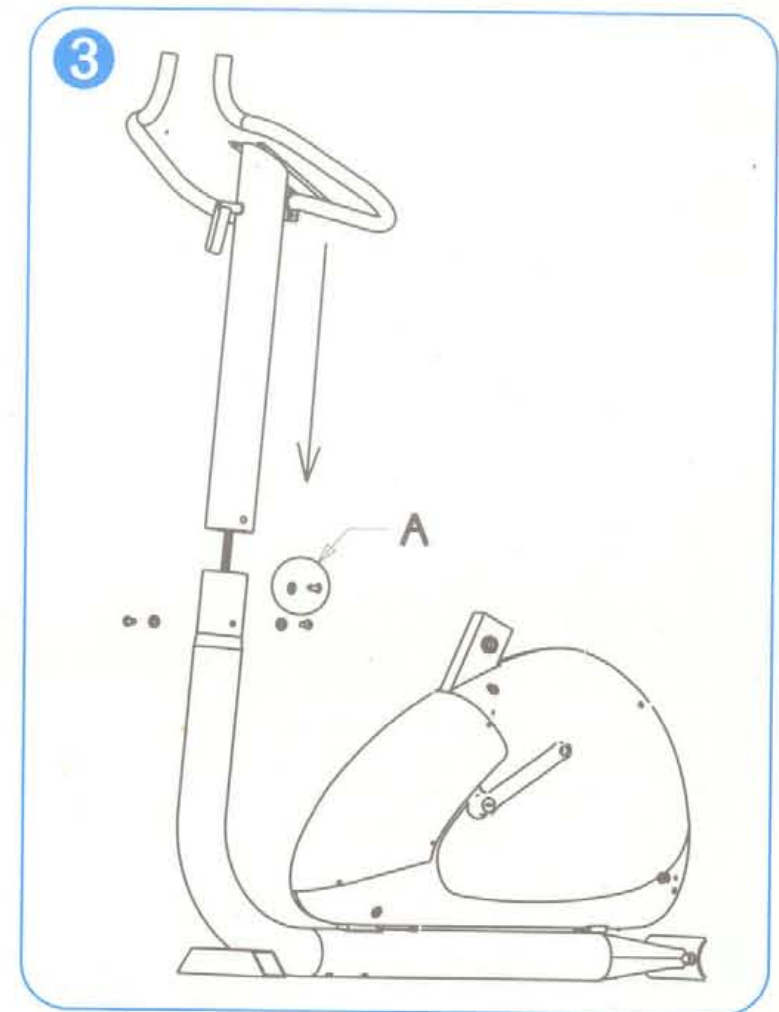
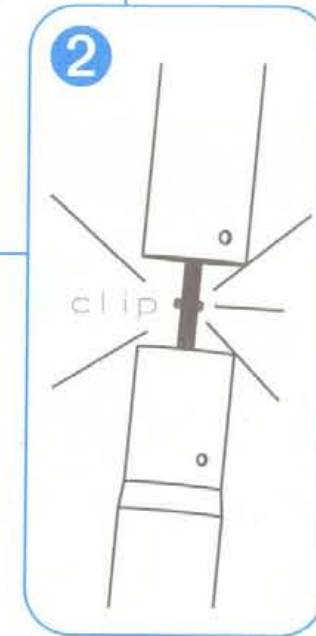
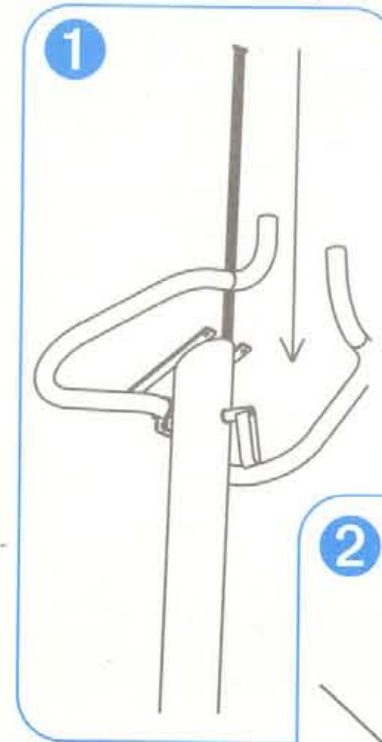
FRANÇAIS p 7
DEUTSCH p 9
ENGLISH p 11
ITALIANO p 13
ESPAÑOL p 15
NEDERLANDS p 17
DANSK p 19
PORTUGUÊS p 21
WJĘZYKU POLSKIM	... p 23

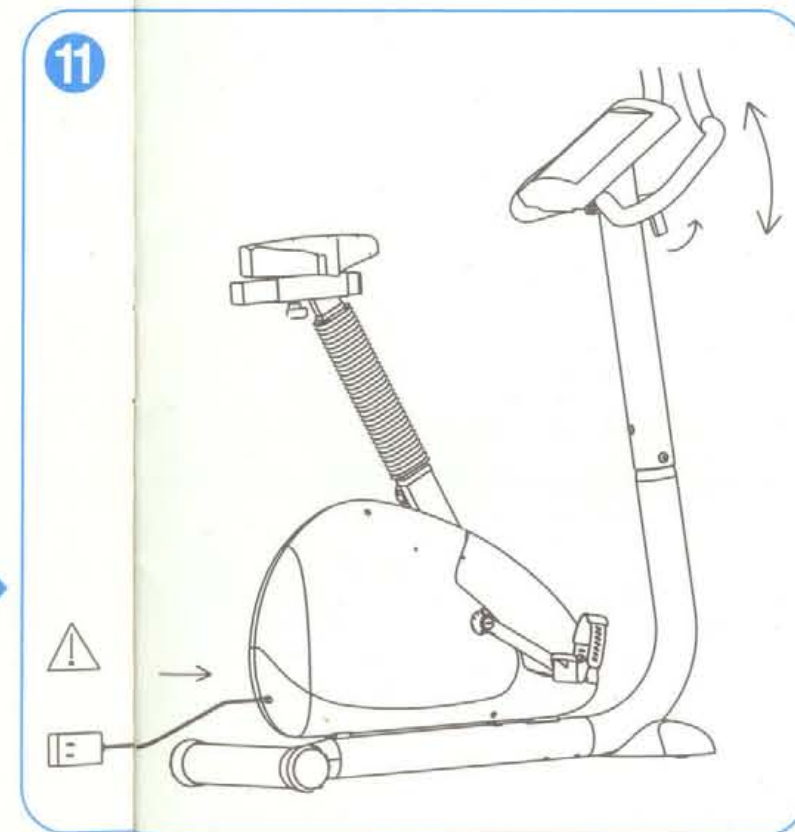
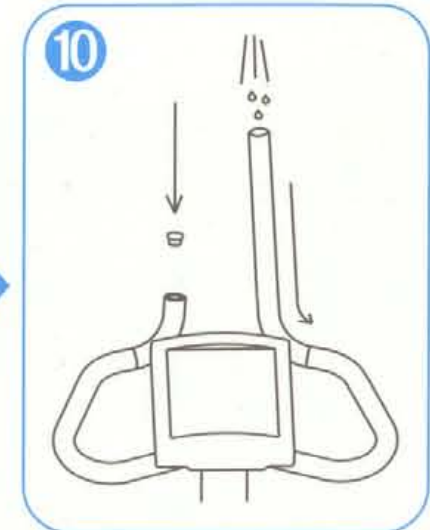
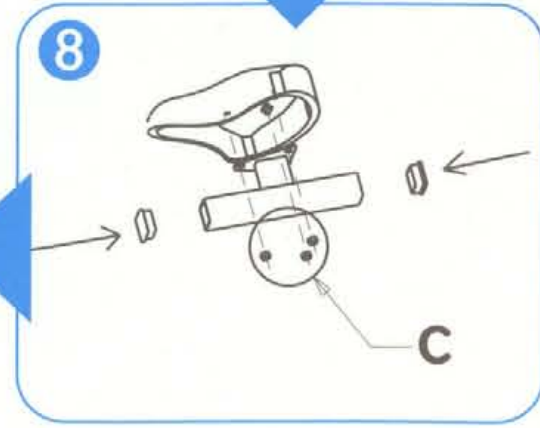
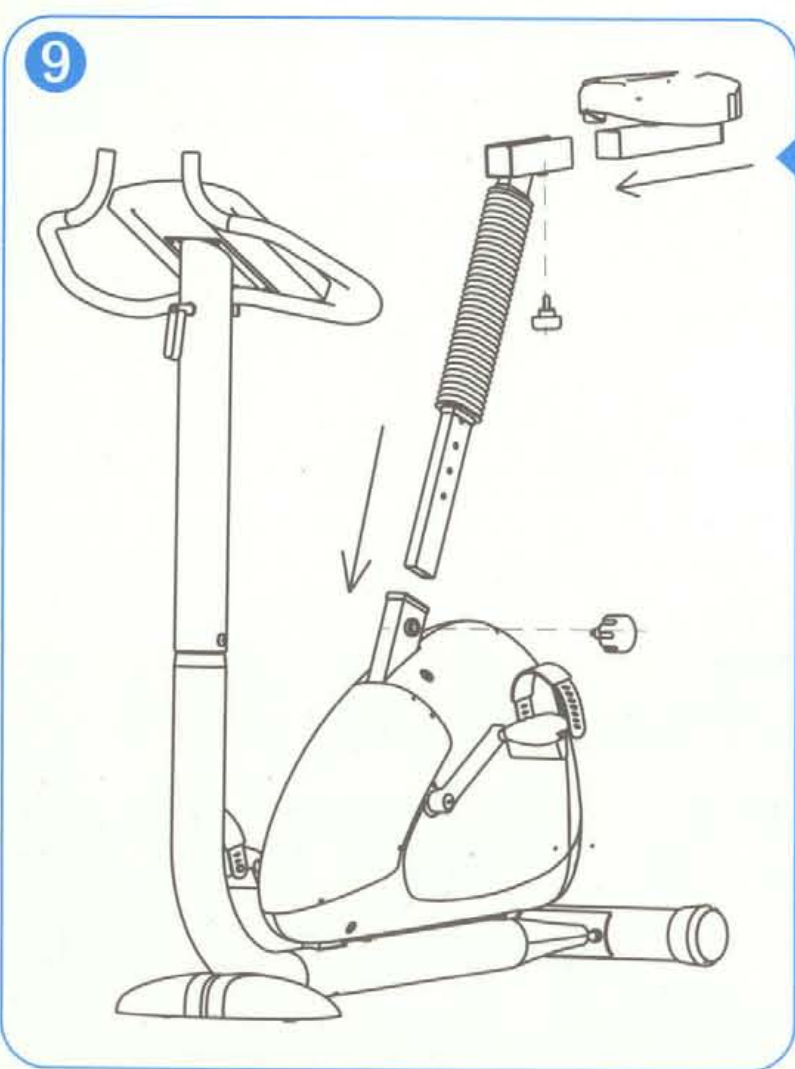
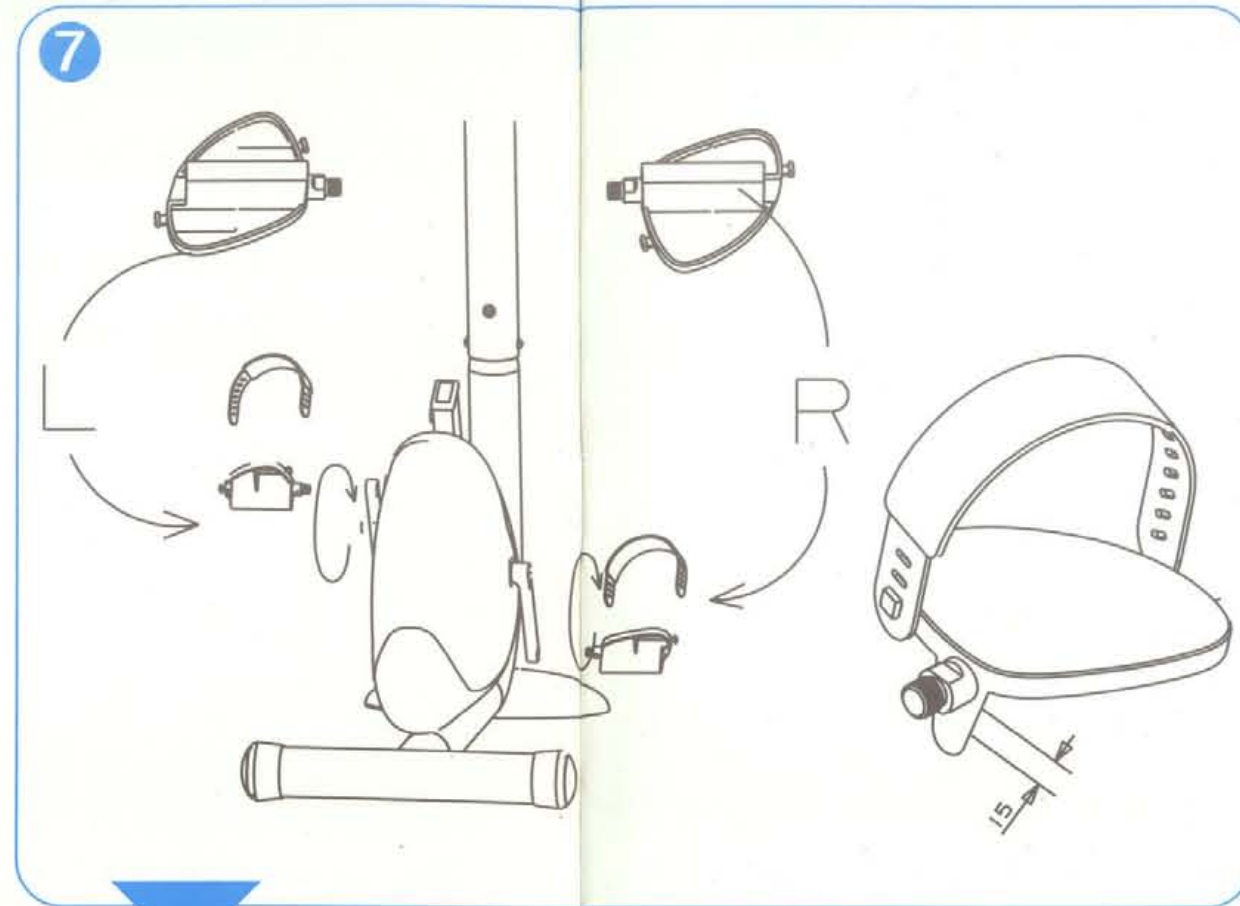
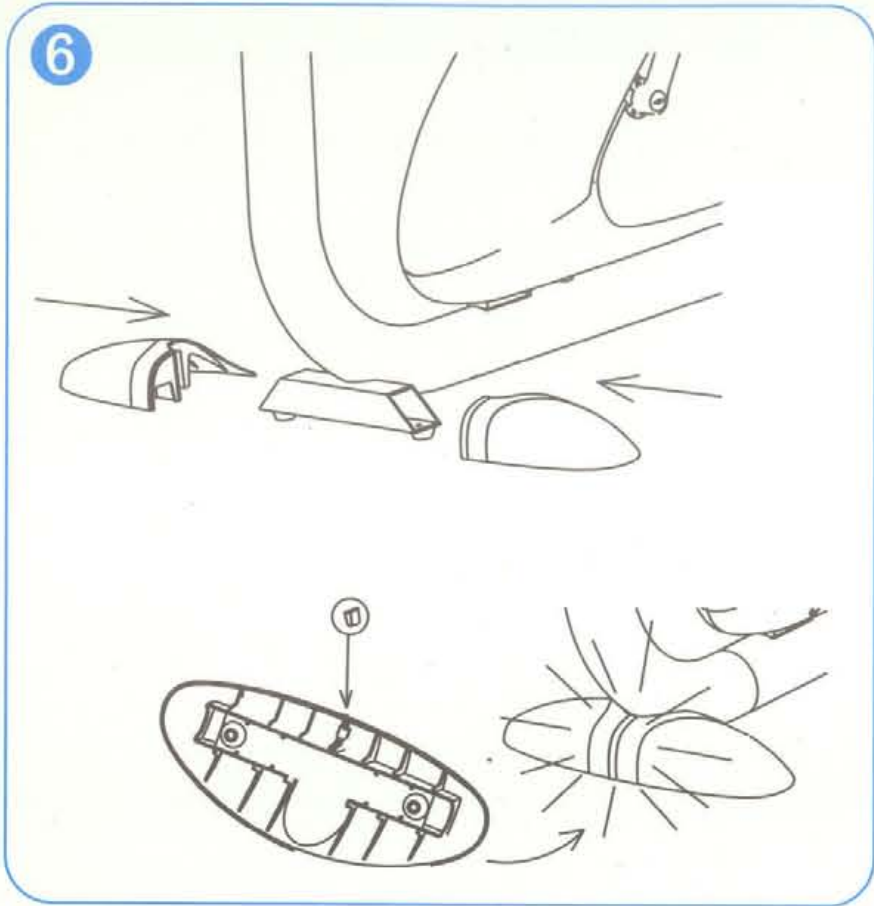
DOMYOS

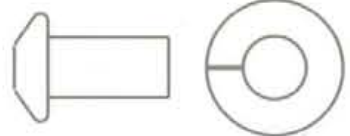
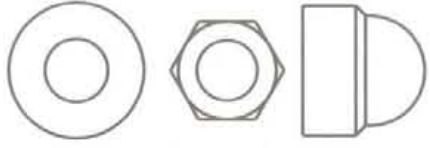


DECATHLON



Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Artikkelcode Código Kode	Quantité Quantity Menge Cantidad Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Artikkelcode Código Kode	Quantité Quantity Menge Cantidad Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Artikkelcode Código Kode	Quantité Quantity Menge Cantidad Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość
1	7/182147	1	17	9/224793	2	33	3/225259	1
2	7/308337	1	18	3/206157	1	34	7/581238	2
3	7/308175	1	19	3/215881	1	35	6/754465	1
4	2/342421	1	20	3/215911	1	43	5/448522	2
5	6/839096	1	21	5/377137	2	44	6/711448	1
6	0/252131	1	22	3/207692	1	45	3/206785	1
7	9/252134	1	23	5/382149	2	46	3/207013	1
8	4/342674	1	24	5/378605	2	47	3/195805	1
9	3/400085	1	25	2/194414	2	48	7/308310	1
10	2/308223	1	26	5/378621	2	50	6/710662	2
11	4/205871	1	27	1/334360	1	51	9/421726	1
12	0/799688	2	28	1/339346	1	52	7/343760	1
13	4/328957	1	30	7/581688	2	53	7/350643	1
14	4/205774	1	31	7/553676	2	54	7/187106	1
15	0/269638	2	32	4/184955	1	55	2/343754	1





- A  x3
- B  x2
- C  x3
- D  x4

Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym uprawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej.

Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców. Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS. Oczekują ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS. Aby się z nami skontaktować, prosimy o skorzystanie z załączonego kuponu lub z adresu naszej poczty elektronicznej: domyos@decathlon.fr. Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.

O P I S U R Z A D Z E N I A

VM900 jest nowej generacji rowerem do ćwiczeń. Dzięki specjalnej konstrukcji roweru, ciało, a w szczególności plecy i ramiona, przyjmują wygodną, anatomiczną pozycję. Rower ten wyposażony jest w magnetyczną przekładnię, która zapewnia wysoki komfort pedalowania, bez nieprzyjemnych przerw i konieczności dodatkowego wysiłku w momencie zmiany prędkości.

BEZPIECZEŃSTWO

- Montaż tego urządzenia ma być wykonywany przez osobę dorosłą.
- Zainstalować rower w pomieszczeniu wystarczająco szerokim dla bezpiecznego użytku.
- Zainstalować VM900 na solidnej podstawie dobrze wyważonej w stosunku do podłoża.
- Uważnie przeczytać zalecenia i ćwiczenia przed rozpoczęciem treningu.
- Nie pozwalać dzieciom bawić się w pobliżu urządzenia podczas treningu.
- Nie pozwalać dzieciom używać urządzenia.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek działania fizycznej, konieczne jest zbadanie się u lekarza w celu upewnienia się o braku przeciwwskazań.
- Przewidziany dla osób o ciężarze poniżej 110 kg.
- Urządzenie odpowiada wymaganiom normy EN-957, klasa H, dotyczącej użytkowania w pomieszczeniach mieszkalnych.

KONSERWACJA URZĄDZENIA

Przed każdorazowym przystąpieniem do używania urządzenia, należy skontrolować stan części maszyny i ich przymocowanie. Części niesprawne muszą być natychmiast wymienione na nowe, a do czasu ich wymiany, rower nie może być używany. Nie przechowywać roweru VM900 w wilgotnym miejscu (np.: w pobliżu basenu, w łazience, itp.).

REGULACJA

Siodełko wyposażone jest w system szybkiej zmiany wysokości. Odkręcić pokrętkę, wyciągnąć je, a następnie ustawić siodełko na pożądaną wysokość. Pokrętkę powinno zablokować siodełko na tej wysokości.

ĆWICZENIA POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA

VM900 stanowi doskonałą metodę ćwiczeń typu kardiorening. Używanie roweru udoskonala funkcjonowanie systemu sercowo-naczyniowego. Dzięki używaniu VM900 poprawia się ogólna kondycja fizyczna i wytrzymałość organizmu i spalane są kalorie (tego typu aktywność jest niezbędna do zrzucenia nadwagi w przypadku kuracji odchudzającej). VM900 umożliwia również ćwiczenia mięśni nóg i pośladków, jak również tyłek i dolnej części mięśni brzucha.

KORZYSTANIE Z ROWERU

Wyregulować wysokość siedzenia w taki sposób, aby po wyciągnięciu nogi, przy lekko zgiętym kolanie, środek stopy sięgał pedału ustawionego w najniższej pozycji.

Osoby początkujące powinny rozpoczynać ćwiczenia przy małym oporze i przy niskiej prędkości, bez farsowania, wykonując w razie potrzeby krótkie przerwy dla odpoczynku. Następnie można stopniowo zwiększać częstotliwość i czas trwania ćwiczeń.

UTRZYMANIE KONDYCYI/ROZGRZEWKA :
Wysiłek wzrastający stopniowo przez minimum 10 minut

Aby utrzymać kondycję fizyczną lub w przypadku podjęcia ćwiczeń fizycznych w celu poprawienia kondycji fizycznej, można uprawiać ćwiczenia codziennie, przez przynajmniej 10 minut. Ten rodzaj ćwiczeń umożliwia poprawę stanu mięśni i ścięgien. Ćwiczenia te mogą też stanowić doskonałą formę rozgrzewki dla osób regularnie uprawiających sport. Aby zwiększyć tonizację nóg, można zwiększyć opór i wydłużyć czas ćwiczenia. Oczywiście, w czasie treningu istnieje możliwość zmiany oporu pedalowania.

UMIARKOWANY WYSIŁEK PRZEZ OKOŁO 35 MN DO 1 GODZINY.

Ten rodzaj ćwiczeń jest szczególnie zalecany dla osób z nadwagą, przestrzegających diety i chcących zwiększyć ilość energii zużywaną przez organizm. Aby uzyskać satysfakcjonujące wyniki, nie jest konieczne przekraczanie limitów organizmu. Wystarczy jedynie regularne uprawianie ćwiczeń.

Wybrać dość małą prędkość pedalowania i wykonywać ćwiczenie, zachowując rytm, przez około 30 minut. Ćwiczenie to powinno spowodować wystąpienie niewielkiego spocenia, lecz nie powinno być wyczerpujące. To przede wszystkim czas trwania ćwiczenia powoduje, że organizm zmuszony jest do czerpania energii z zapasów tkanki tłuszczowej, pod warunkiem iż ćwiczenie będzie wykonywane przez czas przekraczający 30 minut, przynajmniej 3 razy w tygodniu.

ZNACZNY WYSIŁEK PRZEZ 20 DO 40 MINUT.

Ten rodzaj ćwiczenia ma na celu wzmocnienie mięśnia sercowego i polepsza funkcjonowanie układu oddechowego. Prędkość lub opór pedalowania powinny być zwiększane w taki sposób, aby stopniowo zwiększać oddychanie. Wysiłek w takim przypadku jest większy niż przy ćwiczeniach mających na celu utrzymanie formy fizycznej.

W miarę upływu czasu i polepszania kondycji fizycznej organizmu, można zwiększać czas trwania ćwiczenia lub opór pedalowania. Tego rodzaju ćwiczenie wymaga wykonywania przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenie wymagające jeszcze większego wysiłku (w strefie czerwonej) powinno być wykonywane wyłącznie przez sportowców, którzy są do tego odpowiednio przygotowani.

GWARANCJA

Na rower VM900 udziela się gwarancji 2 lat (1 roku na szybko zużywające się części). Gwarancja stosuje się wyłącznie w przypadku używania roweru w warunkach domowych. Gwarancja na części zużywające i elektroniczne się wynosi 2 lata.

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

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.

KONTROLA PULSU

W czasie uprawiania ćwiczeń, w celu kontrolowania wysiłku, niezbędne jest dokonywanie w regularnych odstępach czasu kontroli pulsu. Poniżej opisany jest sposób, w jaki można tego dokonać, w przypadku nieposiadania elektronicznego urządzenia pomiarowego:
- Przyłożyć 2 palce do szyi, tuż pod uchem lub za dłonią, zaraz za kciukiem.

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

Przykład: otrzymano 75 uderzeń.

ETAPY WYSIŁKU FIZYCZNEGO

A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku

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

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

B Trening

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

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

C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

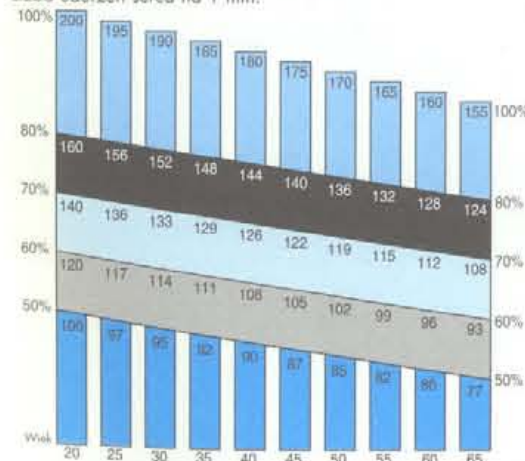
W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego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

D Ćwiczenia rozciągające

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

Strefa ćwiczeń

Liczba uderzeń serca na 1 min.



- Ćwiczenia od 80 do 90% i powyżej powyżej: Strefa aerobowa i strefa czerwona, zarezerwowana dla doświadczonych sportowców i zawodowców.
- Ćwiczenia od 70 do 80% maksymalnej częstotliwości pracy serca: trening wytrzymałościowy.
- Ćwiczenia od 60 do 70% maksymalnej częstotliwości pracy serca: utrzymanie formy fizycznej / spalanie tkanki tłuszczowej.
- Ćwiczenia od 50 do 60% maksymalnej częstotliwości pracy serca: zachowanie formy fizycznej / rozgrzewka.

UWAGA UŻYTKOWNICY!

Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane w sposób kontrolowany. Przed rozpoczęciem regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych, a w szczególności po kilkuletniej przerwie, po osiągnięciu wieku 35 lat, w przypadku problemów ze zdrowiem lub zażywaniu leków, należy zwrócić się o PORADĘ DO LEKARZA.

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