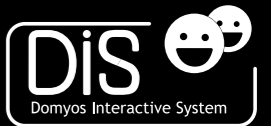


VM 770



VM 770



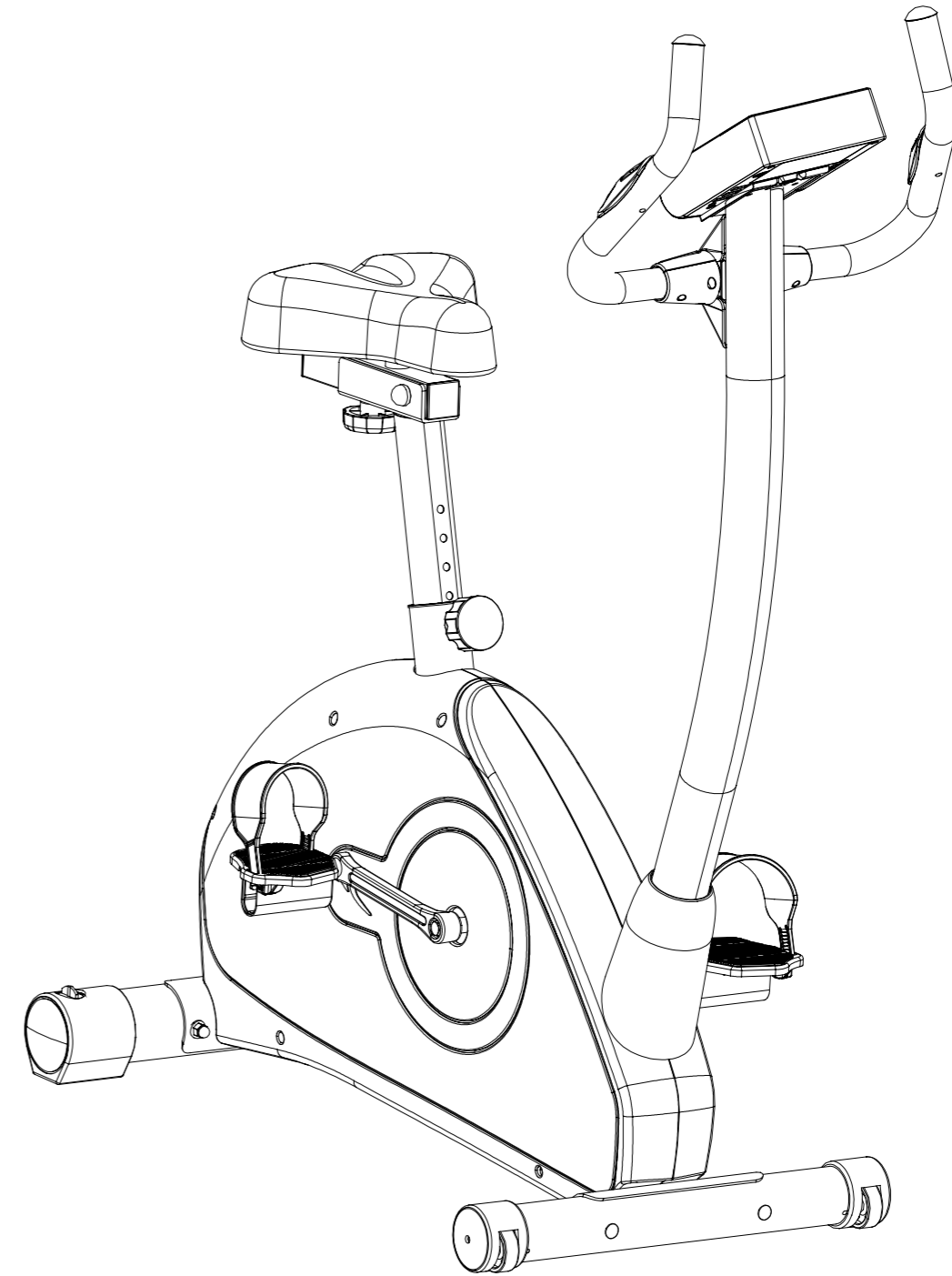
**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO**

**GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITÍ
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书**

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
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



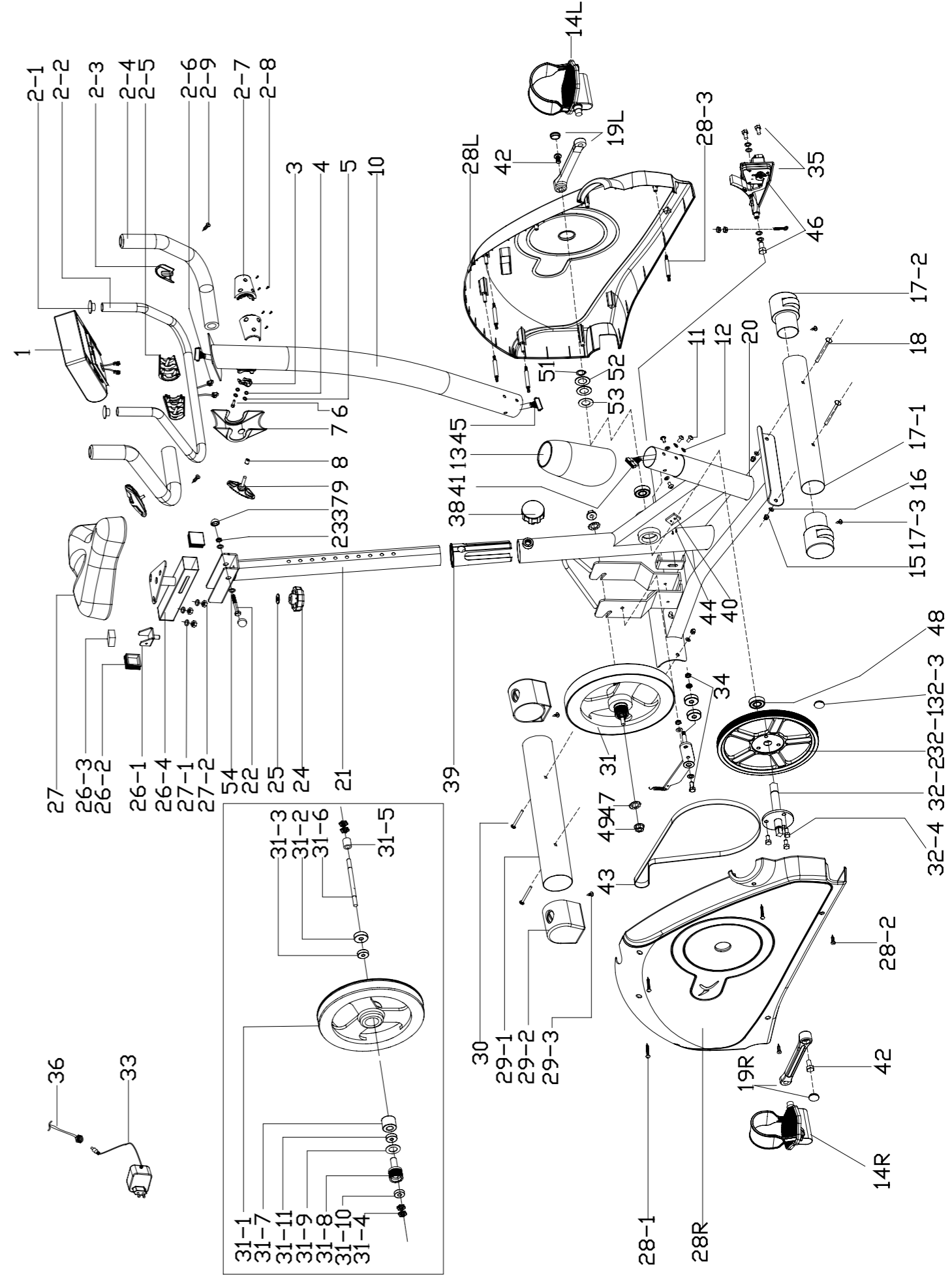
decathlon
creation©

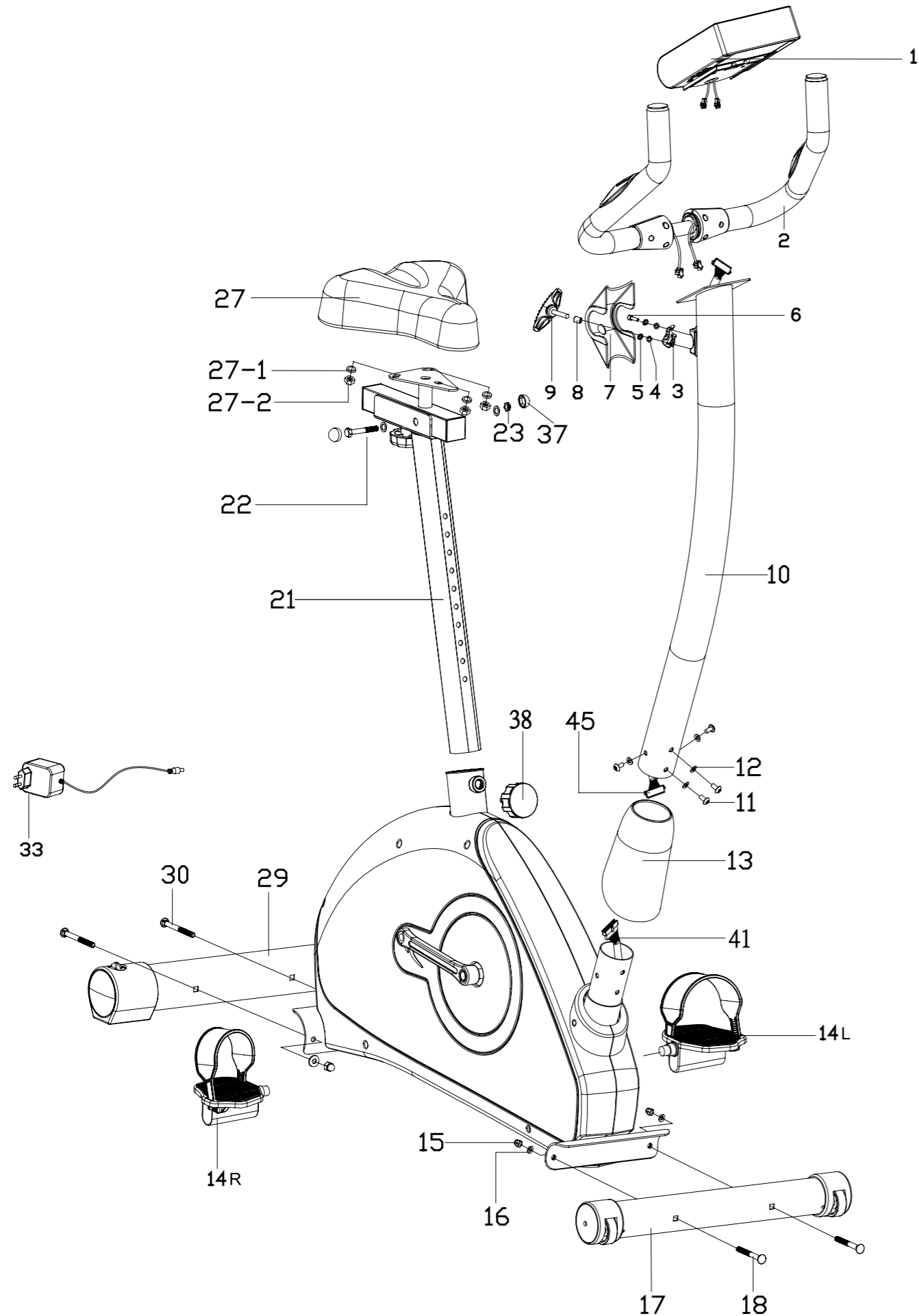
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国制造 - Произведено в Китае

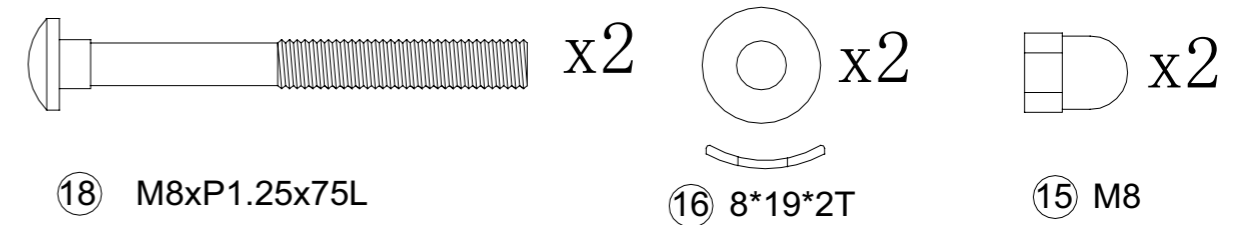
Réf. pack : 1023.951 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



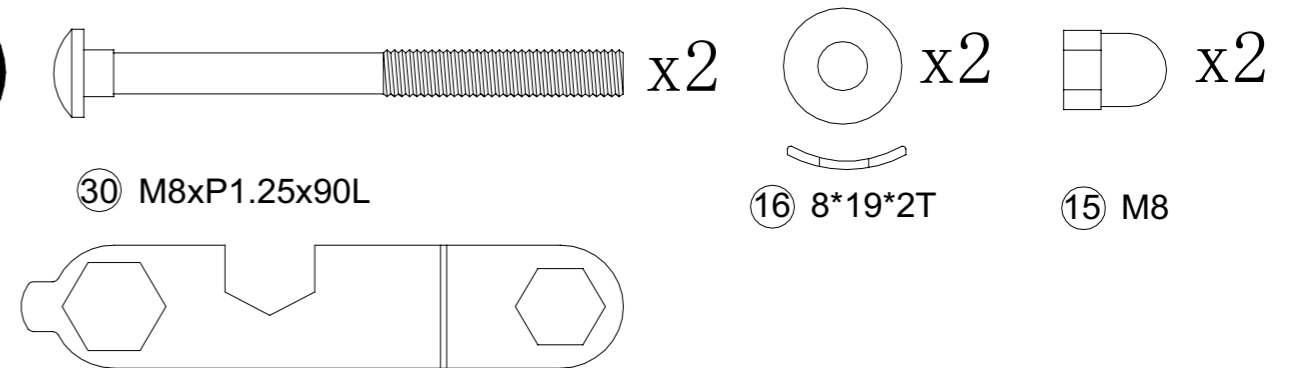




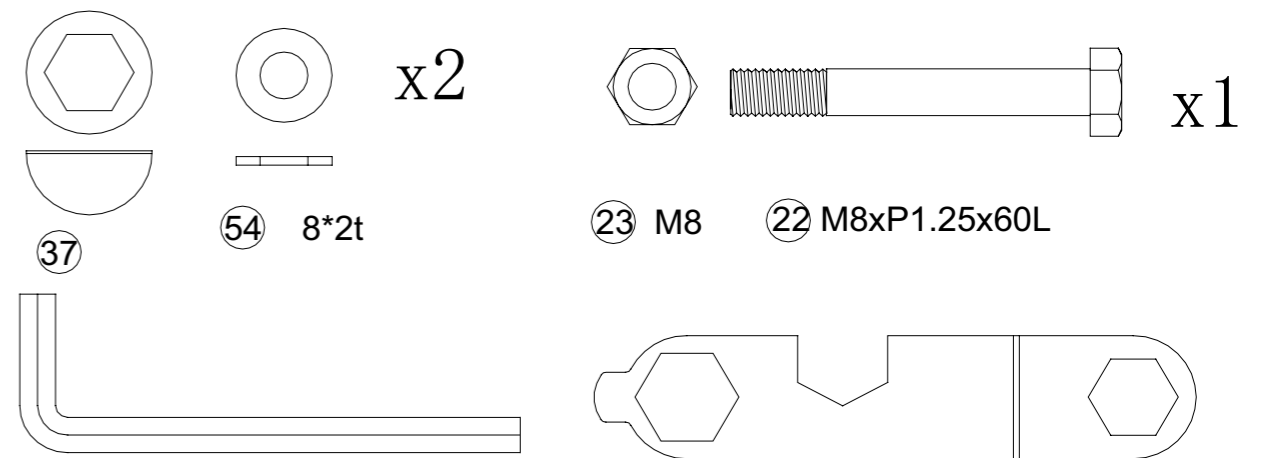
A



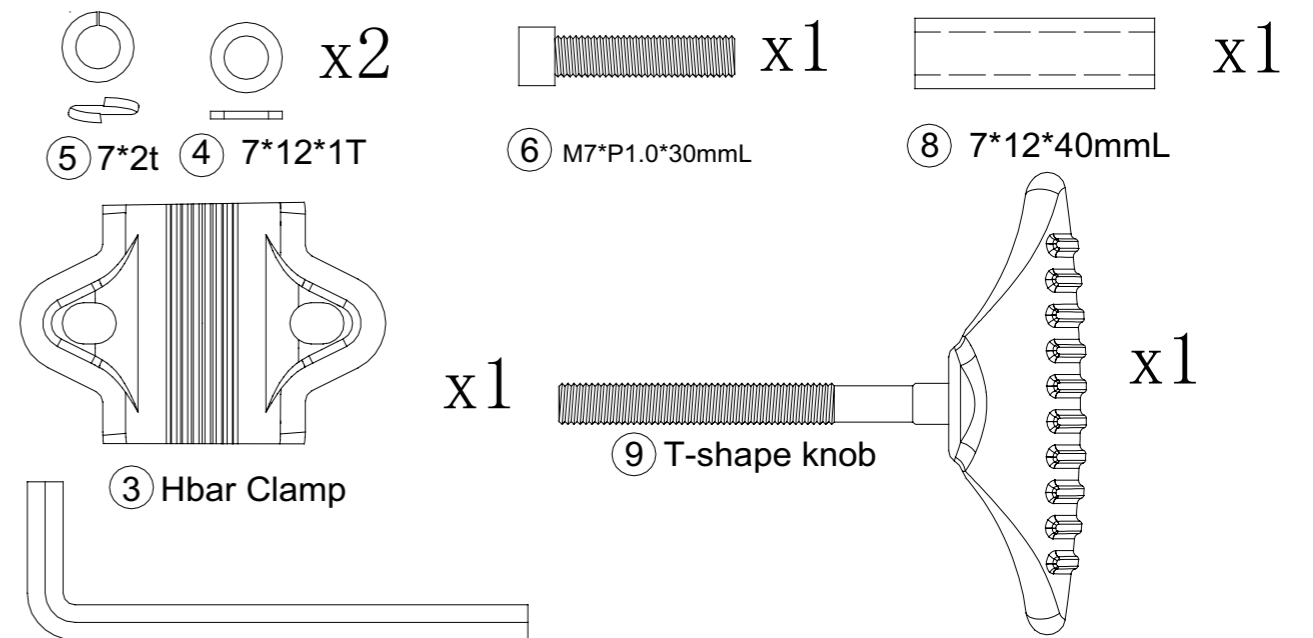
B

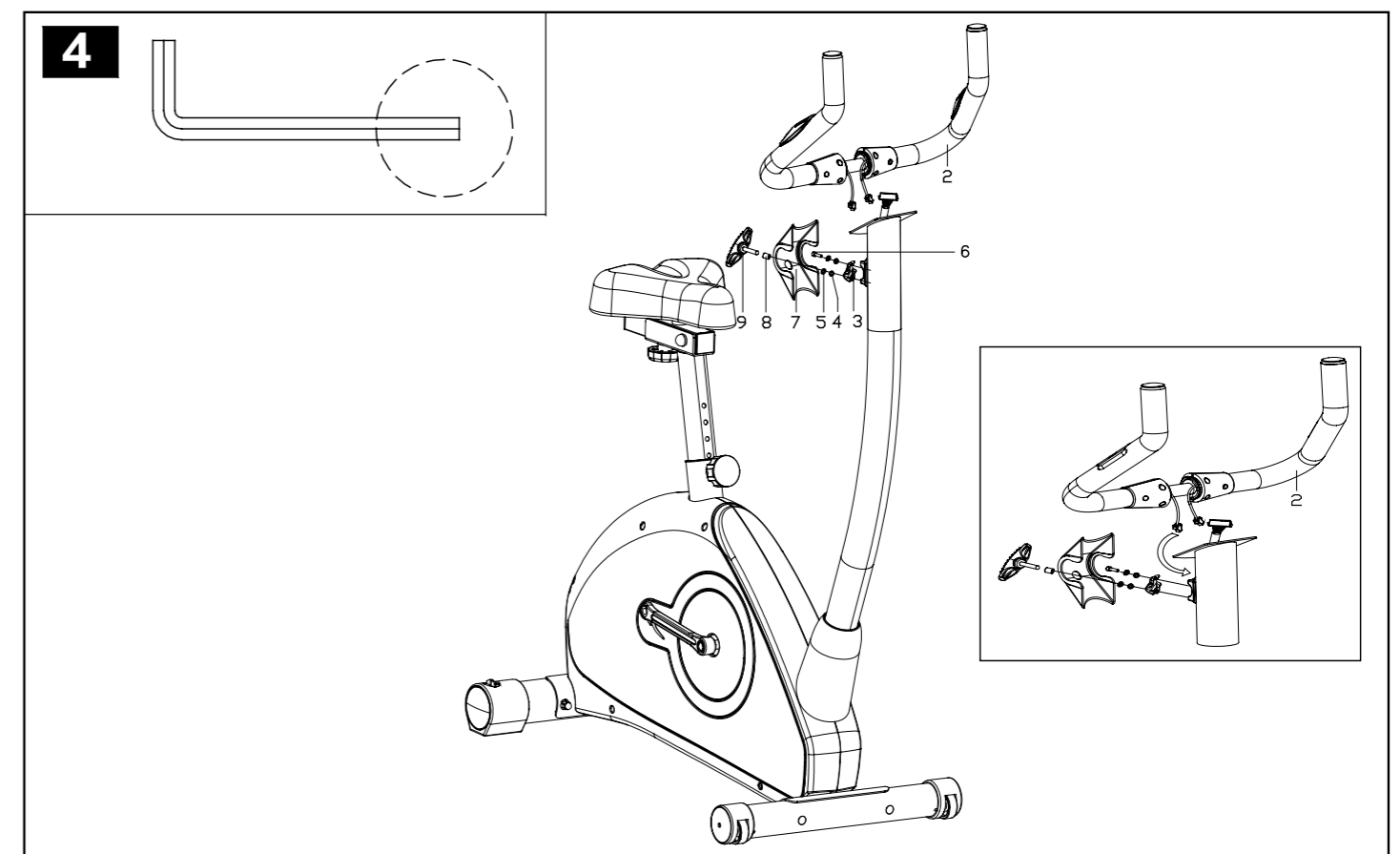
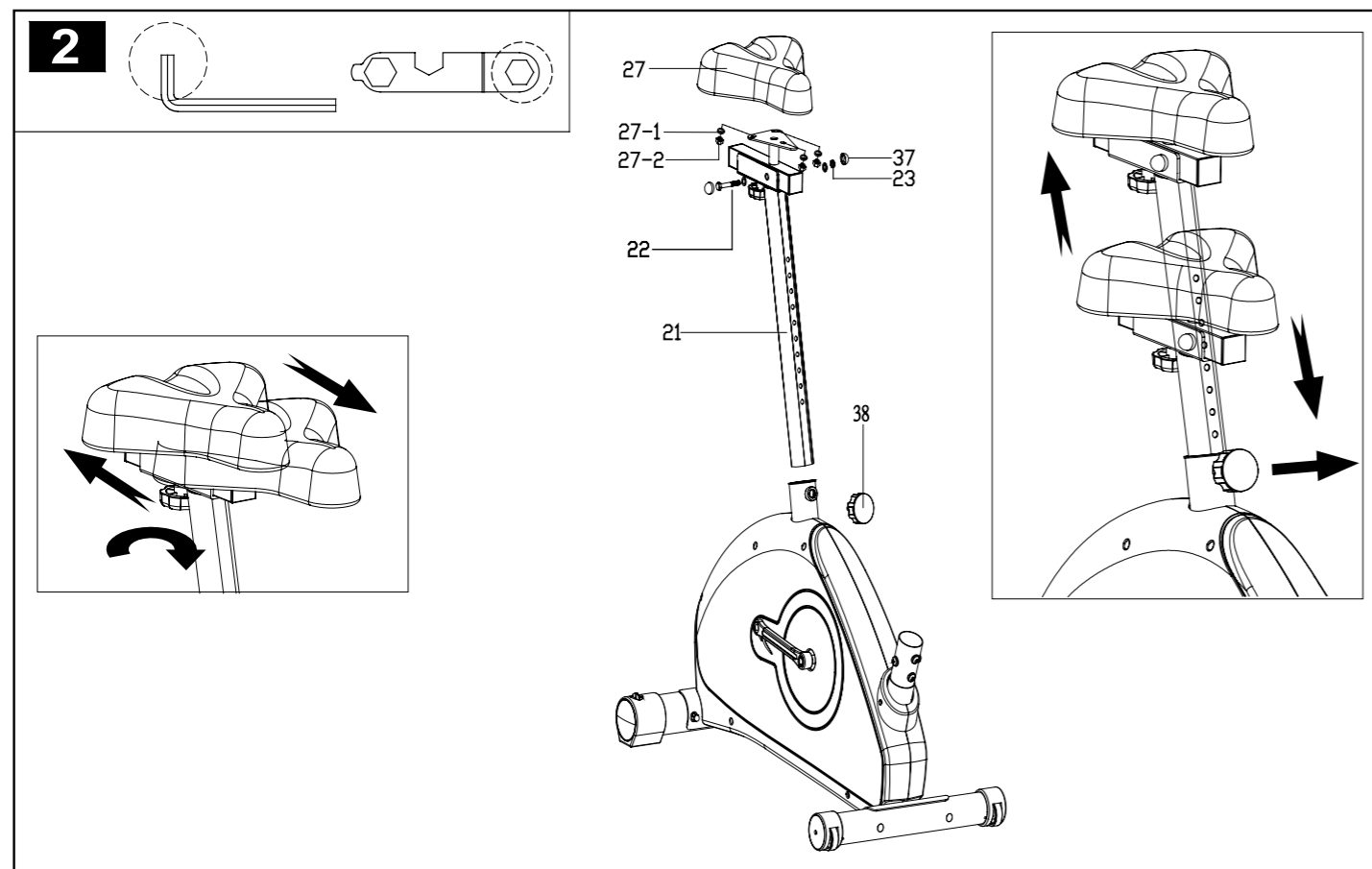
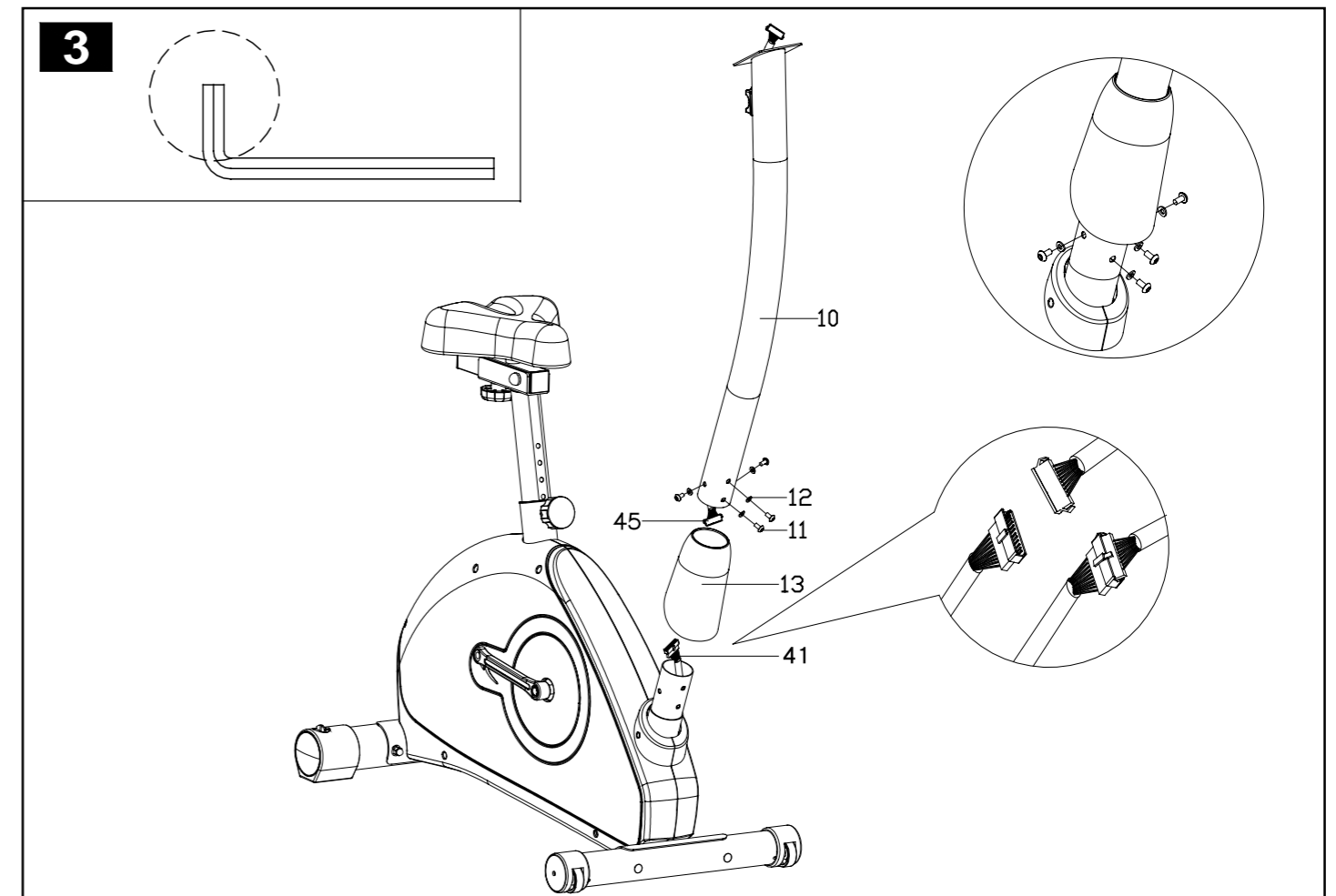
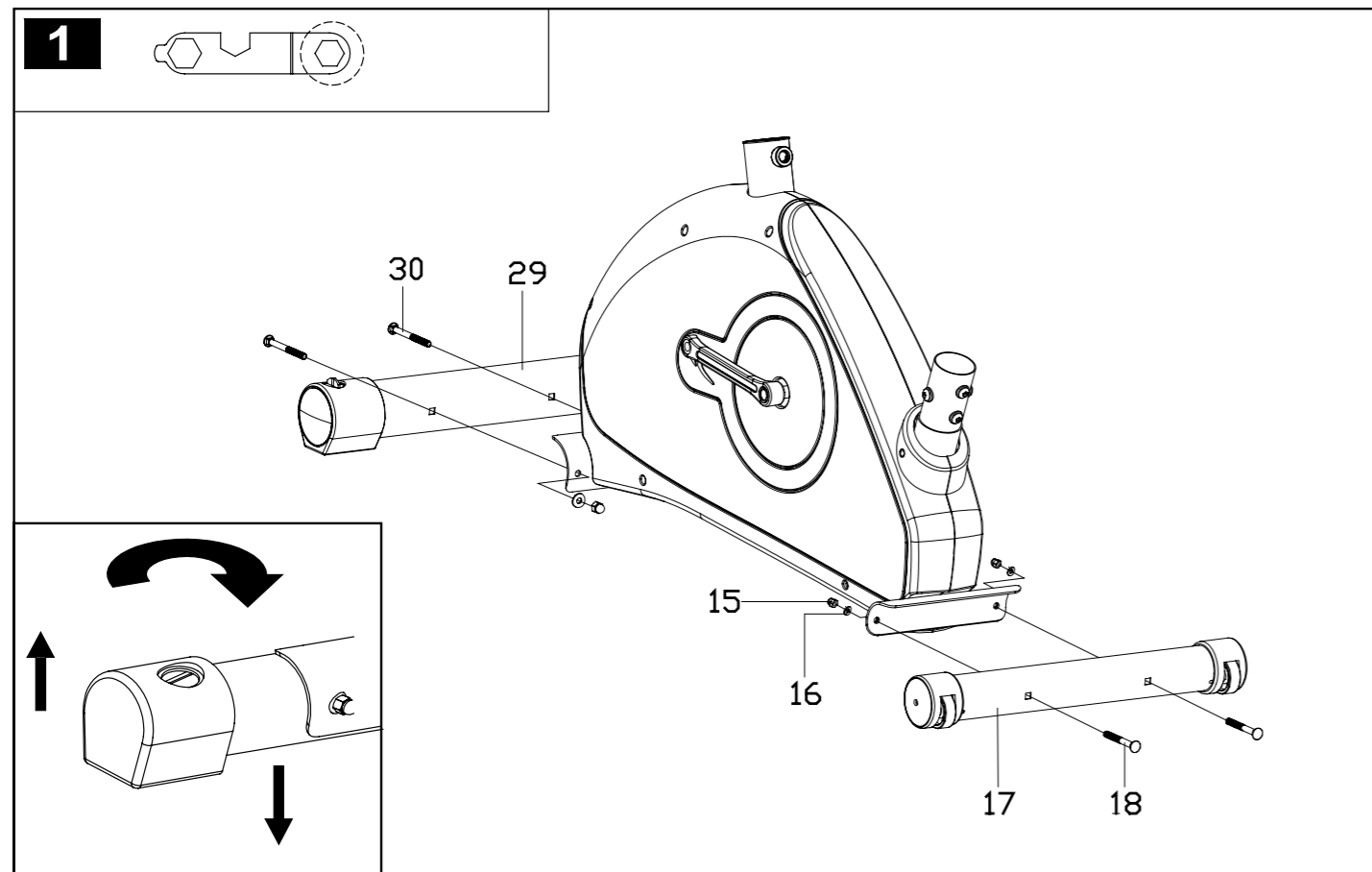


C

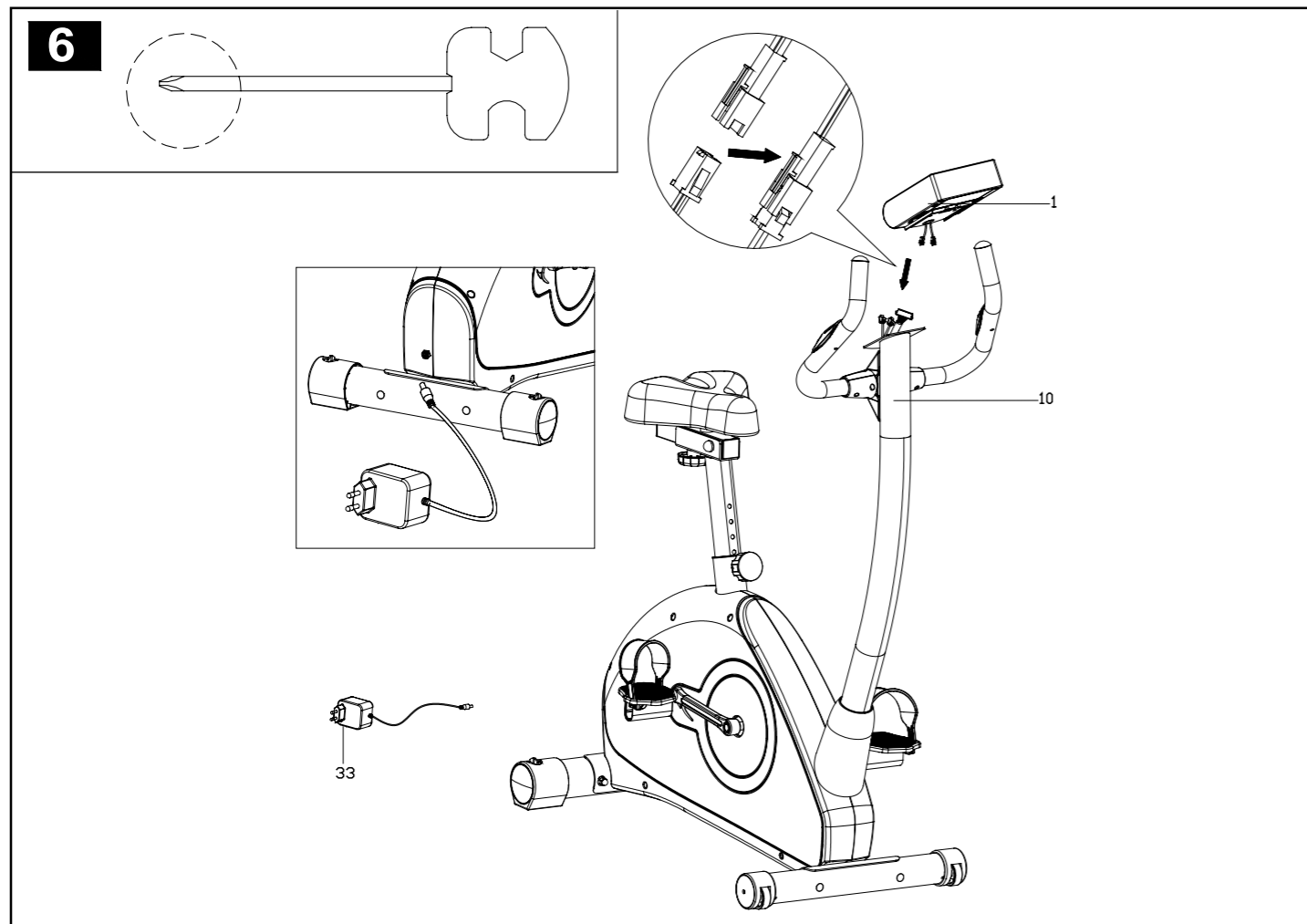
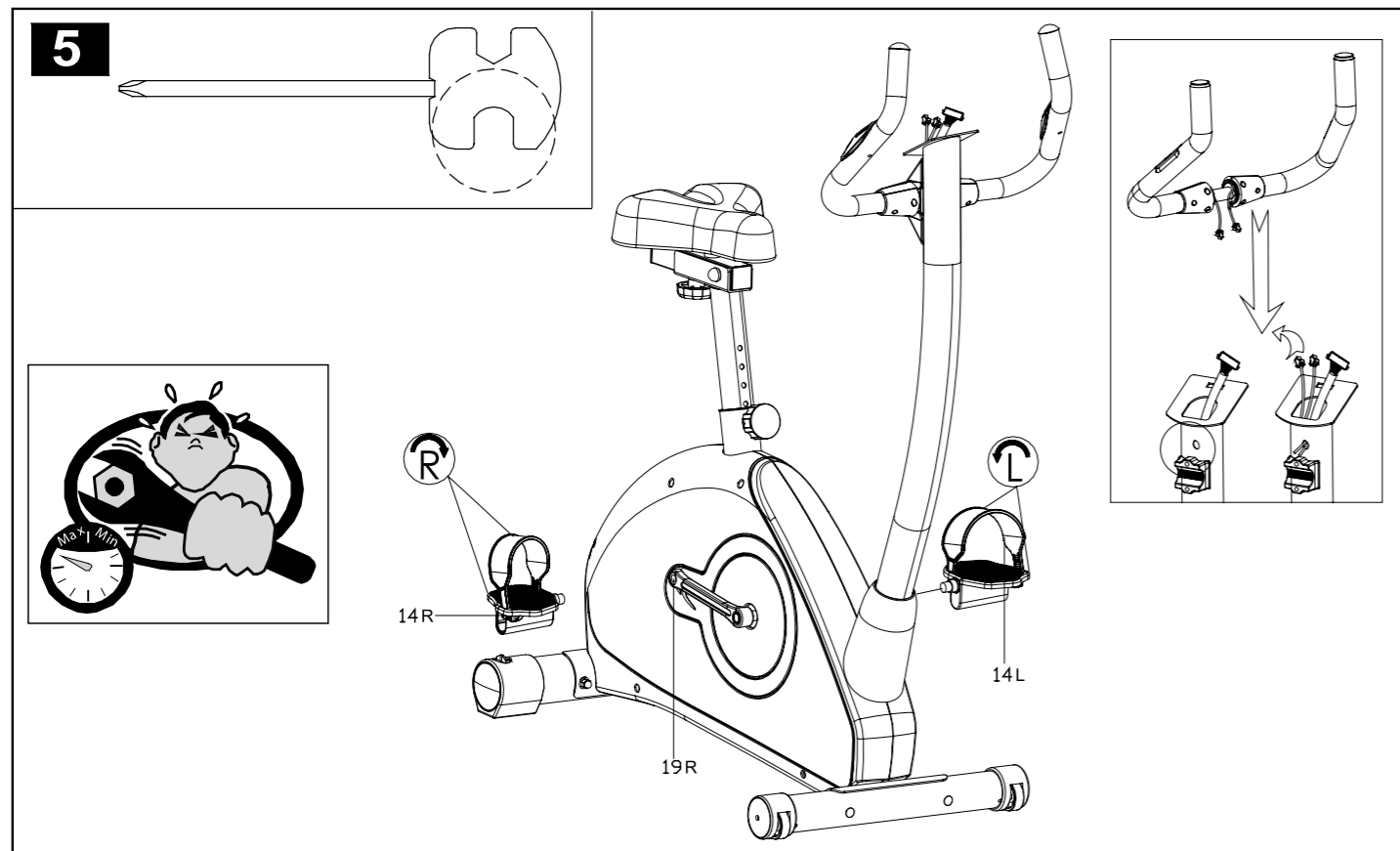


D





**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
• MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**



Siège - Seat
Sillín - Sitz
Sella - Zadel
Assente - Siodeltko
Nyereg - Сиденье
Θέση - Şezut
Sedadlo - Sedadlo
车座

Guidon - Handlebars
Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur
Guiador - Kierownica
Kormány - Руль
Τιμόνι - Ghidon
Říadidla - Řídítka
车把

Tube porte-selle
Seat post
Tubo portasilín
Sattelstütze
Tubo reggisella
Zadelbuis
Tubo do assento
Wspornik siodeltko
Nyeregartó cső
Подседельная труба
Σωλήνας στήριξης σέλας
Tub suport pentru şa
Nosná sedlová trubka
Trubka nesoucí sedlo
车座支架

Bouton de réglage
du tube porte-selle
Seat post knob
Botón de reglaje del
tubo portasilín
Feststellknopf der
Sattelstütze
Leva di regolazione del
tubo reggisella
Bevestigingsknop
van de
zadelbuis
Botão de
regulação
do tubo do assento
Pokreţto wspornika siodeltko
A nyeregartó állítóbütyke
Колесико регулировки подседельной трубы
Πλήκτρο ρύθμισης του σωλήνα στήριξης σέλας
Buton de reglare al tubului suport pentru şa
Nastavovací gombík nosnej sedlovej trubky
Páka na seřizení sedla
车座支架固定按钮

Console - Console
Consola - Konsole
Braccio - Terminal
Contador - Licznik
Konsole - Панель управления
Κονσόλα - Consolă
Konzola - Konzole
显示屏

Tube support-guidon
Handlebar post
Tubo soporte-manillar
Steuerkopfrohr
Tubo supporto manubrio
Stuurbuis
Tubo soporte de guiador
Wspornik kierownicy
Kormánytartó cső
Οпорная труба для руля
Σωλήνας στήριξης-τιμόνι
Tub suport-ghidon
Trubka nosníka řídidiel
Trubka podřizající řídítka
车把支架

Pédale - Pedal
Pedal - Pedal
Pedale - Pedaal
Pedal - Pedal
Pedál - Педаль
Πεντάλ - Pedală
Pedál - Ślapka
脚踏

VM770 33,25 kg
73 lbs

132 x 102 x 54 cm
52 x 40 x 21 inch

Produkt spełnia wymogi DIS (Domyos Interactive System)

Wybrali Państwo sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakie okazali Państwo dla naszych wyrobów. 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, wyrażając nadzieję, że ten właśnie produkt DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem przyjemności.

PREZENTACJA

VM770 jest rowerem treningowym nowej generacji. Rower umożliwia pomiar siły pedałowania w watach.

Produkt jest wyposażony w przekładnię magnetyczną dla zapewnienia wysokiego komfortu pedałowania bez szarpnięć.

BEZPIECZEŃSTWO

Aby zmniejszyć ryzyko poważnych obrażeń oraz uszkodzeń produktu, należy dokładnie przeczytać poniższe wskazówki bezpieczeństwa przed przystąpieniem do użytkowania produktu.

- Urządzenie może być używane wyłącznie w sposób zgodny z instrukcją obsługi. Instrukcję należy przechowywać przez cały okres użytkowania produktu.
- Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
- Firma Domyos nie ponosi odpowiedzialności w przypadku jakichkolwiek roszczeń dotyczących obrażeń ciała lub szkód majątkowych spowodowanych nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
- Niniejsze urządzenie spełnia wszystkie wymogi obowiązujących norm europejskich (norma CE, normy EN 957-1 i EN 957-6 klasa HA), dotyczących urządzeń fitness do użytku domowego i terapeutycznego (odpowiednik przepisów GB17498). Produkt nie może być używany w celach handlowych lub urzędowych oraz wynajmowany.
- Produkt powinien być wykorzystywany pod dachem, na płaskiej powierzchni, w miejscu zabezpieczonym przed wilgocią oraz pyłem. Dookoła urządzenia należy pozostawić odpowiednią ilość wolnego miejsca, aby dostęp i poruszanie się wokół urządzenia były całkowicie bezpieczne. Produkt nie powinien być przechowywany ani używany na wolnym powietrzu.
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolę prawidłowego zamocowania, a w razie konieczności dokręcenie poszczególnych części przed przystąpieniem do użytkowania produktu. Wszystkie części zużyte lub uszkodzone muszą być natychmiast wymienione na nowe.
- Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
- Nie należy wykonywać jakichkolwiek przeróbek urządzenia na własną rękę.
- W przypadku uszkodzenia produktu, nie należy go używać aż do zakończenia naprawy. Uszkodzony produkt należy przekazać do sklepu Decathlon.

- Nie należy przechowywać urządzenia w wilgotnym miejscu (brzeg basenu, łazienka itp...).
- Aby zabezpieczyć posadzkę pod urządzeniem, należy położyć na niej dywanik, który można zakupić w sklepie Decathlon.
- Z urządzenia nie może korzystać równocześnie więcej niż jedna osoba.
- Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.
- Podczas wykonywania ćwiczeń należy trzymać plecy prosto.
- Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
- Nie należy nosić zbyt luźnej odzieży, która może przeszkadzać podczas wykonywania ćwiczeń.
- Podczas wchodzenia lub schodzenia z urządzenia należy zawsze trzymać rękami kierownicę nieruchomą.
- Do urządzenia nie należy dopuszczać dzieci ani zwierząt domowych.
- Do usuwania kurzu należy używać miękkiej szmatki. Poważniejsze zabrudzenia (na przykład spowodowane przez pot) mogą być usuwane lekko nawilżoną szmatką.

20. Precyzja odczytu czujnika tętna może zależeć od wielu czynników – nie jest on narzędziem medycznym. ma jedynie na celu ułatwienie użytkownikowi określenia ogólnej tendencji rytmu tętna.

Ostrzeżenie medyczne

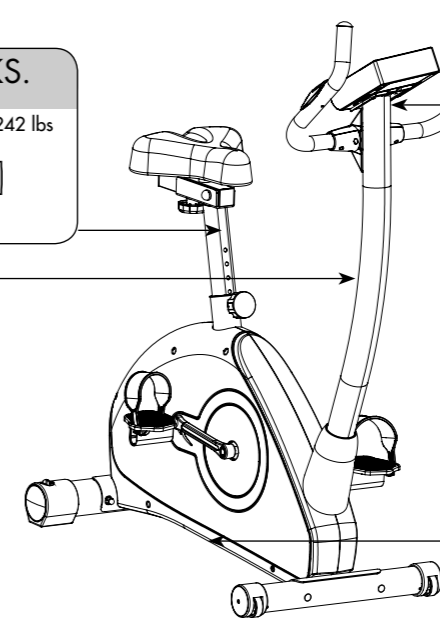
- Osoby noszące stimulatory pracy serca lub jakiegokolwiek inne wszczepione urządzenia elektryczne mogą używać licznika tętna wyłącznie na własne ryzyko.
- Przed pierwszym wykorzystaniem urządzenia zalecane jest przeprowadzenie testu pod nadzorem lekarza. Kobiety w ciąży nie powinny używać czujnika tętna. Przed wykorzystaniem urządzenia należy skontaktować się z lekarzem.
- Kończąc ćwiczenie należy systematycznie zmniejszać prędkość pedałowania, aż do całkowitego zatrzymania pedałów.

OSTRZEŻENIE: W razie odczucia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych niepokojących symptomów należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.

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.

MAKS.
110 kg / 242 lbs



Produkt zgodny z EN 957-1&5 klasa HA, ASTM F 1250 & 2276, GB17498, nie nadaje się do celów terapeutycznych.

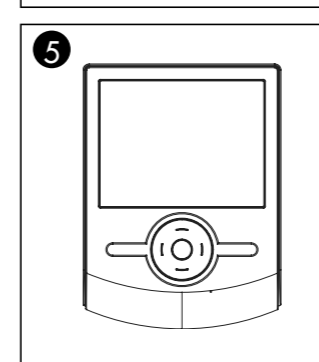
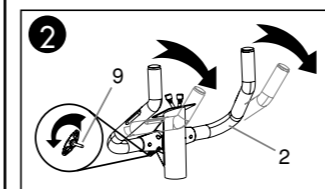
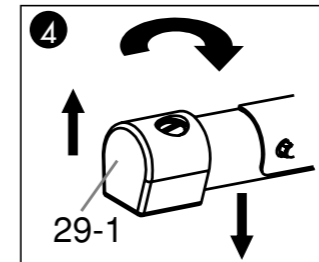
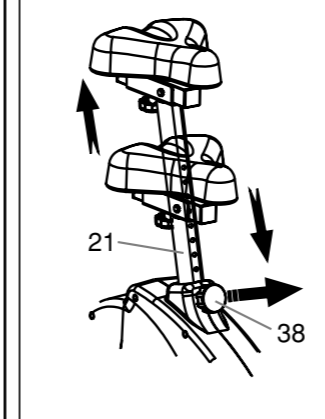
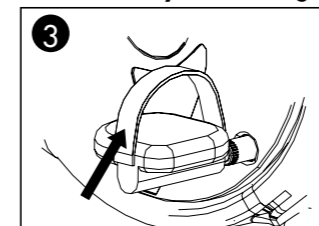
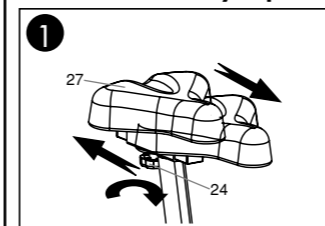
OSTRZEŻENIE

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Keep hands, feet and hairs away from



USTAWIENIA

Ostrzeżenie: należy zejść z roweru w celu wykonania regulacji (siedelko, kierownica).



1 USTAWIENIE SIODEŁKA

Dla zapewnienia skuteczności ćwiczeń, siodełko musi być ustawione na odpowiedniej wysokości. W czasie pedałowania, kolana muszą być lekko ugięte w momencie kiedy pedały znajdują się w dolnej pozycji. W celu ustawienia siodełka (27), należy je przytrzymać i odkręcić pokrętkę (38) na wsporniku siodełka. Wyrównać jeden z otworów w rurze wspornika siodełka (21) z otworem we wsporniku siodełka. Założyć na miejsce pokrętkę (38) i dokręcić. Istnieje również możliwość regulacji siodełka w poziomie. Przytrzymując siodełko (27), odkręcić pokrętkę (24), wyregulować pozycję siodełka i dokręcić do oporu pokrętkę mocowania siodełka (24).

UWAGA:

- Upewnić się, że pokrętkę zostało założone na miejsce na wsporniku siodełka i dokręcić je do oporu.
- Nigdy nie przekraczać maksymalnej wysokości siodełka.
- Nigdy nie siadać na siodełku, jeżeli pokrętkę nie jest prawidłowo dokręcone.

2 USTAWIENIE KIEROWNICY

W celu ustawienia kierownicy (2), odkręcić pokrętkę (9) i dokręcić po ustawieniu kierownicy w odpowiedniej pozycji.

3 USTAWIENIE PASKÓW PEDAŁÓW

W celu wyregulowania pasków pedałów, należy odkręcić system blokowania pod pedałem, wyregulować pasek w odpowiedniej pozycji i dokręcić mocowanie.

4 POZIOMOWANIE ROWERU

W przypadku niestabilności roweru w czasie użytkowania, obracać jedną z końcówek plastikowych (29-2) nóg wspornika tylnego (29-1) lub obie na raz, aż do usunięcia niestabilności.

5 REGULACJA OPORU

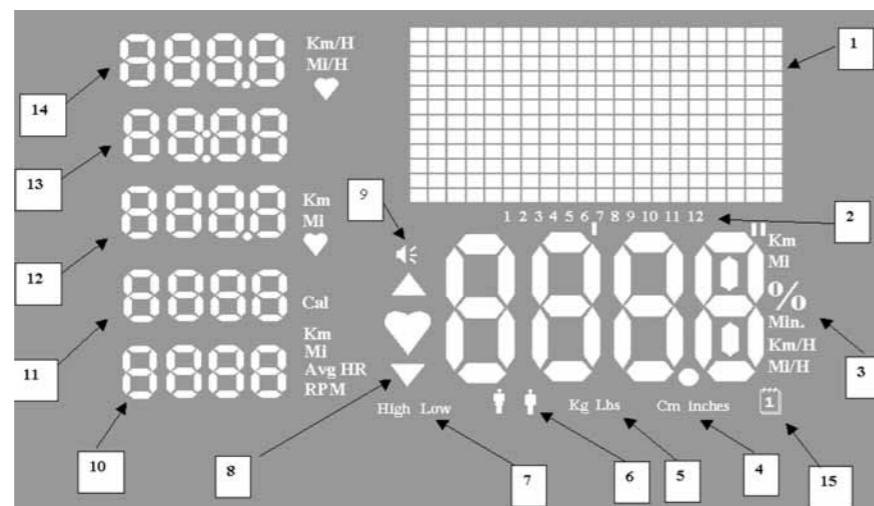
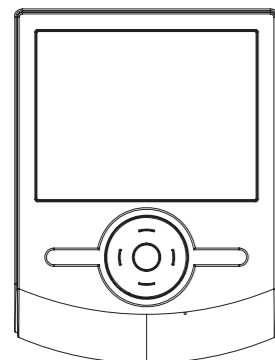
Zgodnie z definicją norm EN, niniejszy produkt jest „produktem niezależnym od prędkości”. Użytkownik może zmodyfikować moment obrotowy hamowania nie tylko poprzez częstotliwość pedałowania, ale również zmieniając ręcznie poziom oporu (przekręcając pokrętkę regulacji momentu obrotowego w przypadku produktów nie wyposażonych w silnik lub wciśnięcie przycisków w górę/w dół w produktach z silnikiem). Niemniej jednak, w przypadku utrzymywania stałego poziomu oporu, moment obrotowy hamowania będzie rosł/opadał w zależności od zwiększania/zmniejszania częstotliwości pedałowania.

6 PRZENOSIENIE PRODUKTU

Stając naprzeciwko urządzenia, chwycić kierownicę i pociągnąć rower do siebie. Urządzenie opiera się wówczas na kółkach i może być łatwo przewożone. Kiedy urządzenie jest ustawione w nowym miejscu, należy ponownie dokładnie oprzeć nóżki tylne na posadzkę.

OBSŁUGI KONSOLI FC700

WYŚWIETLANIE



- Obszar wyświetlania programów – EKRAN GŁÓWNY
- Wskazanie wyboru programu
- Wyświetlanie PRĘDKOŚCI (Km/h – Mi/h), ODLEGŁOŚCI (km – Mi) i TĘTNA (BPM – liczba uderzeń na minutę) w zależności od trybu wyświetlania wybranego przez użytkownika.*
- Wskaźnik wyboru jednostki WZROSTU (cm – cale)
- Wskaźnik wyboru jednostki WAGI (kg lub funty)
- Wskaźnik wyboru PŁCI użytkownika (mężczyzna – kobieta)
- Wskaźnik ustawień parametrów zakresów docelowych tętna:
HIGH / wysokie (100% wartości maks.)
LOW / niskie (70% wartości maks.)
- Wyświetlanie zakresu docelowego tętna.
- Wskaźnik włączenia lub wyłączenia alarmu dźwiękowego, oznaczającego przekroczenie zakresu docelowego tętna.
- Naprzemienne (co 10 sekund) wyświetlanie przebytej ODLEGŁOŚCI oraz rytmu pedałowania na minutę. Wyświetlanie średniego TĘTNA podczas ćwiczenia na zakończenie programu.

- Wyświetlanie zużytych KALORII
- Wyświetlanie PRĘDKOŚCI lub TĘTNA w zależności od trybu wyświetlania wybranego przez użytkownika na ekranie głównym.
- Wyświetlanie odliczania – domyślnie 20 minut (wartość może być ustawiona w zakresie od 10 do 180 minut, w przedziałach co 5 minut).
a. Jeżeli pozostały czas jest większy od 1 godz. Wyświetlanie GG:MM
b. Jeżeli pozostały czas jest mniejszy od 1 godz. Wyświetlanie MM:SS
Jeżeli rower nie jest używany przez ponad 5 sekund, odliczanie oraz obliczanie KALORII zatrzymuje się. Odliczanie oraz obliczanie kalorii zostaje wznowione po rozpoczęciu następnego cyklu pedałowania.
- Wyświetlanie PRĘDKOŚCI lub TĘTNA w zależności od trybu wyświetlania wybranego przez użytkownika na ekranie głównym
- Wskaźnik wyboru WIEKU użytkownika.

* Podczas ćwiczenia, użytkownik może zmienić tryb wyświetlania, wciskając przycisk B lub D.

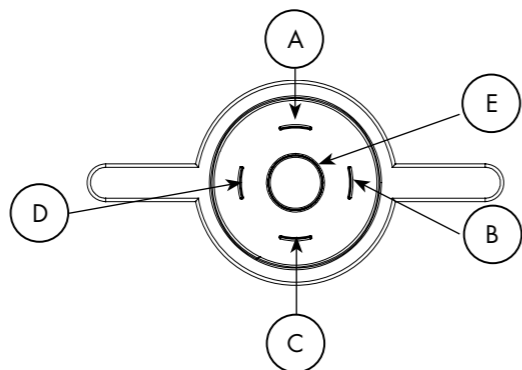
Zerowanie urządzenia:

Urządzenie przechodzi automatycznie w stan czuwania, jeżeli nie jest używane przez dziesięć minut. Podczas przejścia w stan czuwania wskaźniki zerują się (nie ma zapamiętywania danych). Licznik włącza się automatycznie po pierwszym obrocie pedałów lub naciśnięciu któregośkolwiek z przycisków.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

System nawigacji konsoli FC700 posiada następujące elementy:

- przycisk środkowy ustawień i zatwierdzania danych E
- 2 przyciski nawigacji wewnątrz ekranów B i D oraz
- 2 przyciski modyfikacji wartości – A i C



Pas piersiowy z pulsometrem.

1. Części i elementy



Nadajnik



Pas elastyczny



Bateria litowa CR2032 3V



Uszczelka



Pokrywa komory baterii

2. Sposób umieszczenia baterii

- Włożyć dostarczoną wraz z urządzeniem baterię CR2032 w sposób pokazany poniżej.
- Włożyć baterię ze strony posiadającą biegunowość + skierowaną ku górze.
- Założyć uszczelkę i pokrywkę komory baterii tak, aby dwa zaznaczone punkciki znajdowały się w jednej linii. Dokręcić za pomocą monety.

Uwaga!

Należy upewnić się, że pokrywa zamykająca jest dobrze dokręcona (ok. 1/4 obrotu), aby uniknąć przedostawania się do wnętrza komory baterii potu lub wody.

3. Korzystanie z pasa

- Przed założeniem nadajnika na klatkę piersiową, należy nawilżyć obie elektrody wodą lub żelą wodnym, aby zapewnić prawidłowe nadawanie sygnału.
- Umieścić pas z pulsometrem pod klatką piersiową lub pod mięśniami piersiowymi, tuż nad mostkiem. Komora na baterie powinna być zwrócona do wewnątrz.
- Wyregulować pas w taki sposób, aby nadajnik zawsze posiadał kontakt ze skórą. Nie należy zaciskać go zbyt mocno, ponieważ może to spowodować trudności w oddychaniu.
- Jeżeli pas z pulsometrem jest poluzowany lub umieszczony w niewłaściwym miejscu, uzyskiwany pomiar może być błędny lub przerywany.

FUNKCJE

Prędkość: Funkcja umożliwia wyświetlenie przybliżonej prędkości, w Km/h (kilometry na godzinę) lub Mi/h (mile na godzinę), w zależności od położenia przełącznika znajdującego się z tyłu urządzenia, patrz schemat

Odległość: Funkcja ta umożliwia wyświetlanie szacowanej odległości „przejechanej” od początku ćwiczenia. Odległość może być wyświetlana w Km (kilometry) lub M (mile), w zależności od położenia przełącznika znajdującego się z tyłu urządzenia.

Czas: funkcja umożliwia wyświetlenie czasu od początku ćwiczenia, wyrażonego w minutach i sekundach (MM:SS) podczas pierwszej godziny, a następnie w godzinach i minutach (GG:MM)

Kalorie: Funkcja ta wyświetla szacowaną ilość kalorii zużytych od początku ćwiczenia.

RPM (obrotów na minutę): Liczba cykli pedałowania na minutę. Wskaźnik masy tłuszczowej: pomiar wskaźnika masy tłuszczowej

Tętno: Pomiar tętna jest wykonywany przez pas pomiarowy. Tętno użytkownika jest wyświetlane jako liczba uderzeń na minutę.

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

***Uwaga:** wyświetlana wartość tętna może nie odpowiadać wartości rzeczywistej podczas kilkunastu pierwszych sekund lub w przypadku nagłej zmiany wartości tętna. Jest to spowodowane inicjalizacją algorytmu obliczeniowego.

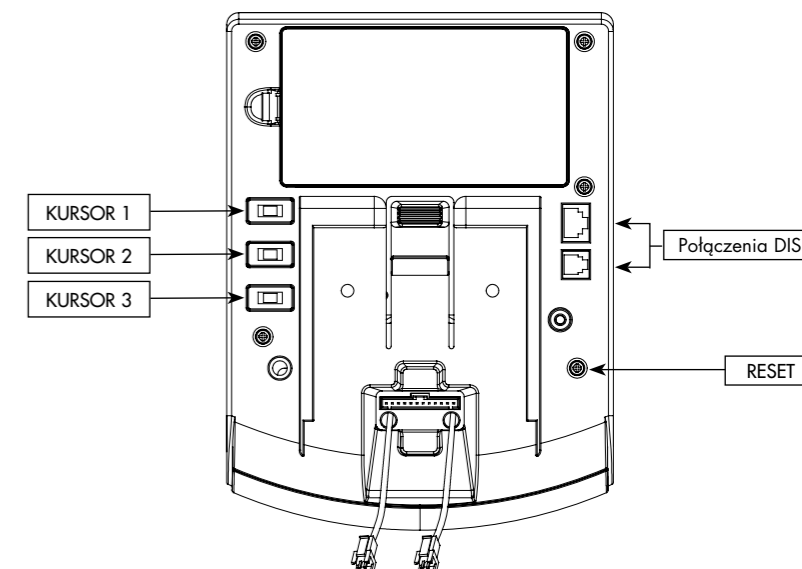
***Ostrzeżenie:** jeżeli produkt jest narażony na działanie silnego pola elektromagnetycznego, wartość tętna może być wyświetlana lub zmodyfikowana.

ELEMENTY REGULACYJNE Z TYŁU URZĄDZENIA

Kursor 1 : wybór rodzaju urządzenia, z którym używana jest konsola: VM (rower magnetyczny – VE (rower eliptyczny)

Kursor 2 : wybór jednostki pomiaru ODLEGŁOŚCI: MI (mile) – KM (kilometry)

Kursor 3: Wybór obszaru geograficznego, w którym urządzenie jest używane: EU (Europa) – AS (Azja)



USTAWIANIE PARAMETRÓW

Aby przejść do trybu ustawiania parametrów, należy wcisnąć i przytrzymać przycisk E, kiedy na ekranie wyświetlany jest symbol SEL.

Jeżeli użytkownik nie rozpoczął jeszcze ćwiczenia, wciśnięcie i przytrzymanie przycisku E umożliwia bezpośrednie przejście do trybu ustawiania parametrów.

Jeżeli ćwiczenie zostało już rozpoczęte, wciśnięcie i przytrzymanie przycisku E spowoduje zatrzymanie bieżącego programu treningowego. Na ekranie głównym będzie wyświetlane przez 15 s słowo STOP.

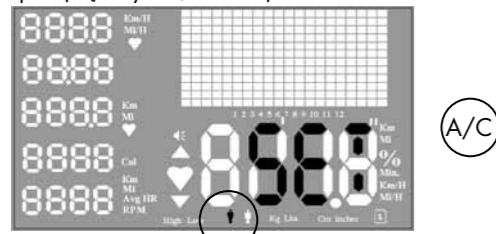
W tym czasie na ekranie wyświetlane będą również dane dotyczące poprzedniego ćwiczenia. Następnie na ekranie wyświetlony zostanie symbol SEL. Należy ponownie wcisnąć i przytrzymać przycisk E, aby przejść do trybu ustawiania parametrów.

W tym trybie użytkownik może określić swoją PŁEĆ, WIEK oraz WAGĘ. Urządzenie wyświetla wówczas domyślny zakres docelowy tętna, którego wartość maksymalna odpowiada 100% wartości zalecanej, a minimalna to 70% tej wartości maksymalnej. Obie wartości mogą zostać zmienione za pomocą przycisków A i C.

Przyciski A i C umożliwiają zwiększanie lub zmniejszanie wartości. Przytrzymanie wciśniętego przycisku umożliwia szybszą modyfikację wartości.

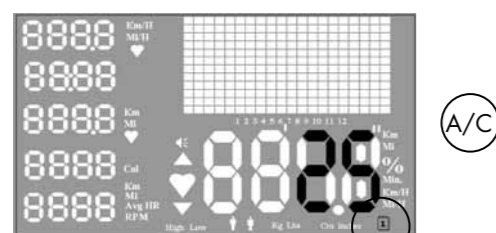
Przycisk B umożliwia zatwierdzenie wprowadzonej wartości i przejście do następnego parametru. W razie wprowadzenia nieprawidłowej wartości, można powrócić do poprzedniego ekranu za pomocą przycisku D.

Ustawienie płci (mężczyzna/kobieta)



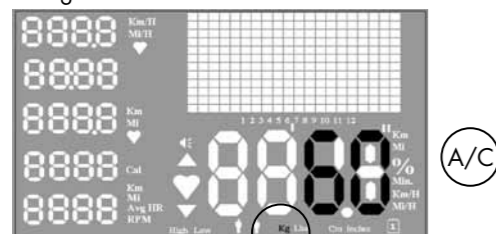
↓ (B)

Ustawienie wieku



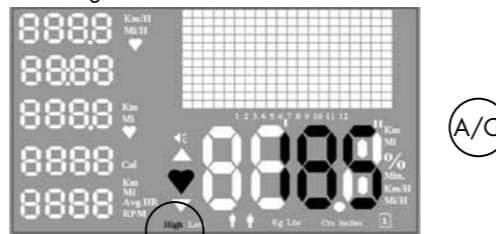
↓ (B)

Ustawienie wagi



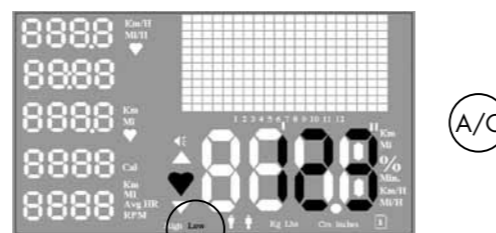
↓ (B)

Ustawienie maks. tętna docelowego



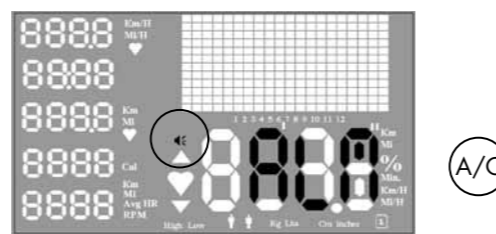
↓ (B)

Ustawienie min. tętna docelowego



↓ (B)

Włączenie/wyłączenie alarmu przekroczenia docelowego zakresu tętna



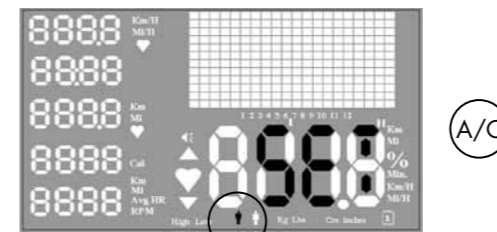
Po zakończeniu wprowadzania wszystkich parametrów, należy wcisnąć przycisk E, aby je zatwierdzić i wyjść z trybu ustawień. Aby wprowadzić indywidualne cele treningowe użytkownika, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi w tabeli oraz rozdziale TRENING UKŁADU SERCOWO-NACZYNIOWEGO.

OBLICZENIE WSKAŹNIKA MASY TŁUSZCZOWEJ

Aby przejść do trybu „OBLICZANIE WSKAŹNIKA MASY TŁUSZCZOWEJ” należy wcisnąć i przytrzymać przycisk C, kiedy na ekranie wyświetlony jest symbol SEL.

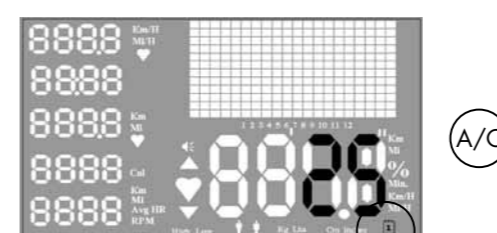
Przyciski A i C umożliwiają zwiększanie lub zmniejszanie wartości. Przytrzymanie wciśniętego przycisku umożliwia szybszą modyfikację wartości. Przycisk B umożliwia zatwierdzenie wprowadzonej wartości i przejście do następnego parametru. W razie wprowadzenia nieprawidłowej wartości, można powrócić do poprzedniego ekranu za pomocą przycisku D.

Ustawienie płci (mężczyzna/kobieta)



↓ (B)

Ustawienie wieku



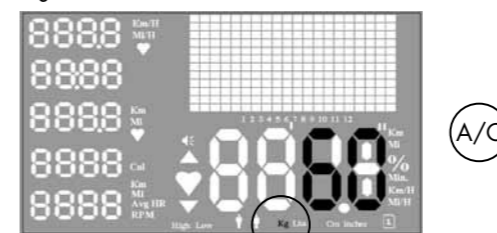
↓ (B)

Ustawienie wzrostu

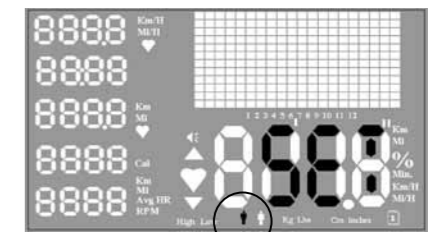


↓ (B)

Ustawienie wagi

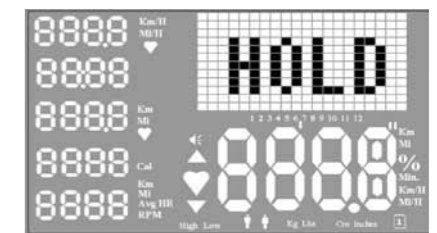


↓ (B)



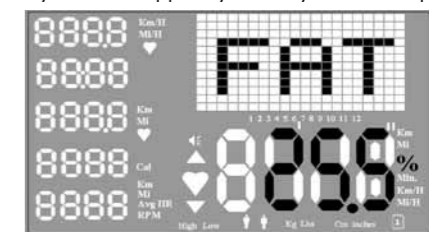
↓ (E)

Należy trzymać ręce na czujnikach tętna przez cały czas, kiedy wyświetlany jest symbol HOLD.



↓ (A/C)

Wskaźnik masy tłuszczowej jest wyświetlany na ekranie po obliczeniu.



↓ (A/C)

Należy wcisnąć przycisku E, aby przejść do trybu wyboru programów.

	ATLETA	DOBRY	ŚREDN	WYSOKI
MĘŻCZYŻNA	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
KOBIETA	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

WYKORZYSTYWANIE

Konsola może być zasilana z sieci i/lub baterii.

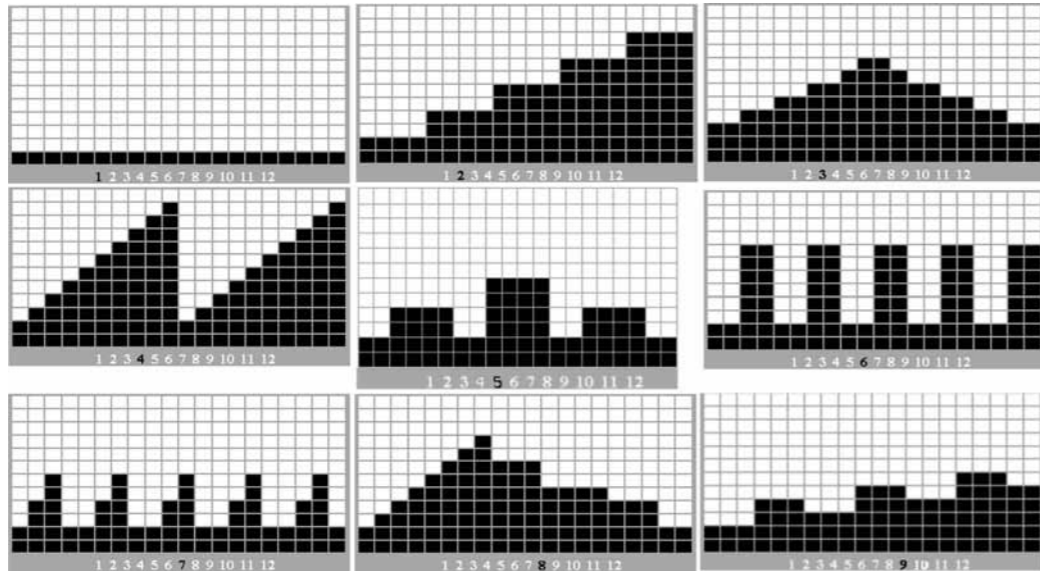
Urządzenie wyłącza się automatycznie, jeżeli nie jest używane przez 10 minut.

Zalecamy wyjęcie baterii, jeżeli urządzenie nie będzie używane przez dłuższy czas lub jeśli jest stale zasilanie z sieci.

PROGRAMY

Przypomnienie: przytrzymanie wciśniętego przycisku E umożliwia zatrzymanie bieżącego programu. Użytkownik może zmieniać programy za pomocą przycisków B i D oraz wybierać je za pomocą przycisku E.

Programy od 1 do 9:
Należy wybrać czas ćwiczenia za pomocą przycisków A i C, a następnie zatwierdzić przyciskiem E. Po rozpoczęciu programu, użytkownik może zwiększać intensywność ćwiczenia za pomocą przycisków A i C.



Program 10: Wat
Należy wybrać czas ćwiczenia za pomocą przycisków A i C, a następnie zatwierdzić przyciskiem E. Rozpocząć pedałowanie i ustawić opór (za pomocą przycisków A i C) aż do uzyskania pożądanej mocy – wartość mocy jest wyświetlana w Watach na ekranie głównym. Zatwierdzić wprowadzoną wartość za pomocą przycisku E. Rower będzie automatycznie ustawiać opór w zależności od prędkości pedałowania, aby zachować moc ustawioną przy rozpoczynaniu ćwiczenia. Im szybsze będzie tempo pedałowania użytkownika, tym mniejszy opór i odwrotnie. Użytkownik może zmienić wartość wyrażoną w Watach podczas ćwiczenia, wciskając krótko przycisk E. Następnie należy rozpocząć pedałowanie i ustawić opór (za pomocą przycisków A i C) aż do uzyskania odpowiedniej mocy, której wartość w Watach jest wyświetlana na ekranie głównym. Zatwierdzić wprowadzoną wartość przyciskiem E.

Dla większej wygody użytkownika, zalecane jest pedałowanie w równym rytmie.

INFORMACJA:
Zgodnie z postanowieniami normy EN957 klasa HA, niniejszy ergometr firmy Domyos został skalibrowany na podstawie danych zamieszczonych w tabeli.

	Moc rozwijana (w watach)	Prędkość pedałowania (w obrotach na minutę)						
		30	40	50	60	70	80	90
Poziom oporu	1	8	13	20	26	35	46	53
	2	14	21	35	47	59	78	91
	3	20	31	49	66	87	109	128
	4	25	40	64	87	112	142	166
	5	32	51	81	108	140	174	205
	6	37	62	96	128	165	207	243
	7	44	72	114	148	190	234	278
	8	50	82	126	170	218	269	318
	9	56	94	141	190	256	301	358
	10	62	104	156	210	274	336	395
	11	67	114	172	231	297	362	429
	12	77	130	195	250	340	410	485

W przypadku stwierdzenia znaczącej zmiany (ponad 10%) momentu oporowego obrotowego podczas dwuletniego okresu gwarancyjnego, nie należy dalej używać roweru i skontaktować się z najbliższym sklepem.

Program 11: Spalanie tłuszczu
Umożliwia ćwiczenie w zakresie od 60 do 70% maksymalnego tętna. Należy wybrać czas ćwiczenia za pomocą przycisków A i C, a następnie zatwierdzić przyciskiem E. Po rozpoczęciu programu, użytkownik może zwiększać intensywność ćwiczenia za pomocą przycisków A i C. Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest niższe, niż 60% tętna maksymalnego, opór zostanie zwiększony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego. Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest wyższe, niż 70% tętna maksymalnego, opór zostanie zmniejszony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego.

Dla większej wygody użytkownika, zalecane jest pedałowanie w równym rytmie.

Program 12: PERF
Umożliwia ćwiczenie w zakresie od 70 do 80% maksymalnego tętna. Należy wybrać czas ćwiczenia za pomocą przycisków A i C, a następnie zatwierdzić przyciskiem E. Po rozpoczęciu programu, użytkownik może zwiększać intensywność ćwiczenia za pomocą przycisków A i C. Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest niższe, niż 70% tętna maksymalnego, opór zostanie zwiększony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego. Jeżeli mierzone tętno użytkownika jest wyższe, niż 80% tętna maksymalnego, opór zostanie zmniejszony, aby wartość tętna powróciła do zakresu docelowego.

Dla większej wygody użytkownika, zalecane jest pedałowanie w równym rytmie.

T NING UKŁADU NACZYNIOWO-SERCOWEGO

TRENING UKŁADU NACZYNIOWO-SERCOWEGO

Trening układu naczyniowo-sercowego jest typu tlenowego (aerobowego) i umożliwia poprawę sprawności układu naczyniowo-sercowego. Dokładniej, poprawie ulega wydajność serca i układu krwionośnego. Trening układu naczyniowo-sercowego zapewnia doprowadzenie tlenu z wdychanego powietrza do mięśni. Serce przetacza tlen do całego ciała, a przede wszystkim do pracujących mięśni.

KONTROLA PULSU

Kontrolowanie pulsu podczas ćwiczeń w regularnych odstępach czasu jest konieczne w celu odpowiedniego planowania treningu. Jeżeli użytkownik nie posiada elektronicznego licznika pulsu, można postąpić w sposób następujący:
Aby zmierzyć puls, należy umieścić 2 palce na wysokości:
- szyi lub poniżej ucha, bądź po wewnętrznej stronie nadgarstka obok

kciuka.
Nie należy naciskać zbyt mocno: zbyt mocny nacisk powoduje zmniejszenie przepływu krwi i zwolnienie pulsu. Po policzeniu uderzeń serca w czasie 30 sekund, pomnożyć uzyskaną liczbę przez 2, aby określić puls na minutę.

Przykład: policzono 75 uderzeń – puls wynosi 150 uderzeń na minutę

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 ŚCIĘGIEN. Ma dwie cechy: POBUDZENIE UKŁADU MIĘŚNIOWEGO, OGÓLNE ROZGRZANIE.

- 1) Pobudzenie układu mięśniowego odbywa się podczas SESJI SPECJALNYCH ĆWICZEŃ, które umożliwiają przygotowanie się do wysiłku: każda grupa mięśni i stawy są pobudzane.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe pobudzenie układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, aby zapewnić lepsze odżywienie mięśni i przygotowanie do wysiłku. 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 rannych.

B - Trening

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

- Trening beztlenowy zwiększający wytrzymałość.
- Trening tlenowy zwiększający wytrzymałość układu płuc-serca.

C - Powrót do stanu normalnego

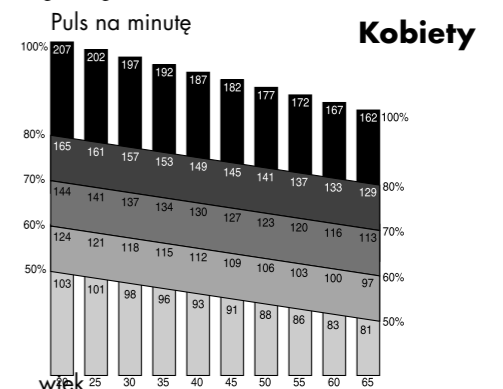
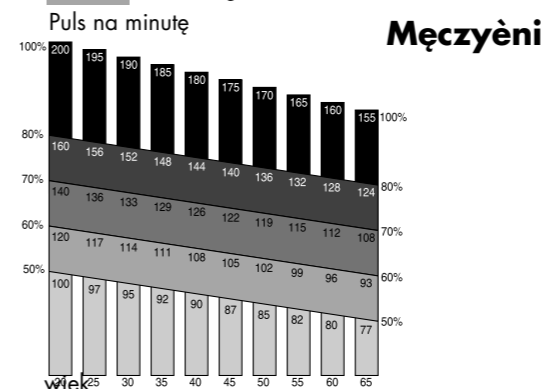
Polega na kontynuowaniu treningu z niską intensywnością, jest to faza stopniowego przejścia do spoczynku. POWRÓT DO STANU NORMALNEGO zapewnia powrót układu naczyniowo-sercowego i oddechowego, krążenia krwi i pracy mięśni do stanu normalnego (co umożliwia usunięcie negatywnych czynników, takich jak kwas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

D - Rozciąganie

Rozciąganie powinno zostać wykonane po powrocie do stanu normalnego. Rozciąganie po wysiłku: zmniejsza SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI spowodowaną nagromadzeniem KWASÓW MLEKOWYCH, a także „stymuluje” KRAŻENIE KRWI.

TRENING NACZYNIOWO-SERCOWY : STREFA ĆWICZENIA

- Trening w zakresie od 80 do 90% maksymalnego pulsu: Ćwiczenia tlenowe i o zwiększonym wysiłku, które powinny być wykonywane tylko przez osoby wyczynowo uprawiające sport.
- Trening od 70 do 80% maksymalnego pulsu: Trening wytrzymałościowy.
- Trening od 60 do 70% maksymalnego pulsu: Trening mający na celu utrzymanie formy/spalanie tłuszczu.
- Trening w zakresie od 50 do 60% maksymalnego pulsu: Trening/rozgrzewka.



Jeżeli wiek użytkownika jest inny, niż wskazany w tabeli, można obliczyć maksymalną wartość tętna odpowiadającą 100% zakresu docelowego, za pomocą następującego wzoru: **Mężczyźni:** 220 – wiek. **Kobiety:** 227 – wiek.

OSTRZEŻENIA DLA UŻYTKOWNIKÓW

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy SKONSULTOWAĆ się z LEKARZEM, zwłaszcza jeżeli: użytkownik nie uprawiał sportu od wielu lat, ma ponad 35 lat, nie jest pewien swojego stanu zdrowia lub przechodzi leczenie.

PRZED ROZPOCZĘCIEM UPRAWIANIA SPORTU NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM.

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.

WYKORZYSTYWANIE

Jeżeli ćwiczą Państwo na takim urządzeniu po raz pierwszy, należy rozpocząć od kilkudniowego treningu przy niewielkim oporze i prędkości, nie przemęczając się i odpoczywając w razie potrzeby co jakiś czas. Stopniowo zwiększać liczbę i czas treningów.

Utrzymywanie formy/ rozgrzewka: stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

W przypadku ćwiczeń mających na celu utrzymanie formy lub rehabilitację, należy ćwiczyć codziennie przez mniej więcej dziesięć minut. Ten rodzaj ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy, może też służyć za rozgrzewkę dla innych ćwiczeń.

Aby zwiększyć sprawność mięśni nóg, należy wybrać większy opór i wydłużyć czas ćwiczeń.

W trakcie treningu można oczywiście zmieniać prędkość biegu.

Ćwiczenia tlenowe poprawiające kondycję : umiarkowany wysiłek przez dłuższy czas (30 minut do 1 godziny).

Jeżeli chcesz stracić na wadze, ten rodzaj

ćwiczeń w połączeniu z odpowiednią dietą to doskonały sposób zmuszenia organizmu, by spalał więcej energii. Nie należy przekraczać możliwości swojego organizmu. Najlepsze rezultaty zapewni regularne wykonywanie ćwiczeń.

Ustawić stosunkowo słaby opór pedałowania i wykonywać ćwiczenie przez co najmniej 30 minut.

Ćwiczenie to może spowodować pojawienie się potu na skórze, lecz w żadnym wypadku nie powinno spowodować zadyszki. To właśnie długość czasu trwania ćwiczenia w powolnym rytmie powoduje, że organizm będzie czerpał energię z tkanki tłuszczowej, pod warunkiem pedałowania dłużej niż 30 minut, minimum trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenia tlenowe na wytrzymałość: zwiększony wysiłek przez 20 do 40

minut.

Ten rodzaj ćwiczeń wzmacnia mięsień sercowy i poprawia pracę układu oddechowego.

Opór i/lub prędkość pedałowania jest zwiększana systematycznie podczas wykonywania ćwiczenia, aby przyspieszyć oddech. Wysiłek jest większy niż w przypadku ćwiczeń służących do utrzymania formy.

Podczas kolejnych seansów ćwiczeń można wydłużać czas wysiłku, zwiększać tempo lub opór. Ćwiczenie w bardzo dużym rytmie (ćwiczenia tlenowe lub o zwiększonym wysiłku) przeznaczone są dla sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania.

Po zakończeniu każdej sesji treningowej, należy przez kilka minut kontynuować pedałowanie, stopniowo zmniejszając prędkość i opór, aby organizm mógł powoli powrócić do stanu normalnego.

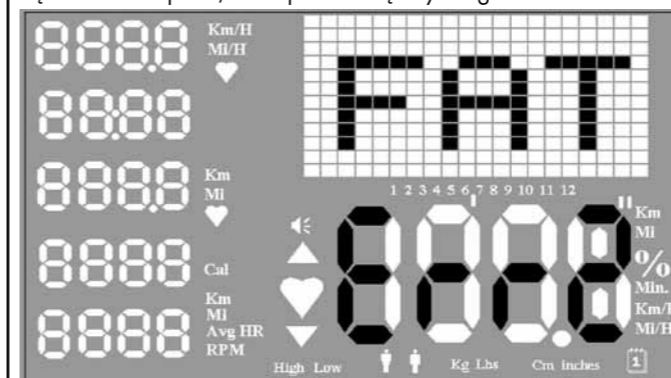
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Jeżeli licznik nie pokazuje prawidłowych jednostek pomiaru odległości, należy sprawdzić, czy przelotnik znajdujący się z tyłu konsoli znajduje się w pozycji Mi dla wyświetlania w milach lub Km dla wyświetlania w kilometrach. Aby zmiana została wprowadzona, należy wcisnąć przycisk RESET.

- W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, natomiast w rowerach eliptycznych 1 obrót pedałów odpowiada odległości 1,6 m (są to przybliżone wartości średnie podczas jazdy na rowerze lub marszu).

- Jeżeli wskaźnik tętna (3,12, 14) nie migocze lub migocze w sposób nieregularny, należy sprawdzić, czy pas pomiaru tętna jest założony prawidłowo (patrz instrukcja obsługi pasa).

- Jeżeli podczas obliczania wskaźnika masy tłuszczowej wyświetlony zostanie następny ekran, należy sprawdzić, czy ręce są właściwie oparte, a czujniki nie są zbyt wilgotne.



- *W przypadku stwierdzenia, że odległości i prędkości są nieprawidłowe, należy sprawdzić, czy przelotnik z tyłu urządzenia znajduje się w położeniu VM dla roweru magnetycznego, czy też VE dla roweru eliptycznego. Aby zmiana została wprowadzona, należy wcisnąć przycisk RESET.

Jeżeli wyświetlacz nie włącza się:

- Jeżeli urządzenie jest zasilane z baterii: sprawdzić prawidłową biegunowość +/- baterii.

- Jeżeli problem pozostaje, należy założyć nowe baterie.

- Jeżeli urządzenie jest zasilane z sieci: sprawdzić prawidłowe podłączenie zasilacza sieciowego do roweru.

- W obu przypadkach należy także sprawdzić prawidłowe podłączenie kabli z tyłu konsoli oraz w miejscu połączenia słupka z ramą główną roweru.

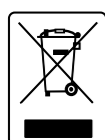
Jeżeli problem pozostaje, należy dostarczyć urządzenie do najbliższego sklepu DECATHLON.

W przypadku hałasu wydobywającego się z wnętrza obudowy, jeżeli poziom intensywności nie może zostać wyregulowany w trybie ręcznym, nie należy naprawiać tej usterki na własną rękę. Należy dostarczyć urządzenie do najbliższego sklepu DECATHLON.

Produkt może być używany wyłącznie z zasilaczem sieciowym, który został dostarczony w zestawie.

INSTALACJA BATERII

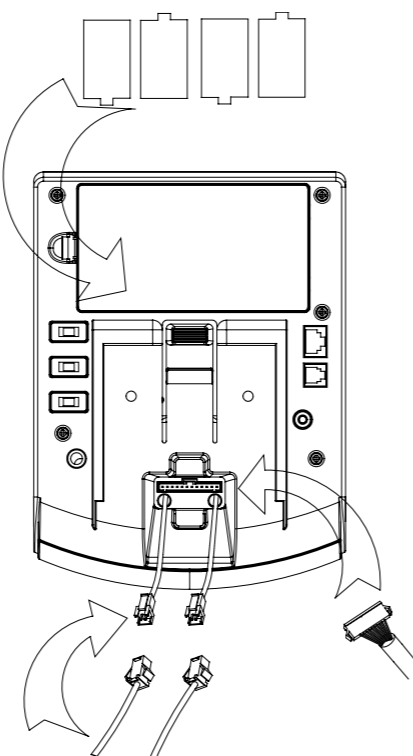
1. Wyjąć konsolę z podstawy, zdjęć znajdującą się z tyłu urządzenia pokrywkę komory baterii, włożyć cztery baterie LR 14 (1,5 V) do przeznaczonych do tego celu kieszeni znajdującej się z tyłu ekranu.
2. Upewnić się, że baterie zostały włożone prawidłowo, a sprężyny dokładnie przylegają.
3. Założyć pokrywkę komory baterii i konsolę. Sprawdzić, czy zostały one założone prawidłowo.
4. Jeżeli wyświetlone dane są nieczytelne lub czytelne tylko częściowo, należy odczekać 15 sekund i włożyć baterie ponownie.
5. Po wyjęciu baterii pamięć konsoli zostaje wyzerowana.



RECYKLING :

Symbol przekreślonego kosza oznacza, że ani produkt, ani baterie nie mogą być wyrzucane razem z odpadami komunalnymi.

Podlegają one zbiórce selektywnej. Baterie oraz zużyte produkty elektroniczne powinny być przekazywane do autoryzowanych punktów zbiórki w celu zapewnienia ich recyklingu. Utylizacja odpadów elektronicznych pomaga chronić środowisko i Twoje zdrowie.



GWARANCJA

DECATHLON udziela gwarancji na części i robociznę, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na części zużywające się i robociznę licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie. Zobowiązania DECATHLON wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu zgodnie z uznaniem DECATHLON.

Wszystkie produkty opatrzone gwarancją, muszą zostać przekazane do DECATHLON do jednego z autoryzowanych centrów, na koszt użytkownika, razem z dowodem zakupu.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia spowodowane transportem
- Nieprawidłowe lub nienormalne użytkowanie
- Naprawy wykonane przez zakłady nie posiadające autoryzacji DECATHLON
- Użytkowanie produktu do celów komercyjnych

Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w danym kraju i/lub regionie.

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francja -