

WM 160

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

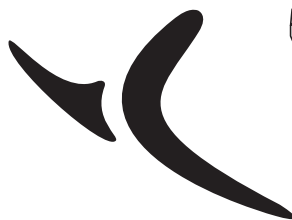
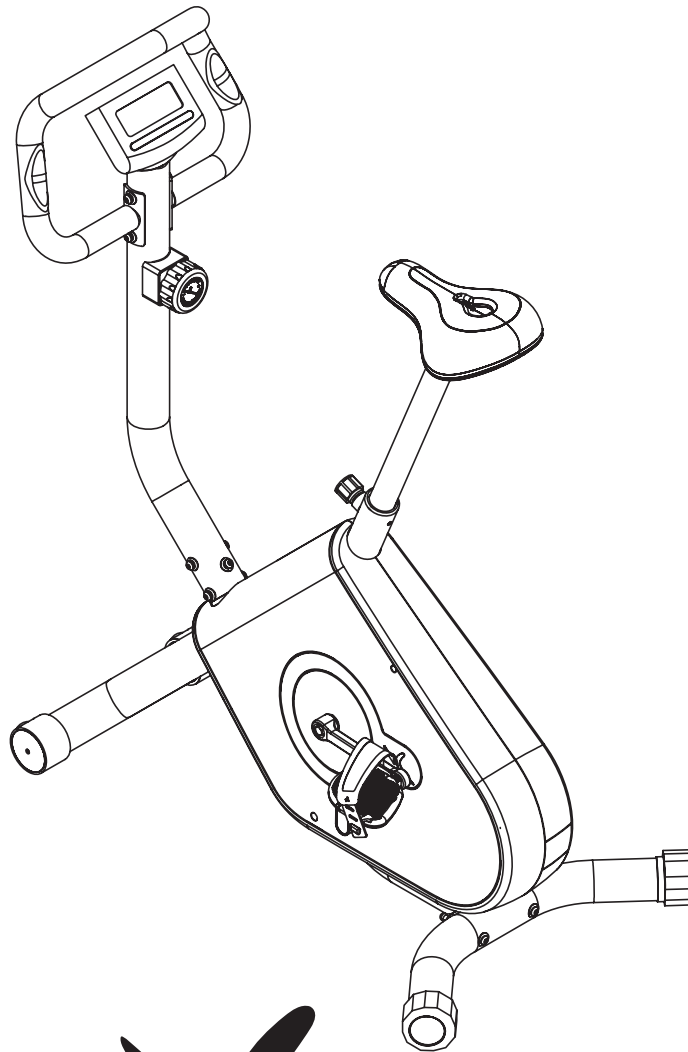
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Инструкция по использованию

Οδηγίες χρήσης

使用说明书



D O M Y O S

WM 160

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



DOMYOS

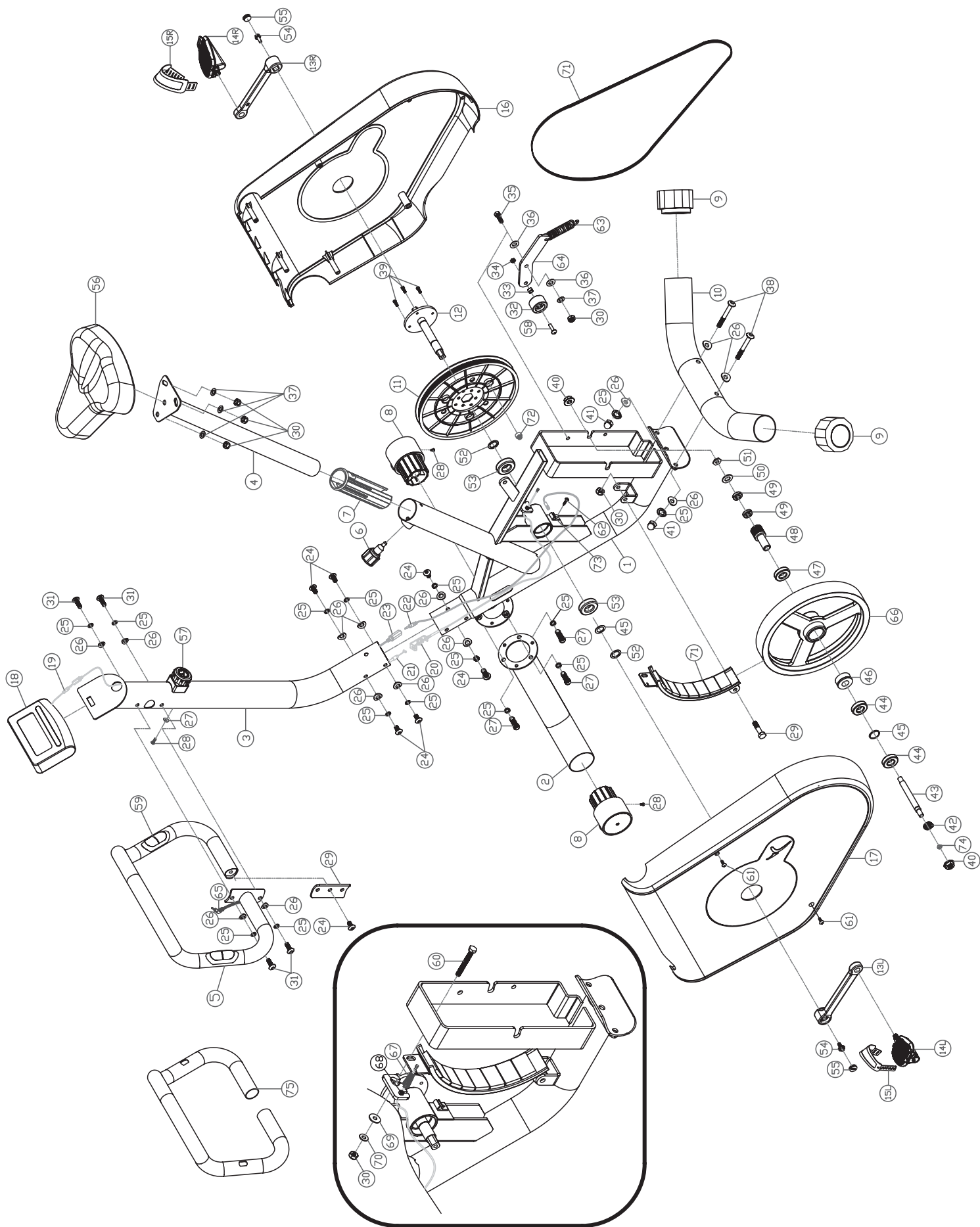
decathlon
creation©

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

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 425.481 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



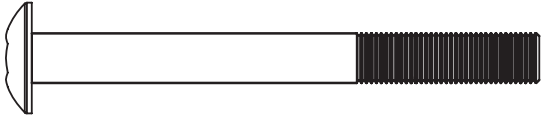


A x3

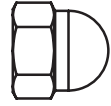


M8*14

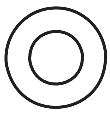
B x2



M8*70



C x3



D x6



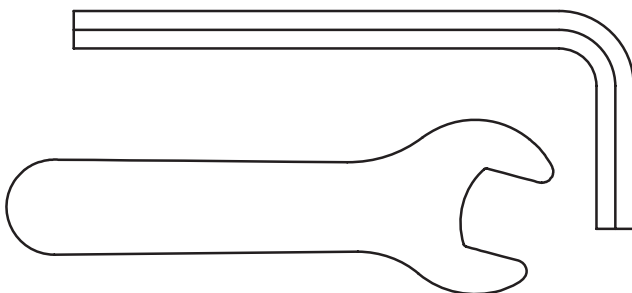
M8*15



E x4



M8*25



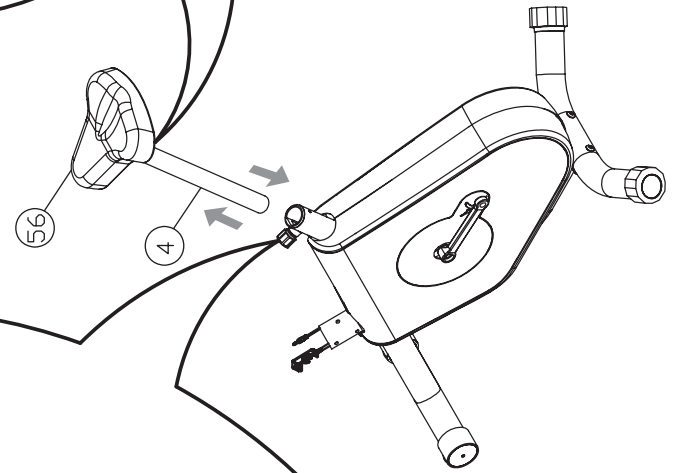
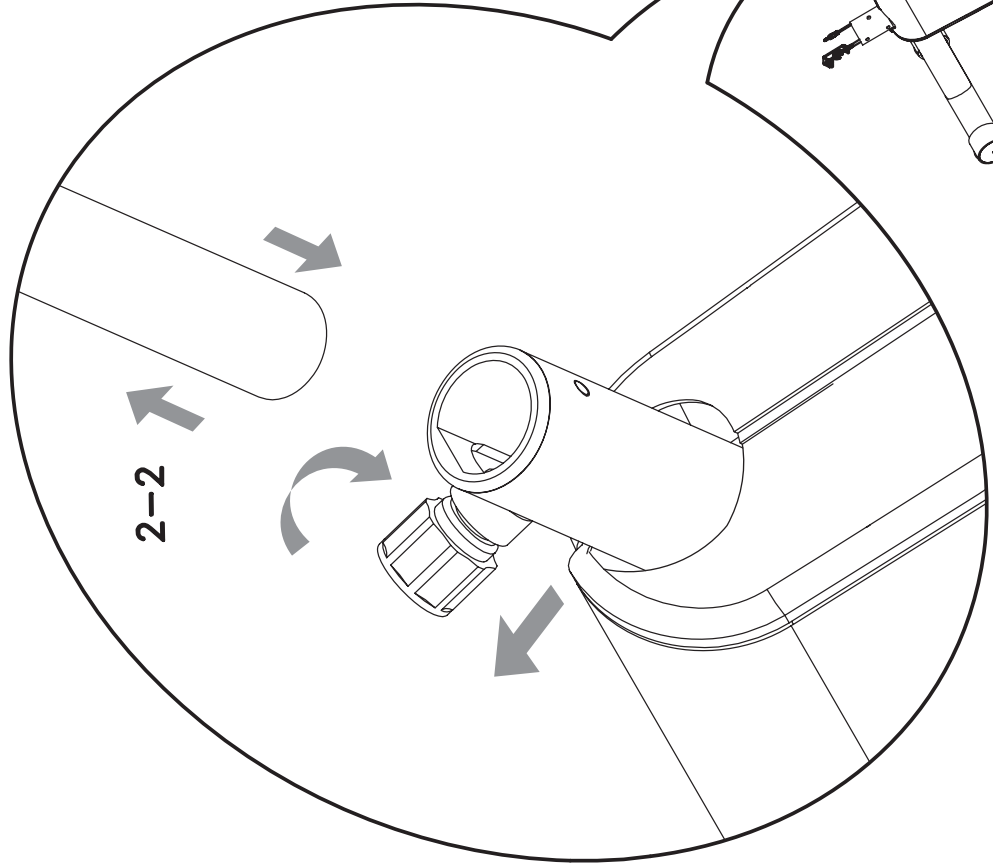
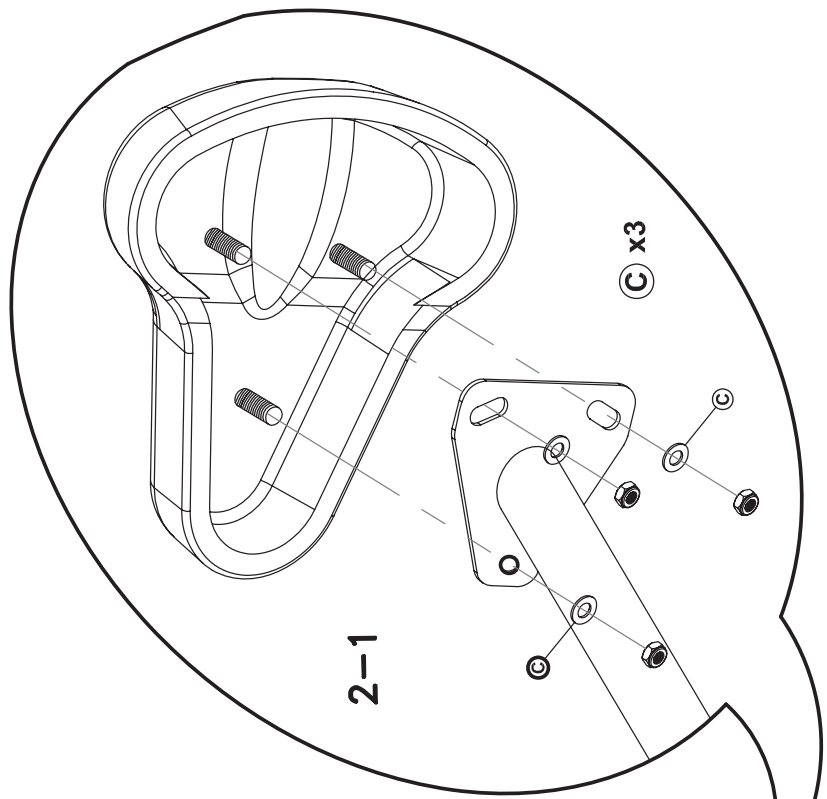
2

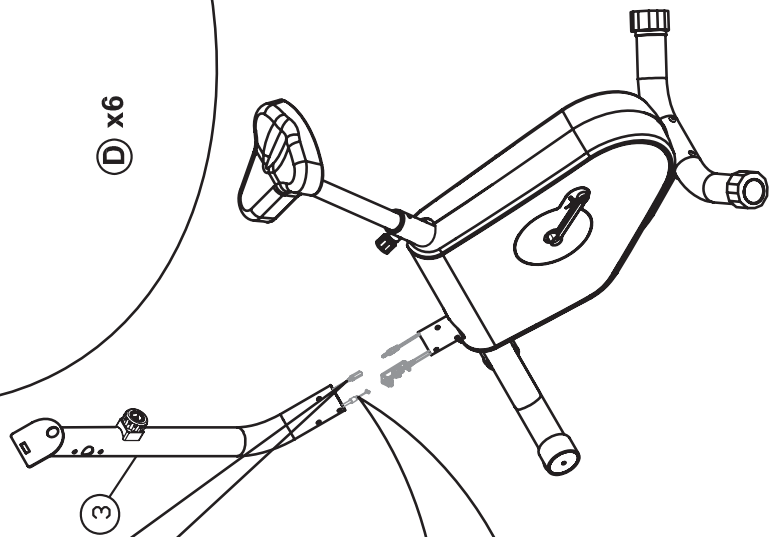
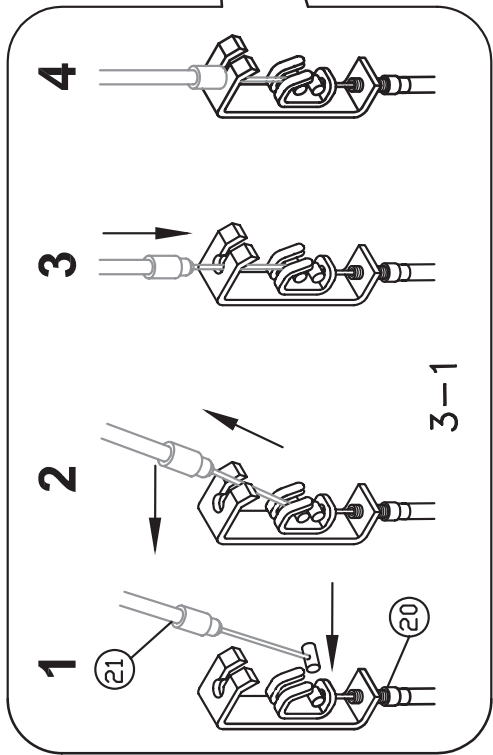
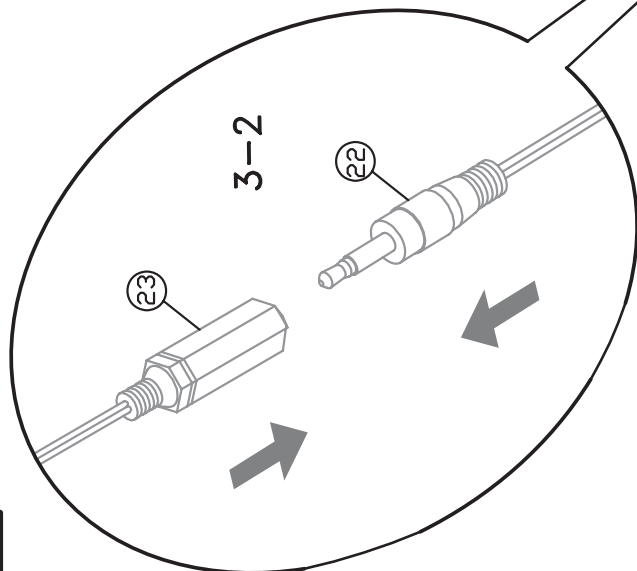
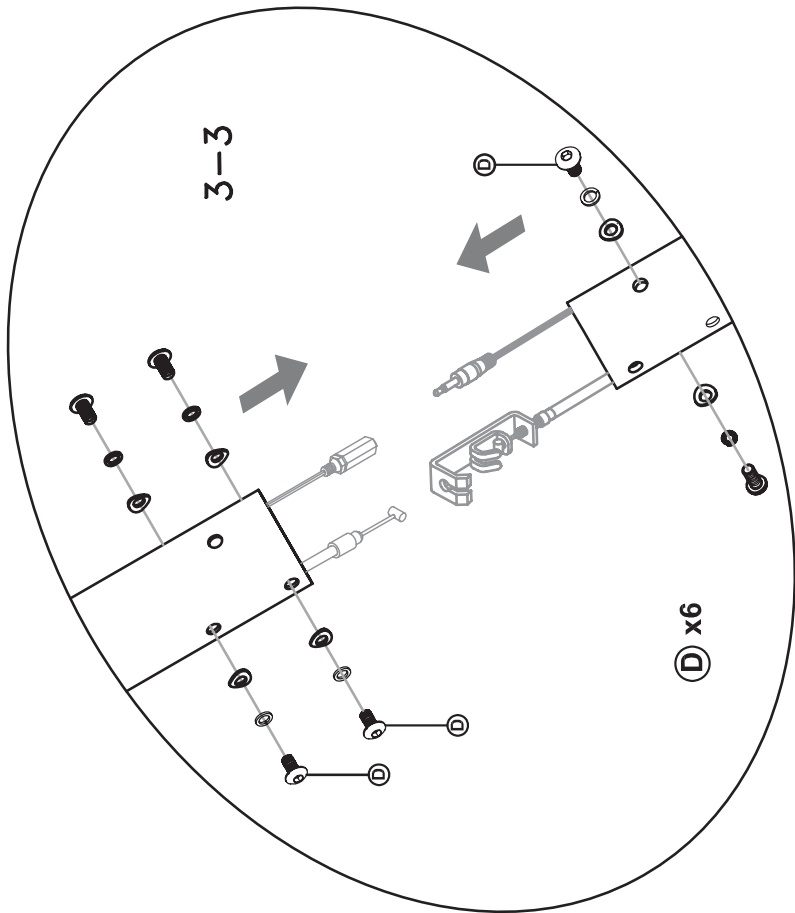
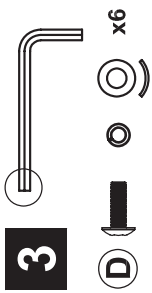


C



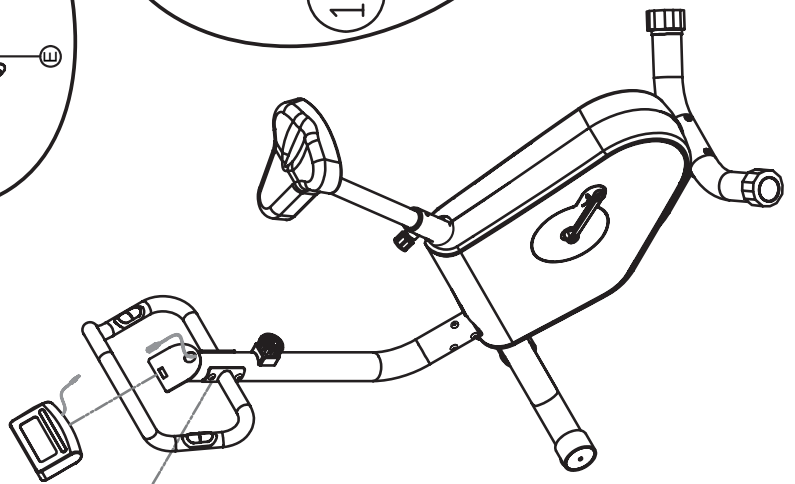
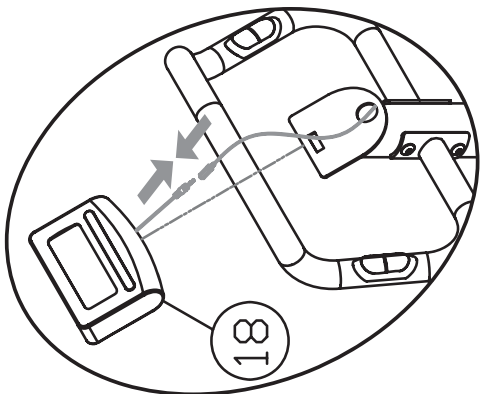
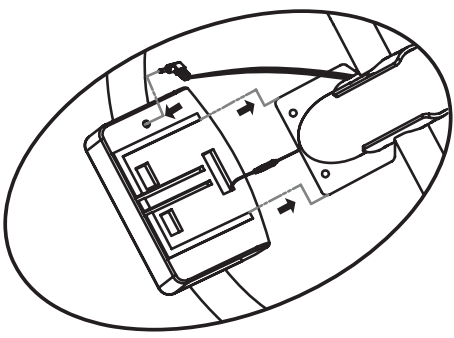
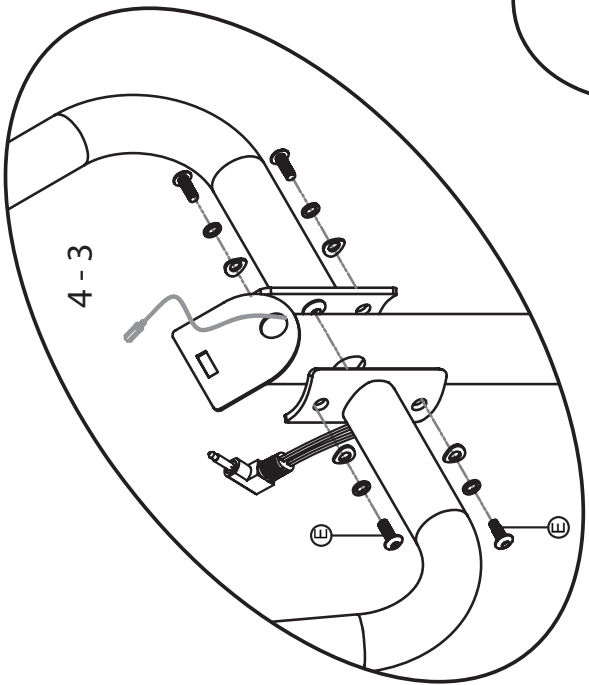
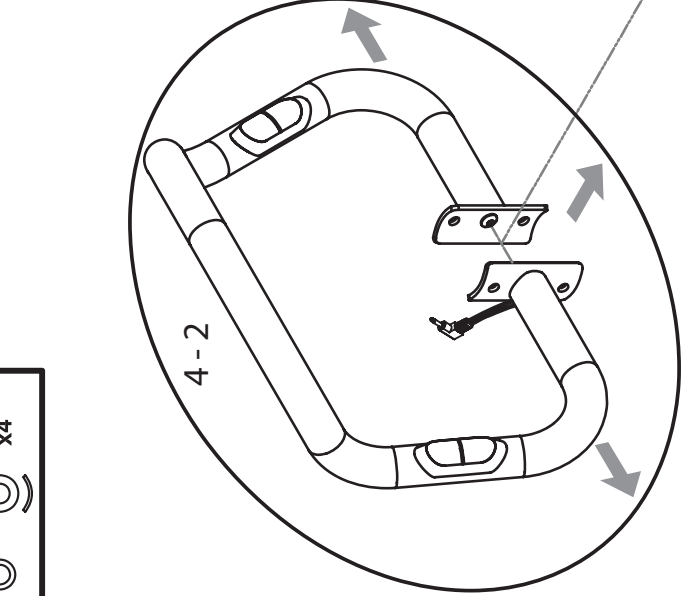
x3

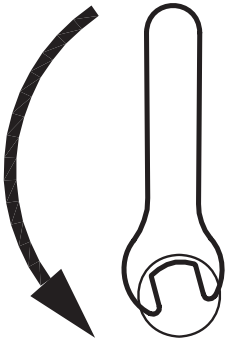
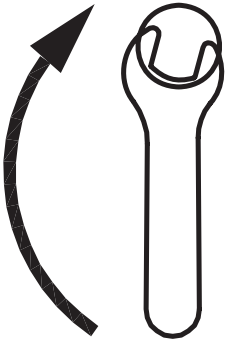
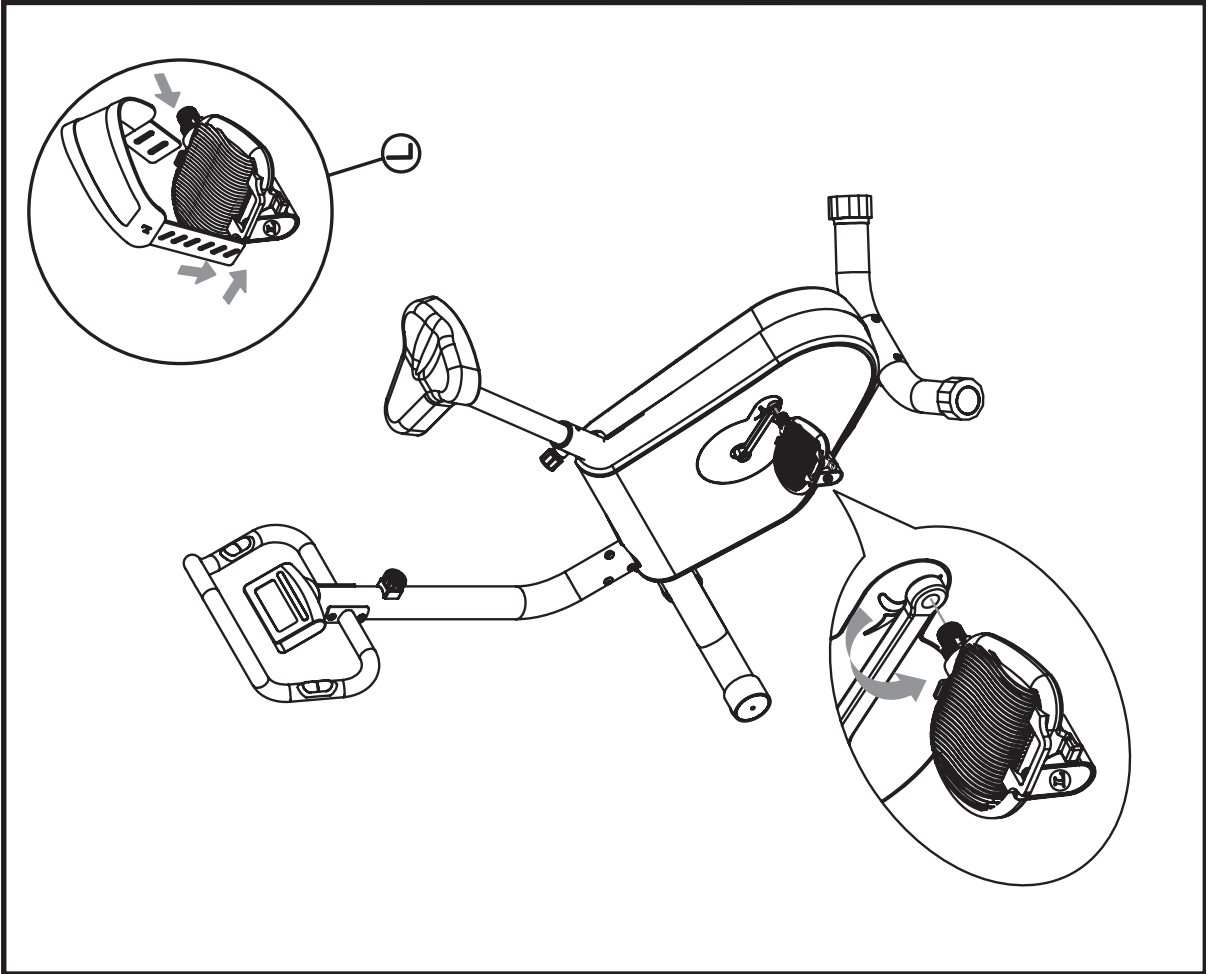
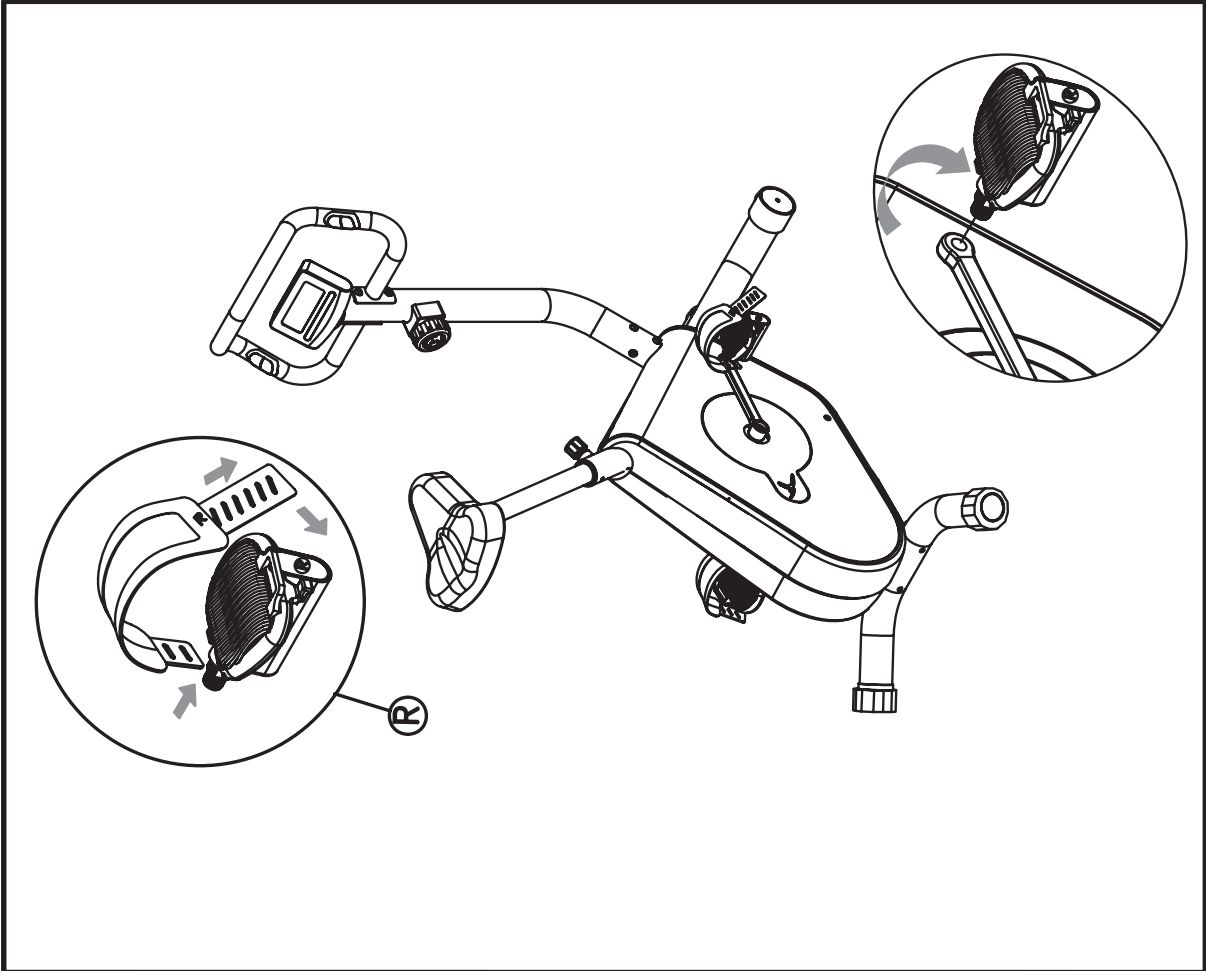




4

x4





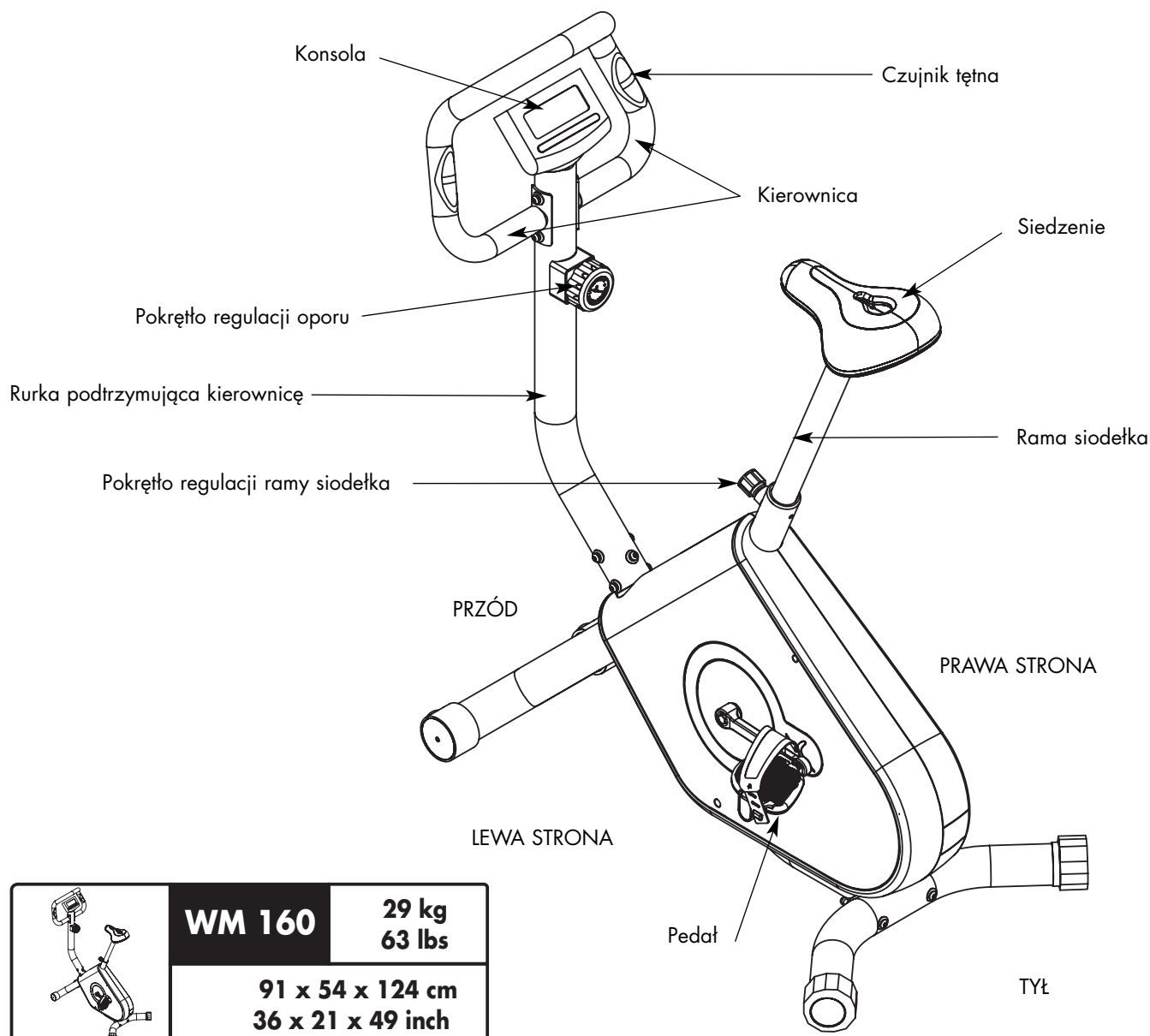
Wybrali Państwo sprzęt fitness marki DOMYOS. Dziękujemy za zaufanie, jakie okazali Państwo dla naszych wyrobów.

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

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

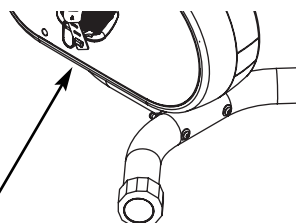


	WM 160	29 kg 63 lbs
	91 x 54 x 124 cm 36 x 21 x 49 inch	

Model nr: _____

Nr seryjny: _____

Prosimy o wpisanie numeru seryjnego urządzenia w polu powyżej.



Numer seryjny

OSTRZEŻENIE

Przeczytać wszystkie ostrzeżenia zamieszczone na produkcie.

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

Zachować instrukcję

OPIS

WM160 jest to rower treningowy najnowszej generacji.

Dzięki wypracowanej geometrii rower ten zapewnia anatomiczną pozycję ciała. Ergonomiczny kształt kierownicy pozwala łatwo znaleźć idealne położenie rąk.

Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort cichego, płynnego pedałowania.

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. Domyos nie ponosi żadnej odpowiedzialności w razie reklamacji związanych z kontuzjami lub szkodami 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 wyskakują. 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 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 WM160.

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: 110 kg – 242 funty.

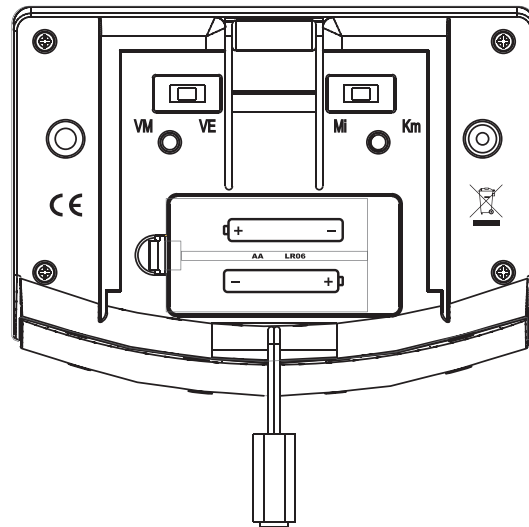
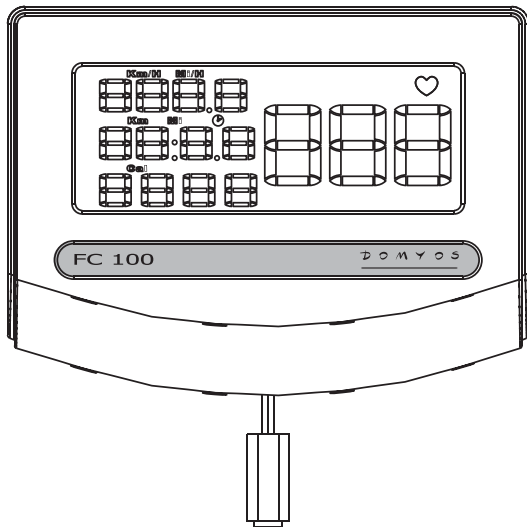
27. W czasie ćwiczenia na urządzeniu może przebywać tylko jedna osoba.

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.

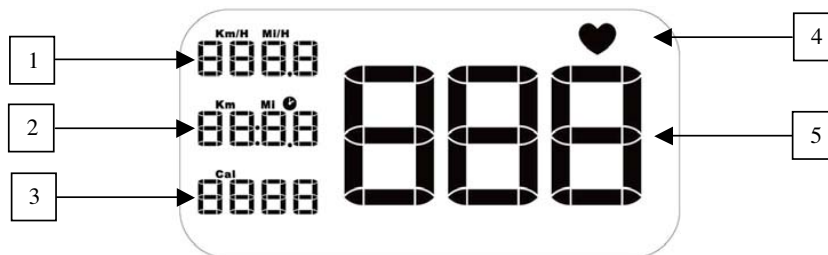
Komputer treningowy FC 100



KOMPUTER TRENINGOWY AUTOMATYCZNY

Komputer treningowy FC100 jest urządzeniem całkowicie automatycznym i włącza się po rozpoczęciu pedałowania.

WYŚWIETLANIE



1. Wyświetlanie PRĘDKOŚCI pedałowania
2. Wyświetlanie naprzemienne „przejechanej” ODLEGŁOŚCI i CZASU trwania ćwiczenia. Każda z tych informacji jest wyświetlana na przemian przez 10 sekund
3. Wyświetlanie zużytych KALORII
4. Wskaźnik POZIOMU TĘTNA
5. Wyświetlanie cyfrowe CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA

KASOWANIE KOMPUTERA:

Po dziesięciu minutach bezczynności komputer przechodzi w stan czuwania. Podczas przejścia w stan czuwania wskaźniki zerują się (nie ma zapamiętywania danych).

FUNKCJE

Prędkość:

Funkcja ta umożliwia wskazywanie przybliżonej prędkości, podawanej w km/h lub w min/h w zależności od położenia przełącznika umieszczonego z tyłu komputera.

Dystans:

Funkcja ta umożliwia wyświetlanie „przejechanej” odległości od początku ćwiczenia.

Odległość może być wyświetlana w km/h lub w min/h w zależności od położenia przełącznika umieszczonego z tyłu komputera.

Czas:

Funkcja ta wyświetla czas, jaki upłynął od początku ćwiczenia. Czas podawany jest podczas pierwszej godziny w formie minuty : sekundy, następnie w formie godziny : minuty.

Po przekroczeniu 10 godzin licznik ustawiany jest automatycznie na 0.

Kalorie:

Funkcja ta wyświetla ilość kalorii zużytych od początku ćwiczenia.

Tętno* :

Położycie dłonie na czujnikach tętna, po kilku sekundach wskaźnik tętna zacznie migać i poziom tętna zostanie wyświetlony w liczbie uderzeń na minutę

***Uwaga: wskazania są orientacyjne i nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.**

• Uwaga: w czasie początkowych kilkudziesięciu sekund lub w razie nagłej zmiany częstotliwości wyświetlana wartość tętna może być błędna. Jest to związane z uruchamianiem algorytmu obliczeniowego.

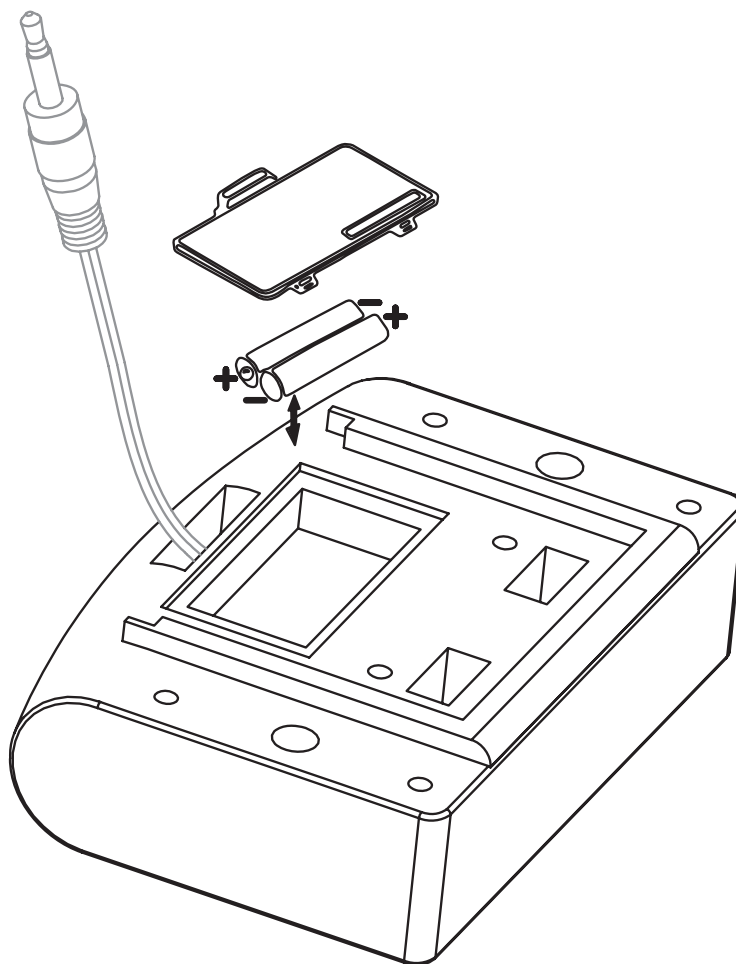
Instalacja baterii

1. Zdjąć komputer ze wspornika, otworzyć pokrywkę miejsca na baterie z tyłu komputera, włożyć dwie baterie typu AA lub UM-3 w miejsce przewidziane do tego celu z tyłu ekranu.
2. Upewnić się, że baterie zostały zainstalowane prawidłowo i stykają się ze sprężynami.
3. Założyć pokrywkę, założyć z powrotem komputer i upewnić się, że jest dobrze zamocowany.
4. Jeżeli wskazania wyświetlacza są nieczytelne lub częściowe, wyjąć baterie i włożyć je ponownie po upływie 15 sekund.
5. Po wyjęciu baterii pamięć urządzenia jest kasowana.



UTYLIZACJA :

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



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- W przypadku stwierdzenia, że licznik wyświetla nieprawidłową jednostkę odległości, należy sprawdzić, czy przełącznik znajdujący się z tyłu konsoli znajduje się w położeniu Mi w przypadku mil lub Km w przypadku kilometrów. W celu zmiany jednostki należy wyjąć i ponownie włożyć baterie.

- W przypadku stwierdzenia nieprawidłowego wskazania odległości lub prędkości, należy sprawdzić, czy przełącznik znajdujący się z tyłu konsoli znajduje się w położeniu VM dla roweru magnetycznego oraz VE dla modelu eliptycznego.

W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, natomiast w przypadku rowerów eliptycznych 2 poruszenia odpowiadają odległości 1,6 metra (są to wartości średnie dotyczące jazdy rowerem lub marszu).

- Jeżeli wskaźnik tętna (4) nie migocze lub migocze w sposób nieregularny, należy sprawdzić, czy ręce są właściwie oparte, a czujniki nie są zbyt wilgotne.

ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardiotreningowe są typu aerobowego (tzn., wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardiotreningowe 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 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 pobudzane 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 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 skurzy).

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

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 zapewni 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.

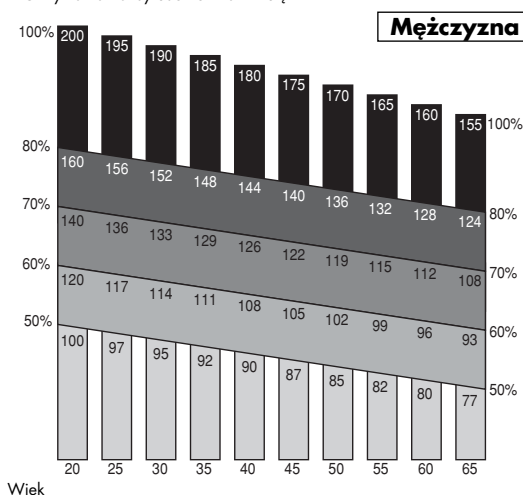
Praca z większym rytmem (ćwiczenia dotleniające i ćwiczenia w czerwonym polu) są zastrzeżone dla sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania.

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

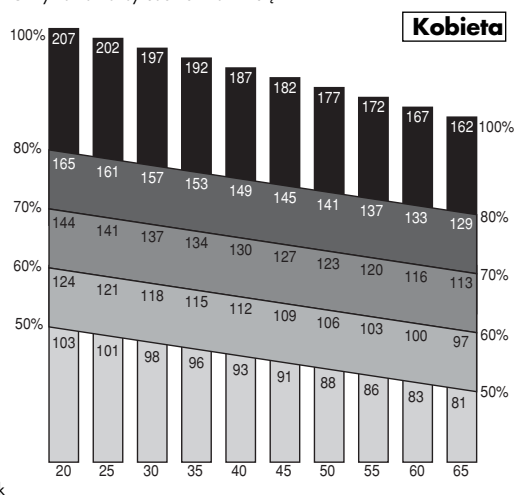
CARDIO-TRAINING : Strefa ćwiczeń

- 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 pulsu: trening/rozgrzewka.

Otrzymania liczby uderzeń na minutę



Otrzymania liczby uderzeń na minutę



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!

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