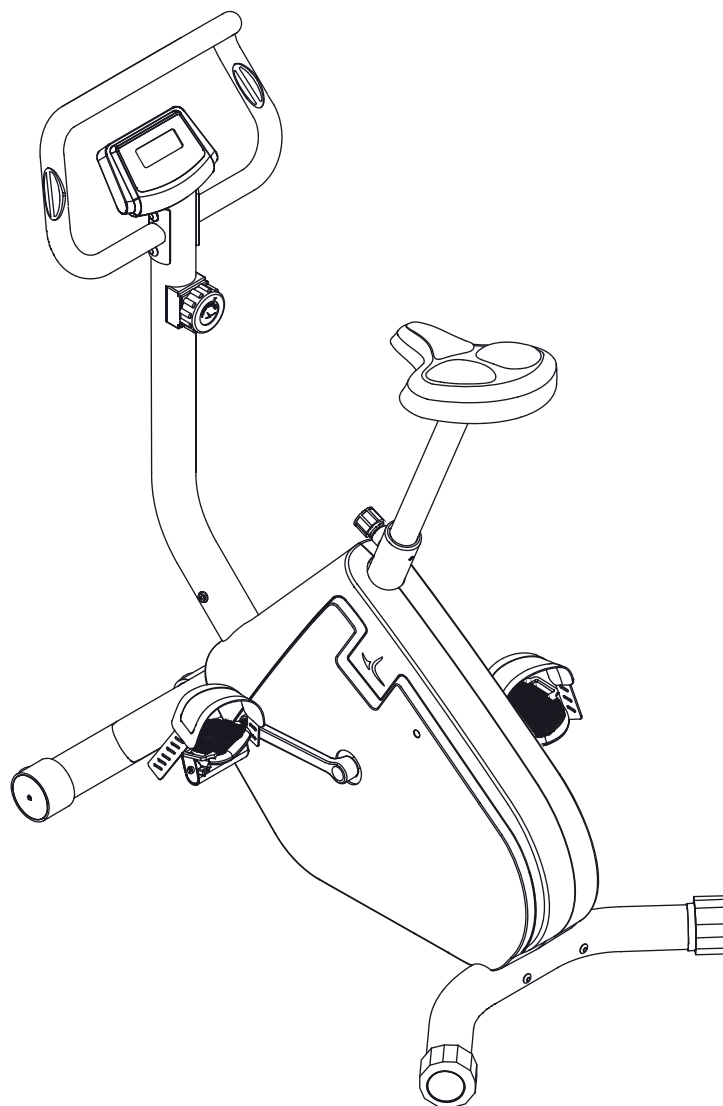


VM 230



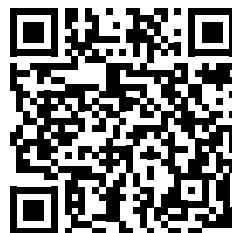
VM 230

25 kg / 55 lbs
91 x 54 x 130 cm
36 x 21 x 51 in

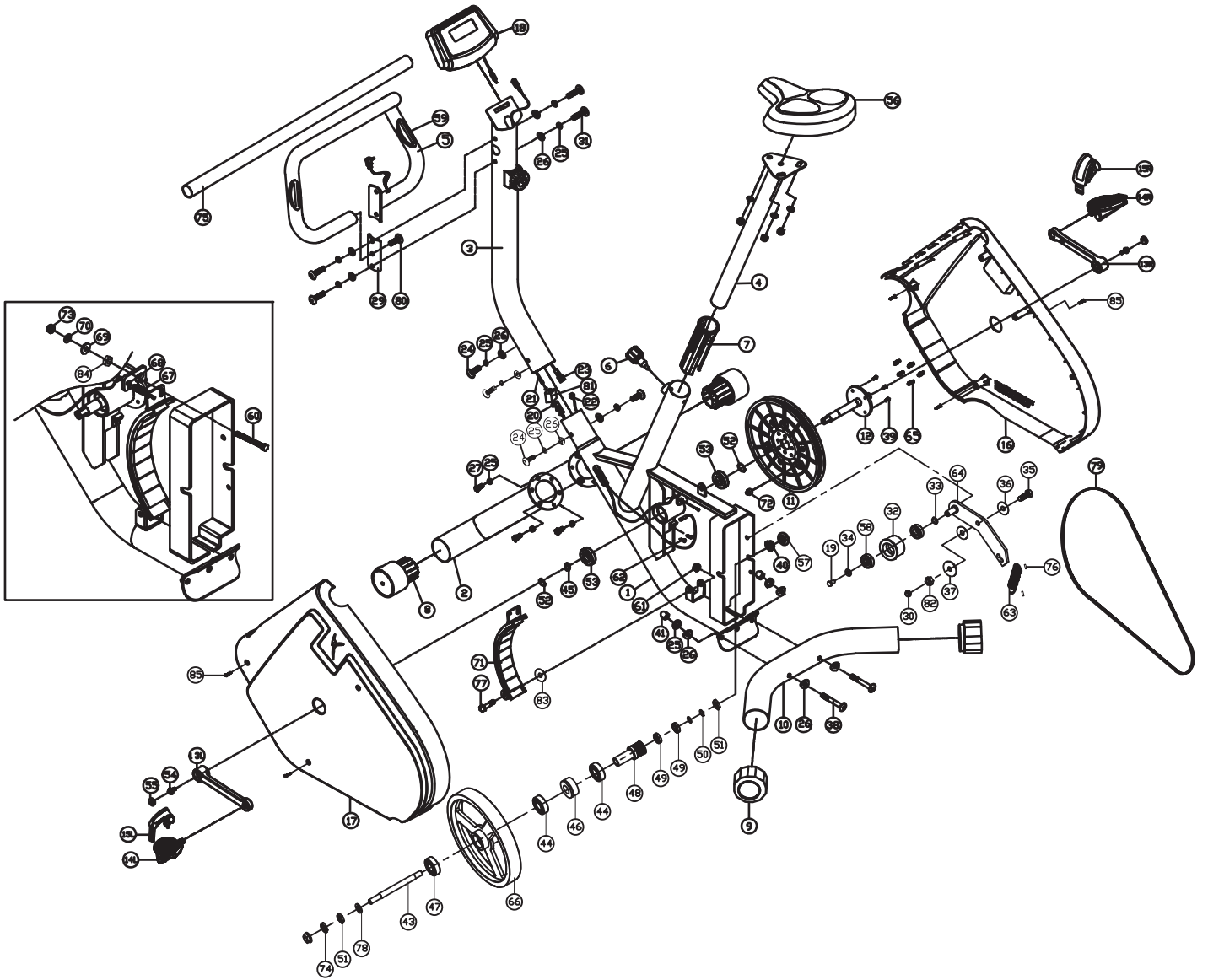
Maxi
110 kg
242 lbs

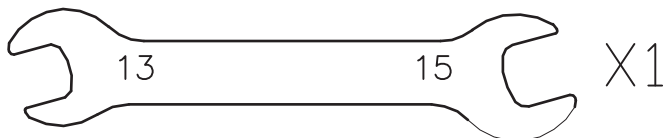
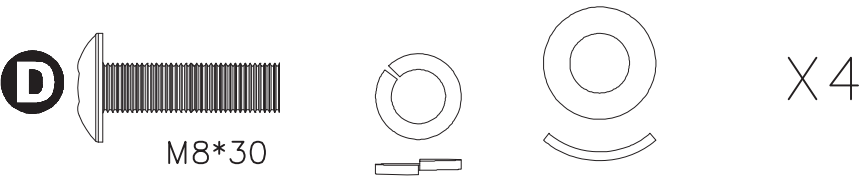
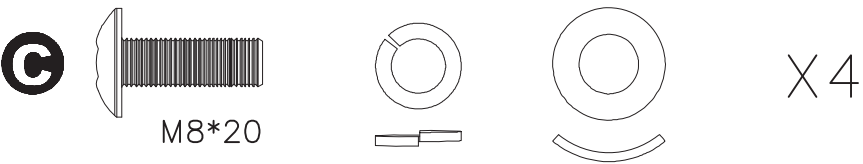
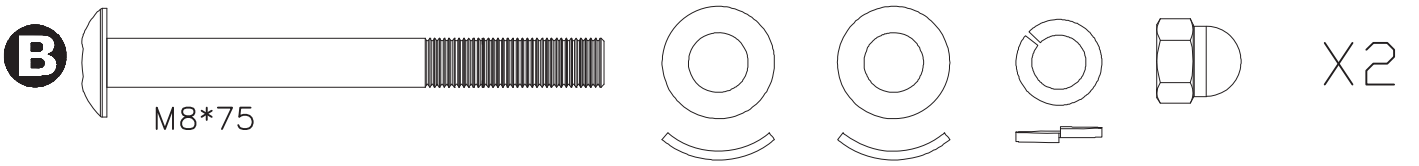
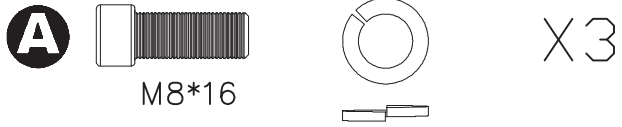


45 min

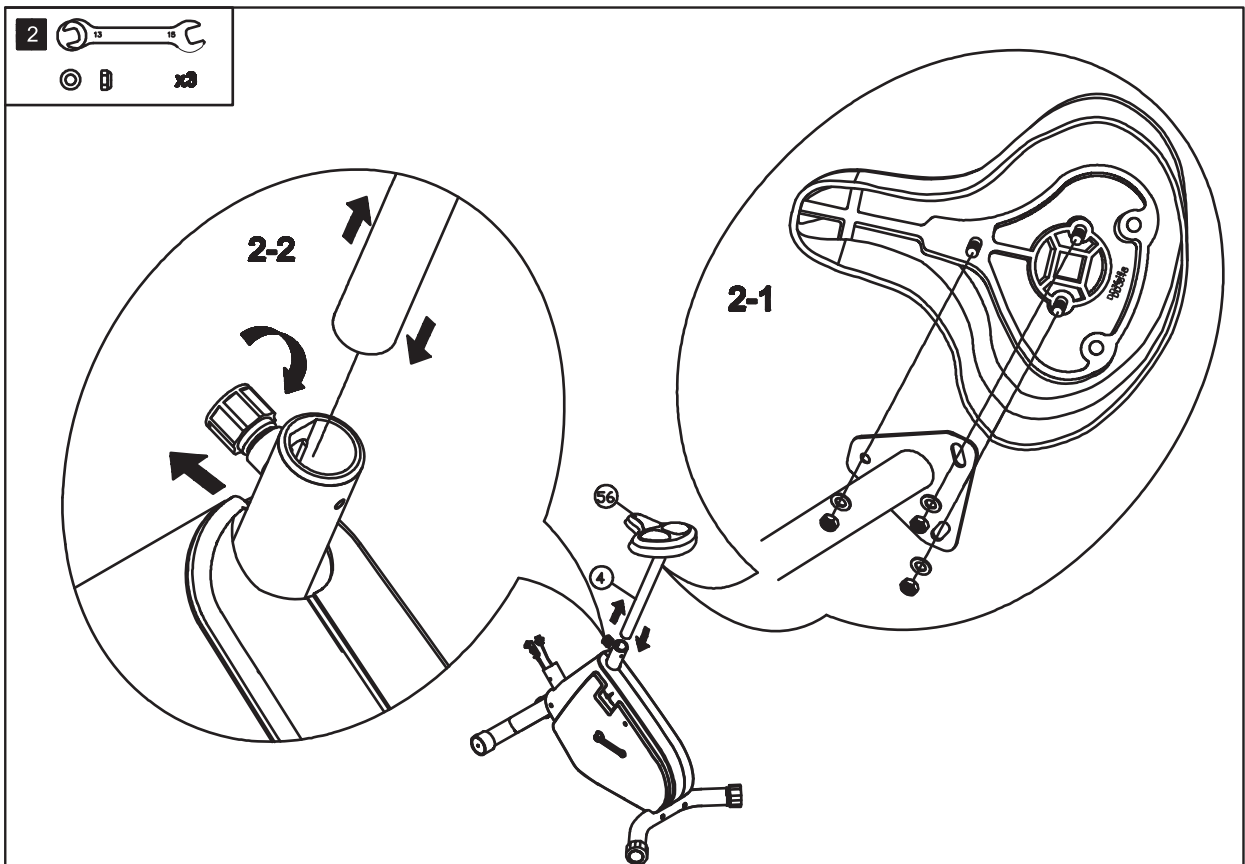
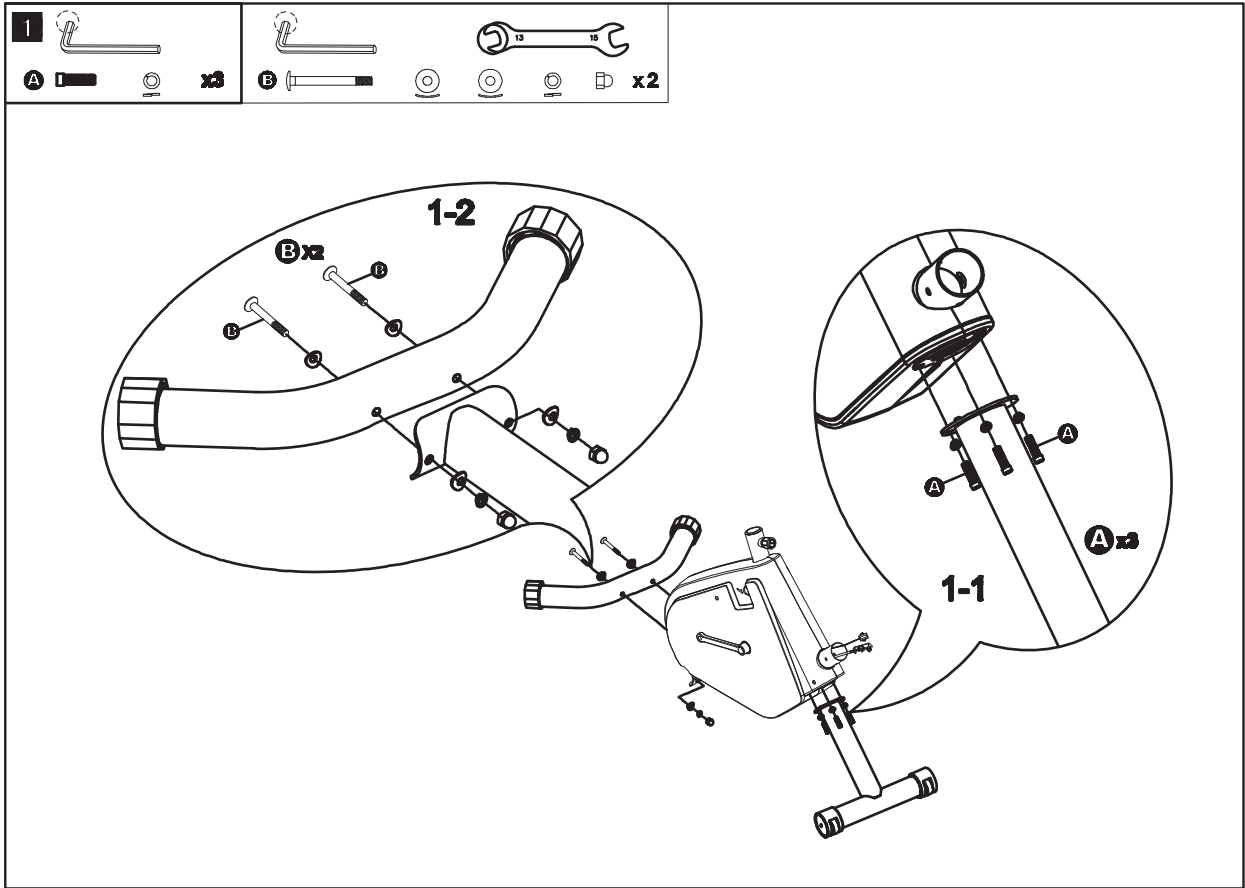


DOMYOS

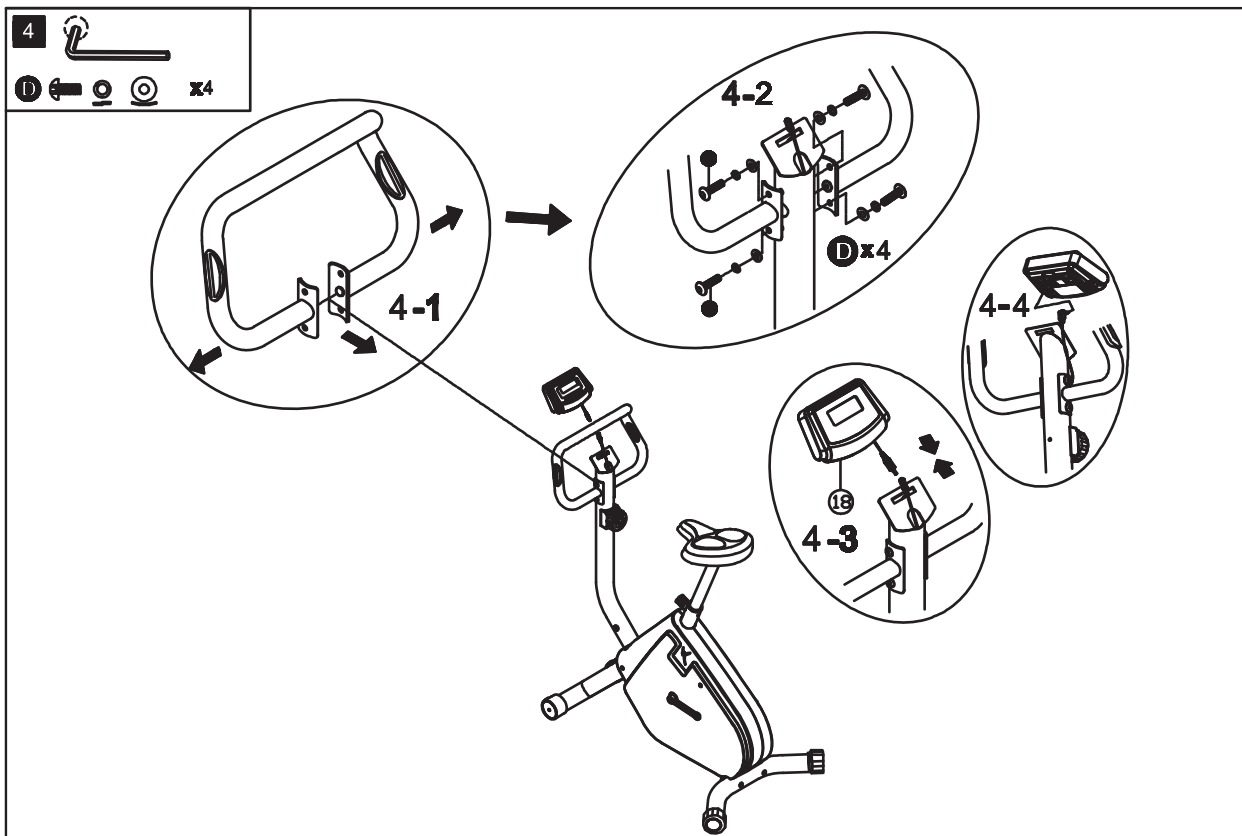
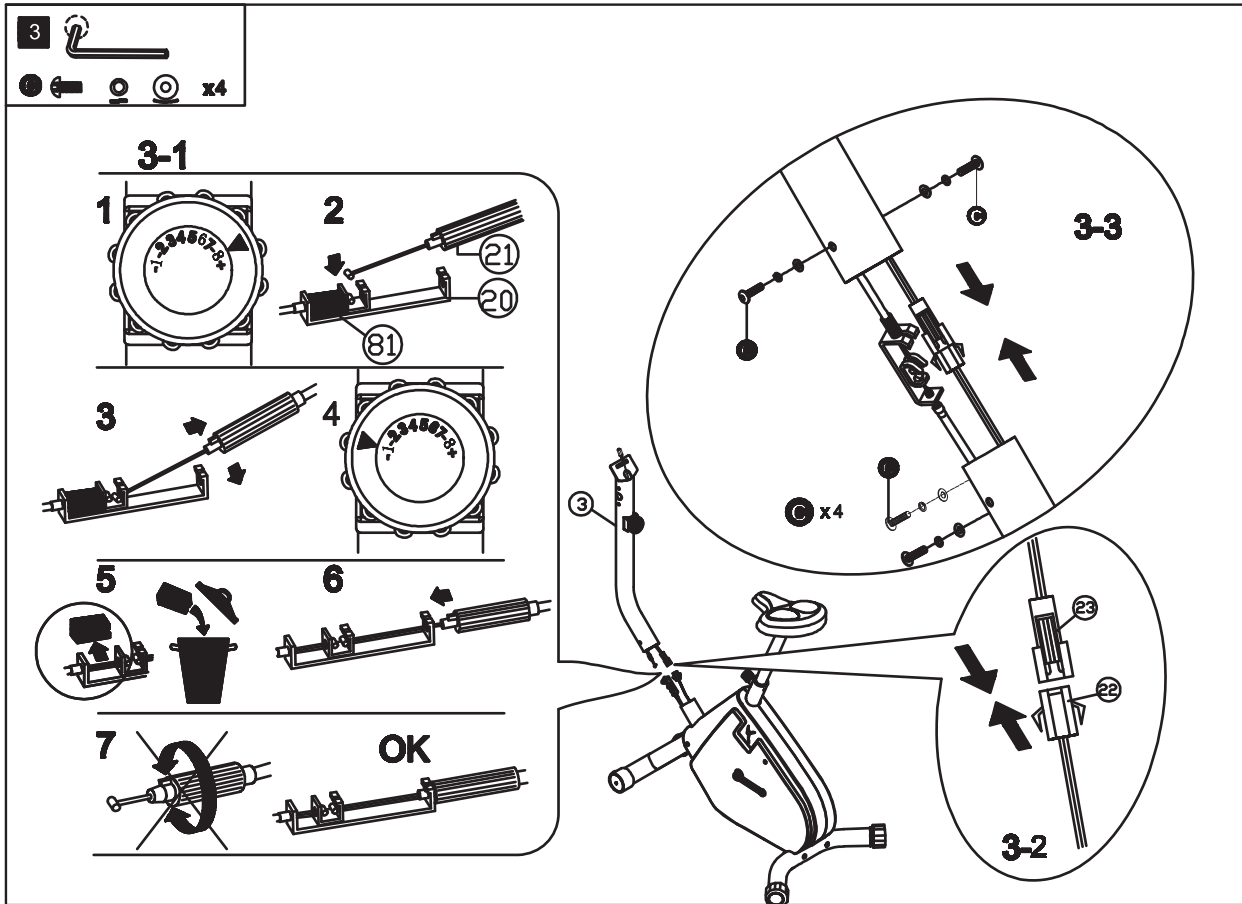




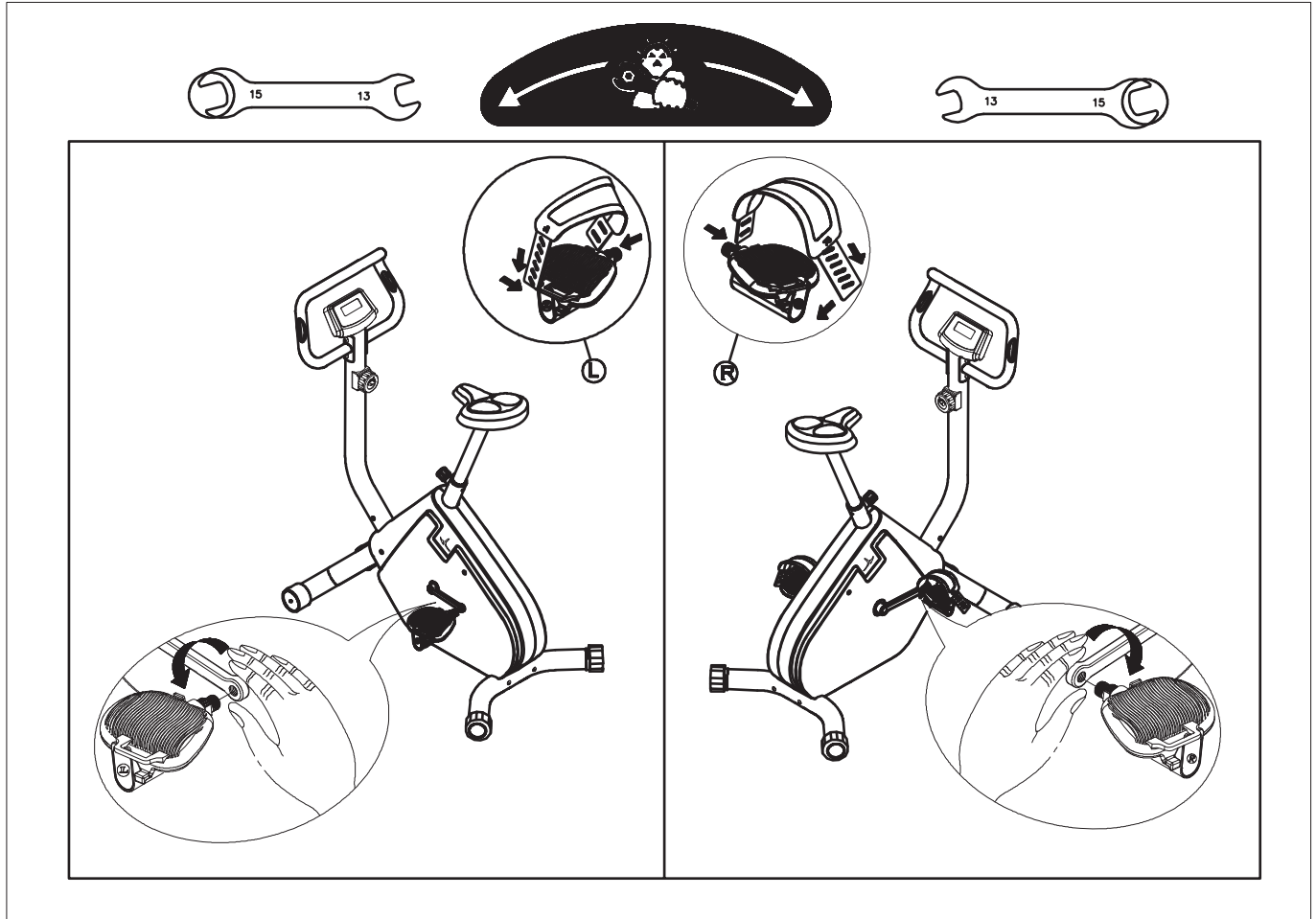
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
 MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
 MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAJX • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAJX • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAJ • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝



1 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
Kormány - Руль - Ghidon - Riadidlá
Madlo - Styre - Кормило - Gidon
مفود - 车把 - 車把

2 Console - Console - Consola - Konsole
Console - Console - Consola - Konsola
Konzol - Консоль - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Конзола - Konsol
لوحة التحكم - 控制面板 - 控制面板

3 Release lever to adjust the saddle
Molette de réglage de la selle
Rueda de ajuste del sillín
Einstellrädchen des Sattels
Rotella di regolazione della sella
Instelknop zadel
Botão de regulação do selim
Pokrętko regulacji siodełka
Nyereg állítócsavar
Ручка регулировки седла
Buton de reglare a șeii
Nastavovacie koliesko sedla
Kolečko pro nastavení sedla
Reglagehjul till sadel
Кръгла ръчка за регулиране на седалката
Sele ayar düğmesi
صامولة ضبط المقعد
车座调节转轮
車座調節轉輪

4 Saddle - Selle - Sillín - Sattel - Sella - Zadel - Selim
Siodeiko - Nyereg - Седло - Şa - Sedlo - Sedlo - Sadel
Се далка - Sele - مقعد - 车座 - 車座

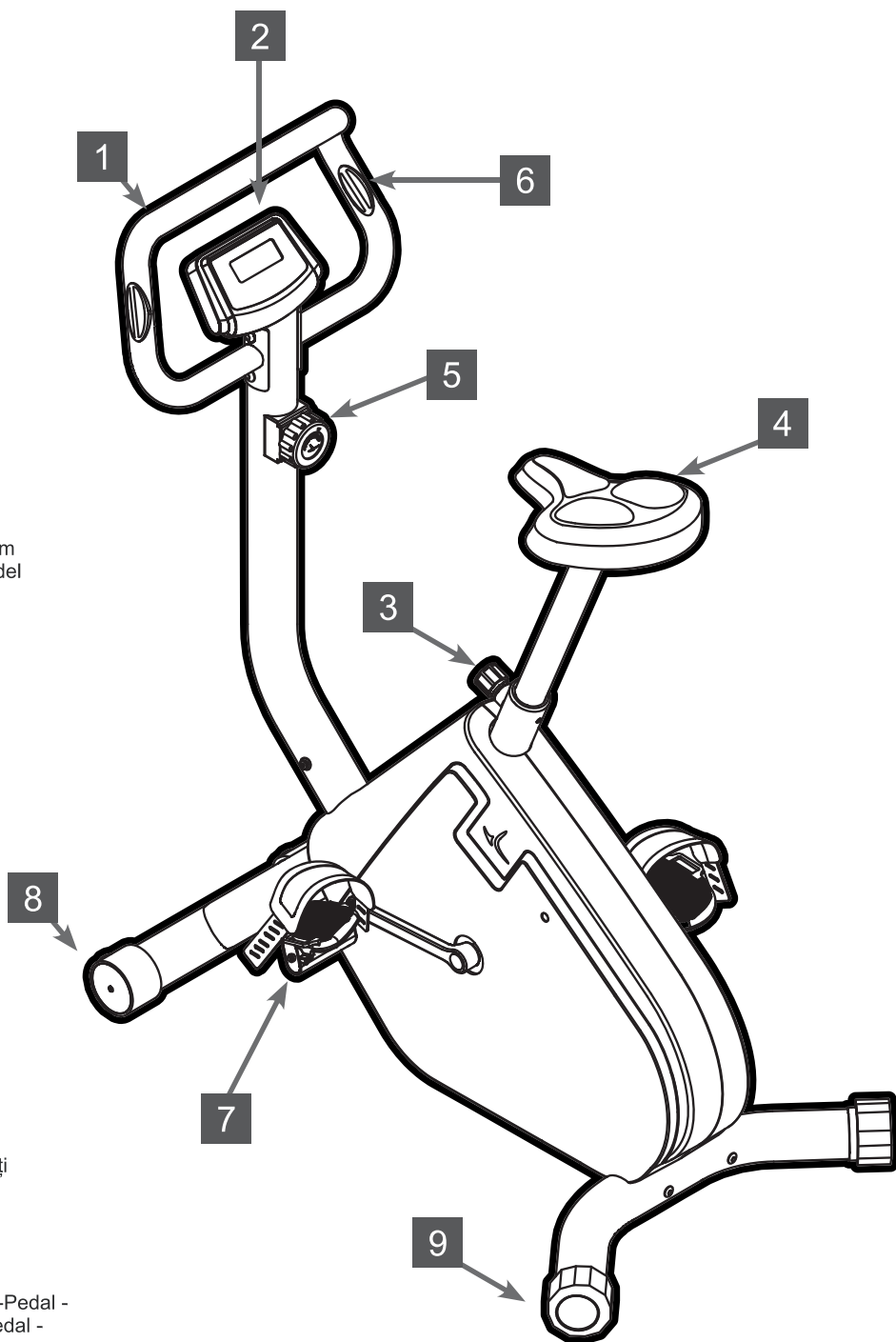
5 Resistance adjustment knob
Molette de réglage de la résistance
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Stellschraube
Rotella di regolazione della resistenza
Instelknop weerstand
Bloqueio de regulação da resistência
Pokrętko regulacji oporu
Ellenállást beállító csavar
Ручка регулировки сопротивления
Buton de reglare a rezistenței
Nastavovacie koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Låshjul för motstånd
Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
Direnc ayar düğmesi
صامولة ضبط المقاومة
阻尼调节转轮 - 阻尼調節轉輪

6 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
Sensor de pulsaciones - Pulsfrequenzmesser
Sensore di pulsazioni - Hartslagsensor
Sensor de pulsações - Receptor pulsu
Pulzusérzékelő - Датчик пульса - Captator de pulsați
Snímač tepu - Snímač tepu
Pulsgivare - Сензор за пулса
Nabız sensörü - مستشعر النبض
脉搏传感器 - 脈搏傳感器

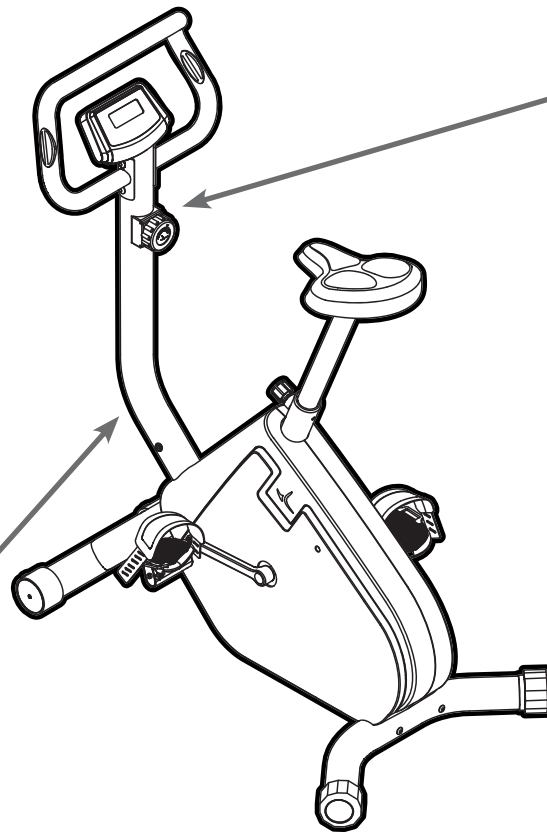
7 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal - Pedal -
Pedal - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál - Pedál - Pedal -
Педал - Pedal - بدال - 脚踏板 - 腳踏板

8 Transport wheels - Roulettes de déplacement
Ruedas de desplazamiento - Transportrolle
Rotelle di spostamento - Transportwielteje
Rodinhas de deslocação - Kółko do przemieszczenia
Görgök a mozgatáshoz - Колесико для перемещения -
Rotițe de deplasare - Premiestňovacie koliesko - Přemíst'ovací
kolečko - Transporthjul
Колелца за преместване - Taşıma makarası
بكرة النقل - 移动滑轮 - 移動滑輪

9 Levelling foot - Compensateur de niveau - Compensador
de nivel - Niveauequalizer - Compensatore di livello -
Niveauregelaar - Compensador de nivel - Kompensator poziomu -
Szintkiegyenlítő - Компенсатор уровня - Compensator de nivel -
Kompensátor úrovně - Vyrovňovací podložka - Nivåkompensator -
Компенсатор на нивото - Yükseklik ayar tertibatı - معادل المستوى -
平衡补偿器 - 平衡補償器



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



⚠ WARNING

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



⚠ AVERTISSEMENT

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

⚠ ADVERTENCIA

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

⚠ WARNHINWEIS

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

⚠ AVVERTENZA

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

⚠ WAARSCHUWING

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

⚠ ADVERTÈNCIA

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

⚠ UWAGA

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

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatá súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépére vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvastatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeiket, lábukat, a haját a mozgó alkatrészekről

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкции по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să-l înlocuiți sau să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítko chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používali a přibližovali se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým součástkám.

⚠ WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

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

⚠ UYARI

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

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

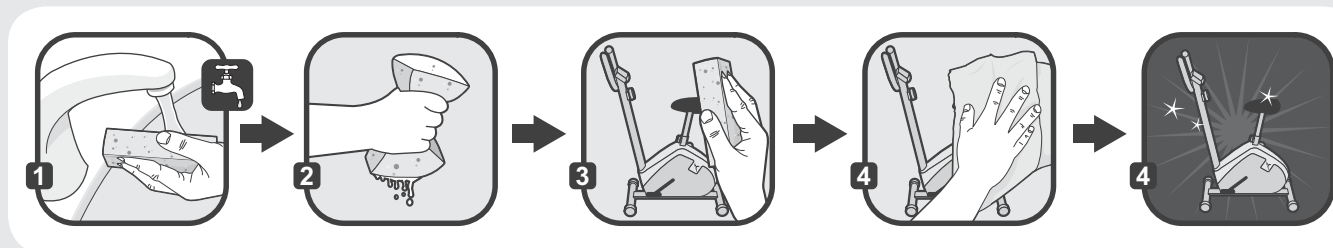
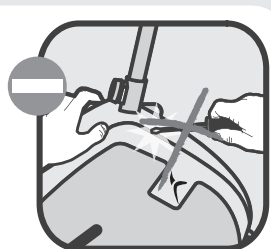
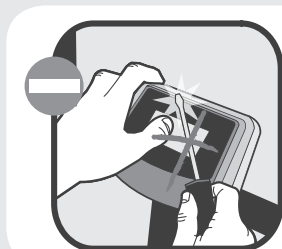
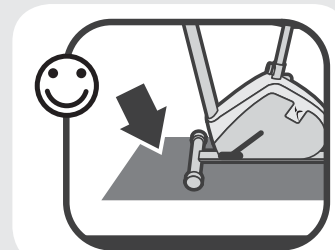
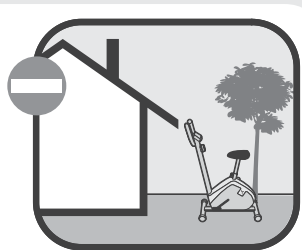
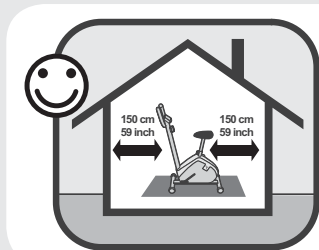
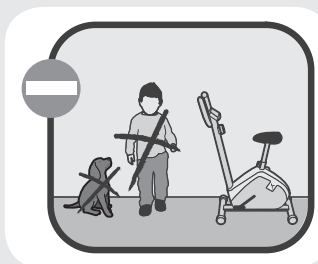
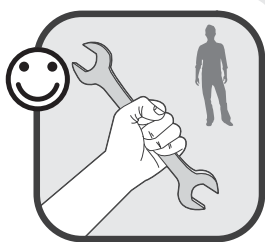
⚠ 注意

- 對本產品的不當使用會導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明並遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破損、模糊或缺失，須進行更換。
- 不可使手腳或頭髮靠近運動中的部件。

SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT
 • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA •
 BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ
 • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOSTĚ •
 SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNIYET • الأمان •
 安全 • 安全



Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.



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

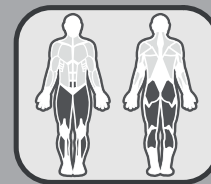
OPIS

VM 230 to rower treningowy nowej generacji. Rower zapewnia użytkownikowi odpowiednie, anatomiczne położenie ciała, z prostymi plecami i ramionami w wygodnej pozycji. Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort i regularność pedałowania.

OSTRZEŻENIE

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

CZĘCI KORPUSU PODDAWANE ĆWICZENIOM



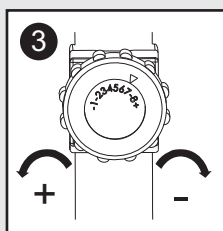
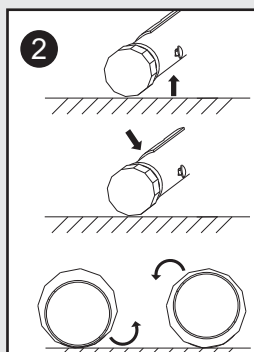
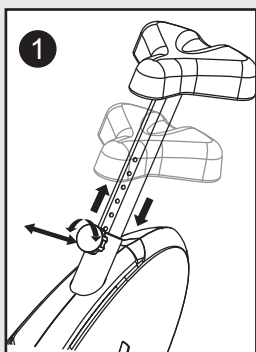
BEZPIECZEŃSTWO

Aby ograniczyć ryzyko poważnych obrażeń, należy przed użyciem produktu przeczytać poniższe istotne zalecenia.

- 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.
- Produkt jest przeznaczony do użytkowania wyłącznie w warunkach domowych. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
- Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolę prawidłowego zamocowania, a w razie konieczności dokręcenie poszczególnych części przed przystąpieniem do użytkowania produktu.
- 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. Spaść włosy, tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
- W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.
- Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.
- Elementy regulacyjne nie powinny wystawać.
- Osoby noszące stymulator serca, defibrylator lub jakiegokolwiek inne wszczepione elektroniczne urządzenie ostrzega się, iż używają czujnika pulsu na własną odpowiedzialność i własne ryzyko. Przed pierwszym użyciem, zaleca się przeprowadzenie testowego ćwiczenia w obecności lekarza.
- Odradza się używanie czujnika pulsu przez kobiety w ciąży.
- Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
- OSTRZEŻENIE!** Systemy monitorowania rytmu akcji serca mogą utracić dokładność. Przemęczenie może doprowadzić do powstania poważnych uszkodzeń ciała, a nawet śmierci. Należy natychmiast przerwać trening po pojawieniu się jakiegokolwiek odczucia bólu lub dolegliwości.

USTAWIENIA

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



1. JAK DOPASOWAĆ POŁOŻENIE SIODEŁKA

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

UWAGA:

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

2. WYPOZIOMOWANIE ROWERU

W przypadku braku stabilności roweru w czasie wykonywania ćwiczeń, przesunąć plastikową końcówkę tylnej podstawy stopy lub obie, aż do wyeliminowania niestabilności.

3. REGULACJA OPORU

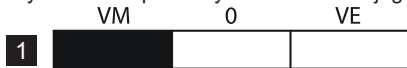
Produkt należy do typu «produkt o prędkości własnej». Użytkownik może regulować siłę hamowania nie tylko poprzez szybkość pedałowania, ale również ustawiając ręcznie poziom oporu (przekręcając pokrętkę regulacji siły hamowania w przypadku produktów, które nie są wyposażone w silnik lub wciskając przyciski +/- w produktach silnikowych). Niemniej jednak, przy zachowaniu takiego samego poziomu oporu, siła hamowania będzie się zwiększać / zmniejszać w miarę zwiększania/zmniejszania prędkości pedałowania.

KOMPUTER TRENINGOWY FC 50

USTAWIANIE PARAMETRÓW

Poniżej ustawienia przycisków Twojego roweru VM 230.

Wybór VM na pierwszym kursorze Twojego roweru VM 230:



Wybór wartości „0” na drugim kursorze



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

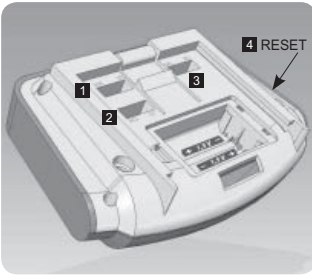
Wybór wartości km/h lub Mi/h w zależności od Twojego kraju:



4 Naciśnij przycisk RESET

! Dźwięk „klik” oznacza jego odpowiednie położenie.

MONTAŻ BATERII



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



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

DIAGNOSTYKA NIEPRAWIDŁOŚCI

- W przypadku stwierdzenia, że licznik nie wyświetla prawidłowych jednostek pomiaru odległości, należy sprawdzić, czy przełącznik z tyłu komputera treningowego znajduje się w położeniu Mi oznaczającym mile, czy też Km dla kilometrów. Aby zmiana jednostki została przeprowadzona, należy wyjąć i ponownie włożyć baterie lub nacisnąć przycisk RESET.
 - Jeżeli zauważysz błędne odległości lub prędkości lub w przypadku pojawienia się komunikatu „ERR”, sprawdź czy wyłącznik z tyłu konsoli ustawiony jest w pozycji VM dla roweru magnetycznego, VE dla roweru eliptycznego, a następnie naciśnij przycisk RESET
- W przypadku rowerów magnetycznych, każdy obrót pedałów odpowiada odległości 4 metrów, w przypadku rowerów eliptycznych, 2 obroty pedałów odpowiadają odległości 1,6 metra (niniejsze wartości odpowiadają średnim wartościom podczas jazdy rowerem i w czasie marszu). Niniejszy komputer treningowy jest urządzeniem całkowicie automatycznym i włącza się po rozpoczęciu pedałowania.

FUNKCJE

AUTOSCAN: Wyświetlanie na przemian funkcji co 5 Sekund. **ZEROWANIE URZĄDZENIA:** Po 5 minutach bezczynności, urządzenie przechodzi w stan czuwania. Podczas przejścia w stan czuwania wskaźniki zerują się (brak zapamiętywania danych).

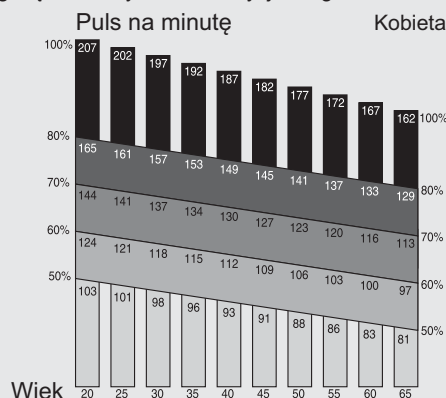
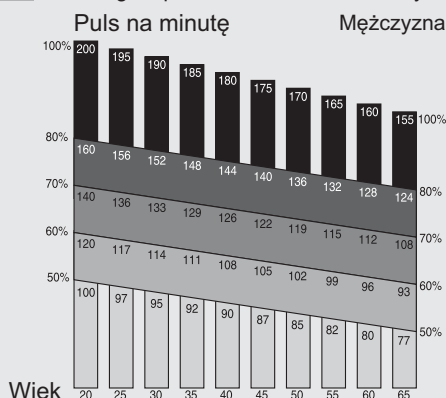
- 1 - Prędkość: Funkcja ta umożliwia wskazywanie szacowanej prędkości. Może być ona wyrażona w km/h lub w Mi/h w zależności od położenia wyłącznika znajdującego się w tylnej części produktu.
- 2 - Odległość: Funkcja ta umożliwia wskazywanie szacowanej odległości od rozpoczęcia ćwiczenia. Może ona być wyrażona w km lub Mi w zależności od położenia wyłącznika znajdującego się w tylnej części produktu.
- 3 - Kalorie. Funkcja ta wyświetla szacunek spalonych kalorii od rozpoczęcia ćwiczenia.
- 4 - Czas trwania: Funkcja ta wskazuje czas od rozpoczęcia ćwiczenia. Wskazanie to wyrażone jest w „Minuty: Sekundy» podczas pierwszej godziny ćwiczenia, a następnie przechodzi w «Godziny: Minuty». Po upływie 10 godzin, wskaźnik automatycznie zeruje się.
- 5 - Częstotliwość tętna*: Połóż dłoń na czujnikach pulsu, po kilku sekundach wskaźnik rytmu tętna zacznie migać i Twoja częstotliwość tętna wyświetli liczbę uderzeń serca na minutę.

* UWAGA: jest to jedynie wartość szacunkowa i nie powinna być rozumiana jako gwarancja medyczna.

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

STREFA ĆWICZEŃ

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



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

Dla mężczyzn: 220 – wiek
Dla kobiet 227 – wiek

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. W czasie ćwiczeń nie należy garbić się i należy zachować wyprostowaną sylwetkę.



Utrzymanie formy/rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach.

Przy ćwiczeniach mających na celu utrzymanie formy lub jej przywrócenie, można ćwiczyć codziennie przez kilkadziesiąt minut. Ten typ ćwiczeń ma na celu pobudzenie mięśni i stawów lub może być traktowany jako rozgrzewka przed ćwiczeniami fizycznymi.

Aby zwiększyć jędrność mięśni nóg, wybierz większy opór i wydłuż czas ćwiczenia. Można zmieniać opór pedałowania w czasie wykonywania ćwiczenia.



Ćwiczenia dotleniające dla poprawienia formy: Umiarkowany wysiłek przez dłuższy czas (35min do 1 godziny).

Jeżeli chcesz zmniejszyć wagę, ten typ ćwiczenia w połączeniu z odpowiednią dietą, jest jedynym sposobem na zwiększenie ilości energii spalanej przez organizm. W tym celu, nie ma potrzeby wykonywania wysiłku przekraczającego Twoje możliwości. Regularność wykonywania ćwiczeń zapewnia osiągnięcie najlepszych wyników.

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



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

Ten typ ćwiczeń ma na celu zwiększenie wytrzymałości mięśnia sercowego i poprawę działania układu oddechowego. Opór i/lub prędkość pedałowania jest zwiększona, tak, aby zwiększyć częstotliwość oddychania w czasie wykonywania ćwiczenia. Wysiłek jest większy niż przy ćwiczeniach poprawiających formę.

W miarę wykonywania ćwiczeń, możesz wydłużać czas wysiłku, ze zwiększonym rytmem lub większym oporem. Możesz ćwiczyć minimum trzy razy w tygodniu przy tym rodzaju ćwiczeń. Praca z większym rytmem (ćwiczenia dotleniające i ćwiczenia w czerwonym polu) są zastrzeżone dla sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania. Po każdym ćwiczeniu, poświęć kilka minut na ćwiczenie ze zmniejszoną prędkością i oporem w celu uspokojenia.

Powrót do stanu spoczynku

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

Rozciąganie

Rozciąganie powinno zostać wykonane po powrocie do stanu spoczynku. Rozciąganie po wysiłku: zmniejsza SZTYWNOŚĆ MIĘŚNI spowodowaną nagromadzeniem Kwasów, „pobudza” KRAŻENIE KRWI.

GWARANCJA

Licząc od daty zakupu (paragon stanowi dowód zakupu), w normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela na produkt 5-letniej gwarancji na konstrukcję oraz 2-letniej na pozostałe elementy oraz serwis.

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

Gwarancja nie ma zastosowania w przypadku:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Użytkowania i/lub przechowywania na zewnątrz lub w wilgotnych pomieszczeniach (nie dotyczy trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Użytkowania poza przeznaczeniem prywatnym

Gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

**AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST
• SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA
PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА •
SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS •
EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • بعد خدمة البيع •
售后服务 • 售後服務**

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet
www.domyos.com (coût d'une
connexion internet) ou contactez
le centre de relation clientèle,
muni d'un justificatif d'achat, au
0800 71 00 71 (appel gratuit
depuis un poste fixe en France
métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio
web www.domyos.com (coste de
conexión de internet) o contacte
con el centro de atención al
cliente, con el ticket de compra, a
914843981 para ayudarle a abrir
un dossier spv (servicio de post
venta, llamada gratuita desde un
telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com
(costo di una connessione internet)
o chiama il Servizio Assistenza
Clienti, munito dello scontrino
fiscale, al 199 122 326 (11,88
cent\euro al min + IVA).

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente
sur le site internet
www.domyos.com (coût d'une
connexion internet) qui vous
permet d'effectuer une demande
d'assistance si besoin.

BELGIË

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug
op de website www.domyos.com
(kost van internetverbinding). Hier
kan u een bijstandsaanvraag
indienen indien nodig.

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website
www.domyos.com (cost of an
internet connection) or go to the
front desk of one of the stores
where you bought the product,
with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet
www.domyos.com (coût d'une
connexion internet) ou présentez-
vous à l'accueil d'un magasin de
l'enseigne où vous avez acheté
votre produit, muni d'un justificatif
d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio
web www.domyos.com (coste de
conexión de internet) o preséntese
con el justificante de compra en la
recepción de la tienda de la marca
donde haya comprado el
producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site
www.domyos.com (Kosten des
Internetanschlusses) oder wenden
Sie sich an die Empfangsstelle des
Geschäfts der Marke, in welchem
Sie Ihr Produkt gekauft haben.
Legen Sie bitte Ihren Kaufna-
chweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet
www.domyos.com (costo di una
connessione Internet) o potete
recarvi all'accoglienza di un
negozio del marchio in cui avete
comprato il prodotto, muniti di un
giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite
www.domyos.com (kosten
internetverbinding) of ga naar de
ontvangstbalie van de winkel
waarin u het product heeft
gekocht. Neem het aankoopbewijs
mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da
Internet www.domyos.com (custo
de uma ligação à Internet) ou
dirija-se à recepção da loja da
marca onde adquiriu o seu
produto, com o respectivo
comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej
www.domyos.com (koszt jednego
połączenia internetowego) lub
wraz z dowodem zakupu zgłoś się
do punktu obsługi sklepu
firmowego lub tam, gdzie
dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szükségre?
Keressen meg minket internetes
honlapunkon www.domyos.com
(internetcsatlakozás ára), vagy
forduljon személyesen egyik
üzletünk vevőszolgálatához, amely
üzletben vásárolta a terméket, a
vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш
интернет-сайт www.domyos.com
(стоимость подключения к
интернету) или подойдите в
отдел обслуживания клиентов в
магазине той сети, в которой вы
купили ваш продукт, с товарным
чеком.

ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul
www.domyos.com (prețul unei
conectări la internet) sau vă puteți
prezenta la serviciul de relații cu
clienții al magazinului firmei de la
care ați achiziționat produsul,
având asupra dumneavoastră
dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete assistenciu?
Nájdite si nás na internetových
stránkach www.domyos.com (cena
internetového pripojenia), alebo
sa obráťte na oddelenie styku so
zákazníkom v obchode, kde ste
svój výrobok zakúpili a popritom
nezabudnite predložiť doklad o
kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich
internetových stránkách
www.domyos.com (cena za
internetové připojení) nebo přijďte
na recepci jedné z prodejen
značky, kde jste koupili váš
výrobek, a předložte doklad o
nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan
www.domyos.com (kostnad för
internet-anslutning tillkommer)
eller gå till kundtjänsten i butiken
där du köpte produkten, med ditt
inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт:
www.domyos.com (цената на
интернет връзка) или отидете в
отдел «Обслужване на клиенти»
на магазина, където сте купили
продукта, като носите със себе
си документ, доказващ
направената покупка.

DIĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet
sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir
internet bağlantı ücreti
karşılığında) veya bir satın alma
kanıtı ile birlikte, ürünü satın
aldığınız mağazanın danışma
bölümüne başvurabilirsiniz.

هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني
www.domyos.com
(تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل
الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة
الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

其他國家

需要帮助?

请登录 www.domyos.com 与我们
联系 (普通上网费用) 或携带购
物发票至您购买产品的商店信息
咨询处咨询。

其他國家

需要幫助?

請登陸 www.domyos.com 與我們
聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購
物發票至您購買產品的商店的信
息諮詢處諮詢。

VM 230

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
دليل أصلي يحتفظ به
请保留说明书
請保留原始說明書

oxylane

4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, TURKEY
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 合格品 - 中國製造

1759.955 V1

