

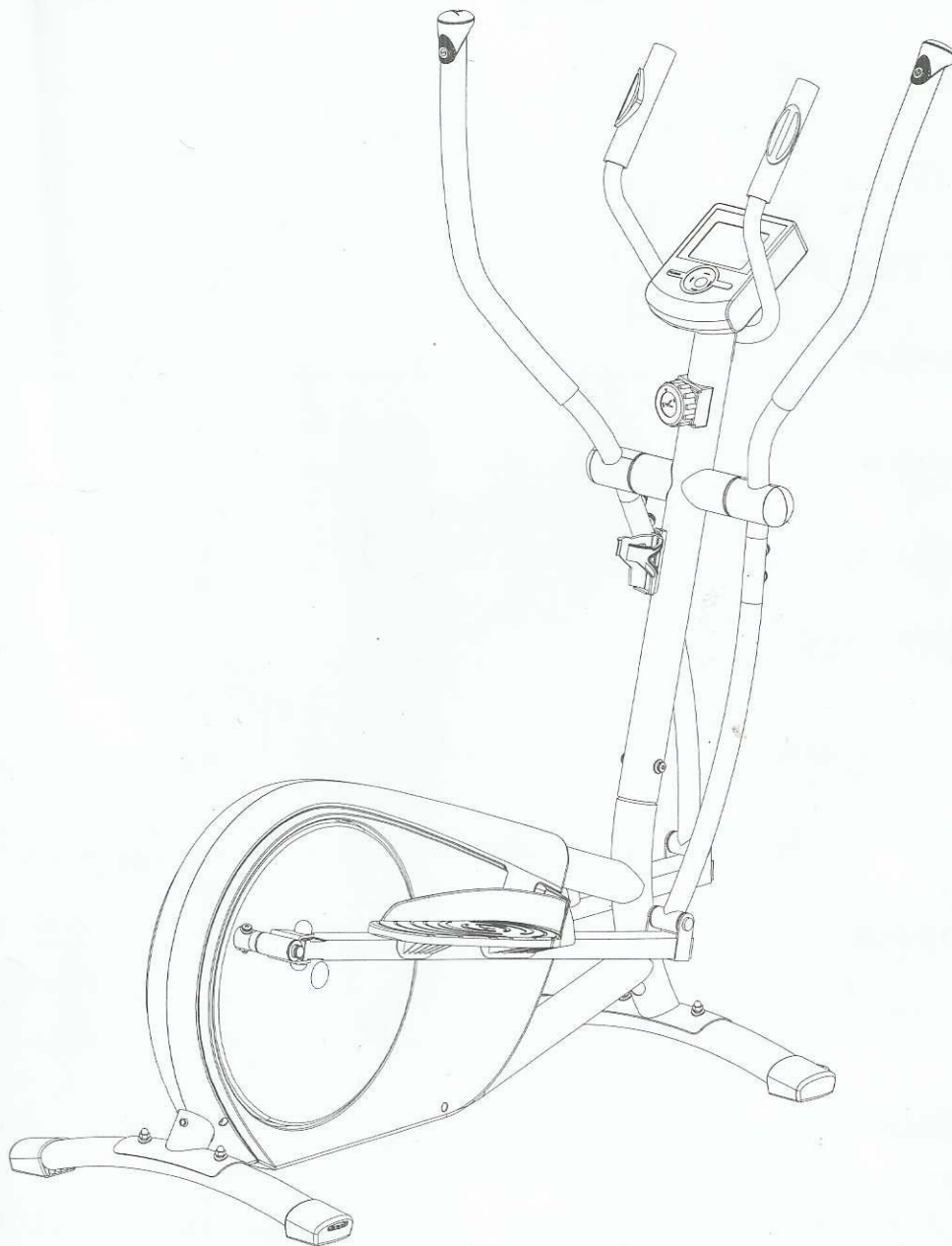
VE 680



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

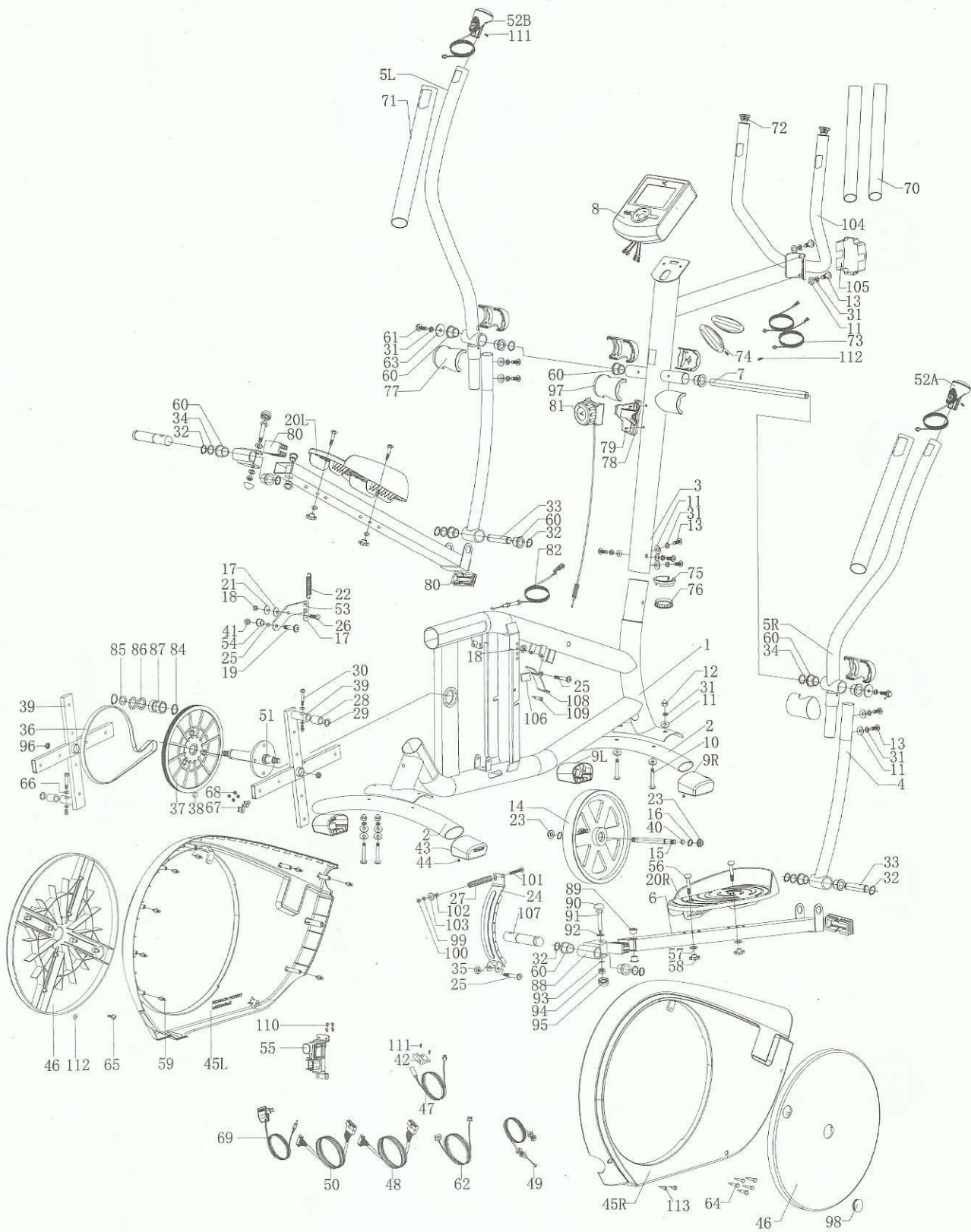
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ISTRUCIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明

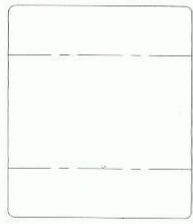
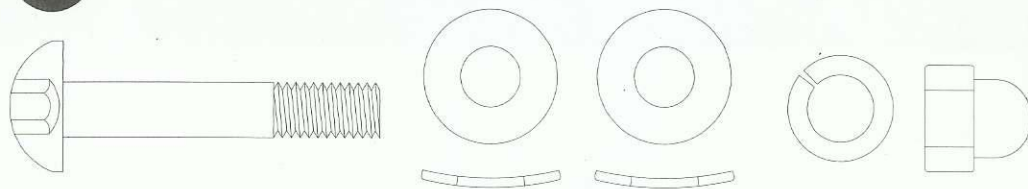


DOMYOS

MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



A x2

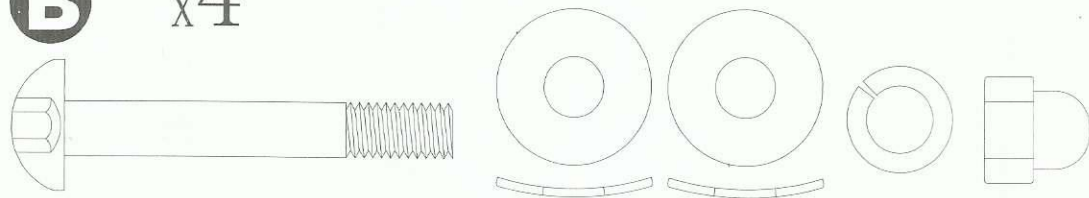


28 x2

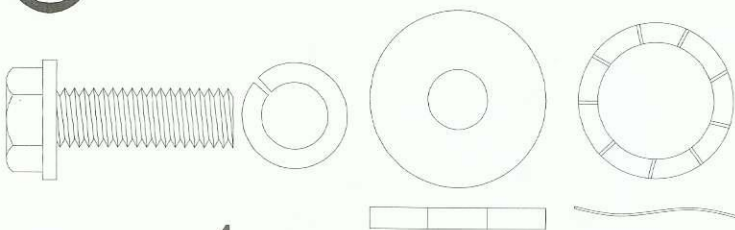


29 x2

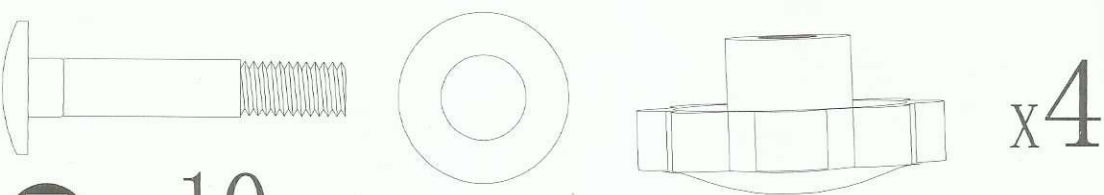
B x4



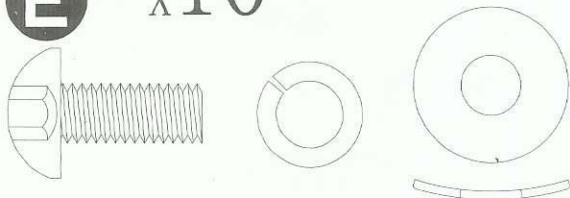
C x2



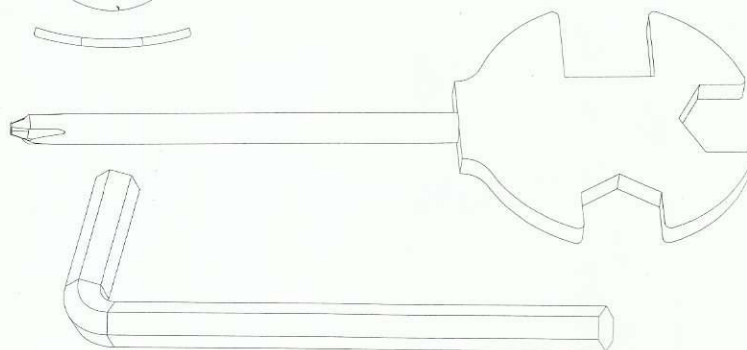
D x4

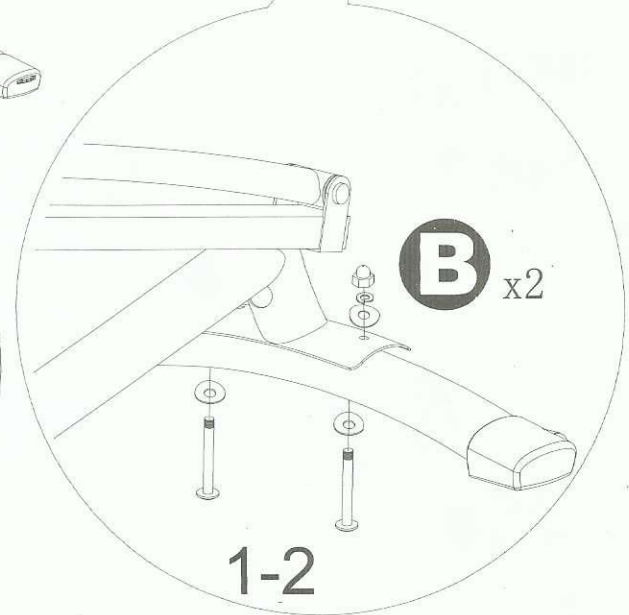
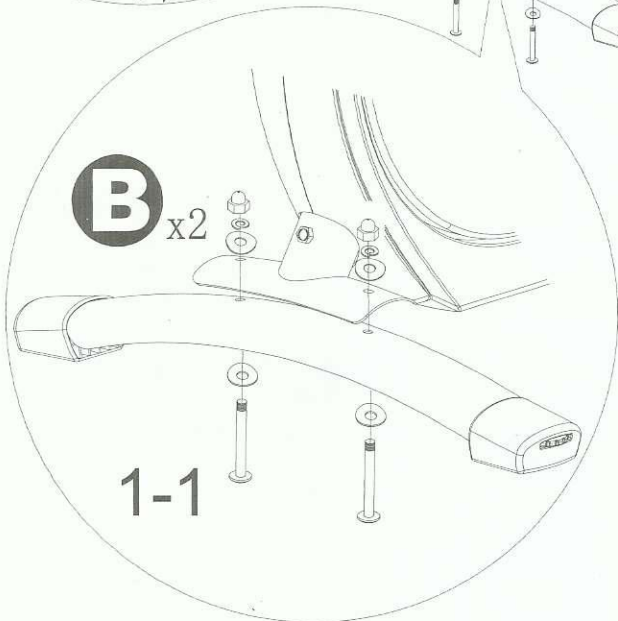
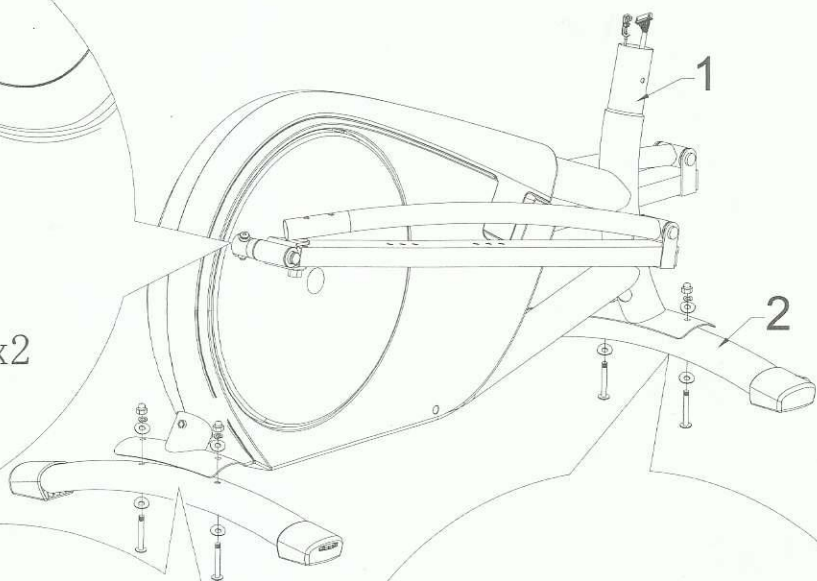
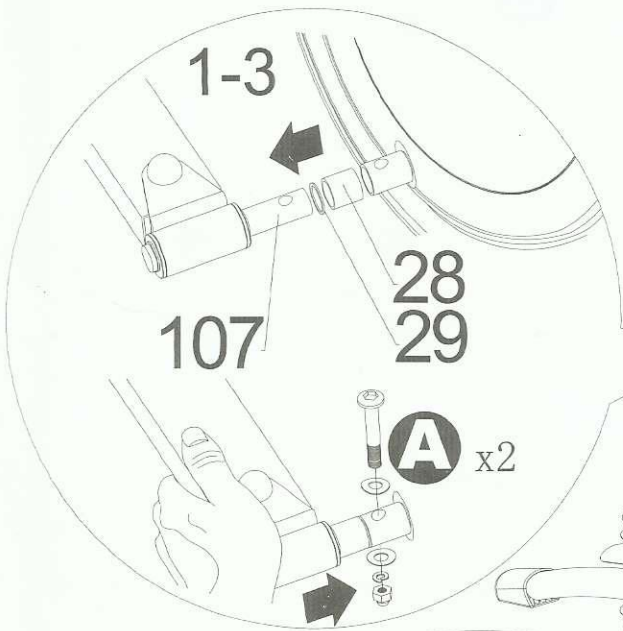
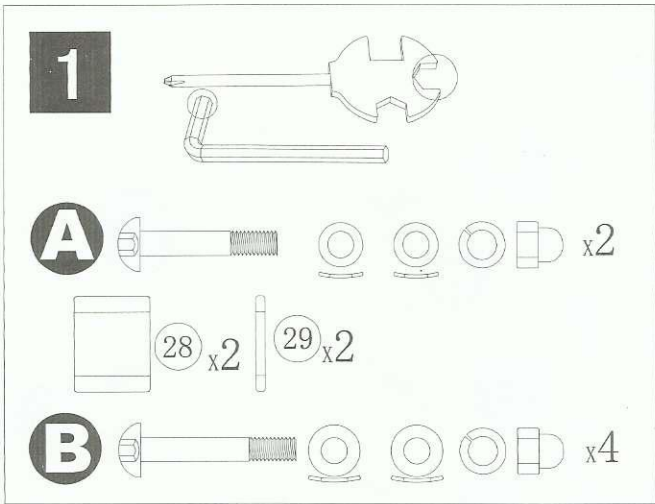


E x10

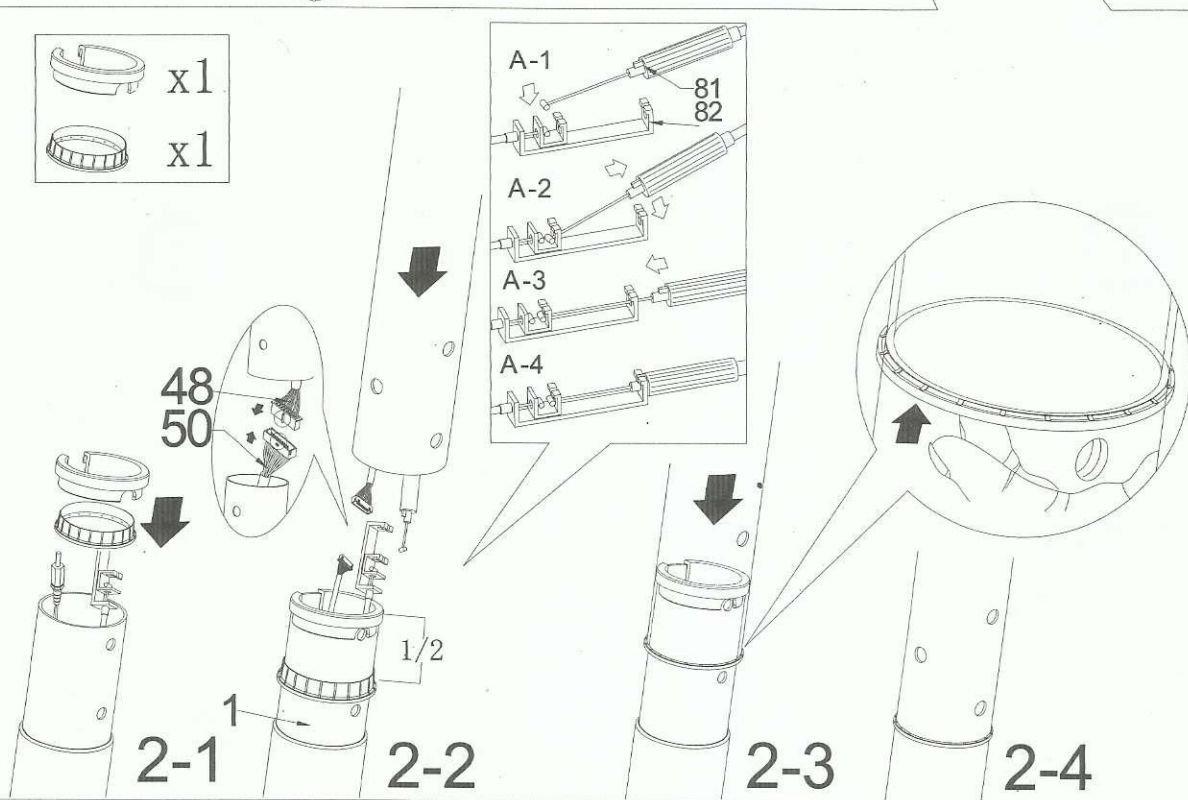
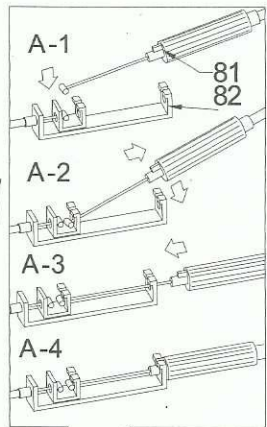
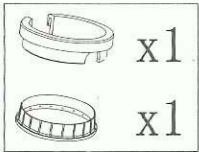
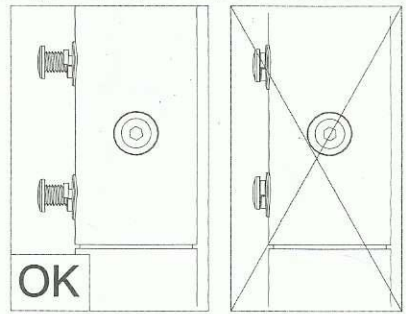
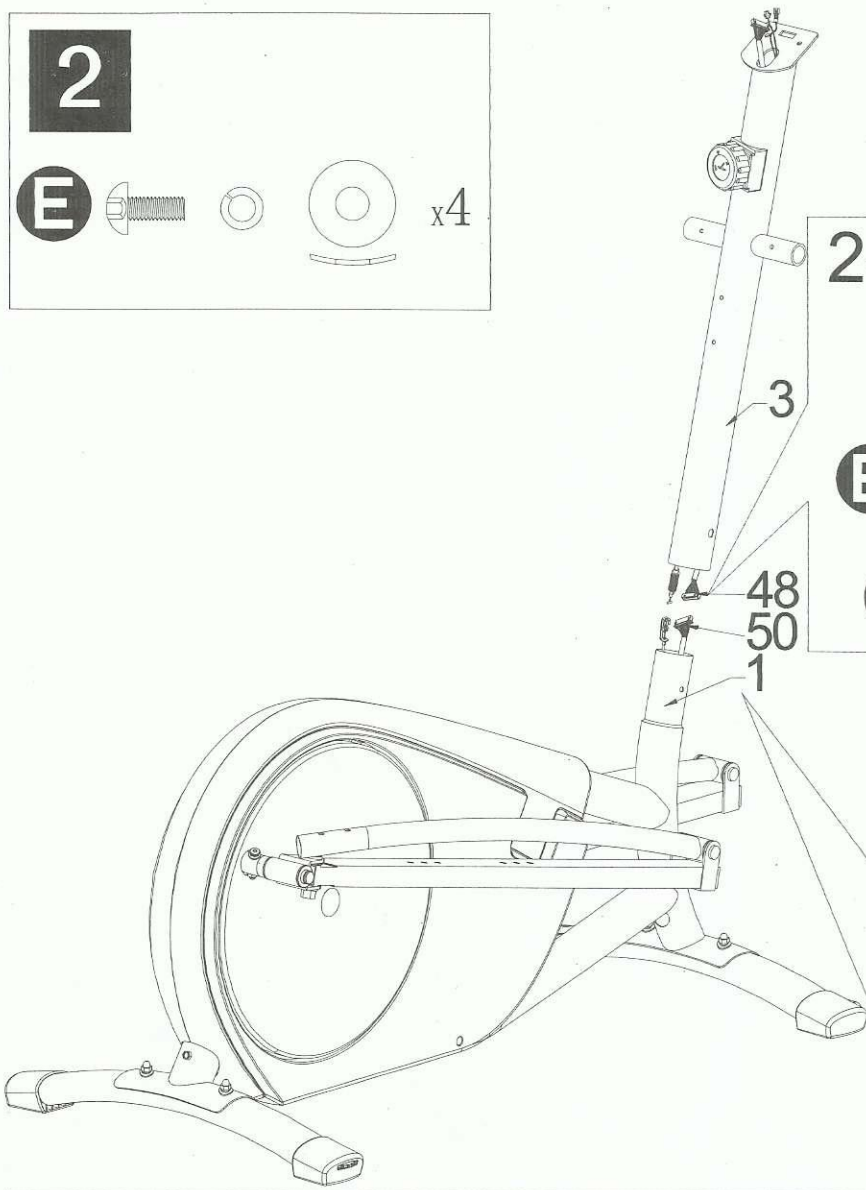


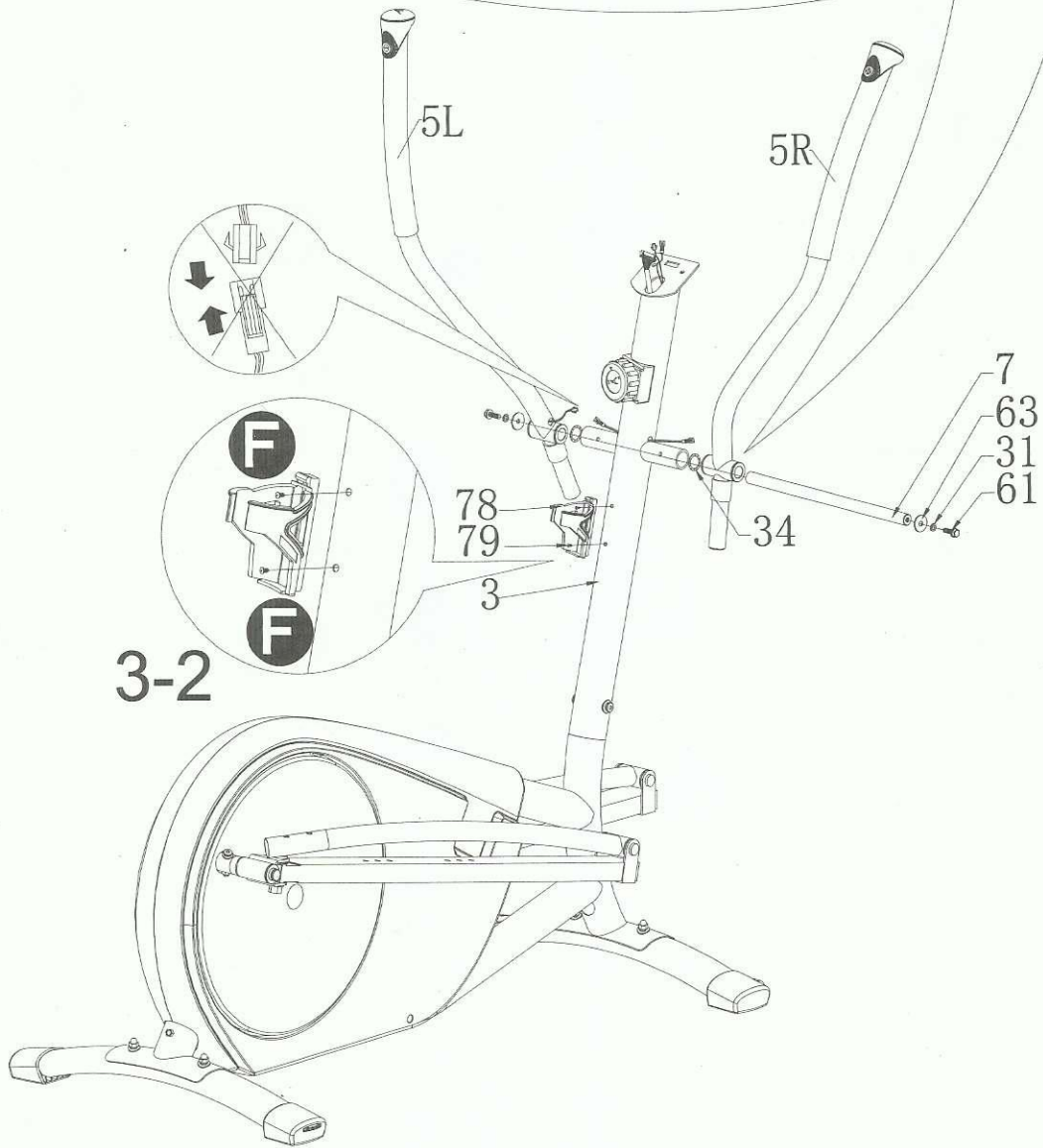
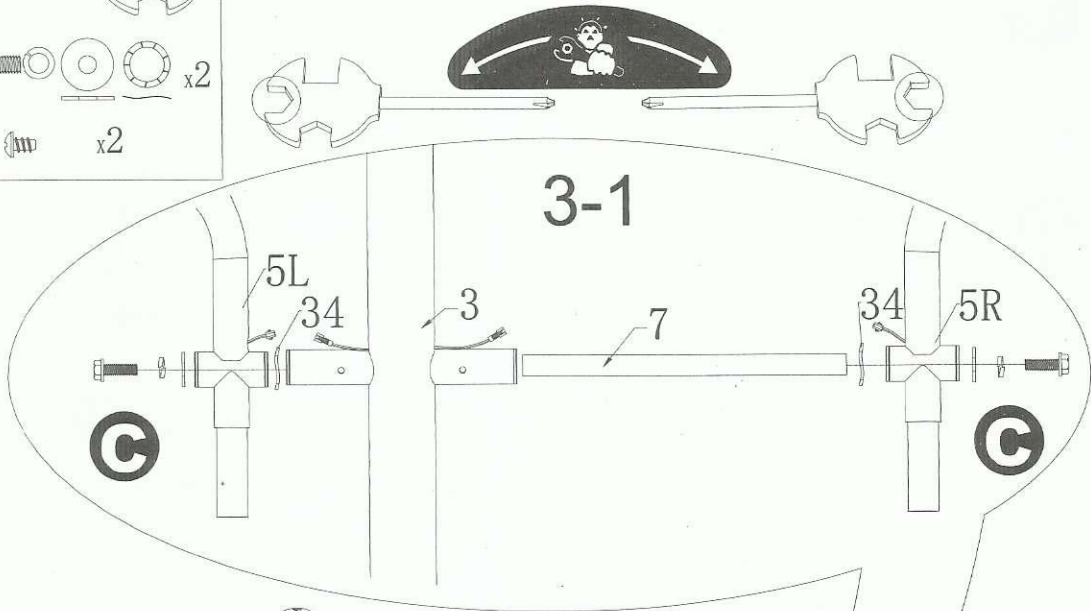
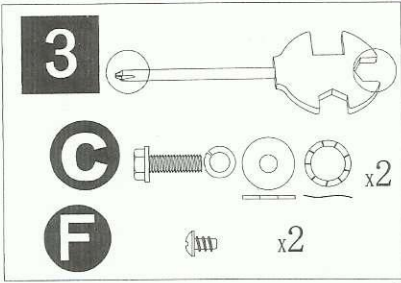
F x2

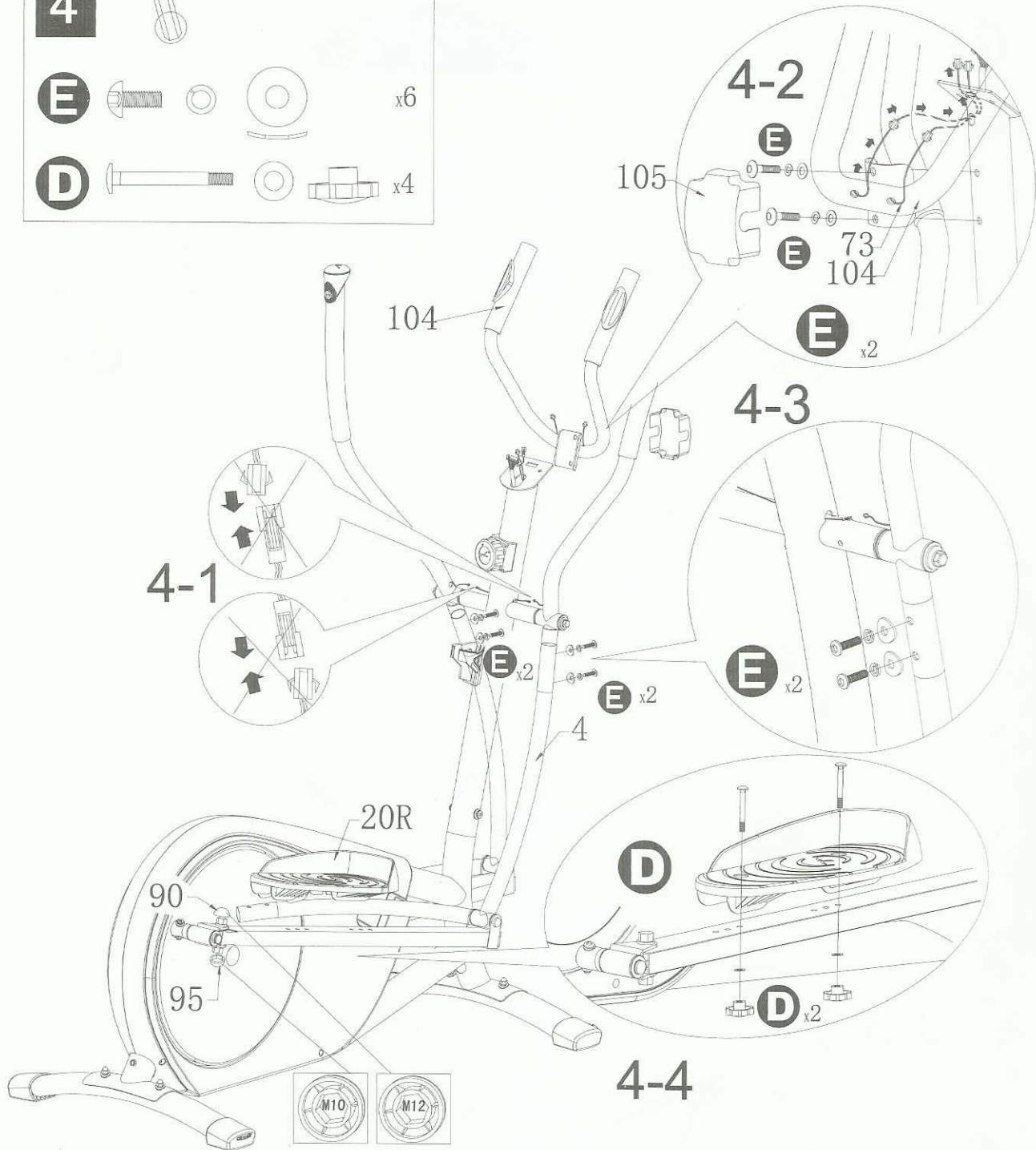
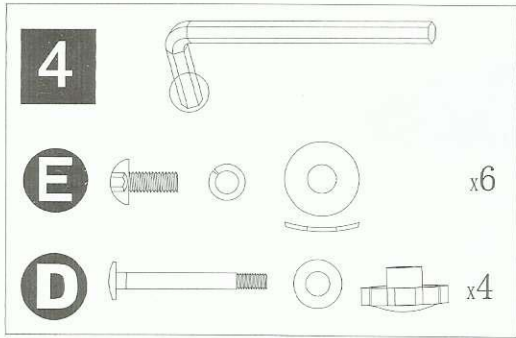




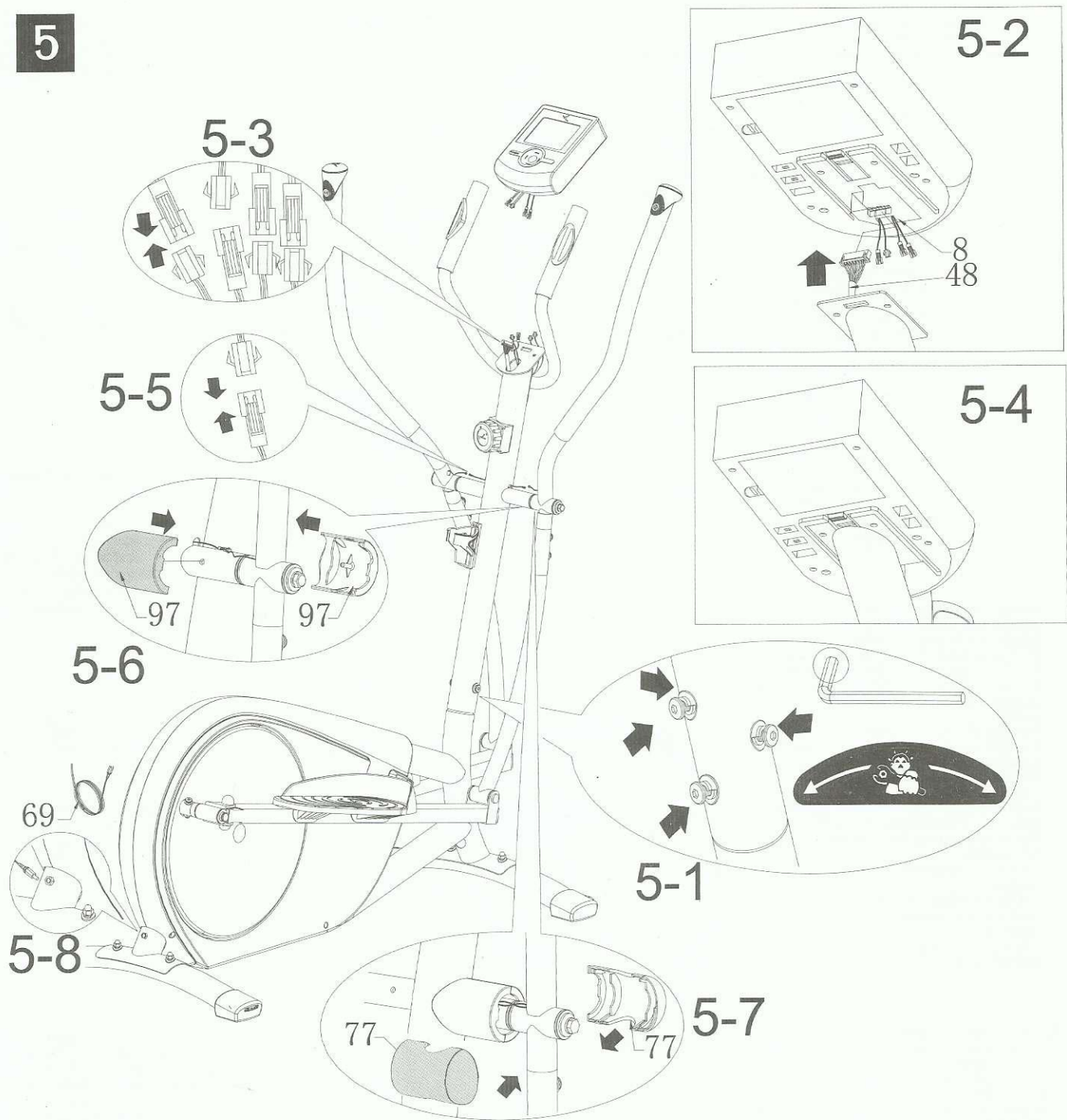
2







5



Capturs impédancemètre - Impedance meter sensor
 Sensor impedancímetro - Impedanzmeter-Sensor
 Senzore impedanzometro - Sensor meting velpercentage
 Sensor de impedanciómetro - Czujnik impedancji
 Impedanciamérő érzékelője - Датчик биоэлектрического импеданса
 Captator impedanțmetru - Impedanciometrický snímač
 Snímač měřiče impedance - Impedansgivare
 Датчик за измерване на импеданса - Empedansmetre algılayıcı
 Сенсор-вимірювач повного опору - مجس جهاز قياس المعاوقة - 电子测脂仪

Boutons de réglage de la résistance
 Resistance adjustment buttons
 Botones de ajuste de la resistencia
 Einstellknöpfe des Widerstands.
 Pulsanti di regolazione della resistenza
 Knoppen voor instelling weerstand
 Botões de regulação da resistência
 Przyciski regulacji oporu
 Gombok az ellenállás állításához
 Кнопки регулировки сопротивления
 Butoane de reglare a nivelului de dificultate
 Tlačidlá na nastavení odporu
 Tlačítka na nastavení odporu
 Knappar för justering av motstånd
 Бутони за регулиране на съпротивлението
 Düğme ayar butonları
 Кнопки регулювання опору
 أزرار ضبط المقاومة
 阻尼调节钮

Molette de blocage des bras et pédales.
 Handle and pedal locking wheel
 Rueda de bloqueo de brazos y pedales
 Blockierädchen der Arme und Pedale
 Rotella di regolazione dei bracci e dei pedali
 Blokkeringsknop voor armhendels en pedalen
 Selector rotativo de bloqueio dos braços e pedais
 Pokrećto blokujące uchwyt oraz pedały
 Kerék a karok és pedálok blokkolására
 Колесико блокировки ручек и педалей
 Moletă de blocare a brațelor și a pedalelor
 Blokovacie koliesko ramien a pedálov
 Blokovací klička ramen a pedálů
 Blockeringsskruvar för handtag och pedaler
 Ръкохватка за блокиране на дръжките и педалите
 Kol ile pedalları kitleme dişlisi.
 Гвинт для блокування важелів для рук та педалей
 بكرة لإيقاف الأزرع والبدايات
 支臂及踏板锁定齿轮

Compensateur de niveau - Level adjuster
 Compensador de nivel - Niveaueausgleicher
 Compensatore di livello - Stelschroef niveau
 Compensador de nível - Regulația poziomă
 Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel - Vyrównávací kompenzátor
 Kompensátor úrovně - Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
 Зрівнювач рівню - معدل المستوى
 水平补偿器

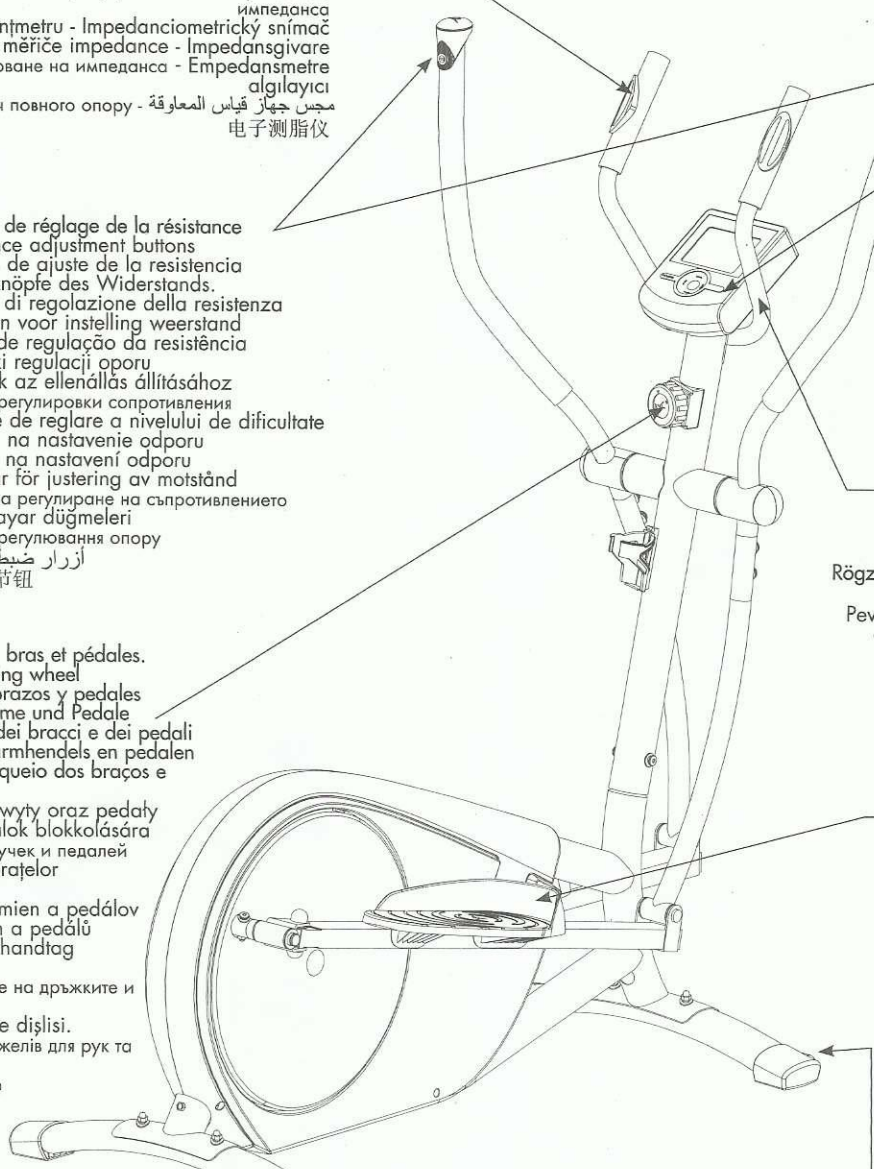
Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
 Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
 Guiador móvil - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormányú
 Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
 Pohyblivá řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило
 Hareketli gidon - Рухоме кермо - مقود متحرك
 移动式手把

Console - Console
 Consola - Consola
 Console - Console
 Consola - Consola
 Műszerfal - Дисплей
 Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol
 Табло - Konsol
 Приставка - الكونسول
 控制面板

Guidon fixe - Fixed handlebars
 Manillar fijo - Fester Lenker
 Manubrio fiso - Vast stuur
 Guiador fijo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - Неподвижный руль
 Ghidon fix - Fixné riadidlá
 Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 Фиксирано кормило - Sabit gidon
 Нерухоме кермо - مقود ثابت
 固定式手把

Pédale - Pedal
 Pedal - Pedal
 Pedale - Pedaal
 Pedal - Pedal
 Pedál - Педаль
 Pedală - Pedál
 Slapky - Pedal
 Педал - Pedal
 Педаль - الدال
 踏板

Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwieltes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgök a mozgathoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premisťovacie kolieska
 Premisťovací kolečka - Flyttjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Количатка для пересування - عجلات التريك
 移动滚轮



	VE 680	50,5 kg 111 lbs
	143 x 65 x 162 cm 56,3 x 25,6 x 63,8 inch	

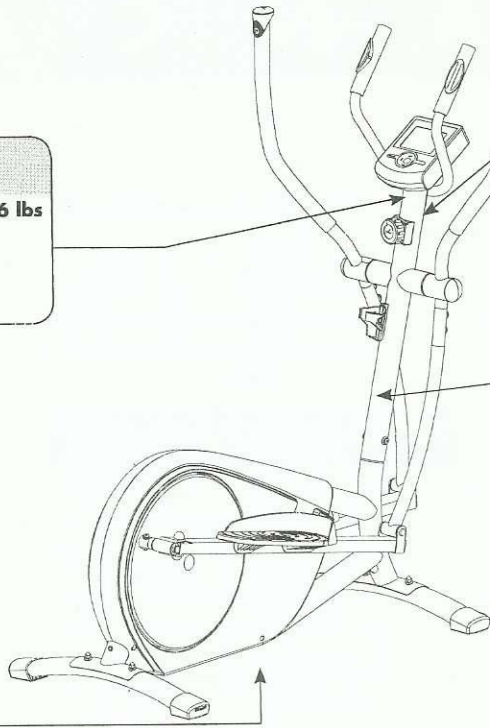
This product, which complies with EN 957 class HA, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.

MAXI
130 kg / 286 lbs



WARNING

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



DOMYOS
DECATHLON
4, bd de France, 93 820 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
+33 (0) 320335000

Sds: EN 957-1.2	Code:XXXXX
MADE IN CHINA	DP Shanghai
中国制造	STT:XXXXXXX
Произведено в Китае	Prod: XXXXXXXXX
	WW-YY

deathlon creation®
CNFP: 02.314.041/0001-88

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 acercar 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.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídos.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante 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, niezczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj ręk, nogę i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezekt, lábokat, a haját a mozgó alka részekétől.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клеи́кая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri 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 să fie în apropiere de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsesc, este indicat să-l 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 štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybuju.

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 používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING

- 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 dekalan är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправомерно использование на този продукт може да доведе до серьезные ранения.
- Перед использованием продукта, моля прочтите внимательно 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, нечитлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближайте 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 okumaz ve uyarıları tüm uyarı ve talimatları iyice okuyunuz.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi 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.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всього невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклеїна пошкоджена, нерозбірливо або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

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 بعيدا عنهم.
يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

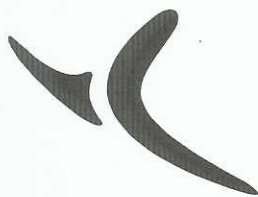
注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

VE 680



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
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запazете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
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 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1052.476 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



Данное оборудование соответствует стандарту DIS.

Вы выбрали тренажер для занятий фитнесом марки DOMYOS. Благодарим Вас за оказанное доверие. Мы создали марку DOMYOS для того, чтобы спортсмены смогли поддерживать свою форму. Это изделие создано спортсменами для спортсменов. Мы будем признательны Вам за все замечания и предложения, касающиеся изделий марки ДОМИОС. Коллектив ближайшего к Вам магазина, а также бюро разработки изделий ДОМИОС выслушают Вас в любое время. Вы можете также найти информацию о нас на веб-сайте www.DOMYOS.com. Мы желаем Вам приятной тренировки и надеемся, что настоящее изделие марки ДОМИОС станет для Вас синонимом удовольствия.

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ

Это изделие – тренажер для восстановления формы нового поколения.

Он имеет магнетическое сопротивление для более удобного бесшумного и плавного вращения педалей.

В этом тренажере совмещены функции вращательного движения велосипеда, горизонтального движения бега и вертикального подъема степпера. Эллиптическое движение ног вместе с движениями рук позволяет развивать мышцы ягодиц, квадрицепсы, икроножные мышцы, мышцы спины, груди и бицепсы. Занятия на эллиптическом велотренажере – это прекрасный вид кардиотренировки. Эллиптический тренажер позволяет привести в тонус мышцы ног, ягодиц и верхней части туловища (бюста, спины и рук). Икроножные мышцы и нижние мышцы пресса также принимают участие в тренировке. Вы можете повысить нагрузку на ягодичные мышцы, крутя педали в обратном направлении. Занятия на этом тренажере способствуют укреплению сердечно-сосудистой системы. Таким образом, вы можете улучшать физическое состояние, тренировать выносливость и сжигать калории (что необходимо при коррекции веса в сочетании с соблюдением диеты).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Режим восстановления формы должен проводиться ПОД КОНТРОЛЕМ. Перед началом любой программы тренировок проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого ранее возникали проблемы со здоровьем, и для тех, кто не занимался спортом в течение нескольких лет. Перед эксплуатацией изделия внимательно ознакомьтесь с инструкциями к нему.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

для сокращения риска серьезных травм прочтите приведенные ниже важные меры предосторожности перед использованием тренажера.

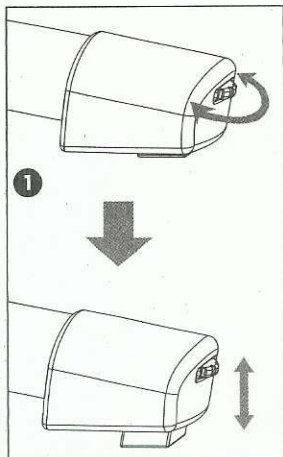
1. Прочтите все пункты этой инструкции до того, как пользоваться тренажером. Используйте изделие только таким образом, как описано в инструкции. Сохраните эту инструкцию на весь срок эксплуатации изделия
2. Владельцу необходимо убедиться, что все лица, пользующиеся тренажером, должным образом осведомлены обо всех мерах предосторожности
3. Domyos не несет ответственности за травму или ущерб, нанесенный человеку или имуществу из-за неправильного использования тренажера покупателем или другим лицом
4. Этот тренажер соответствует европейским нормам (норма CE, нормы (EN-957-1 и EN 957-9 класса HA) в отношении фитнес-тренажеров для домашнего и нетерапевтического использования (эквивалент GB17498). Не используйте тренажер в коммерческих целях, в нежилых помещениях или организациях.
5. Эксплуатируйте тренажер в достаточно просторном помещении, на ровной поверхности, защищая его от влаги и пыли.
6. Убедитесь, что для безопасного доступа и прохода вокруг тренажера достаточно пространства. Не храните и не используйте тренажер на открытом воздухе.
7. В обязанности пользователя входит при необходимости проверять и закручивать все детали перед каждым использованием тренажера.
8. Своевременно заменяйте изношенные и поломанные детали.
9. Необходимо тщательно производить любые действия по сборке/разборке изделия.
10. Не вносите изменений в изначальную комплектацию продукции
11. При повреждении тренажера не используйте его более и обратитесь в ваш магазин Декатлон.
12. Не храните изделие в местах с повышенной влажностью (рядом с бассейном, в ванной комнате и т. п.)

13. Для защиты пола накройте его подходящим ковровым покрытием из ассортимента магазина Декатлон.
14. Не разрешайте пользоваться изделием одновременно нескольким лицам.
15. Не приближайте руки и ноги к движущимся частям
16. Во время занятий Ваша спина должна оставаться прямой.
17. Соберите волосы, чтобы они не мешали во время тренировки
18. НЕ надевайте широкую или ниспадающую одежду, которая может быть затянута в тренажер.
19. Для того, чтобы подняться, спуститься или заниматься на тренажере, всегда держитесь за неподвижный руль.
20. Следите за тем, чтобы дети и домашние животные не находились поблизости от тренажера
21. Многочисленные факторы могут влиять на точность показаний датчика пульса, поэтому его не следует рассматривать как медицинский прибор.
22. Он предназначен только для общего контроля сердечного ритма.

Медицинское предупреждение

23. Лица с установленными кардиостимуляторами, дефибрилляторами или любым другим вживленным электронным устройством должны понимать, что они используют датчик пульса на свой страх и риск.
24. Перед первым использованием рекомендуется проведение тестового упражнения под контролем врача.
25. Беременным женщинам не рекомендуется пользоваться данным оборудованием.
26. Перед использованием проконсультируйтесь у вашего врача.
27. Во время окончания тренировки постепенно снижайте скорость вращения педалей до их полной остановки.
28. Максимально допустимый вес пользователя: 130 кг (287 фунта).

РЕГУЛИРОВКИ



1 ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ : Необходимо сойти с эллиптического тренажера, перед тем, как выравнять его уровень.

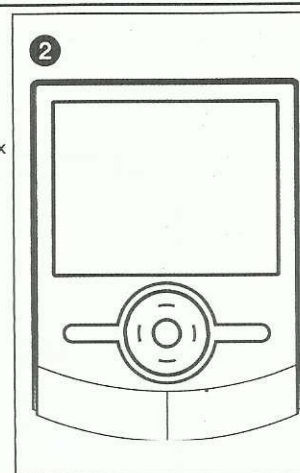
В случае неустойчивости велотренажера во время тренировки покрутите один из двух компенсаторов неровности пола, до устранения неустойчивости.

2 РЕГУЛИРОВКА НАГРУЗКИ

Согласно определению в Европейских стандартах, данное изделие является «оборудованием с независимой скоростью».

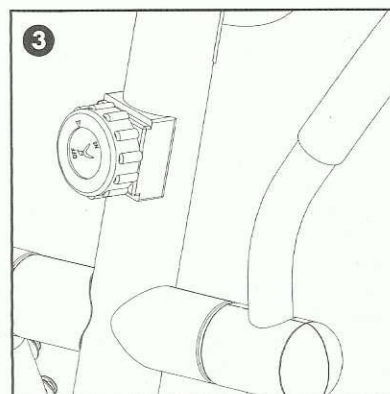
Вы можете регулировать тормозящий момент (нагрузку) не только частотой вращения педалей, но и выбирая степень нагрузки вручную (поворотом переключателя на тренажерах с ручным регулированием нагрузки или нажав кнопку +/- на тренажерах с компьютерным управлением).

Тем не менее, даже если Вы оставите постоянным уровень нагрузки, тормозящий момент будет уменьшаться/ увеличиваться по мере того, как будет уменьшаться/ увеличиваться частота вращения педалей.



3 БЕЗОПАСНЫЙ ДОСТУП

Безопасный доступ благодаря блокировке ручек и педалей с помощью колесика при подъеме и спуске с тренажера.



4 РЕГУЛИРОВКА ПОЛОЖЕНИЯ ПЕДАЛЕЙ

При сборке тренажера вы можете отрегулировать положение педалей.

Имеется 3 положения регулировки:

Спереди: ближе всего к рулю.

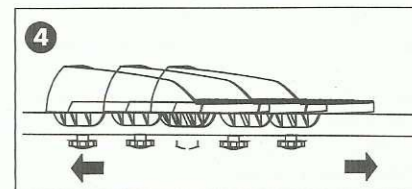
Посередине.

Сзади: дальше всего от руля.

Оптимальное установленное положение - центральное.

Однако, в целях увеличения эффективности тренировки и в зависимости от особенностей вашей конституции, эта регулировка поможет оптимизации вашего положения на тренажере.

Переднее положение идеально подойдет для тех, чей рост ниже 175 см, а заднее положение особенно подойдет для тех, чей рост выше 185 см.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ВАШЕГО ТРЕНАЖЕРА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ : Необходимо сойти с эллиптического велосипеда, перед тем, как осуществлять любые его перемещения.

Станьте на полу перед вашим тренажером, возьмитесь за руль и потяните тренажер на себя. Теперь тренажер опирается на транспортировочные колесики, и вы можете его переместить. Когда перемещение завершено осторожно опустите задние ножки на пол.

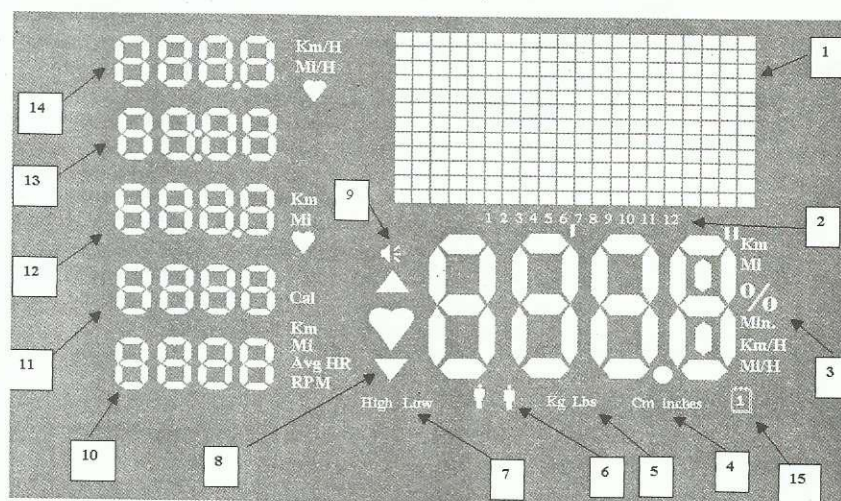
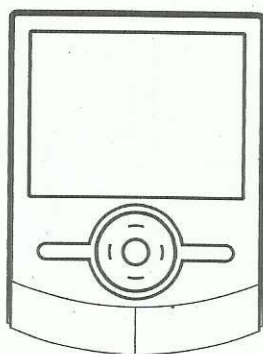
УХОД

Вытирайте пыль мягкой тканью.

Стойкие следы (типа пота) можно устранить при помощи слегка влажной ткани.

Инструкция к консоли FC700

ИНДИКАЦИЯ



1. Зона отображения информации программ - ГЛАВНЫЙ ЭКРАН
2. Индикация выбора программ
3. Отображение СКОРОСТИ (км/ч - миль/ч), РАССТОЯНИЯ (км - мили) или ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ (ударов в минуту) в зависимости от выбора отображения, осуществленного пользователем. *
4. Отображение единицы РОСТА (см - дюймы)
5. Отображение единицы ВЕСА (кг или фунты)
6. Отображение ПОЛА пользователя (Мужчина / Женщина)
7. Индикатор для выбора параметров целевых зон ЧСС:
HIGH / верхняя (100% от максимального значения)
LOW / нижняя.. (70% от максимального значения)
8. Отображение выхода из целевой зоны ЧСС.
9. Индикатор наличия или отсутствия звукового предупреждения о выходе из целевой зоны ЧСС.
10. Поочередное отображение (интервал - 10 секунд) пройденного РАССТОЯНИЯ, затем - частоты вращений педалей в минуту. В конце программы отображение среднего значения ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ во время тренировки.

11. Отображение затраченных КАЛОРИЙ
 12. Отображение РАССТОЯНИЯ или ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ в зависимости от выбора отображения, осуществленного пользователем на главном экране.
 13. Отображение таймера, по умолчанию на 20 минут (время регулируется от 10 до 180 минут с интервалом в 5 минут).
а. Если оставшееся время больше 1 часа ➔ Режим отображения ЧАСЫ: МИНУТЫ
б. Если оставшееся время меньше 1 часа ➔ Режим отображения МИНУТЫ : СЕКУНДЫ
- Если вращение педалей не осуществляется в течение более чем 5 секунд, таймер останавливается, так же как и подсчет КАЛОРИЙ. Таймер возобновляет работу вместе с подсчетом КАЛОРИЙ, с началом вращения педалей.
14. Отображение СКОРОСТИ или ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ в зависимости от выбора отображения, осуществленного пользователем на главном экране.
 15. Отображение выбора ВОЗРАСТА пользователя

* Во время упражнения пользователь может изменять режим отображения, нажимая на клавиши В или D.

Обнуление параметров консоли:

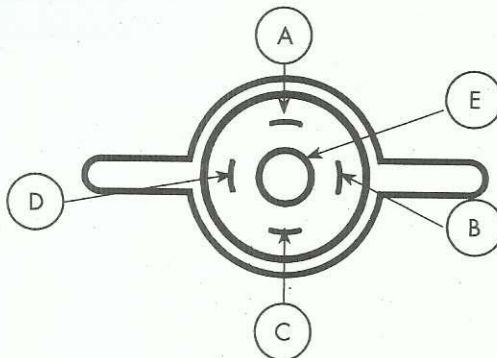
Аппарат переходит в режим ожидания примерно через десять минут простоя. Значения индикаторов сбрасываются на 0 при переходе в режим ожидания (данные не сохраняются)

Счетчик активируется с начала вращения педалей или при нажатии на одну из клавиш

ФУНКЦИИ КЛАВИШ

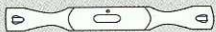
Система навигации Вашей консоли FC700 состоит из:

- центральной клавиши настройки и подтверждения - E,
- 2 клавиш навигации по экранам - В и D,
- 2 клавиш регулировки значений - А и С



Пояс для измерения ЧСС

1. Детали и комплектующие



Передатчик



Эластичный пояс



Литиевый элемент питания
CR2032 3 В



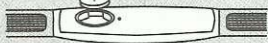
Герметичное уплотнение



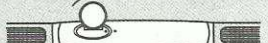
Крышка отсека питания

2. Установка элемента питания

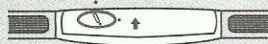
- Вставьте входящий в комплект элемент питания CR2032, как показано ниже.



- Сначала вставьте батарейку полюсом «+» вверх.



- Установите уплотнение и затем крышку, совместив две точечные метки. Завинтите при помощи монеты.



Важно!

Убедитесь в том, что крышка плотно затянута (прим. оборота) во избежание просачивания потовых выделений или воды внутрь.

3. Использование пояса

- Перед тем как поместить передатчик на грудь, смочите водой или водосодержащим гелем два электрода для обеспечения надлежащей передачи сигнала.



- Расположите пояс измерения ЧСС под грудью или пекторальными мышцами, непосредственно над грудиной, отсеком питания внутрь.



- Отрегулируйте положение пояса так, чтобы передатчик всегда прилегал к коже. Не затягивайте слишком туго, чтобы не нарушить дыхание.

- Если пояс измерения ЧСС не затянут или расположен неправильно, данные могут быть ошибочны или нерегулярны.

ФУНКЦИИ

Скорость: Эта функция оценивает пройденное расстояние, которое может выражаться либо в км/ч (километры в час), либо в миль/ч (мили в час) в зависимости от положения переключателя на задней стороне прибора. См. схему

Расстояние: Эта функция оценивает расстояние, пройденное с начала выполнения упражнения.

Расстояние может выражаться либо в км (километрах), либо в М (милях) в зависимости от положения переключателя на задней стороне прибора.

Время: Эта функция оценивает время, прошедшее с начала выполнения упражнения, и отображается в Минутах : Секундах (MM :SS) в течение первого часа, затем в Часах : Минутах (HH :MM)

Калории: Эта функция подсчитывает калории, затраченные с начала выполнения упражнения.

RPM (Ритм в минуту): Количество вращений педалей в минуту

Процент Жира: Измерение процента жира

ЧАСТОТЫ СЕРДЕЧНЫХ СОКРАЩЕНИЙ*: Измерение ЧСС осуществляется посредством нагрудного пояса. Ваша ЧСС будет отображаться в количествах ударов в минуту.

***Внимание:** это приблизительный подсчет, который ни в коем случае не должен приниматься за медицинское показание.

***Внимание:** В течение нескольких десятков секунд или при скачке частоты отображаемая частота может не соответствовать Вашей действительной ЧСС. Это происходит из-за инициализации алгоритма.

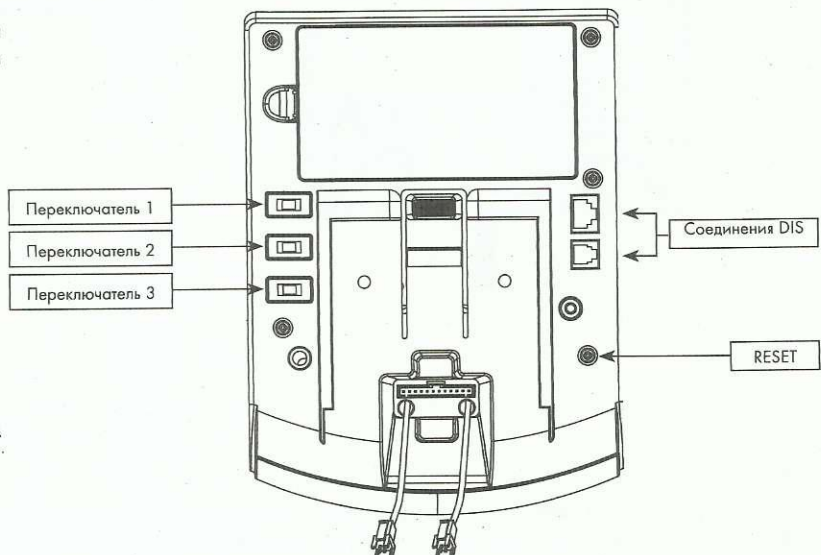
***Предупреждение:** Если аппарат находится под воздействием сильного электромагнитного излучения, значение импульсов может отображаться или изменяться.

РЕГУЛИРОВКИ, РАСПОЛОЖЕННЫЕ НА ЗАДНЕЙ СТОРОНЕ КОНСОЛИ

Переключатель 1: Выбор типа аппарата, на котором используется Ваша консоль: VM (Магнитный Велотренажер) — VE (Эллиптический Велотренажер)

Переключатель 2: Выбор единицы измерения РАССТОЯНИЯ: MI (Мили) — KM (Километры)

Переключатель 3: Выбор зоны использования аппарата: EU (Европа) — AS (Азия)



ВЫБОР ПАРАМЕТРОВ

Чтобы войти в режим выбора параметров, длительно удерживайте клавишу E, пока на экране не отобразится слово SEL.

Если Вы не начали тренировку, длительно нажатие на клавишу E позволит Вам вернуться непосредственно в режим выбора параметров.

Если Вы выполняли тренировку, длительно нажатие на клавишу E остановит работающую программу. Слово STOP будет отображено на главном экране в течение 15с. В течение этого времени Вы сможете видеть на экране данные Вашего предыдущего упражнения. Затем на экране отобразится слово SEL. Для возврата в режим выбора параметров длительно нажимайте на клавишу E.

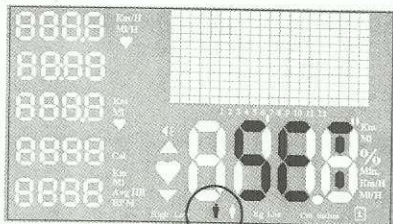
В режиме выбора параметров Вы можете указать Ваш ПОЛ, ВОЗРАСТ, ВЕС. После этого программа автоматически предложит Вам целевую зону ЧСС, с

максимальной рекомендуемой ЧСС, равной 100% и минимальной, равной 70% от данного наибольшего значения. С помощью клавиш A и C Вы можете изменять эти 2 значения.

С помощью клавиш A и C Вы можете увеличивать или уменьшать значения. Длительное нажатие на эти клавиши позволяет изменять значения быстрее.

Клавиша B позволяет Вам подтвердить Ваш выбор и перейти к выбору следующего параметра. В случае ошибки для возврата к предыдущим экранам используйте клавишу D.

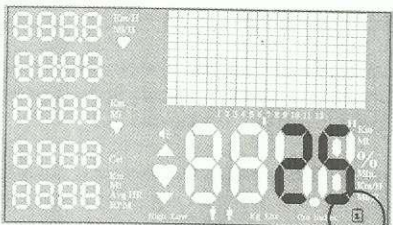
Установка пола (Мужчина/Женщина)



A/C

B

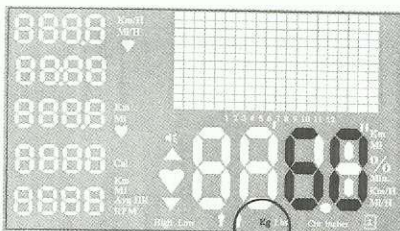
Установка возраста



A/C

B

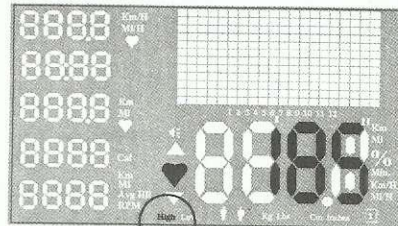
Установка веса



A/C

B

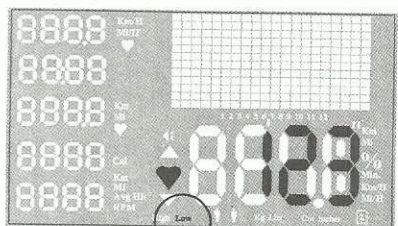
Максимальная целевая ЧСС



A/C

B

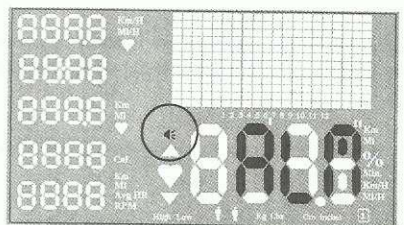
Минимальная целевая ЧСС



A/C

B

Включение/выключение звукового сигнала о превышении пределов зоны ЧСС



A/C

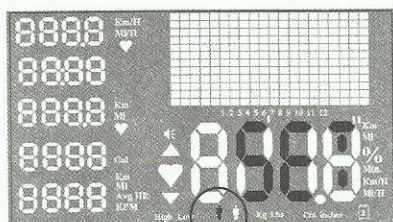
Когда выбор параметров завершен, для его подтверждения и выхода из режима выбора параметров нажмите на клавишу E. Для настройки ваших личных целевых установок используйте таблицу и показания КАРДИОТРЕНИНГА.

ИЗМЕРЕНИЕ ПРОЦЕНТА ЖИРА

Чтобы вернуться в режим «ИЗМЕРЕНИЕ ПРОЦЕНТА ЖИРА», удерживайте клавишу С при отображении на экране слова SEL.

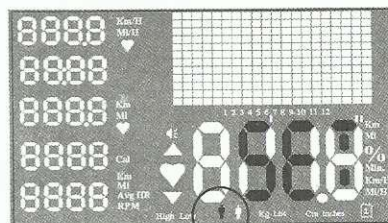
С помощью клавиш А и С Вы можете увеличивать или уменьшать значения. Длительное нажатие на эти клавиши позволяет изменять значения быстрее. Клавиша В позволяет Вам подтвердить Ваш выбор и перейти к выбору следующих параметров. В случае ошибки для возврата к предыдущим экранам используйте клавишу D.

Установка пола (Мужчина/Женщина)



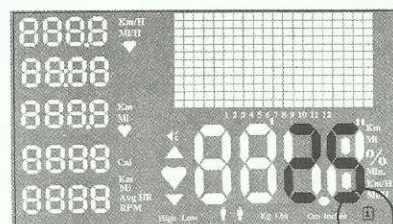
A/C

B



E

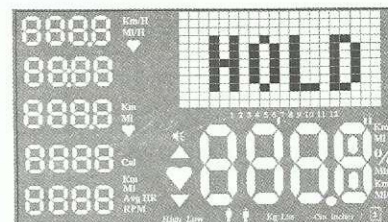
Установка возраста



A/C

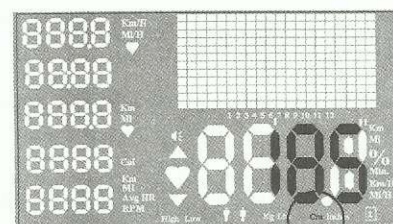
B

Держите Ваши руки на датчиках пульса в течение всего времени отображения надписи HOLD.



A/C

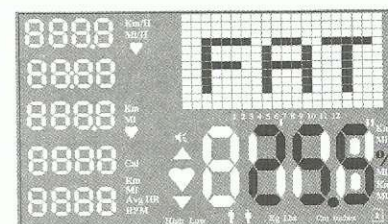
Установка роста



A/C

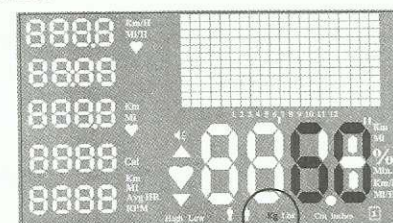
B

После измерения на экране отобразится Ваш процент жира.



A/C

Установка веса



A/C

B

Нажмите на клавишу E, чтобы перейти к выбору программ

	АТЛЕТИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ	ХОРОШЕЕ СОСТОЯНИЕ	СРЕДНЕЕ СОСТОЯНИЕ	ПОВЫШЕННОЕ ОЖИРЕНИЕ
МУЖЧИНА	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
ЖЕНЩИНА	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ

Ваша консоль работает от сети и/или от элементов питания.

Консоль выключается через 10 минут простоя.

Мы рекомендуем вам доставать элементы питания, если Вы не используете прибор в течение продолжительного времени или если Вы обычно пользуетесь консолью, подключая ее к электрической сети.

ПРОГРАММЫ

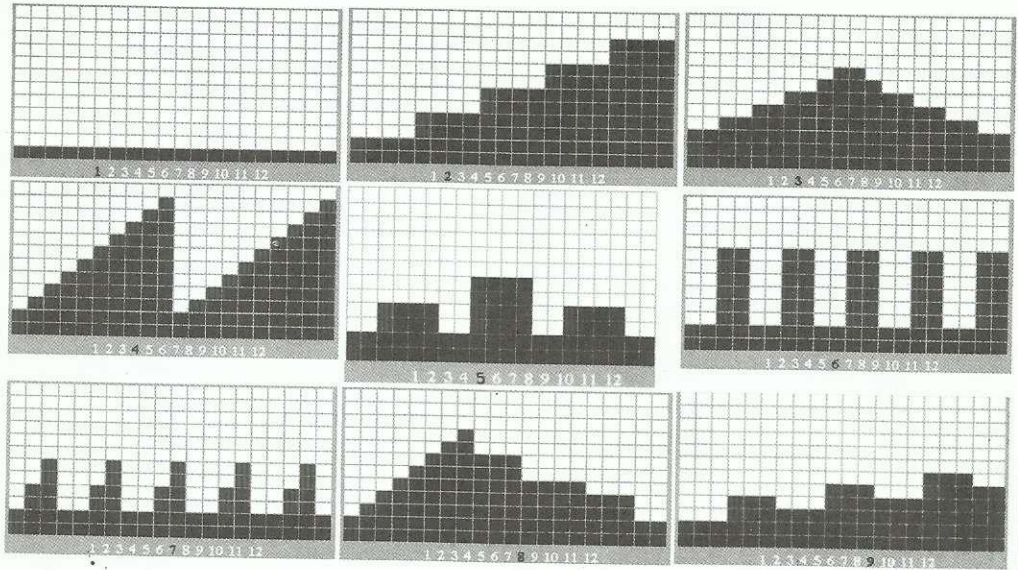
Напоминаем: длительное нажатие на клавишу E прерывает текущую программу.

Нажав на клавиши В и D, Вы можете поочередно просмотреть программы; выбор программы осуществляется нажатием на клавишу E.

Программы от 1 до 9:

Выберите время упражнения с помощью клавиш А и С и подтвердите, нажав на клавишу E.

Вы можете увеличить интенсивность упражнения с помощью клавиш А и С после запуска программы.



Программа 10: ВАТТЫ

Выберите время упражнения с помощью клавиш А и С и подтвердите, нажав на клавишу E.

Вращайте педали и настраивайте сопротивление (клавиши А и С) до получения необходимой мощности, значение указывается в Ваттах на главном экране. Подтвердите, нажав на клавишу E.

Велосипед согласует сопротивление в соответствии с Вашей частотой вращения педалей, чтобы сохранить чтобы сохранить мощность, выбранную в начале тренировки.

Чем выше будет Ваш ритм вращения педалей, тем ниже будет сопротивление, и наоборот.

Во время тренировки Вы можете изменить значение ВАТТ быстрым нажатием на клавишу E.

Вращайте педали и настраивайте сопротивление (клавиши А и С) до получения необходимой мощности, значение указывается в Ваттах на главном экране. Подтвердите, нажав на клавишу E.

Чтобы Вам было удобнее пользоваться тренажером, рекомендуем вращать педали в постоянном ритме.

Программа 11: Сжигание жиров

Тренировка будет проходить в пределах от 60 до 70% Вашей максимальной ЧСС (Частоты сердечных сокращений).

Выберите для себя время упражнения с помощью клавиш А и С и подтвердите, нажав на клавишу E.

Вы можете увеличить интенсивность упражнения с помощью клавиш А и С после запуска программы.

Если измеренный сердечный ритм ниже 60 % Вашей максимальной ЧСС, велотренажер увеличит сопротивление, чтобы увеличить Вашу ЧСС в пределах зоны ЧСС.

Если измеренный сердечный ритм выше 70 % Вашей максимальной ЧСС, велотренажер уменьшит сопротивление, чтобы понизить Вашу ЧСС в пределах зоны ЧСС.

Чтобы Вам было удобнее пользоваться тренажером, рекомендуем вращать педали в постоянном ритме.

Программа 12: ПРОФИ

Тренировка будет проходить в пределах от 70 до 80% Вашей максимальной ЧСС (Частоты сердечных сокращений).

Выберите для себя время упражнения с помощью клавиш А и С и подтвердите, нажав на клавишу E.

Вы можете увеличить интенсивность упражнения с помощью клавиш А и С после запуска программы.

Если Ваш измеренный сердечный ритм ниже 70 % Вашей максимальной ЧСС, велотренажер увеличит сопротивление, чтобы увеличить Вашу ЧСС в пределах зоны ЧСС.

Если Ваш измеренный сердечный ритм выше 80 % Вашей максимальной ЧСС, велотренажер уменьшит сопротивление, чтобы понизить Вашу ЧСС в пределах зоны ЧСС.

Чтобы Вам было удобнее пользоваться тренажером, рекомендуем вращать педали в постоянном ритме.

ИНФОРМАЦИЯ

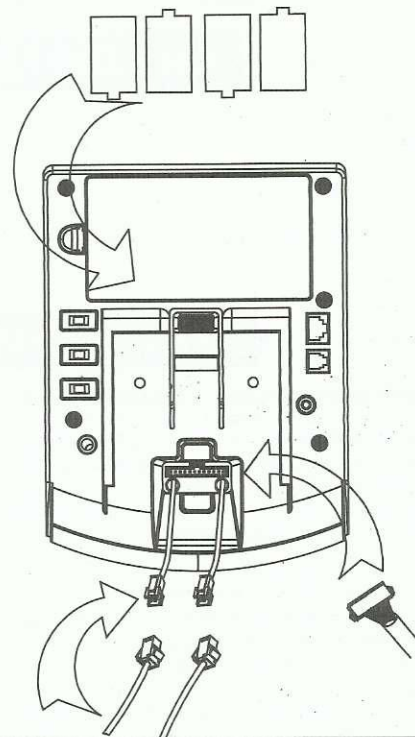
В соответствии с нормой EN957 стандарта класса HA, эта продукция Эргометр Домиос калибрована в соответствии со следующей схемой.

Уровень стойкости	Развиваемая мощность (в Ватт)	Скорость вращения педалей (Оборотов в минуту)						
		30	40	50	60	70	80	90
1	33	46	62	76	93	113	128	
2	39	54	77	97	117	145	166	
3	45	64	91	116	145	176	203	
4	50	73	106	137	170	209	241	
5	57	84	123	158	198	241	280	
6	62	95	138	178	223	274	318	
7	69	105	156	198	248	301	353	
8	75	115	168	220	276	336	393	
9	81	127	183	240	314	368	433	
10	87	137	198	260	332	403	470	
11	92	147	214	281	355	429	504	
12	102	163	237	300	398	477	560	

В течение 2-летнего срока гарантии, если Вы замечаете отклонение момента сопротивления (более 10%), прекратите пользование велотренажером и обратитесь в ближайший магазин.

УСТАНОВКА ЭЛЕМЕНТОВ ПИТАНИЯ

1. Достаньте консоль из подставки, снимите крышку, которая располагается на задней стороне консоли, вставьте четыре батареи типа LR 14 (1,5 В) в специально предусмотренное для этого отделение на задней части экрана.
2. Убедитесь, что батарейки установлены правильно и полностью соприкасаются с пружинами.
3. Закройте крышку и установите консоль на место, обеспечив ее правильное крепление.
4. Если отображение нечеткое или частичное, достаньте элементы питания, подождите 15 секунд, затем поместите их обратно.
5. Когда Вы достаете элементы питания, память консоли стирается.



Вторичное использование сырья (переработка) :

Знак «перечеркнутой мусорной корзины» означает, что настоящее изделие, а также батарейки, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами.

Они подлежат отдельной утилизации.

По окончании срока эксплуатации батареек и электронного изделия поместите их в специально отведенное для этого место для последующей утилизации.

Утилизация электронных изделий осуществляется с целью защиты окружающей среды и Вашего здоровья.

ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

- *Если Вы обнаружили, что показания расстояния или скорости необычные, убедитесь, что переключатель на задней стороне консоли находится в положении VM для магнитного велосипеда, VE для эллиптического велосипеда. Чтобы произошла смена единиц, нажмите на клавишу RESET.

- На магнитных велотренажерах каждый оборот педалей соответствует расстоянию 4 метра, на эллиптических велотренажерах 1 оборот педалей соответствует расстоянию 1,6 метра (эти значения соответствуют средним значениям при езде на велосипеде или при ходьбе).

- Если индикатор сердечного ритма (3,12 или 14) не мигает или мигает непостоянно, проверьте, что правильно ли надет нагрудный пояс (обратитесь к инструкции к нагрудному поясу)

- Если во время измерения процента жира отображается следующий экран, проверьте, что Ваши руки правильно расположены, и датчики не слишком увлажнены.

- *Если Вы заметили, что счетчик указывает неправильные единицы измерения расстояния, проверьте, чтобы переключатель на задней стороне консоли находился в положении MI для отображения расстояния в милях, Km для отображения расстояния в километрах. Чтобы произошла смена единиц, нажмите на клавишу RESET.

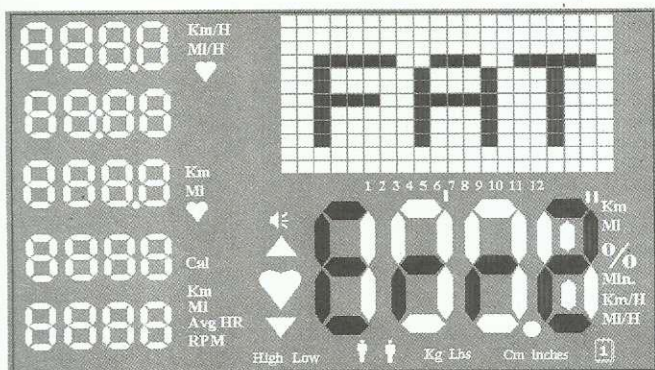
Если счетчик не включается:

- Если Вы работаете на батареях: Проверьте, правильно ли расположены +/- элементы питания
- Если проблема не устранена, установите новые элементы питания.
- Если Вы работаете от сети: проверьте, правильно ли подключен переходник к велотренажеру.
- В обоих случаях проверьте разъемы кабелей на задней части консоли и на уровне соединения держателя руля с основным каркасом велотренажера.

Если проблема не устранена, отнесите Ваше изделие в ближайший магазин ДЕКАТЛОН.

Если Вы слышите шум внутри корпуса, если Вам не удается настроить Ваш уровень интенсивности в ручном режиме, не пытайтесь самостоятельно осуществить ремонт.

Отнесите Вашу консоль в ближайший магазин ДЕКАТЛОН. Используйте изделие только с прилагаемым переходником.



КАРДИОТРЕНИНГ

Кардиотренинг – это тренировка аэробного типа (тренировка мышц в присутствии кислорода), которая позволяет улучшить возможности сердечно-сосудистой системы. Точнее, Вы улучшаете тонус своей сердечно-сосудистой системы.

В процессе кардиотренировки из вдыхаемого воздуха к мышцам подается кислород.

Сердце своими пульсациями доставляет этот кислород ко всему телу и, в частности, к работающим мышцам.

СЛЕДИТЕ ЗА ВАШИМ ПУЛЬСОМ

Регулярное измерение пульса во время выполнения упражнений необходимо для контроля тренировки.

Если у вас нет электронного прибора для измерения пульса, делайте это следующим образом:

Для того чтобы измерить свой пульс, положите 2 пальца на:

шею, область за ухом или внутреннюю сторону запястья со стороны большого пальца

Не прижимайте пальцы слишком сильно:

сильное надавливание затрудняет кровоток и может замедлить сердечный ритм.

Подсчитав количество ударов за 30 секунд, умножьте результат на 2 для получения количества ударов в минуту.

Пример:

Насчитано 75 ударов: 150 ударов/мин.

ЭТАПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

А - Этап разминки: постепенное увеличение нагрузки.

Разминка – это этап подготовки к нагрузке, который позволяет ПРИВЕСТИ ОРГАНИЗМ В ОПТИМАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ, позволяющее приступить к выполнению основной тренировочной программы. Разминка – это СПОСОБ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ОСЛОЖНЕНИЙ, СВЯЗАННЫХ С РАСТЯЖЕНИЕМ МЫШЦ. При разминке преследуются две цели: РАЗРАБОТКА МЫШЕЧНОЙ СИСТЕМЫ И ОБЩАЯ РАЗМИНКА ОРГАНИЗМА.

- 1) Разработка мышечной системы производится во время выполнения ряда СПЕЦИАЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА РАСТЯЖЕНИЕ, которые ПОДГОТАВЛИВАЮТ ОРГАНИЗМ К НАГРУЗКЕ: идет разработка каждой группы мышц с одновременной нагрузкой суставов.
- 2) Общая разминка организма позволяет постепенно задействовать сердечно-сосудистую и дыхательную системы, улучшая приток крови к мышцам и приспособляя организм к нагрузке. Разминку следует выполнять достаточно долго: 10 мин для непрофессиональных занятий спортом, 20 мин для профессиональных занятий спортом. Следует иметь в виду, что разминка должна быть более длительной: после 55 лет и по утрам.

В - Тренировка

Тренировка является основным этапом физической активности.

Благодаря РЕГУЛЯРНЫМ тренировкам Вы можете улучшить общее состояние здоровья.

- Анаэробная тренировка, направленная на развитие выносливости.
- Аэробная тренировка, направленная на развитие сердечно-легочной выносливости.

С - Возврат в состояние покоя

Это продолжение тренировки с пониженной интенсивностью, постепенный возврат в состояние «покоя».

ВОЗВРАТ В СОСТОЯНИЕ ПОКОЯ обеспечивает возврат в «нормальное» состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, кровотока и мышц (что позволяет удалить негативные последствия тренировок, например, молочную кислоту, скопление которой вызывает болезненные ощущения в мышцах, а именно: спазмы и ломоту).

Д - Растяжка

За этапом возврата в состояние покоя должна следовать растяжка.

Растягивать мышцы после нагрузки означает:

уменьшить ригидность мышц, вызванную накоплением МОЛОЧНОЙ КИСЛОТЫ, «стимулировать» кровообращение.

КАРДИОТРЕНИРОВКА: ЗОНА ТРЕНИРОВКИ

- Тренировка от 80 до 90% и более от максимальной частоты сердечных сокращений:
Анаэробная и красная зоны предназначены только для тренированных и специализированных атлетов.
- Тренировка от 70 до 80% от максимальной частоты сердечных сокращений: Тренировка на выносливость.
- Тренировка от 60 до 70% от максимальной частоты сердечных сокращений:
Формирование фигуры / Повышенное сжигание жиров.
- Тренировка от 50 до 60% от максимальной частоты сердечных сокращений: Поддержание формы / Разминка.



Если ваш возраст отличается от предлагаемых в таблице, вы можете воспользоваться следующими формулами для расчета своей максимальной частоты сердечных сокращений, соответствующей 100%.

Для мужчин: **220 - возраст**

Для женщин: **227 - возраст**

ЭКСПЛУАТАЦИЯ

Если вы новичок, начинайте тренироваться в течение нескольких дней с низким сопротивлением и скоростью вращения педалей, не выбиваясь из сил, и по необходимости делая перерывы. Постепенно увеличивайте количество или продолжительность сеансов.

Поддержание формы / Разминка: Возрастающая нагрузка от 10 минут.

Для поддерживающей тренировки, с целью сохранения формы или восстановления ее, вы можете тренироваться ежедневно в течение десяти минут.

Тренировки такого типа направлены на восстановление функций ваших мышц и суставов, и могут быть использованы в качестве разминки перед основной тренировкой.

Для повышения тонуса мышц ног устанавливайте большее сопротивление и увеличивайте время упражнения.

Безусловно, вы можете варьировать степень сопротивления педалей во время сеанса тренировки.

Аэробная тренировка для восстановления формы: Умеренная нагрузка в течение достаточно длительного времени (от 35 мин до 1 часа).

Если Вы желаете похудеть, то данный тип тренировки в сочетании с соответствующим режимом питания является единственным средством увеличить объем расходуемой организмом энергии. Для достижения этой цели бесполезно пытаться превзойти свои возможности. Только регулярность занятий поможет достигнуть наилучших результатов.

Выбирайте относительно низкую степень сопротивления педалей и выполняйте упражнение в свободном темпе, но как минимум в течение 30 минут.

При этом упражнении вы должны немного вспотеть, но ни в коем случае не выбиться из сил.

Именно из-за длительности тренировки в медленном темпе ваш организм начнет черпать энергию из жировых запасов, при том условии, что вы будете крутить педали более тридцати минут, как минимум три раза в неделю.

Аэробная тренировка для повышения выносливости: Непрерывная нагрузка в течение 20 - 40 минут.

Данный тип тренировки направлен в основном на укрепление сердечной мышцы и улучшение работы дыхательных путей.

Сопротивление и/или скорость вращения педалей увеличивается одновременно с ростом дыхания во время тренировки.

Усилие непрерывно, в отличие от тренировки на восстановление формы.

По мере продолжения тренировок, вы сможете поддерживать усилие дольше, в лучшем темпе и с большим сопротивлением.

Для тренировки такого типа Вам следует заниматься как минимум три раза в неделю.

После каждой тренировки в течение нескольких минут крутите педали, снижая скорость и сопротивление, чтобы вернуться в спокойное состояние и постепенно перевести организм в режим отдыха.

ТОРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

При нормальных условиях эксплуатации DECATHLON дает гарантию на детали и обслуживание: 5 лет на конструкцию и 2 года на изнашиваемые детали и на работу по их замене со дня покупки, дата которой подтверждается кассовым чеком.

Обязательства ДЕКАТЛОН по этой гарантии ограничены заменой или ремонтом продукции, по усмотрению ДЕКАТЛОН.

Любая продукция, на которую распространяется гарантия, должна быть направлена в один из центров-представителей ДЕКАТЛОН, оплаченным платежом, вместе с достаточным подтверждением покупки.

Эта гарантия не распространяется в случае:

- Повреждений, причиненных во время транспортировки
- Неправильного или нецелевого использования
- Ремонта, осуществляемого мастерами, неуполномоченными ДЕКАТЛОН
- Использования изделия в торговых целях

Эта торговая гарантия является дополнением к юридической гарантии конкретных стран и/или регионов.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France