

VE 290



**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS**

**MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

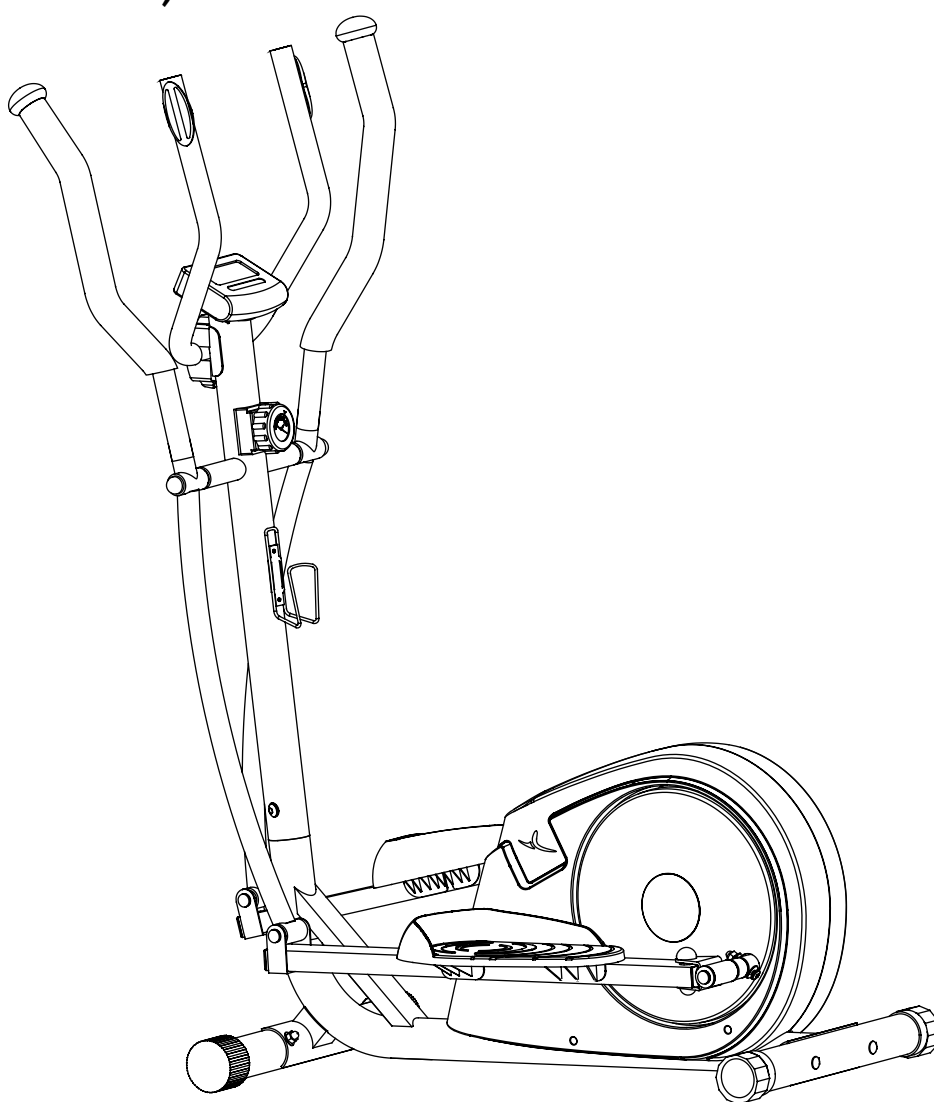
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU**

ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ

دليل الاستخدام

使用说明



VE 290



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
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



Импортер :

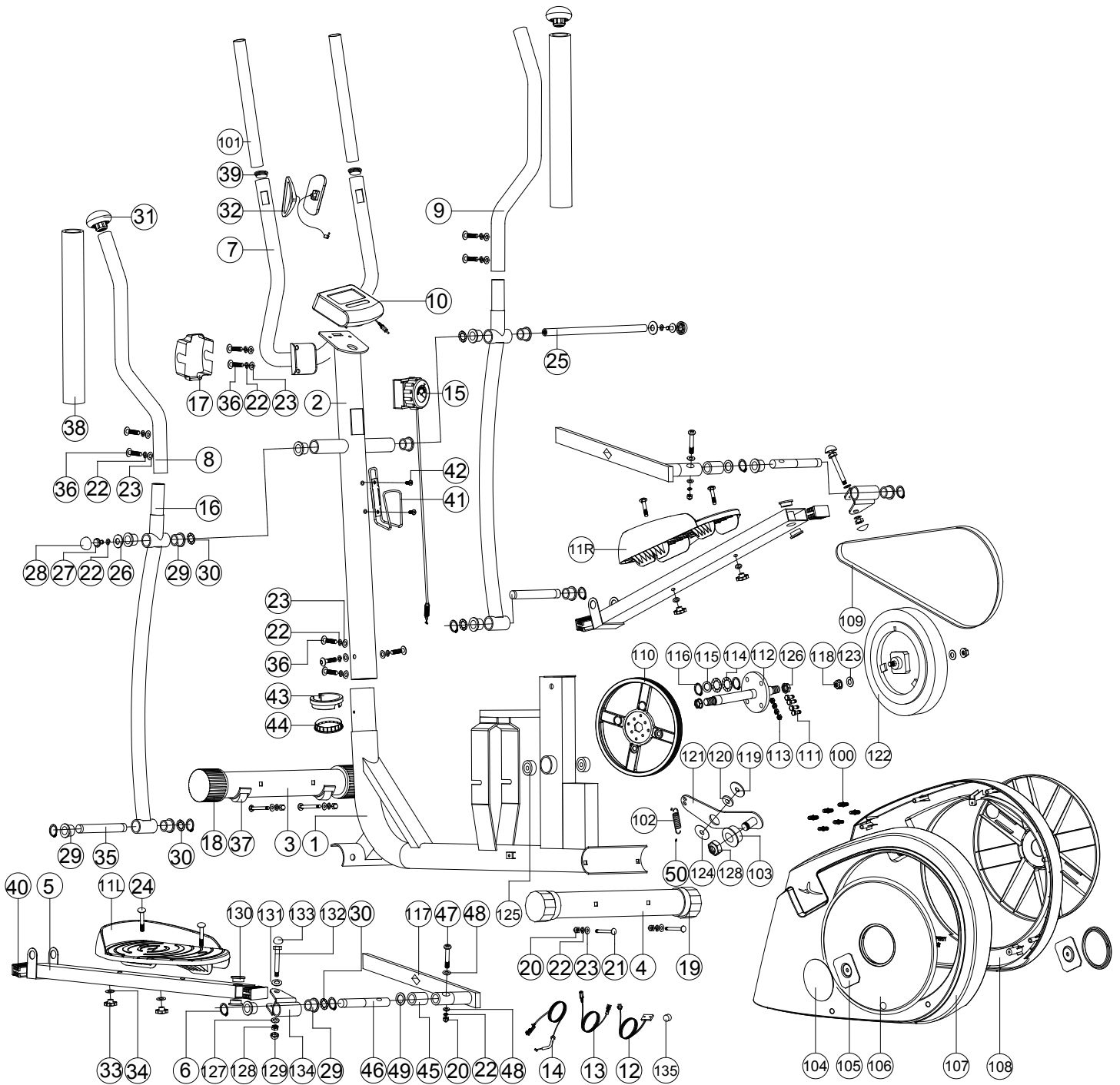
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



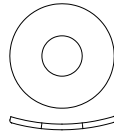
www.domyos.com OXYLANE 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China - 中国制造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1147.211 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

oxylane
www.domyos.com

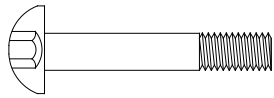
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
• 安装



A x4



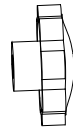
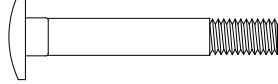
B x2



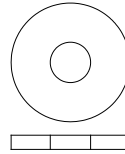
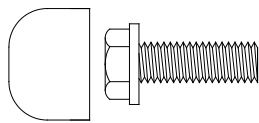
45 x2

49 x2

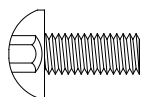
C x4



D x2



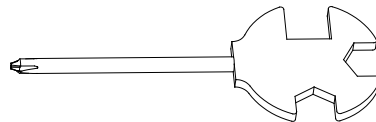
E x10



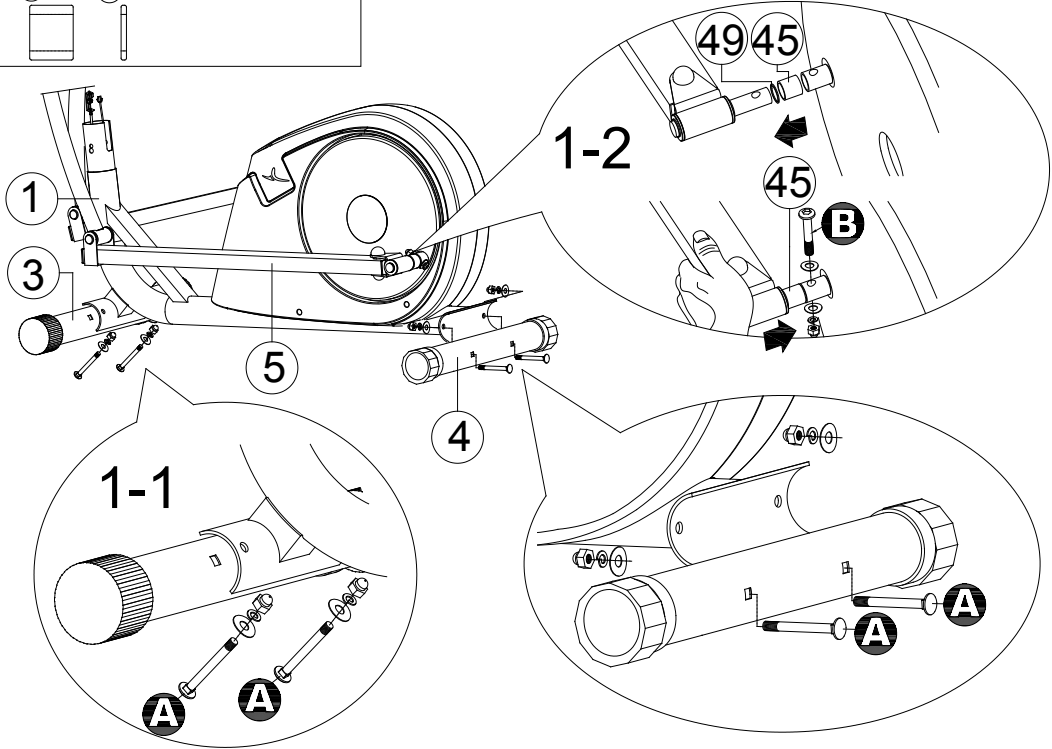
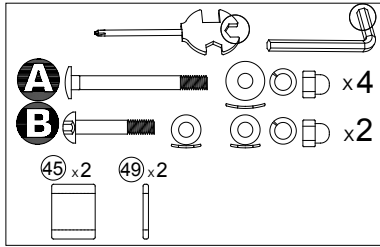
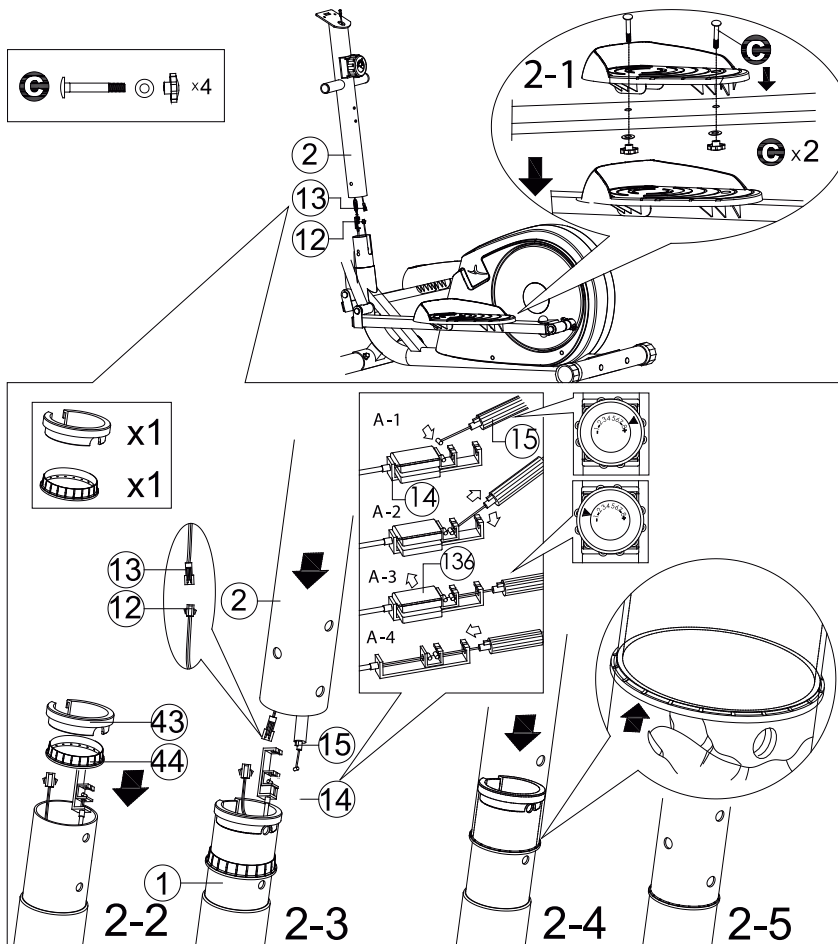
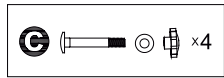
F x2



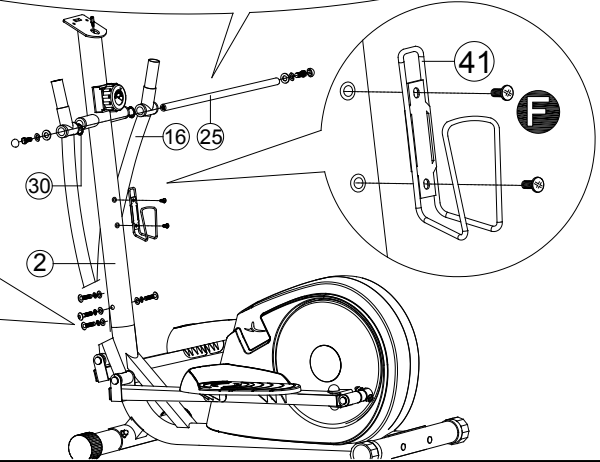
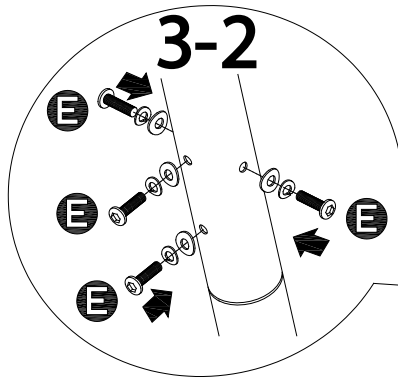
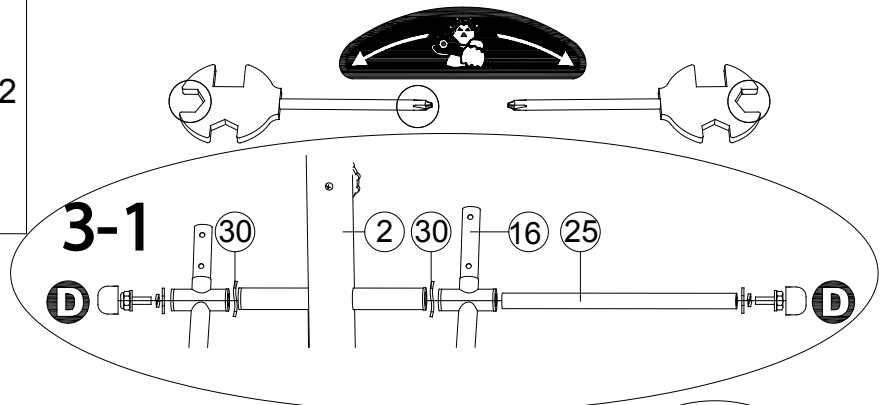
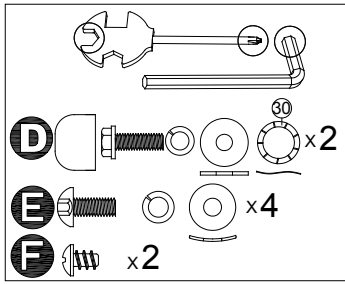
x1



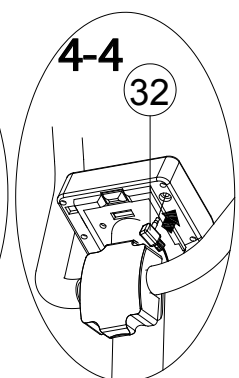
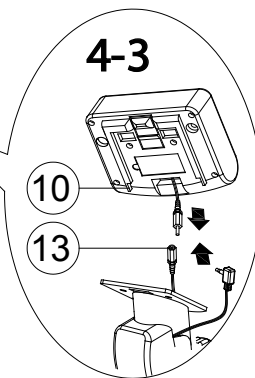
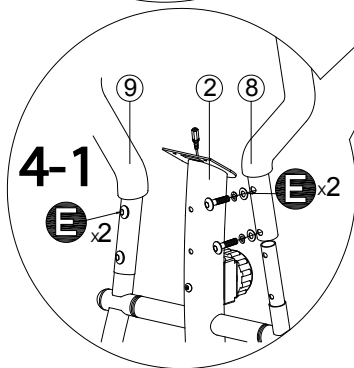
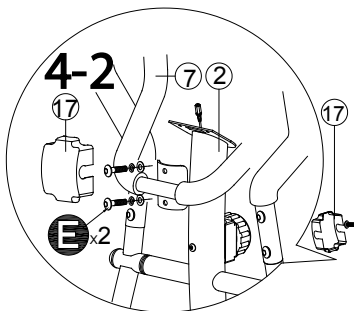
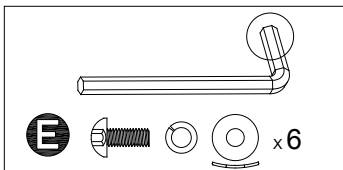
x2

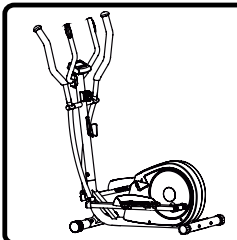
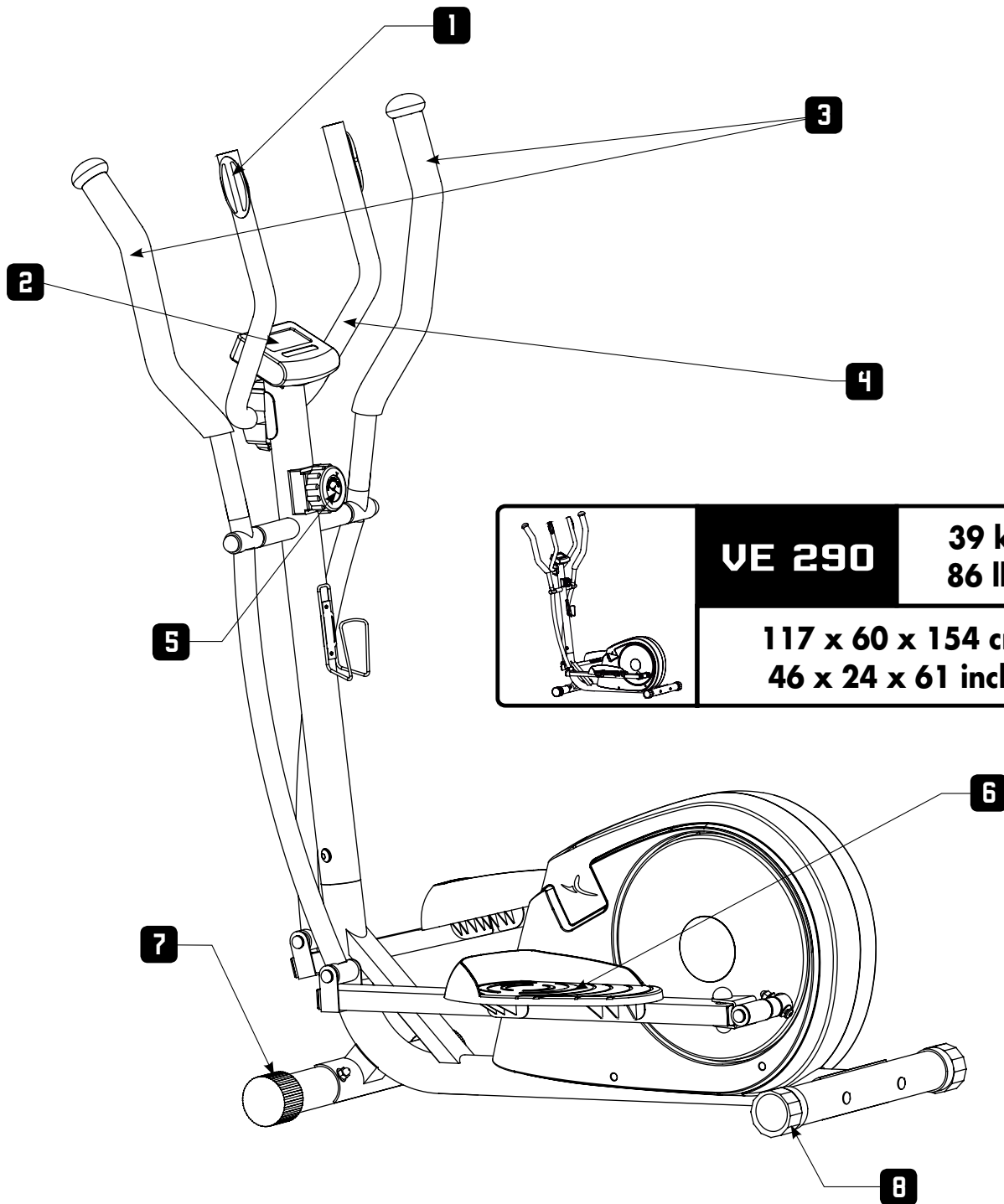
1**2**

3



4





VE 290

**39 kg
86 lbs**

**117 x 60 x 154 cm
46 x 24 x 61 inch**

1
 Capteurs de pulsations
 Pulse sensors
 Sensores de pulso
 Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni
 Hartslagssensoren
 Console de pulsações
 Czujniki pulsu
 Pulzszám-érzékelők
 Датчики пульса
 Captatori de pulsații
 Snímač pulzu
 Snimač tepu
 Pulsgivare
 Датчики на пульса
 Nabız algılayıcılar
 Пульсові сенсори
 مجسات النبض
 脉搏测试仪

2
 Console
 Console
 Consola
 Konsole
 Console
 Console
 Console
 Konsola
 Műszerfal
 Дисплей
 Consolă
 Konzola
 Konzole
 Konsol
 Табло
 Konsol
 Приставка
 الكونسول
 Konsol
 控制面板

3
 Guidon mobile
 Mobile handlebars
 Manillar móvil
 Mobiler Lenker
 Manubrio mobile
 Beweegbaar stuur
 Guiador móvel
 Kierownica ruchoma
 Mozgatható kormány
 Подвижный руль
 Ghidon mobil
 Mobilné riadičlá
 Pohyblivá řídítka
 Rörligt styre
 Подвижно кормило
 Hareketli gidon
 Рухоме кермо
 مقود متحرك
 Hareketli gidon
 移动式手把

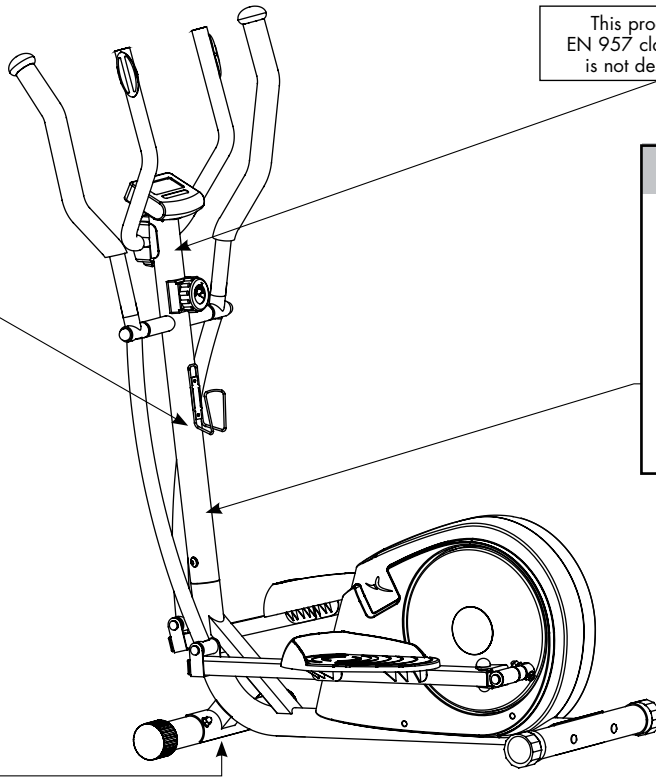
4
 Guidon fixe
 Fixed handlebars
 Manillar fijo
 Fester Lenker
 Manubrio fiso
 Vast stuur
 Guiador fixo
 Kierownica stała
 Rögzített kormány
 Неподвижный руль
 Ghidon fix
 Fixné riadičlá
 Pevně zafixovaná řídítka
 Fast styre
 Фиксировано кормило
 Sabit gidon
 Нерухоме кермо
 مقود ثابت
 Sabit gidon
 固定式手把

5
 Molette de réglage de la résistance
 Resistance adjustment knob
 Rueda de ajuste de la resistencia
 Widerstands-Einstellrädchen
 Rotella di regolazione della resistenza
 Vast stuur
 Guiador fixo
 Kierownica stała
 Rögzített kormány
 Переключатель уровня нагрузки
 Moleță pentru reglarea nivelului de dificultate
 Kolečko pro nastavení odporu
 Tumhjul för inställning av motståndet
 Ролка за регулиране на съпротивлението
 Dayanıklılık ayarlamı kolu
 Рухоме кермо
 مقود المقاومة
 Dayanıklılık ayarlamı kolu
 松紧调节齿轮

6
 Pédale
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Pedaal
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Педаль
 Pedală
 Pedál
 Šlapky
 Pedal
 Ролка за регулиране на съпротивлението
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Педаль
 Ролка за регулиране на съпротивлението
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Ролка за регулиране на съпротивлението
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Ролка за регулиране на съпротивлението
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Ролка за регулиране на съпротивлението
 Pedal
 Pedal
 Pedal
 Ролка за регулиране на съпротивлението

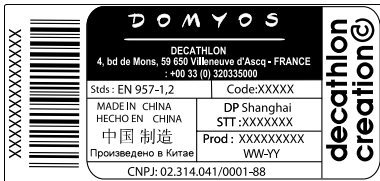
8
 Compensateur de niveau
 Level adjuster
 Compensador de nivel
 Compensator de nivel
 Niveauequalizer
 Compensatore di livello
 Stelschroef niveau
 Compensador de nivel
 Regulația poziomu
 Szintbe állítás
 Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel
 Yrovňovací kompenzátor
 Kompensátor úrovně
 Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото
 Seviye denkleştirici
 Зрівнювач рівню
 معدل المستوى
 水平补偿器

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



⚠ 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.



⚠ 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 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 zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTEL

- A szerkezeti helytelen használat a súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, 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 kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrésztékől.

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте 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 клейкая 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 înțeți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, 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 sčiasťkam, 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 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 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 доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin 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

- Вське не відповідне 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 наклейка 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 بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو توهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 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、腳和头发远离运动的部位。

PORTUGUÊS

Escolheu um aparelho de Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos-lhe a sua confiança. Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma. Este aparelho é criado por desportistas para desportistas. Teremos todo o prazer em receber todas as suas observações e sugestões relacionadas com os produtos DOMYOS. Para tal, a equipa da sua loja está à sua disposição, bem como o serviço de concepção dos produtos DOMYOS. Pode também encontrar-nos em www.domyos.com.
Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

APRESENTAÇÃO

Este VE290 produto é um produto de nova geração destinado a repor a boa forma. Está equipado com uma resistência magnética para um grande conforto de pedalagem, um funcionamento silencioso e sem solavancos. Este VE290 produto associa os movimentos circulares da bicicleta, os movimentos horizontais da caminhada a pé e os movimentos verticais do step. O movimento elíptico das pernas, associado ao movimento dos braços, permite desenvolver os nadegueiros, os quadríceps, a barriga das pernas, os dorsais e os bíceps. A bicicleta elíptica constitui uma excelente forma de actividade cardio-training. O aparelho elíptico permite tonificar as pernas e os nadegueiros bem como a parte de cima do corpo (busto, costas e braços). Os músculos da barriga das pernas e a parte baixa dos abdominais participam também no exercício. Pode reforçar o trabalho dos nadegueiros pedalando de acordo com um movimento traseiro. O treino neste aparelho destina-se a aumentar a sua capacidade cardiovascular. Com base neste princípio, você melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com um regime).

Este produto é DIS compatível.

ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

SEGURANÇA

Aviso: para reduzir o risco de danos graves, leia as seguintes precauções de utilização importantes antes de utilizar o produto.

1. Leia todas as instruções de utilização deste manual antes de utilizar o produto. Utilize este produto apenas da forma descrita neste manual. Conserve este manual durante todo o tempo de duração do produto.

2. Este aparelho está conforme as normas europeias e chinesas, relativas aos produtos de Fitness de utilização doméstica e não terapêutica (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).

3. A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.

4. Cabe ao proprietário certificar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados de todas as precauções de utilização.

5. A Domyos descarta-se de toda a responsabilidade em caso de reclamação por lesões ou danos em pessoas ou propriedade resultantes da má utilização deste produto pelo comprador ou qualquer outra pessoa.

6. O produto destina-se apenas a uma utilização doméstica. Não utilize o produto em qualquer contexto comercial, locativo ou institucional.

7. Utilize este produto em espaços interiores, ao abrigo da humidade e de poeiras, sobre uma superfície plana e sólida e num espaço suficientemente amplo. Certifique-se de que dispõe de espaço suficiente para se deslocar em torno da bicicleta com toda a segurança. Para proteger o solo, cubra o solo por baixo do produto com um tapete.

8. É da responsabilidade do utilizador garantir a boa manutenção do aparelho. Após a montagem do produto e antes de cada utilização, verifique se os elementos de fixação estão bem apertados e se não saem para fora. Verifique o estado das peças mais sujeitas ao desgaste.

9. Em caso de degradação do seu produto, faça substituir imediatamente qualquer peça gasta ou defeituosa pelo Serviço Pós-venda da sua loja DECATHLON mais próxima e não utilize o produto antes da reparação estar concluída.

10. Não armazene o produto num ambiente húmido (borda de piscina, casa de banho ...)

11. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias.

12. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.

13. Se sentir dor ou tiver vertigens durante o exercício, pare imediatamente, repouse e consulte o seu médico.

14. Mantenha as crianças e animais domésticos sempre afastados do produto.

15. Não aproxime as suas mãos e pés das peças em movimento.

16. Antes de iniciar este programa de exercícios, é necessário consultar um médico para se certificar de que não há contra-indicações, sobretudo se já não faz desporto há vários anos.

17. Não deixe os dispositivos de regulação ultrapassarem o aperto normal.

18. Não faça alterações na sua VE290.

19. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.

20. Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Esta não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

21. As pessoas que usam um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são advertidas de que utilizam o sensor de pulsações e o instrumento de medição das gorduras corporais à sua conta e risco. Antes da primeira utilização, é recomendado um teste de exercícios sob o controlo de um médico.

22. É desaconselhada a utilização do sensor de pulsações por mulheres grávidas. Antes de qualquer utilização, consulte o seu médico.

SEGURANÇA

23. Para subir ou descer ou utilizar o produto, segure-se sempre no guidador.

24. Qualquer operação de montagem/desmontagem da bicicleta de apartamento deve ser efectuada com cuidado.

25. Quando desejar parar o seu exercício, pedale, diminuindo progressivamente a velocidade até à paragem completa dos pedais.

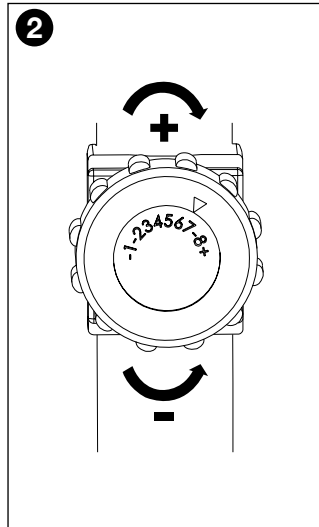
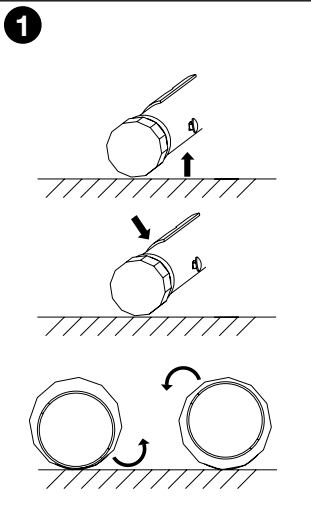
26. Peso máximo do utilizador: 110 kg - 242 libras.

27. Não deve existir mais do que uma pessoa sobre o produto durante o exercício

28 Limpe com uma esponja húmida. Enxagúe e seque bem.

REGULAÇÕES

Aviso: é necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer regulação.



1 NIVELAÇÃO DA BICICLETA

Em caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode uma das ponteiros da extremidade em plástico do pé de suporte traseiro ou dos dois, até terminar a instabilidade.

2 REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

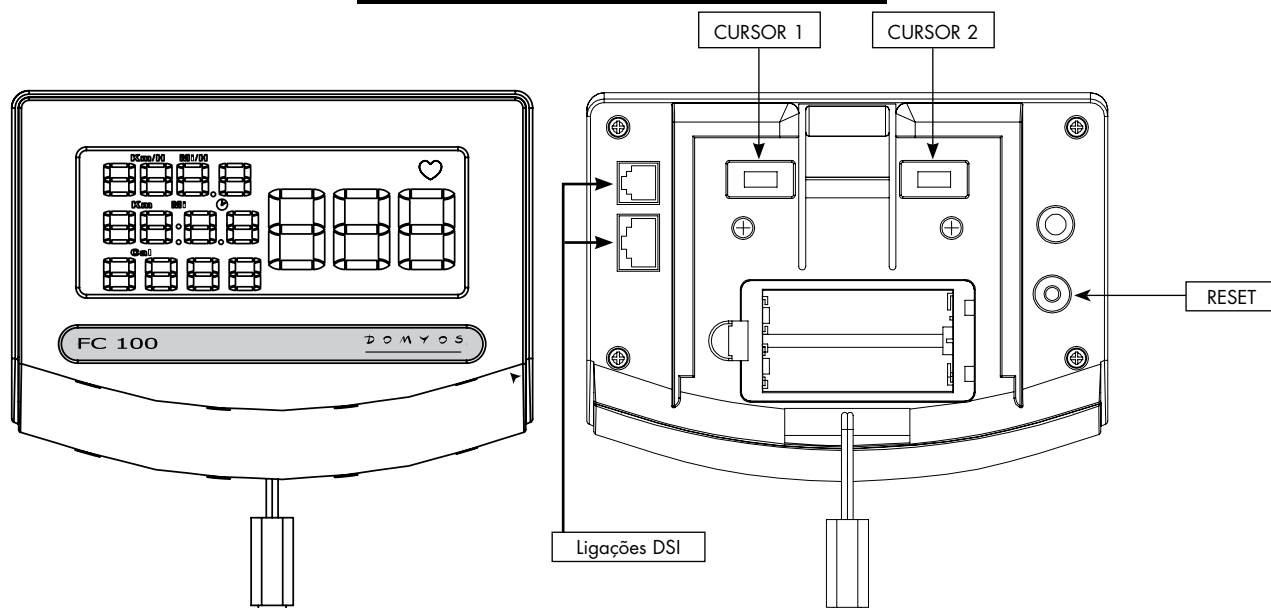
Segundo a definição EN (Norma Europeia), este produto é um "produto de velocidade independente".

Pode regular o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha do nível de resistência de forma manual (rodando o botão de controlo de binário nos produtos não motorizados, premindo os botões +/- nos produtos motorizados).

Contudo, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem acaba por aumentar/decrescer à medida que a frequência de pedalagem for aumentando/diminuindo.

PORTUGUÊS

CONSOLA FC 100



CONSOLA AUTOMÁTICA

Esta consola é inteiramente automática e liga-se logo que se inicia a pedalagem.

VISUALIZAÇÃO



1. Visualização da velocidade de pedalagem.
2. Visualização alternada da DISTÂNCIA percorrida e DURAÇÃO do exercício.
Cada uma das informações é visualizada durante 10 segundos alternadamente.
3. Visualização das CALORIAS gastas.
4. Indicador do RITMO CARDÍACO.
5. Visualização digital da FREQUÊNCIA CARDÍACA.

REPOSIÇÃO DO PRODUTO PARA ZERO:

o produto entra no modo de standby ao fim de cerca de dez minutos de inatividade.

Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo de standby (sem memorização dos dados).

FUNÇÕES

Velocidade:

Esta função permite indicar uma velocidade calculada. Esta pode ser em km/h ou em Mi/h em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.

Distância:

Esta função permite indicar uma distância calculada desde o início do exercício. Esta pode ser em km ou em Mi em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.

Tempo:

Esta função indica a duração decorrida desde o início do exercício. Esta indicação faz-se em «Minutos : Segundos» durante a primeira hora e depois passa para «Horas : Minutos». Depois das 10H, o contador é repostado automaticamente para 0.

Calorias:

Esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.

Frequência cardíaca*:

coloque as palmas das mãos nos sensores de pulsações, após alguns segundos, o indicador do seu ritmo cardíaco pisca e a sua frequência cardíaca são apresentados em número de batimentos por minutos.

* ATENÇÃO: trata-se de uma estimativa, que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

ATENÇÃO: Durante um período de várias dezenas de segundos ou aquando de um salto de frequência, torna-se possível que o valor visualizado não seja consistente com o seu ritmo cardíaco real.

Tal deve-se à inicialização do algoritmo.

ATENÇÃO

Há inúmeros factores susceptíveis de afectar a precisão da leitura do sensor de pulsações. Esta não é uma ferramenta médica. Destina-se unicamente a ajudá-lo a determinar a tendência geral do ritmo cardíaco.

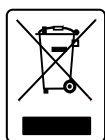
Ao tirar as pulsações, mantenha as mãos devidamente fixas relativamente aos sensores.

Ao tirar as pulsações, não aperte os sensores de pulsações com força.

Tirar as pulsações com as mãos (através dos sensores colocados no guiador) não é tão preciso quanto o método de tirar as pulsações a nível do peito (com a ajuda de um cinto cardíaco, por exemplo).

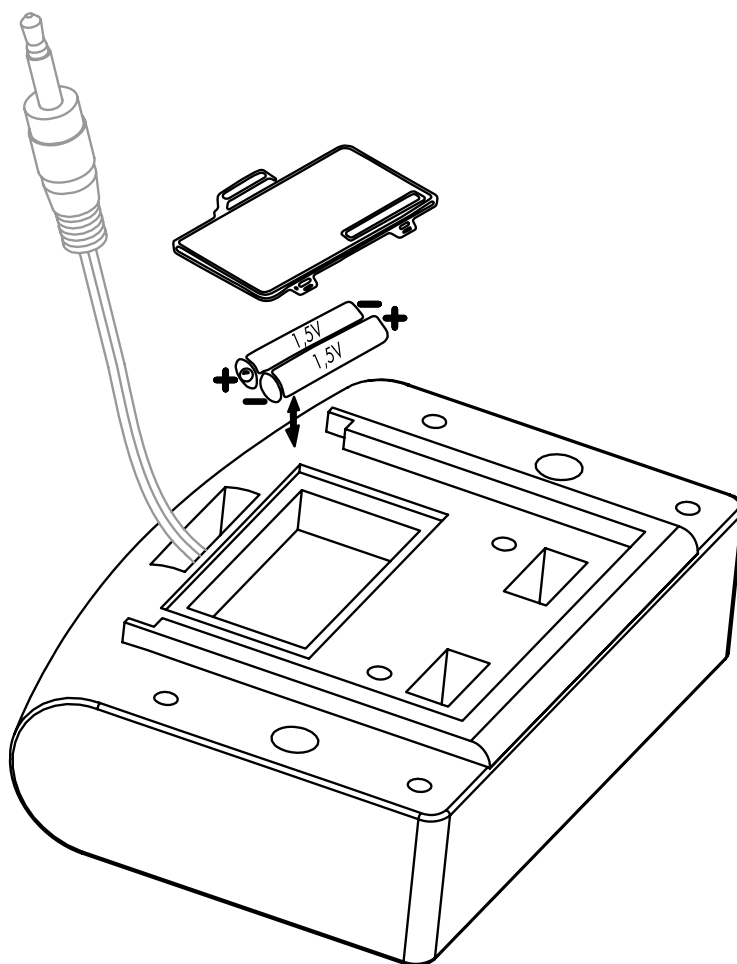
INSTALAÇÃO DAS PILHAS

1. Retire a consola do respectivo suporte, retire a tampa do compartimento que se situa na parte de trás do produto e insira duas pilhas de AA ou UM-3 no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.
2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa do compartimento para pilhas do produto e certifique-se da sua segurança.
4. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
5. Se retirar as pilhas, a memória do computador é apagada.



RECICLAGEM :

O símbolo «caixote do lixo com traço oblíquo por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.



DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

- Se constatar que o contador não apresenta as unidades de medida correctas para a distância, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição Mi para uma visualização em milhas, na posição Km para uma visualização em quilómetros, retire e volte a colocar as pilhas para que se faça a mudança.

- Se constatar a ocorrência de distâncias ou velocidades anómalas, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição VM para bicicleta.

Nas bicicletas magnéticas, cada rotação do pedal corresponde a uma distância de 4 metros; nas bicicletas elípticas, 2 movimentos correspondem a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou a pé.).

- Se o indicador de ritmo cardíaco não pisca ou pisca de forma irregular, verifique se as suas mãos estão devidamente posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.

PORTUGUÊS

CARDIO-TRAINING

O exercício cardio-training é do tipo aeróbico (desenvolvimento na presença de oxigénio), permitindo melhorar a sua capacidade cardiovascular.

Mais precisamente, você melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.

O treino cardio-training leva o oxigénio do ar respirado aos músculos.

É o coração que bombeia este oxigénio para o corpo todo e, mais especificamente, para os músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Medir regularmente o pulso durante a prática de exercício é indispensável para controlar o seu treino.

Se não possuir um instrumento de medição electrónica, eis como deve proceder:

Para medir o pulso, coloque 2 dedos a nível:

do pescoço, sob a orelha ou no interior do pulso, ao lado do polegar

Não exerça demasiada força:

uma pressão demasiado grande diminui o fluxo de sangue e pode abrandar o ritmo cardíaco.

Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por 2 para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo:

75 pulsações contadas 150 pulsações/minuto

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A - Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória de qualquer esforço e permite FICAR EM CONDIÇÕES IDEAIS para começar o seu desporto. É um MEIO DE PREVENÇÃO DAS LESÕES DOS TENDÕES E MÚSCULOS. Compreende dois aspectos: ACTIVACÃO DO SISTEMA MUSCULAR, AQUECIMENTO GLOBAL.

1) A activação do sistema muscular efectua-se aquando de uma SESSÃO DE ALONGAMENTOS ESPECÍFICOS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo muscular é exercitado e as articulações são trabalhadas.

2) O aquecimento global permite activar progressivamente o sistema cardiovascular e respiratório, para uma melhor irrigação dos músculos e uma melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente prolongado: 10 min. para uma actividade de desporto nos tempos livres, 20 min. para uma actividade de desporto de competição. Deve ser salientado que o aquecimento deve ser mais prolongado: a partir dos 55 anos e durante a manhã.

B - Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física.

Grças ao treino REGULAR, pode melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbico para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

C - Regresso à calma

Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso".

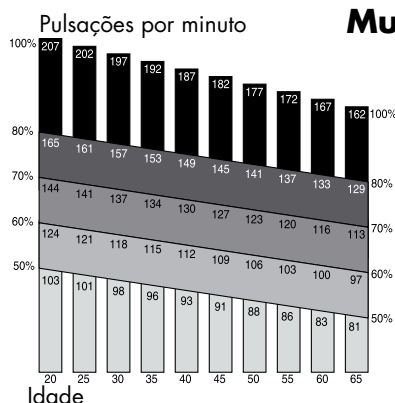
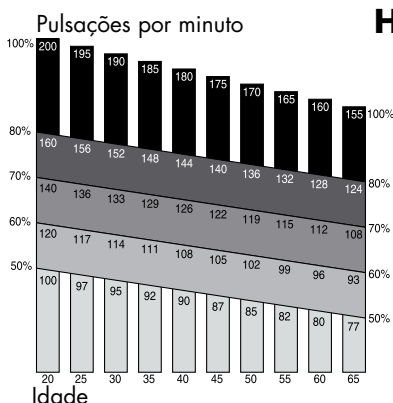
O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das câibras e das dores).

D - Alongamento

O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

CARDIO-TRAINING: ZONA DE EXERCÍCIO

- Treino de 80 a 90% e para lá da frequência cardíaca máxima: Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino endurance.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Boa forma / Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção / Aquecimento.



Se a sua idade for diferente nas propostas na tabela, pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100%.

Para os homens: 220 - idade

Para as mulheres: 227 - idade

PORTUGUÊS

PRECAUÇÕES MÉDICAS

Atenção: A medição parte sempre de 90 PBM e necessita de um tempo de estabilização (cerca de 30 segundos). Durante o exercício, o tempo de cálculo das pulsações por minuto conduz a um intervalo de cerca de 20 segundos entre as frequências cardíacas reais e as indicadas.

As informações comunicadas pelo seu velocímetro são dadas a título indicativo e não têm qualquer valor científico. Os dados numéricos são susceptíveis de variar em função da posição das palmas e das pressões exercidas sobre o aparelho. Se as suas mãos não estiverem bem em contacto com os sensores, a medição será alterada.

Este aparelho não se destina a ser utilizado para efectuar um diagnóstico médico ou para fins de prevenção de problemas cardíacos.

Consulte um médico antes de começar qualquer programa de exercícios, sobretudo se tiver passado por um período de inactividade prolongada, se sofre de problemas cardíacos, se fuma ou se sofre de hipertensão e/ou de excesso de peso.

Se utiliza um pacemaker ou um estimulador cardíaco, não utilize o monitor cardíaco antes de consultar o seu médico.

UTILIZAÇÃO

Se for um principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, intervalos para repousar. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões.

Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos.

Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou concebido para uma reeducação, pode treinar todos os dias durante uma dezena de minutos.

Este tipo de exercício tem por propósito despertar os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento tendo em vista uma actividade física.

Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência mais significativa e aumente o tempo do exercício.

Como é óbvio, pode variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercício.

Trabalho aeróbico para se manter em forma: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (de 35 min. a 1 hora).

Se desejar perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil esforçar-se para lá dos limites. É a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.

Opte por uma resistência de pedalagem relativamente fraca e realize o exercício ao seu ritmo mas no mínimo durante 30 minutos.

Este exercício vai levar ao aparecimento de uma ligeira camada de suor na pele mas não deve, em caso algum, estafar-se.

É a duração do exercício, a um ritmo lento, que pede ao organismo que este vá buscar a energia necessária às gorduras desde que pedale pelo menos trinta minutos, três vezes por semana no mínimo.

Treino aeróbico para resistência: esforço mantido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório.

A resistência e/ou a velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício.

O esforço é mais sustentado que o trabalho para a obtenção de uma boa forma.

À medida que for treinando, poderá manter este esforço durante mais tempo, a um ritmo melhor ou com uma resistência superior.

Pode treinar pelo menos três vezes por semana para este tipo de treino.

Após cada treino, dedique alguns minutos a pedalar diminuindo a velocidade e a resistência para voltar à calma e levar progressivamente o organismo ao estado de repouso.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho, peças e mão-de-obra, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as peças de desgaste e mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovante da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do aparelho, à discricção da DOMYOS.

Todos os produtos nos quais a garantia se aplica têm de ser recebidos pela DOMYOS num dos seus centros autorizados, com portes pagos, acompanhados pela prova de compra.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte.
- Utilização incorrecta ou utilização anómala.
- Reparações efectuadas por técnicos não-autorizados pela DOMYOS.
- Utilização para fins comerciais.

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável segundo os países e/ou províncias.

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