

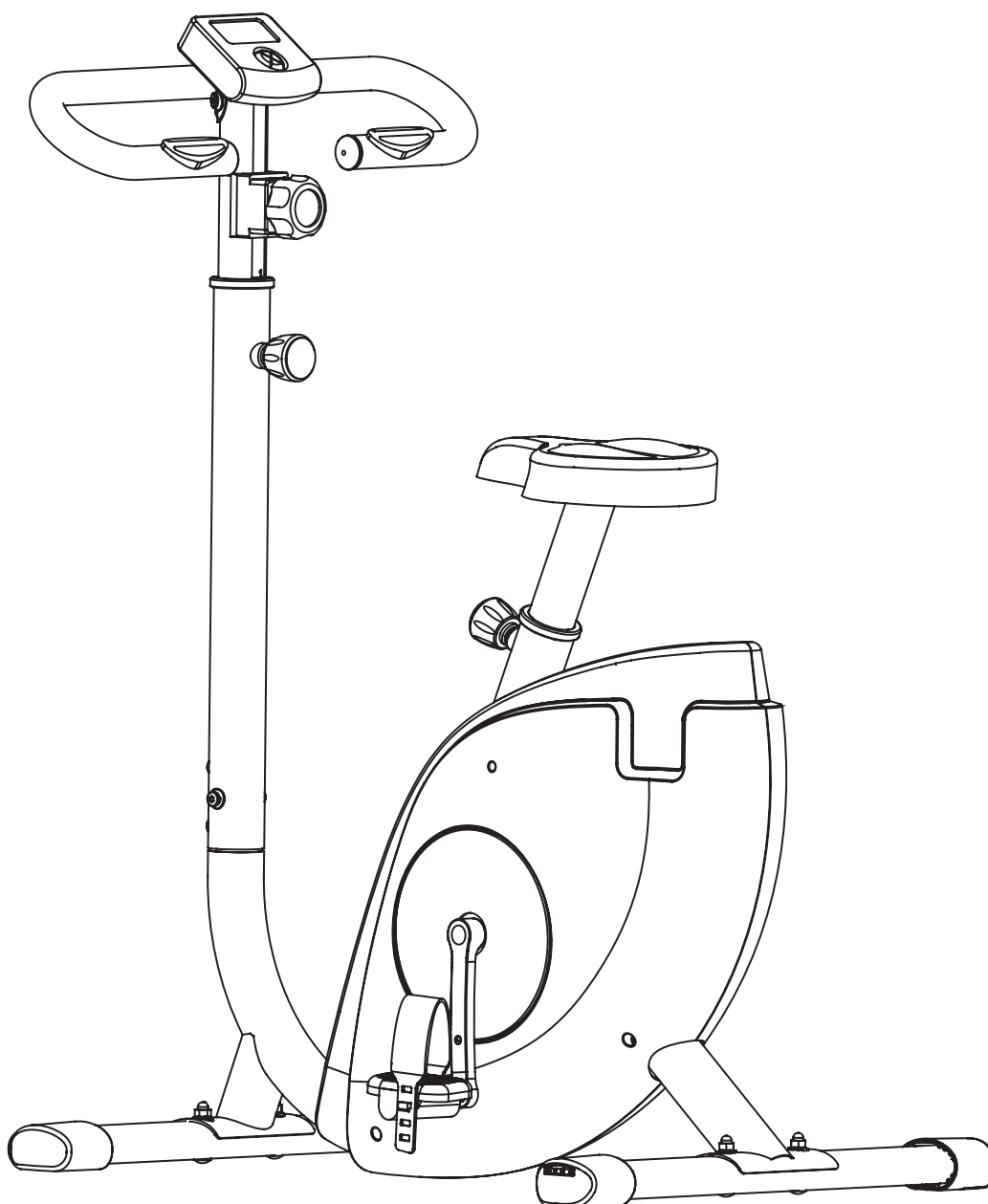
# VM 480



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

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

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



**D O M Y O S**

# VM 480



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



**DOMYOS**

decathlon  
creation©

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

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае  
Réf. pack : 1051.133 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



**REGLAGES • ADJUSTMENTS • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI •  
 INSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁS • РЕГУЛИРОВКИ •  
 REGLAJE • DOBRE OPLÁČNITE A OSUŠTE • NASTAVENÍ • INSTÄLLNINGAR  
 • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • РЕГУЛЮВАННЯ • الضبط • 调节**

Réglez le produit à votre taille

Adjust the product to your size

Ajuste el producto a su talla

Stellen Sie bitte das Gerät auf Ihre Größe ein

Regolate il prodotto alla vostra statura

Stel het product in op uw lengte

Regule o produto à sua altura

Regulacja urządzenia w celu dopasowania do wzrostu użytkownika

Állítsa be a kerékpárt az Ön méretére

Отрегулируйте тренажер по вашим размерам

Reglați produsul după dimensiunea dumneavoastră

Nastavte výrobok na vašu výšku

Nastavte výrobek na svou výšku

Ställ in produkten enligt din längd

Регулируйте продукта според височината си

Cihazı boyunuza göre ayarlayın



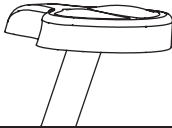
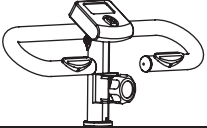












Відрегулюйте виріб відносно вашого зросту

اضبط الجهاز على مستوى طولك

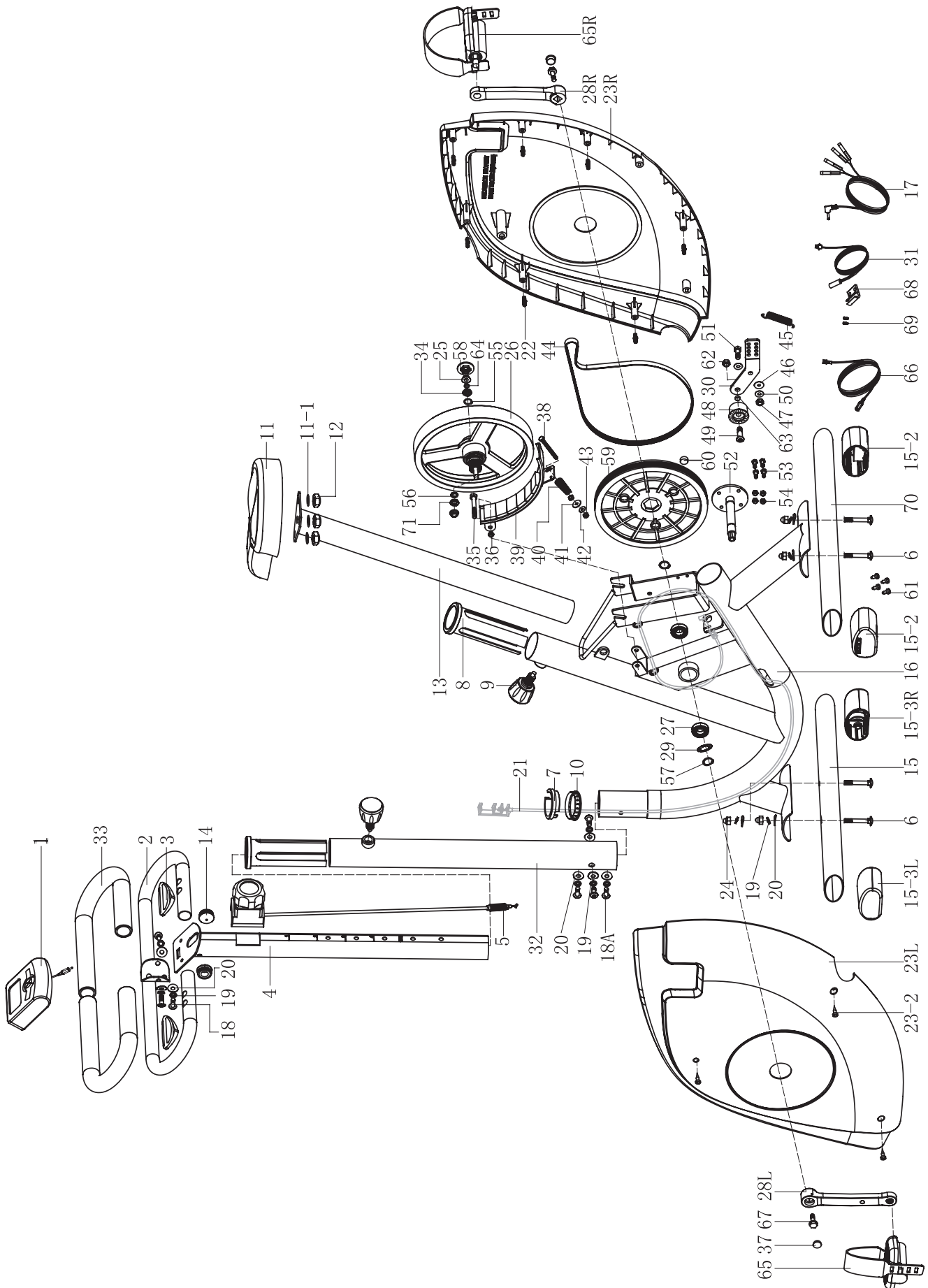
调节产品高度与您身材相宜。



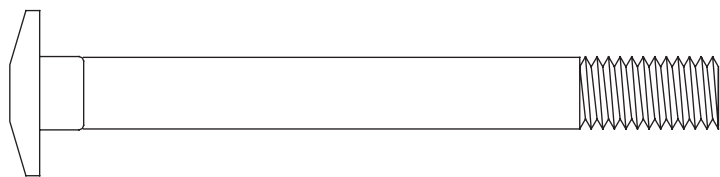
**DOMYOS**

		
		
		150 cm 4' 11"
150 cm 4' 11"		157 cm 5' 2"
157 cm 5' 2"		163 cm 5' 4"
163 cm 5' 4"		170 cm 5' 7"
170 cm 5' 7"		175 cm 5' 9"
175 cm 5' 9"		180 cm 5' 11"
180 cm 5' 11"		186 cm 6' 2"
186 cm 6' 2"		193 cm 6' 4"
193 cm 6' 4"		198 cm 6' 6"
		198 cm 6' 6"
XS	XS	XS
S	S	S
M	M	M
L	L	L
XL	XL	XL

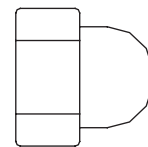
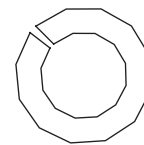
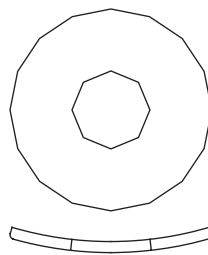
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ  
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب  
 • 安装



**A** x4

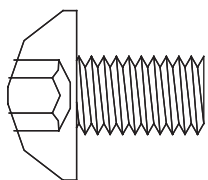


M8\*55

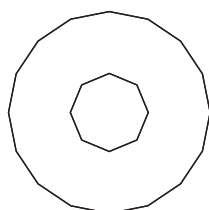
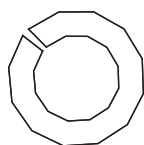


(ARC WASHER)

**C** x4

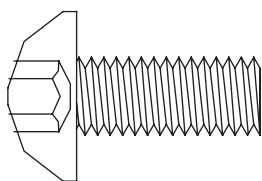


M8\*15

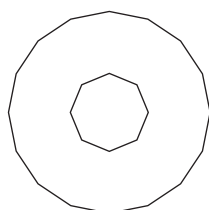
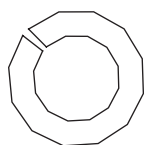


(ARC WASHER)

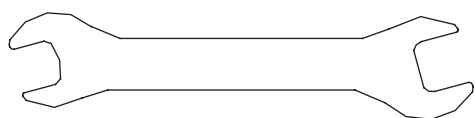
**D** x3



M8\*20

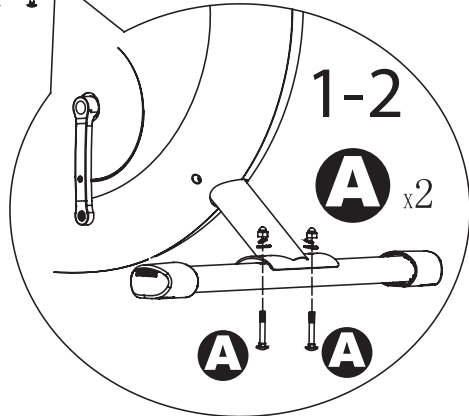
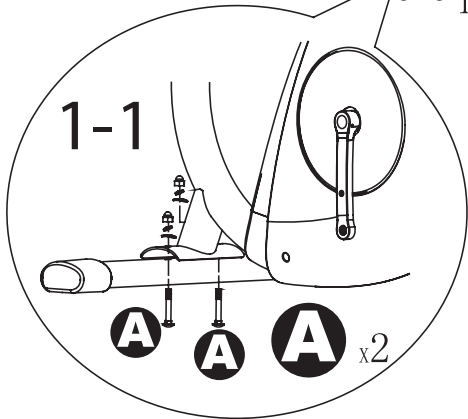
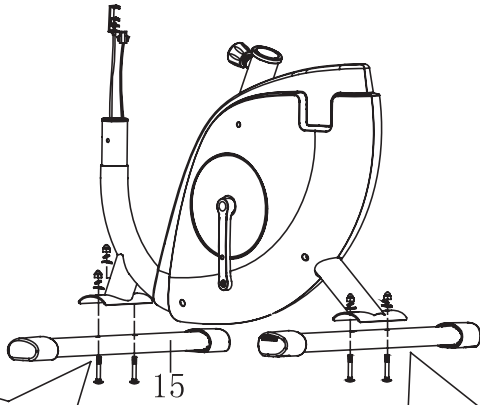
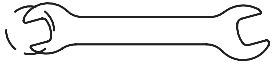


(ARC WASHER)

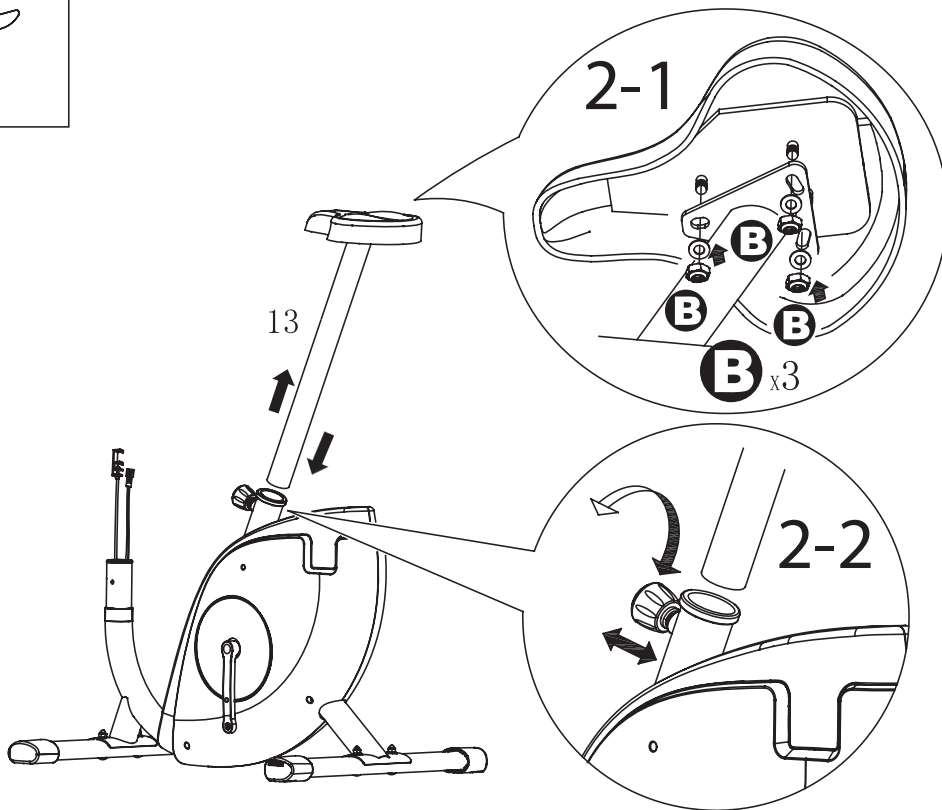
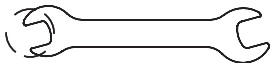


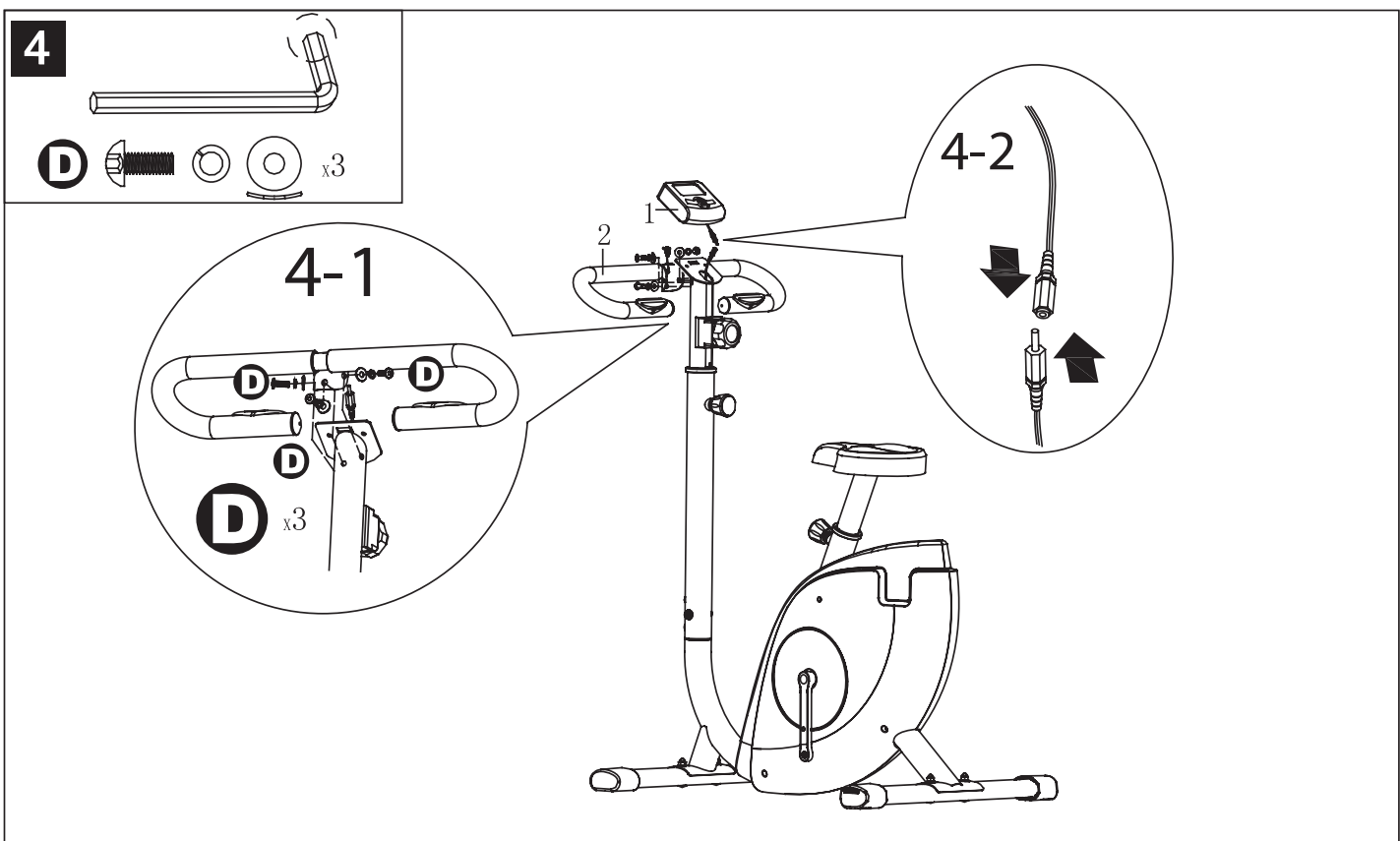
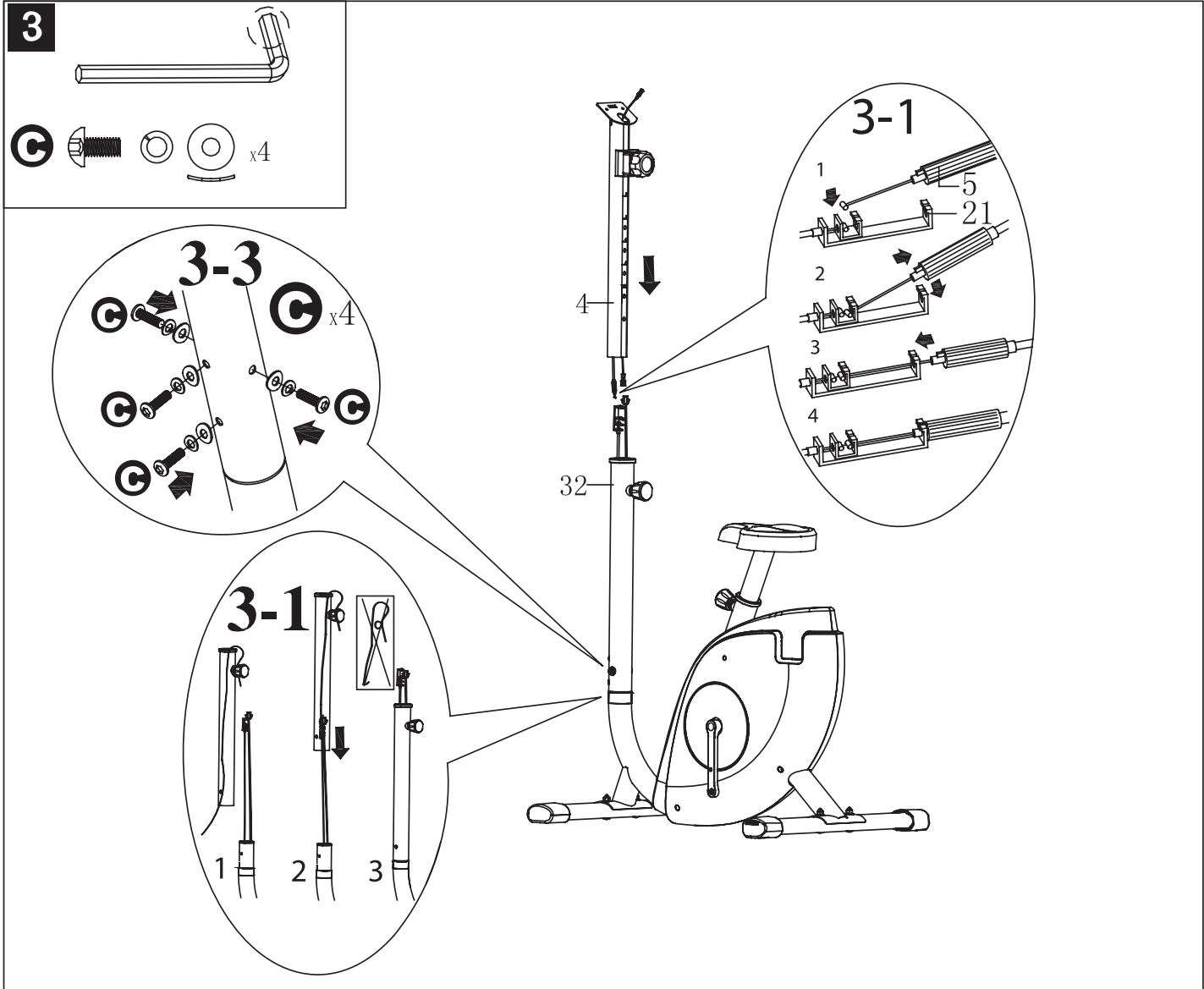
x1

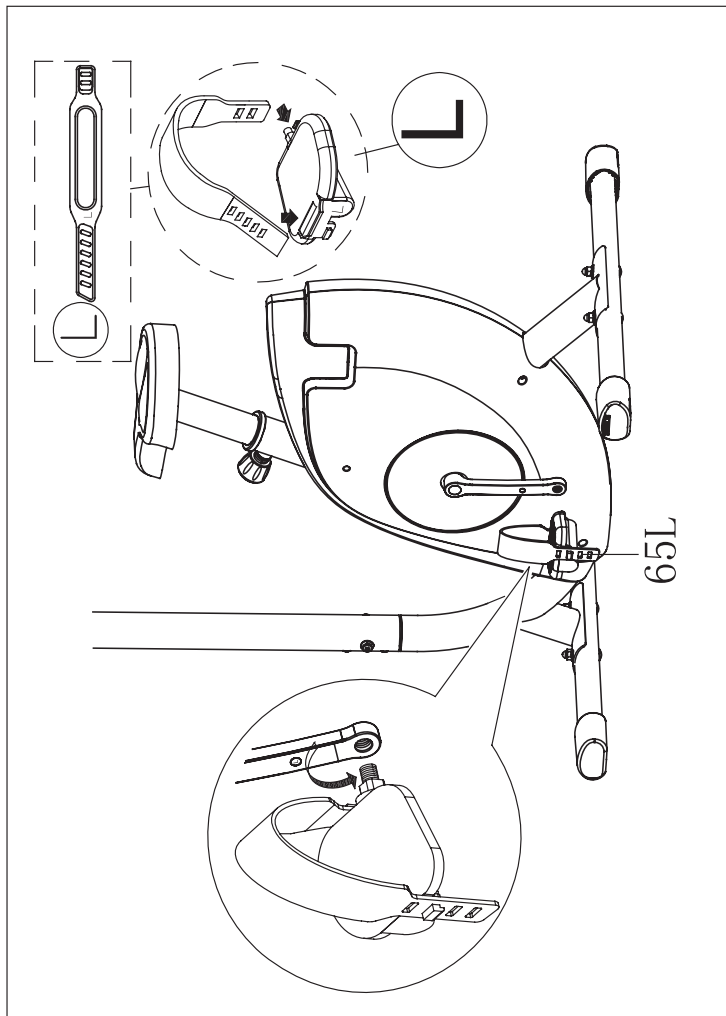
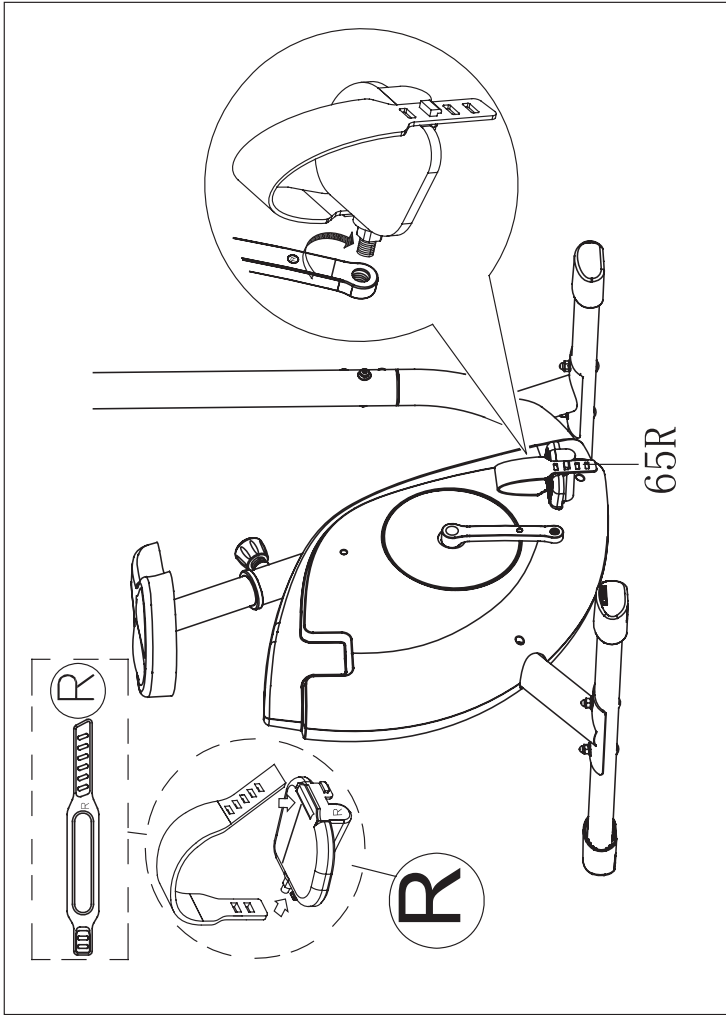
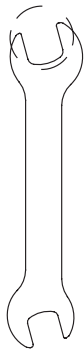
**1**



**2**









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

Guidon - Handlebars  
 Manillar - Lenker  
 Manubrio - Stuur  
 Guiador - Kierownica  
 Kormány - Рухль  
 Ghidon - Riadidlá  
 Řídítka - Styre  
 Кормило - Gidon  
 Кермо - الجادون  
 手把

Molette de réglage de la résistance  
 Resistance adjustment knob  
 Rueda de ajuste de la resistencia  
 Widerstands-Einstellrädchen  
 Rotella di regolazione della resistenza  
 Knop instelling weerstand  
 Botão rotativo de regulação da resistência  
 Rolka regulująca opór  
 Ellenállás-szabályzó kerék  
 Переключатель уровня нагрузки  
 Moleță pentru reglarea nivelului de dificultate  
 Nastavovací koliesko odporu  
 Kolečko pro nastavení odporu  
 Tumhjul för inställning av motståndet  
 Ролка за регулиране на съпротивлението  
 Dayanıklılık ayarlama kolu  
 Рухляк регулювання опоры  
 بكرة ضبط المقاومة  
 松紧调节齿轮

Bouton de réglage du tube porte-selle  
 Seat-tube adjustment knob  
 Botón de ajuste del tubo portasilín  
 Einstellrad des Sattelstützrohrs  
 Bottone di regolazione del tubo porta-sella  
 Instellingsknop stang zadelsteun  
 Botão de regulação do tubo porta-selim  
 Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko  
 A nyeregartó cső szabályozó gombja  
 Рухляк регулювання опоры седла  
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șa  
 Nastavovací gombík nosnej rúry sedla  
 Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo  
 Justeringsknapp för sadelstolpen  
 Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото  
 Sele borusu ayar düğmesi  
 Рухляк регулювання  
 زر ضبط عمود الحامل للمقعد  
 坐墊高度调节旋钮

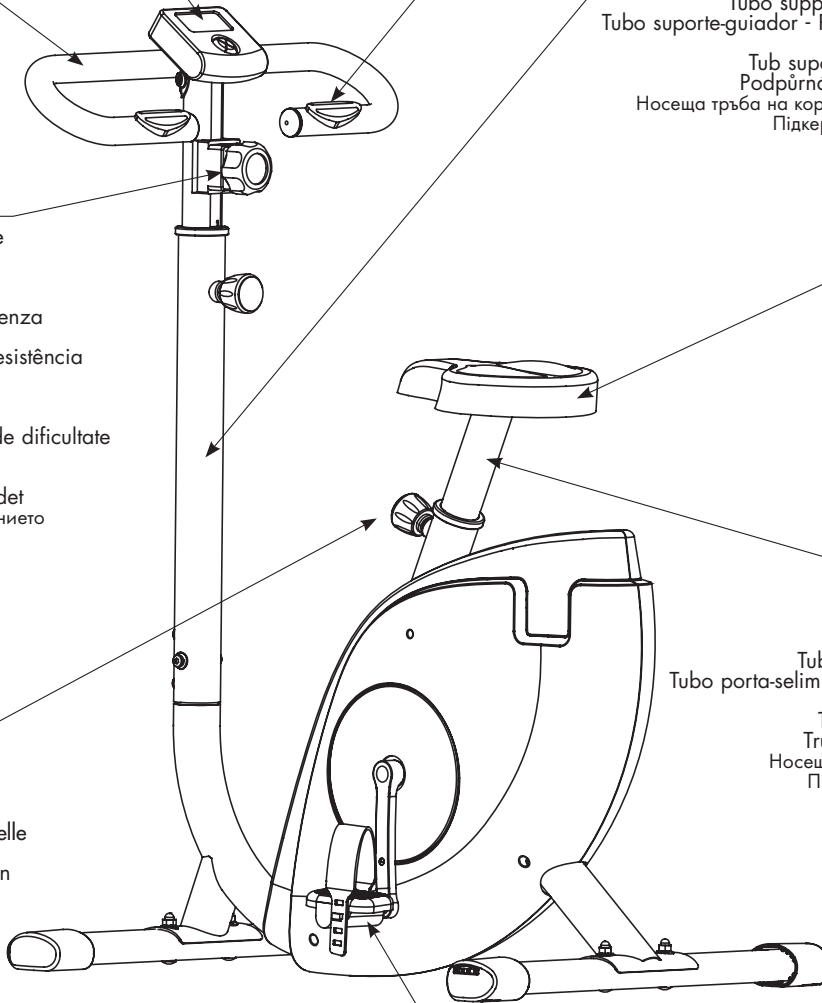
Capteurs de pulsations - Pulse sensors  
 Sensores de pulso - Pulssensoren  
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren  
 Sensores de pulsações - CzuJNIKI pulsu  
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса  
 Captatori de pulsații - Sniμαc pulzu  
 Snímače tepu - Pulsgivare  
 Датчици на пулса - Nabiz algılayıcılar  
 Пульсові сенсоры - مجسات النبض  
 脉搏测试仪

Tube support-guidon - Handlebar tube  
 Tubo soporte-manillar - Lenkerstützrohr  
 Tubo supporto-manubrio - Stang stuursteun  
 Tubo soporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownice  
 Kormánytartó cső - Опора руля  
 Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel  
 Podpůrná trubka řídítěk - Hållarrör - styre  
 Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu  
 Підкермова трубка - العامود الحامل للجادون  
 手把立管

Siège - Seat  
 Asiento - Sattel  
 Sedile - Zadel  
 Assento - Siodełko  
 Ülės - Седло  
 Scaun - Sedadlo  
 Sedlo - Sits  
 Седло - Oturak  
 سیدلو - المقعد  
 座位

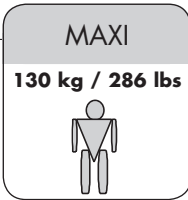
Tube porte-selle - Seat tube  
 Tubo portasilín - Sattelstützrohr  
 Tubo porta-sella - Stang zadelsteun  
 Tubo porta-selim - Rurka podtrzymująca siodełko  
 Nyeregartó cső - Опора седла  
 Tub sprijin șa - Nosná rúra sedla  
 Trubka nesoucí sedlo - Sadelstolpe  
 Носеща тръба на седлото - Sele borusu  
 Підсідельна трубка - عمود حامل للمقعد  
 鞍座支管

Pédale - Pedal  
 Pedal - Pedal  
 Pedale - Pedaal  
 Pedal - Pedat  
 Pedál - Педаль  
 Pedală - Pedál  
 Slapky - Pedal  
 Педаль - Pedal  
 البدال - 踏板



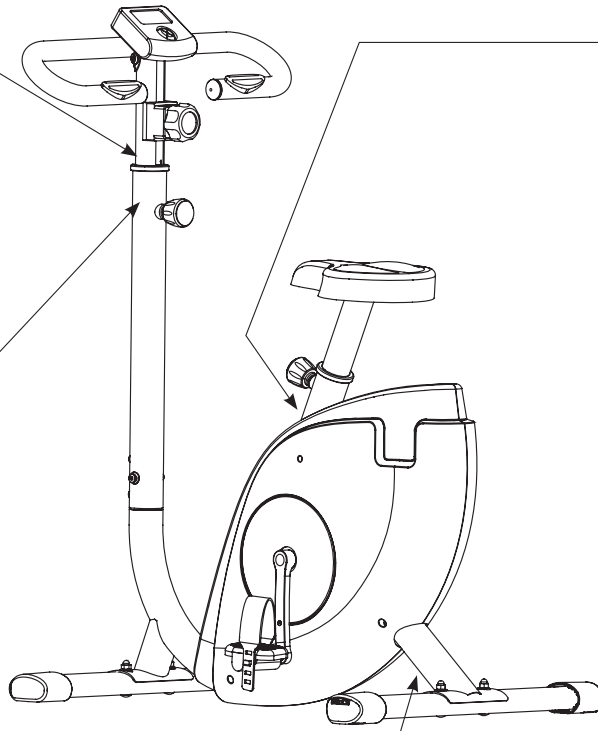
	<b>VM 480</b>	<b>29,3 kg</b> <b>64,6 lbs</b>
	<b>89 x 65 x 152 cm</b> <b>35 x 25 x 60 inch</b>	

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 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 rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

### FIGYELMEZTETÉS

- 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 gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrészekétől.

### Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации и 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 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 țineti-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, 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 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:

- 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 доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

### UYARI

- Bu ürünü herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemi dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukları bu makineyi kullanmalarına izin vermemin 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

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію користання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклеєна пошкоджена, нерозбірлива 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 تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين 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操作规程。
- 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。

# ITALIANO

## Questo prodotto è compatibile DIS

Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di restare in forma. Questo prodotto è creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e i suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS. Può trovarci anche su [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com). Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

## PRESENTAZIONE

Questo prodotto è una bicicletta di rimessa in forma di nuova generazione. Con la sua geometria ben studiata, questa bicicletta vi consente una posizione anatomica. Questo prodotto è dotato di una trasmissione magnetica per un grande comfort di pedalata senza strappi. La bicicletta da appartamento è un'ottima forma di attività cardio-training. L'allenamento su questo apparecchio mira ad aumentare la vostra capacità cardiovascolare. Con questo principio, migliorate la vostra condizione fisica, la vostra resistenza e bruciate delle calorie (attività indispensabili per perdere peso in associazione con una dieta). La bicicletta da appartamento vi permette di tonificare le gambe e i glutei. Partecipano all'esercizio anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali.

## AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

## SICUREZZA

**Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere le importanti precauzioni per l'uso indicate qui sotto prima di utilizzare il prodotto.**

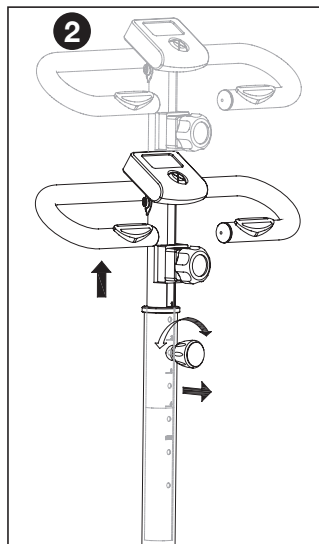
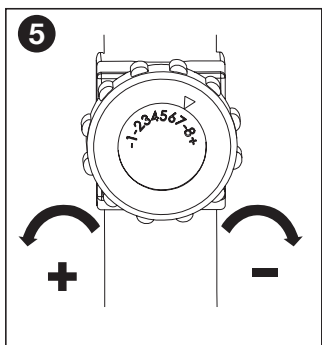
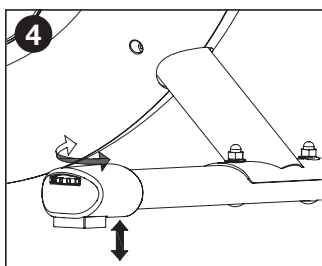
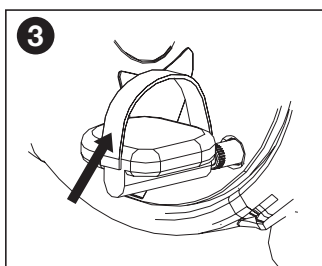
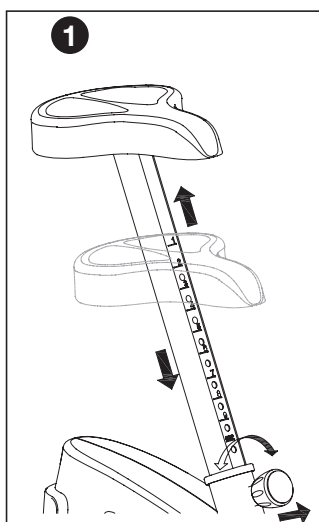
1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata di vita del prodotto.
2. Questo apparecchio è conforme alle norme europee, americane e cinesi, relative ai prodotti Fitness in un uso domestico e non terapeutico (EN-957-1 e 5 classe HC / GB17498 / ASTM F 1250).
3. Il montaggio di questo apparecchio deve essere effettuato da un adulto.
4. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
5. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
6. Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
7. Utilizzate il prodotto al chiuso, in un posto sgombro, su una superficie piana, al riparo dall'umidità e dalle polveri. Assicurarsi di disporre di uno spazio sufficiente per accedere e passare attorno all'apparecchio in tutta sicurezza. Ricoprite il pavimento sotto il prodotto per proteggerlo.
8. È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
9. In caso di danneggiamento, non utilizzate più il prodotto e riportatelo al vostro negozio Décathlon.
10. Non posizionare il prodotto in un luogo umido (bordo di piscina, stanza da bagno...).
11. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possano rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli.
12. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
13. Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
14. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dal prodotto.
15. Non avvicinare mani e piedi a nessuna parte in movimento.
16. Evitare il superamento dei limiti dei dispositivi di regolazione.
17. Non cercare di riparare da soli il prodotto.

## SICUREZZA

18. Durante gli esercizi, non inarcare la schiena, ma tenerla dritta.
19. Numerosi fattori sono suscettibili di influenzare la precisione di lettura del sensore di pulsazioni, che non è uno strumento medico. È destinato soltanto ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.
20. Le persone che portano uno stimolatore cardiaco, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvisati che utilizzano il sensore di pulsazioni a loro rischio e pericolo. Prima del primo utilizzo, è quindi raccomandato un esercizio test sotto il controllo di un medico.
21. Si sconsiglia alle donne incinte di usare il sensore di pulsazioni.
22. Prima di qualsiasi utilizzo, consultate il vostro medico.
23. Per salire o scendere o utilizzare il prodotto, reggetevi al manubrio.
24. Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
25. Quando interrompete l'esercizio, pedalate diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.
26. Peso massimo dell'utilizzatore: 130 kg – 286 libbre.
27. Sul prodotto durante l'esercizio deve trovarsi una sola persona.
28. Pulite con una spugna umida. Risciacquare bene e asciugare.

## REGOLAZIONI

**AVVERTENZA:** è necessario scendere dalla bicicletta per procedere a qualsiasi regolazione (sella, manubrio).



### 1 COME SISTEMARE LA POSIZIONE DEL SEDILE

Per un esercizio efficace, il sedile deve essere all'altezza giusta. Per un esercizio efficace, il sedile deve essere all'altezza giusta, cioè pedalando, le ginocchia devono essere leggermente piegate nel momento in cui i pedali sono nella posizione più lontana. Per sistemare il sedile, tenerlo fermo, svitare e tirare la rotella sul tubo della sella. Regolare il sedile all'altezza giusta e reinserire la rotella nel tubo della sella restringendola a fondo.

#### Attenzione:

- assicurarsi di avere rimesso a posto il bottone nel tubo della sella e stringerlo a fondo.
- Non superare mai l'altezza massima della sella.

### 2 COME SISTEMARE IL MANUBRIO?

Per sistemare l'altezza del manubrio, tenerlo fermo e svitare il bottone sulla struttura principale. Allineare, all'altezza desiderata, uno dei fori del tubo reggimanubrio con quello della struttura principale. Rimettere a posto il bottone e stringerlo nuovamente.

#### Attenzione:

- Assicurarsi di avere rimesso a posto il bottone del tubo reggimanubrio e stringerlo a fondo.
- Non superare mai l'altezza massima del tubo reggimanubrio.

### 3 COME SISTEMARE LA CINGHIA DEI PEDALI

Per sistemare la cinghia del pedale, allentare come prima cosa il sistema di bloccaggio sotto il pedale, sistemare la cinghia alla posizione desiderata e stringere di nuovo il fissaggio.

### 4 MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

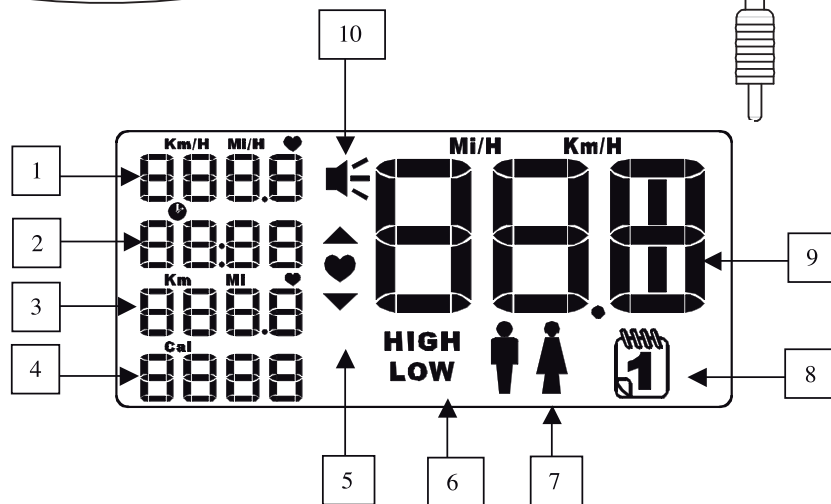
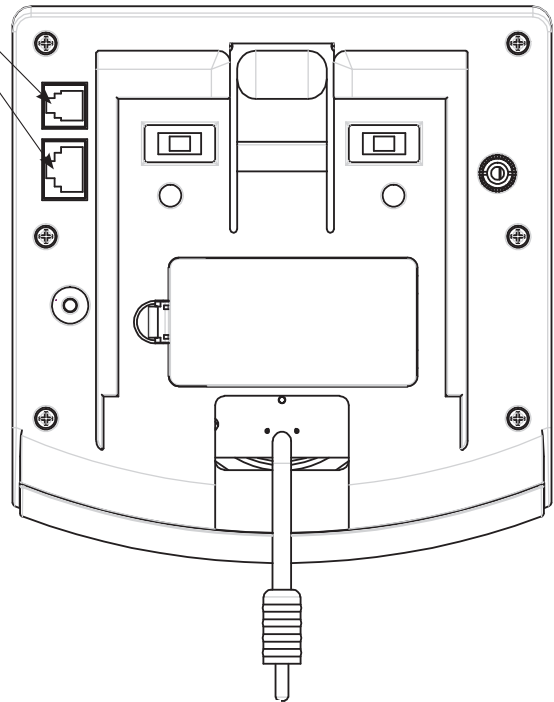
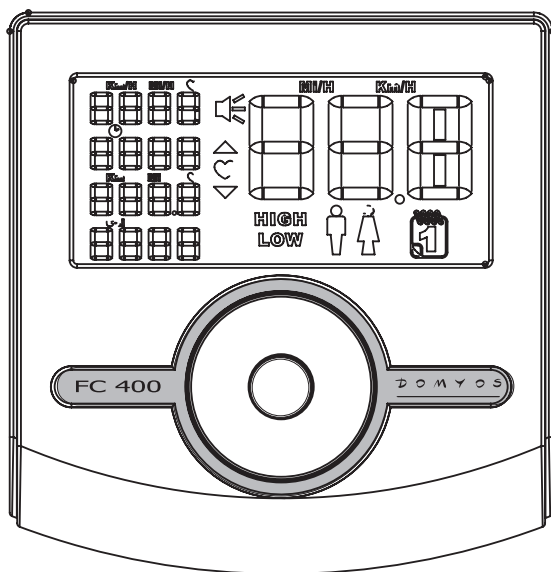
In caso d'instabilità della bicicletta durante l'uso, girare una delle rotelle in plastica dell'estremità del piede di supporto posteriore o entrambe fino ad eliminare l'instabilità. In caso di instabilità della bicicletta durante l'uso, girare uno dei terminali di plastica delle estremità del piede di supporto posteriore o entrambi fino all'eliminazione dell'instabilità.

### 5 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Secondo la definizione EN (Norma Europea), questo prodotto è un "prodotto a velocità indipendente". Potete regolare la coppia frenante non soltanto con la frequenza della pedalata ma anche scegliendo il livello di resistenza manualmente (girando il bottone di controllo della coppia sui prodotti non motorizzati, premendo i tasti +/- sui prodotti motorizzati). Tuttavia, se conservate lo stesso livello di resistenza, la coppia frenante aumenterà / diminuirà a seconda che la frequenza della vostra pedalata aumenterà / diminuirà.

## CONSOLE FC400

Connessione DIS



### VISUALIZZAZIONE

1. Visualizzazione della VELOCITÀ di pedalata o della FREQUENZA CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore.\*
2. Visualizzazione della durata dell'esercizio.
3. Visualizzazione della DISTANZA percorsa o della FREQUENZA CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore.\*
4. Visualizzazione delle CALORIE consumate.
5. Indicatore visivo di avvertimento di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.
6. Indicatore per la configurazione delle zone cardiache di riferimento :  
HIGH / alte (100% del valore max.)  
LOW / basse (70% del valore max.)
7. Indicatore di selezione del SESSO dell'utilizzatore.
8. Indicatore di selezione dell'ETÀ dell'utilizzatore.
9. Visualizzazione principale del RITMO CARDIACO, della DISTANZA percorsa o della VELOCITÀ di pedalata in funzione della scelta dell'utilizzatore.
10. Indicatore della presenza o meno dell'avviso sonoro di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.

\* Durante l'esercizio l'utilizzatore può modificare la visualizzazione premendo il pulsante centrale.

#### AZZERAMENTO DEL PRODOTTO:

Il prodotto si mette in stand-by dopo 10 minuti di inattività.

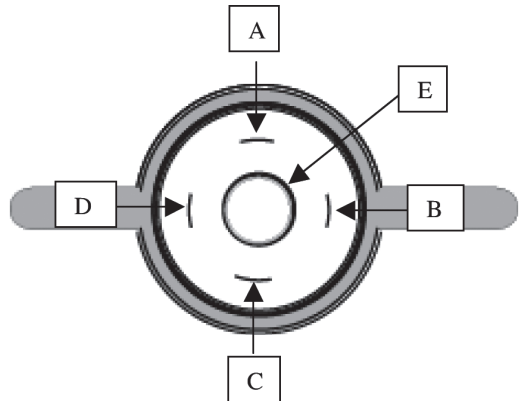
In posizione di stand-by gli indicatori si azzerano (nessuna memorizzazione dei dati).

Il contatore è attivato al primo giro di pedale o se si preme uno dei pulsanti.

## FUNZIONE DEI PULSANTI

Il sistema di navigazione della console FC 400 è composto:

- da un pulsante centrale di regolazione E
- da 2 pulsanti di navigazione negli schermi, B e D
- da 2 pulsanti di modifica dei valori, A e C



## FUNZIONI

### Velocità:

Questa funzione permette di indicare una velocità stimata, questa può essere in km/h (chilometri all'ora) o in Mi/h (miglia all'ora) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto (cfr. schema).

### Distanza:

Questa funzione consente di indicare la distanza stimata dall'inizio dell'esercizio. Questa può essere in km (chilometri) o in Mi (miglia) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.

### Tempo:

Questa funzione indica la durata trascorsa dall'inizio dell'esercizio. Questa indicazione è in "Minuti": "Secondi" durante la prima ora poi passa in "Ore: Minuti". Oltre le 10 ore, il contatore si azzer automaticamente.

### Calorie:

Questa funzione visualizza una stima delle calorie spese dall'inizio dell'esercizio.

### Frequenza cardiaca\*:

Mettete i palmi delle mani sui sensori di pulsazioni, dopo alcuni secondi l'indicatore del vostro ritmo cardiaco lampeggerà e la vostra frequenza cardiaca apparirà in numero di battiti al minuto.

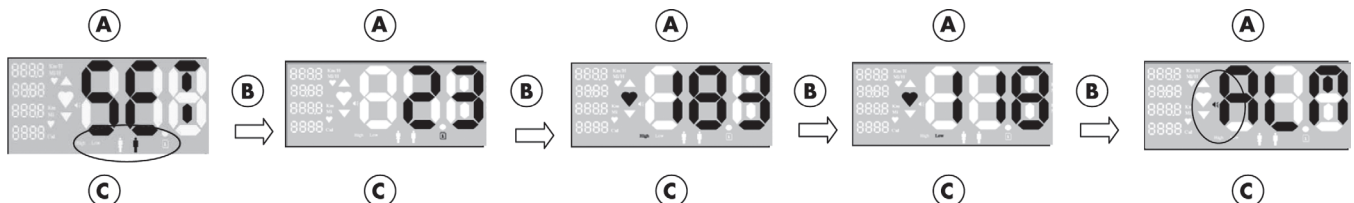
**\* ATTENZIONE: si tratta di una stima, che non deve in nessun caso essere considerata una garanzia medica.**

• **ATTENZIONE:** Per un periodo di varie decine di secondi o in occasione di un salto di frequenza è possibile che il valore visualizzato non sia coerente con il ritmo cardiaco reale.

Questo è dovuto all'inizializzazione dell'algoritmo.

## SCHEMA DI FUNZIONAMENTO

Promemoria: Per rientrare nella modalità configurazione, premere a lungo il tasto E.



I pulsanti A e C permettono di aumentare o diminuire i valori.

Una lunga pressione permette di fare scorrere più rapidamente i valori.

Il tasto B permette di confermare la selezione e di passare alla configurazione successiva.

In caso di errore, utilizzare il tasto D per tornare sugli schermi precedenti.

Una volta terminata la configurazione, premete il tasto E per uscire dalla modalità configurazione.

## INSTALLAZIONE DELLE PILE

1. Estraete la console dal suo supporto, toglie il coperchio del vano pile situato sul retro del prodotto, mettete due batterie di tipo AA o UM-3 nell'apposito alloggiamento sul retro dello schermo.
2. Assicuratevi della corretta sistemazione delle batterie e del perfetto contatto con le molle.
3. Rimettete a posto il coperchio del vano pile e il prodotto e assicuratevi della sua tenuta.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, toglie le batterie, aspettate 15 secondi e rimettetetele a posto.
5. Se toglie le batterie, la memoria del computer si cancella.



### RICICLAGGIO :

Il simbolo rappresentante un cestino barrato significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Riportare le pile ed il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

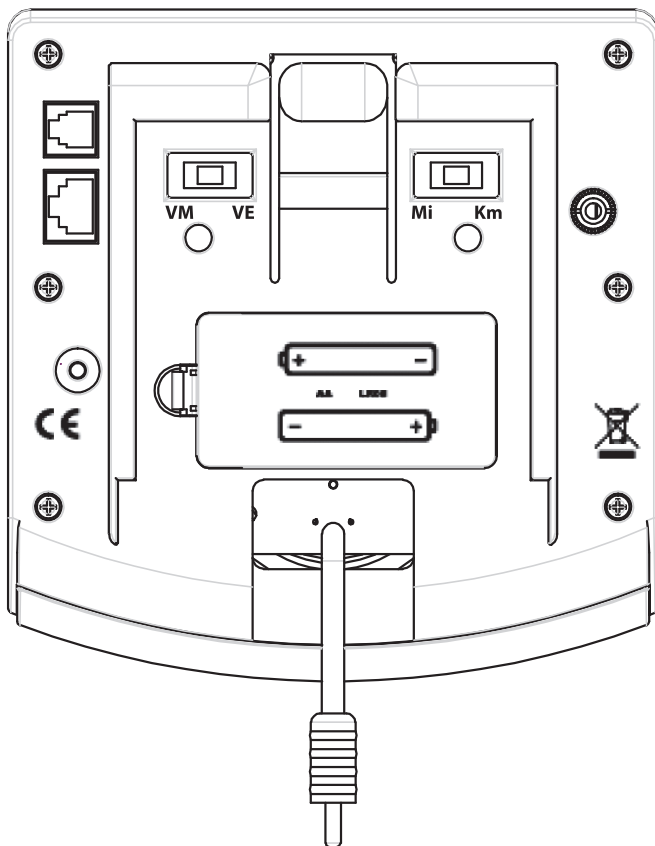
## DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se notate che il contatore non indica le corrette unità di misura per la distanza, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione Mi per una visualizzazione in miglia, Km per una visualizzazione in chilometri, toglie e rimettete le pile perché venga attuata la modifica.

- Se constatate delle distanze o velocità anomale, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione VM per bicicletta

Sulle biciclette magnetiche ogni giro di pedale corrisponde a una distanza di 4 metri, sulle biciclette ellittiche 2 movimenti corrispondono a una distanza di 1,6 metri (questi valori corrispondono a valori medi in bicicletta o in marcia).

- Se l'indicatore di ritmo cardiaco non lampeggia o lampeggia in modo irregolare, verificate che le mani siano posizionate bene e che i sensori non siano troppo umidi.



# ITALIANO

## CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e permette di migliorare la propria capacità cardio-vascolare. Più precisamente, migliorate la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguigni. L'allenamento cardio-training porta l'ossigeno dell'aria respirata ai muscoli. È il cuore che pompa questo ossigeno in tutto il corpo e più particolarmente ai muscoli che lavorano.

### CONTROLLARE IL POLSO

Sentire il polso regolarmente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento.

Se non si hanno strumenti di misurazione elettronica, ecco come fare: Per prendere il polso, mettere 2 dita a livello: del collo, o sotto l'orecchio, o all'interno del polso accanto al pollice. Non premere troppo:

una pressione eccessiva diminuisce il flusso sanguigno e può rallentare il ritmo cardiaco.

Dopo avere contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicare per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.

Esempio:  
75 pulsazioni contate 150 pulsazioni/minuto

### LE FASI DI UN'ATTIVITÀ FISICA

#### A - Fase di riscaldamento sforzo progressivo

Il riscaldamento è la fase preparatoria per qualsiasi sforzo e permette di ESSERE NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per iniziare uno sport.

Si tratta di un METODO DI PREVENZIONE CONTRO GLI INCIDENTI TENDINO-MUSCOLARI.

Presenta due aspetti: RISVEGLIO DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) Il risveglio del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI STRETCHING SPECIFICO che deve permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO: viene messo in gioco ogni gruppo muscolare, le articolazioni sono sollecitate.

2) Il riscaldamento globale permette di mettere progressivamente in azione il sistema cardio-vascolare e respiratorio allo scopo di permettere una migliore irrorazione dei muscoli ed un migliore adattamento allo sforzo. Deve essere sufficientemente lungo: 10 min. per un'attività sportiva di divertimento, 20 min. per un'attività sportiva di competizione. Si noti che il riscaldamento deve essere più lungo: a partire da 55 anni e il mattino.

#### B - Allenamento

L'allenamento è la fase principale dell'attività fisica.

Grazie all'allenamento REGOLARE, è possibile migliorare la propria condizione fisica.

- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

#### C - Ritorno alla calma

Corrisponde allo svolgimento di un'attività di debole intensità, è la fase progressiva di "riposo".

IL RITORNO ALLA CALMA assicura il ritorno "alla normalità" del sistema cardio-vascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli (che consente di eliminare effetti collaterali quali l'acido lattico, il cui accumulo è una delle principali cause di dolori muscolari, ossia crampi e indolenzimenti).

#### D - Stretching

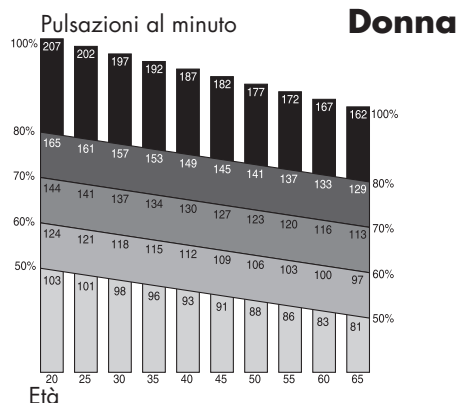
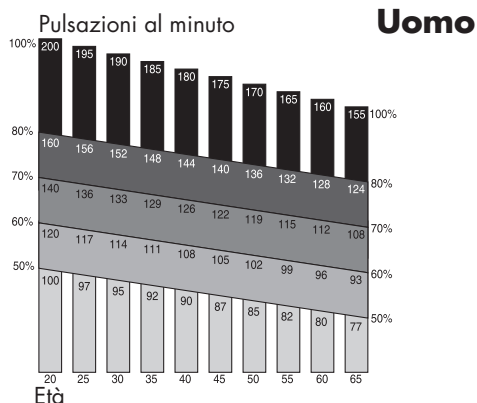
Lo stretching deve seguire la fase di ritorno alla calma.

Fare stretching dopo uno sforzo:

Riduce la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

### CARDIO-TRAINING : ZONA DI ESERCIZIO

- Allenamento dall'80 al 90% e oltre della frequenza cardiaca massima: Zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti dinamici e specializzati.
- Allenamento dal 70 all'80% della frequenza cardiaca massima: Allenamento resistenza.
- Allenamento dal 60 al 70% della frequenza cardiaca massima: Messa in forma / Consumo privilegiato dei grassi.
- Allenamento dal 50 al 60% della frequenza cardiaca massima: Allenamento / Riscaldamento.



Se la vostra età è diversa da quelle proposte nella tabella, potete utilizzare le seguenti formule per calcolare la vostra frequenza cardiaca massima corrispondente al 100%.

**Per gli uomini:** 220 - età

**Per le donne:** 227 - età



## UTILIZZO

All'inizio dell'attività, è bene cominciare con l'allenarsi per diversi giorni con una resistenza e una velocità di pedalata ridotta, senza forzare, e prendendo, se necessario dei tempi di riposo. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sessioni.

### **Mantenimento/Riscaldamento: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.**

Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di mantenervi in forma o un lavoro di rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti.

Questo tipo di esercizio avrà lo scopo di svegliare i muscoli e le articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica.

Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza maggiore e aumentate la durata dell'esercizio.

Evidentemente, potete variare la resistenza della pedalata durante tutta la seduta di esercizio.

### **Lavoro aerobico per la messa in forma: Sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (da 35 min. a 1 ora).**

Se si desidera perdere peso, questo tipo di esercizio, abbinato a una dieta, è l'unico modo per aumentare la quantità di energia consumata dall'organismo. Per fare questo, è inutile cercare di superare i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che consentirà di ottenere i risultati migliori.

Scegliete una resistenza di pedalata relativamente bassa ed effettuate l'esercizio secondo il vostro ritmo ma minimo per 30 minuti.

Questo esercizio deve far comparire un leggero sudore sulla pelle, ma non deve in nessun caso lasciarvi senza fiato.

È la durata dell'esercizio, con un ritmo lento, che richiederà all'organismo di attingere le sue energie nei grassi a condizione di pedalare oltre una trentina di minuti, minimo tre volte a settimana.

### **Allenamento aerobico per la resistenza: Sforzo sostenuto per 20/40 minuti.**

Questo tipo di allenamento mira a un rafforzamento significativo del muscolo cardiaco e migliora l'attività respiratoria.

La resistenza e/o la velocità di pedalata è aumentata in modo da aumentare la respirazione durante l'esercizio.

Lo sforzo è più sostenuto rispetto al lavoro per ritrovare la forma.

Man mano che si susseguono gli allenamenti, potrete sostenere questo sforzo più a lungo e con un ritmo migliore o con una resistenza superiore.

Potete allenarvi minimo tre volte a settimana per questo tipo di allenamento.

Dopo ogni allenamento, è bene dedicare qualche minuto a pedalare diminuendo la velocità e la resistenza per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

## GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce questo prodotto per pezzi e manodopera, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi usurabili e la manodopera, a partire dalla data di acquisto: fa fede la data sullo scontrino di cassa.

L'obbligo di DECATHLON in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DECATHLON.

Tutti i prodotti per cui è applicabile la garanzia devono essere ricevuti da DECATHLON in uno dei suoi centri autorizzati, in porto pagato, accompagnati dalla relativa prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto.
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo.
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON.
- Utilizzo a scopi commerciali.

Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e/ o le province.

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