

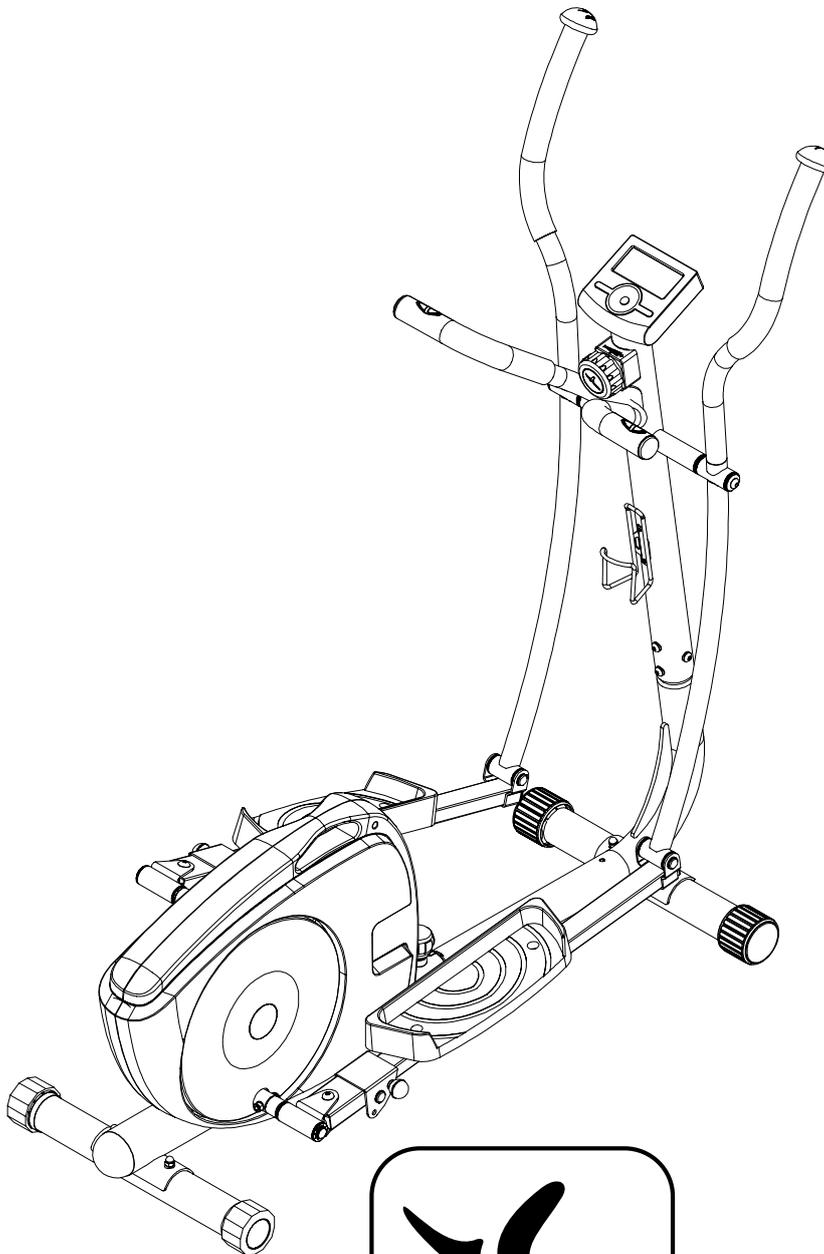
VE 490



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



VE 490



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



oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

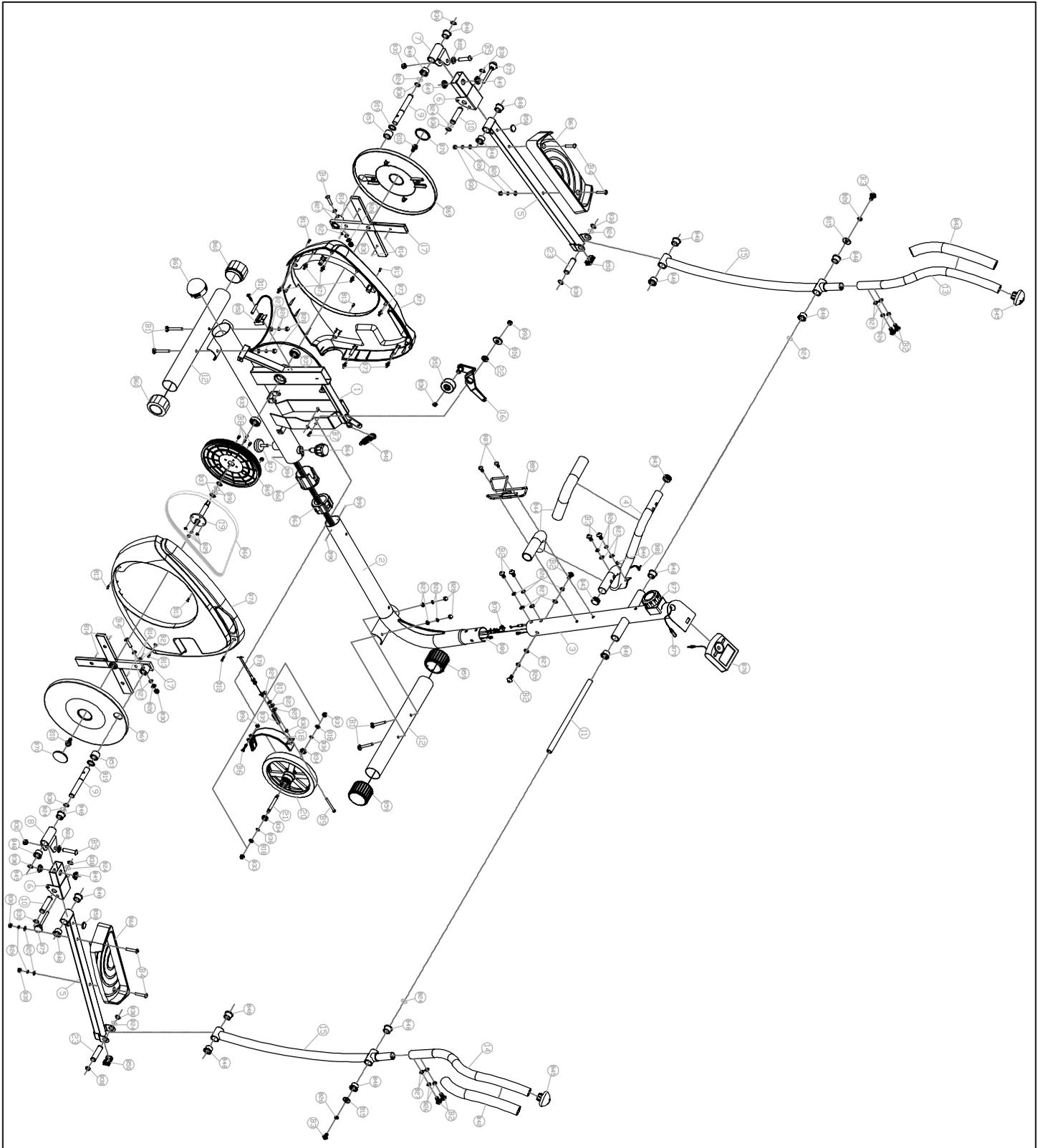
中国 制造 - Произведено в Китае



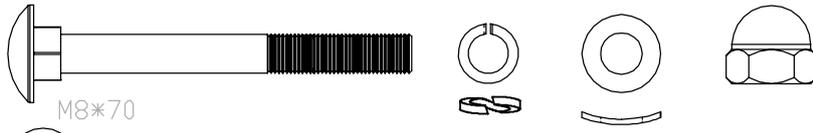
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1154.033 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

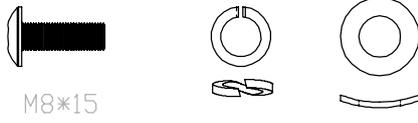
合格品



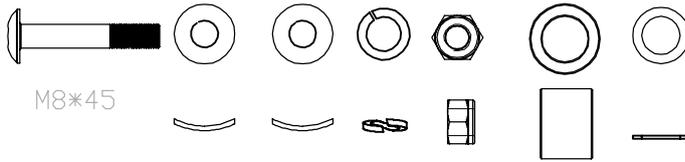
A x4



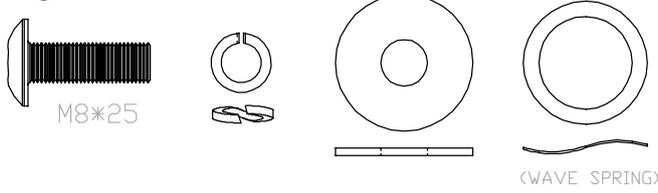
B-3x4



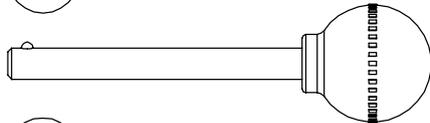
C-1 x2



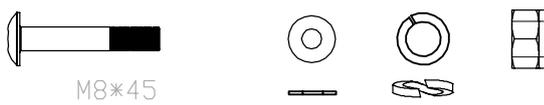
C-2 x2



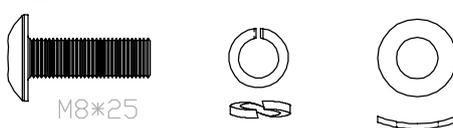
D-1 x2



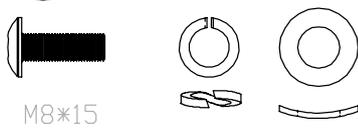
D-2 x4



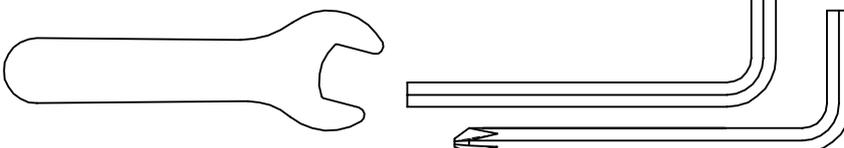
D-3 x2

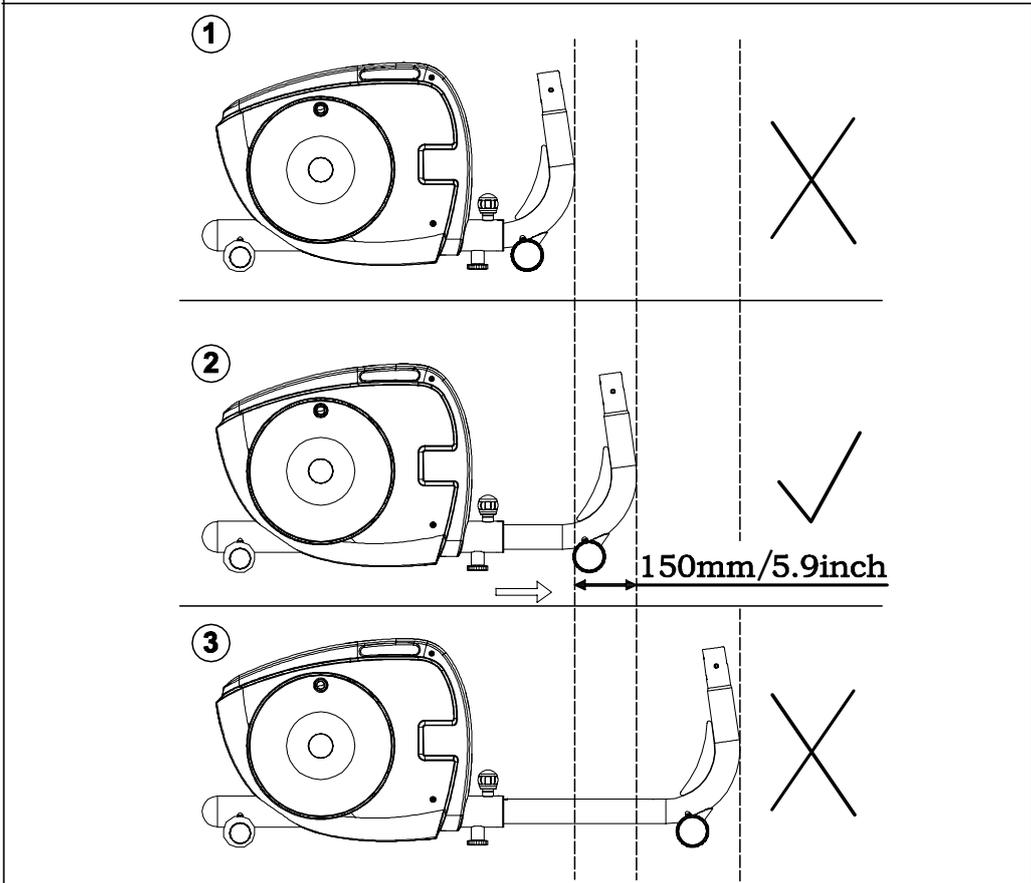
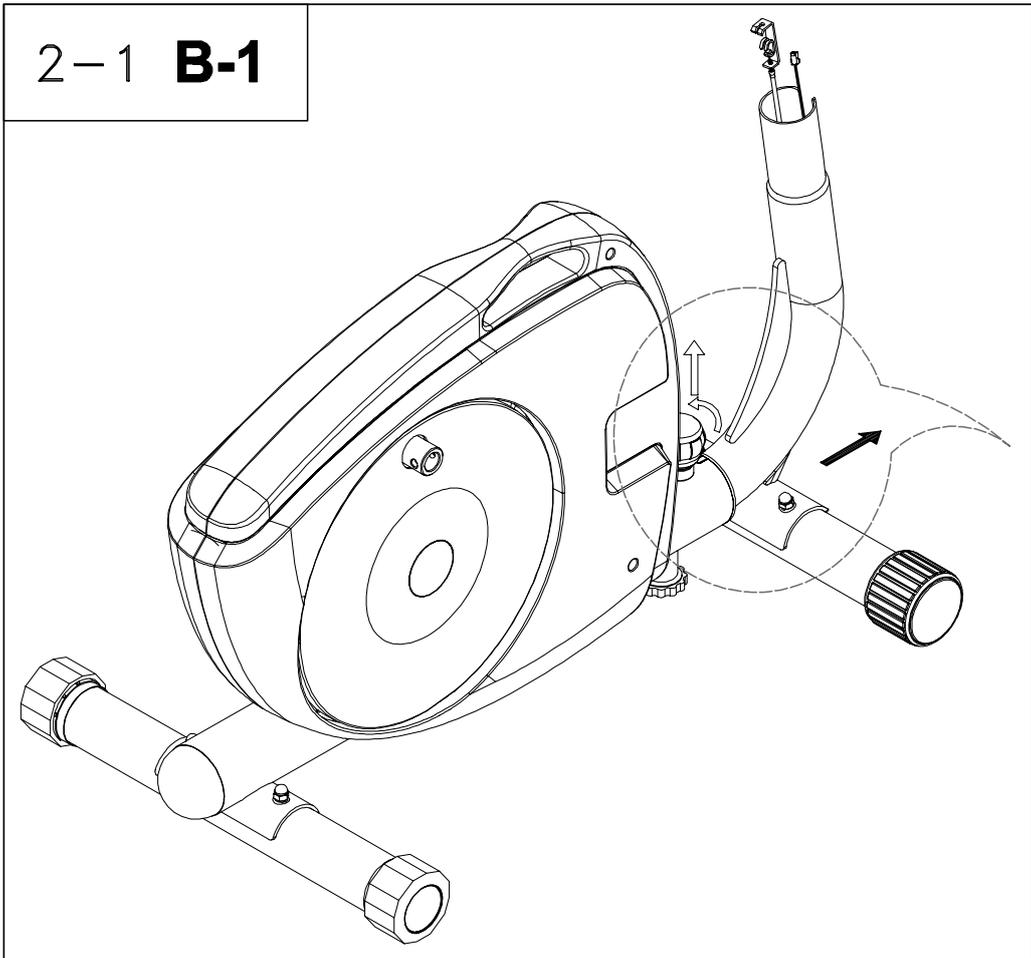


E-1 x4

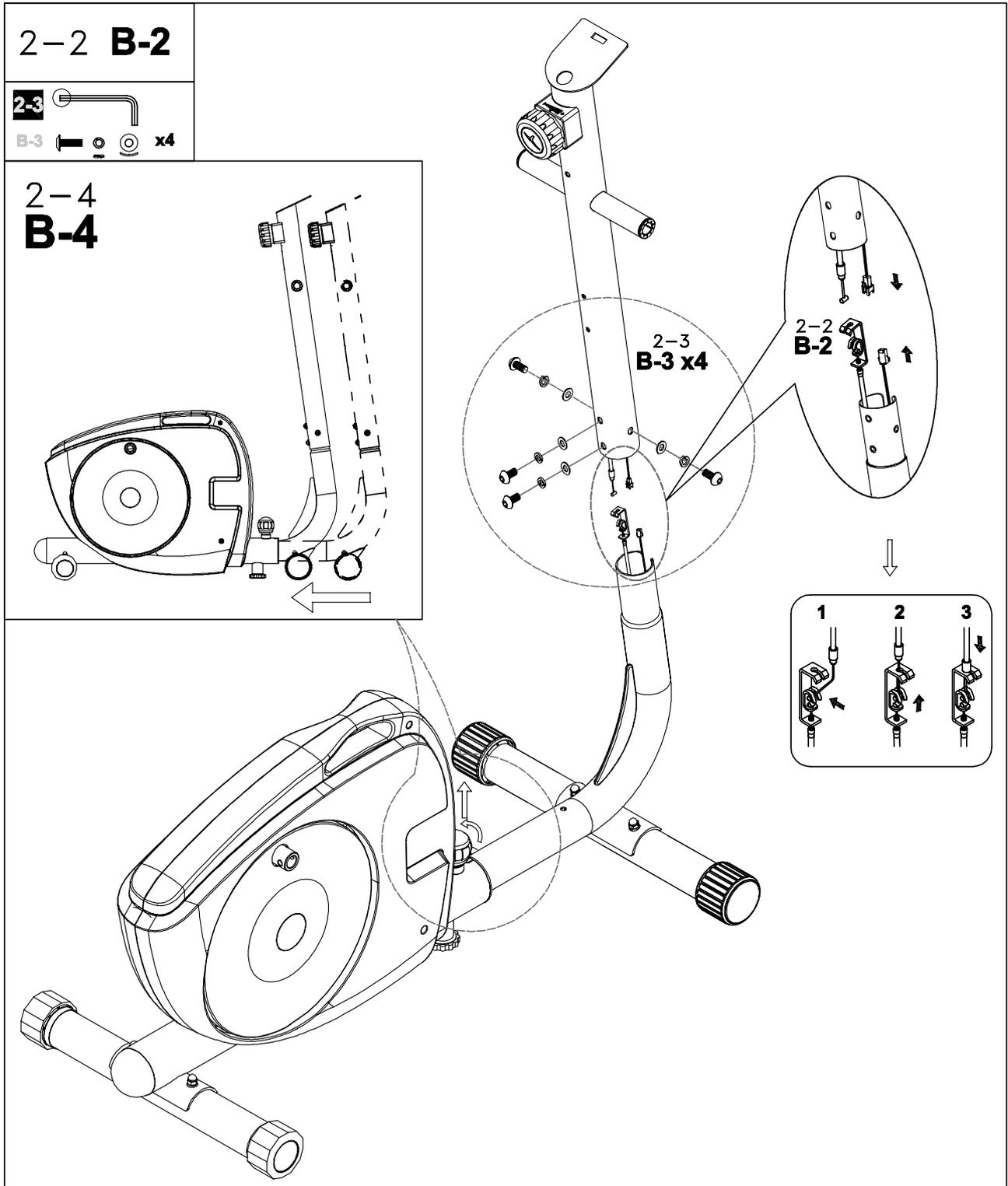


E-2 x2

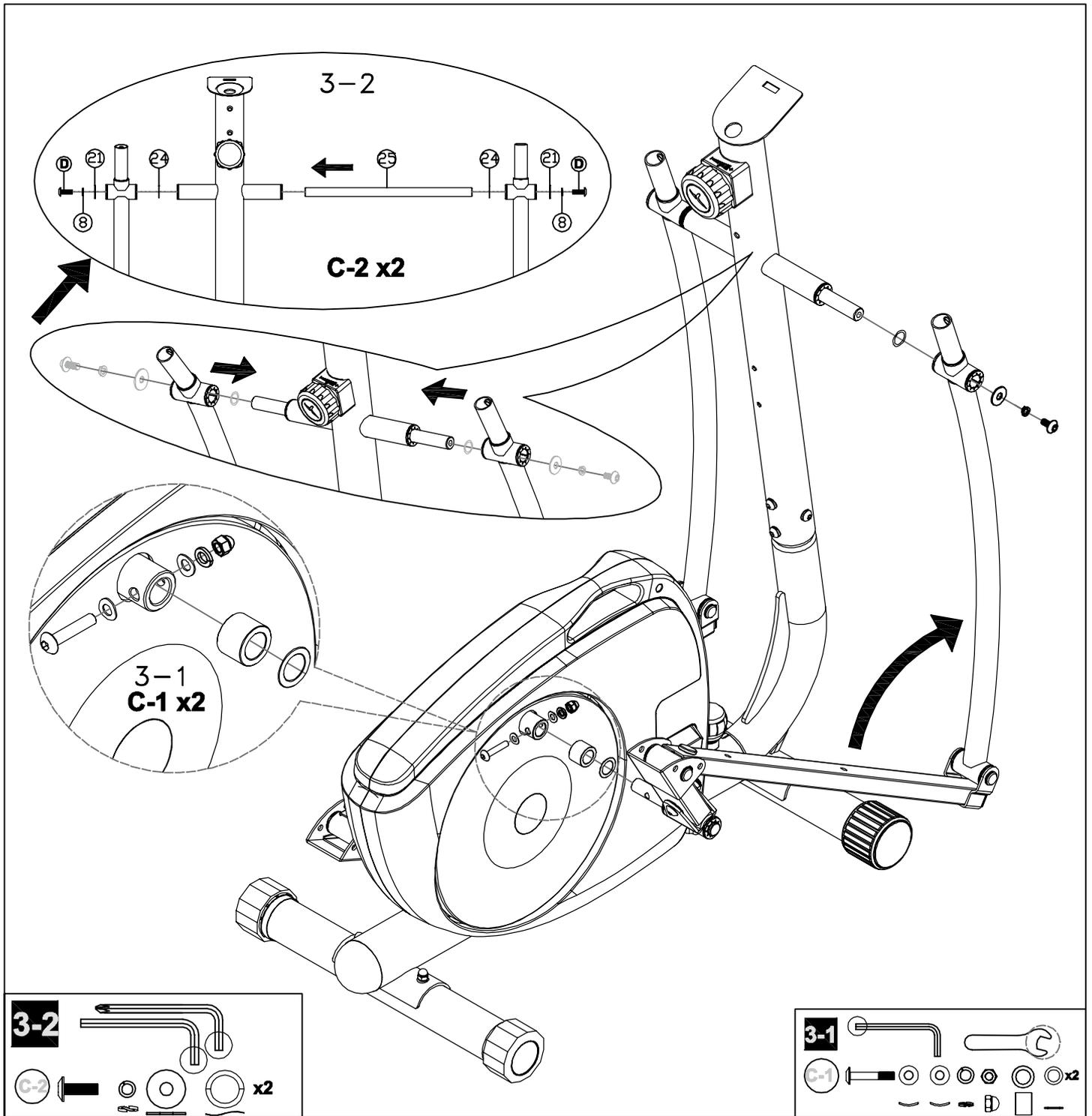




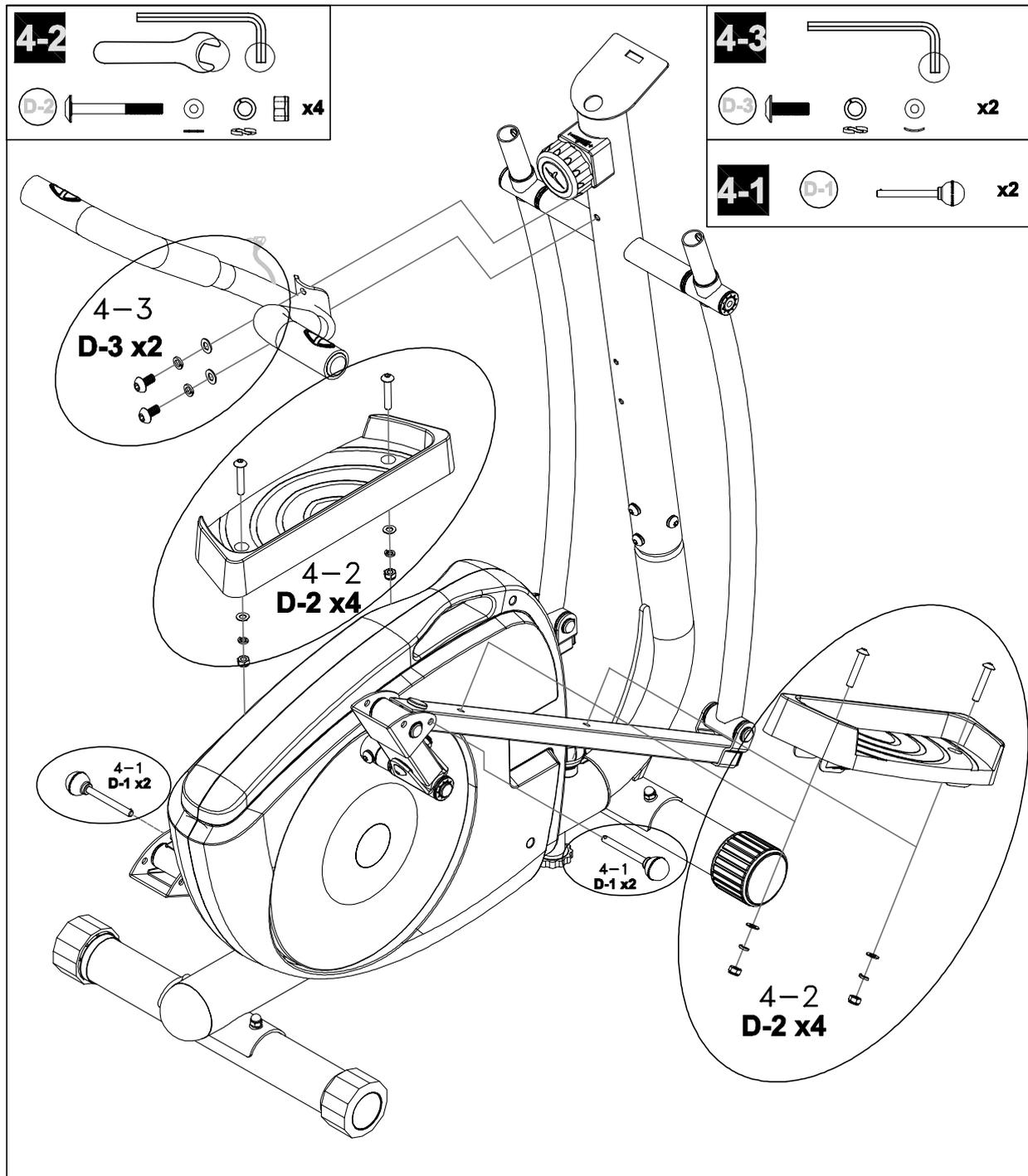
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



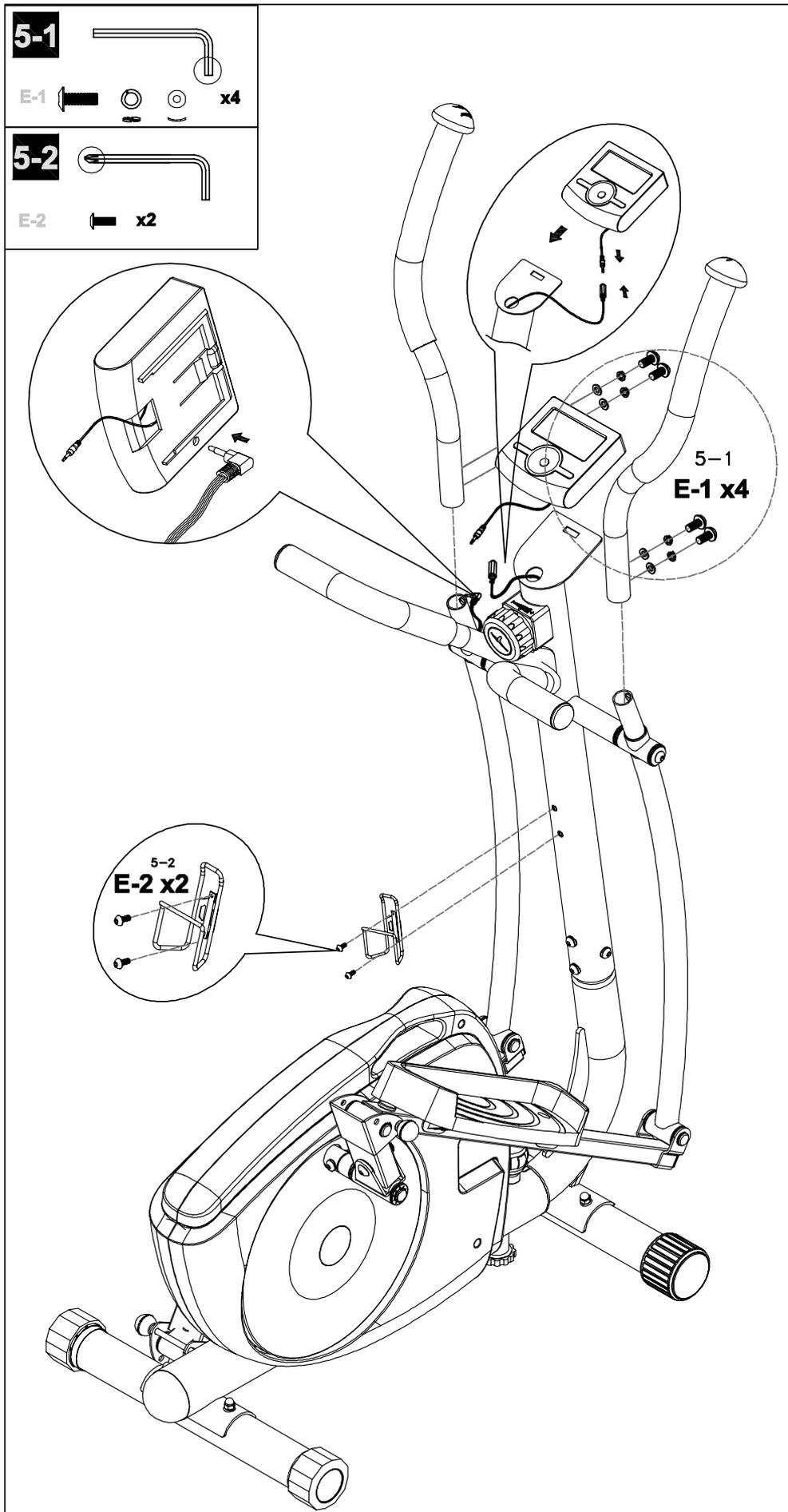
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**
 • 安装



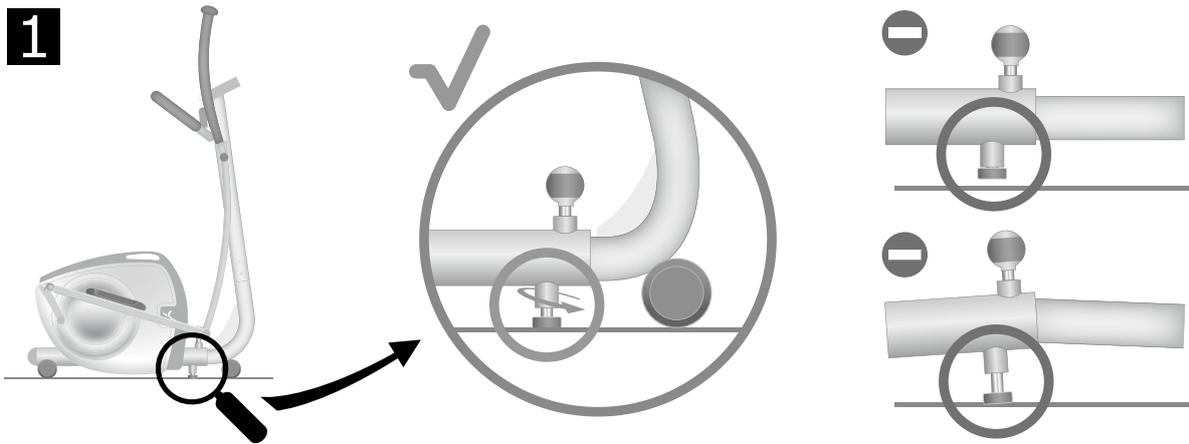
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



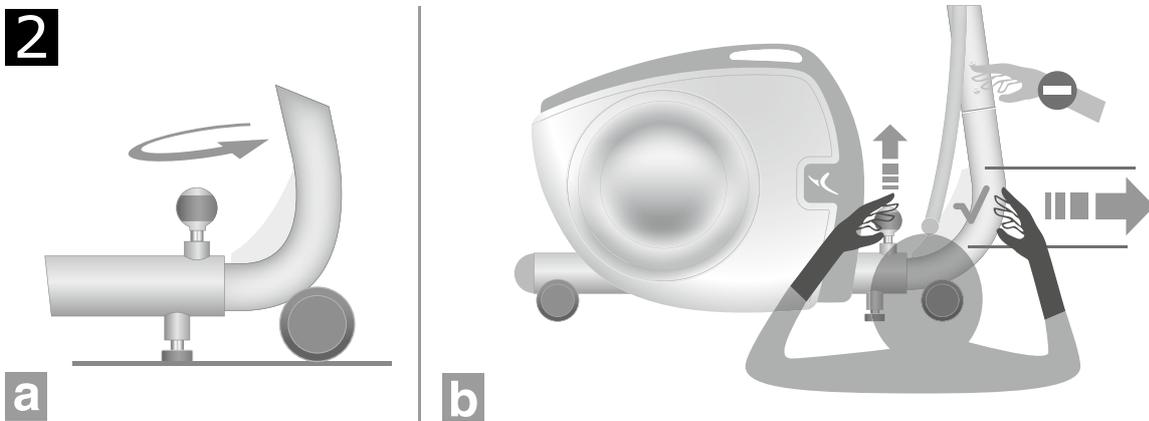
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



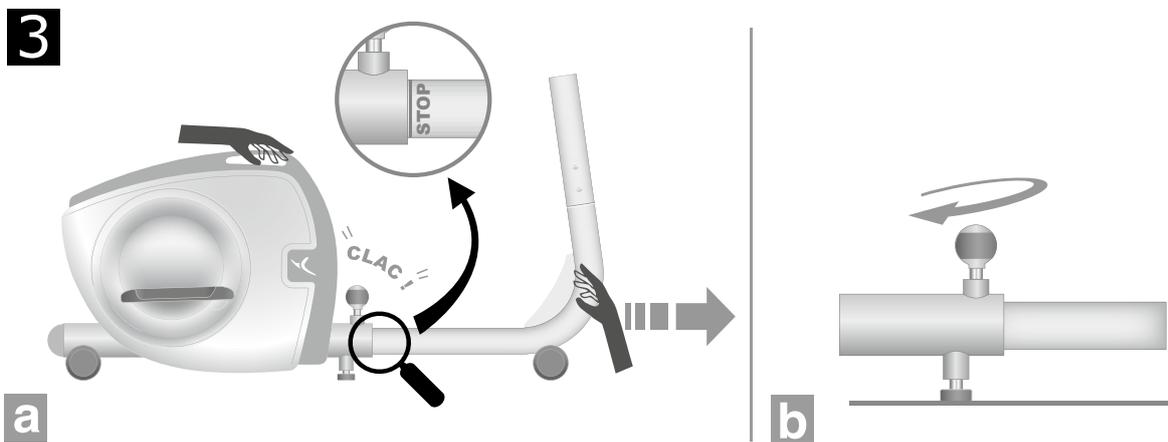
1



2



3



4



1 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 - Snímač
pulzu - Snímače tepu - Pulsigivare - Датчици на пулса
Nabız algılayıcılar - Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪

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

3 Goupille de verrouillage - Locking pin - Clavija de bloqueo
Verriegelungsstift - Coppiglia di bloccaggio - Borgpen
Cavilha de bloqueio - kolek blokujący - Rögzítő csap
stopорный палец - Cui de blocare - Závlačka blokovanja
Zavírací kolík - Låssprint - щифт за заключване - Kilitleme pimi
Блокувальний загвіздок - دبوس الغلق - 锁止销

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

5 Poignée d'aide au pliage - Fold handle
Asa de ayuda para plegar - Hilfsgriff zum Zusammenklappen
Impugnatura per agevolare la chiusura - Hulphandvat voor het vouwen
Cabo de ajuda para a dobragem - Uchwyt służący składaniu
Összecsukást segítő fogantyú - Ручка для складывания
Mâner de ajutor la pliere - Pâka na skladanie
Potomná rukojeť na skládání - Hjálphandtag för hopfällning
Ръчка, улесняваща съгването - Katlama kolu
Допоміжна ручка для складання - ذراع للمساعدة على الطي
辅助折叠把手

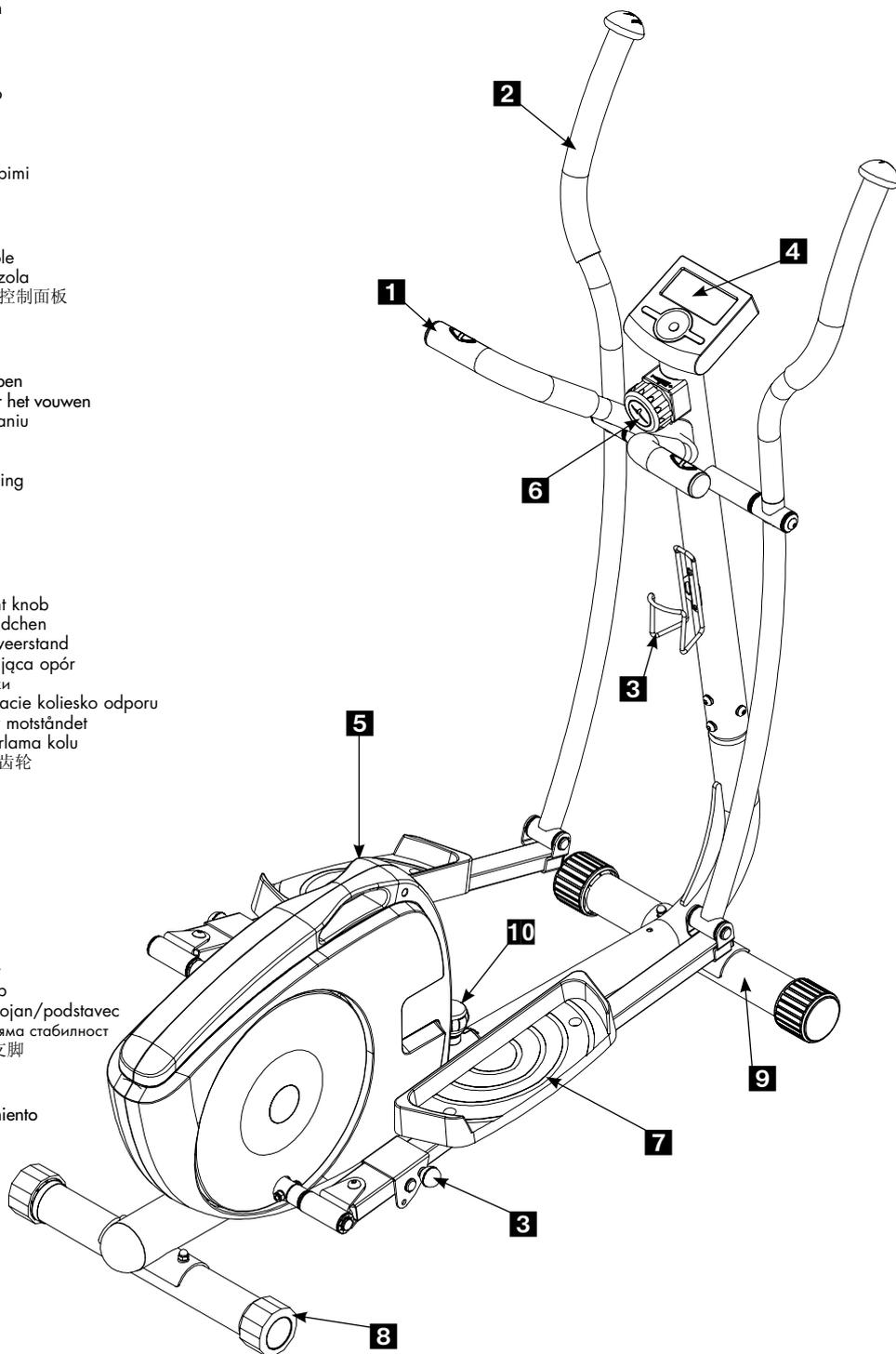
6 Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
Rueda de ajuste de la resistencia - Widerstands-Einstellrädchen
Rotella di regolazione della resistenza - Knop instelling weerstand
Botão rotativo de regulação da resistência - Rolka regulująca opór
Ellenállás-szabályzó kerék - Переключатель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

7 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
Pedal - Pedal - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál
Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال
踏板

8 Pied de stabilité - Support leg - Pie de estabilidad
Stabilitätsfuß - Piedino stabilizzatore - Steun voor stabiliteit
Pé de estabilidade - Nóżka stabilizacyjna - Stabilizáló láb
стабилизирующая ножка - Picior de stabilitate - Stabilný stojan/podstavec
Noha pro stabilitu - Stödfot - подпора, осигуряваща по-голяма стабилност
Denge ayağı - стабілізаційний стояк - استقرار القدمين - 稳定支脚

9 Roulettes de déplacement - Castors - Ruedas de desplazamiento
Transportrollen - Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Roletes de deslocação - Kółka do przewożenia
Görgök a mozgathoz - Транспортировочные ролики
Rotițe de deplasare - Kolieska na premiestňovanie
Přemisťovací kolečka - Transporthjul
Колесца за преместване - Hareket makaraları
Регулювальні коліщата - بكرات النقل - 移动用小滑轮

10 Bouton de réglage de position : Plié/Déplié
Position adjustment button: Folded/Unfolded
Botón de ajuste de posición: Plegado/desplegado
Einstellknopf der Position: Zusammengeklappt/Auseinandergeklappt
Botone di regolazione della posizione: Chiuso / Aperto
Knop voor instellen positie: Opgevouwen/Uitgevouwen
Botão de ajustamento da posição: Dobrado/Desdobrado
Przycisk regulacji położenia: Pozycja Złożona/Rozłożona
Beállító gomb: Összecsukott / kinyitott állapot
Кнопка регулировки положения : Сложено/Разложено
Buton de reglare a poziției: Pliat/Depliat
Tlačidlo nastavenia polohy: Zložený/Rozložený
Knoflík pro nastavení polohy : Složený/Rozložený
Knapp för justering av läge: Hopfälld/Uppfälld
Бутон за регулиране на позицията: Съгнат/Разгнат
Kopum ayar butonu: Katlanmış/Açılmış
Ручка регуливання положення: Складений / Розкладений
موضع مقبض الضبط: مطوية/غير مطوية
位置调节按钮: 折叠状态/展开状态



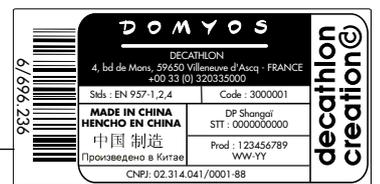
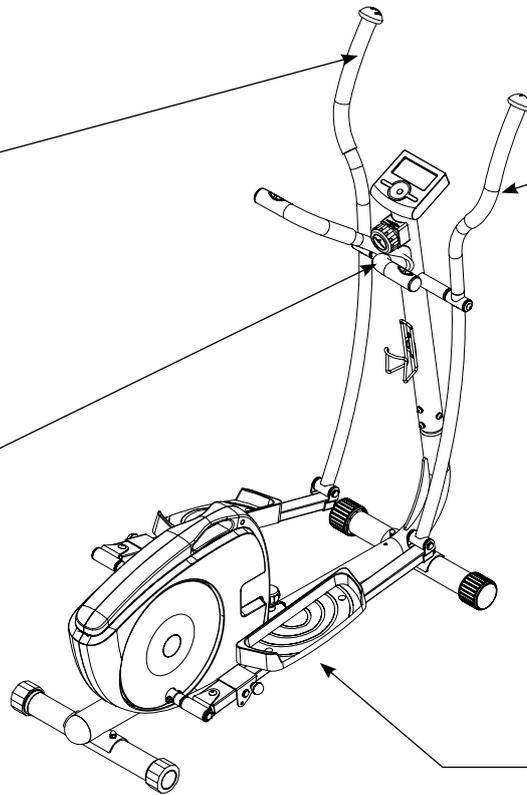
	VE 490	43,5 kg 95,9 lbs
	147 x 55 x 137 cm 59,9 x 21,7 x 53,9 inch	



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 acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

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

AVVERTENZA

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

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hierin bevat worden teopassen.
- 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.

ADVERTÊNCIA

- 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, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj ręk, nog i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeltést, 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 kezezt, lábokat, a haját a mozgó alka wtrészektől.

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.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniți 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 țineli departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsesște, 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 štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používali a přibližovali se k němu.
- Jestliže je samolepící 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 dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

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

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönlendirmeni 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 parçalarına yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всеке 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 користуватися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка 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 والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 擅自使用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明书，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 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。

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.
Prodotto creato da sportivi per sportivi.

Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e 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.
Se desidera scriverci, può inviarci una e-mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com
Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

PRESENTAZIONE

VE 490 è un attrezzo per la rimessa in forma di nuova generazione.

Questo prodotto è dotato di una trasmissione magnetica per il massimo comfort durante la pedalata, senza sbalzi.
VE 490 associa i movimenti circolari della bicicletta, i movimenti orizzontali della corsa a piedi e quelli verticali dello stepper:
è un'attrezzatura completa!

Il movimento ellittico avanti o indietro dei piedi associato al movimento delle braccia consente di sviluppare i muscoli delle braccia, quelli dorsali, i pettorali, i glutei, i quadricipiti e i polpacci.

Il VE490 è un prodotto pieghevole per guadagnare spazio nella vostra abitazione.

Questo prodotto è compatibile DIS.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi lesioni e di danni al prodotto, leggere le importanti precauzioni per l'uso qui di seguito 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 in vita del prodotto.
2. Questo apparecchio è conforme alle norme europee e cinesi relative ai prodotti Fitness in uso domestico e non terapeutico (EN-957-1, EN-957-9 classe HC / GB17498).
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 chiunque o originati dall'utilizzo o l'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona (valido solo per il territorio degli Stati Uniti).
6. Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
7. Utilizzare questo prodotto all'interno, al riparo da polvere e umidità, su una superficie piana e solida e in uno spazio sufficientemente ampio. Assicurarsi di disporre di spazio sufficiente per accedere a tutti i punti attorno alla bicicletta ellittica in completa sicurezza. Per proteggere il pavimento, sistemare un tappeto sotto al prodotto.
8. È responsabilità dell'utilizzatore assicurare la corretta manutenzione dell'attrezzatura. Dopo il montaggio del prodotto e prima di ogni utilizzo verificare che le parti di fissaggio siano ben serrate e che non sporgano. Verificare lo stato dei pezzi più soggetti a usura.
9. In caso di guasto del prodotto far sostituire immediatamente tutti i pezzi usurati o difettosi dal Servizio post-vendita del negozio DECATHLON più vicino e non utilizzare il prodotto prima della completa riparazione.
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 ricadenti 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. Prima di intraprendere questo programma di esercizi è necessario consultare un medico per assicurarsi che non sussistano controindicazioni, in particolare se non si pratica uno sport da diversi anni.
17. Evitare il superamento dei limiti dei dispositivi di regolazione.
18. Non effettuare riparazioni sull'apparecchio VE 490.
19. Durante gli esercizi non inarcare la schiena ma tenerla bene eretta.
20. Numerosi fattori possono influenzare la precisione di lettura del sensore per le pulsazioni, esso non è uno strumento medico. È esclusivamente destinato ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.
21. Si avvertono i portatori di uno stimolatore cardiaco, di un defibrillatore o di altri dispositivi elettronici impiantati che utilizzano il sensore per le pulsazioni a proprio rischio e pericolo. Prima del primo utilizzo, si raccomanda di effettuare un esercizio di prova sotto controllo medico.
22. Si sconsiglia alle donne in gravidanza di utilizzare il sensore per le pulsazioni. Prima di qualsiasi utilizzo consultare il proprio medico.
23. Per salire o scendere o utilizzare il prodotto, tenersi sempre al manubrio.

24. Tutte le operazioni di montaggio/smontaggio della bicicletta devono essere effettuate con cura.

25. Quando si desidera terminare l'esercizio, pedalare diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.

26. Peso massimo dell'utilizzatore: 110 kg - 242 lb.

27. Durante l'esercizio deve esservi una sola persona sul prodotto.

28. Pulirlo con una spugna umida, sciacquarlo bene e asciugare.

29. Verificare prima di ogni utilizzo del prodotto che le coppie di bloccaggio dei pedali (pagina 13) siano posizionate correttamente.

30. Non usare il VE490 in posizione piegata.

31. Verificare prima di ogni utilizzo del prodotto che il bottone di regolazione della posizione (pagina 13) sia stretto correttamente.

32. Verificare la regolazione del piedino stabilizzatore prima della chiusura / apertura.

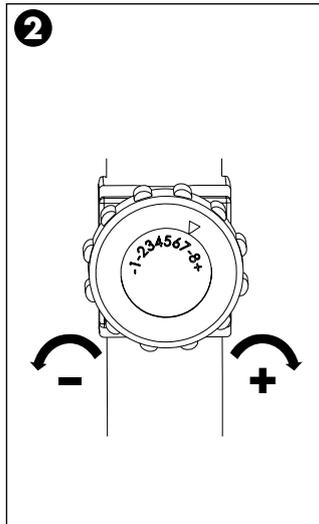
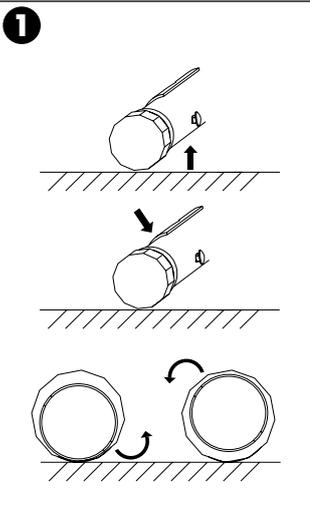
 Stringete / Allentate fino a stabilire un leggero contatto con il suolo.

AVVERTENZA

Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Ciò è particolarmente importante per persone con più di 35 anni o che abbiano avuto problemi di salute in precedenza. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

IMPOSTAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta ellittica per effettuare qualsiasi regolazione.



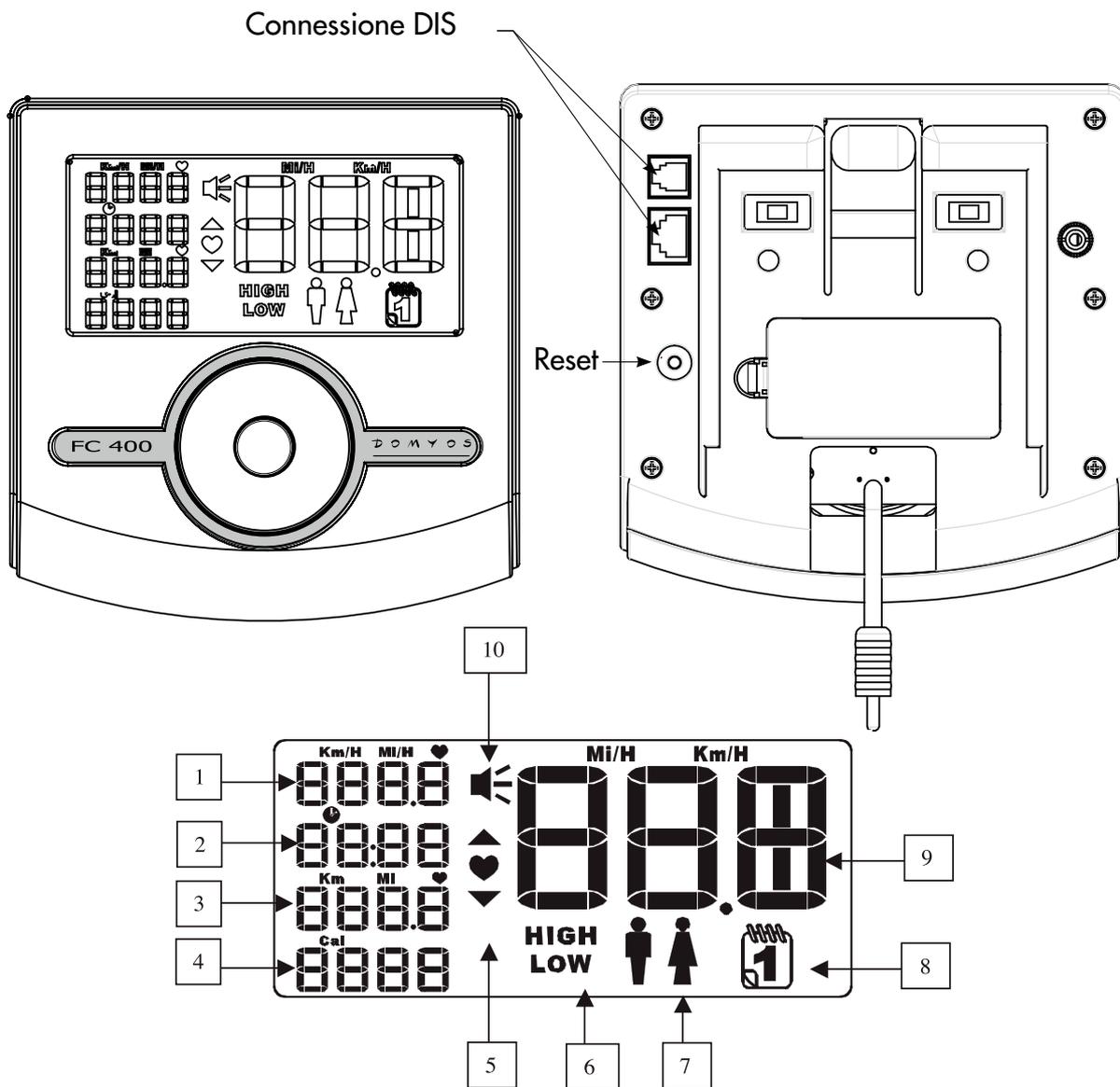
1 **MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA**

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.

2 **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



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.

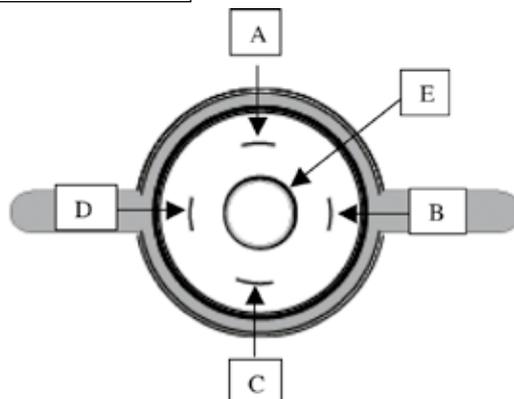
AZZERAMENTO DEL PRODOTTO:

- 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).
- Premete il tasto RESET.
- 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.

ATTENZIONE: Numerosi fattori possono influenzare la precisione di lettura del sensore delle pulsazioni, non si tratta di uno strumento medico. È destinato esclusivamente ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.

Durante il rilevamento delle pulsazioni, tenere le mani ben ferme rispetto ai sensori.

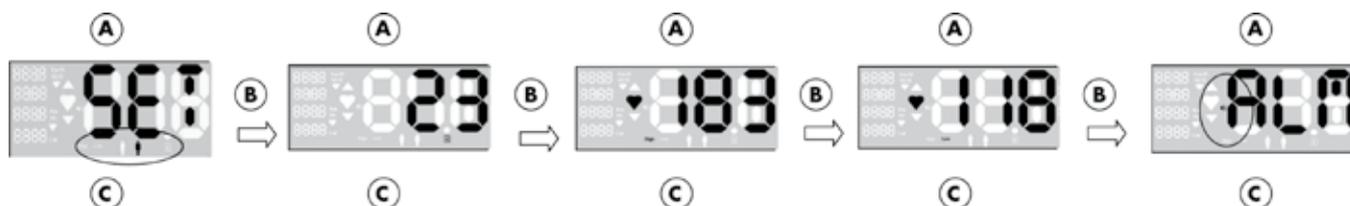
Durante il rilevamento delle pulsazioni, non si devono stringere con forza gli appositi sensori.

Il rilevamento delle pulsazioni attraverso le mani (per mezzo di sensori posizionati sul manubrio) non può essere altrettanto preciso di quello eseguito a livello del petto (ad esempio con una fascia cardio).

SCHEMA DI FUNZIONAMENTO

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

In modalità di impostazione dei parametri è possibile indicare il proprio SESSO e l'ETÀ consentendo così all'apparecchio di proporre una zona target cardiaca predefinita, al massimo al 100% del ritmo consigliato e come minimo al 70% di tale valore massimo.



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, togliete 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, togliete le batterie, aspettate 15 secondi e rimettetetele a posto.
5. Se togliete 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.

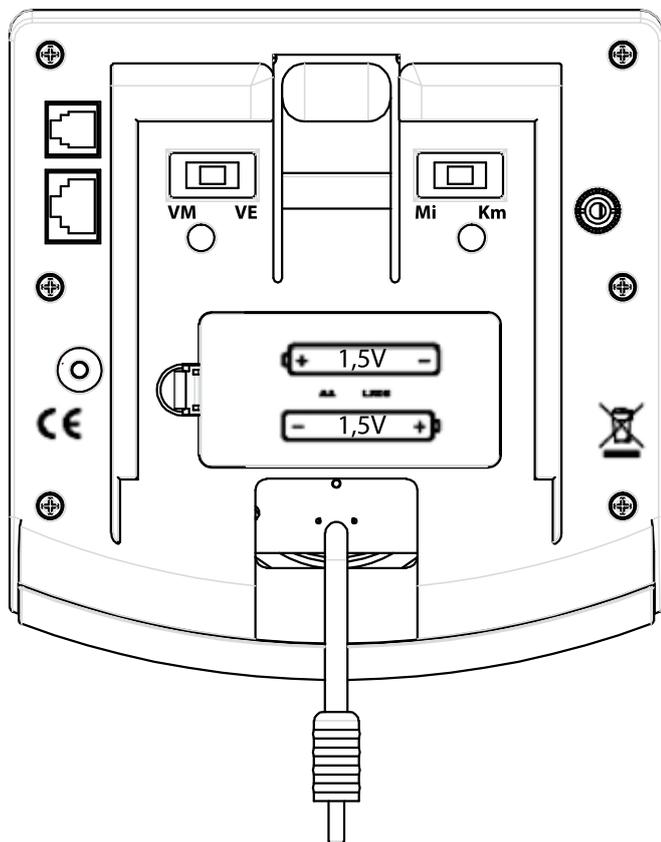
DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- 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, togliete 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

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e permette di migliorare la propria capacità cardiovascolare.

Più precisamente, si migliora la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguigni. L'allenamento cardio-training porta l'ossigeno dell'aria respirata ai muscoli. È il cuore che pulsa questo ossigeno in tutto il corpo e in particolare ai muscoli che lavorano.

LE FASI DELL'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, 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 durata.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

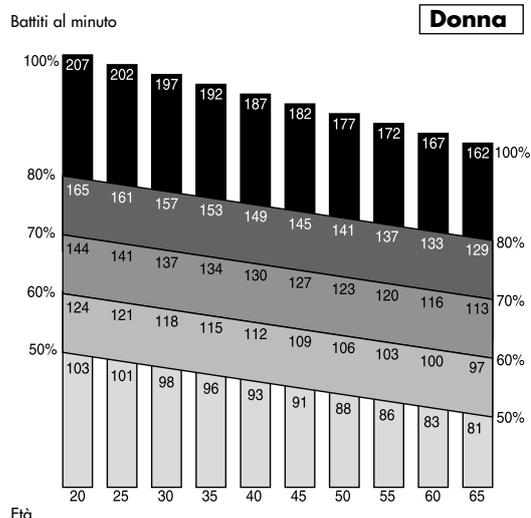
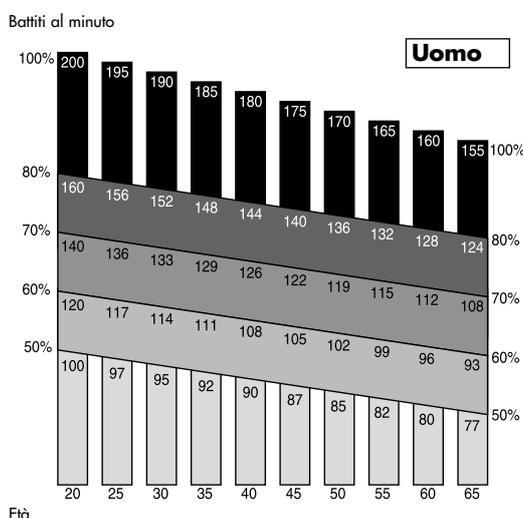
C Ritorno alla calma

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, la cui formazione è una delle principali cause di dolori muscolari, cioè crampi e indolenzimenti).

D Stretching

Lo stretching deve seguire la fase del ritorno alla calma, durante la quale le articolazioni sono riscaldate, allo scopo di ridurre i rischi di lesioni. Stirarsi dopo uno sforzo:

- Allenamento all'80-90% della frequenza cardiaca e oltre: zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti allenati e specializzati.
- Allenamento al 70-80% della frequenza cardiaca massima: allenamento di durata.
- Allenamento al 60-70% della frequenza cardiaca massima: messa in forma/consumo privilegiato di grassi.
- Allenamento al 50-60% della frequenza cardiaca massima: allenamento/riscaldamento.



Se l'età è diversa da quelle proposte nella tabella è possibile utilizzare le seguenti formule per calcolare la frequenza cardiaca massima corrispondente al 100% :

Per gli uomini: 220 meno l'età

Per le donne: 220 meno l'età

PARTI DEL CORPO SOLLECITATE

La bicicletta d'appartamento è un'eccellente forma d'attività cardio-training. L'allenamento su questo apparecchio favorisce l'aumento della vostra capacità cardiovascolare. Grazie a tale principio, migliorerete le vostre condizioni fisiche, la vostra resistenza e smaltirete calorie (attività indispensabile per una perdita ponderale abbinata ad una dieta).

Infine la bicicletta d'appartamento permette di tonificare le gambe e i glutei. Partecipano all'esercizio anche dei muscoli dei polpacci e la parte inferiore degli addominali.

UTILIZZO

Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per alcuni giorni con una resistenza e una velocità di pedalata debole, senza forzare; se necessario, concedetevi alcuni istanti di riposo. Aumentate progressivamente la frequenza o la durata degli allenamenti.

Mantenimento della forma / Scioltezza: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.

Per un esercizio volto al mantenimento della forma o alla rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo d'esercizio è destinato a sollecitare i vostri muscoli e articolazioni oppure potrà servire come esercizio di scioglimento prima di un'attività fisica.

Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza più forte e aumentate il tempo d'esercizio.

Evidentemente, potete variare la resistenza della pedalata durante tutta la durata dei vostri esercizi.

Esercizio d'aerobica per tenersi in forma: Sforzo moderato per una durata alquanto lunga (da 35 minuti a 1 ora).

Se desiderate perdere peso, questo tipo

d'esercizio, associato ad una dieta, è il solo mezzo per aumentare la quantità d'energia consumata dall'organismo. A tale scopo, inutile forzare oltre questi limiti. E' la regolarità dell'allenamento che permetterà di ottenere i migliori risultati.

Scegliete una resistenza di pedalata relativamente scarsa ed effettuate l'esercizio a vostro ritmo ma almeno per 30 minuti. Questo esercizio deve fare apparire una leggera traspirazione sulla pelle ma non deve in nessun caso mozzarvi il fiato. E' la durata dell'esercizio, ad un ritmo lento che richiederà al vostro organismo di attingere la sua energia nei grassi a condizione di pedalare più di trenta minuti circa, almeno tre volte alla settimana.

Allenamento di resistenza mediante l'aerobica: sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti.

Questo tipo d'allenamento serve a rinfor-

zare significativamente il muscolo cardiaco migliorando l'attività respiratoria.

La resistenza e/o la velocità di pedalata aumenta in maniera da aumentare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è più sostenuto dell'esercizio per il recupero della forma.

Durante lo svolgimento dei vostri allenamenti potrete mantenere questo sforzo più a lungo, ad un ritmo migliore o con una resistenza superiore. Potete allenarvi almeno tre volte alla settimana per questo tipo d'allenamento.

L'allenamento ad un ritmo più forzato (esercizio anaerobico ed esercizio in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.

Dopo ogni allenamento, passate alcuni minuti a pedalare diminuendo la velocità e la resistenza per ritrovare la calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto e la manodopera in condizioni normali d'uso, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi di usura e la manodopera a partire dalla data di acquisto, per la quale fa fede la data sullo scontrino di cassa. La garanzia si applica solo al primo acquirente.

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

Tutti i prodotti ai quali si applica la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei centri autorizzati (1 negozio DECATHLON), in porto assegnato, accompagnati da una valida prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato dal trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto in questione

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

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