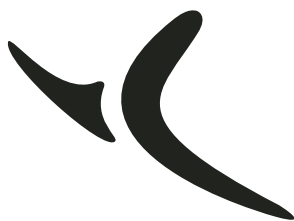
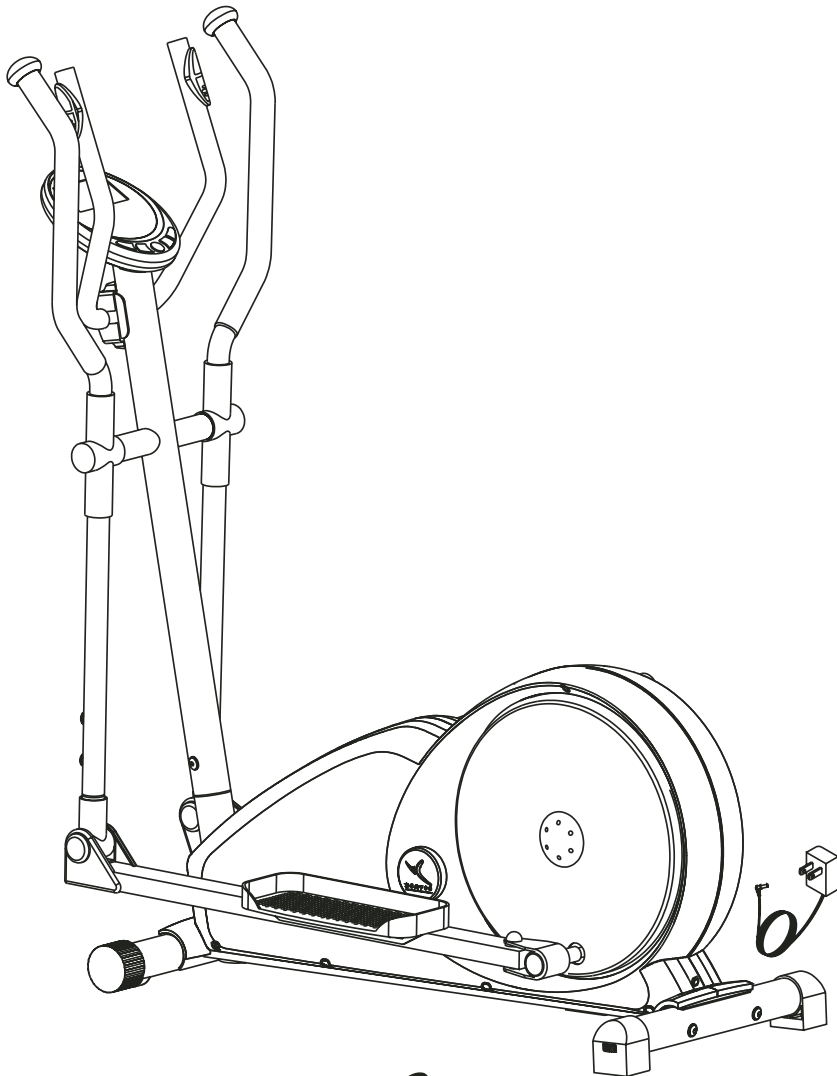


# VE 750

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

**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**Инструкция по использованию**  
**Οδηγίες χρήσης**  
**使用说明书**

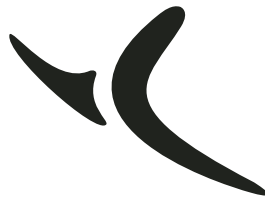


**D O M Y O S**

---

# VE 750

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Conservar instrucciones  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Οδηγίες προς φύλαξη  
请妥善保存说明书



**DOMYOS**

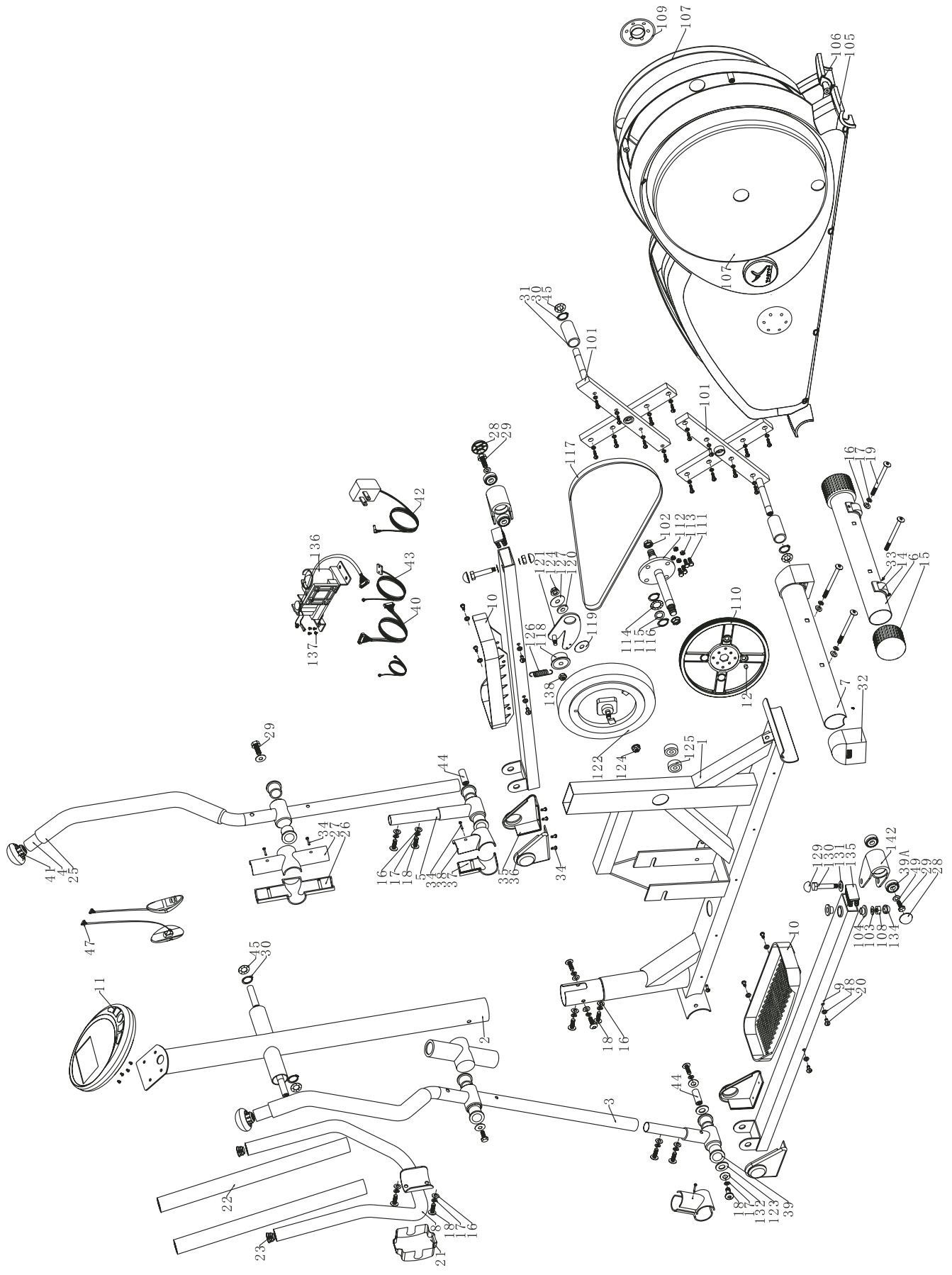
---

**decathlon**  
**creation©**

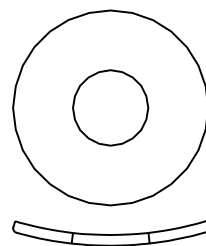
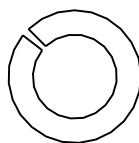
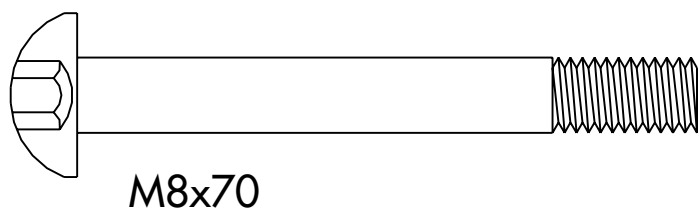
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 458.671 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

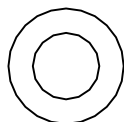
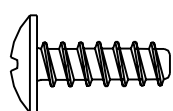




**A x4**

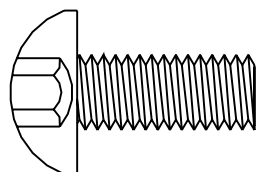


**B x8**

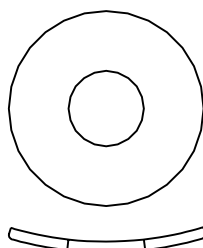
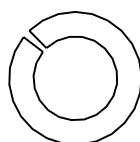


M6x15L

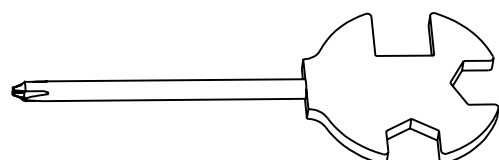
**C x10**



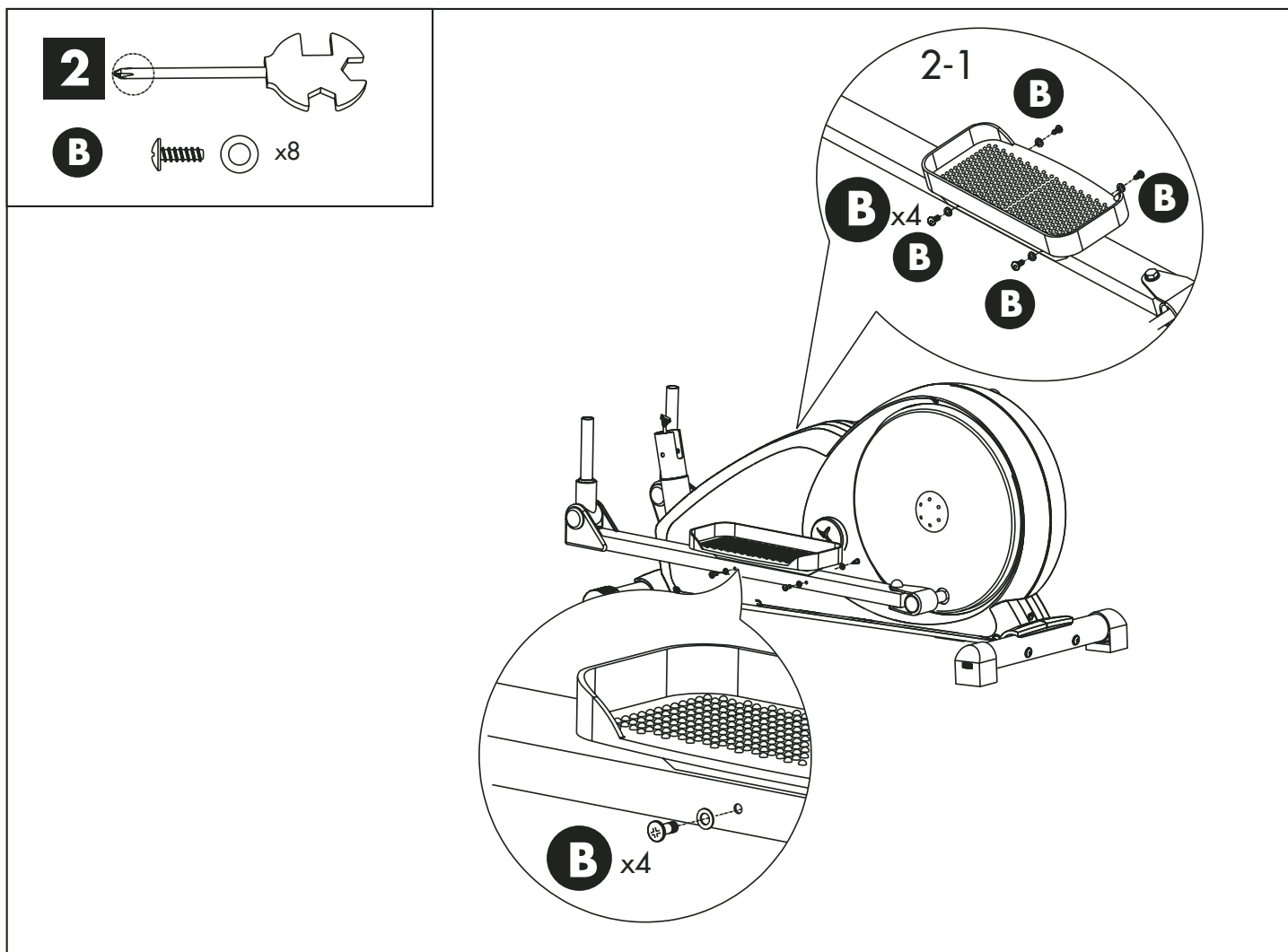
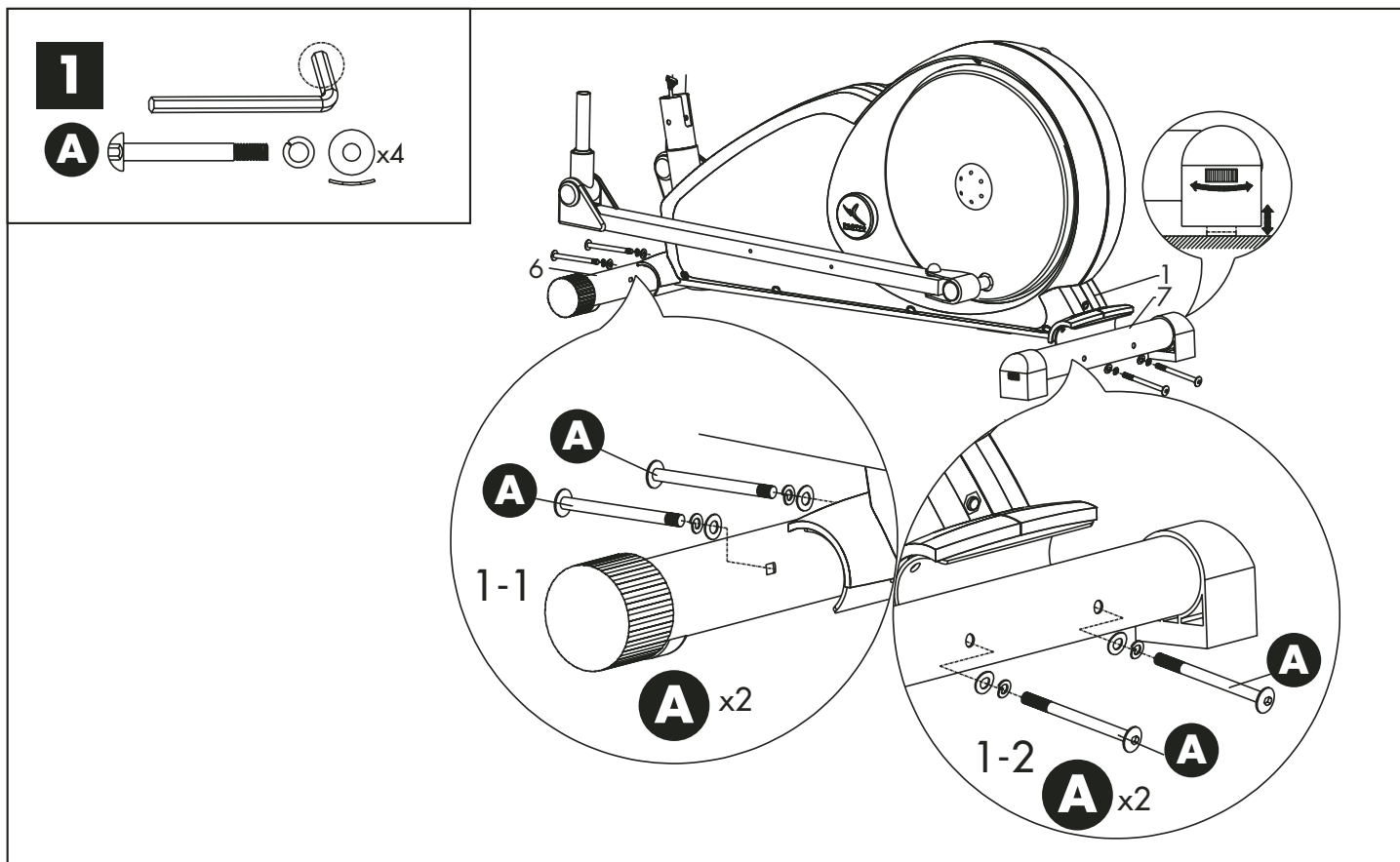
M8x20



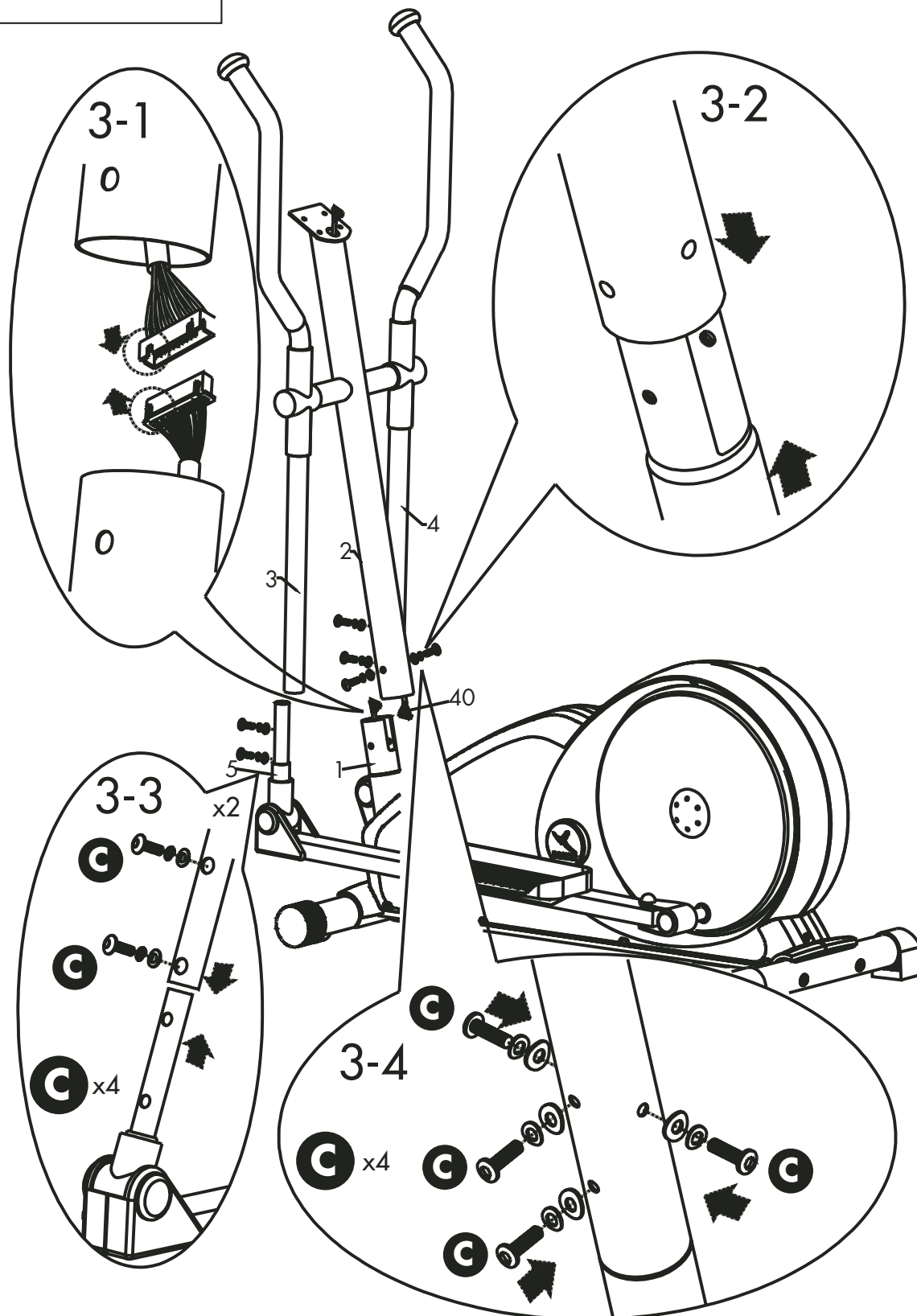
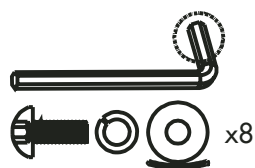
**x1**

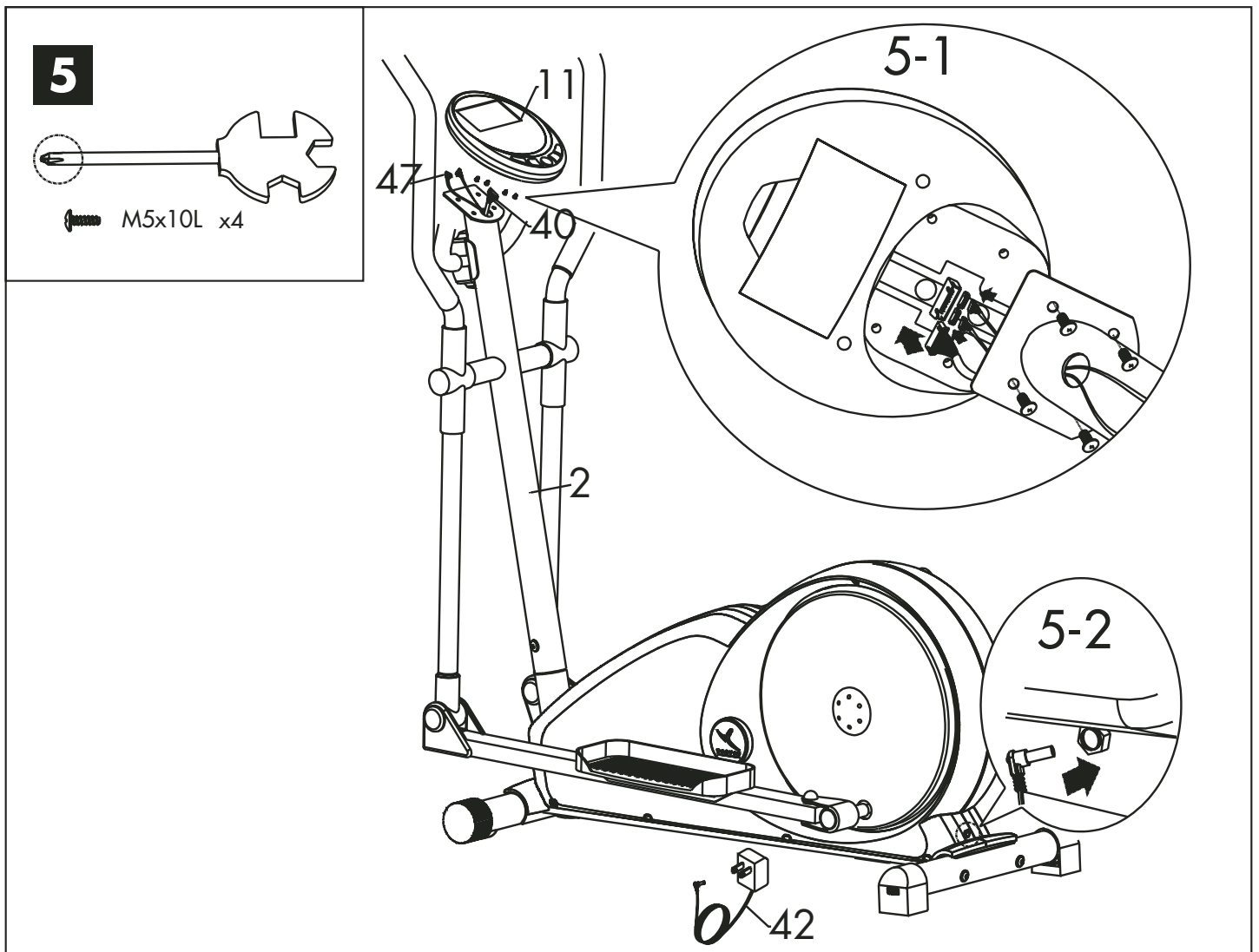
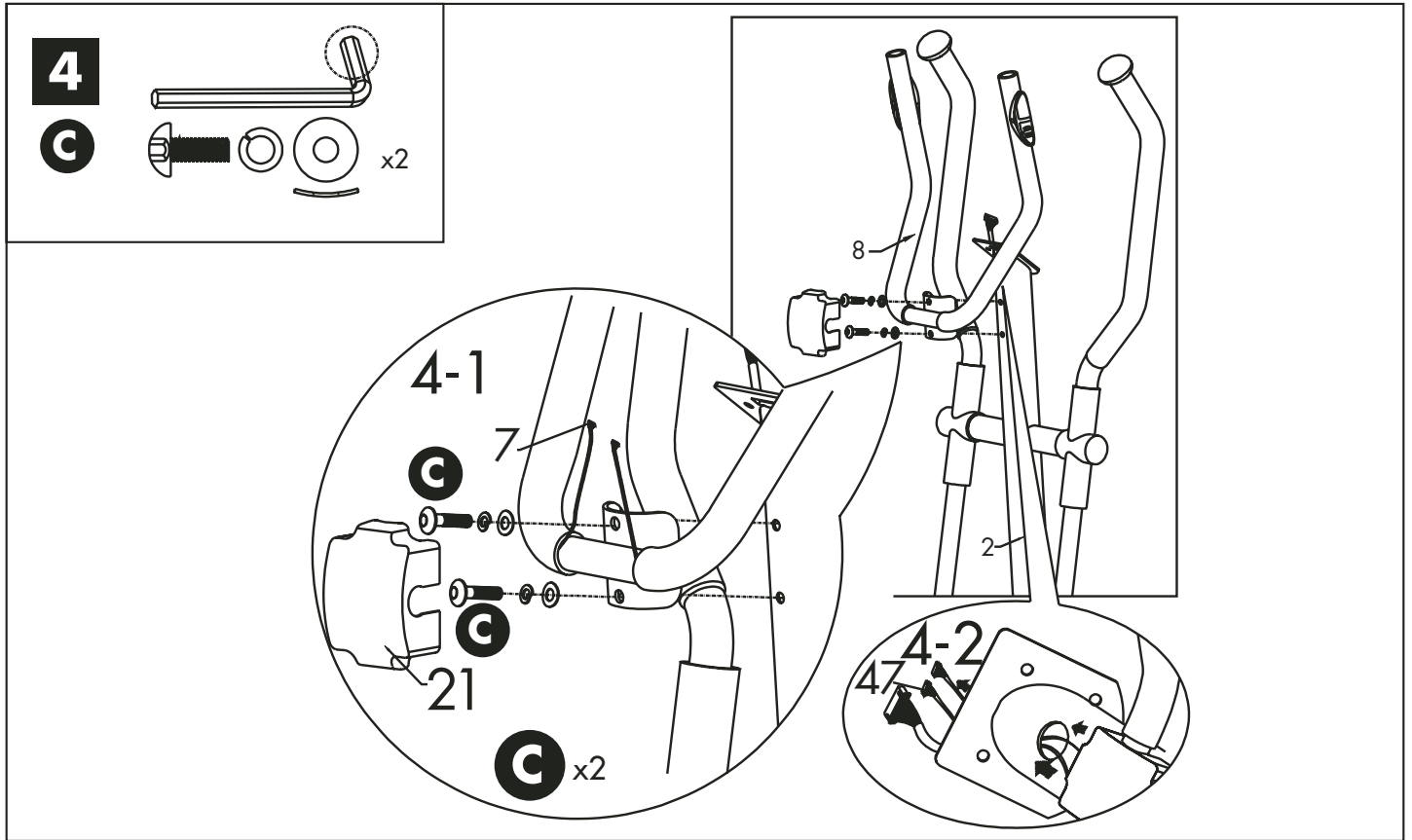


**x1**



3





Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata.

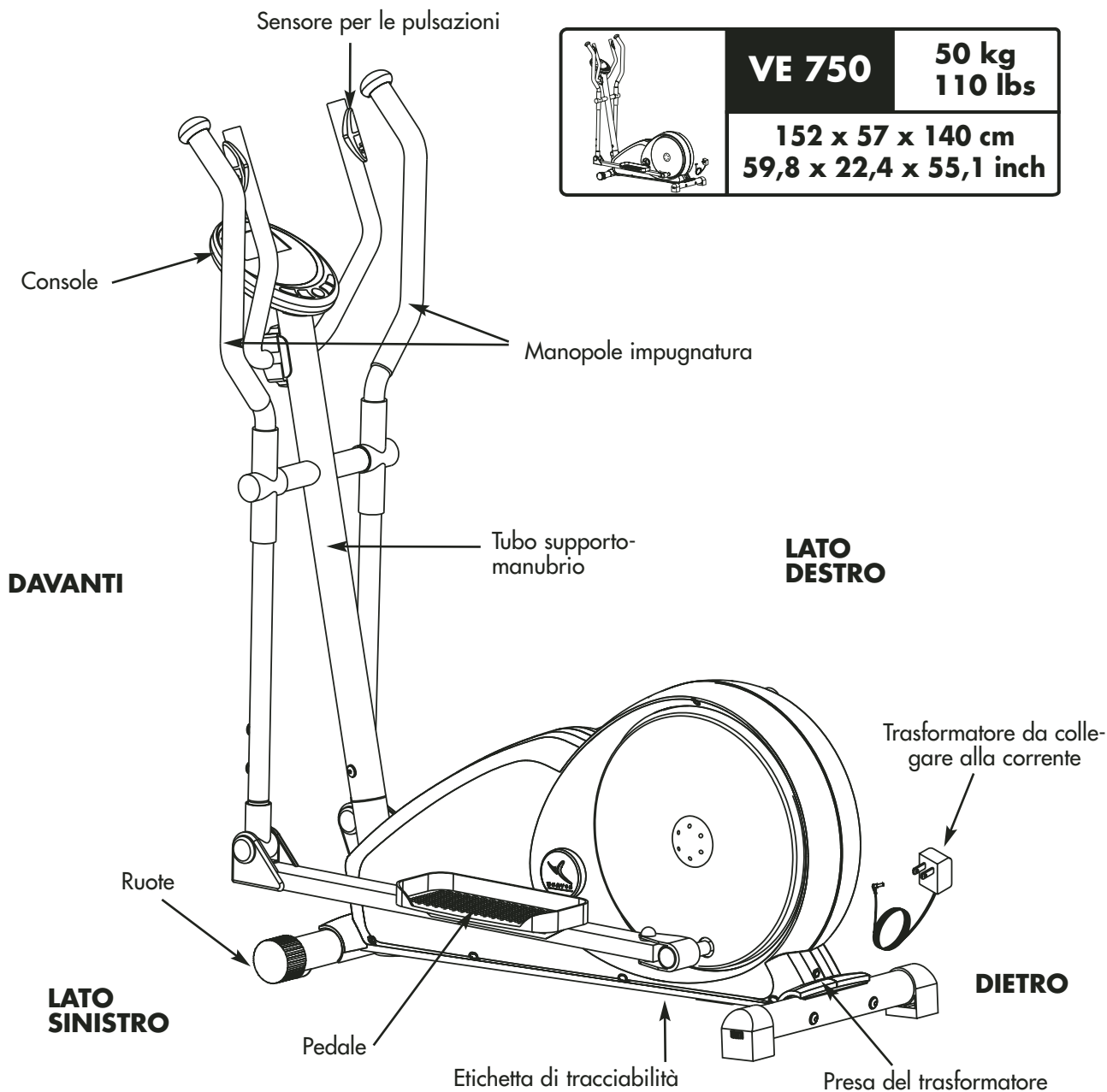
Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma.

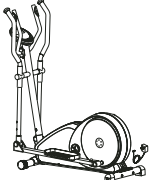
Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS.

A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è a vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS.

Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com.

Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

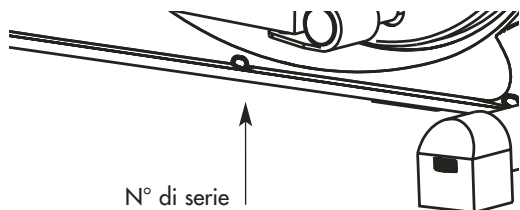


	<b>VE 750</b>	<b>50 kg</b> <b>110 lbs</b>
	<b>152 x 57 x 140 cm</b> <b>59,8 x 22,4 x 55,1 inch</b>	

**Modello N° °:** .....

**N° di Serie:** .....

Scrivere il numero di serie  
nello spazio sovrastante



## ATTENZIONE

Leggere tutte le avvertenze apposte sulla cyclette.

Leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni del presente manuale prima di usare l'attrezzo.

Conservare il presente manuale per poterlo consultare in futuro.



## PRESENTAZIONE

VE 750 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 750 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.

## SICUREZZA

**Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi incidenti, è importante leggere le seguenti precauzioni d'uso prima di utilizzare la vostra cyclette.**

1. Leggete il manuale d'istruzioni prima d'utilizzare la cyclette. Utilizzatela solo conformemente alla descrizione del presente manuale. Conservate quest'ultimo per tutta la durata di vita del vostro articolo.

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 dell'apparecchio va effettuato da un adulto.

4. Il proprietario deve verificare che tutte le persone che fanno uso della cyclette siano correttamente informati sulle precauzioni d'impiego.

5. DOMYOS declina ogni responsabilità concernente le azioni legali per incidenti o danni subiti da persone o cose, causati dall'utilizzo (o errato utilizzo) del presente articolo da parte dell'acquirente o qualsiasi altra persona (validità: solo per il territorio degli Stati Uniti).

6. Il presente articolo è destinato solo all'uso domestico. Non utilizzatelo in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.

7. Utilizzare la cyclette all'esterno, lontano da umidità e polvere, su una superficie piana e solida, in uno spazio sufficientemente vasto. Accertatevi che vi sia uno spazio sufficiente per un accesso sicuro alla bicicletta e gli spostamenti intorno alla medesima. Per la protezione del pavimento sottostante la bicicletta, coprirlo con un tappeto.

8. La responsabilità dell'utente deve garantire la corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il suo montaggio e prima di ogni utilizzo, controllate che gli elementi di fissaggio siano correttamente serrati e non sporgano. Verificate lo stato dei pezzi più soggetti all'usura.

9. In caso di usura del vostro articolo, fate sostituire immediatamente qualsiasi pezzo logoro o difettoso dal Servizio Post - Vendita del vostro negozio DECATHLON più vicino e non utilizzate l'apparecchio prima della sua riparazione.

10. Non lasciate il presente articolo in un luogo umido (bordo della piscina, bagno, ...)

11. Indossare scarpe sportive per proteggere i piedi e abiti appropriati durante l'esercizio. Non indossare abiti ampi o svolazzanti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Non portare gioielli.

12. Raccogliere i capelli affinché non diano fastidio durante l'esercizio.

13. Se accusate un dolore o siete presi da vertigini mentre vi esercitate, interrompete immediatamente, riposatevi e consultate il medico.

14. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.

15. Tenere mani e piedi lontani dalle parti mobili.

16. Prima d'intraprendere questo programma d'esercizi, è necessario consultare il medico per accertarsi che non esistano controindicazioni (in particolare se non praticate sport da anni).

17. Non lasciate sporgere i dispositivi di regolazione.

18. Non effettuate interventi sul vostro VE750.

19. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla diritta.

20. Diversi fattori possono incidere sulla precisione di lettura, il contatore di pulsazioni e lo strumento di misurazione dei grassi corporei non sono compresi nell'attrezzatura medica. Il contatore di pulsazioni è utile solo per determinare la tendenza generale della frequenza cardiaca. Allo stesso modo, lo strumento di misurazione dei grassi corporei è utile solo per determinare, durante l'esercizio fisico, la tendenza generale del tasso dei grassi corporei.

21. Le persone che portano uno stimolatore cardiaco, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico installato sul corpo devono essere informate del fatto che utilizzano il rilevatore di pulsazioni e lo strumento di misurazione dei grassi corporei a loro rischio e pericolo. Prima del primo utilizzo, si raccomanda quindi di effettuare un esercizio-test sotto il controllo di un dottore.

22. Si sconsiglia alle donne in gravidanza di utilizzare il sensore per le pulsazioni e lo strumento di misurazione dei grassi corporei. Prima di qualsiasi utilizzo consultare il proprio medico.

23. Tenere sempre il manubrio durante la salita, la discesa e durante l'intero utilizzo della cyclette.

24. Usare cautela salendo e scendendo dalla cyclette.

25. Alla fine degli esercizi, pedalate diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.

26. Peso massimo dell'utente: 110 kg (242 pound).

27. Una sola persona si troverà sull'articolo durante l'esercizio.

28. Pulite con una spugna umida. Sciacquare bene e asciugare.

## AVVERTENZA

Prima d'iniziare un qualsiasi programma d'esercizio, consultate il medico, in particolare le persone d'età superiore a 35 anni o che hanno avuto problemi di salute nel passato. Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

Gli adesivi illustrati in questa pagina sono stati apposti sul prodotto nei punti sotto indicati. Per qualsiasi adesivo mancante o illeggibile, contattare il proprio negozio DECATHLON e richiedere un adesivo sostitutivo gratuito. Sostituire l'adesivo sul prodotto nel punto indicato.



Questo prodotto, che è conforme alle norme EN 957 classe HC, GB17498 non è destinato ad un uso terapeutico

### 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.

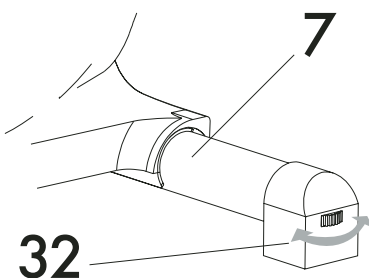
CARICO MASSIMO  
AMMISSIBILE

110 kg / 242 lbs



deathlon creation®	<b>DOMYOS</b>		07000.000
	DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+) 33.3.20.50.00		
	EN 957-1.5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498		
	STT: xxxx	DPP: DP Shanghai	
	Order: xxxxxx - xxxxxx	Model: xxxxxxxxx	
	Made in CHINA		

## IMPOSTAZIONI

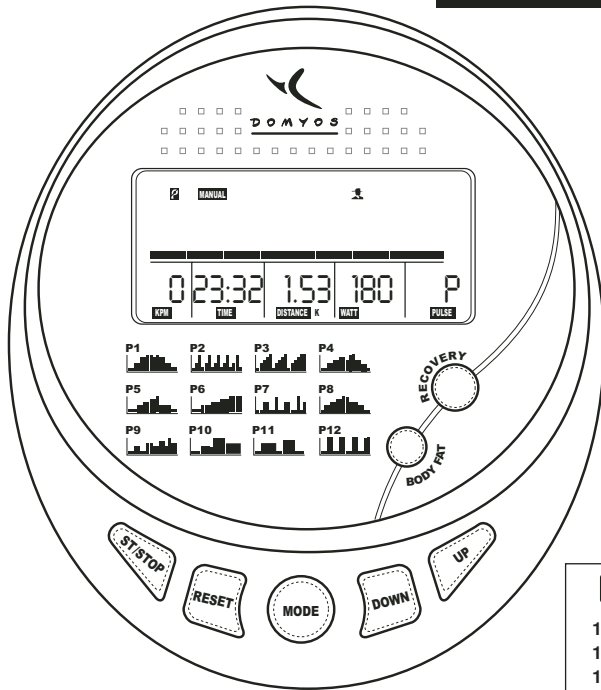


**Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta ellittica per effettuare qualsiasi regolazione.**

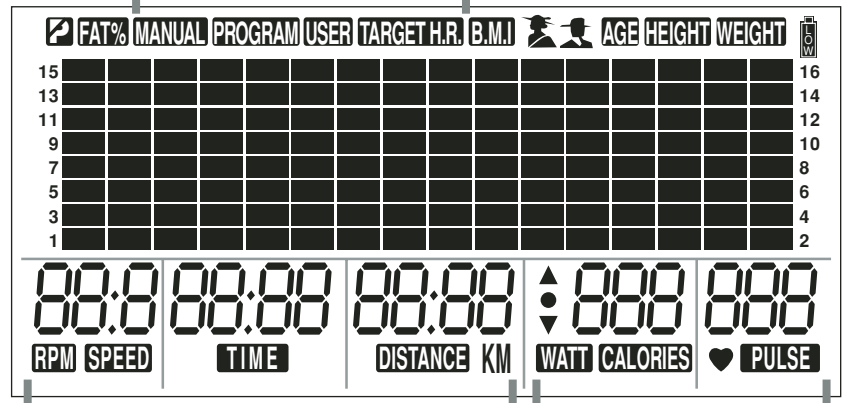
### MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

In caso di instabilità della bicicletta durante l'uso, ruotare una delle manopole di regolazione del piede di sostegno posteriore fino all'eliminazione dell'instabilità.

## CONSOLE VE750



modalità di allenamento



obiettivi quantitativi

valori impostati

### I TASTI DELLA CONSOLE

#### ST/STOP

Iniziare e interrompere l'esercizio  
In modalità RIPOSO, lampeggerà una piccola "P" sbarrata sullo schermo in alto a sinistra. Per iniziare l'allenamento occorre premere su START/STOP.

#### RESET

Breve pressione:

Impostare la console in modalità d'inizio per scegliere modalità di allenamento desiderata « MANUAL, PROGRAMM, USER, TARGET HR » e per impostare gli obiettivi dell'allenamento, TEMPO, CALORIE, ecc...

Pressione prolungata :

Permette di impostare diversi utilizzatori da U1 a U9 o di scegliere il proprio profilo già impostato per l'allenamento personalizzato.

#### MODE

Permette di selezionare una modalità di allenamento, quali per esempio: MANUAL, USER, PROGRAM, ecc... e, ugualmente, di fissare l'obiettivo della misurazione come i tempi d'allenamento, le calorie da bruciare o una frequenza cardiaca impostata.

Attenzione:

Sono disponibili due tipi di obiettivi:

- obiettivi quantitativi: tempi d'allenamento, distanza d'allenamento e numero di calorie da bruciare.

- valori impostati: frequenza cardiaca in battiti al minuto e potenza di pedalata espressa in Watt.

Si consiglia di fissare una combinazione di un solo obiettivo quantitativo per l'allenamento con un solo valore impostato.

Esempio: 30 minuti d'allenamento per 100 battiti del cuore / minuto.

#### UP/DOWN

Aumenta / Diminuisce un dato o seleziona il criterio di scelta Precedente / Successivo o i valori impostati.

#### RECOVERY

La funzione di recupero valuta il livello di forma cardio-vascolare misurando la diminuzione della frequenza cardiaca alla fine dell'esercizio.

Premere su RECOVERY, contare le pulsazioni e dopo un minuto di si otterrà una misurazione del livello di forma fisica tramite un indicatore tra F1 e F6 che si visualizzerà sullo schermo. F1 rappresenta il livello massimo e F6 il più scarso.

#### BODY FAT

Misurare il tasso di grassi corporei premendo BODY FAT e tenendo stretti con entrambe le mani i contatori di pulsazioni durante il lampeggiamento del cursore. Lo schermo visualizzerà automaticamente il tasso in percentuale. Per tornare alla schermata principale, premere ancora una volta su BODY FAT.

Per comprendere meglio il tasso visualizzato e interpretare correttamente il dato, confrontarlo con la tabella proposta in seguito per.

	ATLETICA	BUONO	MEDIO	OTTIMO
UOMO	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
DONNA	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%
SIMBOLO CONSOLE	□	+	△	◇

## UTILIZZO DEL PROPRIO VE 750

### BMI

BMI è una formula che tiene in considerazione il sesso, la statura e il peso dell'utilizzatore per classificarlo all'interno delle seguenti categorie:

- < 18,5 . . . . . Peso insufficiente
- 18,5 - 24 . . . . . Peso forma
- 25 - 29 . . . . . Peso eccessivo
- 30 - 34,9 . . . . . Livello 1 d'obesità
- 35 - 39,9 . . . . . Livello 2 d'obesità
- > 40 . . . . . Livello 3 d'obesità (obesità a rischio)

	<b>SELEZIONARE</b>	<b>CONFERMARE</b>
Selezione utilizzatore U1 - U9	UP /DOWN	MODE
Uomo/Donna simboleggiato	UP /DOWN	MODE
Età	UP /DOWN	MODE
Statura in cm	UP /DOWN	MODE
Peso in kg	UP /DOWN	MODE

Dopo aver inserito il peso, le 4 icone della MODALITÀ d'allenamento cominciano a lampeggiare nello schermo in alto e invita a scegliere la MODALITÀ d'allenamento desiderata.

Per impostare degli utilizzatori supplementari o modificare un'impostazione esistente, tenere premuto RESET per tornare alla funzione impostazione, altrimenti selezionare la MODALITÀ d'allenamento desiderata.

### ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Collegare la bicicletta alla rete e inserire 4 pile R14 o UM-2 orientate correttamente all'interno dell'apposita sede situata dietro lo schermo.

### AVVIO DELLA CONSOLE

Premere qualsiasi tasto o iniziare a pedalare.

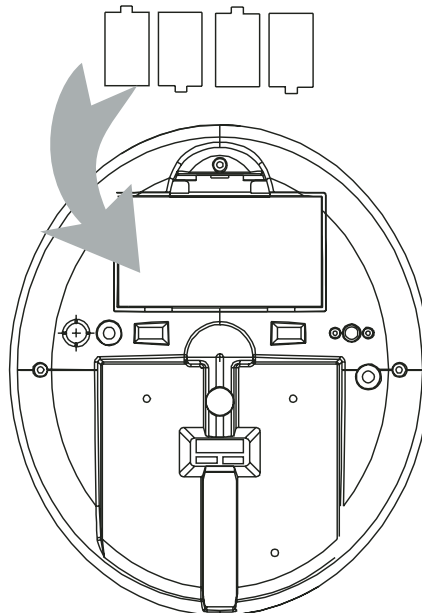
### IMPORTANTE: SCELTA DEI PARAMETRI

Questa console all'avanguardia permette di impostare i parametri fino a 9 utilizzatori diversi.

I dati dei parametri vengono salvati automaticamente in memoria. L'impostazione è indispensabile per far sì che l'attrezzo fornisca le misurazioni corrette e perché possa adattare l'allenamento alle necessità personali.

Durante il primo avviamento della bicicletta, lo schermo richiederà automaticamente le impostazioni visualizzando il segnale U1 lampeggiante.

## SOSTITUZIONE DELLA PILA



1. Togliere il coperchio e inserire 4 pile di tipo R14 o UM-2 nell'apposita sede situata dietro lo schermo. Far riferimento all'illustrazione sotto.
2. Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente e che siano in contatto con le molle.
3. Riposizionare il coperchio e controllare la chiusura.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, togliere le pile, attendere 15 secondi e inserirle nuovamente.
5. Per un uso normale, la durata delle batterie è di circa due mesi.
6. Togliendo le batterie, la memoria del computer si cancellerà.
7. Smaltire le pile usate negli appositi contenitori di riciclaggio.



**B**  
**E** Batterij vrijgesteld van  
milieutaks. Inleveren bij  
een Bebat-inzamelpunt.  
**A** Pile exonérée d'écotaxe.  
**T** A retourner à un point  
de collecte Bebat.

### RICICLAGGIO :

Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti elettronici permetterà di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

## SELEZIONE DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO DESIDERATA

Sono disponibili 4 MODALITÀ di allenamento da selezionare con i tasti UP/DOWN e da confermare con MODE, proposte sullo schermo in alto con i nomi « MANUAL, PROGRAMM, USER, TARGET H.R »

### MANUAL

Selezionare la MODALITÀ con U/DOWN e confermare la scelta premendo MODE.

La modalità MANUAL permette la gestione manuale dell'intensità dell'allenamento selezionando:

#### Resistenza di frenata:

Viene indicata dalla barra di resistenza lampeggiante. Per selezionare il livello di resistenza desiderata utilizzare i tasti UP/DOWN. Sono disponibili 16 livelli di resistenza tra 1, più debole, e 16 più forte.

È possibile selezionare uno o più obiettivi d'allenamento:

#### VALORI QUANTITATIVI:

TIME	Durata e minuti dell'esercizio
DISTANCE	Distanza da percorrere
CALORIES	Numero di calorie da bruciare

#### VALORI IMPOSTATI:

WATT	Potenza di pedalata impostata
PULSE	Frequenza cardiaca impostata.

### PROGRAM

Selezionare questa modalità con UP/DOWN e confermare la scelta premendo MODE. Questa modalità permette di accedere a 12 programmi automatici. I pittogrammi sullo schermo in basso indicheranno il profilo di fatica di ciascun programma.

Una volta scelta la modalità PROGRAMMA, verrà visualizzato il primo programma « P1 » sullo schermo. Selezionare con i tasti UP/DOWN il programma desiderato e confermare la scelta con MODE.

### USER

La funzione USER permette di creare un programma individuale che verrà aggiunto agli altri 12 proposti.

Selezionare la modalità USER con UP/DOWN confermare con MODE.

### TARGET HEART RATE

Scegliere la modalità TARGET HR per un allenamento che tiene controllata la frequenza cardiaca con UP/DOWN e confermare premendo MODE.

La resistenza viene adattata ogni 30 secondi per far sì che la frequenza cardiaca sia mantenuta costante entro la gamma indicata.

Occorre mantenere le mani sui contatori.

Lo schermo propone, in seguito, 3 livelli di frequenza cardiaca massima (55%, 75% o 90%). Selezionare il livello desiderato con UP/DOWN e confermare con MODE se si desidera scegliere una frequenza cardiaca prestabilita, selezionare THR tornare all'obiettivo di frequenza cardiaca massima direttamente dallo schermo in basso.

Per i primi 3 obiettivi si tratta di un semplice conto alla rovescia e l'esercizio si interrompe dopo aver raggiunto l'obiettivo. Il raggiungimento degli obiettivi sarà segnalato da un bip sonoro.

Se sono impostati sullo 0, questi aumenteranno durante l'esercizio.

La potenza in WATT e la frequenza cardiaca, in compenso, sono valori impostati che gestiranno automaticamente la resistenza della bicicletta per mantenere costanti i valori impostati.

Per orientarvi rispetto ad un obiettivo di frequenza cardiaca, fare riferimento alla tabella « zone di esercizio » che propone i valori indicativi.

*Prima di praticare qualunque tipo di sport è necessario consultare un medico!*

È possibile impostare successivamente uno o più obiettivi d'allenamento sullo schermo in basso (tempo, distanza, ecc.) in modo da completare la sezione utilizzando MODE per selezionare e UP/DOWN per scegliere l'obiettivo. Per iniziare l'allenamento premere ST/STOP.

Se la resistenza preimpostata del programma risulta essere troppo scarsa, è possibile aumentarla manualmente senza uscire dal programma premendo UP/DOWN.

In seguito, scegliere il segmento del profilo lampeggiante con UP/DOWN e procedere con MODE alla regolazione del segmento successivo. Completare così il proprio profilo di programma e iniziare l'allenamento premendo ST/STOP. Ricordarsi che gli obiettivi selezionati in modalità MANUALE saranno visualizzati sullo schermo in basso. Per modificarli tornare in modalità MANUALE !

Successivamente, è possibile scegliere in obiettivo aggiuntivo, come il tempo, la distanza, ecc... con MODE.

Per iniziare il programma selezionato, premere ST/STOP.

Per uscire da una modalità, sceglierne semplicemente un'altra, premere RESET, e si tornerà direttamente alla schermata iniziale.

La console della bicicletta si spegnerà ogni 5 minuti in cui non è utilizzata.

*Attenzione: Tutte le misure e le indicazioni di questa console sono delle stime, non devono in nessun caso essere considerate misure mediche.*

## PARTI DEL CORPO SOLLECITATE

La bicicletta ellittica rappresenta un'eccellente forma di attività di cardio-training. L'allenamento su questo apparecchio mira ad aumentare la capacità cardiovascolare. Tramite questo principio si migliorano le proprie condizioni fisiche, la propria resistenza e si bruciano calorie (attività indispensabile per perdere peso in combinazione con una dieta). L'attrezzatura ellittica consente infine di tonificare le gambe e i glutei e la parte alta del corpo (busto, dorso e braccia). Anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali partecipano all'esercizio. È possibile rafforzare il lavoro dei glutei pedalando all'indietro.

## 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. È 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. È 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 rinforzare 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

DECATHLON garantisce il presente articolo (pezzi e manodopera) in condizioni normali d'utilizzo: 5 anni per la struttura, 2 anni per i pezzi soggetti ad usura e la manodopera a partire dalla data d'acquisto.

L'obbligo di DECATHLON in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione della cyclette, a propria discrezione.

Tutti i prodotti per i quali la garanzia è applicabile, devono essere ricevuti da DECATHLON in uno dei suoi centri autorizzati, in porto assegnato, accompagnati dalla prova d'acquisto sufficiente.

Tale garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato durante il trasporto
- Errato utilizzo o utilizzo anormale
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto interessato

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

### DECATHLON

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

### L'ALLENAMENTO CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (svolgimento in presenza d'ossigeno) e permette di migliorare la capacità cardio-vascolare. Più precisamente, migliorerete la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguinei. L'allenamento cardio-training conduce l'ossigeno dell'aria respirata ai polmoni. E' il cuore che pulsa quest'ossigeno in tutto il corpo e particolarmente ai muscoli che lavorano.

### LE FASI DI UN'ATTIVITA' FISICA

#### A Fase di riscaldamento : sforzo progressivo.

Il riscaldamento è la fase preparatoria di pieno sforzo. Permette di TROVARSI NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per intraprendere lo sport preferito. E' un MEZZO DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI AI TENDINI O AI MUSCOLI. Presenta due aspetti : SOLLECITAZIONE DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

- 1) La sollecitazione del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI TRAZIONI SPECIFICHE che devono permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO. Ogni fascia muscolare viene sollecitata, le articolazioni vengono sollecitate.
- 2) Il riscaldamento globale consente di mettere progressivamente in azione il sistema cardiovascolare e respiratorio e di permettere quindi una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo. Per una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo : 10 minuti per un'attività sportiva da dilettanti, da 20 minuti per un'attività sportiva da competizione. Notare che il riscaldamento deve protrarsi più a lungo : a partire dai 55 anni, la mattina.

#### B Allenamento

L'ALLENAMENTO è la fase principale della vostra attività fisica. Grazie ad un allenamento REGOLARE potrete migliorare la vostra condizione fisica.

- Lavoro anaerobico per sviluppare lo sforzo muscolare.
- Lavoro aerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

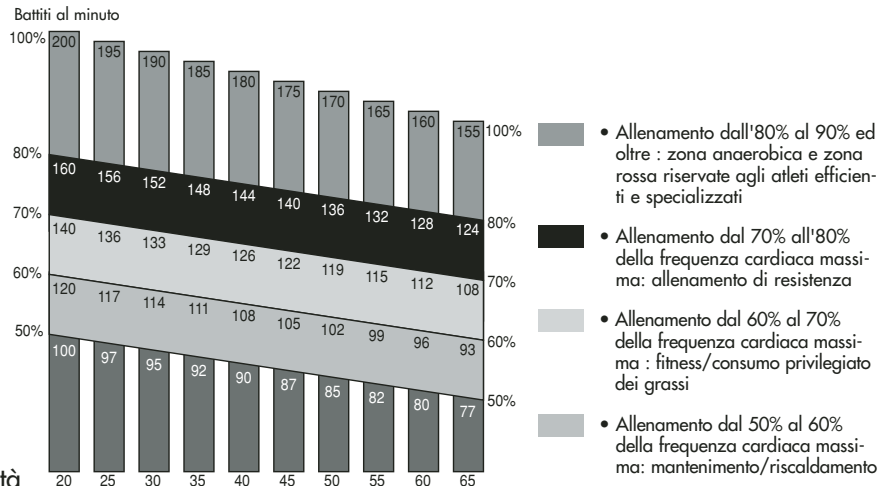
#### C Ritorno riposo

Corrisponde alla continuazione di un'attività di debole intensità ; è la fase progressiva di riposo. IL RITORNO AL RIPOSO assicura il ritorno alla normalità del sistema cardio-vascolare e respiratorio, della circolazione sanguigna e dei muscoli (è ciò che permette di eliminare gli effetti negativi dell'attività, come gli acidi lattici, il cui accumulo è una delle maggiori cause di dolori muscolari come crampi e indolenzimenti).

#### D Trazione

LA TRAZIONE deve seguire la fase dell'allenamento, in modo da ridurre i rischi di lesioni. Effettuare delle trazioni dopo lo sforzo : minimizza la RIGIDITA' MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

### Zona di esercizio



### ATTENZIONE, SCHEDA TECNICA, CONSIGLI PER GLI UTILIZZATORI

Le attività per la forma fisica devono essere praticate in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare una attività fisica non esitate a CONSULTARE un MEDICO, soprattutto se : non praticate sport da qualche tempo, avete più di 35 anni, non siete sicuri del vostro stato di salute, seguite un trattamento medico.

**PRIMA DI PRATICARE QUALSIASI SPORT E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.**