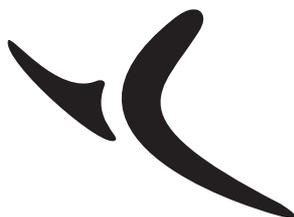
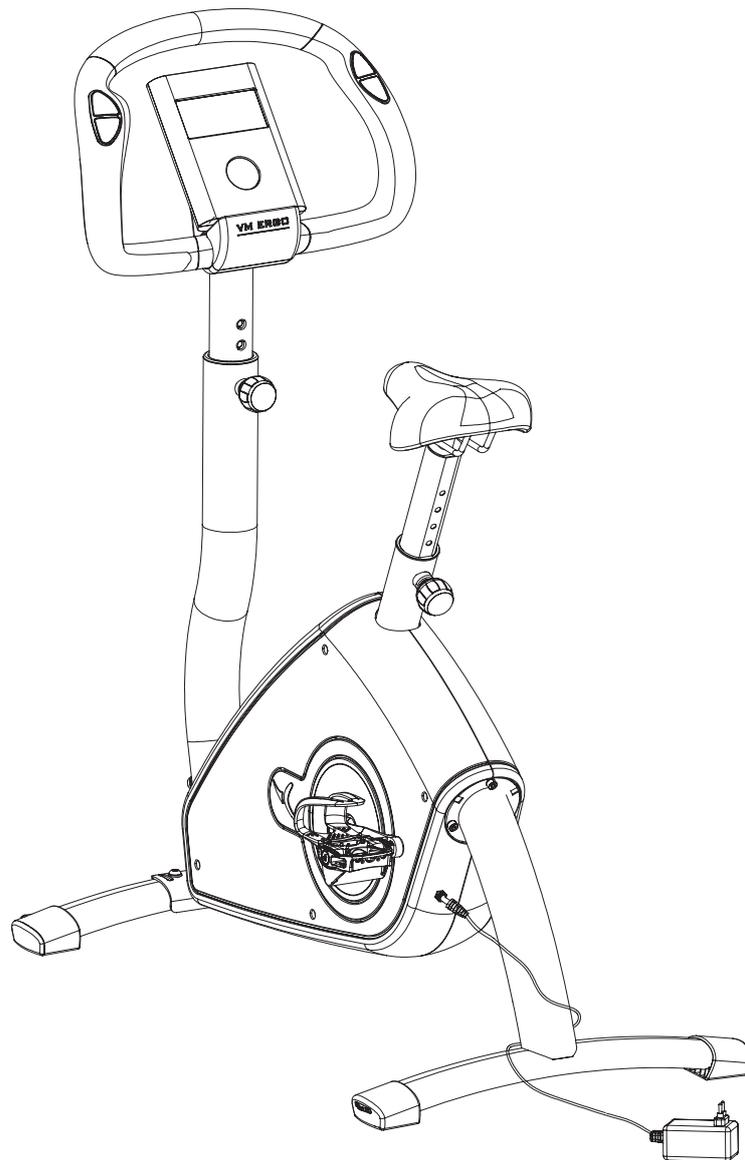


VM ERGO

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

GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию

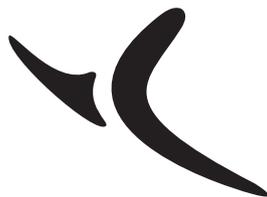
Οδηγίες χρήσης
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书



D O M Y O S

VM ERGO

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
Οδηγίες προς φύλαξη
A se păstra instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书



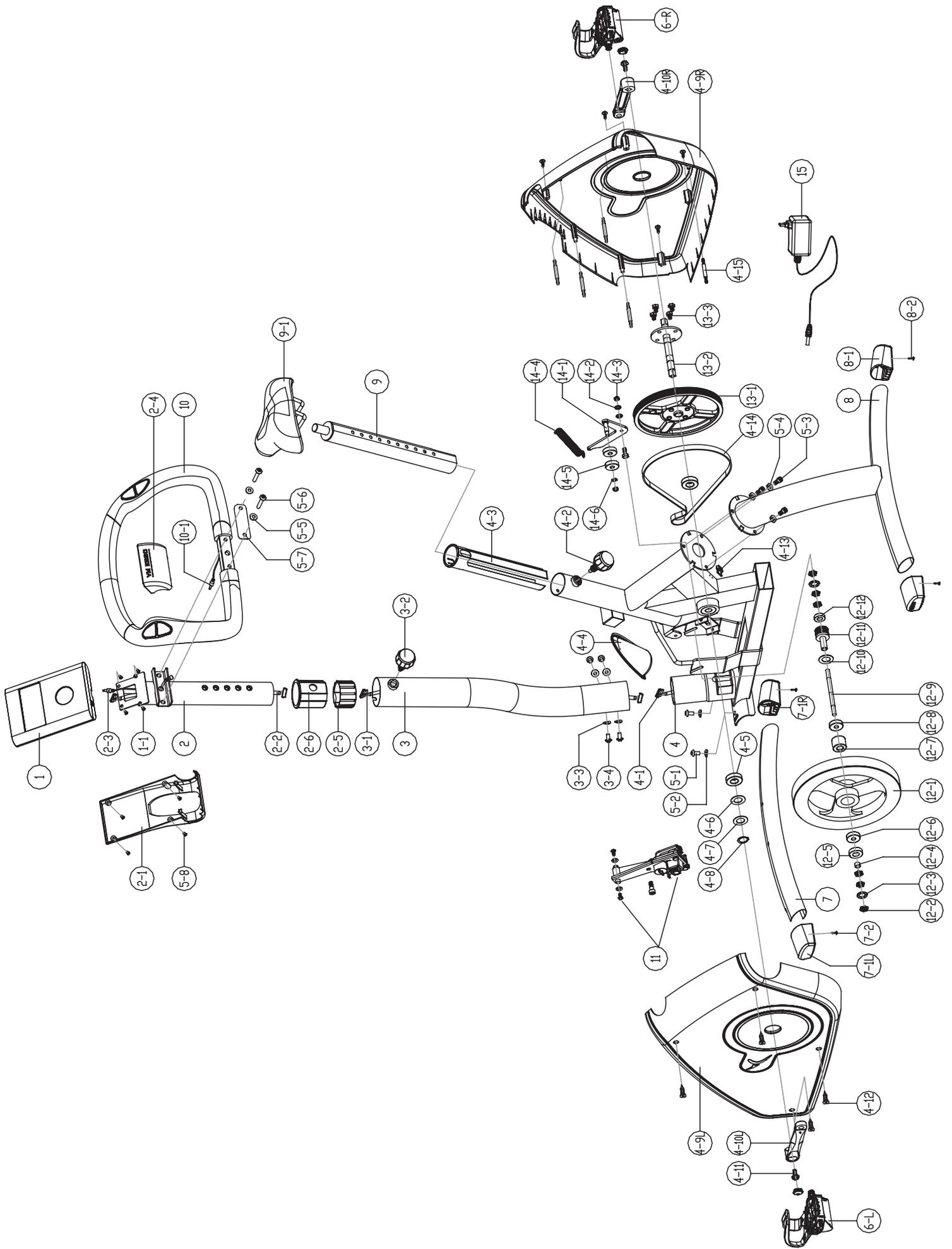
DOMYOS

decathlon
creation©

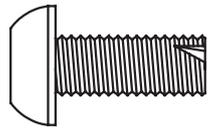
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 425.501 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

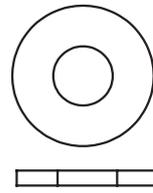




A



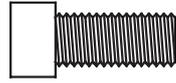
M8 x P1.25 x 20L



∅ 19 x ∅ 8 x 2T

X 2

B



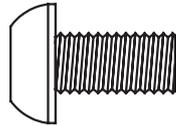
M8 x 16L



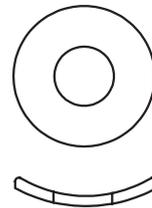
∅ 8

X 3

D



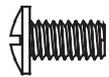
M8 x 16L



∅ 19 x ∅ 8 x 2T

X 4

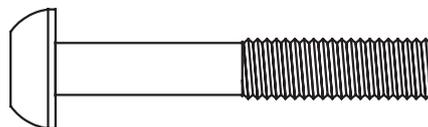
E



M5 x 10L

X 4

F



M8 x 50L



∅ 19 x ∅ 8 x 2T

X 2

G



M5 x 12L

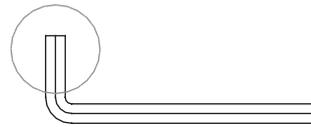
X 4

1

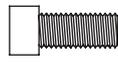
A



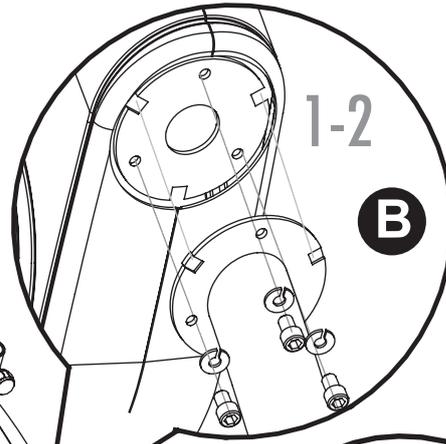
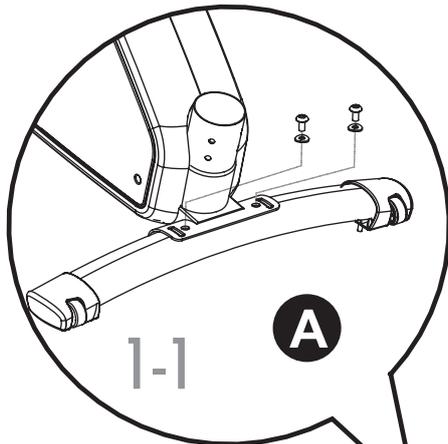
X 2



B



X 3



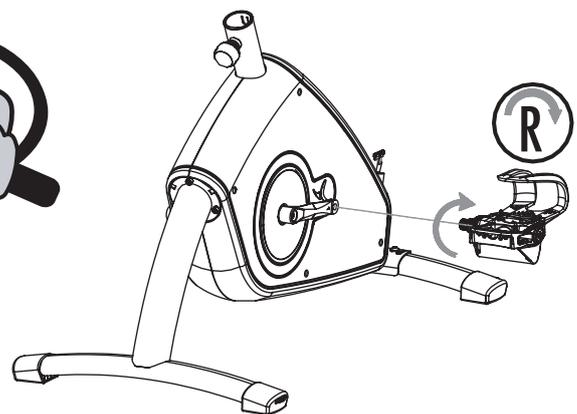
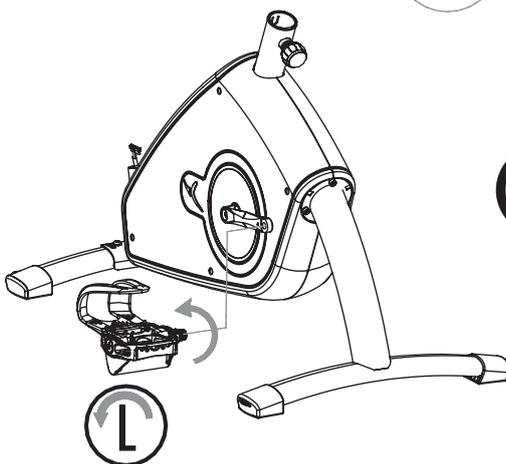
A

B

A

B

2

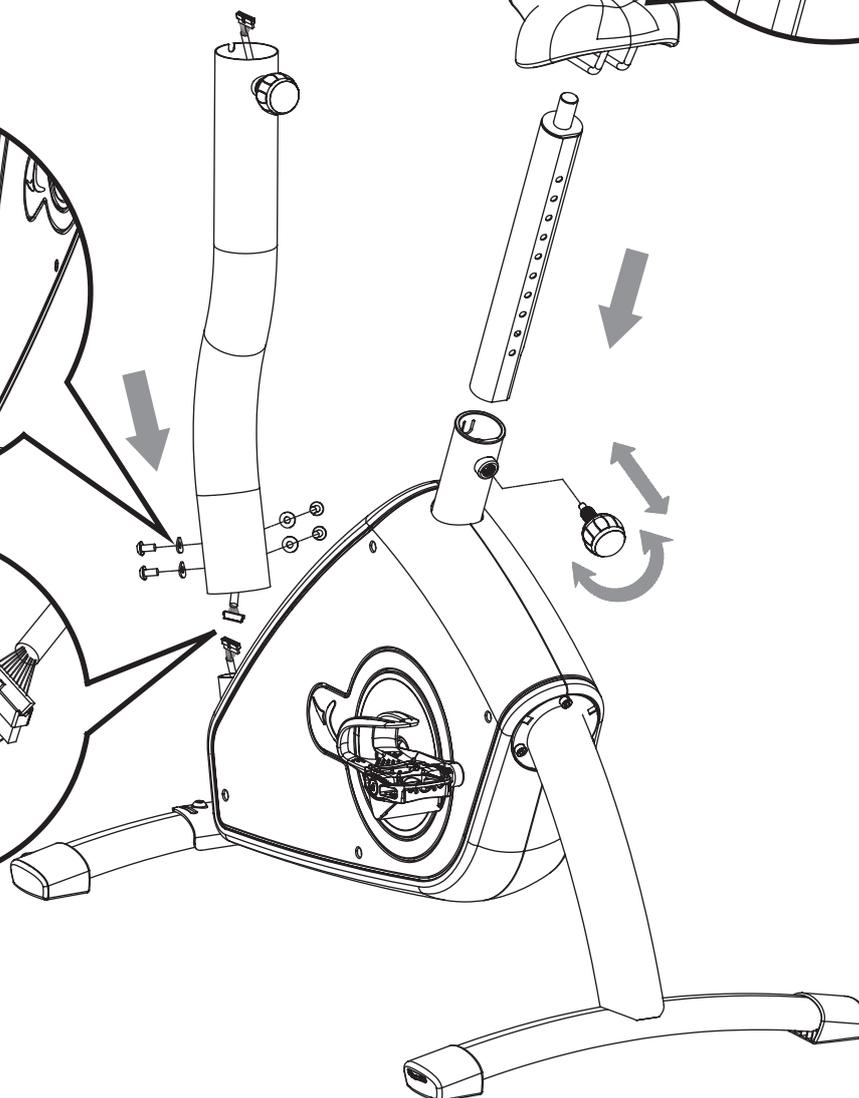
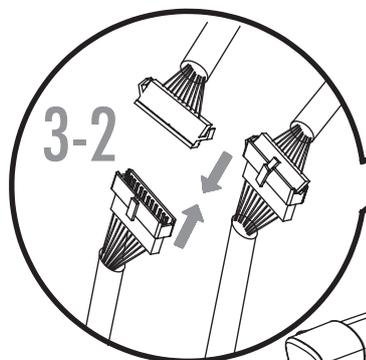
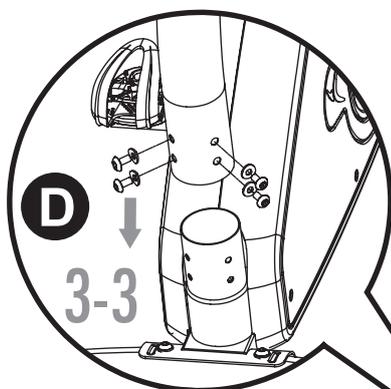
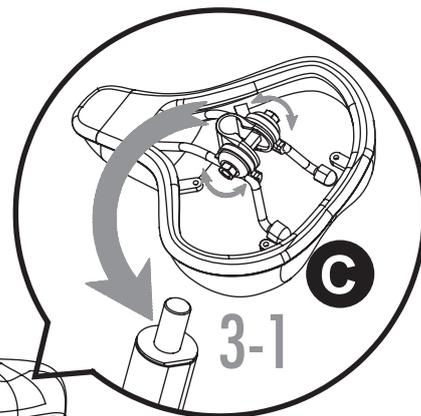


3

C



D

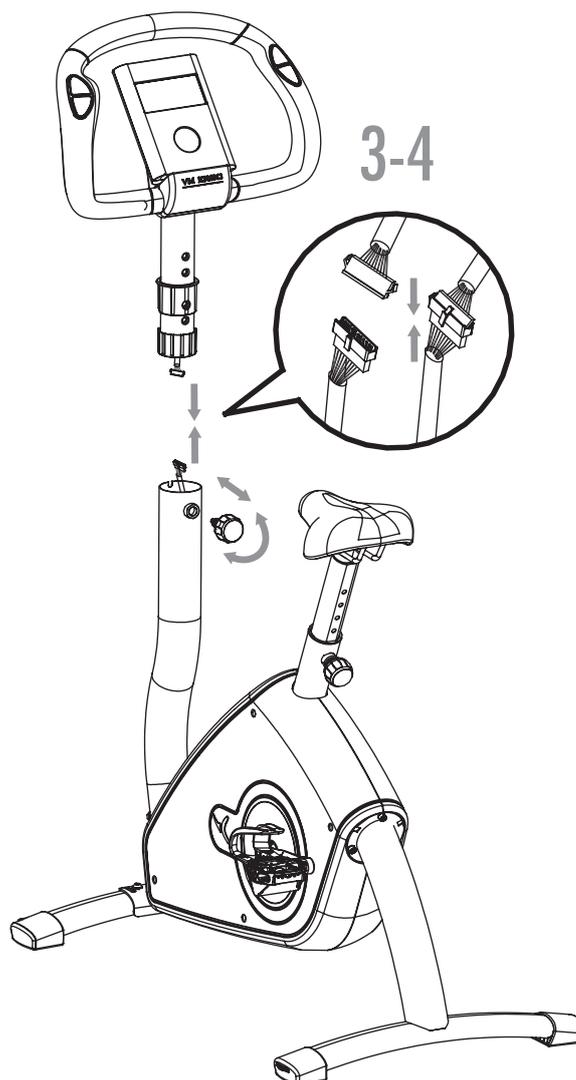
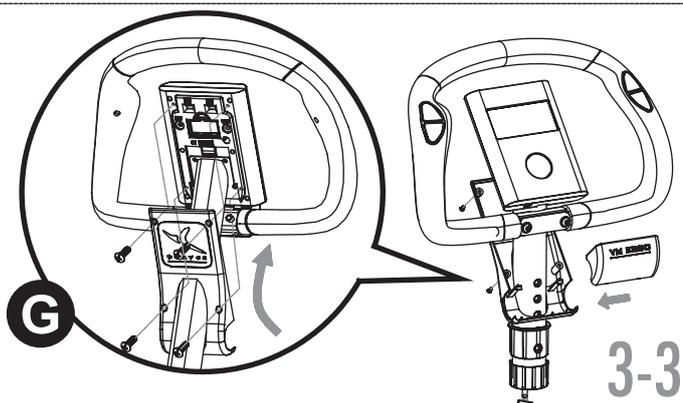
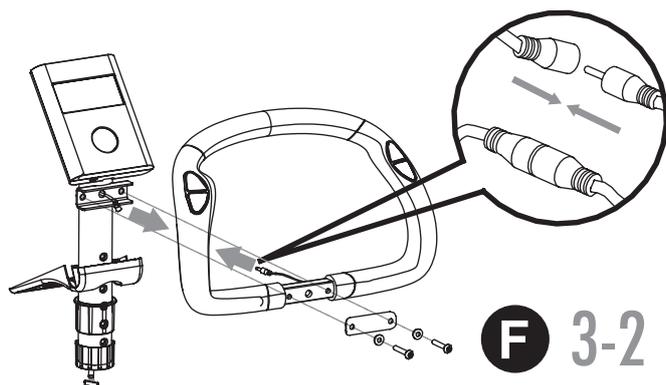
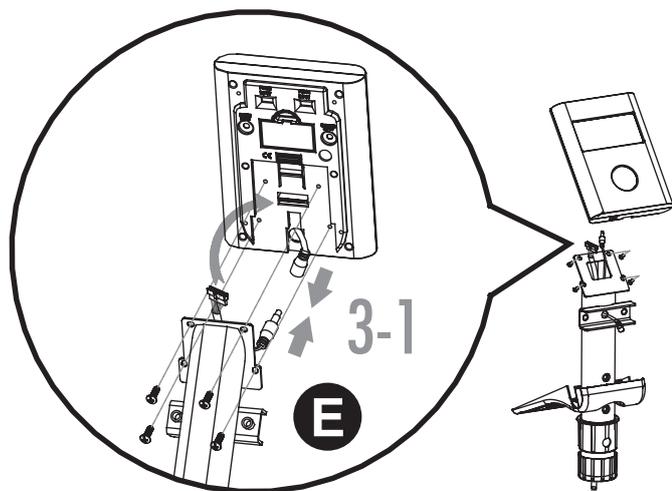
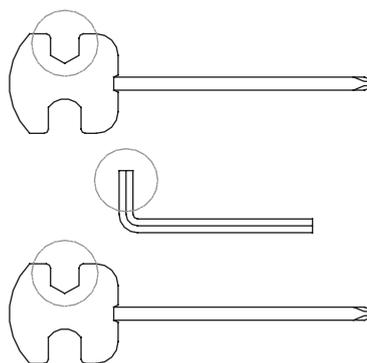


4

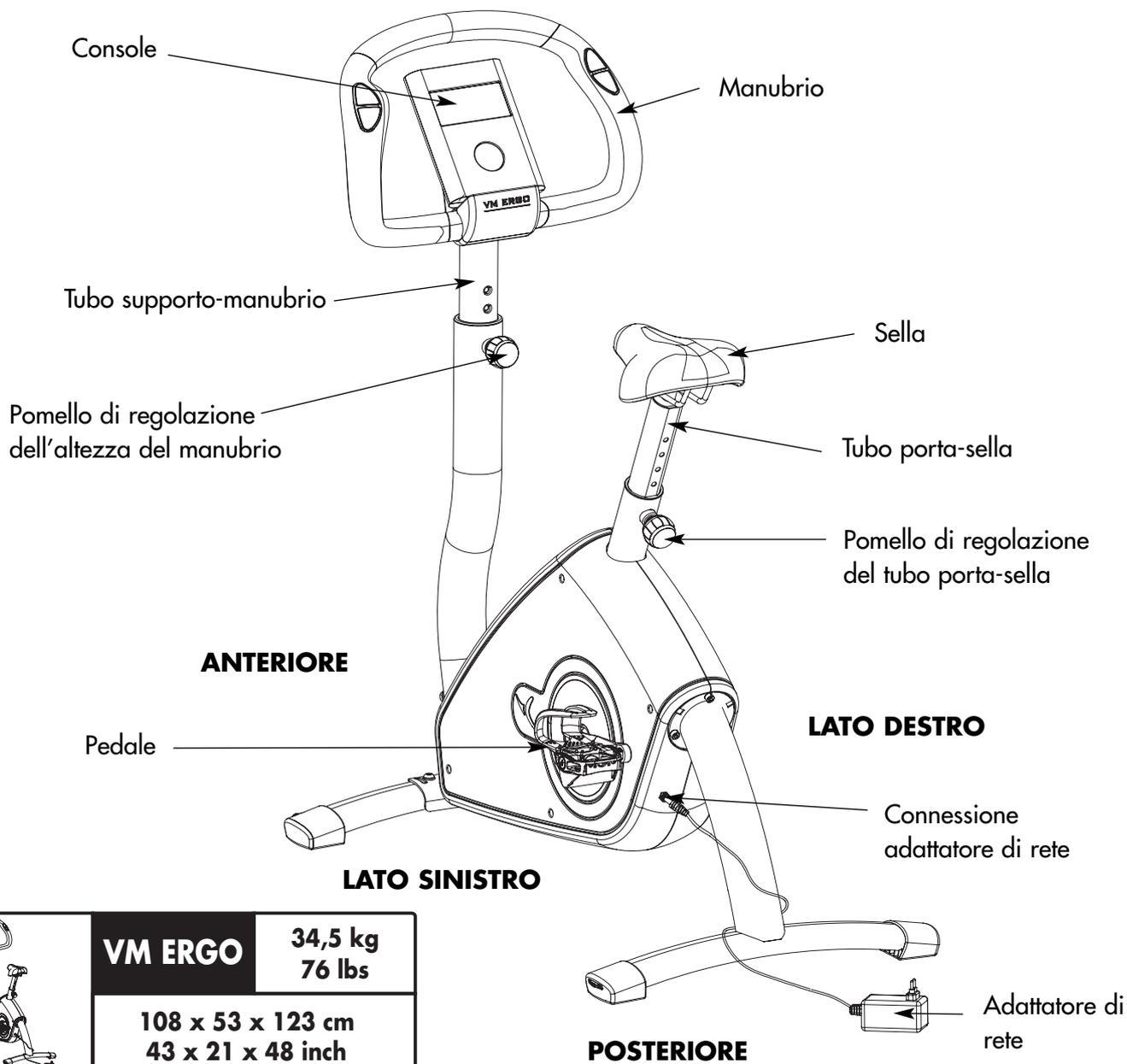
E  X 4

F  X 2

G  X 4



Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato il marchio 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 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. Se desidera scriverci, può inviarci una e-mail al seguente indirizzo: www.decathlon.com Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.



	VM ERGO	34,5 kg 76 lbs
	108 x 53 x 123 cm 43 x 21 x 48 inch	

Modello N° : _____
N° di Serie: _____
 Scrivere il numero di serie
 nello spazio sovrastante

N° di serie _____

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

La VM ERGO è una bicicletta per il fitness di nuova generazione. Grazie alla sua geometria studiata e alle sue diverse possibilità di regolazione della sella e del manubrio. Questa cyclette consente una posizione anatomica adatta all'allenamento. La forma innovativa del manubrio permette di trovare facilmente la posizione ideale delle mani in modo intuitivo. Questo prodotto è dotato di una trasmissione magnetica motorizzata per un grande comfort di pedalata senza scatti. La resistenza è regolata da un'elettronica avanzata, che permette un allenamento gestito automaticamente dalla bicicletta a seconda degli obiettivi prefissati.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere le importanti precauzioni per l'uso qui di seguito prima di utilizzare il prodotto

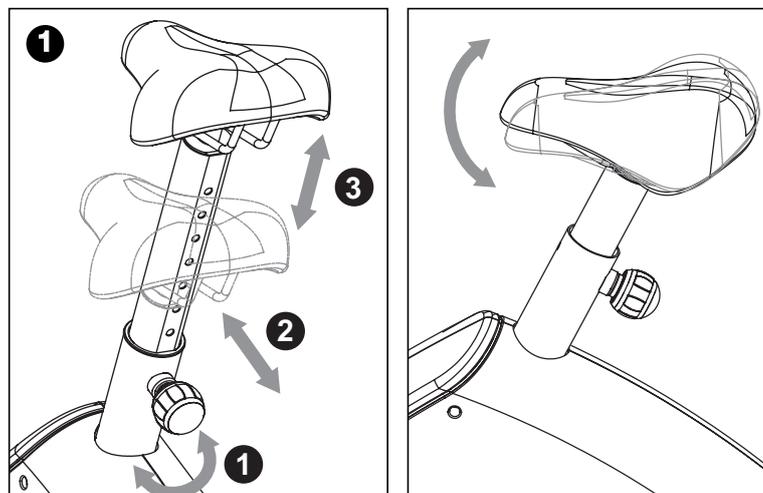
1. Leggere tutte le istruzioni di questo manuale prima di utilizzare il prodotto. Utilizzare il prodotto esclusivamente nelle modalità descritte in questo manuale. Conservare questo manuale per tutta la durata in vita del prodotto.
2. Questo apparecchio è conforme alle norme europee e cinesi relative ai prodotti Fitness per uso domestico e non terapeutico (EN-957-1, EN 957-9 classe HA / 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 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. 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 in completa sicurezza.
Per proteggere il pavimento, sistemare un tappeto sotto al prodotto.
8. È responsabilità dell'utilizzatore assicurare la corretta manutenzione dell'apparecchio. 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 svolazzanti 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 cercare di riparare da soli la VM ERGO
19. Durante gli esercizi non inarcare la schiena ma tenerla bene eretta.
20. 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.
21. Si avvertono i portatori di uno stimolatore cardiaco, di un defibrillatore o di altri dispositivi elettronici impiantati che l'uso del sensore delle pulsazioni è a loro 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 delle 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 cyclette 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: 130 kg - 287 lb.
27. Durante l'esercizio deve esservi una sola persona sul prodotto.
28. Pulirlo con una spugna umida. Sciacquarlo bene e asciugare.

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.

REGOLAZIONI

È necessario scendere dalla bicicletta prima di procedere a qualsiasi regolazione (sella, manubrio)



1 COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SELLA E DEL MANUBRIO ?

Per un esercizio efficace, la sella ed il manubrio devono essere correttamente regolati.

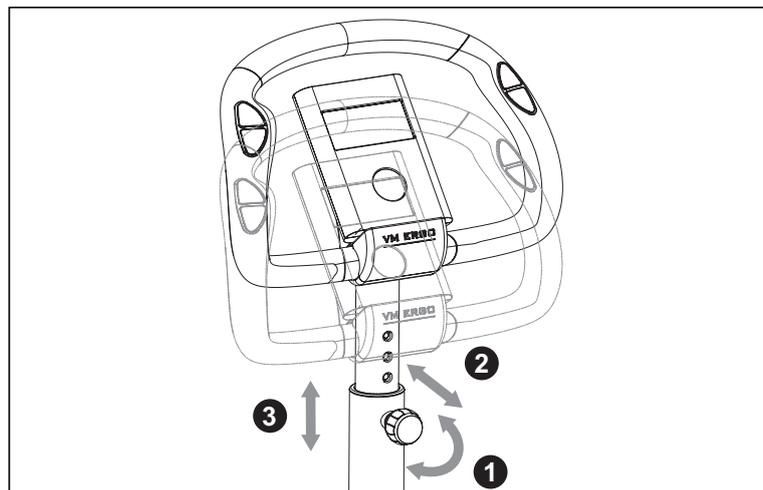
Pedalando, le ginocchia devono essere leggermente flesse nel momento in cui i pedali si trovano nella posizione più lontana.

Per regolare la seduta, svitare e tirare il pomello sul tubo della sella.

Regolare il sedile all'altezza idonea e reinserire il pomello nel tubo della sella serrandola a fondo.

Ripetere quindi la stessa operazione per il manubrio.

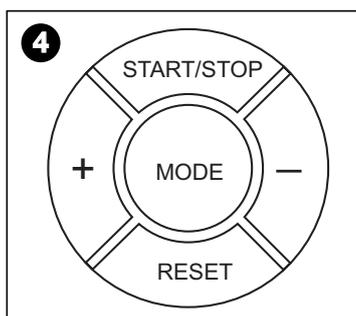
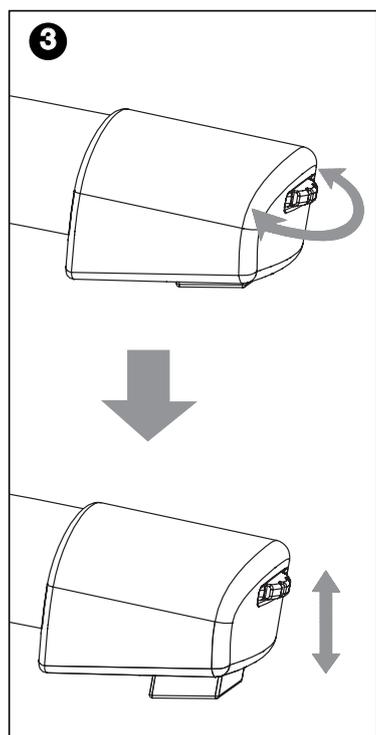
Per trovare la posizione corrispondente alla vostra altezza: consultate la tabella qui sotto.



Statura in cm	Regolazione della sella
0 < 155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

ATTENZIONE:

Assicurarsi che il pomello sia rimesso in posizione nel tubo della sella/manubrio e serrarlo a fondo. Non oltrepassare mai l'altezza massima della sella.



2 COME REGOLARE LA CINGHIA DEI PEDALI ?

I fermapièdi di nuova generazione consentiranno un utilizzo facile senza regolazione.

3 MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

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

4 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il sistema di frenatura e la resistenza sono abbinati alla velocità di pedalata.

Un sistema elettronico moderno consente di regolare la resistenza di frenatura con i tasti + e - della console, in quanto il livello di resistenza è indicato sullo schermo.

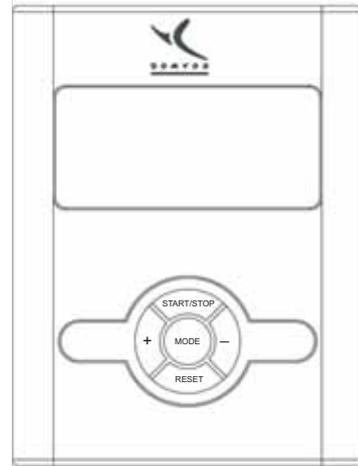
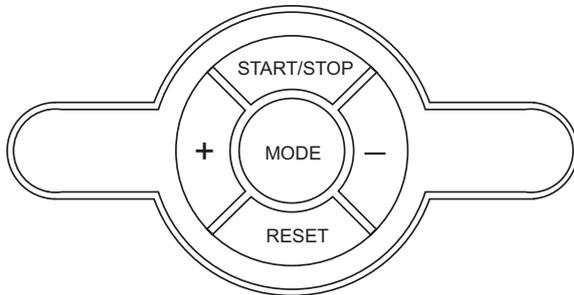
La funzione ergometro vi permette di gestire automaticamente la resistenza a seconda dei vostri obiettivi di potenza in Watt e della vostra frequenza cardiaca scelta.

Statura in cm	Regolazione del manubrio
155 à 160	1
161 à 166	2
167 à 172	3
173 à 178	4
179 à 184	5
185 à 190	6
191 à 195	7

ATTENZIONE:

Non oltrepassare mai l'altezza massima del manubrio.

CONSOLE



I TASTI DELLA CONSOLE

START/STOP

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

RESET

Azzeramento della console

MODE

Consente di selezionare funzioni e dati

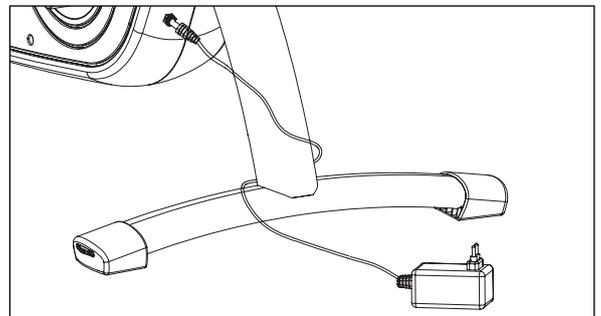
+ / -

Aumenta / diminuisce un dato o seleziona il criterio di scelta precedente / successivo o i valori impostati.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

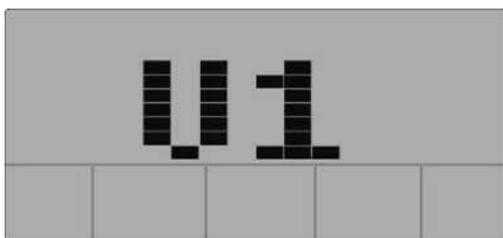
1. AVVIO

Collegare la bicicletta alla rete elettrica con l'adattatore (DC 6 V, 500mA) fornito con il prodotto.
Il punto di connessione dell'adattatore si trova sul piede posteriore della bicicletta.
Se la bicicletta è già collegata, premere un tasto qualsiasi o iniziare a pedalare.



2 . SCELTA DI UN PROFILO UTILIZZATORE U1- U4

Dopo l'avvio, lo schermo visualizza **U1**, che indica che ci si trova nel profilo utilizzatore 1.
La console offre la possibilità di memorizzare i valori individuali di allenamento per 4 diversi utilizzatori **U1-U4**.
Es.: durata, distanza, calorie.



Scegliere quindi con **+/-** il profilo utente desiderato e confermare la scelta con **MODE**.
La console memorizzerà così i parametri scelti ed eviterà di regolarli di nuovo durante una nuova sessione di allenamento.

Dopo avere scelto il proprio profilo utilizzatore, le 4 icone delle modalità d'allenamento iniziano a lampeggiare nella parte alta dello schermo invitando a scegliere la modalità d'allenamento desiderata.

3. SELEZIONE DELLA VOSTRA MODALITÀ DI ALLENAMENTO :

Sono disponibili 4 modalità di allenamento:

MANUAL, PROGRAM, USER, TARGET H.R.

che potete selezionare con i tasti **+/-**. Confermare la scelta con **MODE**.

ALLENAMENTO MANUALE "MANUAL"

La modalità **MANUAL** permette la gestione manuale dell'intensità dell'allenamento aumentando o diminuendo il livello di resistenza..



Livello di resistenza di frenata :

È indicata dalla barra di resistenza lampeggiante. Per selezionare il livello di resistenza desiderata utilizzare i tasti **+/-**. Ci sono 8 livelli di resistenza, 1 è il più debole e 8 il più forte.

È possibile scegliere e fissare uno o più obiettivi di allenamento utilizzando **MODE** per la scelta e **+/-** per regolare il valore desiderato.

Valori quantitativi :

TIME : tempo in minuti dell'esercizio
DISTANCE : distanza da percorrere
CALORIES : numero di calorie da bruciare

Per i primi 3 obiettivi si tratta di un semplice conto alla rovescia e la seduta di allenamento si ferma automaticamente dopo avere raggiunto ognuno dei valori quantitativi.

L'icona "P" rappresentante il "Riposo" inizia a lampeggiare sullo schermo in altro a sinistra ed un segnale acustico segnala l'interruzione.

Se i valori sono impostati su 0, essi aumenteranno durante l'esercizio e non ci sarà arresto automatico dell'esercizio.

Valori impostati :

WATT : potenza di pedalata impostata
PULSE : frequenza cardiaca impostata

La potenza in watt e la frequenza cardiaca sono dei valori impostati che gestiranno automaticamente la resistenza della bicicletta per restare sempre sul valore dato.

Se non si pre-seleziona una potenza prestabilita espressa in **WATT**, bisogna regolare la resistenza di frenata manualmente come descritto qui sopra con **+/-**.

Invece, in caso di pre-impostazione di un obiettivo di potenza, la console gestirà la resistenza automaticamente per mantenere il valore selezionato.

Quando la potenza sprigionata è fuori dal limite, ci saranno delle frecce verso l'alto o verso il basso per indicare che è necessaria un'accelerazione o una decelerazione per conservare il valore impostato.

Un segnale sonoro scatterà anche per avvertire che si sta uscendo dai limiti dell'obiettivo prefissato.

Se si resta al di sopra del valore impostato per più di 3 minuti, la resistenza sarà automaticamente ridotta al livello 1 e la preselezione dei **WATT** si rimette su 0.

Si può fermare l'allarme nel periodo dei 3 minuti utilizzando un tasto qualsiasi.

Dopo avere effettuato la regolazione e l'inserimento dei vostri obiettivi di allenamento, iniziare la sessione di allenamento utilizzando **START/STOP**.

ALLENAMENTO CON IL PROGRAMMA : PROGRAM P1 - P2



Selezionare questa modalità con **+/-** e confermare la scelta premendo **MODE**.

Selezionare questa modalità con **+/-** e confermare la scelta premendo **MODE**. Questa modalità permette di accedere a 12 programmi automatici della bicicletta.

I pittogrammi sullo schermo in basso indicheranno il profilo di sforzo di ogni programma. Una volta scelta la modalità **PROGRAM**, verrà visualizzato sullo schermo il primo programma P1. Selezionare con i tasti **+/-** il programma desiderato e confermare la scelta con **MODE**.



Se lo si desidera è possibile regolare la resistenza del programma utilizzando **+/-** seguito da **MODE**.



Sarà quindi possibile fissare uno o più obiettivi nello stesso modo di quello descritto in precedenza per la modalità **MANUAL**.



Iniziare l'allenamento premendo START/STOP

Se la resistenza preimpostata del programma risulta essere troppo debole o troppo forte, è possibile aumentarla manualmente in qualsiasi momento senza uscire dal programma premendo **+/-**.

PROGRAMMA PERSONALIZZATO : "USER"



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

Selezionare la modalità **USER** con **+/-** e confermare con **MODE**.



Scegliere poi l'intensità di ognuno dei segmenti del profilo programmato con **+/-**, per confermare e passare al segmento seguente premere **MODE**, si completa così il proprio profilo di programma e si inizia l'allenamento premendo **START/STOP**.

Gli obiettivi sulla parte inferiore dello schermo si scelgono e si regolano con **+/-** e si confermano con **MODE**.

PROGRAMMA CARDIACO : FREQUENZA CARDIACA IMPOSTATA "TARGET HEART RATE"

Scegliere la modalità **TARGET HR** con **+/-** per un allenamento che tiene controllata la frequenza cardiaca impostata e confermare premendo **MODE**.



Dovrà quindi essere indicata la propria età utilizzando **+/-** e **MODE**. La console proporrà una frequenza cardiaca di destinazione pari al 55% della frequenza media massima per l'età indicata. Sarà possibile aumentare tale percentuale al 75% o 90%, oppure "THR" con **+/-**.



La funzione **THR** consente di selezionare una frequenza cardiaca individuale espressa in pulsazioni/minuto invece di una percentuale preselezionata.

Dopo aver scelto **THR** la console proporrà inizialmente una frequenza predefinita di 100 pulsazioni/minuto nella parte in basso a destra dello schermo.

Utilizzare **MODE** e **+/-** per immettere il valore desiderato tra 30 e 240 pulsazioni al minuto, confermare la selezione con **MODE**.

Successivamente, è possibile scegliere un obiettivo aggiuntivo, come il TEMPO, la DISTANZA, ecc... con **MODE** o avviare il proprio programma con **START/STOP**.

La resistenza diminuisce automaticamente di un livello ogni 15 secondi se la frequenza cardiaca è troppo elevata. Se è troppo debole la resistenza aumenta di un livello ogni 30 secondi fino al raggiungimento del livello.

Notare :

Non è possibile regolare la distanza della bicicletta manualmente in modalità **THR**.

Sarà necessario mantenere entrambe le mani ben posizionate sui rilevatori di pulsazioni cardiache.

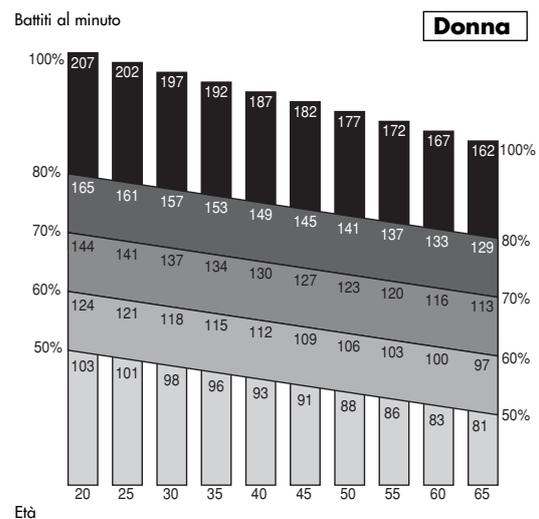
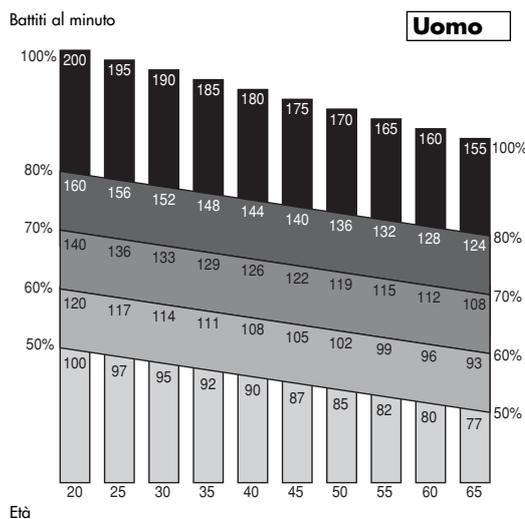
Per una maggiore affidabilità di misurazione, sarebbe meglio usare una cintura toracica (non fornita, ma disponibile in tutti i negozi Décathlon).

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

In ogni modalità di allenamento è possibile interrompere quest'ultimo immediatamente premendo **START/STOP**.

CARDIO-TRAINING: ZONA D'ESERCIZIO

- • 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.



ATTENZIONE, AVVERTENZE PER GLI UTENTI

La ricerca della forma deve essere praticata in modo controllato.

Prima di iniziare un'attività fisica non esitare a CONSULTARE UN MEDICO, soprattutto se: non si è praticato uno sport negli ultimi anni, si ha più di 35 anni, non si è sicuri della propria salute, si è sottoposti ad un trattamento medico.

PRIMA DI PRATICARE QUALUNQUE TIPO DI SPORT È NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.

SPIEGAZIONE DELLE INDICAZIONI A SCHERMO

SPEED :

Indica la velocità tra 0,0 e 99,9 Km/h o miglia/h.

RPM :

Indica il numero di rotazioni della pedaliera al minuto.

TIME :

Indicazione del tempo dell'allenamento, o conto alla rovescia se il valore preselezionato è compreso tra 01,00 e 99,90 minuti.

DISTANCE :

Indicazione della distanza percorsa tra 0,1Km o miglia e 99,90Km o miglia. Se è preselezionata una distanza desiderata essa sarà conteggiata alla rovescia fino a 0,00.

CALORIES :

Indicazione approssimativa del valore energetico speso tra 0 e 999, o conto alla rovescia se c'è un valore preselezionato.

PULSE :

Mostra la frequenza cardiaca non appena si toccano i rilevatori tattili del manubrio «HANDPULSES» e anche utilizzando una cintura toracica.

Per consentire un'indicazione affidabile verificare di avere una buona presa delle mani sui rilevatori.

Se la frequenza cardiaca selezionata è superata, scatta un segnale sonoro.

Attenzione:

Si tratta di stime che non devono in nessun caso essere prese come un dato medico

La console della cyclette si spegnerà automaticamente dopo 5 minuti di non utilizzo.

Tutti i dati di allenamento saranno memorizzati e riappariranno in occasione del riavvio della console.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se l'indicatore di ritmo cardiaco non lampeggia o lampeggia in modo irregolare, verificare che le mani siano ben posizionate e che i rilevatori non siano troppo umidi
- Se il contatore non si accende : verificare lo stato e i collegamenti dei cavi sulla parte posteriore della console e a livello del collegamento del canotto del manubrio con il telaio principale della bicicletta
- Se il problema persiste : Portare il prodotto al negozio DECATHLON più vicino

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 DI UN'ATTIVITA' 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 aerobico per sviluppare la resistenza cardiopolmonare.

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 mentre le articolazioni sono scaldate, per ridurre i rischi di farsi male.

Fare stretching dopo uno sforzo: riduce la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

PARTI DEL CORPO ALLENATE

La cyclette rappresenta un'eccezionale 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 abbinamento ad una dieta).

La cyclette consente infine di tonificare le gambe e i glutei.

Anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali partecipano all'esercizio.

USO

Se si è al primo utilizzo, iniziare ad allenarsi per diversi giorni con una resistenza ed una velocità di pedalata basse, senza forzare e prendendosi il necessario tempo di riposo. Aumentare progressivamente il numero o la durata delle sessioni.

Mantenimento/Riscaldamento Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.

Per un lavoro di mantenimento mirato a mantenersi in forma o a una rieducazione, è possibile allenarsi tutti i giorni per una decina di minuti.

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

Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliere una maggiore resistenza e aumentare il tempo dell'esercizio.

Naturalmente, si può far variare la resistenza della pedalata durante tutta la sessione di esercizio.

48 / 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. Scegliere una resistenza per la pedalata relativamente debole ed effettuare l'esercizio al proprio ritmo ma per almeno 30 minuti. Questo esercizio deve far comparire un leggero sudore sulla pelle, ma non deve in nessun caso lasciare senza fiato. È la durata dell'esercizio, con un ritmo lento, che richiederà all'organismo di attingere l'energia dai grassi a condizione di pedalare per almeno trenta minuti, minimo tre volte alla 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 della pedalata viene aumentata in modo da aumentare la respirazione durante l'esercizio.

Il lavoro sotto sforzo è più sostenuto rispetto al lavoro per la rimessa in forma.

Mano a mano che gli allenamenti procedono, è possibile mantenere questo sforzo più a lungo, con un ritmo migliore o con una resistenza superiore.

È possibile allenarsi come minimo tre volte a settimana per questo tipo di allenamento.

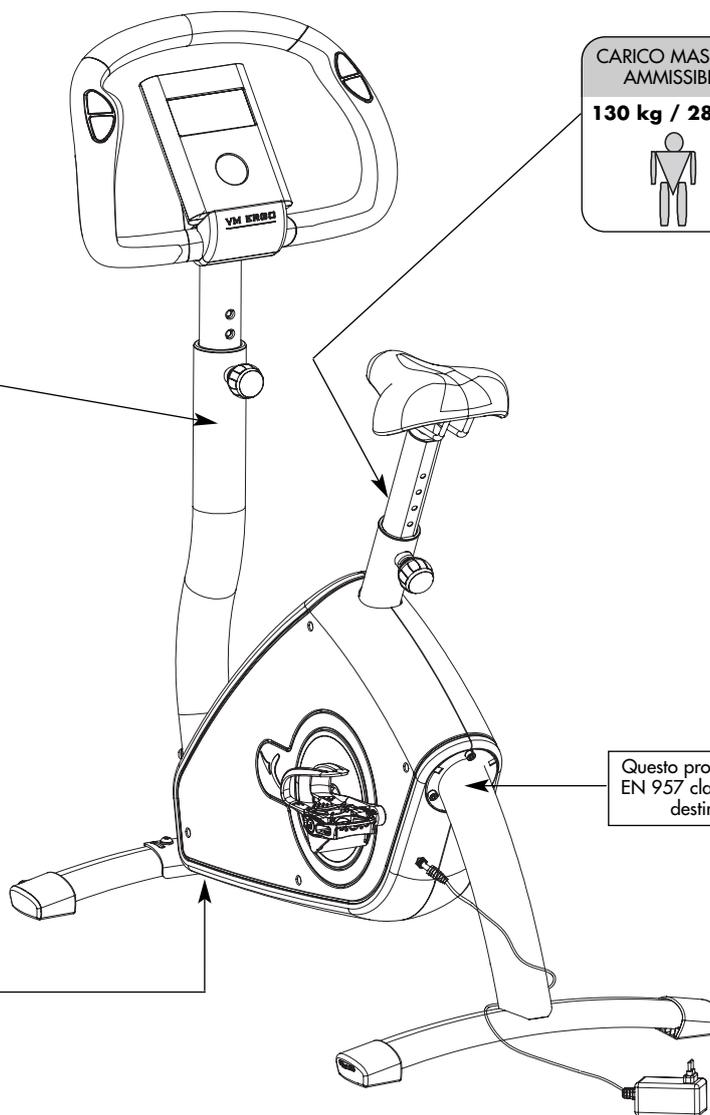
L'allenamento con un ritmo più forzato (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e necessita di una preparazione idonea.

Dopo ogni allenamento, dedicare alcuni minuti a pedalare diminuendo la velocità e la resistenza per tornare alla calma e riportare progressivamente l'organismo a riposo.

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.

AVVERTENZA

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le modalità di impiego e rispettare tutte le avvertenze e istruzioni contenute.
- Non permettere ai bambini di utilizzare questa macchina e tenerli a distanza da quest'ultima.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.



CARICO MASSIMO AMMISSIBILE
130 kg / 287 lbs

Questo prodotto, che è conforme alle norme EN 957 classe HA, 17498, GB17498 non è destinato ad un uso terapeutico.

DOMYOS		deathlon creation®
DECATHLON 4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE +00 33 (0) 320355000		
Stds : EN 957-1,5	Code:XXXXX	
MADE IN CHINA HECHO EN CHINA 中国制造 Произведено в Китае	DP Shanghai STT :XXXXXXXXX Prod : XXXXXXXXX WW-YY	
CNPJ: 02.314.041/0001-88		

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce questo prodotto per i pezzi 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.

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 i quali si utilizza la garanzia devono essere ricevuti da DECATHLON in uno dei centri autorizzati, 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 DECATHLON
 - Utilizzo a fini commerciali del prodotto in questione

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

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