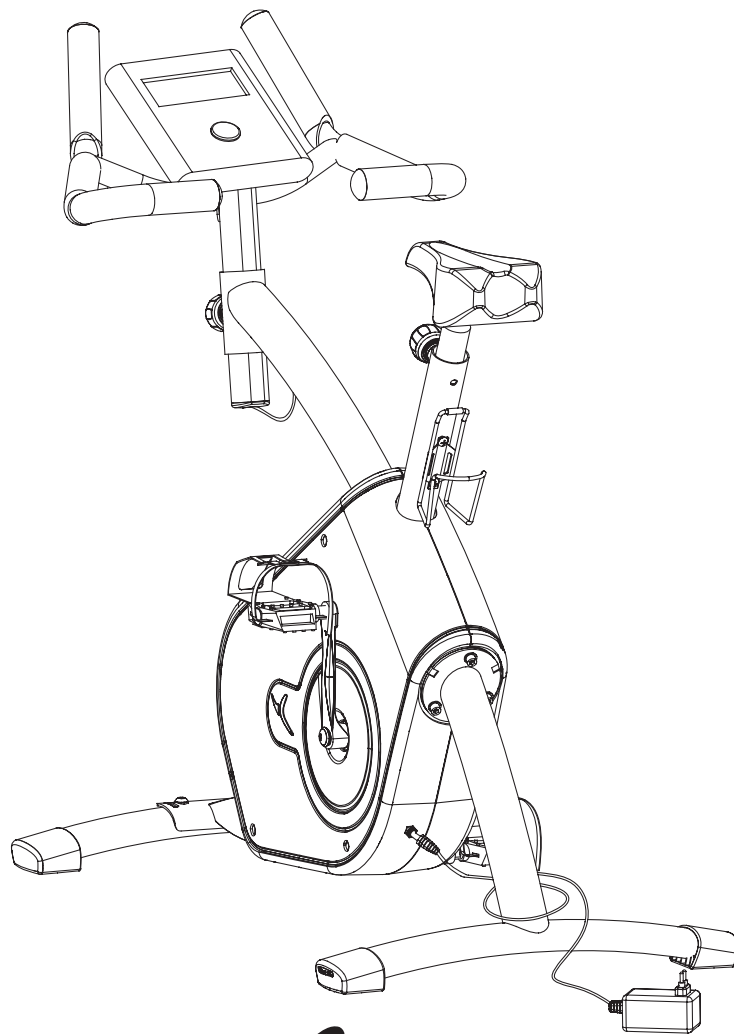


VM 660

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

VM 660

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

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



DOMYOS

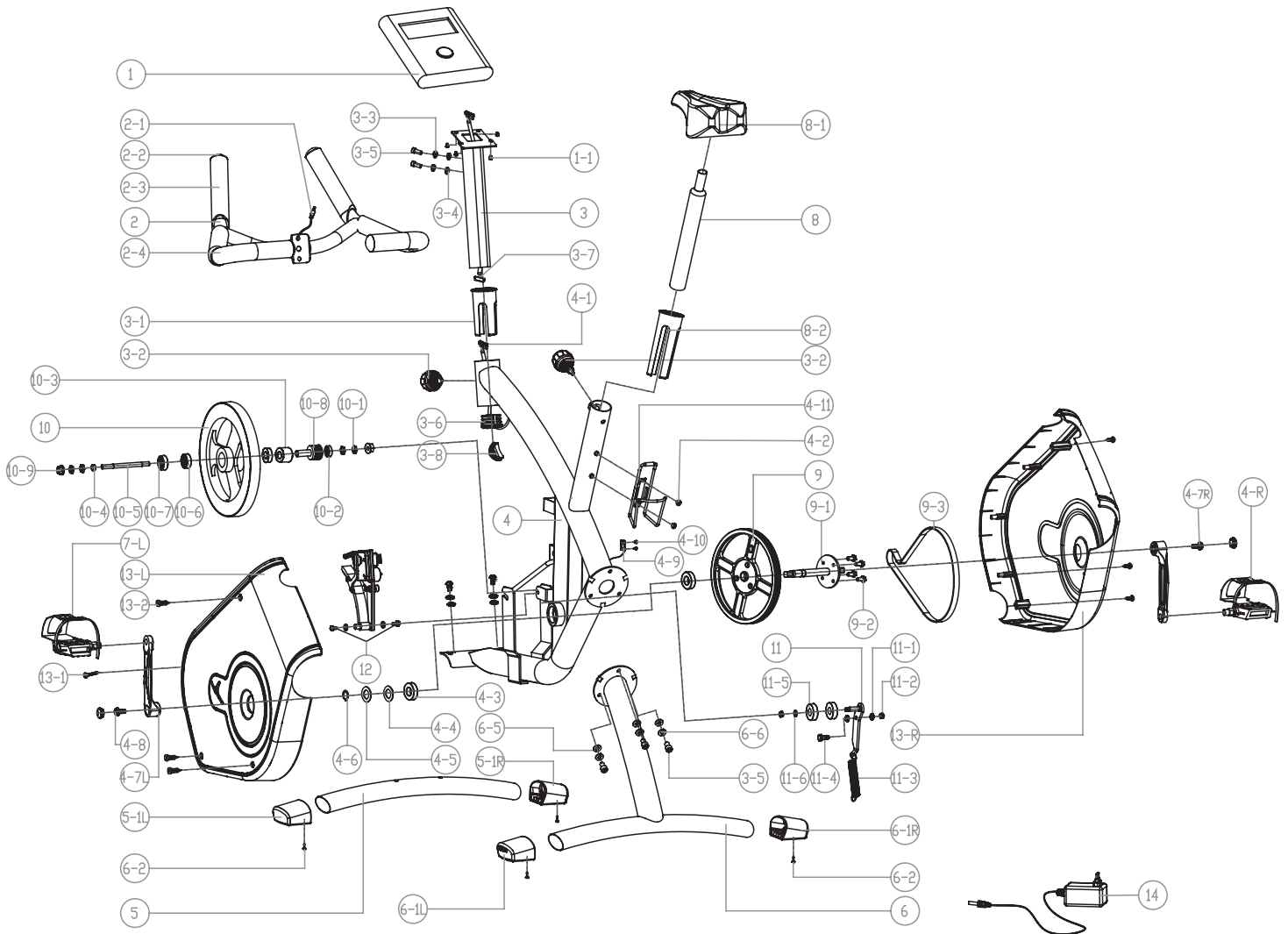
decathlon
creation ©

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

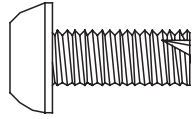
Réf. pack : 425.778 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装**



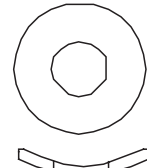
A



M8 x P1.25 x 20L



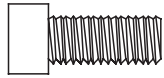
8



x2

19 x 8 x 2T

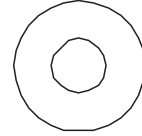
B



M8 x 16L



8



x3

19 x 8 x 2T

C



x2

M5 x 5L

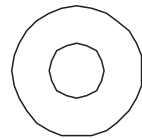
D



M8 x 20L

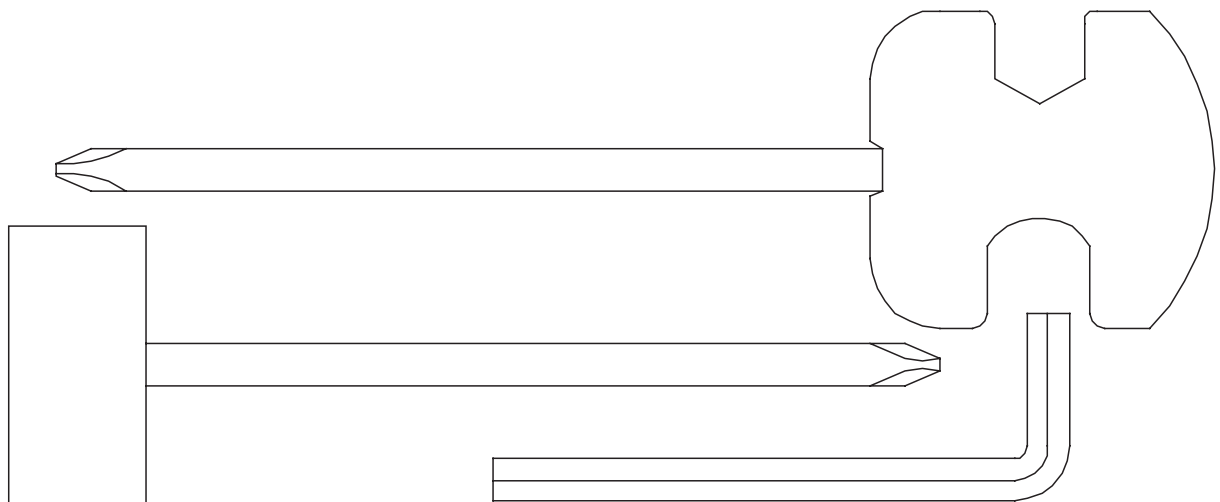


8

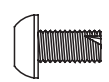



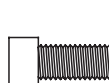


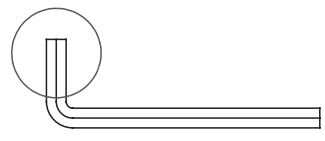


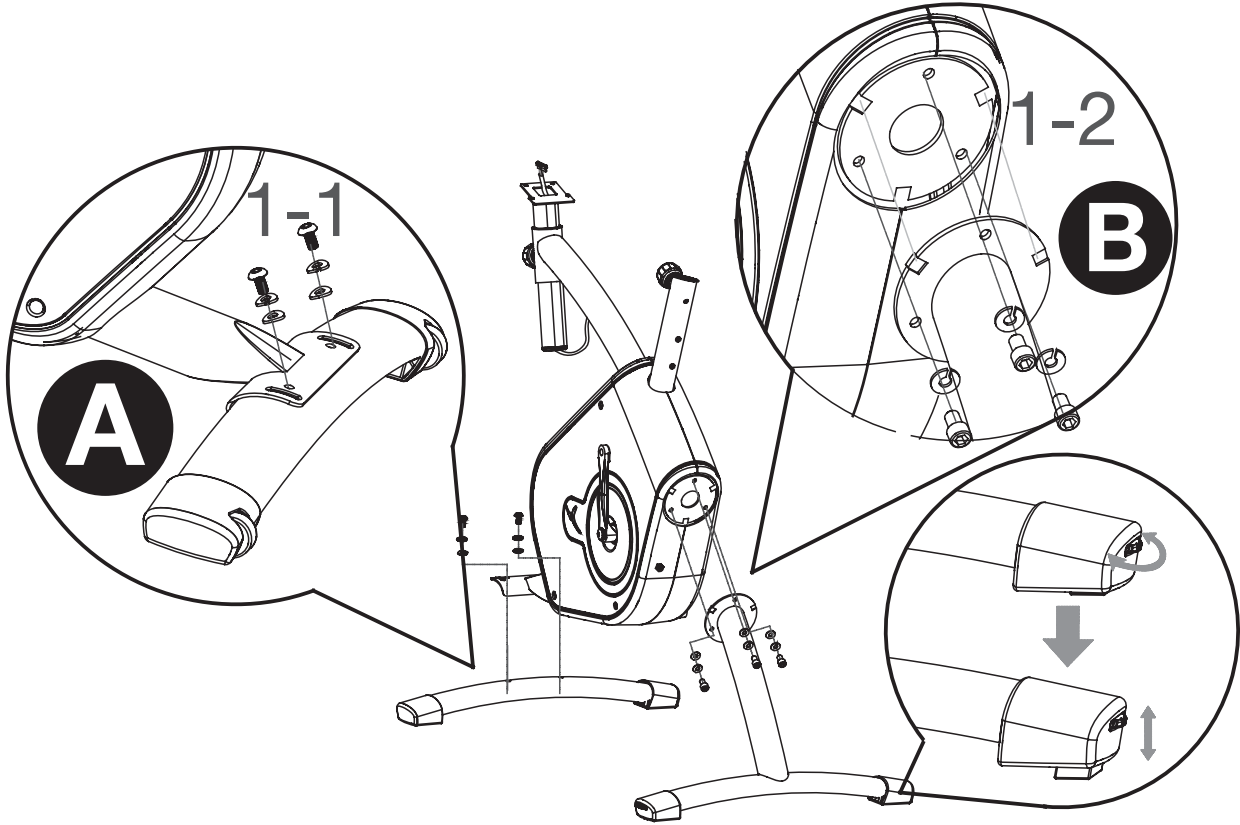
x2

19 x 8 x 2T

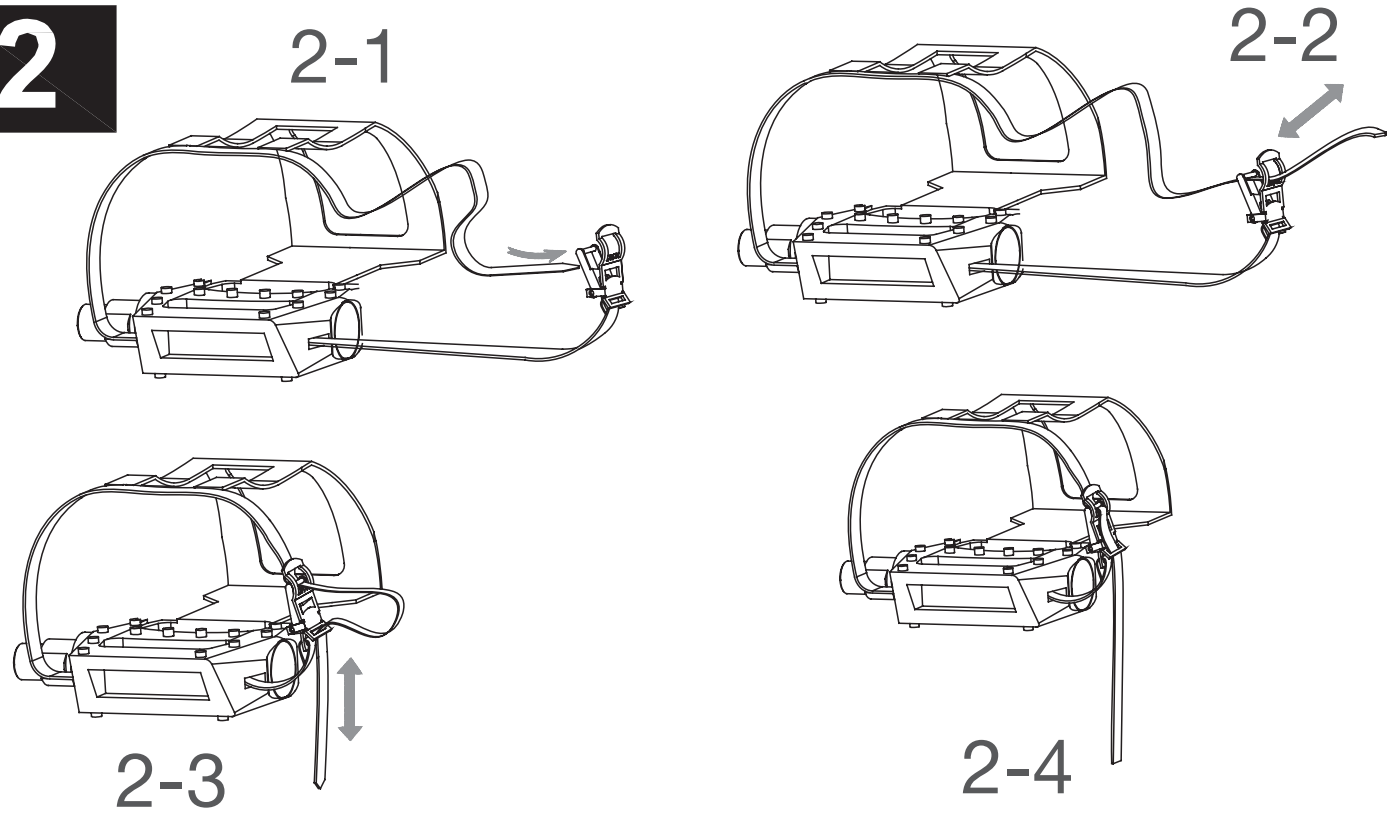


1

- A**    x2 
- B**    x3 



2

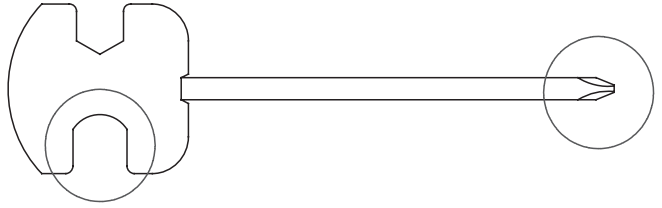


3

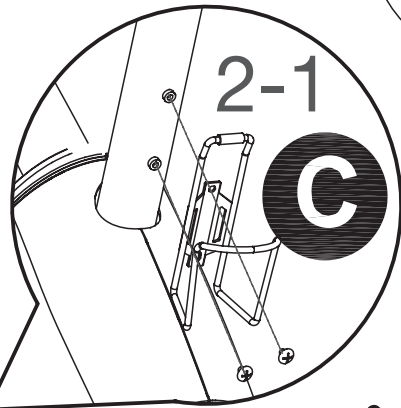
C



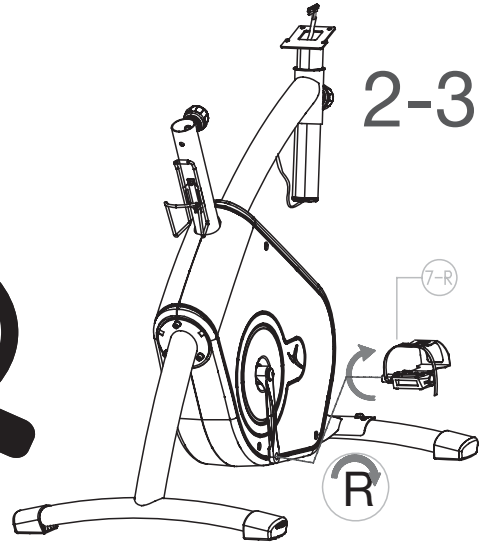
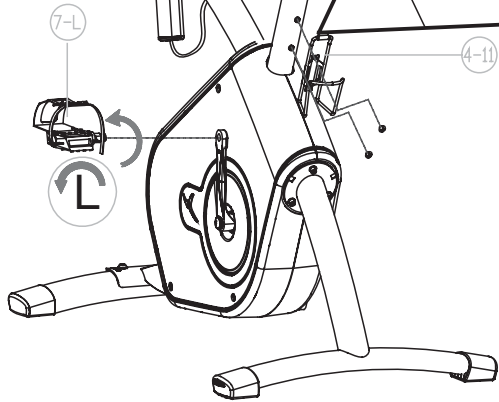
x2



2-2

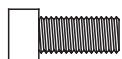


2-3

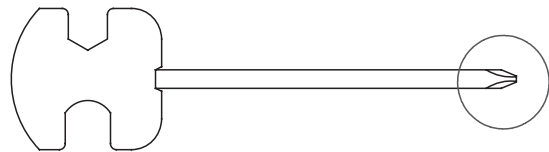


4

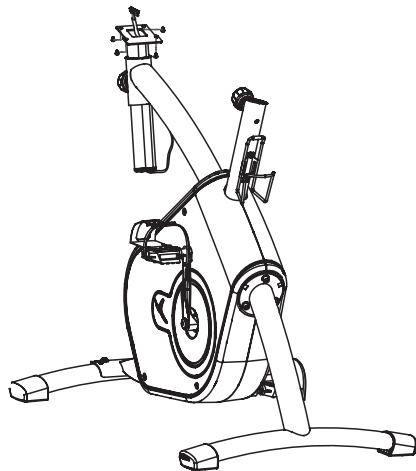
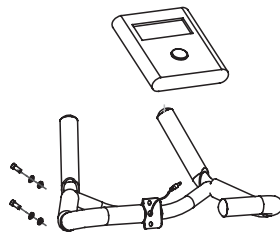
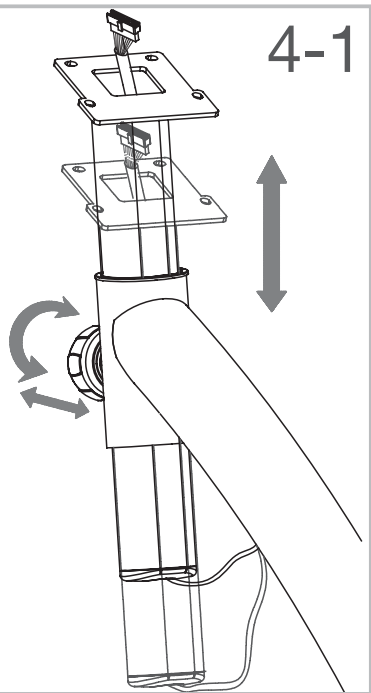
D



x2

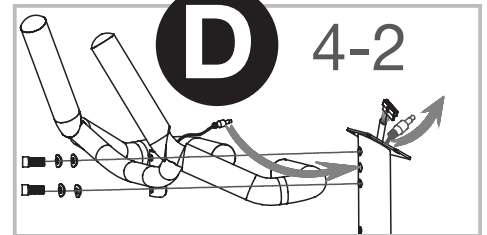


4-1

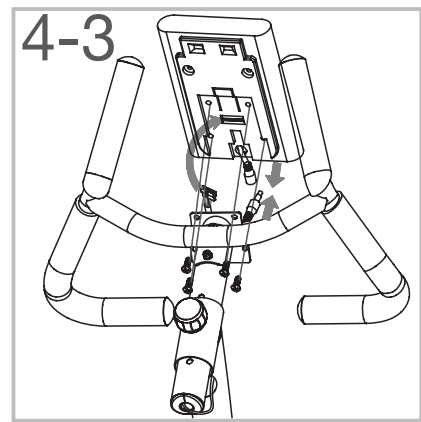


D

4-2



4-3

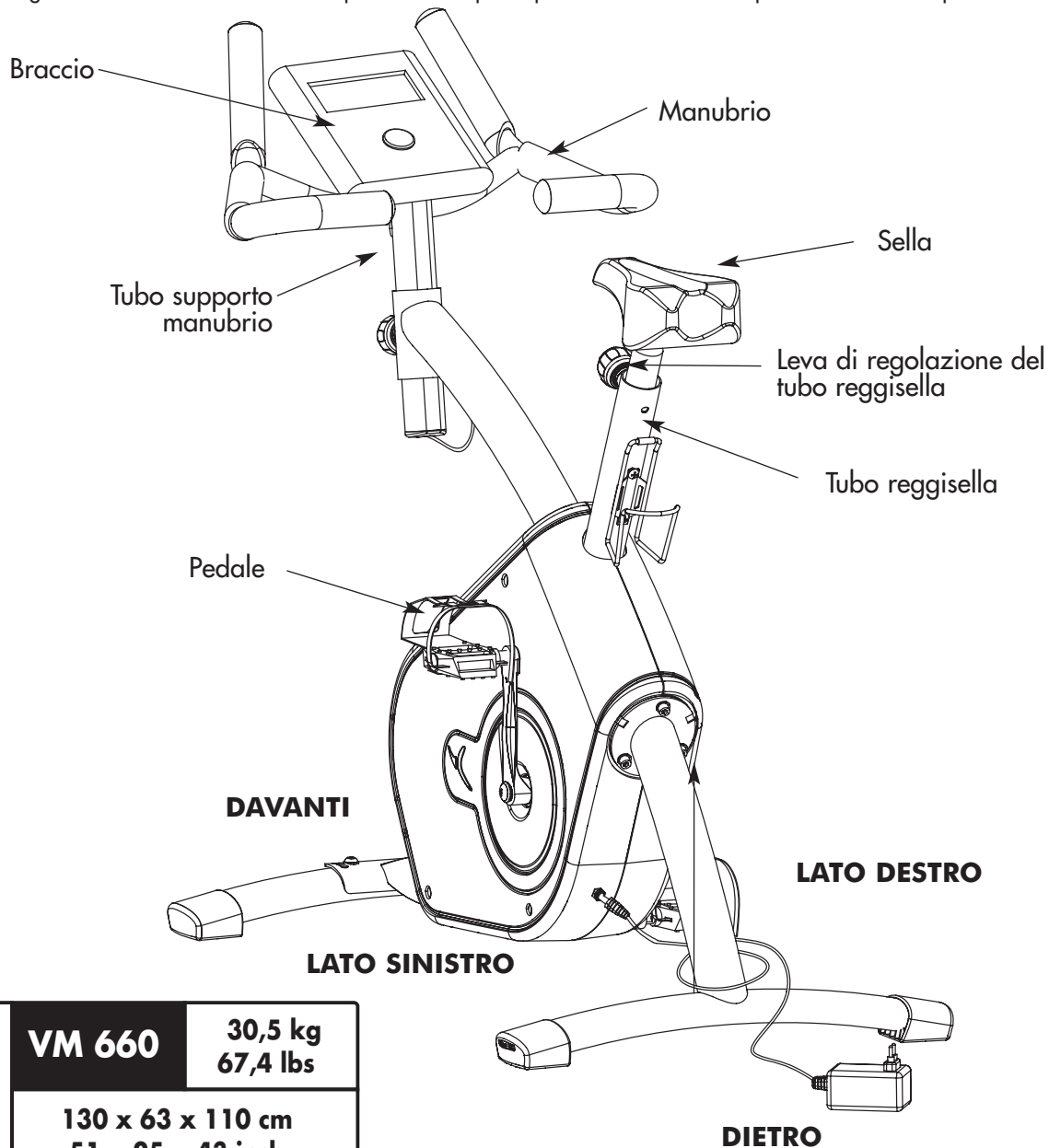


I T A L I A N O

Avete scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. Vi ringraziamo per la vostra fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di allenarsi a casa. I nostri prodotti sono creati da sportivi per sportivi.

Saremo felici di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento riguardante i prodotti DOMYOS. Per questo l'equipe del vostro negozio è a vostra disposizione così come il servizio di progettazione dei prodotti DOMYOS.

Se desiderate scriverci, potete inviarci un'e-mail al seguente indirizzo: www.decathlon.com
Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sia per voi sinonimo di piacere.

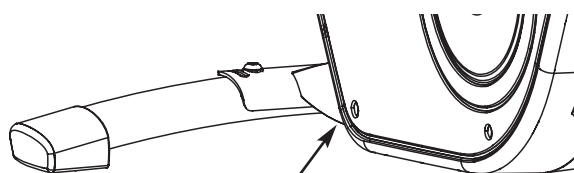


	VM 660	30,5 kg 67,4 lbs
	130 x 63 x 110 cm 51 x 25 x 43 inch	

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 660 è una bicicletta per il fitness di nuova generazione. Grazie alla sua geometria studiata e alle sue possibilità di regolazione della sella e del manubrio, questa bicicletta consente una posizione anatomica idonea all'allenamento. La forma innovativa del manubrio permette di trovare facilmente la posizione ideale delle mani e dell'avambraccio. Questo prodotto è dotato di una trasmissione magnetica per il massimo comfort durante la pedalata, senza sbalzi. È dotata di un sistema elettronico moderno che consente di regolare la resistenza di frenatura e che propone programmi di allenamento preimpostati.

SICUREZZA

Waarschuwing: lees om het risico op ernstige blessures te verminderen de belangrijke onderstaande gebruiksaanwijzingen alvorens het product te gebruiken.

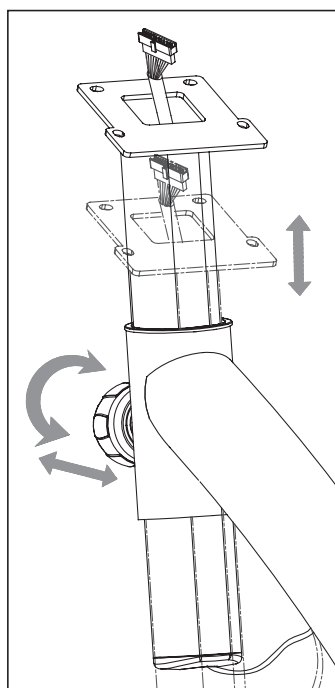
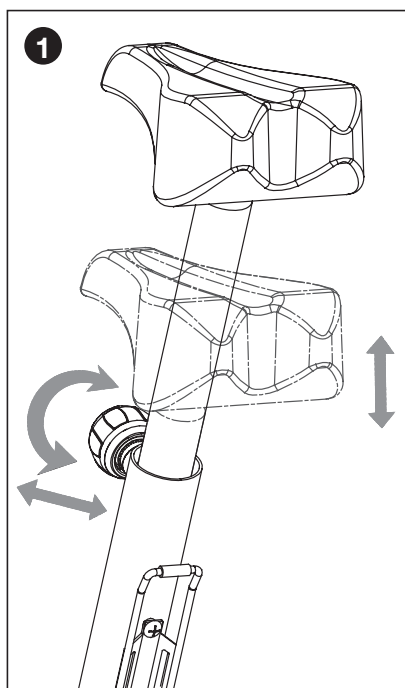
1. Leggete il manuale d'istruzioni prima d'utilizzare la cyclette. Utilizzatela solo conformemente alla descrizione del presente manuale. Conservate quest'ultimo per tutta la durata di vita del vostro articolo.
2. Il presente apparecchio è conforme alle norme europee, americane e cinesi, relative ai prodotti Fitness per uso domestico e non terapeutico. (EN-957-1 e 5 classe HC / ASTM F1250 / 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 VM660.
19. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla diritta.
20. Il sensore di pulsazioni non è uno strumento medico. Vari fattori possono alterarne il funzionamento. Questo strumento serve per conoscere approssimativamente la vostra frequenza cardiaca.
21. Si avvertono le persone munite di pacemaker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati che l'uso del sensore di pulsazioni è a loro rischio e pericolo. In caso lo si utilizzi per la prima volta, si raccomanda test sotto controllo medico.
22. Si sconsiglia alle donne incinte l'utilizzo del sensore di pulsazioni. Prima dell'utilizzo dovrete consultare il 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: 130 kg - 286 lb.
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.

REGOLAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta per procedere ad ogni tipo di regolazione (sella, manubrio).



1 COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SEDUTA E DEL MANUBRIO

Per un esercizio efficace, la seduta 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 la manopola sul tubo della sella.

Regolare la seduta all'altezza corretta, indicata nella tabella di riferimento di seguito e reinserire la manopola nel tubo della sella serrandola di nuovo a fondo.

Ripetere quindi la stessa operazione per il manubrio.

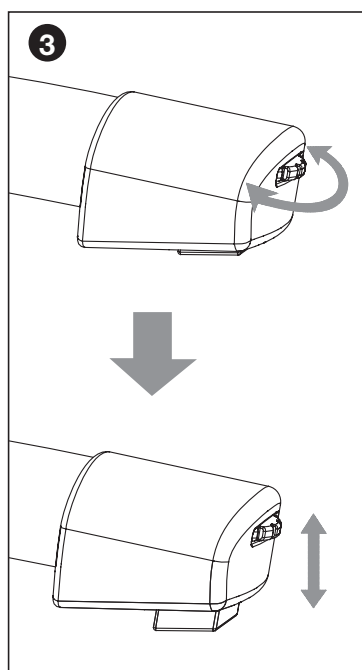
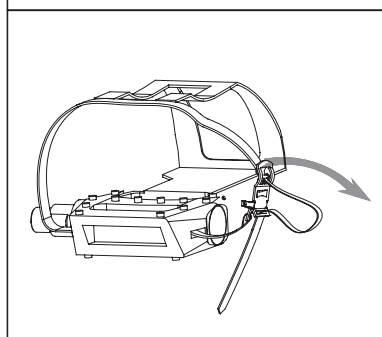
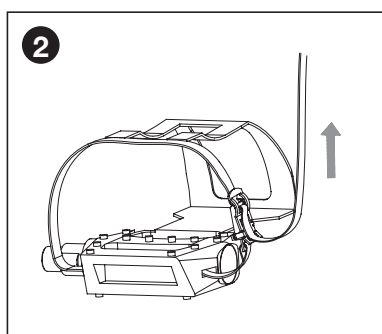
Per trovare la posizione corrispondente alla propria altezza fare riferimento alla tabella di seguito denominata "Regolazione del manubrio":

Statura in cm	Regolazione seduta
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 superare 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

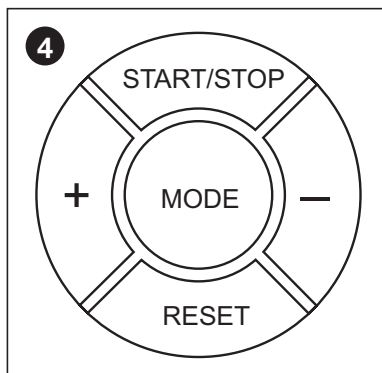
Il sistema di frenatura e la resistenza sono abbinati alla velocità della pedalata.

Un sistema elettronico moderno consente di regolare la resistenza di frenatura tramite le funzioni "+" e "-" della console, in quanto il livello di resistenza è indicato sullo schermo.

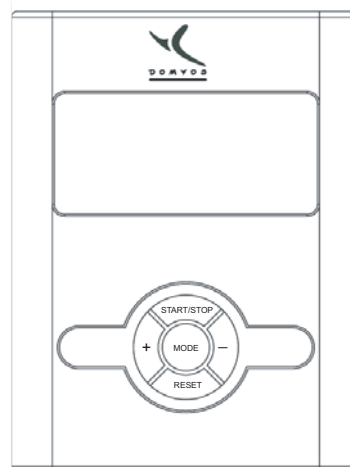
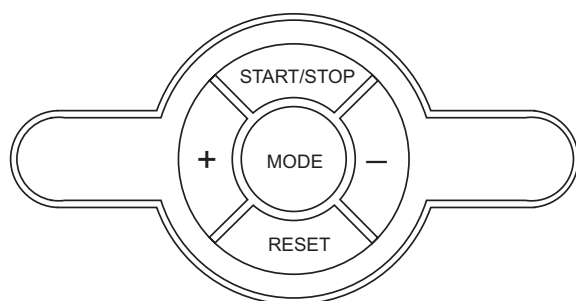
Statura in cm	Regolazione manubrio
155 à 160	1
161 à 166	2
167 à 172	3
173 à 178	4
179 à 184	5
185 à 190	6
191 à 195	7

ATTENZIONE:

Non superare 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 su START/STOP.

RESET

Azzeramento della console

ENTER

Consente di selezionare funzioni e dati

UP (+) / DOWN (-)

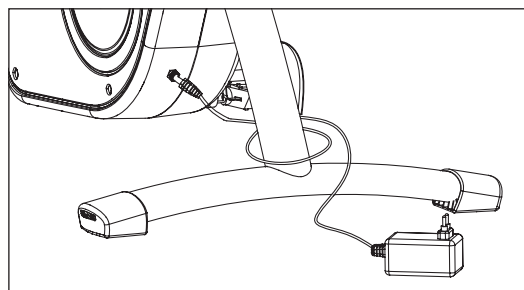
Aumenta / diminuisce un dato o seleziona il criterio di scelta precedente / successivo o i valori impostati.

UTILIZZO DELLA CONSOLE

1. AVVIO

Collegare la bicicletta alla rete elettrica con l'adattatore (DC 6V, 500mA) in dotazione. Il collegamento si effettua 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**, a significare 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 **UP/DOWN** il profilo utente desiderato e confermare la scelta con **ENTER**. 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 MODALITÀ DI ALLENAMENTO DESIDERATA:

Sono disponibili 4 modalità di allenamento:

**MANUAL,
PROGRAM
USER,
TARGET H.R.**

Selezionarne una con i tasti **UP/DOWN** e confermare la scelta con **ENTER**.

ALLENAMENTO MANUALE: MODALITÀ 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 **UP/DOWN**. Sono disponibili 16 livelli di resistenza tra 1, il più debole, e 16 il più forte.

È possibile scegliere e fissare uno o più obiettivi di allenamento utilizzando **MODE** per la scelta e **UP/DOWN** per regolare il valore desiderato:

Obiettivi:
TIME : Durata in minuti dell'esercizio
DISTANCE : Distanza da percorrere
CALORIES : Numero di calorie da bruciare

Si tratta di un conto alla rovescia e la seduta di allenamento si arresta automaticamente dopo avere raggiunto ciascuno degli obiettivi. 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.

Dopo avere impostato la distanza desiderata e gli obiettivi di allenamento, iniziare la sessione utilizzando **START/STOP**.

ALLENAMENTO PER PROGRAMMI: PROGRAM P1 - P6



Selezionare questa modalità con **UP/DOWN** e confermare la scelta premendo **MODE**.

Questa modalità permette di accedere a 6 programmi automatici della bicicletta. I pittogrammi sullo schermo in basso indicheranno il profilo di fatica di ciascun programma.

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



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



È quindi possibile fissare uno o più obiettivi nello stesso modo della modalità **MANUAL** descritta di seguito.



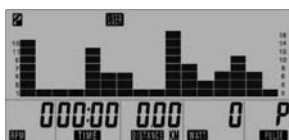
Iniziare l'allenamento premendo **START/STOP**

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 **UP/DOWN**

PROGRAMMA PERSONALIZZATO: USER



La funzione **USER** permette di creare un programma individuale che verrà aggiunto agli altri 6 proposti. Selezionare la modalità **USER** con **UP/DOWN** e confermare con **MODE**.



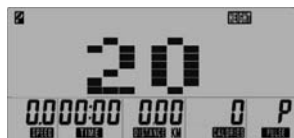
Scegliere quindi l'intensità di ciascuno dei segmenti del profilo programmato con **UP/DOWN** e procedere utilizzando due volte **UP/DOWN** per la regolazione del segmento seguente.

Completare così il proprio profilo di programma e iniziare l'allenamento premendo **START/STOP**.

Sarà quindi possibile fissare uno o più obiettivi nello stesso modo della modalità **MANUALE** descritta in precedenza.

PROGRAMMA CARDIACO: TARGET HEART RATE

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



Dovrà quindi essere indicata la propria età utilizzando **UP/DOWN** e **MODE**.

La console proporrà una frequenza cardiaca di destinazione pari al 55% della frequenza massima per l'età indicata. Sarà possibile aumentare tale percentuale al 75% o 90%, oppure "THR" con **UP/DOWN**.



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 inferiore dello schermo. Utilizzare **MODE** e **UP/DOWN** per immettere il valore desiderato tra 30 e 240 pulsazioni al minuto, confermare la selezione con **MODE**.

Per posizionarsi rispetto ad un obiettivo di frequenza cardiaca consultare la tabella proposta sotto la quale presenta dei valori indicativi.

Attenzione: si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica.

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

Successivamente, è possibile scegliere in 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 16.

Nota:

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

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

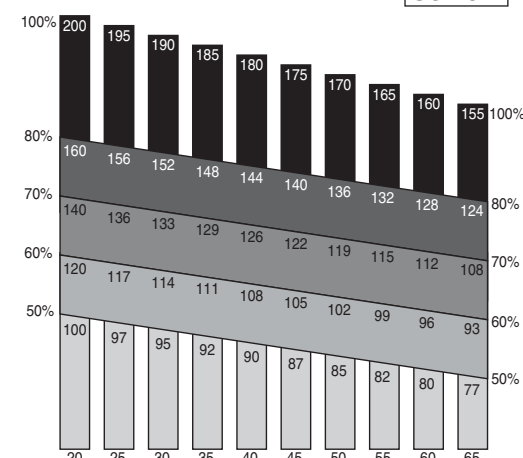
In ogni modalità di allenamento è possibile interrompere quest'ultimo immediatamente premendo **START/STOP**.

CARDIO TRAINING : ZONA DI 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.

Battiti al minuto

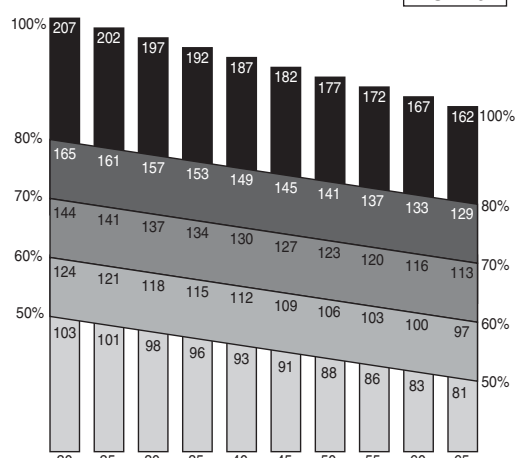
Uomo



Età

Battiti al minuto

Donna



Età

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

SCAN :

Durante l'allenamento la console passerà regolarmente dalla velocità in Km/h/miglia "SPEED" ai giri al minuto "RPM".

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 della durata dell'allenamento o conteggio alla rovescia a partire dal valore preselezionato tra 01:00 e 99:00 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 delle calorie bruciate tra 0 e 999, o conteggio alla rovescia del valore preselezionato.

PULSE :

Indica la frequenza cardiaca da quando si impugnano i rilevatori delle pulsazioni cardiache del manubrio "HANDPULSES". Per consentire un'indicazione affidabile verificare di avere una buona presa delle mani sui rilevatori.

Attenzione: si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica.

La console della bicicletta si spegnerà automaticamente dopo 5 minuti di non utilizzo. Tutti gli obiettivi di allenamento (tempo, distanza, calorie ecc.) saranno salvati e riappariranno al 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 (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 la sforzo : minimizza la RIGIDITA' MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

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'e-

sercizio, 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 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.

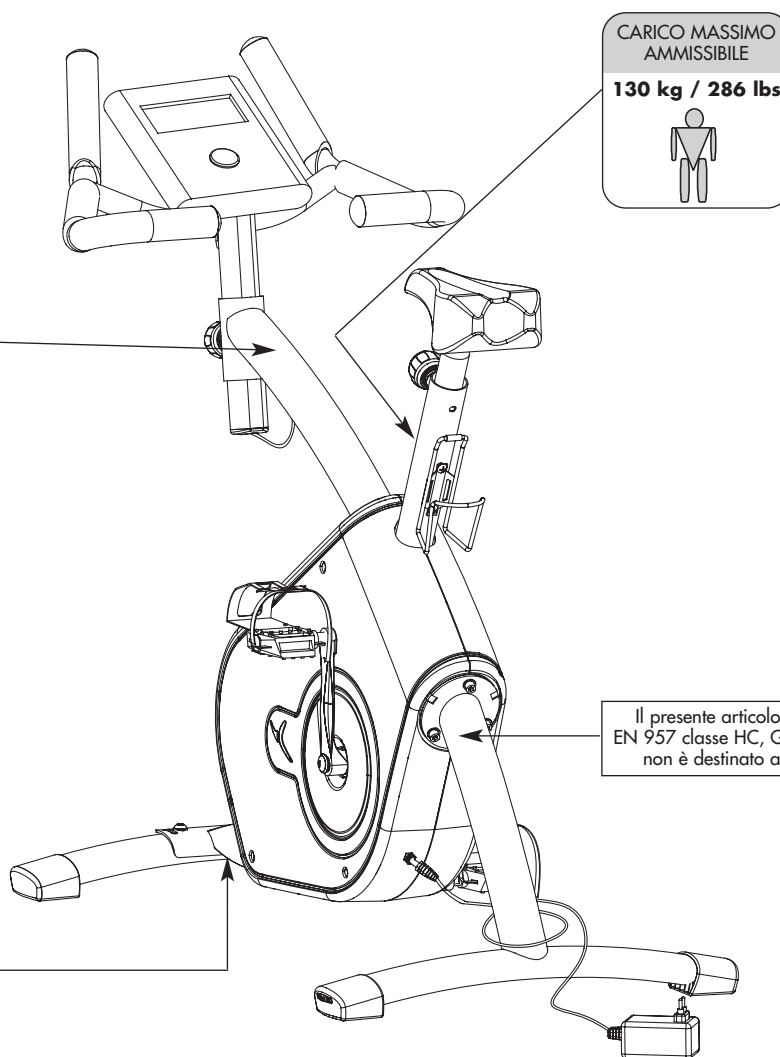
L'allenamento ad un ritmo più forzato (esercizio anaerobico ed esercizio in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.

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.

Le etichette illustrate in questa pagina sono state apposte sulla bicicletta nei punti raffigurati più avanti. Per ogni etichetta mancante o illeggibile, prendete contatto con il vostro negozio DECATHLON e ordinate un'etichetta sostitutiva (gratuita). Rimettete l'etichetta nell'apposito spazio della vostra cyclette.

⚠ 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.



DOMYOS		deathlon creation
DECATHLON 4, bd de Mons, 89 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE : +00 33 (0) 320335000		
Stds: EN 957-1,5	Code:XXXXX	
MADE IN CHINA	DP Shanghai	
HECHO EN CHINA	STT:XXXXXXXX	
中国制造	Prod: XXXXXXXXX	
Произведено в Китае	WW-YY	
CNPJ: 02.314.041/0001-88		

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

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