

VE 430

VE 430

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledning
Zachowaj instrukcję
请妥善保管说明书

DECATHLON

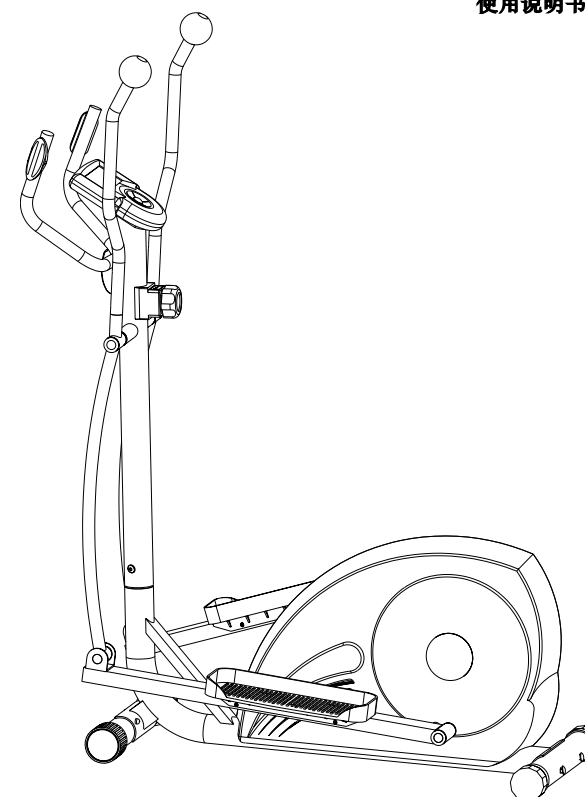
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com

DOMYOS

Made in China

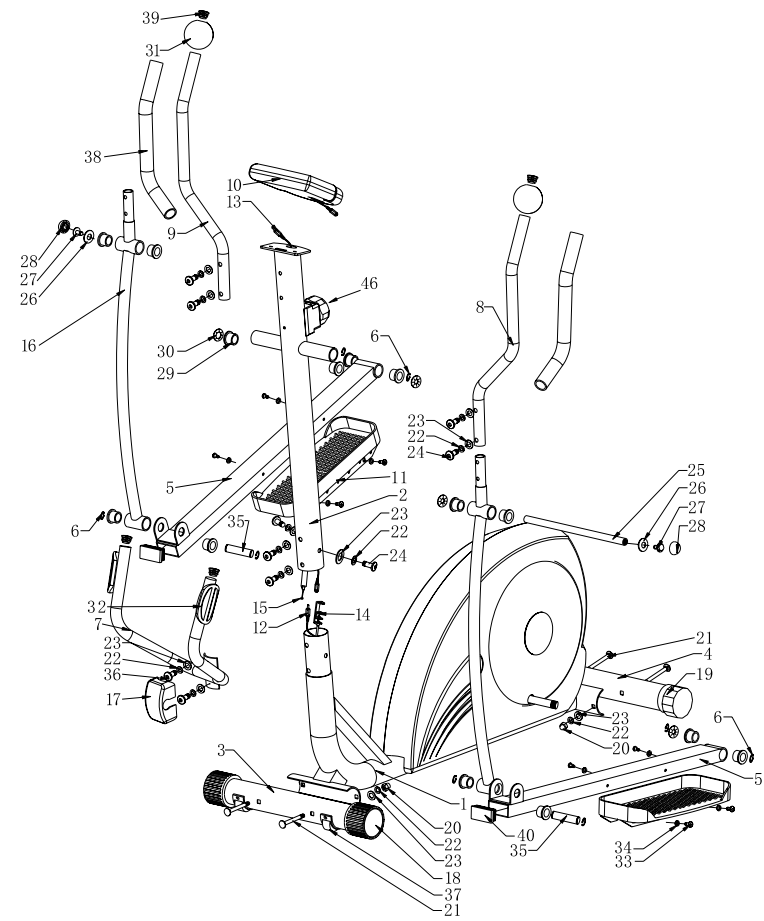
Realisation: EVOLUTION + 32 / 69 98 97 89

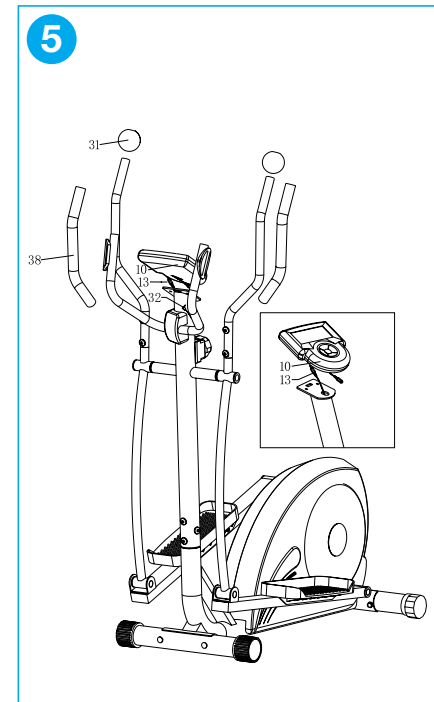
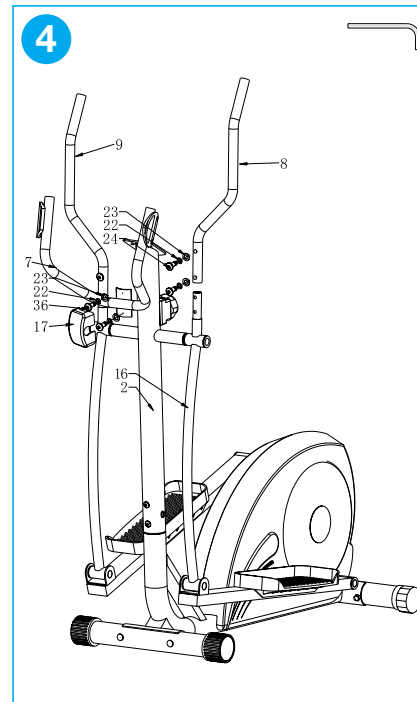
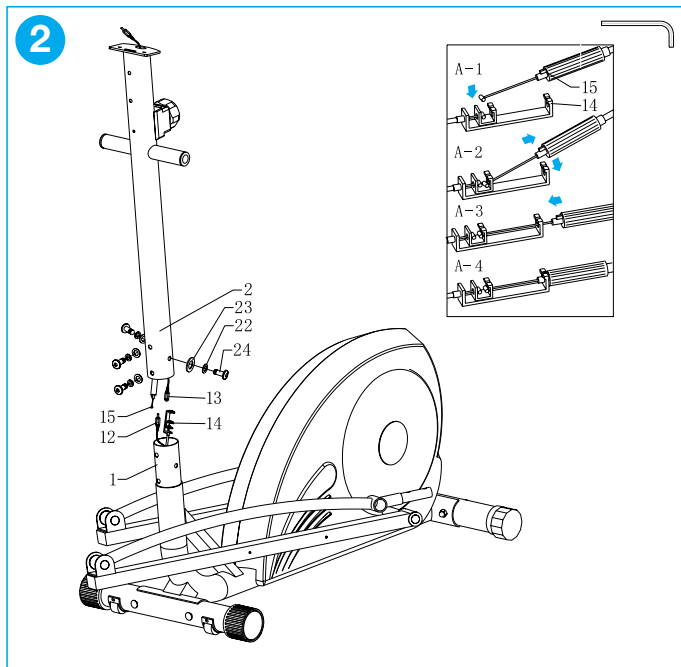
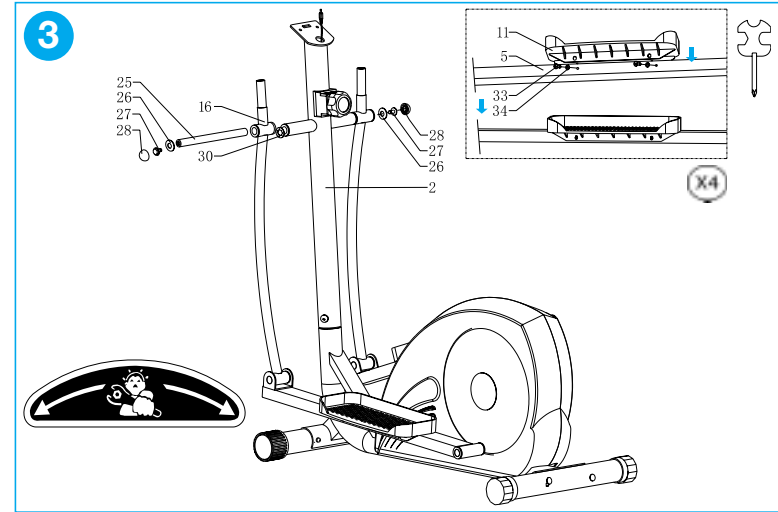
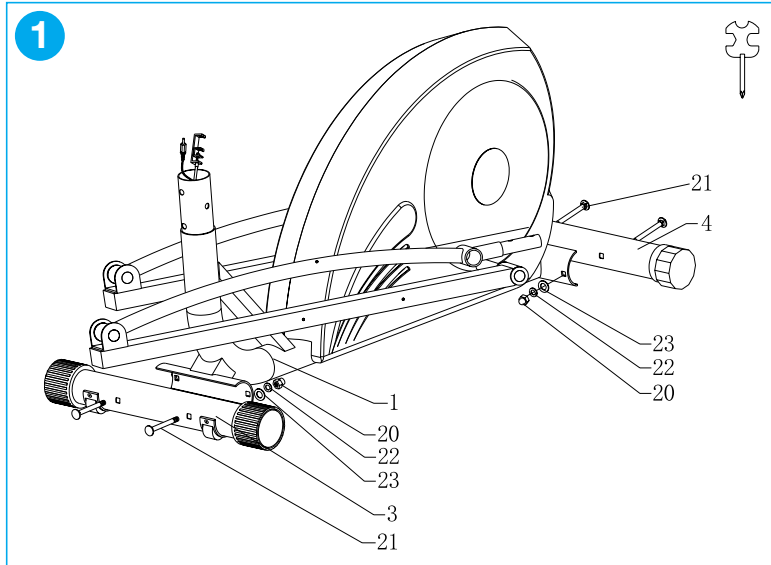


DOMYOS



MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • ZUSAMMENBAU • MONTAGGIO •
AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • 安装

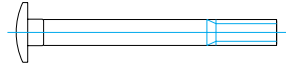




20 X4 M8



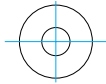
21 X4 M8*75



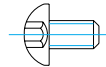
22 X14



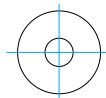
23 X14



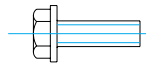
24 X8 M8*15



26 X2



27 X2 M8*25



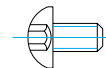
33 X8 M6*15



34 X8

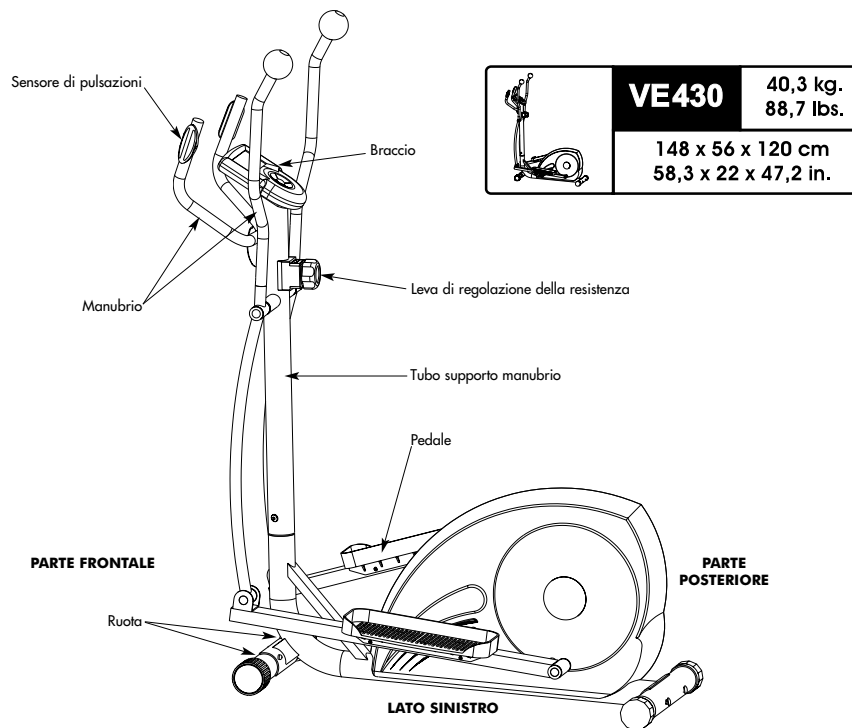


36 X2 M8*15



I T A L I A N O

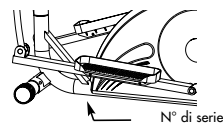
Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata. Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma. Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti 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.fr. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.



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

VE430 è un apparecchio fitness della nuova generazione.

È dotato di una trasmissione magnetica per una pedalata molto confortevole e senza stratonfi.

VE430 associa i movimenti circolari della bicicletta, i movimenti orizzontali della corsa pedestre e quelli verticali dello stepper: l'esercizio è completo! Il movimento ellittico in avanti o indietro dei piedi associato al movimento delle braccia permette di sviluppare i muscoli delle braccia, i muscoli dorsali e pettorali, i glutei, i quadricipiti e i polpacci.

SICUREZZA

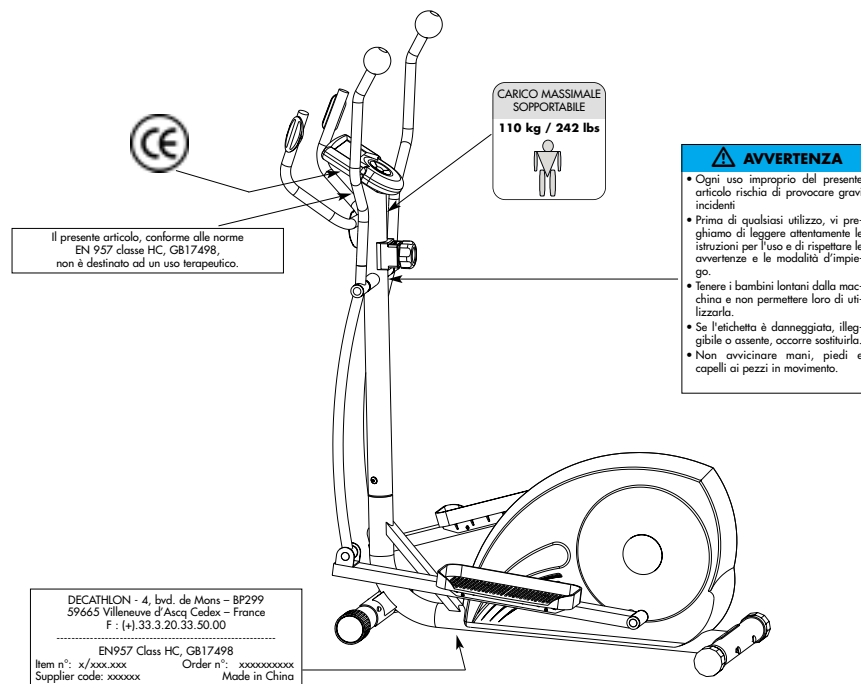
Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi incidenti, è importante leggere le seguenti precauzioni d'uso prima di utilizzare la vostra cyclette.

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. Il presente apparecchio è conforme alle norme europee, americane e cinesi, relative ai prodotti Fitness per uso domestico e non terapeutico (EN-957-1, Pr 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 ellittica 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 VE430.
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: 110 kg (242 pound).

AVVERTENZA

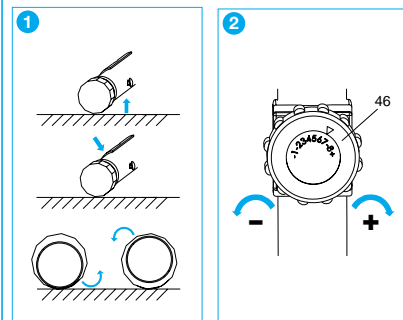
Prima d'iniziare un qualsiasi programma d'esercizio, consultate il medico, in particolare le persone d'età superiore a 35 anni o che hanno avuto problemi di salute nel passato. Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo. DECATHLON declina ogni responsabilità per eventuali incidenti fisici o danni materiali dovuti all'utilizzo del presente articolo.

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.



REGOLAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta per procedere ad ogni tipo di regolazione.



1 COME LIVELLARE LA CYCLETTE

In caso d'instabilità durante l'uso della cyclette, ruotare uno dei cappucci di plastica all'estremità (19) del piede di supporto posteriore (4) o entrambi fino all'eliminazione della suddetta instabilità.

2 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

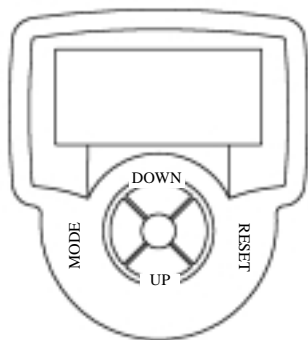
Il sistema di frenata e la resistenza sono accoppiati alla velocità di pedalata.

La regolazione della resistenza si effettua mediante la rotella indicizzata (46) da 1 a 8.

La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata.

Potete fare variare la resistenza continuando a pedalare.

CONTATORE VE 430



SPIEGAZIONE DEI TASTI

MODE:

Selezionare la funzione da preregolare.

"UP":

Premere il tasto UP per aumentare valori di regolazione: TEMPO, DISTANZA, CALORIE o PULSAZIONI.

"DOWN":

Premere il tasto DOWN per diminuire i valori di REGOLAZIONE TEMPO, DISTANZA, CALORIE o PULSAZIONI.

"RESET":

Azzeramento del display.

FUNZIONI E OPERAZIONI

MESSA IN MARCIA (ON) E ARRESTO (OFF) AUTOMATICI:

Il display si attiverà automaticamente premendo un tasto qualsiasi o iniziando l'esercizio. Il contatore si spegnerà automaticamente se il computer non rileva segnali entro 4 minuti.

TIME (TEMPO):

Se il tempo non è stato preregolato, il conteggio aumenta con intervalli di un secondo durante gli esercizi. La distanza da voi percorsa si visualizzerà su una finestra.

- Conteggio: Senza regolazione preliminare del tempo, il monitor visualizza il conteggio a incrementi secondo il modello 00:00-99:59 minuti.
- Conto alla rovescia: Se il tempo dell'esercizio è stato preregolato per una durata di 1:00-99:00 minuti, il conto alla rovescia sul monitor verrà effettuato partendo dal valore registrato. Una volta raggiunto questo valore ci sarà l'emissione di un segnale sonoro.

SPEED (VELOCITÀ):

La velocità si visualizza in una finestra durante l'esercizio. Il monitor visualizzerà l'attuale velocità secondo il modello 0.00 ~ 99.9 Km / ora (oppure miglia / ora per i prodotti destinati al mercato americano).

DISTANZA:

Il monitor visualizza -sommandola- la distanza dei tragitti percorsi.

- Conteggio: Senza regolazione preliminare della distanza, il conteggio visualizzerà gli incrementi secondo il modello

0.1~999.9Km (o Miglia per i prodotti destinati al mercato americano).

- Conto alla rovescia: Se la distanza da percorrere è stata preregolata secondo il modello 1.0~999.0 Km (o Miglia), il conto alla rovescia verrà effettuato partendo dal valore registrato. Non appena questo valore è raggiunto, ci sarà l'emissione di un segnale sonoro.

PULSE (pulsazioni):

Per misurare la vostra frequenza cardiaca, posate i palmi delle mani sulle due superfici di contatto: la vostra frequenza cardiaca si visualizzerà nella finestra. Se nessuna pulsazione viene captata per 16 secondi, il simbolo "P." apparirà sul monitor.

Attenzione: si tratta d'una stima da non considerare come garanzia medica.

CALORIE:

Le calorie smaltite verranno visualizzate nella finestra.

- Conteggio: Senza regolazione preliminare di un valore per le calorie, il conteggio viene visualizzato a incrementi secondo il modello 0.1~999.0 calorie.
- Conto alla rovescia: Se le calorie sono state preregolate fra 1.0~999.0, il conto alla rovescia viene visualizzato partendo dal valore preregolato. Non appena questo valore è raggiunto, scatterà un segnale.

Attenzione: si tratta d'una stima da non considerare come garanzia medica.

PREREGOLAZIONE DEL TEMPO, DELLA DISTANZA, DELLE CALORIE, DELLE PULSAZIONI:

1. Premere il tasto MODE fino al lampeggio della finestra da preregolare.
2. Premere i tasti "UP" oppure "DOWN" fino alla visualizzazione della cifra voluta sul display a cristalli liquidi.
3. Fin dall'inizio dell'esercizio, inizia il conto alla rovescia della funzione preregolata.
4. Un bip di 12 secondi indicherà il raggiungimento del valore preregolato. Per sopprimere il bip premere un tasto qualunque.

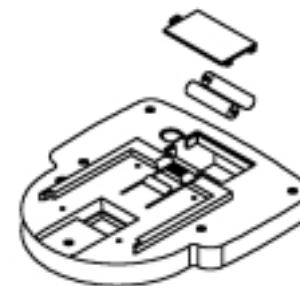
OSSERVAZIONI:

1. Vi suggeriamo di preregolare una sola funzione. Se sono preregolate varie funzioni, il segnale d'allarme scatterà non appena sarà stato raggiunto il primo valore preregolato.
2. Per quanto riguarda la finestra PULSE (pulsazioni), essa lampeggerà in modo continuo se la frequenza cardiaca misurata è al di sopra del valore preregolato.
3. Per abbandonare questa funzione non premere ancora una volta MODE, ma attendere circa 4 secondi che il display finisca di lampeggiare.

SPECIFICHE

FUNZIONE	Tempo	0: 00-99:59
	Distanza	0.01-99.99 Km (o miglia / ora per USA)
	VELOCITÀ attuale	0.0-99.9 Km (o miglia / ora per USA)
	Frequenza cardiaca	30-240 pulsazioni al minuto
	Calorie	0.1-99.9K.Cal
DISPLAY		tipo: a cristalli liquidi
MODULO DI COMANDO		Microprocessore 4 bit a circuito unico
FONTE D'ENERGIA		Richiede 2 pile di tipo AA o UM-3
TEMPERATURA DI FUNZIONAMENTO		0°C ~ +40°C (32°F~ 104°F)
TEMPERATURA DI STOCCAGGIO		-10°C ~ +60°C (14°F~ 140°F)

RIMOZIONE DELLE PILE



1. Rimuovete il coperchio e inserite due pile di tipo AA o UM-3 nell'apposito alloggiamento (dietro il monitor). Osservate la figura più avanti.
2. Verificare che le pile siano correttamente posizionate e che il contatto con le molle sia perfetto.
3. Rimettere il coperchio al suo posto e verificare che la chiusura sia ermetica.

4. Se il display è illeggibile o solo parzialmente leggibile dovrete rimuovere le pile, attendere 15 secondi e poi rimetterle al loro posto.
5. In normali condizioni d'uso la durata di vita delle pile è di due mesi circa.
6. La rimozione delle pile cancella la memoria del computer.
7. Buttate le pile usate negli appositi contenitori.

PARTI DEL CORPO SOLLECITATE

La bicicletta ellittica è un'eccezionale 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 l'apparecchio ellittico permette di tonificare le gambe e i glutei. Potete rinforzare l'esercizio dei glutei pedalando secondo un movimento che va indietro.

UTILIZZO

Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per alcuni giorni con una resistenza moderata, senza forzature, e se necessario, concedetevi alcuni minuti di riposo. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sedute.

Esercizi di messa in forma e riscaldamento: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.

Per un lavoro muscolare volto a mantenersi in forma o ad una rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo d'esercizio è ideale per sciogliere i muscoli e le articolazioni oppure potrà venire praticato come riscaldamento in vista di un'attività fisica.

Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una maggiore resistenza e aumentate la durata dell'esercizio. Beninteso, potete variare la resistenza durante lo svolgimento del vostro esercizio.

Lavoro aerobio per la messa in forma: sforzo moderato per una durata alquanto lunga (da 35 minuti a 1 ora).

Se volete perdere peso, questo tipo d'esercizio, associato ad una dieta, è il solo mezzo

per aumentare la quantità d'energia consumata dall'organismo. A questo scopo, inutile forzare oltre i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che permetterà d'ottenere i migliori risultati. Scegliete una resistenza relativamente scarsa dopodiché effettuate l'esercizio secondo il vostro ritmo ma per almeno 30 minuti. Questo esercizio dovrà fare apparire un leggero sudore sulla pelle ma non deve in nessun caso lasciarvi senza fiato. È la durata dell'esercizio, su un ritmo lento che richiederà al vostro organismo di attingere la sua energia nei grassi a condizione di pedalare più di trenta minuti, almeno tre volte alla settimana.

Allenamento aerobio di resistenza: sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti.

Questo tipo d'allenamento è volto ad un rinforzo significativo del muscolo cardiaco e migliora il lavoro respiratorio.

La resistenza viene aumentata in maniera da aumentare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è più sostenuto di quello richiesto dalla messa in forma. A mano a mano che vi allenate, potrete mantenere questo sforzo più a lungo, con un migliore ritmo o con una superiore resistenza. Potete esercitarvi almeno tre volte alla settimana per questo tipo d'allenamento. L'allenamento con un ritmo più sostenuto (lavoro anaerobio e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione adatta. Dopo ogni allenamento, ricordatevi di pedalare alcuni minuti diminuendo la velocità e la resistenza per ritornare alla calma e ricondurre progressivamente l'organismo al riposo.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce il presente articolo (pezzi e manodopera) in normali condizioni d'utilizzo: 5 anni per la struttura, 2 anni per i pezzi soggetti ad usura e la manodopera a partire dalla data d'acquisto. Fa fede la data sullo scontrino di cassa. Questa garanzia si applica solo al primo acquirente.

L'obbligo di DECATHLON in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione della cyclette, a propria discrezione. Per riparare la cyclette, riportatela in un centro DECATHLON.

Tutti gli articoli per cui si utilizza la garanzia, devono essere spediti con porto franco ad uno dei centri autorizzati DECATHLON, accompagnati dalla prova d'acquisto in corso di validità.

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

Tale garanzia vi apre diritti particolari riconosciuti dalla legge. È possibile che abbiate diritto ad un trattamento differente da provincia a provincia, come eventualmente specificato dal rivenditore.

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -
- 59645 VILLENEUVE D'ASCQ - France -

C A R D I O - T R A I N I N G

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. È il cuore che pulsa quest'ossigeno in tutto il corpo e particolarmente ai muscoli che lavorano.

CONTROLLATE IL VOSTRO POLSO

Controllare il polso periodicamente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento. Se non avete degli strumenti di misura elettronica, ecco come fare:

Per prendere il vostro polso, ponete 2 dita a livello: del collo, o al di sotto dell'orecchio, o all'interno del pugno accanto al pollice.

Non premete troppo: una pressione eccessiva diminuisce il flusso del

sangue e può rallentare il ritmo cardiaco. Dopo aver contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicate il risultato per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.

Esempio: 75 pulsazioni contate nello spazio di 30 sec, corrispondono ad un ritmo cardiaco di 150 pulsazioni/minuto.

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. È 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 dai 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.

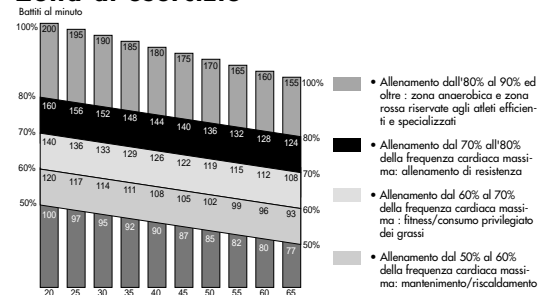
C Ritorno riposo

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.

Zona di esercizio



ATTENZIONE, SCHEDE TECNICHE, 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 È NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.