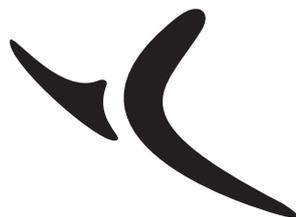
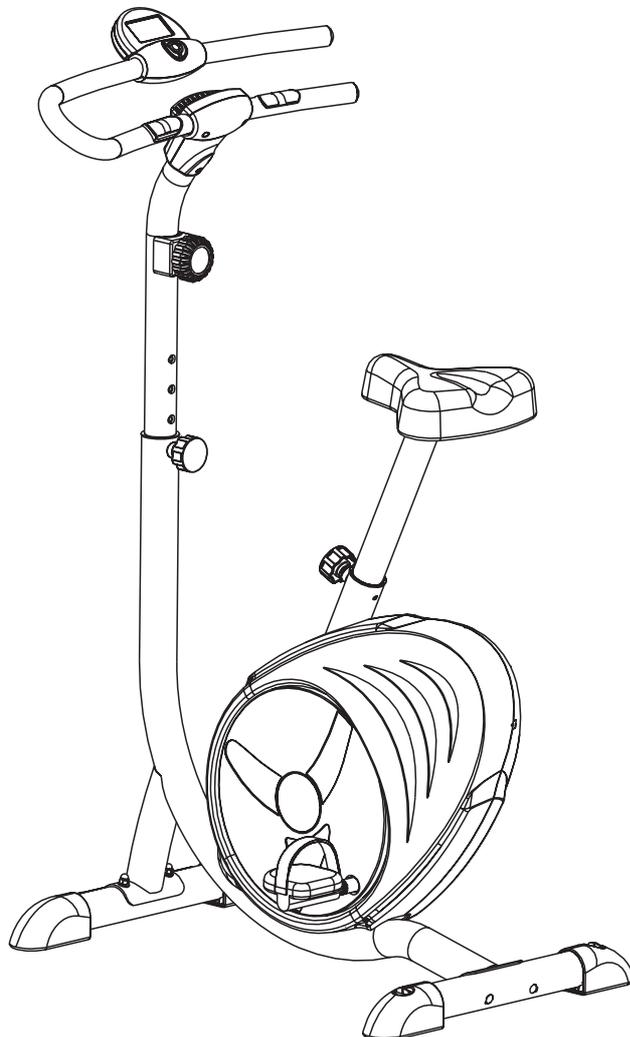


# VM 440

**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**

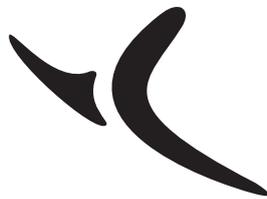


**D O M Y O S**

---

# VM 440

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



**DOMYOS**

**decathlon**  
**creation©**

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

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中國製造 合格品 - Сделанов Китае

Réf. pack : 935.141 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

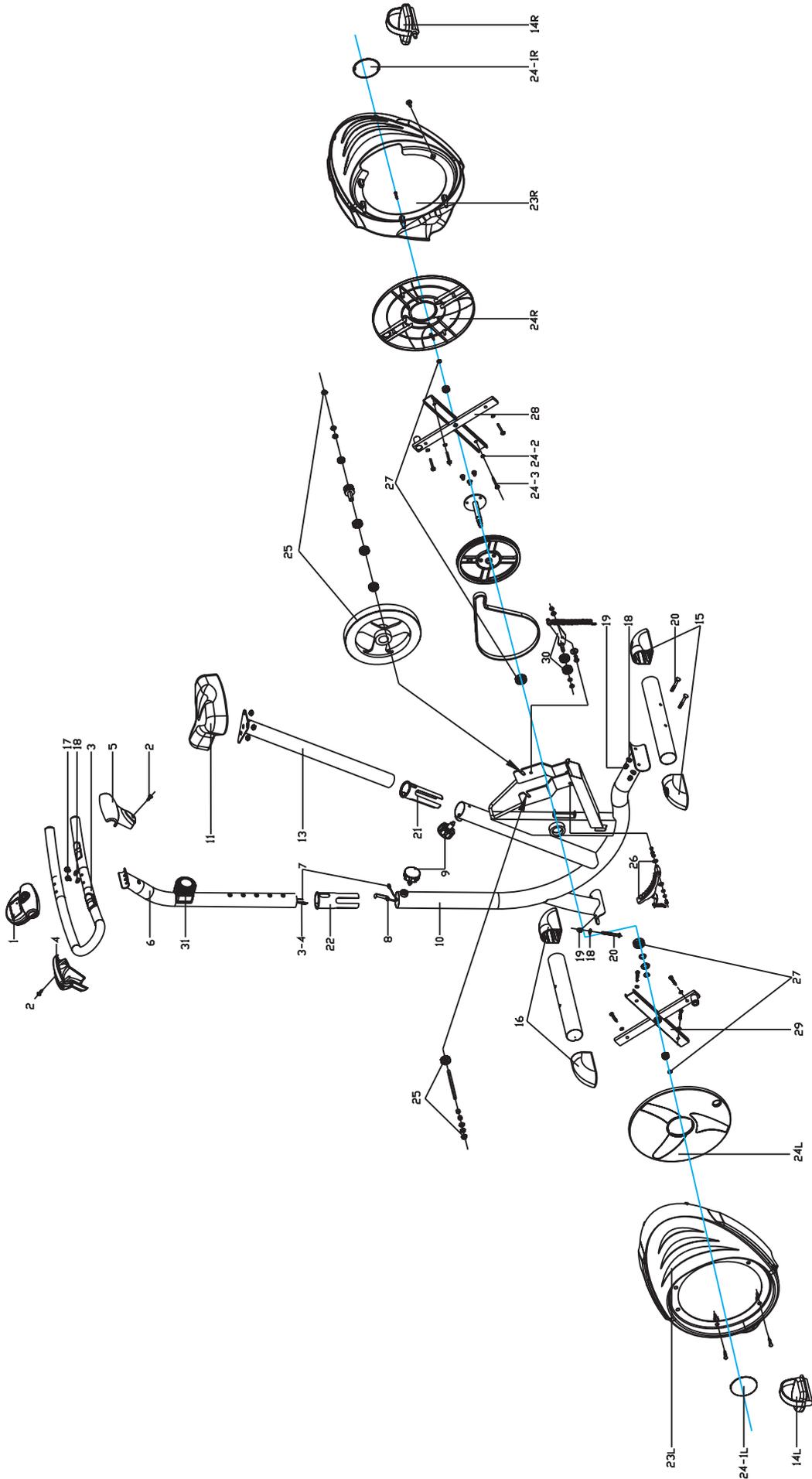


# VM440

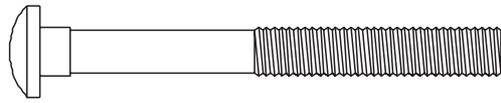
**Réglez votre VM 440 à votre taille**  
**How to adjust your VM 440 to your height**  
**Cómo regular el VM 440 a su talla**  
**Anpassung des VM 440 an Ihre Größe**  
**Come regolare il VM 440 al proprio fisico**  
**Hoe uw VM 440 aan te passen aan uw maat**  
**Como ajustar o seu VM 440 ao seu tamanho**  
**Dostosowanie regulacji VM 440 do wzrostu**  
**A VM 440 beállítása az ön méretére**  
**Настройка VM 440 производится в соответствии с ростом пользователя**  
**Ρυθμίστε το VM 440 στο ύψος σας**  
**如何将您的VM 440 调整到您的尺寸**



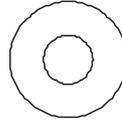
⊖ ▶ 150 cm 4' 11"	<b>XS</b>	<b>XS</b>
150 cm ↔ 157 cm 4' 11" ↔ 5' 2"		
157 cm ↔ 163 cm 5' 2" ↔ 5' 4"	<b>S</b>	<b>S</b>
163 cm ↔ 170 cm 5' 4" ↔ 5' 7"		
170 cm ↔ 175 cm 5' 7" ↔ 5' 9"	<b>M</b>	<b>M</b>
175 cm ↔ 180 cm 5' 9" ↔ 5' 11"		
180 cm ↔ 186 cm 5' 11" ↔ 6' 2"	<b>L</b>	<b>L</b>
186 cm ↔ 193 cm 6' 2" ↔ 6' 4"		
193 cm ↔ 198 cm 6' 4" ↔ 6' 6"	<b>XL</b>	<b>XL</b>
⊕ ▶ 198 cm 6' 6"		



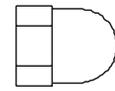
**A**



TRCC M8x75

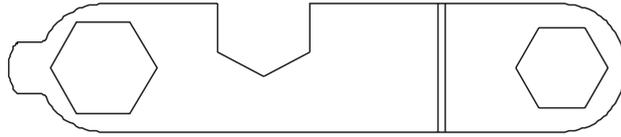


19x8x2

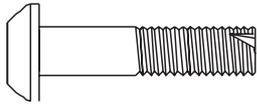


M8

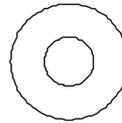
**x4**



**B**

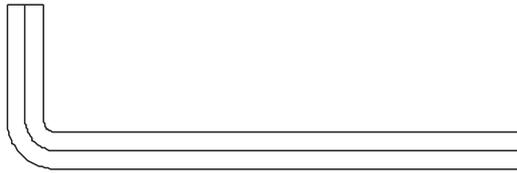


M8x35



19x8x2

**x2**

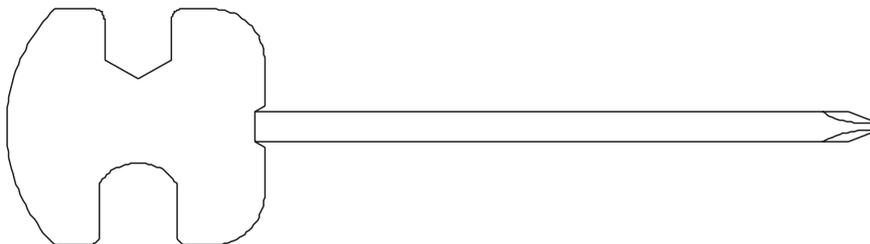


**C**

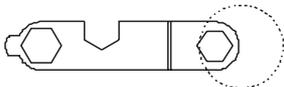


**x1**

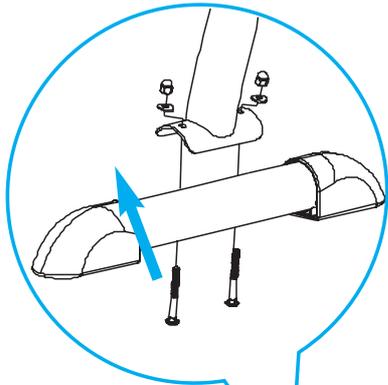
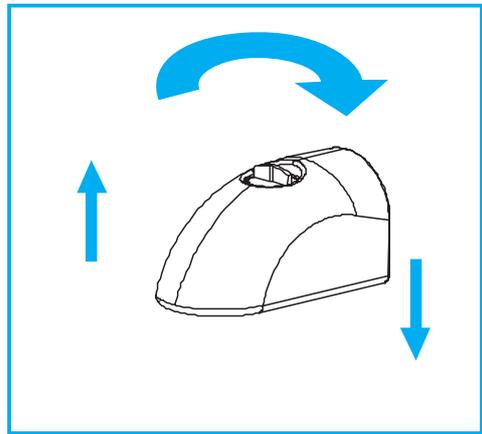
M3x20



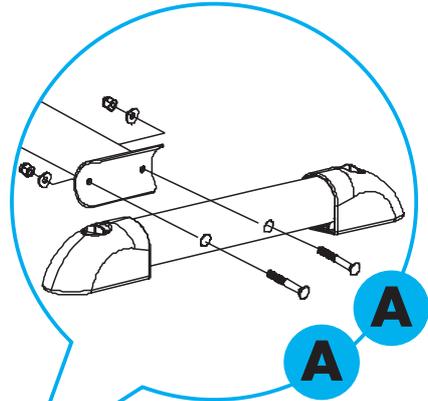
1



A



16



15

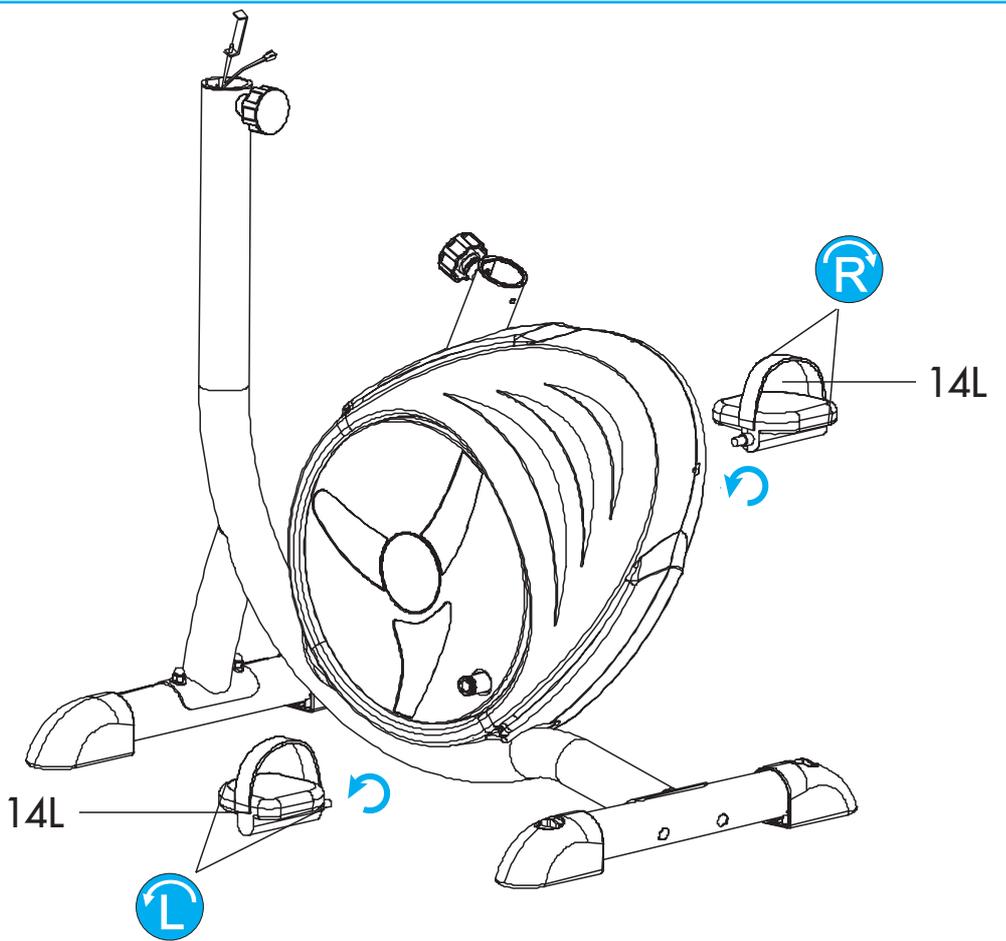
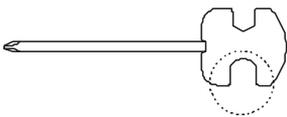
A

A

A

A

2

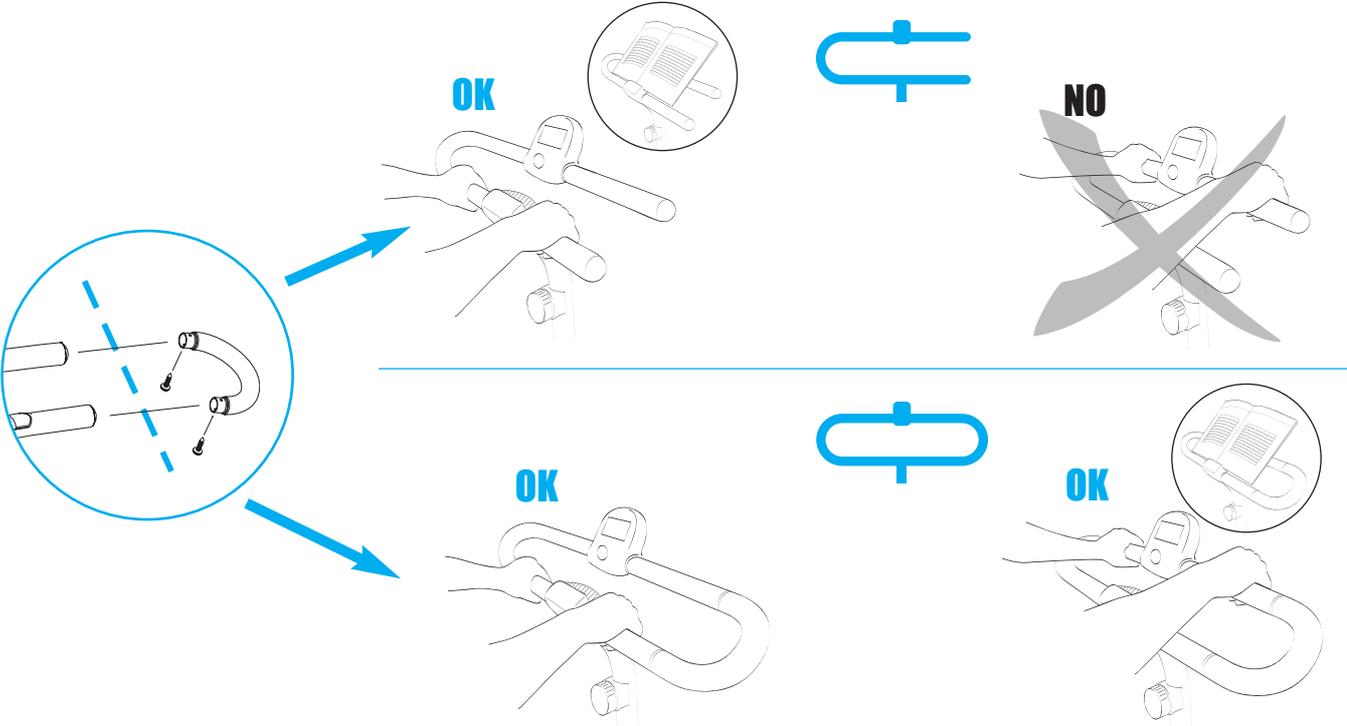
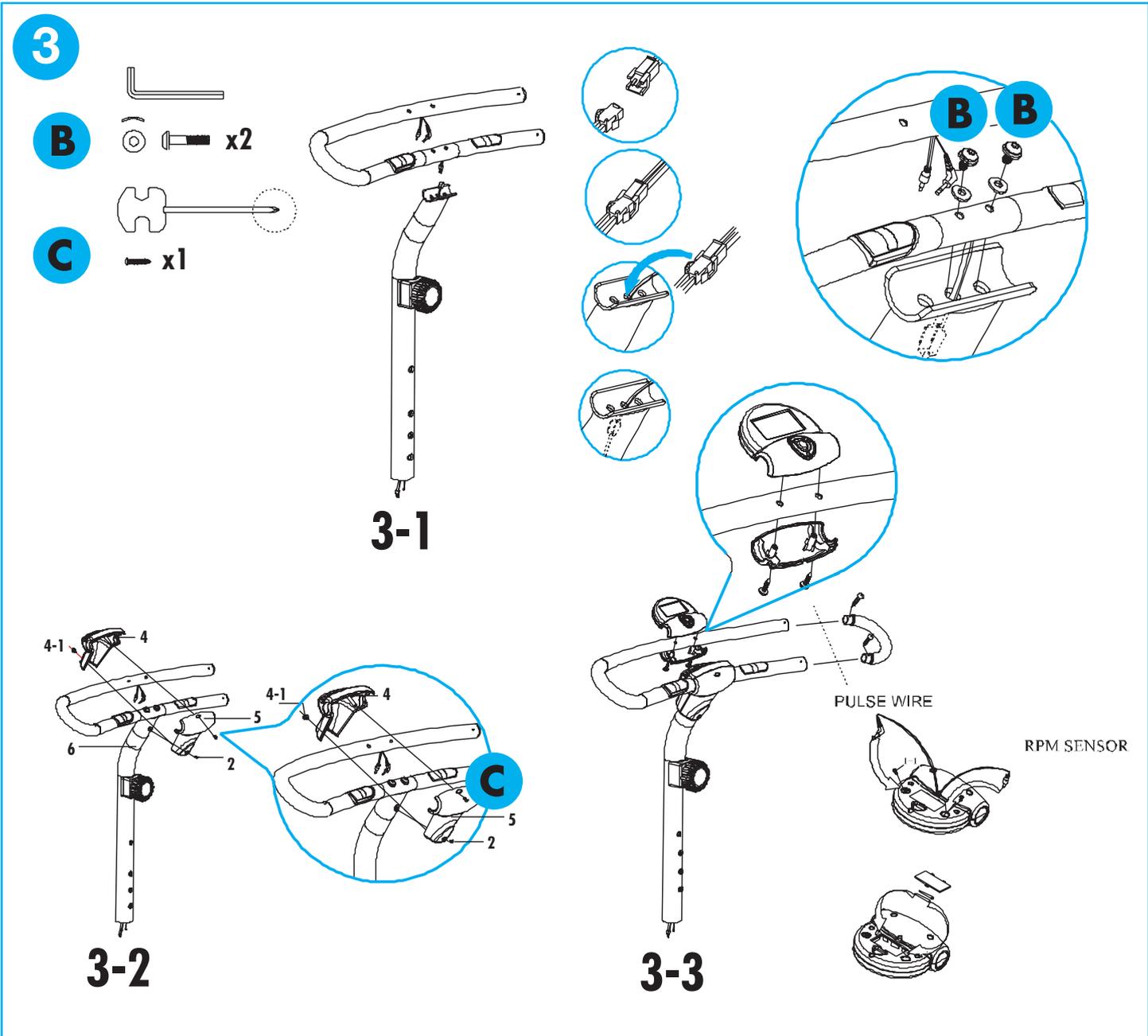


R

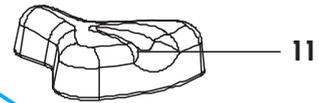
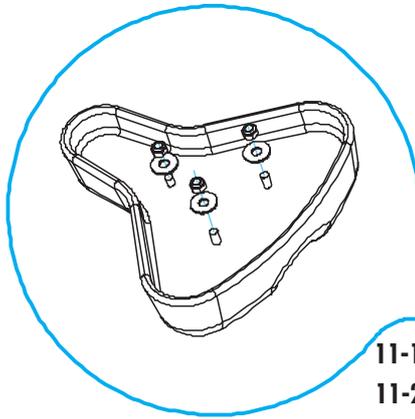
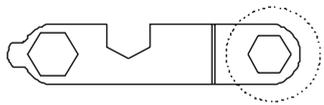
14L

14L

L

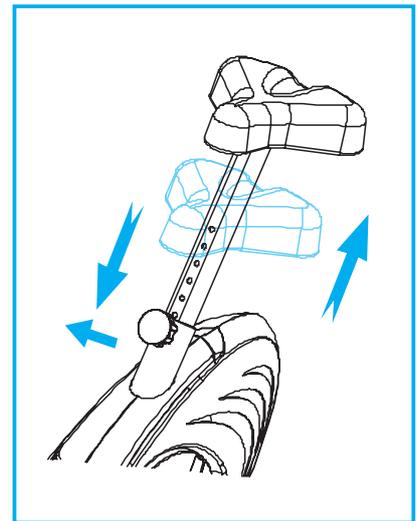
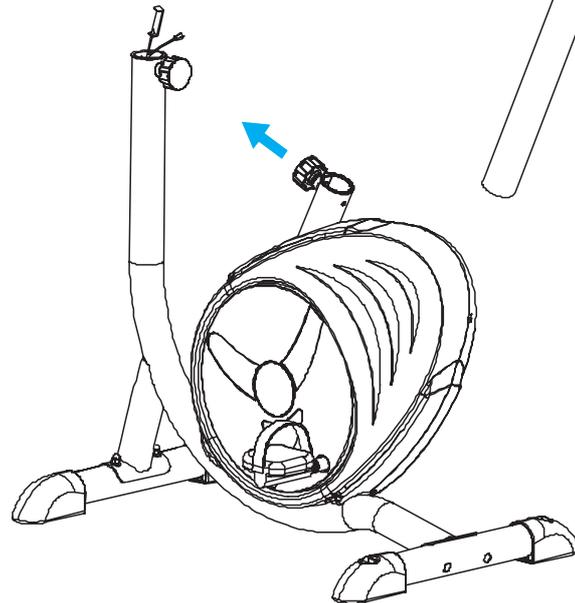


4

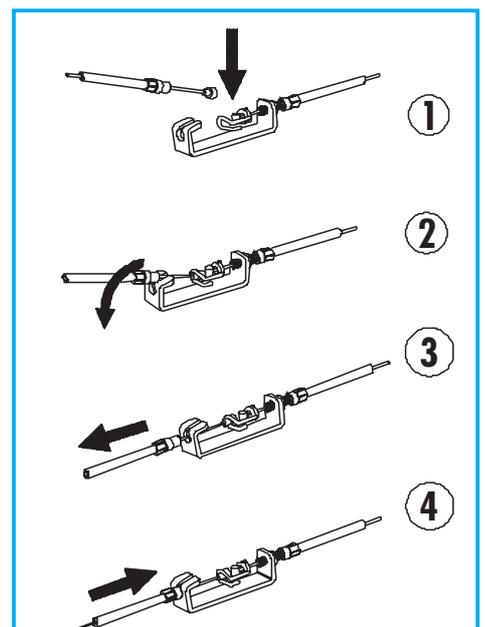
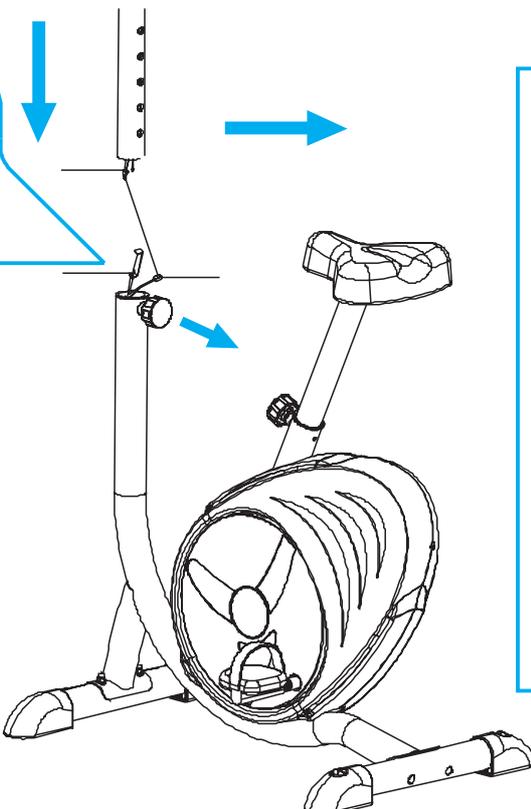
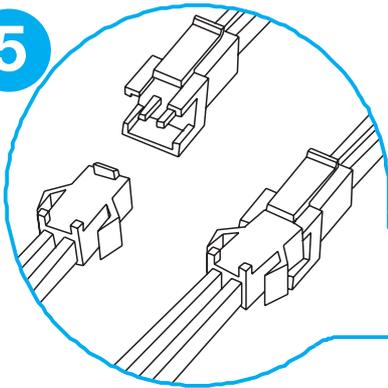


11-1  
11-2

13



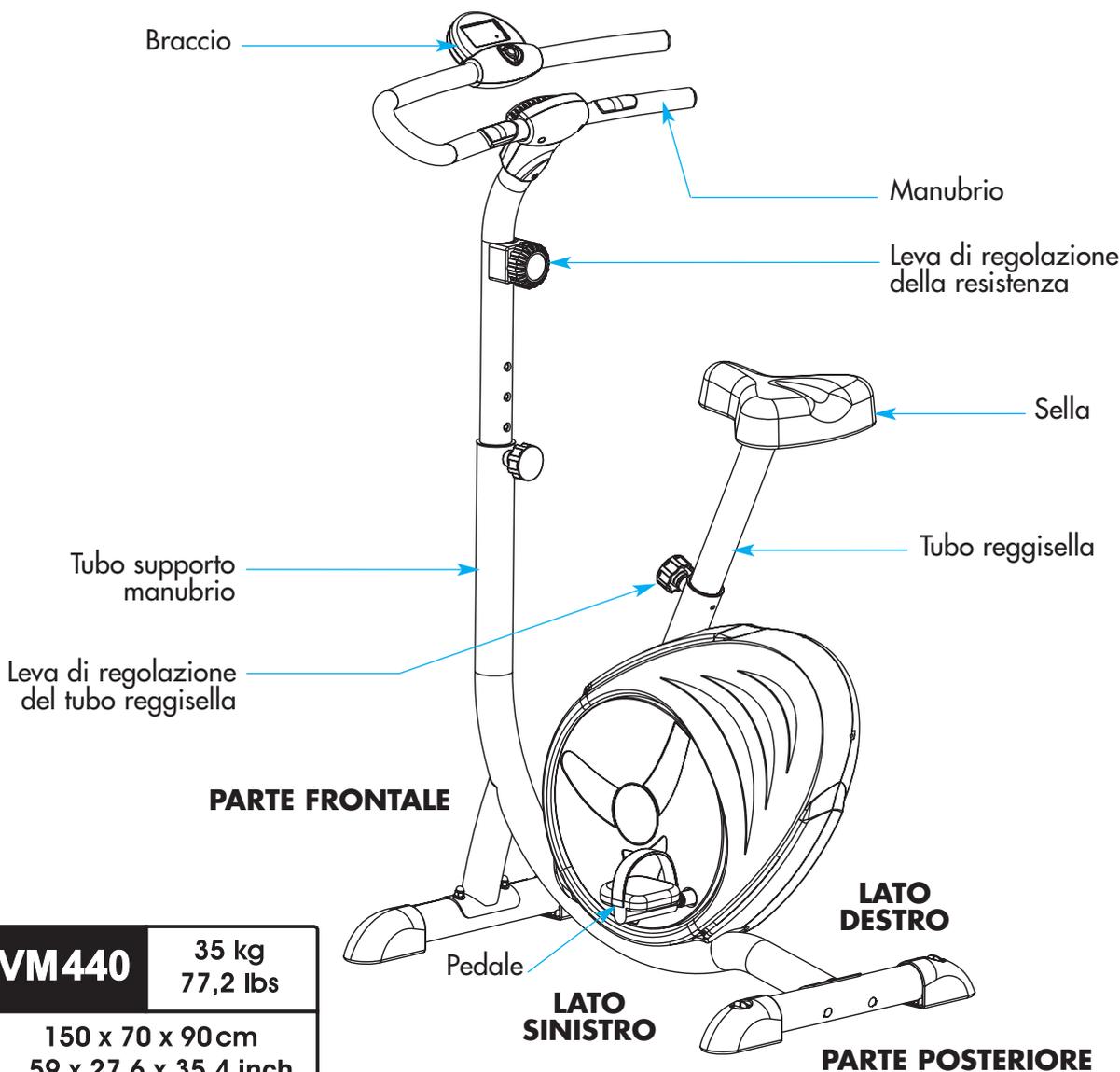
5



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

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

Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS. A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è a vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS. Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

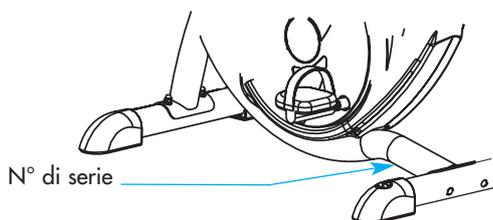


	<b>VM440</b>	35 kg 77,2 lbs
	150 x 70 x 90 cm 59 x 27,6 x 35,4 inch	

**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

VM440 è una cyclette di nuova generazione.

Questo modello vi permette una posizione anatomica: dorso diritto e braccia in posizione riposante. La cyclette è dotata di una trasmissione magnetica per una pedalata confortevole e senza strattoni.

## 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 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 cyclette e gli spostamenti intorno alla medesima. Per la protezione del pavimento sottostante la cyclette, 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 VM440.
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).
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.

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.

Il presente articolo, conforme alle norme EN 957 classe HC, ASTM F 1250 classe B, GB17498, non è destinato ad un uso terapeutico.

CARICO MASSIMALE SOPPORTABILE

**110 kg / 242 lbs**

**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.

deathlon creation®

**DOMYOS**

DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
F: (+).33.3.20.50.00

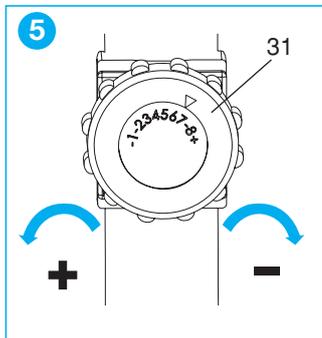
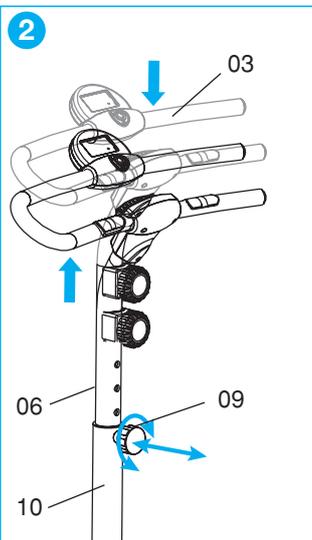
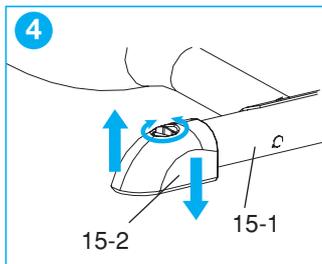
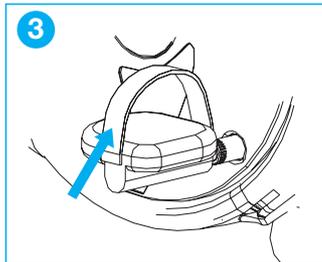
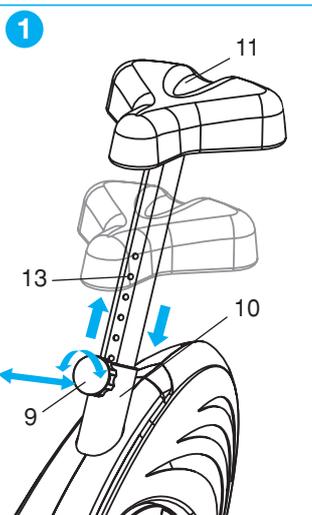
EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498

STT: xxx	DPP: DP Shanghai
Order: xxxxxx - xxxxxx	Model: 3310596
wxx-2004	Made in CHINA

8/191.891

## REGOLAZIONI

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



### 1 COME REGOLARE LA POSIZIONE DELLA SELLA

Per un esercizio veramente utile, la sella dovrà trovarsi all'altezza giusta.

Pedalando, le vostre ginocchia dovranno curvarsi leggermente quando i pedali sono nella più bassa posizione. Per regolare la sella (11), tenerla e svitare la leva (9) sul tubo della sella stessa. Allineare uno dei fori del tubo reggisella (13) con quello del tubo della sella (10). Rimettere al suo posto la leva (9) e stringerla.

#### ATTENZIONE:

- Verificare che la leva sia di nuovo al suo posto nel tubo della sella e stringerla a fondo
- Non superare mai l'altezza massima della sella.

### 2 COME REGOLARE IL MANUBRIO

Per regolare l'altezza del manubrio (03), sostenerlo e svitare il bottone (09) sul telaio principale. Allineare, all'altezza desiderata, uno dei fori del tubo porta manubrio (06) con quello del telaio principale (10). Rimettere a posto il bottone (09) e ristingerlo.

#### ATTENZIONE:

- Assicurarsi del riposizionamento del bottone nel tubo porta manubrio e stringerlo a fondo.
- Non superare mai l'altezza massima del tubo porta manubrio.

### 3 COME REGOLARE LA CINGHIA DEI PEDALI

Per regolare la cinghia del pedale, dapprima allentare il sistema di bloccaggio sotto il pedale, poi regolare la cinghia nella posizione desiderata e stringere nuovamente.

### 4 COME LIVELLARE LA CYCLETTE

In caso d'instabilità durante l'uso della cyclette, ruotare uno dei cappucci di plastica all'estremità (15-2) del piede di supporto posteriore (15-1) o entrambi fino all'eliminazione della suddetta instabilità.

### 5 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 (31) 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 VM 440

### AVVIAMENTO

Per avviare il computer, premete un tasto qualsiasi o iniziate a pedalare.

### FUNZIONE DEI TASTI

#### **MODE (MODALITÀ) :**

Premete "MODE" per selezionare la visualizzazione della funzione che volete vedere comparire sullo schermo principale. La funzione selezionata lampeggerà nel campo inferiore.

#### **SET (REGOLAZIONE) :**

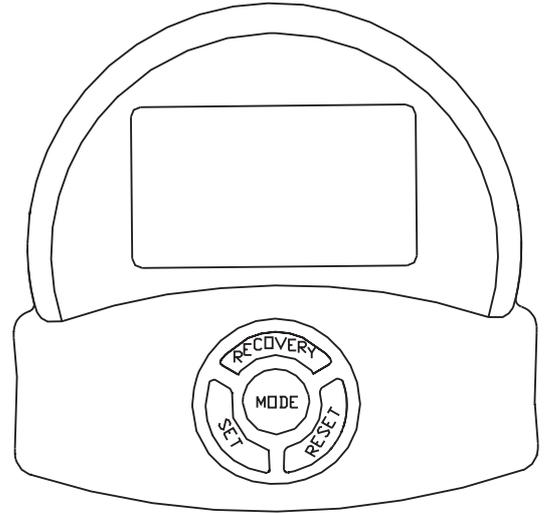
Utilizzare questo tasto e "Mode" per regolare il Tempo, la Distanza, le Calorie o le Pulsazioni.

#### **RESET (AZZERAMENTO) :**

Utilizzare questo tasto e il tasto MODE per azzerare il Tempo, la Distanza, le Calorie o le Pulsazioni. Tenete premuto il tasto "Reset" per 4 secondi per azzerare tutte le funzioni.

#### **RECOVERY (RECUPERO) :**

Premete questo tasto dopo il vostro esercizio, posate le mani sui 2 rilevatori di pulsazioni per un minuto e il monitor mostrerà il vostro stato di recupero della frequenza cardiaca su una durata di "recupero" di un minuto.



### FUNZIONI / VISUALIZZAZIONE DELLO SCHERMO

#### **STOP :**

Viene visualizzato non appena smettete di pedalare. Indica che la console non riceve nessun segnale proveniente dai pedali.

#### **SCAN :**

Viene visualizzato non appena iniziate a pedalare. La visualizzazione dello schermo principale scorre automaticamente su ogni funzione per 6 secondi: speed (velocità) => RPM (giri/min) => time (durata) => distance (distanza) => calories (calorie) => pulse (pulsazioni).

#### **SPEED (VELOCITÀ) :**

visualizza la velocità attuale. Da 0.00 a 99.9 km/h ( o miglia/h per i prodotti commercializzati negli USA)

#### **RPM (giri/min) :**

visualizza la cadenza di pedalata attuale (in giri/min). La visualizzazione della cadenza e della velocità passeranno da una all'altra ogni 6 secondi durante tutto l'esercizio.

#### **TIME (TEMPO) :**

calcola la durata totale dell'esercizio da 00:00 a 99:59. Potete reimpostare la durata dell'allenamento prima dell'esercizio: con il tasto MODE, selezionate la finestra TIME, poi premendo il tasto SET potete impostare la durata dell'esercizio minuto per minuto da 0 a 99 minuti. Iniziare l'esercizio, il tempo comincerà a diminuire. Non appena è stato raggiunto il vostro obiettivo di tempo, l'allarme del monitor suonerà per 8 secondi. Se scegliete di continuare il vostro esercizio, il tempo comincerà a scorrere immediatamente.

#### **CARATTERISTICHE DELLA FUNZIONE RECUPERO :**

Premete il tasto Recovery (recupero) dopo avere terminato il vostro allenamento.

Mettete le due mani sui rilevatori di pulsazioni; il contatore visualizzerà un minuto (00:60) e conterà a rovescio. Il computer misurerà la vostra frequenza cardiaca per questo minuto e visualizzerà il vostro stato di recupero della frequenza cardiaca dopo questo minuto. Lo schermo LCD visualizzerà quanto segue: F1, F2, F3, F4, F5 o F6.

F1: avete una condizione fisica al disopra della media.

F3: avete una buona condizione.

F6 : Riducete il vostro livello di resistenza all'allenamento la prossima volta, esercitatevi con un livello di resistenza inferiore durante i prossimi 30/60 giorni.

**ATTENZIONE:** si tratta di una stima e non deve in nessun caso essere preso come un dato medico.

#### **DISTANCE (distanza) :**

calcola le distanze percorse nel corso dell'esercizio da 0 a 9999 km (miglia per i prodotti commercializzati negli USA). Potete preimpostare la distanza da percorrere nel corso dell'allenamento prima dell'esercizio. L'impostazione si fa nello stesso modo di quello usato per la durata dell'esercizio. (Aumento progressivo con scatti di 0,5 km o miglia)

#### **CALORIES (calorie) :**

calcola le calorie totali spese nel corso dell'esercizio da 0 a 9999 km (miglia per i prodotti commercializzati negli USA). Potete preimpostare il numero di calorie da spendere nel corso dell'allenamento prima dell'esercizio. L'impostazione si fa nello stesso modo di quello usato per la durata dell'esercizio. (Aumento progressivo con scatti di 10 calorie)

#### **PULSE (pulsazioni) :**

indica la vostra frequenza cardiaca istantanea (in Battiti per minuto) quando posate le mani sui 2 rilevatori di pulsazioni. Potete anche fissare la frequenza cardiaca che non volete superare nel corso del vostro esercizio (da 30 a 240 BPM). Se superate questa frequenza, l'allarme del monitor suonerà.

**ATTENZIONE:** il rilevatore di pulsazioni fornisce una stima, non può in nessun caso essere considerato come uno strumento medico.

## FISSATEVI DEGLI OBIETTIVI

Potete fissarvi degli "obiettivi" sia per il TEMPO, la DISTANZA, le CALORIE o le PULSAZIONI.

Per esempio, se vi fissate un obiettivo di CALORIE da 100, all'inizio dell'esercizio, noterete che la visualizzazione delle CALORIE diminuirà da 100 a 0.

Vi raccomandiamo di fissare solo un obiettivo (TEMPO o DISTANZA o CALORIE) per esercizio.

Notate che se non viene fissato nessun obiettivo (TEMPO, DISTANZA e CALORIE) e tutti gli obiettivi sono a 0, tutti questi valori saranno crescenti, non appena iniziate a pedalare.

Durante il vostro esercizio, quando è raggiunto un obiettivo, questa visualizzazione lampeggia e l'allarme del monitor suona per 8 secondi, segnalando che il vostro allenamento è terminato.

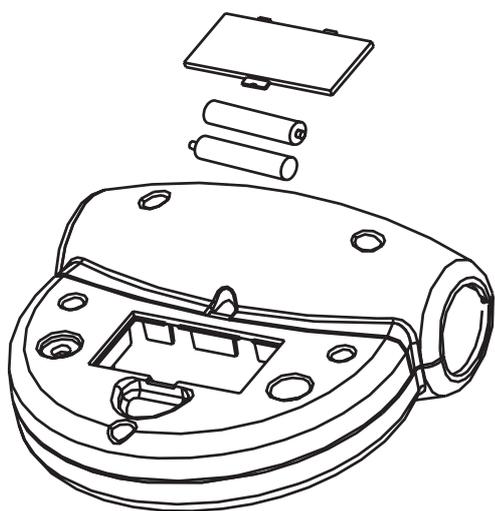
## ARRESTO AUTOMATICO

Se non riceve nessun segnale proveniente dai pedali per cinque minuti, la console si spegnerà.

## 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
SENSORE		Tipo magnetico senza contatto
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.



RICICLAGGIO :

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

## 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.

## GARANZIA COMMERCIALE

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

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

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

Tale garanzia non si applica in caso di:

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

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

### DECATHLON

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

## 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. E' 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. 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.

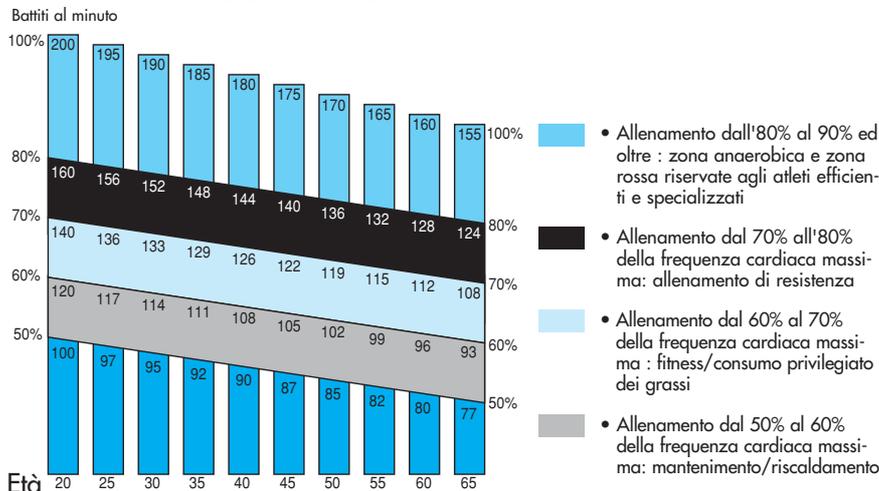
#### C Ritorno riposo

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.

### 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 E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.**