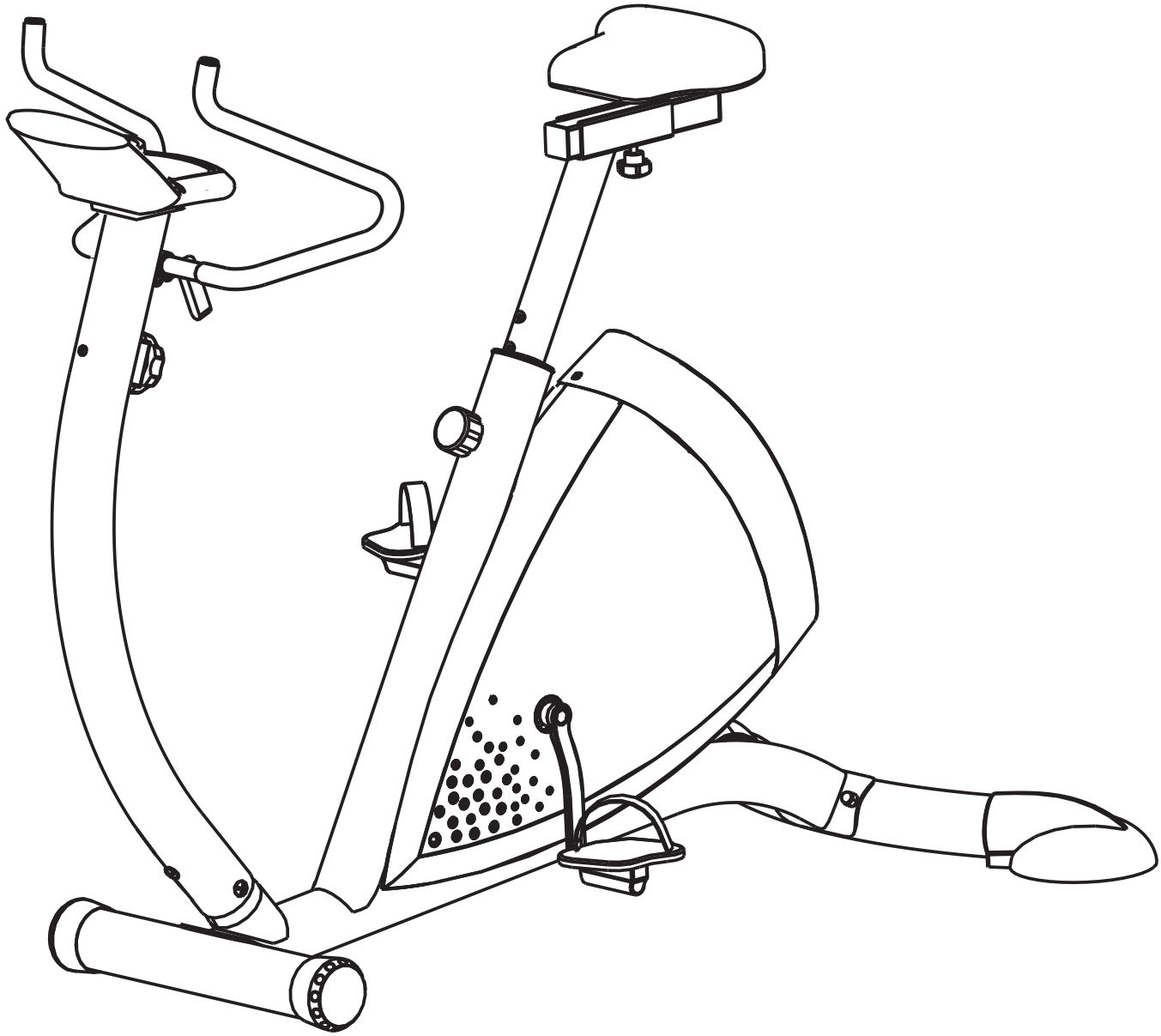
# VM 600

- **NOTICE D'UTILISATION**
- **INSTRUCTIONS OF USE**
- **GEBRAUCHSANWEISUNG**
- **ISTRUZIONI PER L'USO**
- **MODO DE EMPLEO**
- **GEBRUIKSAANWIJZING**
- **BRUGSANVISNING**
- **MANUAL DE UTILIZAÇÃO**
- **INSTRUKCJA U˚YTKOWANIA**



DOMYOS

# VM 600

| | | |
|---|---|---|
| GARANTIE | 5 | ANS EN USAGE NORMAL |
| GUARANTEE | | YEARS UNDER NORMAL USE |
| GARANTIE | | JAHRE BEI NORMALEM GEBRAUCH |
| GARANZIA | | ANNI IN CONDIZIONI D'USO NORMALE |
| GARANTIA | | AÑOS EN CONDICIONES DE USO NORMAL |
| WAARBORG | | JAREN BIJ NORMAAL BEGRUIK |
| DER YDES | | ÅRS GARANTI VED NORMAL BRUG |
| GARANTIDO | | ANOS EM USO NORMAL |
| GWARANCJA | | LATA PRZY NORMALNYM U°YTKOWANIU |

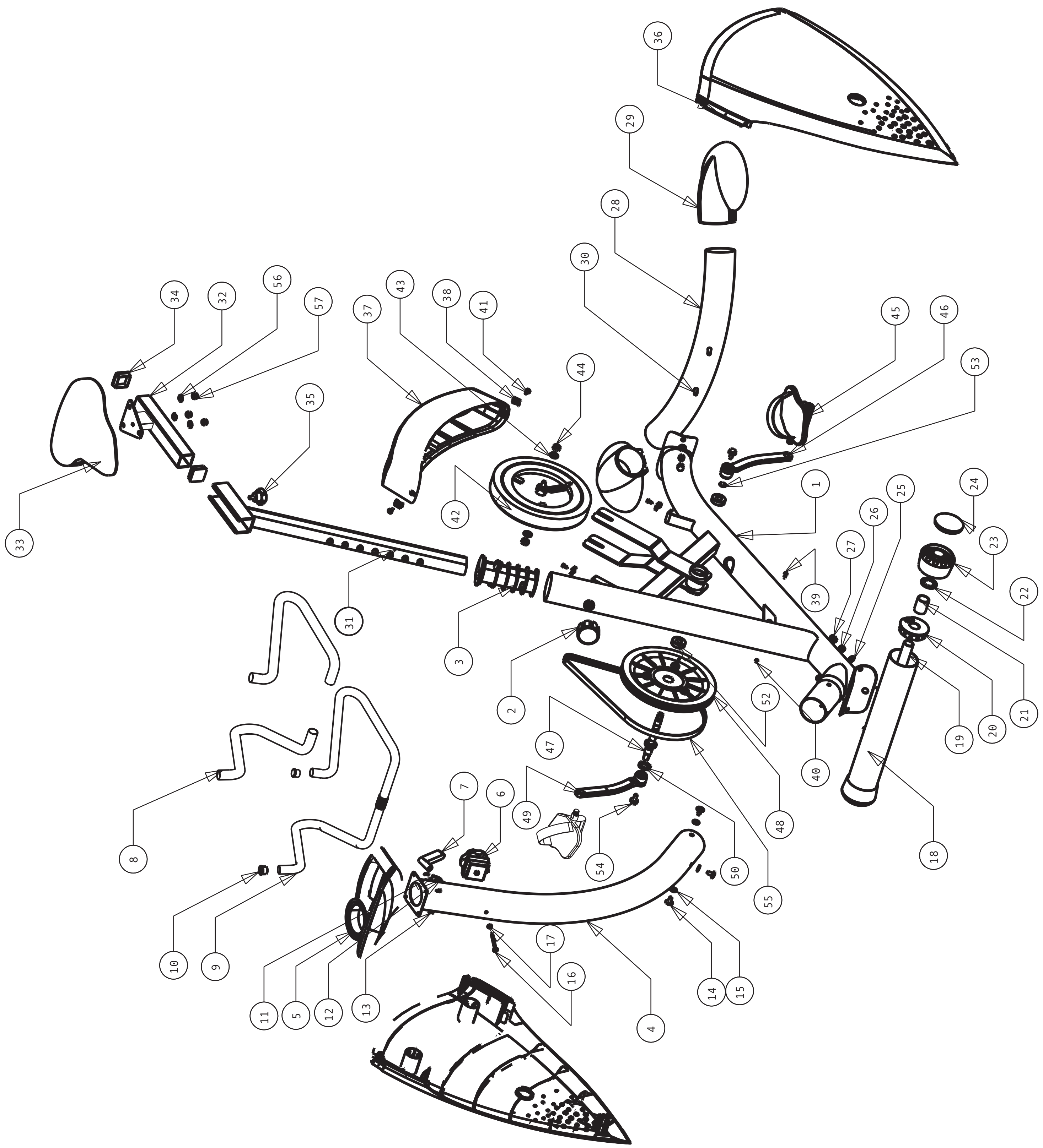
**DECATHLON**
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com

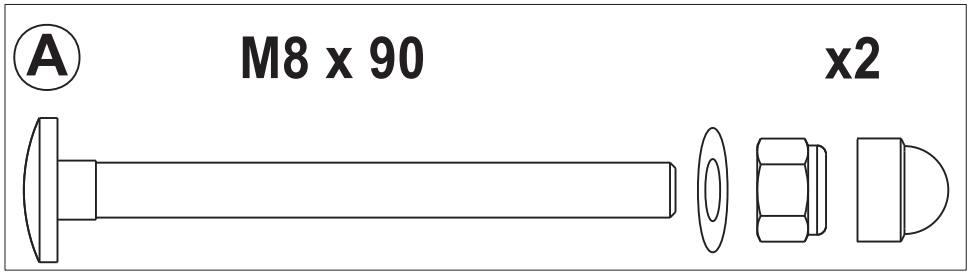
DOMYOS

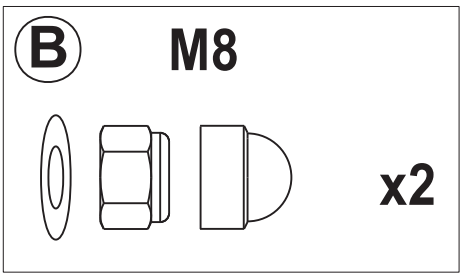
Made in Portugal

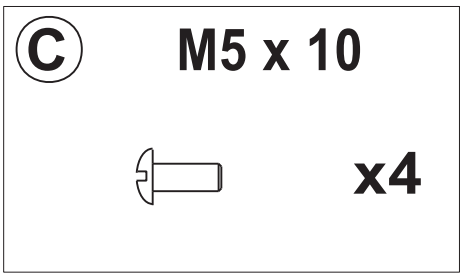
Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 88 87 89

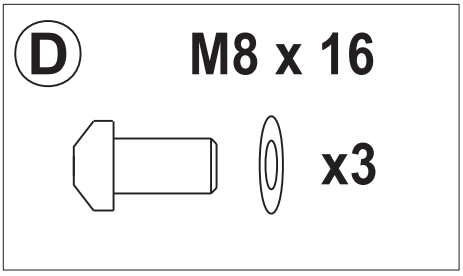

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
52
53
54
55
56
57

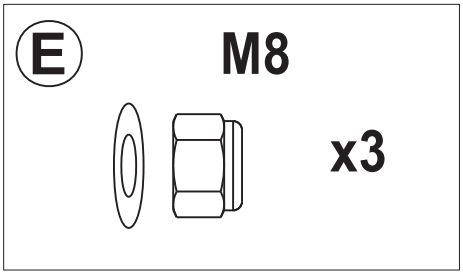
| Repère<br>Marker<br>Markierung<br>Riferimento<br>Referenciao<br>Markering<br>Indice<br>Tabellnummer<br>Oznaczenia | Quantité<br>Quantity<br>Menge<br>Quantità<br>Cantidad<br>Hoeveelheid<br>Quantitade<br>Mengde<br>IloÊç | Code<br>Item Seria<br>Warencode<br>Codice articolo<br>Código artículo<br>Artikelcode<br>Código<br>Kode<br>Kod |
|---|---|---|
| 1 | 1 | |
| 2 | 1 | 4/184.955 |
| 3 | 1 | 4/194.187 |
| 4 | 1 | |
| 5 | 1 | 8/290.539 |
| 6 | 1 | 9/290.133 |
| 7 | 1 | 6/754.465 |
| 8 | 2 | 4/304.306 |
| 9 | 1 | |
| 10 | 2 | 5/411.408 |
| 11 | 1 | |
| 12 | 1 | |
| 13 | 4 | |
| 14 | 3 | |
| 15 | 3 | |
| 16 | 1 | |
| 17 | 2 | |
| 18 | 1 | |
| 19 | 1 | |
| 20 | 2 | 5/378.621 |
| 21 | 2 | |
| 22 | 2 | |
| 23 | 2 | 5/378.605 |
| 24 | 2 | 2/194.414 |
| 25 | 4 | |
| 26 | 4 | |
| 27 | 4 | |
| 28 | 1 | |
| 29 | 2 | 0/882.437 |
| 30 | 2 | |
| 31 | 1 | |
| 32 | 1 | |
| 33 | 1 | 3/206.157 |
| 34 | 2 | 7/553.676 |
| 35 | 1 | 3/225.259 |
| 36 | 2 | 4/300.491 |
| 37 | 1 | 8/300.496 |
| 38 | 4 | |
| 39 | 3 | |
| 40 | 1 | |



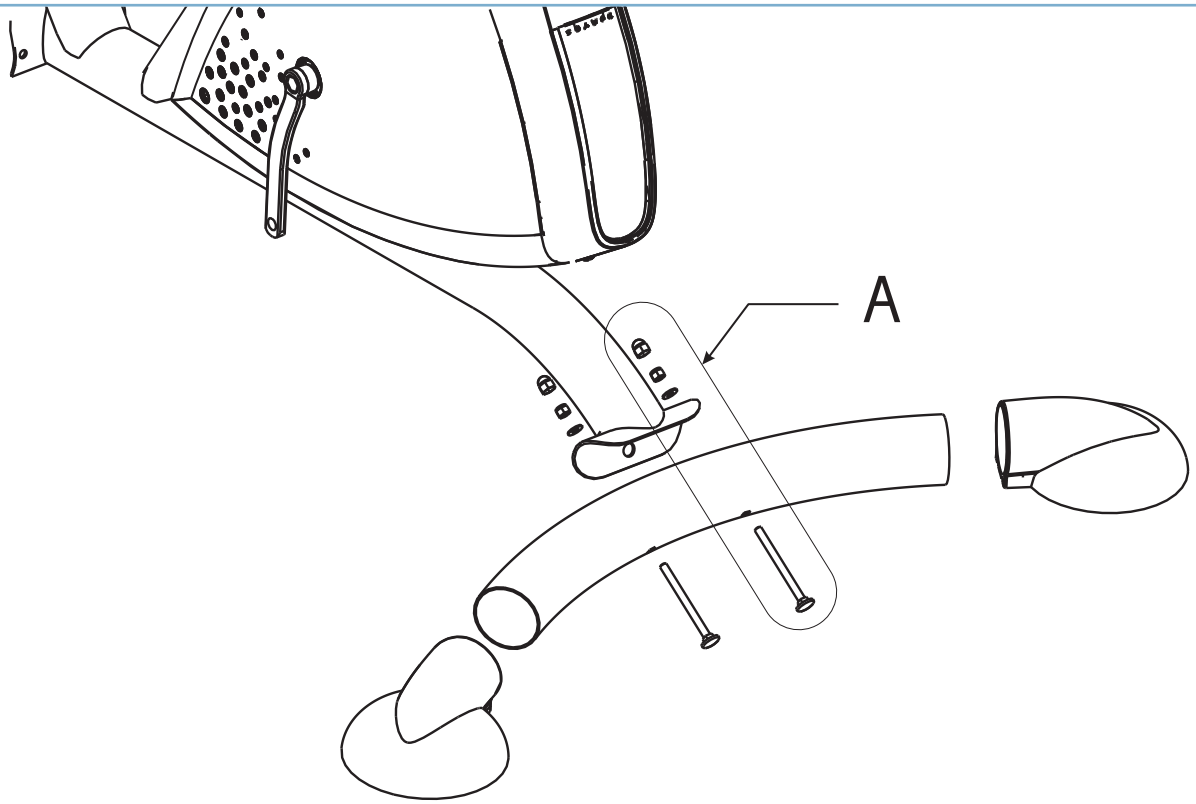



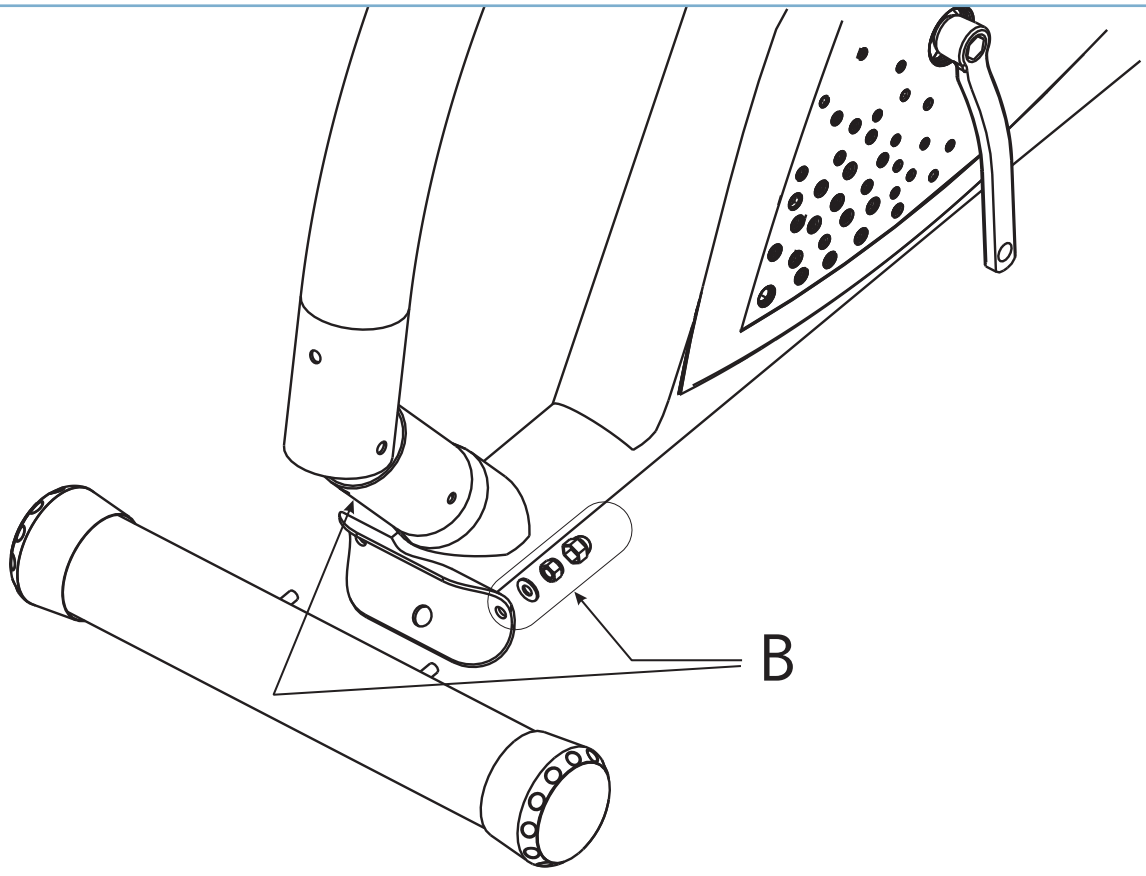




| Repère<br>Marker<br>Markierung<br>Riferimento<br>Referenciao<br>Markering<br>Indice<br>Tabellnummer<br>Oznaczenia | Quantité<br>Quantity<br>Menge<br>Quantità<br>Cantidad<br>Hoeveelheid<br>Quantitade<br>Mengde<br>IloÊç | Code<br>Item Seria<br>Warencode<br>Codice articolo<br>Código artículo<br>Artikelcode<br>Código<br>Kode<br>Kod |
|---|---|---|
| 41 | 2 | |
| 42 | 1 | 4/290.127 |
| 43 | 2 | |
| 44 | 2 | |
| 45 | 1 | 9/224.793 |
| 46 | 1 | 4/328.957 |
| 47 | 1 | 9/290.087 |
| 48 | 1 | 8/290.105 |
| 49 | 1 | 4/205.774 |
| 50 | 1 | |
| 51 | 1 | |
| 52 | 2 | |
| 53 | 1 | |
| 54 | 2 | 4/131.665 |
| 55 | 1 | 7/308.310 |
| 56 | 3 | |
| 57 | 3 | |

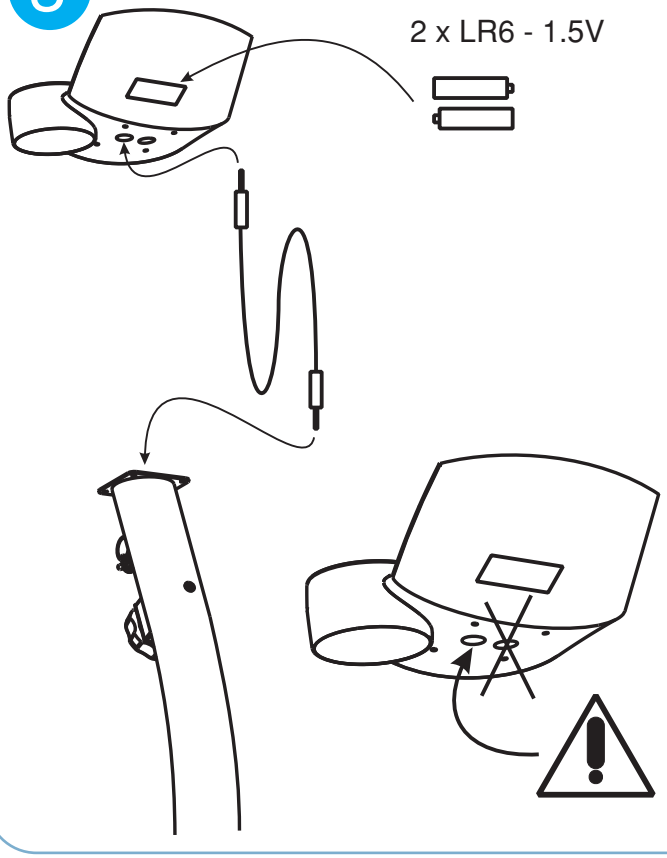
1



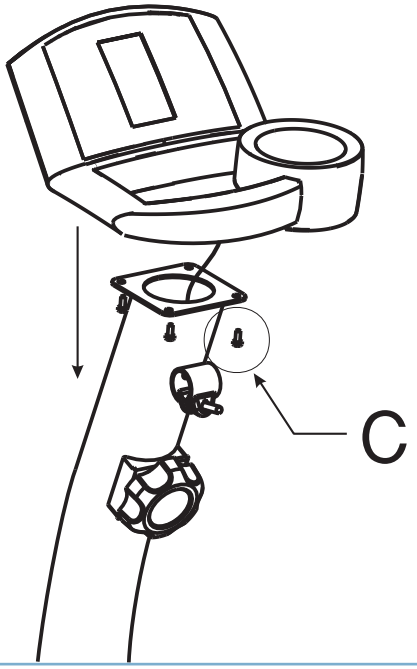

2



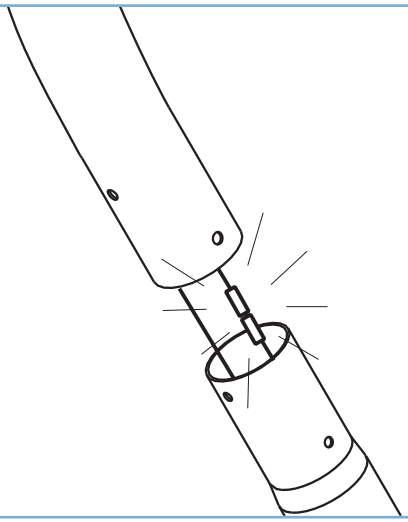
3



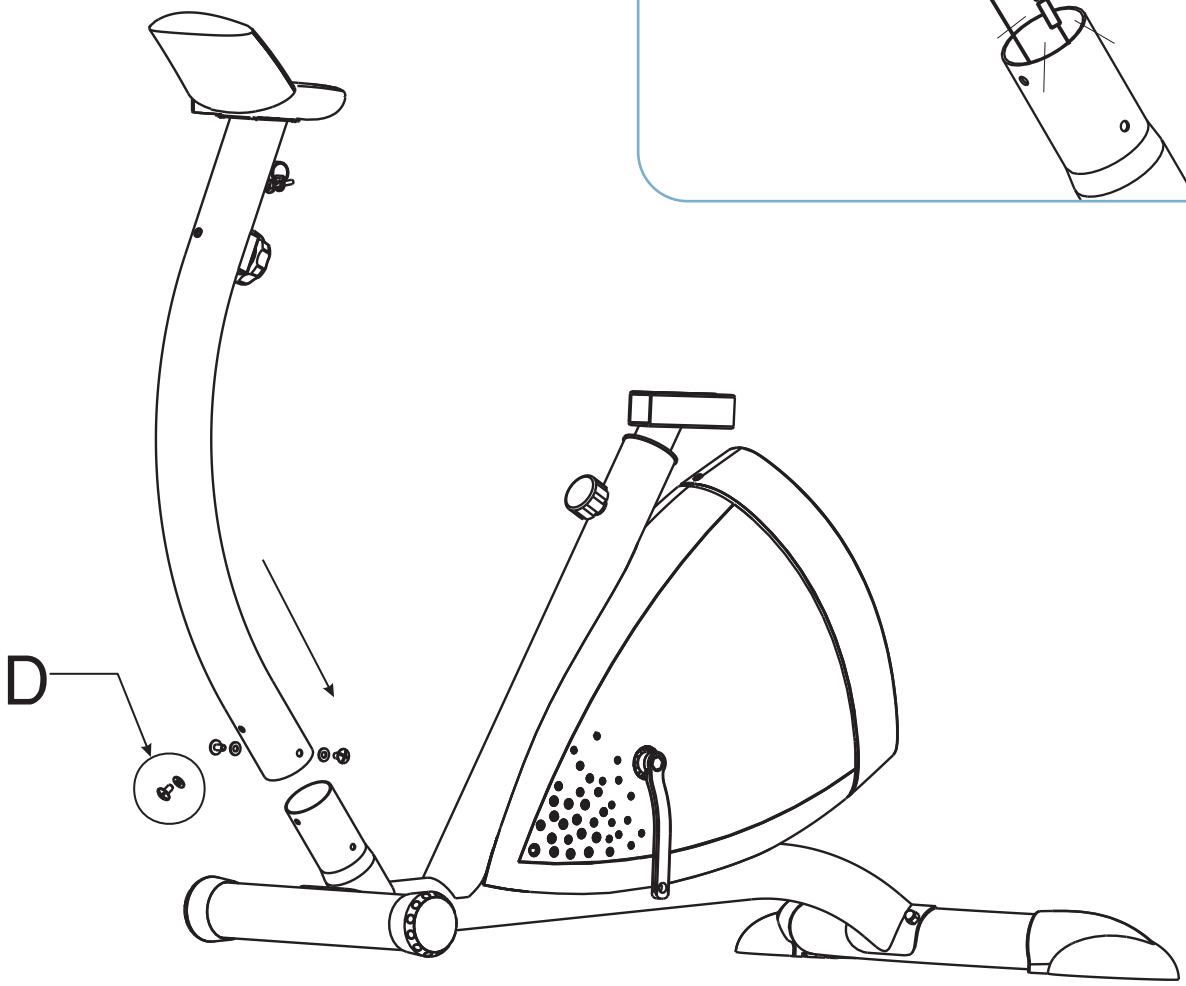

4



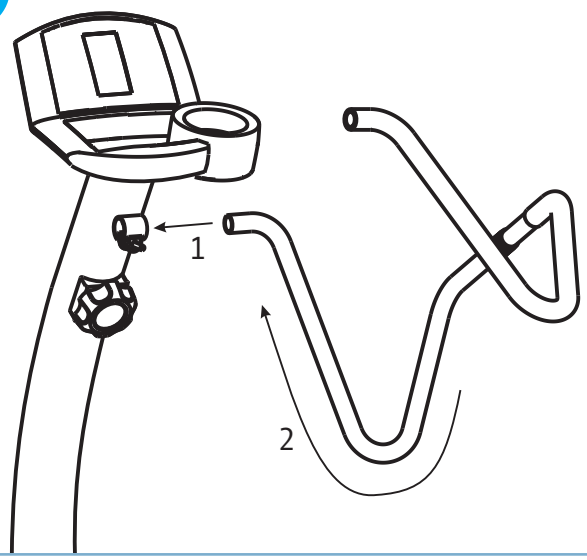

5



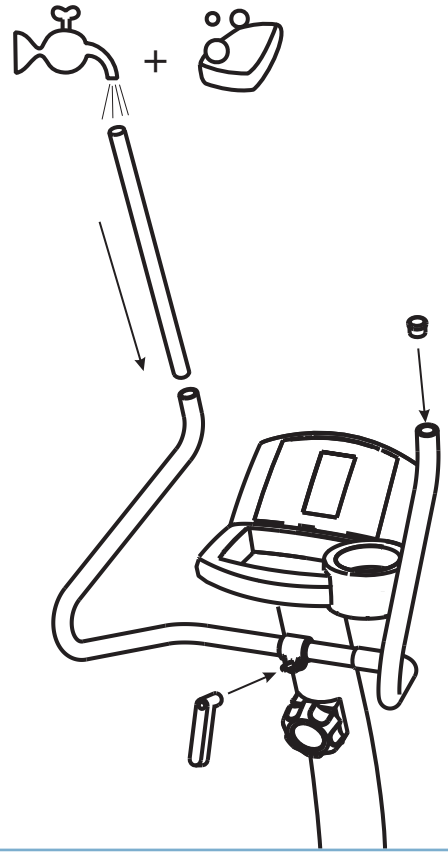
6



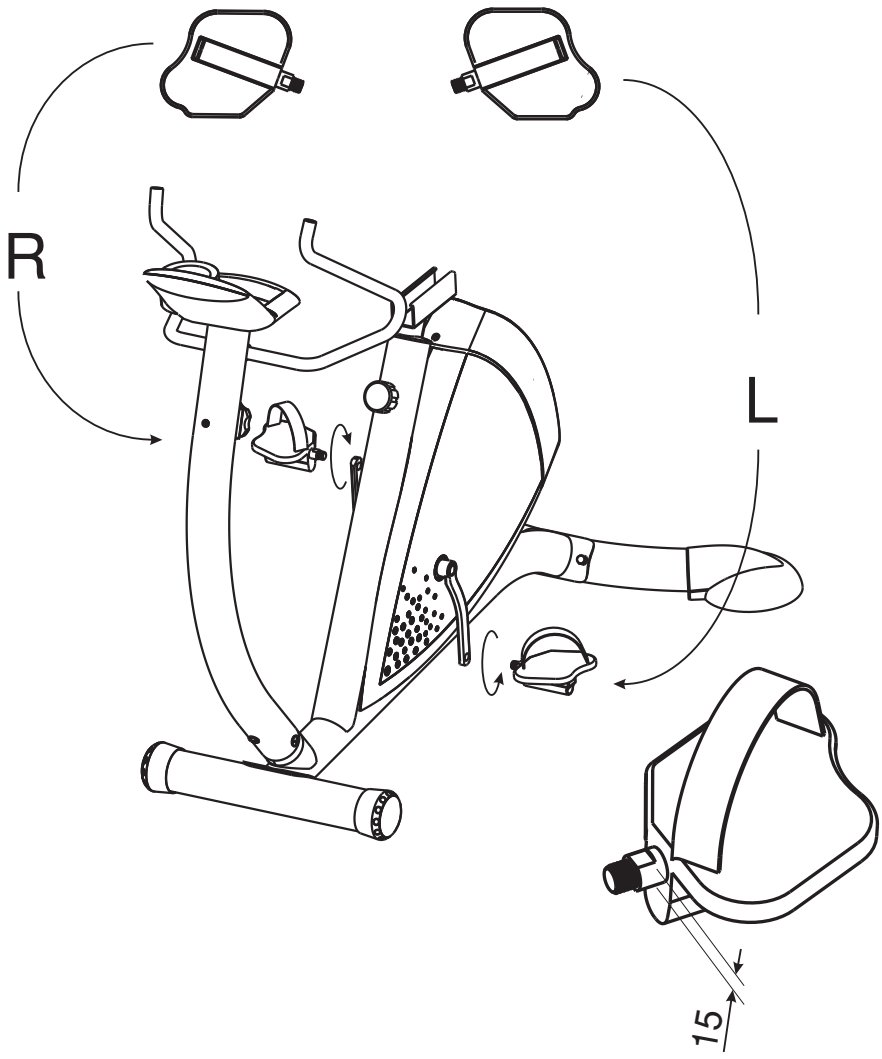
7



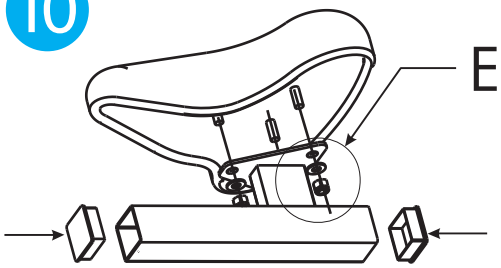

8



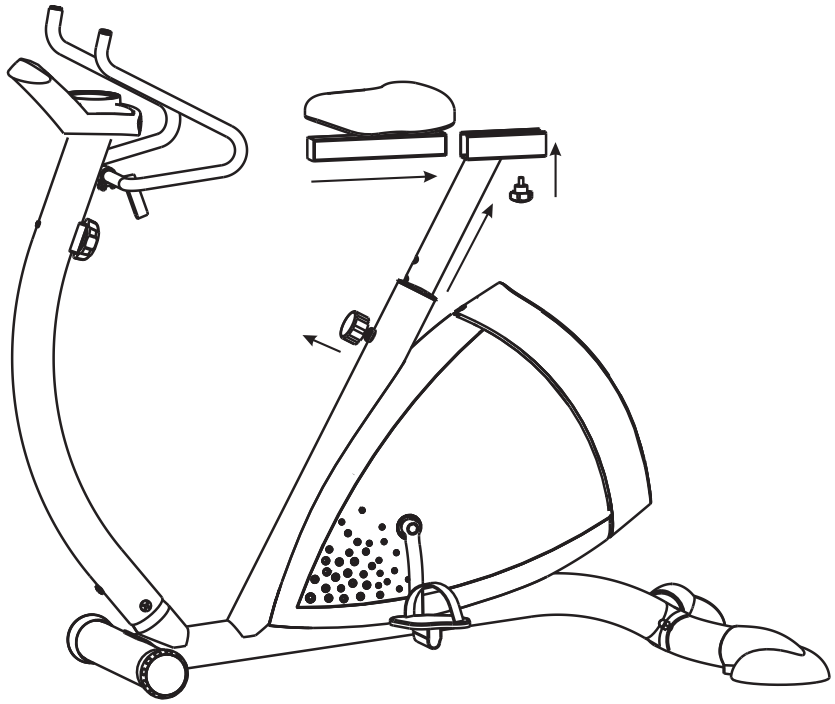
9



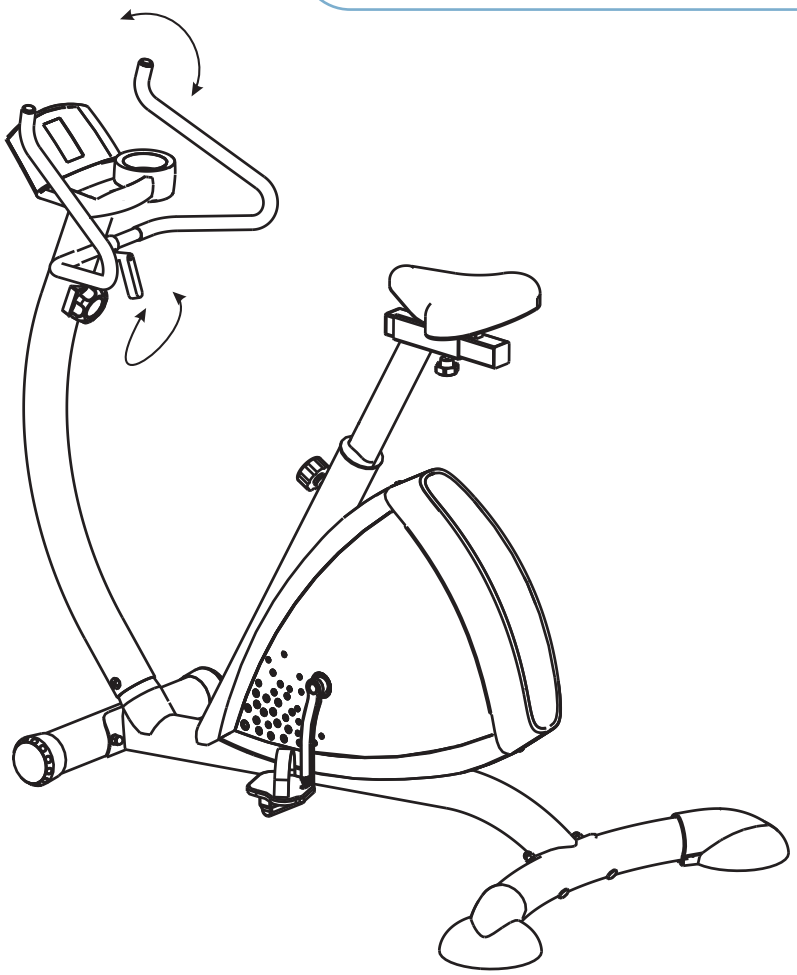
10




11



12



# E S P A Ñ O L

*Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS. Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.*

## P R E S E N T A C I Ó N

La VM600 es una bicicleta de puesta en forma que se adapta a su morfologìa gracias a los reglajes del sillìn y del manillar. Usted puede pasar asì de una posiciòn descansada manillar levantado, con la espalda derecha, a una posiciòn de tipo deportivo que se apoya sobre el manillar triatleta. Este producto està equipado de una transmisiòn magnética para un gran confort de pedaleo, sin sacudidas.

## SEGURIDAD

- El montaje de este aparato, debe ser realizado por un adulto.
- Instale su bicicleta en una superficie suficientemente amplia para poder utilizarla de forma segura.
- Instale la VM600 sobre una base sólida y con una nivelación correcta del suelo.
- Lea atentamente las recomendaciones y ejercicios antes de empezar su entrenamiento.
- Durante tu entrenamiento, evita que los niños jueguen cerca del aparato.
- Impide el uso del aparato a los niños.
- Este aparato respecta la norma EN-957 clase H relativa al uso doméstico.
- Carga maxima del utilizador:110kg
- Antes de empezar toda actividad física, es necesario consultar con un médico con el objeto de no correr el riesgo de posibles contraindicaciones.
- Conviene a las personas cuyo peso es inferior a 110 kg.

## MANTENIMIENTO

Un control de las piezas y elementos de fijación debe ser efectuado antes de cada utilización.
Reemplace inmediatamente toda pieza averiada y no utilice la bicicleta hasta que sea reparada. No guarde la VM600 en un lugar húmedo (borde de piscina, baños....)

## AJUSTES

- La altura del sillín se ajusta mediante un sistema rápido. Afloje el tornillo de ajuste, sáquelo y haga deslizar la varilla del sillín. El tornillo debe engranarse al nivel deseado. Ajuste bien el tornillo para evitar todo juego.
- Para regular la solidez del pedaleo, utilice el tornillo situado en la parte delantera de la guía.
- Usted puede igualmente reglar el sillìn horizontalmente gracias a la moleta situada bajo el sillín.

**Reglaje del sillín en profundidad :**
Para efectuar este reglaje es necesario bajarse de la bici.
- Afloje la moleta hasta que se libere el soporte del sillín.
- Hágalo deslizar hasta que el sillín esté en el sitio deseado.
- Atorníllelo de nuevo de manera enérgica la moleta a fin de evitar cualquier deslizamiento o juego.

## PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

El pedaleo en una bicicleta puesta en forma es una excelente actividad cardio-training. El entrenamiento sobre este aparato tiene como objeto aumentar su capacidad cardiovascular. Gracias a este principio, usted mejora su condición física, su resistencia y quema calorías (actividad indispensable asociada a un régimen para perder peso).

La bicicleta puesta en forma permite finalmente tonificar las piernas y los glúteos. Participan igualmente en el ejercicio los músculos de los muslos y la parte baja de los abdominales.

## UTILIZACIÓN

*Ajuste la altura del sillín de manera que al estirar su pierna, rodilla ligeramente doblada, la parte media de su pie alcance hasta el pedal cuando este esté en posición baja.*

*Si usted es principiante, empiece por entrenarse durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo ligera, sin forzar, y si es necesario con tiempos de descanso. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.*

**MANTENIMIENTO/CALENTAMIENTO :**
**Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.**
Para un trabajo de mantenimiento que tiene como objeto mantenerse en forma o rehabilitarse, usted puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio tiene como objeto activar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento para una actividad física, Para aumentar la tonicidad de las piernas, escoja una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio. Por supuesto, usted puede hacer variar la resistencia del pedaleo a lo largo de su sesión de ejercicio.

**TRABAJO AERÓBICO PARA LA PUESTA EN FORMA : Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).**
Si usted desea perder peso, este tipo de ejercicio asociado a un régimen, es el único medio de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para lograrlo, es inútil forzar más allá de los límites, es la regularidad del entrenamiento lo que permitirá obtener mejores resultados. Escoja una resistencia de pedaleo relativamente ligera y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe de ninguna manera sofocarle. Es la duración del ejercicio lo que va a hacer que su organismo queme grasas, siempre y cuando se pedalee más de treinta minutos, tres veces a la semana como mínimo

**ENTRENAMIENTO AERÓBICO PARA LA RESISTENCIA : Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.**
Este tipo de entrenamiento tiene como objeto el refuerzo de los músculos y la mejora cardiorespiratoria. La resistencia y/o la velocidad del pedaleo se sube para aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.
De manera progresiva en sus entrenamientos, usted podrá realizar este esfuerzo durante más tiempo a un mejor ritmo o con una resistencia superior. Podrá entrenarse como mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.

*El entrenamiento sobre un ritmo más forzado (trabajo aeróbico y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.*
*Después cada entrenamiento, consagre algunos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente al reposo.*

## GARANTÕA

La VM600 Domyos tiene una garantía de 5 años contra toda anomalía que puede ser el resultado de un defecto de fabricación o de material.
Esta garantía se aplica para un uso particular en domicilio.

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

## CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aerobic (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el exígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

## CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso periódicamente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún aparato de medida electrónica, le presentamos la forma de hacerlo.

Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel : del cuello, o detrás de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardíaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

## LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

### A Calentamiento

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCION DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.

2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser la bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 a 45 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, par las mañanas.

### B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

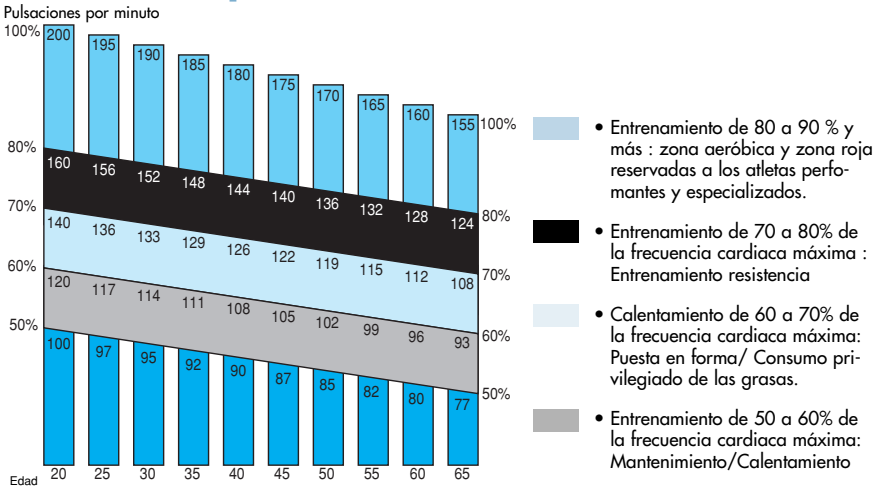
### C Retorno reposo

Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraestuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

### D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

## Zona de ejercicio




- Entrenamiento de 80 a 90 % y más : zona aeróbica y zona roja reservadas a los atletas performantes y especializados.
- Entrenamiento de 70 a 80% de la frecuencia cardiaca máxima : Entrenamiento resistencia
- Calentamiento de 60 a 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma/ Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento/Calentamiento

### AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

**ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MEDICO.**