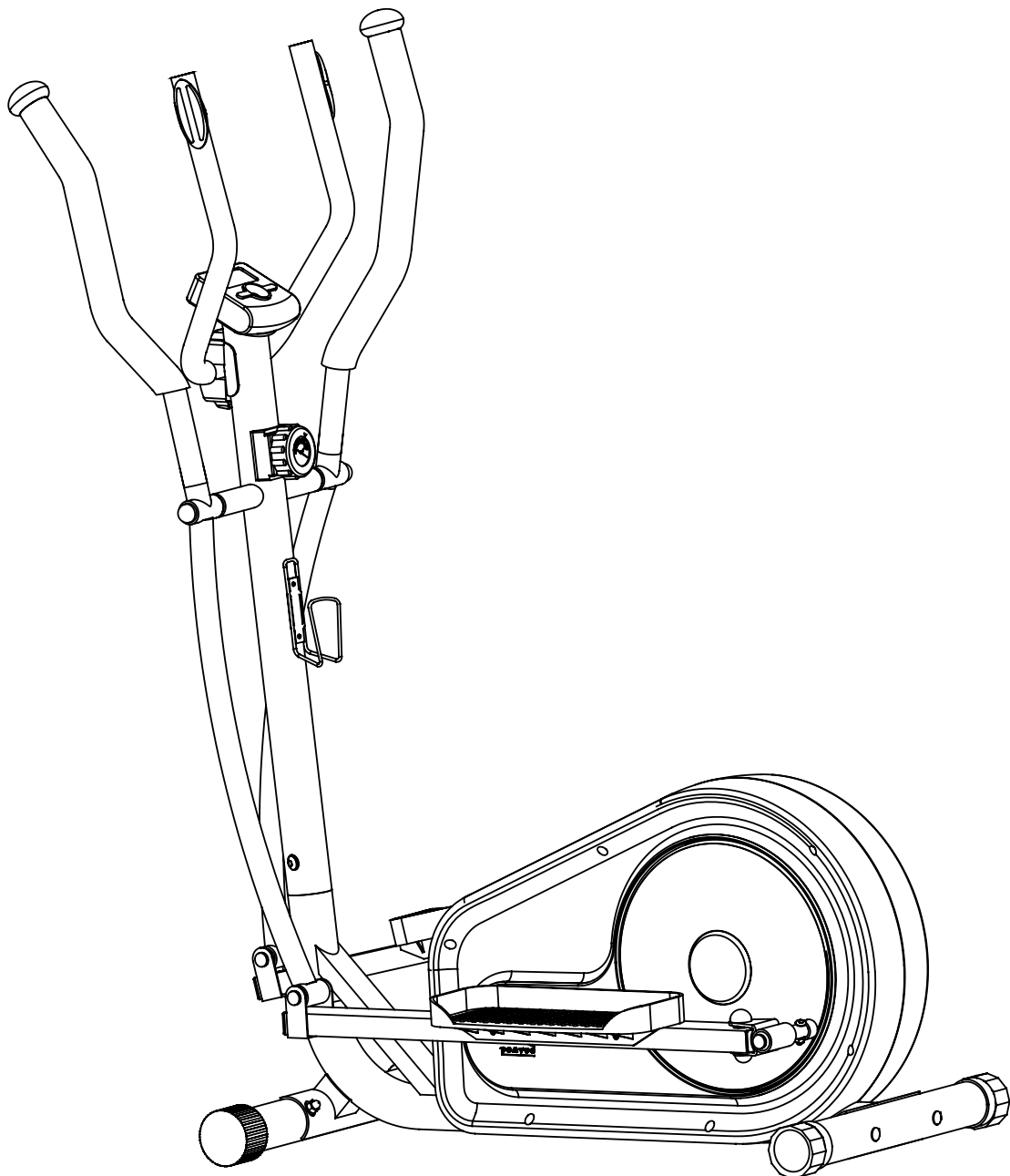


EL9900

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

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

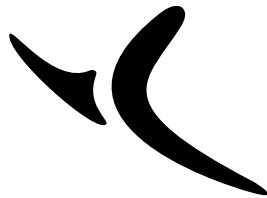
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



D O M Y O S

EL9900

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



DOMYOS

decathlon
creation©

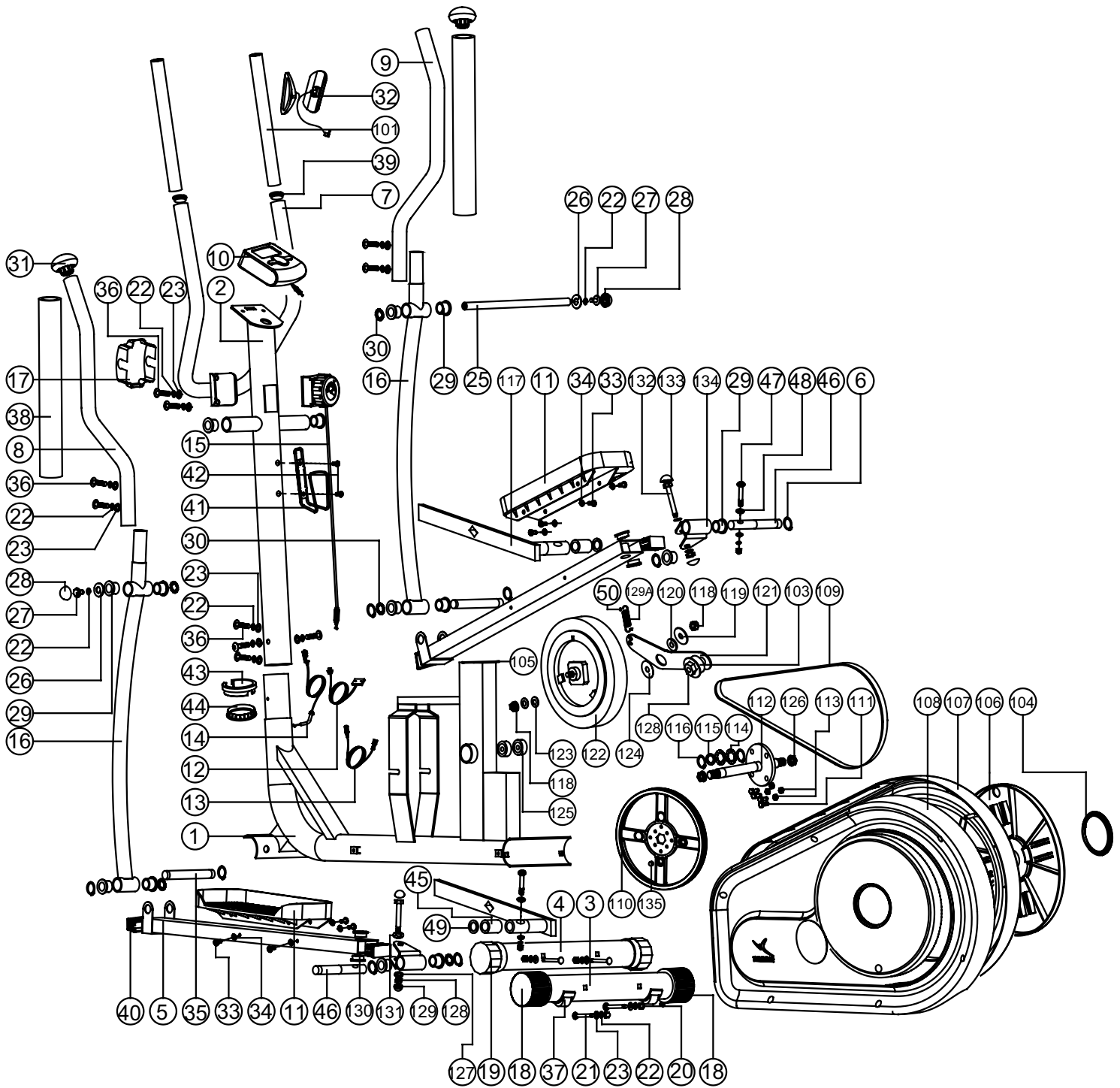
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Произведено в Китае

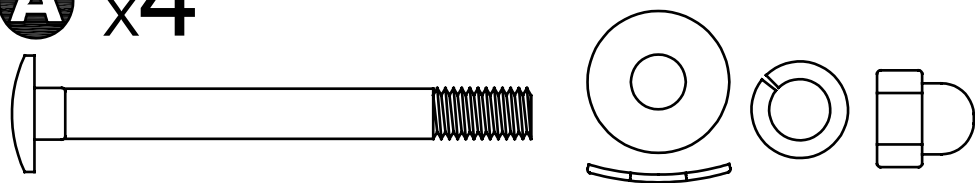
Réf. pack : 1108.725 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



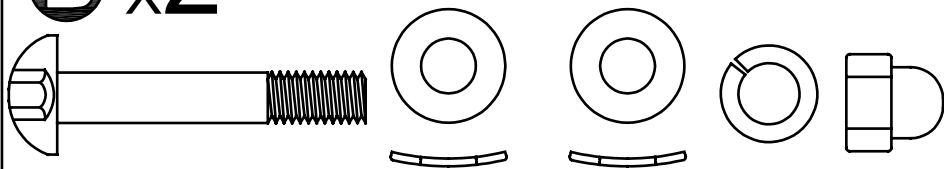
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



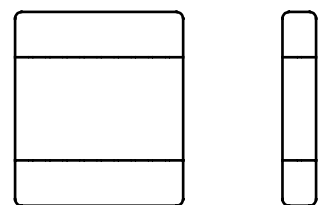
A x4



B x2

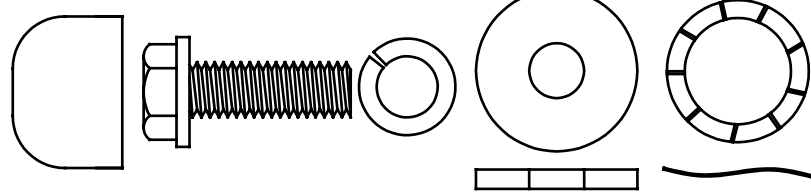
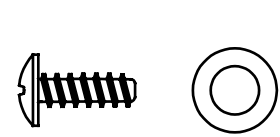


45 x2 **49** x2



C x8

D x2

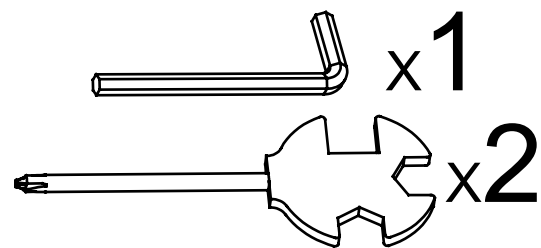
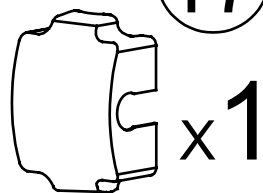
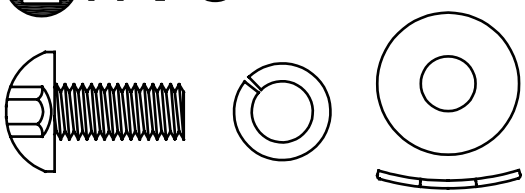


F x2



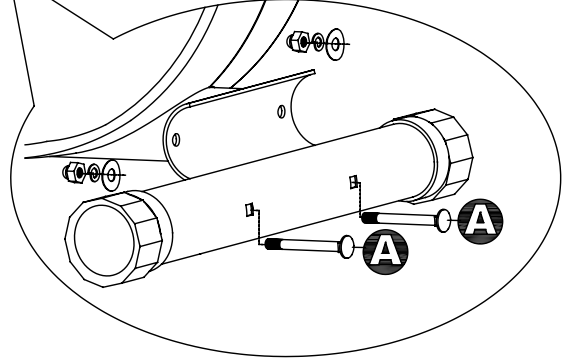
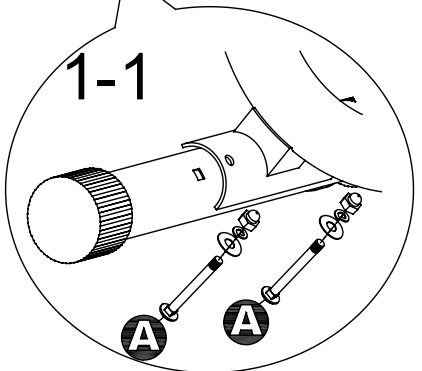
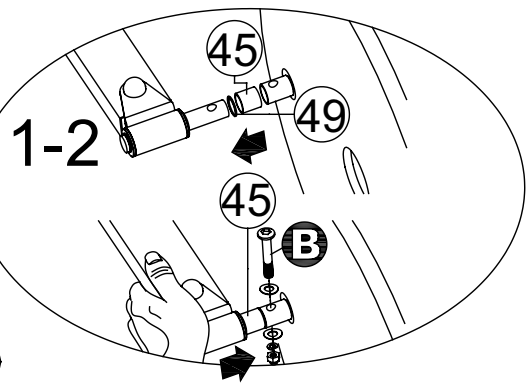
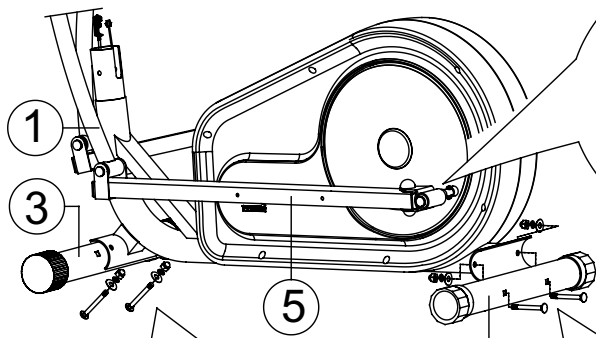
E x10

17



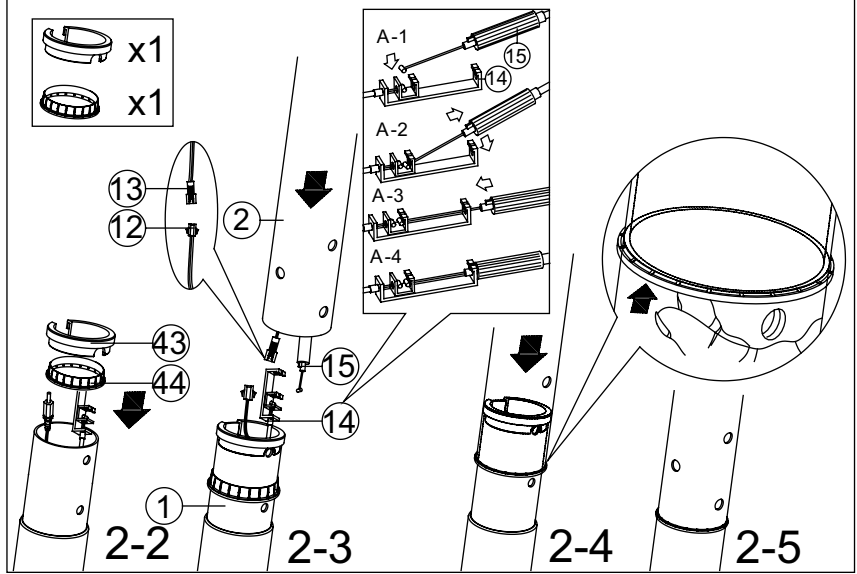
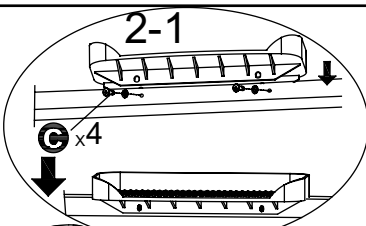
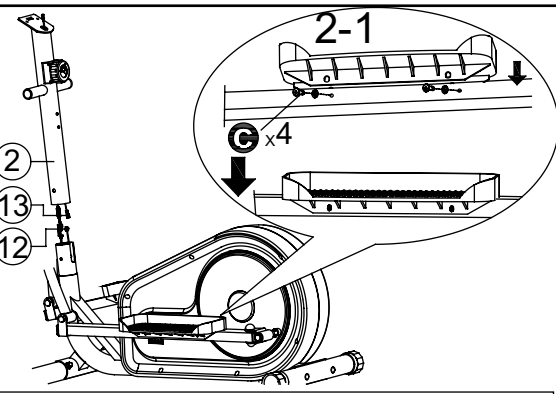
1

- A** [Screw] x4
- B** [Screw] x2
- 45 x2
- 49 x2

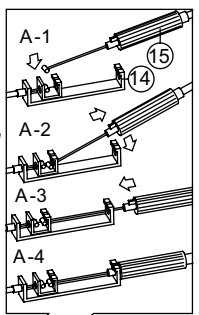


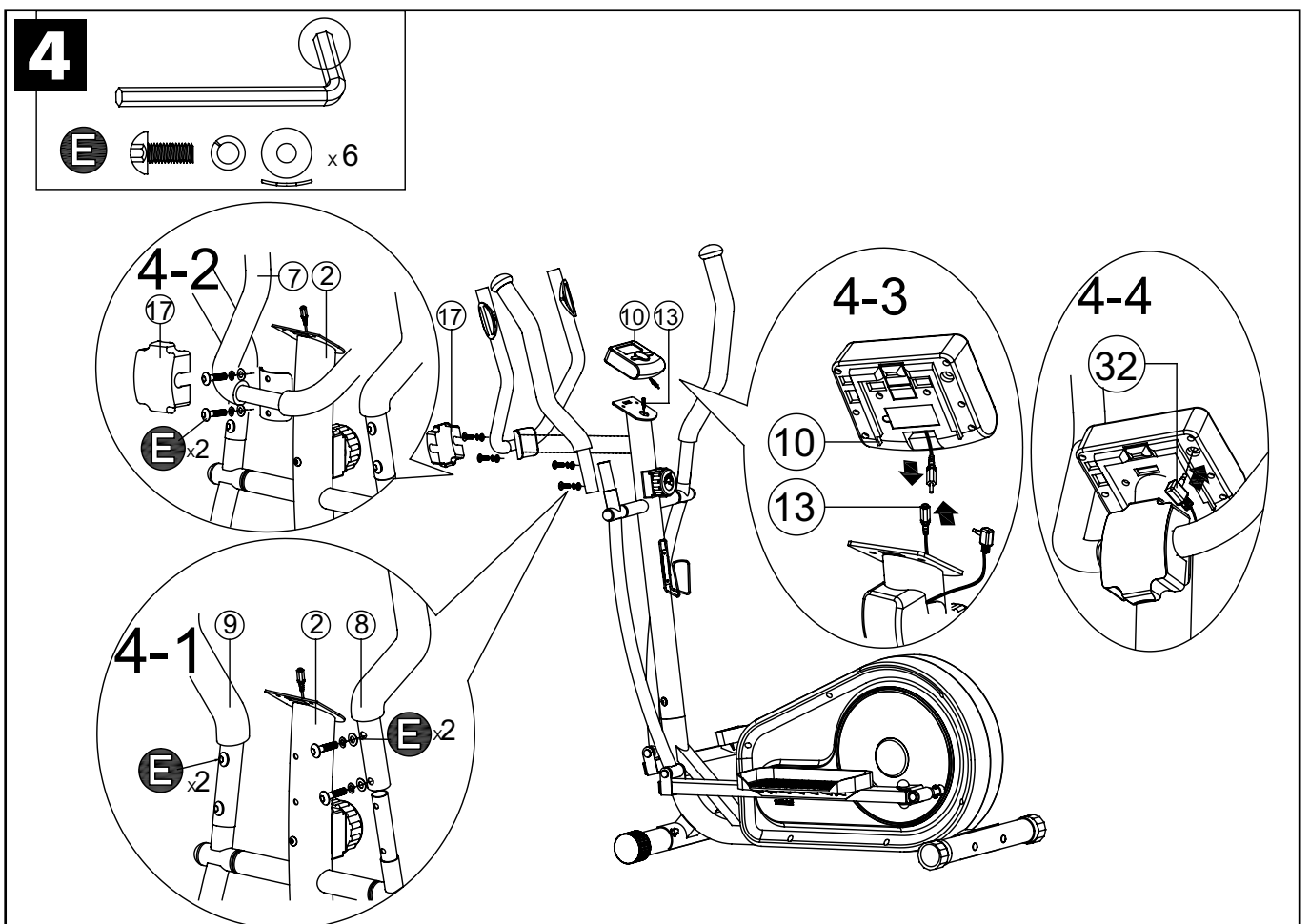
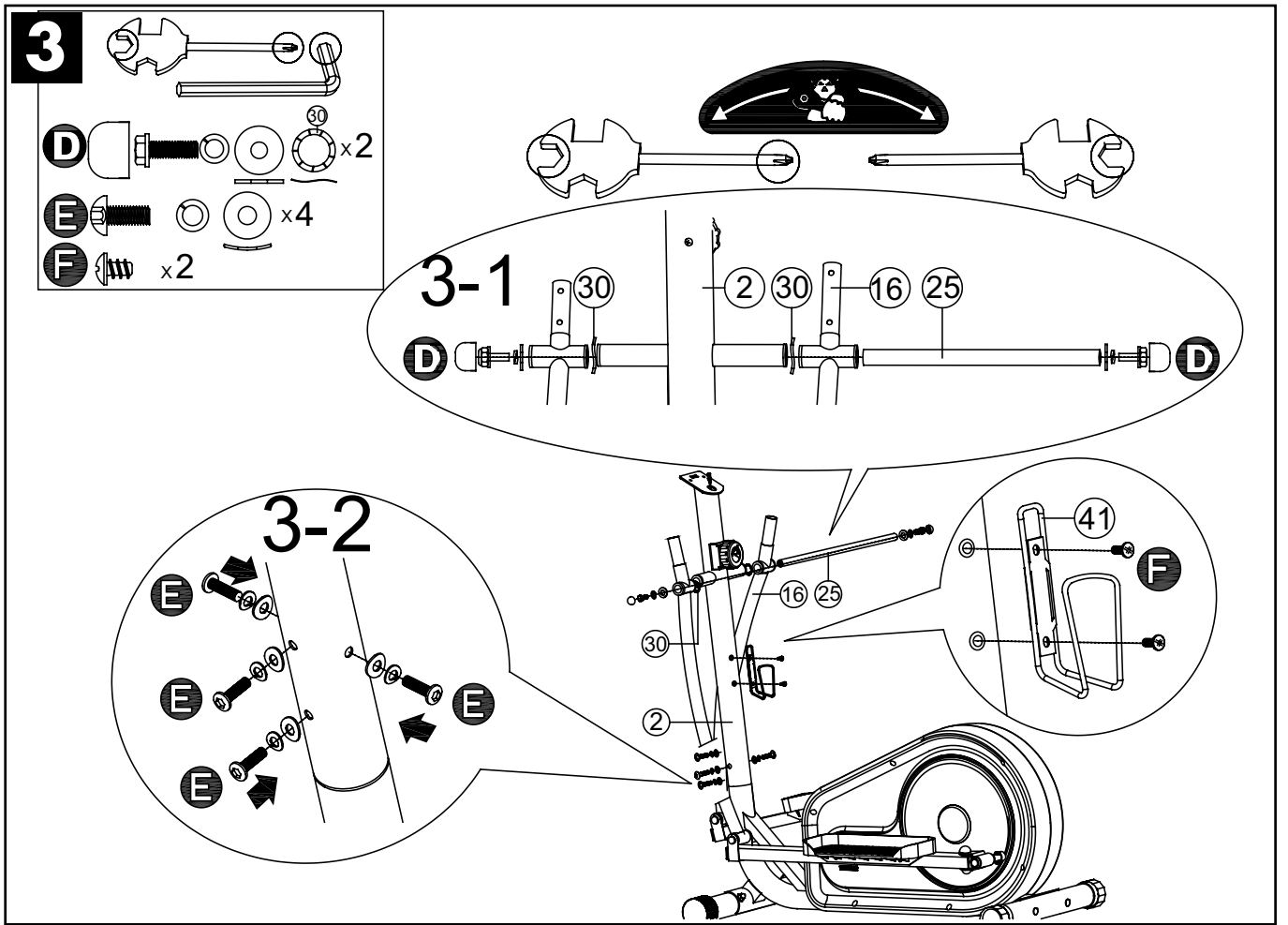
2

- C** [Screw] x8



- [Ring] x1
- [Ring] x1





Capteurs de pulsations - Pulse sensors
 Sensores de pulso - Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
 Sensores de pulsações - CzuJNIki pulsu
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
 Captatori de pulsații - Snímač pulzu
 Snímače tepu - Pulsgivare
 Датчици на пулса - Nabiz algılayıcılar
 Пульсові сенсори - مجسات النبض
 脉搏测试仪

Guidon mobile - Mobile handlebars
 Manillar móvil - Mobiler Lenker
 Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
 Guiador móvil - Kierownica ruchoma
 Mozgatható kormány - Подвижный руль
 Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
 Pohyblivá řídítka - Rörligt styre
 Подвижно кормило - Hareketli gidon
 Рухоме кермо - مقود متحرك
 移动式手把

Console - Console
 Consola - Konsola
 Console - Console
 Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей
 Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol
 Табло - Konsol
 Приставка
 الكونسول
 控制面板

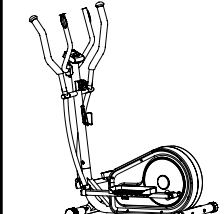
Guidon fixe - Fixed handlebars
 Manillar fijo - Fester Lenker
 Manubrio fijo - Vast stuur
 Guiador fijo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - Неподвижный руль
 Ghidon fix - Fixné riadidlá
 Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 Фиксирано кормило - Sabit gidon
 Нерухоме кермо - مقود ثابت
 固定式手把

Molette de réglage de la résistance
 Resistance adjustment knob
 Rueda de ajuste de la resistencia
 Widerstands-Einstellrädchen
 Rotella di regolazione della resistenza
 Knop instelling weerstand
 Botão rotativo de regulação da resistência
 Rolka regulująca opór
 Ellenállás-szabályzó kerék
 Переключатель уровня нагрузки
 Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate
 Nastavovací koliesko odporu
 Kolečko pro nastavení odporu
 Tumhjul för inställning av motståndet
 Ролка за регулиране на съпротивлението
 Dayanıklılık ayarlama kolu
 Рухлятка регулювання опору
 بركة ضبط المقاومة
 松紧调节齿轮

Pédale - Pedal
 Pedal - Pedal
 Pedale - Pedaal
 Pedal - Pedał
 Pedál - Педаль
 Pedală - Pedală
 Slapky - Pedal
 Педал - Pedal
 البدال - Pedal
 踏板

Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwielrijes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgathoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
 Přemístovací kolečka - Flythjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Коліщата для пересування - عجلات التحريك
 移动滚轮

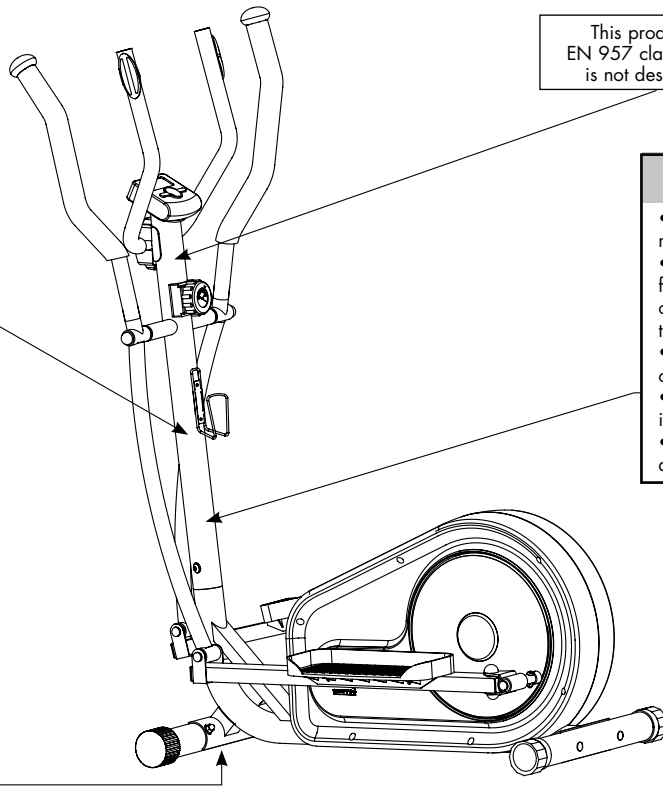
Compensateur de niveau
 Level adjuster - Compensador de nivel
 Niveaueusgleicher - Compensatore di livello -
 Stelschroef niveau - Compensator de nivel
 Regulacja poziomu - Szintbe állítás
 Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel - Vyrovňovací kompenzátor
 Kompenzator úrovně - Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
 Зрівнювач рівню - معدل المستوي
 水平补偿器

	EL9900	41 kg 90 lbs
	112 x 56 x 152 cm 44 x 61 x 39 inch	

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.

⚠ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ 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.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTEL

- A szerkezeti helytelen használat a súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrészekétől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineti-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybuju.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalan är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو توهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和头发远离运动的部位。

ESPAÑOL

Ha elegido un aparato de fitness de la marca DOMYOS, por lo que agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todos los deportistas se mantengan en forma. Este producto ha sido creado por deportistas para deportistas. Estaremos encantados de recibir comentarios y sugerencias sobre los productos DOMYOS. Para ello, el equipo de su tienda está a su disposición, lo mismo que el equipo de creación de los productos DOMYOS. También puede visitar la web www.DOMYOS.com. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

Este EL9900 producto es un aparato de entrenamiento de nueva generación. Este producto cuenta con una resistencia magnética para un gran confort de pedaleo silencioso y sin golpes. Este EL9900 producto asocia los movimientos circulares de la bicicleta, los movimientos horizontales de la carrera a pie y los verticales del stepper. El movimiento elíptico de las piernas asociado al movimiento de los brazos permite desarrollar los glúteos, los cuádriceps, las pantorrillas, los dorsales, los pectorales y los bíceps. La bicicleta elíptica es una excelente forma de actividad cardio-training. El aparato elíptico permite tonificar las piernas y los glúteos y la parte alta del cuerpo (busto, espalda y brazos). Participan también en el ejercicio los músculos de las pantorrillas y la parte baja de los abdominales.

Podrá reforzar el trabajo de los glúteos pedaleando hacia atrás. El entrenamiento en este aparato tiene como objetivo aumentar su capacidad cardiovascular. Según este principio, mejora su condición física, su rendimiento y quema calorías (actividad indispensable para perder peso en asociación con un régimen).

ADVERTENCIA

La búsqueda de la buena forma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

SEGURIDAD

Advertencia: para reducir el riesgo de herida grave, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.

2. Este aparato cumple las normas europeas y chinas relativas a los productos fijos para entrenamiento, para uso doméstico y no terapéutico (EN-957-1, EN 957-9 clase HC / GB17498).

3. El montaje de este aparato debe ser realizado por un adulto.

4. Es el deber del propietario de asegurarse que todos los utilizadores del producto estén informados como conviene acerca de todas las precauciones de empleo.

5. Domyos se libera de cualquier responsabilidad en caso de reclamación para herida o daños a cualquier persona o propiedad resultando de la mala utilización de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.

6. El producto solo se destina a una utilización doméstica. No utilice el producto en un contexto comercial, alquiler o institucional.

7. Utilice este producto en el interior, al abrigo de la humedad y del polvo, en una superficie plana y sólida y en un espacio suficientemente amplio. Procure disponer de un espacio suficiente para el acceso y los desplazamientos al rededor de la bici con total seguridad. Para proteger el producto, cubrir el suelo con una alfombra debajo del producto.

8. El utilizador tiene la responsabilidad de asegurar el buen mantenimiento del aparato. Tras el montaje del producto y antes de cada utilización, controle que los elementos de fijación estén bien apretados y no sobresalgan. Verifique el estado de las piezas más expuestas al desgaste.

9. En caso de degradación de su producto, haga sustituir inmediatamente cualquier pieza desgastada o defectuosa por el Servicio Posventa de su tienda DECATHLON más cercana y no utilice el producto antes de su completa reparación.

10. No almacenar el producto en un lugar húmedo (borde de piscina, cuarto de baño,...)

11. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas.

12. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.

13. Si siente un dolor o si padece vértigos mientras realiza el ejercicio, pare inmediatamente, descanse y consulte a su médico.

14. En cualquier momento, mantener a los niños y los animales domésticos alejados del producto.

15. No acercar sus manos y pies de las piezas en movimiento.

16. Antes de emprender este programa de ejercicios, es necesario consultar un médico a fin de asegurarse que no hay contraindicaciones; y especialmente si no ha practicado deporte desde hace varios años.

17. No deje sobresalir los dispositivos de reglaje.

18. No modifique su EL9900.

19. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgalo recto.

20. Existen diversos factores que pueden afectar a la precisión de la lectura del sensor de pulsaciones, no se trata de un instrumento médico. Su finalidad consiste exclusivamente en ayudarle a determinar la tendencia general de la frecuencia cardíaca.

SEGURIDAD

21. Las personas que llevan implantado un estimulador cardíaco, un desfibrilador o cualquier otro equipo electrónico, deben saber que usan el captor de pulsaciones y el instrumento de medición de grasas corporales por su cuenta y riesgo. Antes de la primera utilización se recomienda una prueba bajo el control de un médico.

22. Se desaconseja a las mujeres embarazadas utilizar el sensor de pulsaciones. Antes de cualquier utilización consulte a su médico.

23. Para subir o bajar o utilizar el producto, agárrese siempre al manillar.

24. Cualquier operación de montaje/desmontaje en la bicicleta estática debe ser efectuada con cuidado.

25. Cuando termina su ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta la parada completa de los pedales.

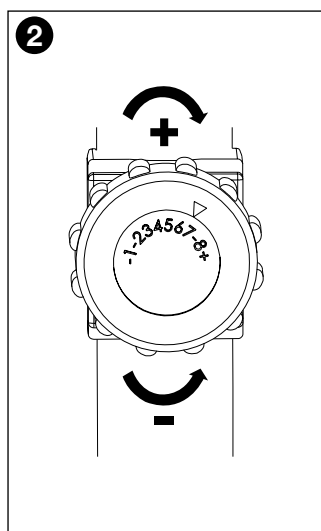
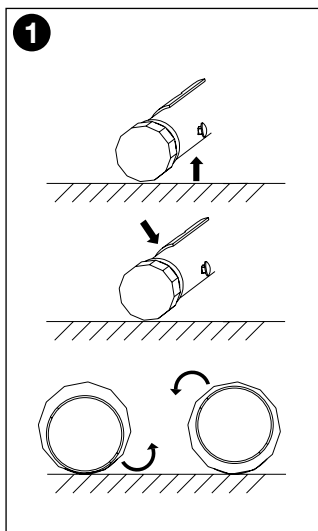
26. Peso máximo del utilizador: 110 kg - 242 libras.

27. Solo debe haber una sola persona sobre el producto durante el ejercicio

28. Limpie con una esponja húmeda. Bien aclarar y secar.

AJUSTES

Advertencia: es necesario bajar de la bicicleta elíptica para realizar cualquier ajuste.



1 NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

En caso de inestabilidad de la bicicleta durante su uso, gire uno de los extremos de plástico del soporte posterior o ambos hasta que deje de estar inestable.

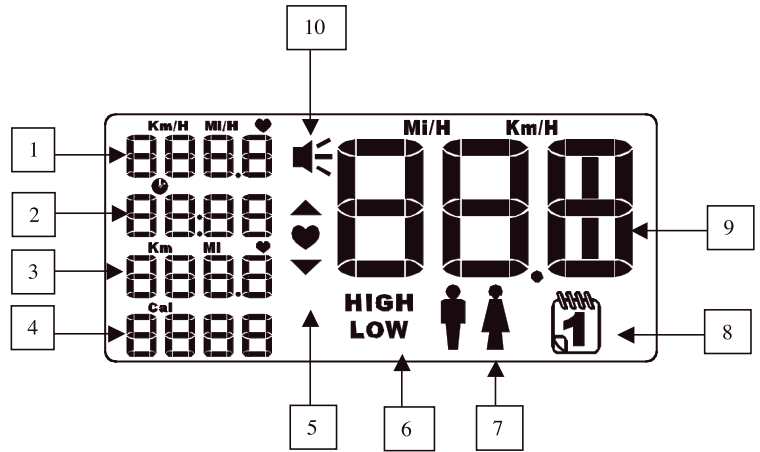
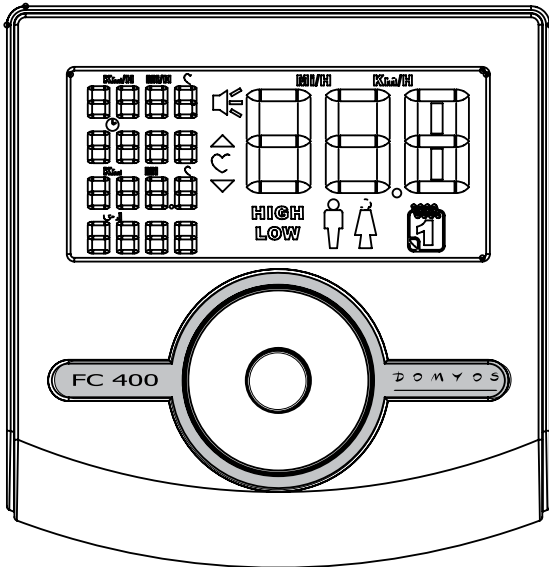
2 AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Según la definición EN (Norma Europea), este producto es un "producto de velocidad independiente".

Podrá ajustar el par de frenado no sólo con la frecuencia de pedaleo, sino también eligiendo el nivel de resistencia de forma manual (girando el botón de control de par en los productos no motorizados, pulsando los botones +/- en los productos motorizados).

Sin embargo, en caso de que conserve el mismo nivel de resistencia, el par de frenado aumentará o disminuirá a medida que su frecuencia de pedaleo aumente o disminuya.

CONSOLA FC400



PANTALLA

1. Visualización de la VELOCIDAD de pedaleo o de la FRECUENCIA CARDIACA en función de la selección de visualización hecha por el usuario*.
2. Visualización de la duración del ejercicio.
3. Visualización de la DISTANCIA recorrida o de la FRECUENCIA CARDIACA en función de la selección de visualización hecha por el usuario*.
4. Visualización de las CALORÍAS gastadas.
5. Indicador visual de advertencia de salida de la zona cardiaca deseada.
6. Indicador para la configuración de las zonas cardiacas ideales :
HIGH / altas (100% del valor máx.)
LOW / bajas (70% del valor máx.)
7. Indicador de selección del SEXO del usuario.
8. Indicador de selección de la EDAD del usuario.
9. Visualización principal del RITMO CARDIACO, de la DISTANCIA recorrida o de la VELOCIDAD de pedaleo en función de la selección del usuario.
10. Indicador de la presencia o ausencia de la señal sonora de salida de la zona cardiaca deseada.

* Durante el ejercicio, el usuario puede modificar la visualización pulsando el botón central €

PUESTA A CERO DEL PRODUCTO:

El producto se pone en espera al cabo de 10 minutos de inactividad.

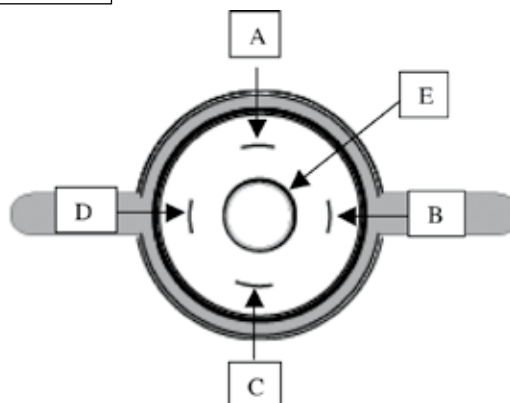
Los indicadores se ponen a 0 al entrar en modo de espera (no se memorizan los datos).

El contador se activará desde la primera vuelta de pedal o si pulsamos alguno de los botones.

FUNCIÓN DE LOS BOTONES

El sistema de navegación de su consola FC 400 está compuesto por:

- un botón central de ajuste E
- 2 botones de navegación en las pantallas, B y D
- 2 botones de modificación de los valores, A y C



FUNCIONES

Velocidad:

Esta función permite indicar una velocidad estimada. Ésta puede estar en Km./h (kilómetros/hora) o en Mi/h (millas por hora) en función de la posición del interruptor detrás del producto, véase esquema).

Distancia :

Esta función permite indicar una distancia estimada desde el comienzo del ejercicio. Ésta puede estar en Km. (kilómetros) o en Mi (millas) en función de la posición del interruptor detrás del producto.

Tiempo:

Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio. Esta indicación es en "Minutos: Segundos" durante la primera hora y después pasa a "Horas: Minutos". Por encima de las 10h, el contador se pondrá automáticamente a 0.

Calorías:

Esta función muestra una estimación de las calorías gastadas desde el inicio del ejercicio.

Frecuencia cardiaca*:

Coloque las palmas de sus manos sobre los sensores de pulso, transcurridos unos segundos, el indicador de su ritmo cardiaco parpadeará y su frecuencia cardiaca se mostrará en número de latidos por minuto.

*** CUIDADO: se trata de una estimación, que no deberá de tomarse como garantía médica en ningún caso.**

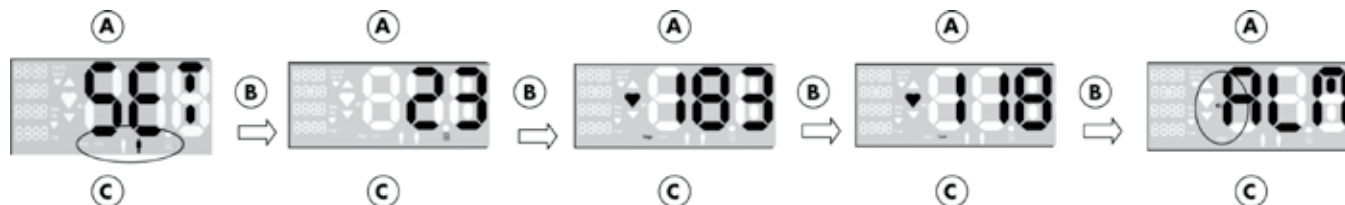
• *CUIDADO: Durante un período de varios segundos o durante un salto de frecuencia, es posible que el valor visualizado no sea coherente con su ritmo cardiaco real.*

Esto se debe a la inicialización del algoritmo.

ESQUEMA DE FUNCIONAMIENTO

Para entrar en el modo configuración, pulse durante un rato el botón E.

En este modo de parametraje, podrá por vez mostrar su SEXO y EDAD, permitiendo así al aparato proponerle una zona objetivo cardiaca que corresponde, por defecto, a la máxima al 100% del ritmo cardiaco aconsejado y para el mínimo al 70% de este valor máximo.



Los botones A y C le permiten aumentar o disminuir los valores.

Si se pulsa durante un rato, los valores pasarán más rápidamente.

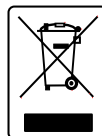
El botón B le permite aceptar su selección y pasar a la siguiente configuración.

En caso de error, utilice el botón D para volver a las pantallas anteriores.

Una vez terminada la configuración, pulse el botón E para salir del modo configuración.

INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Retire la consola de su soporte, retire la tapa de las pilas que se encuentra en la parte trasera del producto, coloque dos pilas de tipo AA o UM-3 en el compartimiento previsto a tal efecto en la parte trasera de la pantalla.
2. Asegúrese de que las pilas estén colocadas correctamente y de que éstas estén perfectamente en contacto con los muelles.
3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas y el producto y asegúrese de su sujeción.
4. Si la pantalla es ilegible total o parcialmente, retire las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas.
5. Si retira las pilas, se borrará la memoria del ordenador.



RECICLAJE :

El símbolo "cubo tachado" significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Elimine las pilas y el producto electrónico que ya no funcionen en un espacio de recogida autorizado a fin de reciclarlos. Esta valorización de sus desechos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

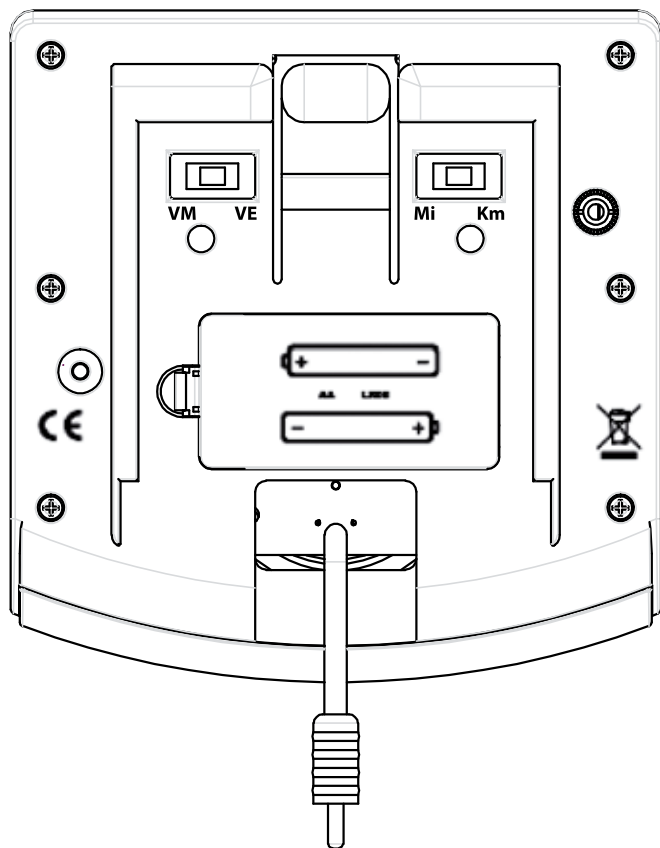
DIAGNÓSTICO DE LAS ANOMALÍAS

- Si observa que su contador no indica las unidades de medida correctas para la distancia, compruebe que el interruptor de la parte trasera de la consola se encuentre en la posición Mi para visualizar en millas y Km. para visualizar en kilómetros. Retire y vuelva a colocar las pilas para realizar el cambio.

- Si observa distancias o velocidades anormales, compruebe que el interruptor de la parte trasera de la consola esté en la posición VM para bicicleta.

En las bicicletas estáticas cada vuelta de pedal corresponde a una distancia de 4 metros, en las bicicletas elípticas 2 movimientos corresponden a una distancia de 1,6 metros (estos valores corresponden a valores medios en bicicleta o andando).

- Si el indicador del ritmo cardiaco no parpadea o parpadea de manera irregular, compruebe que sus manos estén bien colocadas y que los sensores no estén demasiado húmedos.



ESPAÑOL

CARDIO-TRAINING

El entrenamiento cardio-training es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular. Más en concreto, mejora la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training lleva el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsará este oxígeno a todo el cuerpo y especialmente a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Es indispensable tomarse el pulso con regularidad durante el ejercicio para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún instrumento de medida electrónica, esto es lo que tiene que hacer: para tomarse el pulso, coloque 2 dedos en: el cuello, o debajo de la oreja, o en la parte interior de la muñeca, al lado del pulgar. No apriete demasiado:

una presión demasiado grande reduce el flujo sanguíneo y puede disminuir el ritmo cardiaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto. Ejemplo: 75 pulsaciones contadas serán 150 pulsaciones/minuto.

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

A - Fase de calentamiento: esfuerzo progresivo.

El calentamiento es la fase preparatoria de todo esfuerzo y permite ESTAR EN CONDICIONES ÓPTIMAS para iniciar la práctica deportiva. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES TENDINOMUSCULARES.

Presenta dos aspectos:
ACTIVACIÓN DEL SISTEMA MUSCULAR, CALENTAMIENTO GLOBAL.

- 1) La activación del sistema muscular se efectúa durante una SESIÓN DE ESTIRAMIENTOS ESPECÍFICOS que deben permitir PREPARARSE PARA EL ESFUERZO: cada grupo muscular está en juego, las articulaciones son solicitadas.
- 2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción los sistemas cardiovascular y respiratorio, a fin de permitir una mejor irrigación de los músculos y una mejor adaptación al esfuerzo. Debe ser lo suficientemente largo: Diez minutos para una actividad deportiva y de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Observemos que el calentamiento debe ser más largo: a partir de 55 años y por la mañana.

B - Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de la actividad física. Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.

- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

C - Vuelta a la calma

Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo".

LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

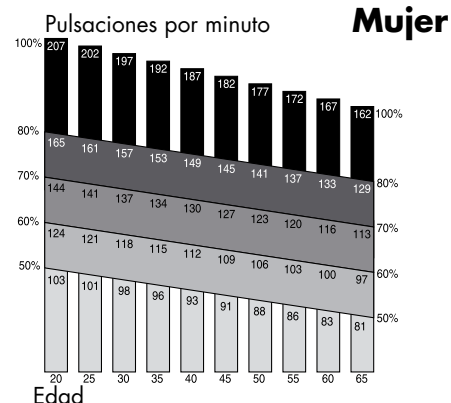
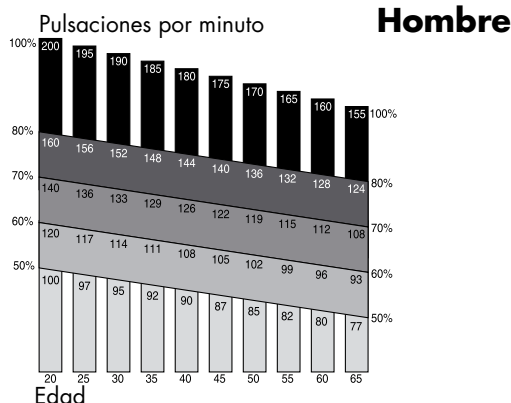
D - Estiramiento

El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma.

Estirarse después del esfuerzo: minimiza la TENSIÓN MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

CARDIO-TRAINING: ZONA DE EJERCICIO

- Entrenamiento de un 80% a un 90% y por encima de la frecuencia cardiaca máxima: Zona anaeróbica y zona roja reservadas a los atletas de alto rendimiento y especializados.
- Entrenamiento de un 70% a un 80% de la frecuencia cardiaca máxima: Entrenamiento resistencia.
- Entrenamiento de un 60% a un 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma / Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de un 50% a un 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento / Calentamiento



Si su edad es diferente a la de las propuestas en el plato, podrá utilizar las siguientes fórmulas para calcular su frecuencia cardiaca máxima correspondiente al 100%.

Para hombres: 220- edad

Para mujeres: 227- edad

ESPAÑOL

ADVERTENCIA MÉDICA

Atención : La medida sale siempre de 90 PBM y necesita un tiempo de estabilización (aproximadamente 30 segundos). Durante el ejercicio, el tiempo de cálculo de las pulsaciones por minuto acarrea una diferencia de aproximadamente 20 segundos entre las frecuencias cardiacas reales y visualizadas.

Las informaciones comunicadas por su contador son dadas a título indicativo y no tienen un valor científico. Los datos cifrados son susceptibles de variar en función de la posición de las palmas y de las presiones ejercidas sobre el producto. Si sus manos no se encuentran bien en contacto con los sensores, la medida será alterada.

Este aparato no debe ser utilizado para hacer un diagnóstico médico o a fines de prevención de problemas cardiacas.

Consulte a un médico antes de empezar cualquier programa de entrenamiento, especialmente si ha observado un periodo de inactividad prolongado, si ha tenido problemas cardiacos, si fuma o si padece hipertensión y/o un exceso de peso.

Si utiliza un marcapasos o estimulador cardiaco, procure no utilizar un monitor cardiaco antes de haber consultado a su médico.

UTILIZACIÓN

Si está empezando, inicie entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo suave, sin forzar y tomándose un tiempo de descanso en caso necesario. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento y calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo de mantenimiento destinado a mantener la forma o a una reeducación, podrá entrenarse todos los días durante unos diez minutos.

Este tipo de ejercicio estará destinado a despertar sus músculos y articulaciones o podrá utilizarse como calentamiento para una actividad física.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una mayor resistencia y aumente el tiempo de ejercicio.

Evidentemente podrá hacer variar la resistencia de pedaleo durante su sesión de ejercicio.

Trabajo aeróbico para ponerse en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 minutos a 1 hora).

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de una dieta, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para ello, inútil forzar más allá de sus límites. Se obtendrán unos resultados óptimos gracias a un entrenamiento regular.

Elija una resistencia de pedaleo relativamente suave y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos.

Este ejercicio deberá hacer que aparezca un ligero sudor en la piel pero no deberá dejarle sin aliento en ningún caso.

La duración del ejercicio a un ritmo lento será el que pedirá al organismo que saque la energía de las grasas, siempre y cuando se pedalee más de treinta minutos, como mínimo tres veces por semana.

Entrenamiento aeróbico de resistencia: Esfuerzo constante entre 20 y 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio.

Se aumentará la resistencia y/o la velocidad de pedaleo para aumentar la respiración durante el ejercicio.

El esfuerzo es mayor que el trabajo para la puesta en forma.

A medida que entrene, podrá soportar este esfuerzo durante más tiempo y con un mejor ritmo o con una resistencia superior.

Puede entrenar como mínimo tres veces por semana para este tipo de entrenamiento.

Después de cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar el organismo al descanso progresivamente.

GARANTÍA COMERCIAL

DOMYOS garantiza este producto pieza y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura, 2 años para las piezas de desgaste, a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha en el ticket de caja.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DOMYOS en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Uso a fines comerciales

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según el país o la provincia.

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