

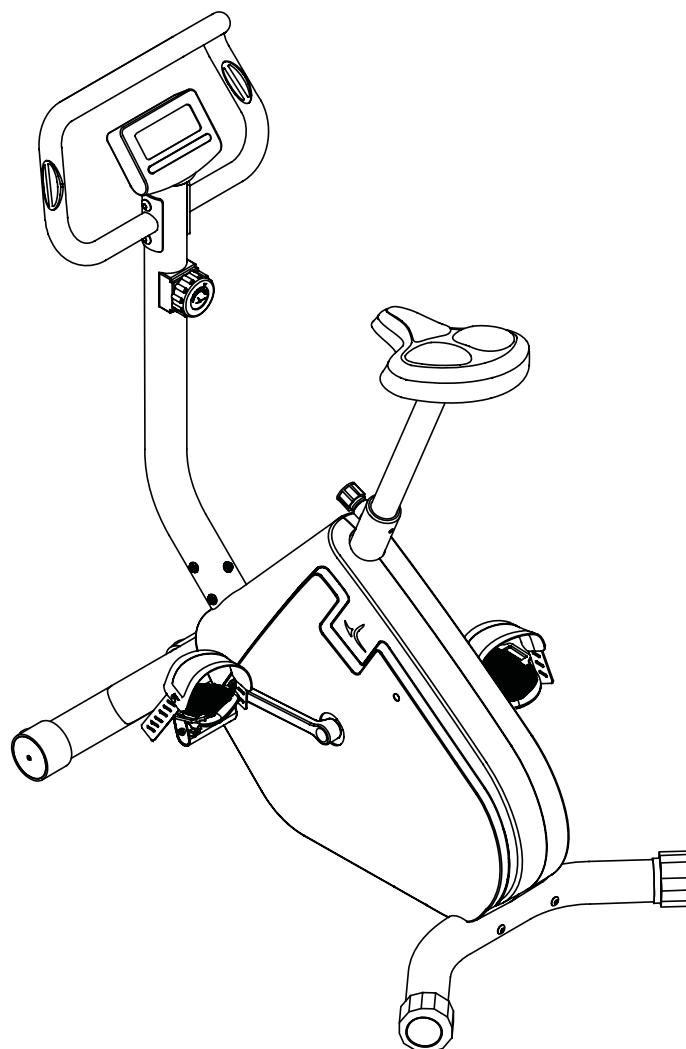
VM 290



**OPERATING INSTRUCTIONS
NOTICE D'UTILISATION
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**



DOMYOS

VM 290



Keep these instructions
Notice à conserver
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
Запazете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



DOMYOS

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa - 34235 Istanbul - Turkey

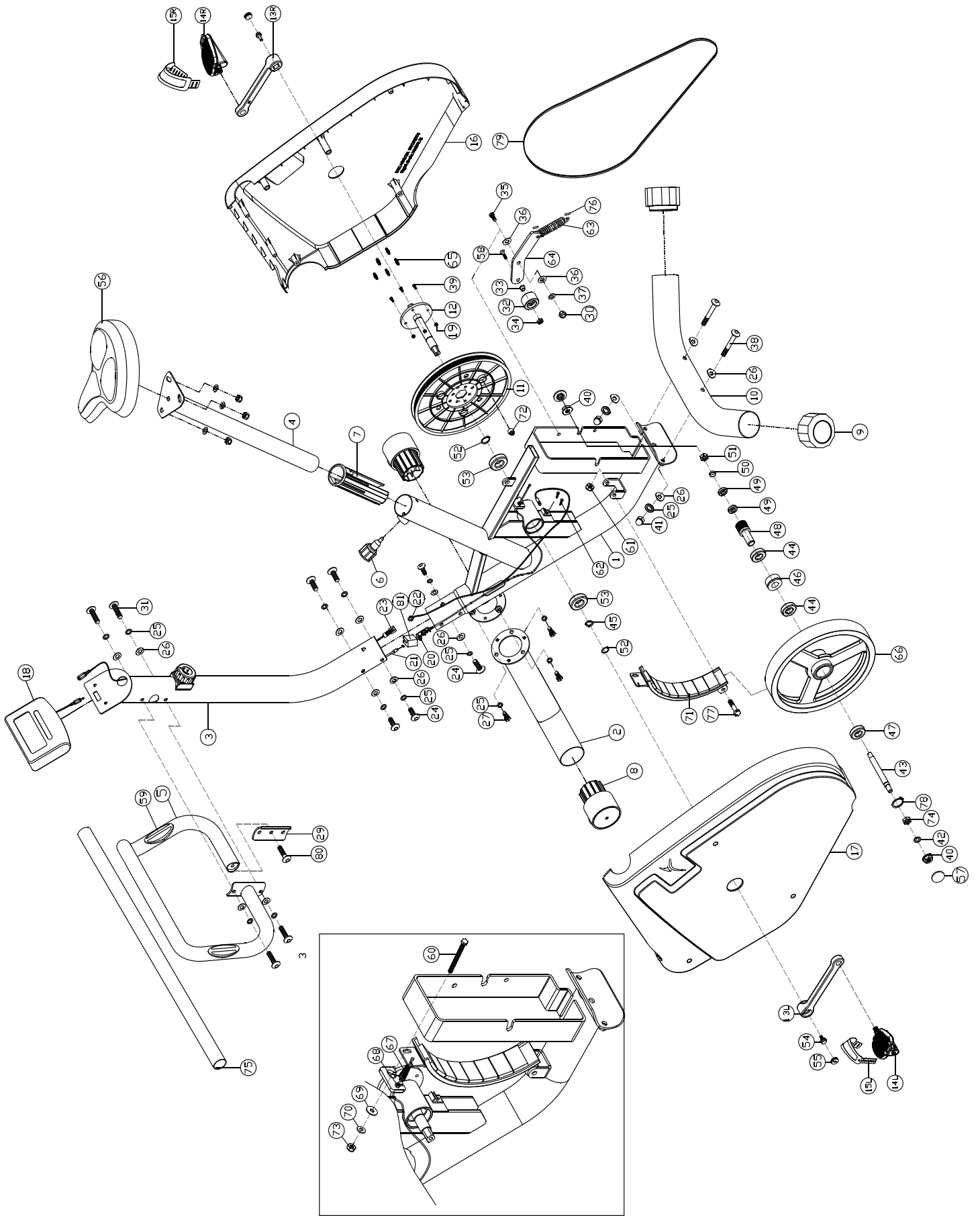
ИМПОРТЕР : ООО «ОКТОБЛУ», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

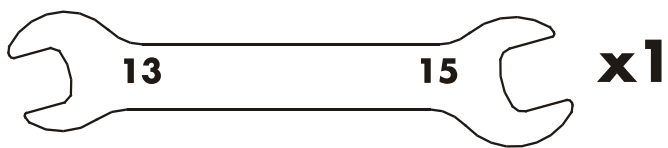
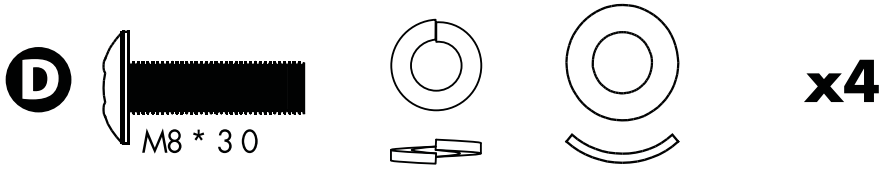
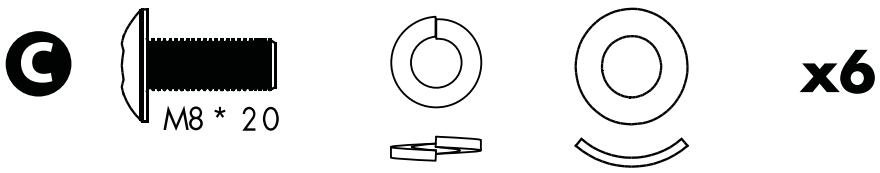
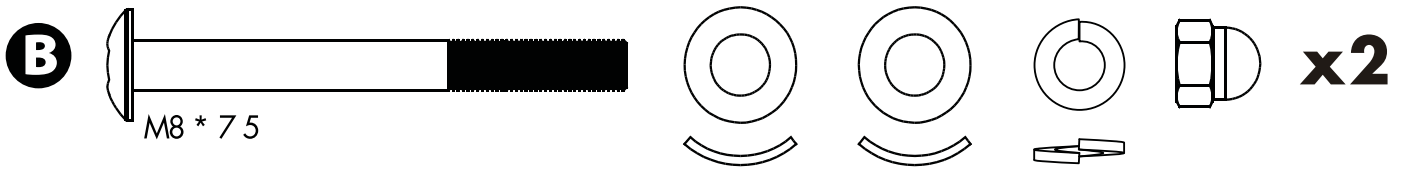
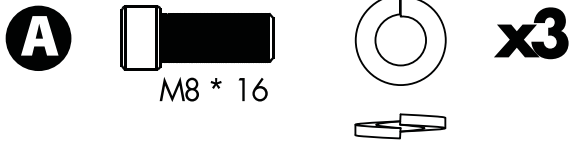


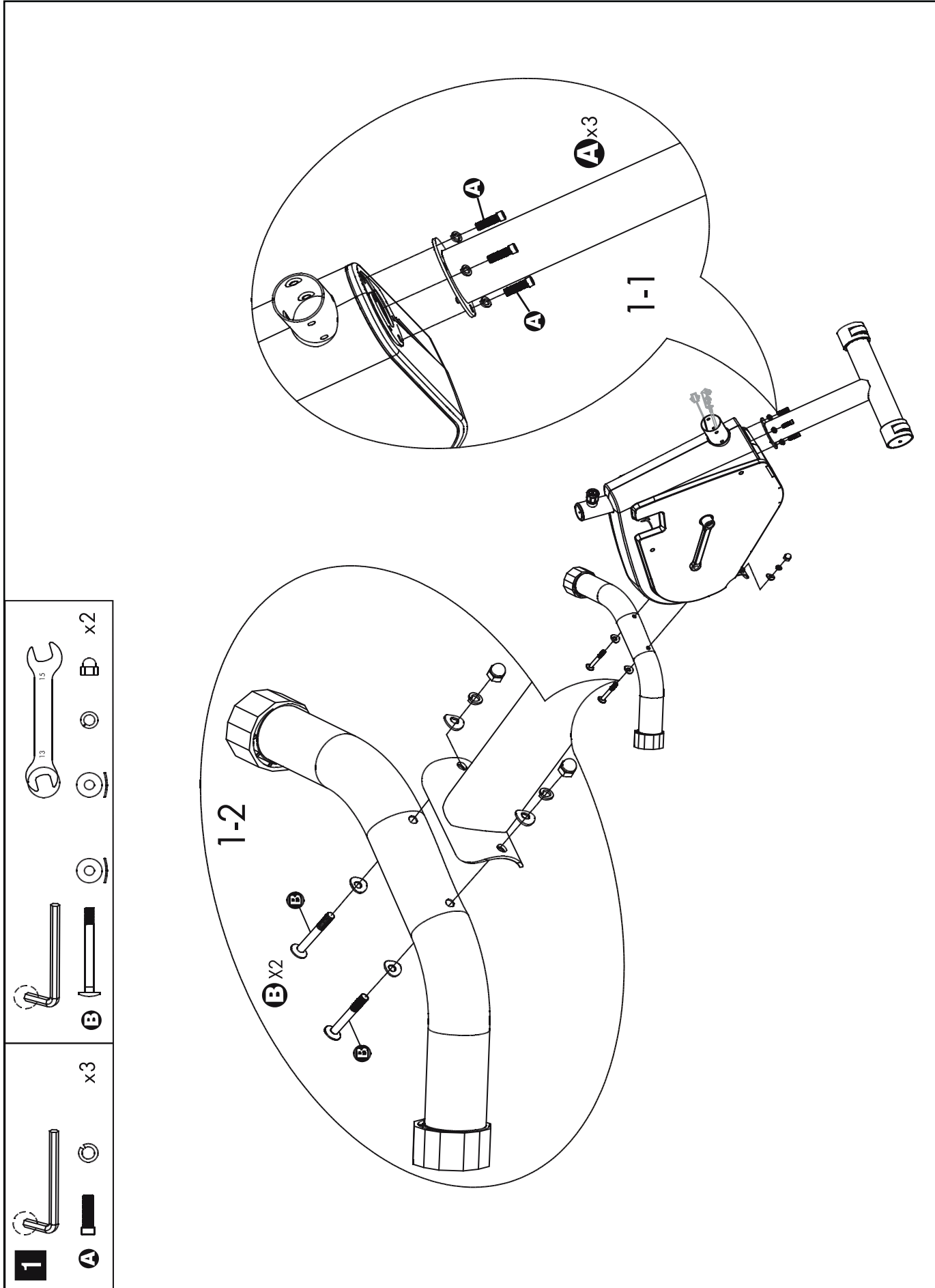
www.domyos.com OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

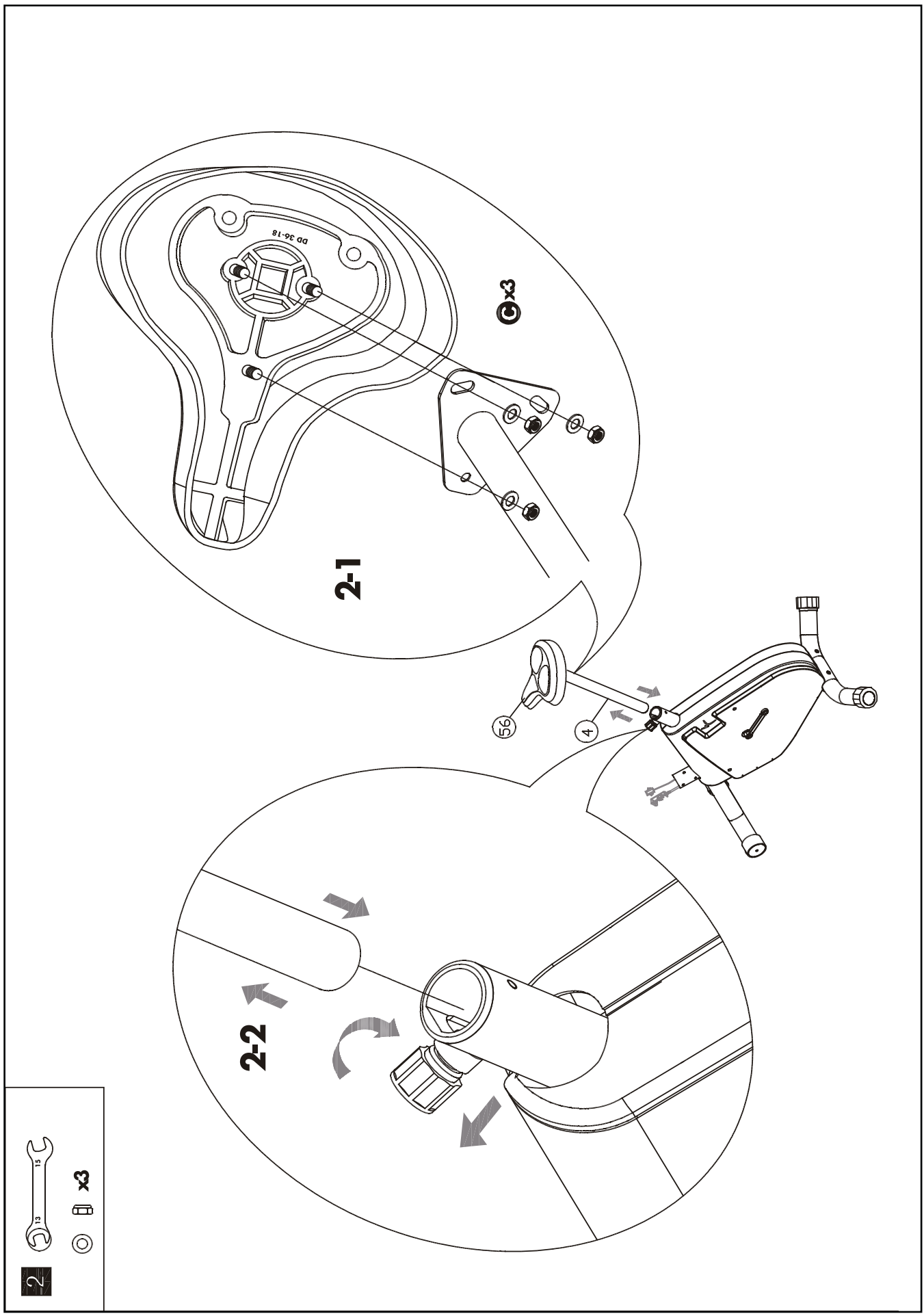
Made in China - Fabricado na China - 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

Réf. Pack : 1147.211 - IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

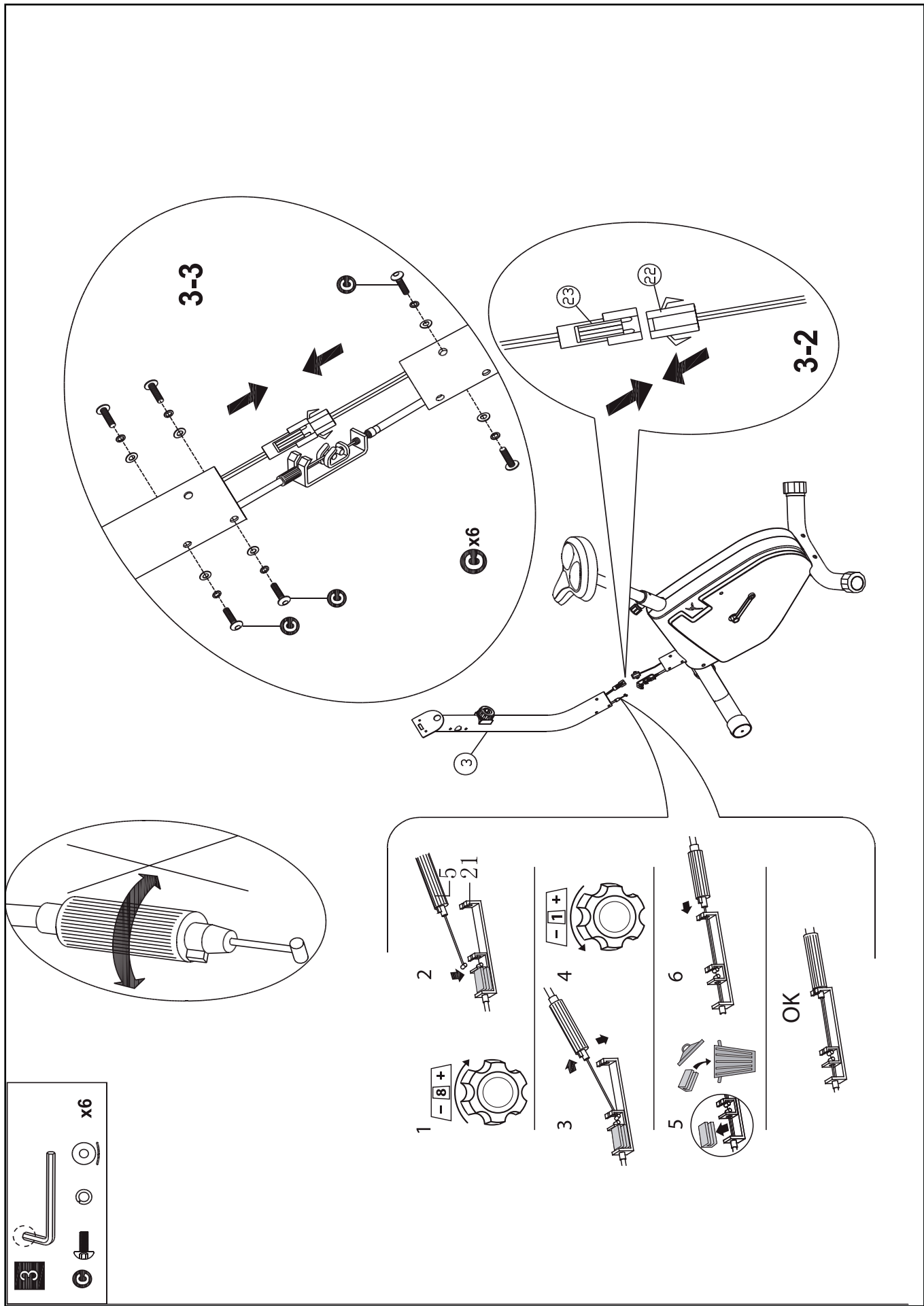


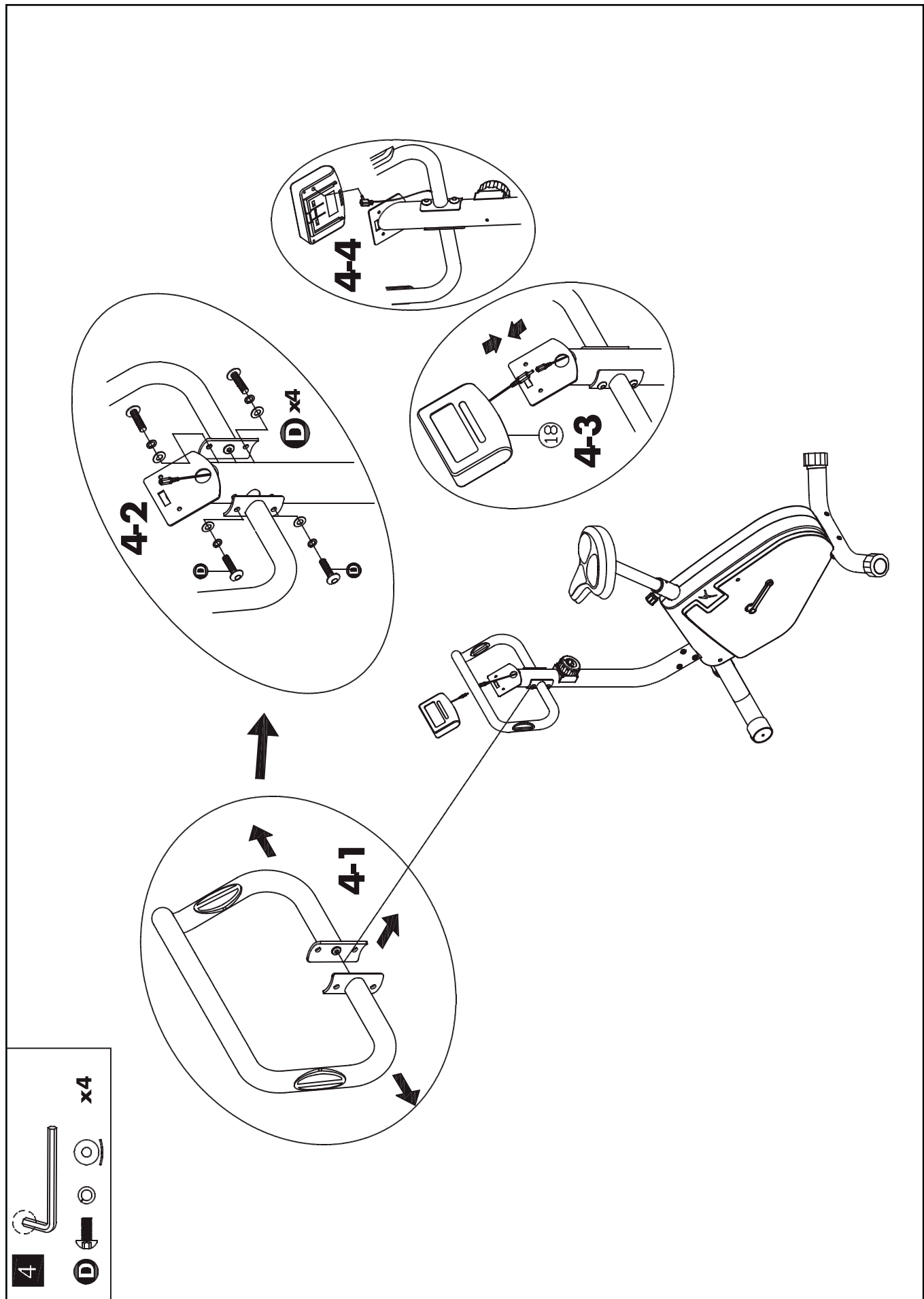


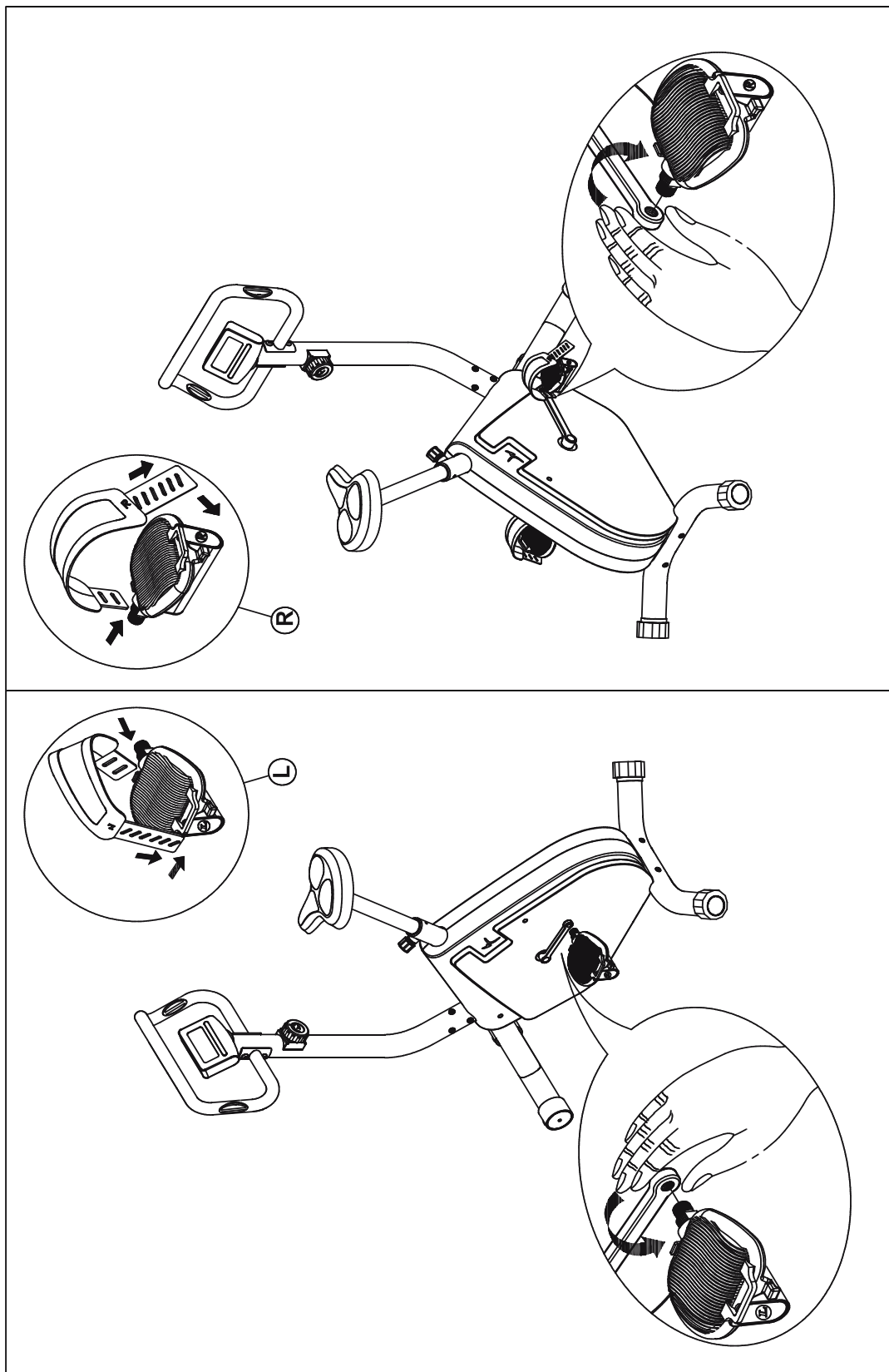
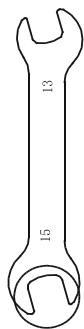
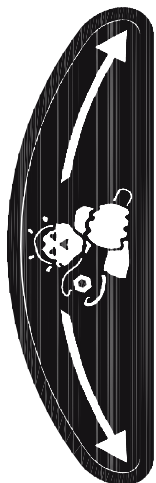
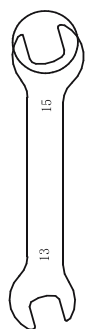




ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装







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

2 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
 Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
 Kormány - Руль - Ghidon - Riadidla
 Řídítka - Styre - Кормило - Gidon
 Кермо - الجادون - 手把

3 Handlebar tube - Tube support-guidon
 Tubo soporte-manillar - Lenkerstützrohr
 Tubo soporte-manubrio - Stang stuursteun
 Tubo soporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownicę
 Kormánytartó cső - Опора руля
 Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel
 Podpůrná trubka řídítek - Hållarrör - styre
 Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu
 Підкермова трубка - العמוד الحامل للجادون - 手把立管

4 Seat - Siège - Asiento - Sattel - Sedile - Zadel
 Assento - Siodełko - Ülés - Седло - Scaun - Sedadlo
 Sedlo - Sits - Седло - Oturak - Сідло - المقعد - 座位

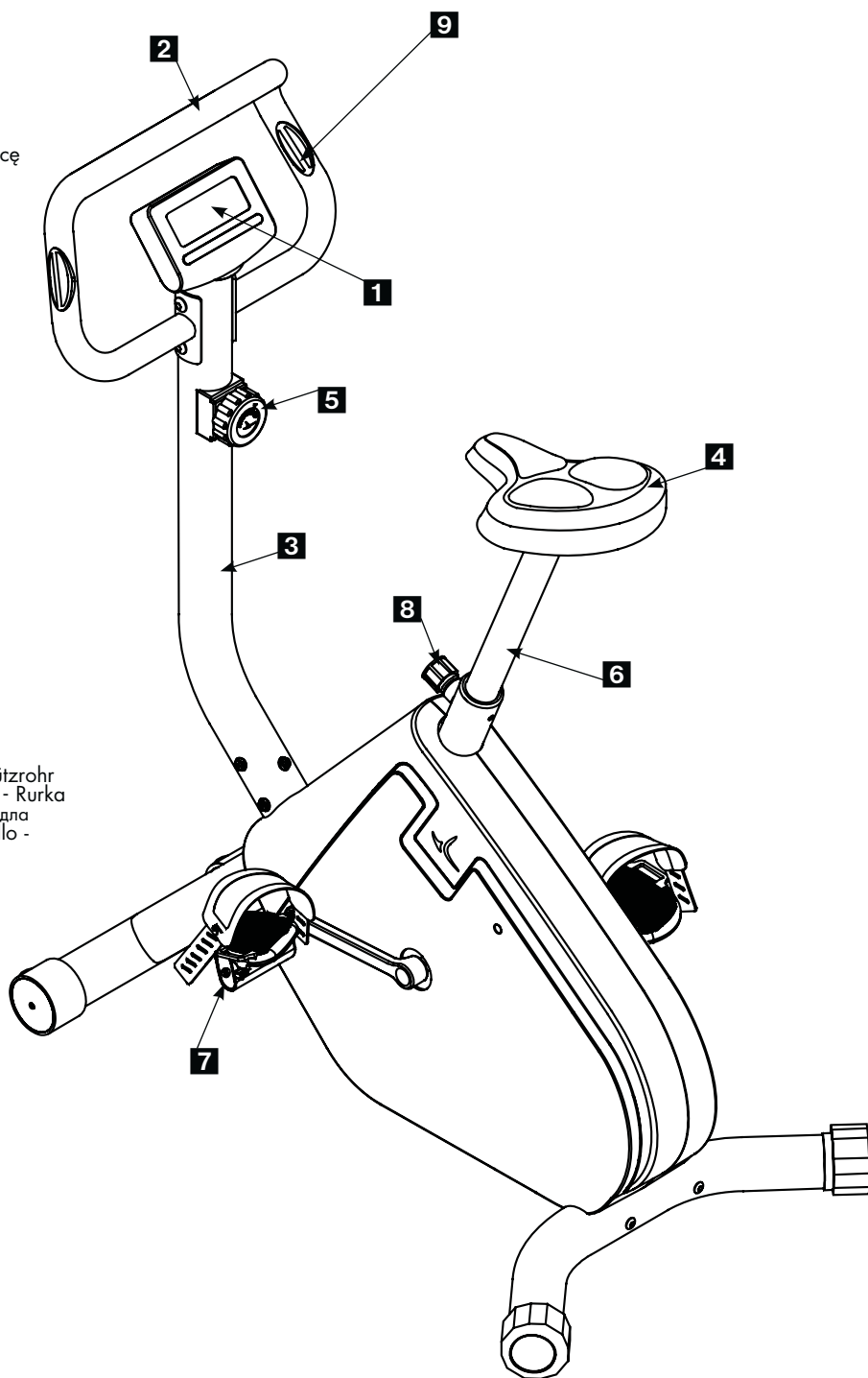
5 Resistance adjustment knob
 Molette de réglage de la résistance
 Rueda de ajuste de la resistencia
 Widerstands-Einstellradchen
 Rotella di regolazione della resistenza
 Knop instelling weerstand
 Botão rotativo de regulação da resistência
 Rolka regulująca opór
 Ellenállás-szabályzó kerék
 Переключатель 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 ayarlamalı kolü
 Рукоятка регулювання опору
 بركة ضبط المقاومة - 松紧调节齿轮

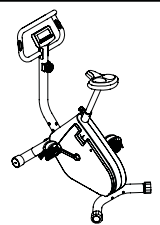
6 Seat tube - Tube porte-selle - Tubo portasillin - Sattelstützrohr
 Tubo porta-sella - Stang zadelsteun - Tubo porta-selim - Rurka
 podtrzymująca siodełko - Nyeregartó cső - Опора седла
 Tub sprijin şa - Nosná rúra sedla - Trubka nosoucí sedlo -
 Sadelstolpe - Носеща тръба на седлото - Sele borusu
 Підсідельна трубка - عמוד حامل المقعد - 鞍座支管

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

8 Seat-tube adjustment knob
 Bouton de réglage du tube porte-selle
 Botón de ajuste del tubo portasillin
 Einstellrad des Sattelstützrohrs
 Bottone di regolazione del tubo porta-sella
 Instellingsknop stang zadelsteun
 Botão de regulação do tubo porta-selim
 Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko
 A nyeregartó cső szabályozó gombja
 Ручка регулировки опоры седла
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru şa
 Nastavovací gombík nosnej rúry sedla
 Tlačítko pro nastavení trubky nosoucí sedlo
 Justeringsknapp för sadelstolpen
 Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
 Sele borusu ayar düğmesi
 Рукоятка регулювання
 زر ضبط عמוד الحامل للمقعد
 坐垫高度调节旋钮

9 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
 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 - Nabız algılayıcılar
 Пульсови сенсори - مجسات النبض
 脉搏测试仪

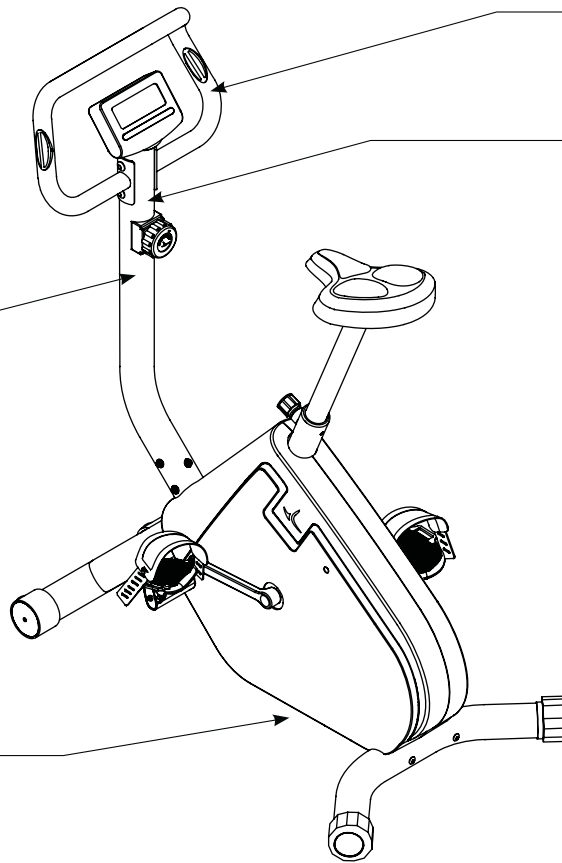


	VM 290	25 kg 55,1 lbs
	91 x 54 x 130 cm 36 x 21 x 52,2 inch	

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.

ADVERTÊNCIA

- 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.

FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkéket, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкции 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.

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 înfiiți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohto 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 štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčasťkam, ktoré sa pohybujú.

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 pohybujícím se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga 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 dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко 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 лепка 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, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi 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 تشوهت 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、腳和頭髮遠離運動的部位。

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 producto es una bicicleta de puesta en forma de nueva generación.
Debido a su geometría estudiada, esta bicicleta lo coloca en una posición anatómica.
Este producto cuenta con una transmisión magnética para una mayor comodidad de pedaleo silencioso y sin golpes.
La bicicleta estática es una excelente forma de actividad cardio-training.
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).
La bicicleta estática le permite tonificar las piernas y los glúteos.
Participan también en el ejercicio músculos de las pantorrillas y la parte baja de los abdominales.
Este producto es compatible DIS

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

Para reducir el riesgo de heridas graves, lea las precauciones de empleo importantes a continuación antes de utilizar el producto.

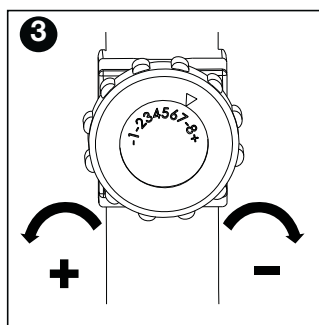
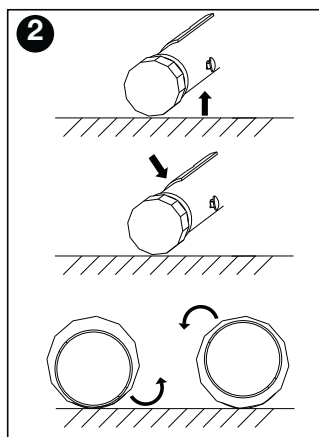
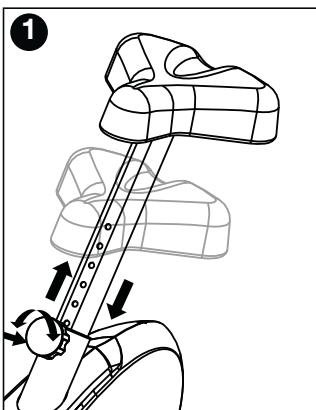
1. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual. Use el producto solo de la manera descrita en este manual. Antes de usar este producto, lea todas las instrucciones de este manual.
2. Este aparato es conforme a las normas europeas (norma CE, normas EN 957-1 y EN 957-5 clase HC) relativas a aparatos de fitness en un uso doméstico y no terapéutico (equivalente GB17498). No utilice el producto en un contexto comercial, locativo o institucional.
3. El montaje de este aparato debe ser hecho por un adulto.
4. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
5. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
6. El producto sólo está destinado a un uso doméstico. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
7. Utilice el producto en un lugar despejado, sobre una superficie plana, protegido de la humedad y del polvo. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y un pasillo alrededor del aparato con total seguridad. Para su protección, cubra el suelo por debajo del producto.
8. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto.
9. No utilice el producto en caso de deterioro y llévelo a su tienda Décathlon.
10. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
11. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. No use prendas amplias ni pendientes, que puedan quedar atrapados en la máquina. Quítese todas las joyas.
12. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
13. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.

SEGURIDAD

14. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.
15. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.
16. No permita que se rebasen los dispositivos de regulación.
17. No modifique su producto.
18. Al realizar los ejercicios, no arquee la espalda, manténgala recta.
19. Son numerosos los factores que pueden afectar a la precisión de lectura del sensor de pulso; éste no es un instrumento médico. Está destinado solamente a ayudarle a determinar la tendencia general del ritmo cardíaco.
20. Se advierte a las personas con marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo electrónico que si utilizan el sensor de pulso lo harán por su cuenta y riesgo. Antes de la primera utilización es recomendable un ejercicio de prueba bajo control médico.
21. No es aconsejable para las mujeres embarazadas utilizar un sensor de pulso.
22. Antes de su utilización consulte con su médico.
23. Para subir, bajar o utilizar el producto, sujétese siempre al manillar.
24. Cualquier operación de montaje/desmontaje en el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.
25. Para detener el ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta que los pedales se paren completamente.
26. Peso máximo del usuario: 110 kg. – 242 libras.
27. Sólo deberá haber una única persona sobre el producto durante el ejercicio.
28. Limpie con una esponja húmeda. Aclarar bien y secar.
29. ¡AVISO! Los sistemas de vigilancia del ritmo cardíaco pueden carecer de precisión.
Un esfuerzo excesivo podrá provocar lesiones graves, incluso la muerte. Deberá detenerse inmediatamente el entrenamiento ante cualquier sensación de dolor o malestar.

AJUSTES

ADVERTENCIA Es necesario bajarse de la bicicleta para realizar cualquier tipo de ajuste (sillín, manillar).



1 COMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL ASIENTO

Para un ejercicio eficaz, el asiento debe de estar a la altura correcta, es decir, que al pedalear sus rodillas estén ligeramente flexionadas en el momento en que los pedales se encuentren en la posición más baja.

Para ajustar el asiento, sujételo, aflójelo y tire de la rueda de ajuste del tubo del sillín. Ajuste su asiento a la altura correcta y reintroduzca la rueda en el tubo del sillín apretando con fuerza.

Cuidado:

- asegúrese de la colocación del botón en el tubo del sillín y apriételo con fuerza.
- No sobrepase nunca la altura máxima del sillín.

2 NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

En caso de inestabilidad de la bicicleta durante su utilización, gire una de las conteras con el extremo de plástico del pie del

soporte trasero o las dos hasta suprimir la inestabilidad.

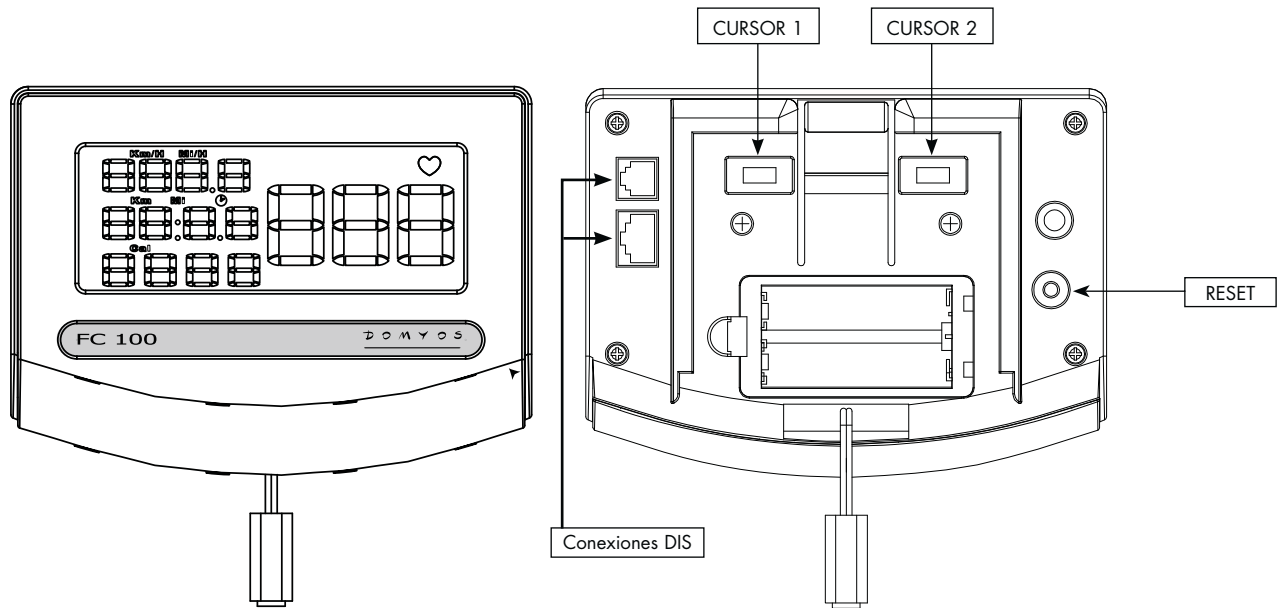
3 AJUSTE DE LA RESISTENCIA

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 FC 100



CONSOLA AUTOMÁTICA

Esta consola es totalmente automática y se enciende al empezar a pedalear.

PANTALLA



1. Visualización de la velocidad de pedaleo.
2. Visualización alterna de la DISTANCIA recorrida y DURACIÓN del ejercicio.
Cada dato se visualiza durante 10 segundos alternativamente.
3. Visualización de las CALORÍAS gastadas.
4. Indicador del RITMO CARDIACO.
5. Visualización digital de la FRECUENCIA CARDIACA.

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).

FUNCIONES

Velocidad:

Esta función permite indicar una velocidad estimada. Ésta puede indicarse en Km./h o en Mi/h en función de la posición del interruptor en la parte trasera del producto.

Distancia:

Esta función permite indicar una distancia estimada desde el inicio del ejercicio. Ésta puede indicarse en Km. o en Mi en función de la posición del interruptor en la parte trasera 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.

ATENCIÓN

Existen diversos factores susceptibles de afectar 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 del ritmo cardiaco.

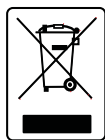
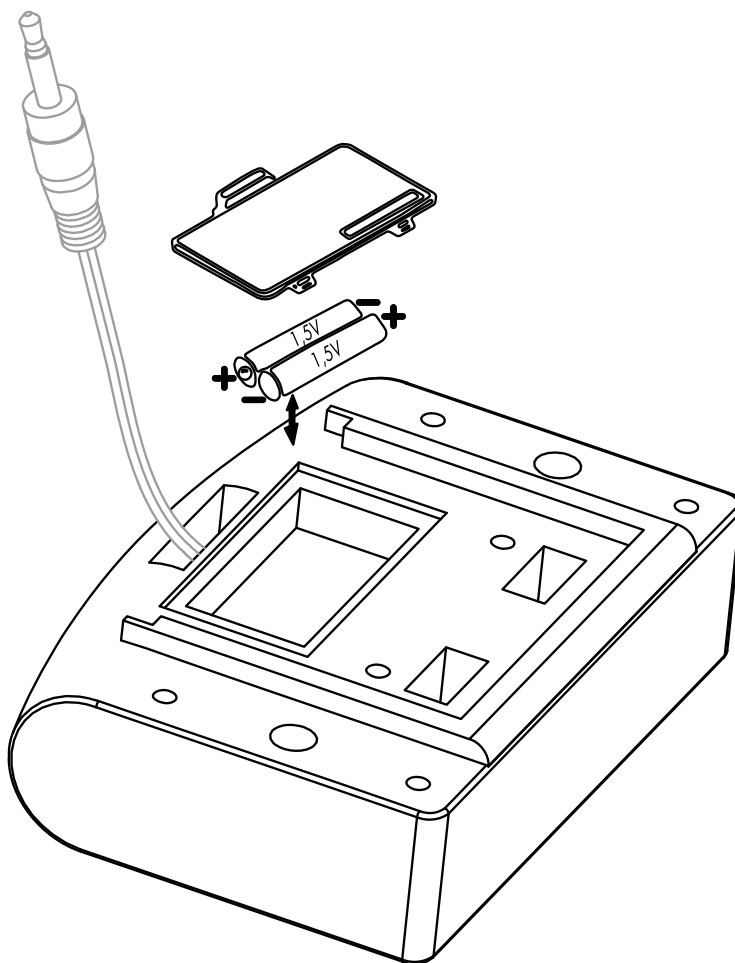
Al tomar las pulsaciones, mantenga las manos bien fijadas respecto a los sensores.

Al tomar las pulsaciones, no apriete con fuerza los sensores de pulsaciones.

La toma de pulsaciones por las manos (a través de sensores colocados sobre el manillar) no puede ser tan precisa como la toma de pulsaciones a nivel del pecho (por ejemplo, con un cinturón cardio).

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.

LA S 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

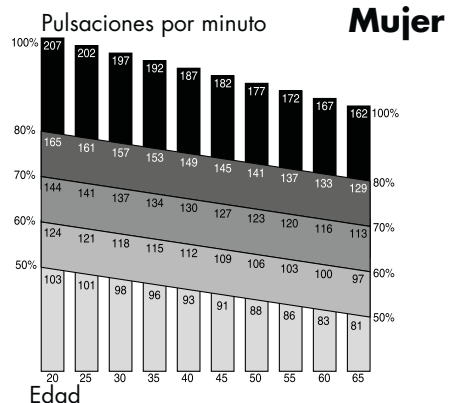
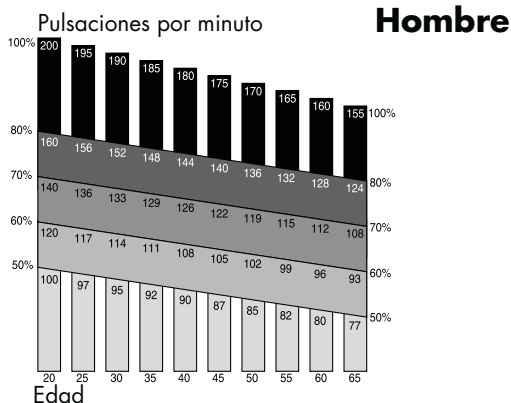
El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma.

Estirarse después del esfuerzo:

minimiza la TENSION 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

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.

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