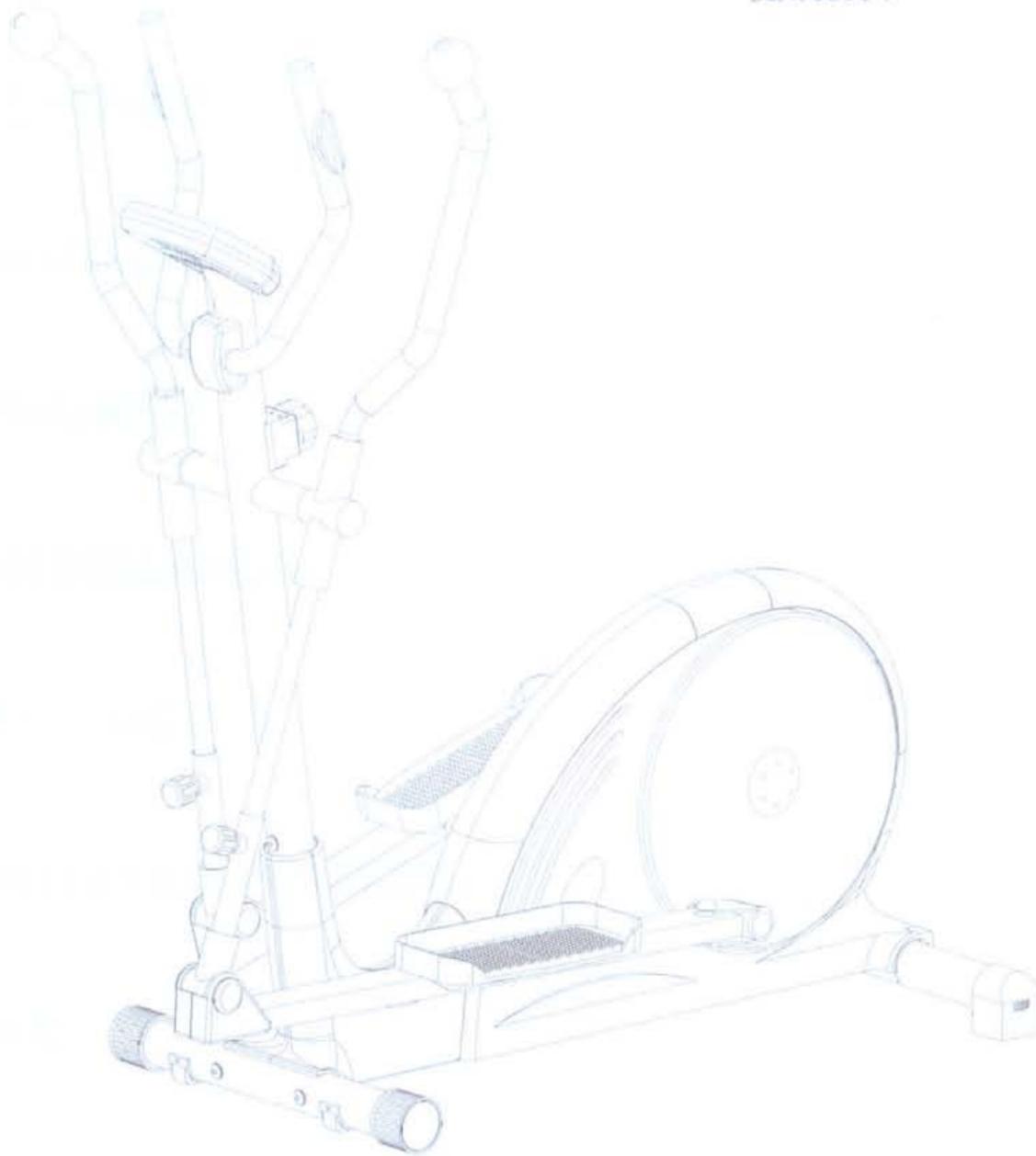


VE 630

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

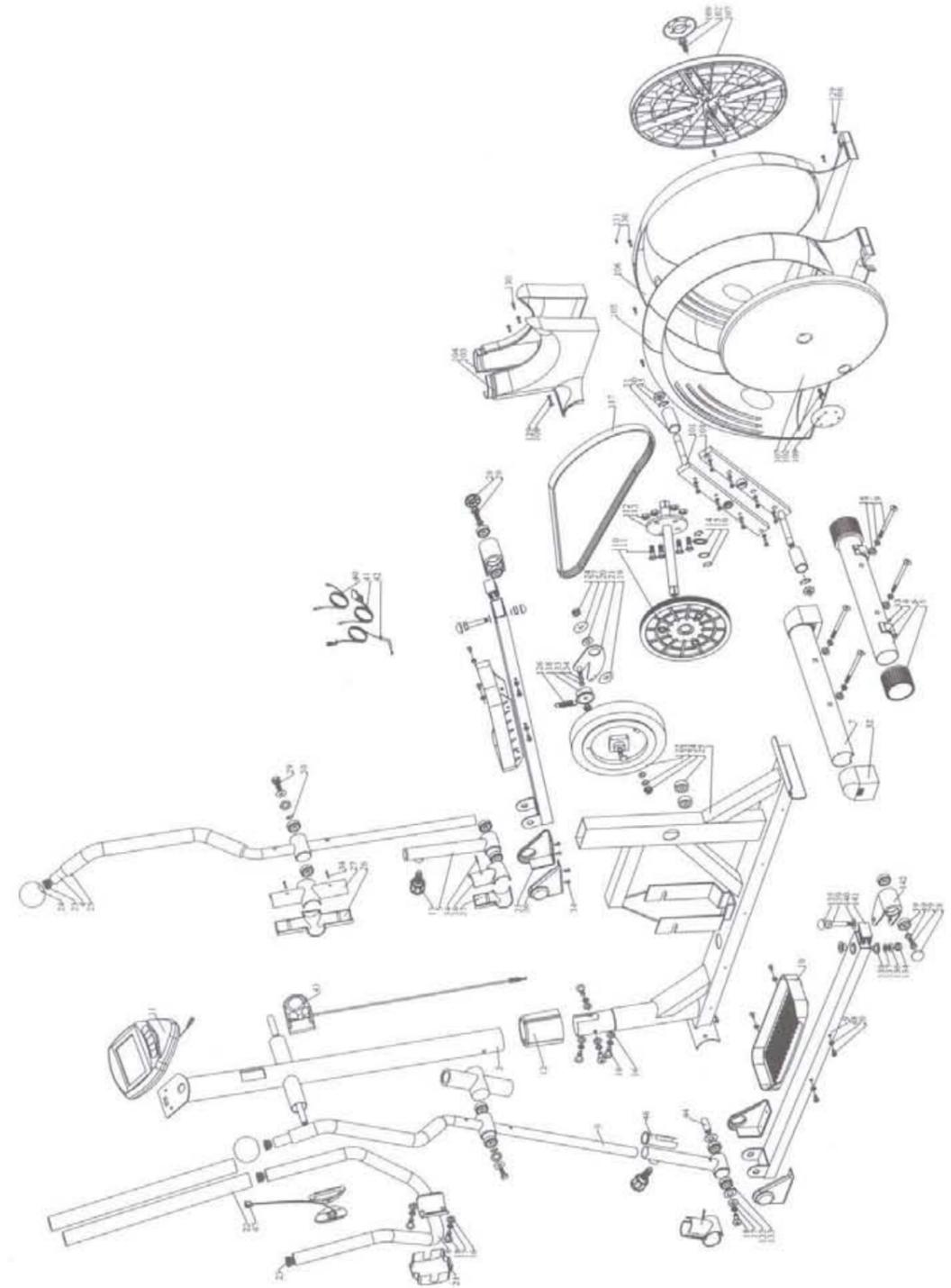
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

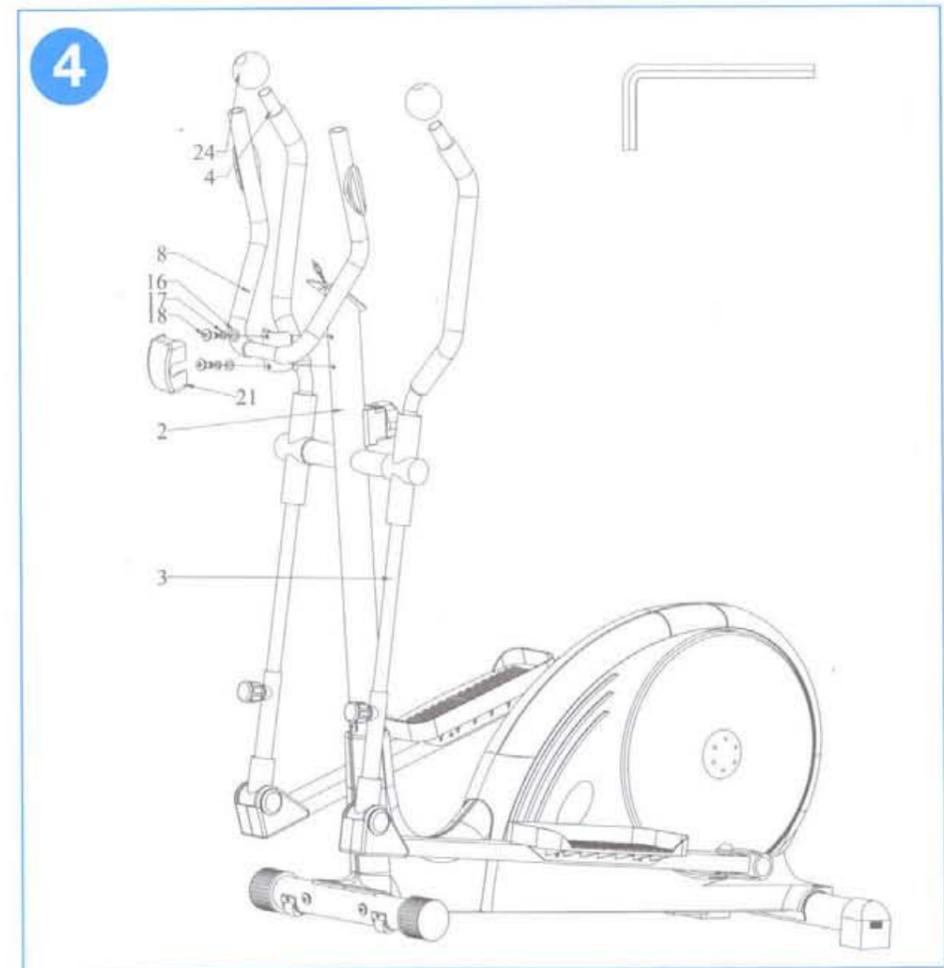
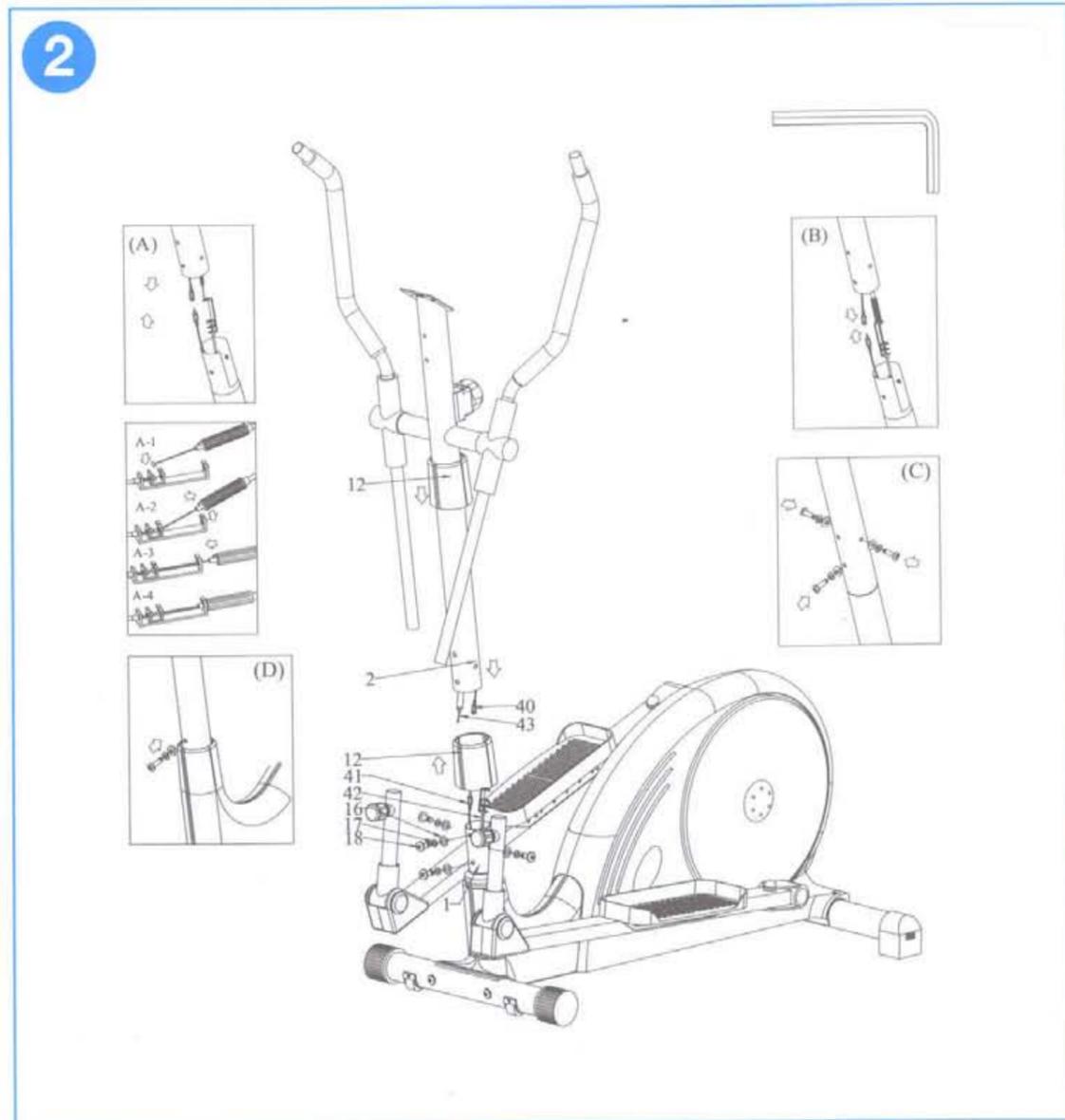
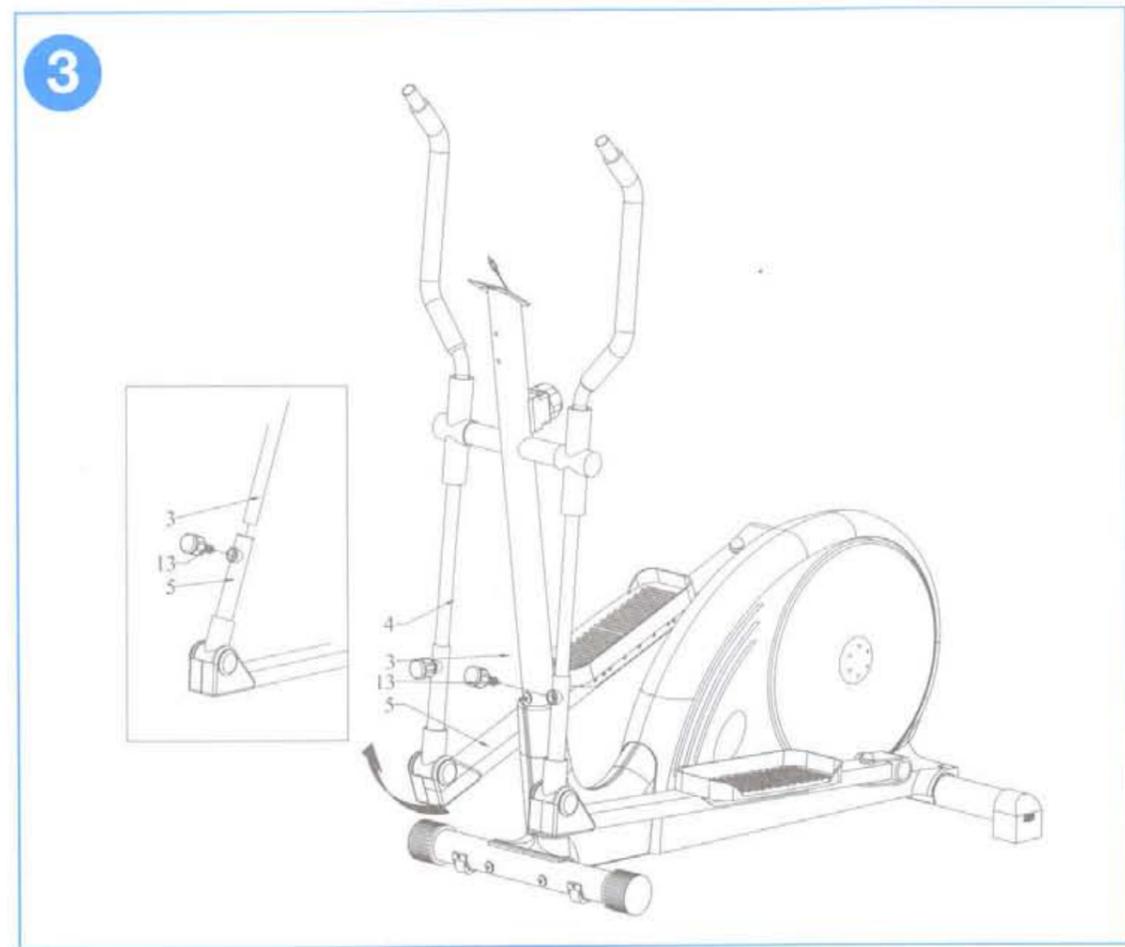
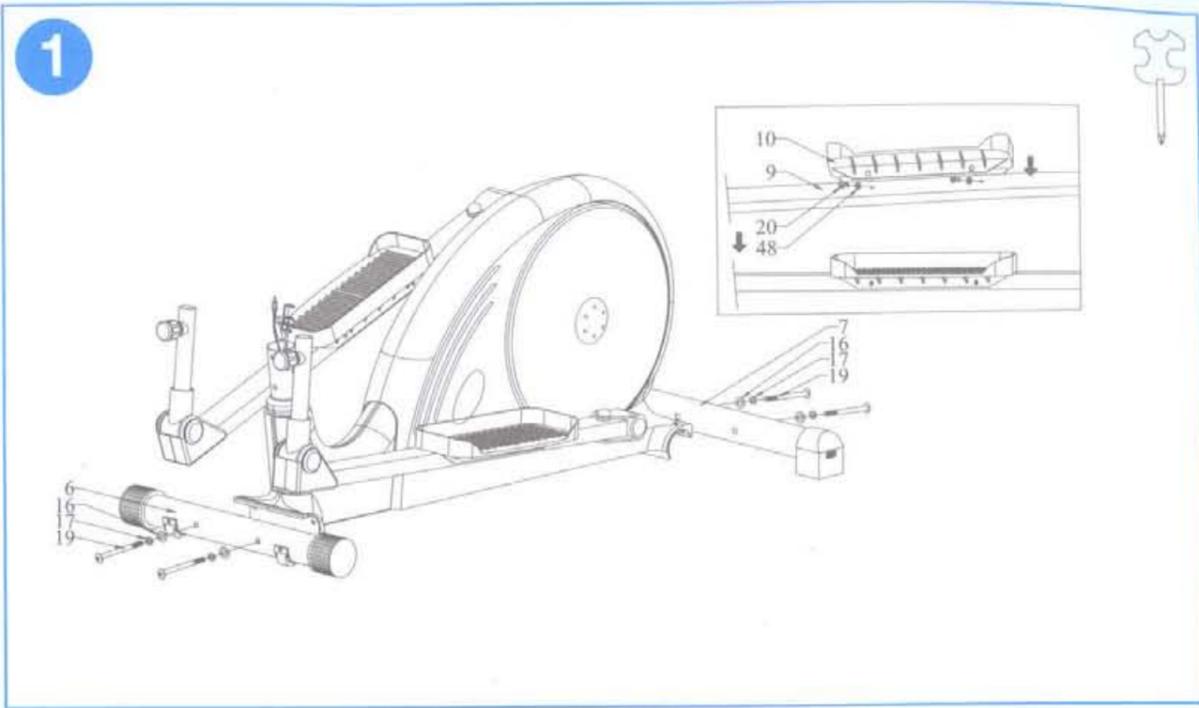
使用说明书



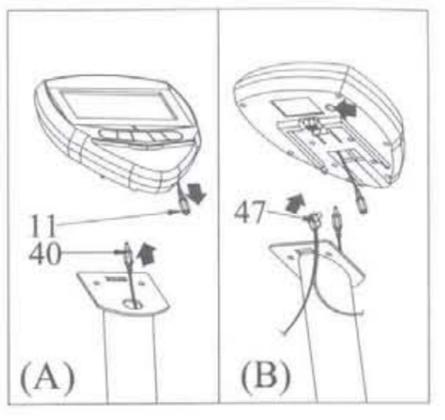
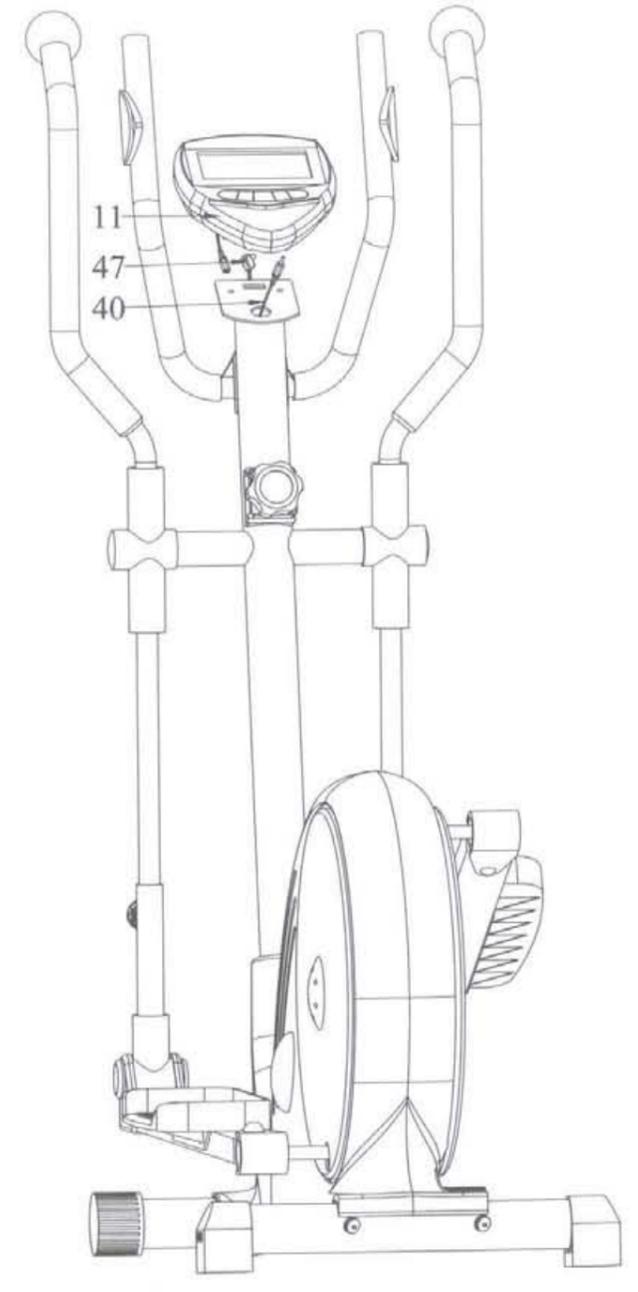
DOMYOS

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



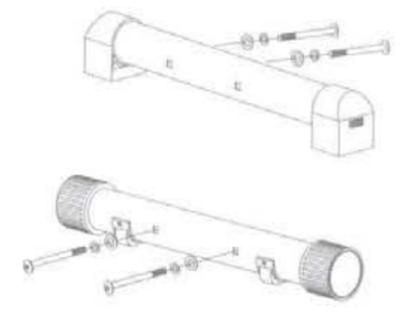


5

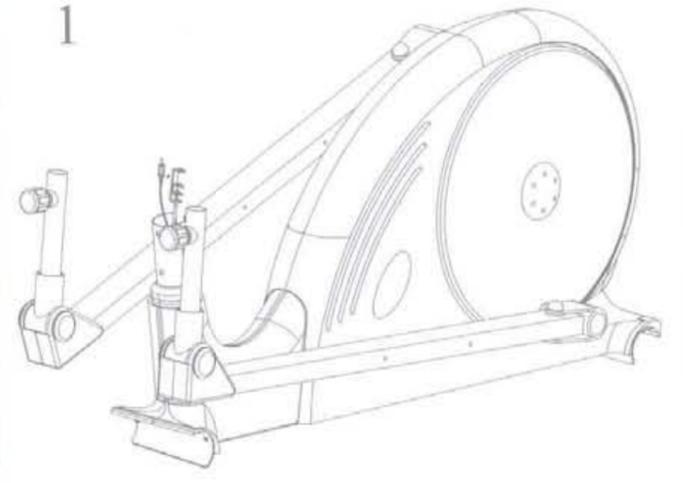


6

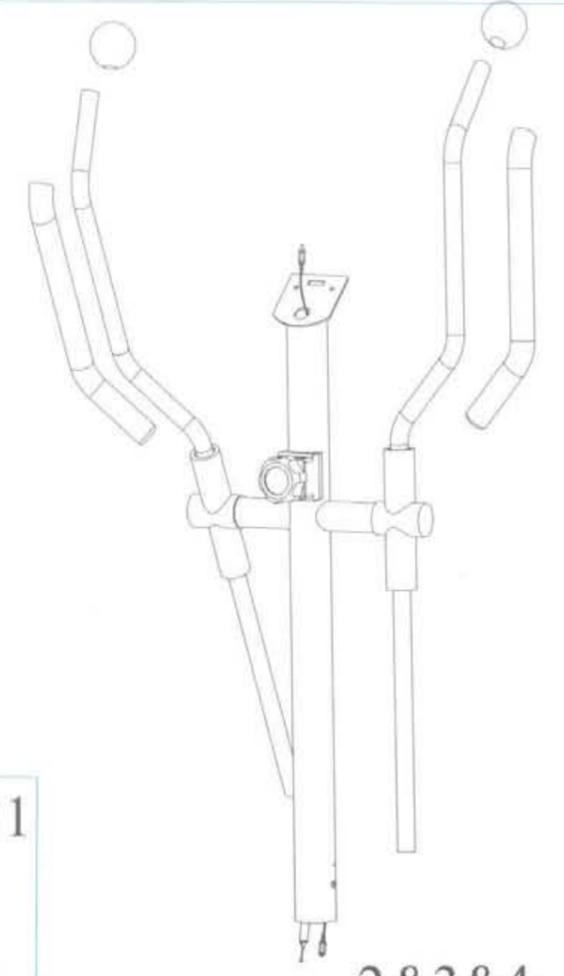
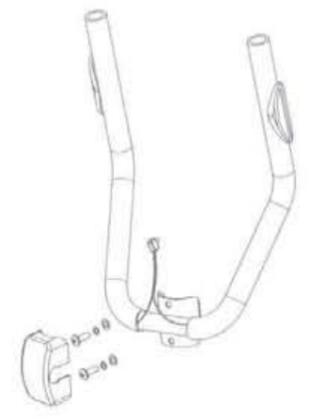
6&7



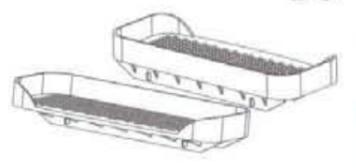
1



8



10



11



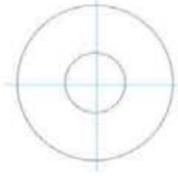
2&3&4

12



7

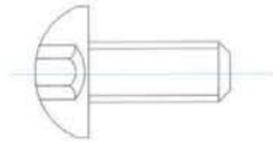
①⑥ X10



①⑦ X10



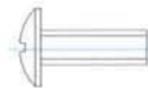
①⑧ X6 M8X20



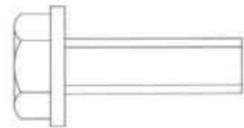
①⑨ X4 M8X70



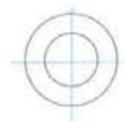
②⑦ X8 M4X15



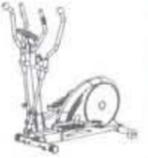
②⑨ X4 M8X25

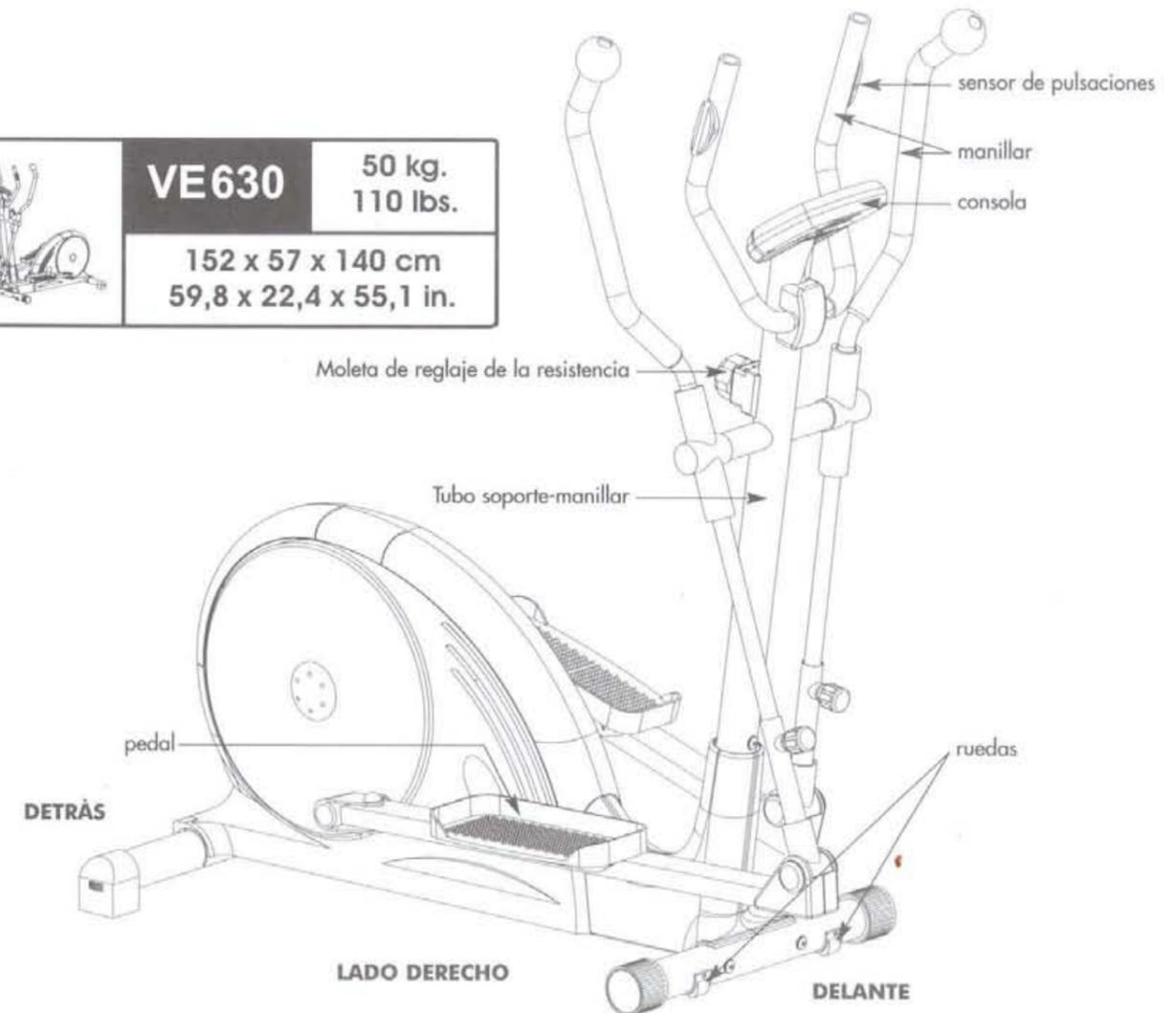


④⑧ X8



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.com. Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

	VE630	50 kg. 110 lbs.
	152 x 57 x 140 cm 59,8 x 22,4 x 55,1 in.	



Modelo N°:

Número de serie:

Para cualquier referencia ulterior,
Procure inscribir el número de serie
en el espacio más arriba.



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

PRESENTACIÓN

El VE630 es un aparato de puesta en forma de nueva generación.

Este producto consta de una transmisión magnética para un gran confort de pedaleo sin sacudidas.

El VE630 asocia los movimientos circulares de la bici, los movimientos horizontales de la carrera a pie y los verticales del stepper: ¡es muy completo!

El movimiento elíptico delantero o trasero de los pies asociado al movimiento de los brazos permite desarrollar los músculos de los brazos, los dorsales, los pectorales, los glúteos, los cuádriceps y las pantorrillas.

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 es conforme a las normas europeas, americanas y chinas, relativas a los productos Fitness para una utilización doméstica y no terapéutica (EN-957-1, EN 957-9 classe 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 relativa a denuncias por herida o por daños infligidos a cualquier persona o bien cuyo origen pueda ser la utilización o la mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona (válido únicamente para el territorio de los Estados Unidos).

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 elíptica 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 VE630.

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

20. Numerosos factores son susceptibles de afectar la precisión de lectura, el sensor de pulsaciones y el instrumento de medida de las grasas corporales no constituyen un equipo médico. El sensor de pulsaciones solo tiene la función de ayudar a determinar la tendencia general de su frecuencia cardiaca. De la misma manera, el instrumento de medida de las grasas corporales solo le ayuda durante su ejercicio a determinar la tendencia general de la tasa de grasas corporales.

21. Se advierte a las personas que llevan un estimulador cardiaco, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico implantado que utilizan el sensor de pulsaciones y el instrumento de medida de las grasas corporales a su riesgo y ventura. Antes de la primera utilización, se recomienda un ejercicio test bajo el control de un médico.

22. Se desaconseja a las mujeres embarazadas utilizar el sensor de pulsaciones y el instrumento de medida de las grasas corporales. 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.

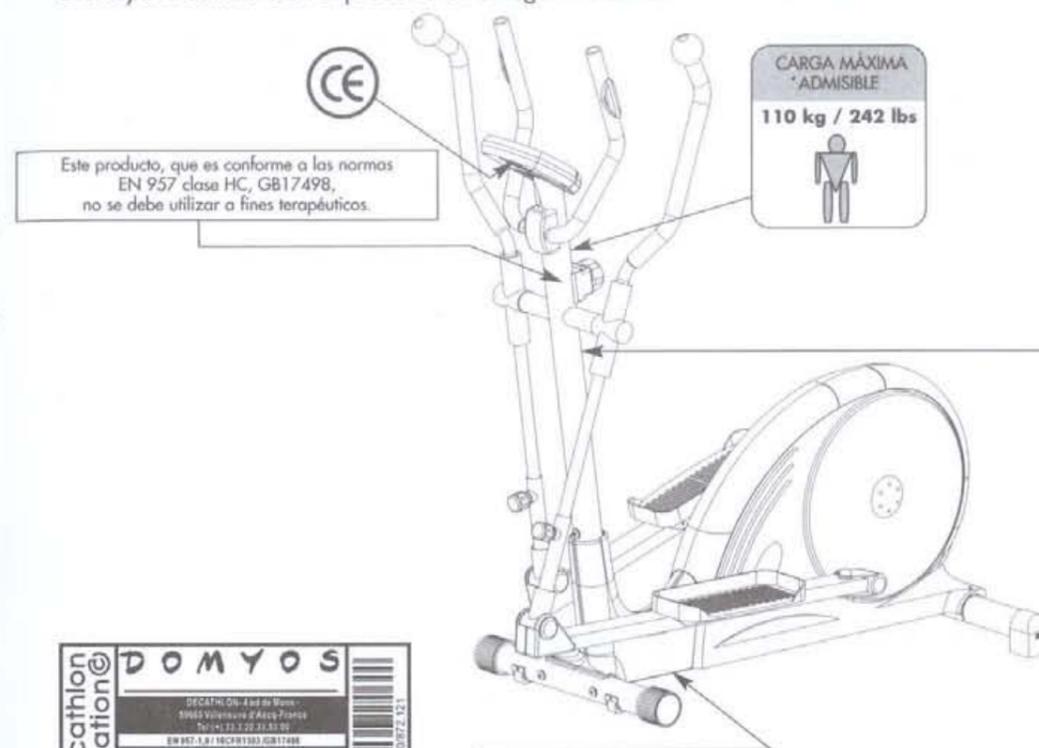
25. Cuando termina su ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta la parada completa de los pedales.

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

ADVERTENCIA

Antes de emprender este programa de ejercicios, consulte a un médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente. Lea todas las instrucciones antes de su utilización.

Los adhesivos ilustrados en esta página han sido colocados en el producto en lugares representados más abajo. Por cualquier adhesivo que falte o no se pueda leer, procure contactar su tienda DECATHLON y pedir un adhesivo de sustitución gratuito. Sustituya el adhesivo en el producto en el lugar indicado.



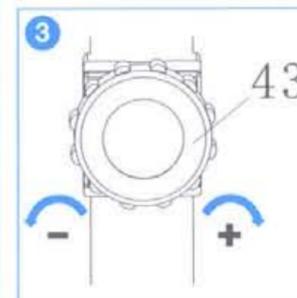
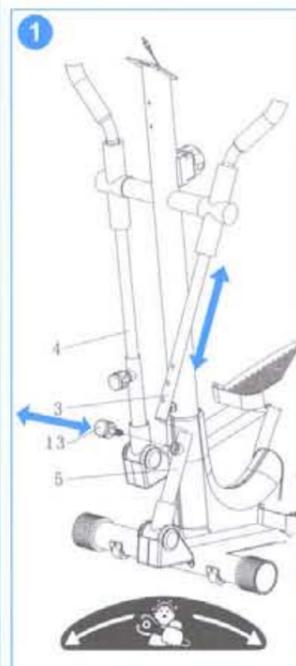
ADVERTENCIA

- 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.



REGLAJES

Advertencia: es necesario bajarse de la bici elíptica para proceder a cualquier reglaje.



1 CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DE LOS PEDALES.
Para un pedaleo cómodo a nivel de los tobillos, la altura del enlace brazo / tubo soporte pedales puede ser ajustada. Para ajustar la altura del tubo soporte pedales (05), mantenerlo y aflojar el botón (13) en el brazo. Alinear uno de los agujeros del tubo soporte pedales (05) con el del brazo (03/04). Colocar el botón (13) y apretarlo. Repetir la operación del otro lado. Ejercer siempre con el mismo reglaje de cada lado.
ATENCIÓN:

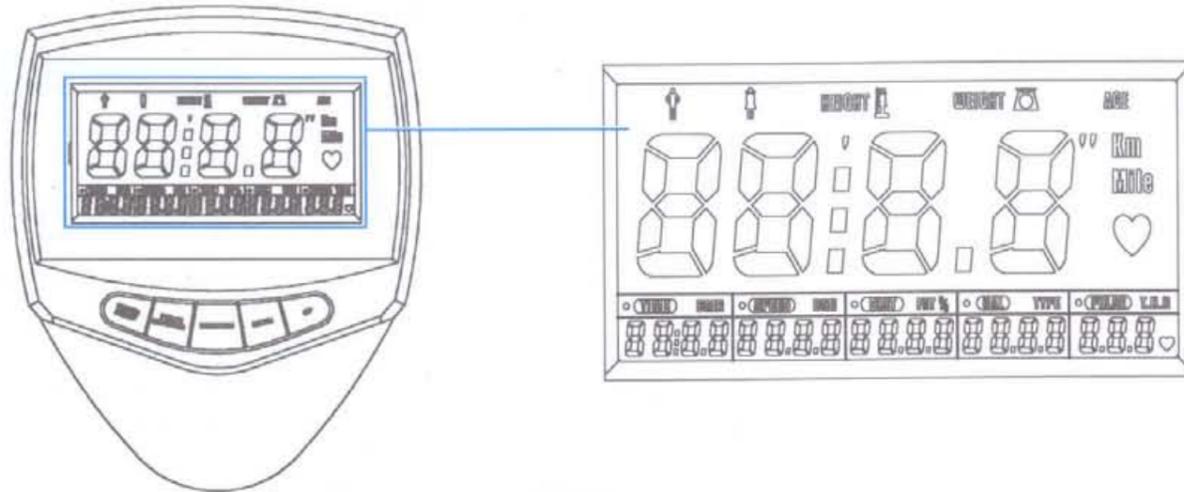
- Verificar que el botón esté bien colocado en el tubo soporte pedales y apretarlo a fondo.
- No superar nunca la altura máxima.

2 PUESTA A NIVEL DE LA BICI
En caso de inestabilidad de la bici durante la utilización, girar uno de los extremos (32) de plástico del pie soporte trasero (7) o los dos hasta la eliminación de la inestabilidad.

3 REGLAJE DE LA RESISTENCIA
El sistema de frenado y la resistencia están acoplados a la velocidad de pedaleo. El reglaje de la resistencia se efectúa con la moleta graduada (43) de 1 a 8. La posición 1 corresponde a la resistencia menos elevada y la posición 8 a la más elevada. Puede hacer variar la resistencia pedaleando al mismo tiempo.

CONTADOR VE 630

PANTALLA COMPLETA DE CRISTALES LÍQUIDOS



EXPLICACIÓN DE LAS TECLAS

"ENTER/RESET":

1. Permite seleccionar la función, de la cual desea preajustar el valor. Sexo - Talla - Peso - Edad - Tiempo - Distancia - Calorías - Pulsaciones
2. Pulse esta tecla para acceder al modo "reglaje".
3. Pulse esta tecla para confirmar los valores de reglaje.
4. Para la puesta a cero de todos los valores, mantener esta tecla pulsada durante 2 segundos.
5. Si mantiene esta tecla pulsada durante 5 segundos, la pantalla y la función volverán hacia atrás para el registro de sus datos personales para la medida de las grasas corporales.

"PULSE RECOVERY" (RESTABLECIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA):

Pulse esta tecla para acceder a la detección de su frecuencia cardiaca.

FUNCIONES Y UTILIZACIONES

PUESTA EN MARCHA Y PARADA AUTOMÁTICAS:

La pantalla se activa automáticamente en cuanto la máquina se pone en movimiento. Si interrumpe el ejercicio durante más de 4 minutos, la pantalla se parará y todos los valores serán puestos a cero.

"SCAN" (BARRIDO):

Pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta la intermitencia del punto "SCAN" en la pantalla. Las funciones siguientes desfilarán una tras otra, cada una permanece durante 5 segundos en la pantalla principal: Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías - Pulsaciones.

"TIME" (TIEMPO):

Pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta que aparezca la función TIEMPO en la pantalla principal. Para seleccionar esta función, pulse primero la tecla "ENTER/RESET" y para el registro, pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta la obtención del valor deseado.

"MEASURE" (MESURE):

Pulse esta tecla para medir sus grasas corporales. Para que esta función sea operacional, debe registrar previamente sus datos personales.

"UP":

1. Esta tecla permite aumentar el valor de las funciones siguientes: Sexo - Talla - Peso - Edad - Tiempo - Distancia - Calorías - Pulsaciones
2. Durante el ejercicio, permite seleccionar una de las funciones siguientes para la visualización en la pantalla principal: Barrido - Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías - Pulsaciones

"DOWN":

1. Esta tecla permite reducir el valor de las funciones siguientes: Sexo - Talla - Peso - Edad - Tiempo - Distancia - Calorías - Pulsaciones
2. Durante el ejercicio, permite seleccionar una de las funciones siguientes para la visualización en la pantalla principal: Barrido - Tiempo - Velocidad - Distancia - Calorías - Pulsaciones

- Recuento: Sin prerreglaje del tiempo, la pantalla muestra el recuento por incrementos de 00:00-99:59 minutos.
- Cuenta atrás: Si el tiempo del ejercicio ha sido preajustado para una duración de 1:00-99:00 minutos, la cuenta atrás en la pantalla se efectúa a partir del valor registrado. En cuanto se alcanza este valor, una señal se disparará.

"SPEED" (VITESSE):

Pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta que aparezca la función "SPEED" en la pantalla. La velocidad actual aparecerá en la pantalla principal de 0.00 ~ 99.9 km/h (ou miles/h para los productos vendidos en EEUU).

DIST (DISTANCE):

Pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta que aparezca la función "SPEED" en la pantalla. La pantalla muestra por cúmulo la distancia de los trayectos recorridos. Para seleccionar la función DISTANCIA pulse primero la tecla "ENTER/RESET" y después para el registro, pulse las teclas "UP" o "DOWN" hasta la obtención del valor deseado.

- Recuento: Sin prerreglaje, la pantalla muestra el recuento por incrementos de 0.1-999.9 km (o miles para los productos vendidos en EEUU).
- Cuenta atrás: Si la distancia del ejercicio ha sido preajustada de 1.0-999.0 km (o miles para los productos vendidos en EEUU), la cuenta atrás se efectúa a partir del valor preajustado. En cuanto se alcanza este valor, una señal se disparará.

"CAL" (CALORIES):

Pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta que aparezca la función "CAL" en la pantalla. La pantalla muestra el cúmulo de las calorías quemadas. Si desea preajustar las calorías a quemar, pulse primero la tecla "ENTER/RESET" para seleccionar la función "CAL". A continuación, pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta la obtención del valor deseado.

- Recuento: Sin prerreglaje de las calorías, el recuento mostrado se efectúa de 0.1-999.0 calorías.
- Cuenta atrás: Si las calorías a quemar durante el ejercicio han sido preajustadas de 1.0-999.0, la cuenta atrás se efectúa a partir del valor registrado. En cuanto se alcanza este valor, una señal se disparará.

Atención: se trata de una estimación, que no debe bajo ningún concepto ser tomada como garantía médica.

"PULSE" (Frecuencia cardiaca blanco):

Pulse la tecla "UP" o "DOWN" hasta que aparezca la función "PULSE" en la pantalla. La frecuencia cardiaca aparece en número de pulsaciones por minuto. Si desea preajustar el número de pulsaciones, pulse la tecla "ENTER/RESET" para seleccionar la función "T.H.R." (frecuencia cardiaca blanco) y a continuación la tecla "UP" o "DOWN" hasta la obtención del valor deseado.

Valor límite de la frecuencia cardiaca: Si ajusta el límite de su frecuencia cardiaca a un valor entre 60 a 220, los latidos de su corazón serán medidos. En cuanto se alcanza el valor preajustado, la pantalla parpadeará hasta el momento en que el número de latidos de su corazón será inferior al valor prerregistrado.

Si coloca las palmas de sus dos manos en las superficies de contacto previstas, su frecuencia cardiaca aparecerá en número de latidos por minuto (BPM) en la pantalla de cristales líquidos.

OBSERVACIÓN:

1. Si ninguna pulsación es captada durante 16 segundos, la pantalla mostrará "P". Se trata de un dispositivo de ahorro de energía. Para reiniciar la función "PULSE", bastará con pulsar en las teclas "UP" y "DOWN".

Atención: se trata de una estimación, que no debe bajo ningún concepto ser tomada como garantía médica.

RESTABLECIMIENTO DE LA FRECUENCIA CARDIACA:

Se trata de una función de verificación del restablecimiento de la frecuencia cardiaca en el momento en que detiene el ejercicio, cuya escala va de F1.0 a F6.0 por incrementos de 0,1. F1.0 corresponde al mejor restablecimiento, F6.0 siendo el peor. Esta función le permitirá conocer su capacidad a recobrar su frecuencia cardiaca normal y a mejorar la recuperación durante el ejercicio. Para obtener una tasa correcta, debe probar esta función como sigue: interrumpa su sesión de puesta en forma y pulse la tecla "RECOVERY". Tras haber pulsado esta tecla, aplique el detector de la frecuencia cardiaca de manera apropiada. Este test dura 1 minuto y el resultado aparecerá en pantalla. Para salir de este modo, pulse de nuevo la tecla "PULSE RECOVERY".

MEDIDA DE LAS GRASAS CORPORALES (Índice de masa corporal):

Encendiendo la pantalla o pulsando la tecla "ENTER/RESET" durante 6 segundos, la pantalla pasará a la función "BODY FAT MEASUREMENT". Antes de pulsar la tecla "MEASURE" para medir sus grasas corporales, deberá entrar sus datos personales en el ordenador. Seleccione los datos personales y, para registrarlos, pulse la tecla "UP" o "DOWN". A continuación, pulse la tecla "MEASURE" y coloque las palmas de sus dos manos en las superficies de contacto previstas. Su tasa de grasas corporales aparecerá en la pantalla de cristales líquidos. A falta de registro de sus datos personales, los valores por defecto son indicados más abajo. Los datos personales no serán tomados en cuenta si la pantalla está apagada o si ha sido puesto a cero.

Valores por defecto: SEXO: masculino, TALLA: 175 cm, PESO: 70 kg, EDAD: 30 años.

- A. Tipos de cuerpo: Hay 9 tipos de cuerpo, clasificados en función del porcentaje de grasas calculado. El tipo 1 corresponde al super deportista, el tipo 2 siendo el deportista ideal. El tipo 3 es una persona muy delgada, el tipo 4 es una persona deportista. El tipo 5 es el de una salud ideal, el tipo 6 es una persona delgada. El tipo 7 es demasiado gordo, el tipo 8 es una persona verdaderamente gorda, el tipo 9 es una persona obesa.
- B. BMR: Tasa metabólica basal. El ordenador calcula su valor personal a partir de los datos: sexo, talla, peso y edad. La pantalla muestra un valor de 1 ~ 9999 kcal.
- C. BMI: Índice de masa corporal. El ordenador calcula su valor personal a partir de los datos: talla y peso. La pantalla muestra un valor de 1.0 ~ 99.9.
- D. "FAT%" (TASA DE GRASAS CORPORALES): El ordenador calcula su valor personal a partir de los datos: sexo, talla, peso y edad. Su tasa de grasas corporales personal aparece en la pantalla de 5 ~ 50%.

Atención: se trata de una estimación, que no debe bajo ningún concepto ser tomada como garantía médica.

SUSTITUCIÓN DE LAS PILAS

1. Coloque dos pilas de tipo AA o UM-3 en el alojamiento previsto detrás de la pantalla.
2. Verificar que las pilas están correctamente fijadas y colocadas y que están bien en contacto con los resortes.
3. Si los dígitos desaparecen parcialmente o totalmente, retirar las pilas, esperar 15 segundos y colocarlas de nuevo en su sitio.
4. Si retira las pilas, los valores de todas las funciones serán puestos a cero.
5. Antes de tirar el aparato, retirar las pilas y llevarlas a lugares de reciclado previstos.

PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

La bici elíptica de apartamento es una excelente forma de actividad cardio-training. El entrenamiento sobre este aparato tiende a aumentar su capacidad cardio-vascular. Con este principio, mejora su condición física, su resistencia y quema calorías (actividad indispensable para perder peso en asociación con un régimen). El aparato elíptico permite también tonificar las piernas y los glúteos. Puede reforzar el trabajo de los glúteos pedaleando según un movimiento trasero.

UTILIZACIÓN

Si Usted es principiante, tiene que empezar a entrenarse durante varios días con resistencia baja, sin forzar y descansando cuantas veces sea necesario. Aumentar progresivamente la cantidad o la duración de los ejercicios

Entrenamiento/Calentamiento : Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Para un trabajo de mantenimiento destinado a mantenerse en forma o a la reeducación, puede entrenarse cada día cerca de diez minutos.

Este tipo de ejercicio permite activar sus músculos y articulaciones o se puede utilizar para calentarse antes de una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, escoger una resistencia más alta y aumentar el tiempo del ejercicio.

Por supuesto, puede variar la resistencia durante el ejercicio.

Trabajo aerobio para puesta en forma : Esfuerzo moderado por un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).

Si Usted desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado con régimen, es la única

manera de aumentar la cantidad de energía gastada por el organismo. Con este objetivo, es inútil tratar de sobrepasar sus límites. Sólo un entrenamiento regular le permitirá obtener los mejores resultados.

Escoger una resistencia bastante baja y efectuar el ejercicio a su ritmo por un tiempo mínimo de 30 minutos. Este ejercicio tiene que provocar una leve transpiración en la piel pero de ninguna manera tiene que sofocarle. Es la duración del ejercicio a ritmo lento que exige a su organismo extraer su energía de sus grasas siempre y cuando pedalee más de treinta minutos, tres veces por semana como mínimo.

Entrenamiento anaerobio para resistencia : Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiene como objetivo reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejorar el trabajo respiratorio.

Si aumenta la resistencia para aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que durante el trabajo de puesta en forma.

A medida de sus entrenamientos, podrán mantener el esfuerzo por un tiempo más largo, con un mejor ritmo o con una resistencia más alta.

Se puede practicar este tipo de entrenamiento por lo menos tres veces por semana.

El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.

Después de cada entrenamiento, pedalear algunos minutos disminuyendo la velocidad y la resistencia para encontrar de nuevo la calma y descansar el organismo progresivamente.

GARANTÍA COMERCIAL

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

La obligación de DECATHLON en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DECATHLON. Para reparar el producto, llévelo a un DECATHLON.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daño causado durante el transporte
- Mala utilización o utilización anormal
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
- Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

DECATHLON

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

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

CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aerobio (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 oxígeno 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 Fase de calentamiento : esfuerzo progresivo.

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 PREVENCIÓN 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 bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, por las mañanas.

B Entrenamiento

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

- Trabajo anaerobio para desarrollar la resistencia
- Trabajo aerobio para desarrollar la resistencia cardio-pulmonar

C Retorno reposo

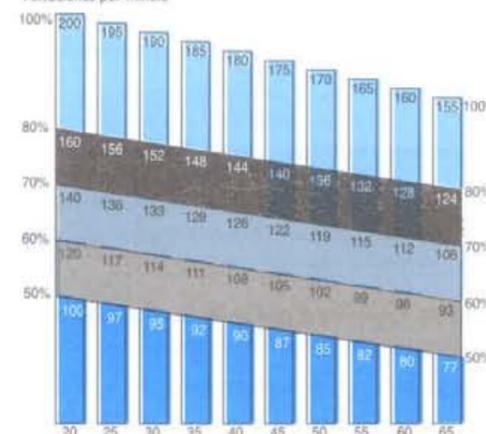
Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos 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

Pulsaciones por minuto



- 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 cardíaca máxima : Entrenamiento resistencia
- Calentamiento de 60 a 70% de la frecuencia cardíaca máxima : Puesta en forma/ Consumo privilegiado de las grasas.
- Entrenamiento de 50 a 60% de la frecuencia cardíaca máxima : Mantenimiento/Calentamiento

AVISO A LOS USUARIOS

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 MÉDICO.