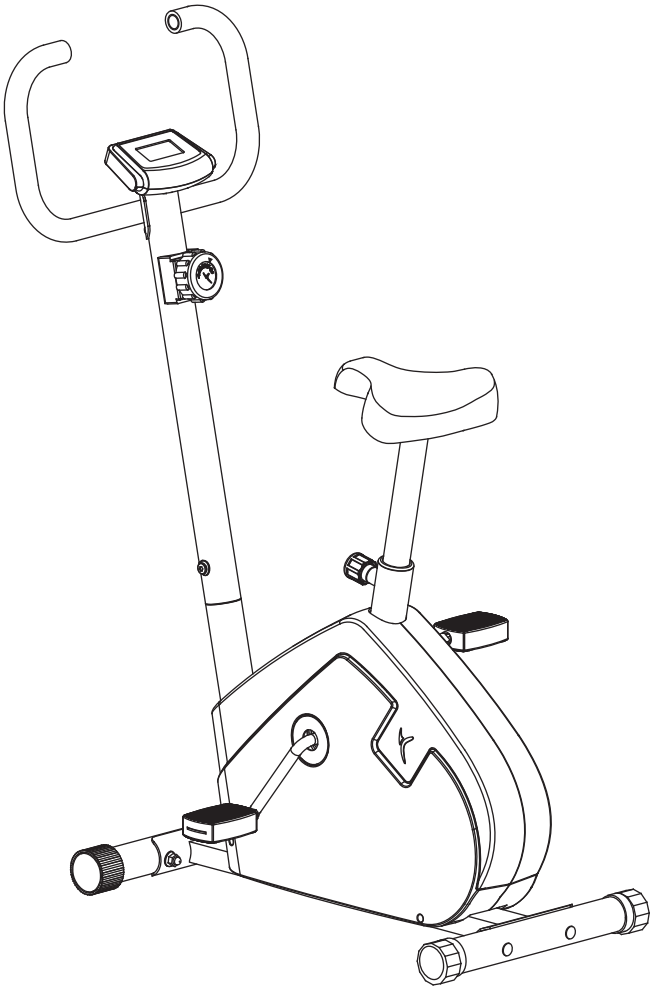
VM 190

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 استخدام
使用说明书



DOMYOS

VM 190

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

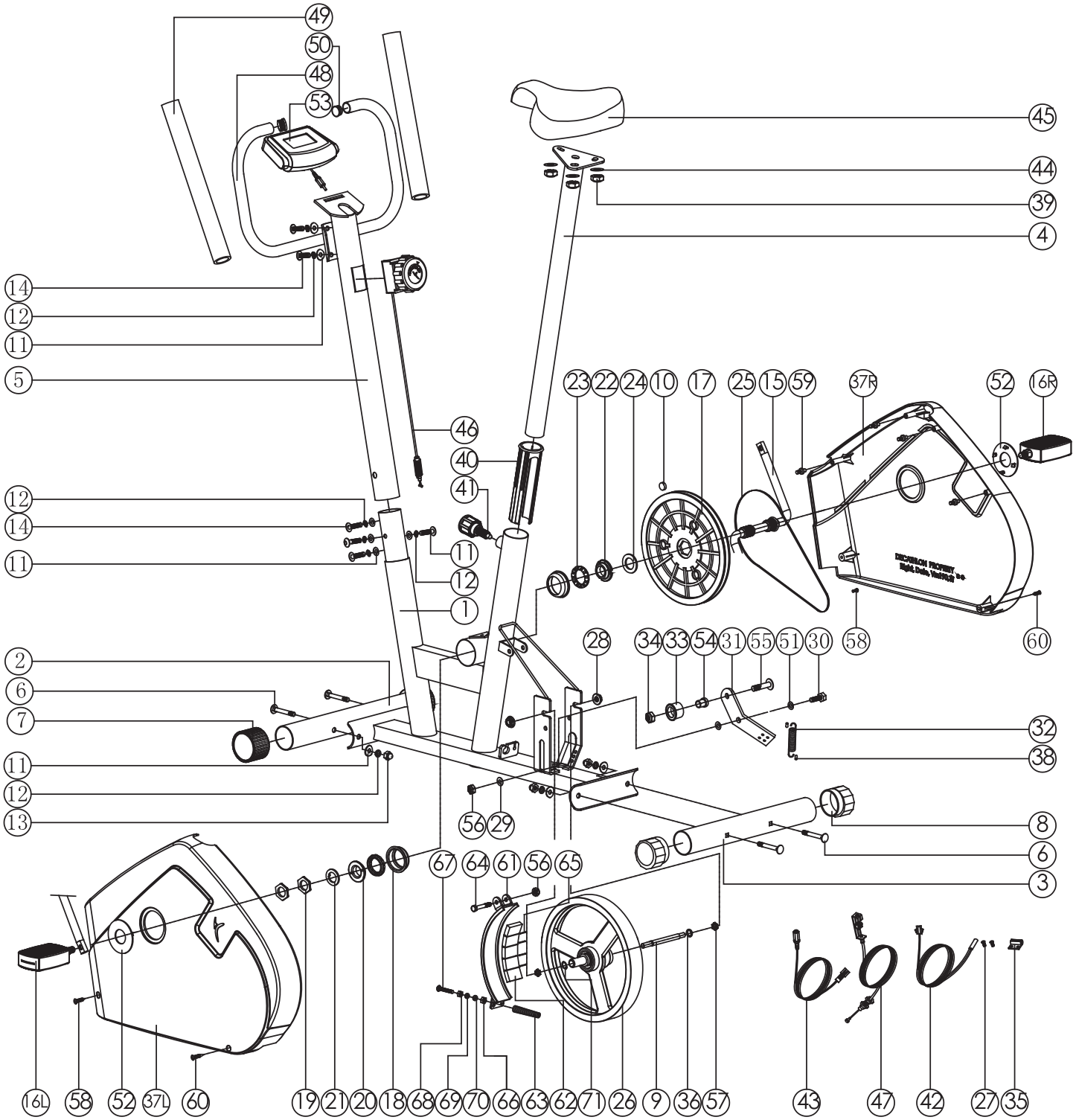
oxylane
www.domyos.com
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

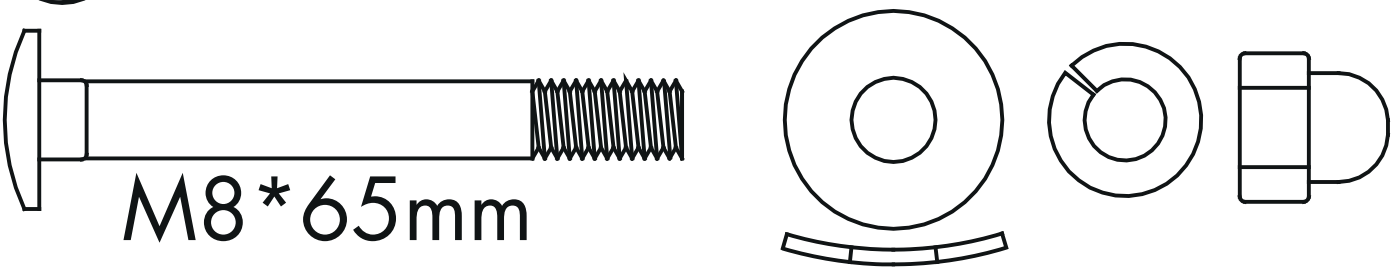
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1147.200 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

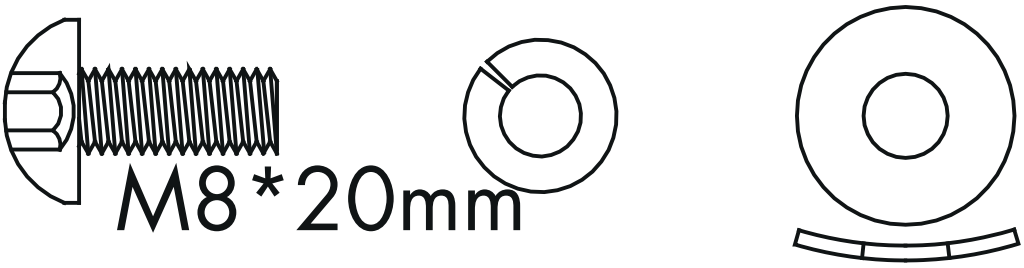
合格品

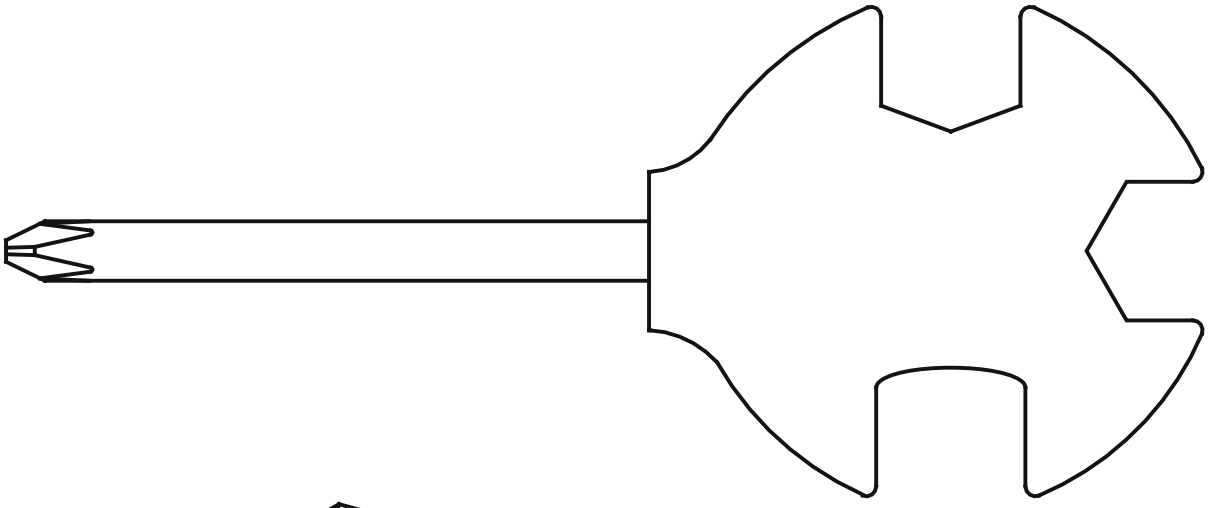

49
50
48
53
45
44
39
4
14
12
11
5
23
22
24
10
17
25
15
59
37R
52
16R
46
40
41
12
14
11
11
12
1
28
34
33
54
31
55
51
30
58
60
2
6
7
32
38
11
12
13
56
29
8
6
3
67
64
61
56
65
16L
58
52
37L
60
19
21
20
18
68
69
70
66
63
62
71
26
9
36
57
43
47
42
27
35

A x4



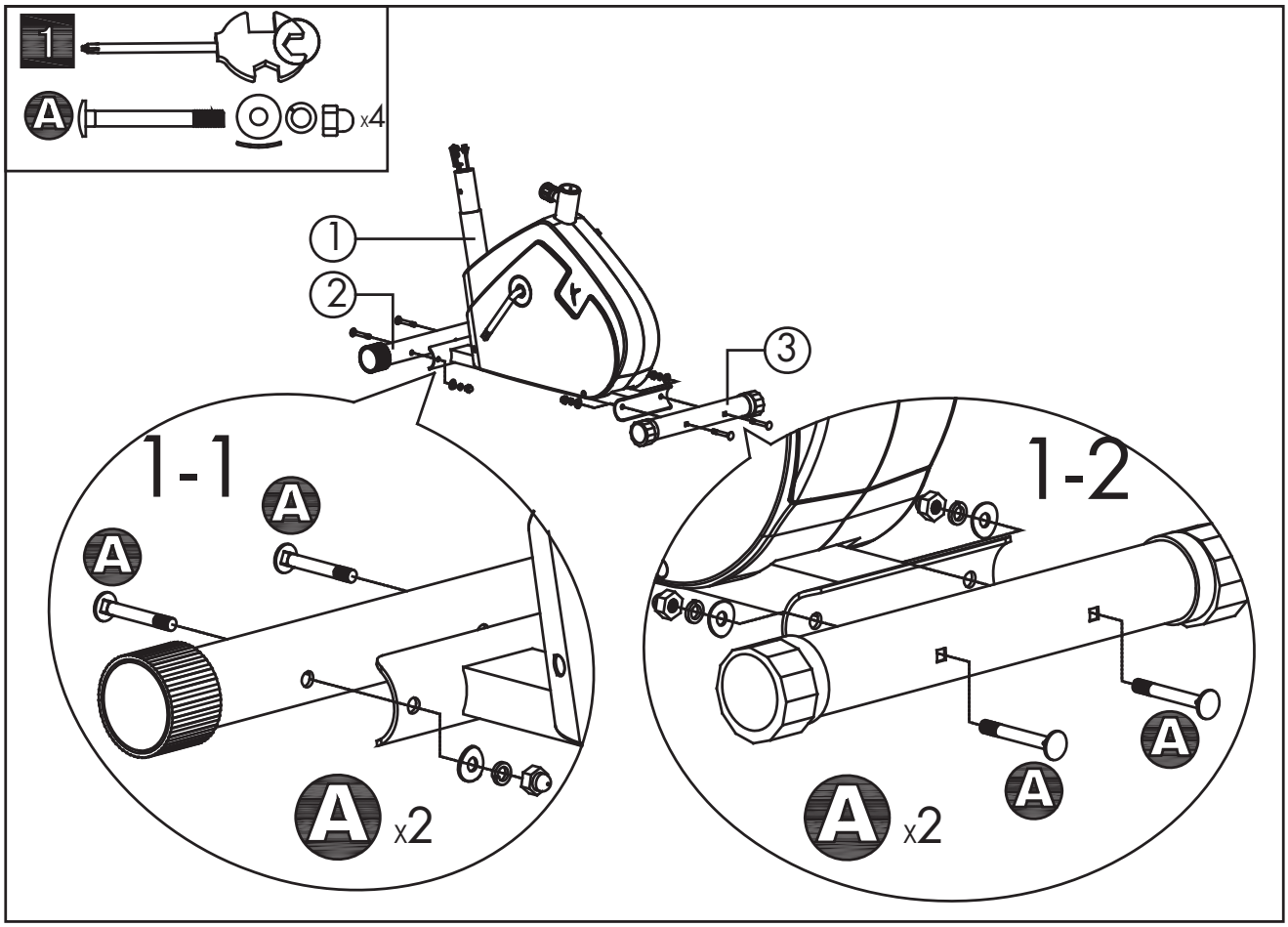
C x6

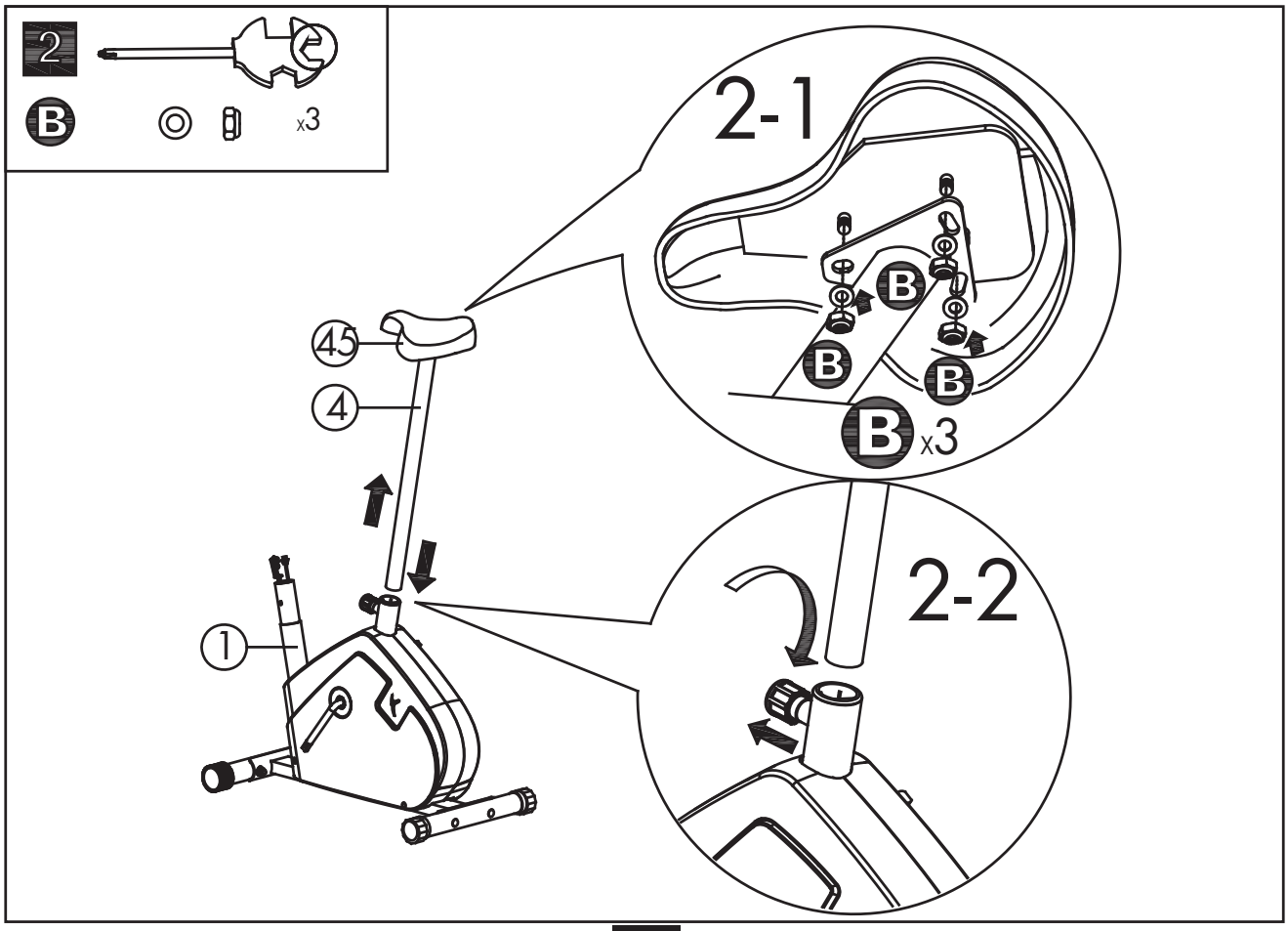


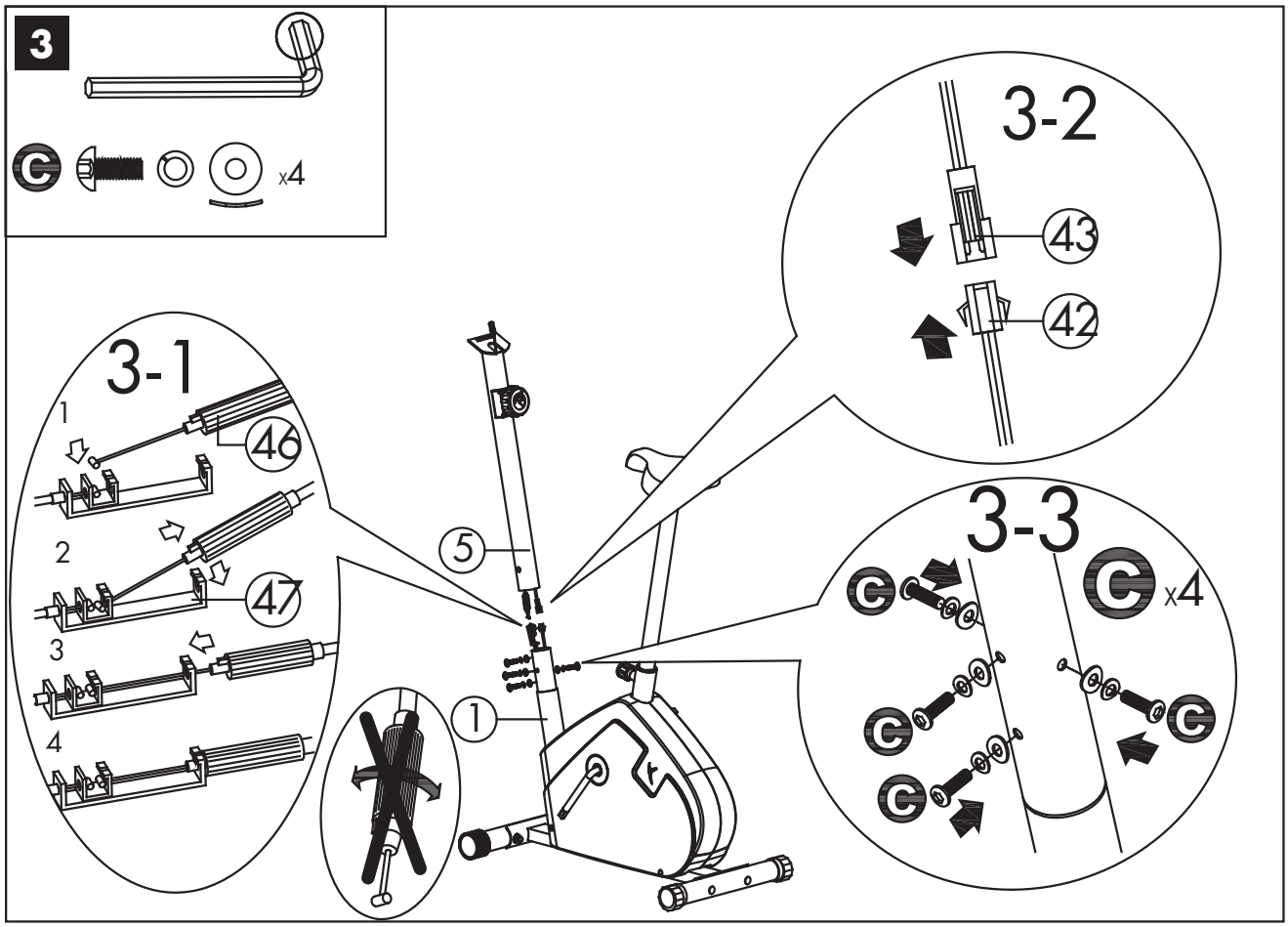


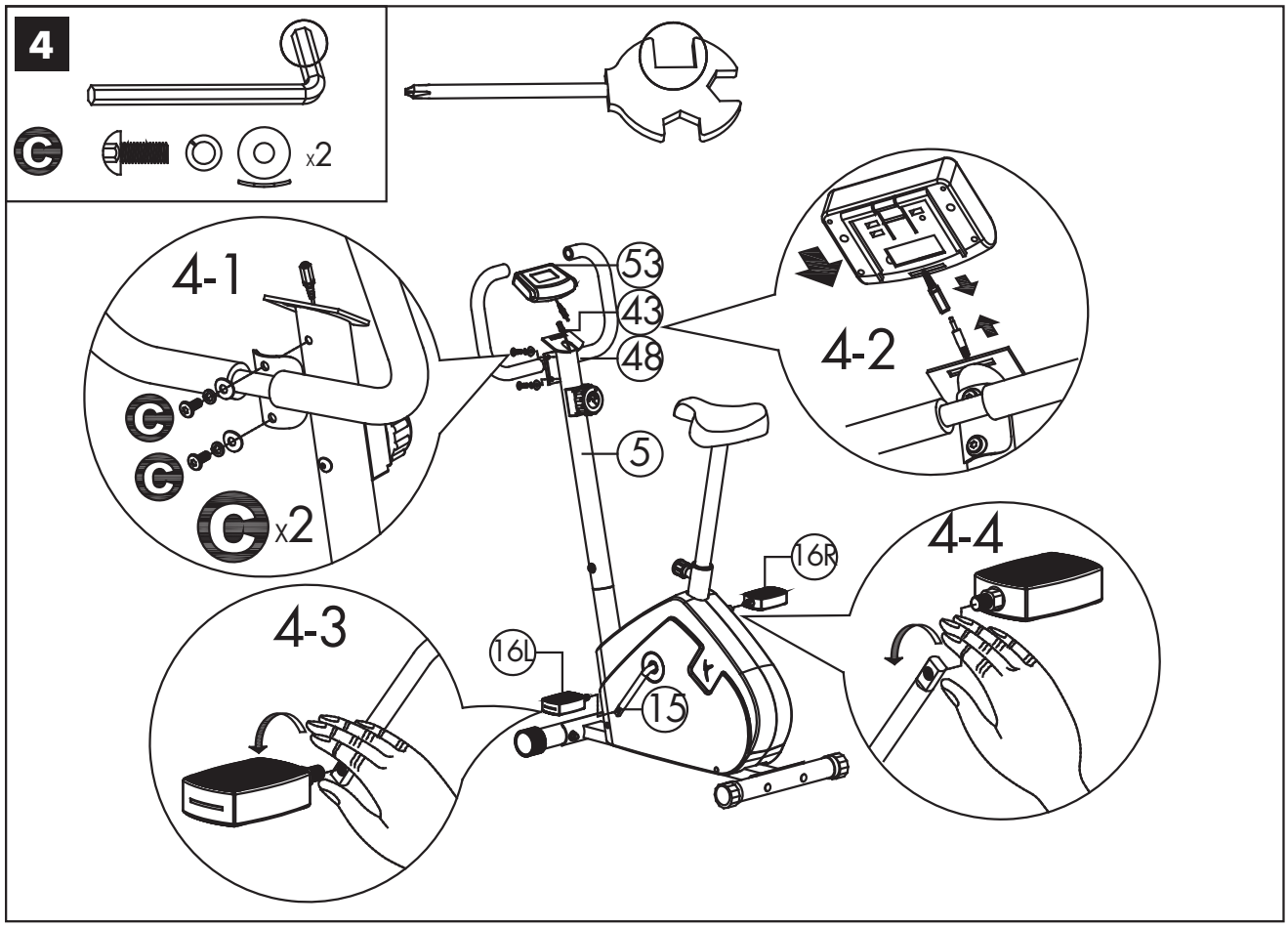
x1

x1


1
A
x4
1
2
3
1-1
A
A
A
x2
1-2
A
A
A
x2


2
B
x3
2-1
B
B
B
B
x3
45
4
1
2-2


3
x4
3-1
1
46
2
47
3
4
3-2
43
42
3-3
x4
5
1


4
x2
4-1
x2
53
43
48
4-2
5
16R
4-4
4-3
16L
15

1 Guidon - Handlebars - Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
Kormány - Руль - Ghidon - Riadidlá
Ridítka - Styre - Кормило - Gidon
Кермо - المقود - 手把

2 Console - Console - Consola - Konsole
Console - Console - Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Табло - Konsol
Приставка - لوحة التحكم - 控制面板

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

4 Bouton de réglage du tube porte-selle
Seat-tube adjustment knob
Botón de ajuste del tubo portasillín
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 nyeregtartó cső szabályozó gombja
Ручка регулировки опоры седла
Buton de reglare al tubului de sprijin pentru ș a
Nastavovací gombík nosnej rúry sedla
Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo
Justeringsknapp för sadelstolpen
Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
Sele borusu ayar düğmesi
Рукоятка регулювання
زر ضبط عمود ارتكاز المقعد
坐垫高度调节旋钮

5 Siège - Seat - Asiento - Sattel- Sedile - Zadel
Assento - Siodełko - Ulés - Седло - Scaun - Sedadlo
Sedlo - Sits - Седло - Oturak - Сідло - **مقعد** - 座位

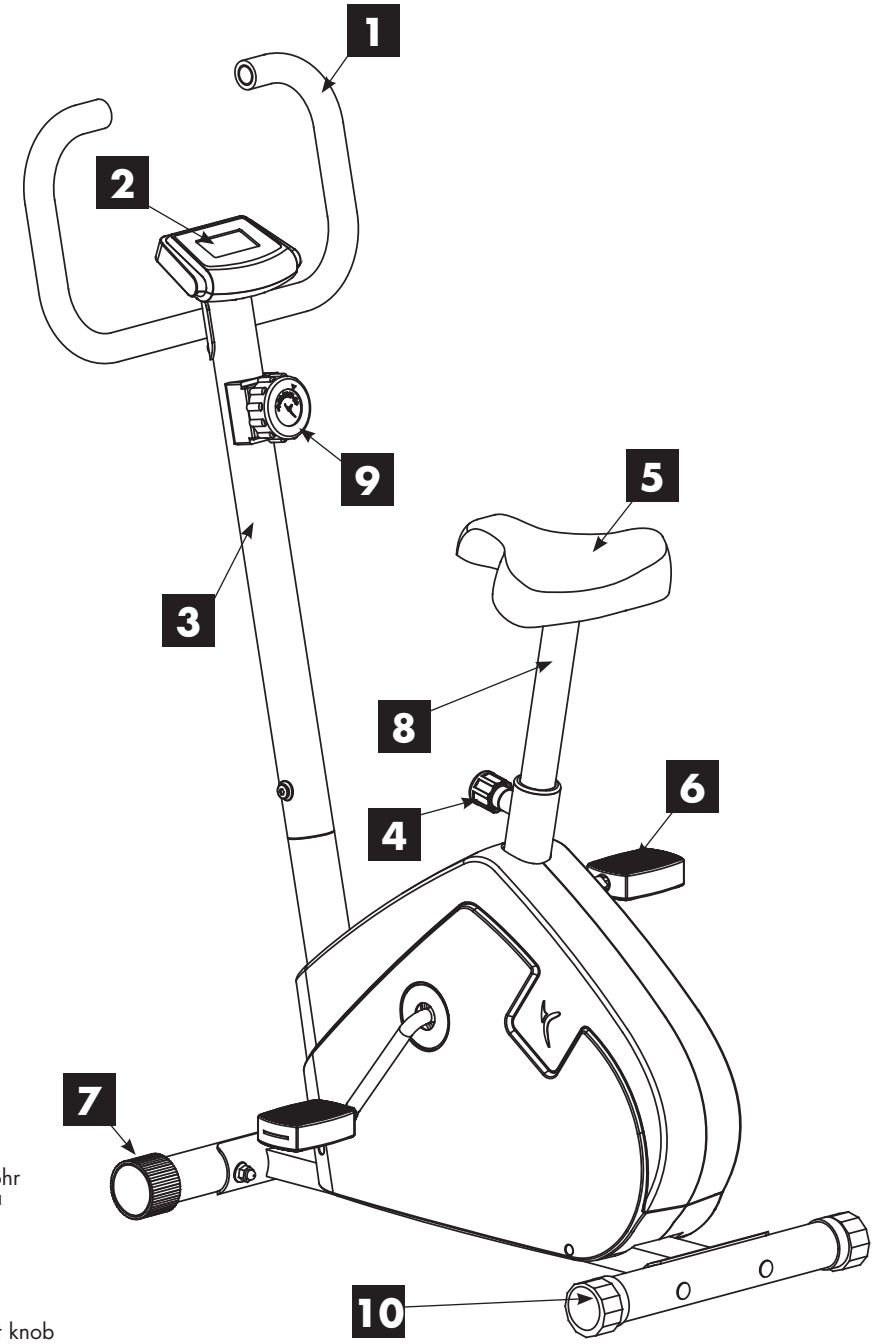
6 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
Pedal - Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál
Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال - 踏板

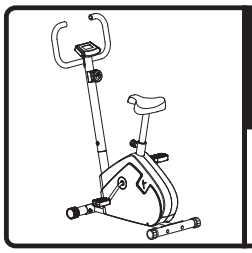
7 Roulettes de déplacement - Castors
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики
Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
Přemísťovací kolečka - Flytthjul
Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
Коліщатка для пересування - عجلات التحريك
移动滚轮

8 Tube porte-selle - Seat tube - Tubo portasillín - Sattelstützrohr
Tubo porta-sella - Stang zadelsteun - Tubo porta-selim - Rurka podtrzymująca siodełko - Nyeregtartó cső - Опора седла
Tub sprijin ș a - Nosná rúra sedla - Trubka nesoucí sedlo -
Sadelstolpe - Носеща тръба на седлото - Sele borusu
Підсідельна трубка - أنبوب حمالة الكرسي - 鞍座支管

9 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 - Nastavovacie koliesko odporu - Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av motståndet - Ролка за регулиране на съпротивлението
Dayanıklılık ayarlama kolu - Рукоятка регулювання опору- مفتاح ضبط المقاومة
松紧调节齿轮

10 Compensateur de niveau - Level adjuster - Compensador de nivel
Niveauausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef niveau -
Compensador de nível - Regulacja poziomu - Szintbe állítás
Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel - Vyrovnávací kompenzátor - Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator
Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici - Зрівнювач рівню
معدل المستوى - 水平补偿器



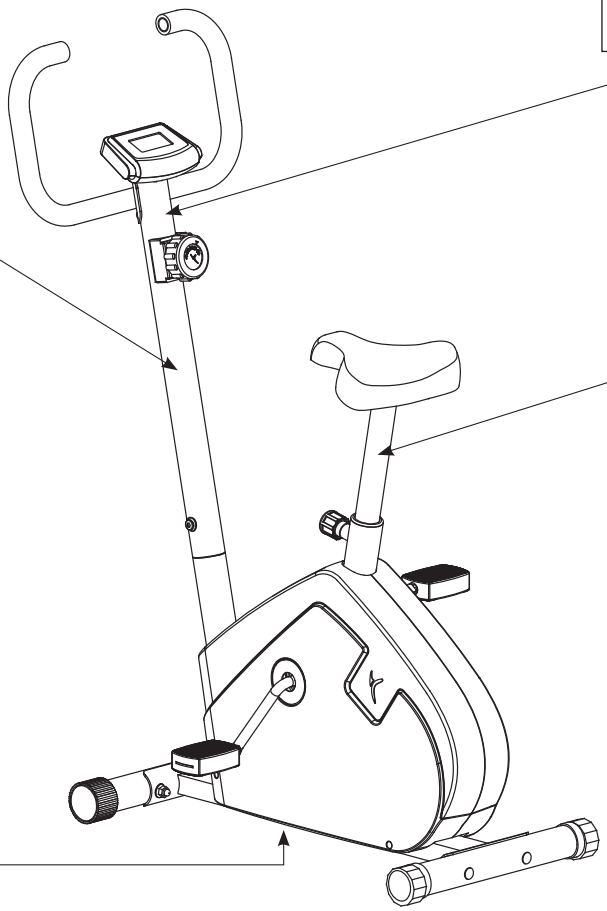


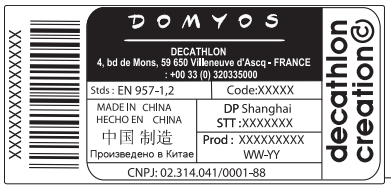
VM 190	23 kg 51 lbs
121 x 48 x 87 cm 48 x 19 x 34 inch	

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, llegible, 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 enfantsd'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 autocolante 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.

⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- 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 hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠ 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

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri 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 țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul 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 štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte 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 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 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 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, kullanım yönetimini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin 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

- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

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 VM 190 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 VM 190 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 cuadriceps, 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 foma 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 957-5 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 VM 190.

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 cardiaca.

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.

SEGURIDAD

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.

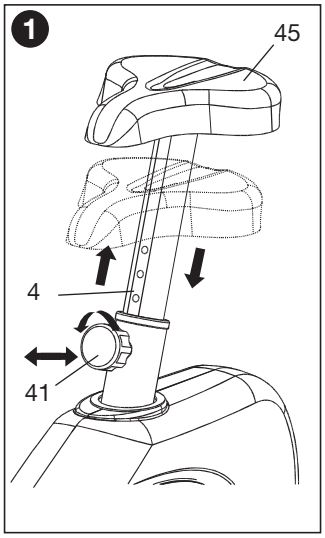
26. Peso máximo del utilizador: 110 kg – 242 libras.

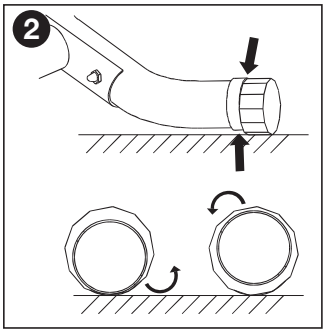
27. Solo debe haber una sola persona sobre el producto durante el ejercicio

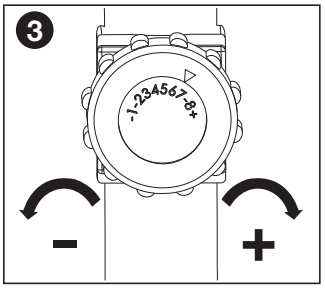
28. Limpie con una esponja húmeda. Bien aclarar y secar.

AJUSTES

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







1 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 50

CONFIGURACIÓN

A continuación se le muestra la configuración de los botones para su bicicleta VM 190.

Elija VM en el primer cursor para su bicicleta VM190:

1 VM | 0 | VE

Elija "0" en el segundo cursor

2 RO | 0 | ST

Elija km/h o Mi/h en función de su país:

3 Mi | Km

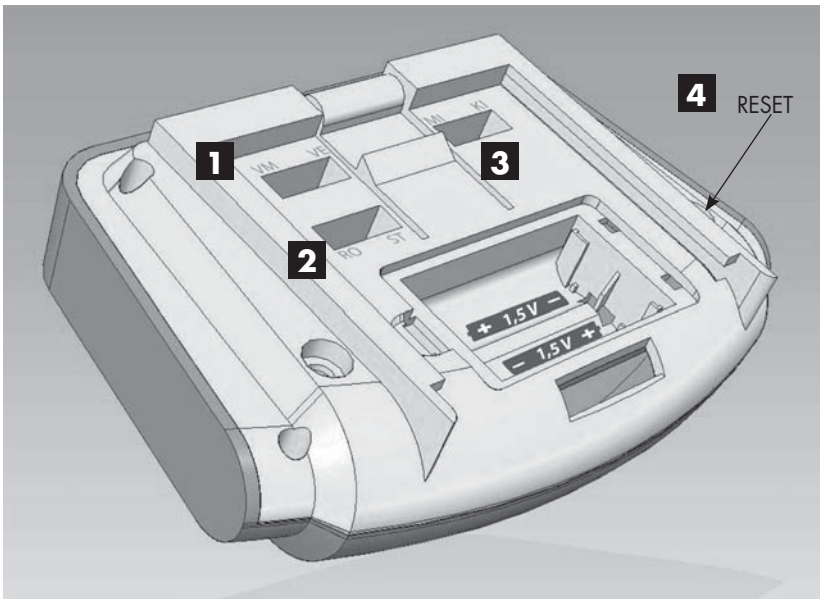
4 Pulse el botón RESET

⚠ En caso de una configuración incorrecta, aparecerá un mensaje de error en la consola **Err**. Compruebe la posición de los cursores.

⚠ El "clic" del cursor confirmará su posición correcta.

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.



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

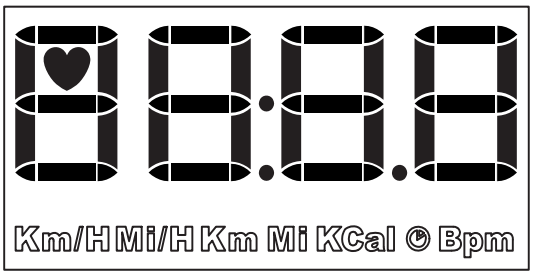
- Si observa que su contador no indica las correctas unidades de medida para la distancia, verifique que el interruptor detrás de la consola esté en la posición Mi para una visualización en millas o en Km para una visualización en kilómetros. Retire y coloque de nuevo las pilas para que se realice el cambio o pulse el botón RESET.
- Si observa distancias o velocidades anormales o un mensaje "ERR", compruebe que el interruptor de la parte trasera de la consola esté en posición VM para bici magnética, o en VE para bici elíptica y pulse el botón RESET.

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

CONSOLA AUTOMÁTICA

Esta consola es completamente automática y se enciende desde el inicio del pedaleo.

VISUALIZACIÓN



AUTOSCAN: Visualización alterna de las funciones cada 5 segundos.

PUESTA A CERO DEL PRODUCTO:
El producto se pone en stand by a los 5 minutos de inactividad.
Los indicadores se ponen a 0 a partir de la entrada en stand by (sin memorización de datos).

FUNCIONES

1 - 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.

2 - 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.

3 - Calorías:
Esta función muestra una estimación de las calorías gastadas desde el inicio del ejercicio.

4 - Calorías:
Esta función muestra una estimación de las calorías gastadas desde el inicio del ejercicio.

• 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.

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 - <u>Fase de calentamiento: esfuerzo progresivo.</u>
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.

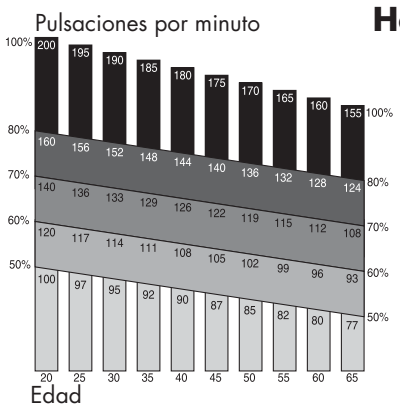
B - <u>Entrenamiento</u>
El entrenamiento es la fase principal de la actividad física.
Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.
• Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
• Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

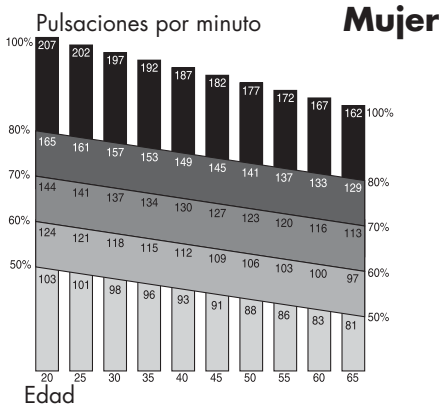
C - <u>Vuelta a la calma</u>
Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo".
LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

D - <u>Estiramiento</u>
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

PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

La bici 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).
La bici de apartamento permite también tonificar las piernas y los glúteos.
Participan también al ejercicio músculos de las pantorrillas y la parte baja de los abdominales.

UTILIZACIÓN

Si debuta, empiece por entrenarse durante unos días con una resistencia y una velocidad de pedaleo baja, sin forzar, y tomando si necesario tiempos de descanso. Aumente progresivamente la frecuencia o la duración de las sesiones.

Mantenimiento/Calentamiento: esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.
Para un trabajo de mantenimiento que tiende a mantenerse en forma o a una rehabilitación, puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio tenderá a despertar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento en vista de una actividad física.
Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio.
Claro está, puede hacer variar la resistencia de pedaleo durante su sesión de ejercicio.

Trabajo aerobio para la puesta en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).
Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado a un régimen, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para esto, es inútil forzar más allá de estos límites. Es la regularidad del entrenamiento que permitirá obtener los mejores resultados.
Elija una resistencia de pedaleo relativamente baja y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe en ningún caso sofocarle. El tiempo del ejercicio, a un ritmo lento es el que solicitará a su organismo tomar su energía en sus grasas a condición de pedalear más allá de unos treinta minutos, tres veces a la semana mínima.

Entrenamiento aerobio para la resistencia: esfuerzo continuo durante 20 a 40 minutos.
Este tipo de entrenamiento tiende a un refuerzo significativo del músculo cardiaco y mejora el trabajo respiratorio.
La resistencia y/o la velocidad de pedaleo es aumentada de manera a aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma.
A medida de sus entrenamientos, podrá resistir este esfuerzo más tiempo, a un ritmo mayor o con una resistencia superior. Puede entrenarse al mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.
El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.
Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear diminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente el organismo al reposo.

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 – France