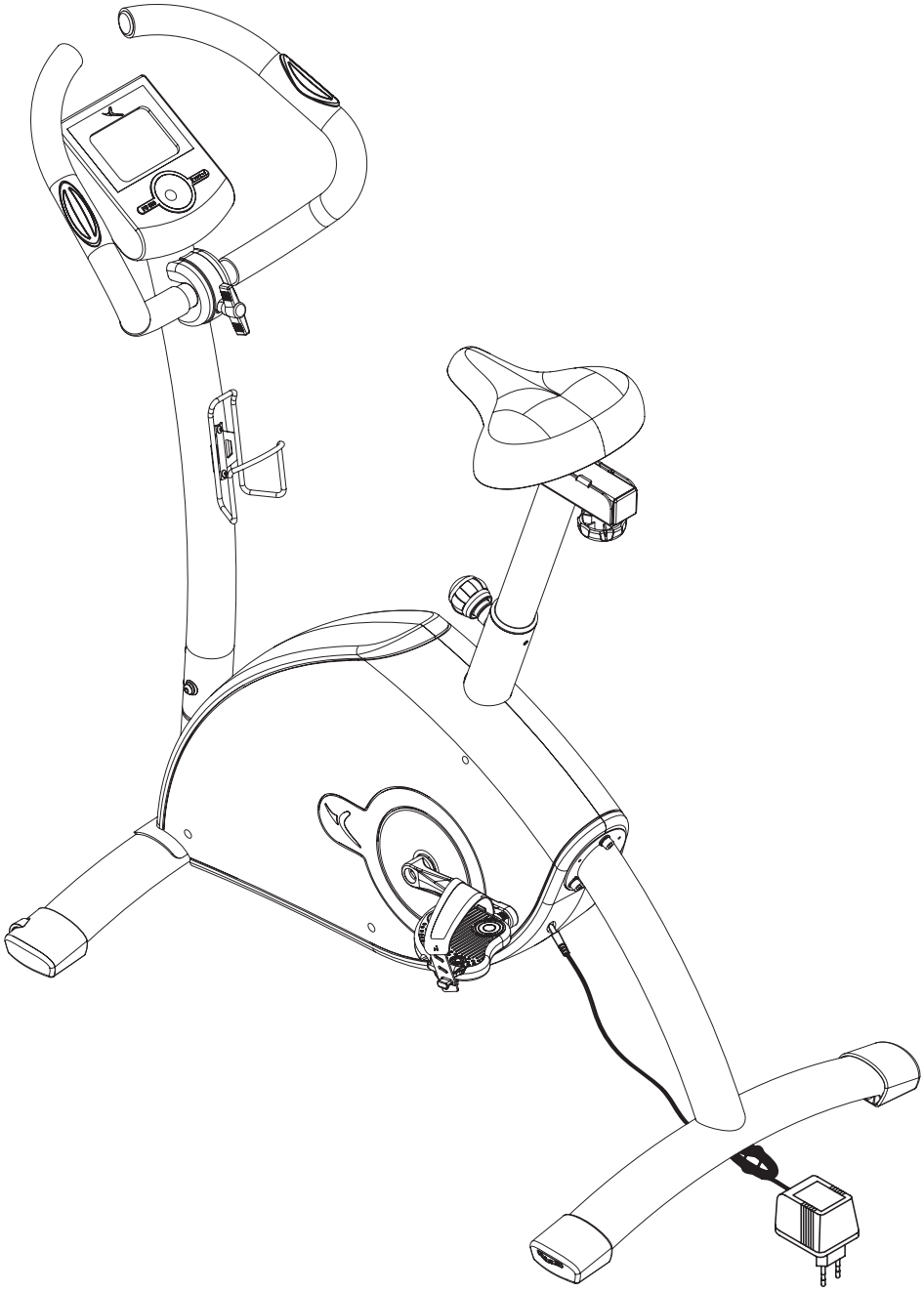
VM 580

DiS
Domyos Interactive System

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

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

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



DOMYOS

VM 580

DiS
Domyos Interactive System

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

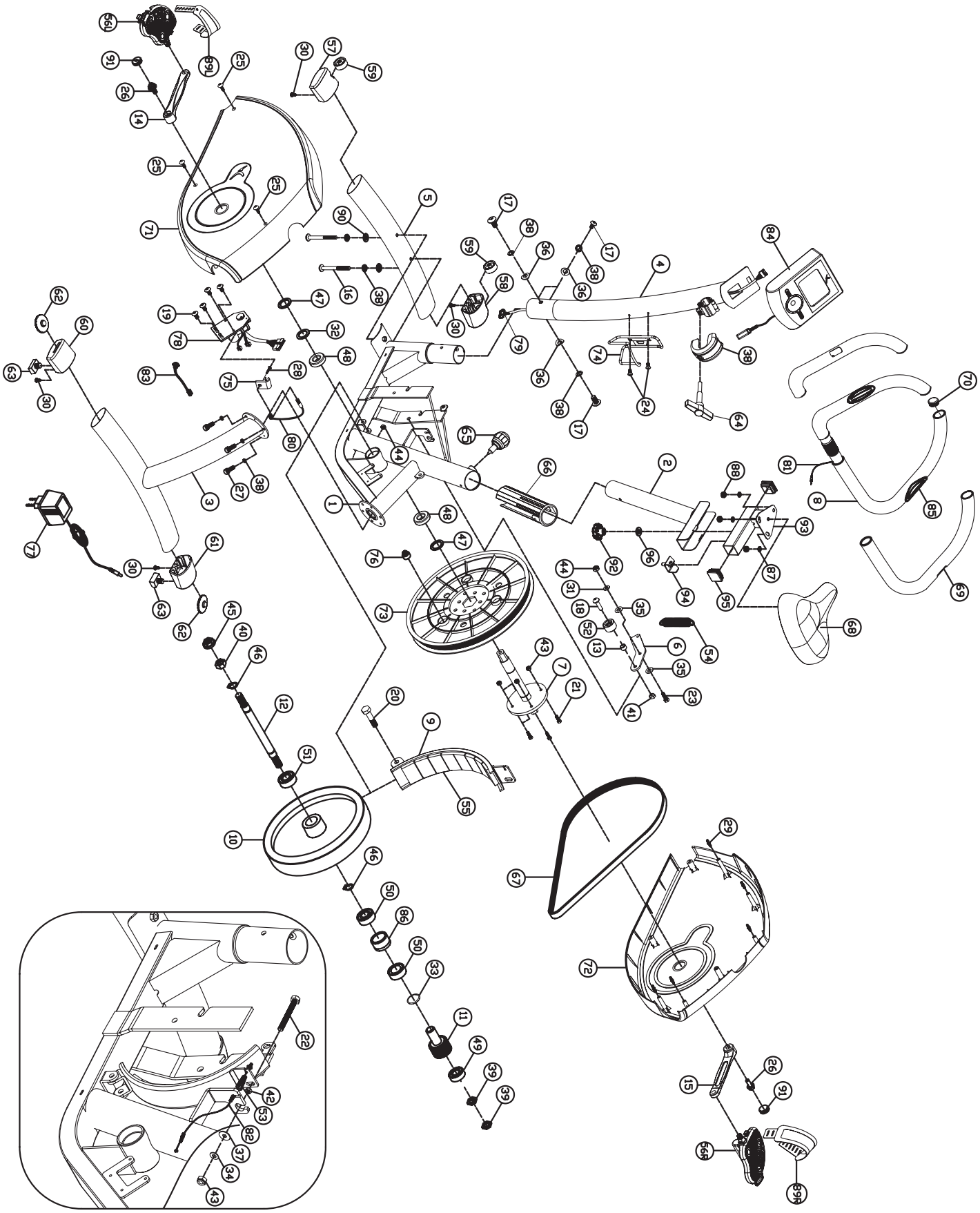
DOMYOS

decathlon creation©

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

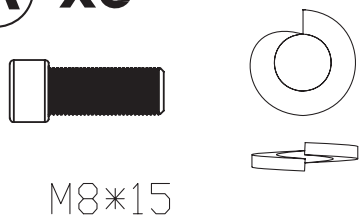
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 1051.134 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

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

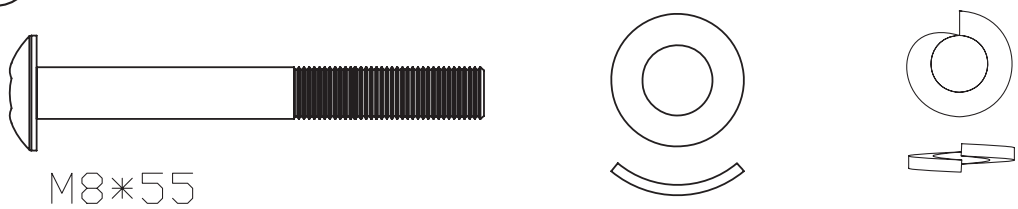


MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

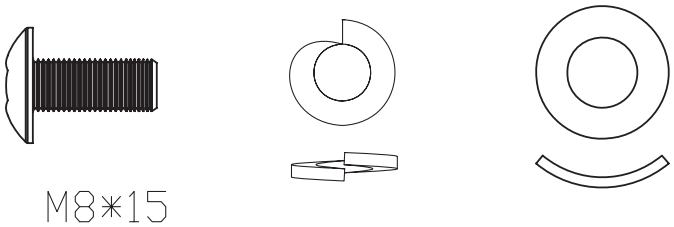
A x3

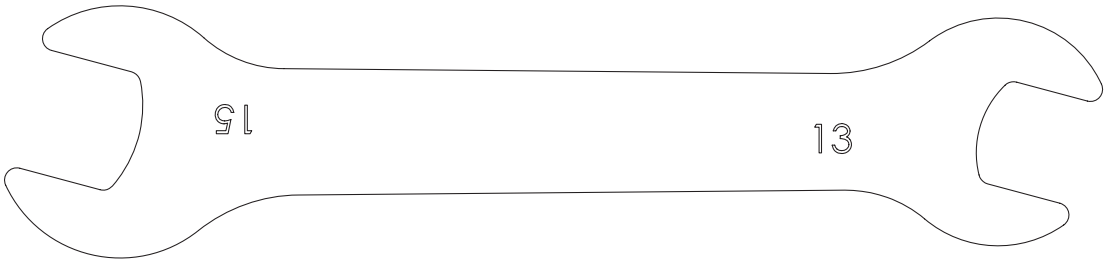


B x2

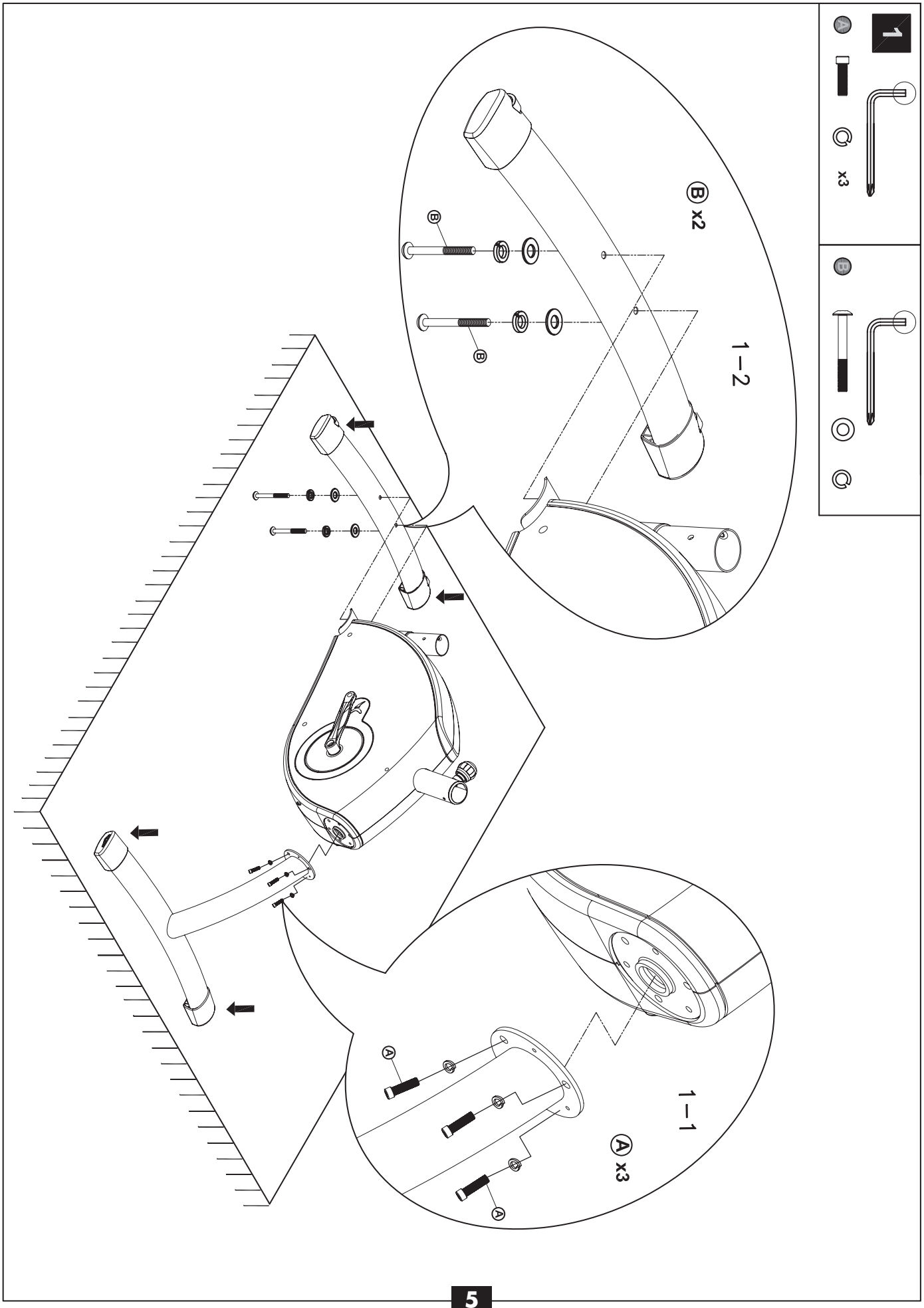


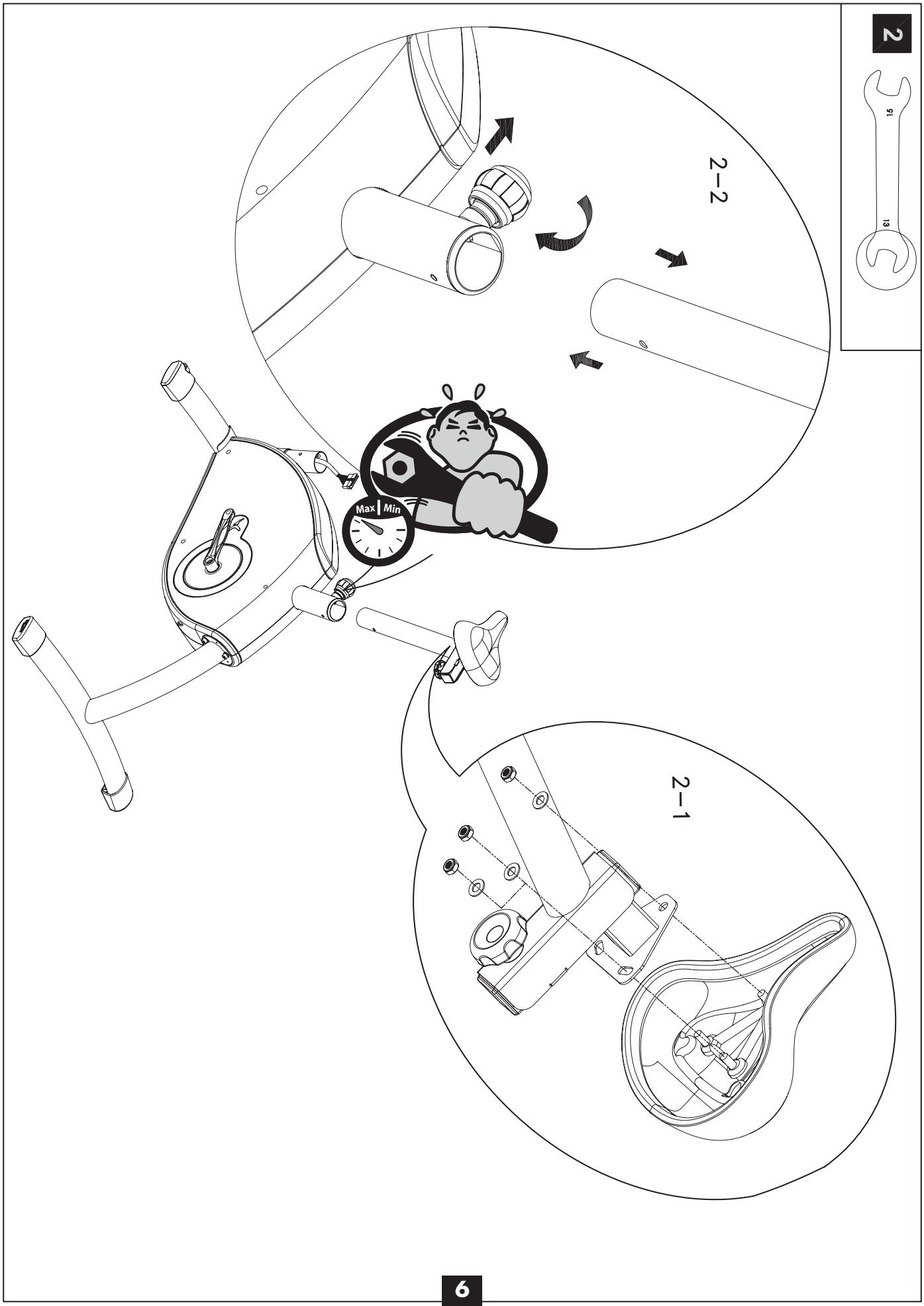
C x4

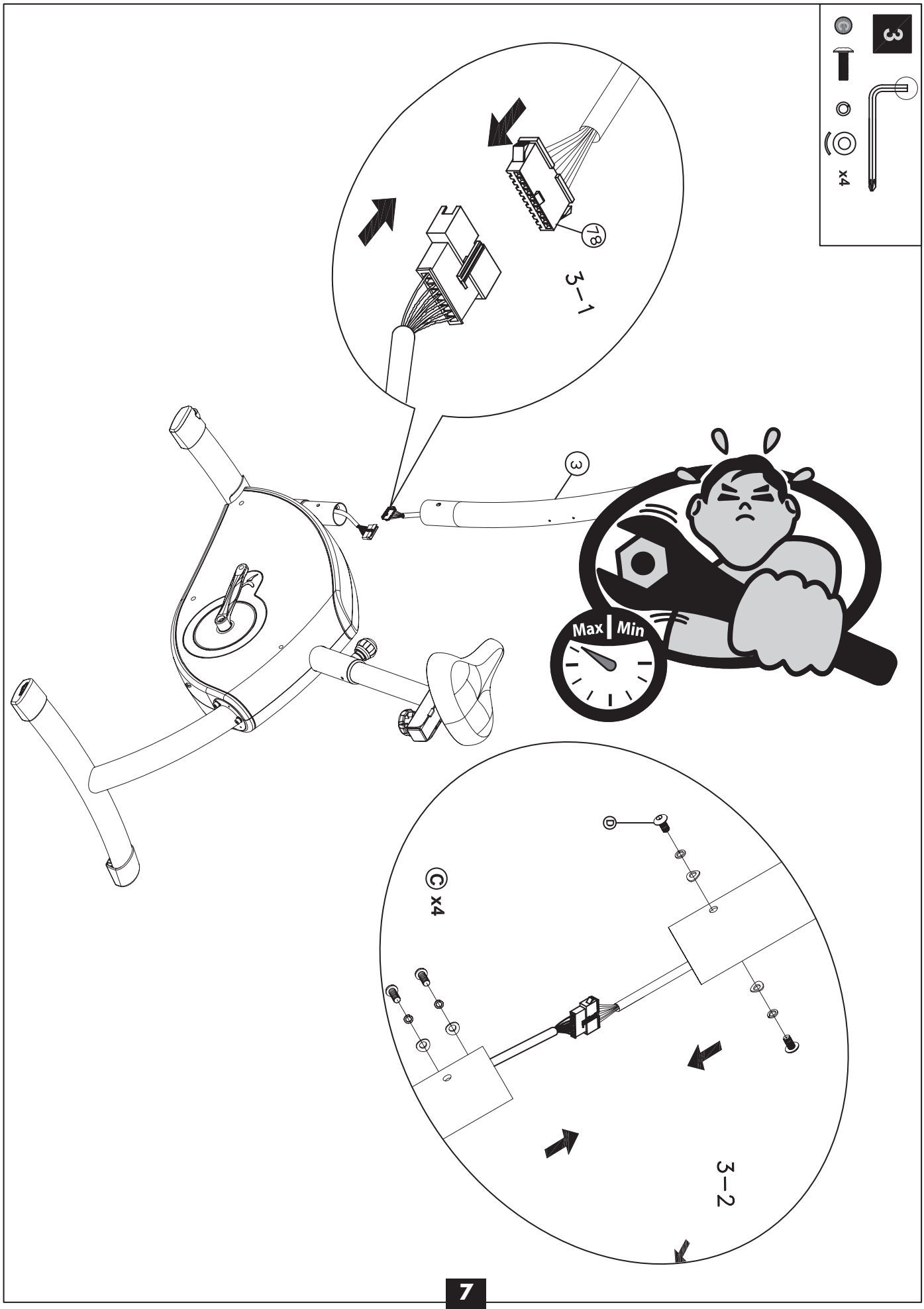


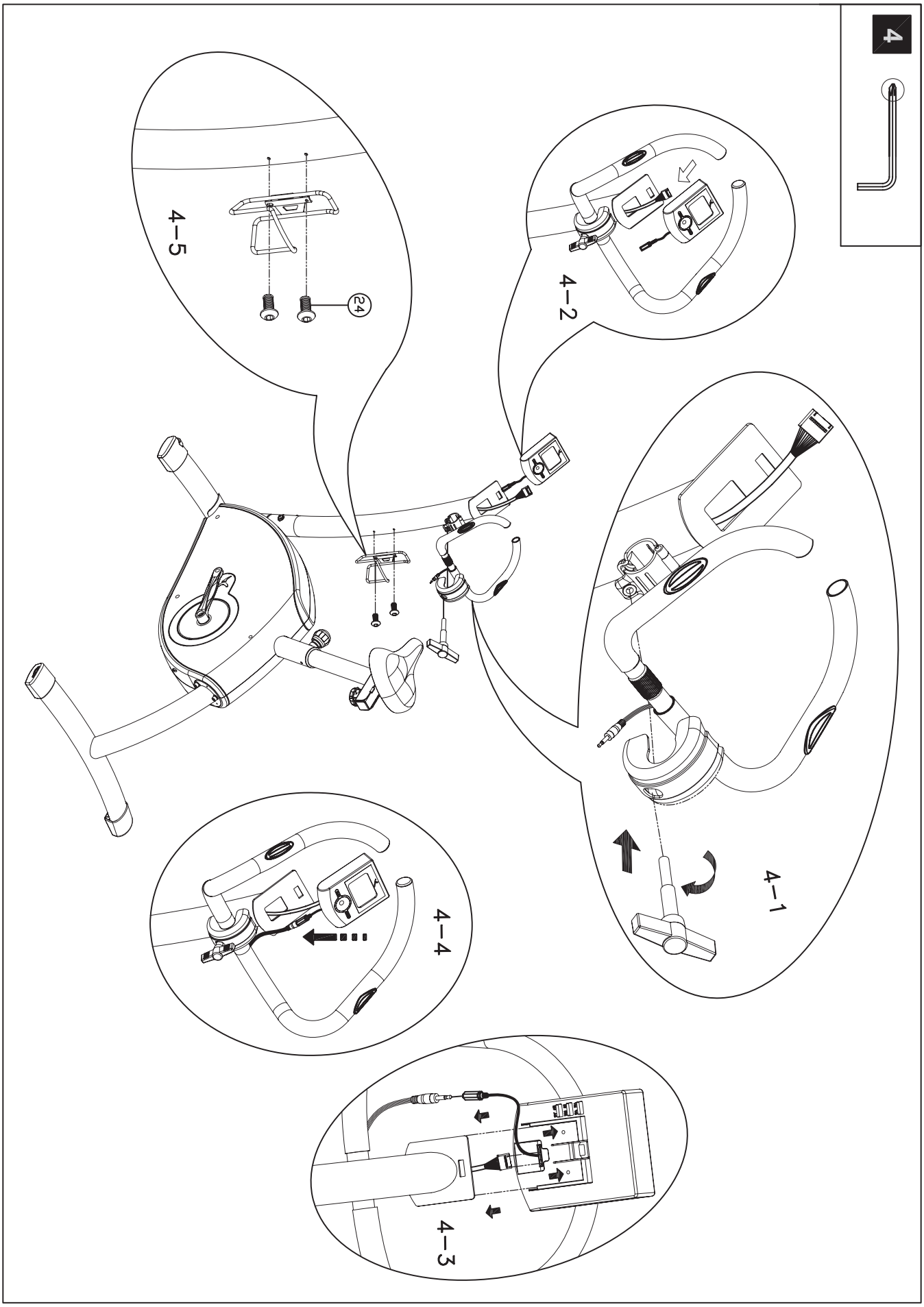


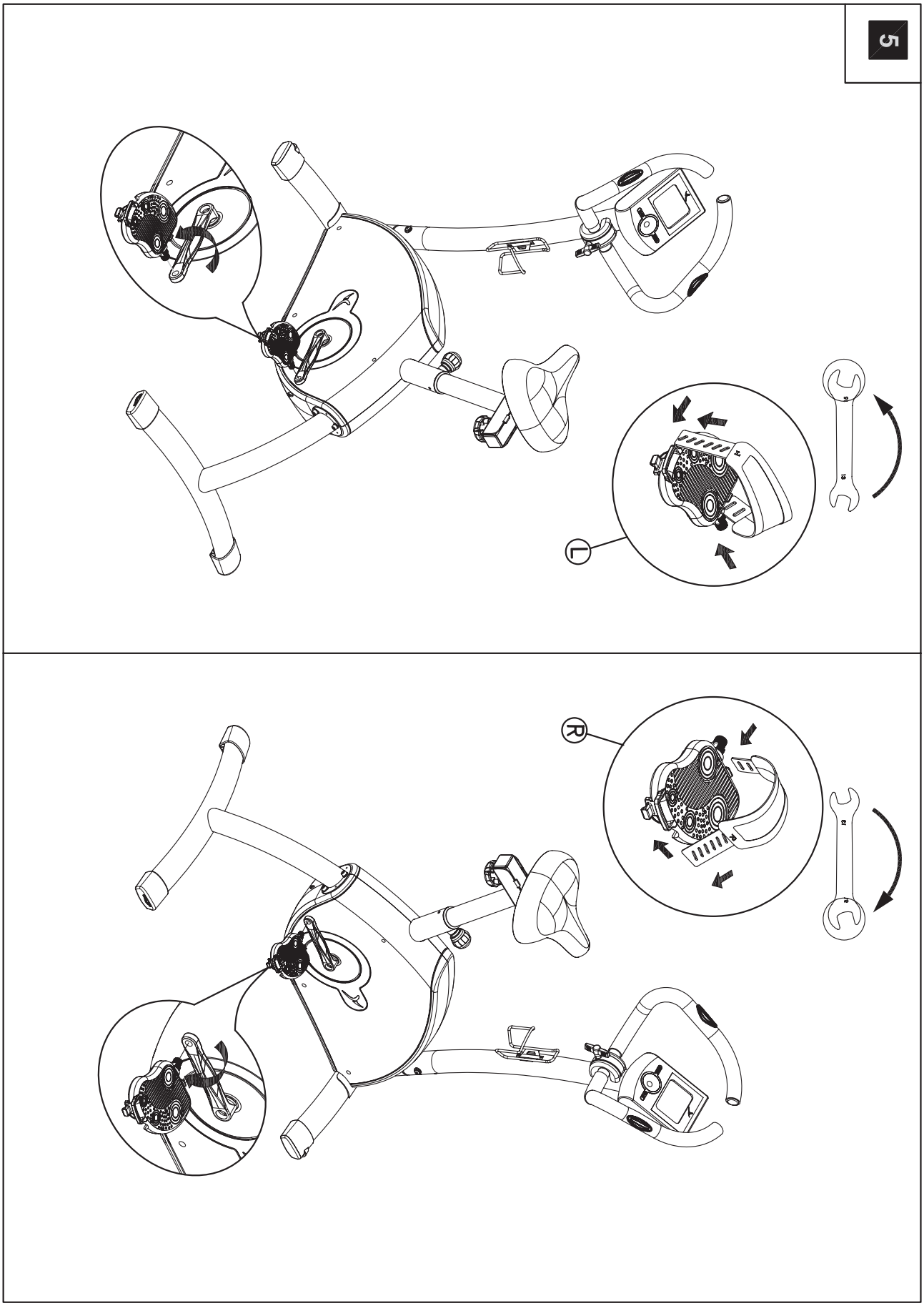
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装

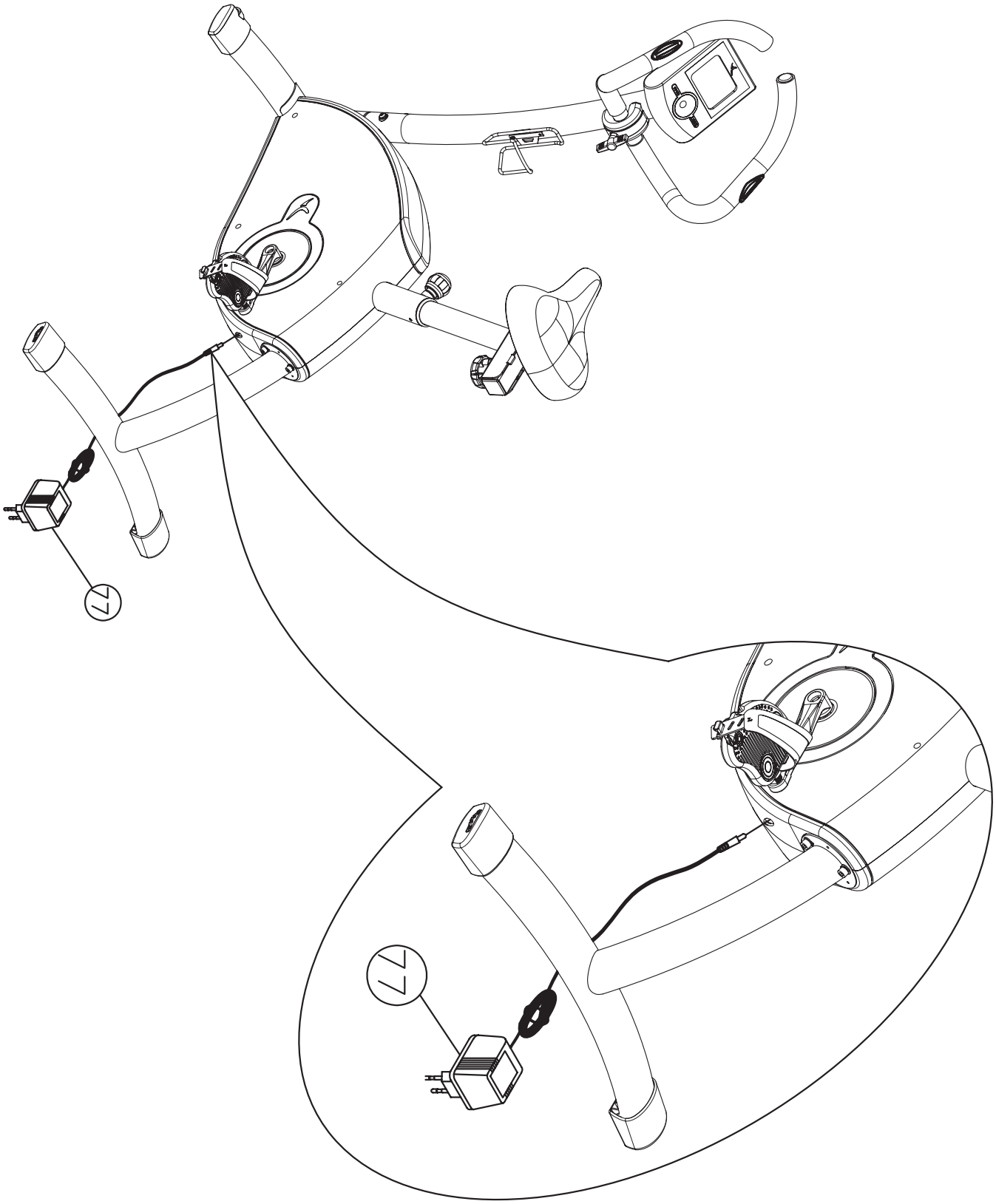



2
1.5
13
2–2
Max
Min
2–1


3
x4
78
3–1
3
Max
Min
C x4
D
3–2


4
4–1
4–2
4–3
4–4
4–5
24


5
L
R


77
77

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

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

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

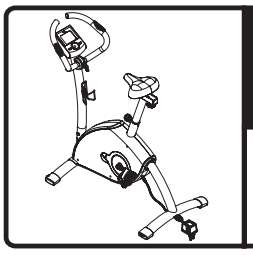
Siège - Seat
Asiento - Sattel
Sedile - Zadel
Assento - Siodełko
Ülés - Седло
Scaun - Sedadlo
Sedlo - Sits
Седло - Oturak
Сідло - المقعد
座位

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 - العامود الحامل للجادون
手把立管

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 șa - Nosná rúra sedla
Trubka nesoucí sedlo - Sadelstolpe
Носеща тръба на седлото - Sele borusu
Підсідельна трубка - عامود حامل للمقعد
鞍座支管

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 șa
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 عامود الحامل للمقعد
坐垫高度调节旋钮

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

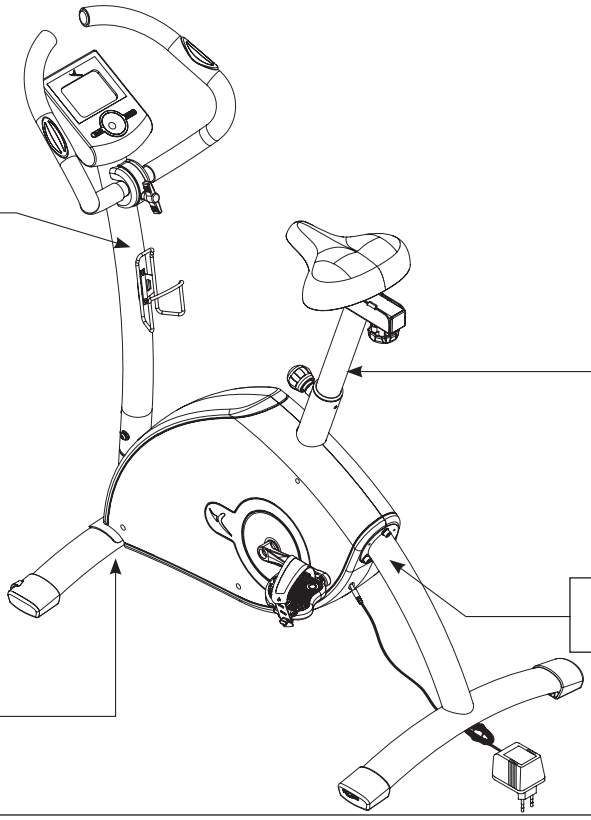
	**VM 580**	**33 kg** **73 lbs**
	120 x 63 x 118 cm **47 x 25 x 47 inch**	

⚠ 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.

MAXI

130 kg / 287 lbs



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

DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000
Stds : EN 957-1,2 | Code:XXXXX
MADE IN CHINA / HECHO EN CHINA / 中国 制造 / Произведено в Китае
DP Shanghai
STT :XXXXXXX
Prod : XXXXXXXXX
WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88
decathlon creation©

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.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o 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
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

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 priblížovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepriblížujte 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 yöntemini 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。

Este producto es compatible DIS

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. La forma ergonómica del manillar le permite encontrar fácilmente la posición ideal de sus manos.
Este producto cuenta con una transmisión magnética para una mayor comodidad de pedaleo sin golpes.
Cuenta con una electrónica moderna que le permite ajustar la resistencia de frenado y que le propone programas de entrenamiento pregrabados. 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.

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

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.
2. Use el producto solo de la manera descrita en este manual.
3. Conserve el mismo durante toda la vida del producto.
4. Este aparato está conforme con las normas europeas, americanas y chinas, relativas a los productos Fitness de uso doméstico y no terapéutico (EN-957-1 y 5 clase HC / GB17498 / ASTMF 1250).
5. El montaje de este aparato debe ser hecho por un adulto.
6. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
7. 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.
8. El producto sólo está destinado a un uso doméstico.
9. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
10. Utilice el producto en un lugar despejado, sobre una superficie plana, protegido de la humedad y del polvo.
11. Procure disponer de un espacio suficiente para un acceso y un pasillo alrededor del aparato con total seguridad.
12. Para su protección, cubra el suelo por debajo del producto.
13. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto.
14. No utilice el producto en caso de deterioro y llévelo a su tienda Decathlon.
15. No guarde la máquina en un ambiente húmedo (al borde de una piscina, en el cuarto de baño).
16. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo.
17. NO use prendas amplias ni pendientes, que puedan quedar atrapados en la máquina.
18. Quítese todas las joyas.

SEGURIDAD

19. Átese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.

20. Si padece algún dolor o vértigos durante la realización del ejercicio, deténgase inmediatamente, descanse y consulte a un médico.

21. Mantenga en todo momento a los niños y a los animales domésticos alejados del producto.

22. No acerque las manos ni los pies a las piezas en movimiento.

23. No permita que se rebasen los dispositivos de regulación.

24. No modifique su producto.

25. Al realizar los ejercicios, no arquee la espalda, manténgala recta.

26. Son numerosos los factores que pueden afectar a la precisión de lectura del sensor de pulso; éste no es un instrumento médico.

27. Está destinado solamente a ayudarle a determinar la tendencia general del ritmo cardiaco.

28. 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.

29. Antes de la primera utilización es recomendable un ejercicio de prueba bajo control médico.

30. No es aconsejable para las mujeres embarazadas utilizar un sensor de pulso.

31. Antes de su utilización consulte con su médico.

32. Para subir, bajar o utilizar el producto, sujétese siempre al manillar.

33. Cualquier operación de montaje/desmontaje en el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.

34. Para detener el ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta que los pedales se paren completamente.

35. Peso máximo del usuario: 130 kg. – 287 libras.

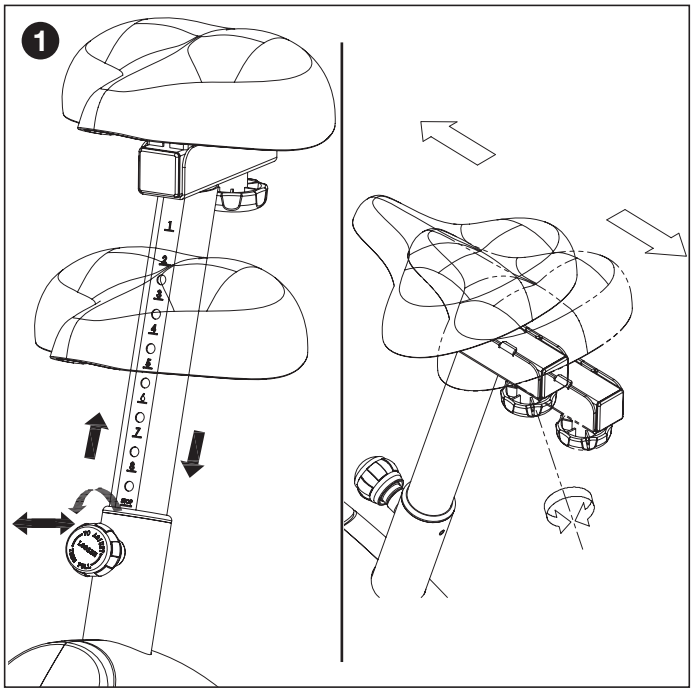
36. Sólo deberá haber una única persona sobre el producto durante el ejercicio.

37. Limpie con una esponja húmeda.

38. Aclarar bien y secar.

AJUSTES

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



1 ¿CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL SILLÍN?

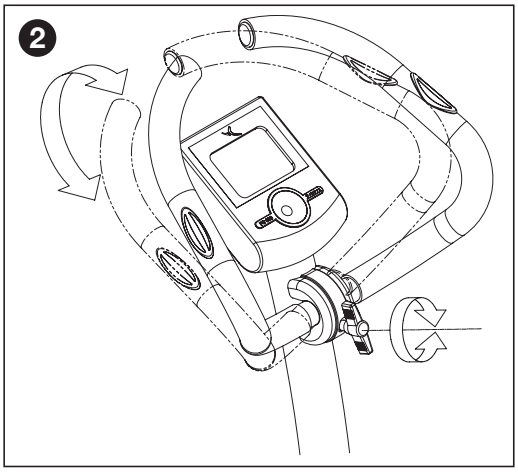
Para un ejercicio eficaz, el sillín y el manillar deberán estar bien ajustados.
Al pedalear, sus rodillas deberán estar ligeramente flexionadas en el momento en que los pedales se encuentren en la posición más alejada.
Para ajustar el sillín, afloje y tire de la rueda de ajuste del tubo del sillín.
Ajuste su sillín a la altura correcta, indicada en la tabla de referencia que aparece a continuación e reintroduzca la rueda de ajuste en el tubo del sillín apretándola con fuerza. También podrá ajustar la posición horizontal del sillín. Sujetando el sillín, afloje la palanca, ajuste la posición del sillín y vuelva a apretar con fuerza la palanca de fijación del sillín.

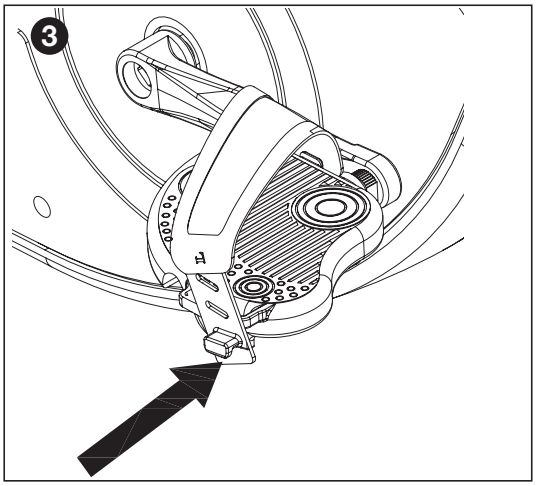
Estatura en cm.	Ajuste del sillín
0 <155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

Cuidado:
asegúrese de la colocación del botón en el tubo del sillín y apriételo con fuerza.
No sobrepase nunca la altura máxima del sillín. No se siente nunca sobre el sillín si la palanca de fijación no está apretada correctamente.

AJUSTES

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



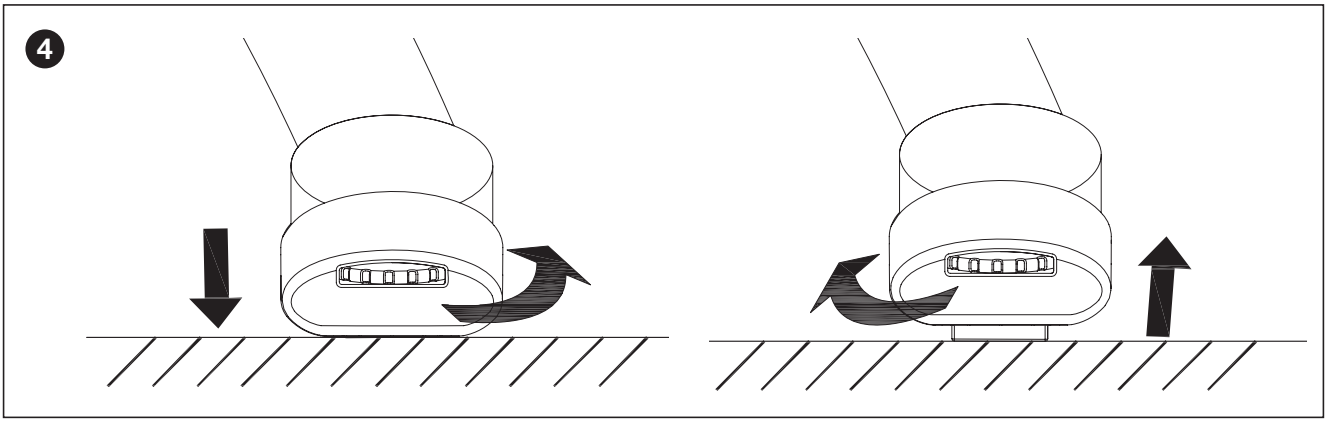


2 ¿CÓMO AJUSTAR EL MANILLAR?

El ajuste del manillar se hace aflojando la palanca.
El principio que hay que seguir es acercar el manillar para los usuarios de pequeño tamaño y alejarlo para los usuarios de gran tamaño y/o con brazos largos.
Vigile que sus brazos no estén ni extendidos totalmente ni demasiado flexionados y busque una posición que le parezca cómoda para un entrenamiento de larga duración.

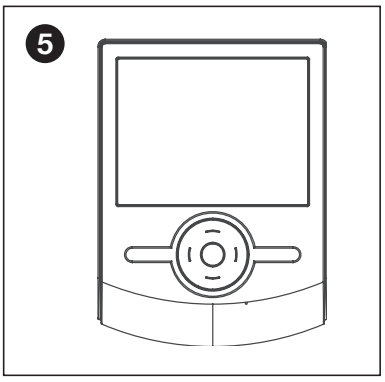
3 CÓMO AJUSTAR LA CINCHA DE LOS PEDALES

Para ajustar la cincha de pedal, afloje primero el sistema de bloqueo bajo el pedal, ajuste la cincha a la posición deseada y vuelva a apretar la fijación.



4 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.

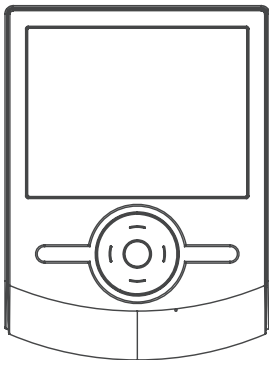


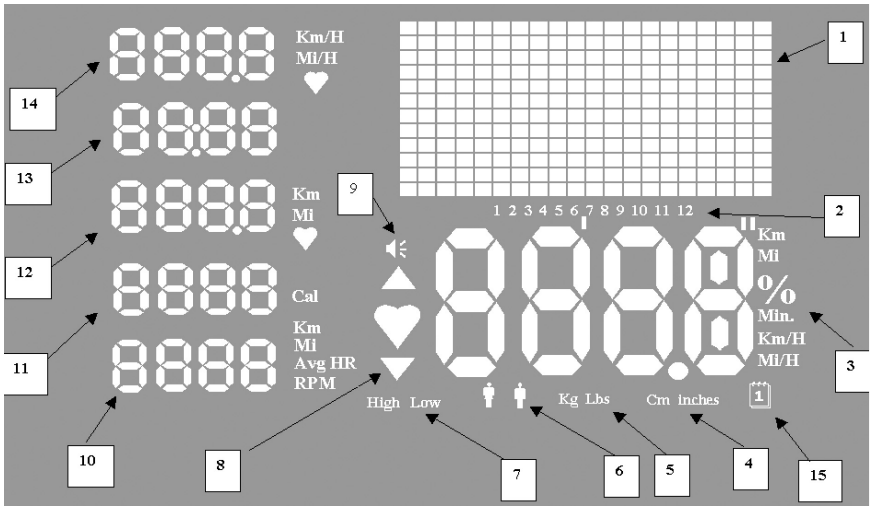
5 AJUSTE DE LA RESISTENCIA

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 FC600

VISUALIZACIÓN





1. Zona de visualización de los programas – PANTALLA PRINCIPAL
2. Indicación de selección de los programas
3. Visualización de la VELOCIDAD (Km/h – Mi/h), de la DISTANCIA (Km –Mi) o de la FRECUENCIA CARDIACA (BPM) en función de las selecciones de visualización hechas por el usuario.*
4. Indicador no utilizado en FC600
5. Indicador no utilizado en FC600
6. Indicador de selección del SEXO (Hombre / Mujer)
7. Indicador para la configuración de las zonas cardiacas ideales :
   HIGH / altas (100% del valor máx.)
   LOW / bajas (70% del valor máx.)
8. Visualización de salida de la zona cardiaca ideal.
9. Indicador de la presencia o no del aviso sonoro de salida de zona cardiaca ideal.
10. Visualización de la DISTANCIA recorrida
11. Visualización de las CALORÍAS consumidas (Cal)
12. Visualización de la DISTANCIA o de la FRECUENCIA CARDIACA en función de las selecciones de visualización hechas por el usuario en la pantalla principal.
13. Visualización de la Cuenta atrás, 20 minutos por defecto (duración regulable entre 10 y 180 minutos en intervalos de 5 minutos).
    a. Si la duración restante es superior a 1h ➡ Visualización HH :MM
    b. Si la duración restante es inferior a 1h ➡ Visualización MM :SS

Si no hay pedaleo durante más de 5 segundos, la cuenta atrás se detendrá, así como el cálculo de las CALORÍAS.
Se reinicia la cuenta atrás, así como el cálculo de las CALORÍAS, en el primer ciclo de pedaleo.

14. Visualización de la VELOCIDAD o de la FRECUENCIA CARDIACA en función de las selecciones de visualización realizadas por el usuario en la pantalla principal.
15. Indicador de selección de la EDAD del usuario

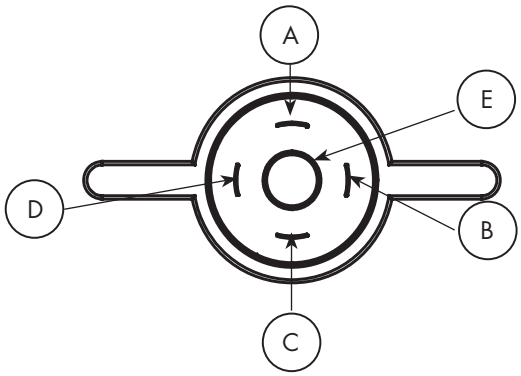
*Durante el ejercicio el usuario podrá modificar la visualización pulsando el botón B o D.

Puesta a cero del aparato :
El producto entra en modo espera al cabo de diez minutos de inactividad aproximadamente.
Los indicadores se ponen a cero a partir de la entrada en modo espera (sin memorización de datos).
El contador se activa a partir de la primera vuelta de pedal o si pulsamos alguno de los botones.

FUNCIÓN DE LOS BOTONES

El sistema de navegación de su consola FC600 está compuesto por:

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



FUNCIONES

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

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

Tiempo : Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio, en minutos : y segundos (MM :SS) durante la primera hora y, a continuación, en horas: Minutos (HH :MM).

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

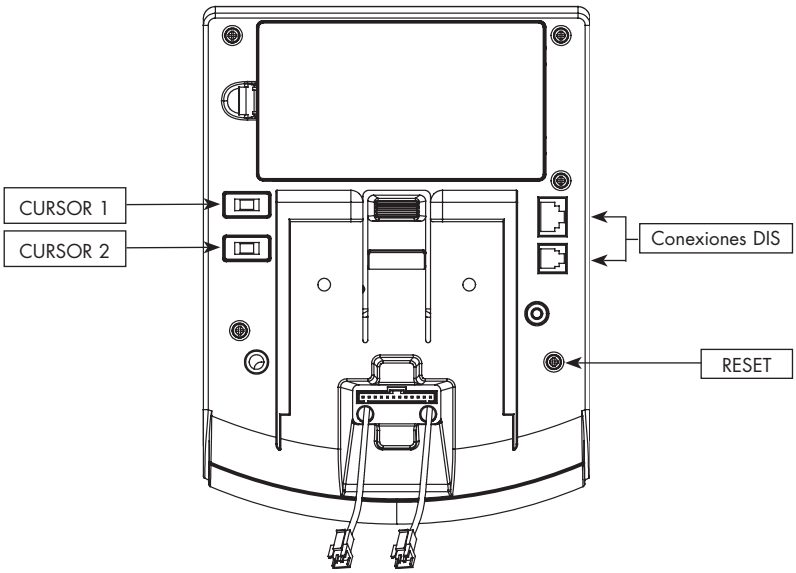
Frecuencia cardiaca*: La medición de la frecuencia cardiaca se realiza con los sensores de pulso existentes en el manillar. Su frecuencia cardiaca se visualizará por número de latidos por minuto.

***Atención :** se trata de una estimación y no debe tomarse en ningún caso como una garantía médica.
***Atención :** Durante un período de varios segundos o durante un salto de frecuencia, es posible que el valor visualizado no sea coherente con su ritmo cardíaco real. Esto se debe a la inicialización del algoritmo.
***Atención :** Bajo la influencia de un fuerte campo magnético, el valor de las pulsaciones podrá verse modificado.

AJUSTE EN LA PARTE TRASERA DE LA CONSOLA

Cursor 1 : Selección del tipo de aparato en el que se utiliza su consola: VM (Bicicleta Magnética) — VE (Bicicleta Elíptica)

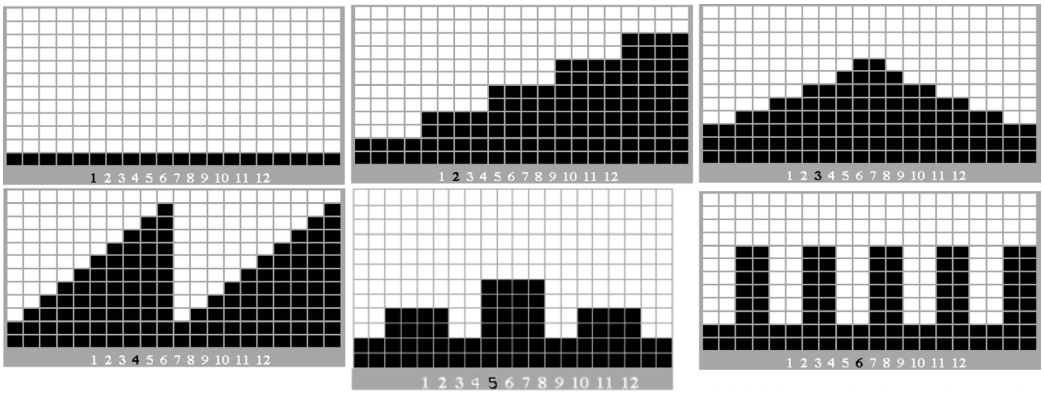
Cursor 2 : Selección de la Unidad de Medida de DISTANCIA : MI (Millas) — KM (Kilómetros)



PROGRAMAS

Recuerde: si pulsa durante un rato la tecla E, se detendrá el programa en curso.
Podrá ver los diferentes programas pulsando las teclas B y D. Selecciónelos con la tecla E.

Programas 1-6
Elija su tiempo de ejercicio con las teclas A y C y acepte con la tecla E.
Podrá aumentar la intensidad del ejercicio con las teclas A y C con el programa en funcionamiento.



CONFIGURACIÓN

Para entrar en el modo configuración, pulsar durante un rato la tecla E cuando la pantalla muestre la palabra SEL.

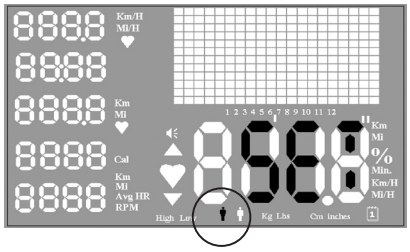
Si todavía no había iniciado su ejercicio, al pulsar durante un rato la tecla E entrará directamente en el modo configuración.
Si estaba realizando el ejercicio, al pulsar durante un rato la tecla E se detendrá el programa en curso. Se visualizará la palabra STOP en la pantalla principal durante 15 seg. Durante este tiempo podrá ver los datos de su ejercicio anterior. La pantalla mostrará a continuación la palabra SEL. Pulsar durante un rato la tecla E de nuevo para entrar en el modo configuración.

En este modo de configuración podrá introducir su SEXO, su EDAD y su PESO. El aparato le propondrá entonces una zona cardiaca ideal correspondiente por defecto, con un máximo del 100% del ritmo cardíaco aconsejado y con un mínimo del 70% de este valor máximo. Podrá hacer variar estos 2 valores gracias a las teclas A y C.

Los botones A y C le permiten aumentar o disminuir los valores. Si se pulsan durante un rato estas teclas los valores pasarán más rápidamente.

La tecla B le permite aceptar su selección y pasar a la configuración siguiente. En caso de error utilice la tecla D para volver a las pantallas anteriores.

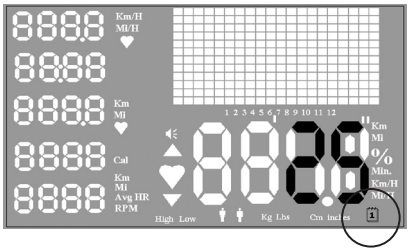
Ajuste del Sexo (Hombre/Mujer)



A/C

B

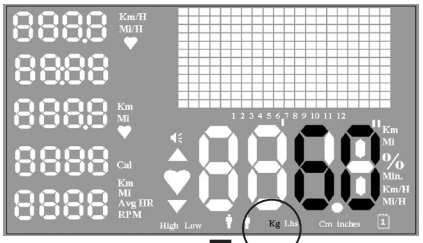
Ajuste de la edad



A/C

B

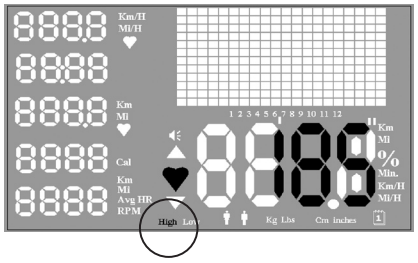
Ajuste del peso



A/C

B

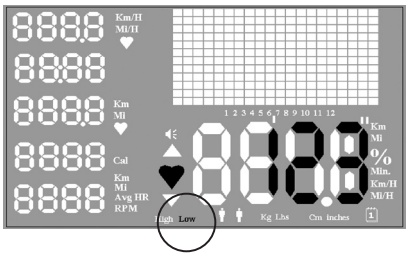
Frecuencia cardiaca ideal máx.



A/C

B

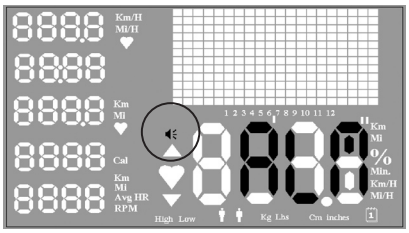
Frecuencia cardiaca ideal mín



A/C

B

Activación/desactivación de la alarma de salida de la zona cardiaca ideal.



A/C

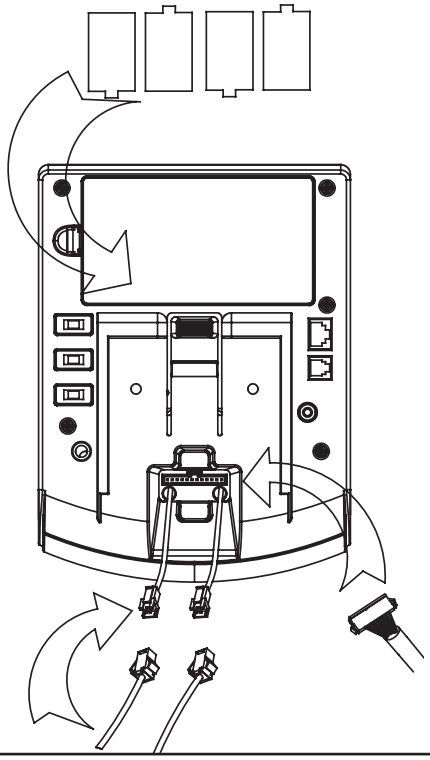
UTILIZACIÓN

Su consola funciona con electricidad o con pilas.
Tras 10 minutos de inactividad la consola se apagará.
Le aconsejamos que retire las pilas si no utiliza su consola durante un largo período de tiempo o si la utiliza normalmente conectada a la corriente.

INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Retire la consola de su soporte, levante la tapa de las pilas que se encuentra detrás del producto, coloque cuatro pilas de tipo LR 14 (1,5 V) en el lugar previsto para ello detrás de la pantalla.
2. Asegúrese de la correcta colocación de las baterías y del contacto perfecto con los bornes.
3. Vuelva a colocar la tapa de las pilas y asegúrese de su funcionamiento.
4. Si la pantalla es ilegible total o parcialmente, retire las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas.
5. Si retira las baterías, se borra 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 ANOMALÍAS

- Si observa distancias o velocidades anormales, verifique que el interruptor detrás de la consola esté en posición VM para bicicleta magnética, VE para bicicleta elíptica. Pulse el botón RESET para realizar el cambio.

- En las bicicletas magnéticas cada pedaleo corresponde a una distancia de 4 metros, mientras que en las bicicletas elípticas 1 pedaleo corresponde a una distancia de 1,6 metros (estos valores corresponden a valores medios en bicicleta o andando).

- Si el indicador de ritmo cardiaco (3,12, 14) no parpadea o lo hace de forma irregular, compruebe que las manos estén bien colocadas y que los sensores no estén demasiado húmedos.

- Si observa que su contador no indica las unidades de medida correctas para la distancia, compruebe que el interruptor de detrás de la consola esté en posición Mi para una visualización en millas y en Km. para una visualización en kilómetros. Pulse el botón RESET para realizar el cambio.

Si el sensor no se enciende :
- Si está utilizando pilas: compruebe la correcta posición +/- de las pilas.
– Si el problema persiste, empiece con pilas nuevas.
- Si está conectado a la corriente: compruebe la correcta conexión del adaptador con la bicicleta.
- En los 2 casos, compruebe la correcta conexión de los cables detrás de la consola y a nivel del ensamblaje de la potencia con el armazón principal de la bicicleta.

Si el problema persiste: Lleve el aparato a la tienda DECATHLON más cercana.

En caso de que exista un ruido procedente del interior del cárter, si no consigue ajustar el nivel de intensidad en modo manual, no intente arreglarlo. Lleve el aparato a la tienda DECATHLON más cercana.

Utilice el producto solamente con el adaptador suministrado.

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.

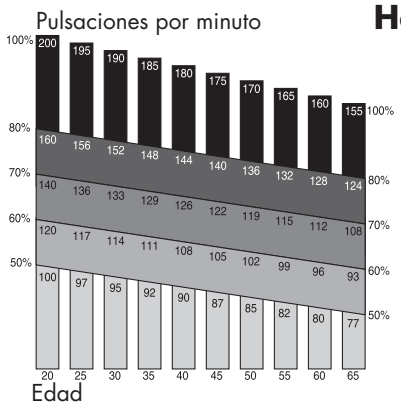
B - <u>Entrenamiento</u>
El entrenamiento es la fase principal de la actividad física.
Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.
- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

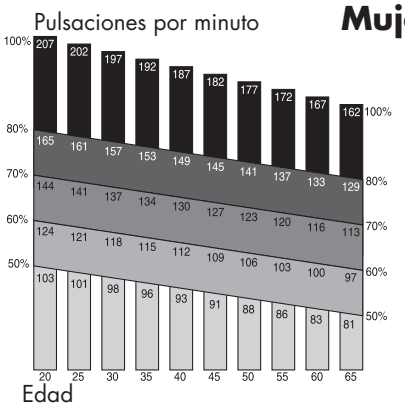
C - <u>Vuelta a la calma</u>
Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo".
LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos 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

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

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

Todos los productos para los cuales la garantía es aplicable, deben ser enviados a DECATHLON 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 DECATHLON
- Uso a fines comerciales

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

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