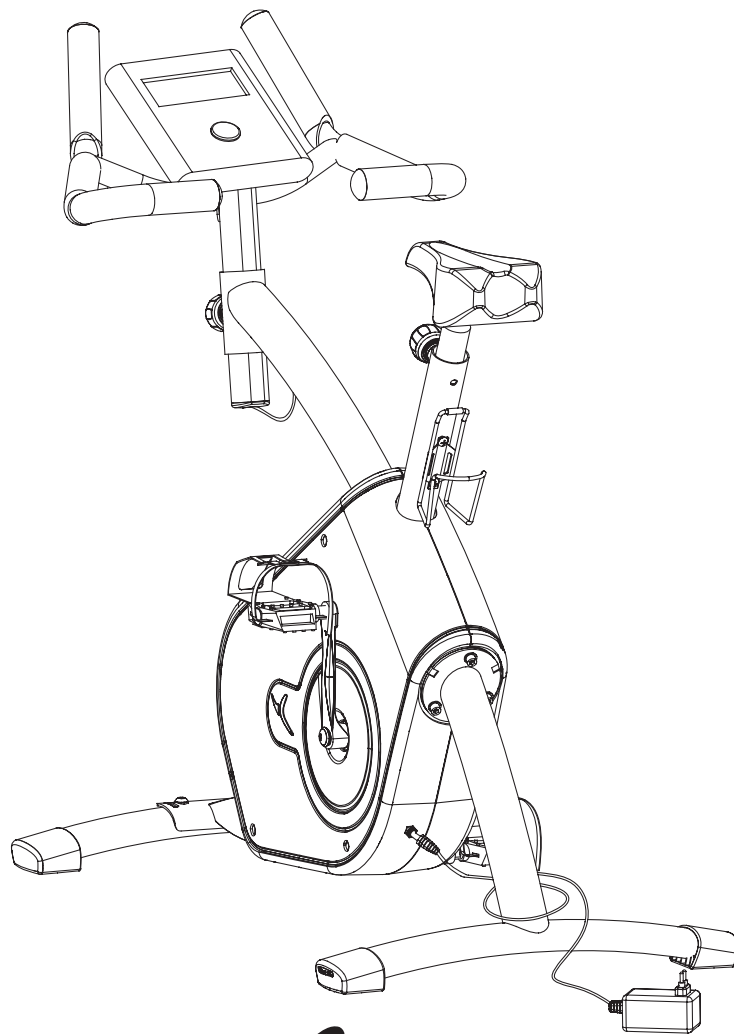


VM 660

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

MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
Инструкция по использованию
Οδηγίες χρήσης
使用说明书



D O M Y O S

VM 660

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Οδηγίες προς φύλαξη
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



DOMYOS

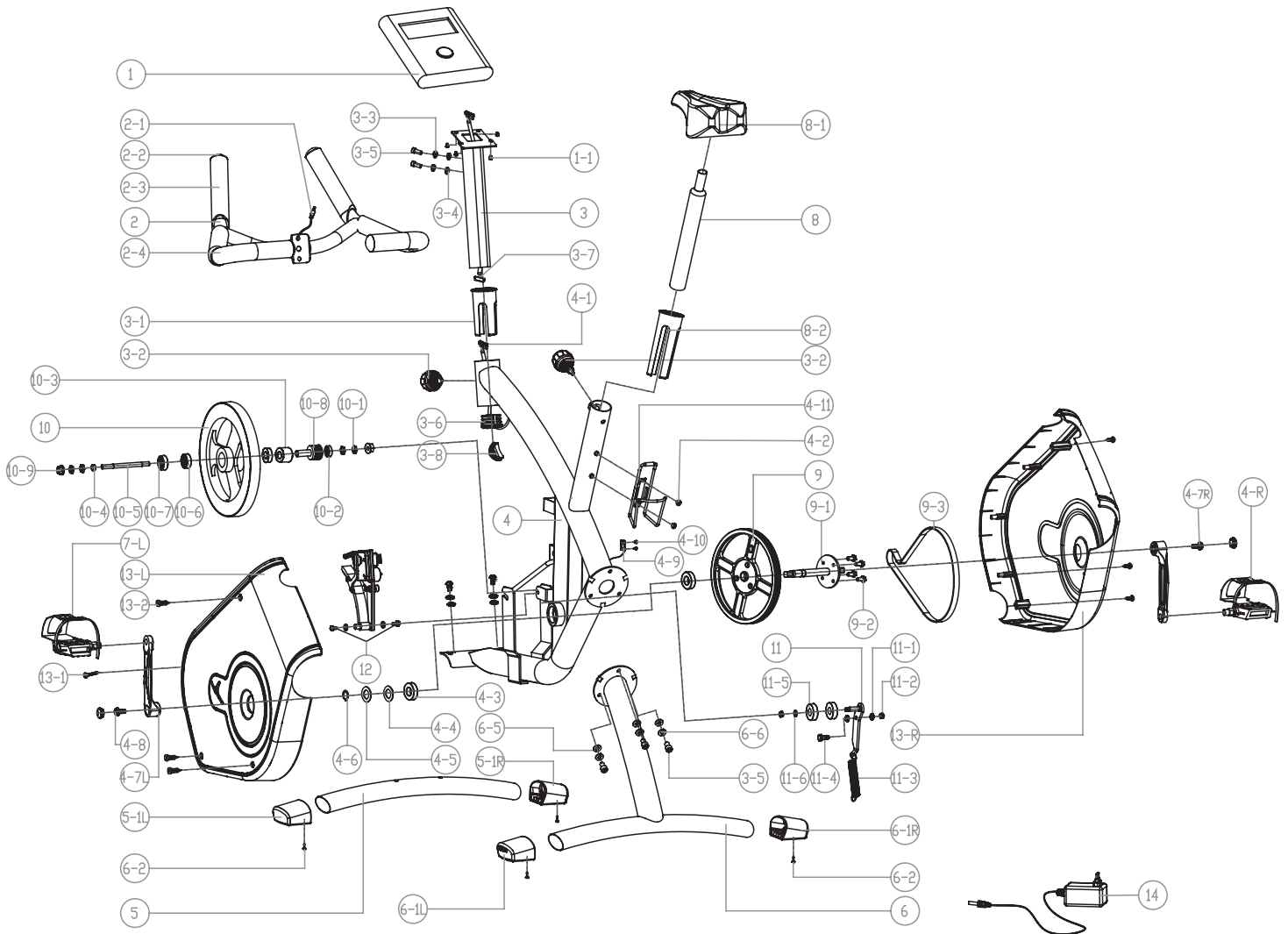
decathlon
creation ©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделано в Китае

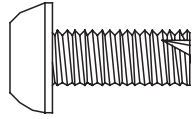
Réf. pack : 425.778 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



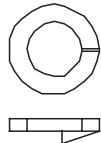
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • Сборка • Συναρμολόγηση • 安装**



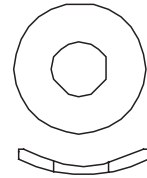
A



M8 x P1.25 x 20L



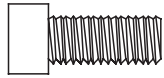
8



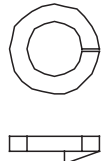
x2

19 x 8 x 2T

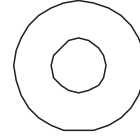
B



M8 x 16L



8



x3

19 x 8 x 2T

C



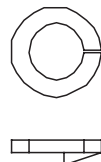
x2

M5 x 5L

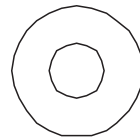
D



M8 x 20L

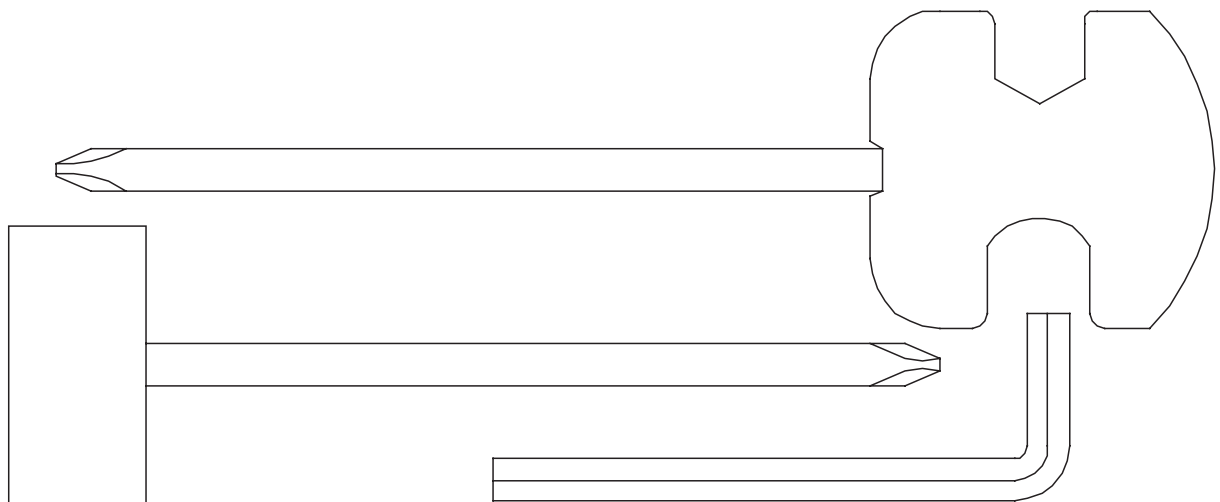


8

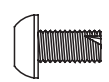



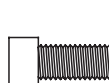


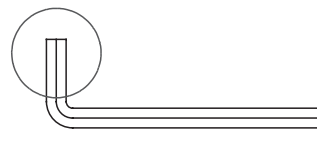


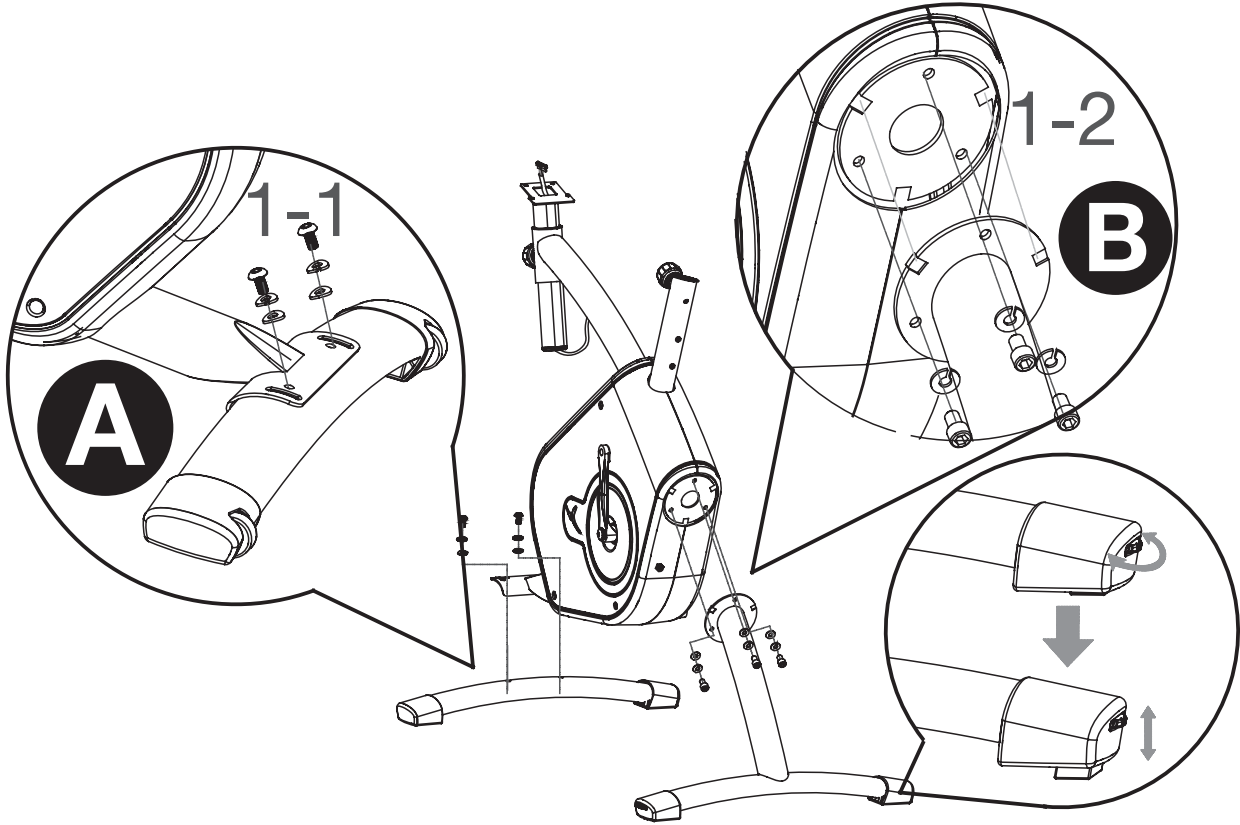
x2

19 x 8 x 2T

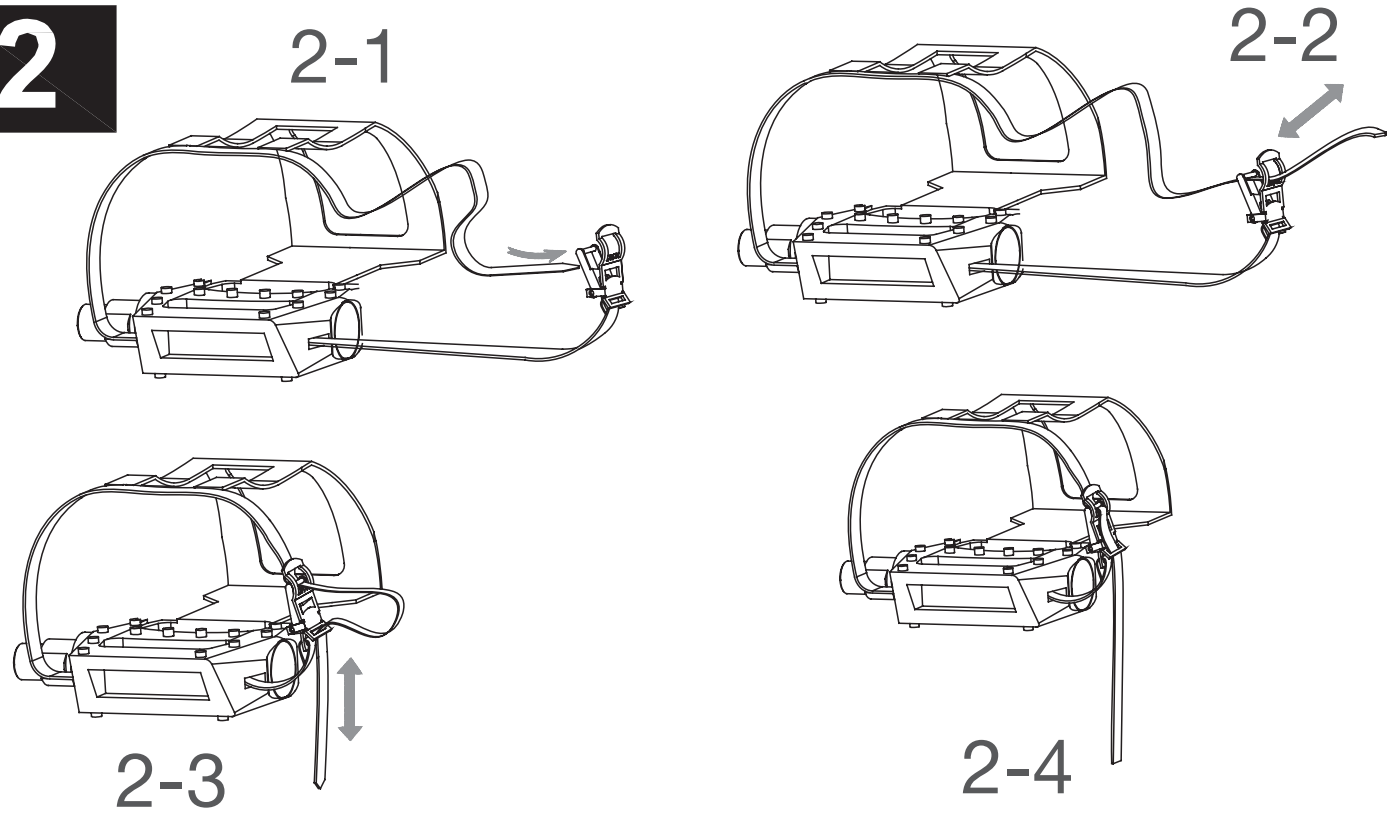


1

- A**    x2 
- B**    x3 



2

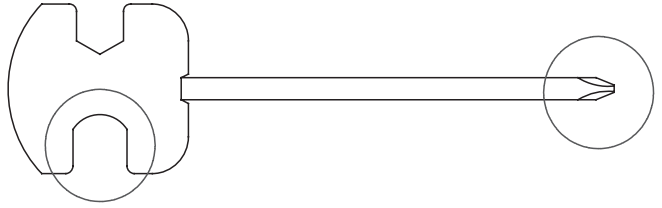


3

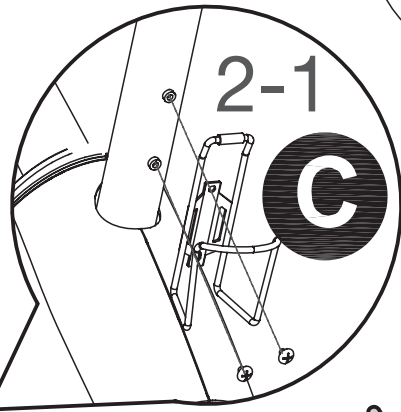
C



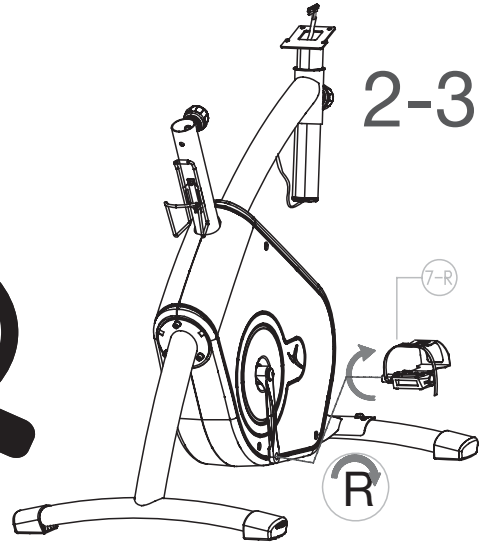
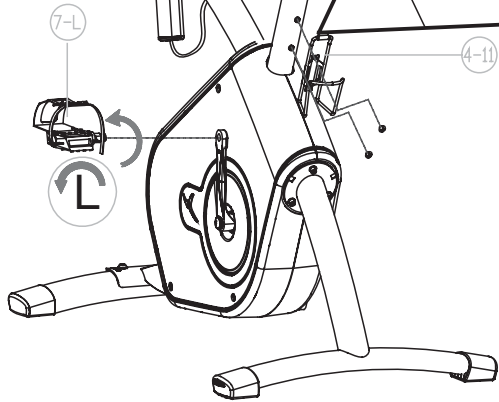
x2



2-2

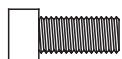


2-3

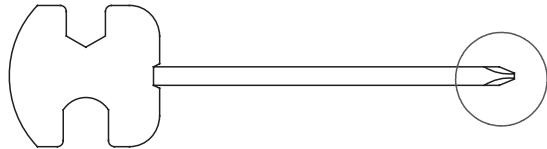
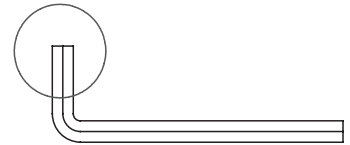


4

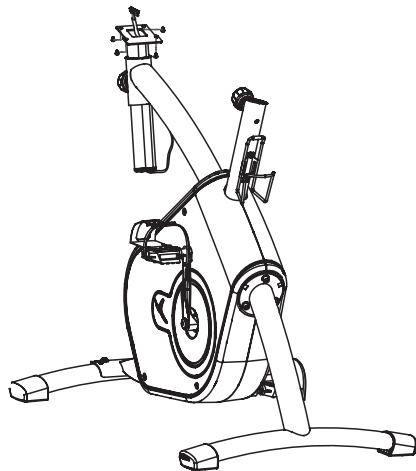
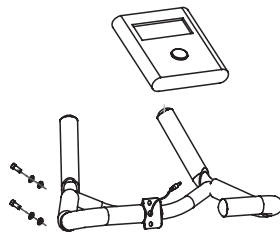
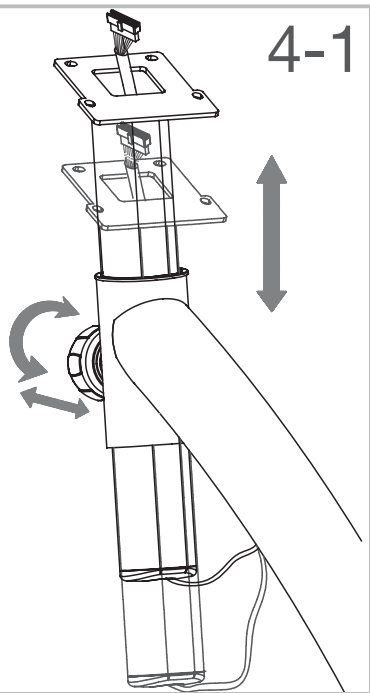
D



x2

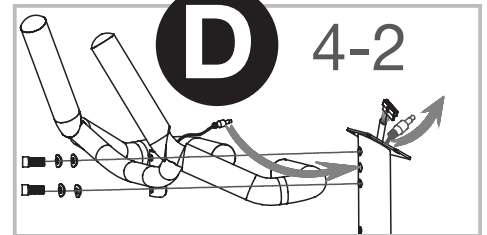


4-1

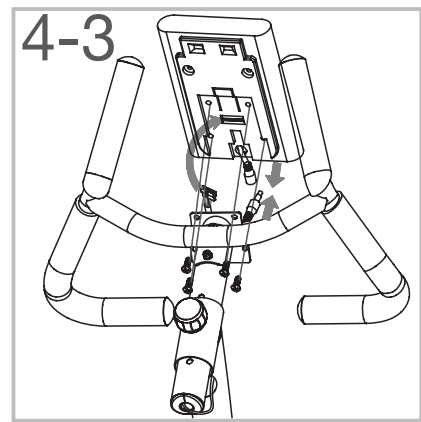


D

4-2



4-3



PRESENTACIÓN

La VM 660 es una bicicleta de entrenamiento físico de nueva generación. Por su geometría estudiada y sus posibilidades de ajuste del sillín y del manillar, esta bicicleta le coloca en una posición anatómica adaptada a su entrenamiento. La forma innovadora del manillar le permite encontrar la posición ideal de las manos y los antebrazos fácilmente. Este producto está equipado con una transmisión magnética para proporcionar un gran confort al pedalear sin frones. Está equipado con una electrónica moderna que le permite ajustar la resistencia de frenado y que le propone una serie de programas de entrenamiento preprogramados.

SEGURIDAD

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

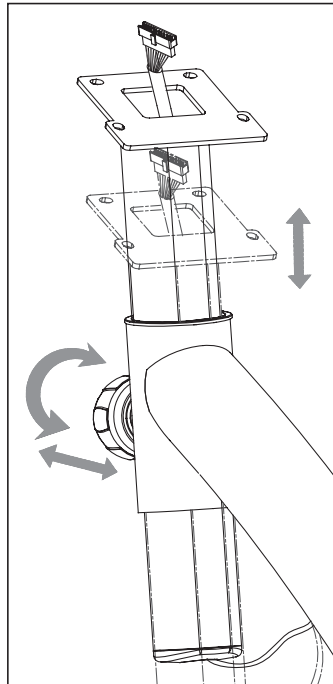
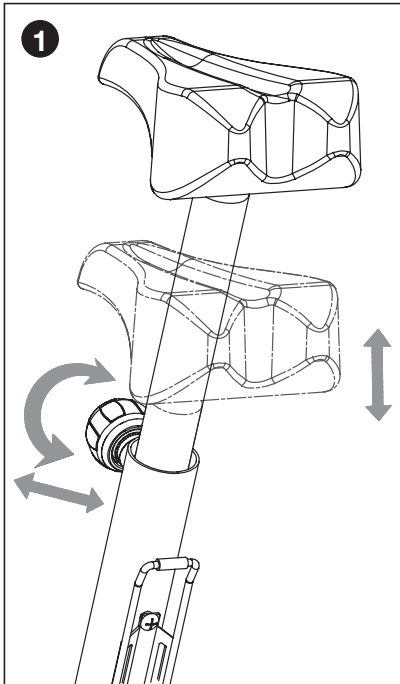
1. Lea todas las instrucciones de este manual antes de utilizar el producto. No utilice este producto de otra manera que no sea la descrita en este manual. Conserve este manual durante toda la duración de vida del producto.
2. Este aparato es conforme a las normas europeas, americanas y chinas, relativas a los productos Fitness para una utilización doméstica y no terapéutica. (EN-957-1 y 5 clase HC / ASTM F1250 / 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 VM660.
19. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgalo recto.
20. Numerosos factores son susceptibles de afectar la precisión de lectura del sensor de pulsaciones, este no es una herramienta médica. Solo tiene la función de ayudarle a determinar la tendencia general de su ritmo cardiaco.
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 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. 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: 130 kg – 286 libras.
27. Solo debe haber una sola persona sobre el producto durante el ejercicio
28. Limpie con una esponja húmeda. Bien aclarar y secar.

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.

AJUSTES

Advertencia: Es necesario bajar de la bicicleta para realizar cualquier ajuste (sillín, reposacabezas).



1 CÓMO AJUSTAR LA POSICIÓN DEL SILLÍN Y DEL MANILLAR

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín y el manillar deben estar bien ajustados.

Al pedalear, las rodillas deben estar ligeramente flexionadas en el momento en que los pedales estén en la posición más extendida. Para ajustarlo el sillín, sujételo, destornille y tire de la rueda sobre el tubo del sillín.

Ajuste el sillín a la altura correcta, indicada en la tabla de referencia que se incluye más abajo y vuelva a insertar la rueda en el tubo del sillín sujetándolo al fondo.

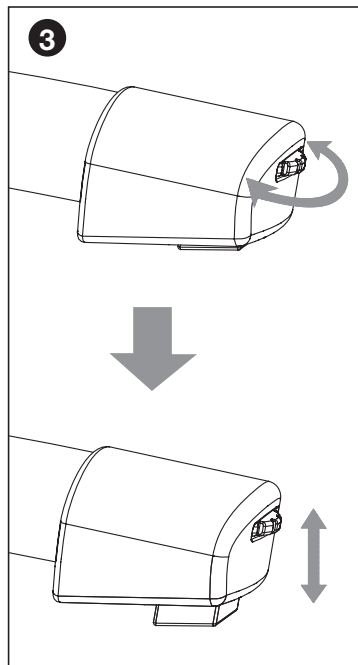
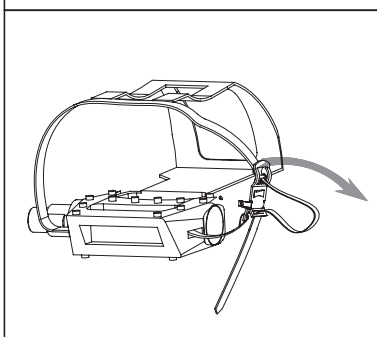
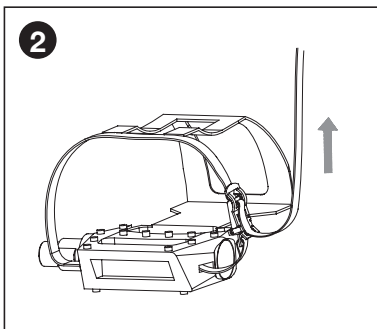
A continuación, repita la misma operación para el manillar. Para encontrar la posición correspondiente a su estatura, consulte la tabla siguiente, llamada "Ajuste del manillar":

Estatura en cm	Ajustes 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

ATENCIÓN:

Asegúrese de volver a colocar el botón en el tubo del sillín o manillar y de apretarlo completamente.

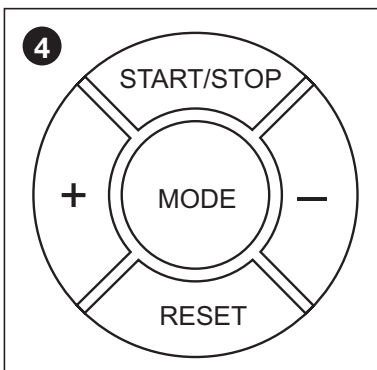
No sobrepase nunca la altura máxima del sillín.



Estatura en cm	Ajustes del manillar
155 à 160	1
161 à 166	2
167 à 172	3
173 à 178	4
179 à 184	5
185 à 190	6
191 à 195	7

ATENCIÓN:

No sobrepasar nunca la altura máxima del manillar.



2 CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE LOS PEDALES

Los calapiés de nueva generación le permiten una utilización fácil sin necesidad de ajuste.

3 NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

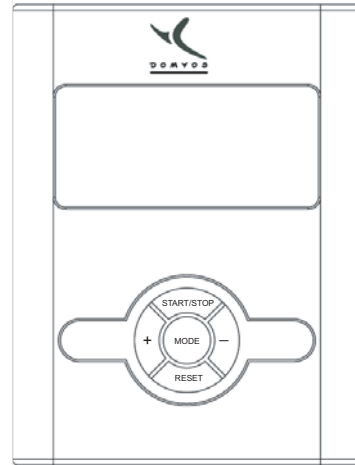
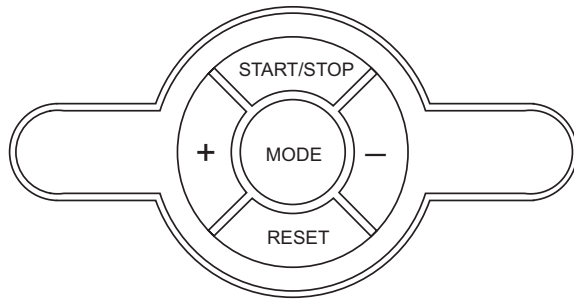
En caso de inestabilidad de la bicicleta durante su uso, gire una de las ruedas extremas de plástico del soporte posterior o ambas hasta que deje de estar inestable.

4 AJUSTE DE LA RESISTENCIA:

El sistema de frenado y la resistencia están adaptados a la velocidad de pedaleo.

Una electrónica moderna que le permite ajustar la resistencia de frenado por las funciones "+" y "-" de la consola, y el nivel de resistencia aparece indicado en la pantalla.

CONSOLA



LAS TECLAS DE LA CONSOLA

START/STOP

Inicia y detiene el ejercicio.

Si está en modo parada aparecerá una pequeña «P» cruzada por una barra parpadeando en la parte superior izquierda de la pantalla. Para iniciar el entrenamiento, debe pulsar START/STOP

RESET

Puesta a cero de la consola

ENTER

Permite seleccionar funciones y datos

UP (+) / DOWN (-)

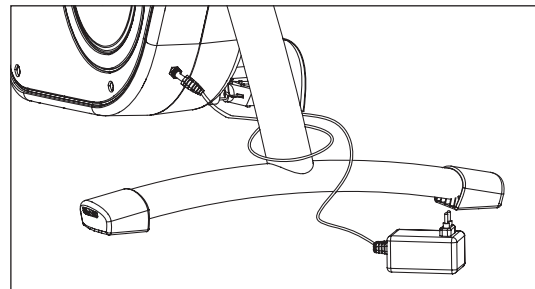
Aumenta o disminuye un dato o selecciona el último o siguiente criterio de entre las opciones o los valores proyectados

UTILIZACIÓN DE LA CONSOLA

1. PUESTA EN MARCHA

Conecte la bicicleta a la red eléctrica con el adaptador (CC 6 V, 500 mA) que se incluye. La conexión se realiza sobre el pie posterior de la bicicleta.

Si la bicicleta ya está conectada, pulse cualquier tecla o empiece a pedalear.



2. ELECCIÓN DE UN PERFIL DE USUARIO, DE U1 a U4



Tras la puesta en marcha, la pantalla muestra **U1**, lo que significa que se encuentra en el perfil de usuario 1.

La consola le ofrece la posibilidad de salvar los valores individuales de los entrenamientos de 4 usuarios distintos **U1-U4**.

Ej.: duración, distancia, calorías.

Por tanto, puede elegir con **UP/DOWN** el perfil de usuario que desee y puede confirmar la elección con **ENTER**. De este modo, la consola guardará en memoria los parámetros que elija y le evitará tener que ajustar de nuevo la consola cada vez que elija una sesión de entrenamiento.



Una vez elegido el perfil de usuario, los 4 iconos de modo de entrenamiento empiezan a parpadear en la parte de arriba de la pantalla y le invitan a elegir el modo.

3. SELECCIÓN DEL MODO DE ENTRENAMIENTO:

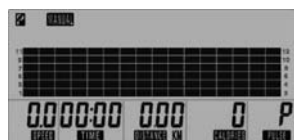
Puede elegir entre 4 modos de entrenamiento:

**MANUAL,
PROGRAM
USER,
TARGET H.R.**

seleccionándolos con las teclas **UP/DOWN**, y confirmar la elección con **ENTER**.

ENTRENAMIENTO MANUAL: MODO MANUAL

El modo **MANUAL** le permite graduar manualmente la intensidad del entrenamiento, aumentando o disminuyendo el nivel de resistencia.



Nivel de resistencia de frenado:

Se simboliza mediante la barra de resistencia parpadeante. Para elegir el nivel de resistencia deseado, utilice las teclas **UP/DOWN**. Hay 16 niveles de resistencia entre 1 y el 16, del más flojo, el 1, al más fuerte, el 16.

Puede elegir y fijar uno o varios objetivos utilizando **MODE** para elegirlos y **UP/DOWN** para ajustar el valor proyectado:

Objetivos:	
TIME :	Duración en minutos del ejercicio
DISTANCE :	Distancia para recorrer
CALORIES :	Número calorías que desee gastar

Se trata de una cuenta atrás, y la sesión de entrenamiento se para automáticamente después de alcanzar cada uno de los objetivos. El icono "P" que simboliza "Pausa" empieza a parpadear en la parte superior izquierda de la pantalla y suena un bip que señala que se ha parado la máquina.

Si los valores están ajustados a 0, empezarán a aumentar cuando comience el ejercicio la máquina no se parará automáticamente.

Una vez ajustada la resistencia que desee y los objetivos del entrenamiento, puede comenzar la sesión utilizando **START/STOP**.

ENTRENAMIENTO POR PROGRAMA: PROGRAMA P1 - P6



Seleccione este modo con **UP/DOWN** y confírmelo pulsando **MODE**.

Este modo le da acceso a los 6 programas automáticos de la bicicleta. Los pictogramas de la parte baja de la pantalla describen el perfil de esfuerzo de cada programa.

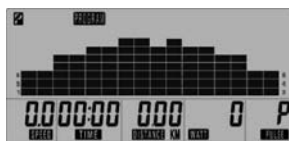
Una vez elegido el modo **PROGRAM**, aparece en la pantalla el primer programa **P1**. Seleccione el que desee con las teclas **UP/DOWN** y confírmelo con **MODE**.



Si lo desea, puede ajustar la resistencia del programa utilizando **UP/DOWN** seguido por **MODE**.



Continuación puede fijar uno o varios objetivos de la misma manera que en el modo **MANUAL** descrito más abajo.



Inicie el entrenamiento pulsando **START/STOP**

Si la resistencia preseleccionada del programa es muy floja o demasiado fuerte, puede aumentarla manualmente en cualquier momento sin salir del entrenamiento con **UP/DOWN**

PROGRAMA PERSONALIZADO: USER



La función **USER** le permite crear un programa individualmente que se añadirá a los 6 predefinidos. Seleccione el modo **USER** con **UP/DOWN** y confirme pulsando **MODE**.



Elija a continuación la intensidad de cada uno de los segmentos del perfil programado con **UP/DOWN** y proceda al ajuste del segmento siguiente utilizando dos veces **UP/DOWN**.

Complete así el perfil de programa e inicie el entrenamiento pulsando **START/STOP**

Puede fijar a continuación uno o varios objetivos de la misma manera que en el modo **MANUAL** descrito más abajo

PROGRAMA CARDIACO: TARGET HEART RATE

Elija el modo **TARGET HR** para realizar un entrenamiento controlado por su frecuencia cardiaca PROYECTADA con **UP/DOWN** y confírmelo pulsando **MODE**.



A continuación, debe introducir la edad con **UP/DOWN** y **MODE**.

La consola propondrá a continuación una frecuencia cardiaca objetivo al 55% de la frecuencia máxima para la edad consignada. El usuario puede aumentar este porcentaje al 75%, al 90%o "**THR**" con **UP/DOWN**.



La función **THR** le permite elegir una frecuencia cardiaca individual expresada por las pulsaciones por minuto en lugar de un porcentaje preseleccionado. Tras elegir **THR**, la consola le propondrá en primer lugar una frecuencia predeterminada de 100 pulsaciones por minuto en la parte inferior derecha de la pantalla. Utilice **MODE** y **UP/DOWN** para introducir el valor que desee entre 30 y 240 pulsaciones por minuto y confirme la elección con **MODE**.

Para situarse en referencia a un objetivo de frecuencia cardiaca, consulte la tabla siguiente, que le informará de los valores indicativos.

Atención: se trata de una estimación y no debe tomarse en ningún caso como una precaución médica.

Tenga en cuenta que antes de practicar cualquier deporte debe consultarlo con un médico.

Después, puede elegir un objetivo suplementario como **TEMPS** (tiempo), **DISTANCE** (distancia), etc. con **MODE** o iniciar el programa con **START/STOP**.

La resistencia disminuye automáticamente un nivel cada 15 segundos si la frecuencia cardiaca es demasiado elevada. Si es demasiado floja, se aumenta la resistencia un nivel cada 30 segundos hasta alcanzar el nivel 16.

Nota:

Deberá colocar las dos manos en la posición correcta en los sensores de pulsaciones cardiacas.

No se puede ajustar la resistencia de la bicicleta de forma manual en modo **THR**.

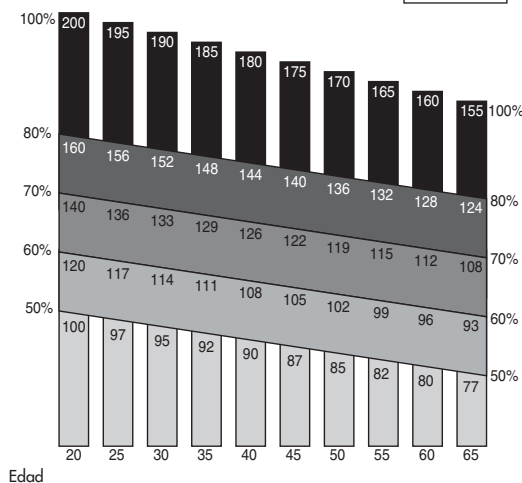
Puede, en cada modo de entrenamiento, parar el ejercicio inmediatamente pulsando **START/STOP**.

CARDIO TRAINING : ZONA DE EJERCICIO

- Entrenamiento del 80 al 90% la frecuencia cardiaca y más Zona anaeróbica y zona roja, reservadas a los atletas especializados y de gran rendimiento.
- Entrenamiento del 70 al 80% de la frecuencia cardiaca máxima: entrenamiento de resistencia.
- Entrenamiento del 60 al 70% de la frecuencia cardiaca máxima: Puesta en forma / consumo privilegiado de grasas.
- Entrenamiento del 50 al 60% de la frecuencia cardiaca máxima: Mantenimiento / calentamiento.

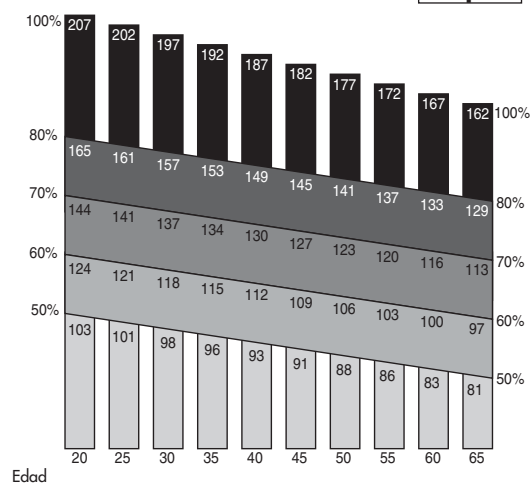
Pulsaciones por minuto

Hombre



Pulsaciones por minuto

Mujer



ATENCIÓN, PRECAUCIÓN PARA LOS USUARIOS

La búsqueda de la forma física debe practicarse de manera controlada.

Antes de comenzar una actividad física, no dude en CONSULTAR con un MÉDICO, sobre todo si: no ha practicado ningún deporte en los últimos años, si tiene más de 35 años, si no goza de buena salud o si sigue un tratamiento médico.

ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE DEBE CONSULTAR A UN MÉDICO.

EXPLICACIÓN DE LAS INDICACIONES EN PANTALLA

SCAN :

Durante el entrenamiento, la consola cambiará regularmente entre la velocidad en Km/h/millas "SPEED" y las revoluciones por minuto "RPM".

SPEED :

Indica la velocidad entre 0,0 y 99,9 Km/h o millas/h.

RPM :

Indica el número de rotaciones del pedal por minuto.

TIME :

Indicación de la duración del entrenamiento o la cuenta atrás del valor preseleccionado entre 01:00 y 99:00 minutos.

DISTANCE :

Indicación de la distancia recorrida entre 0,1 Km o millas y 99,90Km o millas.

Si se selecciona una distancia objetivo, se iniciará una cuenta atrás hasta 0,00.

CALORIES :

Indicación aproximada de las calorías gastadas entre 0 y 999, o cuenta atrás del valor preseleccionado

PULSE :

Indica la frecuencia cardiaca cuando empuña los sensores de pulsación cardiaca del manillar "HANDPULSES". Para asegurar una indicación fiable, coloque las manos en la posición correcta sobre los sensores.

Atención: se trata de una estimación y no debe tomarse en ningún caso como una precaución médica

La consola de la bicicleta se apagará automáticamente a los 5 minutos de no utilización. Todos los objetivos de entrenamiento (tiempo, distancia, calorías, etc.) se guardarán y reaparecerán cuando se ponga en marcha la consola.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

- Si el indicador de ritmo cardiaco no parpadea o lo hace de forma irregular, compruebe que las manos están bien colocadas y que los sensores no estén demasiado húmedos
- Si el sensor no se enciende: Compruebe el estado y las conexiones de los cables en la parte posterior de la consola, y en el nivel del montaje de la potencia con la armadura principal de la bicicleta
- Si el problema persiste :
Lleve el aparato a la tienda DECATHLON más cercana

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.

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.

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 cardíaco 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.

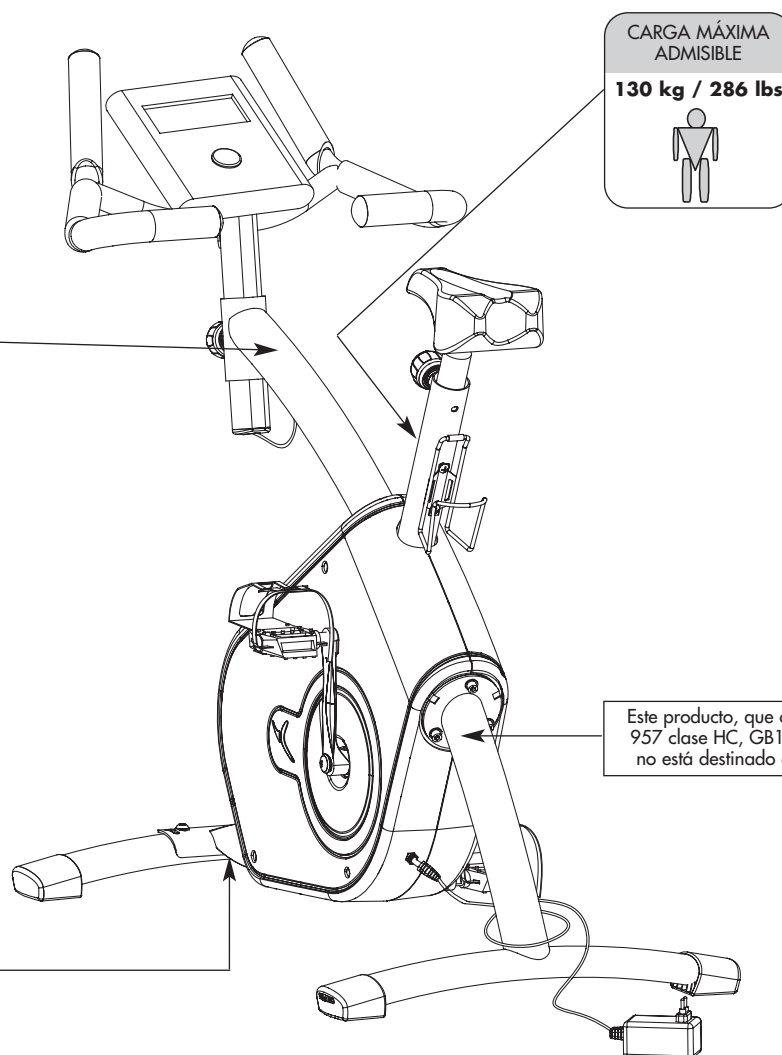
El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada.

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

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.



		DOYMOS DECATHLON 4, bd de Mons, 89 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE : +00 33 (0) 320335000	decathlon creation
Stds: EN 957-1,5	Code:XXXXX		
MADE IN CHINA	DP Shanghai		
HECHO EN CHINA	STT:XXXXXXXX		
中国制造	Prod: XXXXXXXXX		
Произведено в Китае	WW-YY		
CNPJ: 02.314.041/0001-88			

GARANTÍA COMERCIAL

DOYMOS garantiza este producto, pieza y mano de obra, en condiciones normales de uso, durante 5 años para la estructura y 2 años para las piezas de uso y la mano de obra, a contar desde la fecha de compra, de lo que da fe la fecha del ticket de compra. Esta garantía sólo se aplica al primer comprador.

La obligación de DOYMOS en virtud de esta garantía se limita al reemplazo o a la reparación del producto, a discreción de DOYMOS.

Todos los productos a los que se aplica la garantía deben ser recibidos por DOYMOS en uno de sus centros autorizados, (una tienda DECATHLON), con portes pagados y acompañados de una prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daño causado durante el transporte.
- Mal uso o uso anormal.
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOYMOS
- Uso para fines comerciales del producto en cuestión.

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

DOYMOS, 4 BOULEVARD DE MONS –
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Francia