## VM

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

DOMYOS

## GEBRUIKSHANDLEIDING

 BRUGSANVISNING MANUAL DE UTILIZAÇÃO INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

FRANÇAIS
DEUTSCH ..... p9
ENGLISH ..... p 11
ITALIANO ..... p 13
ESPAÑOL ..... p 15
NEDERLANDS ..... p 17
DANSK ..... p 19
PORTUGUÊS ..... p 21
WJĘZYKU POLSKIM ..... p 23



Ha elegido un aparato de Fitness de marca DOMYOS. Le agradecemos su confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir a todos los deportistas mantenerse en Forma. Producto creado por deportistas para deportistas. Estaríamos encantados de recibir todas sus observaciones y sugerencias relativas
a los productos DOMYOS. Por esto, el personal de nuestra tienda está dispuesta a escucharle, asi como el servicio a los productos DOMYOS. Por esto, el personal de nuestra tienda está dispuesta a escucharle, así como el servicio concepción de los productos DOMYOS. Para escribirnos, puede utilizar el cupón adjunto o enviarnos un mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.fr. Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS será para usted sinónimo de placer.

# PRESENTAC\|O N 

La VM900 es una bicicleta de puesta en forma de la nueva generación. Esta bicicleta le coloca en una posición anatómica, la espalda recta y el brazo en una posición relaiada. Este producto está equipado de una transmisión magnética para una uniformidad de pedaloo sin sacudidas.

## SEGURIDAD

- El montaje de este aparato, debe ser realizado por un adulto.
- Instale su bicicleta en una superficie suficientemente amplia para poder utilizarla de forma segura.
suble una base sólida y con una nivelación correcta del suelo.
- Lea atentamente las recomendaciones y ejercicios antes de empezar su entrenamiento.
- Durante tu entrenamiento, evita que los niños jueguen cerca del aparato.


## MANTENIMIENTO

Un control de las piezas y elementos de fijación debe ser efectuado antes de cada utilización. Reemplace inmediatamente toda pieza averiada y no utilice la bicicleta hasta que sea reparada. No guarde la VM900 en un lugar aúmedo (borde de piscina, baños....)

- Impide el uso del aparato a los niños
- Este aparato respecta la norma EN-957 clase H relativa al uso doméstico. - Carga maxima del utilizador: 110 kg
- Antes de empezar toda actividad física, es necesario consultar con un - médico con el objeto de no correr el riesgo de posibles contraindicaciones - Conviene a las personas cuyo peso es inferior a 110 kg .


## AJUSTES

La alura del sillin se aiusta mediante un sistema rápido. Afloje el tomillo de qiuster sáquelo y haga desizar la varilla del sillin. El tomillo debe engranarse al nivel deseado. Ajuste bien el tormillo para evitor todo juego.

## PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

El pedaleo en una bicideta puesta en forma es una excelente actividad cardio-training. El entrenamiento sobre este aparato tiene como objeto aumentar su capacidad cardiovascular. Gracias a este principio, usted meiora su condición fisica, su resistencia y quema calorias (actividad indispensable asociada a un régimen para perder peso). La bicicleta puesta en forma permite finalmente toniticar las piernas y los glúteos. Parricipan igualmente en el ejercicio los músculos de los muslos y la parte baja de los abdominales

## UTILIZACIÓN

Aivste la altura del sillin' de manera que al estirar su pier-
na, rodilla ligeramente doblada, la parte media de su pie na, rodilla ligeramente doblada, la parte media de su pie
alcance hasta el pedal cuando este esté en posición baid Si usted es principiante, empiece por entrenarse duran varios dias con una resistencia y una velocidad de pedaleo ligera, sin forzar, y si es necesario con tiempos de descanso. Aumente progresivamente el número o duración de las sesiones.
mantenimiento/Calentamiento Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos. Para un trabaio de mantenimiento que tiene como objeto
manteners en forma o rehabilitrose, usted puede entinarse Iodos los dias durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio fiene como objeto activar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizdo como calentamiento para una actividad fisica, Para oumentar la toniciciad de las piernas, escoia una resistencia más importante y aumente el fiempo de ejercicio. Por supvesto, usted puede hacer variar I resistencia del pedaleo a lo largo de su sesión de ejercicic
trabajo aeróbico para la puesta en entrenamiento aeróbico para la resistencia $\begin{array}{ll}\text { FORMA : Esfuerzo moderado durante un } \\ \text { tiempo bastante largo ( } 35 \mathrm{mn} \text { a } 1 \text { hora). } & \text { Esverzo sostenido durante } 20 \text { a } 40 \text { minutos. } \\ \text { Este fipo de entrenamiento tiene como obieto el refuerzo de }\end{array}$ Si usted desea perder peso, este tipo de eiercicio a un régimen, es el único medio de cumentar la contidad de energía consumida por el organismo. Para lograrlo, es inưil forzar más allá de los línites, es la regularidad del entrenamiento o q que permitría obtener mejores resultrados Escoia una resistencia de peddleo relativamente ligera y 30 minutos. Este eiercicicio debe hacer eno minimo durante 30 minutos. Este eefrcicio debe hacer aparecer un ligero
suddor sobre la piel pero no debe de ninguna manera sofocarle. Es la duración del eiercicio lo que va a hacer que su organismo queme grasas, siempre y cuando se pedalee mós de treínta minutos, tres veces a la semana como mínimo
los músculos y la meiora cardiorespiratoria. La resistencia y/o la velocidad del pedaleo se sube para aumentar la respiración durante e l eiercicio. El estuerzo es más sostenido que el trabaio para la puesta en forma.
De monera progresiva en sus entrenamientos, usted podrà realizar este estuerzo durante más tiempo a un mejor ritm - con una resistencia superior. Podrá entrenarse como míni: mo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.
El entrenamiento sobre un ritmo más forzado ltrabaio aeróbico y trabajo en zona roial está reservado a los atetas y necesita una preparación adaptada.
Después cada entrenamiento, consagre algunos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente al reposo

## GARANTOA

La VM900 Domyos tiene una garantía de 5 años contra toda anomalía que puede ser el resultado de un defecto de fabricación o de materiol. Esta garantía se aplica para un uso particular en domicilio. Las piezas de desgaste y la electrónica tienen una gorantía de 2 años.

