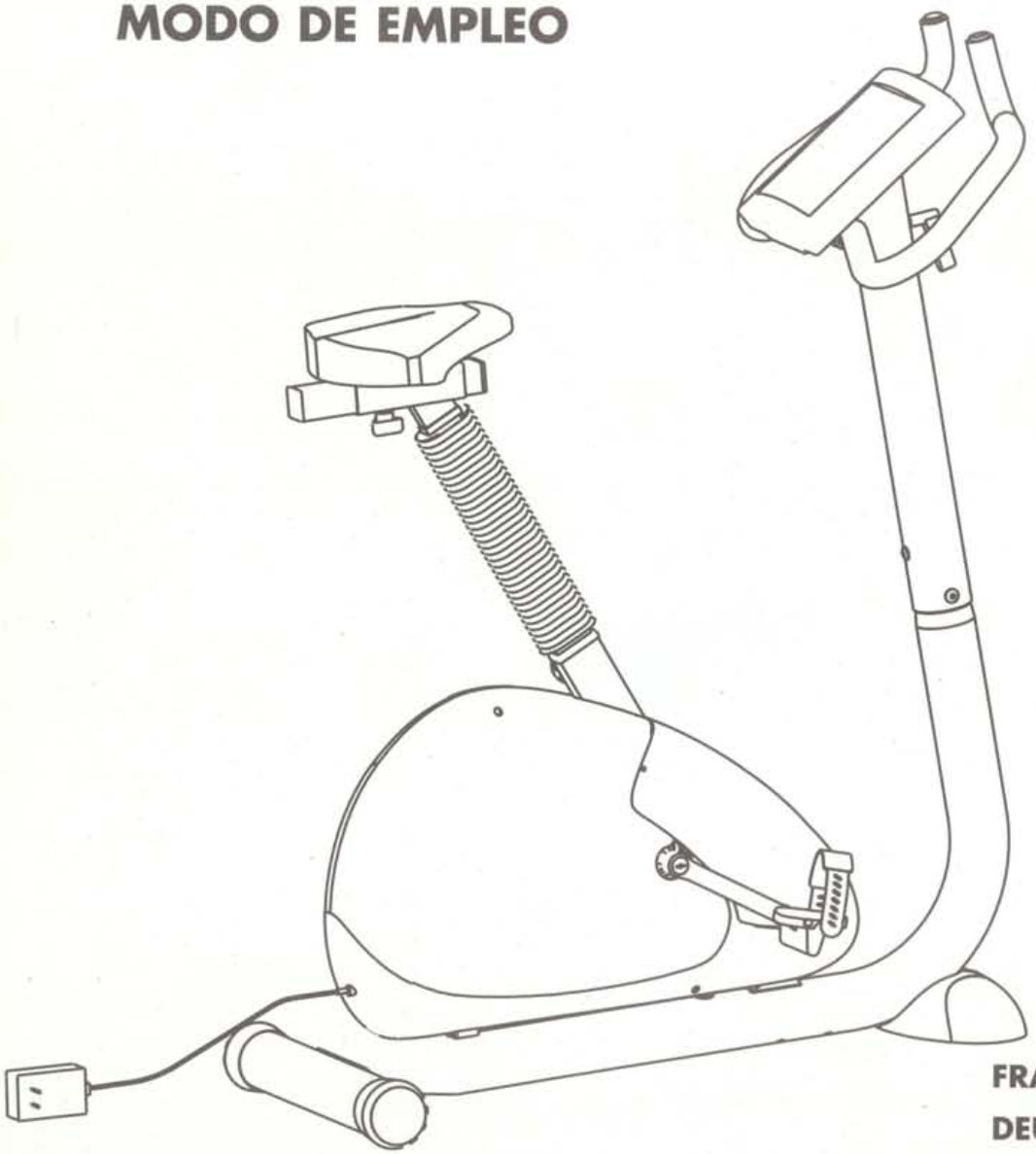
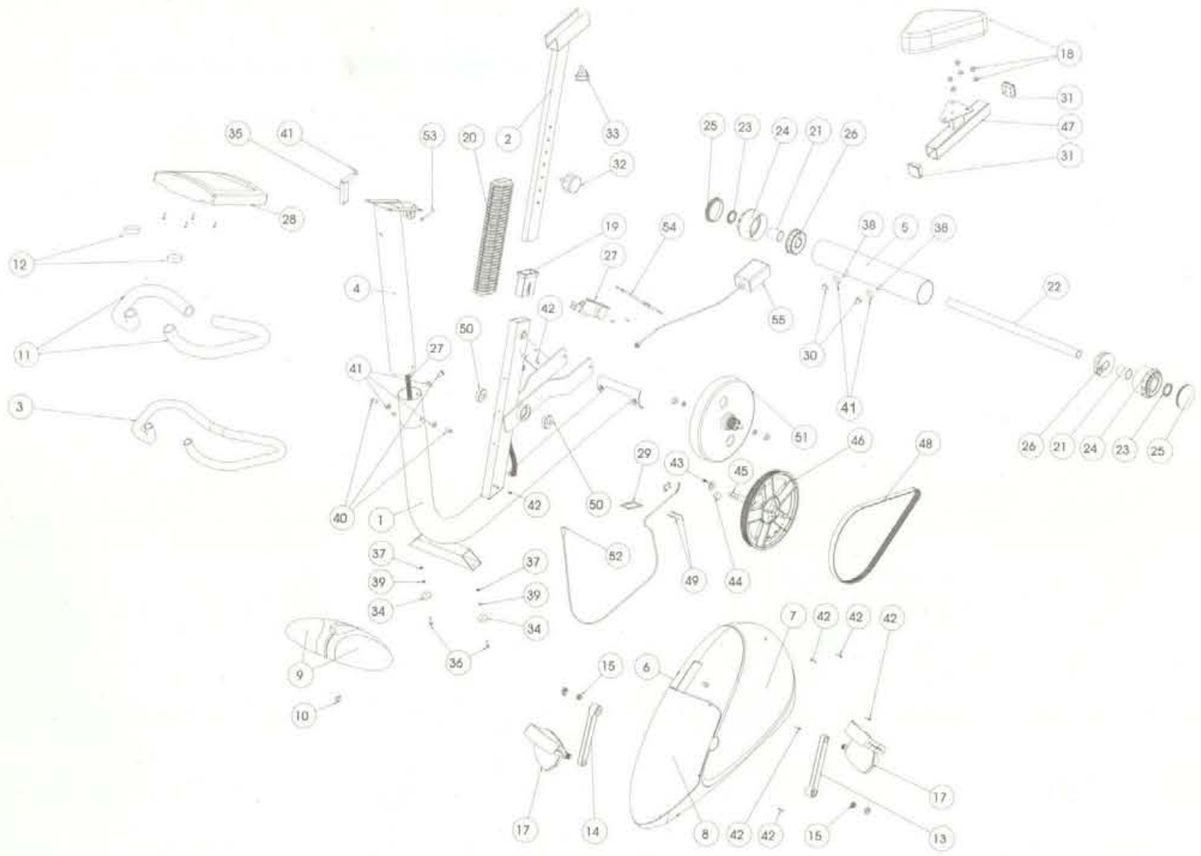
VM 900

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



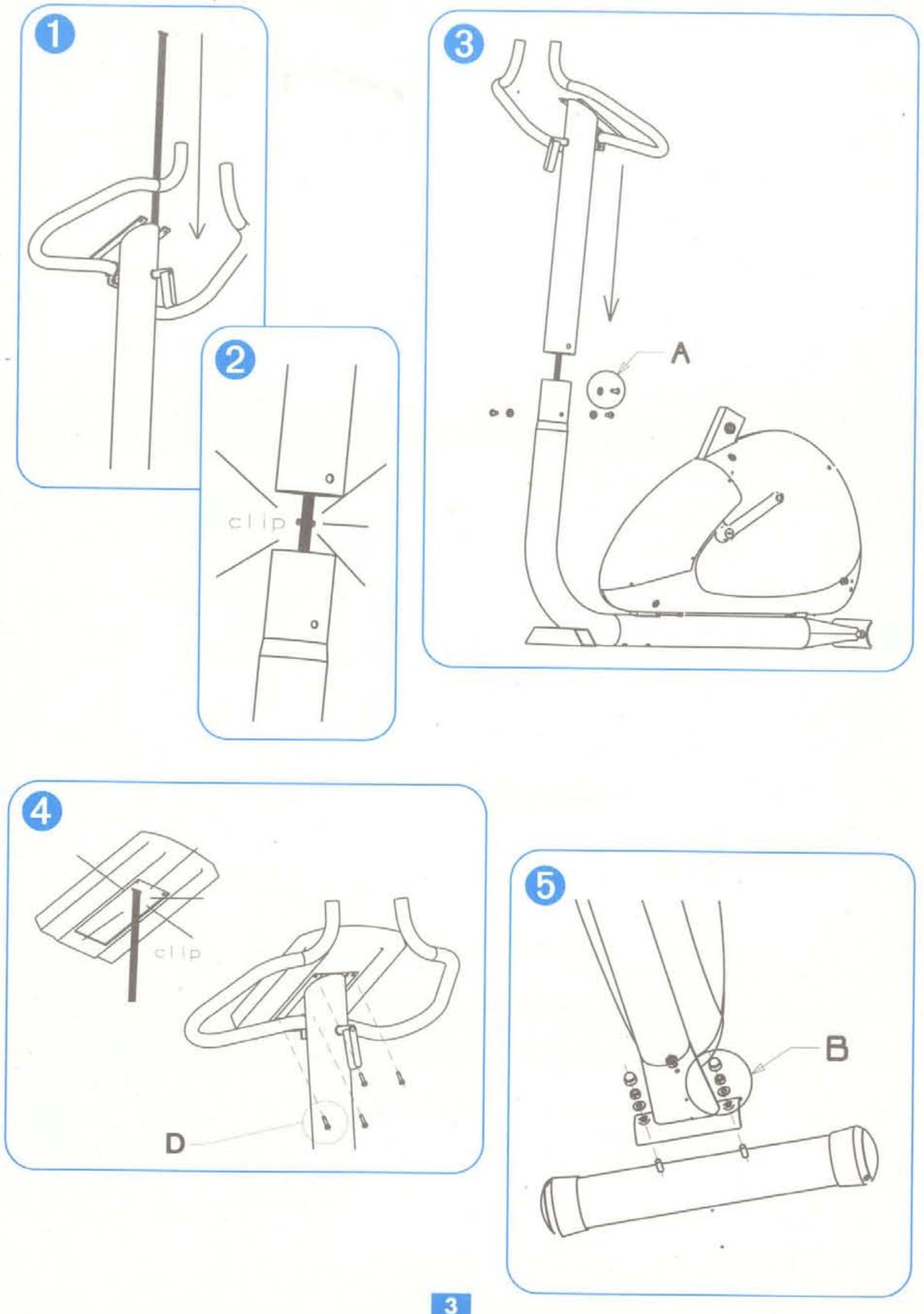
FRANÇAIS . . . . . p 7
DEUTSCH . . . . . p 9
ENGLISH . . . . . p 11
ITALIANO . . . . . p 13
ESPAÑOL . . . . . p 15
NEDERLANDS . . . . . p 17
DANSK . . . . . p 19
PORTUGUÊS . . . . . p 21
WJĘZYKU POLSKIM . . p 23

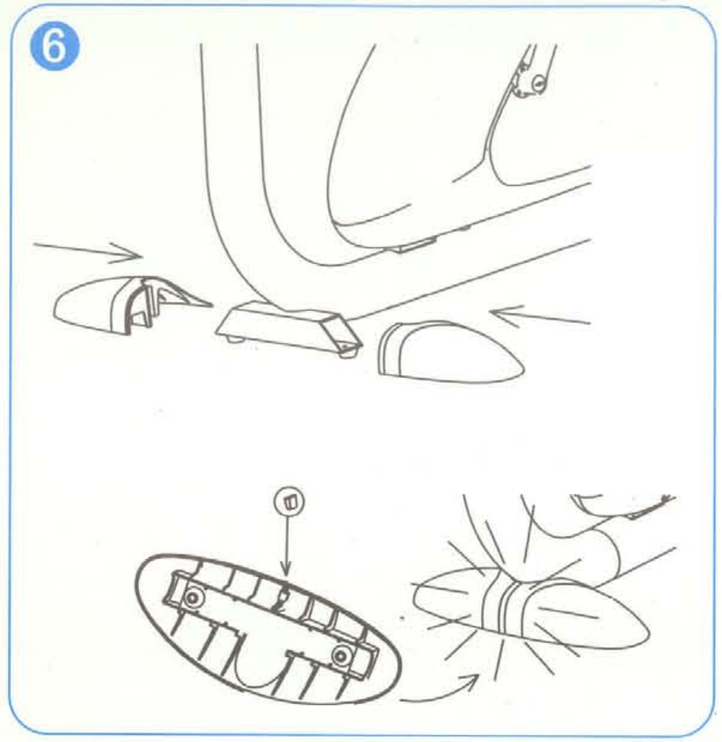
DOMYOS
DECATHLON

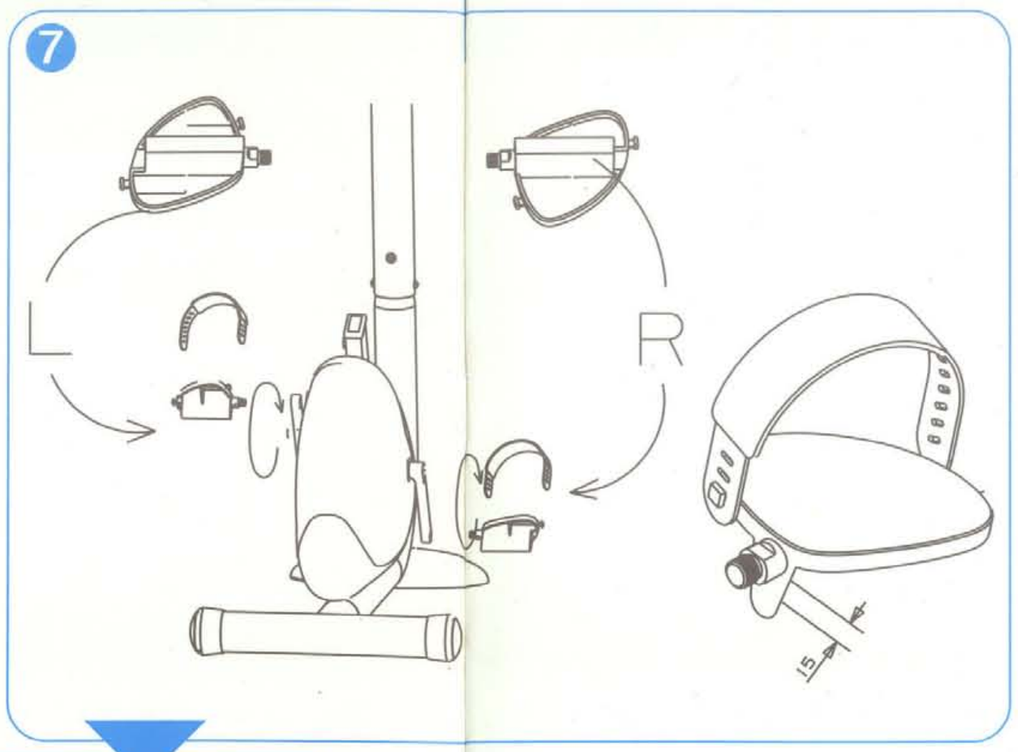


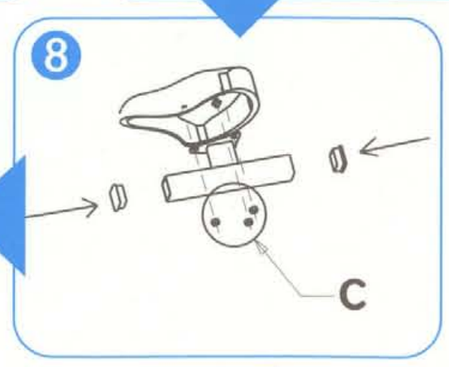
Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Codice articulo Artikelcode Código Kode Kod	Quantité Quantity Menge Quantità Cantidad Hoeveelheid Quantitade Mengde Ilość	Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Codice articulo Artikelcode Código Kode Kod	Quantité Quantity Menge Quantità Cantidad Hoeveelheid Quantitade Mengde Ilość	Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Codice articulo Artikelcode Código Kode Kod	Quantité Quantity Menge Quantità Cantidad Hoeveelheid Quantitade Mengde Ilość
1	7/182147	1	17	9/224793	2	33	3/225259	1
2	7/308337	1	18	3/206157	1	34	7/581238	2
3	7/308175	1	19	3/215881	1	35	6/754465	1
4	2/342421	1	20	3/215911	1	43	5/448522	2
5	6/839096	1	21	5/377137	2	44	6/711448	1
6	0/252131	1	22	3/207692	1	45	3/206785	1
7	9/252134	1	23	5/382149	2	46	3/207013	1
8	4/342674	1	24	5/378605	2	47	3/195805	1
9	3/400085	1	25	2/194414	2	48	7/308310	1
10	2/308223	1	26	5/378621	2	50	6/710662	2
11	4/205871	1	27	1/334360	1	51	9/421726	1
12	0/799688	2	28	1/339346	1	52	7/343760	1
13	4/328957	1	30	7/581688	2	53	7/350643	1
14	4/205774	1	31	7/553676	2	54	7/187106	1
15	0/269638	2	32	4/184955	1	55	2/343754	1

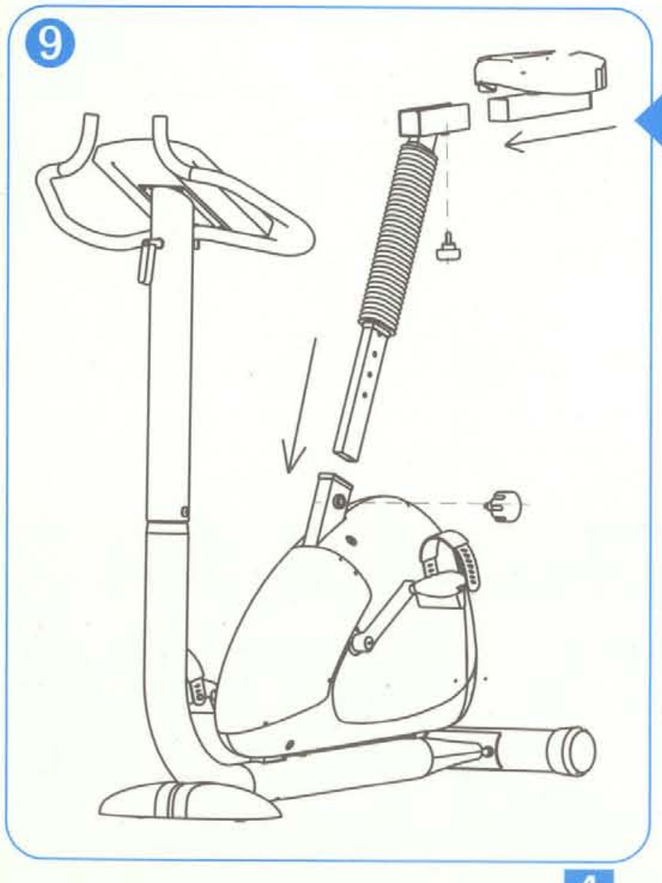
MONTAGE • ZUSAMMENBAU • ASSEMBLY • MONTAGGIO
MONTAJE • AFWERKING • SAMLING • MONTAGEM • MONTAŻ

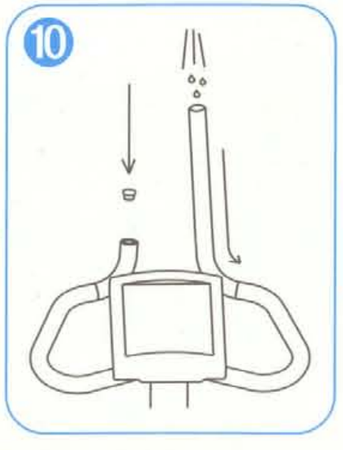


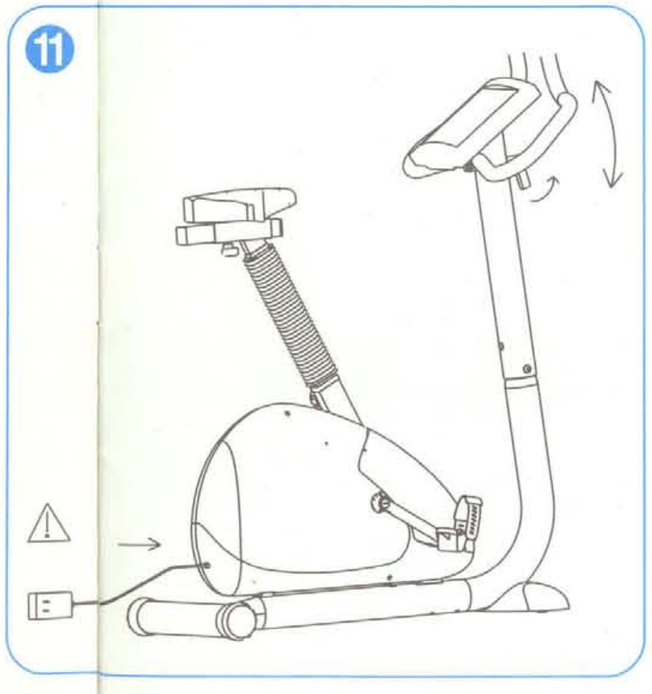


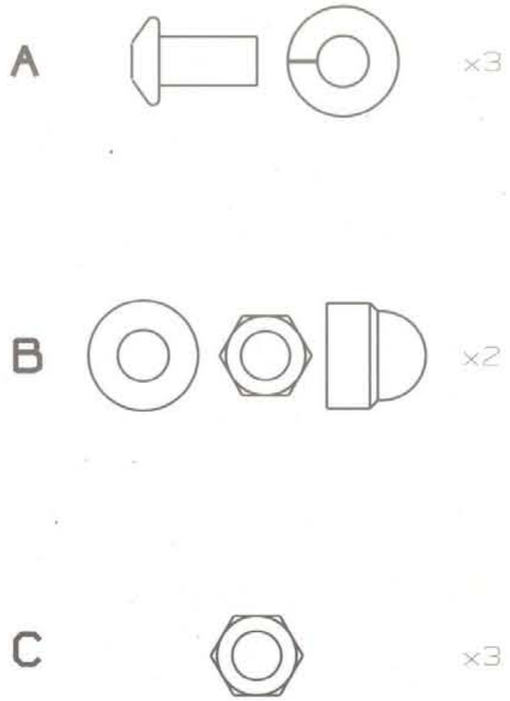

L
R
15


C








A
×3
B
×2
C
×3
D
×4

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.
Produit créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez utiliser le coupon ci-joint, ou nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRÉSENTATION

Le VM900 est un vélo de remise en forme nouvelle génération. Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

SÉCURITÉ

- Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
- Installez votre vélo dans une pièce suffisamment large pour une utilisation en toute sécurité.
- Installez le VM900 sur une base solide et avec un nivellement correct du sol.
- Lisez attentivement les recommandations et exercices avant de commencer votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants utiliser cet appareil.
- Cet appareil est conforme à la norme EN-957 classe H relative à l'usage domestique.
- Avant de commencer toute activité physique, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication.
- Convient pour des personnes dont le poids est inférieur à 110 kg.

ENTRETIEN

Un contrôle des pièces et éléments de fixation doit être effectué avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne pas utiliser le vélo jusqu'à réparation. Ne pas stocker le VM900 dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...)

RÉGLAGES

La hauteur de selle se règle par un système rapide. Dévissez la molette, tirez sur la molette et faîtes coulisser la tige de selle. La molette doit s'enclencher au niveau souhaité. Revissez la molette pour éviter tout jeu.

PARTIES DU CORPS TRAVAILLÉES :

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers. Participent également à l'exercice les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

UTILISATION

Réglez la hauteur de la selle tel qu'en allongeant votre jambe, genou légèrement plié, le milieu de votre pied atteigne juste la pédale lorsqu'elle est en position basse.

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

ENTRETIEN/ECHAUFFEMENT :
Effort progressif à partir de 10 minutes.
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

TRAVAIL AÉROBIE POUR LA MISE EN FORME :
Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites, c'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice sur un rythme lent, qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses, à condition de pédaler au-delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

ENTRAÎNEMENT AÉROBIE POUR L'ENDURANCE :
Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE

Le VM900 est garanti 5 ans. Cette garantie s'applique pour une utilisation normale par un particulier à domicile. Les pièces d'usure et l'électronique sont garanties 2 ans.

CARDIO - TRAINING

L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :
Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :
- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

A Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.

2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

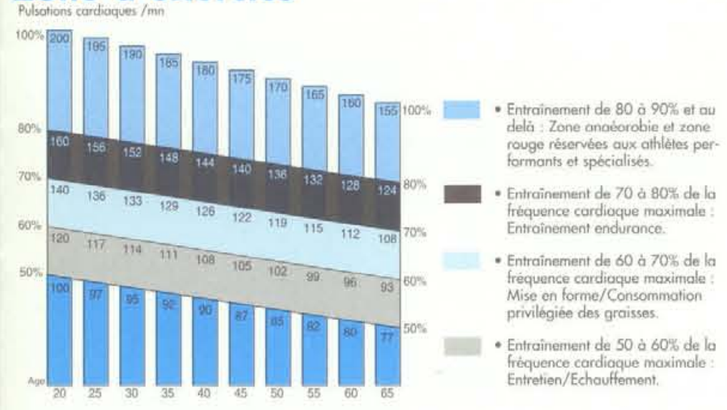
C Retour au calme

Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

Zone d'exercice



ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.