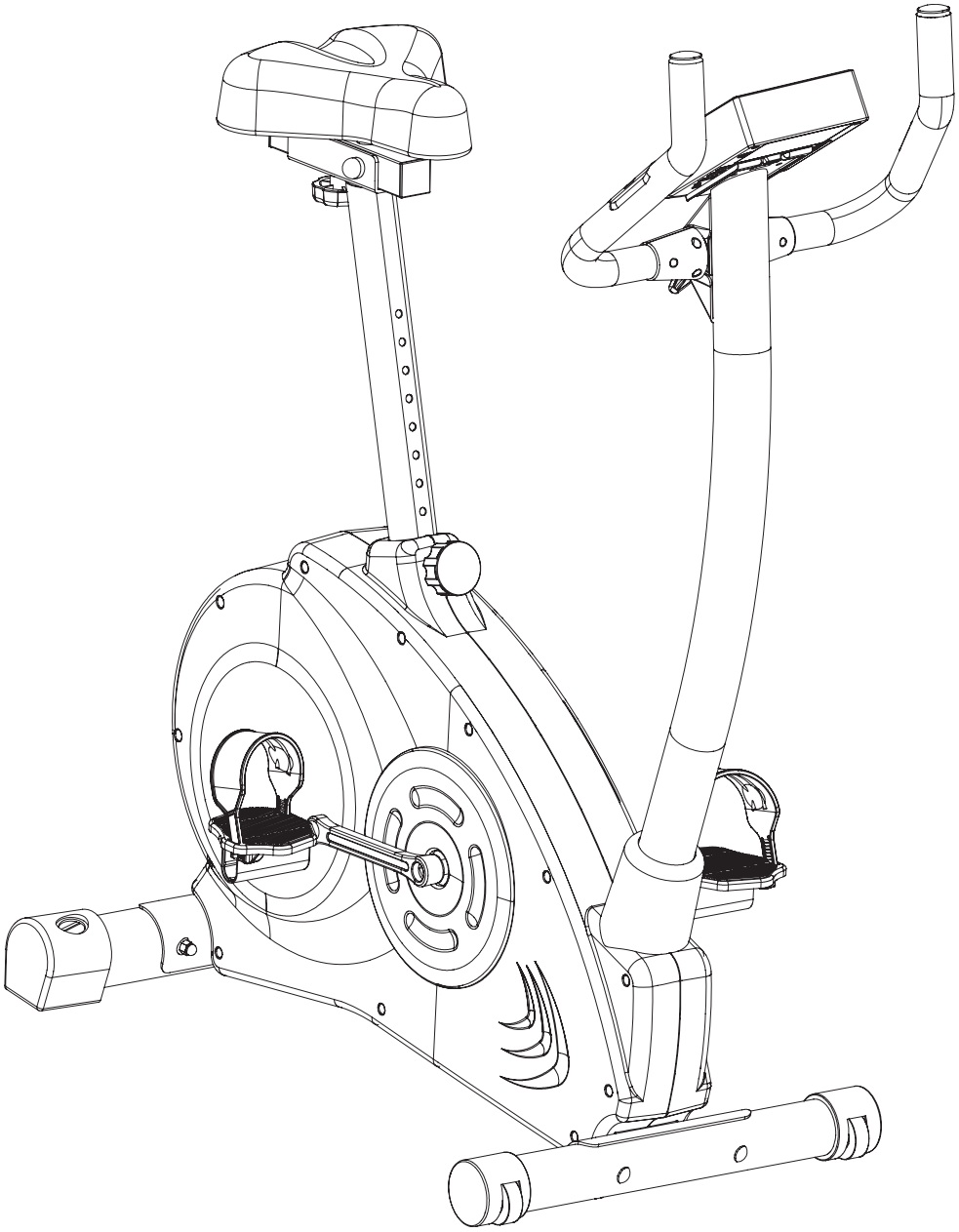
VM 740

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
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
使用说明书



DOMYOS

VM 740

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
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
请妥善保存说明书

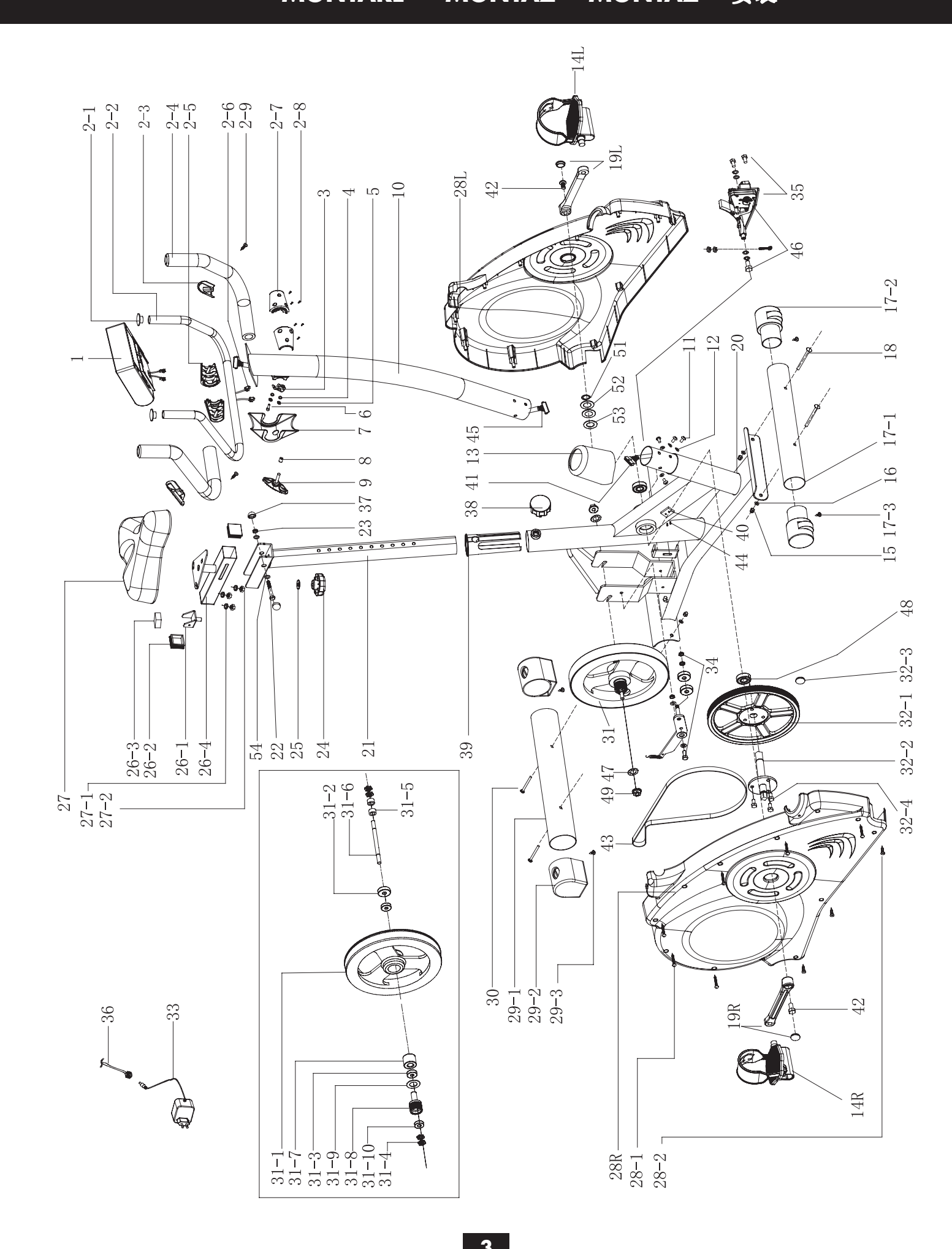
Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500

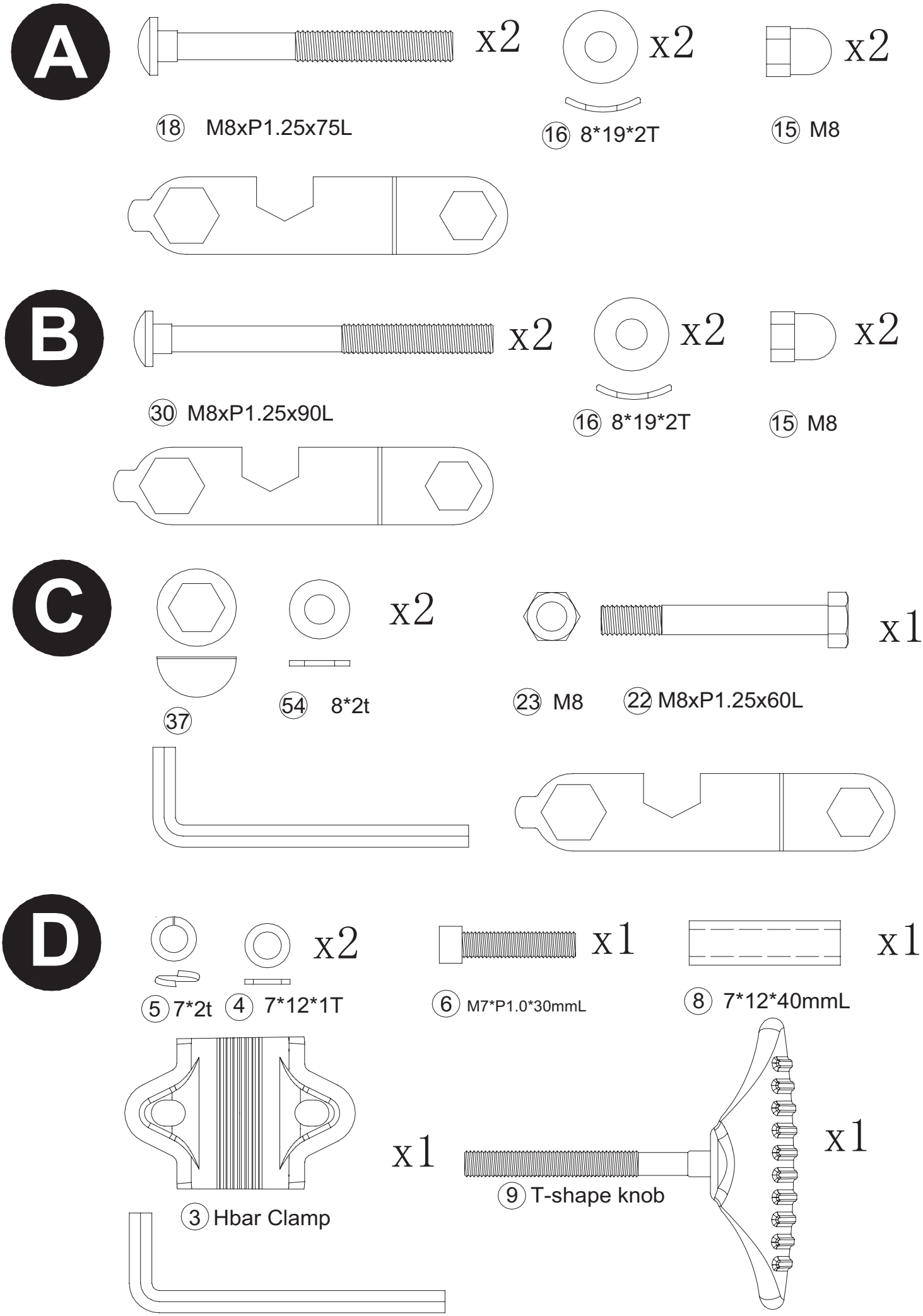
DOMYOS

decathlon creation©

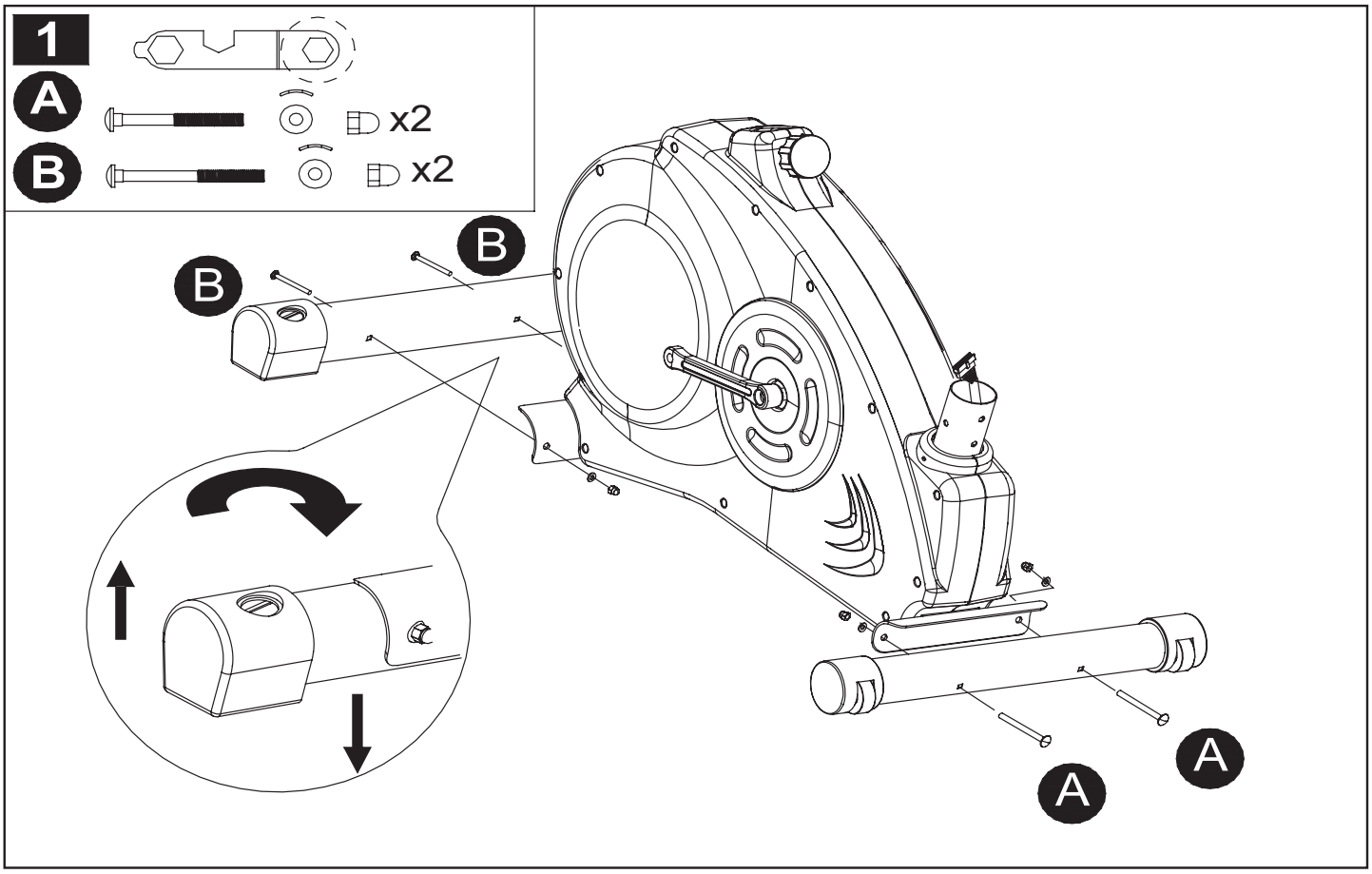
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае
Réf. pack : 0672.539 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品

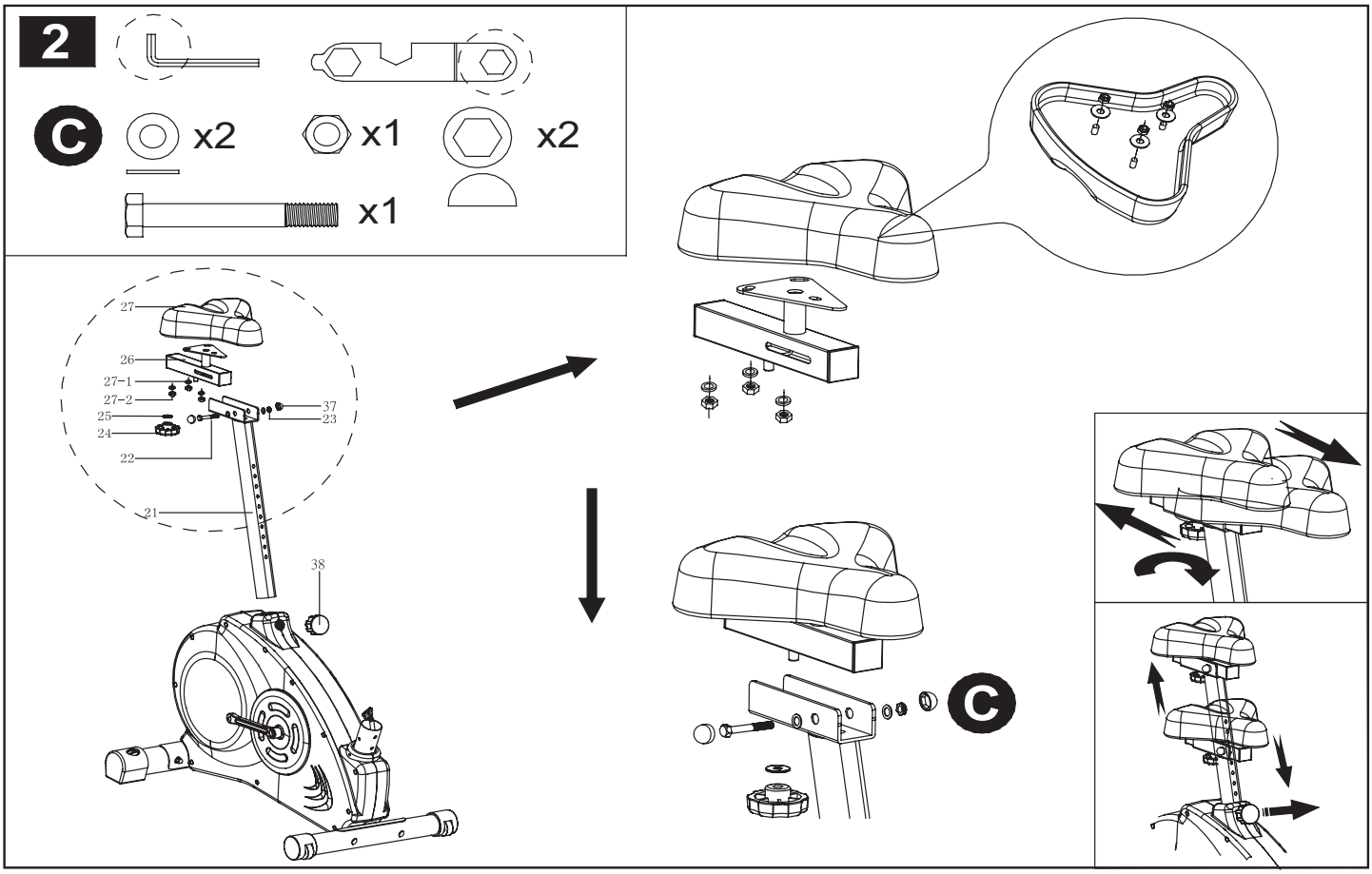
MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΌΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

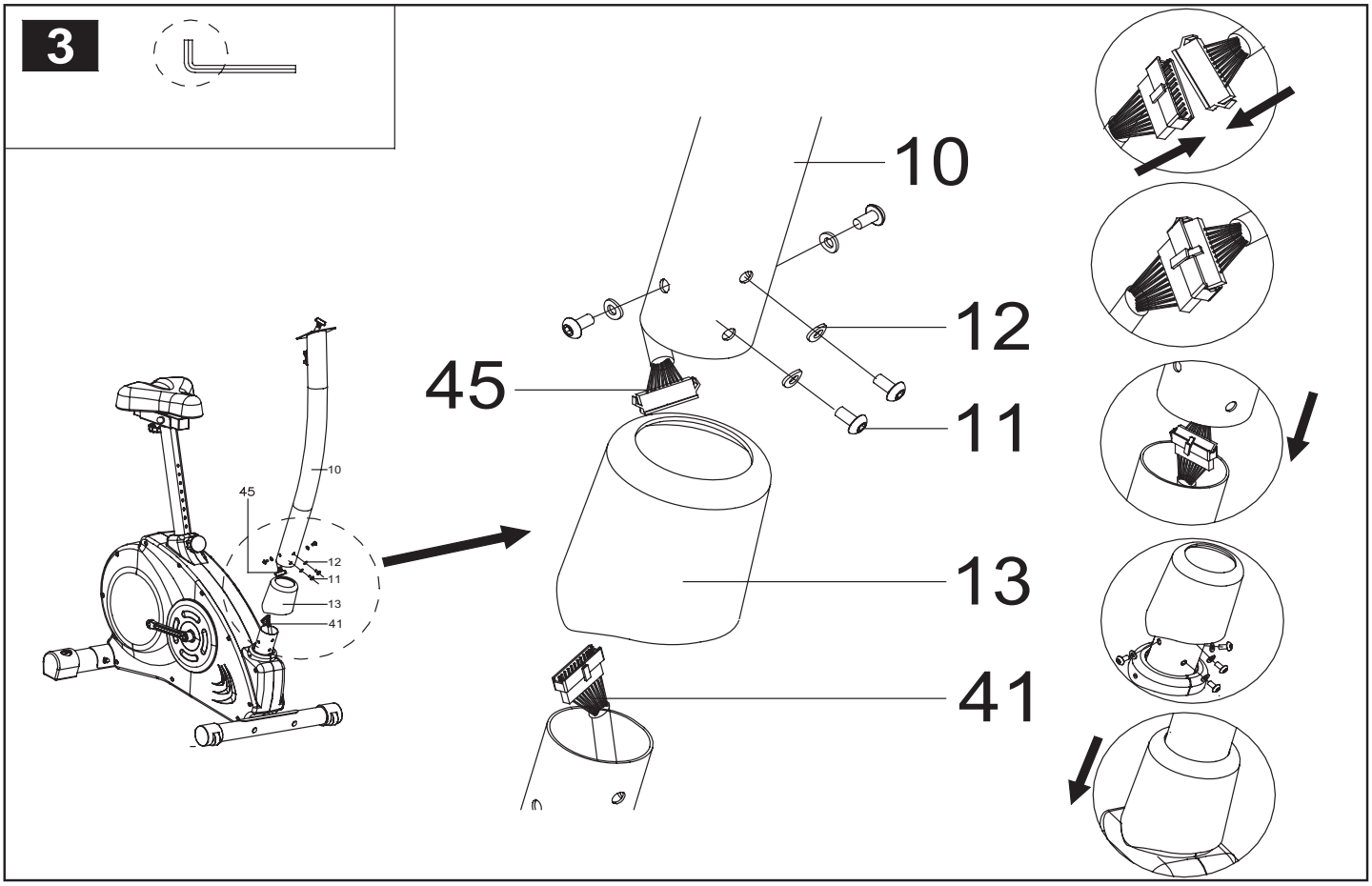


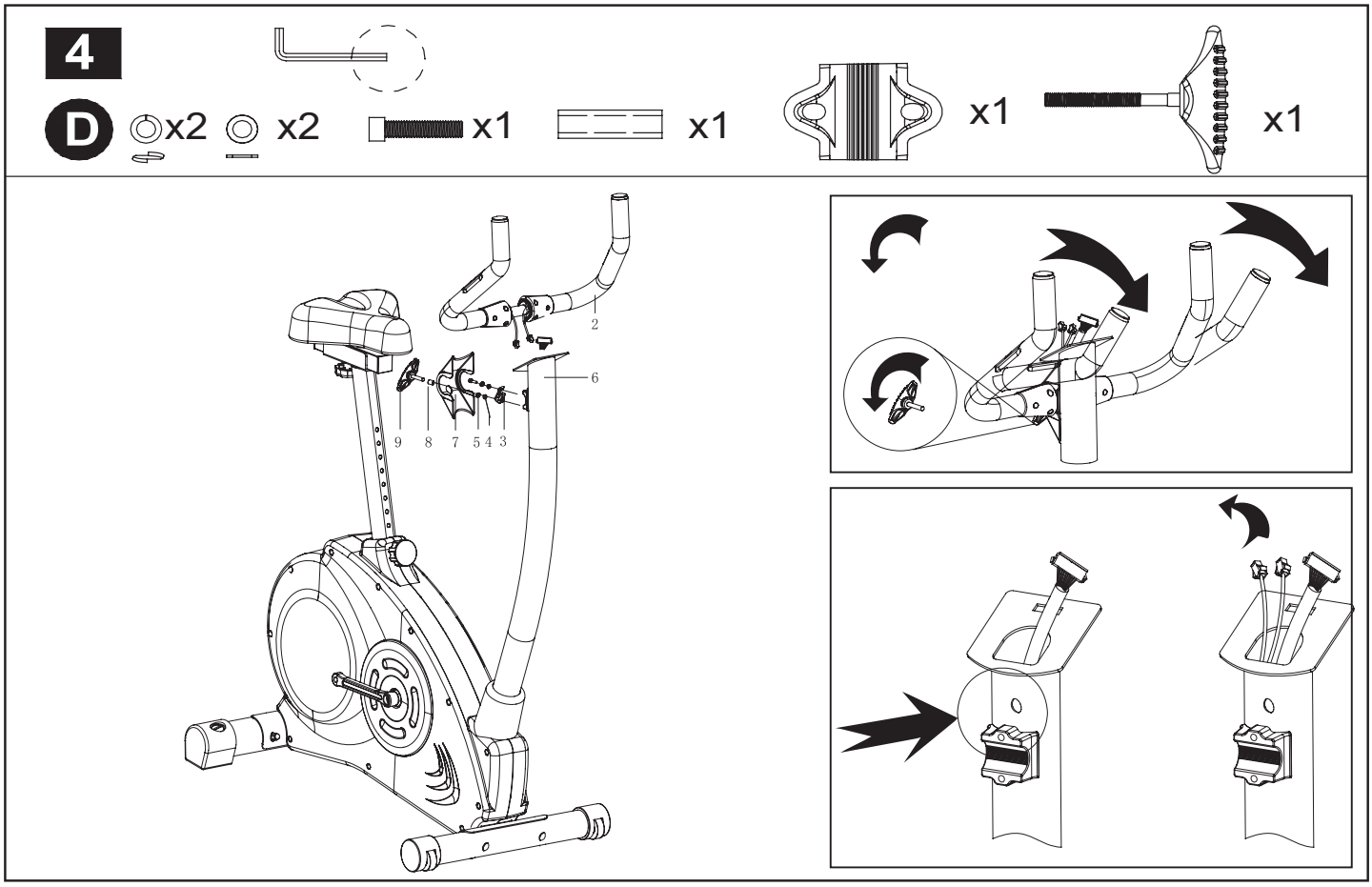

A
x2
x2
x2
18 M8xP1.25x75L
16 8*19*2T
15 M8
B
x2
x2
x2
30 M8xP1.25x90L
16 8*19*2T
15 M8
C
x2
x1
37
54 8*2t
23 M8
22 M8xP1.25x60L
D
x2
x1
x1
5 7*2t
4 7*12*1T
6 M7*P1.0*30mmL
8 7*12*40mmL
x1
x1
3 Hbar Clamp
9 T-shape knob

MONTAGE • ASSEMBLY •MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΌΓΗΣΗ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装

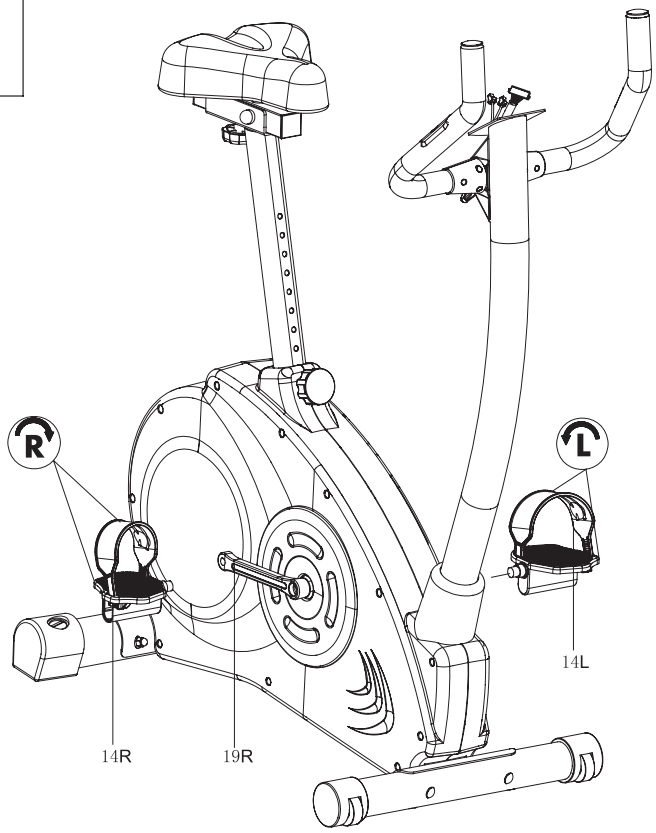




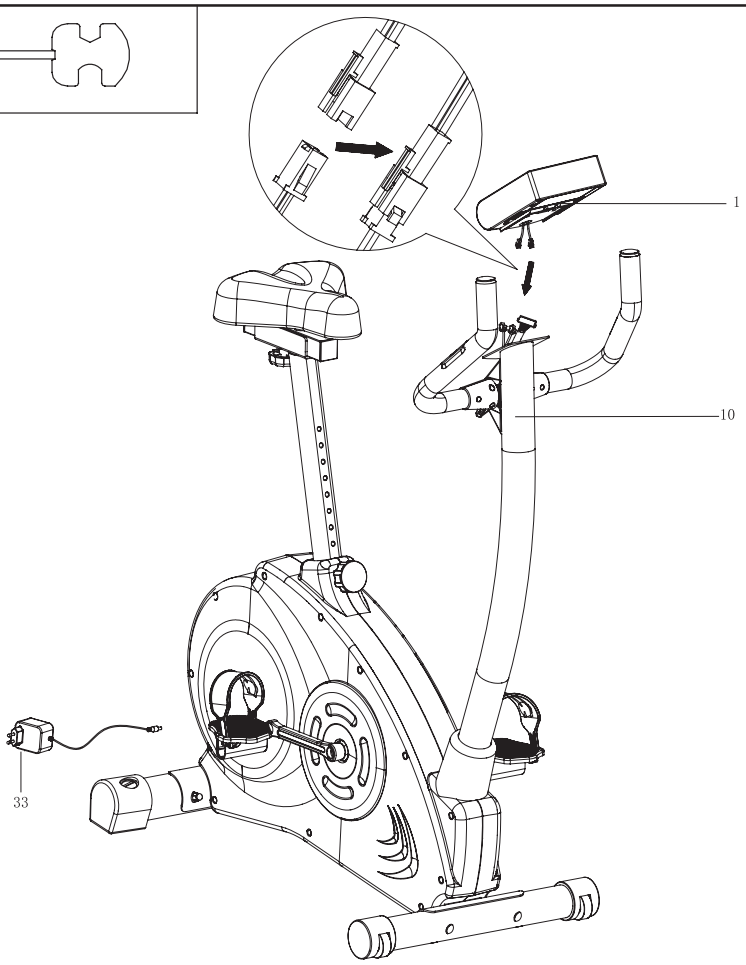

3
10
12
45
11
13
41
10
45
12
11
13
41

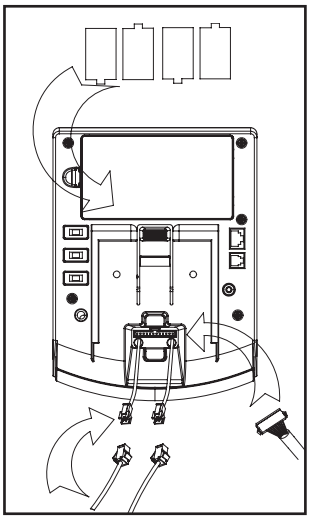

4
D
x2
x2
x1
x1
x1
x1
2
6
9
8
7
5
4
3

5



6

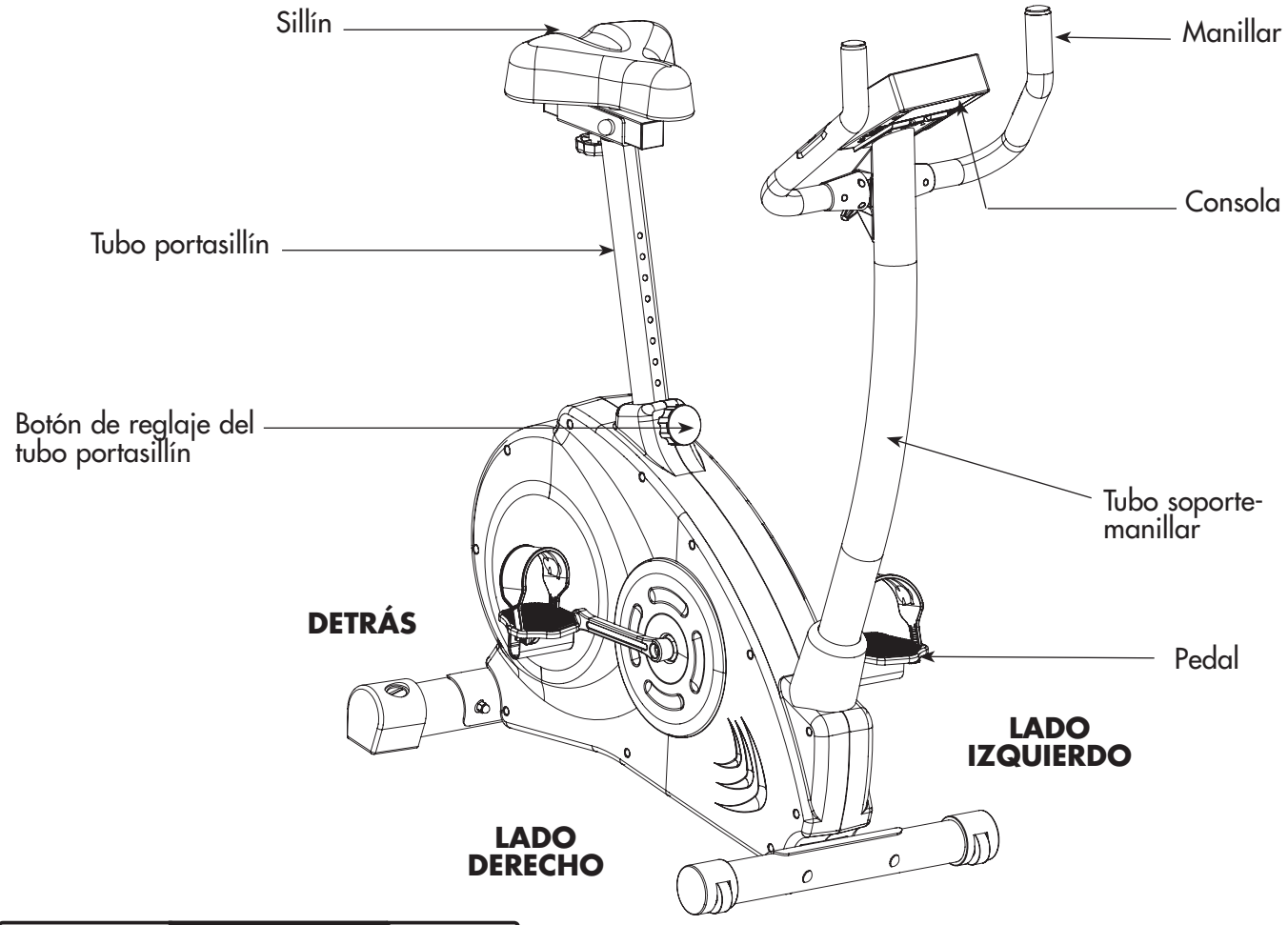


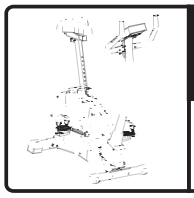


E S P A Ñ O L

Este producto es compatible DIS (Domyos Interactive System)

Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma.
De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS.
Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: domyos@decathlon.com
Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

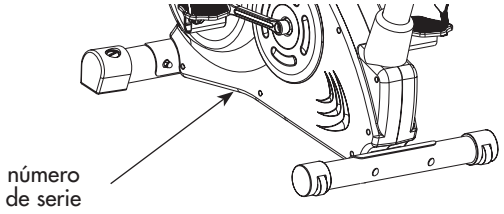


	**VM740-3**	33,25 kg 73 lbs
	132 x 102 x 54 cm **52 x 40 x 21 inch**	

Modelo N°: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Número de serie: _ _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

Para cualquier referencia ulterior, Procure inscribir el número de serie en el espacio más arriba.



ADVERTENCIA

Leer todas las advertencias colocadas en el producto.

Antes de cualquier utilización de este equipo, leer todas las precauciones de utilización así como las instrucciones contenidas en este manual de utilización.

Conserve este manual para consultarlo ulteriormente

E S P A Ñ O L

PRESENTACIÓN

El VM740 es una bici de puesta en forma nueva generación.
Esta bici le permitirá medir su potencia de pedaleo en Vatios.
Este producto consta de una transmisión magnética para un gran confort de pedaleo sin sacudidas.

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 HA / ASTM F1250 & 2276 / 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 VM740.

19. Durante sus ejercicios no encorve su espalda, sino manténgalo recto.

20. Como hay numerosos factores que pueden afectar la precisión de lectura, el captor de pulsaciones y el instrumento de medición de las grasas corporales no constituyen un equipo médico. El captor de pulsaciones solamente sirve a ayudarle a determinar la tendencia general de su frecuencia cardíaca. De la misma manera, el instrumento de medición de las grasas corporales solamente sirve a ayudarle durante su ejercicio para determinar la tendencia general de la tasa de grasa corpporal.

21. Se desaconseja a las mujeres embarazadas utilizar el sensor de pulsaciones. Antes de cualquier utilización consulte a su médico.

22. Para subir o bajar o utilizar el producto, agárrese siempre al manillar.

23. Cualquier operación de montaje/desmontaje en la bicicleta estática debe ser efectuada con cuidado.

24. Cuando termina su ejercicio, pedalee disminuyendo progresivamente la velocidad hasta la parada completa de los pedales.

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

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

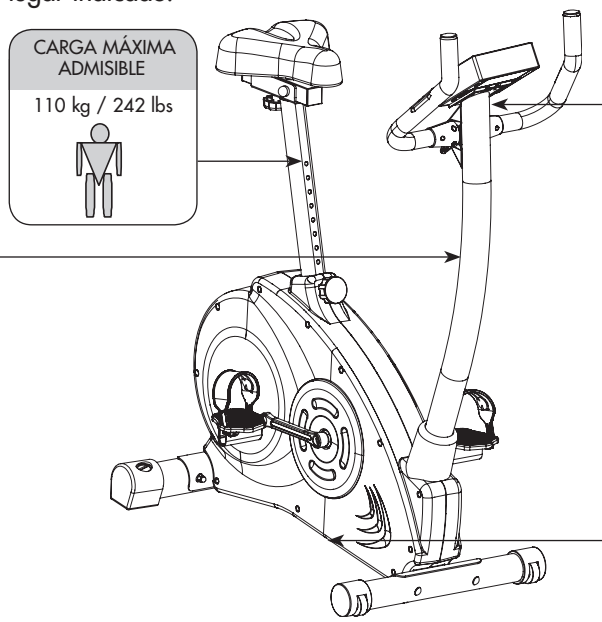
27. Limpie con una esponja húmeda. Bien aclarar y secar.

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.

E S P A Ñ O L

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.



CARGA MÁXIMA ADMISIBLE
110 kg / 242 lbs

Este producto, que es conforme a las normas EN 957-1&5 clase HA, ASTM F 1250 & 2276, GB17498, no se debe utilizar a fines terapéuticos.

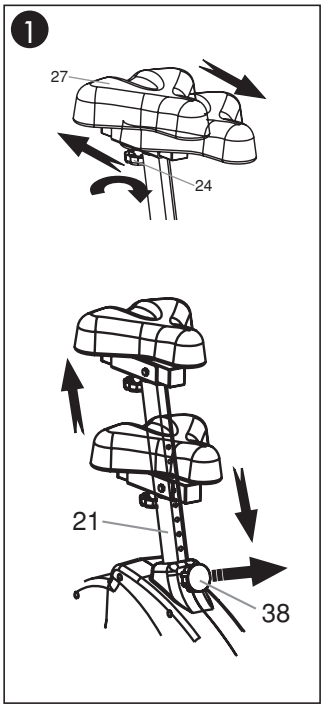
⚠ ADVERTENCIA

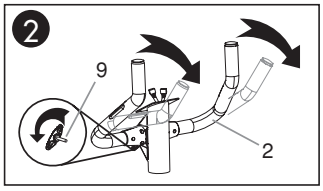
- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase 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.

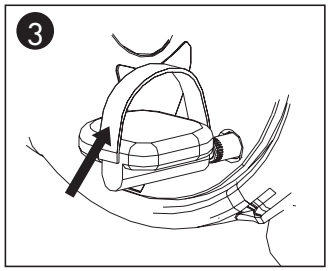
decathlon creation©
DOMYOS
DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France
F: (+).33.3.20.50.00
EN 957-1,5/ASTM F1250 - F2276 / 16CFR1303 / GB17498
STT: xxx
Order : xxxxxx - xxxxxx
xxxxx
DPP: DP Shangaï
Model: xxxxxxxxx
Made in CHINA
0/000.000

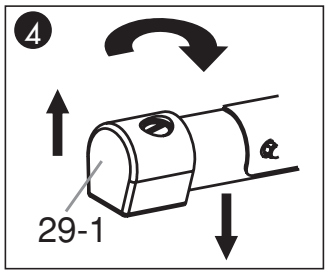
REGLAJES

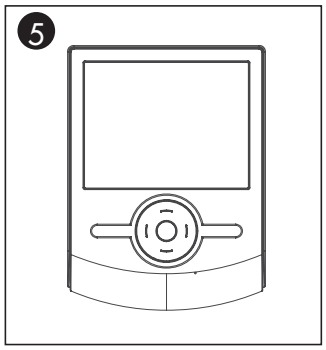
Advertencia: es necesario bajarse de la bici para proceder a cualquier reglaje (sillín, manillar).











1 COMO AJUSTAR LA POSICION DEL ASIENTO

Para un ejercicio eficaz, el asiento debe estar a una buena altura.
Cuando pedalee, sus rodillas deben estar levemente dobladas cuando los pedales estén en la posición mas baja.
Para ajustar el asiento (27), sostenerlo y destornillar el botón (38) en el tubo de la silla. Alinear uno de los orificios del tubo portasilla (21) con el del tubo de la silla. Volver a poner el botón (38) y apretarlo.
También puede ajustar la posición horizontal del asiento. Mientras sostiene el asiento (27), suelte la manilla de fijación (24), ajuste la posición del asiento y apriete a fondo la manilla de fijación del asiento (24).

CUIDADO :

- Verifique la instalación del botón en el tubo de silla y apriételo a fondo.
- No sobrepasar nunca la altura máxima de la silla.
- No se siente nunca en el asiento si la manilla de fijación no está correctamente apretado.

2 COMO AJUSTAR EL MANUBRIO

Para ajustar el manubrio (2), suelte la manilla (9) y apriétela apenas el manubrio está en la posición correcta.

3 COMO AJUSTAR LA CORREA DE LOS PEDALES

Para ajustar la correa del pedal, soltar primero el sistema de bloqueo bajo el pedal, ajustar la correa en la posición deseada y apretar de nuevo la fijación.

4 NIVELAR LA BICICLETA

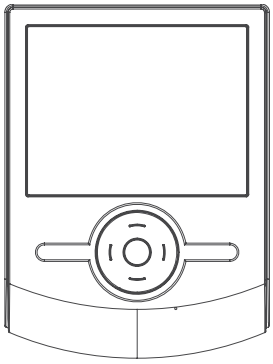
En caso de inestabilidad de la bicicleta durante su uso, hacer girar una de las conteras del extremo (29-2) de plástico del pié de soporte trasero (29-1) o las dos, hasta la supresión de la inestabilidad.

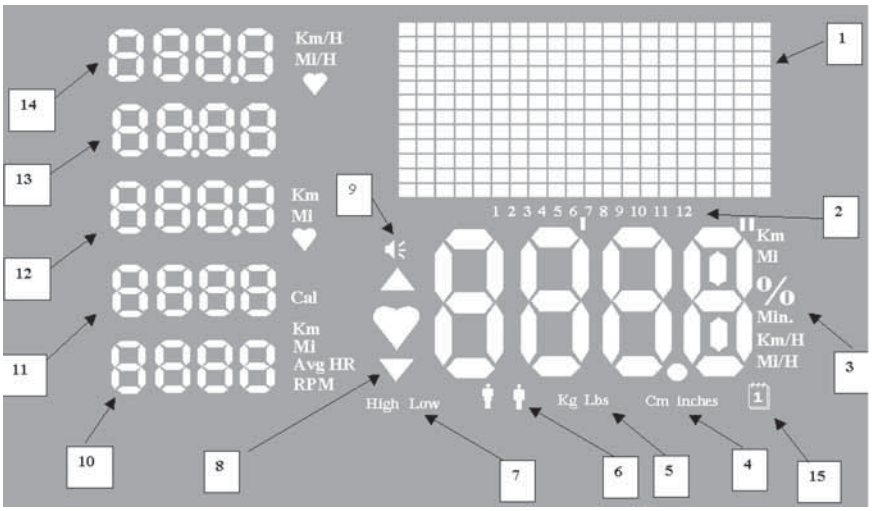
5 REGLAJE DE LA RESISTENCIA

El sistema de frenado y la resistencia están acoplados a la velocidad de pedaleo.
El reglaje de la resistencia se efectúa eléctricamente con las teclas ubicadas en la consola o según los programas.
Puede hacer variar la resistencia pedaleando al mismo tiempo.

CONSOLA FC700

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 hecha por el usuario.*
4. Indicador de selección de la ALTURA (cm – pulgadas)
5. Indicador de selección del PESO (Kg o Lbs)
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 alternativa (períodos de 10 segundos) de la DISTANCIA recorrida y del ritmo de pedaleo por minuto. Al final del programa, visualización de la FRECUENCIA CARDIACA media durante el ejercicio.
11. Visualización de las CALORÍAS gastadas
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 1 h ➠ Visualización HH:MM
    b. Si la duración restante es inferior a 1 h ➠ 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

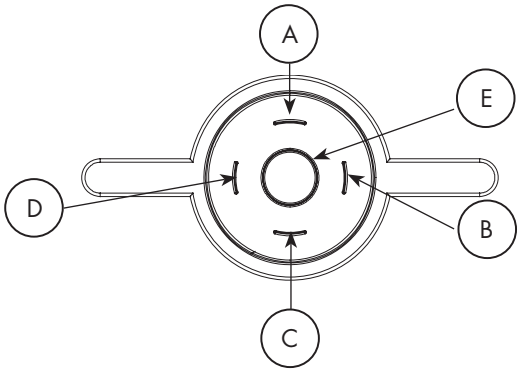
* Durante el ejercicio el usuario podrá modificar la visualización pulsando el botón B o D.

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 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 FC700 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



CINTURÓN MEDIDOR DE FRECUENCIA CARDIACA

1. Piezas y componentes

Emisor

Cinturón elástico

Pila de litio CR2032 de 3 V

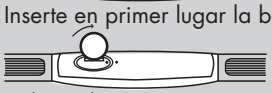
Junta de estanqueidad

Cubierta de cierre de la batería

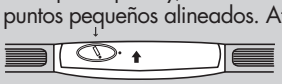
2. Colocación de la pila

- Inserte la pila CR2032 que se incluye, como se muestra abajo.

- Inserte en primer lugar la batería con el polo + hacia arriba



- Coloque la junta y, a continuación, la cubierta de cierre con los dos puntos pequeños alineados. Atorníllelo con la ayuda de una moneda.



Importante:
Compruebe que la cubierta de cierre esté bien cerrada (1/2 de vuelta, aproximadamente) para evitar que entre la transpiración o agua.

3. Uso del cinturón

- Antes de colocarse el emisor en el pecho, humedezca los dos electrodos con agua o un gel con una base de agua para garantizar una buena transmisión de la señal.

- Centre el cinturón medidor de la frecuencia cardiaca en el pecho o los músculos pectorales, directamente debajo del esternón, con el captador orientado hacia el interior.

- Ajuste el cinturón para que el emisor tenga en todo momento un buen contacto con la piel. No lo apriete demasiado para no producir
dificultades con la respiración.
- Si el cinturón para la medición de la frecuencia cardiaca se suelta o está mal colocado, corre el riesgo de que la lectura sea errónea o irregular.

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 la duración transcurrida desde el inicio del ejercicio, esta indicación está en Minutos: Segundos (MM:SS) durante la primera hora y a continuación pasa a Horas: Minutos (HH:MM)
Más allá de 10 h el contador se pone automáticamente a 0

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

RPM (Ritmo por minuto): Número de ciclos de pedaleo por minuto

Tasa de Grasa: Medida de la tasa de grasa

Frecuencia cardiaca*: La medición de la frecuencia cardiaca se realiza mediante el cinturón cardiaco. Su frecuencia cardiaca se visualizará por número de pulsaciones 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.

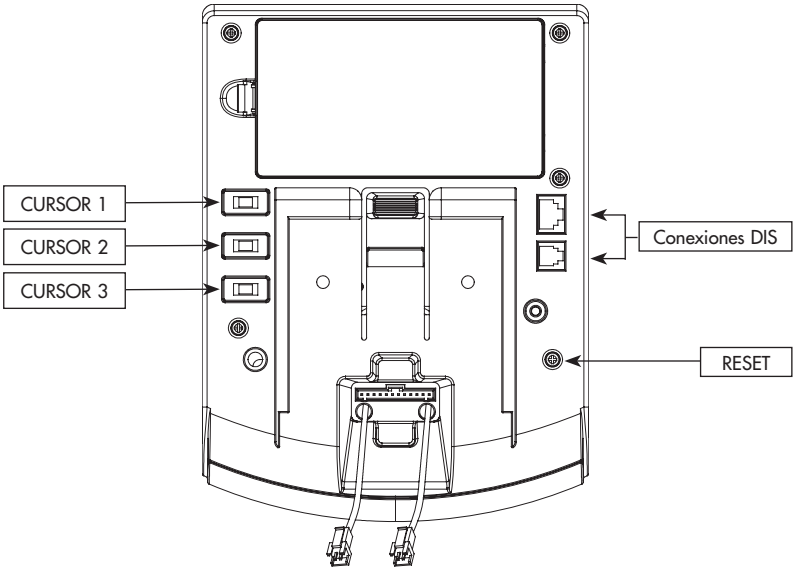
***Advertencia:** cuando el producto está sometido a un fuerte campo electromagnético, el valor de pulsación puede ser mostrado o modificado.

AJUSTES DETRÁS 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)

Cursor 3: Selección de la zona de utilización del aparato: EU (Europa) — AS (Asia)



CONFIGURACIÓN

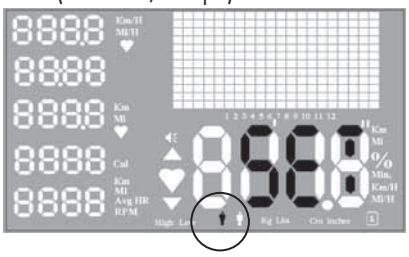
Para entrar en el modo configuración, pulse durante un rato la tecla E cuando la pantalla muestre la palabra SEL.

Si no había iniciado el ejercicio, al pulsar durante un tiempo la tecla E entrará directamente en el modo configuración.
Si estaba realizando el ejercicio, al pulsar durante un tiempo la tecla E se detendrá el programa en curso. Se mostrará en la pantalla la palabra STOP durante 15 s.Durante este tiempo podrá visualizar los datos del ejercicio anterior. La pantalla mostrará a continuación la palabra SEL. Pulsar nuevamente durante un rato la tecla E 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.

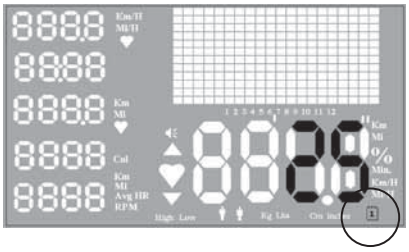
Ajuste del Sexo (Hombre / Mujer)



A/C

B

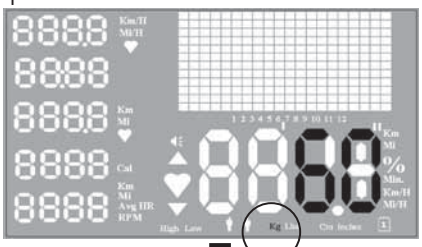
Ajuste de la edad



A/C

B

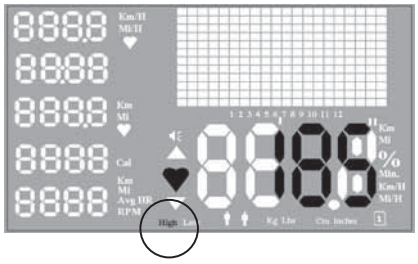
Ajuste del peso



A/C

B

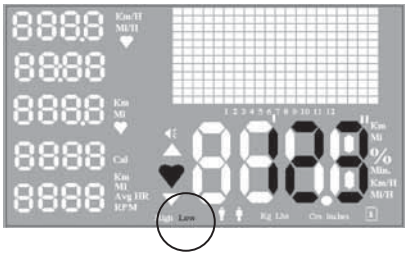
Frecuencia cardiaca ideal máx.



A/C

B

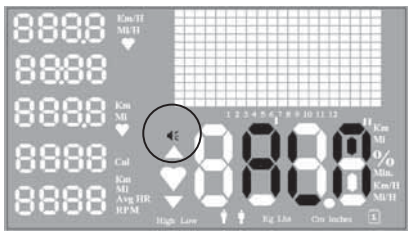
Frecuencia cardiaca ideal mín.



A/C

B

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



A/C

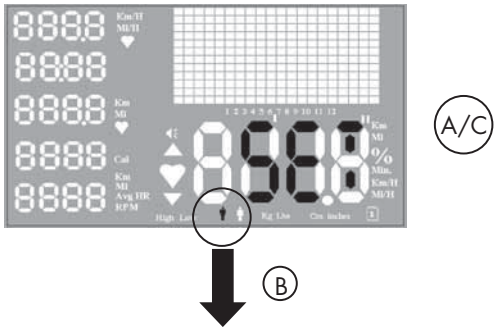
Una vez terminada la configuración, pulse la tecla E para aceptar sus parámetros y salir del modo configuración. Para configurar sus objetivos personalizados, consulte la tabla y las indicaciones CARDIO-TRAINING.

CÁLCULO DE LA TASA DE GRASA

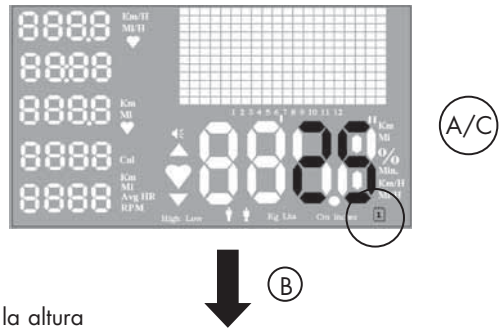
Para entrar en el modo "CÁLCULO DEL PORCENTAJE DE GRASA" pulsar durante un rato en la tecla C cuando la pantalla muestre la palabra SEL

Los botones A y C le permiten aumentar o disminuir los valores. Si se pulsa durante un rato 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.

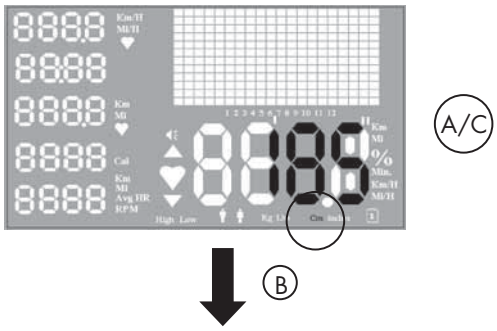
Ajuste del sexo (Hombre / Mujer)



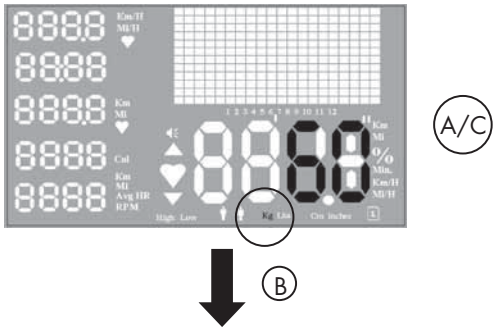
Ajuste de la edad



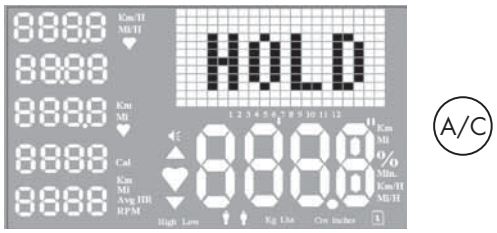
Ajuste de la altura



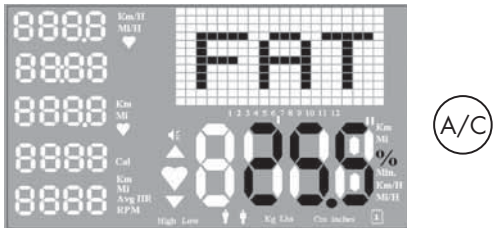
Ajuste del peso



Coloque sus manos en los sensores de pulsación mientras se visualice HOLD.



Una vez calculada, su tasa de grasa aparecerá en la pantalla.



Pulse la tecla E para pasar a la selección de programas

	ATLÉTICO	BUENO	MEDIO	ELEVADO
HOMBRE	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
MUJER	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

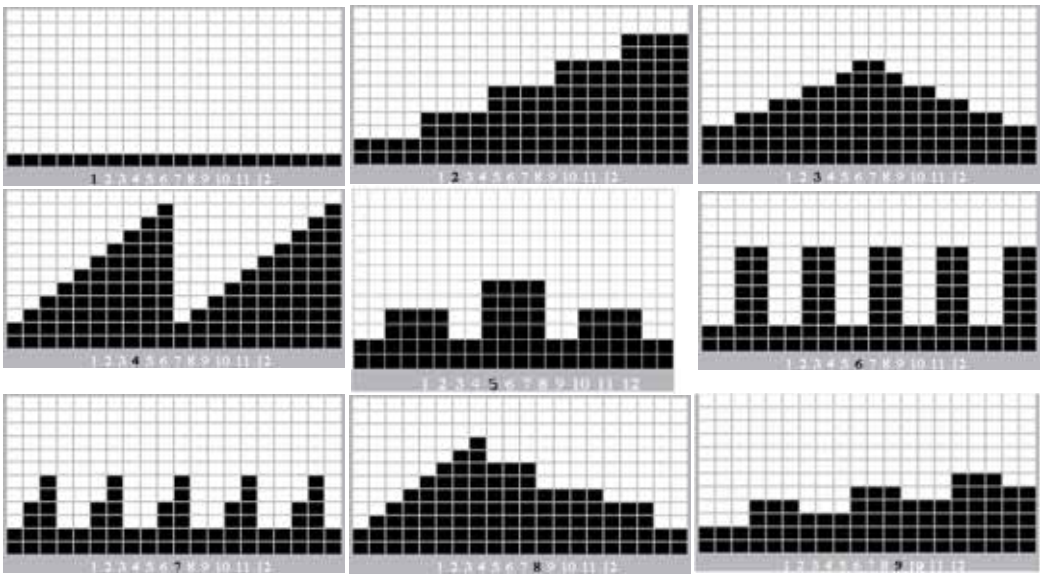
UTILIZACIÓN

Su consola funciona con electricidad y/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.

PROGRAMAS

Podrá mostrar los programas pulsando las teclas B y D. Selecciónelos con la tecla E.

Programa 1 a 9:
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.



Programa 10: WATT
Elija su tiempo de ejercicio con las teclas A y C y acepte con la tecla E.
Pedalee y regule la resistencia (teclas A y C) hasta obtener la potencia deseada, valor indicado en WATT en la pantalla principal.
Acepte con la tecla E
La bicicleta adaptará la resistencia en función de su ritmo de pedaleo, para conservar la potencia aceptada al iniciar el ejercicio.
Cuanto mayor sea el ritmo de pedaleo, menor será la resistencia y al contrario.
A continuación, pedelee y ajuste la resistencia (teclas A y C) hasta obtener la potencia deseada, valor indicado en WATT en la pantalla principal.
Acepte con la tecla E

Para un mayor confort de utilización, le aconsejamos que pedalee a un ritmo estable.

INFORMACIÓN:
Conforme a la norma EN957 clase HA, este ergómetro Domyos ha sido calibrado en función del tablero siguiente.

	Potencia desarrollada (en Vatios)	Velocidad de pedaleo (Vueltas por minuto)						
		30	40	50	60	70	80	90
Nivel de resistencia	1	8	13	20	26	35	46	53
	2	14	21	35	47	59	78	91
	3	20	31	49	66	87	109	128
	4	25	40	64	87	112	142	166
	5	32	51	81	108	140	174	205
	6	37	62	96	128	165	207	243
	7	44	72	114	148	190	234	278
	8	50	82	126	170	218	269	318
	9	56	94	141	190	256	301	358
	10	62	104	156	210	274	336	395
	11	67	114	172	231	297	362	429
	12	77	130	195	250	340	410	485

Programa 11: Fat burn
Le permitirá trabajar entre un 60 y un 70% de su FC máxima (Frecuencia Cardiaca)
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.
Si su ritmo cardiaco medido está por debajo del 60% de su FC máxima, la bicicleta aumentará su resistencia para hacer que su FC alcance la zona cardiaca ideal.
Si su ritmo cardiaco medido está por encima del 70% de su FC máxima, la bicicleta reducirá su resistencia para hacer que su FC descienda a la zona cardiaca ideal.

Para un mayor confort de utilización, le aconsejamos que pedalee a un ritmo estable.

Programa 12: PERF
Le permitirá trabajar entre un 70 y un 80% de su FC máxima (Frecuencia Cardiaca)
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.
Si su ritmo cardiaco medido está por debajo del 70% de su FC máxima, la bicicleta aumentará su resistencia para hacer que su FC alcance la zona cardiaca ideal
Si su ritmo cardiaco medido está por encima del 80% de su FC máxima, la bicicleta reducirá su resistencia para hacer que su FC descienda a la zona cardiaca ideal.

Para un mayor confort de utilización, le aconsejamos que pedalee a un ritmo estable.

Durante la garantía de 2 años, si observa que el par de resistencia se separa (más de un 10%), deje de utilizar su bicicleta y póngase en contacto con su tienda más cercana.

CARDIO-TRAINING

ENTRENAMIENTO CARDIO-TRAINING

El entrenamiento cardíaco es de tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar la capacidad cardiovascular.
Más precisamente, usted mejora la tonicidad del conjunto corazón – vasos sanguíneos. El entrenamiento cardiaco lleva el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa este oxígeno a todo el organismo y, sobre todo, a los músculos que trabajan.

CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso regularmente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento.
Si no dispone de instrumentos de medida electrónica, esta es la manera de proceder:
Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel: - del cuello, o debajo de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar

No apriete demasiado:
Una presión demasiado grande disminuye el flujo sanguíneo y puede ralentizar el ritmo cardiaco.
Tras haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.
Ejemplo: 75 pulsaciones contadas 150 pulsaciones/minuto

LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

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

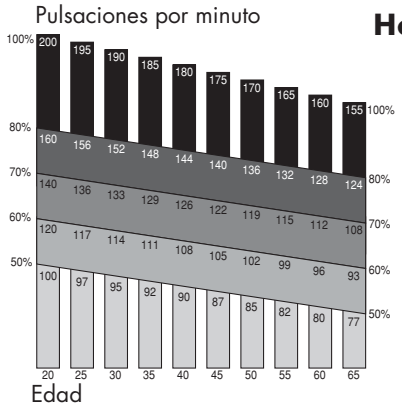
B - <u>Entrenamiento</u>
El entrenamiento es la fase principal de la actividad física. Gracias al entrenamiento REGULAR, usted puede mejorar su condición física.
- Trabajo anaeróbico para desarrollar la resistencia.
- Trabajo aeróbico para desarrollar la resistencia cardiopulmonar.

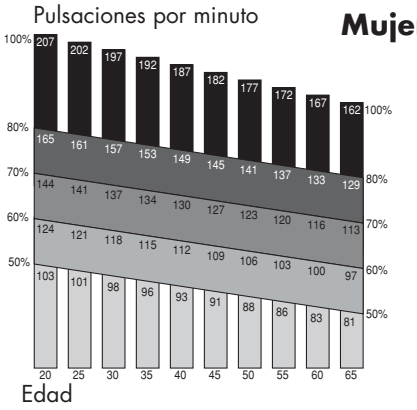
C - <u>Vuelta a la calma</u>
Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo".
LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos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

CARDIO-TRAINING : ZONA DE EJERCICIO

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





Si su edad es diferente de las propuestas en la tabla, podrá utilizar las siguientes fórmulas para calcular su frecuencia cardiaca máxima correspondiente al 100%: **Para los Hombres:** 220 - edad. **Para las mujeres:** 227 - edad

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 deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, su salud es una incógnita, sigue un tratamiento médico.
ANTES DE PRACTICAR UN DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MÉDICO.

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 es principiante, comience entrenándose durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo suave, sin forzar, tomándose, si es necesario, un tiempo de reposo. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

Mantenimiento / calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.
Para un trabajo de conservación en vistas a mantenerse en forma o de una rehabilitación, puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio le despertará los músculos y articulaciones o podrá utilizarse como calentamiento, en vista de una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia mayor y aumente el tiempo de ejercicio.
Evidentemente, puede variar la resistencia del pedaleo en el transcurso de la sesión de ejercicio.

Trabajo aeróbico para ponerse en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (30 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. En tal caso, es inútil forzar más allá de sus límites. Para obtener los mejores resultados, es necesario entrenarse con regularidad. Seleccione una resistencia de pedaleo relativamente baja y efectúe el ejercicio como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor en la piel pero en ningún caso dejarle sin aliento.
Es la duración del ejercicio, a un ritmo lento, la que va a quemar la grasa de su organismo, siempre que pedalee como mínimo treinta minutos, tres veces a la semana.

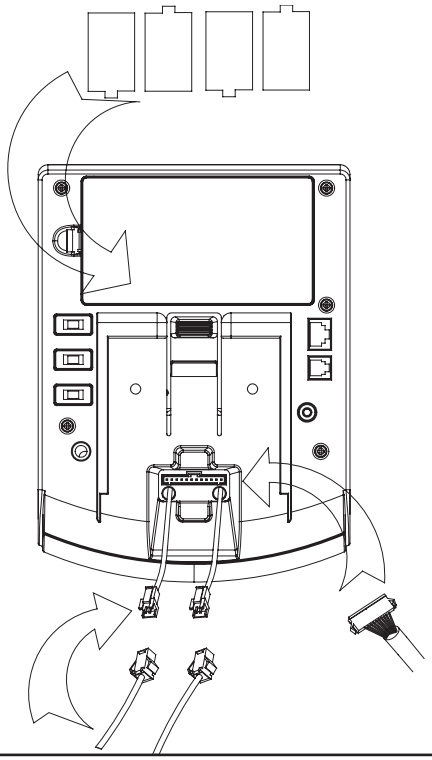
Entrenamiento aeróbico para resistencia: Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiende a reforzar de manera significativa el músculo cardíaco y mejora el trabajo respiratorio. La resistencia y/o la velocidad de pedaleo es aumentada de manera a acelerar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más elevado que el trabajo para la puesta en forma. A medida que efectúa los entrenamientos, puede mantener este esfuerzo más tiempo, a un mayor ritmo o con una resistencia superior. El entrenamiento en aerobia para la resistencia necesita por lo menos tres entrenamientos a la semana. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación específica.Tras cada sesión, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y que el organismo vuelva progresivamente al reposo.

INSTALACIÓN DE LAS PILAS

1. Retirar la consola de su soporte, levantar 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 a este efecto detrás de la pantalla.
2. Procure colocar correctamente las pilas y que contacten perfectamente con los muelles.
3. Colocar de nuevo la tapa de la pila y la consola, verificando que esté bien fijada.
4. Si la pantalla está total o parcialmente ilegible, retirar las pilas, esperar 15 segundos y colocarlas de nuevo..
5. Si retira las pilas, la memoria de la consola se borrará.

RECICLAJE :
El símbolo de “cubo tachado” significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos. Son objeto de una selección específica. Coloque las pilas así como su producto electrónico cuando hayan expirado 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.



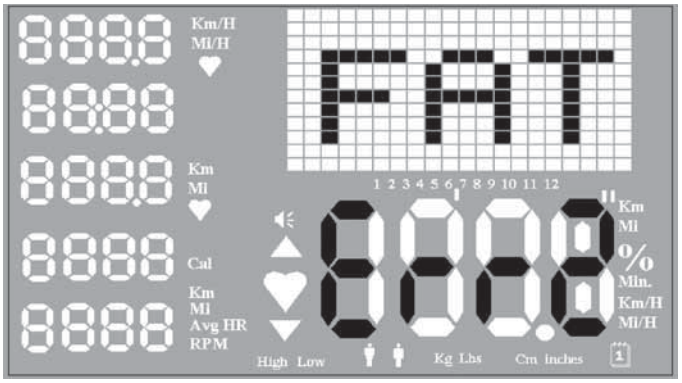
DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

- *Si observa 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 que se realice el cambio.

- En las bicicletas magnéticas cada vuelta de pedal corresponde a una distancia de 4 metros, mientras que en las bicicletas elípticas 1 vuelta de pedal 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 el cinturón cardiaco esté bien colocado (consulte las instrucciones del cinturón cardiaco).

- Si aparece la siguiente pantalla al calcular la tasa de grasa, compruebe que sus manos estén bien colocadas en los sensores de pulsación y que estos últimos 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 que se realice el cambio.

Si el sensor no se enciende:
- Si está utilizando la batería: compruebe que las pilas estén colocadas +/- correctamente.
- Si el problema persiste, pruebe con pilas nuevas.
- Si está conectado a la electricidad: compruebe que la conexión del adaptador a la bicicleta sea correcta.
- En ambos casos, compruebe que los cables detrás de la consola y la conexión del vástago con el armazón principal de la bicicleta estén conectados correctamente.

Si el problema persiste, lleve su producto a la tienda DECATHLON más cercana.

En caso de ruido procedente del interior del cárter, si no consigue ajustar su nivel de intensidad cuando se encuentre en modo manual, no intente arreglarlo. Lleve el producto a la tienda DECATHLON más cercana.

Utilice el producto solamente con el adaptador suministrado.

GARANTÍA COMERCIAL

DECATHLON garantiza este producto piezas y mano de obra, en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para
las piezas de desgaste y la mano de obra a partir de la fecha de compra, la del 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 aplicada, deben ser recibidos por DECATHLON en uno de sus centros autorizados, en porte pagado, acompañados de la prueba de compra suficiente.

Esta garantía no se aplica en caso de:
• Daño causado durante el transporte
• Mala utilización o utilización anormal
• Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DECATHLON
• Utilización a fines comerciales del producto concernido

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable según los países y / o provincias

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