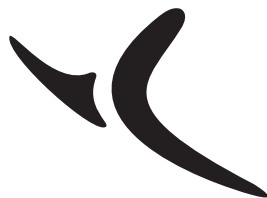


VM 740

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



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 - Сделанов Китае

Réf. pack : 458.671 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



VM 740

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS

MODO DE EMPLEO

GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO

GEBRUIKSHANDLEIDING

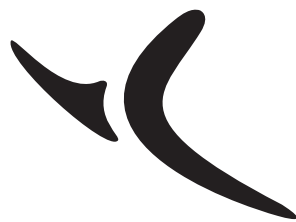
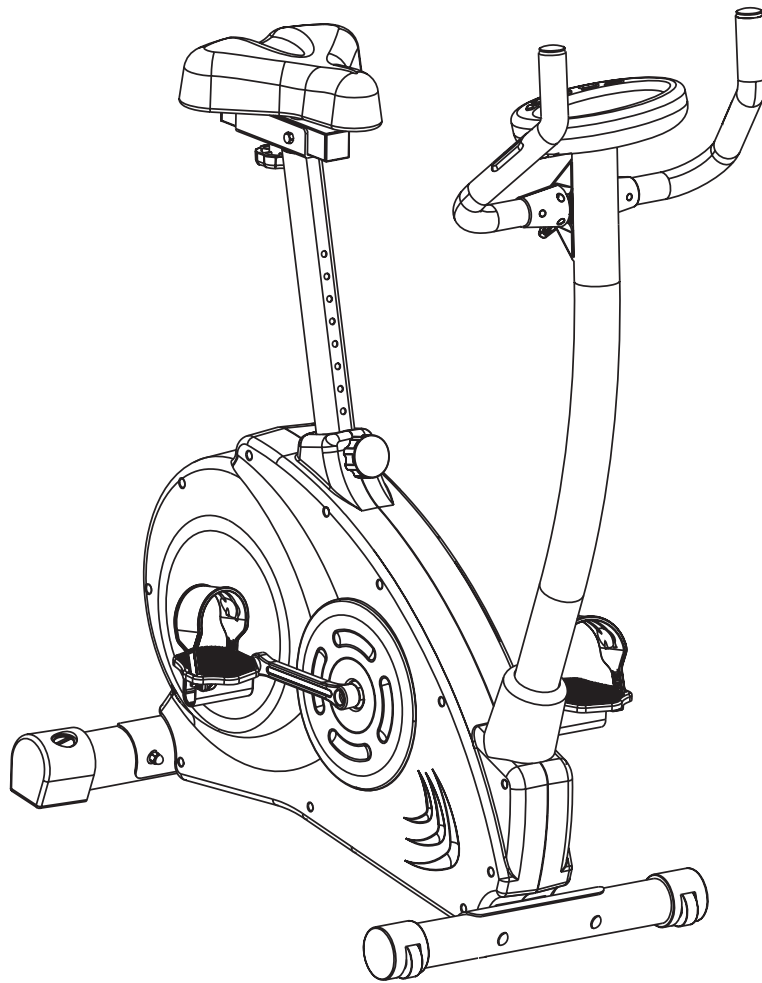
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

Инструкция по использованию

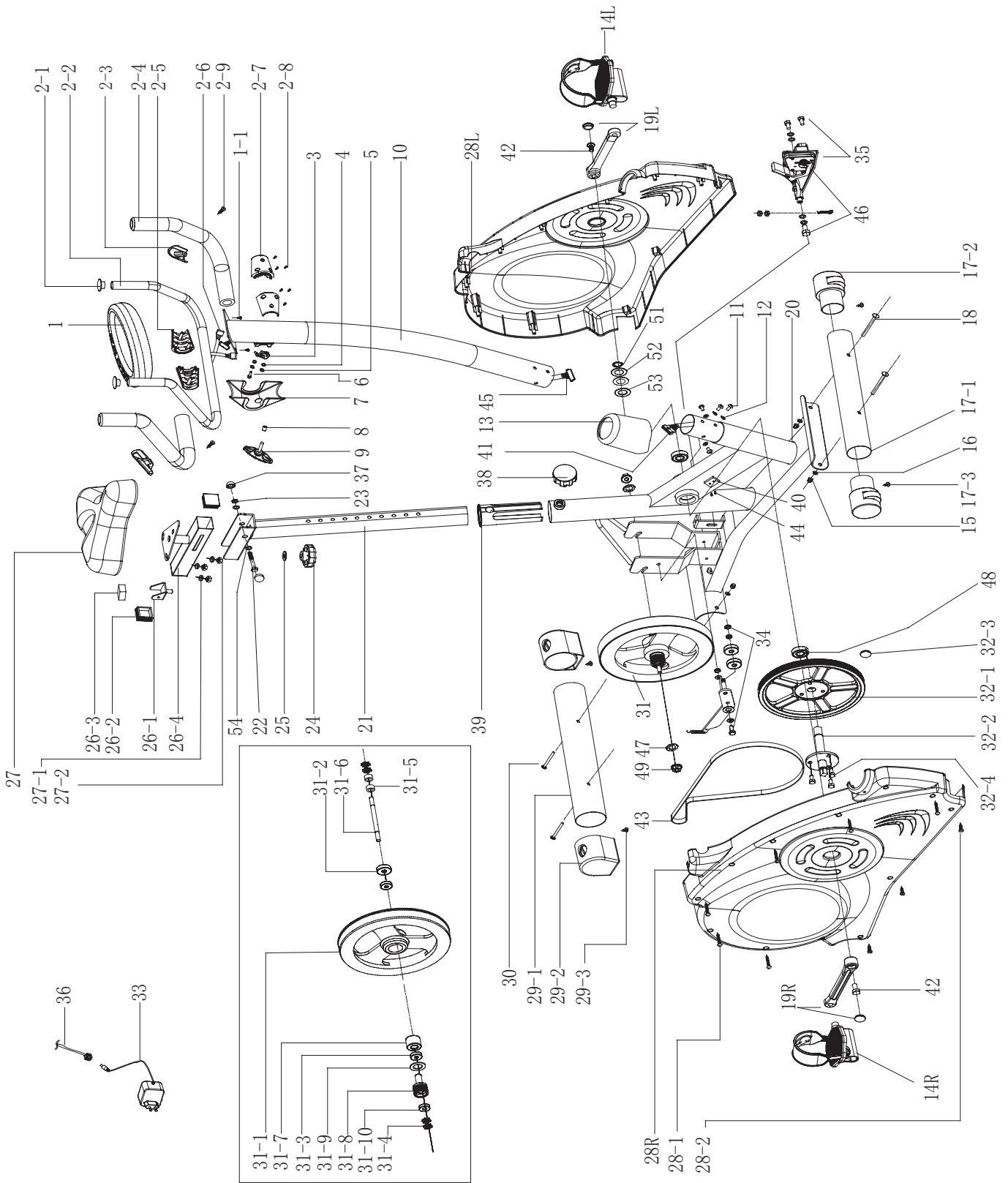
Οδηγίες χρήσης

使用说明书

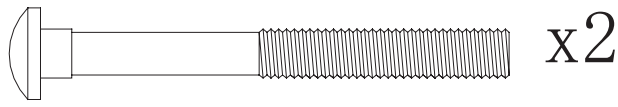


D O M Y O S

FRANÇAIS	8-15
ENGLISH	16-23
ESPAÑOL	24-31
DEUTSCH	32-39
ITALIANO	40-47
NEDERLANDS	48-55
PORTUGUÊS	56-63
WJĘZYKU POLSKIM	64-71
MAGYAR	72-79
Русский язык	80-87
Ελληνικά	88-95
中文	96-103

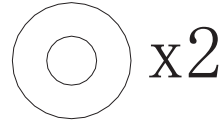


A



x2

18 M8xP1.25x75L



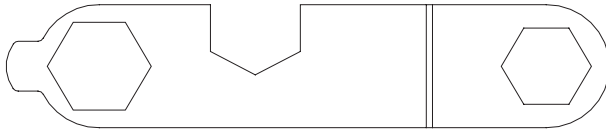
x2

16 8*19*2T

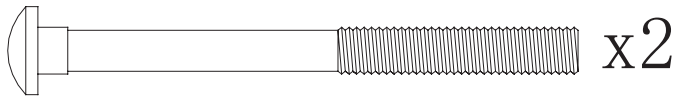


x2

15 M8

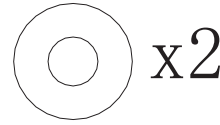


B



x2

30 M8xP1.25x90L



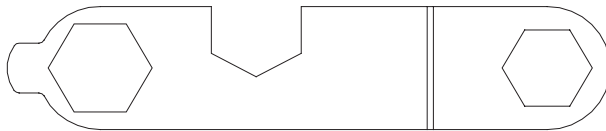
x2

16 8*19*2T

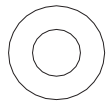
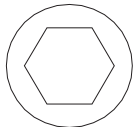


x2

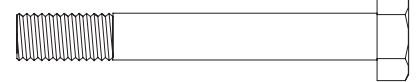
15 M8



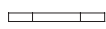
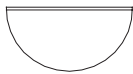
C



x2



x1

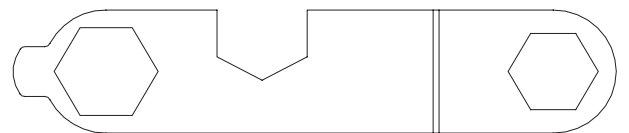


54 8*2t

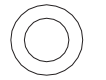
23 M8

22 M8xP1.25x60L

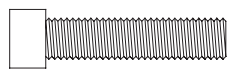
37



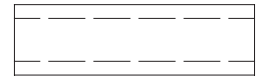
D



x2



x1



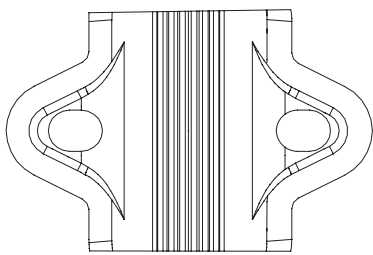
x1

5 7*2t

4 7*12*1T

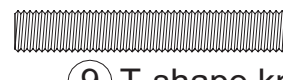
6 M7*P1.0*30mmL

8 7*12*40mmL

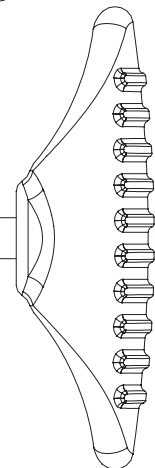


x1

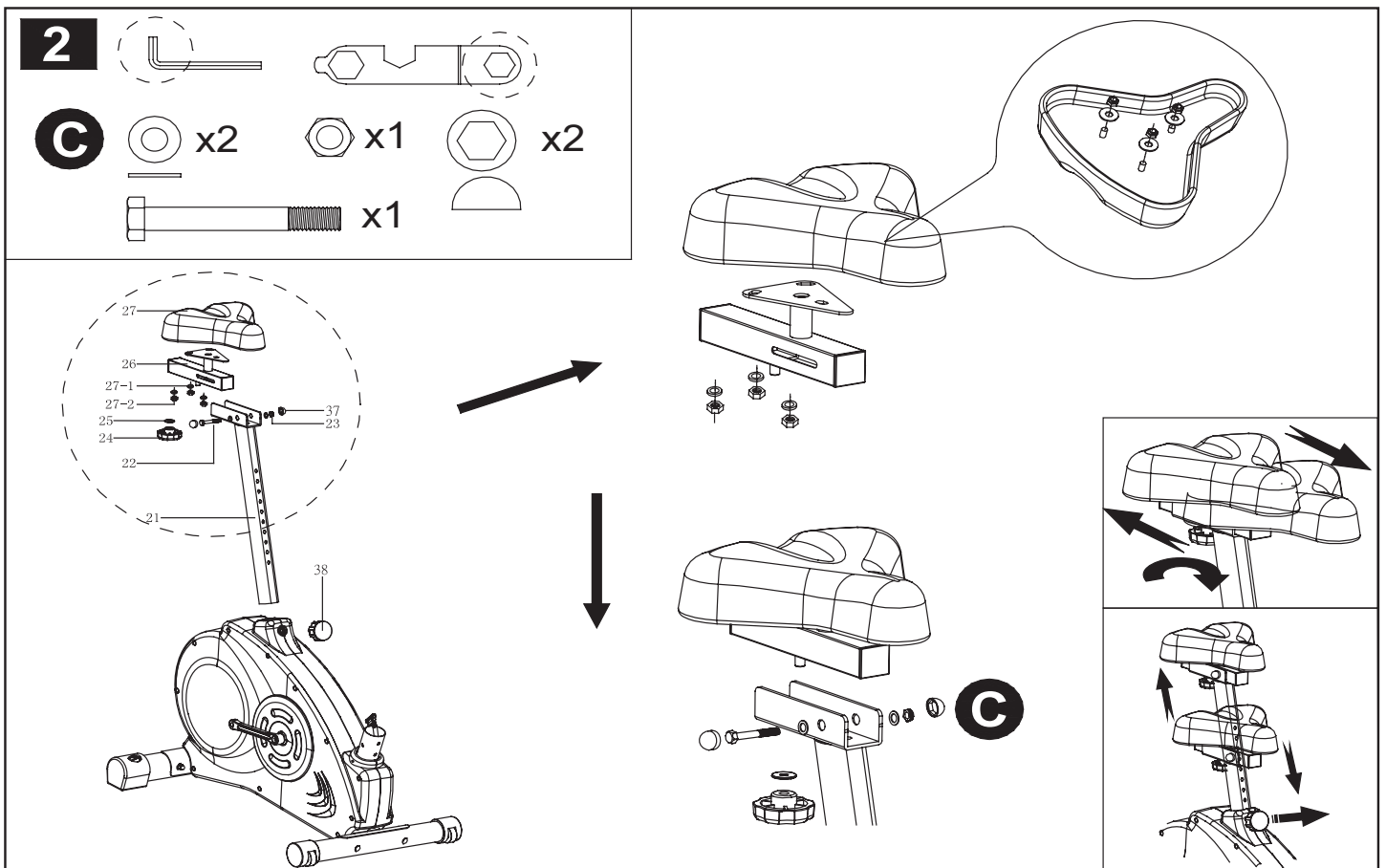
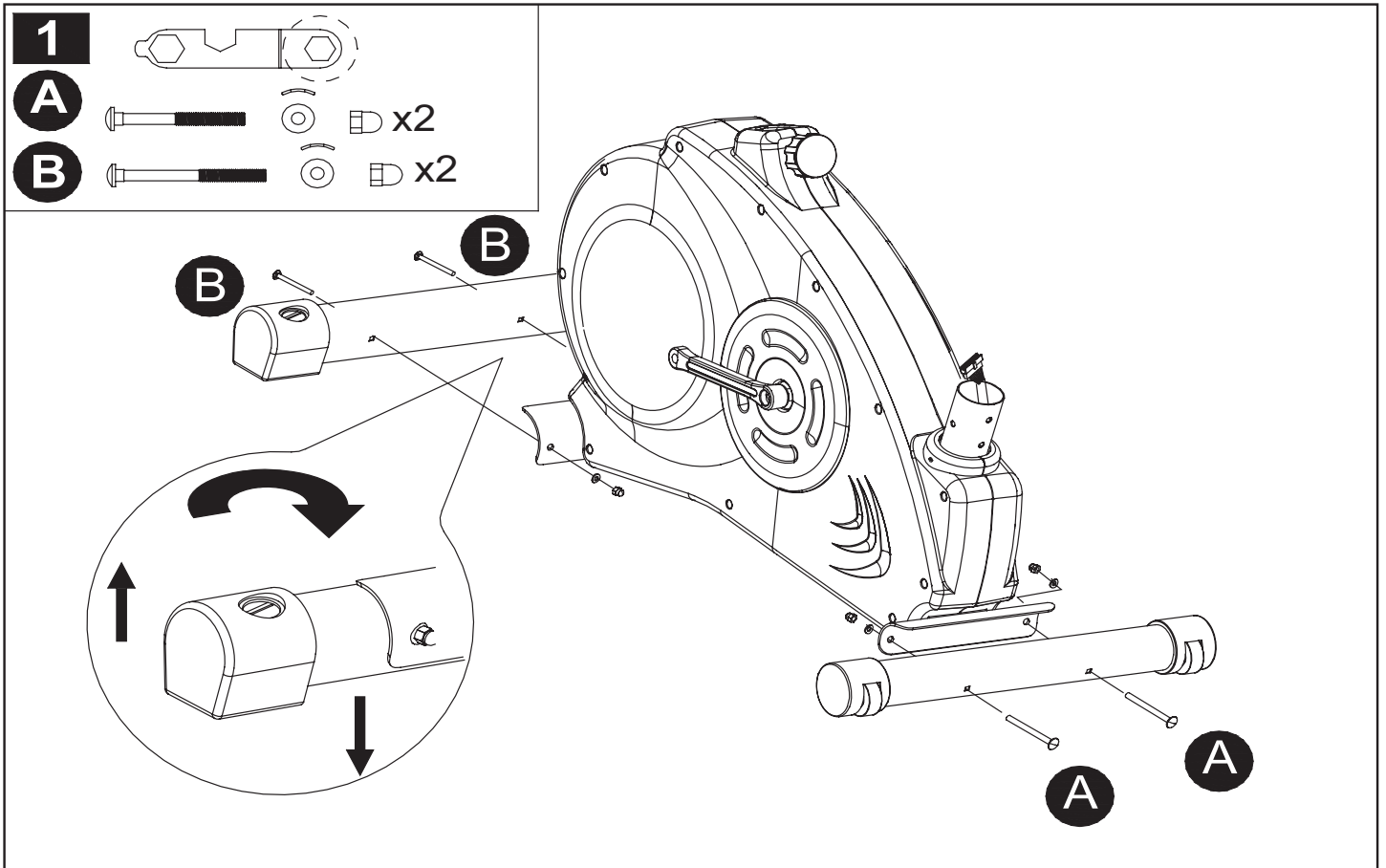
3 Hbar Clamp



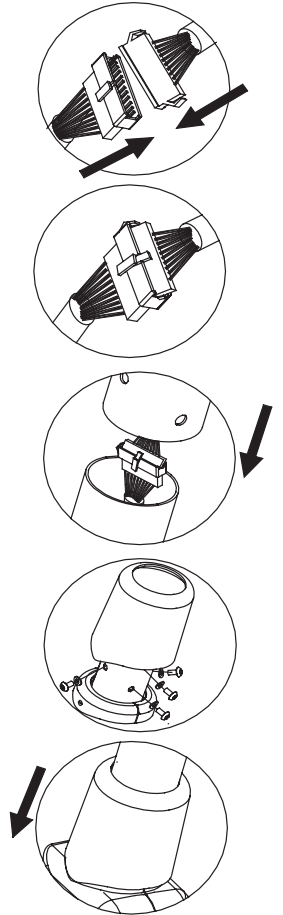
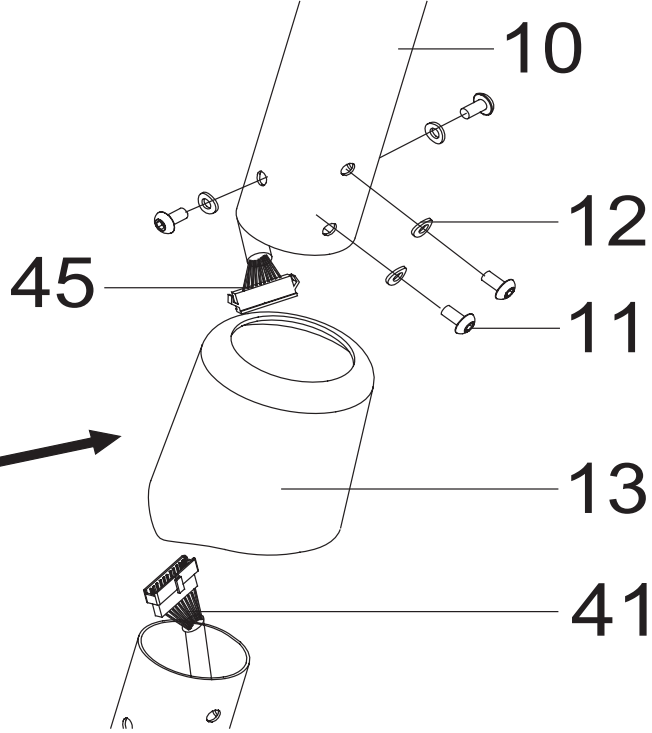
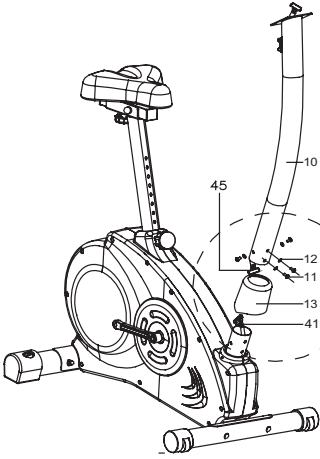
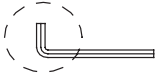
9 T-shape knob



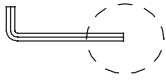
x1



3



4



D



x2



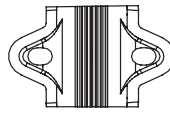
x2



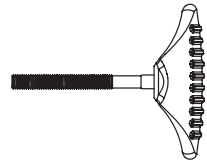
x1



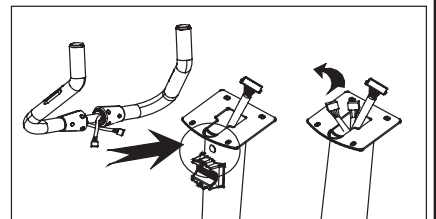
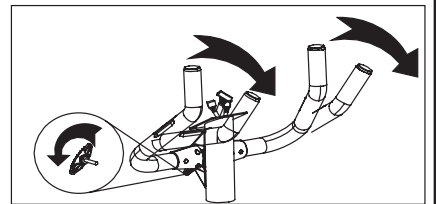
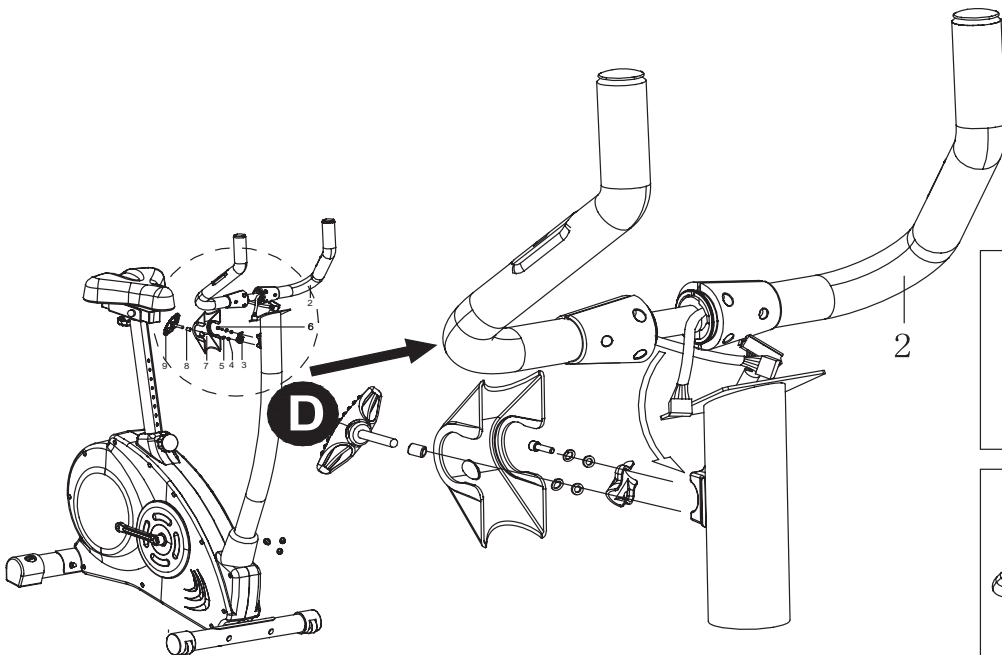
x1



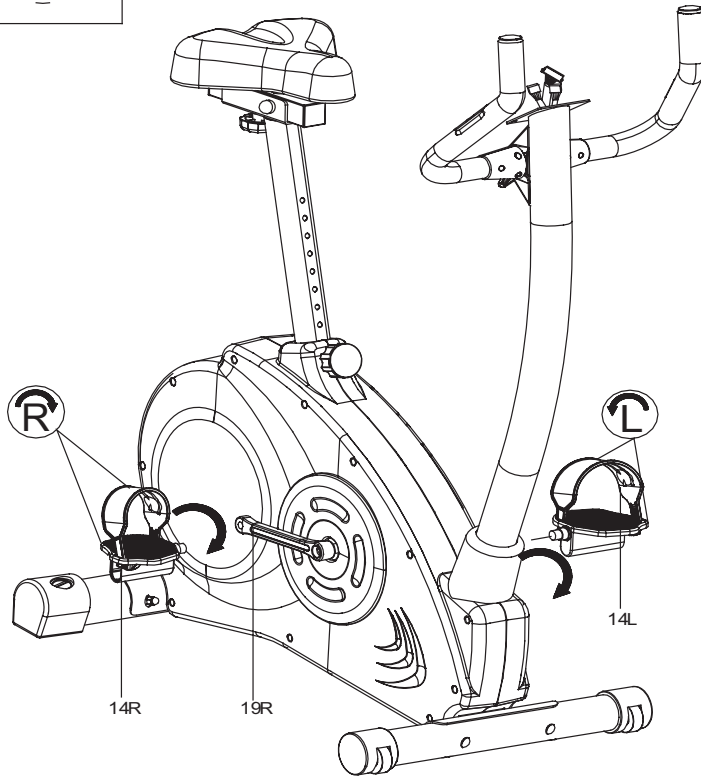
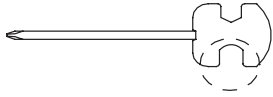
x1



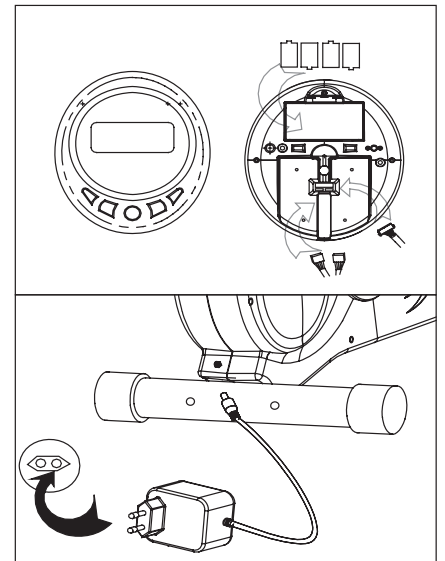
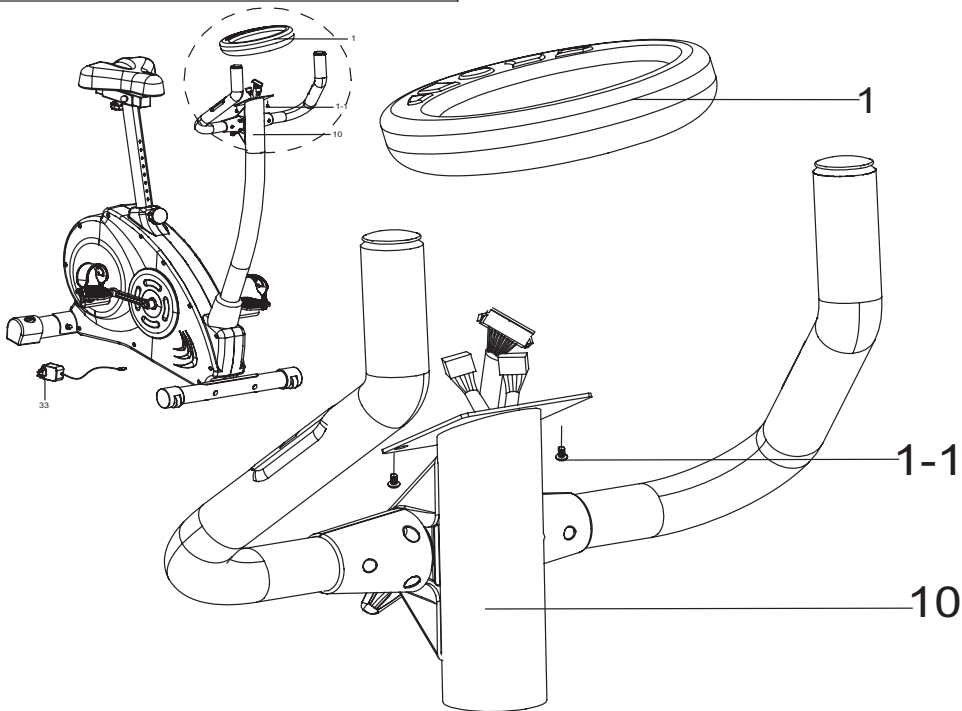
x1



5



6

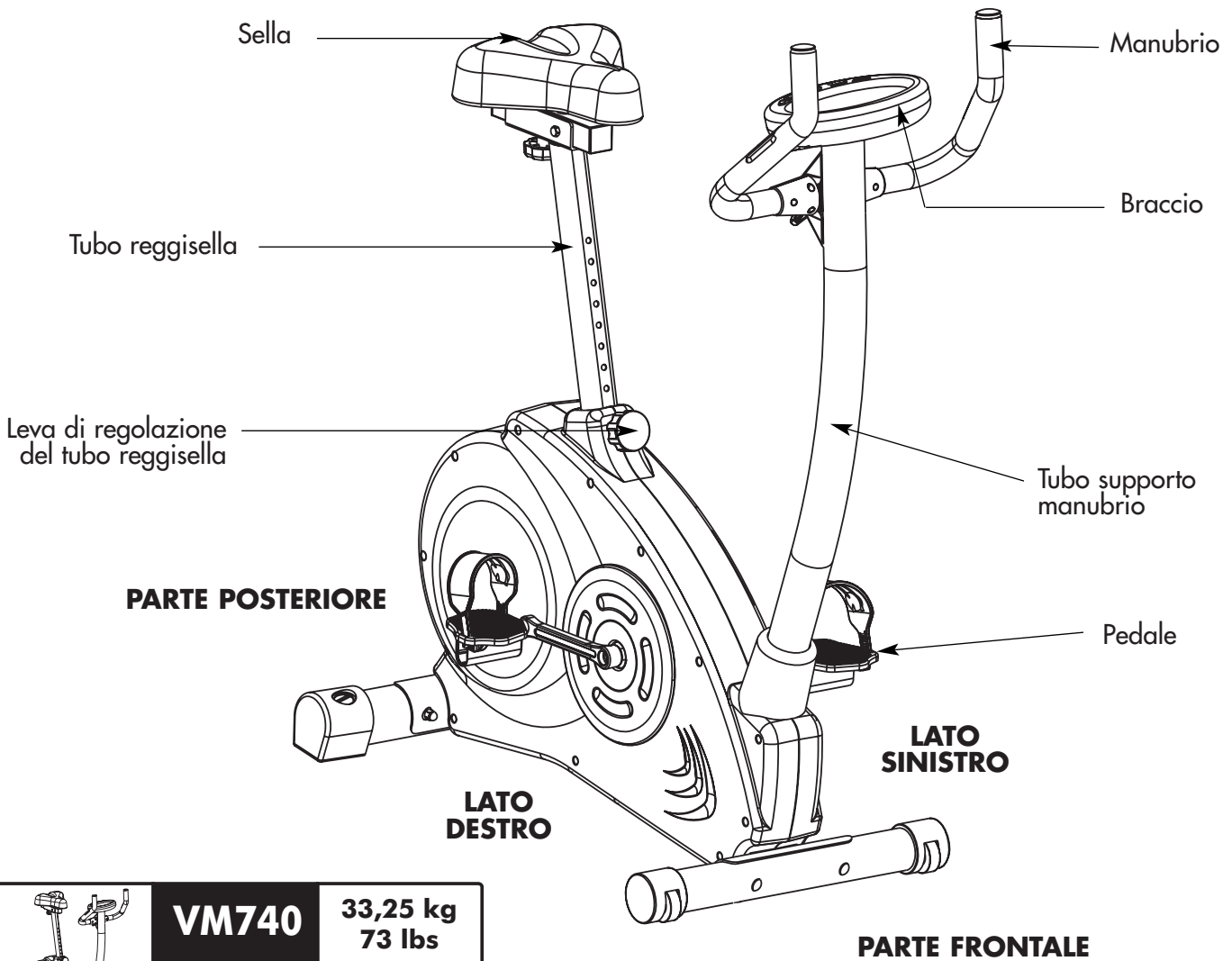


7

Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata.

Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma.

Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS. A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è a vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS. Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo: domyos@decathlon.com. Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

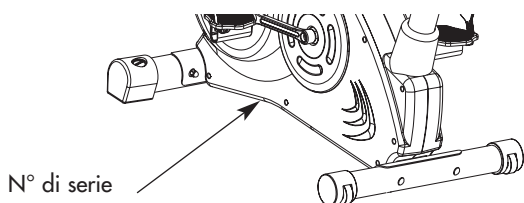


	VM740	33,25 kg 73 lbs
	132 x 102 x 54 cm 52 x 40 x 21 inch	

Modello N° °: _____

N° di Serie: _____

Scrivere il numero di serie
nello spazio sovrastante



ATTENZIONE

Leggere tutte le avvertenze apposte sulla cyclette.

Leggere tutte le precauzioni d'uso e le istruzioni del presente manuale prima di usare l'attrezzo.

Conservare il presente manuale per poterlo consultare in futuro.

PRESENTAZIONE

VM740 è una bicicletta della nuova generazione progettata per il fitness. Questo modello vi permetterà di misurare la vostra potenza di pedalata in watt. La bicicletta è dotata di una trasmissione magnetica per pedalare molto confortevolmente e senza strattoni.

SICUREZZA

Avvertenza: per ridurre il rischio di gravi incidenti, è importante leggere le seguenti precauzioni d'uso prima di utilizzare la vostra cyclette.

1. Leggete il manuale d'istruzioni prima d'utilizzare la cyclette. Utilizzatela solo conformemente alla descrizione del presente manuale. Conservate quest'ultimo per tutta la durata di vita del vostro articolo.
2. Il presente apparecchio è conforme alle norme europee, americane e cinesi, relative ai prodotti Fitness per uso domestico e non terapeutico. (EN-957-1 e 5 classe HC / ASTM F1250 & 2276 / GB17498)
3. Il montaggio dell'apparecchio va effettuato da un adulto.
4. Il proprietario deve verificare che tutte le persone che fanno uso della cyclette siano correttamente informati sulle precauzioni d'impiego.
5. DOMYOS declina ogni responsabilità concernente le azioni legali per incidenti o danni subiti da persone o cose, causati dall'utilizzo (o errato utilizzo) del presente articolo da parte dell'acquirente o qualsiasi altra persona (validità: solo per il territorio degli Stati Uniti).
6. Il presente articolo è destinato solo all'uso domestico. Non utilizzatelo in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
7. Utilizzare la cyclette all'esterno, lontano da umidità e polvere, su una superficie piana e solida, in uno spazio sufficientemente vasto. Accertatevi che vi sia uno spazio sufficiente per un accesso sicuro alla bicicletta e gli spostamenti intorno alla medesima. Per la protezione del pavimento sottostante la bicicletta, coprirlo con un tappeto.
8. La responsabilità dell'utente deve garantire la corretta manutenzione dell'apparecchio. Dopo il suo montaggio e prima di ogni utilizzo, controllate che gli elementi di fissaggio siano correttamente serrati e non sporgano. Verificate lo stato dei pezzi più soggetti all'usura.
9. In caso di usura del vostro articolo, fate sostituire immediatamente qualsiasi pezzo logoro o difettoso dal Servizio Post - Vendita del vostro negozio DECATHLON più vicino e non utilizzate l'apparecchio prima della sua riparazione.
10. Non lasciate il presente articolo in un luogo umido (bordo della piscina, bagno, ...)
11. Indossare scarpe sportive per proteggere i piedi e abiti appropriati durante l'esercizio. Non indossare abiti ampi o svolazzanti che potrebbero impigliarsi nella macchina. Non portare gioielli.
12. Raccogliere i capelli affinché non diano fastidio durante l'esercizio.
13. Se accusate un dolore o siete presi da vertigini mentre vi esercitate, interrompete immediatamente, riposatevi e consultate il medico.
14. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo.
15. Tenere mani e piedi lontani dalle parti mobili.
16. Prima d'intraprendere questo programma d'esercizi, è necessario consultare il medico per accertarsi che non esistano controindicazioni (in particolare se non praticate sport da anni).
17. Non lasciate sporgere i dispositivi di regolazione.
18. Non effettuate interventi sul vostro VM740.
19. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla diritta.
20. Dato che numerosi fattori possono compromettere la precisione di lettura, il rilevatore di pulsazioni e lo strumento di misurazione dei grassi corporei, non costituiscono un'attrezzatura medica. Il rilevatore di pulsazioni ha solo lo scopo di aiutarvi a determinare la tendenza generale della vostra frequenza cardiaca. Lo stesso dicasi per lo strumento di misurazione dei grassi corporei, che ha solo lo scopo di aiutarvi durante l'esercizio a determinare la tendenza generale della percentuale di grassi corporei.
21. Le persone che portano uno stimolatore cardiaco, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico installato sul corpo devono essere informate del fatto che utilizzano il rilevatore di pulsazioni e lo strumento di misurazione dei grassi corporei a loro rischio e pericolo. Prima del primo utilizzo, si raccomanda quindi di effettuare un esercizio-test sotto il controllo di un dottore.
22. Si sconsiglia alle donne incinte l'utilizzo del sensore di pulsazioni. Prima dell'utilizzo dovrete consultare il medico.
23. Tenere sempre il manubrio durante la salita, la discesa e durante l'intero utilizzo della cyclette.
24. Usare cautela salendo e scendendo dalla cyclette.
25. Alla fine degli esercizi, pedalate diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.
26. Peso massimo dell'utente: 110 kg (242 pound).
27. Una sola persona si troverà sull'articolo durante l'esercizio.
28. Pulite con una spugna umida. Sciacquare bene e asciugare.

AVVERTENZA

Prima d'iniziare un qualsiasi programma d'esercizio, consultate il medico, in particolare le persone d'età superiore a 35 anni o che hanno avuto problemi di salute nel passato. Leggete tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

Le etichette illustrate in questa pagina sono state apposte sul prodotto nei punti raffigurati più avanti. Per ogni etichetta mancante o illeggibile, prendete contatto con il vostro negozio DECATHLON e ordinate un'etichetta sostitutiva (gratuita). Rimettete l'etichetta nell'apposito spazio del vostro prodotto.

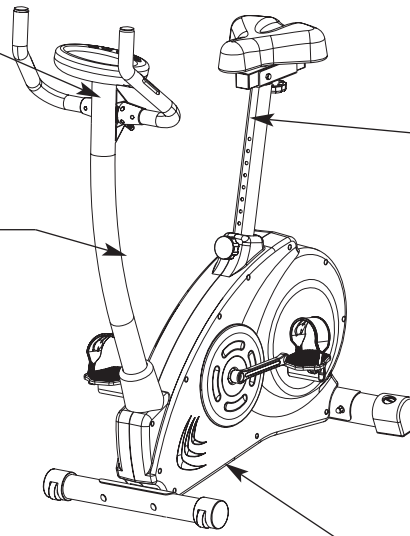
Il presente articolo, conforme alle norme EN 957-1&5 classe HC, ASTM F 1250 & 2276, GB17498, non è destinato ad un uso terapeutico.

CARICO MASSIMALE SOPPORTABILE
110 kg / 242 lbs



AVVERTENZA

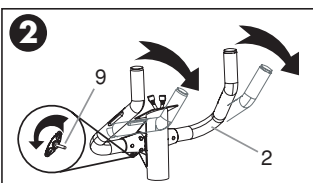
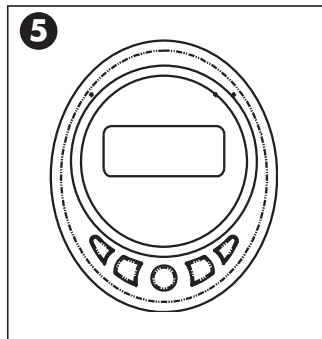
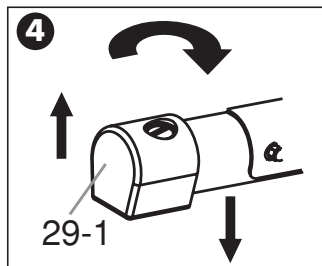
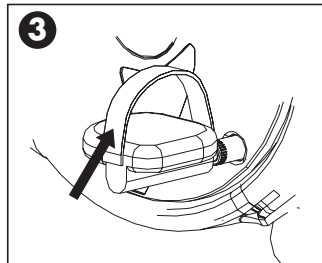
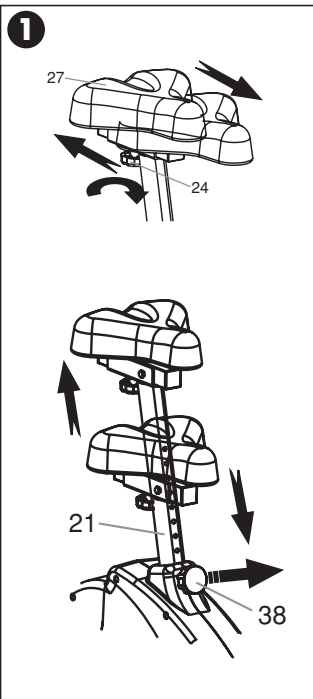
- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.



DOMYOS		07000.000
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	DPP: DP Shanghai	
Order: xxxxxx - xxxxxx xxxxx	Model: xxxxxxxxx Made in CHINA	

REGOLAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta per procedere ad ogni tipo di regolazione (sella, manubrio).



1 COME REGOLARE LA POSIZIONE DEL SEDILE

Per un esercizio efficace, il sedile deve essere ad una giusta altezza.

Pedalando, le vostre ginocchia devono essere leggermente piegate al momento in cui i pedali sono nella posizione più bassa. Per regolare il sedile (27), sostenerlo e svitare il pomello (38) sul tubo della sella. Allineare uno dei fori del tubo reggisella (21) con quello del tubo della sella. Rimettere a posto il pomello (38) e stringerlo di nuovo.

Potete anche regolare la posizione orizzontale del sedile. Tenendo il sedile (27), allentare la manopola (24), regolare la posizione del sedile e stringere di nuovo a fondo la manopola di fissaggio del sedile (24).

ATTENZIONE:

- Assicurarsi che il pomello sia rientrato nel tubo della sella e stringerlo a fondo.
- Non superare mai l'altezza massima della sella.
- Non sedersi mai sul sedile se la manopola di fissaggio non è stretta correttamente.

2 COME REGOLARE IL MANUBRIO

Per regolare il manubrio (2), allentare la manopola (9) e stingerla di nuovo non appena il manubrio è nella posizione giusta.

3 COME REGOLARE LA CINGHIA DEI PEDALI

Per regolare la cinghia del pedale, allentare innanzitutto il sistema di bloccaggio sotto il pedale, regolare la cinghia nella posizione desiderata e stringere di nuovo il fissaggio.

4 STABILIZZAZIONE DELLA CYCLETTE

In caso di instabilità della cyclette durante l'utilizzo, girare una delle estremità (29-2) in plastica del piede di supporto posteriore (29-1) o entrambi fino ad eliminare l'instabilità.

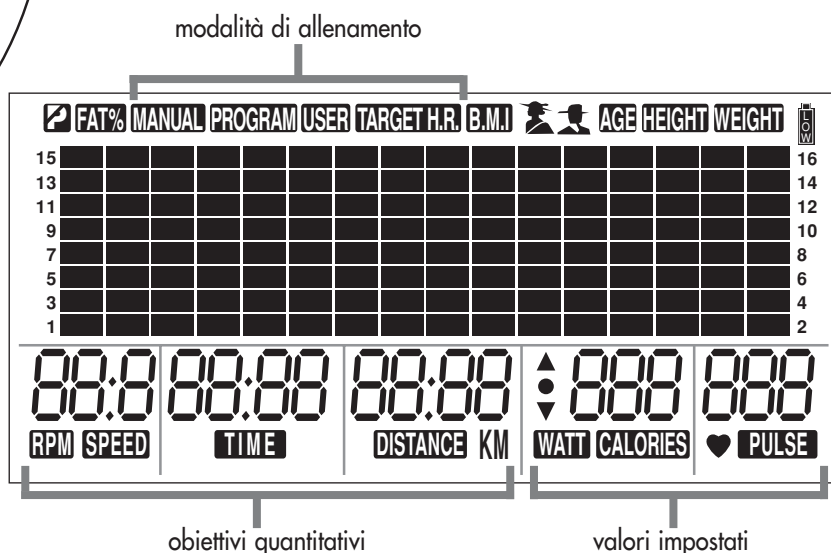
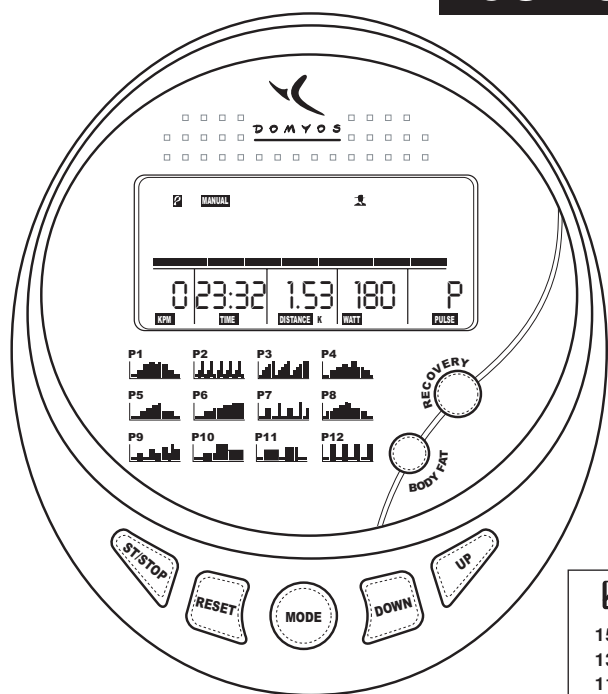
5 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il sistema di frenata e la resistenza sono accoppiati alla velocità di pedalata.

La regolazione della resistenza si effettua elettricamente mediante i tasti posizionati sulla console o secondo i programmi.

Potete fare variare la resistenza pur continuando a pedalare.

CONSOLE VM740



I TASTI DELLA CONSOLE

ST/STOP

Iniziare e interrompere l'esercizio
In modalità RIPOSO, lampeggerà una piccola "P" sbarrata sullo schermo in alto a sinistra. Per iniziare l'allenamento occorre premere su START/STOP.

RESET

Breve pressione:

Impostare la console in modalità d'inizio per scegliere modalità di allenamento desiderata « MANUAL, PROGRAMM, USER, TARGET HR » e per impostare gli obiettivi dell'allenamento, TEMPO, CALORIE, ecc...

Pressione prolungata :

Permette di impostare diversi utilizzatori da U1 a U9 o di scegliere il proprio profilo già impostato per l'allenamento personalizzato.

MODE

Permette di selezionare una modalità di allenamento, quali per esempio: MANUAL, USER, PROGRAM, ecc... e, ugualmente, di fissare l'obiettivo della misurazione come i tempi d'allenamento, le calorie da bruciare o una frequenza cardiaca impostata.

Attenzione:

Sono disponibili due tipi di obiettivi:

- obiettivi quantitativi: tempi d'allenamento, distanza d'allenamento e numero di calorie da bruciare.
- valori impostati: frequenza cardiaca in battiti al minuto e potenza di pedalata espressa in Watt.

Si consiglia di fissare una combinazione di un solo obiettivo quantitativo per l'allenamento con un solo valore impostato.

Esempio: 30 minuti d'allenamento per 100 battiti del cuore / minuto.

UP/DOWN

Aumenta / Diminuisce un dato o seleziona il criterio di scelta Precedente / Successivo o i valori impostati.

RECOVERY

La funzione di recupero valuta il livello di forma cardio-vascolare misurando la diminuzione della frequenza cardiaca alla fine dell'esercizio.

Premere su RECOVERY, contare le pulsazioni e dopo un minuto di si otterrà una misurazione del livello di forma fisica tramite un indicatore tra F1 e F6 che si visualizzerà sullo schermo. F1 rappresenta il livello massimo e F6 il più scarso.

BODY FAT

Misurare il tasso di grassi corporei premendo BODY FAT e tenendo stretti con entrambe le mani i contatori di pulsazioni durante il lampeggiamento del cursore. Lo schermo visualizzerà automaticamente il tasso in percentuale. Per tornare alla schermata principale, premere ancora una volta su BODY FAT.

Per comprendere meglio il tasso visualizzato e interpretare correttamente il dato, confrontarlo con la tabella proposta in seguito per.

	ATLETICA	BUONO	MEDIO	OTTIMO
UOMO	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
DONNA	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%
SIMBOLO CONSOLE	□	+	△	◇

UTILIZZO DEL PROPRIO VM740

BMI

BMI è una formula che tiene in considerazione il sesso, la statura e il peso dell'utilizzatore per classificarlo all'interno delle seguenti categorie:

- < 18,5 Peso insufficiente
- 18,5 - 24 Peso forma
- 25 - 29 Peso eccessivo
- 30 - 34,9 Livello 1 d'obesità
- 35 - 39,9 Livello 2 d'obesità
- > 40 Livello 3 d'obesità (obesità a rischio)

	SELEZIONARE	CONFERMARE
Selezione utilizzatore U1 - U9	UP /DOWN	MODE
Uomo/Donna simboleggiato	UP /DOWN	MODE
Età	UP /DOWN	MODE
Statura in cm	UP /DOWN	MODE
Peso in kg	UP /DOWN	MODE

Dopo aver inserito il peso, le 4 icone della MODALITÀ d'allenamento cominciano a lampeggiare nello schermo in alto e invita a scegliere la MODALITÀ d'allenamento desiderata.

Per impostare degli utilizzatori supplementari o modificare un'impostazione esistente, tenere premuto RESET per tornare alla funzione impostazione, altrimenti selezionare la MODALITÀ d'allenamento desiderata.

ALIMENTAZIONE ELETTRICA

Collegare la bicicletta alla rete e inserire 4 pile R14 o UM-2 orientate correttamente all'interno dell'apposita sede situata dietro lo schermo.

AVVIO DELLA CONSOLE

Premere qualsiasi tasto o iniziare a pedalare.

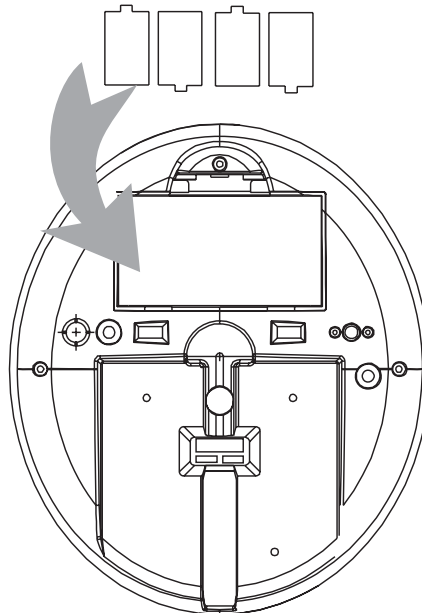
IMPORTANTE: SCELTA DEI PARAMETRI

Questa console all'avanguardia permette di impostare i parametri fino a 9 utilizzatori diversi.

I dati dei parametri vengono salvati automaticamente in memoria. L'impostazione è indispensabile per far sì che l'attrezzo fornisca le misurazioni corrette e perché possa adattare l'allenamento alle necessità personali.

Durante il primo avviamento della bicicletta, lo schermo richiederà automaticamente le impostazioni visualizzando il segnale U1 lampeggiante.

SOSTITUZIONE DELLA PILA



1. Togliere il coperchio e inserire 4 pile di tipo R14 o UM-2 nell'apposita sede situata dietro lo schermo. Far riferimento all'illustrazione sotto.
2. Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente e che siano in contatto con le molle.
3. Riposizionare il coperchio e controllare la chiusura.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, togliere le pile, attendere 15 secondi e inserirle nuovamente.
5. Per un uso normale, la durata delle batterie è di circa due mesi.
6. Togliendo le batterie, la memoria del computer si cancellerà.
7. Smaltire le pile usate negli appositi contenitori di riciclaggio.



RICICLAGGIO :

Il simbolo della « spazzatura sbarrata » significa che questo apparecchio e le pile che contiene non possono essere gettati insieme ai rifiuti domestici. Essi vengono sottoposti ad una raccolta differenziata specifica. Depositare le batterie ed il vostro apparecchio elettronico in fin di vita in un contenitore apposito per permettere il loro riciclaggio. Questo trattamento dei rifiuti elettronici permetterà di proteggere l'ambiente e la vostra salute.

SELEZIONE DELLA MODALITÀ DI ALLENAMENTO DESIDERATA

Sono disponibili 4 MODALITÀ di allenamento da selezionare con i tasti UP/DOWN e da confermare con MODE, proposte sullo schermo in alto con i nomi « MANUAL, PROGRAMM, USER, TARGET H.R »

MANUAL

Selezionare la MODALITÀ con U/DOWN e confermare la scelta premendo MODE.

La modalità MANUAL permette la gestione manuale dell'intensità dell'allenamento selezionando:

Resistenza di frenata:

Viene indicata dalla barra di resistenza lampeggiante. Per selezionare il livello di resistenza desiderata utilizzare i tasti UP/DOWN. Sono disponibili 16 livelli di resistenza tra 1, più debole, e 16 più forte.

È possibile selezionare uno o più obiettivi d'allenamento:

VALORI QUANTITATIVI:

TIME	Durata e minuti dell'esercizio
DISTANCE	Distanza da percorrere
CALORIES	Numero di calorie da bruciare

VALORI IMPOSTATI:

WATT	Potenza di pedalata impostata
PULSE	Frequenza cardiaca impostata.

PROGRAM

Selezionare questa modalità con UP/DOWN e confermare la scelta premendo MODE. Questa modalità permette di accedere a 12 programmi automatici. I pittogrammi sullo schermo in basso indicheranno il profilo di fatica di ciascun programma.

Una volta scelta la modalità PROGRAMMA, verrà visualizzato il primo programma « P1 » sullo schermo. Selezionare con i tasti UP/DOWN il programma desiderato e confermare la scelta con MODE.

USER

La funzione USER permette di creare un programma individuale che verrà aggiunto agli altri 12 proposti.

Selezionare la modalità USER con UP/DOWN confermare con MODE.

TARGET HEART RATE

Scegliere la modalità TARGET HR per un allenamento che tiene controllata la frequenza cardiaca con UP/DOWN e confermare premendo MODE.

La resistenza viene adattata ogni 30 secondi per far sì che la frequenza cardiaca sia mantenuta costante entro la gamma indicata.

Occorre mantenere le mani sui contatori.

Lo schermo propone, in seguito, 3 livelli di frequenza cardiaca massima (55%, 75% o 90%). Selezionare il livello desiderato con UP/DOWN e confermare con MODE se si desidera scegliere una frequenza cardiaca prestabilita, selezionare THR tornare all'obiettivo di frequenza cardiaca massima direttamente dallo schermo in basso.

Per i primi 3 obiettivi si tratta di un semplice conto alla rovescia e l'esercizio si interrompe dopo aver raggiunto l'obiettivo. Il raggiungimento degli obiettivi sarà segnalato da un bip sonoro.

Se sono impostati sullo 0, questi aumenteranno durante l'esercizio.

La potenza in WATT e la frequenza cardiaca, in compenso, sono valori impostati che gestiranno automaticamente la resistenza della bicicletta per mantenere costanti i valori impostati.

Per orientarvi rispetto ad un obiettivo di frequenza cardiaca, fare riferimento alla tabella « zone di esercizio » che propone i valori indicativi.

Prima di praticare qualunque tipo di sport è necessario consultare un medico!

È possibile impostare successivamente uno o più obiettivi d'allenamento sullo schermo in basso (tempo, distanza, ecc.) in modo da completare la sezione utilizzando MODE per selezionare e UP/DOWN per scegliere l'obiettivo. Per iniziare l'allenamento premere ST/STOP.

Se la resistenza preimpostata del programma risulta essere troppo scarsa, è possibile aumentarla manualmente senza uscire dal programma premendo UP/DOWN.

In seguito, scegliere il segmento del profilo lampeggiante con UP/DOWN e procedere con MODE alla regolazione del segmento successivo. Completare così il proprio profilo di programma e iniziare l'allenamento premendo ST/STOP. Ricordarsi che gli obiettivi selezionati in modalità MANUALE saranno visualizzati sullo schermo in basso. Per modificarli tornare in modalità MANUALE !

Successivamente, è possibile scegliere in obiettivo aggiuntivo, come il tempo, la distanza, ecc... con MODE.

Per iniziare il programma selezionato, premere ST/STOP.

Per uscire da una modalità, sceglierne semplicemente un'altra, premere RESET, e si tornerà direttamente alla schermata iniziale.

La console della bicicletta si spegnerà ogni 5 minuti in cui non è utilizzata.

Attenzione: Tutte le misure e le indicazioni di questa console sono delle stime, non devono in nessun caso essere considerate misure mediche.

PARTI DEL CORPO SOLLECITATE

La bicicletta d'appartamento è un'eccellente forma d'attività cardio-training. L'allenamento su questo apparecchio favorisce l'aumento della vostra capacità cardiovascolare. Grazie a tale principio, migliorerete le vostre condizioni fisiche, la vostra resistenza e smaltirete calorie (attività indispensabile per una perdita ponderale abbinata ad una dieta).

Infine la bicicletta d'appartamento permette di tonificare le gambe e i glutei. Partecipano all'esercizio anche dei muscoli dei polpacci e la parte inferiore degli addominali.

UTILIZZO

Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per alcuni giorni con una resistenza e una velocità di pedalata debole, senza forzare; se necessario, concedetevi alcuni istanti di riposo. Aumentate progressivamente la frequenza o la durata degli allenamenti.

Mantenimento della forma / Scioltezza: Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.

Per un esercizio volto al mantenimento della forma o alla rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo d'esercizio è destinato a sollecitare i vostri muscoli e articolazioni oppure potrà servire come esercizio di scioglimento prima di un'attività fisica.

Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza più forte e aumentate il tempo d'esercizio.

Evidentemente, potete variare la resistenza della pedalata durante tutta la durata dei vostri esercizi.

Esercizio d'aerobica per tenersi in forma: Sforzo moderato per una durata alquanto lunga (da 35 minuti a 1 ora).

Se desiderate perdere peso, questo tipo d'e-

sercizio, associato ad una dieta, è il solo mezzo per aumentare la quantità d'energia consumata dall'organismo. A tale scopo, inutile forzare oltre questi limiti. E' la regolarità dell'allenamento che permetterà di ottenere i migliori risultati.

Scegliete una resistenza di pedalata relativamente scarsa ed effettuate l'esercizio a vostro ritmo ma almeno per 30 minuti. Questo esercizio deve fare apparire una leggera traspirazione sulla pelle ma non deve in nessun caso mozzarvi il fiato. E' la durata dell'esercizio, ad un ritmo lento che richiederà al vostro organismo di attingere la sua energia nei grassi a condizione di pedalare più di trenta minuti circa, almeno tre volte alla settimana.

Allenamento di resistenza mediante l'aerobica: sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti.

Questo tipo d'allenamento serve a rinforzare significativamente il muscolo cardiaco

migliorando l'attività respiratoria.

La resistenza e/o la velocità di pedalata aumenta in maniera da aumentare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è più sostenuto dell'esercizio per il recupero della forma.

Durante lo svolgimento dei vostri allenamenti potrete mantenere questo sforzo più a lungo, ad un ritmo migliore o con una resistenza superiore. Potete allenarvi almeno tre volte alla settimana per questo tipo d'allenamento. L'allenamento ad un ritmo più forzato (esercizio anaerobico ed esercizio in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.

Dopo ogni allenamento, passate alcuni minuti a pedalare diminuendo la velocità e la resistenza per ritrovare la calma e riportare progressivamente l'organismo al riposo.

GARANZIA COMMERCIALE

DECATHLON garantisce il presente articolo (pezzi e manodopera) in condizioni normali d'utilizzo: 5 anni per la struttura, 2 anni per i pezzi soggetti ad usura e la manodopera a partire dalla data d'acquisto.

L'obbligo di DECATHLON in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione della cyclette, a propria discrezione.

Tutti i prodotti per i quali la garanzia è applicabile, devono essere ricevuti da DECATHLON in uno dei suoi centri autorizzati, in porto assegnato, accompagnati dalla prova d'acquisto sufficiente.

Tale garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato durante il trasporto
- Errato utilizzo o utilizzo anormale
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DECATHLON
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto interessato

Tale garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile secondo i paesi e / o province.

DECATHLON

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

C A R D I O - T R A I N I N G

L'ALLENAMENTO CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (svolgimento in presenza d'ossigeno) e permette di migliorare la capacità cardio-vascolare. Più precisamente, migliorerete la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguinei. L'allenamento cardio-training conduce l'ossigeno dell'aria respirata ai polmoni. E' il cuore che pulsa quest'ossigeno in tutto il corpo e particolarmente ai muscoli che lavorano.

CONTROLLATE IL VOSTRO POLSO

Controllare il polso periodicamente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento. Se non avete degli strumenti di misura elettronica, ecco come fare :

Per prendere il vostro polso, ponete 2 dita a livello : del collo, o al di sotto dell'orecchio, o all'interno del pugno accanto al pollice.

Non premete troppo : una pressione eccessiva diminuisce il flusso del

sangue e può rallentare il ritmo cardiaco. Dopo aver contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicate il risultato per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.

Esempio : 75 pulsazioni contate nello spazio di 30 sec, corrispondono ad un ritmo cardiaco di 150 pulsazioni/minuto.

LE FASI DI UN'ATTIVITA' FISICA

A Fase di riscaldamento : sforzo progressivo.

Il riscaldamento è la fase preparatoria di pieno sforzo. Permette di TROVARSI NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per intraprendere lo sport preferito. E' un MEZZO DI PREVENZIONE DEGLI INCIDENTI AI TENDINI O AI MUSCOLI. Presenta due aspetti : SOLLECITAZIONE DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

- 1) La sollecitazione del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI TRAZIONI SPECIFICHE che devono permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO. Ogni fascia muscolare viene sollecitata, le articolazioni vengono sollecitate.
- 2) Il riscaldamento globale consente di mettere progressivamente in azione il sistema cardiovascolare e respiratorio e di permettere quindi una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo. Per una migliore irrorazione dei muscoli ed un corretto adattamento allo sforzo : 10 minuti per un'attività sportiva da dilettanti, da 20 minuti per un'attività sportiva da competizione. Notare che il riscaldamento deve protrarsi più a lungo : a partire dai 55 anni, la mattina.

B Allenamento

L'ALLENAMENTO è la fase principale della vostra attività fisica. Grazie ad un allenamento REGOLARE potrete migliorare la vostra condizione fisica.

- Lavoro anaerobico per sviluppare lo sforzo muscolare.
- Lavoro aerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

C Ritorno riposo

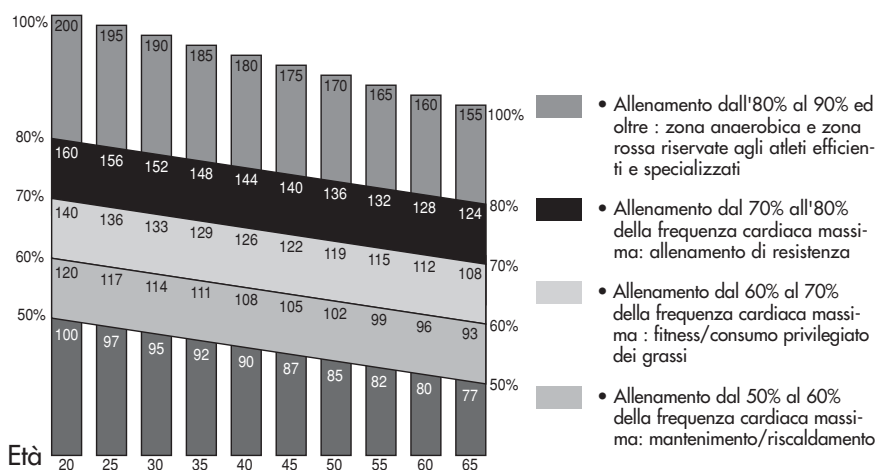
Corrisponde alla continuazione di un'attività di debole intensità ; è la fase progressiva di riposo. IL RITORNO AL RIPOSO assicura il ritorno alla normalità del sistema cardio-vascolare e respiratorio, della circolazione sanguigna e dei muscoli (è ciò che permette di eliminare gli effetti negativi dell'attività, come gli acidi lattici, il cui accumulo è una delle maggiori cause di dolori muscolari come crampi e indolenzimenti).

D Trazione

LA TRAZIONE deve seguire la fase dell'allenamento, in modo da ridurre i rischi di lesioni. Effettuare delle trazioni dopo lo sforzo : minimizza la RIGIDITA' MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

Zona di esercizio

Battiti al minuto



ATTENZIONE, SCHEDE TECNICHE, CONSIGLI PER GLI UTILIZZATORI

Le attività per la forma fisica devono essere praticate in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare una attività fisica non esitate a CONSULTARE un MEDICO, soprattutto se : non praticate sport da qualche tempo, avete più di 35 anni, non siete sicuri del vostro stato di salute, seguite un trattamento medico.

PRIMA DI PRATICARE QUALSIASI SPORT E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.