

VM 500

Keep these instructions
Notice à conserver
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
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书
請保存說明書

Импортер : ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД
84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1
Bayrampaşa - 34235 Istanbul – Turkey

Importad para o Brasil por IGUASPORT Ltda

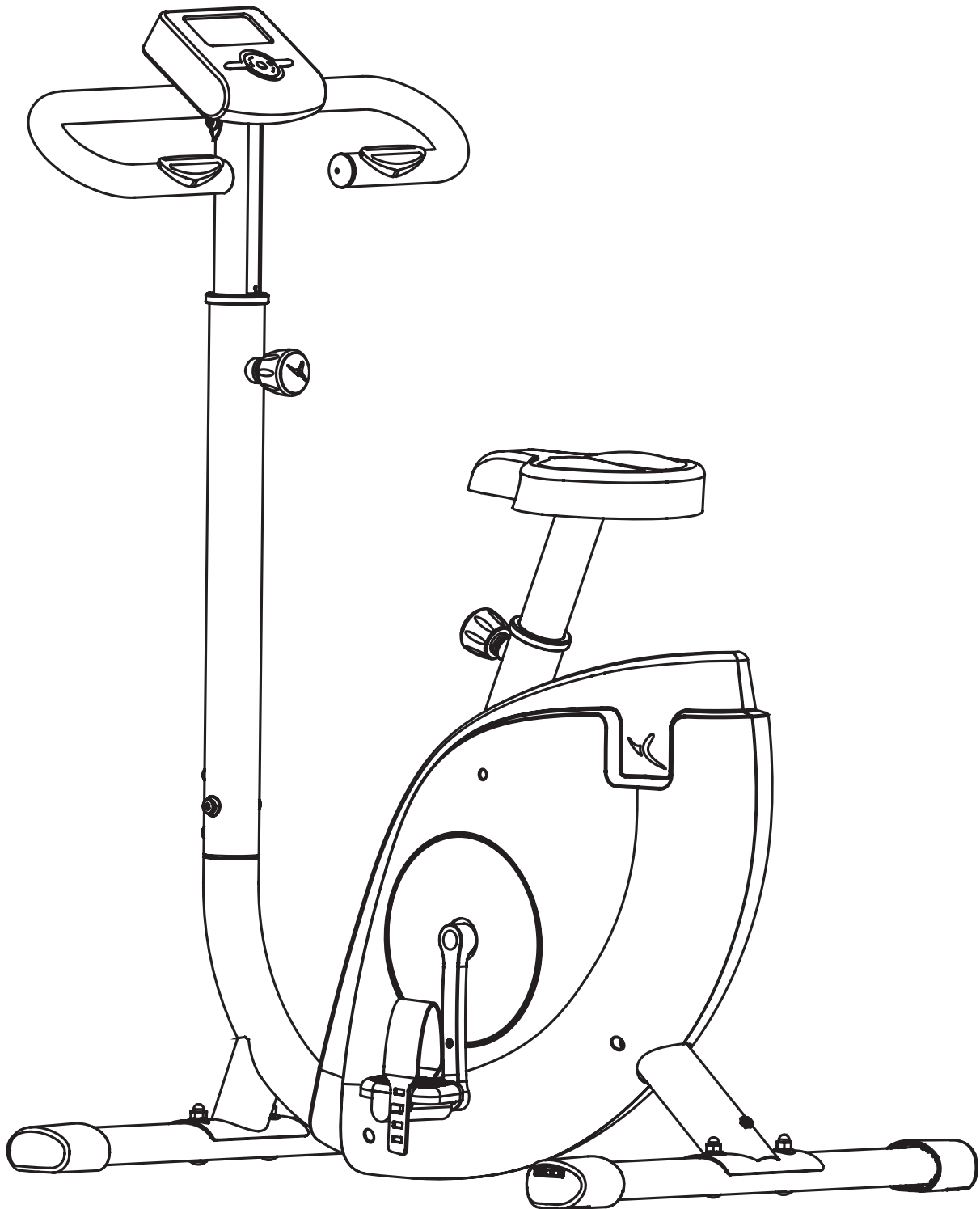
CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1280.812

Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France
www.domyos.com





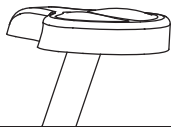
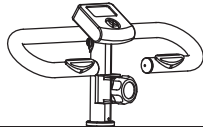


VM 500

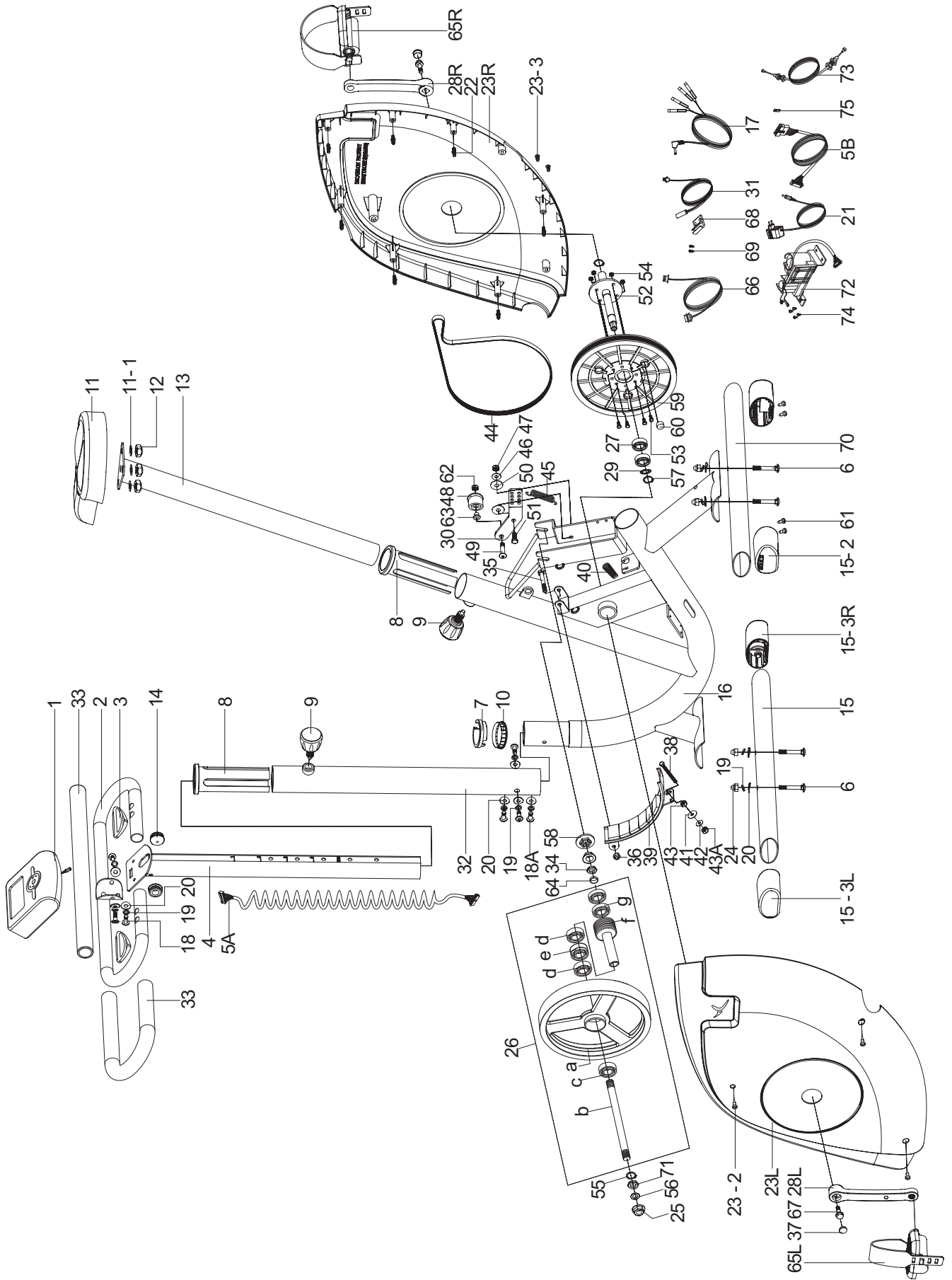


DOMYOS

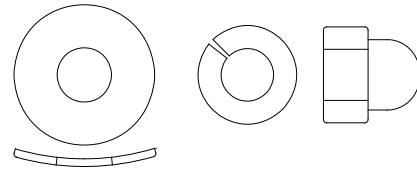
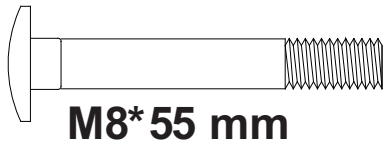
Adjust the product to your size
 Réglez le produit à votre taille
 Ajuste el producto a su talla
 Stellen Sie bitte das Gerät auf Ihre Größe ein
 Regolate il prodotto alla vostra statura
 Stel het product in op uw lengte
 Regule o produto à sua altura
 Regulacja urządzenia w celu dopasowania do wzrostu użytkownika
 Állítsa be a kerékpárt az Ön méretére
 Отрегулируйте тренажер по вашим размерам
 Reglați produsul după dimensiunea dumneavoastră
 Nastavte výrobek na svou výšku
 Ställ in produkten enligt din längd
 Регулируйте продукта според височината си
 Cihazı boyunuza göre ayarlayın
 اضبط الجهاز على مستوى طولك
 调节产品高度与您身材相宜。
 根據您的身材調節健身器



			
			
 ▶ 150 cm 4' 11"	XS	1	XS
150 cm ↔ 157 cm 4' 11" ↔ 5' 2"			
157 cm ↔ 163 cm 5' 2" ↔ 5' 4"	S	3	S
163 cm ↔ 170 cm 5' 4" ↔ 5' 7"		4	
170 cm ↔ 175 cm 5' 7" ↔ 5' 9"	M	5	M
175 cm ↔ 180 cm 5' 9" ↔ 5' 11"		6	
180 cm ↔ 186 cm 5' 11" ↔ 6' 2"	L	7	L
186 cm ↔ 193 cm 6' 2" ↔ 6' 4"		8	
193 cm ↔ 198 cm 6' 4" ↔ 6' 6"	XL	9	L
 ▶ 198 cm 6' 6"		10	

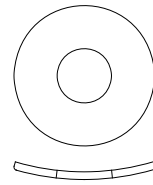
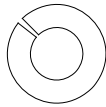
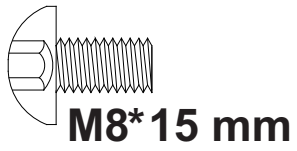


A x4



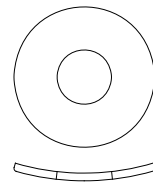
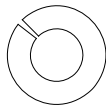
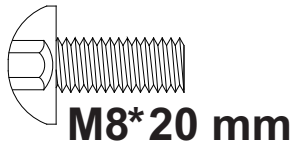
(arc washer)

C x4

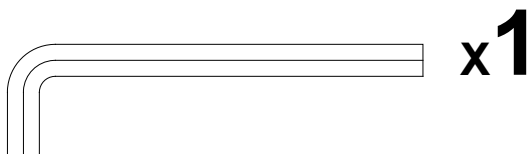
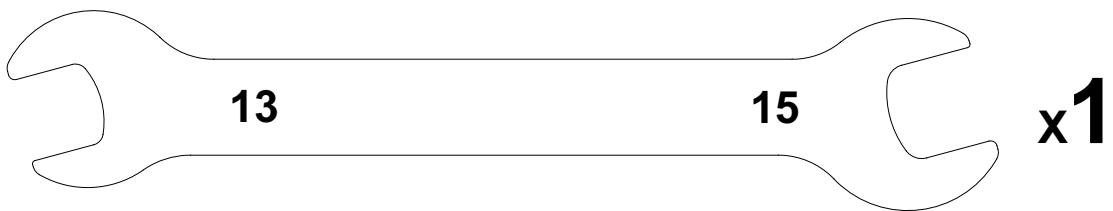


(arc washer)

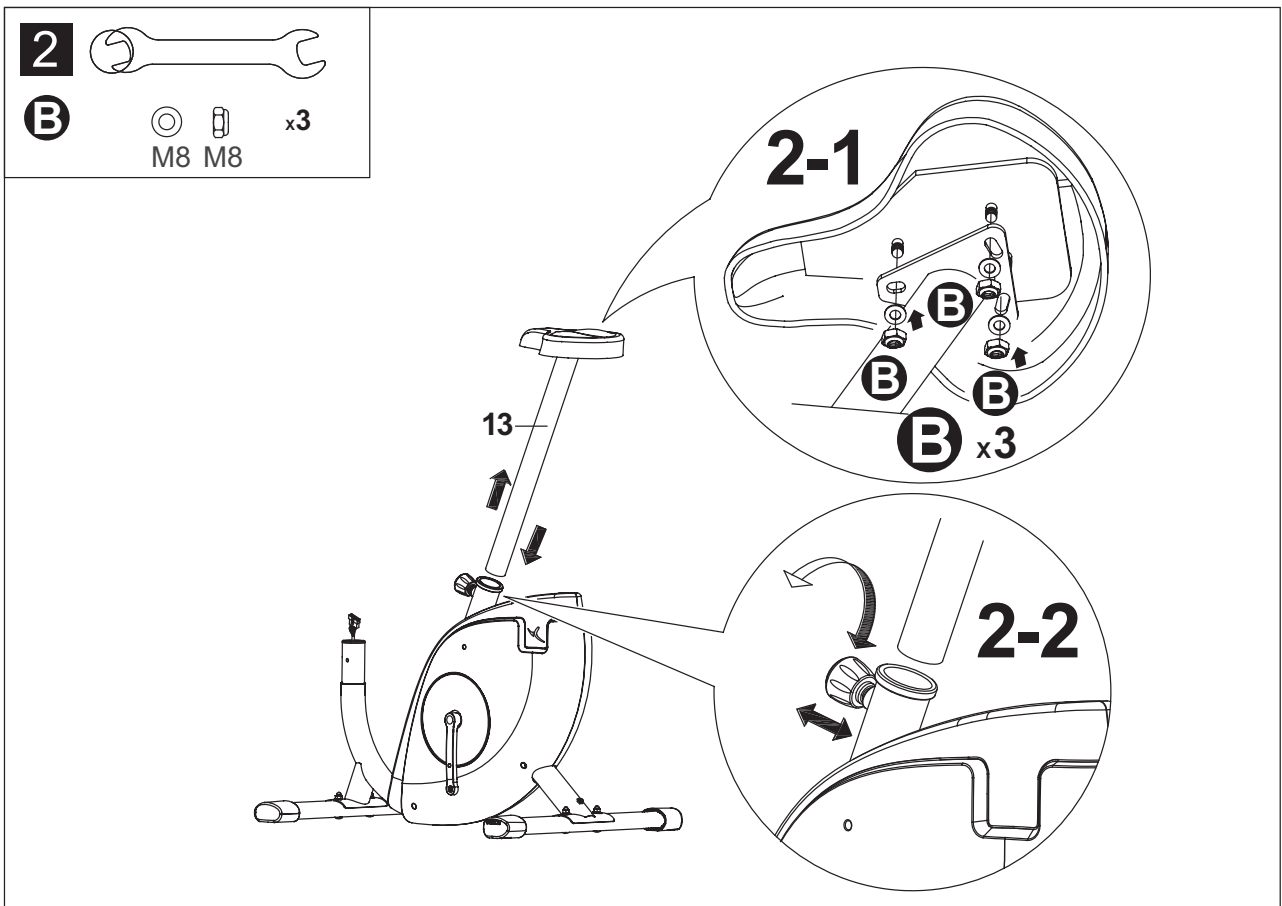
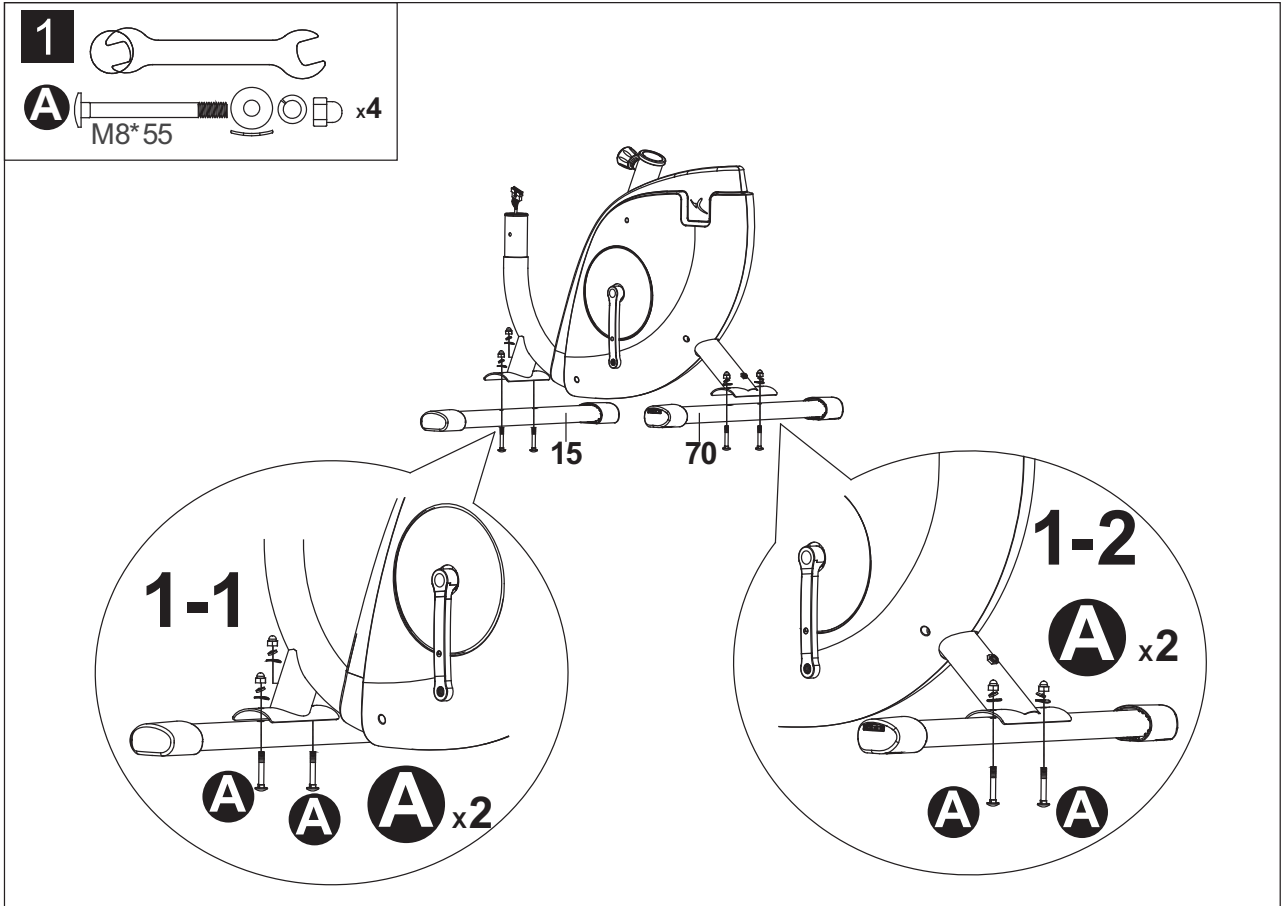
D x3



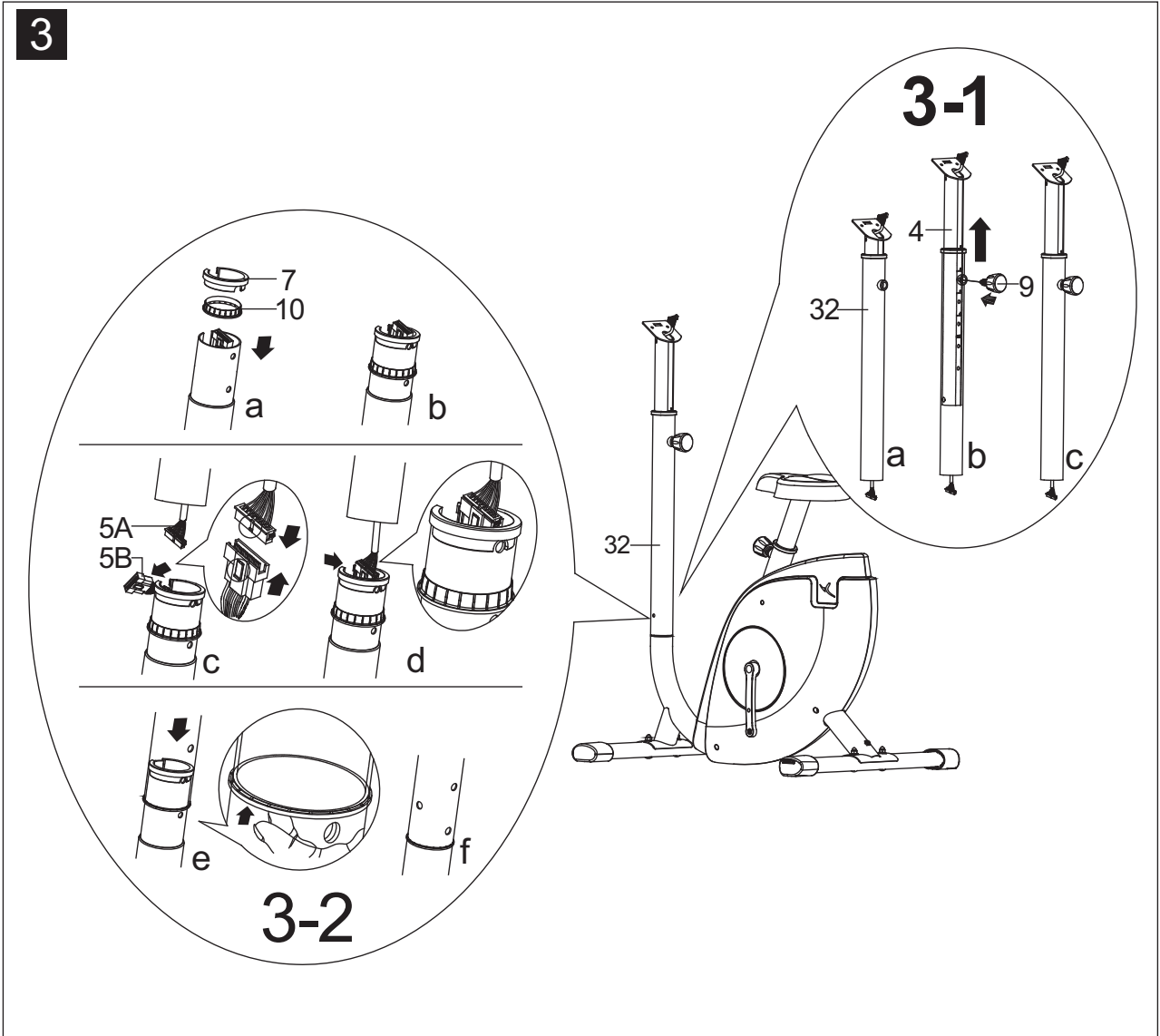
(arc washer)



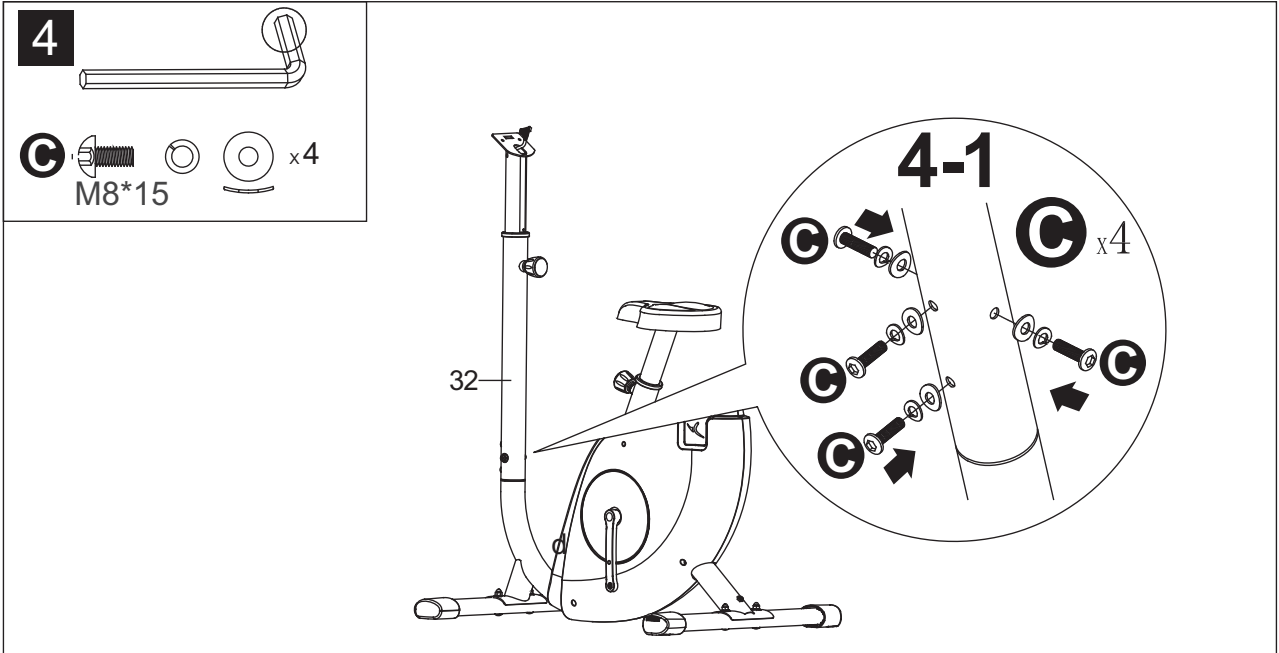
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝



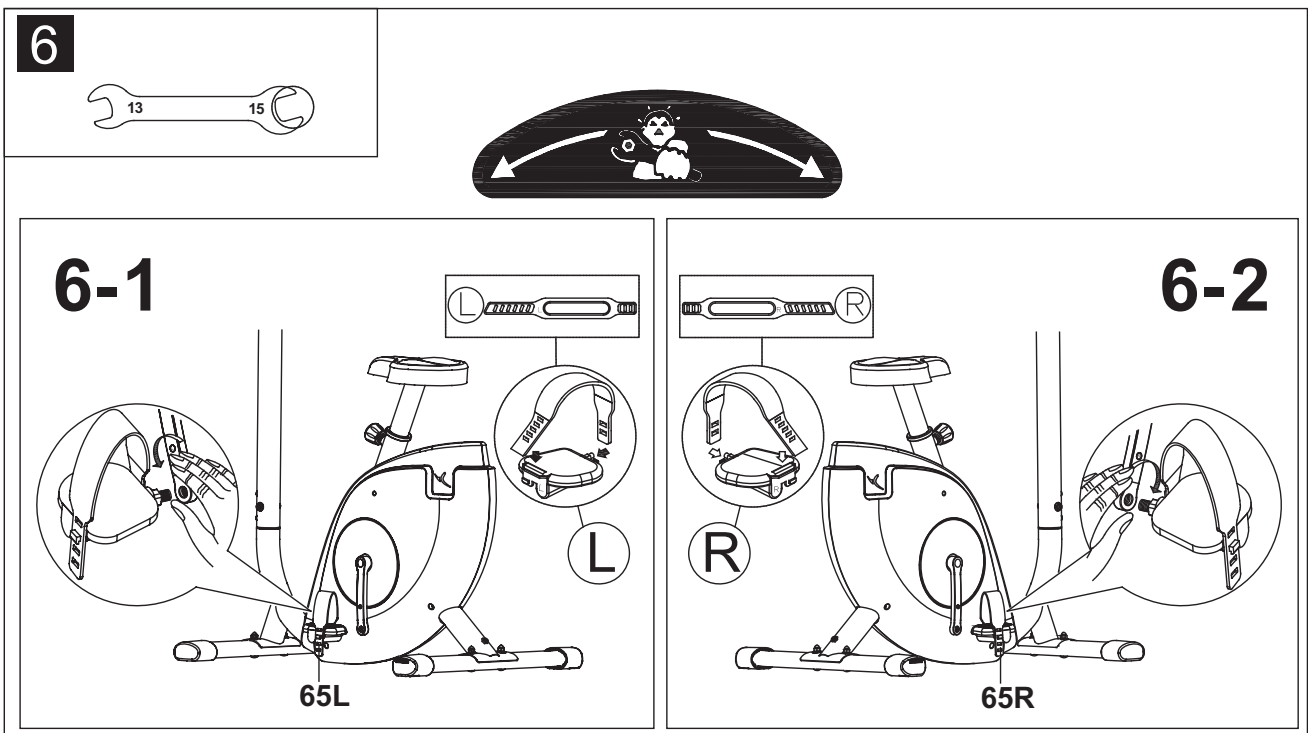
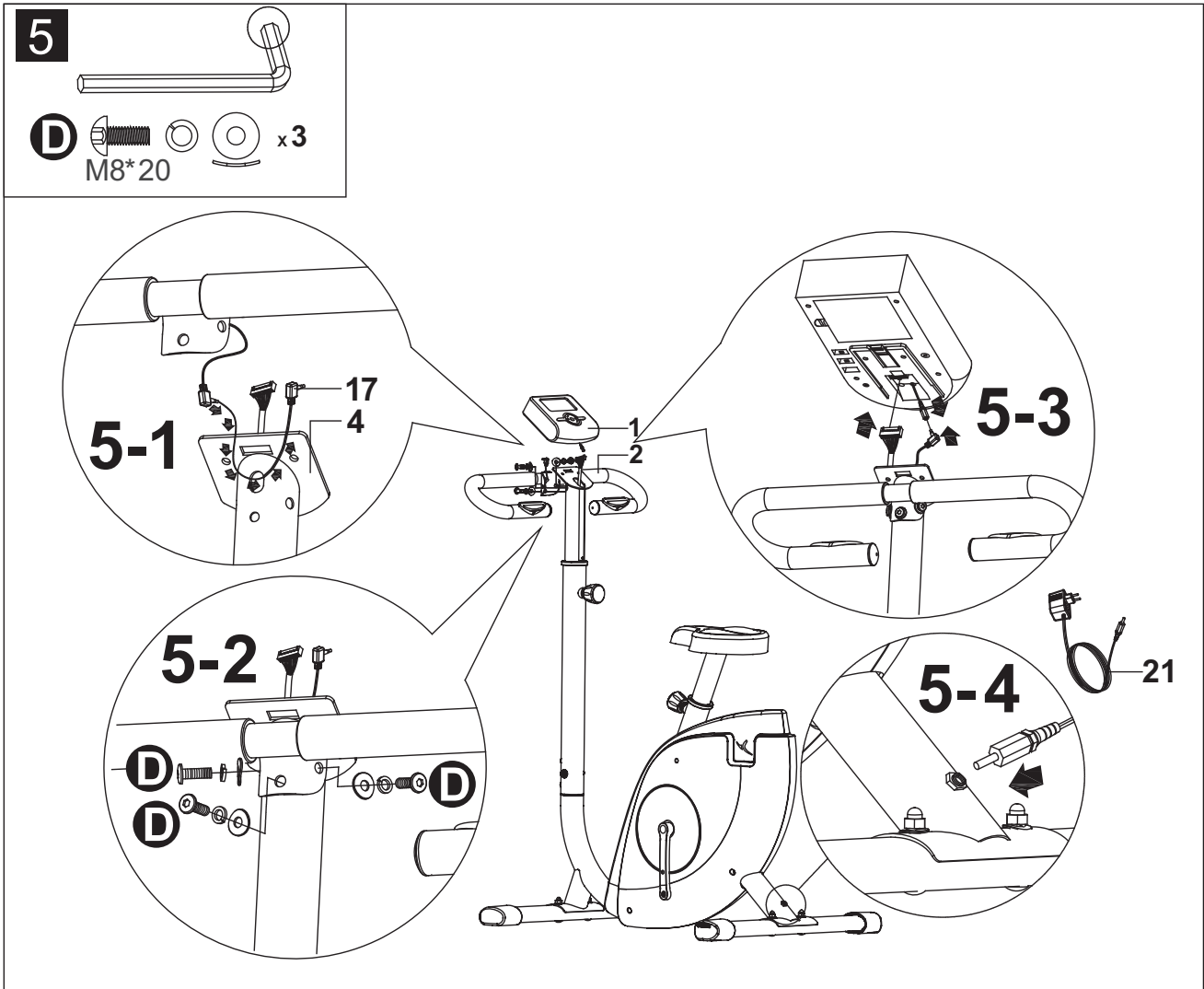
3



4



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝



1 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
 Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
 Kormány - Руль - Ghidon - Řídítka - Styre
 - Кормило - Gidon - المقود - 手把 - 車把

2 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzole
 Konsol - Табло - Konsol - Приставка
 لوحة التحكم - 控制面板 - 控制面板

3 Seat-tube adjustment knob
 Bouton de réglage du tube porte-selle
 Botón de ajuste del tubo portasilín
 Einstellrad des Sattelstützrohrs
 Bottone di regolazione del tubo porta-sella
 Instellingsknop stang zadelsteun
 Botão de regulação do tubo porta-selim
 Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko
 A nyeregartató cső szabályozó gombja
 Ручка регулировки опоры седла
 Nastavovací gombík nosnej rúry sedla
 Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo
 Justeringsknapp för sadelstolpen
 Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
 Sele borusu ayar düğmesi
 بركة ضبط المقاومة
 坐垫高度调节旋钮
 車座支管調節旋鈕

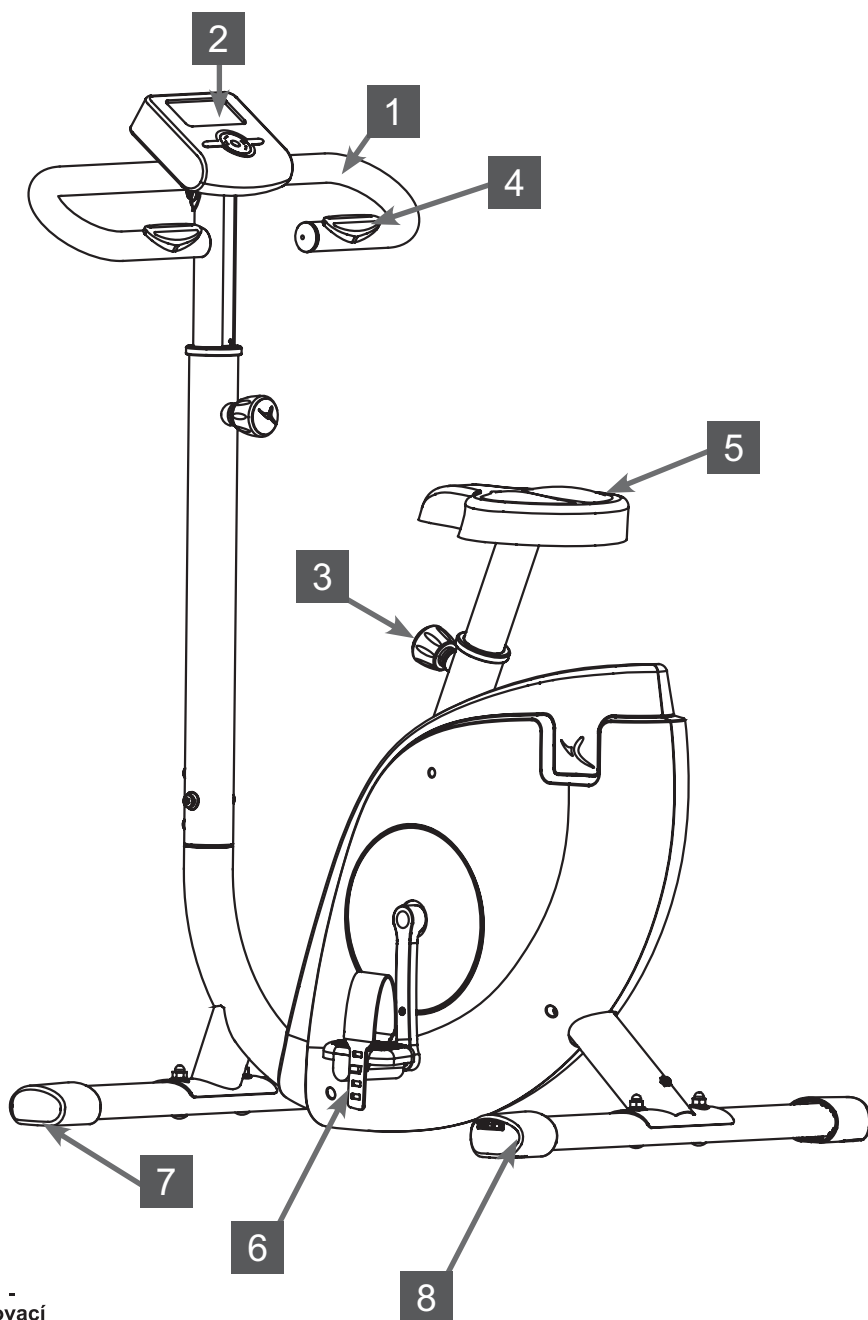
4 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
 Sensores de pulso - Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
 Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
 Captatori de pulsații - Snímače tepu
 Pulsgivare - Датчици на пулса
 Nabız algılayıcılar -
 脉搏测试仪 - 脈搏監測儀

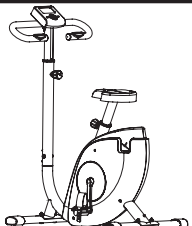
5 Seat - Siège - Asiento - Sattel - Sedile - Zadel
 Assento - Siodełko - Ülés - Седло - Scaun - Sedlo
 Sits - Седло - Oturak - مقعد - 座位 - 車座

6 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal
 Pedale - Pedaal - Pedal - Pedał
 Pedál - Педаль - Pedală - Šlapky
 Pedal - Педал - Pedal -
 - 踏板 - 踏板

7 Castors - Roulettes de déplacement
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgathoz - Транспортовочные колесики -
 Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska - Přemisťovací
 kolečka - Flytt hjul Колелца за преместване - عجلات التحريك
 移动滚轮 - 移動滑輪

8 Level adjuster - Compensateur de niveau - Compensador de nivel
 Niveaueausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef
 niveau - Compensador de nível - Regulacja poziomu - Szintbe
 állítás - Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel
 - Урівнювачі компензатор - Nivákompenzátor - Компенсатор на
 нивото - Seviye denkleştirici
 معدل المستوى - 水平补偿器 - 穩定補償器



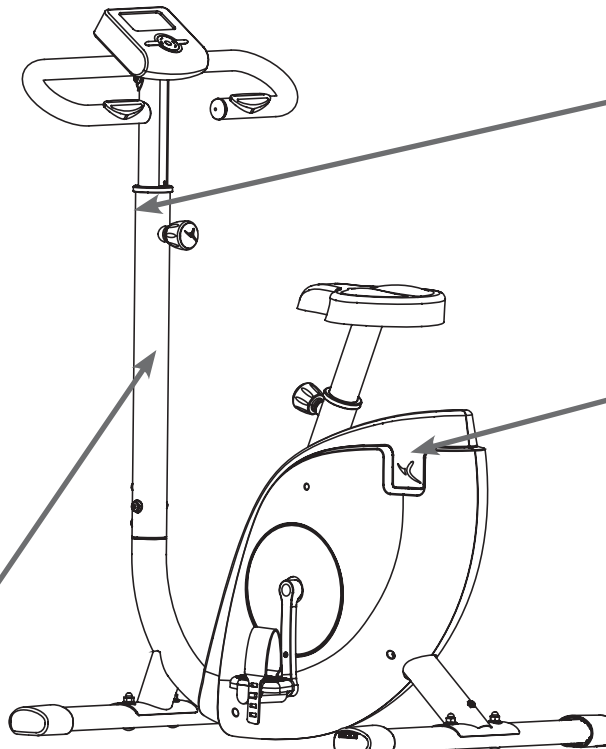
	VM 500	29,3 kg 64,6 lbs
	150,6 x 95 x 64 cm 59,3 x 37,4 x 25,2 inch	

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠ WARNING

- 1 • Misuse of this product may result in serious injury.
- 2 • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- 3 • Do not allow children on or around machine.
- 4 • Replace label if damaged, illegible, or removed.
- 5 • Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



VM 500 - 1284414 SN: 12345 0P8H TIN: 30000000000000000000 DATE: WW/YYYY EN 957 (1.6.-3) HC GB 17498-1998 OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda CNPJ : 02.314.041/0001-88 (Москва: 000 "Окголь", 141031, Россия, Московская область, Муниципальный район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Алудинво", владения 3, строение 3) TURKSPORT Spor Urunleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Mega Center C 36 Blok D: 374 Beylikoza, 34035 Istanbul, Turkey	Made in China Fabricado na China Произведено в Китае İmal edildiği yer Çin 中国制造 合格品 CE
--	---

⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ 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 acercarse sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

⚠ 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.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatára súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmetlenséget, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочтите инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipssește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým částem.

⚠ WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskad.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekaler är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemiş ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yarıışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ تحذیر

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي تتضمنها.
- يمنع استخدام من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 擅用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规程。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

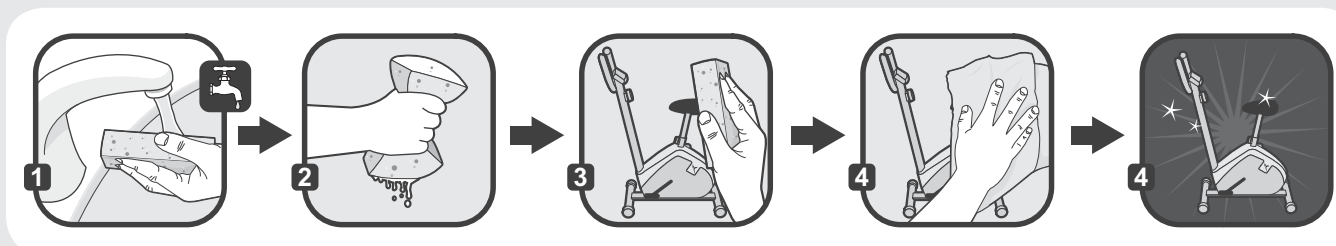
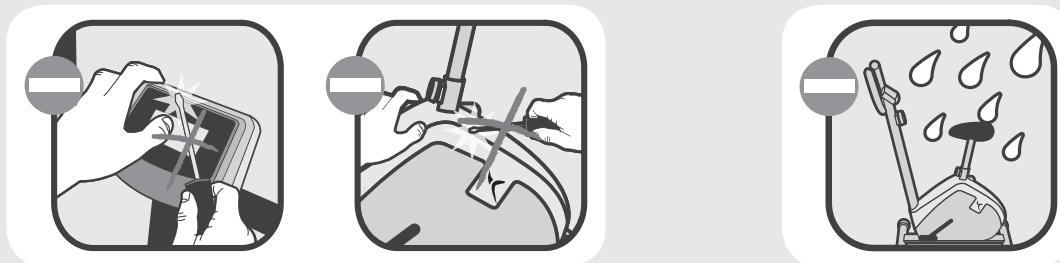
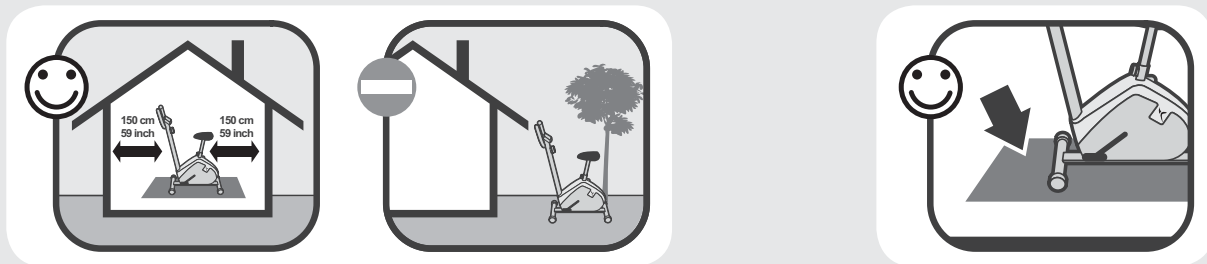
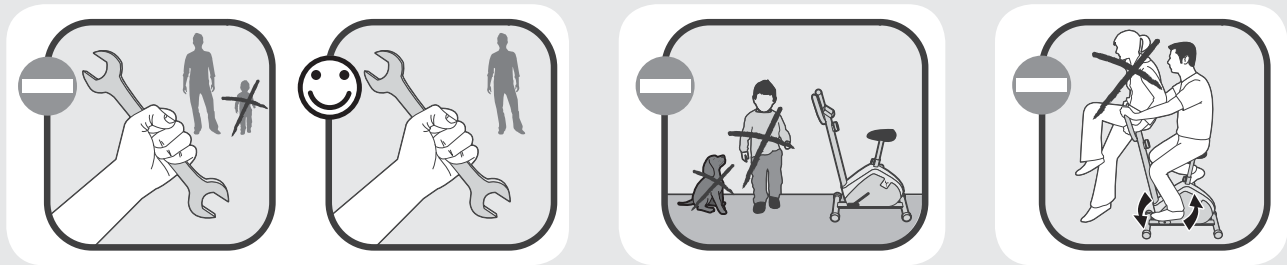
⚠ 注意事項

- 對產品的不當使用將導致嚴重受傷。
- 使用本產品之前請閱讀本手冊上的全部說明，並遵照注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接近或使用該器材。
- 如產品上的貼標損壞、模糊或缺失，請將其更換。
- 不可將雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • احتياطات أمنية • 安全 • 安全



Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.



Ha scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di restare in forma. Questo prodotto è creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e i suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo il personale del suo negozio è a sua disposizione così come il servizio di concezione dei prodotti DOMYOS. Può trovarci anche su www.domyos.com. Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarà per lei un sinonimo di piacere.

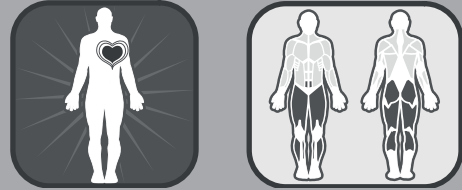
PRESENTAZIONE

Questo prodotto è una bicicletta di rimessa in forma di nuova generazione. Con la sua geometria ben studiata, questa bicicletta vi consente una posizione anatomica. Questo prodotto è dotato di una trasmissione magnetica per un grande comfort di pedalata senza strappi. La bicicletta da appartamento è un'ottima forma di attività cardio-training. L'allenamento su questo apparecchio mira ad aumentare la vostra capacità cardiovascolare. Con questo principio, migliorate la vostra condizione fisica, la vostra resistenza e bruciate delle calorie (attività indispensabili per perdere peso in associazione con una dieta). La bicicletta da appartamento vi permette di tonificare le gambe e i glutei. Partecipano all'esercizio anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali.

AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo **CONTROLLATO**. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

PARTI DEL CORPO SOLLECITATE



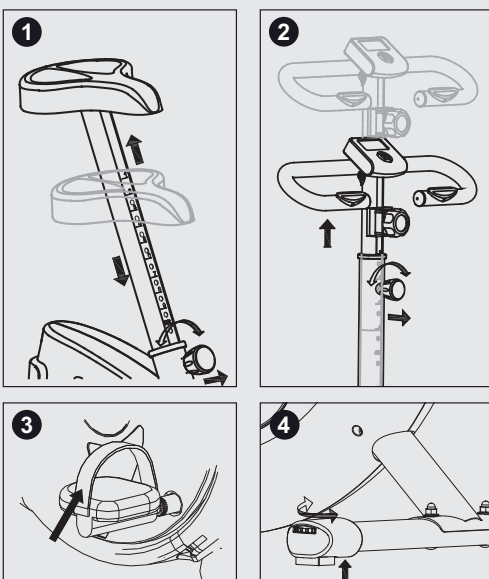
SICUREZZA

Per ridurre il rischio di gravi lesioni, leggere le importanti precauzioni per l'uso indicate qui sotto prima di utilizzare il prodotto.

- Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni per l'uso.
- DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
- Il prodotto è destinato esclusivamente ad un uso domestico. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
- È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
- Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. **NON** indossare indumenti ampi o penzolanti che possano rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli.
- Se si prova dolore o si percepiscono vertigini durante l'esercizio, fermarsi immediatamente, riposarsi e consultare il proprio medico.
- Non avvicinare mani e piedi a nessuna parte in movimento.
- Evitare il superamento dei limiti dei dispositivi di regolazione.
- Le persone che portano uno stimolatore cardiaco, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvisati che utilizzano il sensore di pulsazioni a loro rischio e pericolo. Prima del primo utilizzo, è quindi raccomandato un esercizio test sotto il controllo di un medico.
- Si sconsiglia alle donne incinte di usare il sensore di pulsazioni.
- Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
- AVVERTENZA!** I sistemi di controllo del battito cardiaco possono mancare di precisione. Un sovraccarico può comportare gravi lesioni, se non addirittura la morte. Qualsiasi sensazione di dolore o di malessere deve essere seguita da un'immediata sospensione dell'allenamento.

REGOLAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta per procedere a qualsiasi regolazione (sella, manubrio).



1 - COME SISTEMARE LA POSIZIONE DEL SEDILE

Per un esercizio efficace, il sedile deve essere all'altezza giusta. Per un esercizio efficace, il sedile deve essere all'altezza giusta, cioè pedalando, le ginocchia devono essere leggermente piegate nel momento in cui i pedali sono nella posizione più lontana. Per sistemare il sedile, tenerlo fermo, svitare e tirare la rotella sul tubo della sella. Regolare il sedile all'altezza giusta e reinserire la rotella nel tubo della sella restringendola a fondo.

ATTENZIONE:

- assicurarsi di avere rimesso a posto il bottone nel tubo della sella e stringerlo a fondo.
- Non superare mai l'altezza massima della sella.

2 - COME SISTEMARE IL MANUBRIO?

Per sistemare l'altezza del manubrio, tenerlo fermo e svitare il bottone sulla struttura principale. Allineare, all'altezza desiderata, uno dei fori del tubo reggimanubrio con quello della struttura principale.

Rimettere a posto il bottone e stringerlo nuovamente.

ATTENZIONE:

- Assicurarsi di avere rimesso a posto il bottone del tubo reggimanubrio e stringerlo a fondo.
- Non superare mai l'altezza massima del tubo reggimanubrio.

3 - COME SISTEMARE LA CINGHIA DEI PEDALI

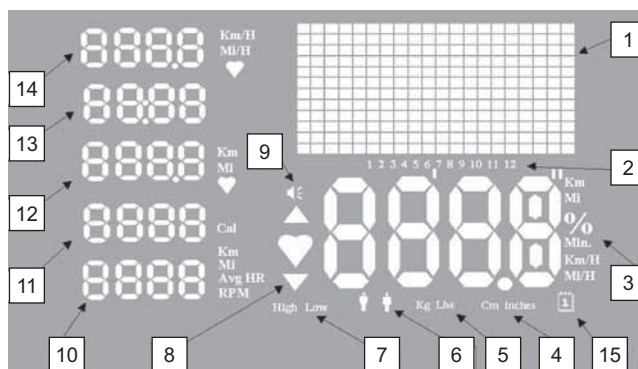
Per sistemare la cinghia del pedale, allentare come prima cosa il sistema di bloccaggio sotto il pedale, sistemare la cinghia alla posizione desiderata e stringere di nuovo il fissaggio.

4 - MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

In caso d'instabilità della bicicletta durante l'uso, girare una delle rotelle in plastica dell'estremità del piede di supporto posteriore o entrambe fino ad eliminare l'instabilità. In caso di instabilità della bicicletta durante l'uso, girare uno dei terminali di plastica delle estremità del piede di supporto posteriore o entrambi fino all'eliminazione dell'instabilità.

VISUALIZZAZIONE

1. Zona di visualizzazione dei programmi – SCHERMO PRINCIPALE.
2. Indicazione di selezione dei programmi.
3. Visualizzazione della velocità (Km – Mi), della DISTANZA (Km – Mi) o della FREQUENZA CARDIACA (BPM) in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore.*
4. Indicatore non utilizzato su FC600.
5. Indicatore non utilizzato su FC600.
6. Indicatore di selezione del SESSO (Uomo / Donna).
7. Indicatore per la configurazione delle zone cardiache di riferimento :
HIGH / alte (100% del valore max.).
LOW / basse (70% del valore max.).
8. Visualizzazione di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.
9. Indicatore della presenza o meno dell'avviso sonoro di uscita dalla zona cardiaca di riferimento.
10. Visualizzazione della DISTANZA percorsa.
11. Visualizzazione delle CALORIE consumate (Cal).
12. Visualizzazione della DISTANZA o della FREQUENZA CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore sullo schermo principale.
13. Visualizzazione del Conto alla rovescia, periodo predefinito 20 minuti (durata impostabile tra 10 e 180 minuti per intervalli di 5 minuti).
a. Se la durata restante è superiore a 1 ora □ Visualizzazione HH:MM
b. Se la durata restante è inferiore a 1 ora □ Visualizzazione MM:SS
Se non c'è nessuna pedalata per un periodo superiore a 5 secondi, il conto alla rovescia si ferma così come il calcolo delle CALORIE. Il conto alla rovescia riparte, così come il calcolo delle CALORIE, al primo ciclo di pedalata.



14. Visualizzazione della velocità o della FREQUENZA CARDIACA in funzione delle scelte di visualizzazione fatte dall'utilizzatore sullo schermo principale.
15. Indicatore di selezione dell'ETÀ dell'utilizzatore.

* Durante l'esercizio l'utilizzatore può modificare la visualizzazione premendo il tasto B o D.

Azzeramento del prodotto :

- Il prodotto si mette in stand-by dopo circa dieci minuti di inattività.
- In posizione di stand-by, gli indicatori si azzerano (nessuna memorizzazione dei dati).
- Premete il tasto RESET.
- Il contatore è attivato al primo giro di pedale o se si preme uno dei pulsanti.

FUNZIONI

Velocità : Questa funzione permette di indicare una velocità stimata, questa può essere in km/h (chilometri all'ora) o in Mi/h (miglia all'ora) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto (cfr. schema).

Distanza : Questa funzione consente di indicare la distanza stimata dall'inizio dell'esercizio. Questa può essere in km (chilometri) o in Mi (miglia) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.

Tempo : Questa funzione visualizza la stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

Calorie : Questa funzione visualizza la stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.

Frequenza cardiaca* : La misura della frequenza cardiaca si realizza usando i sensori di pulsazioni presenti sul manubrio. La vostra frequenza cardiaca apparirà in numero di battiti al minuto.

***Attenzione :** si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come una garanzia medica. Per un periodo di varie decine di secondi o in occasione di un salto di frequenza è possibile che il valore visualizzato non sia coerente con il ritmo cardiaco reale. Questo è dovuto all'inizializzazione dell'algoritmo.

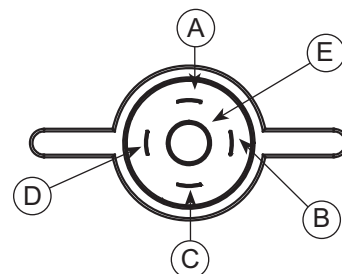
- Sotto l'influenza di un forte campo magnetico, il valore delle pulsazioni può essere modificato. Numerosi fattori possono influenzare la precisione di lettura del sensore delle pulsazioni, non si tratta di uno strumento medico. È destinato esclusivamente ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.

Durante il rilevamento delle pulsazioni, tenere le mani ben ferme rispetto ai sensori.
Durante il rilevamento delle pulsazioni, non si devono stringere con forza gli appositi sensori.
- Il rilevamento delle pulsazioni attraverso le mani (per mezzo di sensori posizionati sul manubrio) non può essere altrettanto preciso di quello eseguito a livello del petto (ad esempio con una fascia cardio).

FUNZIONE DEI PULSANTI

Il sistema di navigazione della console FC600 è composto:

- da un tasto centrale di regolazione e di conferma, E
- da 2 tasti di navigazione negli schermi, B e D
- di 2 tasti di modifica dei valori, A e C



REGOLAZIONE SUL RETRO DELLA CONSOLE

Cursore 1 : Selezione del tipo d'apparecchio su cui è utilizzata la console: VM (Bicicletta magnetica) / VE (Bicicletta Ellittica)

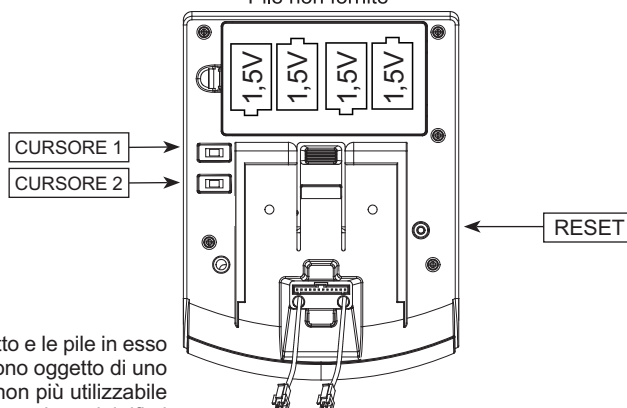
Cursore 2 : Selezione dell'Unità di Misura della DISTANZA : MI (Miglia) / KM (chilometri)

INSTALLAZIONE DELLE PILE

Installazione delle pile

1. Estraete la console dal suo supporto, togliete il coperchio del vano pile situato sul retro del prodotto, mettete quattro batterie di tipo LR 14 (1,5 V) nell'apposito alloggiamento sul retro dello schermo.
2. Assicuratevi che le batterie siano inserite correttamente e che siano a contatto con le molle.
3. Riposizionate il coperchio del vano pile e il prodotto e accertatevi della sua tenuta.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, togliete le batterie e aspettate 15 secondi prima di riposizionarle.
5. Togliendo le batterie, la memoria del computer si cancella.

Pile non fornite



RICICLAGGIO:

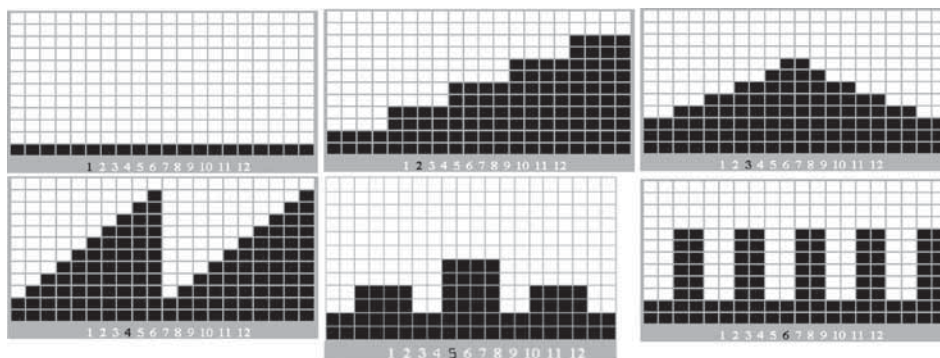
Il simbolo rappresentante un cestino barrato significa che il prodotto e le pile in esso contenute non possono essere gettati nei normali rifiuti urbani. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Riportare le pile ed il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

PROGRAMMI

Promemoria: una lunga pressione del tasto E ferma il programma in corso. Potete fare scorrere i programmi premendo i tasti B e D. Selezionateli con il tasto E.

Programmi da 1 a 6.

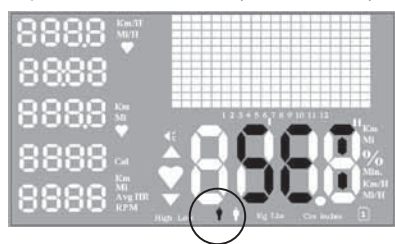
Scegliere il tempo di esercizio con i tasti A e C e confermare con il tasto E. Si può aumentare l'intensità dell'esercizio con i tasti A e C quando il programma è avviato.



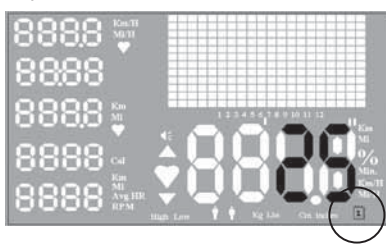
CONFIGURAZIONE

Per entrare nella modalità configurazione, fare una lunga pressione sul tasto E quando lo schermo visualizza la parola SEL. Se non avete iniziato l'esercizio, la lunga pressione sul tasto E vi farà entrare direttamente nella modalità configurazione. Se stavate facendo un esercizio, la lunga pressione sul tasto E fermerà il programma in corso. La parola STOP apparirà sullo schermo principale per 15 s. Durante questo tempo potrete vedere visualizzati i dati del vostro esercizio precedente. Lo schermo visualizzerà poi la parola SEL. Fare una lunga pressione sul tasto E di nuovo per entrare nella modalità configurazione. In questa modalità di configurazione, si possono impostare il SESSO, l'ETÀ, il PESO. L'apparecchio propone allora una zona cardiaca di riferimento che corrisponde in modo predefinito, per il massimo al 100% del ritmo cardiaco consigliato e per il minimo al 70% di questo valore massimo. È possibile fare variare questi 2 valori grazie ai tasti A e C. I pulsanti A e C permettono di aumentare o diminuire i valori. Una pressione lunga permette di fare scorrere più rapidamente i valori su questi tasti. Il tasto B permette di confermare la selezione e di passare alla configurazione successiva. In caso di errore, utilizzare il tasto D per tornare sugli schermi precedenti.

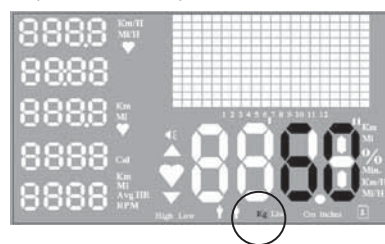
Impostazione del Sesso (Uomo/Donna)



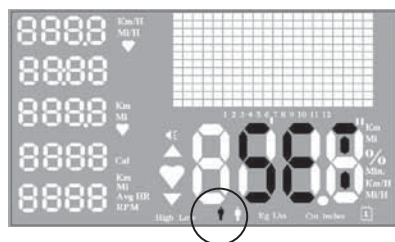
Impostazione dell'età



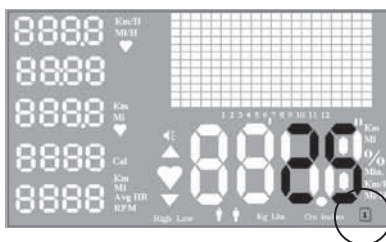
Impostazione del peso



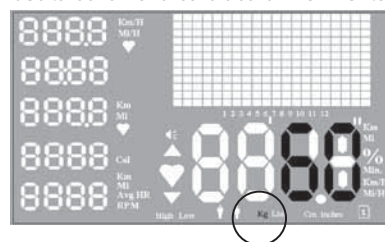
Frequenza cardiaca di riferimento max



Frequenza cardiaca di riferimento min



Attivazione/disattivazione dell'allarme di uscita dalla zona cardiaca di riferimento



UTILIZZO

La console funziona con alimentazione di rete o con le pile.

Dopo 10 minuti di inattività la console si spegne.

Si consiglia di togliere le pile se non si utilizza la console per un lungo periodo di tempo o se la si utilizza regolarmente collegata all'alimentazione di rete.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se notate distanze o velocità anomale, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione VM per bicicletta magnetica, VE per bicicletta ellittica. Premete il tasto RESET perché venga attuata la modifica.
- Sulle biciclette magnetiche ogni giro di pedale corrisponde a una distanza di 4 metri, sulle biciclette ellittiche 1 giro di pedale corrisponde a una distanza di 1,6 metri (questi valori corrispondono a dei valori medi in bicicletta o in marcia).
- Se l'indicatore di ritmo cardiaco (3, 12 o 14) non lampeggia o lampeggia in modo irregolare, verificare che le mani siano ben posizionate e che i rilevatori non siano troppo umidi.
- Se notate che il contatore non indica le corrette unità di misura per la distanza, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione Mi per una visualizzazione in miglia, Km per una visualizzazione in chilometri. Premete il tasto RESET perché venga attuata la modifica.

Se il contatore non si accende : Se siete su batteria: verificate la corretta posizione +/- delle pile. Se il problema persiste, riprovate con delle pile nuove. Se siete collegati sull'alimentazione di rete: verificate il corretto collegamento dell'adattatore sulla bicicletta. In entrambi i casi, verificate la corretta connessione dei cavi dietro la console, e a livello dell'assemblaggio del manubrio con la struttura principale della bicicletta.

Se il problema persiste: Portare il prodotto al negozio DECATHLON più vicino.

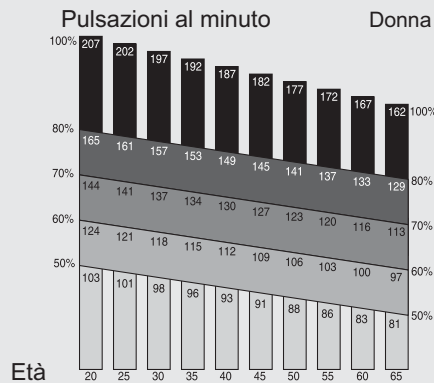
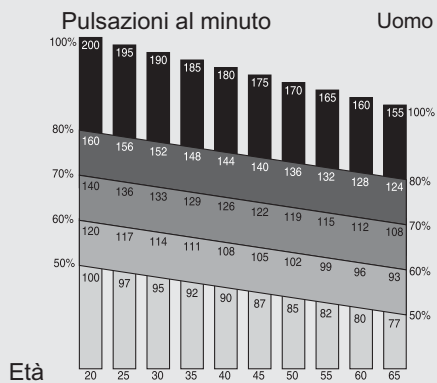
Nel caso di un rumore proveniente dall'interno del carter, se non riuscite a regolare il livello di intensità quando siete in modalità manuale, non cercate di ripararlo. Portare il prodotto al negozio DECATHLON più vicino.

Utilizzare il prodotto solo con l'adattatore fornito.



ZONA DI ESERCIZIO

- Allenamento dall'80 al 90% e oltre della frequenza cardiaca massima: Zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti dinamici e specializzati.
- Allenamento dal 70 all'80% della frequenza cardiaca massima: Allenamento resistenza.
- Allenamento dal 60 al 70% della frequenza cardiaca massima: Messa in forma / Consumo privilegiato dei grassi.
- Allenamento dal 50 al 60% della frequenza cardiaca massima: Allenamento / Riscaldamento.



Se la vostra età è diversa da quelle proposte nella tabella, potete utilizzare le seguenti formule per calcolare la vostra frequenza cardiaca massima corrispondente al 100%.
Per gli uomini: 220 - età
Per le donne: 227 - età

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. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla dritta.



Mantenimento della forma / Scoltezza: 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'esercizio, 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.

Ritorno alla calma Corrisponde allo svolgimento di un'attività di debole intensità, è la fase progressiva di "riposo". IL RITORNO ALLA CALMA assicura il ritorno "alla normalità" del sistema cardio-vascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli (che consente di eliminare effetti collaterali quali l'acido lattico, il cui accumulo è una delle principali cause di dolori muscolari, ossia crampi e indolenzimenti).

Stretching Lo stretching deve seguire la fase di ritorno alla calma. Fare stretching dopo uno sforzo: Riduce la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto per pezzi e manodopera, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi usurabili e la manodopera, a partire dalla data di acquisto: fa fede la data sullo scontrino di cassa

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Tutti i prodotti per cui è applicabile la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei suoi centri autorizzati, in porto pagato, accompagnati dalla relativa prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danni causati durante il trasporto.
- Utilizzo non corretto o utilizzo anormale.
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS.
- Utilizzo a scopi commerciali.
- Utilizzo al di fuori dell'ambito privato.

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

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