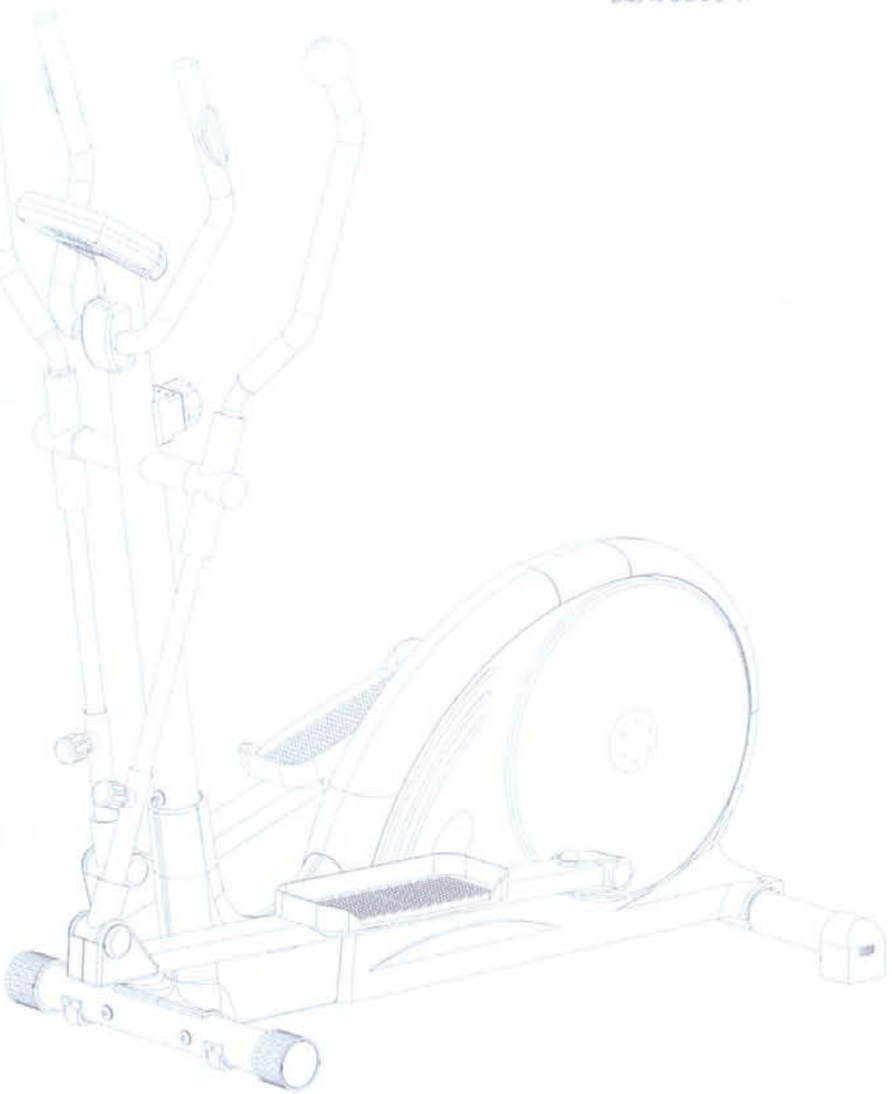
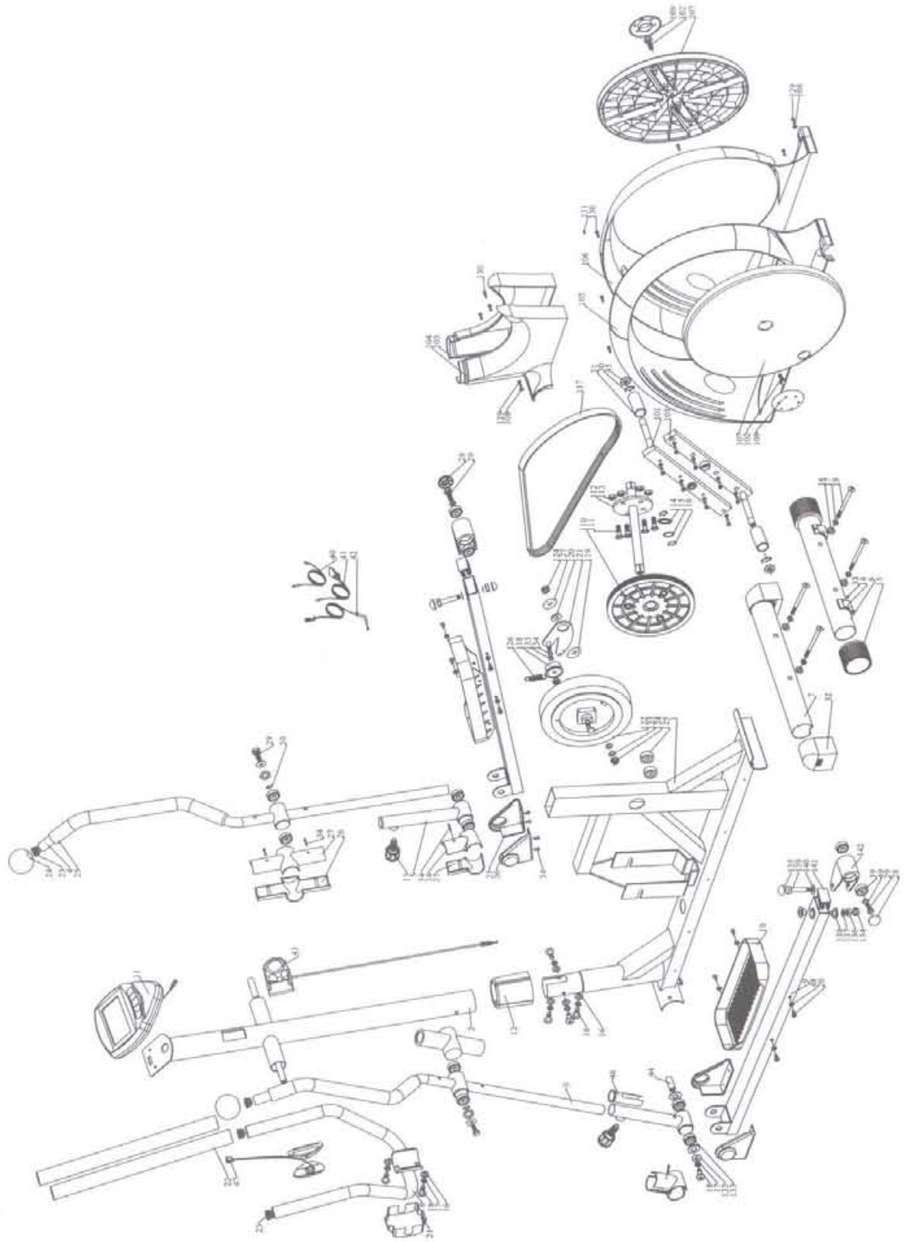
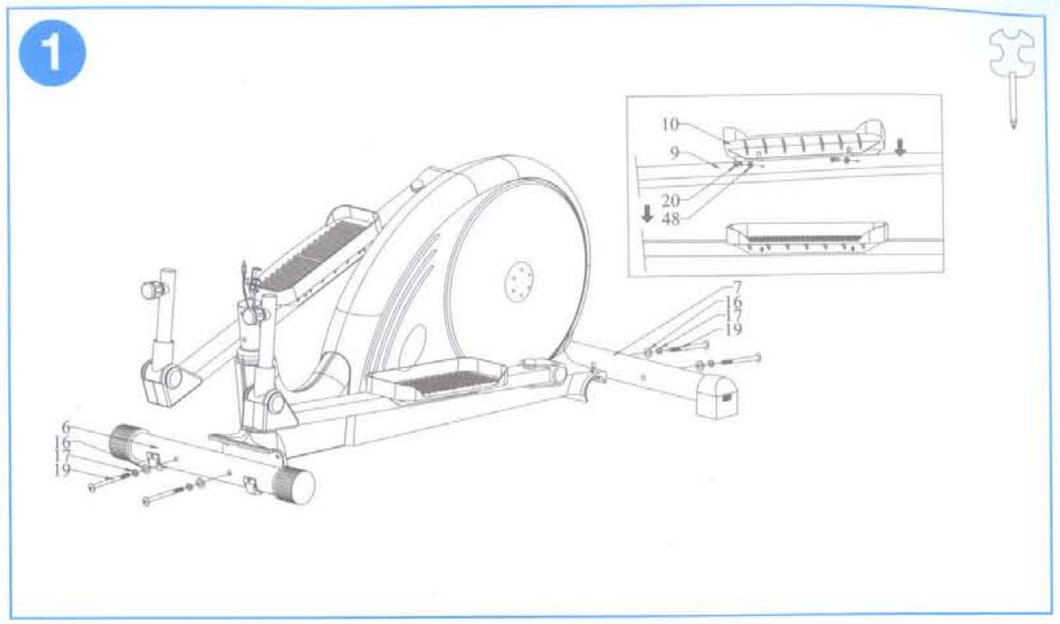
VE 630

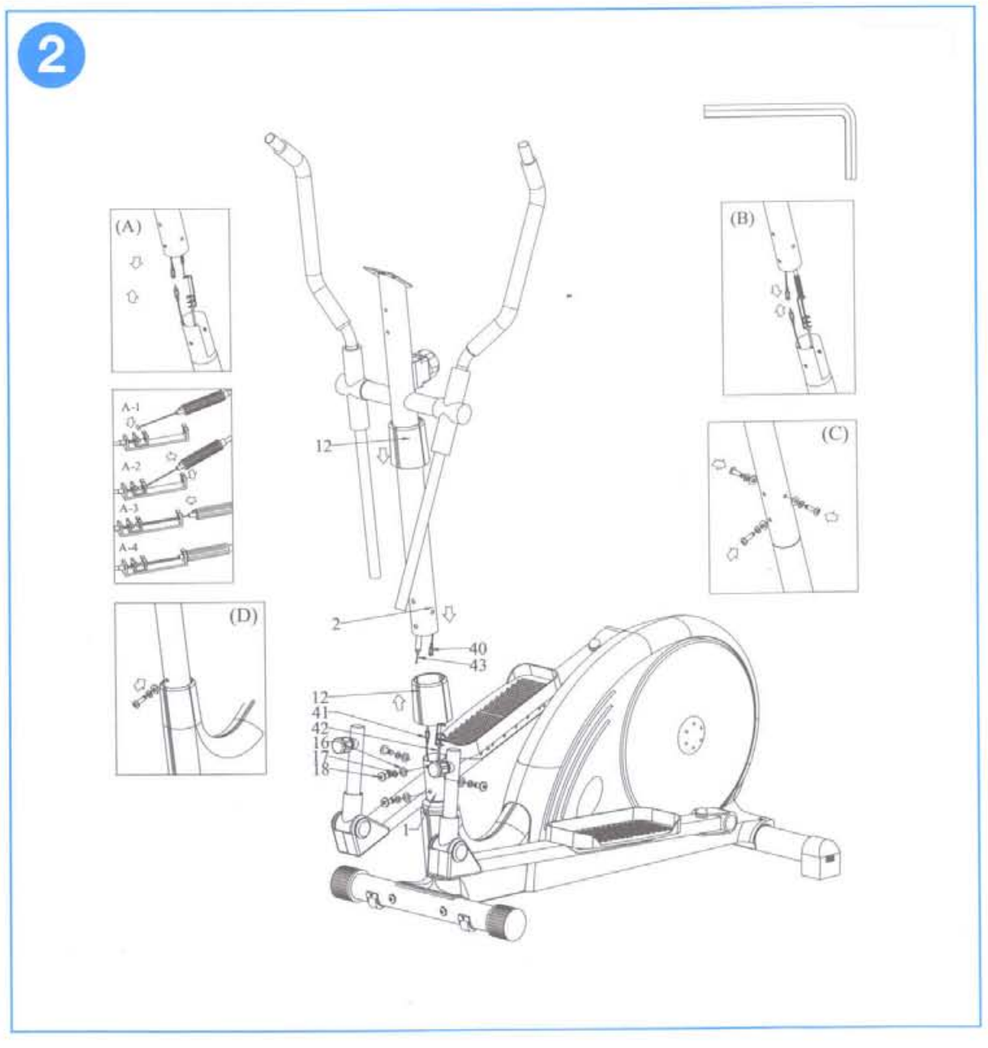
NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
使用说明书

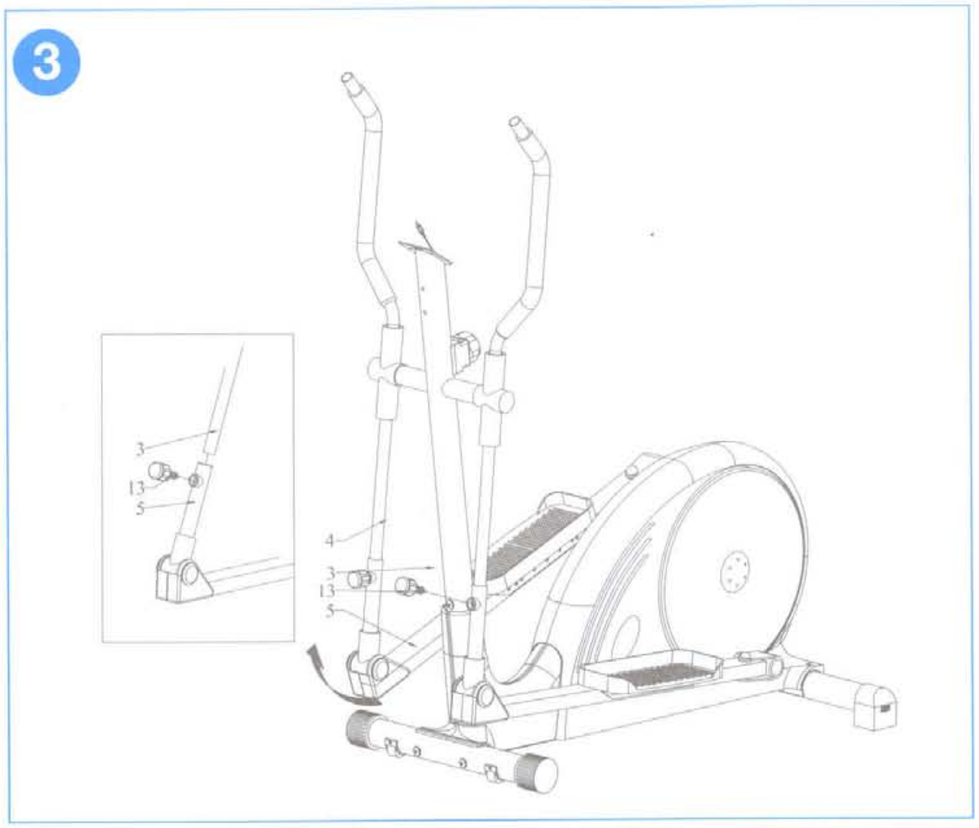


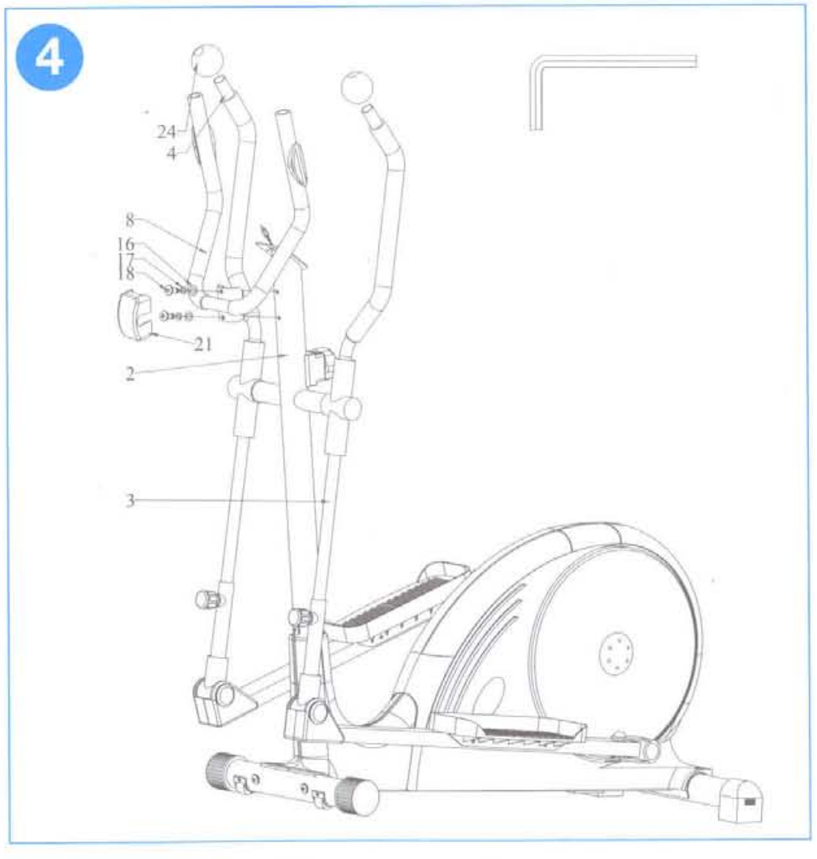
DOMYOS



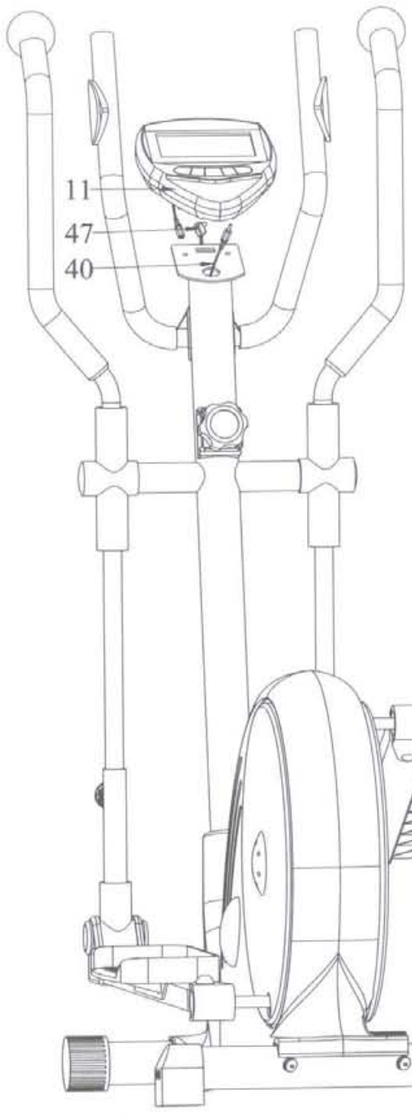

1
10
9
20
48
7
16
17
19
6
16
17
19

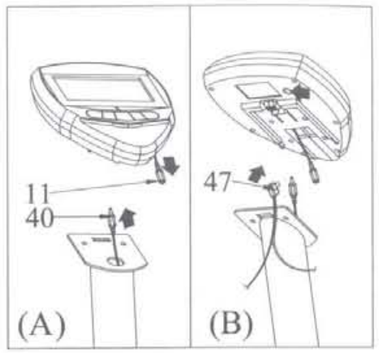

2
(A)
(B)
(C)
(D)
A-1
A-2
A-3
A-4
12
2
40
43
12
41
42
16
17
18
1

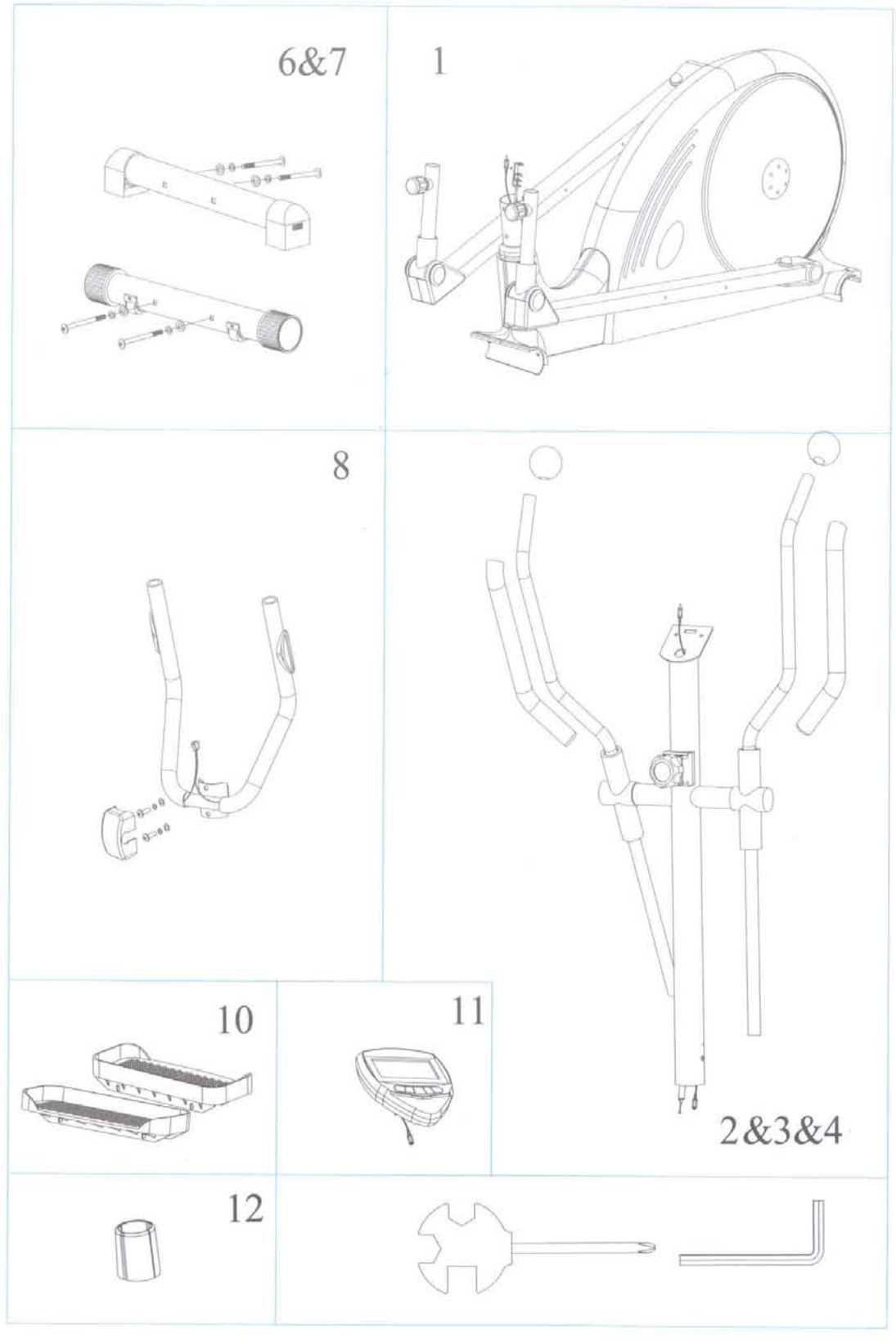

3
3
13
5
4
3
13
5


4
24
4
8
16
17
18
21
2
3

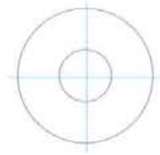
5





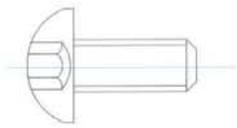


⑯ X10



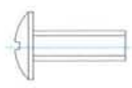
⑰ X10

⑱ X6 M8X20

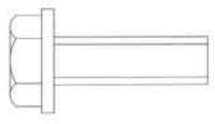


⑲ X4 M8X70

⑳ X8 M4X15



㉙ X4 M8X25

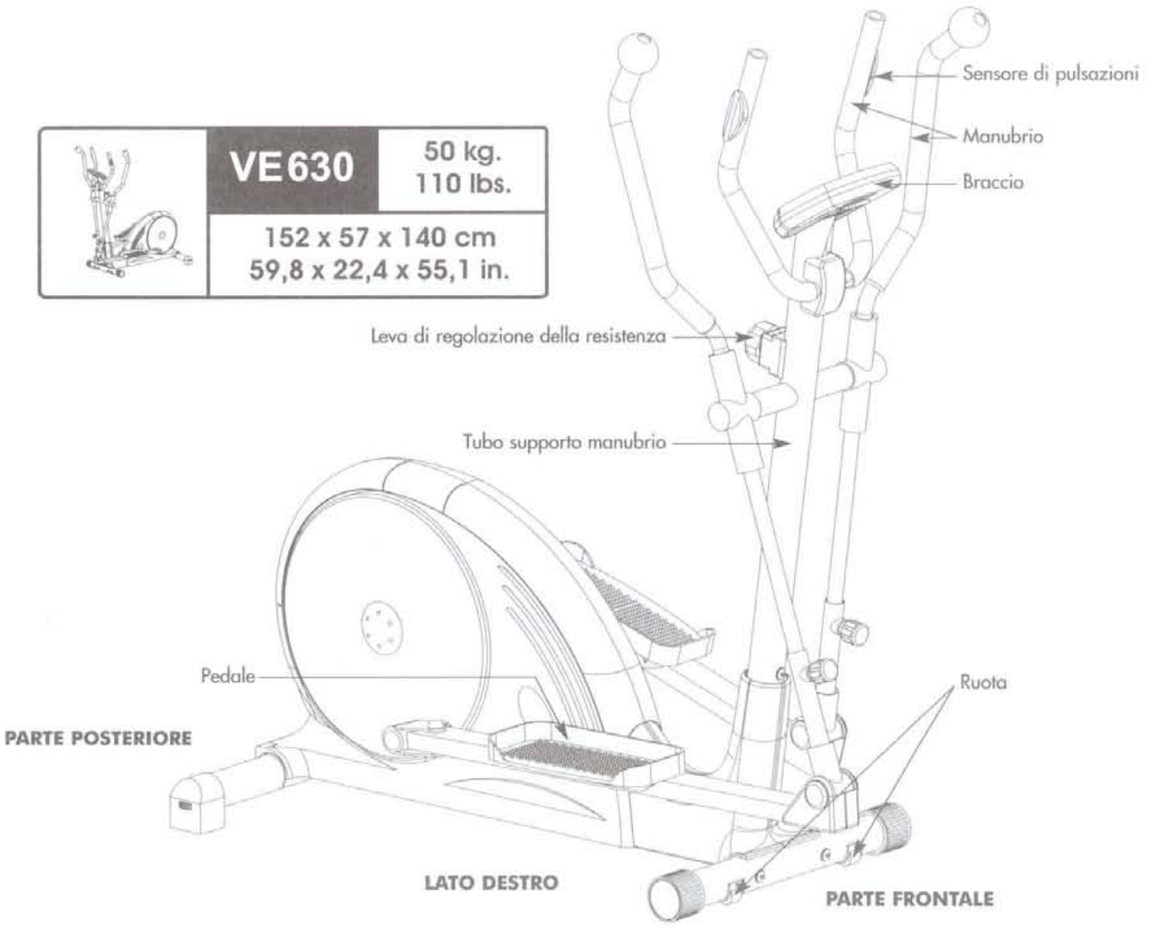


㊽ X8

I T A L I A N O

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.

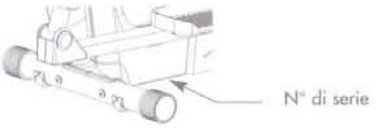
	VE630	**50 kg. 110 lbs.**
	152 x 57 x 140 cm 59,8 x 22,4 x 55,1 in.	



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

VE630 è un apparecchio fitness della nuova generazione.
E' dotato di una trasmissione magnetica per una pedalata molto confortevole e senza strattoni.
VE630 associa i movimenti circolari della bicicletta, i movimenti orizzontali della corsa pedestre e quelli verticali dello stepper: l'esercizio è completo! Il movimento ellittico in avanti o indietro dei piedi associato al movimento delle braccia permette di sviluppare i muscoli delle braccia, i muscoli dorsali e pettorali, i glutei, i quadricipiti e i polpacci.

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, EN 957-9 classe HC / 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 ellittica 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 VE630.

19. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla diritta.

20. Il sensore di pulsazioni e lo strumento di misura dello strato lipidico non sono dispositivi medici. Vari fattori possono alterarne il funzionamento. Questi strumenti servono per conoscere approssimativamente la vostra frequenza cardiaca e a determinare le variazioni dello strato lipidico.

21. Le persone munite di pacemaker, defibrillatori o altri dispositivi elettronici impiantati sono avvertite che l'uso del sensore di pulsazioni e dello strumento di misura dello strato lipidico è a loro rischio e pericolo. Se si utilizzano per la prima volta, si raccomanda un test sotto controllo medico.

22. Si sconsiglia alle donne incinte l'uso del sensore di pulsazioni e dello strumento di misurazione dello strato lipidico. Prima di ogni 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.

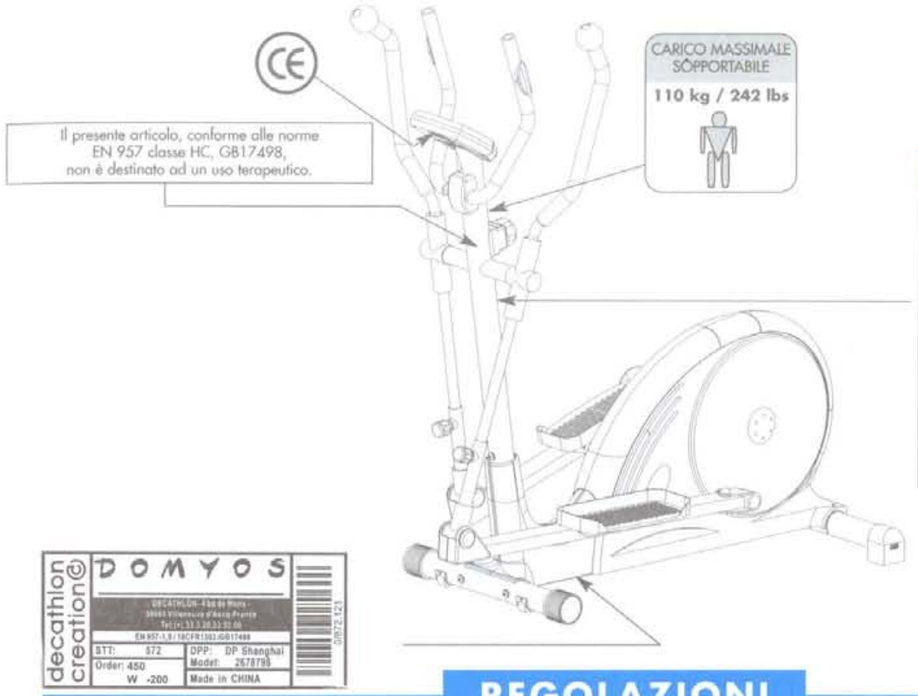
25. Alla fine degli esercizi, pedalate diminuendo progressivamente la velocità fino all'arresto completo dei pedali.

26. Peso massimo dell'utente: 110 kg (242 pound).

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 sulla bicicletta 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 della vostra cyclette.

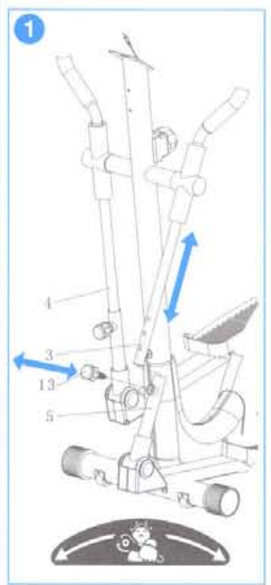


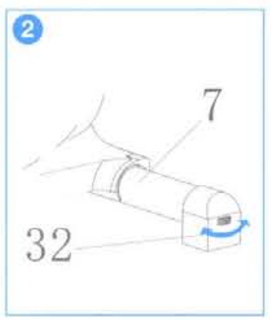
AVVERTENZA

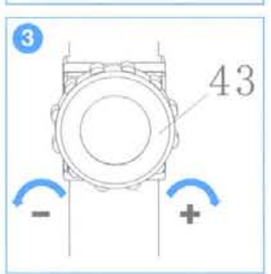
- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.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

REGOLAZIONI

Avvertenza: è necessario scendere dalla bicicletta per procedere ad ogni tipo di regolazione.







1 COME ADATTARE LA POSIZIONE DEI PEDALI

Per una pedalata confortevole a livello delle caviglie, è possibile regolare l'altezza del collegamento braccio / tubo supporto pedali.
Per adattare l'altezza del tubo supporto pedali (05), tenerlo fermo e svitare il bottone (13) sul braccio.
Allineare uno dei fori del tubo supporto pedali (05) con quello del braccio (03/04). Rimettere al suo posto il bottone (13) e stringerlo.
Ripetere l'operazione sull'altro lato.
Esercitarsi sempre con la medesima regolazione su ogni lato.
ATTENZIONE:
- Accertarsi che il bottone sia di nuovo al suo posto (nel tubo supporto pedali) e stringerlo a fondo.
- Non superare mai l'altezza massima.

2 COME LIVELLARE LA CYCLETTE

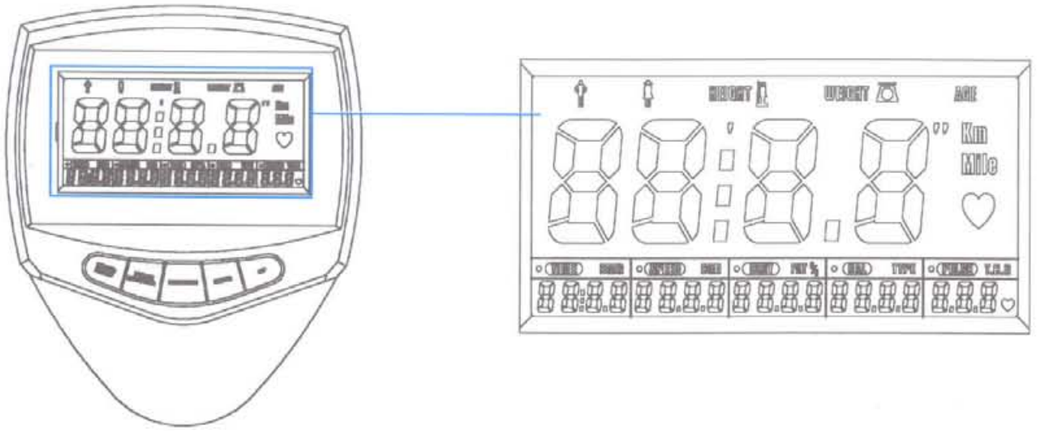
In caso d'instabilità durante l'uso della cyclette, ruotare uno dei cappucci di plastica all'estremità (32) del piede di supporto posteriore (7) o entrambi fino all'eliminazione della suddetta instabilità.

3 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il sistema d frenata e la resistenza sono accoppiati alla velocità di pedalata.
La regolazione della resistenza si effettua mediante la rotella indicizzata (43) da 1 a 8.
La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata.
Potete fare variare la resistenza continuando a pedalare.

CONTATORE VE 630

DISPLAY A CRISTALLI LIQUIDI (integrale)



SPIEGAZIONE DEI TASTI

"ENTER/RESET":

1. Permette di selezionare la funzione di cui volete preregolare il valore. Sesso - Statura - Peso - Età - Tempo-Distanza - Calorie-Pulsazioni
2. Premere questo tasto per accedere al modo "regolazione".
3. Premere questo tasto per confermare i valori di regolazione.
4. Per l'azzeramento di tutti i valori mantenere premuto questo tasto per due secondi.
5. Mantenendo premuto questo tasto per più di 5 secondi, è possibile registrare i vostri dati personali per la misurazione dello strato lipidico.

"PULSE RECOVERY"
(Ripristino della frequenza cardiaca):
Premere questo tasto per accedere alla lettura della vostra frequenza cardiaca.

"MEASURE" (Misura):
Premere questo tasto per misurare lo strato lipidico. Per attivare questa funzione, dovrete dapprima registrare i vostri dati personali.

"UP" :

1. Questo tasto permette di aumentare il valore delle seguenti funzioni. Sesso - Statura - Peso - Età - Tempo - Distanza - Calorie - Pulsazioni
2. Durante l'esercizio permette di selezionare una delle seguenti funzioni per la visualizzazione sullo schermo principale di: Scansione - Tempo - Velocità - Distanza - Calorie - Pulsazioni.

"DOWN" :

1. Questo tasto permette di ridurre il valore di regolazione delle seguenti funzioni: Sesso - Statura - Peso - Età - Tempo - Distanza - Calorie - Pulsazioni
2. Durante l'esercizio permette di selezionare una delle seguenti funzioni per la visualizzazione sullo schermo principale di: . Scansione - Pulsazioni - Calorie - Distanza Velocità - Tempo

FUNZIONI E MODALITA' D'USO

MESSA IN MARCIA E ARRESTO AUTOMATICI (ON/OFF):
Il display viene automaticamente attivato non appena la macchina si mette in movimento. Se interrompete l'esercizio per oltre 4 minuti, il display si fermerà e tutti i valori verranno azzerati.

"SCAN" (SCANSIONE):
Premere il tasto "UP" oppure "DOWN" fino a che lampeggia "SCAN" sullo schermo. Verranno visualizzate, una dopo l'altra, le seguenti funzioni: Tempo – Velocità- Distanza –Calorie – Pulsazioni. (ognuna resterà visualizzata 5 secondi sullo schermo principale).

"TIME" (TEMPO):
Premere il tasto "UP" oppure "DOWN" fino alla visualizzazione della funzione TEMPO sullo schermo principale. Per selezionare questa funzione, premere il tasto ENTER/RESET e per la registrazione, premere il tasto "UP" oppure "DOWN" fino all'ottenimento del valore desiderato.

- Conteggio: Senza preregolazione del tempo lo schermo visualizza il tempo secondo incrementi di tipo 00:00~99: 59 minuti.
- Conto alla rovescia: Se il tempo dell'esercizio è stato preregolato per una durata di 1:00~99:00 minuti, lo schermo visualizzerà il conto alla rovescia partendo dal valore registrato. Una volta raggiunto questo valore lo schermo emetterà un segnale sonoro.

"SPEED" (VELOCITÀ):
Premere il tasto "UP" o "DOWN" fino alla visualizzazione della funzione "SPEED" sullo schermo. La velocità attuale verrà visualizzata sullo schermo principale secondo il modello 0.00 ~ 99.9 Km/ ora (o miglia / ora per i prodotti commercializzati negli USA).

DIST (DISTANZA):
Premere il tasto "UP" o "DOWN" fino all'ottenimento della visualizzazione "DIST" sullo schermo. Quest'ultimo visualizzerà – addizionata – la distanza dei tragitti percorsi. Per selezionare la funzione DISTANZA premere innanzitutto il tasto ENTER/RESET e in seguito per la registrazione premere il tasto "UP" o "DOWN" fino all'ottenimento del valore desiderato.

- Conteggio : Senza preregolazione, lo schermo visualizza il conteggio a incrementi 0.1~999.9Km (o Miglia per i prodotti commercializzati negli USA).
- Conto alla rovescia: Se la distanza da percorrere durante l'esercizio è stata preregolata secondo il modello 1.0~999.0 Km (o Miglia per i prodotti commercializzati negli USA). il conto alla rovescia verrà effettuato partendo dal valore preregolato. Non appena questo valore sarà stato raggiunto, lo schermo emetterà un segnale sonoro.

"CAL" (CALORIE):
Premere il tasto "UP" o "DOWN" fino all'ottenimento della visualizzazione "CAL" sullo schermo. Quest'ultimo visualizza il cumulo delle calorie smaltite. Se volete preregolare le calorie smaltite, premete il tasto ENTER/RESET per selezionare la funzione "CAL". In seguito premete il tasto "UP" o "DOWN" fino all'ottenimento del valore desiderato.

- Conteggio: Senza preregolazione delle calorie, il conteggio visualizzato è di tipo 0.1~999.0 calorie.
- Conto alla rovescia: Se le calorie da smaltire durante l'esercizio sono state preregolate da 1.0~999.0, il conto alla rovescia viene effettuato a partire dal valore registrato. Non appena questo valore sarà stato raggiunto, lo schermo emetterà un segnale sonoro.

Attenzione : si tratta solo d'una stima e non va in nessun caso considerata una garanzia medica.

"PULSE" (Frequenza cardiaca Target):
Premere il tasto "UP" oppure "DOWN" fino alla visualizzazione della funzione "PULSE" sullo schermo. Lo schermo visualizzerà la frequenza cardiaca in numero di pulsazioni al minuto. Se desiderate preregolare il numero di pulsazioni, premete il tasto ENTER/RESET per selezionare la funzione T.H.R. (frequenza cardiaca target) e in seguito il tasto "UP" o "DOWN" fino all'ottenimento del valore desiderato.
Valore Limite della frequenza cardiaca:
Se regolate il limite della vostra frequenza cardiaca ad un valore compreso fra 60 e 220, lo schermo misurerà i battiti del vostro cuore. Non appena il valore preregolato sarà stato raggiunto, lo schermo lampeggerà fino al momento in cui il numero di battiti del vostro cuore sarà inferiore al valore preregolato.
Se posizionate i palmi delle mani sulle apposite superfici di contatto, la vostra frequenza cardiaca verrà visualizzata in numero di battiti al minuto (BPM) sul display a cristalli liquidi.
OSSERVAZIONE :
1. 1. Se nessuna pulsazione viene captata per 16 secondi, il display indicherà "P". Si tratta di un dispositivo di risparmio energetico. Per avviare nuovamente la funzione "PULSE" basterà premere i tasti "UP" e "DOWN".
Attenzione : si tratta d'una stima e non va in nessun caso considerata una garanzia medica.

RIPRISTINO DELLA FREQUENZA CARDIACA:
Si tratta di una funzione di verifica del ripristino della frequenza cardiaca nel momento in cui interrompete l'esercizio. La scala è compreso tra F1.0 e F6.0 con incrementi di 0.1.
F 1.0 corrisponde al migliore ripristino e F6.0 al peggiore. Questa funzione vi permetterà di conoscere la vostra capacità di ripristinare la frequenza cardiaca normale migliorando il recupero durante l'esercizio. Per ottenere un tasso corretto, dovrete testare questa funzione come segue: sospendete i vostri esercizi di fitness premendo il tasto "RECOVERY". Dopo avere premuto questo tasto, applicate il rivelatore di frequenza cardiaca. Il test durerà 1 minuto e il risultato apparirà sul display. Premendo ancora una volta il tasto "PULSE RECOVERY" potrete lasciare questa funzione.

MISURAZIONE DELLO STRATO LIPIDICO (Indice di Massa corporale):
Accendendo lo schermo o premendo il tasto ENTER/RESET per 6 secondi, si accederà alla funzione "BODY FAT MEASUREMENT". Prima di premere il tasto "MEASURE" per misurare lo strato lipidico del corpo, dovrete digitare i vostri dati personali nel computer. Inserite i dati personali e per registrarli premete il tasto "UP" o DOWN". In seguito premete il tasto MEASURE e posizionate i palmi delle vostre mani sulle apposite superfici di contatto. Lo schermo a cristalli liquidi visualizzerà il vostro tasso di grasso corporeo. Se non avete registrato i vostri dati personali, i valori vengono indicati per difetto. I dati personali non verranno presi in considerazione se lo schermo è spento o se è stato nuovamente azzerato.
Valori per difetto:
SESSO: maschile, STATURA: 175 cm, PESO: 70 kg, ETA' : 30 anni.

A. Tipologia dei corpi: Esistono 9 tipi struttura fisica classificati secondo la loro percentuale di grasso. Il tipo 1 corrisponde al tipo super sportivo. Il tipo 2 corrisponde allo sportivo ideale. Il tipo 3 è una persona molto snella. Il Tipo 4 è una persona sportiva. Il Tipo 5 incarna una salute ideale. Il Tipo 6 è una persona snella. Il Tipo 7 è troppo robusto. Il Tipo 8 è una persona molto grassa. Il Tipo 9 è una persona obesa.
B. BMR: Tasso Metabolico Basale. Il computer calcolerà il vostro tasso metabolico basale partendo dai dati: sesso, statura, peso, età. Lo schermo visualizza un valore di tipo 1 ~ 9999 Kcal.
C. BMI: Indice di Massa Corporale. Il computer calcolerà il vostro valore personale partendo dai dati: statura e peso. Lo schermo visualizza un valore di tipo 0 ~ 99.9.
D. FAT % (TASSO DI GRASSO CORPOREO): il computer calcola il vostro valore personale partendo dai dati:sesso, statura, peso, età. Il vostro tasso di grasso corporeo appare sullo schermo così: 5 ~ 50%.

Attenzione : si tratta d'una stima e non considerata una garanzia medica.

SOSTITUZIONE DELLE PILE

1. Inserire nell'apposito alloggiamento (sul retro del monitor) 2 pile di tipo AA o UM-3.
2. Verificare che le pile siano correttamente inserite, correttamente posizionate e in contatto con le molle.
3. Se il display è nero o se la visualizzazione è solo parziale, rimuovere le pile, attendere 15 secondi e metterle di nuovo nel loro alloggiamento.
4. Se rimuovete le pile, i valori di tutte le funzioni verranno azzerati.
5. Prima di gettare l'apparecchio le pile vanno rimosse e buttate negli appositi contenitori.

PARTI DEL CORPO SOLLECITATE

La bicicletta ellittica 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 l'apparecchio ellittico permette di tonificare le gambe e i glutei.
Potete rinforzare l'esercizio dei glutei pedalando secondo un movimento che va indietro.

UTILIZZO

Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per alcuni giorni con una resistenza moderata, senza forzature, e se necessario, concedetevi alcuni minuti di riposo. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sedute.

Esercizi di messa in forma e riscaldamento : Sforzo progressivo a partire da 10 minuti.
Per un lavoro muscolare volto a mantenersi in forma o ad una rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo d'esercizio è ideale per sciogliere i muscoli e le articolazioni oppure potrà venire praticato come riscaldamento in vista di un'attività fisica.
Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una maggiore resistenza e aumentate la durata dell'esercizio.
Beninteso, potete variare la resistenza durante lo svolgimento del vostro esercizio.

Lavoro aerobio per la messa in forma : sforzo moderato per una durata alquanto lunga (da 35 minuti a 1 ora).
Se volete perdere peso, questo tipo d'esercizio, associato ad una dieta, è il solo mezzo per aumentare la quantità d'energia consumata dall'organismo. A questo scopo, inutile forzare oltre i propri limiti. E' la regolarità dell'allenamento che permetterà d'ottenere i migliori risultati.
Scegliete una resistenza relativamente scarsa dopodiché effettuate l'esercizio secondo il vostro ritmo ma per almeno 30 minuti. Questo esercizio dovrà fare apparire un leggero sudore sulla pelle ma non deve in nessun caso lasciarvi senza fiato. E' la durata dell'esercizio, su un ritmo lento che richiederà al vostro organismo di attingere la sua energia nei grassi a condizione di pedalare più di trenta minuti, almeno tre volte alla settimana.

Allenamento aerobio di resistenza : sforzo sostenuto da 20 a 40 minuti.
Questo tipo d'allenamento è volto ad un rinforzo significativo del muscolo cardiaco e migliora il lavoro respiratorio.
La resistenza viene aumentata in maniera da aumentare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è più sostenuto di quello richiesto dalla messa in forma.
A mano a mano che vi allenate, potrete mantenere questo sforzo più a lungo, con un migliore ritmo o con una superiore resistenza.
Potete esercitarvi almeno tre volte alla settimana per questo tipo d'allenamento.
L'allenamento con un ritmo più sostenuto (lavoro anaerobio e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione adatta.
Dopo ogni allenamento, ricordatevi di pedalare alcuni minuti diminuendo la velocità e la resistenza per ritornare alla calma e ricondurre progressivamente l'organismo al riposo.

GARANZIA COMMERCIALE

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

L'obbligo di DECATHLON in virtù della presente garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione della cyclette, a propria discrezione.
Per riparare la bicicletta, riportatela in un centro DECATHLON.

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 -

CARDIO - TRAINING

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.

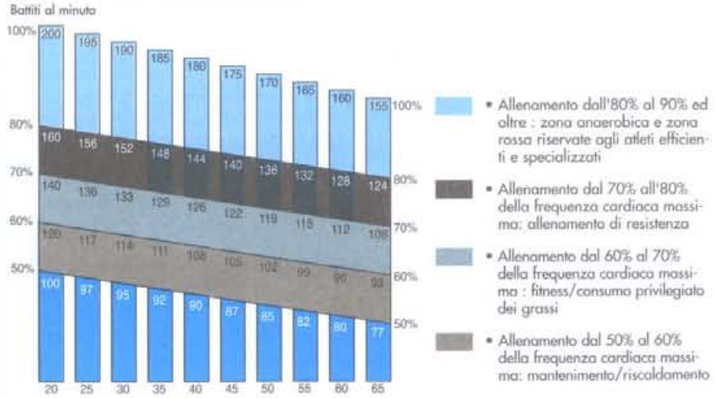
C Ritorno riposo

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



ATTENZIONE, SCHEDA TECNICA, CONSIGLI PER GLI UTILIZZATORI

Le attività per la forma fisica devono essere praticatein 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.