## VM 110

NOTICE D'UTILISATION GEBRAUCHSANWEISUNG OPERATING INSTRUCTIONS ISTRUZION PER L'USO

MODO DE EMPLEO GEBRUIKSHANDLEIDING BRUGSANVISNING MANUAL DE UTILIZACAO

$C \times 3$


| Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnumme Indice | Quantité Menge Quantity Quantita Cantidad Hoeveelheid Mengde Quantitade | Code <br> Warencode Item Seria Référence Codice articolo Artikelcode Kode Codigo | Repère Markierung Marker Riferimento Referencia Markering Tabellnummer Indice | Quantité Menge Quantity Quantita Cantidad Hoeveelheid Mengde Quantitade | Code Warencode Item Seria Référence Codice articolo Artikelcode Kode Codigo | Repère <br> Markierung <br> Marker <br> Riferimento <br> Referencia <br> Markering <br> Tabellnummer <br> Indice <br>  | Quantité Menge Quantity Quantita Cantidad Hoeveelheid Mengde Quantitade | Code Warencode Item Seria Référence Codice articol Artikelcode Kode Codigo |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 | 1 | 7/310.285 | 15 | 1 | 8/310.815 | 26 | 1 | 8/242.836 |
| 3 | 1 | 8/310.289 | 16 | 1 | 0/383.120 | 27 | 1 | 5/504.554 |
| 4 | 2 | 7/976.321 | 17 | 1 | 206157 | 28 | 2 | $7 / 799.793$ |
| 5 | 1 | 0/205.753 | 18 | 1 | 2/975.882 | 29 | 1 | 8/310.297 |
| 6 | 1 | 4/328.957 | 19 | 1 | 4/311.035 | 30 | 1 | 7/310.293 |
| 7 | 2 | 5/504.732 | 20 | 1 | 9/311.122 | 31 | 1 | 4/205.774 |
| 8 | 1 | 7/310.811 | 21 | 1 | 4/310.292 | 32 | 2 | 7/976.321 |
| 10 | 2 | 7/311.931 | 22 | 2 | 9/383.123 | 33 | 1 | 0/251.852 |
| 11 | 2 | 5448522 | 23 | 2 | 0/799.688 | 34 | 1 | 7/311.966 |
| 13 | 1 | 4/310.918 | 24 | 1 | 5/367.484 |  |  |  |
| 14 | 2 | 2/112.167 | 25 | 1 | 0/292.966 |  |  |  | MONTAJE - AFWERKING - SAMLING - MONTAGEM



## Ha scelto un apparecchio di Fitness di marca DOMYOS. La ringraziamo per la sua fiducia.

 Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di mantenersi in forma. E' un prodotto creato da sportivi per sportivi. Saremo felici di ricevere tutte le osservazioni e suggerimenti riguardanti i prodotti DOMYOS. Per questo, il personale del nostro negozio è a sua disposizione, come l'ufficio concezione dei prodotti DOMYOS. Per scriverci, può utilizzare il tagliando qui allegato o inviarci un mail all'indirizzo seguente: domyos@decathlon.fr. Le auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sarä per Lei un sinonimo di piacere.

È dotata di trasmissione magnetica per il massimo comfort di pedalata, senza strattonamenti.

## SICUREZZA

- Il montaggio dell'apparechhio deve essere effettuato da una persona adulta.
- Installare la bicicletta in un locale abbastanza grande per un uso in assoluta sicurezza.
- Installare la VM100 su una base solida, avendo cura di livellarla bene rispetto al pavimento.
- Leggere attentamente le raccomandazioni e gli esercizi proposti prima di iniziare l'allenamento.
- Non lasciate che i bambini giochino in prossimità dell'apparecchio durante

I'allenamento. Non lasciate che i bambini usino l'apparecchio.

- L'apparechiatura è conforme alla norma $\mathrm{EN}-957$ classe H relativa all'uso domestico.
- Prima di iniziare qualsiasi attività fisica è necessario consultare un medico per accertarsi che non ci siano controindicazioni.
- Adatto a persone con peso inferiore a 110 kg .


## MANUTENZIONE

Prima di ogni uso si deve eseguire un controllo dei pezzi e degli elementi di fissaggio. Sostituire immediatamente qualsiasi pezzo difettoso e non usare la bicicletta fino a che non sia riparata. Non immagazzinare la VM100 in un locale umido (bordo di piscina, bagno, ecc.).

## REGOLAZIONI

Regolare l'altezza del sellino: quando si infila la punta del piede nel pedale in posizione bassa la gamba deve essere tesa ma il ginocchio non deve essere bloccato.

## LAVORO DELLE VARIE PARTI DEL CORPO

La bicicletta d'appartamento è un'eccellente forma di attività di cardio-training. L'allenamento con questa apparecchiatura ha lo scopo di aumentare la propria capacità cardiovascolare. In tal modo si possono migliorare condizione fisica e resistenza e bruciare al tempo stesso calorie (attività indispensabile per perdere peso in combinazione con una dieta). La bicicletta d'appartamento permette infine di tonificare le gambe ed i glutei. All'esercizio partecipano anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali.

Regolare l'altezza del sellino in modo che allungando la gamba, con il ginocchio leggermente piegato, l'arco del piede raggiunga il pedale, quando questo si trova in posizione bassa.
Se si è principianti, cominciare ad allenarsi per più giorni con resistenza e velocità di pedalata basse, senza forzare ed effetuando se necessario delle pause di riposo. Aumentare progressivamente il numero o la durata delle sedute.

## MANTENIMENTO/RISCALDAMENTO:

## sforzo progressivo a partire da 10 minuti

Per effettuare un lavoro di mantenimento che abbia l'obiettivo di tenersi in forma o di rieducare, ci si può allenare tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio avrò lo scopo di risvegliare i muscoli e le articolazioni e potrò essere usato come fase di riscaldamento in vista di un'altra attività fisica.
Per aumentare la tonicità delle gambe scegliere una resistenza maggiore ed aumentare la durata dell'esercizio.

## USO

Evidentemente è possibile variare la resistenza di pedalata nel corso della seduta di allenamento.

## LAVORO AEROBICO PER RITROVARE LA FORMA: sforzo moderato per una durata di tempo abbastanza lunga (da 35 minuti a 1 ora)

Se si desidera perdere peso, questo tipo di esercizio associato ad una dieta è l'unico mezzo per aumentare la quanfità di energia consumata dall 'rganismo. A questo scopo è inutile forzare oltre tali limiti: è infatit la regolarità dell' allenamento che consentirà di ottenere i risultati migliori.
Scegliere una resistenza di pedalata relativamente bassa ed eseguire l'esercizio al proprio ritmo, ma per minimo 30 minuti. Questo esercizio deve far comparire una leggera sudorazione sulla pelle ma non deve in nessun caso provocare affanno. È infatti la durata dell'esercizio ad un ritmo lento che chiederà all'organismo di sfruttare l'energia stoccata nel grassi del corpo, a condizione di pedalare per più di una trentina di minuti, minimo tre volte alla settimana.

## ALLENAMENTO AEROBICO PER LA RESISTENZA:

## sforzo elevato per 20-40 minuti

Questo tipo di allenamento ha lo scopo di rafforzare significativamente il muscolo cardiaco e migliorare l'attività respiratoria. La resistenza e/o la velocita di pedalata viene aumentata in modo da cumentare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è maggiore rispetto a quello sostenuto negli esercizi di fifiness. Man mano che si procede con gli allenamenti si porrà mantenere tale sforzo più a lungo, con un ritmo migliore o con maggiore resistenza. Questo tipo di allenamento richiede una frequenza di minimo tre volte alla settimana.

L'allenamento con un ritmo più forzato (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atteti e richiede un'apposita preparazione.
Dopo ogni allenamento dedicare qualche minuto a pedalare riducendo velocità e resistenza, fino a tornare ad un ritmo piü tranquillo e riportare progressivamente l'organismo a riposo.

## G ARANZIA

I pezzi soggetti a normale usura sono garantiti 2 anni. Tali pezzi riguardano le parti in espanso. Le pile del contatore non fanno parte della garanzia. Il prodotio non è previsto per l'uso in palestra o in collettività.

## 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 puó 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

## Riscaldamento

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 effeltua 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 a 45 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.

## 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 normalitá 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 la sforzo : minimizza la RIGIDITA' MUSCOLA. RE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

## Zona di esercizio

Battiti al minuto


- Allenamento dall $80 \%$ al $90 \%$ ed oltre: zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti efficientie e specializzati
- Allenamento dal $70 \%$ all $180 \%$ della frequenza cardiaca massima: allenamento di resistenza
- Allenamento dal $60 \%$ al $70 \%$ della frequenza cardiaca massima: fitess/consumo privilegiato dei grassi
- Allenamento dal $50 \%$ al $60 \%$ della frequenza cardiaca massima: mantenimento/riscaldamento

