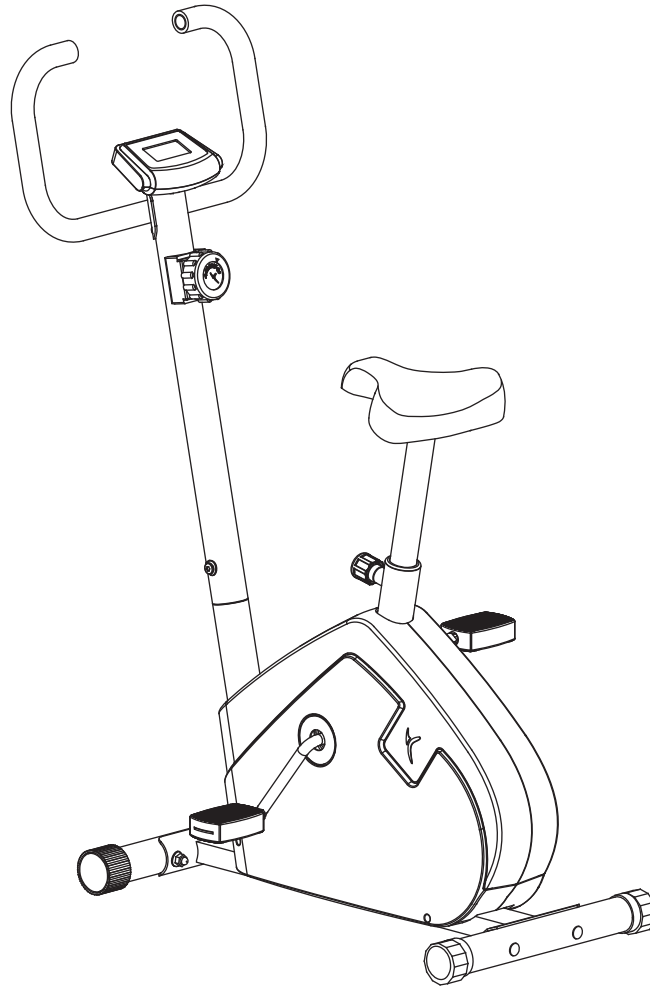


VM 190

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**
دليل استخدام
使用说明书



VM 190

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

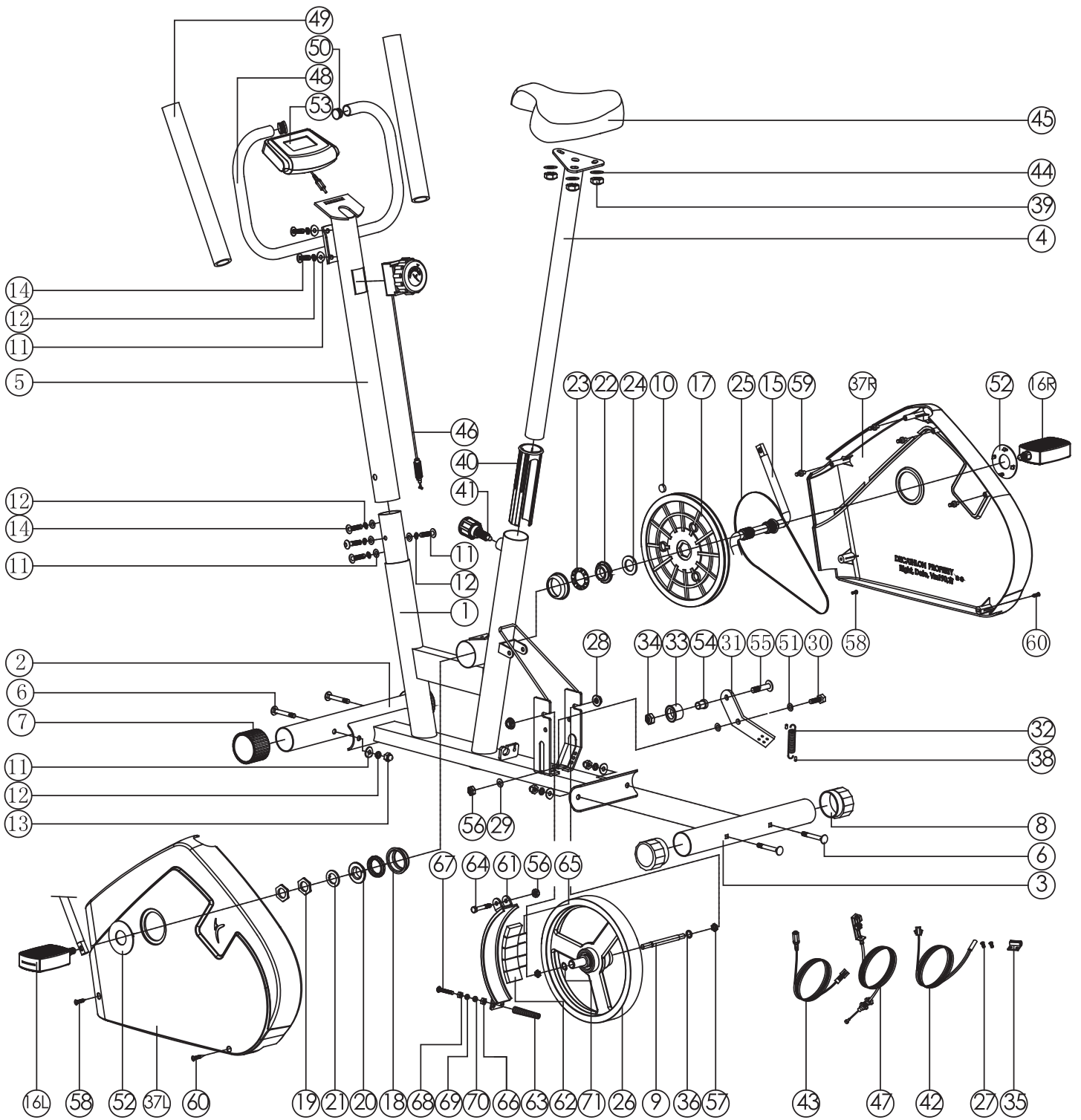
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае



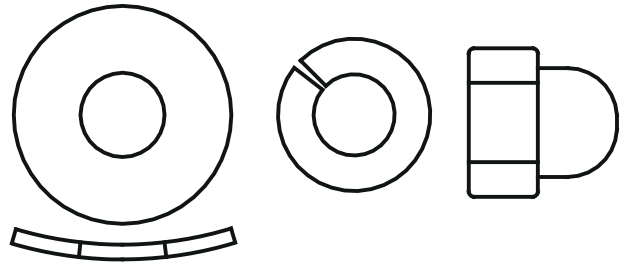
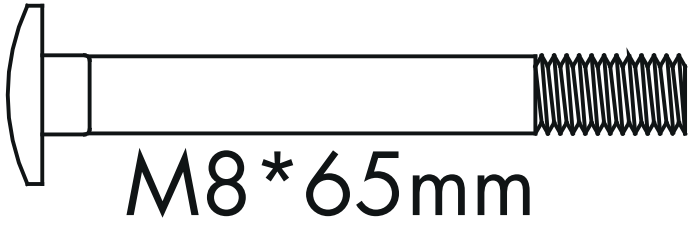
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1147.200 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

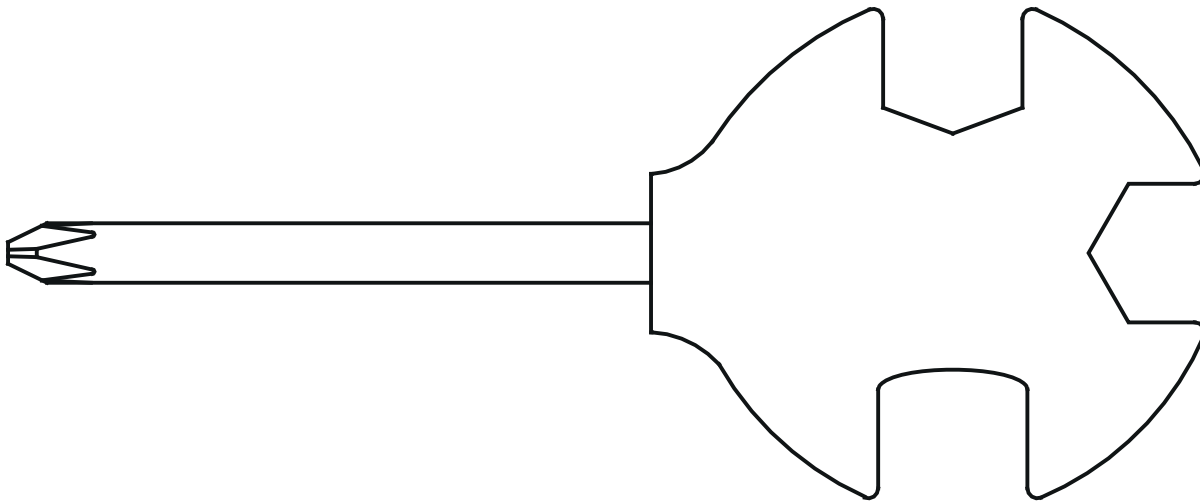
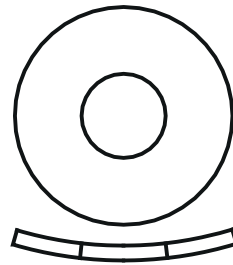
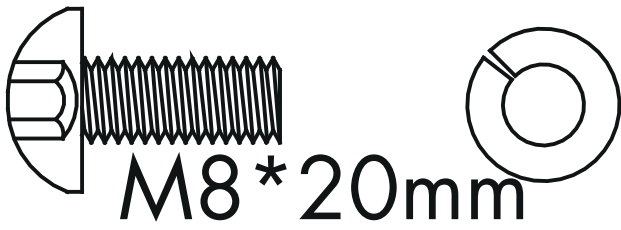
合格品



A x4



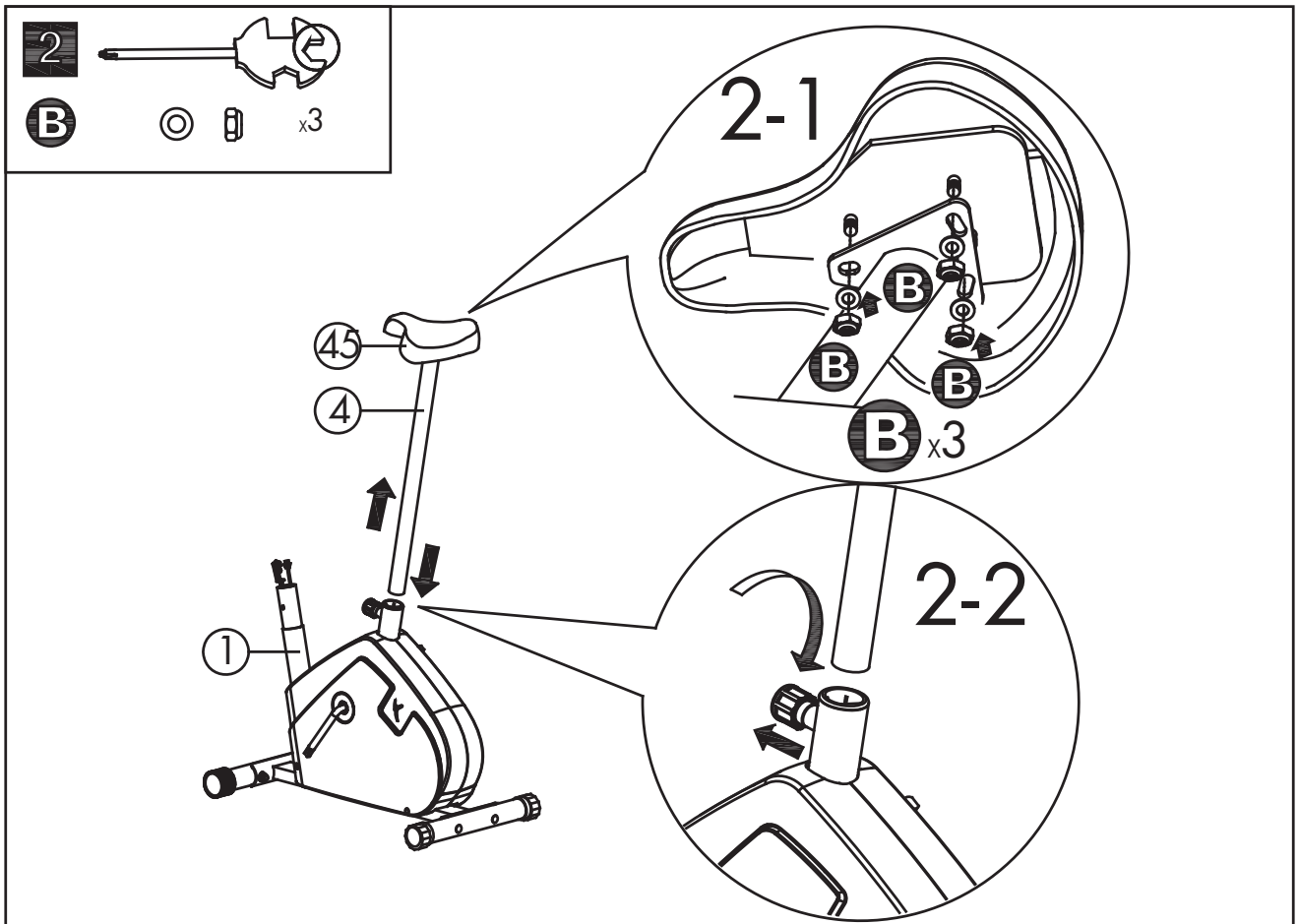
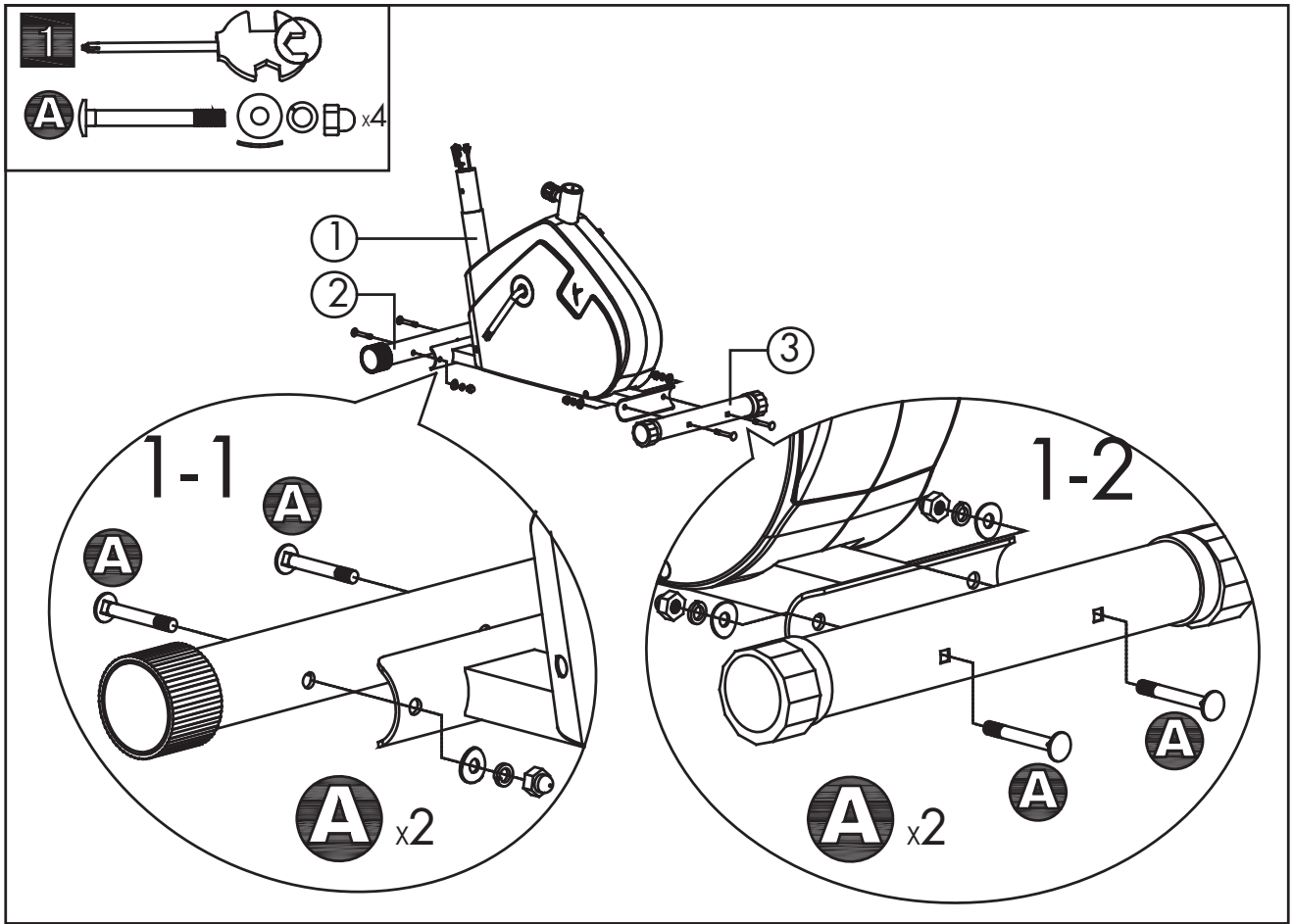
C x6

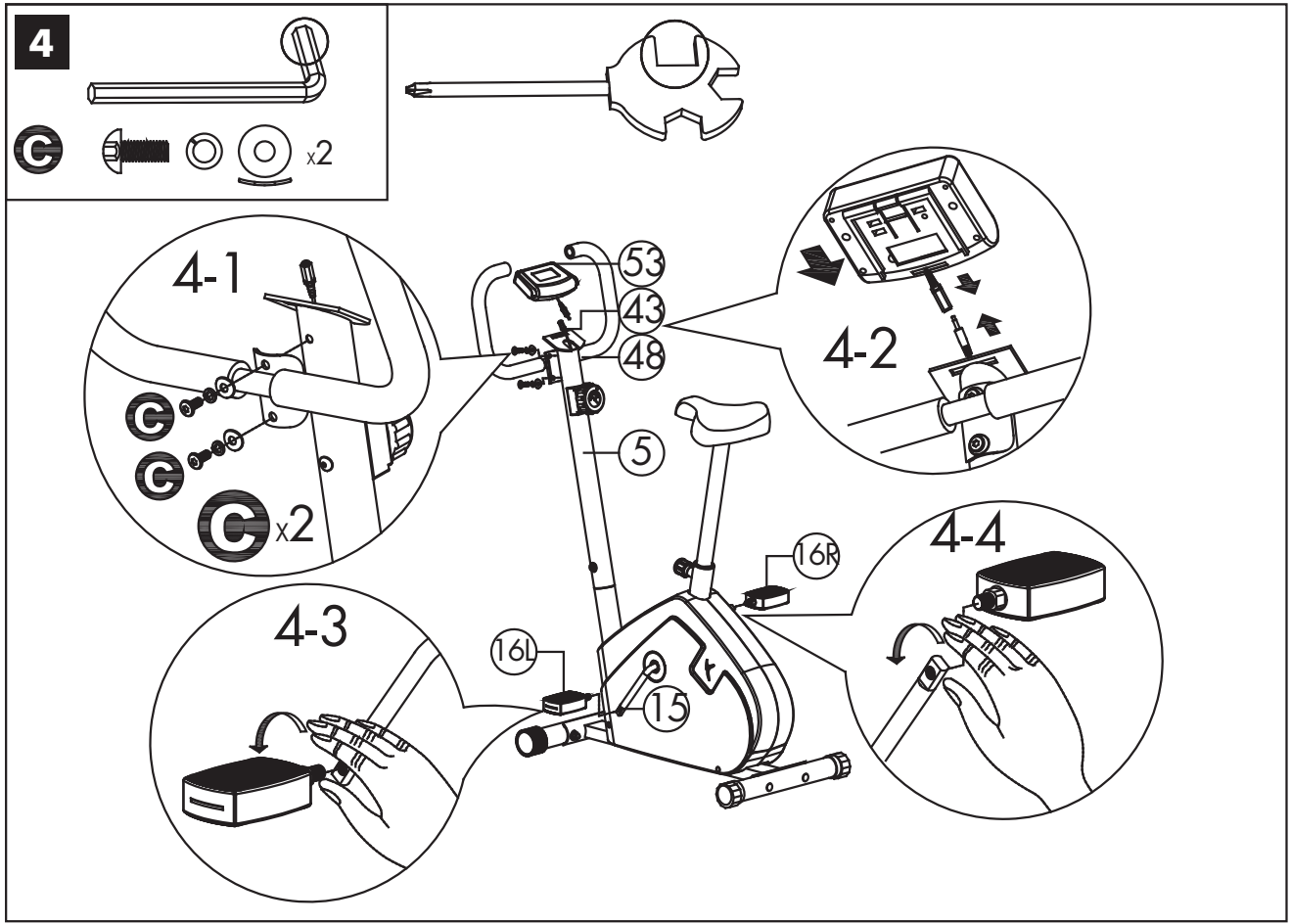
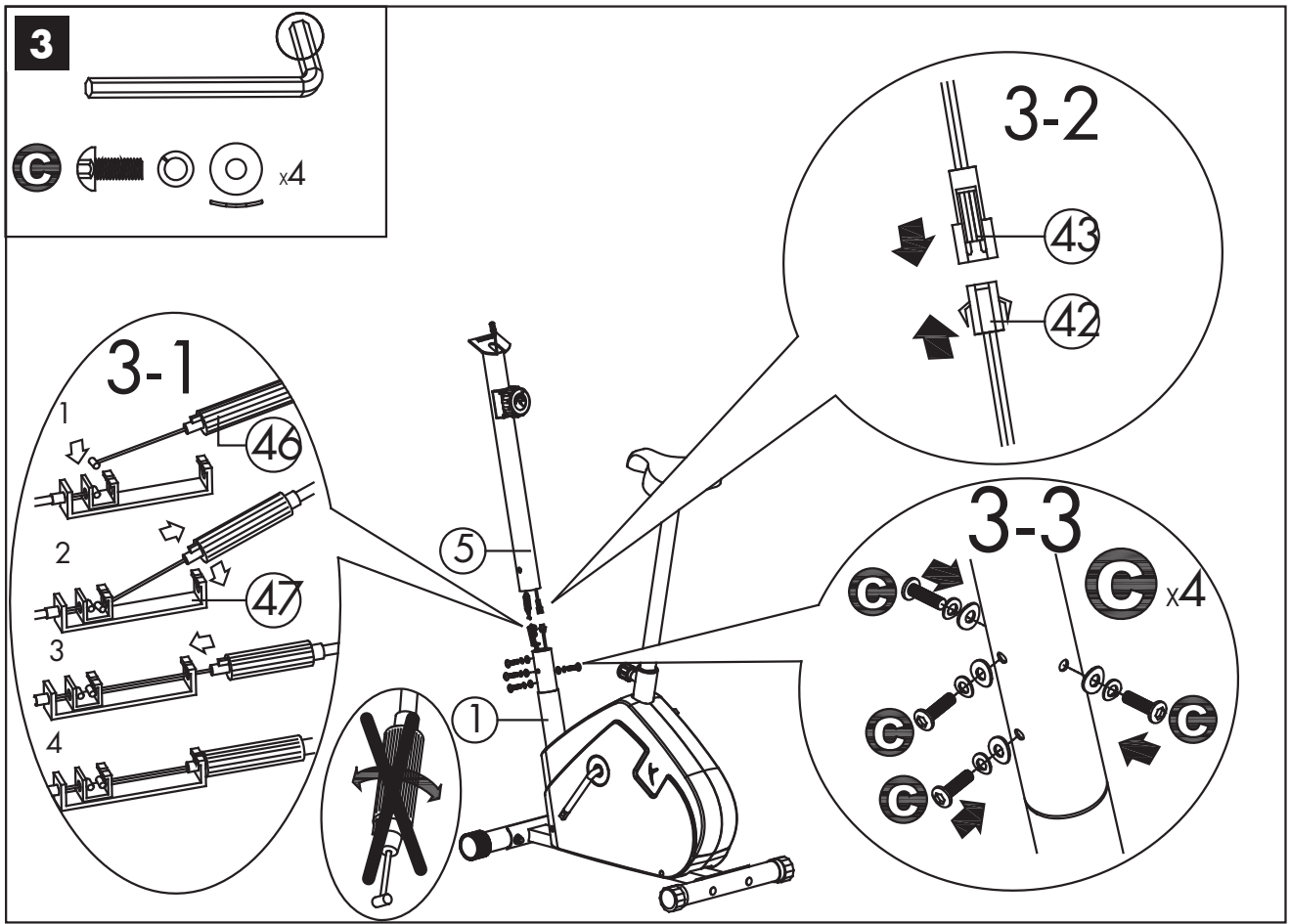


x1



x1





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

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

3 Tube support-guidon - Handlebar tube
 Tubo soporte-manillar - Lenkersützrohr
 Tubo supporto-manubrio - Stang stuursteun
 Tubo suporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownicy
 Kormánytartó cső - Опора руля
 Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel
 Podpurná trubka řídítek - Hållarrör - styre
 Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu
 Підкермова трубка - أنبوب دعامة المقود - 手把立管

4 Bouton de réglage du tube porte-selle
 Seat-tube adjustment knob
 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 nyeregartó cső szabályozó gombja
 Ручка регулировки опоры седла
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șea
 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
 Рукоятка регуливання
 زر ضبط عمود ارتكاز المقعد
 坐垫高度调节旋钮

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

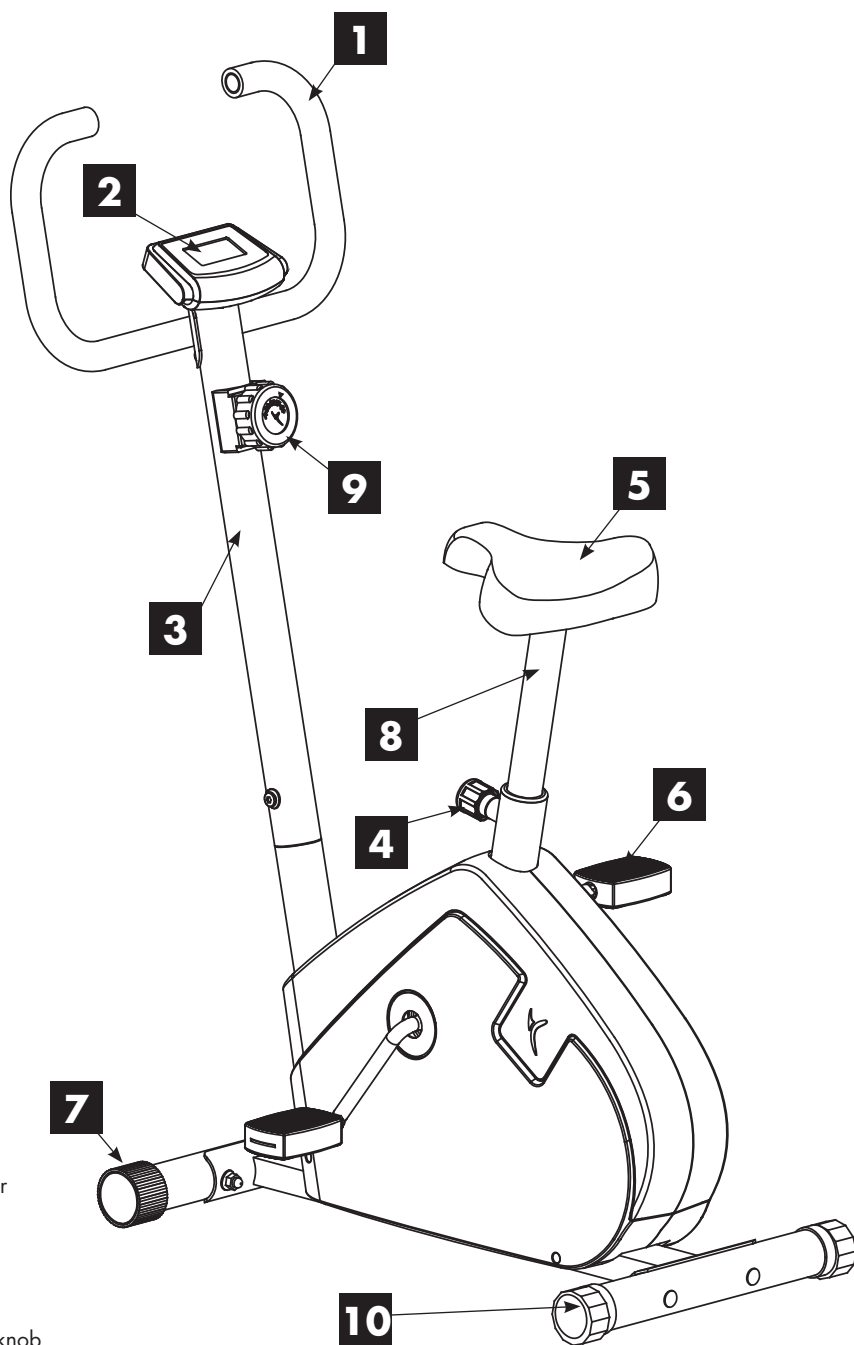
6 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
 Pedal - Pedal - Pedál - Педаль - Pedal - Pedál
 Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال - 踏板

7 Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwielrijes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgök a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premišťňovacie kolieska
 Přemisťovací kolečka - Flyttjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Коліщата для пересування - عجلات التحريك
 移动滚轮

8 Tube porte-selle - Seat tube - Tubo portasilín - Sattelstützrohr
 Tubo porta-sella - Stang zadelsteun - Tubo porta-selim - Rurka
 podtrzymująca siodełko - Nyeregartó cső - Опора седла
 Tub sprijin șea - Nosná rúra sedla - Trubka nešoucí sedlo -
 Sadelstolpe - Носеща тръба на седлото - Sele borusu
 Підсідельна трубка - أنبوب حمالة الكرسي - 鞍座支管

9 Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob
 Rueda de ajuste de la resistencia - Widerstands-Einstellrädchen
 Rotella di regolazione della resistenza - Knop instelling weerstand
 Botão rotativo de regulação da resistência - Rolka regulująca opór
 Ellenállás-szabályzó kerék - Переключатель уровня нагрузки
 Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate - Nastavovací koliesko
 odporu - Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av
 motståndet - Ролка за регулиране на съпротивлението
 Dayanıklılık ayarlama kolu - Рукоятка регуливання опоры- مفتاح ضبط المقاومة
 松紧调节齿轮

10 Compensateur de niveau - Level adjuster - Compensador de nivel
 Niveaueausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef niveau -
 Compensador de nivel - Regulacja poziomu - Szintbe állítás
 Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel - Vyravnávací kom-
 penzátor - Kompensátor úrovně - Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici - Зрівнювач рівню
 معدل المستوي - 水平补偿器

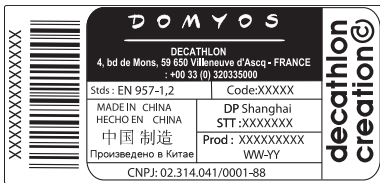
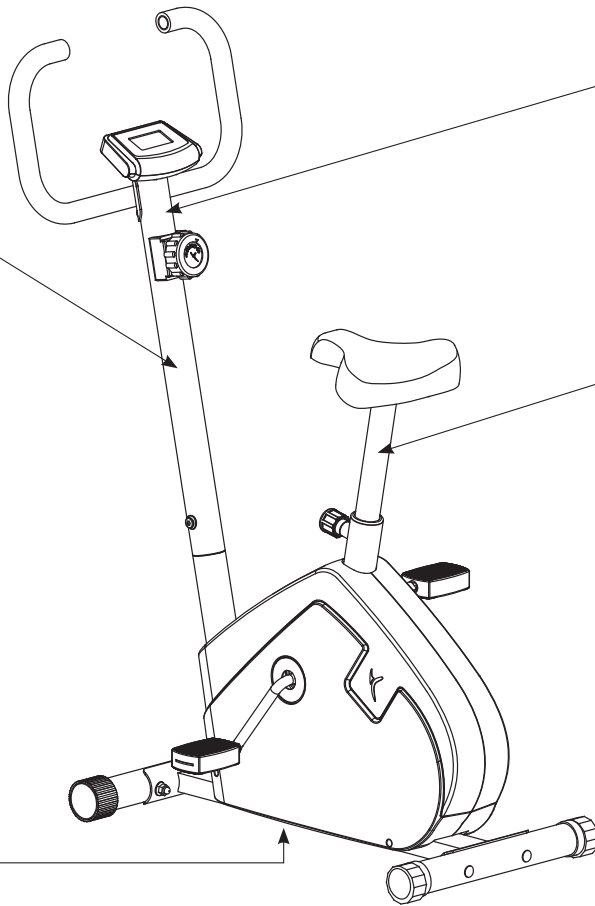


	VM 190	23 kg 51 lbs
	121 x 48 x 87 cm 48 x 19 x 34 inch	

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

⚠ WARNING

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



⚠ 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 acercar 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 autocolante 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 zbliżaj ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, 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 alka wrészeketől.

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте 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 autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ 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 samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- 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 deklaren 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 veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію користувача та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користуватися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

- 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 يتضمنها.
- يمنع استخدامه 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

- 滥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。

ITALIANO

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 VM 190 prodotto è un apparecchio di rimessa in forma di nuova generazione. È dotato di una resistenza magnetica per un grande comfort di pedalata, silenziosa e senza strappi. Questo VM 190 prodotto associa i movimenti circolari della bicicletta, i movimenti orizzontali della corsa a piedi e quelli verticali dello stepper. Il movimento ellittico delle gambe associato al movimento delle braccia permette di sviluppare i glutei, i quadricipiti, i polpacci, i dorsali, i pettorali e i bicipiti. La bicicletta ellittica è un'ottima forma di attività cardio-training. L'apparecchio ellittico permette di tonificare le gambe e i glutei e la parte alta del corpo (busto, schiena e braccia). Partecipano all'esercizio anche i muscoli dei polpacci e la parte bassa degli addominali. Potete rinforzare il lavoro dei glutei pedalando secondo un movimento all'indietro. 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).

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.

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. Questo apparecchio è conforme alle norme europee e cinesi relative ai prodotti Fitness in uso domestico e non terapeutico (EN-957-1, EN-957-5 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 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 VM 190.

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

20. Numerosi fattori possono influenzare la precisione di lettura del sensore per le pulsazioni, esso non è uno strumento medico. È esclusivamente destinato ad aiutarvi a determinare la tendenza generale del ritmo cardiaco.

SICUREZZA

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.

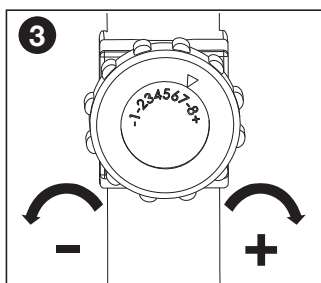
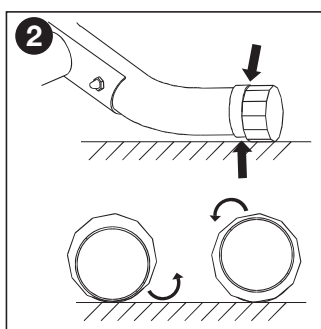
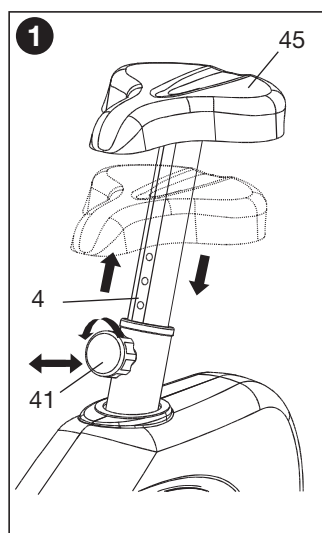
26. Peso massimo dell'utente: 110 kg (242 pound).

27. Una sola persona si troverà sull'articolo durante l'esercizio.

28. Pulite con una spugna umida. Sciacquare bene e asciugare.

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, 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 ristringendola 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 MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

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.

3 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Secondo la definizione EN (Norma Europea), questo prodotto è un "prodotto a velocità indipendente". Potete regolare la coppia frenante non soltanto con la frequenza della pedalata ma anche scegliendo il livello di resistenza manualmente (girando il bottone di controllo della coppia sui prodotti non motorizzati, premendo i tasti +/- sui prodotti motorizzati).

Tuttavia, se conservate lo stesso livello di resistenza, la coppia frenante aumenterà / diminuirà a seconda che la frequenza della vostra pedalata aumenterà/ diminuirà.

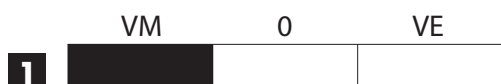
CONSOLE FC 50



CONFIGURAZIONE

Qui sotto ci sono le configurazioni dei pulsanti per la vostra bicicletta VM 190.

Scegliere VM sul primo cursore per la vostra bicicletta VM190:



Scegliere km/h o Mi/h in funzione del vostro paese:



Scegliere "0" sul secondo cursore



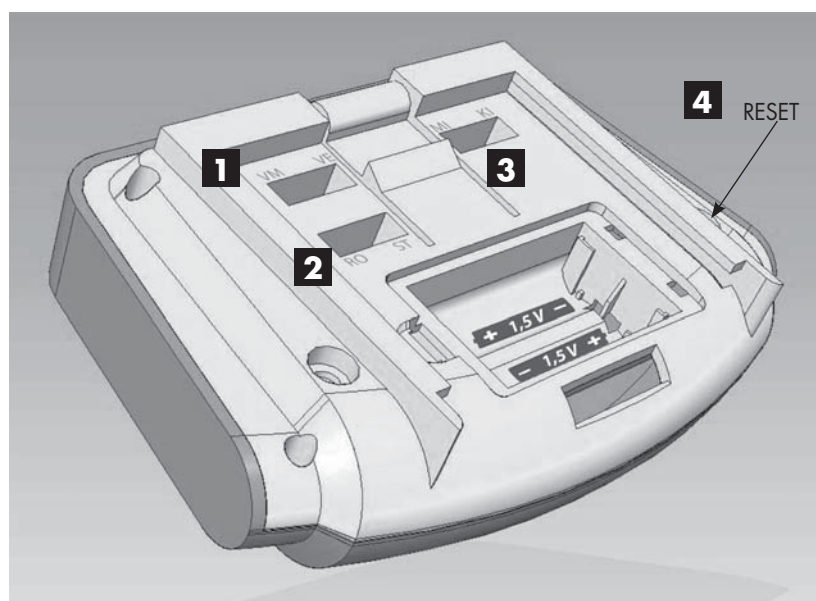
4 Premete il tasto RESET

⚠ In caso di configurazione sbagliata, sulla console comparirà un messaggio di errore **Err**. Verificate la posizione dei cursori.

⚠ Il "clic" del cursore conferma la sua corretta posizione.

INSTALLAZIONE DELLE PILE

1. Estraete la console dal suo supporto, togliete il coperchio del vano pile situato sul retro del prodotto, mettete due batterie di tipo AA o UM-3 nell'apposito alloggiamento sul retro dello schermo.
2. Assicuratevi della corretta sistemazione delle batterie e del perfetto contatto con le molle.
3. Rimettete a posto il coperchio del vano pile e il prodotto e assicuratevi della sua tenuta.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, togliete le batterie, aspettate 15 secondi e rimettetetele a posto.



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.

DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se constatate che il contatore non indica le giuste unità di misura per la distanza, verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione Mi per una visualizzazione in miglia e Km per una visualizzazione in chilometri. Togliete e rimettete le pile perché si attivi il cambiamento o premete il pulsante RESET.

- Se constatate delle distanze o delle velocità anomale o c'è un messaggio "ERR", verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione VM per bicicletta magnetica, VE per bicicletta ellittica, poi premete il pulsante RESET.

Sulle biciclette magnetiche ogni giro di pedale corrisponde a una distanza di 4 metri, sulle biciclette ellittiche 2 movimenti corrispondono a una distanza 1,6 metri (questi valori corrispondono a dei valori medi percorsi in bicicletta o camminando.)

CONSOLE AUTOMATICA

Questa console è completamente automatica e si accende all'inizio della pedalata.

VISUALIZZAZIONE



AUTOSCAN: Visualizzazione alternata delle funzioni ogni 5 secondi.

AZZERAMENTO DEL PRODOTTO:

Il prodotto entra in stand-by dopo 5 minuti di inattività. Quando l'apparecchio è in stand-by, gli indicatori si azzerano (nessuna memorizzazione dei dati).

FUNZIONI

1 - Velocità:

Questa funzione permette di indicare una velocità stimata. Questa può essere in km/h o in Mi/h in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.

2 - Distanza:

Questa funzione permette di indicare una distanza stimata dall'inizio dell'esercizio. Questa può essere in km o in Mi in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.

3 - Calorie:

Questa funzione visualizza una stima delle calorie spese dall'inizio dell'esercizio.

4 - Tempo:

Questa funzione indica la durata trascorsa dall'inizio dell'esercizio. Questa indicazione è in "Minuti: Secondi" durante la prima ora poi passa in "Ore: Minuti". Oltre le 10 ore, il contatore si azzer automaticamente.

• **ATTENZIONE:** 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.

ITALIANO

CARDIO-TRAINING

L'allenamento cardio-training è di tipo aerobico (sviluppo in presenza di ossigeno) e permette di migliorare la propria capacità cardio-vascolare. Più precisamente, migliorate la tonicità dell'insieme cuore/vasi sanguigni. L'allenamento cardio-training porta l'ossigeno dell'aria respirata ai muscoli. È il cuore che pompa questo ossigeno in tutto il corpo e più particolarmente ai muscoli che lavorano.

CONTROLLARE IL POLSO

Sentire il polso regolarmente durante l'esercizio è indispensabile per controllare il proprio allenamento.

Se non si hanno strumenti di misurazione elettronica, ecco come fare: Per prendere il polso, mettere 2 dita a livello: del collo, o sotto l'orecchio, o all'interno del polso accanto al pollice. Non premere troppo:

una pressione eccessiva diminuisce il flusso sanguigno e può rallentare il ritmo cardiaco.

Dopo avere contato le pulsazioni per 30 secondi, moltiplicare per 2 per ottenere il numero di pulsazioni al minuto.

Esempio:
75 pulsazioni contate 150 pulsazioni/minuto

LE FASI DI UN'ATTIVITÀ FISICA

A - Fase di riscaldamento sforzo progressivo

Il riscaldamento è la fase preparatoria per qualsiasi sforzo e permette di ESSERE NELLE CONDIZIONI OTTIMALI per iniziare uno sport.

Si tratta di un METODO DI PREVENZIONE CONTRO GLI INCIDENTI TENDINO-MUSCOLARI.

Presenta due aspetti:
RISVEGLIO DEL SISTEMA MUSCOLARE, RISCALDAMENTO GLOBALE.

1) Il risveglio del sistema muscolare si effettua durante una SEDUTA DI STRETCHING SPECIFICO che deve permettere di PREPARARSI ALLO SFORZO: viene messo in gioco ogni gruppo muscolare, le articolazioni sono sollecitate.

2) Il riscaldamento globale permette di mettere progressivamente in azione il sistema cardio-vascolare e respiratorio allo scopo di permettere una migliore irradiazione dei muscoli ed un migliore adattamento allo sforzo. Deve essere sufficientemente lungo: 10 min. per un'attività sportiva di divertimento, 20 min. per un'attività sportiva di competizione. Si noti che il riscaldamento deve essere più lungo: a partire da 55 anni e il mattino.

B - Allenamento

L'allenamento è la fase principale dell'attività fisica.

Grazie all'allenamento REGOLARE, è possibile migliorare la propria condizione fisica.

- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza.
- Lavoro anaerobico per sviluppare la resistenza cardio-polmonare.

C - 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).

D - Stretching

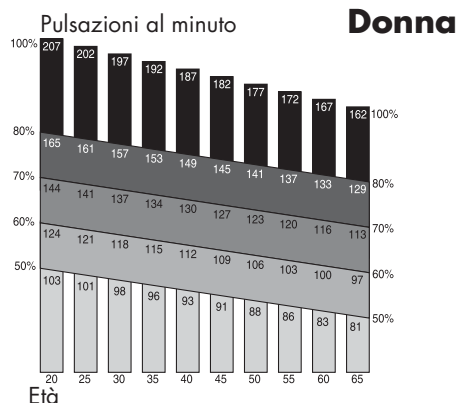
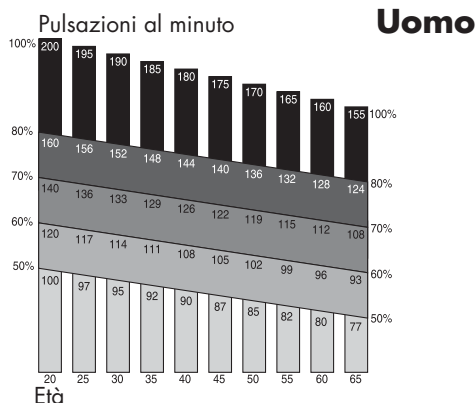
Lo stretching deve seguire la fase di ritorno alla calma.

Fare stretching dopo uno sforzo:

Riduce la RIGIDITÀ MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDO LATTICO, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

CARDIO-TRAINING : 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

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'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 rinfor-

zare 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

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 anomalo.
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS.
- Utilizzo a scopi commerciali.

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 - France