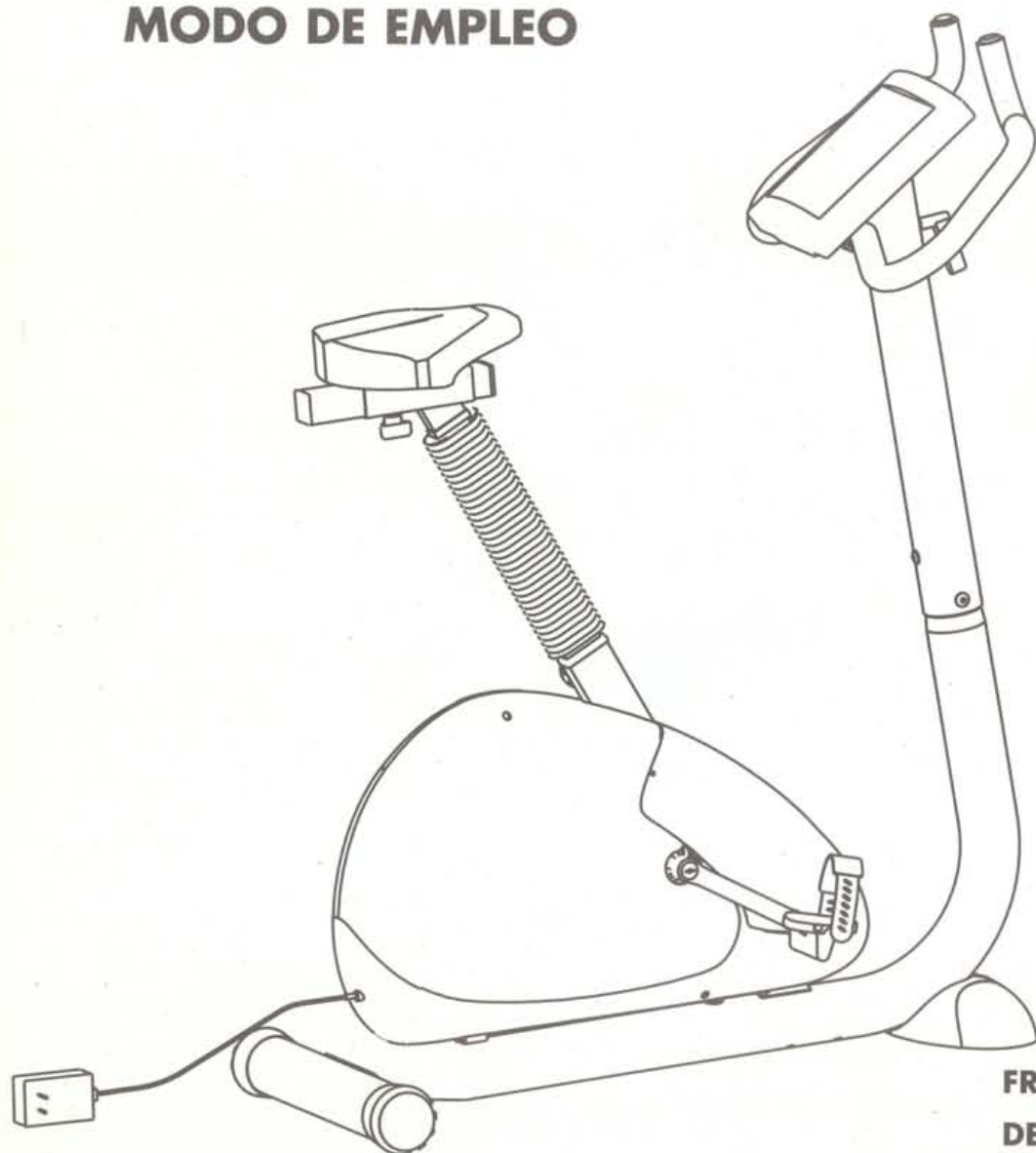


VM 900

NOTICE D'UTILISATION
GEBRAUCHSANWEISUNG
OPERATING INSTRUCTIONS
ISTRUZIONI PER L'USO
MODO DE EMPLEO

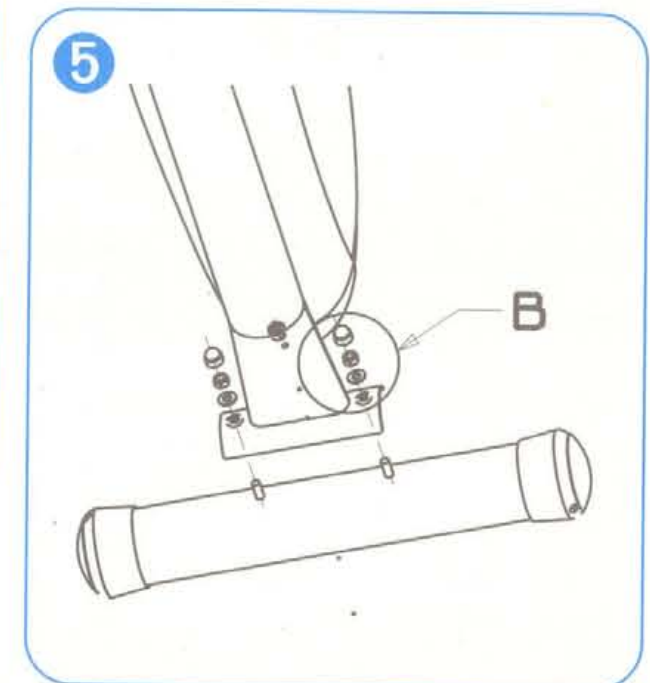
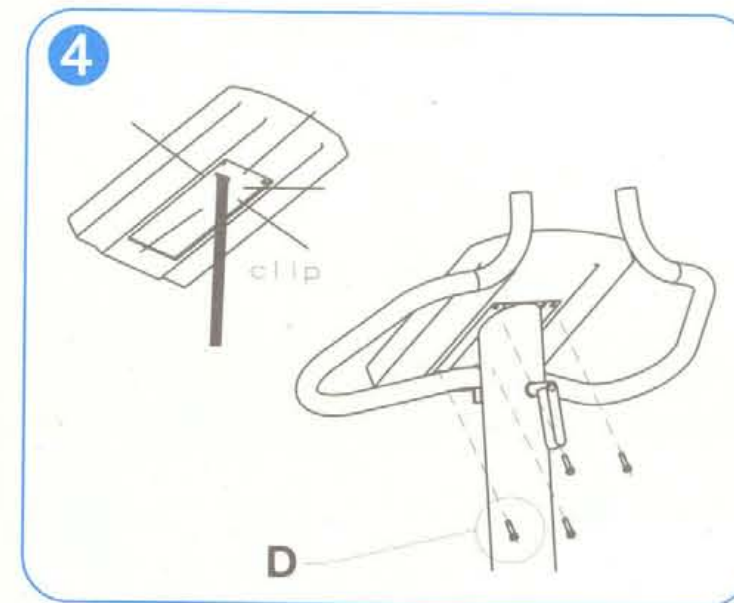
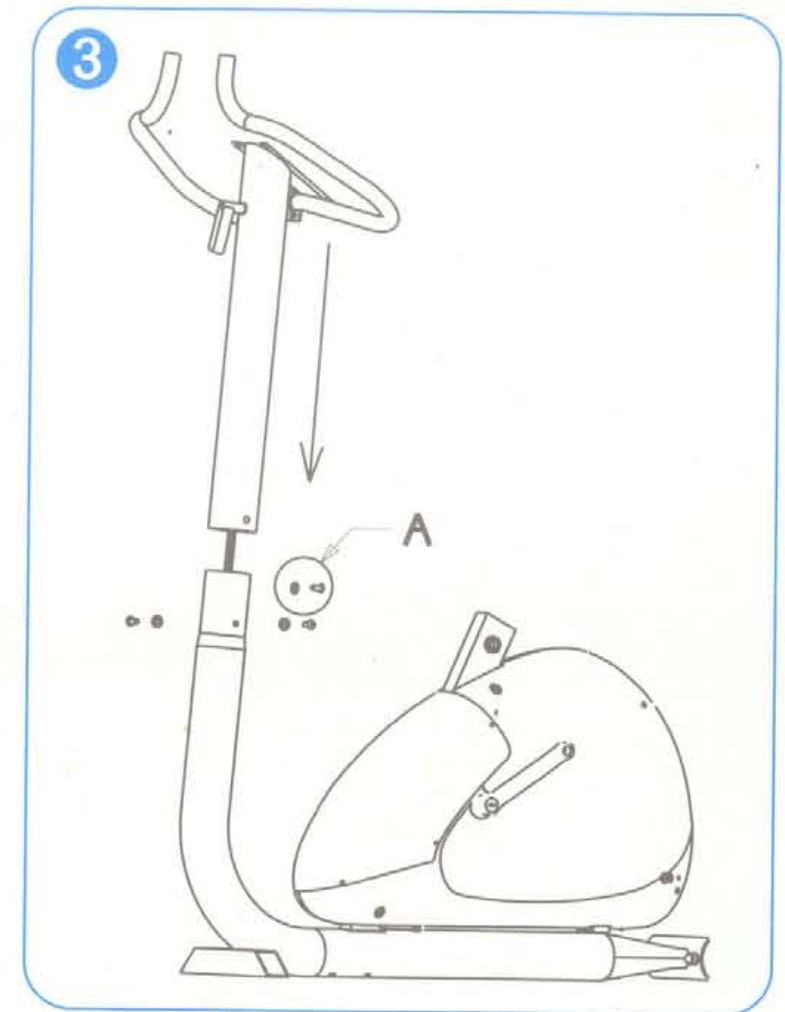
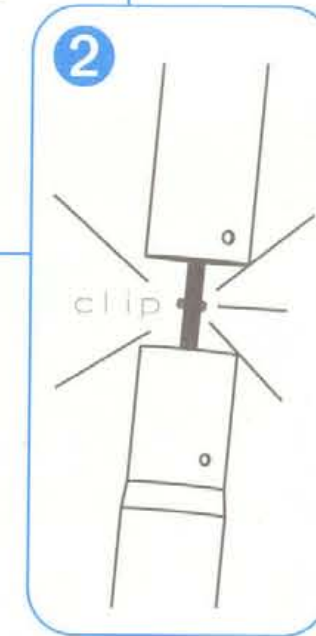
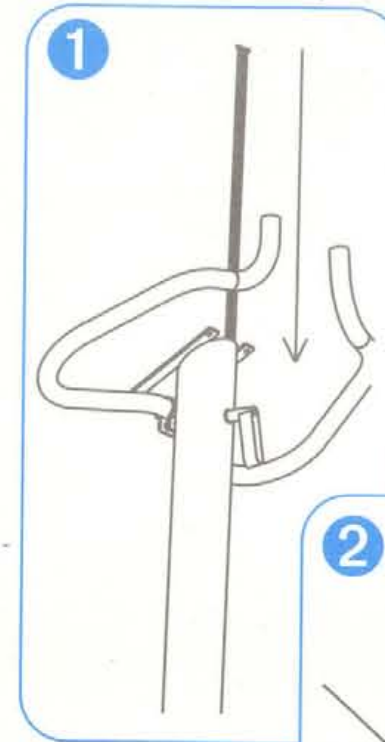
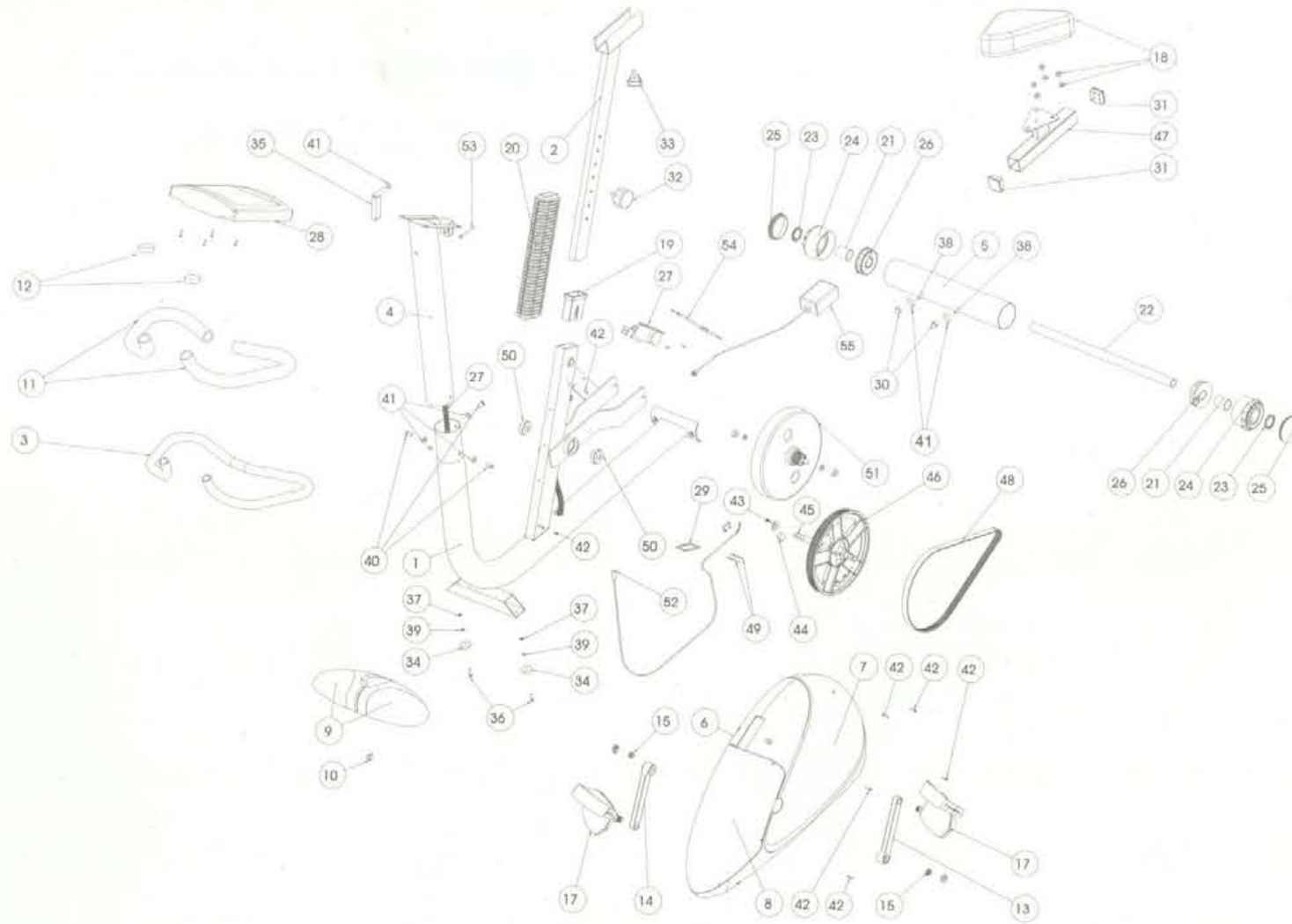
GEbruIKSHANDLEIDING
BRUGSANVISNING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA



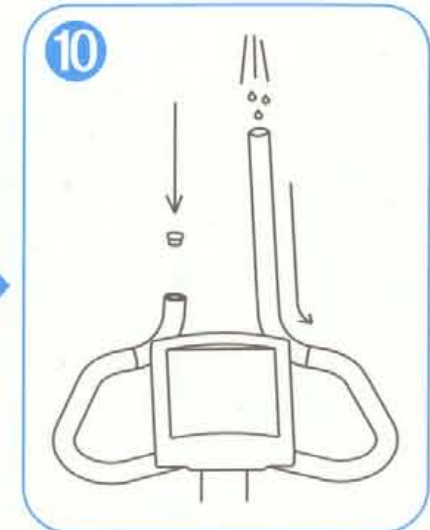
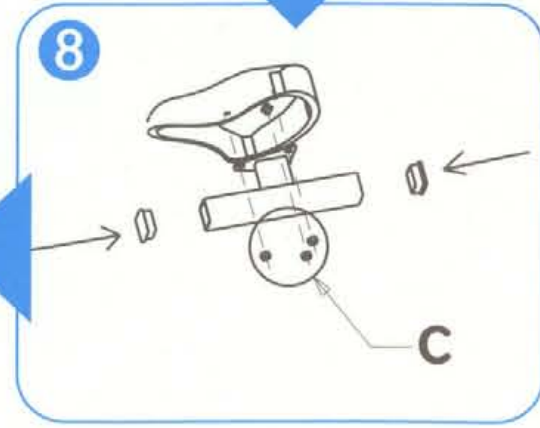
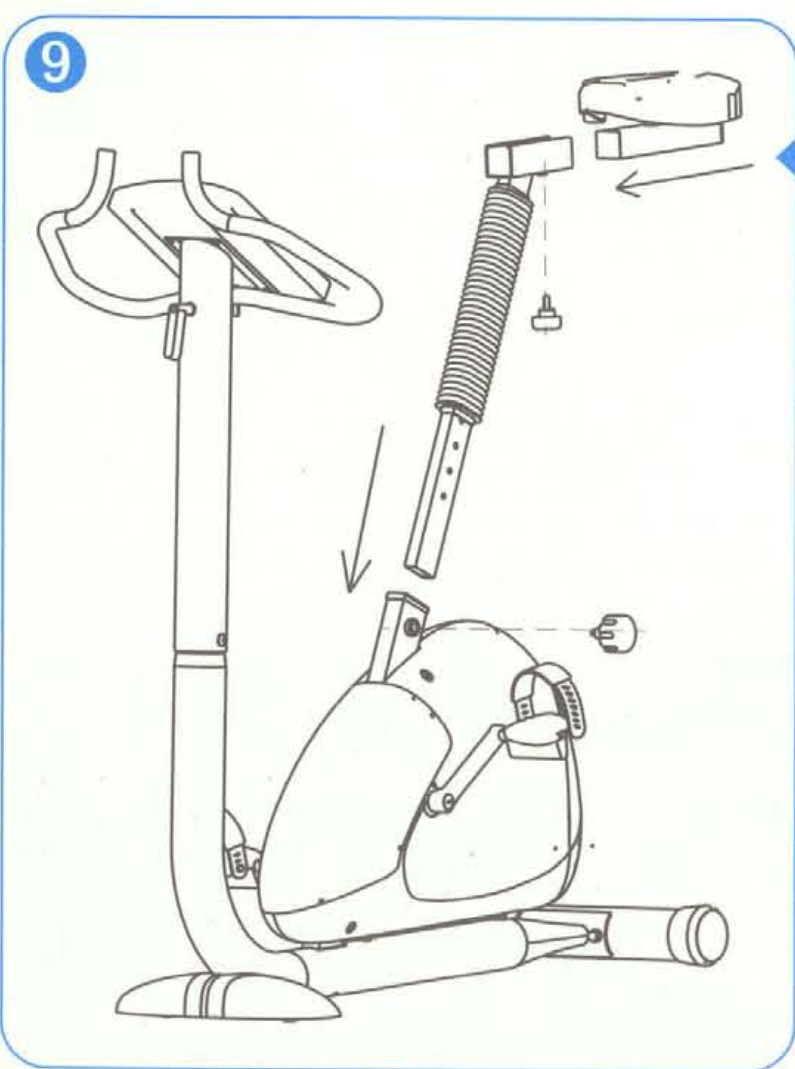
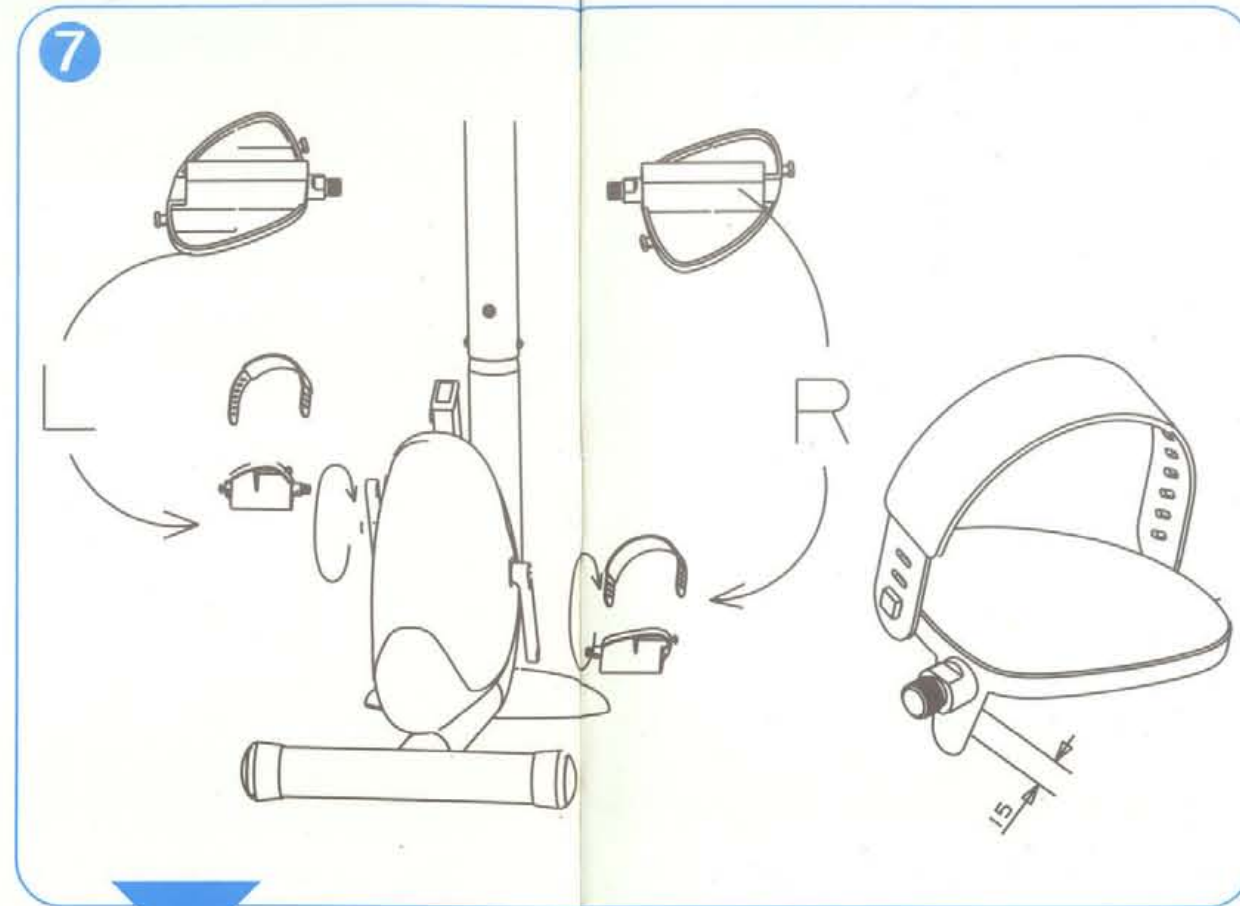
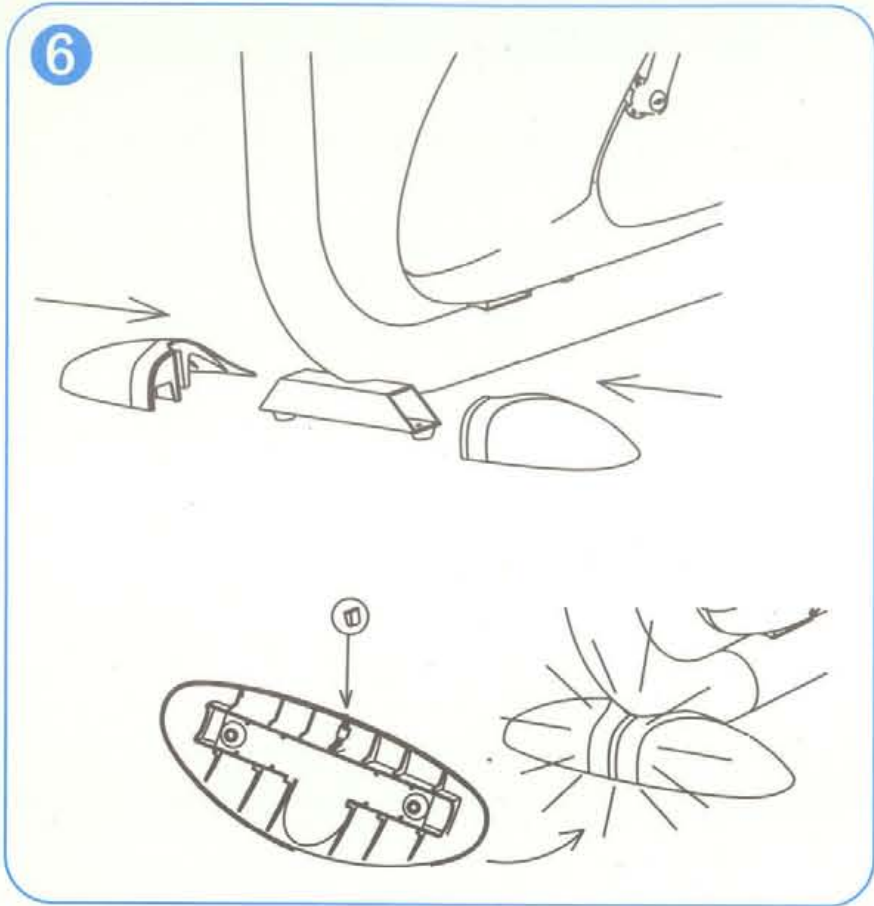
FRANÇAIS	p 7
DEUTSCH	p 9
ENGLISH	p 11
ITALIANO	p 13
ESPAÑOL	p 15
NEDERLANDS	p 17
DANSK	p 19
PORTUGUÊS	p 21
WJĘZYKU POLSKIM	p 23


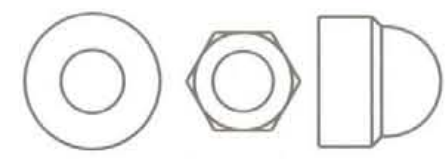


DOMYOS

DECATHLON



Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Artikkelcode Código Kode	Quantité Quantity Menge Quantità Cantidad Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Artikkelcode Código Kode	Quantité Quantity Menge Quantità Cantidad Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość	Repère Marker Markierung Riferimento Referencia Item Indice Tabellnummer Oznaczenia	Référence Item Seria Warencode Codice articolo Artikkelcode Código Kode	Quantité Quantity Menge Quantità Cantidad Hoeveelheid Quantidade Mengde Ilość
1	7/182147	1	17	9/224793	2	33	3/225259	1
2	7/308337	1	18	3/206157	1	34	7/581238	2
3	7/308175	1	19	3/215881	1	35	6/754465	1
4	2/342421	1	20	3/215911	1	43	5/448522	2
5	6/839096	1	21	5/377137	2	44	6/711448	1
6	0/252131	1	22	3/207692	1	45	3/206785	1
7	9/252134	1	23	5/382149	2	46	3/207013	1
8	4/342674	1	24	5/378605	2	47	3/195805	1
9	3/400085	1	25	2/194414	2	48	7/308310	1
10	2/308223	1	26	5/378621	2	50	6/710662	2
11	4/205871	1	27	1/334360	1	51	9/421726	1
12	0/799688	2	28	1/339346	1	52	7/343760	1
13	4/328957	1	30	7/581688	2	53	7/350643	1
14	4/205774	1	31	7/553676	2	54	7/187106	1
15	0/269638	2	32	4/184955	1	55	2/343754	1



- A**  x3
- B**  x2
- C**  x3
- D**  x4

Escolheu um aparelho Fitness da marca DOMYOS. Agradecemos a sua confiança.

Criámos a marca DOMYOS para permitir que todos os desportistas mantenham a forma.

Produto criado por desportistas para desportistas. Teremó grande prazer ao receber as suas observações e sugestões relativas aos produtos DOMYOS. Para o efeito, a equipa da sua loja está ao seu dispor assim como o serviço concepção dos produtos DOMYOS. Se deseja escrever-nos, pode utilizar o cupão incluído, ou enviar-nos um mail para o seguinte endereço: domyos@decathlon.fr. Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja sinónimo de prazer para si.

A P R E S E N T A Ç Ã O

A VM900 é uma bicicleta de recuperação da forma de nova geração. Esta bicicleta permite uma posição anatómica, com as costas direitas e os braços numa posição de repousante. Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalar sem movimentos bruscos.

SEGURANÇA

- A montagem deste aparelho deve ser feita por um adulto.
- Instale a sua bicicleta numa sala suficientemente vasta para uma utilização com toda a segurança.
- Instale a VM900 numa base sólida e com um pavimento correctamente nivelado.
- Leia com atenção as recomendações e exercícios antes de começar o seu treino.
- Não deixe as crianças brincar próximo do aparelho durante o seu treino. Não deixe as crianças utilizar este aparelho.
- Este aparelho obedece à norma EN-957 classe H relativa ao uso familiar.
- Antes de começar qualquer actividade física, é necessário consultar um médico para se assegurar de que não há qualquer contra-indicação.
- Adaptado para pessoas com menos de 110 kg.

MANUTENÇÃO

Deve ser efectuado um controlo das peças e elementos de fixação antes de cada utilização. Substitua imediatamente qualquer peça defeituosa e não utilize a bicicleta até à reparação. Não arrume a VM900 em local húmido (próximo da piscina, quarto de banho...).

AJUSTES

A altura do selim ajusta-se com um sistema rápido. Desaperte o botão, puxe-o e faça deslizar a haste do selim. O botão deve encaixar no nível desejado. Aperte o botão para evitar qualquer folga.

PARTES DO CORPO EM EXERCÍCIO

A bicicleta de apartamento é uma excelente forma de actividade cardio-training. O treino com este aparelho destina-se a aumentar a sua capacidade cardiovascular. Através deste princípio, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (actividade indispensável para perder peso em associação com um regime). A bicicleta de apartamento permite finalmente tonificar as pernas e os nadegueiros. Os músculos das barrigas das pernas e a parte baixa dos abdominais também participam no exercício.

UTILIZAÇÃO

Ajuste a altura do selim de modo que ao estender a perna, com o joelho ligeiramente dobrado, o meio do pé atinja rente o pedal quando este está em posição baixa.

Se for principiante, comece por treinar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalar baixas, sem forçar e fazendo se necessário intervalos de repouso. Aumente progressivamente a número ou a duração das sessões.

MANUTENÇÃO/AQUECIMENTO:

Esforço progressivo a partir de 10 minutos

Para um trabalho de manutenção visando manter-se em forma ou efectuar uma reeducação, pode treinar todos os dias durante uma dezena de minutos. Este tipo de exercício procurará despertar os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física. Para aumentar a tonicidade das pernas, adopte uma resistência mais elevada e aumente o tempo de exercício. É evidente que pode fazer variar a resistência do pedalar ao longo da sua sessão de exercício.

TRABALHO AERÓBIO PARA RECUPERAR A FORMA: Esforço moderado durante um tempo bastante longo (35 min a 1 hora)

Se desejar perder peso, este tipo de exercício associado a um regime, é a única maneira de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para o efeito, não é necessário forçar além dos limites, é a regularidade do treino que permitirá obter os melhores resultados.

Selecione uma resistência de pedalar relativamente baixa e efectue o exercício ao seu ritmo mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve criar uma ligeira transpiração na pele mas não deve em caso algum sufocar. É a duração do exercício, num ritmo lento, que vai pedir ao seu organismo que retire a energia das suas gorduras, com a condição de pedalar além de trinta minutos, três vezes por semana pelo menos.

TREINO AERÓBIO PARA A RESISTÊNCIA: Esforço sustentado durante 20 a 40 minutos

Este tipo de treino pretende reforçar significativamente o músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. A resistência e/ou a velocidade do pedalar é aumentada de modo a elevar a respiração durante o exercício. O esforço é mais intenso que o trabalho para a recuperação da forma. Com o decorrer dos seus treinos, poderá manter esse esforço mais tempo, a melhor ritmo ou com uma resistência superior. Para este tipo de treino, pode fazer os seus exercícios pelo menos três vezes por semana.

O treino com um ritmo mais forçado (trabalho anaeróbio e trabalho em zona vermelha) está reservado aos atletas e requer uma preparação adequada. Depois de cada treino, consagre alguns minutos a pedalar diminuindo a velocidade e a resistência para voltar ao estado calmo e levar o organismo progressivamente ao repouso.

GARANTIA

A bicicleta de apartamento VM900 Domyos tem uma garantia de 5 anos contra qualquer vício podendo resultar de um defeito de fabrico ou de material. Este garantia aplica-se para um uso privado no domicílio. As peças de desgaste e a electrónica têm garantia de 2 anos.

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

O TREINO CARDIO-TRAINING

O treino cardio-training é do tipo aeróbica (desenvolvimento em presença de oxigénio) e permite melhorar a sua capacidade cardiovascular.

Mais exactamente, melhora a tonicidade do conjunto coração/vasos sanguíneos.

O treino cardio-training leva aos músculos o oxigénio do ar respirado. É o coração que pulsa este oxigénio em todo o corpo e em particular aos músculos que trabalham.

CONTROLE O SEU PULSO

Verificar o pulso periodicamente durante o exercício é indispensável para controlar o seu treino. Se não tiver um instrumento de medida electrónica, veja como fazer:

Para medir o seu pulso, coloque dois dedos a nível:

- do pescoço, ou abaixo da orelha, ou no interior do pulso ao lado do polegar.

Não aperte demais: uma grande pressão diminui o fluxo sanguíneo e pode baixar o ritmo cardíaco. Depois de contar as pulsações durante 30 segundos, multiplique por dois para obter o número de pulsações por minuto.

Exemplo: 75 pulsações contadas.

AS FASES DE UMA ACTIVIDADE FÍSICA

A Fase de aquecimento: esforço progressivo.

O aquecimento é a fase preparatória para qualquer esforço e permite ESTAR NAS CONDIÇÕES OPTIMAS para abordar o desporto. ... um MEIO DE PREVENÇÃO DOS ACIDENTES TENDINO-MUSCULARES. Apresenta dois aspectos: DESPERTAR O SISTEMA MUSCULAR e AQUECIMENTO GLOBAL.

- 1) O despertar do sistema muscular efectua-se durante uma SESSÃO DE EXTENSÕES ESPECÍFICAS que deve permitir PREPARAR PARA O ESFORÇO: cada grupo de músculos entra em acção e as articulações são solicitadas.
- 2) O aquecimento global permite pôr progressivamente em acção o sistema cardiovascular e respiratório, para permitir melhor irrigação dos músculos e melhor adaptação ao esforço. Deve ser suficientemente longo: 10 min para uma actividade de desporto de lazer, 20 min para uma actividade de desporto de competição. De salientar que o aquecimento deve ser mais longo a partir de 55 anos e de manhã.

B Treino

O treino é a fase principal da sua actividade física. Graças ao seu treino, REGULAR, poderá melhorar a sua condição física.

- Trabalho anaeróbio para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbio para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

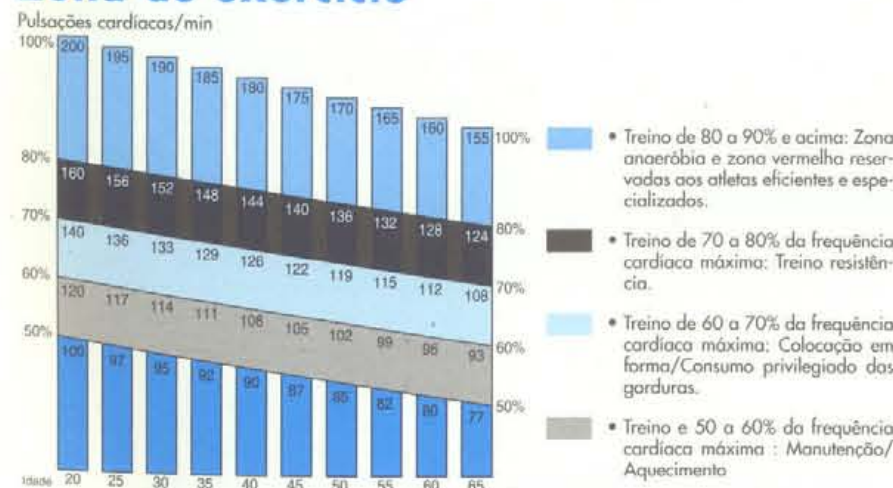
C Retorno ao calmo

Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja acumulação é uma das causas importantes das dores musculares, quer dizer as câibras e os grandes cansaços).

D Extensão

A extensão deve ser consecutiva à fase de retorno ao calmo enquanto as articulações estão quentes, para reduzir os riscos de ferimentos. A extensão depois do esforço reduz a RIGIDEZ MUSCULAR devida à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS e estimula a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

Zona de exercício



ATENÇÃO, ADVERTÊNCIA AOS UTILIZADORES

A procura da forma deve ser praticada de modo CONTROLADO.

Antes de começar uma actividade física, não hesite em CONSULTAR um MÉDICO sobretudo se não praticou desporto durante os últimos anos, se tiver mais de 35 anos, não estiver seguro da sua saúde ou seguir um tratamento médico.

ANTES DE PRATICAR QUALQUER DESPORTO É NECESSÁRIO CONSULTAR UM MÉDICO.