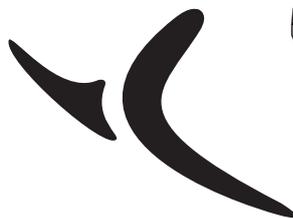
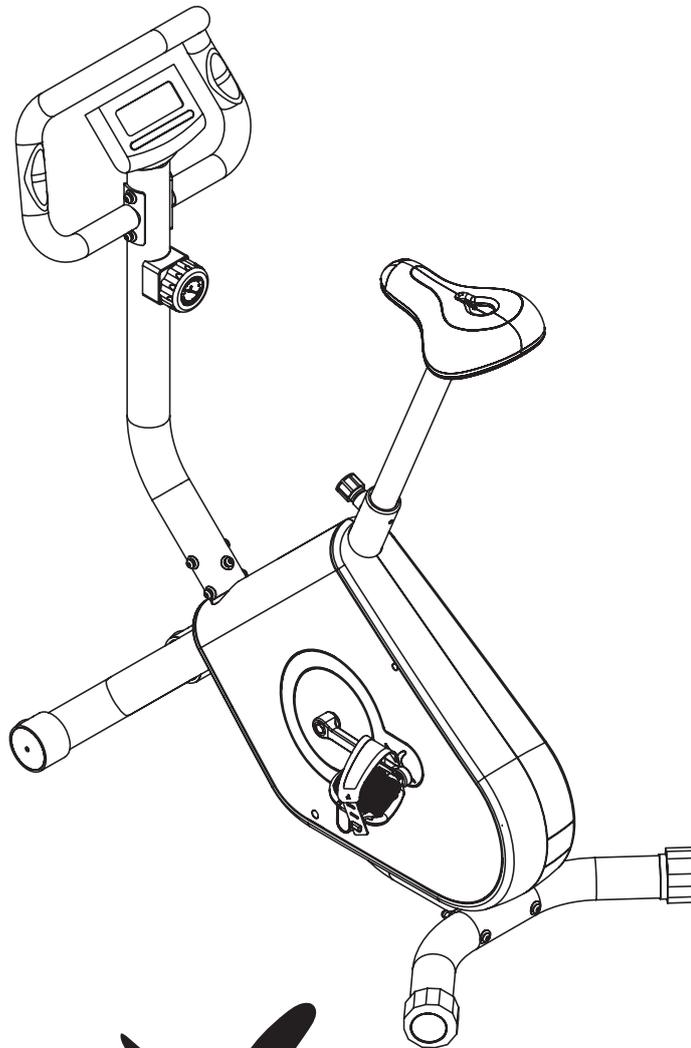


# WM 160

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

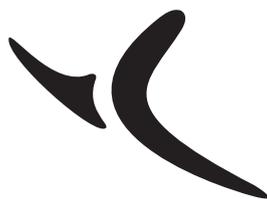
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**  
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**  
**Инструкция по использованию**  
**Οδηγίες χρήσης**  
**使用说明书**



**D O M Y O S**

# WM 160

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Conservar instrucciones  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Οδηγίες προς φύλαξη  
请妥善保存说明书



**DOMYOS**

---

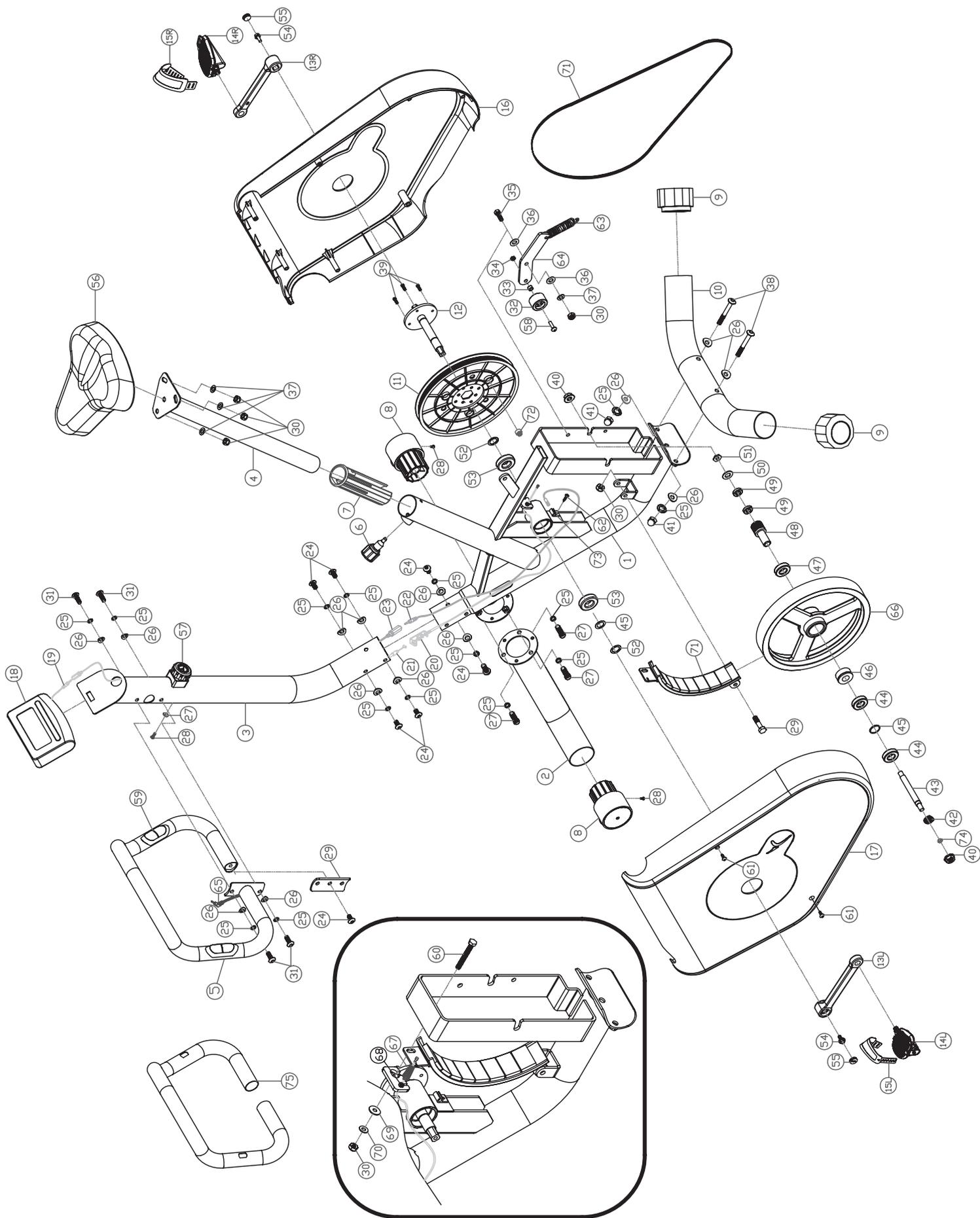
**decathlon**  
**creation©**

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Сделанов Китае

Réf. pack : 425.481 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



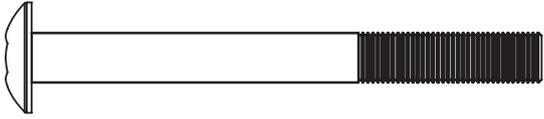


**A** x3

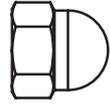


M8\*14

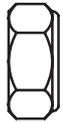
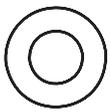
**B** x2



M8\*70



**C** x3



**D** x6



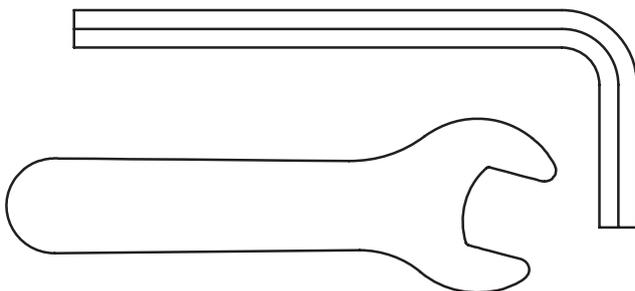
M8\*15



**E** x4



M8\*25





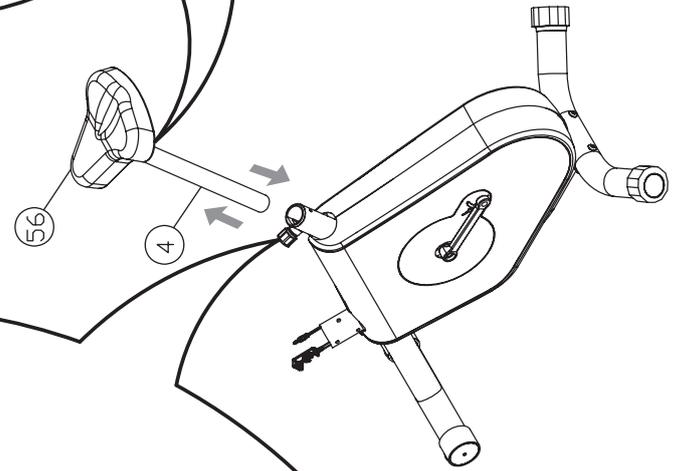
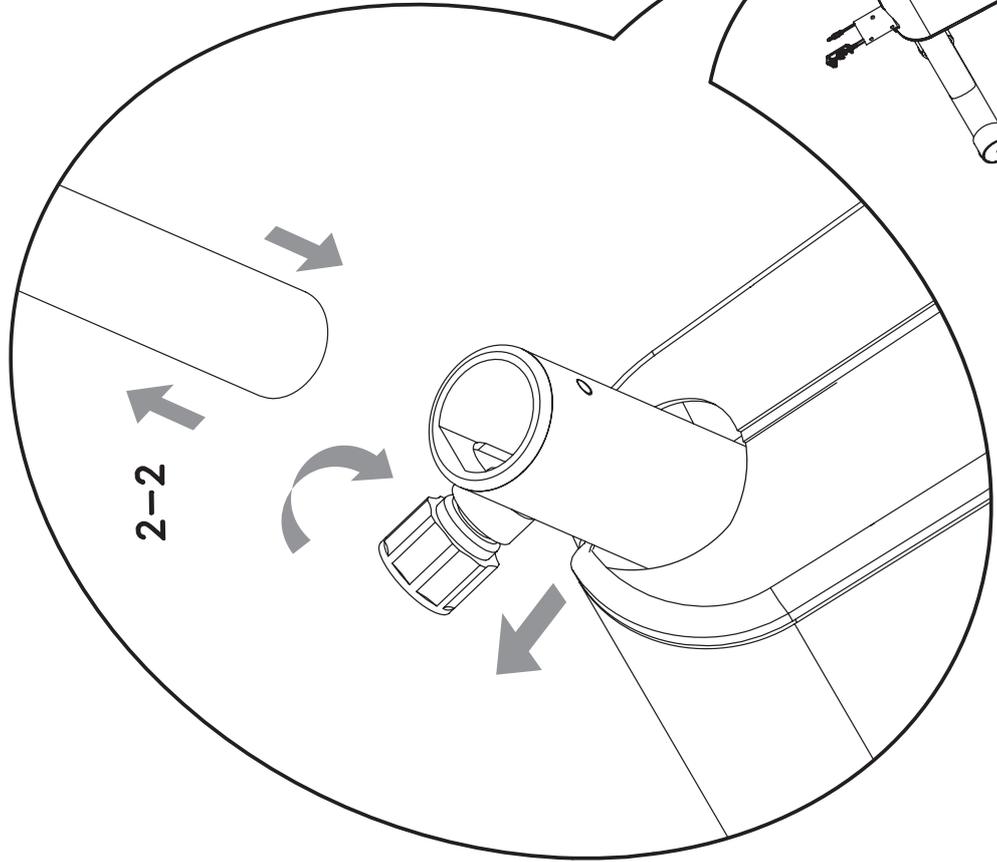
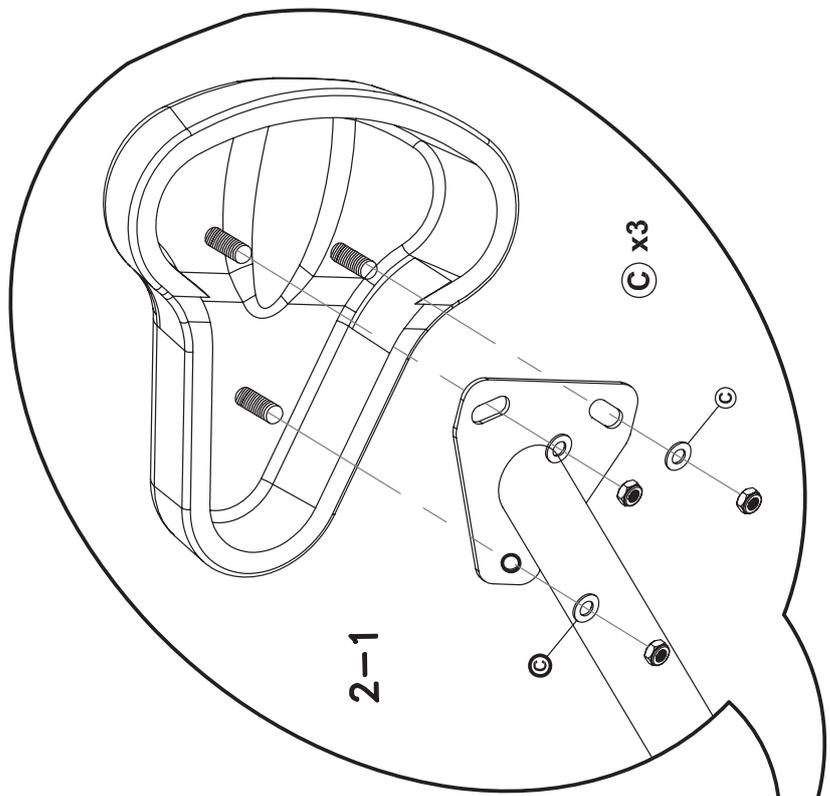
2

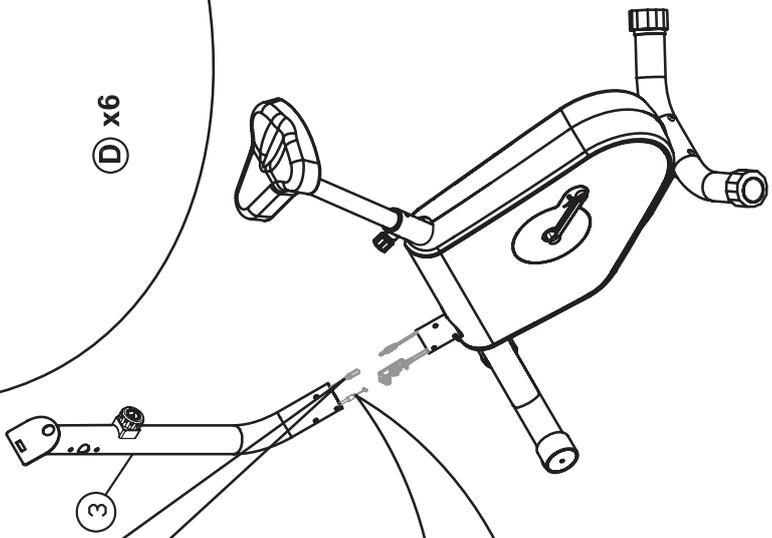
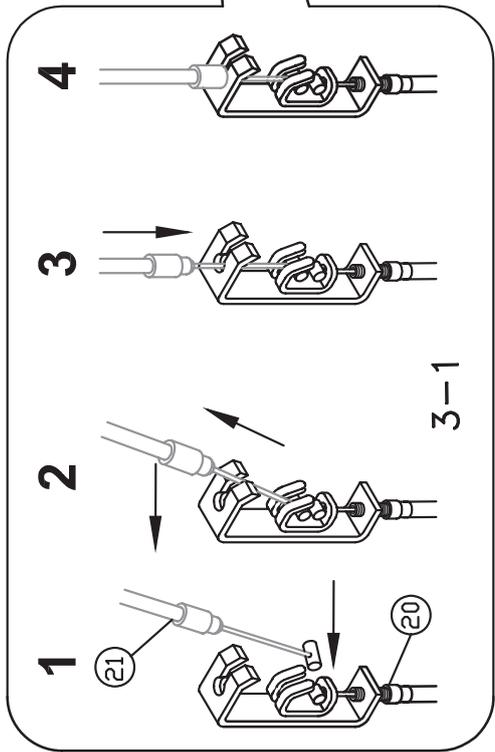
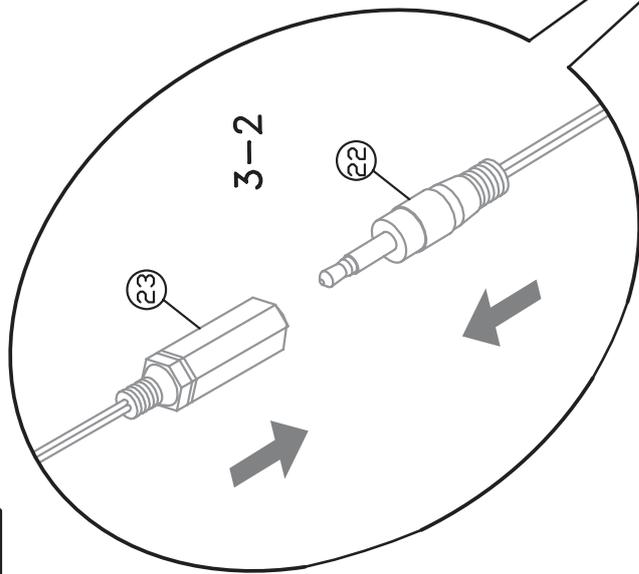
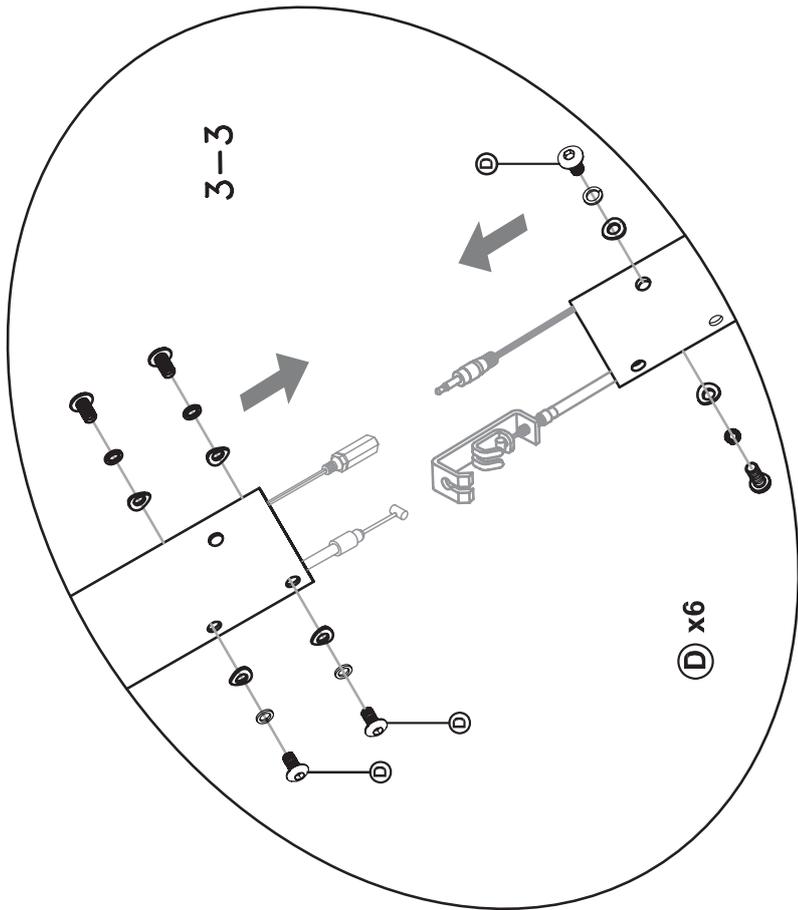
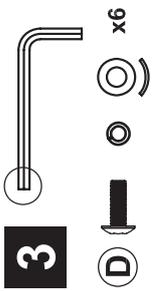


C



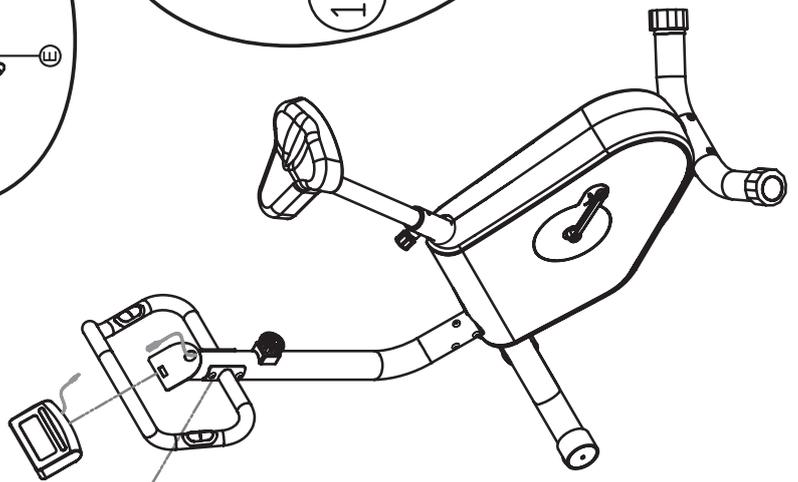
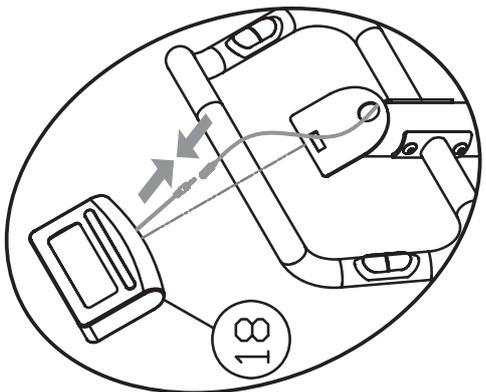
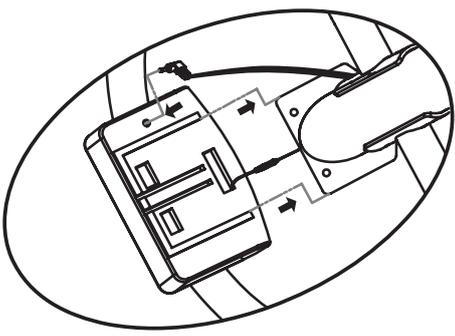
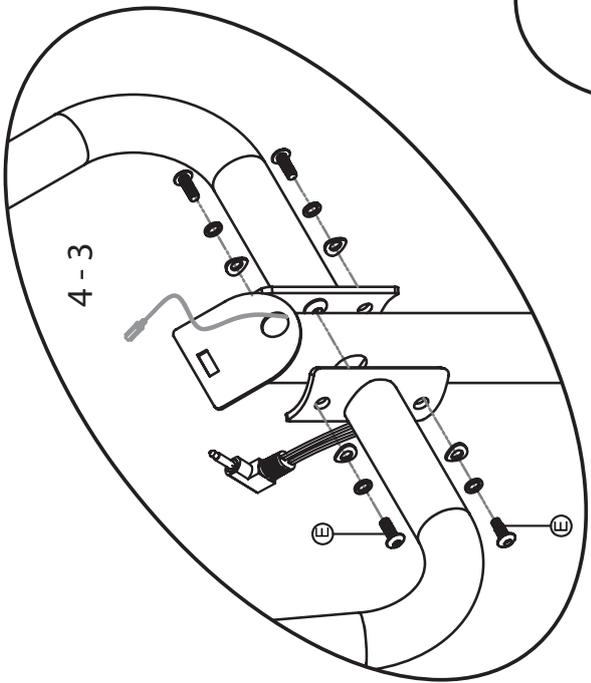
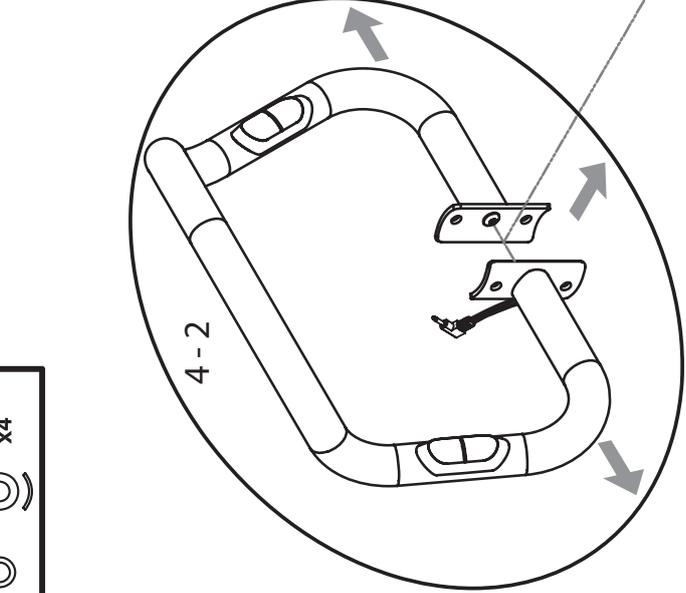
x3

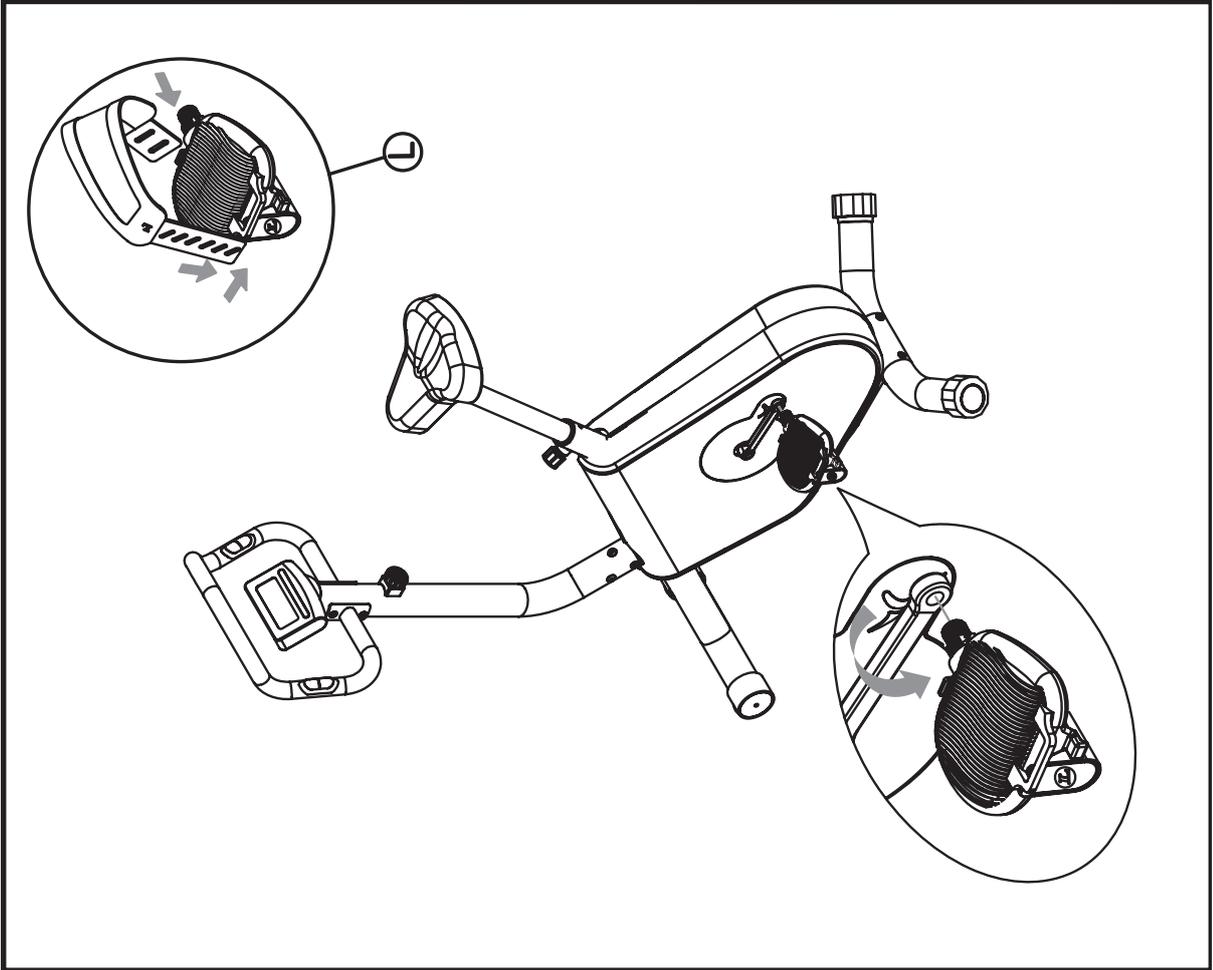
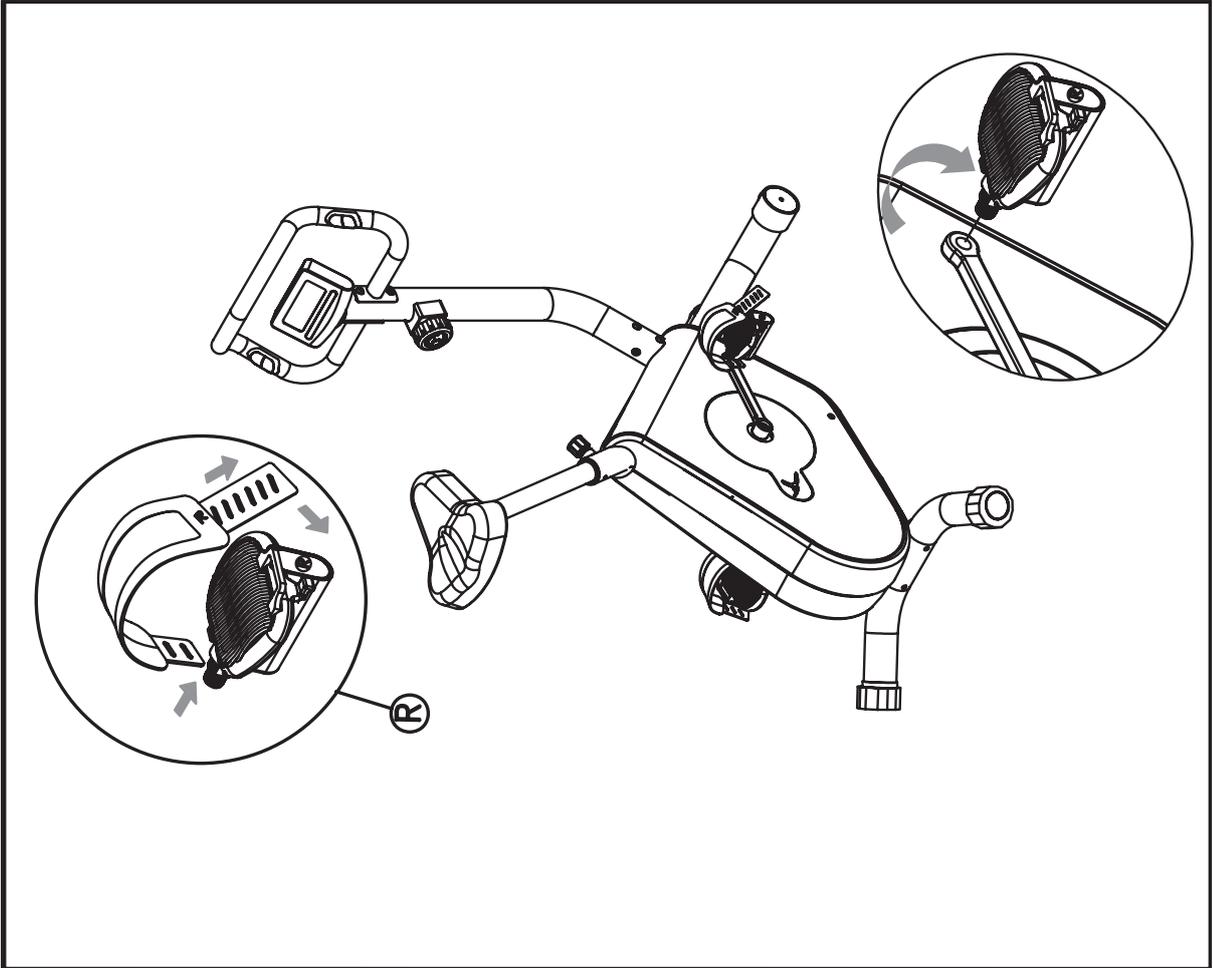




**4**

-  x4
-  E
- 
- 

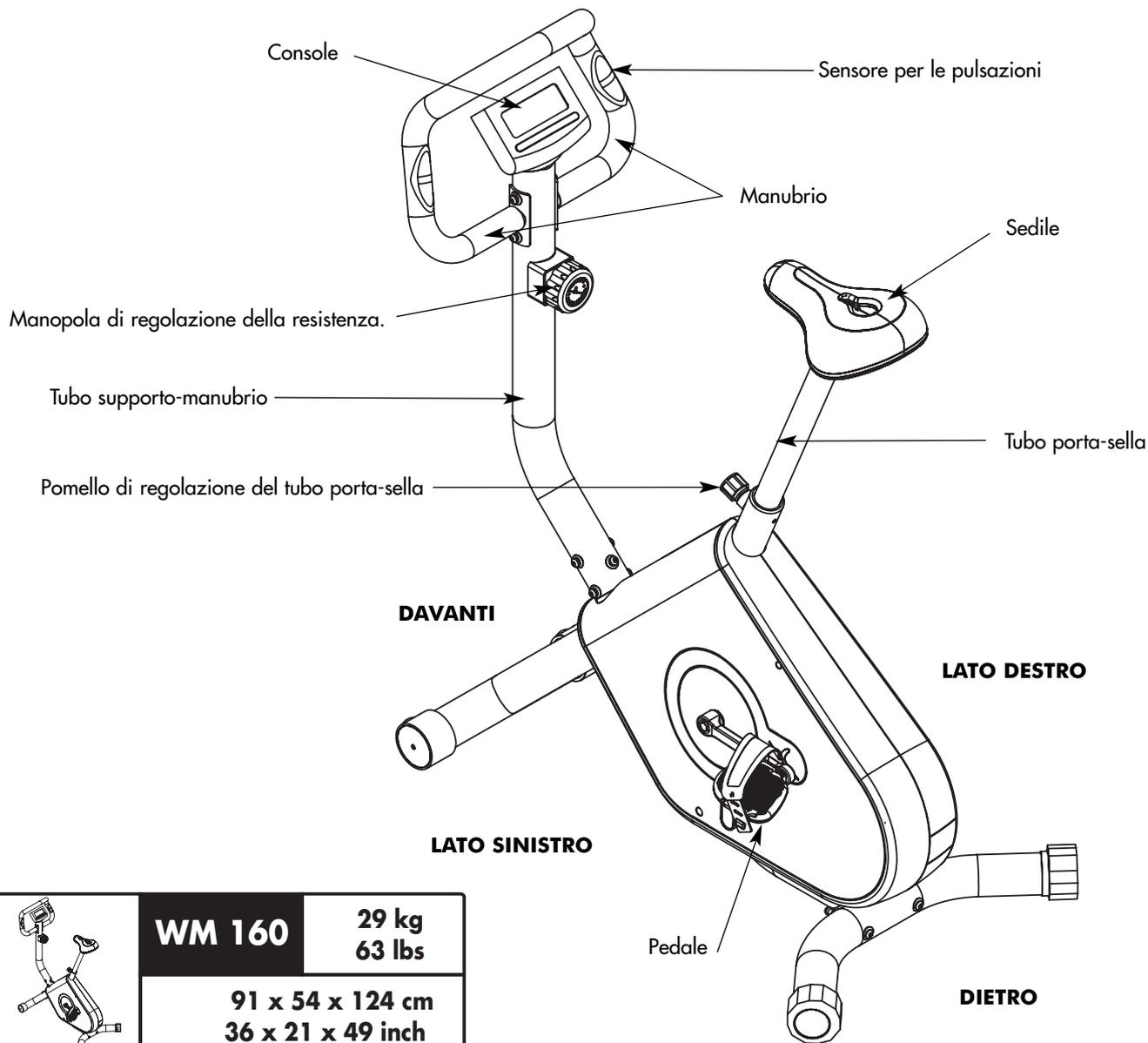




Avete scelto un apparecchio Fitness di marca DOMYOS. Vi ringraziamo per la vostra fiducia. Abbiamo creato la marca DOMYOS per permettere a tutti gli sportivi di allenarsi a casa. I nostri prodotti sono creati da sportivi per sportivi.

Saremo felici di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento riguardante i prodotti DOMYOS. Per questo l'equipe del vostro negozio è a vostra disposizione così come il servizio di progettazione dei prodotti DOMYOS.

Se desiderate scriverci, potete inviarci un'e-mail al seguente indirizzo: [www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)  
Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS sia per voi sinonimo di piacere.

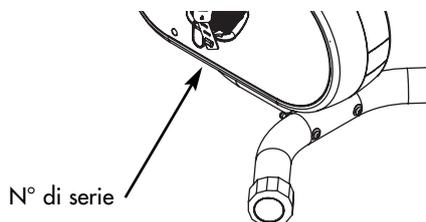


|  |   |                               |
|--|---|-------------------------------|
|  | <b>WM 160</b>                                       | <b>29 kg</b><br><b>63 lbs</b> |
|  | <b>91 x 54 x 124 cm</b><br><b>36 x 21 x 49 inch</b> |                               |

**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

Il WM160 è una bicicletta per la rimessa in forma di nuova generazione.

Grazie alla sua geometria appositamente studiata, questa bicicletta vi colloca in una posizione anatomica. La forma ergonomica del manubrio vi consente di trovare agevolmente la posizione ideale delle mani.

Questo prodotto è dotato di una trasmissione magnetica per il massimo comfort durante la pedalata, senza sbalzi e silenzioso.

## 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 e 5 classe HC / ASTM F1250 / 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 WM160.
19. Durante gli esercizi non curvare la schiena, ma tenerla diritta.
20. Il sensore di pulsazioni non è uno strumento medico. Vari fattori possono alterarne il funzionamento. Questo strumento serve per conoscere approssimativamente la vostra frequenza cardiaca.
21. Si avvertono le persone munite di pacemaker, defibrillatore o altri dispositivi elettronici impiantati che l'uso del sensore di pulsazioni è a loro rischio e pericolo. In caso lo si utilizzi per la prima volta, si raccomanda test sotto controllo medico.
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.

## 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.

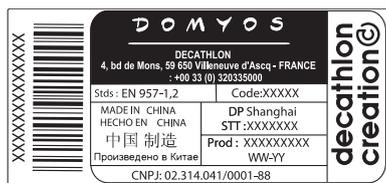
Le etichette illustrate in questa pagina sono state apposte sulla bicicletta nei punti raffigurati più avanti. Per ogni etichetta mancante o illeggibile, prendete contatto con il vostro negozio DECATHLON e ordinate un'etichetta sostitutiva (gratuita). Rimettete l'etichetta nell'apposito spazio della vostra cyclette.

Questo prodotto, che è conforme alle norme EN 957 classe HC, 17498, GB17498 non è destinato ad un uso terapeutico.



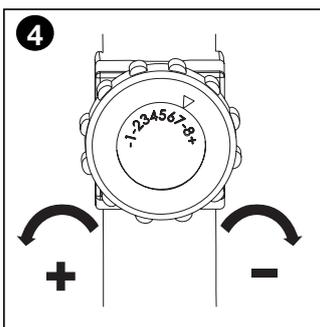
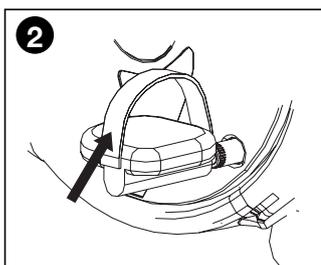
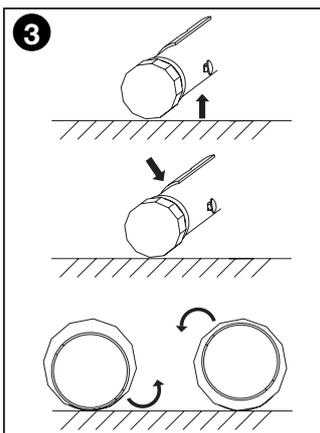
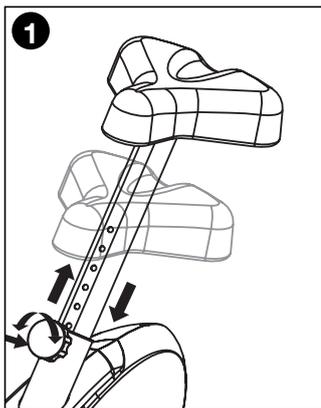
## AVVERTENZA

- 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 prima di procedere a qualsiasi regolazione (sella, manubrio)



### 1 COME REGOLARE LA POSIZIONE DI SEDUTA

Per un esercizio efficace, il sedile deve essere all'altezza corretta, ossia pedalando, le vostre ginocchia devono essere leggermente flesse nel momento in cui i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare il sedile, tenerlo saldo, svitare e togliere la manopola sul tubo della sella. Regolare il sedile all'altezza idonea e reinserire la manopola nel tubo della sella serrandola a fondo.

#### ATTENZIONE:

- Assicurarsi che il pomello sia rimesso in posizione nel tubo della sella e stringerlo a fondo.
- Non oltrepassare mai l'altezza massima della sella.

### 2 COME REGOLARE LA CINGHIA DEI PEDALI

Per regolare la cinghia del pedale, utilizzare i vari fori esistenti e fissarla una volta ottenuta la tenuta corretta

### 3 MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

In caso di instabilità della bicicletta durante l'uso, ruotare una delle ghiere in plastica all'estremità del piede di sostegno posteriore o entrambe le ghiere fino all'eliminazione dell'instabilità.

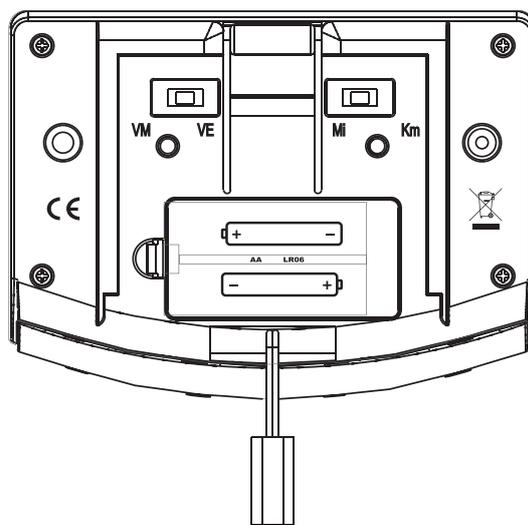
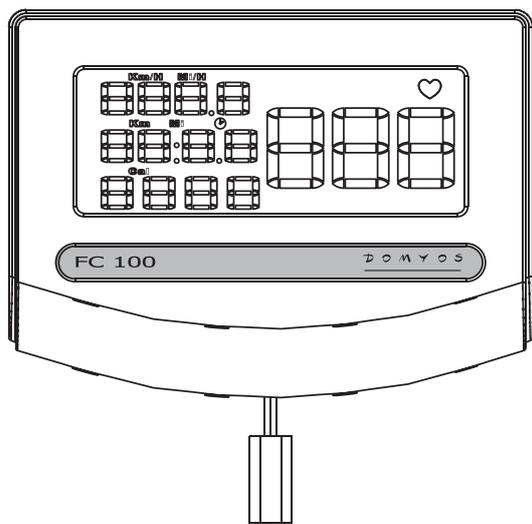
### 4 REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Il sistema di frenatura e la resistenza sono abbinati alla velocità di pedalata.

La regolazione della resistenza si effettua tramite la manopola dotata di posizioni (x) da 1 a 8. La posizione 1 corrisponde alla resistenza meno elevata e la posizione 8 alla più elevata.

Si può far variare la resistenza anche pedalando.

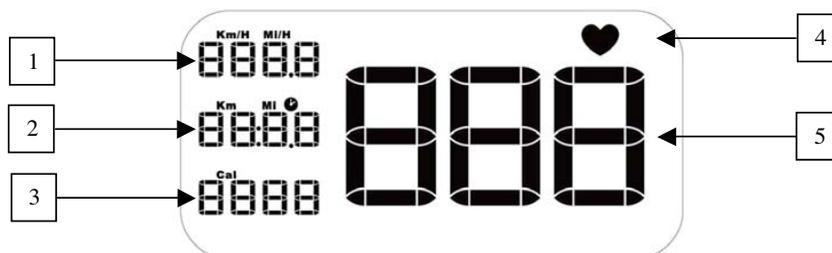
## CONSOLE FC 100



## CONSOLE AUTOMATICA

La console FC100 è completamente automatica e si accende all'inizio della pedalata.

## VISUALIZZAZIONE



1. Visualizzazione della VELOCITÀ di pedalata.
2. Visualizzazione alternata della DISTANZA percorsa e della DURATA dell'esercizio. Ogni informazione viene visualizzata per 10 secondi alternativamente.
3. Visualizzazione delle CALORIE consumate.
4. Indicatore del RITMO CARDIACO
5. Visualizzazione numerica della FREQUENZA CARDIACA

### AZZERAMENTO DEL PRODOTTO:

Il prodotto entra in stand-by dopo dieci minuti di inattività. In posizione di stand-by, gli indicatori si azzerano (nessuna memorizzazione dei dati)

## FUNZIONI

### Velocità:

Questa funzione consente di indicare la velocità stimata, che può essere in km/h oppure in Mi/h a seconda della posizione dell'interruttore posto sul retro del prodotto.

### Distanza:

Questa funzione consente di indicare la distanza stimata dall'inizio dell'esercizio. Essa può essere in km o in Miglia a seconda della posizione dell'interruttore posto sul retro del prodotto.

### Tempo:

Questa funzione indica la durata trascorsa dall'inizio dell'esercizio, nel corso della prima ora l'indicazione è in Minuti: Secondi, poi diventa in Ore: Minuti  
Oltre le 10 ore, il contatore viene automaticamente azzerato

### Calorie:

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

### Frequenza cardiaca\*:

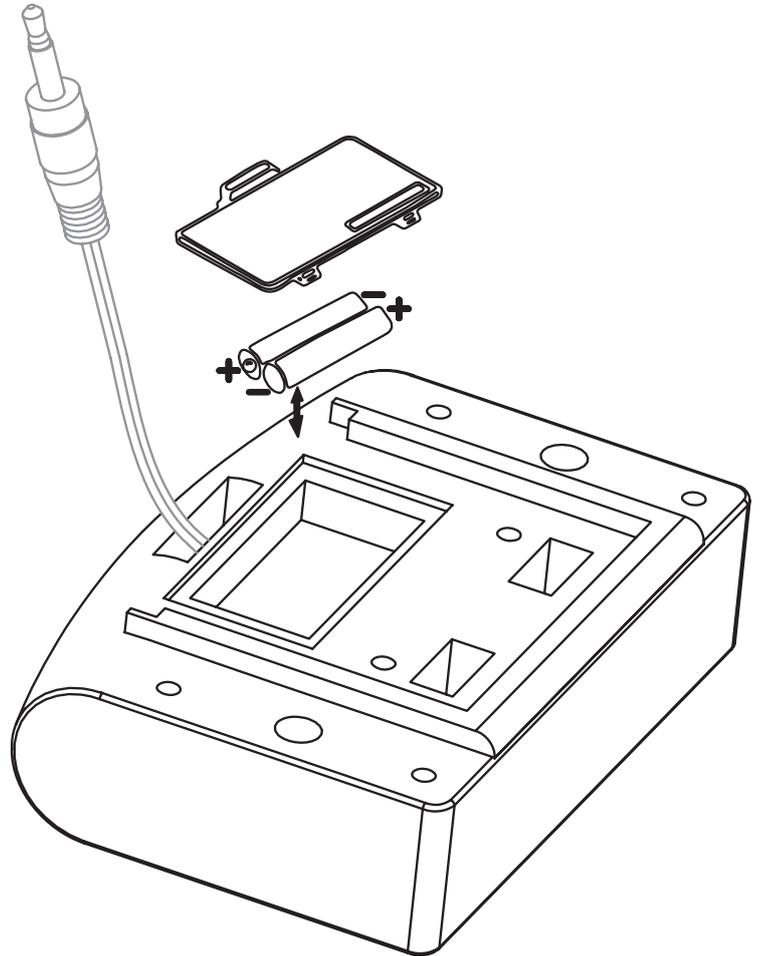
Ponete i palmi delle mani sui sensori delle pulsazioni, dopo qualche secondo l'indicatore del ritmo cardiaco lampeggerà e la vostra frequenza cardiaca verrà visualizzata in numero di battiti al minuto

**\*Attenzione: si tratta di una stima che non deve essere considerata in alcun modo come garanzia medica.**

• **ATTENZIONE:** per alcune decine di secondi o nel caso di un salto di frequenza è possibile che il valore visualizzato non sia coerente con il ritmo cardiaco reale. Ciò è dovuto all'inizializzazione dell'algoritmo.

## INSERIMENTO DELLE PILE

1. Togliere la console dal suo supporto, levare il coperchio delle pile posto sul retro del prodotto, inserire due batterie di tipo AA o UM-3 nella sede prevista sul retro dello schermo.
2. Assicurarsi che le batterie siano inserite correttamente e che siano in contatto con le molle.
3. Riposizionare il coperchio delle pile e il prodotto e accertarsi della sua tenuta.
4. Se la visualizzazione è nulla o parziale, togliere le batterie e attendere 15 secondi prima di riposizionarle.
5. Togliendo le batterie, la memoria del computer si cancella.



### RICICLAGGIO :

Il simbolo rappresentante un "cestino della spazzatura 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 consente la protezione dell'ambiente e della salute.

## DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

- Se si nota che il contatore non indica unità di misurazione corrette relative alla distanza, verificare che l'interruttore della console sia sulla posizione Mi per la visualizzazione in miglia e su Km per la visualizzazione in chilometri. Rimuovere e riposizionare le pile affinché la modifica sia effettiva.
- Se si notano distanze o velocità anomale, verificare che l'interruttore sulla parte posteriore della console sia sulla posizione VM per bici magnetica e su VE per bici ellittica.

Con l'impostazione bici magnetica ogni giro di pedale corrisponde ad una distanza di 4 metri, sull'impostazione bici ellittica 2 movimenti corrispondono ad una distanza di 1,6 metri (questi valori corrispondono a valori medi in bicicletta o in marcia.)

- Se l'indicatore di ritmo cardiaco (4) non lampeggia o lampeggia in modo irregolare, verificare che le mani siano ben posizionate e che i rilevatori non siano troppo umidi

## 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. È il cuore che pulsa quest'ossigeno in tutto il corpo e particolarmente ai muscoli che lavorano.

## 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. È 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 cardio-vascolare 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.

## 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 cardio-vascolare. 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'e-

sercizio, 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. È 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. È 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.

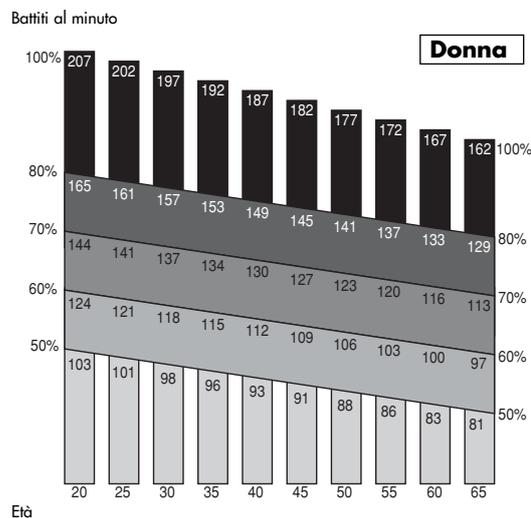
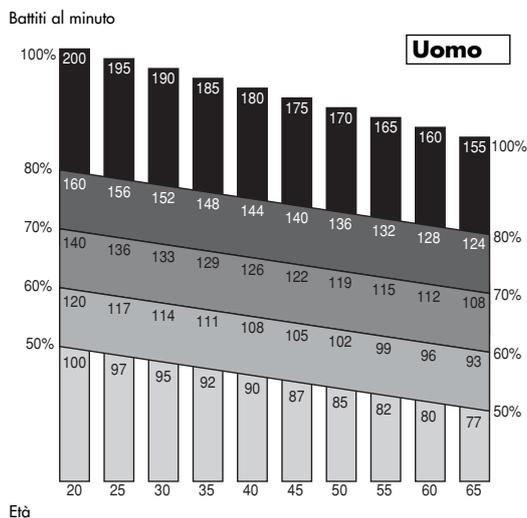
Durante lo svolgimento dei vostri allenamenti potrete mantenere questo sforzo più a lungo, ad un ritmo migliore o con una resistenza superiore. Potete allenarvi almeno tre volte alla settimana per questo tipo d'allenamento.

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.

## CARDIO-TRAINING : ZONA DI ESERCIZIO

- Allenamento all'80-90% della frequenza cardiaca e oltre: zona anaerobica e zona rossa riservate agli atleti allenati e specializzati.
- Allenamento al 70-80% della frequenza cardiaca massima: allenamento di durata.
- Allenamento al 60-70% della frequenza cardiaca massima: messa in forma/consumo privilegiato di grassi.
- Allenamento al 50-60% della frequenza cardiaca massima: allenamento/riscaldamento.



### ATTENZIONE, AVVERTENZE PER GLI UTENTI

La ricerca della forma deve essere praticata in modo controllato.

Prima di iniziare un'attività fisica non esitare a **CONSULTARE UN MEDICO**, soprattutto se: non si è praticato uno sport negli ultimi anni, si ha più di 35 anni, non si è sicuri della propria salute, si è sottoposti ad un trattamento medico.

**PRIMA DI PRATICARE QUALUNQUE TIPO DI SPORT È NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.**

## GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto e la manodopera in condizioni normali d'uso, per 5 anni per la struttura e 2 anni per i pezzi di usura e la manodopera a partire dalla data di acquisto, per la quale fa fede la data sullo scontrino di cassa. La garanzia si applica solo al primo acquirente.

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 ai quali si applica la garanzia devono essere ricevuti da DOMYOS in uno dei centri autorizzati (1 negozio DECATHLON), in porto assegnato, accompagnati da una valida prova di acquisto.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- Danno causato dal trasporto
- Utilizzo non corretto o utilizzo anomalo
- Riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- Utilizzo a fini commerciali del prodotto in questione

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

DOMYOS, 4 BOULEVARD DE MONS –  
BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France