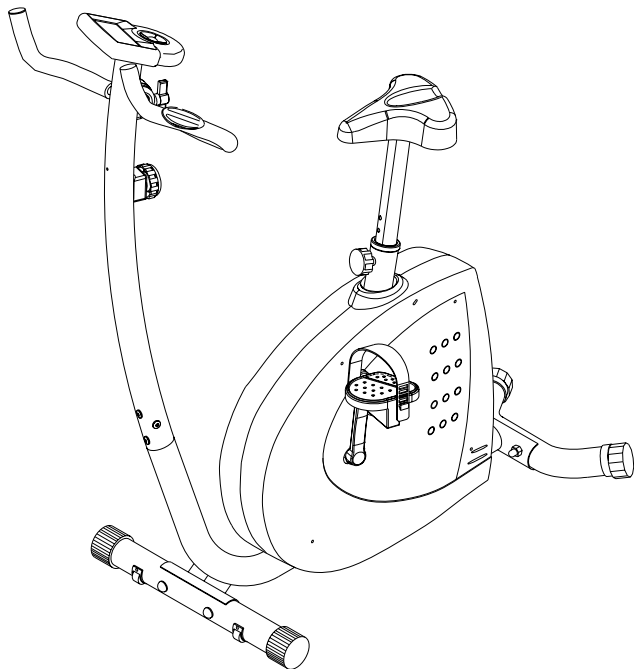


# VM 430

**NOTICE D'UTILISATION**  
**OPERATING INSTRUCTIONS**  
**MODO DE EMPLEO**  
**GEBRAUCHSANWEISUNG**

**ISTRUZIONI PER L'USO**  
**GEBRUIKSHANDLEIDING**  
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**  
**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

使用说明书



**D O M Y O S**

---

# VM 430

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Conservar instrucciones  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Bevar vejledning  
Zachowaj instrukcję  
请妥善保管说明书

**DECATHLON**

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

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com)

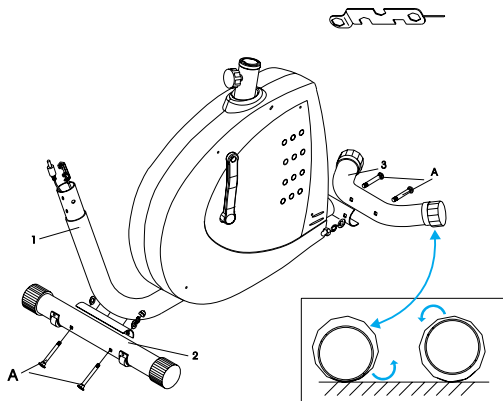


**DOMYOS**

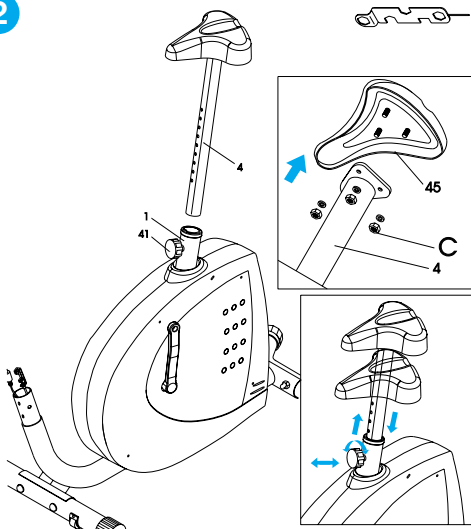
Made in China



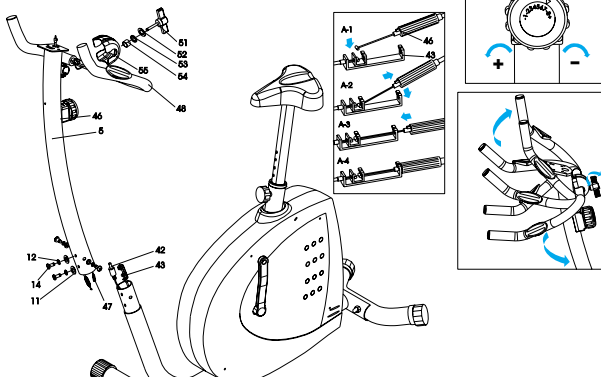
1



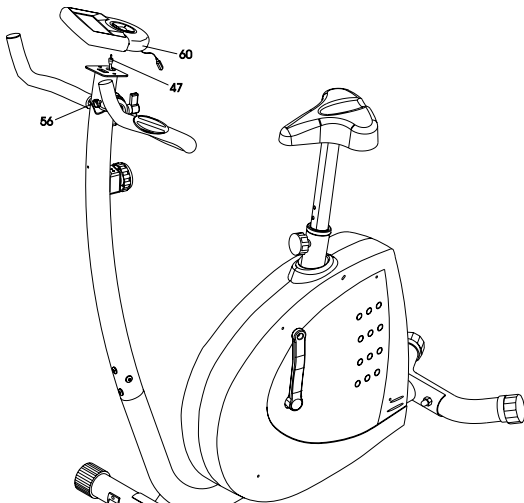
2



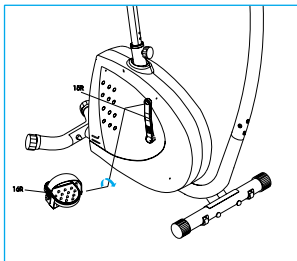
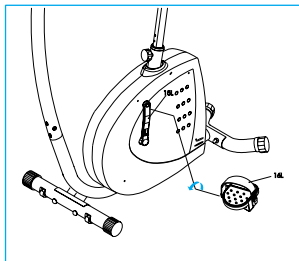
3



4

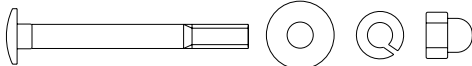


5



(A) X4

TRCC M8X75



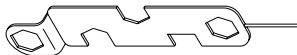
(B) X4

M8X15

(C) X3 M8



X1



X1

# 中文

Vous avez choisi un appareil Fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la Forme.

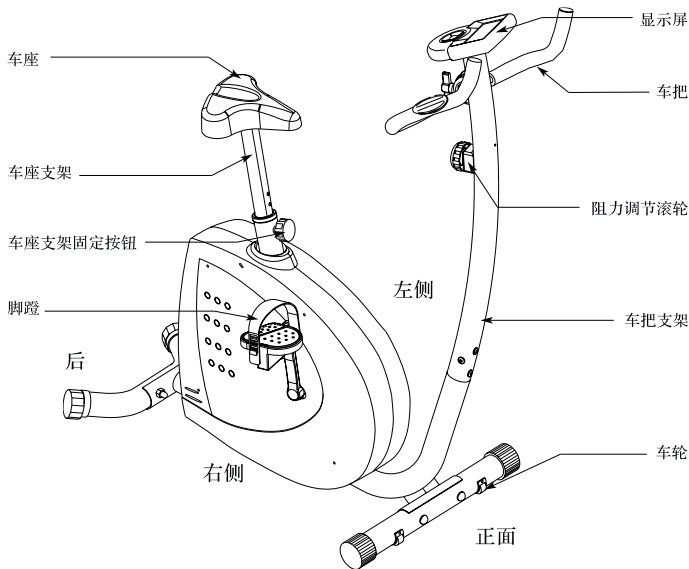
Produit créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

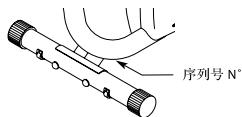
Si vous souhaitez nous écrire, vous pouvez nous envoyer un mail à l'adresse suivante : domyos@decathlon.fr

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.



型号 N°:  
序列号 N°:

为了作为以后的参考, 请将序列号码  
写在上面预留的地方。



## 注意事项

阅读贴在产品上的所有注意事项。

使用器械以前, 阅读所有使用注意事项以及  
本手册中的产品使用说明。

请保留本使用说明手册,  
以备需要时查阅

## 介绍

VM430 是新一代的健身用自行车。  
本款自行车的设计符合人体解剖学，使您的背部保持挺直，双臂处于放松状态。  
本产品所配备的磁性传导装置，给您带来舒适平稳的感觉。

## 安全

注意事项：为了降低发生严重受伤的风险，在使用本产品以前，请阅读以下重要使用注意事项。

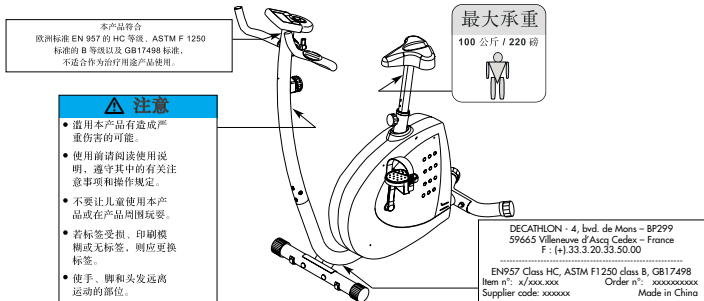
1. 在使用本产品之前，阅读使用手册中的所有使用说明。只能按照说明中所描述的使用方法使用本产品。请在使用本产品的全部过程中保留本使用说明手册。
2. 本产品符合欧洲、美国和中国关于居家使用、非治疗用途之健身运动产品的相关标准（EN-957-1 和 5 classe HC / ASTM F1250 / GB17498）。
3. 本产品必须由成年人负责组装。
4. 本产品的所有人应确保让所有使用本产品的使用者了解所有有关的使用注意事项。
5. 对由本产品购买者或任何其他他人使用本产品或使用本产品不当所造成的人员或物质损伤，DOMYOS 不承担任何责任（只在美国本土有效）。
6. 本产品只供在居家使用。不要在商业场所、租赁场所或机构场所内使用。
7. 在室内使用本产品并且应远离潮湿与灰尘。将产品放在平整、坚固的地面上并应有足够大的空间。确保产品周围留有足够的安全活动空间。为了保护地面，可在器械下面铺上一块地毯。
8. 使用者应负责产品的维护保养。在将产品组装后和使用产品之前，检查紧固元件是否上紧并且没有超出现象。检查易损元件是否处于完好状态。
9. 如果产品发生损坏，应到离您最近的迪卡龙商店售后服务部，将磨损或损坏零件立即予以更换。在未得到全面修理以前请不要使用本产品。
10. 不要将产品存放在潮湿的地方（游泳池旁、浴室等）。
11. 为了使双脚在训练过程中受到保护，请穿运动鞋。不要穿宽大或过长的衣服，以免绞入器械。训练时应摘下所有首饰。
12. 在练习过程中，将头发束起，以使其不会影响训练。
13. 在练习过程中，如果您有疼痛或头晕的感觉，应立即停止练习，适当休息并就医咨询。
14. 在任何时候都不要使儿童和宠物接近训练器械。
15. 不要使手、脚接触器械的运转部分。
16. 在开始练习以前，有必要咨询医生以确认不患有禁忌症；对多年没有从事体育运动的人尤其需要预先咨询医生。
17. 不要让调节工具超出器械以外。
18. 不要自行改装 VM430 自行车。
19. 在练习过程中，不应弓背，而应使其保持挺直。
20. 影响心率传感器确切数字显示的原因可有多种，心率传感器不属于医疗器械。它的作用只是帮助您确定您心跳频率的总趋势。
21. 带有心脏起搏器、除颤器或其它植入体内电子仪器的人，应对于使用心率传感器所能带来的风险及伤害有足够了解。因此，在第一次使用器械以前，建议您在医生的监视下首先作一次试验性练习。
22. 建议怀孕妇女不要使用心率传感器。在使用本产品之前，请先就医咨询。
23. 在上、下自行车或使用自行车的过程中，请务必握好车把。
24. 在组装/拆卸室内用自行车时，应注意小心操作。
25. 在停止练习时，逐渐放慢蹬车速度，直到脚蹬完全停下来。
26. 使用者最高体重限制：110 公斤 - 242 磅。

## 注意事项

在使用本产品以前，请先就医咨询。这对年龄超过 35 岁或此前曾出现过健康问题的人来说尤为重要。使用本产品以前请阅读所有使用注意事项。对因使用本产品所造成的人员伤害或物质损害，迪卡龙不承担任何责任。



本页上所展示的图示胶条，被粘贴在下面所描述的地方。若有遗忘或字迹不清的胶条，请与迪卡龙商店联系，以免获取替换胶条。将替换胶条粘贴在标示位置上。

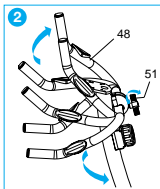
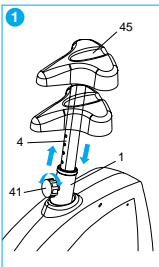


## 注意

- 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、脚和头远离运动的部位。

## 调节

注意：在进行任何调整（车座、车把）以前，必须从自行车上下来。



### 1 如何调整车座的位置

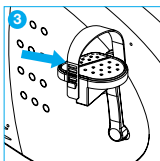
为了有效地训练，车座的高度应调整适合。蹬车时，当脚踏处于最低位置时，膝盖应略微弯曲。为了调整车座（45），握住车座，将车座套管上的手柄（41）拧松。将车座套管上的一个孔眼与车座套管上的孔眼对齐（1）。将车座固定手柄（41）放回原位，并重新拧紧。

注意：

- 检查固定手柄是否完好放回原位并完全拧紧。
- 切勿超出车座的最高高度。

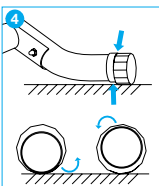
### 3 如何调整脚踏带

为了调整脚踏带，首先应拧松脚踏下面的紧固系统，在将脚踏带调整到适合位置后，再重新上紧紧固系统。



### 4 自行车水平位置的调整

若在使用中出现不稳的情况，转动后支脚（8）上的一个或两个顶端塑料套圈（3），直到不稳现象消失为止。

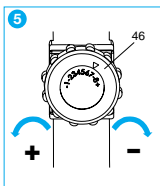


### 2 如何调整车把位置

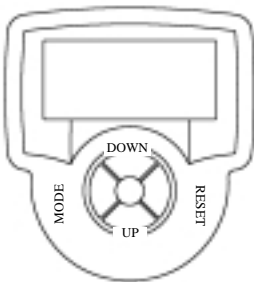
为了调整车把（48），将固定手柄（51）拧松，在将车把调整到合适位置后，再将固定手柄重新上紧。

### 5 阻力调节

刹车系统和阻力与脚踏的速度相关联。可借助刻度从 1 到 8 的滚轮来进行阻力的调节。刻度 1 是最低阻力挡，刻度 8 是最高阻力挡。



## VM430 计数器



## 按键说明

**模式：**预先设置功能的选择。

**下按“UP”按键，**以增加以下参数的预设值：时间、距离、热量、搏动次数。

**下按“DOWN”按键，**以减小以下参数的预设值：时间、距离、热量、搏动次数。

**RESET：**将屏幕显示重新置零。

## 功能及使用

**自动启动和停止：**

按下任意一个按键或一旦开始训练，屏幕显示便自动启动。如果在 4 分钟内没有探测到任何信号，计数器将自动停止运行。

**时间 (TIME)：**

如果没有预设时间数值，在训练过程中，计数器将以一秒钟的间隔累记计数。已经过里程数将在窗口上显示。

**计数** 如果没有预先设置时间，屏幕便递增方式显示出从 00:00 到 99:59 分钟内的时间。

**倒计时** 如果预先设置了从 1:00 到 99:00 分钟的练习时间，屏幕上的倒计时则从预先设置的时间开始计数。当达到这一数值时便发出一个鸣响信号。

**速度 (SPEED)：**

在训练过程中，当前速度在窗口上显示。

当前速度将在屏幕上显示，从 0,00 到 99,9 公里/小时或英里/小时（用于在美国市场销售的产品）。

**距离：**

屏幕以累计方式显示出已经过里程数。

**计数：**如果没有预先设置距离，屏幕以递增方式显示出从 0,1 到 999,9 公里或英里（用于在美国市场销售的产品）的距离。

**倒计时：**

如果预先设置了从 1:0 到 999,0 公里的练习距离，屏幕上的倒计时则从预先设置的距离开始计算。当达到这一数值时，便发出一个鸣响信号。

**心跳频率 (PULSE)：**

为了测量您的心跳频率，将双手的手心放在测量仪器的两个接触面上。您的心跳频率将在窗口上显示。如果在 16 秒钟内没有测到任何搏动数值，屏幕上将出现“P”符号。

**注意：**仅可作为估算参考，在任何情况下都不可被当作医疗数据使用。

**热量：**

窗口显示了已消耗的热量数值。

**计数：**如果没有预先设置热量数值，屏幕则以递增方式显示出从 0,1 到 999,0 的热量数值。

**倒计时：**如果预先设置了从 1,0 到 999,0 的热量数值，屏幕上的倒计时则从预先设置的数值开始计算。当达到这一数值时，便会发出一个鸣响信号。

**注意：**仅可作为估算参考，在任何情况下都不可被当作医疗数据使用。

时间、距离、热量和心跳频率的调节：

1. 下按模式按键，直到预设功能窗口开始闪烁。
2. 下按“UP”或“DOWN”按键，直到您所选择的数值显示在液晶屏幕上。
3. 一旦训练开始，预设功能下的倒计时便开始运行。
4. 一个持续 12 秒钟的嘟声表明已达到预设数值。按任何一个按键中止嘟声。

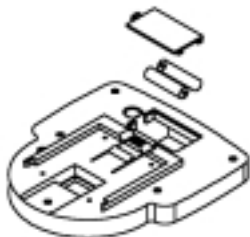
注意：

1. 我们建议您只预设一个功能。如果预设多项功能，在达到第一个预设值时，嘟声便会开始鸣响。
2. 关于心跳频率显示窗口，如果测得的心跳频率低于预设数值，显示窗口数值将会持续闪动。
3. 为了从这一模式中退出，不需再次下按模式按键，只需等待 4 秒钟左右，显示窗口便会停止闪动。

### 规格说明：

|      |                       |                          |
|------|-----------------------|--------------------------|
| 功能   | 时间                    | 0:00-99:59               |
|      | 距离                    | 0.01-99.99 公里或英里（美国）     |
|      | 当前速度                  | 0.0-99.9 公里/小时或英里/小时（美国） |
|      | 心跳频率                  | 每分钟心跳频率为 30-240          |
|      | 热量                    | 0.1-99.9 千卡              |
| 屏幕   | 液晶显示                  |                          |
| 指令模块 | 4 比特单芯片微处理器           |                          |
| 能源   | 需要 2 节 AA 或 UM-3 型号电池 |                          |
| 使用温度 | 0℃ ~ +40℃ (32~104)    |                          |
| 存放温度 | -10℃ ~ +60℃ (14~140)  |                          |

### 电池的更换



1. 取下电池保护盖，将两节 AA 或 UM-3 型电池安装在屏幕背后的安装槽中。安装电池时请您遵守下述说明。
2. 检查电池是否安装正确、是否与弹簧接触良好。
3. 重新盖上保护盖，并检查是否盖严。
4. 如果屏幕显示不清或只有部分屏幕显示，则应取出电池，等待 15 秒钟后再次安装。
5. 在正常使用条件下，电池的使用寿命为两个月左右。
6. 如果您将电池取出，电脑记忆则会被删除。
7. 将废弃的电池放到为其设置的专门回收点。

## 训练所涉及的身体部位

室内自行车是用于心率训练的极其出色的室内训练器械。使用本产品进行训练的目的在于提高心血管功能。以此原则出发，可以使您的身体条件得以改善、增强耐力、消耗热量（是配合饮食减肥的必不可少的活动）。

室内训练用自行车可以使您达到强化腿部和臀部肌肉的效果。同时也可强化腿肚及下腹部肌肉。

## 使用说明

如果您是初次开始锻炼者，请在最初几天内，用低阻力和低速度进行练习，并且不要过于用力，如果需要便应当适当休息。逐步增加练习次数和每次的练习时间。

### 保持性健身/热身：从 10 分钟起始，逐步增加练习强度

以保持性健身或康复为目的的练习，应使每天的练习时间保持在十分钟左右。这类练习可使肌肉和关节得到热身锻炼，也可以作为开始某种体育活动之前的热身练习。为了强健腿部，可选择较大阻力并延长练习时间。当然，您也可以您在练习过程中随时对蹬踏阻力进行调节。

### 健身需氧练习：在一定长时间内持续的轻度练习（35 分钟到 1 小时）

如果您希望减肥，则应将此练习与饮食节制配合进行，这是唯一增加体内能量消耗的有效办法。为了达到这一目的，不必强迫自己作超出自身能力的练习。规律性的练习可以使您收到更加令人满意的效果。选择较低的蹬踏阻力，按照您自己的节奏进行练习，但至少应持续 30 分钟。练习后您应当稍有出汗，但在任何情况下都不应出现喘息的现象。是慢节奏、但持续一段时间的练习，使您体内脂肪中所蕴含的能量得以消耗。练习时间应在三十分钟以上，每星期最少三次。

### 耐力需氧练习：20 到 40 分钟的持续强度练习

这一练习的目的在于明显强化心血管肌肉，并使呼吸系统得以改善。在练习过程中，呼吸速度随着蹬踏阻力与或骑车速度的增加而增加。练习强度较保持性健身锻炼更大。

通过不断练习，您可以在这一强度下进行更长时间的练习，找到更为适合于您的练习节奏，或者在更强的阻力下进行练习。这一类型练习每星期应最少三次。

强化节奏练习（无氧练习和红色区域练习）仅为专业运动员提供，并需要适当的热身准备。

每次练习后，用几分钟的时间逐步减速和减小阻力以重新恢复平静，使身体器官平缓地回到休息状态。

## 商业保修

迪卡龙对本产品提供保修，并包括零件和人工费。保修期从您购买产品之日算起，以标有购买日期的购物票据作为保修凭证。本产品的保修期如下：在正常使用条件下，产品结构部位保修期为 5 年，易磨损零件及人工保修期限为 2 年。本保修只对产品的原购买人有效。迪卡龙在本保修前提下的责任只包括产品的更换或修理，并由迪卡龙自行决定对产品是否需要更换或修理。若需修理产品，应将产品带到迪卡龙商店。所有的保修产品都必须送交到被迪卡龙认可的一家保修服务中心，连同必要的购买凭据，并且由用户自行承担寄运费。

本保修对以下情况无效：

- 在运输当中造成的损坏
- 使用不当或不正常使用
- 不是迪卡龙所承认的技术人员所作的修理
- 将本产品用于商业用途

本商业保修不排斥在各个国家与/或省份所实施的合法保修。

本保修为您提供法律承认的有关权利。根据省份的不同，保修条件也可能会有所不同，产品出售人员会就此次向您说明。

DECATHLON  
- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -  
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France / 法国

# 心动锻炼

## 如何进行心动锻炼

心动记录器是一种需氧型训练方式(氧气), 可达到提高心血管机能的功效。更确切地说, 可以使您的心脏/血管系统整体状况得到改善增强。心动记录器训练将您所呼吸的空气中的氧气供给肌肉组织。这些氧气通过心脏而被输送到身体的各个部分, 尤其是输送给接受训练部分的肌肉。

## 检查您的脉搏

在锻炼过程中, 务必定期检查您的脉搏跳动情况。如果您没有电子测脉仪, 建议您按照如下方法进行测量:

为了测试脉搏跳动, 将两个手指放在下述部位:

- 脖颈部位或耳根下部或手腕内部大拇指一侧。

不要用力压迫: 过大的压力会减少血液流量, 进而会减慢心脏跳动速率。在进行30秒钟的脉搏测量后, 将测量结果乘以2, 便是每分钟的脉搏跳动次数。

## 例如: 所得脉搏跳动次数为75下。

### A. 热身阶段: 逐渐提高用力程度

热身是开始各种锻炼之前的准备阶段, 可以使身体处于从事运动的最佳状态。热身准备可以避免腿-肌肉出现意外事故。热身阶段包括两个方面: 使肌肉系统处于活跃的待命状态、全面热身。

1) 使肌肉系统处于活跃的待命状态是指在做一套特定伸展练习时, 肌肉应该能够有充足的准备: 每一个肌肉组都进入活动状态, 每一个关节都活跃起来。

2) 全面热身可使心血管及呼吸系统逐步进入活跃状态, 以最佳方式满足肌肉的需求, 从而更好地适应锻炼的需要。应该有足够长的时间进行全面热身: 娱乐运动项目需要10分钟的热身时间; 竞赛运动项目需要20分钟的热身时间。请注意: 年龄超过55的运动者, 若是在早上进行锻炼, 应延长热身时间。

### B. 锻炼

锻炼阶段是身体锻炼活动的主要阶段。规律性的锻炼能使您的体质得到增强。

- 厌氧锻炼可以增强耐力。
- 需氧锻炼可以加强心肺抵抗力。

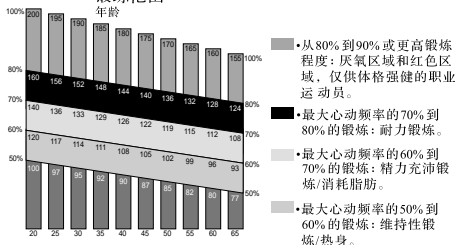
### C. 重归平静

这是继强度较小运动之后而逐步进入的“休息”阶段。重归平静可以保证心血管、呼吸系统、血液流量和肌肉组织重新回到“正常”状态(帮助消除负面效果。例如, 乳酸的聚集是引起肌肉疼痛的主要原因之一, 包括肌肉痉挛和肌肉酸痛)。

### D. 伸展练习

伸展练习应该伴随重归平静阶段, 并在关节得到活跃时进行, 以此而避免受伤的可能性。运动后伸展: 减少由乳酸聚集所造成的肌肉僵硬、“激发”血液循环。

锻炼范围



## 注意: 使用者注意事项

寻求精力充沛的体育锻炼应当以有节制的方式进行。在开始任何一种体育活动之前, 如果您属于下述情况之一, 可就医咨询: 在最近几年中您没有从事过任何体育锻炼、您的年龄超过35岁、您对您的健康状况不太肯定、您处于药物治疗过程中。在开始任何一项体育活动以前, 有必要咨询医生。