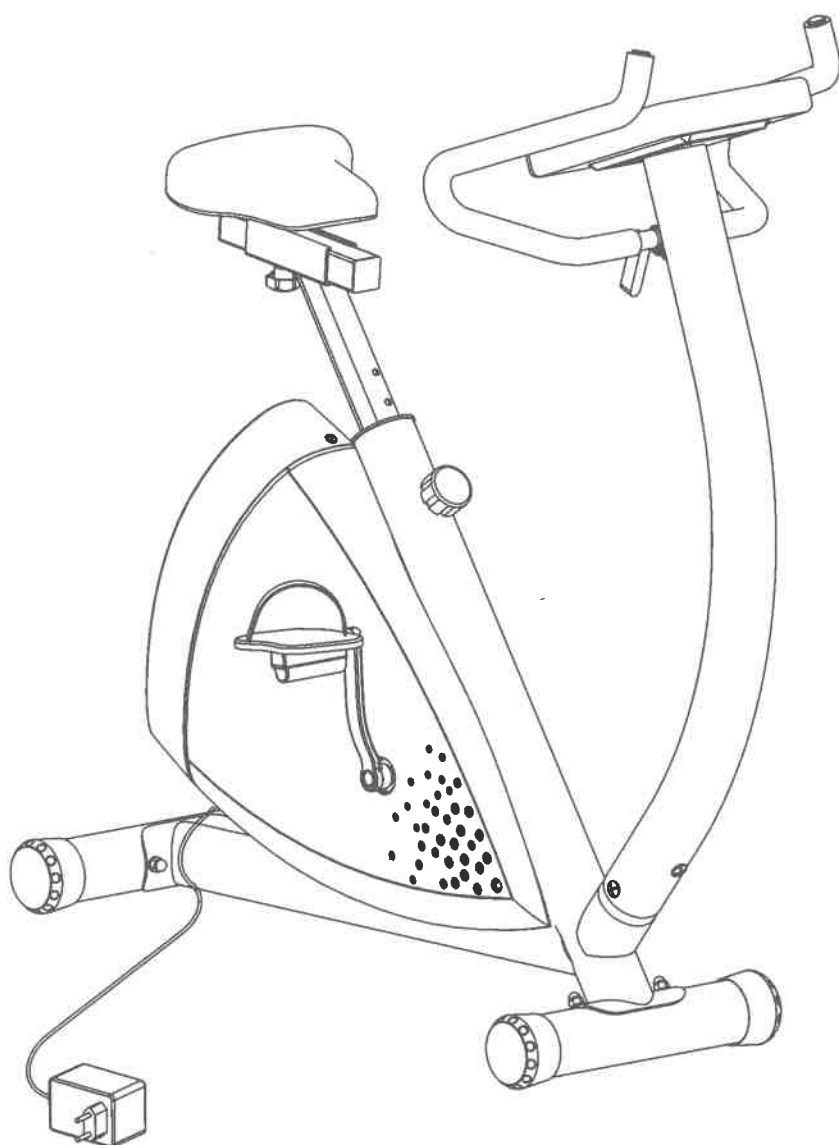


# VM 950

- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- ISTRUZIONI PER L'USO
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- MODO DE EMPLEO

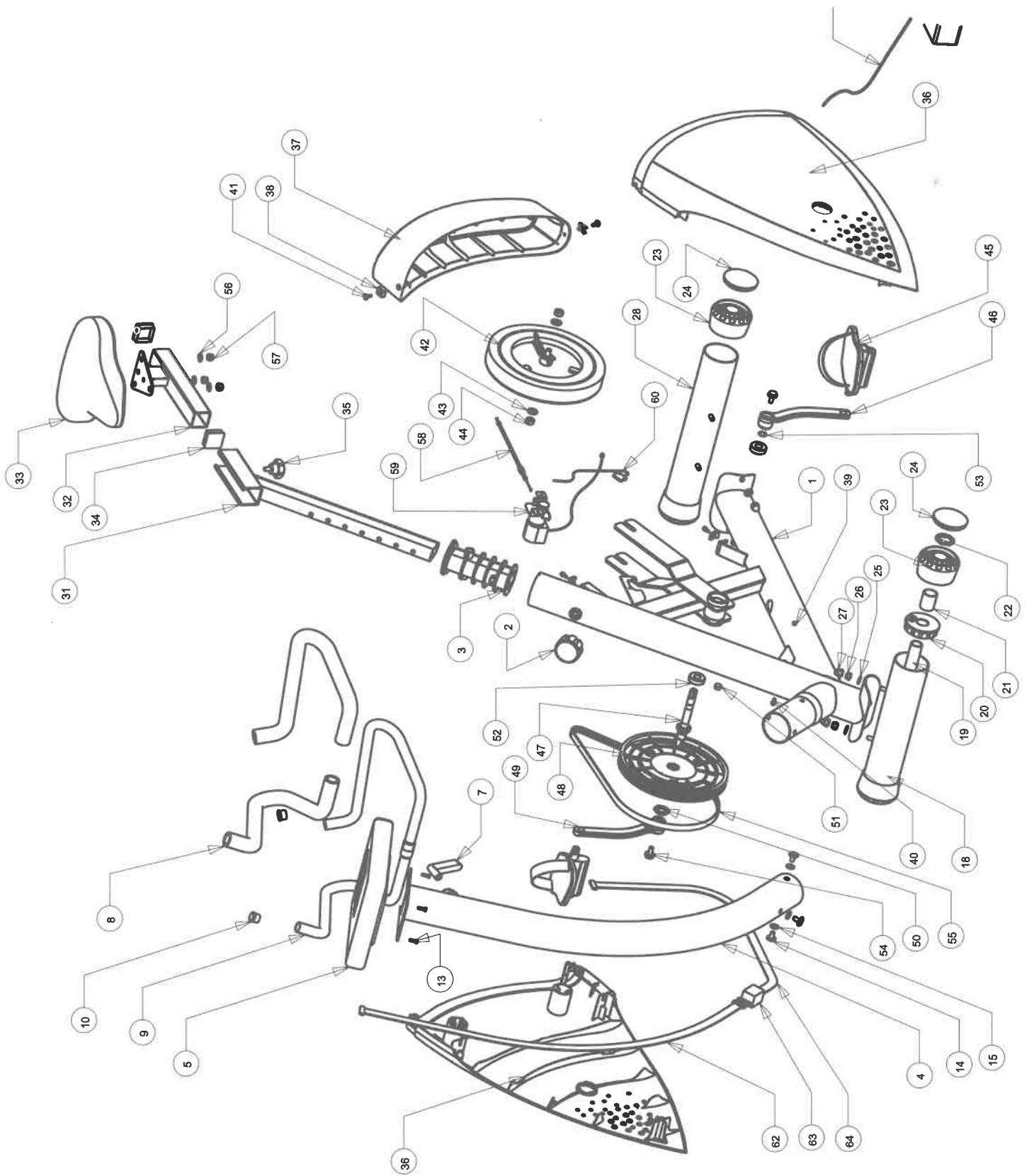
- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

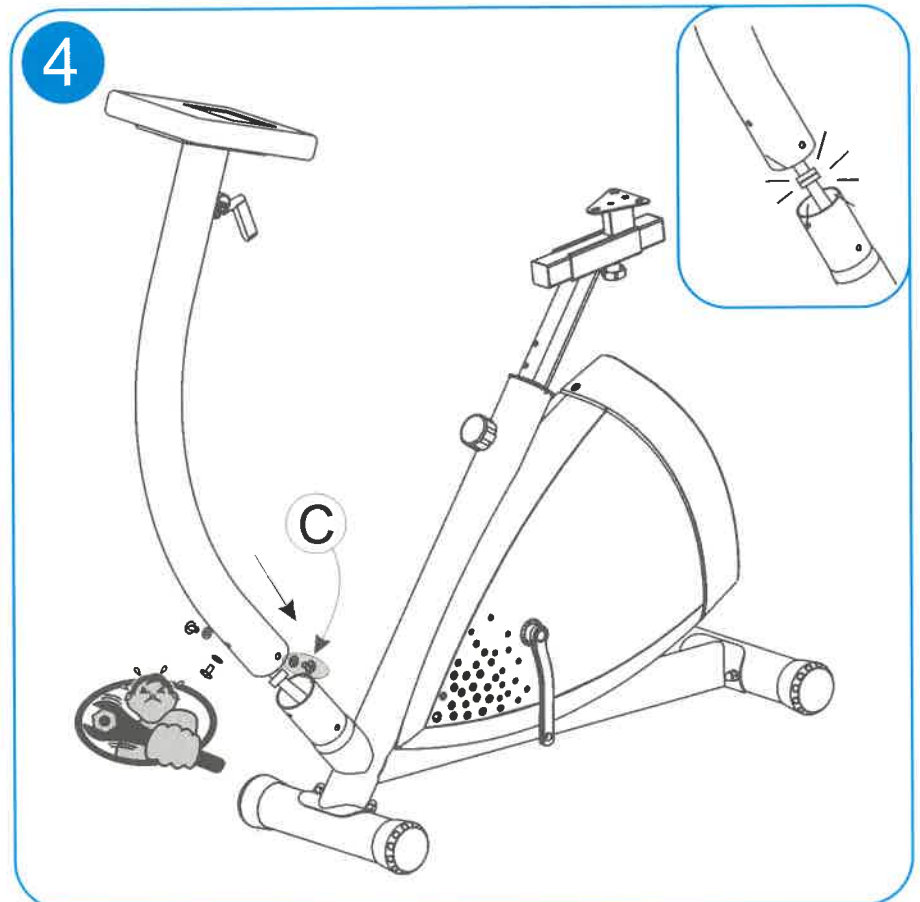
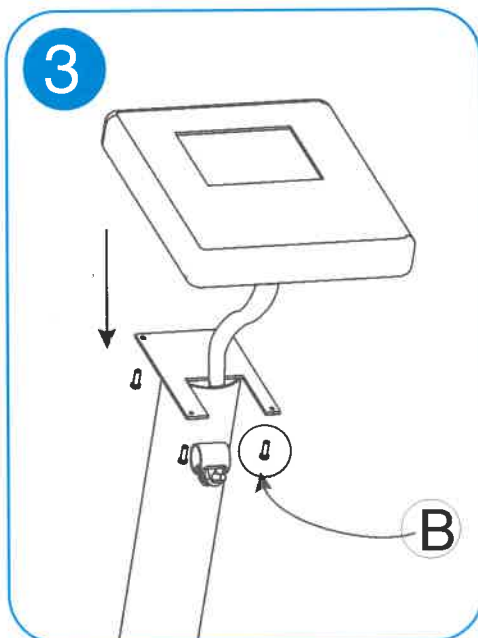
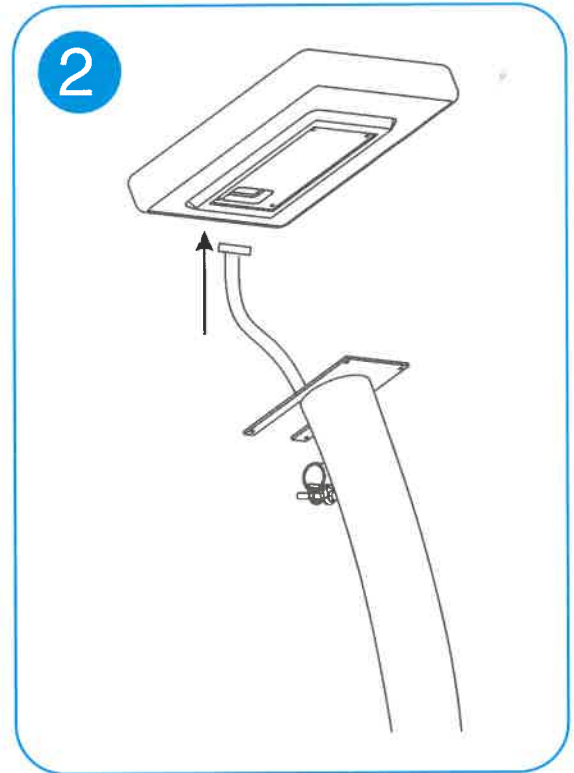
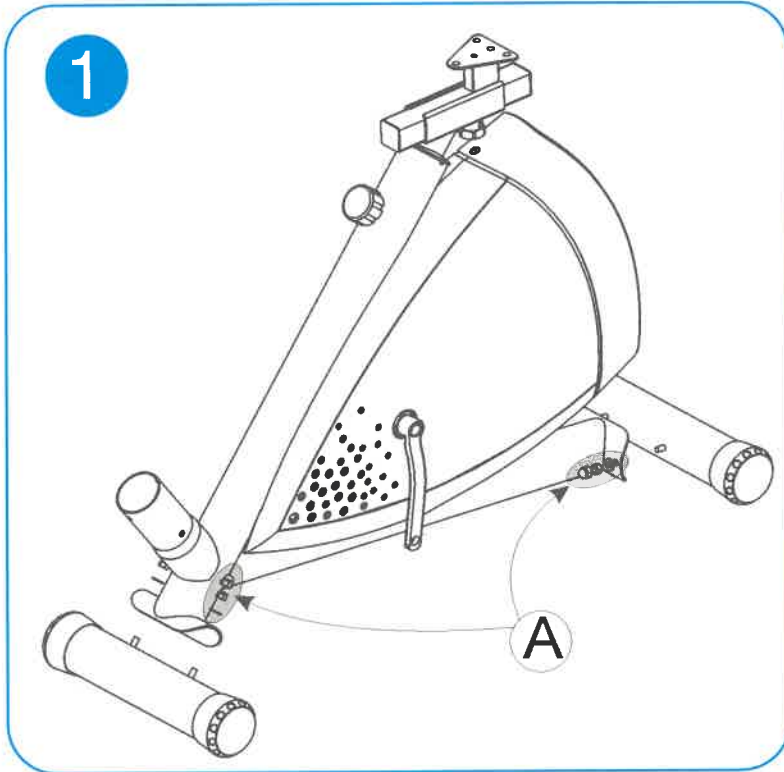
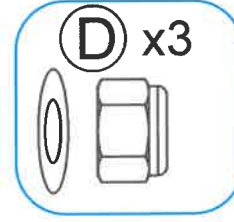
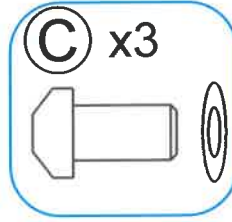
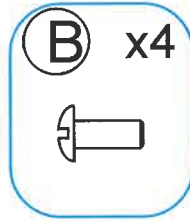
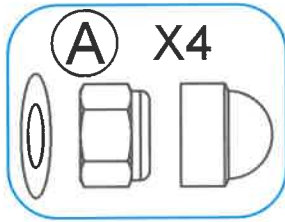


FRANÇAIS ..... p 6-7  
DEUTSCH ..... p 8-9  
ENGLISH ..... p 10-11  
ITALIANO ..... p 12-13

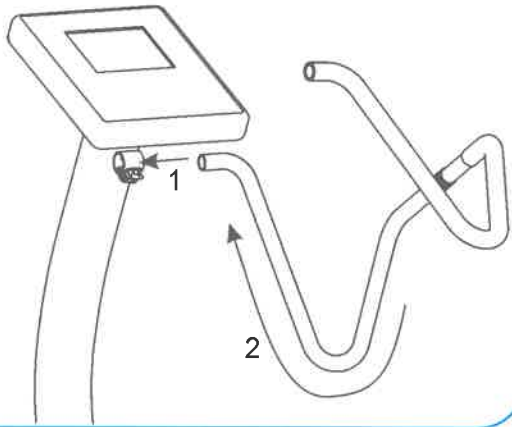
**DOMYOS**

ESPAÑOL ..... p 14-15  
NEDERLANDS ..... p 16-17  
DANSK ..... p 18-19  
PORTUGUÊS ..... p 20-21  
WJEZYKU POLSKIM ... p 22-23

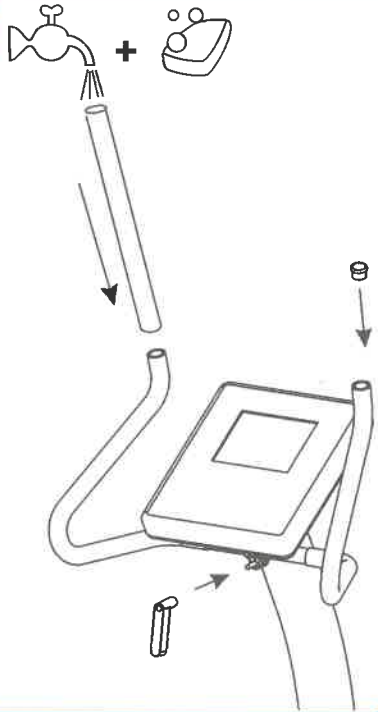




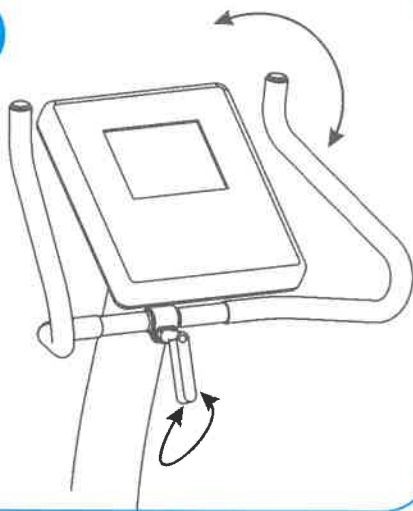
5



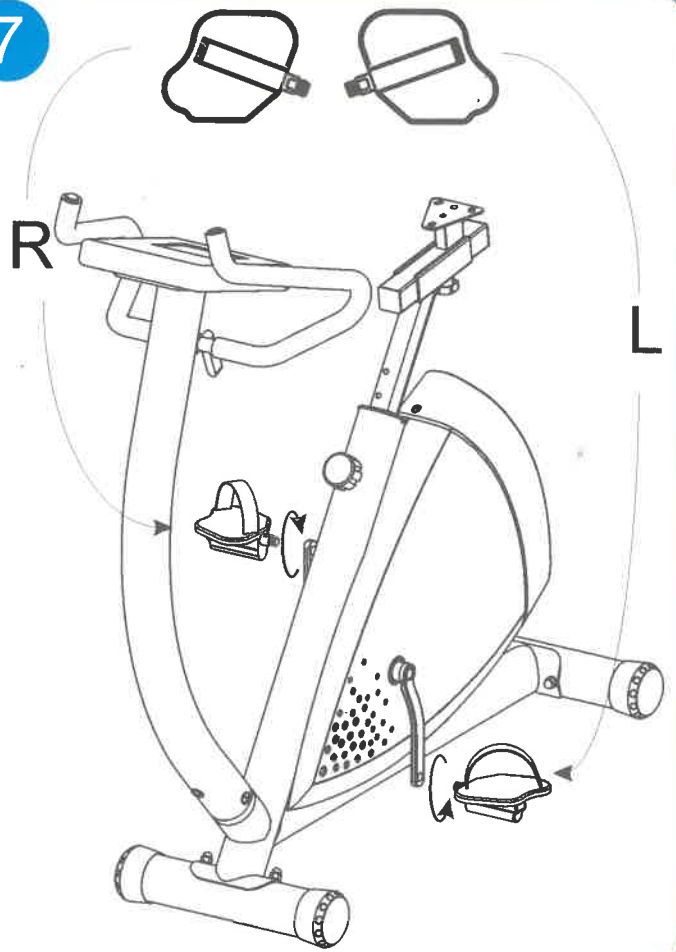
6



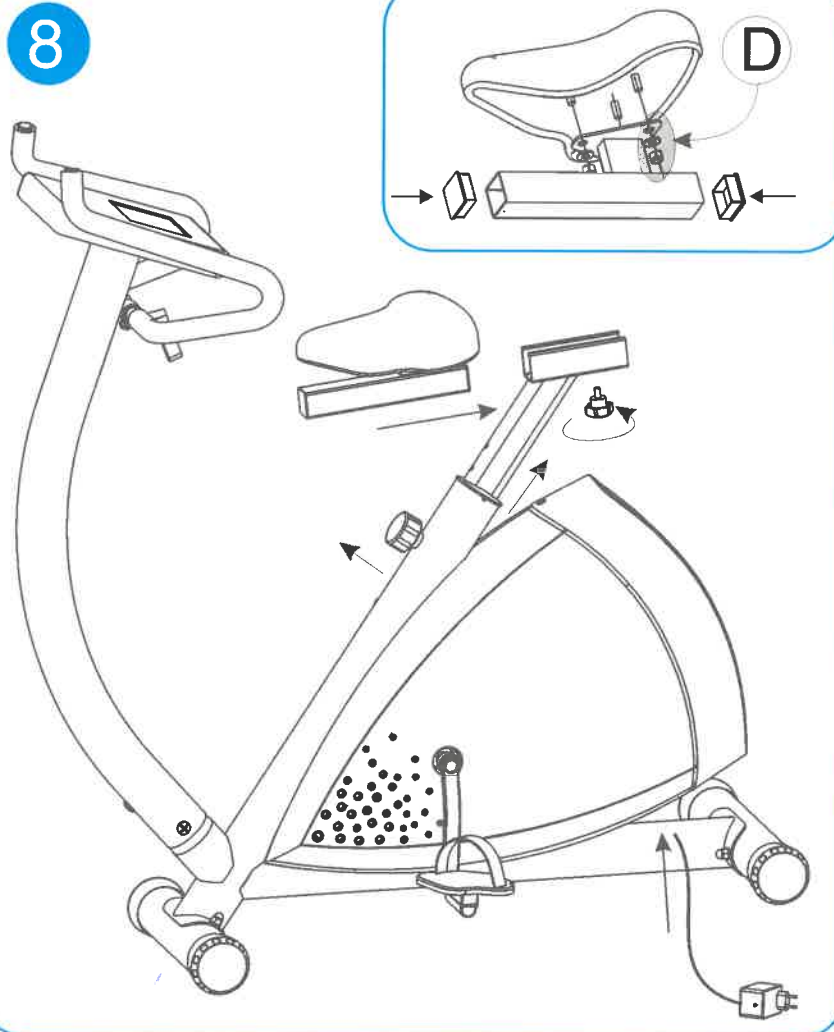
9



7



8





*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.*

## P R É S E N T A T I O N

Le VM950 est un vélo de remise en forme nouvelle génération. Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

### SÉCURITÉ

- Il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tous les réglages (selle, guidon).
- Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
- Installez votre vélo dans une pièce suffisamment large pour une utilisation en toute sécurité.
- Installez le VM950 sur une base solide et avec un nivellement correct du sol.
- Lisez attentivement les recommandations et exercices avant de commencer votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants jouer à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- Ne laissez pas des enfants utiliser cet appareil.
- Cet appareil est conforme à la norme EN-957 classe H relative à l'usage domestique.
- Avant de commencer toute activité physique, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y a pas de contre-indication.
- Convient pour des personnes dont le poids est inférieur à 110 kg.

### ENTRETIEN

Un contrôle des pièces et éléments de fixation doit être effectué avant chaque utilisation. Remplacez immédiatement toute pièce défectueuse et ne pas utiliser le vélo jusqu'à réparation. Ne pas stocker le VM950 dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...)

### RÉGLAGES

- La hauteur de selle se règle par un système rapide. Dévissez la molette, tirez sur la molette et faites coulisser la tige de selle. La molette doit s'enclencher au niveau souhaité. Revissez la molette pour éviter tout jeu.
  - Pour régler la dureté de pédalage, utilisez la molette située à l'avant du guidon.
- Réglage de la selle en profondeur :**  
Pour effectuer ce réglage il est nécessaire de descendre du vélo.
- Dévissez la molette jusqu'à ce qu'elle libère le support de la selle.
  - Faites-le coulisser jusqu'à ce que la selle soit à la place souhaitée.
  - Revissez de façon énergique la molette afin d'éviter tout glissement ou jeu.

## PARTIES DU CORPS TRAVAILLÉES :

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers. Participent également à l'exercice les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

### UTILISATION

Réglez la hauteur de la selle tel qu'en allongeant votre jambe, genou légèrement plié, le milieu de votre pied atteigne juste la pédale lorsqu'elle est en position basse.

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

#### ENTRETIEN/ECHAUFFEMENT :

##### Effort progressif à partir de 10 minutes.

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

#### TRAVAIL AÉROBIE POUR LA MISE EN FORME : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites, c'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice sur un rythme lent, qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses, à condition de pédaler au-delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

#### ENTRAÎNEMENT AÉROBIE POUR L'ENDURANCE : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire. La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

*L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.*

*Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.*

### GARANTIE

Le VM950 est garanti 5 ans. Cette garantie s'applique pour une utilisation normale par un particulier à domicile. Les pièces d'usure et l'électronique sont garanties 2 ans.

### L'ENTRAÎNEMENT CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

### CONTRÔLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls périodiquement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées.

## LES PHASES D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

### A Phase d'échauffement

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ÊTRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn à 45 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans, le matin.

### B Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

### C Retour au calme

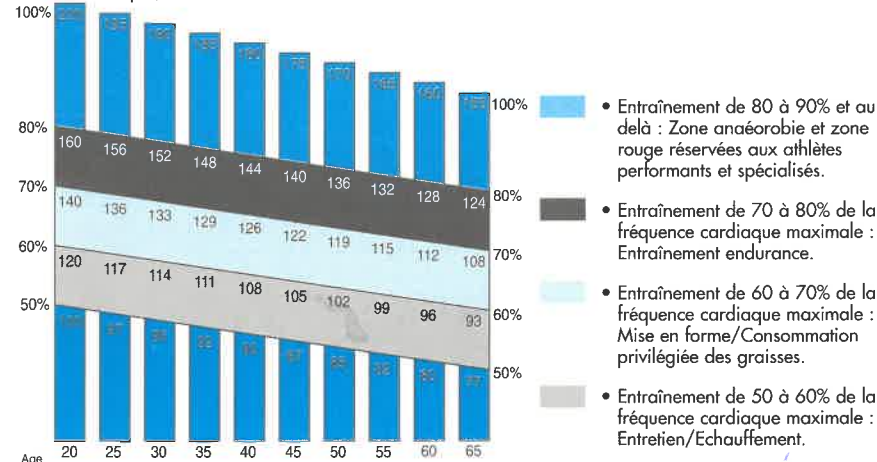
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

### D Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme pendant que les articulations sont échauffées, afin de réduire les risques de blessures. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

## Zone d'exercice

Pulsations cardiaques/mn



### ATTENTION, MISE EN GARDE AUX UTILISATEURS

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE.

Avant de commencer une activité physique, n'hésitez pas à CONSULTER un MEDECIN surtout si : vous n'avez pas pratiqué un sport durant les dernières années, vous êtes âgé de plus de 35 ans, vous n'êtes pas sûr de votre santé, vous suivez un traitement médical.

**AVANT DE PRATIQUER TOUT SPORT, IL EST NECESSAIRE DE CONSULTER UN MEDECIN.**



You have chosen a DOMYOS fitness machine and we wish to thank you for the trust you place with us. We created the DOMYOS brand to enable all sports aficionados to remain at peak fitness. This item was designed by sportsmen for sportsmen and women. We would very much appreciate receiving any of your comments and suggestions about DOMYOS products. To this aim, the staff at your local store and the DOMYOS design department are at your disposal. If you wish to write to us, you can send us email at the following address: [domyos@decathlon.fr](mailto:domyos@decathlon.fr). We wish you enjoyable training sessions and hope that this DOMYOS item be a source of pleasure for you.

## I N T R O D U C T I O N

The VM950 is a bicycle for developing physical fitness that adapts to your morphology through various settings of the saddle and handlebar. You can thus pass from a restful position handlebar raised, the back straight, to a sporting type position resting on the triathlete handlebar. This product is equipped with a magnetic transmission for maximal cycling comfort without jolts.

### SAFETY

- One must step down from the bike to do any setting (Saddle, handlebar)
- This equipment must be assembled by an adult.
- Install your exercise bike in a room which is large enough for it to be used in complete safety.
- Install the VM950 on a firm base and on a level floor.
- Read the recommendations and the exercises carefully before starting your fitness training.
- Do not allow children to play near the equipment whilst you are exercising.
- Do not allow children to use this equipment.
- This equipment conforms to the norm EN-957 class H which concerns equipment intended for use in the home.
- Before undertaking any physical training, you must consult a doctor to make sure that he does not advise against it.
- Suitable for those weighing less than 110 kg.

### CARE

The parts and fixing elements must be checked before each use.  
Replace any faulty part immediately and do not use the bicycle until it has been repaired.  
Do not store the VM950 in a damp place.  
(e.g. beside a swimming pool, bathroom...)

### SETTINGS

- The saddle height can be quickly adjusted. Unscrew the knob, pull on the knob and slide the saddle stem. The knob must engage at the required level. Screw back the knob to avoid any movement.
- To adjust the pedal stiffness, use the knob at the front of the handlebars.
- You can also adjust the saddle horizontally owing to a nut located under the saddle.

#### Adjusting the saddle in depth :

- One must step down from the bike to do this setting.
- Loosen the knob till it frees the saddle's support.
  - Make it slide till the saddle is where you want it.
  - Thoroughly tighten the knob so as to avoid any sliding or working loose.

## PARTS OF THE BODY WORKED ON

The exercise bike is an excellent cardio-training activity. The exercise undertaken on this apparatus is intended to increase your cardio-vascular capacity. On the basis of this principle, you improve your physical condition as well as your stamina, and you burn calories. (essential exercise whilst following a diet for weight loss.)

The exercise bike helps to tone the legs and the buttocks. The calf muscles and the lower abdominal muscles are also exercised.

### USE

*Adjust the height of the saddle by stretching your leg with the knee slightly bent and the middle of your foot just reaching the pedal in the lower position.*

*If you are a beginner, start by exercising for several days with a slight resistance and weak pedal action, without forcing, and resting if necessary. Gradually increase the number and length of your exercise sessions.*

#### MAINTENANCE / WARM UP :

##### Start with 10 minutes and gradually build up.

For maintenance work which is intended for maintaining fitness or for physiotherapy, you can exercise every day for about ten minutes. This type of exercise is intended to stimulate your muscles and joints or it can be used as a warm up prior to physical exercise.

To increase tonicity of the legs, choose a greater resistance and increase the exercise time.

Obviously, you can vary the pedal resistance throughout your exercise session.

#### AEROBIC WORK FOR GETTING FIT :

##### Moderate effort for a fairly long period (35min to 1 hour).

If you want to lose weight, this type of exercise in conjunction with diet, is the only means of increasing the amount of energy used by the body. To achieve this, it is no use forcing yourself beyond these limits since the best results are obtained through regular exercise.

Choose a relatively weak pedal resistance and exercise at your own pace for a minimum of 30 minutes. This exercise must induce a slight sweating but must not make you breathless. It is the length and slow pace of the exercise which will cause your body to dip into your fat reserves to gain energy, providing you pedal for more than 30 minutes, three times per week minimum.

#### AEROBIC EXERCISE FOR ENDURANCE :

##### Sustained effort for 20 to 40 minutes

This type of exercise is intended to significantly strengthen the cardiac muscle and improve respiration.

The resistance and/or pedal speed is increased so as to increase the respiratory rate during the exercise. The effort required is more sustained than that required for the workout for getting fit.

As you progress in your training, you will be able to sustain this effort over a longer period, at a better rate, or with a higher resistance. You can exercise for a minimum of three times per week for this type of workout.

*Exercise at a more forced pace (anaerobic work and work in the red zone) is reserved for athletes and requires a preparation adapted to this purpose.*

*After each exercise session, spend several minutes reducing the pedal speed and the resistance so as to calm down the body and gradually return it to a relaxed state.*

## WARRANTY

The Domyos VM950 is guaranteed 5 years against any flaws that may be the result of a manufacturing or material defect. This guarantee only covers private use within the home.

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

### CARDIO-TRAINING EXERCISE

Cardio-training exercise is a form of aerobics (conditioning the body in the presence of oxygen) and allows you to improve your cardio-vascular capacity. To be more precise, you will improve the tonicity of the heart and your blood vessels. Cardio-training exercise carries the oxygen breathed in from the air to your muscles. It is the heart that pumps this oxygen through the body and, in particular, to the muscles being exercised.

### CONTROLLING YOUR HEARTBEAT

It is vital to measure your pulse periodically in order to control your degree of exercising. If you do not have an electronic measuring device, follow this procedure :

To take your pulse, position two fingers : on the neck, or below the ear, or at the inside wrist beside the thumb.

Do not press too hard : excessive pressure reduces the blood flow and

can slow down the heartbeat. After counting the pulsations for 30 seconds, multiply by 2 to obtain the number of pulsations per minute.

Example : 75 pulsations counted in 30 seconds corresponds to a heart beat of 150 pulsations per minute.

### PHASES OF A PHYSICAL ACTIVITY

#### A Warming up

Warming up is a preparatory phase before any activity. It puts the person INTO OPTIMUM CONDITIONS for carrying out his or her favorite sport. It is a METHOD OF PREVENTING ACCIDENTS TO TENDONS AND MUSCLES. There are two aspects : WAKING UP THE MUSCULAR SYSTEM, GENERAL WARMING UP.

- 1) The muscular system is prepared in a SPECIAL STRETCHING SESSION which PREPARES FOR EACH ACTIVITY : each group of muscles is used, joints are used.
- 2) Global warming up gradually brings the cardiovascular and respiratory system into action, improves irrigation of the muscles and prepares for making efforts. It must be sufficiently long : 10 min for a leisure sport activity, 20 to 45 min for a competition sport activity. Note that warming up must be longer : after 55 years old, in the morning.

#### B Training

TRAINING is the main phase of your physical activity. You can improve your physical condition by REGULAR training.

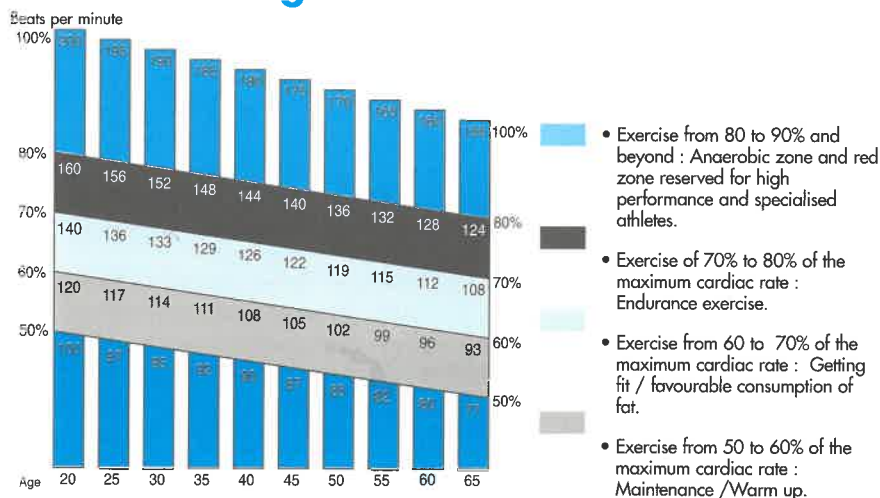
#### C Slowing down

This is the continuation of an activity at low intensity, the gradual "return to rest" phase. SLOWING DOWN brings the cardiovascular and respiratory system, the blood flow and muscles back to "normal" (eliminating the counter effects of an exercise, such as lactic acids, the accumulation of which is one of the major causes of muscular pains such as cramps and stiff muscles).

#### D Stretching

STRETCHING must follow the slowing down phase while joints are still warm in order to reduce risks of injury. Stretching after an activity : minimizes MUSCULAR STIFFNESS due to an accumulation of LACTIC ACIDS, "stimulates" BLOOD CIRCULATION.

### Exercise range



#### WARNING, TECHNICAL INSET WARNING TO USERS

You must work towards getting fit in a controlled manner.

Do not hesitate to consult a doctor before any physical activity, especially if : you have not practiced any sports activities in recent years, you are more than 35 years old, you are not sure about your health, you are following medical treatment.

**CONSULT A DOCTOR BEFORE PRACTISING ANY SPORT.**



Has escogido un aparato "Fitness" de marca DOMYOS por lo que agradecemos tu confianza. Hemos creado la marca DOMYOS para permitir que todas las personas que aman el deporte puedan mantenerse en forma. De este producto, podemos decir que ha sido creado por deportistas y para deportistas. Si deseas hacer comentarios y/o sugerencias respecto a los productos DOMYOS, será para nosotros un auténtico placer recibirlos, para ello cuentas con el equipo de tu tienda habitual y con el departamento de comunicación de la marca DOMYOS. Si desea escribirnos, puede mandarnos un e-mail a la dirección siguiente: [domyos@decathlon.fr](mailto:domyos@decathlon.fr). Te deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea de tu agrado.

## P R E S E N T A C I Ó N

La VM950 es una bicicleta de puesta en forma que se adapta a su morfología gracias a los reglajes del sillín y del manillar. Usted puede pasar así de una posición descansada manillar levantado, con la espalda derecha, a una posición de tipo deportivo que se apoya sobre el manillar triatlético. Este producto está equipado de una transmisión magnética para un gran confort de pedaleo, sin sacudidas.

### SEGURIDAD

- Para efectuar cualquier reglaje (sillín, manillar), es necesario bajarse de la bici.
- El montaje de este aparato, debe ser realizado por un adulto.
- Instale su bicicleta en una superficie suficientemente amplia para poder utilizarla de forma segura.
- Instale la VM950 sobre una base sólida y con una nivelación correcta del suelo.
- Lea atentamente las recomendaciones y ejercicios antes de empezar su entrenamiento.
- Durante tu entrenamiento, evita que los niños jueguen cerca del aparato.
- Impide el uso del aparato a los niños.
- Este aparato respecta la norma EN-957 clase H relativa al uso doméstico.
- Carga máxima del utilizador: 110kg
- Antes de empezar toda actividad física, es necesario consultar con un médico con el objeto de no correr el riesgo de posibles contraindicaciones.
- Conviene a las personas cuyo peso es inferior a 110 kg.

### MANTENIMIENTO

Un control de las piezas y elementos de fijación debe ser efectuado antes de cada utilización.  
Reemplace inmediatamente toda pieza averiada y no utilice la bicicleta hasta que sea reparada. No guarde la VM950 en un lugar húmedo (borde de piscina, baños....)

### AJUSTES

- La altura del sillín se ajusta mediante un sistema rápido. Afloje el tornillo de ajuste, sáquelo y haga deslizar la varilla del sillín. El tornillo debe engranarse al nivel deseado. Ajuste bien el tornillo para evitar todo juego.
- Para regular la solidez del pedaleo, utilice el tornillo situado en la parte delantera de la guía.
- Usted puede igualmente reglar el sillín horizontalmente gracias a la moleta situada bajo el sillín.

#### Reglaje del sillín en profundidad :

- Para efectuar este reglaje es necesario bajarse de la bici.
- Afloje la moleta hasta que se libere el soporte del sillín.
  - Hágalo deslizar hasta que el sillín esté en el sitio deseado.
  - Atornillelo de nuevo de manera enérgica la moleta a fin de evitar cualquier deslizamiento o juego.

## PARTES DEL CUERPO TRABAJADAS

El pedaleo en una bicicleta puesta en forma es una excelente actividad cardio-training. El entrenamiento sobre este aparato tiene como objeto aumentar su capacidad cardiovascular. Gracias a este principio, usted mejora su condición física, su resistencia y quema calorías (actividad indispensable asociada a un régimen para perder peso). La bicicleta puesta en forma permite finalmente tonificar las piernas y los glúteos. Participan igualmente en el ejercicio los músculos de los muslos y la parte baja de los abdominales.

## UTILIZACIÓN

Ajuste la altura del sillín de manera que al estirar su pierna, rodilla ligeramente doblada, la parte media de su pie alcance hasta el pedal cuando este esté en posición baja.

Si usted es principiante, empiece por entrenarse durante varios días con una resistencia y una velocidad de pedaleo ligera, sin forzar, y si es necesario con tiempos de descanso. Aumente progresivamente el número o la duración de las sesiones.

#### MANTENIMIENTO/CALENTAMIENTO : Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo de mantenimiento que tiene como objeto mantenerse en forma o rehabilitarse, usted puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio tiene como objeto activar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento para una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, escoja una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio. Por supuesto, usted puede hacer variar

la resistencia del pedaleo a lo largo de su sesión de ejercicio.

#### TRABAJO AERÓBICO PARA LA PUESTA EN FORMA : Esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).

Si usted desea perder peso, este tipo de ejercicio asociado a un régimen, es el único medio de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para lograrlo, es inútil forzar más allá de los límites, es la regularidad del entrenamiento lo que permitirá obtener mejores resultados. Escoja una resistencia de pedaleo relativamente ligera y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe de ninguna manera sofocarlo. Es la duración del ejercicio lo que va a hacer que su organismo quemase grasas, siempre y cuando se pedalee más de treinta minutos, tres veces a la semana como mínimo

#### ENTRENAMIENTO AERÓBICO PARA LA RESISTENCIA : Esfuerzo sostenido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiene como objeto el refuerzo de los músculos y la mejora cardiorespiratoria. La resistencia y/o la velocidad del pedaleo se sube para aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma. De manera progresiva en sus entrenamientos, usted podrá realizar este esfuerzo durante más tiempo a un mejor ritmo o con una resistencia superior. Podrá entrenarse como mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento.

*El entrenamiento sobre un ritmo más forzado (trabajo aeróbico y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada. Después cada entrenamiento, consagre algunos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente al reposo.*

## G A R A N T Í A

La VM950 Domyos tiene una garantía de 5 años contra toda anomalía que puede ser el resultado de un defecto de fabricación o de material. Esta garantía se aplica para un uso particular en domicilio.

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

### CARDIO-TRAINING ENTRENAMIENTO

El entrenamiento cardio-training es del tipo aeróbico (desarrollo en presencia de oxígeno) y permite mejorar su capacidad cardio-vascular. En concreto, mejorará la tonicidad del conjunto corazón/vasos sanguíneos. El entrenamiento cardio-training transporta el oxígeno del aire respirado a los músculos. El corazón impulsa el oxígeno a todo el cuerpo y en especial a los músculos que trabajan.

### CONTROLE SU PULSO

Tomarse el pulso periódicamente durante el ejercicio es indispensable para controlar su entrenamiento. Si no tiene ningún aparato de medida electrónica, le presentamos la forma de hacerlo.

Para tomarse el pulso, coloque 2 dedos a nivel : del cuello, o detrás de la oreja, o en el interior de la muñeca al lado del pulgar.

No apriete demasiado : una gran presión disminuye el flujo sanguíneo

y puede disminuir el ritmo cardíaco. Después de haber contado las pulsaciones durante 30 segundos, multiplique por 2 para obtener el número de pulsaciones por minuto.

Ejemplo : 75 pulsaciones contadas en un espacio de 30 segundos, corresponden a un ritmo cardíaco de 150 pulsaciones/minuto.

### LAS FASES DE UNA ACTIVIDAD FÍSICA

#### A Calentamiento

El calentamiento es la fase preparatoria para cualquier esfuerzo. Permite que el practicante ESTÉ EN LAS CONDICIONES ÓPTIMAS para practicar su deporte favorito. Es un MEDIO DE PREVENCIÓN DE LOS ACCIDENTES EN TENDONES Y MÚSCULOS. Presenta dos aspectos : Puesta en forma del sistema muscular, calentamiento global.

- 1) La puesta en forma del sistema muscular se realiza en una sesión de estiramientos específicos que debe preparar para el esfuerzo : cada grupo muscular que entra en juego, las articulaciones que vas a trabajar.
- 2) El calentamiento global permite poner progresivamente en acción el sistema cardio-vascular y respiratorio, para permitir una mejor irrigación de los músculos y una adaptación mejor al esfuerzo. Debe ser la bastante largo : 10 minutos para una actividad de deporte de ocio, 20 a 45 minutos para una actividad de deporte de competición. Debe notarse que el calentamiento debe ser más largo : a partir de los 55 años, par las mañanas.

#### B Entrenamiento

El entrenamiento es la fase principal de su actividad física. Gracias al entrenamiento regular podrá mejorar su condición física.

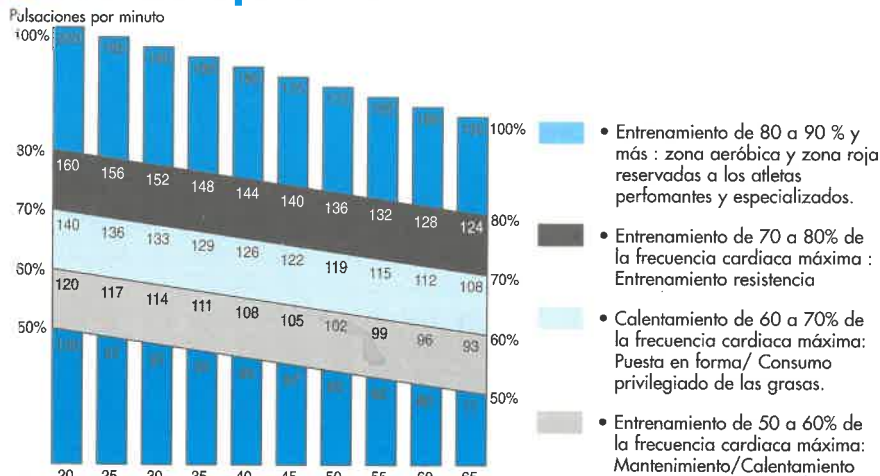
#### C Retorno reposo

Corresponde a la continuación de una actividad de intensidad baja. Es la fase progresiva de reposo. La vuelta al reposo asegura el retorno al nivel "normal" del sistema cardio-vascular y respiratorio, así como la adaptación del flujo sanguíneo y los músculos (lo que permite eliminar los contraesfuerzos de un ejercicio, como los ácidos lácticos cuya acumulación es una de las principales causas de los dolores musculares, es decir, los tirones y las agujetas).

#### D Estiramiento

El estiramiento debe seguir la fase de vuelta al reposo mientras las articulaciones están calientes, para reducir los riesgos de heridas. Estirarse después del esfuerzo : reduce al mínimo la rigidez muscular provocada por la acumulación de ácidos lácticos, estimula la circulación sanguínea.

### Zona de ejercicio



#### AVISO A LOS USARIOS

La búsqueda de la forma siempre debe ser realizada de forma CONTROLADA.

Antes de iniciar una actividad física, no dude en consultar a un MÉDICO, sobre todo si : no ha practicado ningún deporte durante los últimos años, tiene más de 35 años de edad, no está seguro de su estado de salud, está siguiendo un tratamiento médico.

**ANTES DE PRACTICAR CUALQUIER DEPORTE, ES NECESARIO CONSULTAR A UN MÉDICO.**



Sie haben ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS gewählt. Vielen Dank für Ihr Vertrauen. Wir haben die Marke DOMYOS ins Leben gerufen, um allen Sportlern die Möglichkeit zu geben, in Form zu bleiben. Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Wir freuen uns immer über eventuelle Bemerkungen und Verbesserungsvorschläge zu den DOMYOS-Produkten. Das Geschäftsteam sowie die Entwicklungsabteilung der DOMYOS-Produkte haben immer ein offenes Ohr für Sie. Wenn Sie uns schreiben möchten, können Sie eine E-mail an folgende Adresse schicken: domyos@decathlon.fr. Wir wünschen Ihnen ein gutes Training und hoffen, daß Ihnen dieses DOMYOS-Produkt lange Freude bereiten wird.

## VORSTELLUNG

Modell VM950, ein Heimtrainer, der sich durch den verstellbaren Sattel und Lenker Ihrem Körperbau anpaßt. Sie können somit von einer erholsamen Stellung mit angehobenem Lenker und geradem Rücken zu einer typisch sportlichen Position übergehen, bei der Sie sich auf den Triathlon-Lenker stützen können. Zum bequemen und stoßfreien Radeln ist dieses Gerät mit einem Magnetgetriebe ausgestattet.

### SICHERHEIT

- Für Einstellungen jeglicher Art muss man vom Fahrrad absteigen (Sattel, Lenkstange).
- Dieses Gerät muß von einem Erwachsenen zusammengebaut werden.
- Stellen Sie Ihren Heimtrainer in einem ausreichend großen Raum auf, um ihn sicher und in aller Ruhe benutzen zu können.
- Installieren Sie den VM950 auf einem festen, völlig ebenen Boden.
- Lesen Sie aufmerksam die Empfehlungen und Trainingsanleitungen, bevor Sie mit den Übungen beginnen.
- Lassen Sie während des Trainings keine Kinder in der Nähe des Gerätes spielen.
- Lassen Sie keine Kinder dieses Gerät benutzen.
- Dieses Gerät entspricht der Norm EN-957 Klasse H für Heimgebrauch.
- Vor Beginn jeder körperlichen Aktivität ist ein Arzt zu konsultieren, um sicherzustellen, daß keine Kontraindikationen vorliegen.
- Geeignet für Personen mit einem Gewicht von weniger als 110 kg.

### WARTUNG

Vor jeder Benutzung sind die Teile und Befestigungselemente zu kontrollieren. Jedes schadhafte Teil ist sofort zu ersetzen. Den Heimtrainer bis zur Reparatur nicht mehr benutzen. Bewahren Sie den VM950 nicht an einem feuchten Ort auf (Schwimmbadrand, Badezimmer...).

### EINSTELLUNGEN

- Die Sattelhöhe wird durch eine Schnellverstellung eingestellt. Handrad lösen und durch Ziehen am Handrad die Sattelstange verschieben. Das Handrad auf der gewünschten Höhe einrasten lassen. Handrad spielfrei wieder anziehen.
- Zur Regelung des Tretwiderstandes verwenden Sie das Handrad vorne am Lenker.
- Der Sattel kann ebenfalls anhand des darunter befindlichen Rändelrades horizontal verstellt werden.

#### Tiefeneinstellung des Sattels :

Um diese Einstellung vorzunehmen, muss man vom Fahrrad absteigen.

- Das Rändelrad aufschrauben, bis die Sattelstütze frei beweglich ist.
- Die Sattelstütze verschieben, bis der Sattel am gewünschten Platz ist.
- Das Rändelrad kräftig festschrauben, um jegliches Verrutschen bzw. Spiel zu vermeiden.

## BEANSPRUCHTE KÖRPERPARTIEN

Der Heimtrainer eignet sich hervorragend für das Cardio-Training. Die Übungen auf diesem Gerät dienen der Stärkung Ihres Herz-Kreislauf-Systems. Durch dieses Prinzip verbessern Sie Kondition, Ausdauer und Sie verbrennen Kalorien (Aktivität ist unerlässlich zur Gewichtsabnahme in Verbindung mit einer Diät). Schließlich erlaubt der Heimtrainer eine Stärkung der Beine und Gesäßmuskeln. Durch die Übung werden ebenfalls die Wadenmuskeln und der untere Teil der Bauchmuskeln betätigt.

## BENUTZUNG

Die Sattelhöhe so einstellen, daß Sie bei leicht gebeugtem Bein, Knie leicht gebeugt, mit der Fußmitte gerade das Pedal erreichen, das in unterer Stellung ist. Wenn dies in unterer Stellung ist. Wenn Sie Trainingsanfänger sind, beginnen Sie die Übungen mehrere Tage lang mit geringem Tretwiderstand und langsamer Trittfrequenz, ohne zu übertreiben, und falls erforderlich, legen Sie Erholungspausen ein. Steigern Sie allmählich Anzahl und Dauer der Trainingseinheiten.

#### FITHALTEN/AUFWÄRMEN: Belastung von 10 Minuten aufwärts langsam steigern.

Um sich fit und in Form zu halten oder um die Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen, können Sie täglich zehn Minuten lang trainieren. Diese Übungsart dient der Anregung Ihrer Muskeln und Gelenke oder sie kann zum Aufwärmen vor einer körperlichen Betätigung verwendet werden. Um Ihre Beine zu stärken, wählen Sie einen höheren Tretwiderstand und verlängern Sie die Übungsdauer. Selbstverständlich können Sie den Tretwiderstand während der ganzen Trainingsdauer variieren.

#### AEROBIC-TRAINING AUF FITNEß: Mäßige Belastung über ziemlich lange Zeit (35 min bis 1 Stunde)

Wenn Sie abnehmen wollen, ist diese Übungsart in Verbindung mit einer Diät der einzige Weg, um die vom Körper verbrauchte Energiemenge zu erhöhen. Dazu ist es nicht nötig, sich über seine Grenzen hinaus anzustrengen, erst die Regelmäßigkeit der Übung bringt die besten Resultate.

Wählen Sie einen verhältnismäßig geringen Tretwiderstand und führen Sie die Übung mit Ihrem Rhythmus durch, mindestens jedoch 30 Minuten lang. Durch diese Übung sollten Sie leicht ins Schwitzen kommen, aber auf keinen Fall außer Atem. Es ist die Dauer der Übung mit langsamem Rhythmus, der von ihrem Organismus fordert, daß seine Energie in die Fettzonen dringt. Voraussetzung ist, daß Sie länger als 30 Minuten treten, mindestens drei mal pro Woche.

#### AEROBIC-TRAINING AUF AUSDAUER: Gleichbleibende Belastung für 10 bis 40 Minuten.

Diese Übungsart bezweckt eine beträchtliche Stärkung des Herzmuskels und verbessert die Atmung. Der Tretwiderstand und/oder die Geschwindigkeit wird gesteigert, um die Atmung während der Übung zu beschleunigen. Diese Belastung ist höher als das Training auf Fitneß.

Mit zunehmenden Übungseinheiten können Sie diese Belastung länger aushalten, bei schnellerem Rhythmus oder mit höherem Tretwiderstand. Sie können bei dieser Übungsart mindestens drei mal pro Woche trainieren.

Die Übung bei gesteigertem Rhythmus (Anaerob und Belastung im roten Bereich) ist Athleten vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung. Nach jeder Übung sollten Sie einige Minuten lang mit verminderter Geschwindigkeit und Tretwiderstand weitertreten, um sich zu regenerieren und den Organismus allmählich wieder zur Ruhe zu bringen.

## GARANTIE

Für VM950 Domyos besteht eine 5jährige Garantie gegen auf Fabrikations- und Materialfehler zurückzuführende Mängel. Diese Garantie versteht sich für einen privaten Bedarf zu Hause.



## DAS CARDIOTRAINING

Das Cardiotraining ist eine aerobe Belastung (Verbrauch von Sauerstoff) durch die Sie Ihre Herz-Kreislauf-Kapazität verbessern können. Genauer gesagt, Sie bringen Ihr Herz und Ihre Blutgefäße in Form. Durch das Cardiotraining wird der in der Atemluft enthaltene Sauerstoff den Muskeln zugeführt. Das Herz pumpt das mit Sauerstoff angereicherte Blut in den ganzen Körper, vor allem in die arbeitenden Muskeln.

## KONTROLLIEREN SIE IHREN PULSSCHLAG

Es ist unbedingt notwendig, während des Trainings regelmäßig den Pulsschlag zu messen. Wenn Sie keinen Pulsmesser zur Verfügung haben, haben Sie folgende Möglichkeit :

legen Sie zwei Finger : an den Hals, unter das Ohr, oder an die Innenseite Ihres Handgelenks am Daumen.

Drücken Sie nicht zu fest : Durch einen zu starken Druck kann der

Blutfluß verlangsamt und die Herzfrequenz verfälscht werden. Wenn Sie 30 Sekunden Ihren Pulsschlag gezählt haben, multiplizieren Sie den Wert mit 2, um den Pulsschlag pro Minute zu erzielen.

Beispiel : 75 in 30 Sekunden gezählte Pulsschläge entsprechen 150 Pulsschlägen pro Minute.

## PHASE RATSCHLÄGE

### A Aufwärmen

Die Aufwärmen ist die vorbereitende Phase für jede körperlichen Anstrengung. Hierdurch gelangt der Sportler zur Ausübung seines Lieblingssportes in OPTIMALE KÖRPERLICHE VERFASSUNG. Das Aufwärmen beugt SEHNEN UND MUSKELVERLETZUNGEN vor. Es hat eine zweifache Wirkung : ANREGUNG DES MUSKELSYSTEMS, ERWÄRMUNG DES GANZEN KÖRPERS.

1) Das Muskelsystem wird durch EINE REIHE SPEZIELLER STRECKÜBUNGEN angeregt die darauf hinzielen, jede trainierte Muskelgruppe und die beanspruchten Gelenke AUF DIE KÖRPERLICHE ANSTRENGUNG VORZUBEREITEN :

2) Durch die Erwärmung des ganzen Körpers werden zur besseren Durchblutung der Muskeln und besseren Adaption an die körperliche Anstrengung des kardiovaskuläre System und das Atmungssystem nach und nach in Gang gebracht. Die Erwärmungsphase muß von ausreichender Dauer sein : 10 Minuten bei Freizeitsport, 20 bis 45 Minuten bei Leistungssport. Es ist zu bedenken, daß in folgenden Fällen eine längere Erwärmungsphase eingeplant werden muß : ab 55 Jahren, morgens.

### B Training

Das TRAINING ist die Hauptphase Ihrer körperlichen Betätigung. Durch REGELMÄSSIGES Training kann die körperliche Verfassung verbessert werden.

### C Rückkehr Ruhe

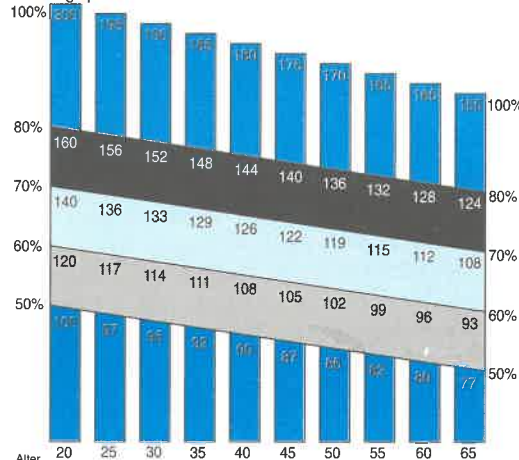
Bei dieser Phase der schrittweisen "Rückkehr zur Ruhe" ZUR wird die Körperbetätigung weniger intensiv fortgesetzt. In dieser Phase gelangen das kardiovaskuläre System, das Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln in den "normalen" Zustand zurück, so daß wie bei der Ansammlung von Milchsäuren, eine der Hauptursachen für Muskelschmerzen wie Krämpfe und Muskelkater, Gegenwirkungen einer Übung beseitigt werden können.

### D Strecken

Um die Gefahr von Verletzungen zu mindern sind nach der Phase der "Rückkehr zur Ruhe", während die Gelenke noch warm sind, STRECKÜBUNGEN durchzuführen. Nach körperlicher Anstrengung durchgeführte Streckübungen : mindern die durch die Ansammlung von Milchsäuren bedingte MUSKELANSpannung ; wirken "anregend" auf den BLUTKREISLAUF.

## Übungsstufen

Pulsschläge pro minute



- Übung mit 80 bis 90% und mehr : Anaerobereich und roter Bereich, Leistungssportlern und Spezialisten vorbehalten.
- Übung mit 70 bis 80% des maximalen Pulses : Ausdauertraining.
- Übung mit 60 bis 70% des maximalen Pulses : Fitneß-Training / Vorrangig Fettabbau.
- Übung mit 50 bis 60% des maximalen Pulses : Fithalten/Aufwärmen.

## ACHTUNG, TECHNISCHE BEILAGE WARNUNGSHINWEISE FÜR DIE BENUTZER

Fitness Training muß UNTER KONTROLLE betrieben werden. Bevor Sie mit einer körperlichen Betätigung beginnen, sollten Sie Ihren ARZT ZU RATE ZIEHEN, vor allem dann, wenn Sie : die letzten Jahre keinen Sport getrieben haben, über 35 Jahre alt sind, sich Ihres Gesundheitszustandes nicht ganz sicher sind, in ärztlicher Behandlung stehen.

**VOR DER AUSÜBUNG IRGEND EINER SPORTART MUSS EIN ARZT ZU RATE GEZOGEN WERDEN.**

Avete scelto un apparecchio Fitness della marca DOMYOS. Vi ringraziamo della fiducia dimostrata. Abbiamo creato la marca DOMYOS per consentire agli sportivi di mantenersi in forma. Prodotto creato dagli sportivi per gli sportivi. Saremo lieti di ricevere qualsiasi osservazione e suggerimento sui prodotti DOMYOS. A questo scopo, la squadra del vostro punto vendita è vostra disposizione così come l'ufficio progettazioni prodotti DOMYOS. Per contattarci inviare una mail al seguente indirizzo [domyos@decathlon.fr](mailto:domyos@decathlon.fr). Vi auguriamo buon allenamento e speriamo che il prodotto DOMYOS vi procurerà molte soddisfazioni.

## PRESENTAZIONE

La VM950 è una bicicletta per il fitness che si adatta alla morfologia dell'utilizzatore grazie alla regolazione del sellino e del manubrio. È possibile passare da una posizione rilassante con il manubrio sollevato e la schiena dritta ad una posizione più sportiva in appoggio sul manubrio da triatleta. La bicicletta è dotata di trasmissione magnetica per offrire il massimo comfort di pedalata, senza stratonamenti.

### SICUREZZA

- Per eseguire tutte le regolazioni (sella, manubrio) è necessario scendere dalla bicicletta.
- Il montaggio dell'apparecchio deve essere effettuato da una persona adulta.
- Installare la bicicletta in un locale abbastanza grande per un uso in assoluta sicurezza.
- Installare la VM950 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 l'allenamento. Non lasciate che i bambini usino l'apparecchio.
- L'apparecchiatura è conforme alla norma 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 VM950 in un locale umido (bordo di piscina, bagno, ecc.).

### REGOLAZIONI

- L'altezza del sellino si regola con un sistema rapido. Svitare il dado zigrinato tirarlo e far scorrere l'asta del sellino. Il dado dovrà essere reinserito all'altezza desiderata. Riavvitare il dado per evitare che si muova.
- Per regolare la durezza di pedalata usare il dado zigrinato situato sulla parte anteriore del manubrio.
- Il dado zigrinato situato sotto al sellino ne consente la regolazione orizzontale.

#### Regolazione in profondità del sellino :

Per eseguire la regolazione è necessario scendere dalla bicicletta.

- Svitare il bottone fino a liberare il supporto del sellino.
- Farlo scorrere fino a trovare la posizione desiderata.
- Riavvitare energicamente il bottone per evitare che il sellino possa scivolare o avere gioco.

## 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 cardiorespiratoria. 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.

## USO

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 effettuando 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 ridurre, ci si può allenare tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio avrà lo scopo di risvegliare i muscoli e le articolazioni e potrà 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.

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 quantità di energia consumata dall'organismo. A questo scopo è inutile forzare oltre tali limiti: è infatti 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 nei 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 velocità di pedalata viene aumentata modo da aumentare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è maggiore rispetto a quello sostenuto negli esercizi fitness.

Man mano che si procede con gli allenamenti si può 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, lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede un'apposita preparazione.

Dopo ogni allenamento dedicare qualche minuto a pedalare riducendo velocità e resistenza, fino a tornare ad un ritmo tranquillo e riportare progressivamente l'organismo a riposo.

## GARANZIA

La VM950 Domyos è garantita 5 anni contro qualsiasi vizio risultante da un difetto di fabbricazione o di materiale. La garanzia si applica per uso privato a domicilio.



# I T A L I A N O

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

### 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 può 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

#### A 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 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 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.

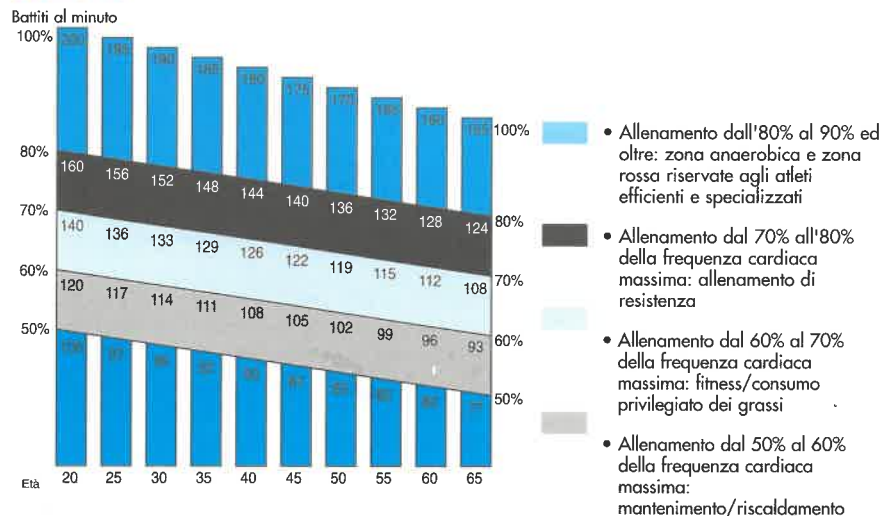
#### C Ritorno riposo

Corrisponde alla continuazione di un'attività di debole intensità ; è la fase progressiva di riposo. IL RITORNO AL RIPOSO assicura il ritorno alla 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 la sforzo : minimizza la RIGIDITA' MUSCOLARE dovuta all'accumulo di ACIDI LATTICI, "stimola" la CIRCOLAZIONE SANGUIGNA.

### Zona di esercizio



### ATTENZIONE, SCHEDA TECNICA, CONSIGLI PER GLI UTILIZZATORI

Le attività per la forma fisica devono essere praticate in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare una attività fisica non esitate a CONSULTARE un MEDICO, soprattutto se : non praticate sport da qualche tempo, avete più di 35 anni, non siete sicuri del vostro stato di salute, seguite un trattamento medico.

**PRIMA DI PRATICARE QUALSIASI SPORT E' NECESSARIO CONSULTARE UN MEDICO.**



U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen. Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven. Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars. Wij zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontvangst nemen. Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikkeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als u ons wilt schrijven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.fr. Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoeg.

## V O O R S T E L L I N G

De VM950 is een fiets voor conditietraining die zich aanpast aan uw lichaamsbouw dankzij de afstellingen van het zadel en het stuur. U kunt zo overgaan van een rustige positie met het stuur omhoog en een rechte rug, naar een soort sportieve positie, steunend op het driekampstuur. Dit product is uitgerust met een magnetische aandrijving om zeer comfortabel en zonder stoten te fietsen.

### VEILIGHEID

- Het is af te raden om op de fiets te blijven zitten, wanneer u hem wil afstellen (zadel, stuur).
- De montage van dit toestel moet door een volwassene gebeuren.
- Installeer uw fiets in een ruimte die groot genoeg is voor een gebruik in alle veiligheid.
- Installeer de VM950 op een solide basis en met een goed geëffende grond.
- Lees aandachtig de aanbevelingen en oefeningen voordat u uw training begint.
- Laat uw kinderen niet in de onmiddellijke nabijheid van het toestel spelen tijdens uw training. Laat uw kinderen dit toestel niet gebruiken.
- Dit apparaat is conform aan de norm EN-957 klasse H met betrekking tot gebruik in huis.
- Voordat u een lichamelijke activiteit begint, is het nodig een arts raad te plegen teneinde zich ervan te verzekeren dat er geen contra-indicaties zijn.
- Geschikt voor personen met een gewicht tot 110 kg.

### ONDERHOUD

De onderdelen en elementen voor de bevestiging moeten voor ieder gebruik gecontroleerd worden. Vervang onmiddellijk ieder defect onderdeel en gebruik de fiets niet tot hij gerepareerd is. Laat de VM950 niet op een vochtige plaats staan (rand van een zwembad, badkamer...).

### AFSTELLING

- De hoogte van het zadel wordt afgesteld met een snel systeem. Schroef de knop los, trek aan de knop en laat de stang van het zadel glijden. De knop moet op het gewenste niveau ingestoken worden. Draai de knop weer vast om speling te voorkomen.
- Gebruik voor het afstellen van de weerstand tijdens het fietsen de knop die zich vooraan het stuur bevindt.
- U kunt het zadel tevens horizontaal afstellen dankzij de knop onder het zadel..

#### Diepte instelling van het zadel :

- Voor de uitvoering van deze instelling moet u van de fiets afstappen.
- Draai de moer los tot deze de zadelsteun vrijmaakt.
  - Verschuif deze tot het zadel op de gewenste plaats komt.
  - Draai de moer weer stevig vast om verschuiving of speling te vermijden.

## DELEN VAN HET LICHAAM DIE WERKEN

De hometrainer is een uitstekende activiteitsvorm van cardio-training. De training op dit apparaat heeft tot doel uw hart- en vaatcapaciteit te vergroten. Door dit principe verbetert u uw lichamelijke conditie, uw uithoudingsvermogen en verbrandt u calorieën (noodzakelijke activiteit om gewicht te verliezen samen met een dieet).

De hometrainer maakt het tenslotte mogelijk om de benen en de billen te versterken. De kuitspieren en het lage gedeelte van de buikspieren doen ook mee aan de oefening.

### GEBRUIK

Stel de hoogte van het zadel zo af, dat als u uw been strekt, knie licht gebogen, het midden van uw voet net de pedaal bereikt als deze in de lage stand staat.

Als u debuteert, begin dan door u gedurende meerdere dagen te trainen met een zwakke weerstand en langzaam trappend, zonder te forceren, en rust nemend wanneer dat nodig is. Verhoog geleidelijk het aantal of de duur van de trainingen

#### ONDERHOUD/OPWARMEN :

##### Geleidelijke inzet vanaf 10 minuten.

Voor een training die tot doel heeft om in vorm te blijven of voor een revalidatie, kunt u iedere dag trainen gedurende een tiental minuten. Dit soort oefening heeft tot doel om uw spieren en gewrichten wakker te maken of kan gebruikt worden als opwarming met het oog op een lichamelijke activiteit.

Kies om de benen te versterken een grotere weerstand en verleng de duur van de oefening.

Natuurlijk kunt u de weerstand van het fietsen variëren

tijdens uw oefeningen.

#### AEROBISCHE TRAINING VOOR DE CONDITIE : Matige inzet gedurende een vrij lange tijd (35mn tot 1 uur).

Als u gewicht wilt verliezen is deze oefening, samen met een dieet, de enige manier om de hoeveelheid door het organisme verbruikte energie te verhogen. Om dit te doen is het nergens voor nodig om boven zijn grenzen te forceren, de regelmatigheid van de training stelt in staat om de beste resultaten te verkrijgen.

Kies een betrekkelijk lage weerstand voor het fietsen en voer de oefening uit in uw eigen ritme maar gedurende minimum 30 minuten. Deze oefening moet een beetje zweet op de huid laten zien maar mag u in geen geval buiten adem laten raken. De duur van de oefening op een laag tempo vraagt uw organisme om de energie uit uw vetten te putten, op voorwaarde dat u langer dan dertig minuten fietst, minimum drie keer per week.

#### AEROBISCHE TRAINING VOOR HET UITHOUDINGSVERMOGEN :

##### Stevige inzet gedurende 20 tot 40 minuten.

Dit type training heeft tot doel de hartspier aanzienlijk te versterken en verbeterd de ademhaling. De weerstand en de snelheid van het fietsen worden verhoogd teneinde de ademhaling tijdens de oefening te verhogen. De inzet is steviger dan bij de training voor de conditie.

Naarmate de trainingen vorderen kunt u deze inzet langer volhouden, in een beter tempo of met een grotere weerstand. U kunt minimum drie keer per week trainen voor dit type training.

De training in een geforceerd tempo (anaerobische training en training in de rode zone) is gereserveerd aan atleten en vraagt een aangepaste voorbereiding.

Besteed enige minuten, na iedere training, aan het fietsen terwijl u het tempo en de weerstand verlaagt om weer kalm te worden en uw organisme geleidelijk tot rust te brengen.

### GARANTIE

U heeft 5 jaar garantie op de VM950 Domyos tegen alle gebreken die het gevolg kunnen zijn van fabricage- of materiaal fouten. Diese Gewährleistung versteht sich für einen privaten Bedarf zu Hause.

## DE CARDIO-TRAINING

De cardio-training is een aërobe training (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en maakt het mogelijk uw hart- en vaat capaciteiten te verbeteren. Om preciezer te zijn, verbetert u de tonus van het geheel hart/bloedvaten. De cardio-training brengt de zuurstof van de ingeademde lucht naar de spieren. Het hart stuwt deze zuurstof door het hele lichaam en in het bijzonder naar de spieren die werken.

## CONTROLEER UW HARTSLAG

Het is noodzakelijk tijdens de oefeningen regelmatig uw hartslag op te nemen om uw training te controleren. Als u geen elektronisch meet-instrument heeft, kunt u als volgt te werk gaan :

Om uw hartslag op te nemen, plaatst u 2 vingers ter hoogte van : uw nek, of onder uw oor, of aan de binnenkant van uw pols aan de kant van de duim.

Druk niet te hard : een te hoge druk vermindert de bloedsomloop en kan het hartslag ritme verminderen. Nadat u gedurende 30 seconden de hartslagen heeft geteld, vermenigvuldigt u dit met 2 om het aantal hartslagen per minuut te verkrijgen.

Voorbeeld : 75 hartslagen geteld in 30 seconden, betekent een hartslag ritme van 150 hartslagen/ minuut.

## DE FASEN VAN EEN FYSISCHE ACTIVITEIT

### A Opwarming

De opwarming is de voorbereidende fase van elke inspanning. Ze brengt de sportbeoefenaar IN DE OPTIMALE CONDITIES om zijn sport aan te vangen. Het is een middel om PEES-EN SPIERONGEVALLLEN TE VOORKOMEN. Ze omvat twee aspecten : HET OPWEKKEN VAN HET SPIERSTELSEL, ALGEMENE OPWARMING.

- 1) Het opwekken van het spierstelsel wordt uitgevoerd tijdens een SPECIFIEKE UITTREKKINGSOEFENING die de INSPANNING moet VOORBEREIDEN : Elke spiergroep is erbij betrokken. De gewrichten worden geprikkeld.
- 2) De algemene opwarming brengt langzamerhand het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel op gang, zodat de spieren beter bevoled worden en men beter aangepast is aan de sport. De opwarming moet voldoende lang zijn : 10 min voor vrijetijdssport, 10 à 45 min voor competitiesport. Bovendien moet die nog langer zijn : boven de 55 jaar.

### B Training

De TRAINING is de voornaamste fase van uw sportactiviteit. Dankzij een REGELMATIGE training, kunt u uw fysieke conditie verbeteren.

### C Totrustkoming

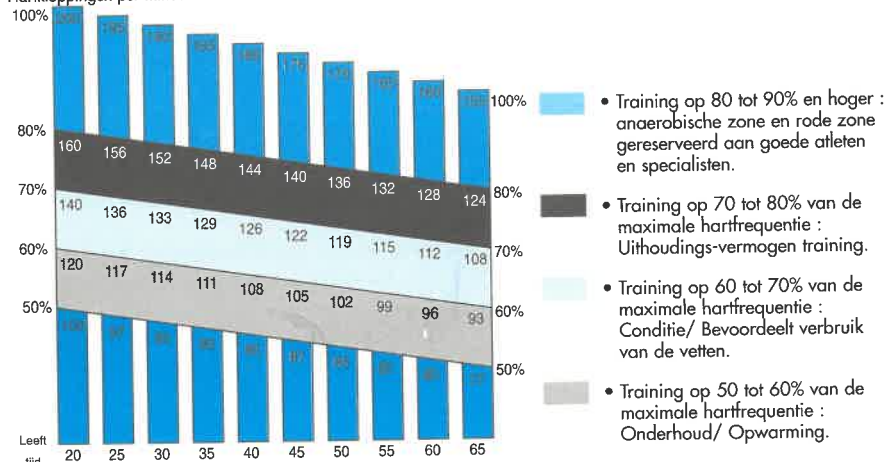
Die stemt overeen met een rustigere activiteit, het is de progressieve rust-fase. De TOTRUSTKOMING brengt het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel weer op normaal, alsook de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten van een oefening kan vermijden, zoals de melkzuren die bij opeenstapeling heel vaak spierpijn veroorzaken, nl. krampen en oververmoeidheid).

### D Uitrekking

De UITREKKING moet de totrustkoming opvolgen terwijl de gewrichten opgewarmd zijn, om het risico op kwetsuren te verminderen. Zich na de inspanning uitrekken : Vermindert de SPIERSTIJFHEID die te wijten is aan de opeenstapeling van de MELKZUREN. Stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

## Oefeningszone

Hartkloppingen per minuut



## OPGELET, WAARSCHUWING VOOR DE GEBRUIKERS

Her nastreven van de goede conditie moet uitgedefend worden onder CONTROLE. Alvorens een fysieke activiteit aan te vangen, aarzel niet een DOKTER te RAADPLEGEN, vooral indien : U de laatste jaren geen sport heeft beoefend, U ouder bent dan 35 jaar, U niet zeker bent van uw gezondheid, U een medische behandeling volgt.

**ALVORENS AAN SPORT TE DOEN IS HET NOODZAKELIJK EEN ARTS TE RAADPLEGEN.**



Du har valgt en Fitness-maskine af mærket DOMYOS. Tak for din tillid til os. Vi har skabt DOMYOS-mærket, så alle sportsfolk kan holde sig i form. Det er et produkt, der er lavet af sportsfolk til sportsfolk. Vi bliver glade for alle dine bemærkninger og forslag. vedrørende DOMYOS-produkterne. Alle folk i forretningerne er parate til at lytte til dig ligesom afdelingen for udvikling af DOMYOS-produkterne. Hvis du vil skrive til os, kan du sende os en mail på følgende adresse: domyos@decathlon.fr. Vi ønsker dig god træning og håber, at du vil få stor glæde af dette DOMYOS-produkt.

## P R A E S E N T A T I O N

Kondicyklen VM950 kan tilpasses din personlige fysik idet både sadel og styr kan justeres. Du kan indstille cyklen i en afslappet position med hævet styr og ret ryg eller i en mere sportslig position med lavt triatlon cykelstyr. Dette produkt er forsynet med en magnetisk transmission, som sikrer en let og jævn cykling.

### SIKKERHED

- Stå altid helt af cyklen før du foretager justeringer (stadel, styr).
- Samlingen af dette apparat skal foretages af en voksen person.
- Anbring cyklen i et rum med tilstrækkelig plads til at den kan benyttes uden risiko.
- Anbring VM950-cyklen på et solidt underlag og i passende højde over gulvet.
- Gode råd og beskrivelser af øvelser læses omhyggeligt igennem, inden træningen påbegyndes.
- Læs opmærksomt alle anvisninger angående brugen af dette apparat igennem, inden der går i gang med træningen.
- Dette apparat opfylder normen EN-957 klasse H angående hjemmebrug.
- Før al fysisk træning skal en læge spørges til råd til sikring af, at der ikke foreligger nogen kontra-indikation.
- Til personer med en vægt under 110 kg.

### VEDLIGEHOLDELSE

Inden brugen skal der altid foretages kontrol af de enkelte dele og fastgøringen af disse. Alle defekte dele udskiftes omgående, og cyklen må ikke benyttes, før der er foretaget reparation. VM950-cyklen må ikke opbevares på et fugtigt sted (kanten af svømmebassin, badeværelse...).

### INDSTILLING

- Sadelhøjden indstilles ved hjælp af et hurtigt system. Cylinderstykket løsnes, der trækkes i det, og sadelstangen skubbes i ønsket retning. Cylinderstykket skal falde i hak i den ønskede højde. Det skrues fast igen, så der ikke er noget slør.
- Til indstilling af pedalmodstanden bruges det cylinderstykke, der sidder foran på styret.
- Du kan også indstille sadlen vandret ved hjælp af næglen, der sidder under sadlen.

#### Indstilling af sadlens dybde :

- For at foretage denne indstilling er det nødvendigt at stå af cyklen.
- Skru rouletten af indtil den frigør sadlens understøtning.
  - Få den til at glide indtil sadlen sidder i den ønskede position.
  - Skru rouletten godt fast igen for at undgå glidning eller spil.

## DELE AF KROPPEN, DER OMFATTES AF CYKELTRÆNINGEN

Kondi-cykling er en udmærket form for hjertestimulans. Træningen ved hjælp af dette apparat har til hensigt at styrke blodkredsløbet. Derved forbedrer De Deres fysiske kondition og udholdenhed og forbrænder kalorier ( en nødvendig aktivitet med henblik på at tabe overflødige kilo i forbindelse med en afmagringskur). Endelig giver kondi-cyklen mulighed for at styrke musklerne i ben og endeballer. Musklerne i lægge og nederste del af underlivet kommer også på arbejde i forbindelse med øvelsen.

## ANVENDELSE

Sadelhøjden indstilles således, at midten af foden lige netop kan nå ned til pedalen i lavstilling, når De strækker benet ud med knæet let bøjet.

Er De nybegynder, træen da til en indledning i flere dage med ringe pedalmodstand, uden at forcere og om nødvendigt med indskudte hvilepauser. Herefter trænes lidt efter lidt hyppigere og i længere perioder ad gangen.

#### FOR AT HOLDE SIG I FORM/OPVARMNING: voksende indsats overstigende 10 minutter

Med henblik på at holde sig i form eller til genoptræning, kan man kondi-cykle ca. 10 minutter dagligt. Denne type øvelse har til formål at stimulere muskler og led eller kan bruges som opvarmning før en mere krævede fysisk aktivitet.

For at styrke benmuskler vælges en større modstand, og øvelsetiden sættes i vejret. Naturligvis har De til hver en tid under en øvelse mulighed for at ændre pedalmodstanden.

#### VEJRTRÆKNINGSARBEJDE FOR AT KOMME I FORM. En begrænset kraftanstrengelse i forholdsvis lang tid (35 min.-1 time)

Ønsker De at tabe nogle overflødige kilo, er den type øvelse i forbindelse med afmagringsdiæt det eneste middel til at forøge den energimængde, der forbrændes af organismen. For at opnå dette er det ingen nytte til at forcere ud over denne grænse. Det er regelmæssig træning, der giver bedst resultat.

Der vælges en forholdsvis ringe pedalmodstand, hvorefter øvelsen gennemføres i Deres eget tempo, men i mindst en halv time. Denne øvelse skal give en let sved på kroppen, men De må under ingen omstændigheder blive forpustet. Det er varigheden af øvelsen i langsomt tempo, der kræver, at Deres organisme henter energi i fedtlagene, under forudsætning af at pedalerne trædes rundt i mere end en halv time, og mindst tre gange om ugen.

#### VEJRTRÆKNINGSTRÆNING TIL STØRRE

#### UDHOLDENHED. En kraftanstrengelse af 20-40 minutters varighed

Denne type træning sigter mod en betydelig styrkelse af hjertemuskulaturen og forbedrer vejtrækningen. Pedalmodstanden og/eller hastigheden hvormed pedalerne trædes rundt, sættes i vejret, så vejtrækningen forøges under øvelsen. Anstrengelsen er større end i forbindelse med arbejdet for at komme i fysisk form. I takt med at træningen skrider frem, bliver De i stand til at klare denne kraftanstrengelse i længere tid, i hurtigere tempo eller med større pedalmodstand. Ved denne form for træning, er det hensigtsmæssigt at træne mindst tre gange om ugen.

Træning i mere forceret tempo (vejtrækningsarbejde og arbejde i rød zone) er forbeholdt sportsfolk og kræver særlig forberedelse

Efter hver træning bruges nogle minutter på at træde pedalerne rundt, mens farten og modstanden sættes ned for at falde til ro, så organismen lidt efter lidt slapper af.

## GARANTI

Der ydes 5 års garanti for VM950 Domyos-apparatet mod fabriktions- og materialefej. Denne garanti gælder ved privat anvendelse i hjemmet.



## H J E R T E O P T R Æ N I N G

### OPTRÆNING AF HJERTET

Hjerteoptræningen er af iltningstypen (udvikling under tilstedeværelse af ilt) og giver mulighed for forbedring af hjerte-kredsløbsfunktionen. Mere nøjagtigt udtrykt styrker De både hjerte og blodkar. Ved hjerteoptræningen føres den indåndede ilt frem til musklerne. Det er hjertet, der pumper denne ilt frem i hele kroppen og specielt frem til de muskler, der er i funktion.

### KONTROLLER DERES PULS

Det er nødvendigt at tage pulsen fra tid til anden under øvelsen for at kontrollere sin form. Såfremt De ikke er i besiddelse af elektronisk måleapparatur, kan De gå frem på følgende måde:

For at tage pulsen anbringes 2 fingre :

- på halsen, under øret eller under håndledet Ö.

Der må ikke trykkes for hårdt, da et kraftigt tryk formindsker blodtilstrømningen og kan bevirke langsommere hjerteslag. Efter at have talt pulsslaget op i 30 sekunder ganges med 2 for at opnå tallet pr. minut.

Eksempelvis konstateres en puls på 75.

## DE FORSKELLIGE FASER I FORBINDELSE MED FYSISK AKTIVITET

### A Opvarmningsfasen

Opvarmningen er den forberedende fase ved enhver fysisk anstrengelse og giver mulighed FOR AT KOMME I EN TILSTAND, DER GIVER DEN BEDSTE MULIGHED for udøvelse af den pågældende sportsgren. Den udgør et MIDDEL TIL FOREBYGGELSE AF SENE- OG MUSKELSPRÆNGNINGER. Den omfatter to dele: MUSKELSYSTEMET SATTES I BEREDSKAB samt ALMINDELIG OPVARMNING.

- 1) Muskelsystemet stilles i beredskab ved hjælp af SPECIFIKKE STRÆKØVELSER, der sigter mod en FORBEREDELSE AF DEN FYSISKE ANSTRENGELSE. Hver enkelt muskelgruppe får lov at arbejde, leddene tages i anvendelse.
- 2) Ved den almindelige opvarmning tages gradvist hele hjerte-kredsløbs- og vejtrækningssystemet i anvendelse med henblik på en bedre blodtilstrømning til musklerne og bedre tilpasning til den fysiske anstrengelse. Denne fase skal have en tilstrækkelig længde: 10 minutter ved udøvelse af fritidssport, 20 til 45 minutter i forbindelse med konkurrencesport. Desuden skal det anføres, at opvarmningen bør vare længere tid efter 55 år, om morgenen.

### B Optræning

Optræningen er hovedfasen i forbindelse med Deres fysiske aktivitet. I kraft af REGELMÆSSIG træning er De i stand til at forbedre Deres fysiske form.

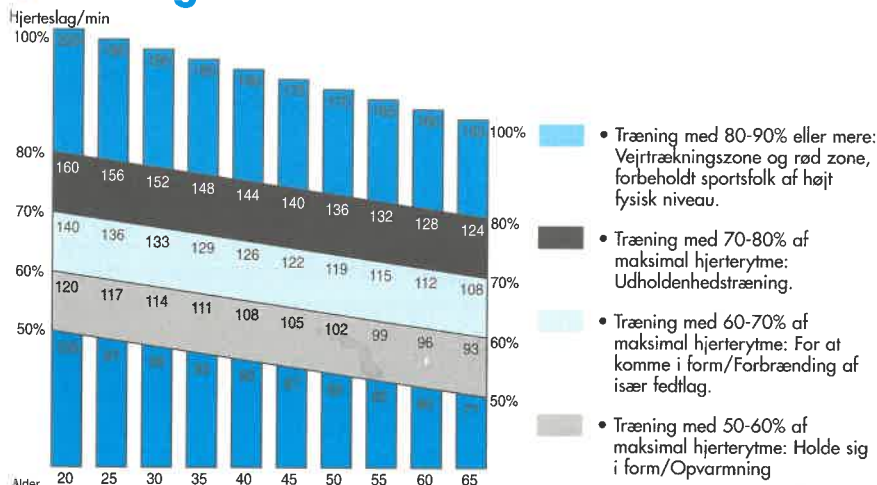
### C Tilbage til en rolig tilstand

Dette svarer til fortsættelse af en aktivitet på lavt plan, en fase, hvor der lidt efter lidt vendes tilbage til "hviletilstanden". Ved at vende tilbage til en rolig tilstand sikres en DERES HJERTERYTME enden til en "normal" aktivitet i hjerte- kar- og vejtrækningssystemet, til en normal blodcirkulations- og muskelaktivitet (hvorved der undgås uheldige virkninger, som mælkesyreophobning, hvad der er en af hovedårsagerne til muskelsmerter, dvs. krampe og stivhed).

### D Strækøvelser

Strækning bør følge efter fasen med tilbagevenden til en rolig tilstand, mens leddene er varme, for at nedsætte risikoen for tilskadekomst. At strække sig efter en fysisk anstrengelse nedsætter risikoen for MUSKELSTIVHED som følge af ophobning af MÆLKESYRER og "stimulerer" BLODKREDSLØBET.

## Yvelsesgrad



### NB. ADVARSEL TIL BRUGERNE

Forsøg på at forbedre sin fysiske form skal foregå UNDER KONTROL.

For der startes på en fysisk aktivitet, tænk da på at KONSULTERE en LÆGE, navnlig i tilfælde af at De ikke har dyrket sport i de seneste år, De er over 35 år, ikke er sikker på at have et godt helbred, er under lægebehandling.

**INDEN AL SPORTSUDØVELSE ER DET NØDVENDIGT AT SPØRGE EN LÆGE TIL RÅDS.**

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. Teremos 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 quiser escrever-nos, pode enviar um mail ao seguinte endereço: [domyos@decathlon.fr](mailto: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 VM950 é uma bicicleta de ginástica que se adapta à sua morfologia graças às regulações do selim e do guiador. Pode assim passar de uma posição descontraída com o guiador levantado e as costas direitas, para uma posição desportiva em apoio sobre o guiador triatleta. Este produto está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto da pedalagem, sem solavancos.

### SEGURANÇA

- É necessário descer da bicicleta a fim de proceder a todas as regulações (selim, guiador)
- 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 VM950 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 VM950 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.
- Para regular a resistência do pedalar, utilize o botão situado na frente do guiador.
- Também pode regular o selim horizontalmente graças ao sistema situado sob o selim.

#### Ajuste do selim em profundidade :

Para ajustar o selim, é necessário descer da bicicleta.

- Desapertar a roda até libertar o suporte do selim.
- Fazê-lo deslizar até atingir a altura desejada.
- Voltar a apertar bem a roda de modo a evitar qualquer folga ou que o selim deslize.

## 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 o 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 VM950 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.



## 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 anaeróbico para desenvolver a resistência.
- Trabalho aeróbico para desenvolver a resistência cardiopulmonar.

### C Retorno ao calmo

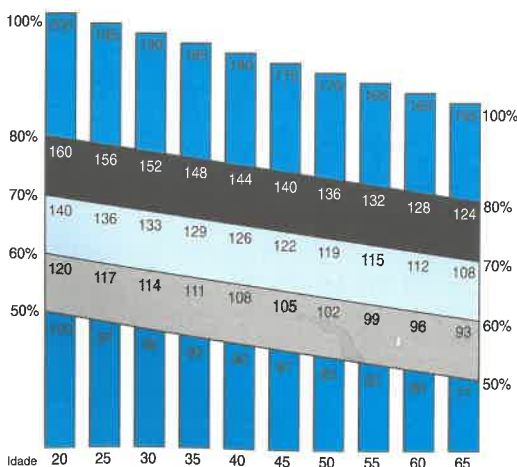
Corresponde ao prosseguimento de uma actividade de baixa intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O RETORNO AO CALMO assegura o retorno ao "normal" do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos (o que permite eliminar os contra-efeitos, como os ácidos lácticos cuja 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

Pulsações cardíacas/min



- Treino de 80 a 90% e acima: Zona anaeróbica e zona vermelha reservadas aos atletas eficientes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino resistência.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Colocação em forma/Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção/Aquecimento

### 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.**



Dziękujemy za wybór urządzenia marki DOMYOS. Markę DOMYOS utworzyliśmy w celu umożliwienia wszystkim zainteresowanym uprawianiem sportu zachowanie dobrej kondycji fizycznej. Produkt ten został stworzony przez sportowców dla sportowców.

Będziemy wdzięczni za wszelkie nadesłane komentarze i dotyczące wyrobów marki DOMYOS.

Oczekują ich nie tylko pracownicy sklepu, ale również dział projektowania firmy DOMYOS. Jeśli chcesz do nas napisać, wyślij mail na następujący adres :domyos@decathlon.fr . Życzymy doskonałych wyników przy uprawianiu sportu i mamy nadzieję, iż ten wyrób DOMYOS stanie się dla Państwa synonimem jakości.

## O P I S U R Z Ą D Z E N I A

VM950 jest nowej generacji rowerem do ćwiczeń. Dzięki specjalnej konstrukcji roweru, ciała, a w szczególności plecy i ramiona, przyjmują wygodną, anatomiczną pozycję. Rower ten wyposażony jest w magnetyczną przekładnię, która zapewnia wysoki komfort pedałowania, bez nieprzyjemnych przerw i konieczności dodatkowego wysiłku w momencie zmiany prędkości.

### BEZPIECZEŃSTWO

- Aby dokonać regulacji siodełka i kierownicy, należy zsiąść z roweru.
- Montaż tego urządzenia ma być wykonywany przez osobę dorosłą.
- Zainstalować rower w pomieszczeniu wystarczająco szerokim dla bezpiecznego użytku.
- Zainstalować VM950 na solidnej podstawie dobrze wypoziomowanej w stosunku do podłoża.
- Uważnie przeczytać zalecenia i ćwiczenia przed rozpoczęciem treningu.
- Nie pozwalać dzieciom bawić się w pobliżu urządzenia podczas treningu.
- Nie pozwalać dzieciom używać urządzenia.
- Urządzenie to jest zgodne z normą EN-957 klasa H dotyczącą użytkowania domowego.
- Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek działalności fizycznej, konieczne jest zbadanie się u lekarza w celu upewnienia się o braku przeciwwskazań.
- Przewidziany dla osób o ciężarze poniżej 110 kg.

### KONSERWACJA URZĄDZENIA

Przed każdorazowym przystąpieniem do używania urządzenia, należy skontrolować stan części maszyny i ich przymocowanie. Części niesprawne muszą być natychmiast wymienione na nowe, a do czasu ich wymiany, rower nie może być używany. Nie przechowywać roweru VM950 w wilgotnym miejscu (np.: w pobliżu basenu, w łazience, itp.).

### REGULACJA

Siodełko wyposażone jest w system szybkiej zmiany wysokości. Odkręcić pokrętkę, wyciągnąć je, a następnie ustawić siodełko na pożądaną wysokość. Pokrętło powinno zablokować siodełko na tej wysokości. W celu uniknięcia luzu, dokręcić pokrętkę na powrót.

W celu regulacji oporu pedałowania, należy używać pokrętła znajdującego się z przodu kierownicy.

#### Pozioma regulacja odległości siodełka :

Aby dokonać tej regulacji, należy zsiąść z roweru.

- Odkręcić pokrętkę do momentu, w którym zwolni ono podstawę siodełka.

- Przesunąć ją, aż siodełko znajdzie się w żądanym miejscu.

- Dokręcić energicznie pokrętkę, aby uniknąć jakiegokolwiek ślizgania lub luzu.

## ĆWICZENIA POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI CIAŁA

Rower ten stanowi doskonałą metodę ćwiczeń typu kardiotrening. Używanie roweru udoskonala funkcjonowanie systemu sercowo-naczyniowego. Dzięki używaniu roweru poprawia się ogólna kondycja fizyczna i wytrzymałość organizmu i spalane są kalorie (tego typu aktywność jest niezbędna do zrzucenia nadwagi w przypadku kuracji odchudzającej).

Rower ten umożliwia również ćwiczenia mięśni nóg i pośladków, jak również tydek i dolnej części mięśni brzucha.

## KORZYSTANIE Z ROWERU

Wyregulować wysokość siedzenia w taki sposób, aby po wyciągnięciu nogi, przy lekko zgiętym kolanie, środek stopy sięgał pedału ustawionego w najniższej pozycji.

Osoby początkujące powinny rozpoczynać ćwiczenia przy małym oporze i przy niskiej prędkości, bez forsowania, wykonując w razie potrzeby krótkie przerwy dla odpoczynku. Następnie można stopniowo zwiększać częstotliwość i czas trwania ćwiczeń.

#### UTRZYMANIE KONDYCJI/ROZGRZEWKI :

##### Wysiłek wzrastający stopniowo przez minimum 10 minut

Aby utrzymać kondycję fizyczną lub w przypadku podjęcia ćwiczeń fizycznych w celu poprawienia kondycji fizycznej, można uprawiać ćwiczenia codziennie, przez przynajmniej 10 minut. Ten rodzaj ćwiczeń umożliwia poprawę stanu mięśni i ścięgien. Ćwiczenia te mogą też stanowić doskonałą formę rozgrzewki dla osób regularnie uprawiających sport. Aby zwiększyć tonizację nóg, można zwiększyć opór i wydłużyć czas ćwiczenia. Oczywiście, w czasie treningu istnieje możliwość zmiany oporu pedałowania.

##### UMIARKOWANY WYSIŁEK PRZEZ OKOŁO 35 MN DO 1 GODZINY.

Ten rodzaj ćwiczeń jest szczególnie zalecany dla osób z nadwagą, przestrzegających diety i chcących zwiększyć ilość energii zużywaną przez organizm. Aby uzyskać satysfakcjonujące wyniki, nie jest konieczne przekraczanie limitów organizmu. Wystarczy jedynie regularne uprawianie ćwiczeń.

Wybrać dość małą prędkość pedałowania i wykonywać ćwiczenie, zachowując rytm, przez około 30 minut. Ćwiczenie to powinno spowodować wystąpienie niewielkiego spocenia, lecz nie powinno być wyczerpujące. To przede wszystkim czas trwania ćwiczenia powoduje, że organizm zmuszony jest do czerpania energii z zapasów tkanki tłuszczowej, pod warunkiem iż ćwiczenie będzie wykonywane przez czas przekraczający 30 minut, przynajmniej 3 razy w tygodniu.

##### ZNACZNY WYSIŁEK PRZEZ 20 DO 40 MINUT.

Ten rodzaj ćwiczenia ma na celu wzmocnienie mięśnia sercowego i polepsza funkcjonowanie układu oddechowego.

Prędkość lub opór pedałowania powinny być zwiększane w taki sposób, aby stopniowo zwiększać oddychanie. Wysiłek w takim przypadku jest większy niż przy ćwiczeniach mających na celu utrzymanie formy fizycznej.

W miarę upływu czasu i polepszania kondycji fizycznej organizmu, można zwiększać czas trwania ćwiczenia lub opór pedałowania. Tego rodzaju ćwiczenie wymaga wykonywania przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Ćwiczenie wymagające jeszcze większego wysiłku (w strefie czerwonej) powinno być wykonywane wyłącznie przez sportowców, którzy są do tego odpowiednio przygotowani.

## GWARANCJA

Na rower VM950 udziela się gwarancji 2 lat. Gwarancja stosuje się wyłącznie w przypadku używania roweru w warunkach domowych.

## ĆWICZENIA KARDIOTRENINGOWE

Ćwiczenia kardioreningowe są typu aerobowego (tzn., wymagają dużej ilości tlenu) i umożliwiają polepszenie ogólnej wydajności systemu sercowo-naczyniowego. Ćwiczenia kardioreningowe powodują zwiększenie dostarczanej do mięśni ilości tlenu wdychanego z powietrzem. Zadaniem serca jest rozprządzenie tlenu w całym ciele, a w szczególności, do pracujących mięśni.

## KONTROLA PULSU

W czasie uprawiania ćwiczeń, w celu kontrolowania wysiłku, niezbędne jest dokonywanie w regularnych odstępach czasu kontroli pulsu. Poniżej opisany jest sposób, w jaki można tego dokonać, w przypadku nieposiadania elektronicznego urządzenia pomiarowego:  
- Przyłożyć 2 palce do szyi, tuż pod uchem lub za dłońią, zaraz za kciukiem.

Nie naciskać zbyt mocno; zbyt silne naciśnięcie powoduje zmniejszenie przepływu krwi i może zwolnić rytm serca. Policzyć przez 30 sekund ilość uderzeń i pomnożyć wynik przez 2, w celu otrzymania liczby uderzeń na minutę.

Przykład: otrzymano 75 uderzeń.

## FAZA ROZGRZEWKI: STOPNIOWY WZROST WYSIŁKU

### A Faza rozgrzewki: stopniowy wzrost wysiłku.

Rozgrzewka stanowi fazę przygotowawczą każdego wysiłku i pozwala na uzyskanie OPTYMALNYCH WARUNKÓW do uprawiania sportu. Rozgrzewka jest również doskonałym ZABEZPIECZENIEM PRZED USZKODZENIEM ŚCIEGIEN I MIĘŚNI. Ma ona dwa aspekty: POBUDZENIE MIĘŚNI I OGÓLNE ROZGRZANIE ORGANIZMU.

- 1) Pobudzenie mięśni ma miejsce w trakcie wykonywania specjalnych ĆWICZEŃ ROZCIĄGAJĄCYCH, których zadaniem jest przygotowanie organizmu do wysiłku: w tej fazie pobudzane są wszystkie mięśnie i ścięgna.
- 2) Ogólna rozgrzewka umożliwia stopniowe włączenie do akcji systemu sercowo-naczyniowego i oddechowego, w celu poprawienia ukrwienia mięśni i lepszego przygotowania ich do wysiłku. Etap ten powinien być wystarczająco długi: 10 minut w przypadku ćwiczeń rekreacyjnych, 20 minut w przypadku zawodowego uprawiania sportu. Osoby starsze, począwszy od 55 roku życia, potrzebują na rozgrzewkę więcej czasu.

### B Trening

Faza treningu jest główną fazą ćwiczeń fizycznych. Dzięki regularnemu uprawianiu sportu, możliwa jest znaczna poprawa kondycji fizycznej.

- Ćwiczenia anaerobowe, w celu poprawy sprawności fizycznej.
- Ćwiczenia aerobowe, w celu poprawy wydolności pracy serca i naczyń krwionośnych.

### C Uspokojenie organizmu, powrót do stanu przed rozpoczęciem ćwiczeń

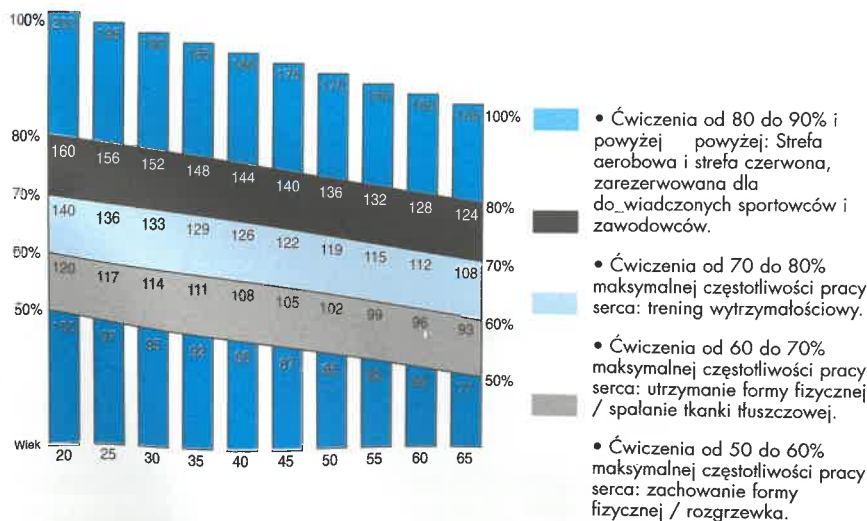
W fazie tej wysiłek fizyczny jest kontynuowany, lecz ze zmniejszoną intensywnością. Faza ta zapewnia systemowi sercowo-naczyniowemu, przepływowi krwi i mięśniom powrót do stanu "normalnego" (co pozwala na wyeliminowanie skutków ubocznych wysiłku, np. kwasu mlekowego gromadzącego się w mięśniach, odpowiedzialnego za bóle występujące po wysiłku i skurczy).

### D

#### Ćwiczenia rozciągające

Ćwiczenia rozciągające powinny być wykonywane po fazie zmniejszonego wysiłku, kiedy ścięgna są jeszcze dobrze rozgrzane. Ćwiczenia rozciągające pozwalają na zmniejszenie SZTYWNOŚCI MIĘŚNI, spowodowanej odkładaniem się w nich KWASU MLEKOWEGO. Stymulują one również OBIEG KRWI.

## Strefa ćwiczeń



### UWAGA UŻYTKOWNICY!

Ćwiczenia fizyczne powinny być wykonywane w sposób kontrolowany.

Przed rozpoczęciem regularnego uprawiania ćwiczeń fizycznych, a w szczególności po kilkuletniej przerwie, po osiągnięciu wieku 35 lat, w przypadku problemów ze zdrowiem lub zażywania leków, należy zwrócić się o PORADĘ DO LEKARZA.

**PRZED PRZYSTĄPIENIEM DO UPRAWIANIA JAKIEGOKOLWIEK SPORTU, NALEŻY ZAWSZE ZWRÓCIĆ SIĘ DO LEKARZA O PORADĘ.**

# VM 950

Notice à conserver  
Keep these instructions  
Conservar instrucciones  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf.  
Istruzioni da conservare.  
Bewaar deze handleiding.  
Instruções a conservar  
Bevar vejledning  
Zachowaj instrukcję

GARANTIE  
GUARANTEE  
GARANZIA  
GARANTIE  
GARANTIA  
WAARBORG  
DER YDES  
GARANTIDO  
GWARANCJA

5

ANS EN USAGE NORMAL  
YEARS UNDER NORMAL USE  
ANNI IN CONDIZIONI D'USO NORMALE  
JAHRE BEI NORMALEM GEBRAUCH  
AÑOS EN CONDICIONES DE USO NORMAL  
JAREN BIJ NORMAAL BEGRUIK  
ÅRS GARANTI VED NORMAL BRUG  
ANOS EM USO NORMAL  
LATA PRZY NORMALNYM UŻYTKOWANIU

**DECATHLON**

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

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

**DOMYOS**



Made in Portugal