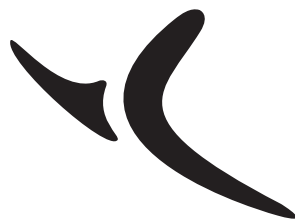
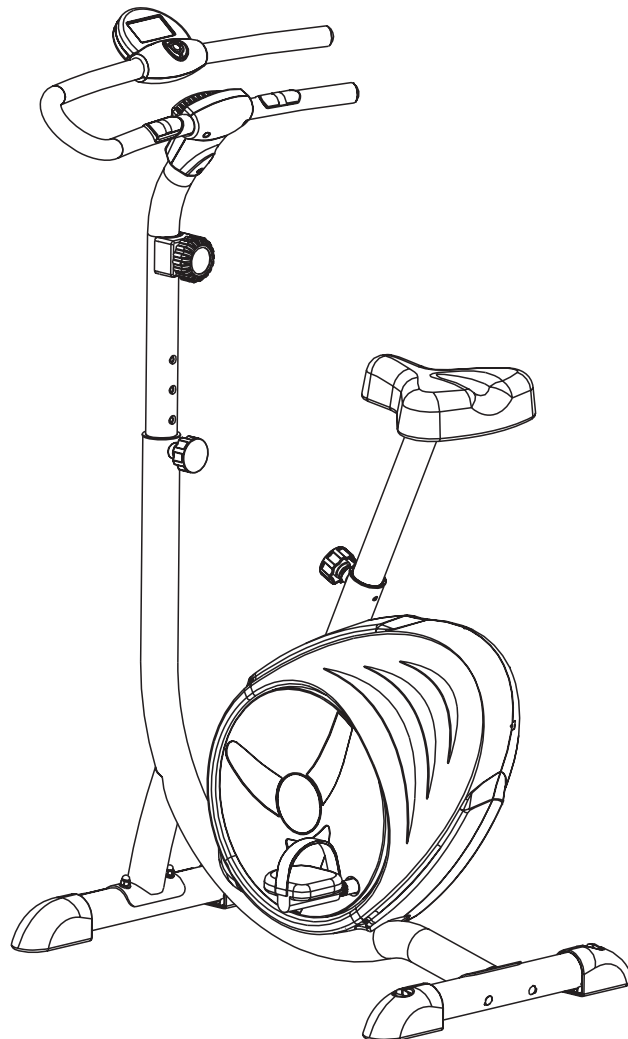


# VM 440

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

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



**D O M Y O S**

# VM 440

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



**DOMYOS**

**decathlon**  
**creation©**

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

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

Réf. pack : 935.141 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

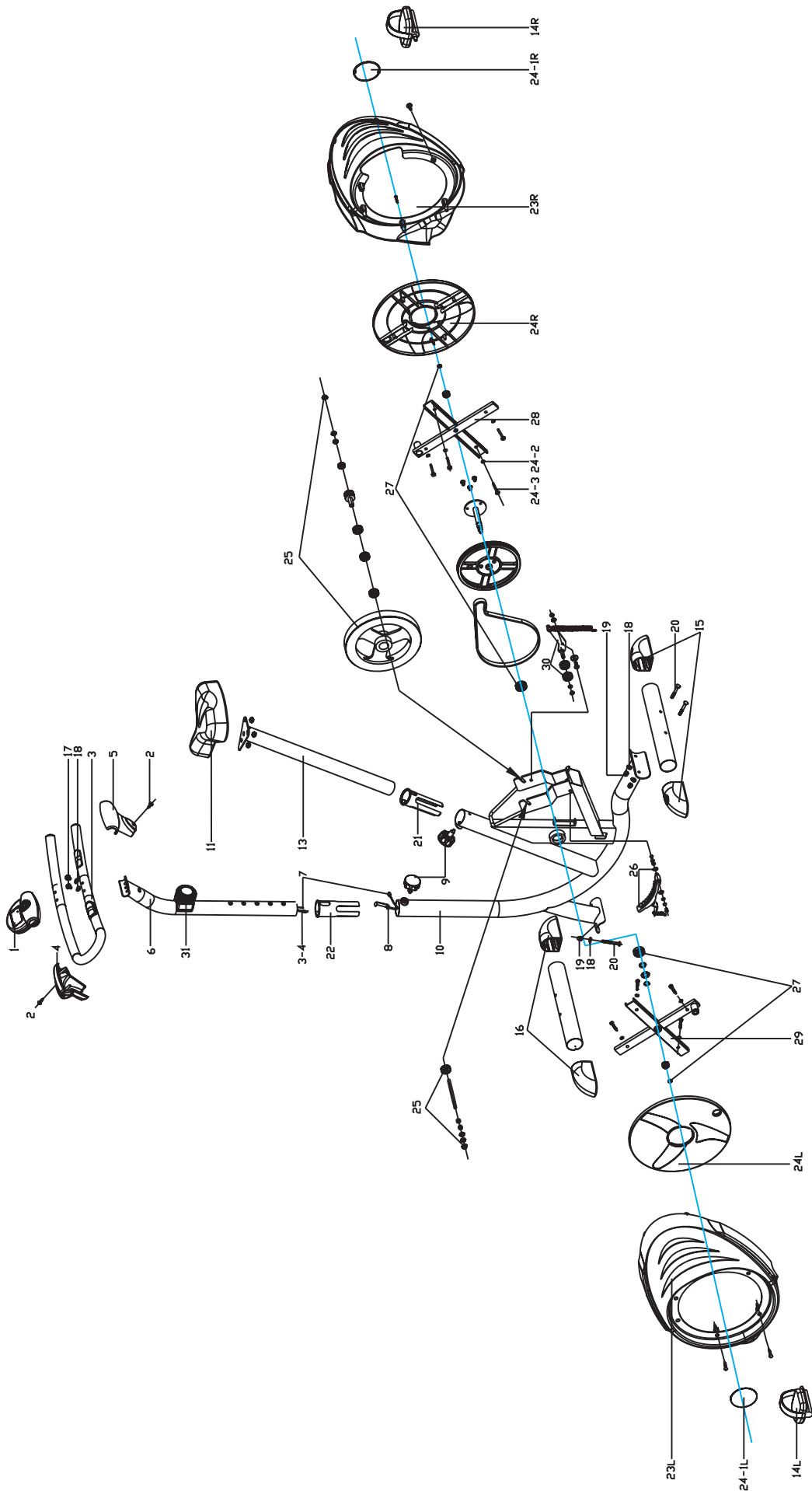


# VM440

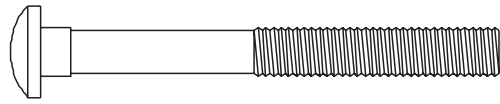
Réglez votre VM 440 à votre taille  
 How to adjust your VM 440 to your height  
 Cómo regular el VM 440 a su talla  
 Anpassung des VM 440 an Ihre Größe  
 Come regolare il VM 440 al proprio fisico  
 Hoe uw VM 440 aan te passen aan uw maat  
 Como ajustar o seu VM 440 ao seu tamanho  
 Dostosowanie regulacji VM 440 do wzrostu  
 A VM 440 beállítása az ön méretére  
 Настройка VM 440 производится в соответствии с ростом пользователя  
 Ρυθμίστε το VM 440 στο ύψος σας  
 如何将您的VM 440 调整到您的尺寸



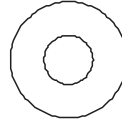
⊖ ▶ 150 cm 4' 11"	XS	XS
150 cm ↔ 157 cm 4' 11" ↔ 5' 2"		
157 cm ↔ 163 cm 5' 2" ↔ 5' 4"	S	S
163 cm ↔ 170 cm 5' 4" ↔ 5' 7"		
170 cm ↔ 175 cm 5' 7" ↔ 5' 9"	M	M
175 cm ↔ 180 cm 5' 9" ↔ 5' 11"		
180 cm ↔ 186 cm 5' 11" ↔ 6' 2"	L	L
186 cm ↔ 193 cm 6' 2" ↔ 6' 4"		
193 cm ↔ 198 cm 6' 4" ↔ 6' 6"	XL	XL
⊕ ▶ 198 cm 6' 6"		



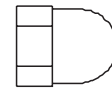
**A**



TRCC M8x75

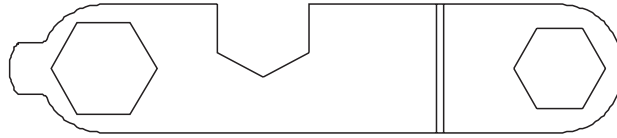


19x8x2

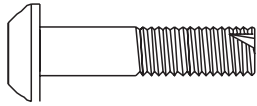


M8

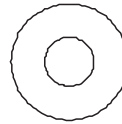
**x4**



**B**

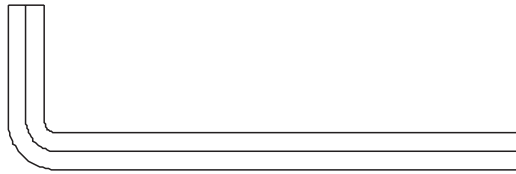


M8x35



19x8x2

**x2**

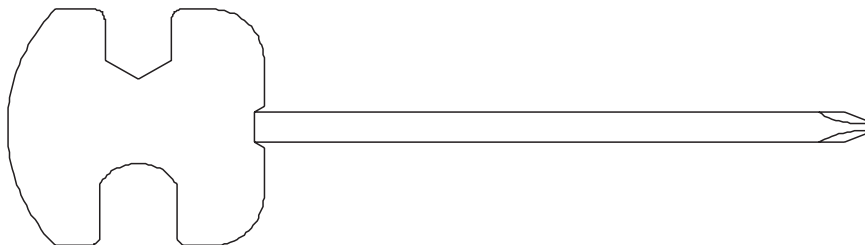


**C**

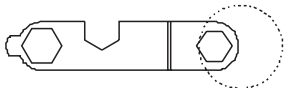


M3x20

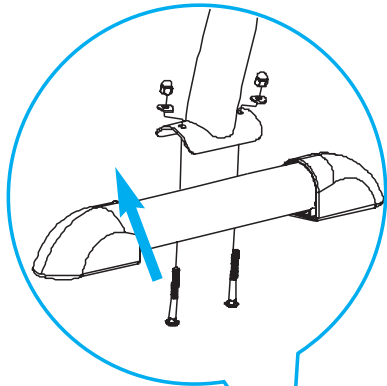
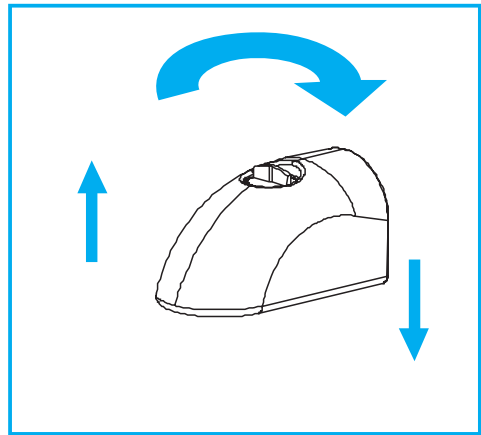
**x1**



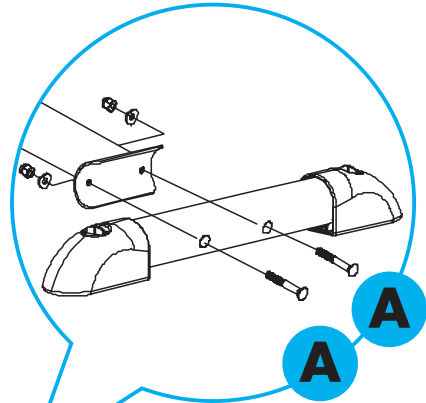
1



A



16



A

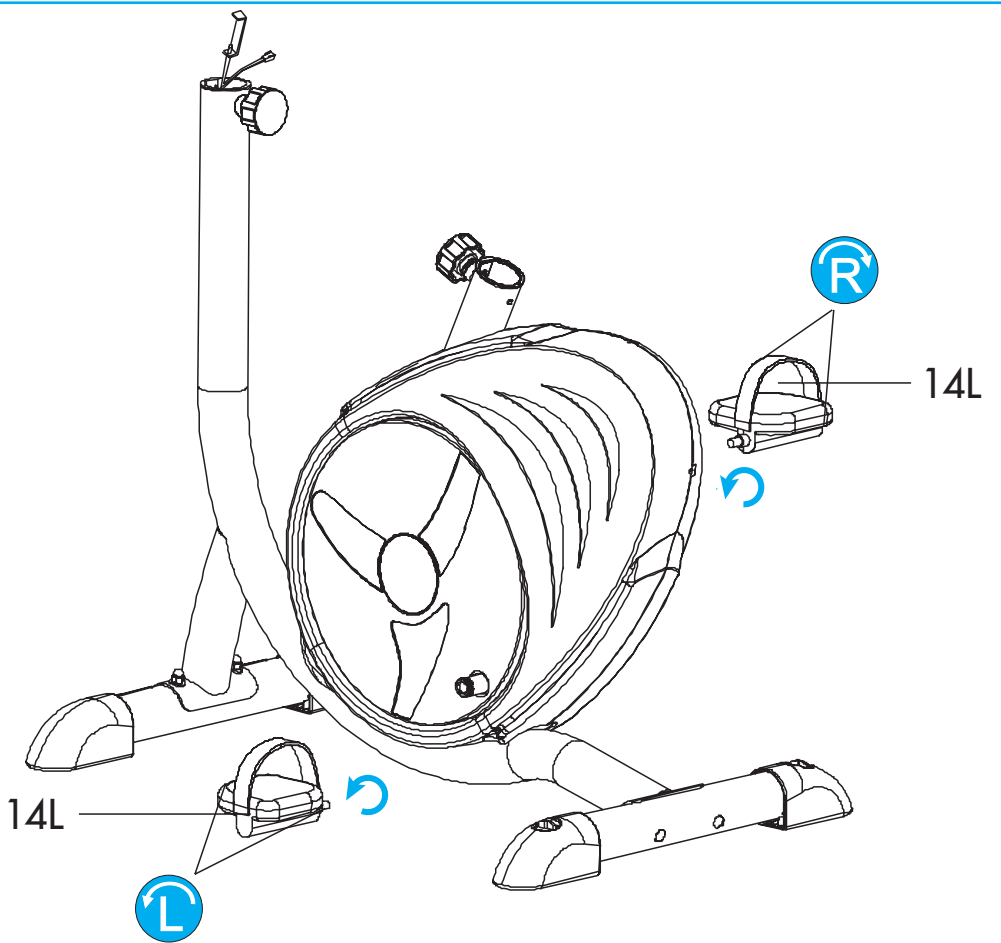
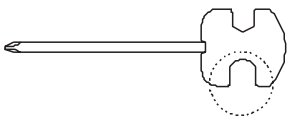
A

15

A

A

2

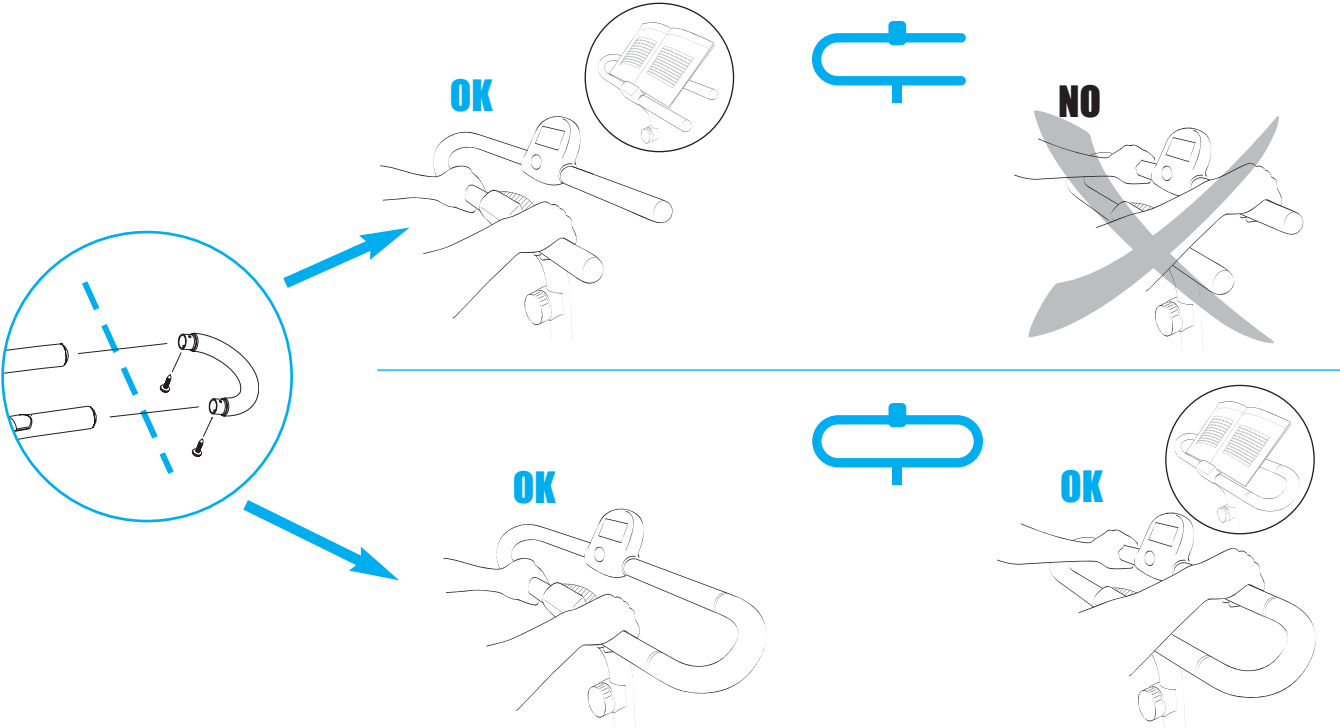
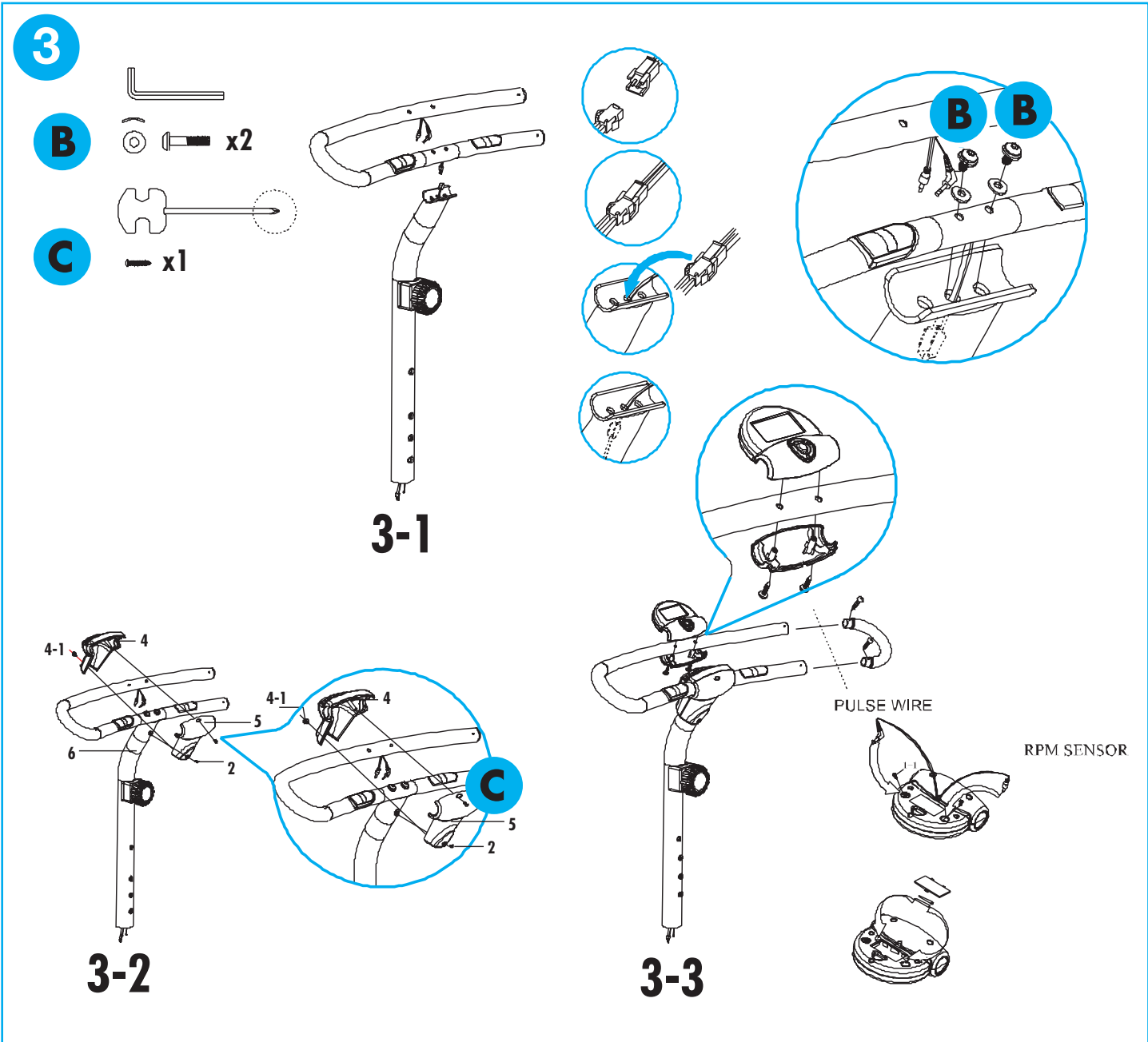


R

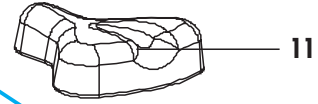
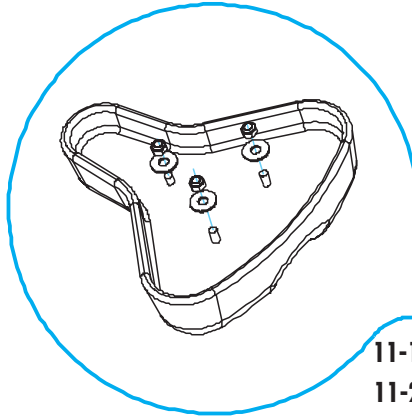
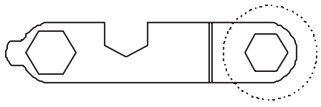
14L

14L

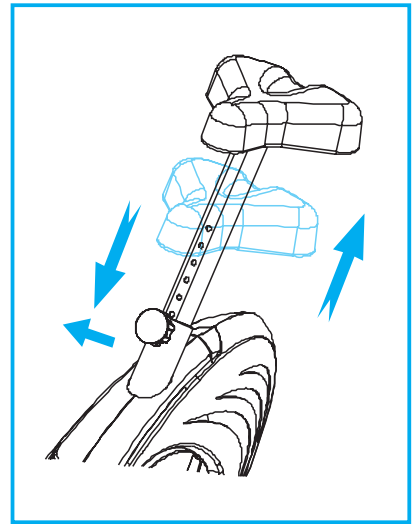
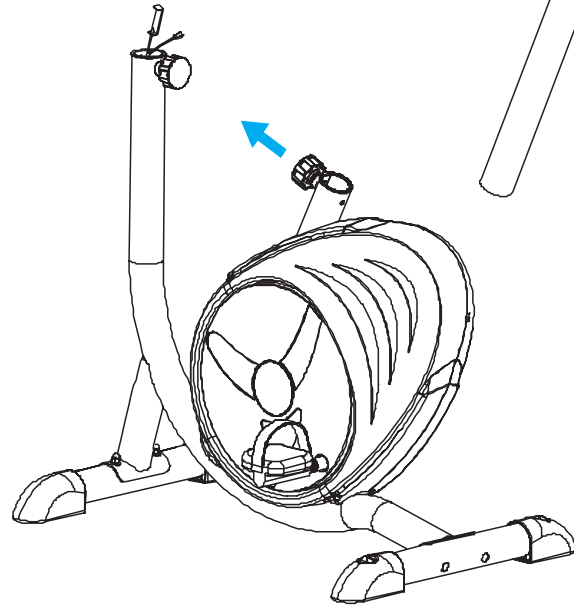
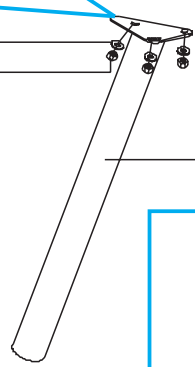
L



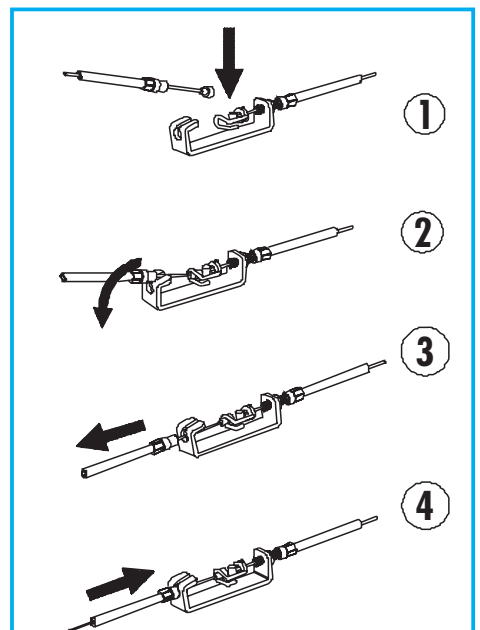
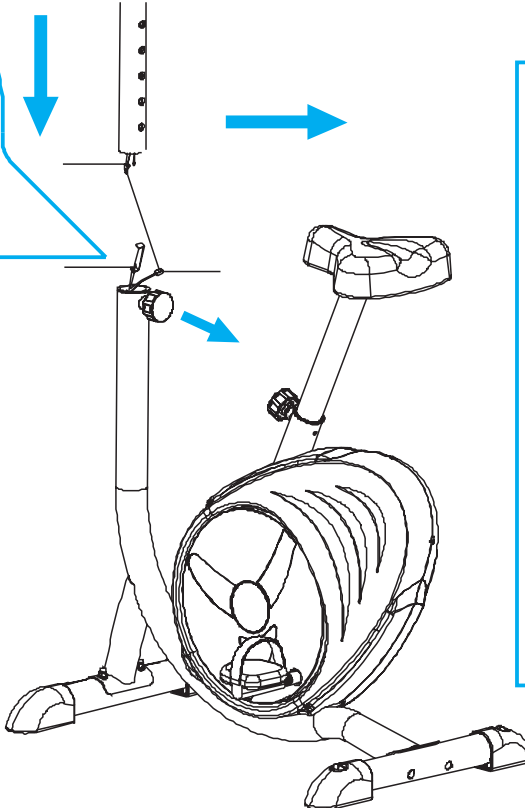
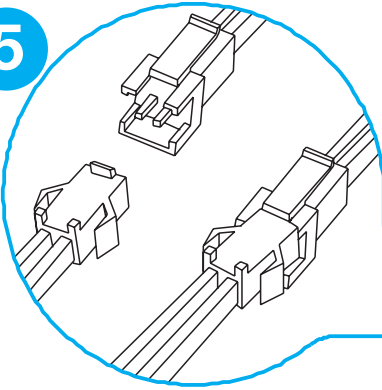
4



11-1  
11-2



5





U heeft voor een Fitness-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wij danken u voor uw vertrouwen.

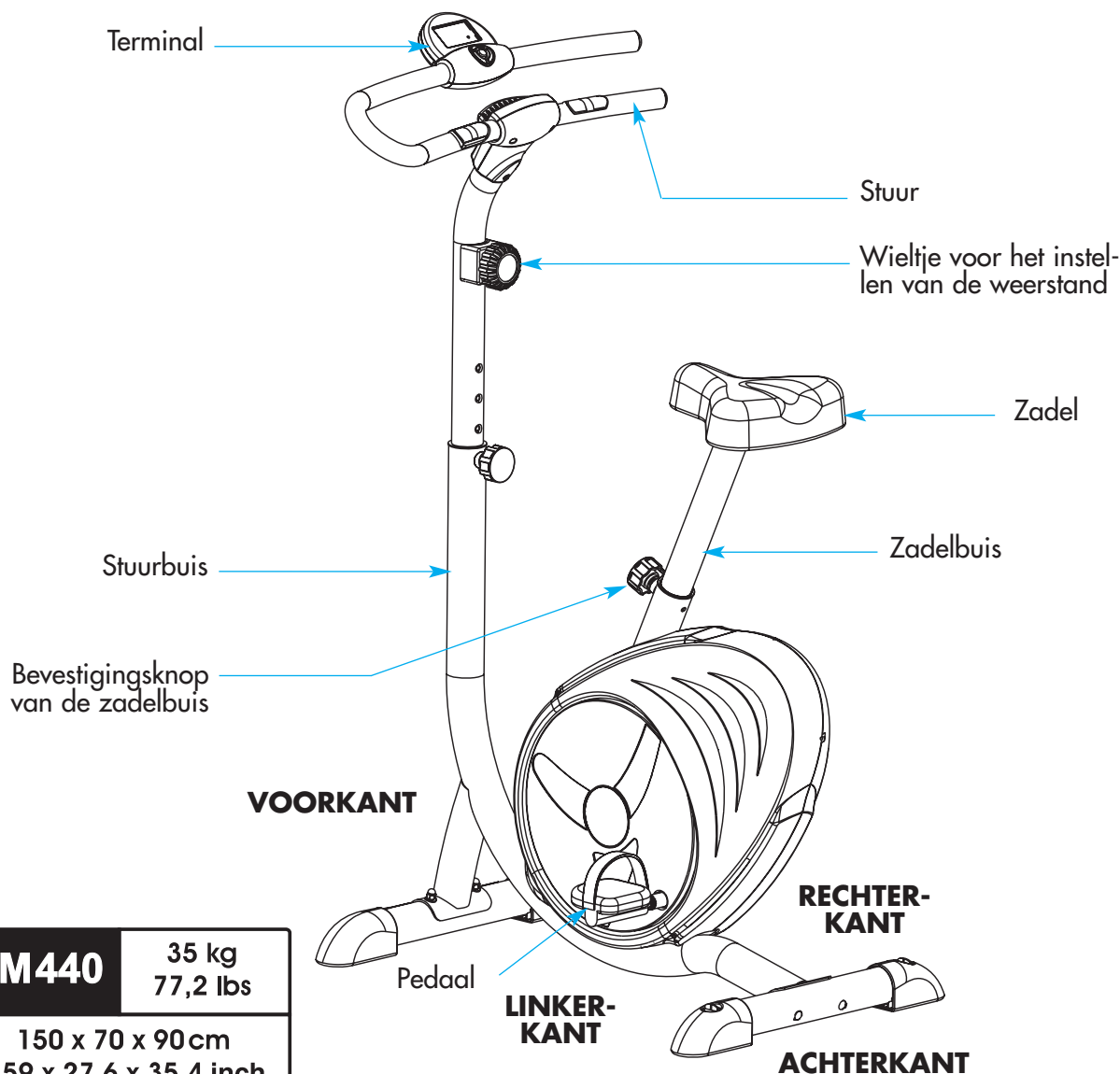
Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te blijven.

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.com.

Wij wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zijn van genoeg.

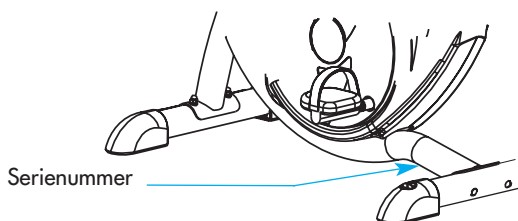


	<b>VM440</b>	35 kg 77,2 lbs
		150 x 70 x 90 cm 59 x 27,6 x 35,4 inch

**Model N°:** \_\_\_\_\_

**Serienummer:** \_\_\_\_\_

Om het later makkelijk terug te vinden, noteert u het serienummer in de daarvoor bestemde ruimte.



## WAARSCHUWING

Alle waarschuwingen lezen die op het product staan.

Voor u het materiaal gebruikt, leest u best alle voorzorgsmaatregelen en de instructies door.

Bewaar deze handleiding om hem later te kunnen raadplegen.

## PRESENTATIE

De VM440 is een hometrainer van een nieuwe generatie.

Op deze hometrainer heeft u een anatomische houding, de rug recht en de armen in een rustgevende stand.

Dit product is uitgerust met een magnetische transmissie om zeer vlot te kunnen trappen, zonder schokken.

## VEILIGHEID

**Waarschuwing: om ernstige verwondingen te voorkomen, leest u volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door.**

1. Lees al de instructies van deze gebruiksaanwijzing voor u het product gebruikt. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding. Bewaar deze handleiding zolang u het product gebruikt.
2. Dit apparaat voldoet aan de Europese, Amerikaanse en Chinese normen voor fitnessapparaten voor huiselijk en niet-therapeutisch gebruik. (EN-957-1 en 5 klasse HC / ASTM F1250 / GB17498)
3. Dit apparaat moet door een volwassene gemonteerd worden.
4. De eigenaar van het toestel moet zich ervan verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
5. Domyos kan niet aansprakelijk worden gesteld voor blessures of schade aan personen of eigendommen als gevolg van het verkeerde gebruik van dit product door de koper of door elke andere persoon.
6. Het product is alleen bestemd voor huiselijk gebruik. Gebruik het product niet in een commerciële, verhuur, of institutionele context.
7. Gebruik dit product binnen, op een droge en niet stoffige plaats, op een vlakke en stevige ondergrond, waar u genoeg ruimte heeft. Controleer dat u genoeg ruimte heeft om veilig bij de hometrainer te komen en u eromheen te verplaatsen. Om de vloer te beschermen, bedekt u de vloer onder het product best met een tapijt.
8. De gebruiker is verantwoordelijk voor het goede onderhoud van het apparaat. Als het apparaat gemonteerd is en telkens u het gebruikt, moet u controleren dat de bevestigingselementen goed vast zitten en niet uitsteken. Controleer regelmatig de toestand van de onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage.
9. Als uw product beschadigd is, moet u onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen laten vervangen door de Serviceafdeling van de dichtstbijzijnde DECATHLON winkel en het product niet meer gebruiken tot het volledig gerepareerd is.
10. Het product niet stockeren op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer...)
11. Om uw voeten te beschermen tijdens de training, draagt u sportschoenen. GEEN wijde of afhangende kleding dragen, die in de machine terecht zou kunnen komen. Verwijder al uw sieraden.
12. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint.
13. Als u pijn voelt of duizelig wordt als u aan het trainen bent, moet u onmiddellijk stoppen, uitrusten en uw arts raadplegen.
14. Kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel houden.
15. Uw handen en voeten niet in de buurt van de bewegende onderdelen brengen.
16. Voordat u met dit trainingsprogramma begint, raadpleegt u een arts zodat u zeker weet dat er geen contra-indicaties zijn. Dit geldt vooral voor personen die meerdere jaren niet aan sport hebben gedaan.
17. De instelmechanismen niet laten uitsteken.
18. Niet knutselen aan uw VM440.
19. Uw rug recht houden tijdens de training (geen holle rug).
20. Talrijke factoren kunnen de afleesprecisie van de hartslagsensor beïnvloeden, het is geen medisch werktuig. Het dient alleen om u te helpen de algemene tendens van uw hartslag te bepalen.
21. Personen die een pacemaker, een defibrillator of een ander ingeplant elektronisch dispositief dragen worden gewaarschuwd dat zij de hartslagsensor op hun eigen risico gebruiken. Voor het eerste gebruik is een testoefening onder medisch toezicht dus aanbevolen.
22. Zwangere vrouwen kunnen de hartslagsensor beter niet gebruiken. Raadpleeg uw arts voordat u hem gebruikt.
23. Om op of af het toestel te stappen of tijdens het gebruik, houdt u altijd het stuur vast.
24. De hometrainer moet altijd zorgvuldig gemonteerd en gedemonteerd worden.
25. Als u stopt met uw training, trapt u steeds langzamer totdat de pedalen volledig stilstaan.
26. Maximumgewicht van de gebruiker: 110 kg – 242 pond.
27. Er mag slechts één persoon tegelijk op het product trainen.
28. Met een vochtige spons schoonmaken. Goed afspoelen en drogen.

## WAARSCHUWING

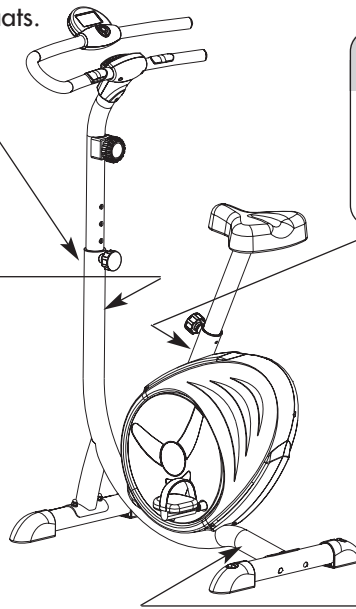
Voordat u een trainingsprogramma begint raadpleegt u een arts. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen die eerder gezondheidsproblemen hebben gehad. Lees alle instructies voor u het product gaat gebruiken.

De stickers, waarvan u de afbeeldingen hieronder kan zien, werden op de aangeduide plaatsen gekleefd. Voor de ontbrekende of onleesbare stickers, neemt u contact op met uw DECATHLON winkel en bestelt u een gratis vervangende sticker. Plaats de sticker op het product op de aangegeven plaats.

Dit product, dat voldoet aan de normen EN 957 klasse HC, ASTM F 1250 klasse B, GB17498, is niet bestemd voor therapeutisch gebruik.

## ⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.



TOEGESTAAN MAXI-GEWICHT

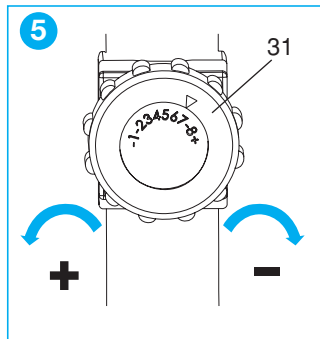
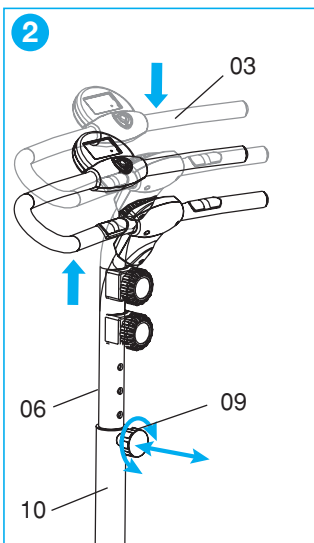
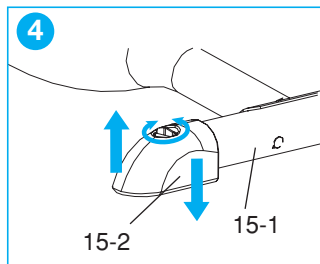
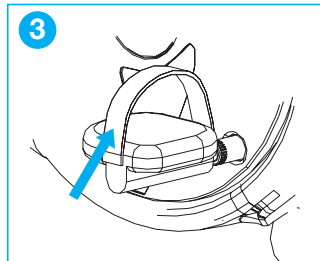
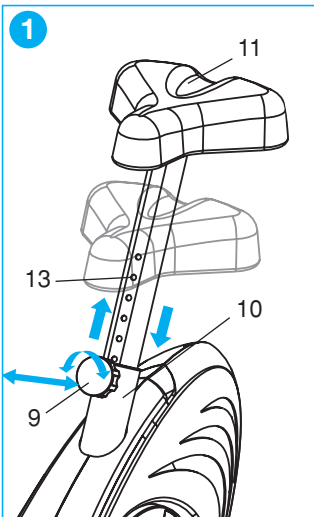
110 kg / 242 lbs



deathlon creation®	<b>D O M Y O S</b>		8/191.891
	DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+).33.3.20.50.00		
	EN 957-1.5/ASTM F1250-F2276 / 16CFR1303 / GB17498		
	STT: xxx	DPP: DP Shanghai	
Order: xxxxxx-xxxxxx	Model: 3310596		
wxx-2004	Made in CHINA		

## INSTELLINGEN

**Waarschuwing: U moet van de hometrainer stappen om alle instellingen uit te voeren (zadel, stuur).**



### 1 HOE VERSTELT MEN HET ZADEL

Voor een doeltreffende training, dient het zadel op de goede hoogte staan. Als u trapt, moeten uw knieën een beetje gebogen zijn als de pedalen zich in de laagste stand bevinden.

Om het zadel te verstellen (11), houdt u het vast en draait u de knop (9) op de zadelbuis los. U plaatst één van de gaten van de zadeldraagbuis (13) tegenover dat van de zadelbuis (10). U zet de knop (9) weer op zijn plaats en draait hem vast.

#### PAS OP:

- Controleren dat de knop weer goed in de zadelbuis steekt en volledig is aangedraaid.
- Nooit de maximumhoogte van het zadel overschrijden.

### 2 HOE VERSTELT MEN HET STUUR

Hoogteverstelling van het stuur (03): hou het stuur vast en schroef de knop (09) op het hoofdframe los. Breng op de gewenste hoogte een van de gaten in de stuurstang (06) tegenover een gat in het hoofdframe (10). Plaats de knop (09) terug en schroef hem vast.

#### LET OP:

- Controleer of de knop terug in de stuurstang zit en volledig is vastgedraaid.
- Overschrijd nooit de maximumhoogte van de stuurstang.

### 3 HOE VERSTELT MEN DE PEDAALRIEMEN

Om de pedaalriem te verstellen, maakt u eerst het blokkeersysteem onder het pedaal los, brengt u de riem op de gewenste lengte en zet u de bevestiging weer vast.

### 4 WATERPAS MAKEN VAN DE HOMETRAINER

Als de hometrainer tijdens het gebruik onstabiel is, verdraait u één van de plastic uiteinden (15-2) van de achterpoot (15-1) of allebei, totdat het apparaat weer stabiel is.

### 5 INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

Het remsysteem en de weerstand zijn gekoppeld aan de trapsnelheid.

Het instellen van de weerstand gebeurt met de van 1 tot 8 geïndexeerde knop (31).

Stand 1 is de laagste weerstand en stand 8 de hoogste.

U kunt de weerstand variëren terwijl u trapt.

## TELLER VM440

### START

Druk op een knop om de computer te starten of begin te fietsen.

### FUNCTIE VAN DE TOETSEN

#### **MODO :**

Druk op "MODE" om de functie-weergave te selecteren die u op het hoofdscherm wil zien. De geselecteerde functie knippert in het andere veld.

#### **SET (INSTELLEN) :**

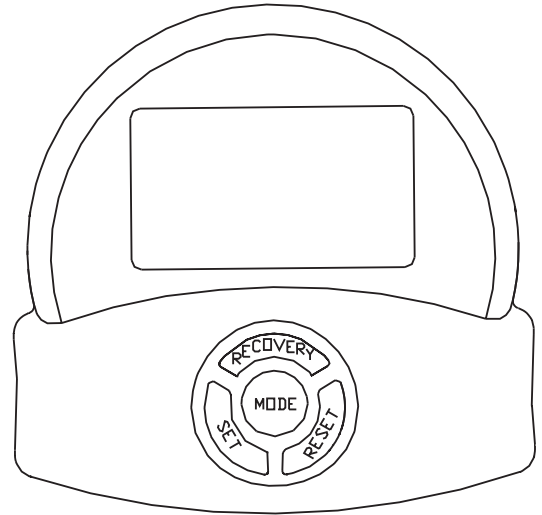
Gebruik deze toets en de toets "Mode" om de Tijd, de Afstand, de Calorieën of de Polsslag in te stellen.

#### **RESET (TERUG OP NUL) :**

Gebruik deze toets en de toets MODE om de Tijd, de Afstand, de Calorieën of de Polsslag terug op "0" te zetten. Hou de "Reset" toets gedurende 4 seconden ingedrukt om alle functies op "0" te zetten.

#### **RECOVERY (RECUPERATIE) :**

Druk op deze toets na de training, met uw handen op de 2 polsslagmeters gedurende één minuut. Het scherm toont het recuperatievermogen van uw hartslag gedurende een "recuperatietijd" van één minuut.



### FUNCTIES / WEERGAVES OP HET SCHERM

#### **STOP :**

Verschijnt zodra u stopt met fietsen. Geeft aan dat de console geen signaal meer ontvangt van de pedalen.

#### **SCAN :**

Verschijnt zodra u begint te fietsen. Op het hoofdscherm wordt automatisch elke functie weergegeven gedurende 6 seconden: speed (snelheid) => RPM (t/min) => time (tijd) => distance (afstand) => calories (calorieën) => pulse (polsslag).

#### **SPEED (SNELHEID) :**

geeft de huidige snelheid weer. Van 0.00 tot 99.9 km/u ( of mijl/u voor de producten verkocht in de VS)

#### **RPM (t/min) :**

geeft het huidige fietstempo weer (in t/min). Het tempo en de snelheid worden tijdens de hele duur van de training beurtelings weergegeven gedurende 6 seconden.

#### **TIME (TIJD) :**

telt de totale duur van de training op van 00:00 tot 99:59. U kunt de trainingsduur vooraf instellen : selecteer met behulp van de toets MODE het venster TIME en druk op de toets SET. U kunt nu de duur van de training minuut per minuut instellen, van 0 tot 99 minuten. De tijd begint te lopen zodra u begint te trainen. Als de ingestelde tijd voorbij is, weerklinkt gedurende 8 seconden een alarm. Wilt u toch doortrainen, dan loopt de tijd automatisch opnieuw op.

#### **EIGENSCHAPPEN VAN DE RECUPERATIEFUNCTIE :**

Druk op de toets Recovery (recuperatie) als u uw training hebt beëindigd.

Leg de beide handen op de polsslagmeters; de meter geeft een minuut weer (00:60) en telt af. De computer meet uw hartslag tijdens deze minuut en geeft vervolgens de staat van recuperatie van uw hartslag weer. Op het LCD-scherm verschijnt F1, F2, F3, F4, F5 of F6.

F1: uw fysieke conditie ligt boven het gemiddelde.

F3: u hebt een goede conditie.

F6 : verlaag volgende keer uw weerstandsniveau, train de volgende 30 tot 60 dagen met een lager weerstandsniveau.

LET OP: het betreft hier slechts een raming, het resultaat mag in geen geval worden gebruikt voor medische doeleinden.

#### **DISTANCE (afstand) :**

telt de tijdens de training afgelegde afstand op van 0 tot 9999 km (mijl voor de producten verkocht in de VS). U kunt de af te leggen afstand vooraf instellen, op dezelfde manier als voor de duur van de training (de afstand loopt op in stappen van 0,5 km of mijl)

#### **CALORIES (calorieën) :**

telt de totale calorieën op die u tijdens de training verbruikt, van 0 tot 9999 km (mijl voor de producten verkocht in de VS). U kunt het aantal te verbruiken calorieën vooraf instellen, op dezelfde manier als voor de duur van de training (het aantal loopt op in stappen van 10 calorieën)

#### **PULSE (polsslag) :**

geeft uw onmiddellijke hartslag aan (in Slagen Per Minuut) wanneer u de handen op de 2 polsslagmeters legt. U kunt ook de hartslag instellen die u tijdens uw training niet wil overschrijden (van 30 tot 240 SPM). Als u deze hartslag overschrijdt, weerklinkt een alarm.

LET OP: de polsslagmeter geeft slechts een raming, hij mag in geen enkel geval worden beschouwd als een medisch instrument.

## STEL UZELF EEN DOEL

U kunt uzelf een "doel" stellen voor de TIJD, de AFSTAND, de CALORIEËN of de POLSSLAG.

Als u bijvoorbeeld een doel bepaalt van 100 CALORIEËN, zult u bij de start van de training zien dat de CALORIEËN worden afgeteld van 100 naar 0.

Het verdient aanbeveling om slechts één doel (TIME of DISTANCE of CALORIES) te stellen per training.

Opmerking: als geen doel wordt gesteld (TIME, DISTANCE en CALORIES) en alle doelen op 0 staan, lopen al deze waarden op zodra u begint te fietsen.

Als tijdens uw training een doel wordt bereikt, knippert de weergave op het scherm en weerklinkt het alarm gedurende 8 seconden. Dit geeft aan dat uw training beëindigd is.

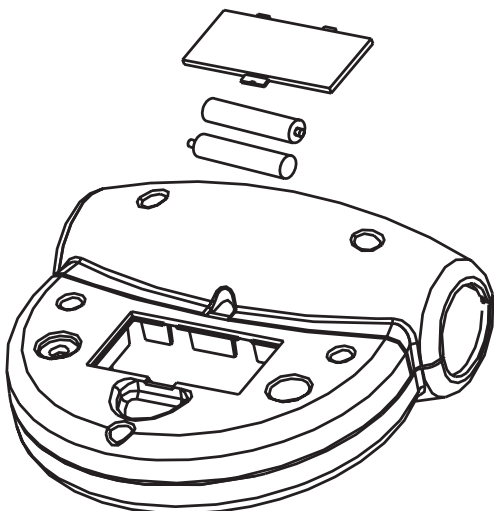
## AUTOMATISCHE STOP

Als gedurende vijf minuten geen signaal van de pedalen wordt ontvangen, schakelt de console uit.

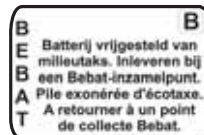
## SPECIFICATIES

FUNCTIE	Tijd	0:00-99:59
	Afstand	0.01-99.99 kilometer of miles (USA)
	Werkelijke SNELHEID	0.0-99.9 km/u of miles/u (USA)
	Hartslag	30-240 slagen per minuut
	Calorieën	0.1-99.9 kcal
SCHERM		LCD
BEDIENINGSMODULE		Microprocessor 4 bits met één circuit
METER		Magnetisch type zonder contact
ENERGIEBRON		2 batterijen van type AA of UM-3
GEBRUIKSTEMPERATUUR		0°C ~ +40°C (32°F ~ 104°F)
OPSLAGTEMPERATUUR		-10°C ~ +60°C (14°F ~ 140°F)

## VERVANGEN VAN DE BATTERIJEN



1. Verwijder het deksel en plaats twee batterijen van het type AA of UM-3 in het daarvoor voorziene vakje aan de achterkant van het scherm. Zie onderstaande illustratie.
2. U moet ervoor zorgen dat de batterijen perfect op hun plaats zitten en goed in contact treden met de veertjes.
3. Sluit het deksel en controleer dat het goed dicht zit.
4. Als het scherm leeg is of de gegevens slechts gedeeltelijk worden weergegeven, verwijdert u de batterijen, wacht u 15 seconden en doet u ze weer in het batterijvakje.
5. Bij een normaal gebruik gaan de batterijen ongeveer twee maanden mee.
6. Van zodra u de batterijen verwijdert, wordt het geheugen van de computer gewist.
7. Breng de lege batterijen naar het dichtstbijzijnde inzamelpunt.



RECYCLAGE :

Het symbooltje van de 'doorstreepte vuilnisemmer' betekent dat dit product en de batterijen niet met het gewone huisafval mogen worden weggeworpen maar selectief moeten worden verwijderd. Deponeer de batterijen en het elektronische product wanneer ze versleten zijn in een speciaal daartoe voorziene plaats voor recyclage. Zo helpt u mee het milieu en de volksgezondheid te beschermen.

## WELKE LICHAAMSDLEN WORDEN GEOEFEND

Fietsen op de hometrainer is uitstekend voor de conditie van uw hart. Trainen op dit apparaat verhoogt uw hart- en vaat capaciteiten. Op die manier verbetert u uw lichamelijke conditie, uw uithoudingsvermogen en verbrandt u calorieën (noodzakelijk om gewicht te verliezen in combinatie met een dieet). De hometrainer versterkt tenslotte de benen en de billen, terwijl ook de kuitspieren en de onderbuikspieren geoefend worden.

## GEBRUIK

*De eerste paar dagen van de training oefent u met een lage trapweerstand en gematigde snelheid, zonder dat u zich forceert. En neem, indien nodig, de tijd om uit te rusten. Verhoog geleidelijk de frequentie of de duur van de trainingssessies.*

### Onderhoud/Warming up: Geleidelijk opvoeren van de krachtfinspanning gedurende 10 minuten.

Voor het onderhouden of voor het verbeteren van uw conditie, kunt u dagelijks gedurende tien minuten trainen. Deze oefenmethode warmt uw spieren en gewrichten op en kan ook worden toegepast als warming up voor een fysieke activiteit.

Om uw beenspieren te verstevigen, kiest u een grotere trapweerstand en verhoogt u de duur van de oefening.

Het spreekt vanzelf dat u de trapweerstand gedurende de training steeds kunt veranderen.

### Conditieverbetering: Gematigde krachtfinspanning gedurende lange tijd (35min tot 1 uur).

Als u gewicht wilt kwijtraken, is dit soort oefening, in combinatie met een dieet, de enige manier om het verbruik van lichaamsenergie

te verhogen. Om dit te doen, is het niet nodig zich meer in te spannen. Het is de regelmaat van trainen die de beste resultaten geeft.

Kies een relatief lage trapweerstand en doe de oefening in uw eigen tempo, maar wel gedurende tenminste 30 minuten. Tijdens deze oefening mag u lichtelijk transpireren, maar u mag in geen geval buiten adem raken. Het is de duur van de oefening, in een langzaam tempo, die uw lichaam vraagt haar energie te halen uit uw vet, op voorwaarde dat u minstens drie keer per week meer dan een half uur fietst.

### Verbetering van uw uithoudingsvermogen: Flinke inspanning gedurende 20 à 40 minuten.

Deze trainingmethode is bedoeld om hartspieren aanmerkelijk te versterken en de ademhaling te verbeteren.

De trapweerstand en/of het tempo worden verhoogd zodat u sneller moet ademen. De krachtfinspanning is groter dan bij de conditieverbeterende oefeningen.

Naarmate u langer traint, kunt u deze inspanning langer volhouden, in een hoger tempo of met een grotere trapweerstand. Op deze manier kunt u minstens driemaal per week trainen.

Het trainen in een nog hoger tempo (anaërobe training en trainen in de rode zone) is voorbehouden aan atleten en vereist een aangepaste voorbereiding.

Na iedere training, fietst u nog enige tijd door, waarbij u snelheid en trapweerstand vermindert om weer tot kalmte te komen en uw organisme.

## COMMERCIEËLE GARANTIE

DECATHLON garandeert dit product voor onderdelen en werkuren, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en de werkuren vanaf de aankoopdatum (datum op het kassticket).

De verplichtingen van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de herstelling van het product (wordt besloten door DECATHLON).

Alle producten waarvoor de garantie geldt moeten in één van de erkende centra ontvangen worden door DECATHLON, transportkosten betaald, met een afdoend aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Herstellingen uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende herstellende
- Commercieel gebruik van het betrokken product

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land geldt niet uit.

### DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 –  
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – Frankrijk -

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

### 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 Opwarmingsfase : geleidelijke inspanning.

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 UITREKKINGSOEFENING 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 bevoeid worden en men beter aangepast is aan de sport. De opwarming moet voldoende lang zijn : 10 min voor vrijetijdssport, 10 voor competitie sport. 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.

- Anaërobe oefeningen om het uithoudingsvermogen te ontwikkelen.
- Aërobe oefeningen om de hart- en longweerstand te ontwikkelen..

#### C Totrustkoming

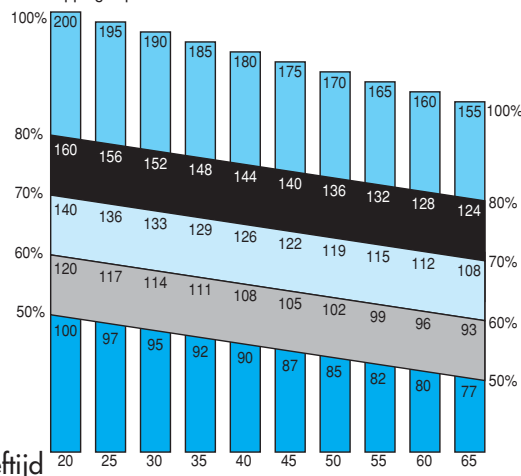
Die stemt overeen met een rustigere activiteit, het is de progressieve rust-fase. De TOTRUSTKOMING brengt het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel weer op normaal, alsook de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten van een oefening kan vermijden, zoals de melkzuren die bij opeenstapeling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

#### D Uitrekking

De UITREKKING moet de totrusting 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



- Training op 80 tot 90% en hoger : anaerobische zone en rode zone gereserveerd aan goede atleten en specialisten.
- Training op 70 tot 80% van de maximale hartfrequentie : Uithoudings-vermogen training.
- Training op 60 tot 70% van de maximale hartfrequentie : Conditie/ Bevoordeelt verbruik van de vetten.
- Training op 50 tot 60% van de maximale hartfrequentie : Onderhoud/ Opwarming.

### 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.**