

MAGNET 4000

NOTICE D'UTILISATION

GEBRAUCHSANWEISUNG

OPERATING INSTRUCTIONS

ISTRUZIONI PER L'USO

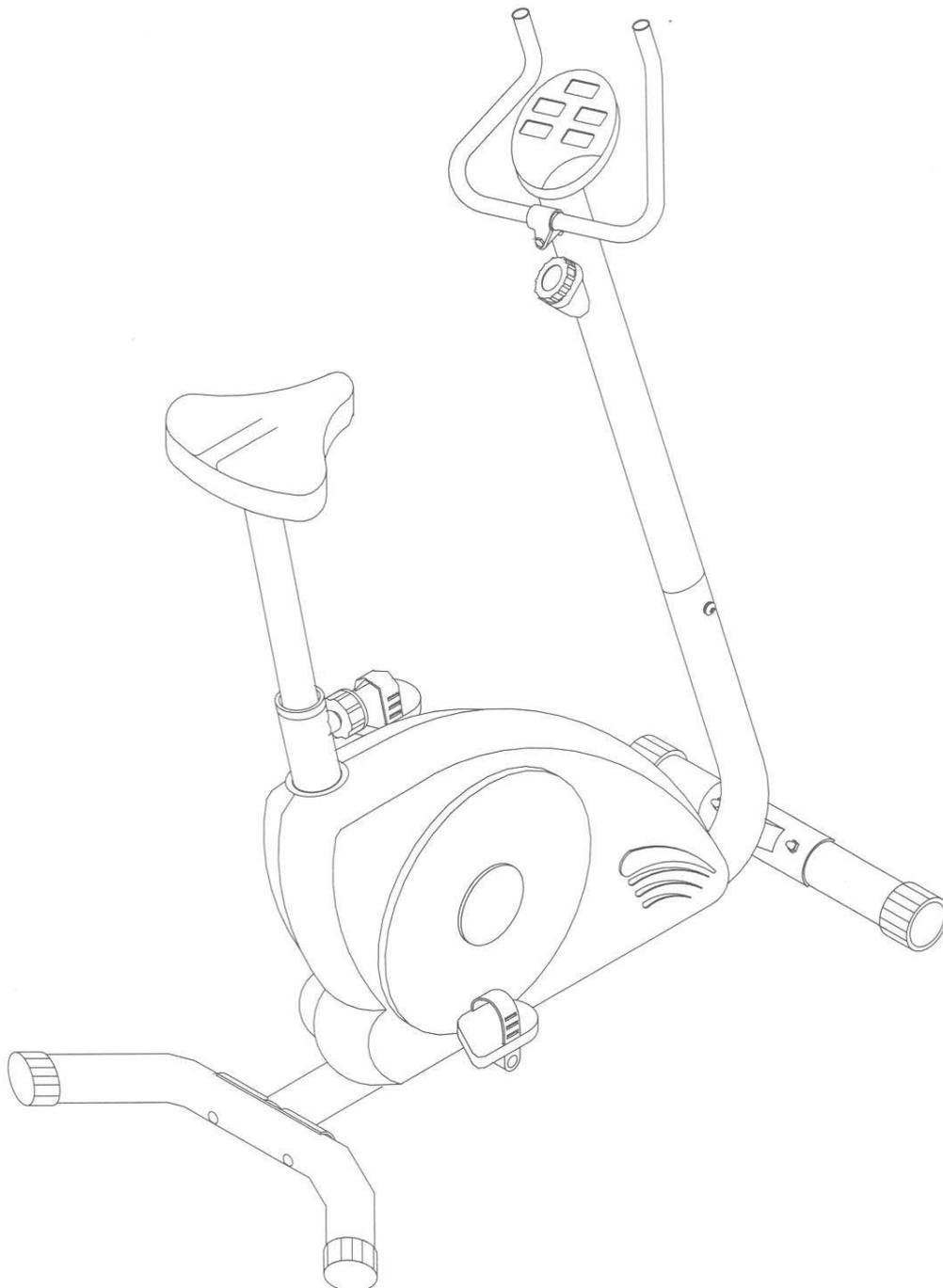
MODO DE EMPLEO

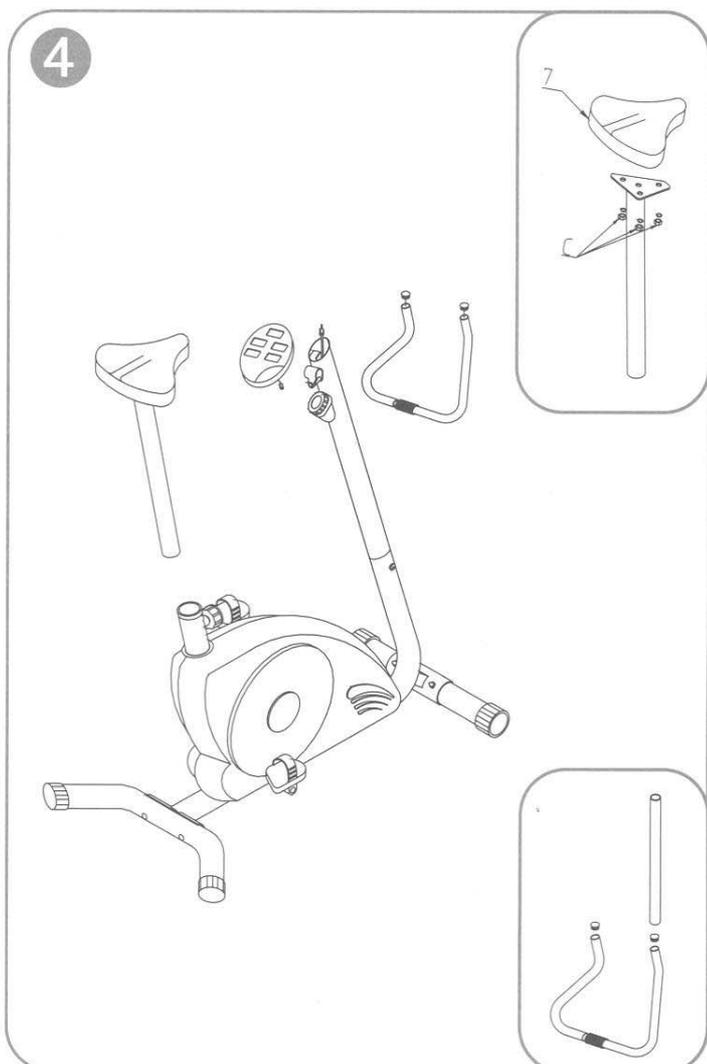
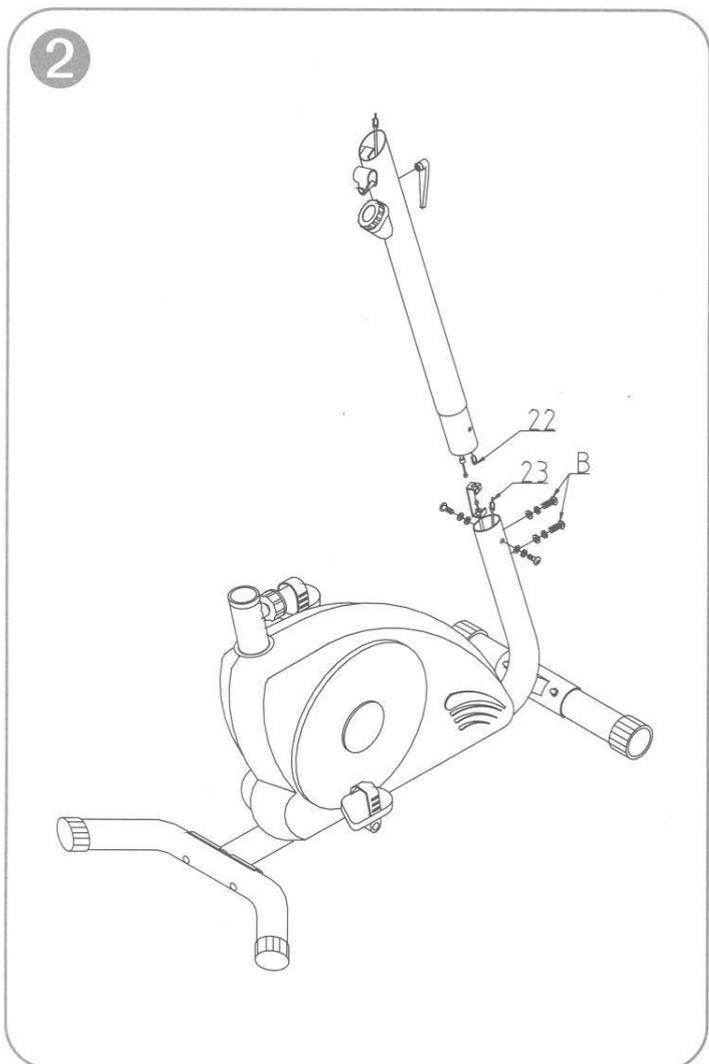
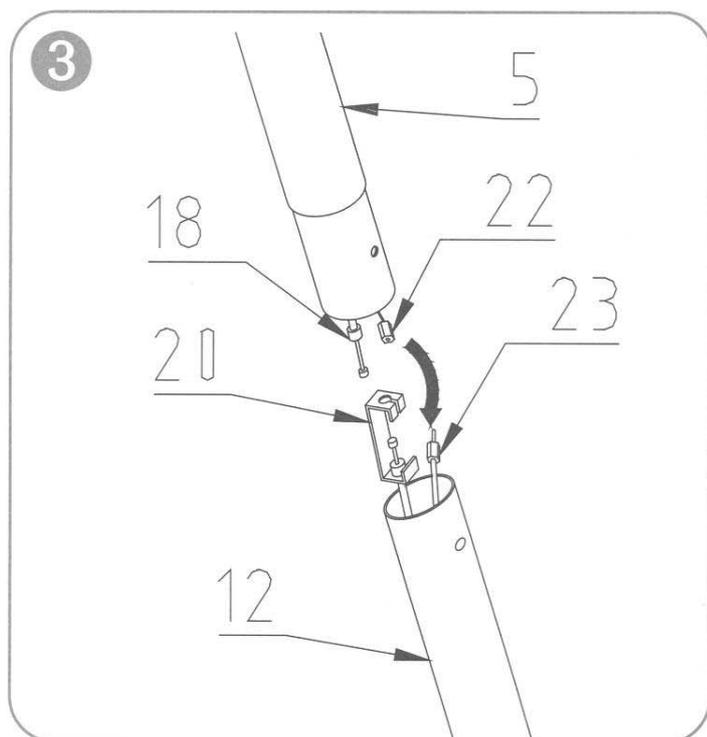
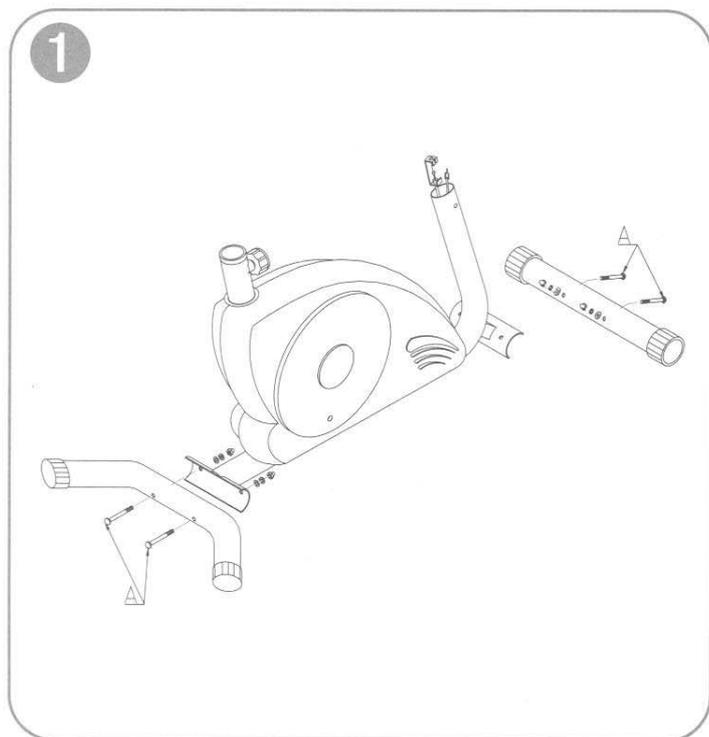
GEBRUIKSHANDLEIDING

BRUGSANVISNING

MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UZKOWANIA





P R É S E N T A T I O N

Le MAGNET4000 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.

S É C U R I T É

- 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 MAGNET4000 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.

E N T R E T I E N

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 MAGNET4000 dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...)

R É G L A G E S

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.

P A R T I E S D U C O R P S T R A V A I L L É E S :

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.

U T I L I S A T I O N

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.

G A R A N T I E

Le MAGNET4000 est garanti 2 ans (1 an pour les pièces d'usure). Cette garantie s'applique pour une utilisation régulière par un particulier à domicile.

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 : effort progressif.

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 ÉVEIL DU SYSTÈME MUSCULAIRE, ÉCHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ÉTIREMENTS 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 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.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

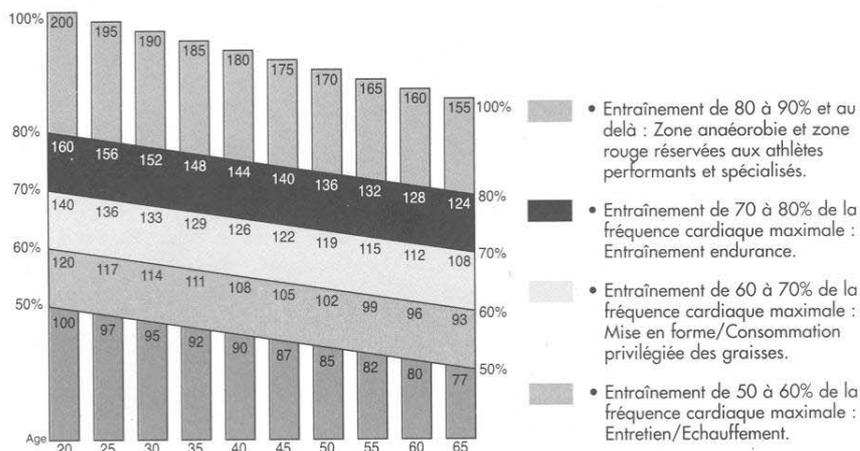
C Retour au calme

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



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.

E N G L I S H

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

The MAGNET4000 is a new generation fitness bike. This bike places you in an anatomical position with the back straight and the arms relaxed. This product is equipped with a magnetic transmission system for comfortable and jerk free pedal action.

SAFETY

- 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 MAGNET4000 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 MAGNET4000 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.

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 MAGNET4000 is guaranteed 2 years (1 year for wear parts). This guarantee applies for a regular use by a person at home.

E N G L I S H

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 Warm-up phase : progressive effort.

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 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.

- Anaerobic exercise to develop endurance.
- Aerobic exercise to develop cardio-pulmonary resistance.

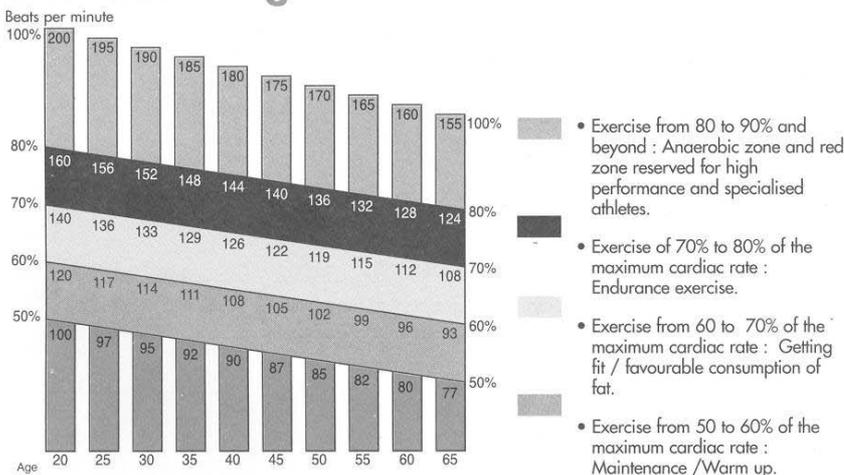
C Slowing down

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.**