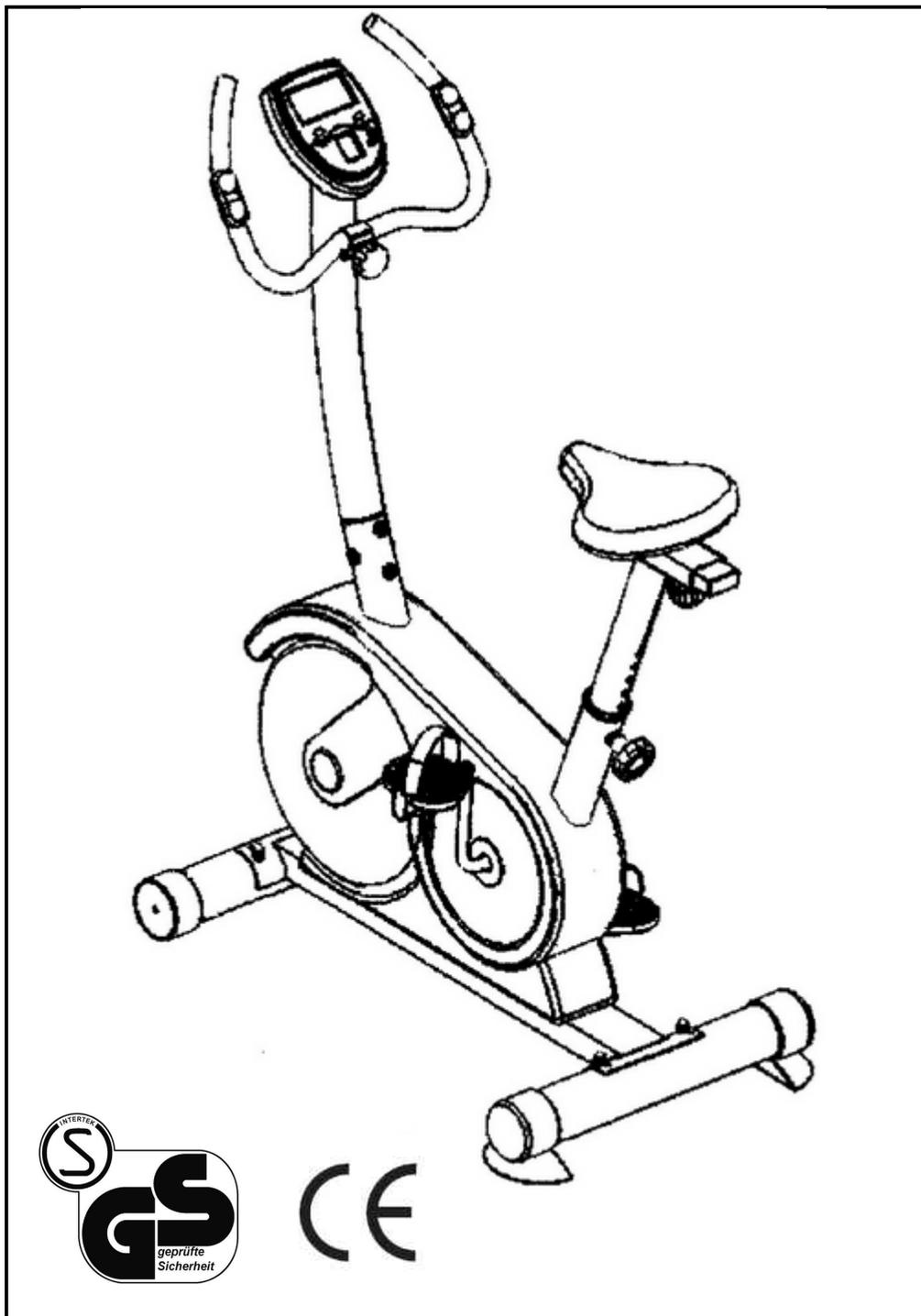


VORTEX II PRO

Manuel de montage ET d'utilisation.

FR



David Douillet Fitness



Directives importantes à conserver.

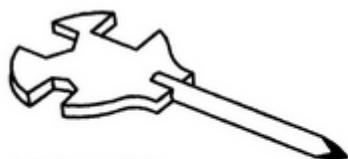
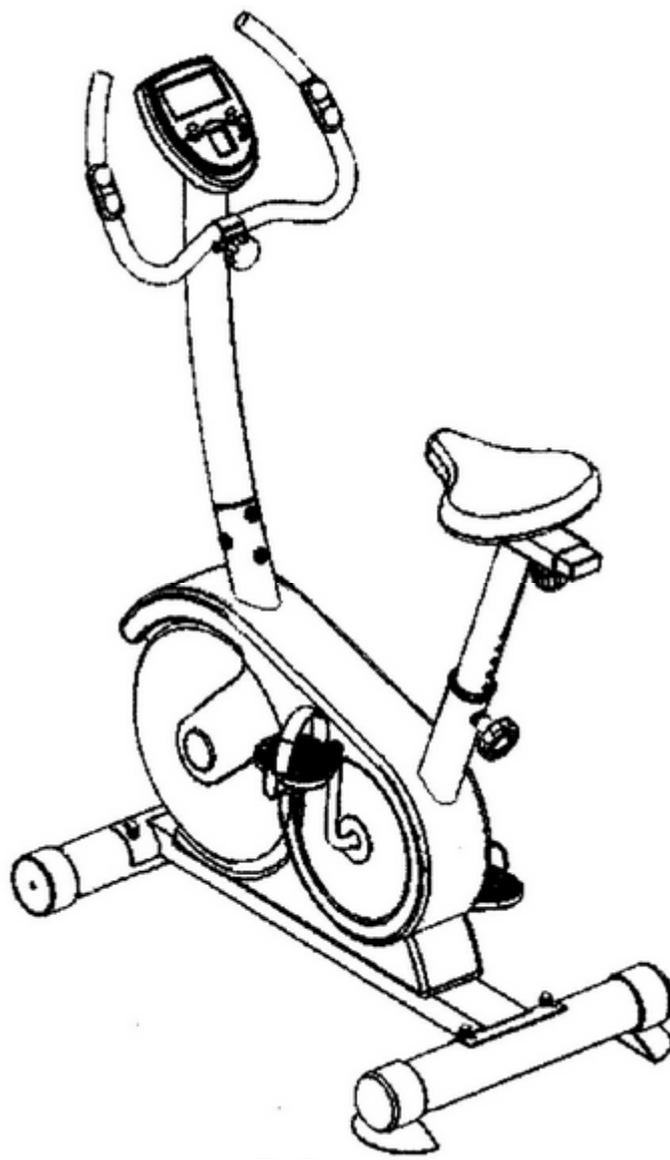
1. L'utilisation de ce produit est destinée à un usage pour le particulier et surtout pas à un usage en salle de sport, association...
2. Ce produit ne peut être utilisé que par des personnes pesant moins de 100 Kg.
3. Cet appareil ne doit pas être utilisé par des enfants. Tenir les enfants et les animaux à distance de cet appareil.
4. Il est indispensable d'utiliser l'appareil comme le vendeur l'a expliqué, d'une façon normale et dans des conditions normales.
5. Il est obligatoire d'utiliser des vêtements et des chaussures de sport afin de pratiquer cet appareil
6. Il est formellement interdit d'utiliser des accessoires non recommandés ou de modifier le produit.
7. Il est nécessaire d'utiliser ce produit sur une surface plane, dégagée, sèche, et loin de tout objet de valeur, tranchant, pointu, dangereux...
8. Il est interdit d'utiliser cet appareil si le montage n'est pas correctement effectué comme décrit dans la notice de montage.
9. Il est important afin de préserver la qualité et la durée de vie de ce produit de l'entretenir régulièrement, de vérifier la visserie, de le nettoyer et de contrôler tous les mécanismes après chaque utilisation.
10. Il est indispensable de huiler régulièrement les pièces principales.
11. Il est fortement déconseillé d'utiliser le produit s'il ne fonctionne pas normalement.
12. Il est indispensable de s'échauffer avant chaque entraînement.
13. Les personnes handicapées, invalides, âgées doivent se servir de cet appareil uniquement sous la surveillance ou le conseil d'un spécialiste de la santé.
14. En cas d'étourdissement, de malaise ou de tout autre symptôme anormal, cesser immédiatement l'exercice.
15. Nous vous conseillons de vous informer auprès d'un médecin, d'un sportif, de documentations sur la pratique sportive afin d'adapter votre entraînement au produit en question.
16. Le distributeur de ce produit n'est pas responsable des incidents qui pourraient survenir durant l'utilisation de l'appareil.

Nous vous conseillons de vous entraîner en fonction de vos capacités et de votre personne. Ne cherchez pas à progresser trop rapidement, les performances arriveront uniquement grâce à une bonne hygiène de vie et une régularité de l'entraînement.

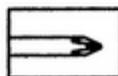


David Douillet Fitness

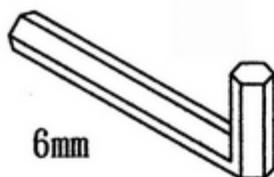




13/14/15mm



30 mn



6mm

Suivez exactement les étapes de la procédure de montage indiquées au dos ; vous devriez pouvoir mener à bien le montage par vous-même en 30 minutes.

**** POUR LE MONTAGE, VOUS N'AUREZ BESOIN COMME OUTILS QUE D'UN TOURNEVIS ET D'UNE CLÉ ALLEN.**

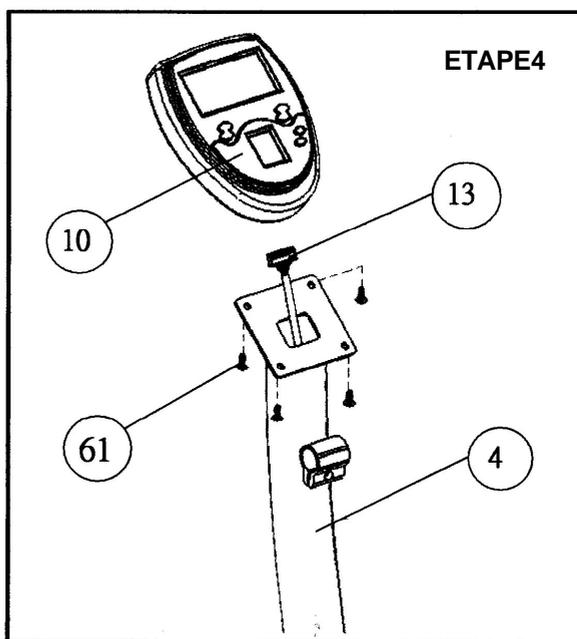
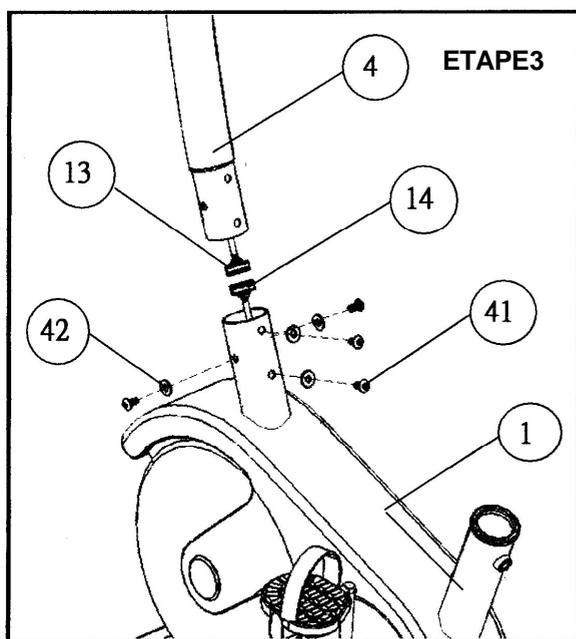
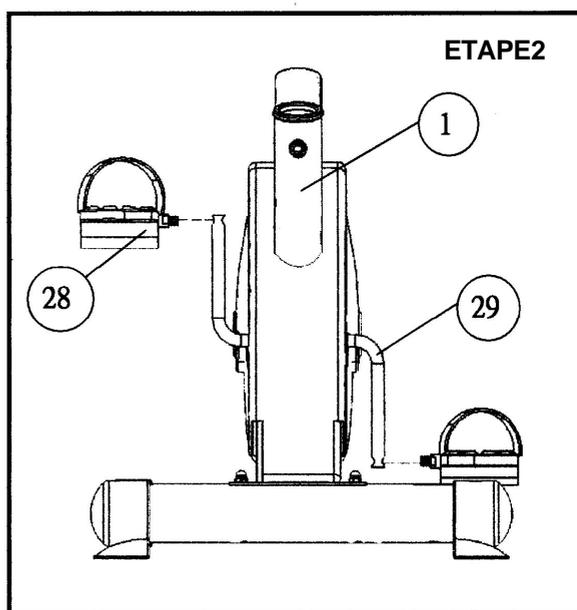
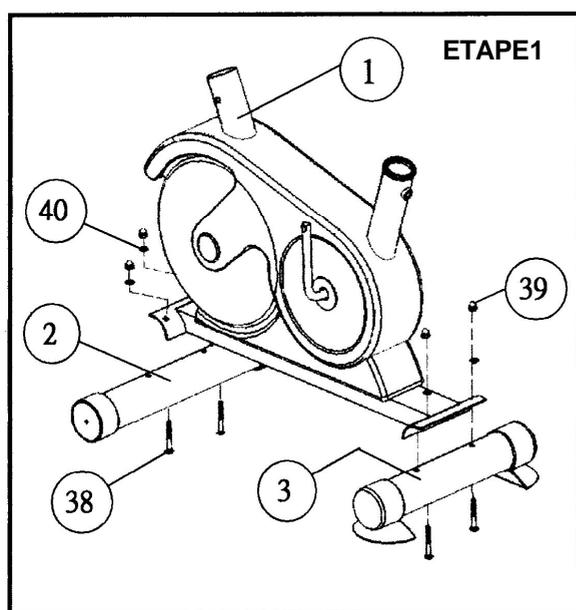


David Douillet Fitness



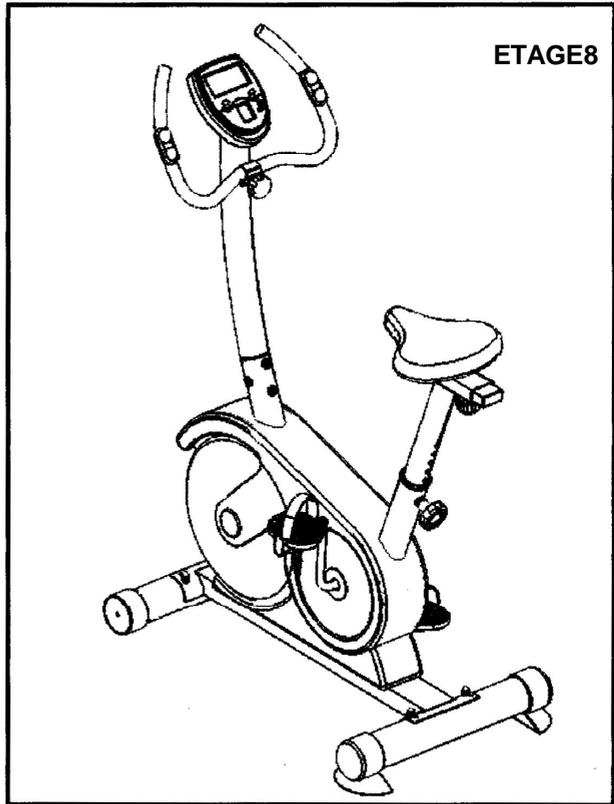
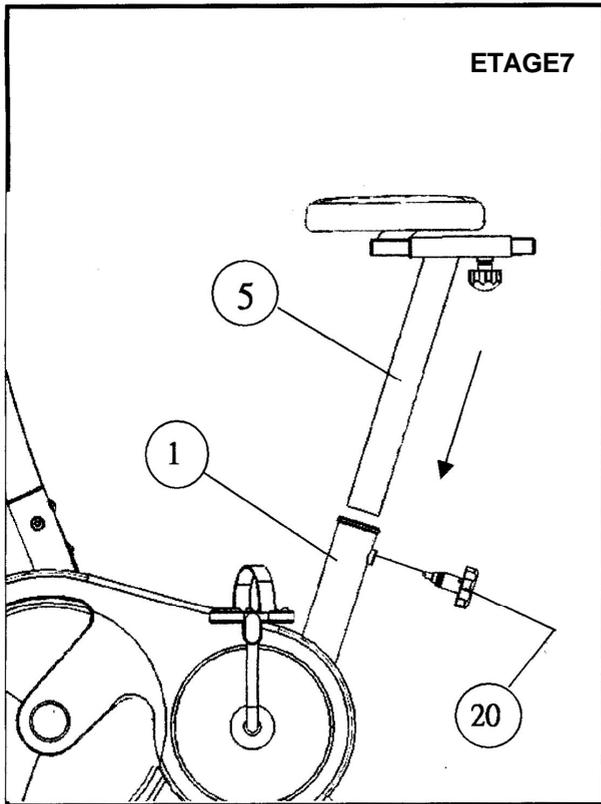
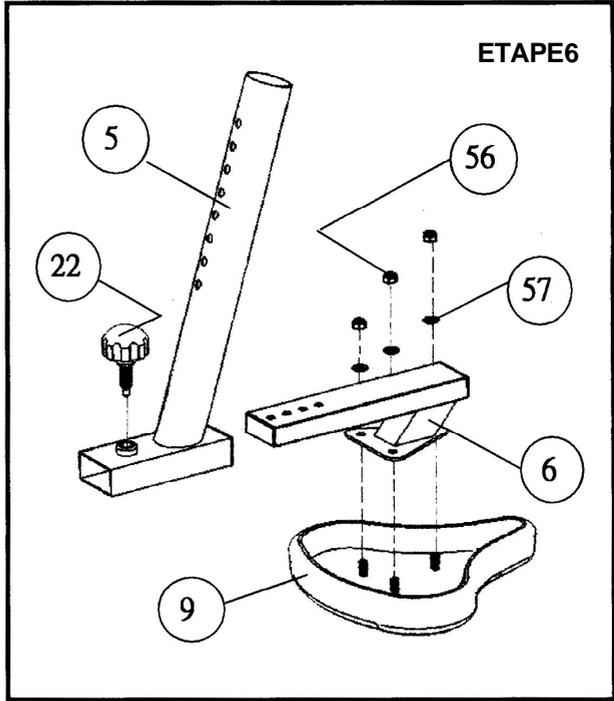
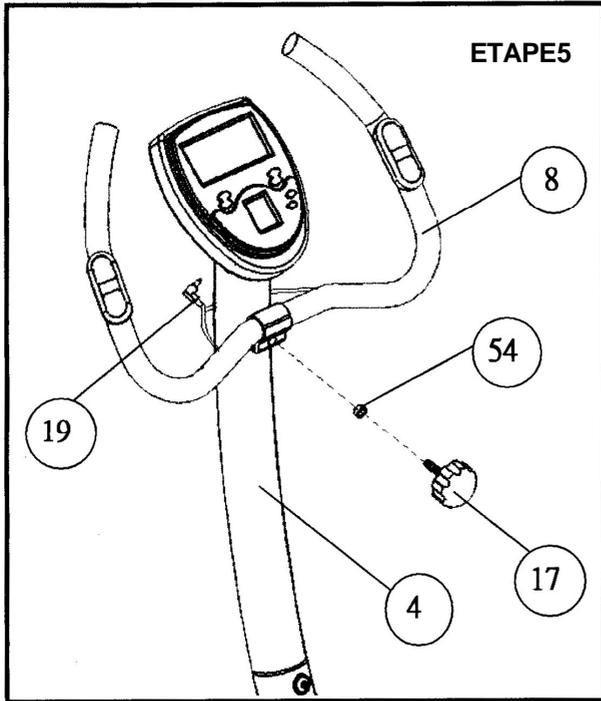
Instructions d'Assemblage.

★ AVANT LE MONTAGE, VEUILLEZ TOUJOURS VÉRIFIER QUE TOUTES LES PIÈCES NÉCESSAIRES SONT BIEN PRÉSENTES, ET QUE LEUR QUANTITÉ EST CORRECTE.



David Douillet Fitness





David Douillet Fitness



BOUTON DE FONCTION

MODE	1. PERMET D'AFFICHER LES DIVERSES FONCTIONS DE TEMPS, VITESSE, DISTANCE, CALORIES ET RYTHME CARDIAQUE AFFICHÉES SUR L'ÉCRAN PRINCIPAL. 2. PERMET DE SÉLECTIONNER ET D'ACCÉDER AUX FONCTIONS DE TEMPS, DISTANCE, CALORIES ET RYTHME CARDIAQUE POUR POUVOIR LES PRÉRÉGLER.
DÉFINIR	PERMET DE PRÉDÉFINIR LA VALEUR CIBLE POUR LE TEMPS, LA DISTANCE, LES CALORIES ET LE RYTHME CARDIAQUE.
RÉCUPÉRATION	POUR TESTER LA FONCTION DE RÉCUPÉRATION DU RYTHME CARDIAQUE.
ENTRÉE	1. POUR ACCÉDER AU PROFIL D'ENTRAÎNEMENT SÉLECTIONNÉ. 2. POUR REDÉFINIR LE PROFIL D'ENTRAÎNEMENT COURANT EN MAINTENANT LE BOUTON ENFONCÉ.
HAUT	POUR AJUSTER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT DE 1 À 8.
BAS	POUR AJUSTER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT DE 8 À 1. ** LE NIVEAU DE RÉSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT PEUT ÊTRE AJUSTÉ À TOUT MOMENT EN COURS D'EXERCICE.

FONCTIONS

CALENDRIER	Après que le moniteur s'est arrêté suite à un arrêt de l'entraînement de plus de 4 minutes, l'écran principal affiche
ET HORLOGE	le calendrier et l'heure courante.
TEMPERATURE DE LA PIÈCE	sur l'écran principal après l'arrêt du moniteur consécutif à un arrêt de l'entraînement de plus de quatre minutes.
BALAYAGE	<u>ÉCRAN PRINCIPAL</u> : PERMET DE FAIRE DÉFILER AUTOMATIQUEMENT LES FONCTIONS TOUTES LES 6 SECONDES. LA SÉQUENCE SUR L'ÉCRAN PRINCIPAL EST BALAYAGE-VITESSE-TPM-TEMPS-DISTANCE-CALORIES-RYTHME CARDIAQUE-BALAYAGE <u>ÉCRAN INFÉRIEUR</u> : DÈS QUE L'EXERCICE COMMENCE, LES VALEURS TPM ET NIVEAU DE RÉ SISTANCE SONT AFFICHÉS AUTOMATIQUEMENT EN ALTERNANCE TOUTES LES 6 SECONDES.
TEMPS	<u>TOTALISATION</u> : TOTALISE LE TEMPS D'ENTRAÎNEMENT DE 00:00 À 99:59. <u>DÉCOMPTE</u> : DÈS QUE L'EXERCICE COMMENCE, LE TEMPS COMMENCE À ÊTRE DÉCOMPTE À PARTIR DE LA VALEUR PRÉDÉFINIE JUSQU'À ZÉRO PAR INTERVALLES D'UNE SECONDE.
VITESSE	AFFICHE LA VITESSE D'ENTRAÎNEMENT COURANTE, LA VITESSE MAXIMUM ÉTANT DE 99,9KM/H OU ML/H.
TPM	AFFICHE LA VITESSE DE ROTATION COURANTE PAR MINUTE. DÈS QUE L'EXERCICE COMMENCE, LES VALEURS TPM ET VITESSE S'AFFICHENT ALTERNATIVEMENT ET DE FAÇON AUTOMATIQUE TOUTES LES 6 SECONDES SUR L'ÉCRAN PRINCIPAL, LES VALEURS TPM ET NIVEAU DE RÉ SISTANCE SONT AFFICHÉS ALTERNATIVEMENT TOUTES LES 6 SECONDES SUR L'ÉCRAN INFÉRIEUR.
DISTANCE	<u>TOTALISATION</u> : TOTALISE LA DISTANCE D'ENTRAÎNEMENT DE 0.00 À 99.99KM OU ML. <u>DÉCOMPTE</u> : DÈS QUE L'EXERCICE DÉMARRE, LA DISTANCE COMMENCE À ÊTRE DÉCOMPTE À PARTIR DE LA VALEUR PRÉDÉFINIE JUSQU'À PAR INTERVALLES DE 0,1 KM OU ML.
CALORIES	<u>TOTALISATION</u> : TOTALISE LA CONSOMMATION DE CALORIES DE 0 À 9999 CAL. <u>DÉCOMPTE</u> : DÈS QUE L'EXERCICE COMMENCE, LES CALORIES COMMENCENT À ÊTRE DÉCOMPTE ES À PARTIR DE LA VALEUR PRÉDÉFINIE JUSQU'À ZÉRO PAR INTERVALLES D'UNE CALORIE.



David Douillet Fitness



(CES DONNÉES SERVENT DE GUIDE APPROXIMATIF POUR ÉTABLIR LA COMPARAISON ENTRE LES DIFFÉRENTES SCÉANCES D'EXERCICE ET NE PEUVENT PAS ÊTRE UTILISÉES DANS LE CADRE D'UN TRAITEMENT MÉDICAL.)

- RYTHME** AFFICHE LE CHIFFRE DU RYTHME CARDIAQUE COURANT APRÈS QUE VOUS AVEZ PLACÉ VOS DEUX MAINS SUR LES CAPTEURS DES POIGNÉES PENDANT QUELQUES SECONDES LA PLAGE DE MESURE DU CHIFFRE DU RYTHME CARDIAQUE VA DE 0 À 240 BPM. SI VOUS AVEZ DÉFINI UN RYTHME CARDIAQUE CIBLE, LE MONITEUR COMMENCERA À ÉMETTRE DES BIPS DÈS QUE VOTRE RYTHME CARDIAQUE DÉPASSE LA VALEUR PRÉDÉFINIE.
- NIVEAU DE RÉSISTANCE** L'ÉCRAN INFÉRIEUR AFFICHE LE NIVEAU DE RÉSISTANCE DE L'EXERCICE EN COURS DÈS QUE L'EXERCICE COMMENCE. VOUS POUVEZ CHANGER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE ENTRE 1 ET 8 EN COURS D'EXERCICE AVEC LES PROFILS OU LE MODE MANUEL.
- RÉCUPÉRATION** APRÈS VOUS ÊTRE EXERCÉ PENDANT UN CERTAINS TEMPS, TENEZ LES DEUX POIGNÉES ET APPUYEZ SUR LE BOUTON "RÉCUPÉRATION" ET L'ORDINATEUR CESSERA D'AFFICHER TOUTES LES FONCTIONS À L'EXCEPTION DU "TEMPS" QUI COMMENCERA À SE DÉCOMPTER DE 00:60 - 00:59 - 00:58 - .À 00:00. DÈS QUE 00:00 EST ATTEINT, LA PORTION INFÉRIEURE DE L'ÉCRAN LCD AFFICHERA VOTRE RYTHME CARDIAQUE AVEC UNE NOTE DE TYPE F1,F2, JUSQU'À F6. F1 EST LA MEILLEURE NOTE, TANDIS QUE F6 EST LA MOINS BONNE. VOUS POUVEZ CONTINUER À VOUS EXERCER POUR AMÉLIORER VOTRE RYTHME CARDIAQUE (LA RÉCUPÉRATION) JOUR APRÈS JOUR ET REMONTER DE F6 À F1. ** APPUYEZ DE NOUVEAU SUR LE BOUTON "RÉCUPÉRATION" POUR RETOURNER SUR L'ÉCRAN PRINCIPAL.
- PROFILS DE PROGRAMME** LE MONITEUR POSSÈDE UN PROFIL MANUEL ET SIX PROFILS D'ENTRAÎNEMENT DIFFÉRENTS POUR L'UTILISATEUR. VEUILLEZ SUIVRE CHAQUE ÉTAPE POUR AMÉLIORER VOTRE ENTRAÎNEMENT :
- UTILISEZ HAUT OU BAS POUR SÉLECTIONNER "M" (ENTRAÎNEMENT EN MANUEL) OU "P" (ENTRAÎNEMENT AVEC LES PROFILS), PUIS APPUYEZ SUR ENTRÉE.
- ENTRAÎNEMENT EN MANUEL - UTILISEZ HAUT ET BAS POUR SÉLECTIONNER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT. IL Y A 8 NIVEAUX DE DIFFICULTÉ DIFFÉRENTS POUR L'ENTRAÎNEMENT.
- ENTRAÎNEMENT AVEC LES PROFILS - UTILISEZ HAUT ET BAS POUR SÉLECTIONNER LES PROFILS D'ENTRAÎNEMENT. IL Y A 6 (P1-P6) PROFILS D'ENTRAÎNEMENT.
- P1 : Course régulière**
- P2 : Bruleur de graisse**
- P3 : Bruleur de graisse +**
- P4 : Entraînement Aérobique**
- P5 : Escalade**
- P6 : Circuit Training**
- P7 : Contrôle de rythme cardiaque**
- P8 : Course en montagne**
- P9 : Entraînement de vitesse**
- P10 : Cross**

UNE FOIS LE PROFIL SÉLECTIONNÉ,

APPUYEZ SUR ENTRÉE. PUIS RÉPÉTEZ LE PROCESSUS CI-DESSUS POUR SÉLECTIONNER LE NIVEAU DE RÉSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT.

UNE FOIS QUE LE NIVEAU DE RÉSISTANCE D'ENTRAÎNEMENT A ÉTÉ SÉLECTIONNÉ, APPUYEZ SUR



David Douillet Fitness



ENTRÉE ET COMMENCEZ L'ENTRAÎNEMENT. LE NIVEAU PEUT ÊTRE CHANGÉ À TOUT MOMENT EN

COURS D'ENTRAÎNEMENT.

REMARQUE

1. Si aucun signal n'est envoyé au moniteur pendant quatre minutes, l'affiche principal affiche Calendrier, Horloge et Température de la pièce automatiquement. Les données des fonctions et les profils d'entraînement ne seront pas conservés.
2. Appuyez sur le bouton Mode, Définir ou Réinitialiser, ou commencez à vous entraîner pour réveiller l'écran. Si vous commencez à vous entraîner, toutes les données des fonctions commenceront à se totaliser et l'entraînement se fera en mode manuel.
3. QUAND L'UNE DES DONNÉES DE FONCTION PRÉDÉFINIES ATTEINT ZÉRO, L'ALARME DU MONITEUR COMMENCE À SE FAIRE ENTENDRE PENDANT 8 SECONDES. VOUS POUVEZ ARRÊTER L'ALARME EN APPUYANT SUR N'IMPORTE QUELLE TOUCHE, ET LES DONNÉES DES FONCTIONS COMMENCERONT À ÊTRE COMPTÉES À PARTIR DE ZÉRO.
4. SI L'AFFICHAGE SUR LE MONITEUR N'EST PAS CORRECT, VEUILLEZ RÉINSTALLER LES PILES POUR RÉINITIALISER LE MONITEUR.
5. EXIGENCES EN MATIÈRE D'ALIMENTATION : 1. SPÉCIFICATION DES PILES : 1,5V - FORMAT C (4 PIÈCES). OU 2. ADAPTATEUR SECTEUR (SORTIE : 6V, 500mA)



David Douillet Fitness



NO.	Description	Quantité	
1	Cadre principal	1	
2	Stabilisateur avant	1	
3	Stabilisateur arrière	1	
4	Poste de guidon	1	
5	Poste de selle	1	
6	Poste ajustable de selle	1	
7	Fixation pour roue volante	1	
8	Guidon	1	
9	Selle	1	
10	Compteur	1	
11	Roulette de déplacement du stabilisateur avant	2	
12	Pieds ventouses du stabilisateur arrière	2	
13	Câble supérieur du compteur	1	
14	Câble inférieur du compteur	1	
15	Câble inférieur de contrôle de tension	1	
16	Capteur	1	
17	Molette de réglage (pour poste de guidon)	1	
18	Capteur de pouls manuel	2	
19	Fil du capteur de pouls manuel	1	
20	Molette de réglage pour le poste de selle	1	
21	Attache (pour le poste de selle)	1	
22	Molette de réglage (pour le poste ajustable de selle)	1	
23	Attache (pour le poste ajustable de selle)	1	
24	Capuchon (pour le poste ajustable de selle)	2	
25	Couvercle de chaîne (G&D)	1	
26	Couvercle de chaîne supérieur (G&D)	1	
27	Rondelle de protection (pour le couvercle de chaîne et pédales)	2	
28	Pédales (G&D)	1	
29	Roue à ceinture	1	
30	Support de capteur	1	
31	Poignées en mousse (paire)	2	
32	Capuchons de bout de poignées (paire)	2	
33	Roue magnétique	1	
34	Kit roulement à bille	1	
35	Roue libre galet tendeur	2	
36	Aimant	1	
37	Ressort	1	
38	Vis (pour stabilisateur avant et arrière)	4	
39	Écrou (pour stabilisateurs)	4	
40	Rondelle (pour stabilisateurs, bouton de serrage et roue libre)	5	
41	Vis hexagonales (pour poste de guidon)	4	
42	Rondelle (pour poste de guidon)	4	
43	Vis (pour roue libre)	1	
44	Manchette (pour roue libre)	1	
45	Vis (pour roue libre)	1	
46	Écrou (pour roue libre)	1	



David Douillet Fitness

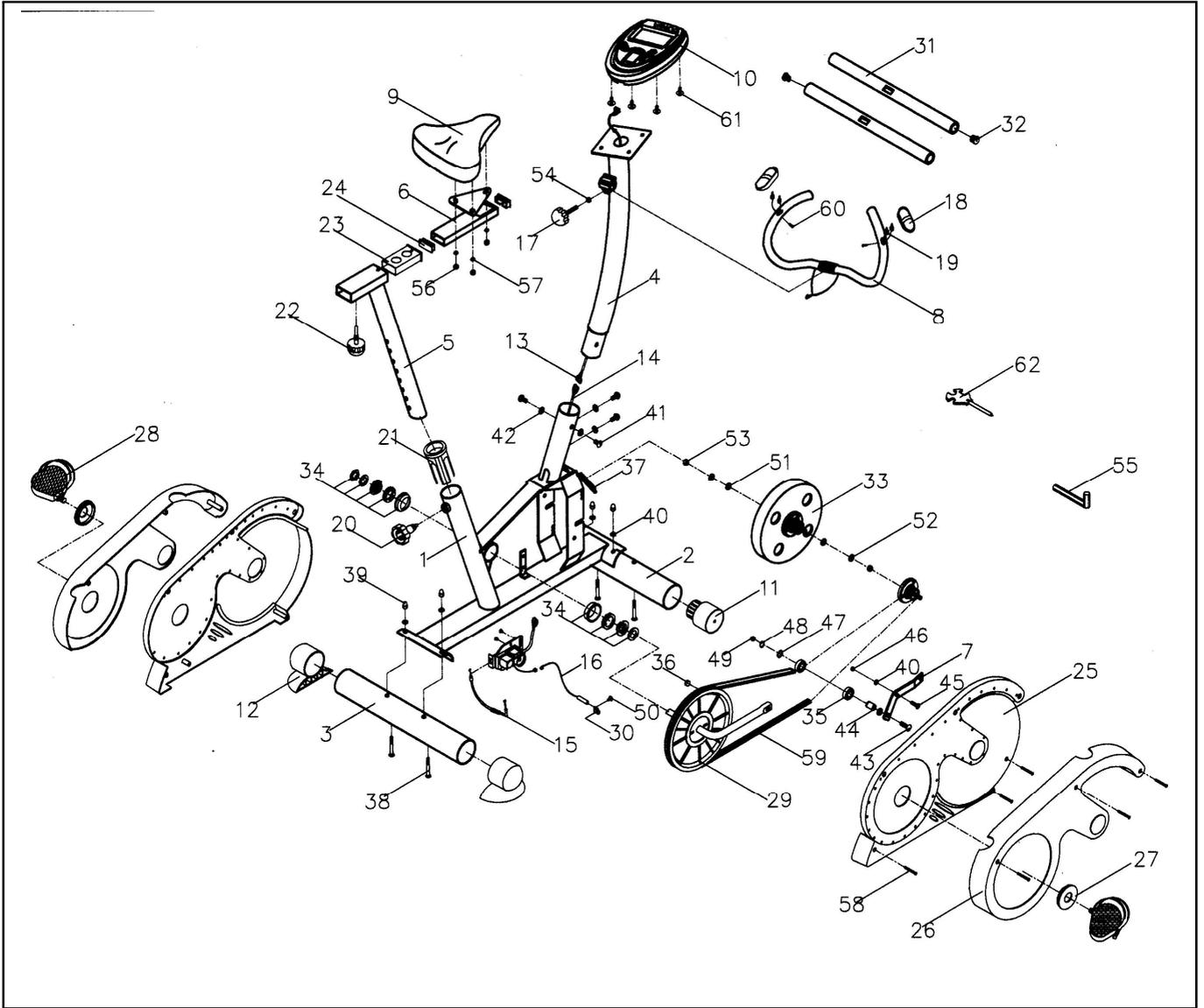


47	Rondelle (pour roue libre)	1	
48	Boucle-C (pour roue à ceinture)	1	
49	Ecrou (pour roue à ceinture)	1	
50	Vis (pour câble inférieur de compteur)	3	
51	Rondelle (pour Support de capteur)	2	
52	Rondelle (pour roue volante)	3	
53	Ecrou (pour roue volante)	2	
54	Manchette (pour molette)	1	
55	Clef Allen	1	
56	Ecrou de verrouillage (pour selle)	3	
57	Rondelle (pour selle)	3	
58	Vis (pour couvercle de chaîne)	6	
59	Courroie	1	
60	Vis (pour capteur de pouls manuel)	2	
61	Vis (pour compteur)	4	
62	Tournevis	1	



David Douillet Fitness





David Douillet Fitness



AVANTAGE DE L'UTILISATION DU VELO

Le vélo améliore aussi bien un travail d'endurance, de force qu'un travail cardio-vasculaire

Les bienfaits de l'entraînement du Vélo

- La réduction de la masse corporelle
- La réduction de la masse grasseuse
- Renforcement du muscle cardiaque
- Baisse de la fréquence cardiaque au repos démontrant votre degré de forme
- Tonicité et raffermissement musculaire
- Bien être
- Remise en forme générale
- Développement musculaire des parties inférieures du tronc
- Un esprit sain dans un corps sain

PRECAUTIONS A PRENDRE

Il est recommandé de ne pas l'utiliser en cas de grave problème cardiovasculaire, musculaire, ou en cas de pathologie sérieuse.

C'est pourquoi avant son utilisation il est important d'avoir un avis médical.
Votre médecin vous conseillera si vous avez des problèmes:

- Cardio-vasculaires, respiratoires ou pulmonaires
- Problèmes liés aux os et aux articulations.
- En cas de traitement médical
- D'hyper tension
- Diabète

Ou

- Si vous êtes en phase de rééducation, si vous débutez ou si vous êtes en phase de reprise d'entraînement



David Douillet Fitness



PROGRAMME DE FITNESS ET DE MUSCULATION PERSONNALISE

En vue d'un travail musculaire et cardiovasculaire, il est recommandé d'avoir un avis médical!!!

Important : tout travail musculaire doit suivre une progression à savoir :

- **Une partie d'échauffement** : environ 1/6 ème du temps de la séance avec des mouvements lents et rythme lent. L'objectif est de préparer le corps et le cœur à l'effort.

Une partie spécifique

Travaillez à l'intensité choisie en fonction du programme et du but recherché.

- **Une partie retour au calme**

- Qui a pour objectif de faire redescendre le rythme cardiaque.

- Revenir sur une intensité faible et un rythme lent + faire des étirements pour éviter les courbatures

Il est également important de s'hydrater avant, pendant et après l'effort et de s'alimenter si besoin est!

Axes de travail

Le fitness

Il s'agit de faire brûler les graisses pour raffermir les muscles et affiner la silhouette. Tout en travaillant votre rythme cardiaque.

Pour se faire, il faut faire un temps d'activité relativement long avec peu de résistance.

Le raffermissement et le renforcement musculaire

L'objectif est de galber et de dessiner le muscle, travail différent puisqu'il faut un temps d'activité moins long mais avec plus de résistance.

Remise en forme générale

Grâce à ce programme, vous obtiendrez un bien être général, une remise en forme de l'ensemble des parties musculaires, et cardiovasculaires, voire une diminution du rythme cardiaque au repos, bénéfique à votre degré de forme.

Diminution également des risques cardiovasculaires, des problèmes de tension, et baisses des taux de graisse et de sucre.

Dans l'objectif d'obtenir un résultat probant rapidement, il est conseillé de faire au moins 3 séances d'entraînement dans la semaine ainsi que de se forcer à avoir une bonne hygiène alimentaire et d'éviter de grignoter.

Il faut savoir en outre que l'utilisation régulière d'appareil de remise en forme peut retarder l'apparition de différentes pathologies (Problème: cardiovasculaire, articulaire, vertébrale, ligamentaire et la dégradation de l'acte moteur).



David Douillet Fitness



QUEL TYPE D'ENTRAÎNEMENT DOIS-JE CHOISIR EN FONCTION DE MES OBJECTIFS ET DE MES CAPACITES

Il est important de bien choisir son programme car c'est lui qui va vous permettre d'optimiser vos séances pour un résultat probant et rapide tout en évitant de traumatiser votre organisme.

C'est pourquoi nous vous demandons de répondre correctement à ce questionnaire puis d'additionner vos points et en fonction de cela votre résultat vous donnera le type d'entraînement adapté.

Il est évident que dans le temps, en fonction de l'évolution de vos séances il sera indispensable de renouveler le questionnaire afin d'adapter votre programme.

VOTRE FORME check up

Quel est votre âge?

- Moins de 30 ans
- entre 30 et 45 ans
- Plus de 45 ans

5 points
3 points
1 point

Poids de Forme?

- Taille - 100 = x
- Comparez x aux valeurs suivantes

⇒ Poids idéal est égal à x

5 points

⇒ Poids insuffisant inférieur de 10% de x

3 points

⇒ Excédent de poids supérieur de 10% de x

1 point

Pratiquez-vous une activité sportive et à quelle fréquence?

- Plus de 3 fois par semaine
- 1 à 2 fois par semaine
- d'une fois par semaine

5 points
3 points
1 point

Quel est votre degré de forme actuel ?

- En très bonne forme
- Moyennement en forme
- Pas en forme voir fatigué

5 points
3 points
1 point

Résultat et programme adapté

4 à 9 points : Vous êtes en petite forme, nous vous conseillons de commencer par le programme de remise en forme générale.

10 à 14 points : Vous êtes du type Fitness, amélioration des capacités cardiovasculaires, nous vous conseillons le programme fitness.

15 à 20 points : Félicitation vous prenez soin de votre forme, nous vous conseillons le programme de raffermissement et de renforcement musculaire.



David Douillet Fitness



QUEL EST L'ENTRAÎNEMENT LE MIEUX ADAPTE ET COMMENT DOIS-JE FAIRE?

Les programmes suivants ont pour but de vous aider dans votre entraînement, que ce soit sur le type, la durée ou de la fréquence d'entraînement, mais également de gérer votre fréquence cardiaque en fonction du but choisi et de vos capacités.

PROGRAMME DE REMISE EN FORME GENERALE

Objectif : faire diminuer la masse grasseuse
Faire baisser votre poids
Etre bien dans un corps sain

Calculer votre fréquence maxi (220-age) et travaillez de façon à ce qu'elle ne dépasse pas 60% à 70%

Fréquence d'entraînement : 2 à 3 fois par semaine

Pour se faire, il faut faire un temps d'activité relativement long avec peu de résistance.

Environ 25 minutes à 30 minutes pour une personne qui débute et jusqu'à 40 minutes et plus pour une personne confirmée.

PROGRAMME FITNESS

- Objectif : il s'agit de faire brûler les graisses pour raffermir les muscles et affiner la silhouette.
Amélioration du système cardiovasculaire et de vos performances.

Calculer votre fréquence maxi (220-age) et travaillez de façon à ce qu'elle ne dépasse pas 70% à 80%

Fréquence d'entraînement : 2 à 3 fois par semaine

Pour se faire, il faut un temps d'activité avec une résistance moyenne (1/3 de la résistance maxi.)

Environ 15 minutes à 20 minutes pour une personne qui débute et jusqu'à 30 minutes et plus pour une personne confirmée.

PROGRAMME DE RAFFERMISSEMENT ET DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

- Objectif : il s'agit d'améliorer votre force et de dessiner et galber le muscle sans entrer dans une phase de body building.
Raffermisssement des tissus.

Calculer votre fréquence maxi (220-age) et travaillez de façon à ce qu'elle ne dépasse pas 80% à 90%

Fréquence d'entraînement : 3 à 4 fois par semaine

Pour se faire, il faut faire un temps d'activité plus court mais avec une résistance plus importante (3/4 voire plus de la résistance maxi.)

Environ 15 minutes à 20 minutes pour une personne qui débute et jusqu'à 30 minutes et plus pour une personne confirmée

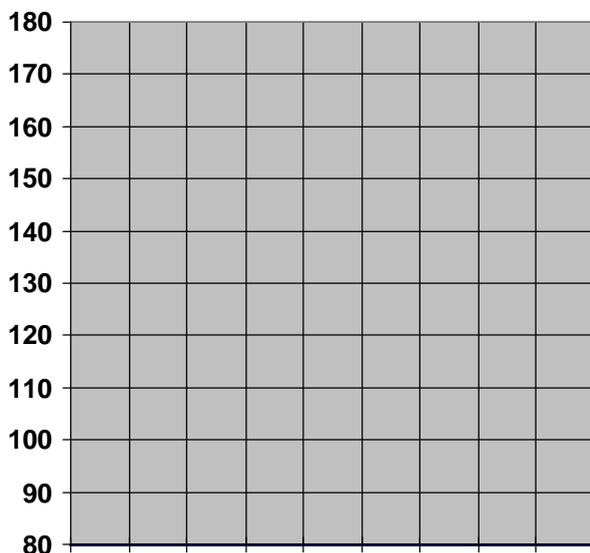


David Douillet Fitness



RECAPITULATIF DE LA FREQUENCE CARDIAQUE D'ENTRAINEMENT A NE PAS DEPASSER

FREQUENCE CARDIAQUE



FREQUENCES CARDIAQUE(par minute)

Fréquence cardiaque en fonction de votre entraînement

Fréquence cardiaque maximum (FC max) = 220 - votre âge

Programme de remise en forme = 60% à 70% de FC max

Programme de Fitness = 70% à 80% de FC max

Programme de renforcement et raffermissement musculaire

= 80% à 90% maximum de FC maxi

HABITUDES ALIMENTAIRES

Il est recommandé pour avoir des résultats plus rapides et durables dans le temps, d'avoir une bonne hygiène alimentaire. Votre alimentation joue un rôle essentiel sur votre santé et sur l'apparition de pathologies (diabète, cholestérol, obésité, problèmes cardiaques...)

C'est pourquoi il faut éviter les tentations de la vie quotidienne et le grignotage qui sont en partie responsables de nos rondeurs

Nos ennemis

- . Les graisses (viandes, Fast-food)
- . L'alcool
- . Sel
- . Sucre (pâtisseries, sucreries...)
- . Les calories

Il faut savoir en outre qu'une personne perdra toujours du poids si elle absorbe moins de calories par jour que ce qu'elle dépense.

L'utilisation régulière de produits de remise en forme peut retarder l'apparition de différentes pathologies (Problème : cardiovasculaire, articulaire, vertébrale, ligamentaire et la dégradation de l'acte moteur).



David Douillet Fitness



NUMERO VERT
SERVICE CONSOMMATEUR
(GRATUIT)
N° .0800.650.843

EN CAS DE QUESTION SUR L'APPAREIL, NOUS NOUS FERONS UN PLAISIR D'Y REpondre

- DIFFICULTES POUR LE MONTAGE
- CONSEILS SPORTIFS.
- DEMANDE DE PIECES DE RECHANGE

Coordonnées fournisseurs :

Double D
5, route de l'ouest
94388 Bonneuil-sur-Marne



David Douillet Fitness

