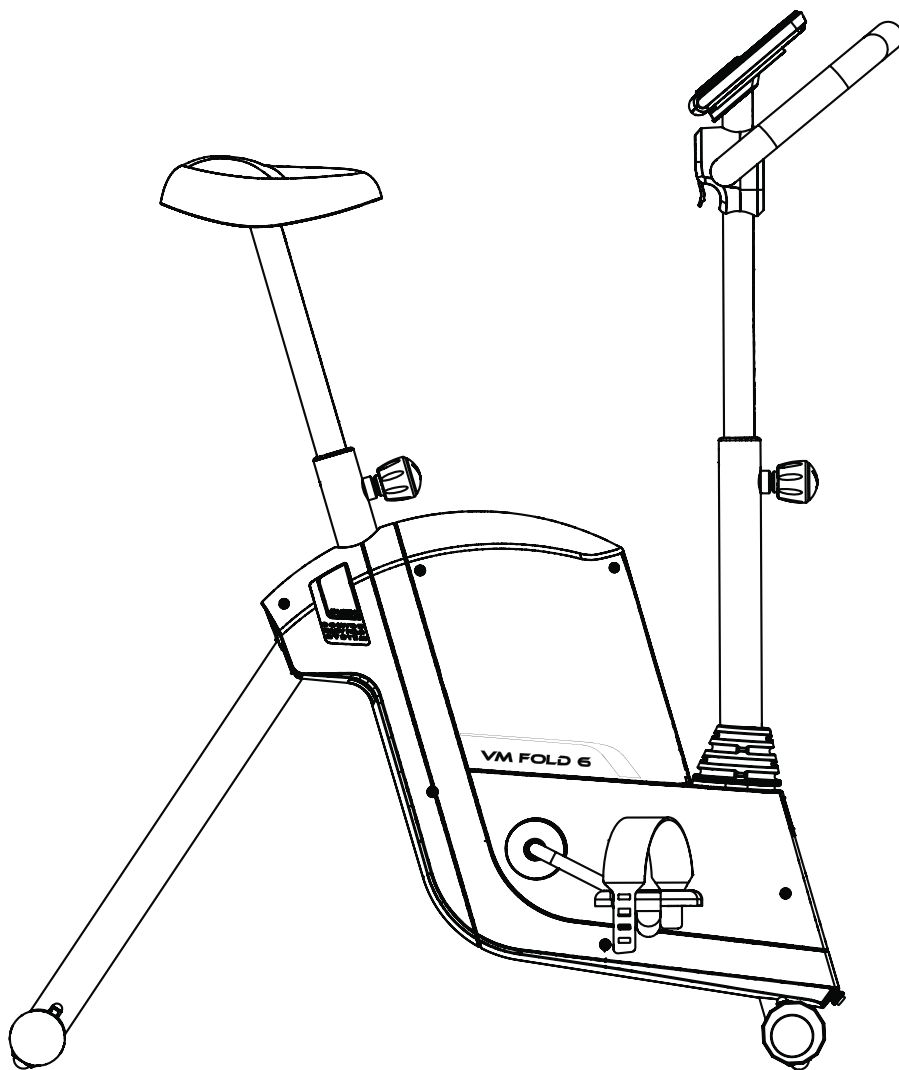


# VM FOLD 6



## VM FOLD 6

32 kg / 70 lbs  
110 x 47 x 138 cm  
43 x 19 x 54 cm

**MAXI**  
110 kg  
242 lbs



40 min

①

Saddle  
 Selle  
 Sillín  
 Sattel  
 Sella  
 Zadel  
 Selim  
 Siodełko  
 Nyereg  
 Седло  
 Şa  
 Sedlo  
 Sedlo  
 Sadel  
 Се далка  
 Sele  
 Sjedalo  
 车座  
 車座  
 안장  
 مقعد

②

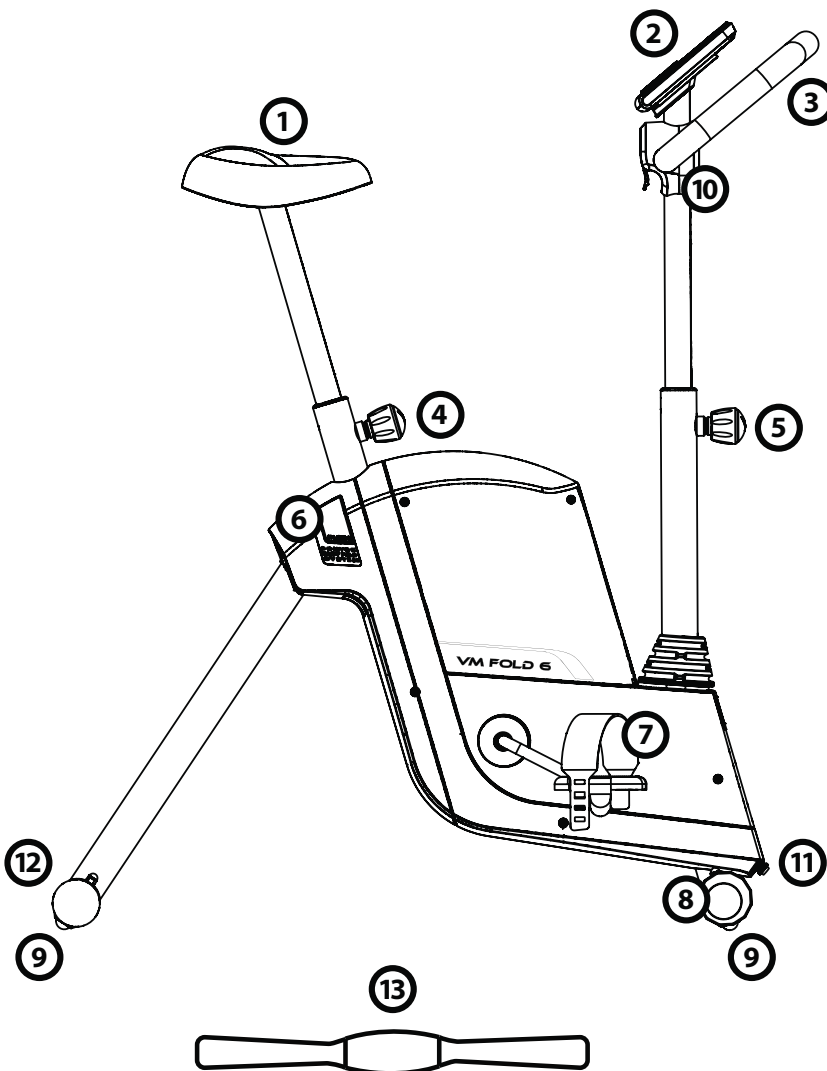
Console  
 Console  
 Consola  
 Konsole  
 Console  
 Console  
 Consola  
 Konsola  
 Konzol  
 Консоль  
 Consolă  
 Konzola  
 Konzole  
 Konsol  
 Конзола  
 Konsol  
 Konzola  
 Konzola  
 Konzola  
 控制面板  
 控制面板  
 콘솔  
 لوحة التحكم

③

Handlebars  
 Guidon  
 Manillar  
 Lenker  
 Manubrio  
 Stuur  
 Guiador  
 Kierownica  
 Kormány  
 Руль  
 Ghidon  
 Riadidlá  
 Madlo  
 Styre  
 Корми ло  
 Gidon  
 Upravljač  
 车把  
 車把  
 핸들바  
 مقود

④

Release lever to adjust the saddle  
 Molette de réglage de la selle  
 Rueda de ajuste del sillín  
 Einstellrädchen des Sattels  
 Rotella di regolazione della sella  
 Instelknop zadel  
 Botão de regulação do selim  
 Pokrętło regulacji siodełka  
 Nyereg állítócsavar  
 Ручка регулировки седла  
 Buton de reglare a şeii  
 Nastavovacie koliesko sedla  
 Kolečko pro nastavení sedla  
 Reglagehjul till sadel  
 Кръгла ръчка за регулиране на седалката  
 Sele ayar düğmesi  
 Regulator sjedala  
 车座调节转轮  
 車座調節轉輪  
 안장 조절용 조절 장치  
 صامولة ضبط المقعد



⑨

Multi directional casters  
 Billes de déplacement  
 Bola de desplazamiento  
 Transportrollen  
 Sfere di spostamento  
 Transportkogeltjes  
 Esferas de deslocação  
 Kółka transportowe  
 Mogzató görgők  
 Транспортировочные ролики  
 Rotițe de deplasare  
 Premiestňovacie guľičky  
 Přemístovací kuličky  
 Transportkolor  
 Колелца за преместване  
 Hareket bilyaları  
 Kuglice za premještanje  
 滑轮  
 滑輪  
 볼바퀴  
 رولمان بلی للنقل

**5**

Release lever to adjust the handlebars  
 Molette de réglage du guidon  
 Rueda de ajuste del manillar  
 Einstellrädchen des Lenkers  
 Rotella di regolazione del manubrio  
 Instelknop stuur  
 Botão de regulação do guiador  
 Pokrętko regulacji kierownicy  
 Kormány állítócsavar  
 Ручка регулировки руля  
 Buton de reglare a ghidonului  
 Nastavovacie koliesko riadidiel  
 Kolečko pro nastavení madla  
 Reglagehjul till styre  
 Кръгла ръчка за регулиране на кормилото  
 Gidon ayar düğmesi  
 Regulator upravljáča  
 车把调节转轮  
 車把調節轉輪  
 핸들바 조절 장치  
 صامولة ضبط المقود

**6**

Fold-up button  
 Bouton de pliage  
 Botón de plegado  
 Klappknopf  
 Tasto di chiusura  
 Knop voor uitklappen  
 Botão de dobragem  
 Przycisk składania  
 Összehajtó gomb  
 Кнопка складывания  
 Buton de pliere  
 Tlačítko pre skladanie  
 Tlačítko pro skládání  
 Fällknapp  
 Бутон за прибиране на ключа  
 Katlama düğmesi  
 Gumb za sklapanje  
 折叠按钮  
 折叠按钮  
 접기 버튼  
 زر الضبط

**7**

Pedal  
 Pédale  
 Pedal  
 Pedal  
 Pedale  
 Pedaal  
 Pedal  
 Pedał  
 Pedál  
 Педаль  
 Pedală  
 Pedál  
 Pedál  
 Pedal  
 Педал  
 Pedal  
 Pedala  
 脚踏板  
 脚踏板  
 페달  
 بدال

**8**

Levelling feet  
 Compensateurs de niveau  
 Compensadores de nivel  
 Niveaueglicher  
 Compensatori di livello  
 Niveauregelaars  
 Compensadores de nível  
 Kompensatory poziomu  
 Szintkiegyenlítő  
 Компенсаторы уровня  
 Compensatori de nivel  
 Kompenzátory úrovne  
 Vyrovnávací podložky  
 Nivåkompensatorer  
 Компенсатори на нивото  
 Yükseklik ayar tertibatları  
 Kompensatori razine  
 平衡补偿器  
 平衡補償器  
 수평조절 다리  
 معاوضات المستوى

**10**

Angle adjustment  
 Réglage angulaire  
 Ajuste angular  
 Winkeleinstellung  
 Regolazione angolare  
 Instelling hoek  
 Ajuste angular  
 Regulacja kątowna  
 Szögbeállítás  
 Регулировка угла наклона  
 Reglaj unghiular  
 Nastavenie úhlov  
 Nastavení úhlu  
 Vinkelinställning  
 Ёглова настройка  
 Açı ayarı  
 Kutne prilagodbe  
 角度设置  
 角度設置  
 각도 조절  
 التعديل الزاوي

**11**

Front foot  
 Pied avant  
 Pata delantera  
 Vorderer Fuß  
 Piede anteriore  
 Steun voorkant  
 Pé dianteiro  
 Noga przednia  
 Első láb  
 Передняя опора  
 Picior față  
 Predný podstavec  
 Přední podstavec  
 Främre fot  
 Преден крак  
 Ön ayak  
 Prednja noga  
 前脚  
 前脚  
 앞발  
 القدم الأمامية

**12**

Back foot  
 Pied arrière  
 Pata trasera  
 Hinterer Fuß  
 Piede posteriore  
 Steun achterkant  
 Pé traseiro  
 Noga tylna  
 Hátsó láb  
 Задняя опора  
 Picior spate  
 Zadný podstavec  
 Zadní podstavec  
 Bakre fot  
 Заден крак  
 Arka ayak  
 Zadnja noga  
 后脚  
 後脚  
 뒷발  
 القدم الخلفية

**13**

Heart rate monitor belt  
 Ceinture cardiofréquencemètre  
 Cinturón cardiofrecuencímetro  
 Herzfrequenzmessgurt  
 Cintura cardiofrecuencímetro  
 Band voor hartslagmeting  
 Cinto cardiofrecuencímetro  
 Pas do pomiaru częstotliwości tętna  
 Szívritmusrőv  
 Пояс-пульсометр  
 Centură cardio-frecvențmetru  
 Pás merača srdcovej frekvencie  
 Pás měřiče tepové frekvence  
 Hjärtfrekvensbälte  
 Колан за измерване на пулса  
 Kardiyofrekansmetre kemeri  
 Uređaj za mjerenje srčane frekvencije  
 心率测量胸带  
 心率測量胸帶  
 심박수 모니터 벨트  
 حزام قياس نبضات القلب

## WARNING

- Any improper use of this product may lead to serious injury.
- Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions contained therein.
- Do not let children use this appliance and keep them away from it.
- Should the sticker be damaged, illegible or missing, it should be replaced.
- Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.

## AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

## ADVERTENCIA

- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
- Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
- No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.

## WARNUNG

- Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
- Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
- Kinder dürfen dieses Gerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
- Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.

## AVVERTENZA

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
- Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.

## WAARSCHUWING

- Elke vorm van onjuist gebruik van dit product kan tot ernstige

verwondingen leiden.

- Lees voor elk gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en let erop dat alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht worden genomen.
- Laat de machine nooit gebruiken door kinderen en houd hen uit de buurt van dit apparaat.
- Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan raden we u aan deze te vervangen.
- Houd uw handen, voeten en haren uit de buurt van de bewegende onderdelen.

## ADVERTÊNCIA

- O uso inapropriado deste produto pode provocar feridas graves.
- Antes de qualquer utilização, leia com atenção o manual de utilização e respeite as advertências e instruções incluídas.
- Não permita que as crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas desta última.
- Se o adesivo parecer danificado, ilegível ou ausente, é adequado substituí-lo.
- Não aproxime as mãos, os pés e o cabelo das peças em movimento.

## OSTRZEŻENIA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną odniesienia poważnych obrażeń.
- Przed przystąpieniem do użytkowania produktu należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń oraz zaleceń.
- Urządzenie nie może być obsługiwane przez dzieci. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości od urządzenia.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową.
- Ręce, stopy i włosy powinny zawsze znajdować się w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.

## FIGYELMEZTETÉSEK

- A termék bármilyen helytelen használatra súlyos sérüléseket okozhat.
- Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmettetéseket és előírásokat.
- Ne engedje a gyermeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
- Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
- Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.

## ВНИМАНИЕ

- Любое нецелевое использование устройства грозит получением тяжких телесных повреждений.
- Перед использованием требуется внимательно прочитать инструкцию по эксплуатации устройства и соблюдать комплекс положений и рекомендаций, содержащийся в инструкции.
- Не позволяйте детям пользоваться устройством и держите их подальше от него.
- Если наклейка повреждена, нечитаема или отсутствует, ее следует заменить.
- Избегайте попадания рук, ног и волос в движущиеся детали.

## AVERTISMENT

- Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
- Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.
- În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește cu desăvârșire, acesta trebuie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele aflate în mișcare.

## UPOZORNENIE

- Nevhodné použitie tohto výrobku môže spôsobiť vážne poranenia.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k ňomu prístup.
- Ak je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
- Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.

## VAROVÁNÍ

- Nesprávné používání tohoto výrobku představuje riziko vážných zranění.
- Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
- Nedovoľte používání tohoto stroje dětem a udržujte jej mimo jejich dosah.
- Pokud je samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud zcela chybí, doporučuje se ji vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohyblivým částem dílů.

## VARNING

- Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
- Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns däri.
- Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Всяко използване на уреда не по предназначение може да предизвика сериозни наранявания.
- Преди всяка употреба, моля, прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
- Не позволявайте на деца да използват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
- Ако указанието се повреди, или ако е нечетливо или изтрито, сменете го.
- Не приближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.

## UYARI

- Bu ürünün uygun olmayan bir şekilde kullanılması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Kullanımdan önce, lütfen kullanım

- kılavuzunu dikkatli bir şekilde okuyun ve içerdiği uyarı ve talimatların tamamını dikkate alın.
- Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermemeyi ve onların makineden uzak tutun.
- Kendinden yapışkanlı etiket hasar görmüş, okunaksız ise veya yoksa, yenisini koymak gerekir.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket eden parçalardan uzak tutun.

## UPOZORENJE

- Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
- Prije uporabe pažljivo pročitaite upute i pratite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njima.
- Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.

## 注意

- 对本产品的不适当使用可能会导致严重受伤。
- 使用前请详细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和详细说明。
- 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
- 若如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。

## 注意事項

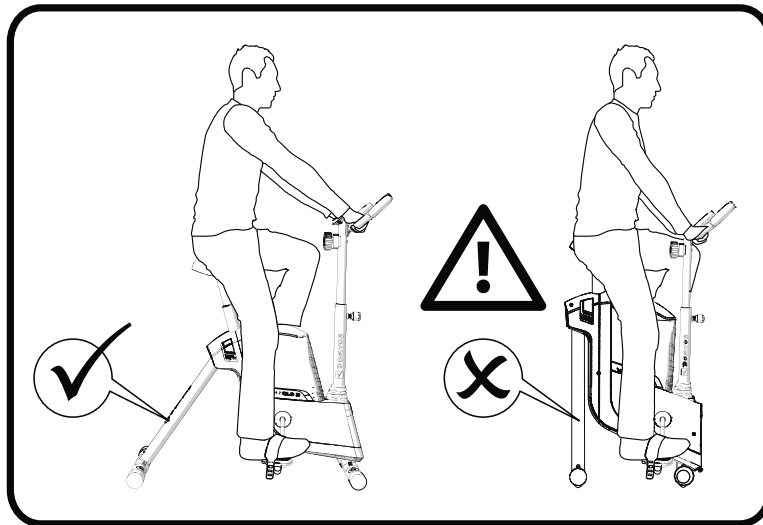
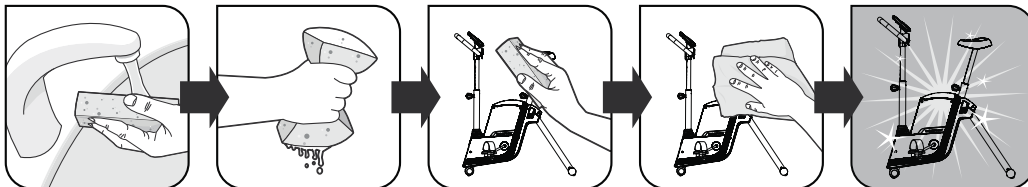
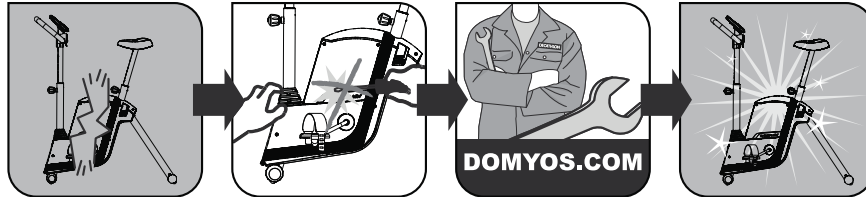
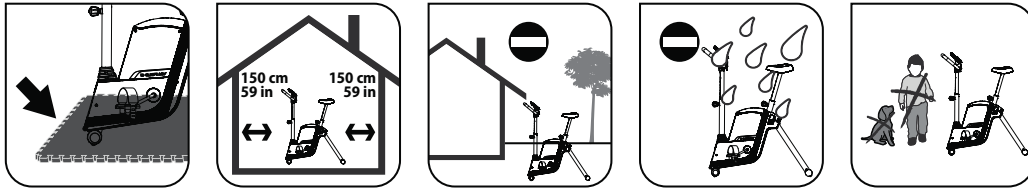
- 對本產品的不當使用會導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明並遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破壞、模糊或缺失，須進行更換。
- 不可使手腳或頭髮靠近運動中的部件。

## 경고

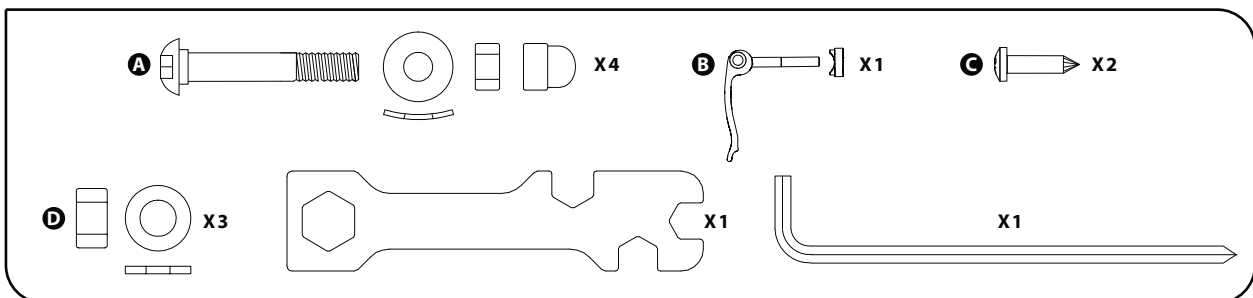
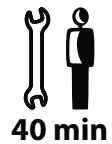
- 이 제품을 잘못 사용하면 심각한 부상을 입을 수 있습니다.
- 사용 전에 설명서를 주의 깊게 정독하고 안에 든 주의사항과 지시사항을 모두 준수하십시오.
- 어린이가 기계를 사용하지 않도록 해주시고 기계에 가까이 접근하지 못하게 하십시오.
- 스티커가 손상되었거나 읽을 수 없거나 떨어졌으면 새 것으로 교체해야 합니다.
- 작동 중인 부품에 손, 발, 머리카락을 가까이 대지 마십시오.

- يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبب في إصابات خطيرة.
- قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
- لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير تنبيهه.
- في حالة تلف الملصق، أو فقده أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة.
- لا تقرب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة.

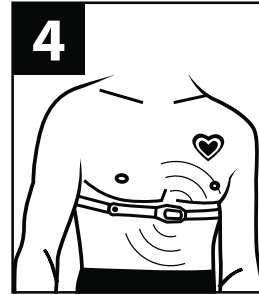
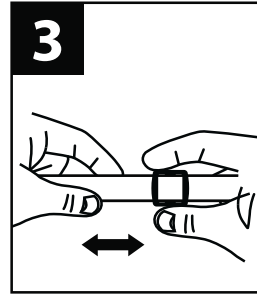
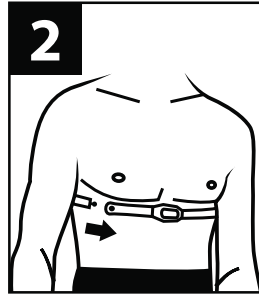
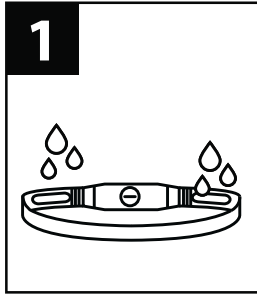
**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •  
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ  
 • BEZPEČNOST' • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK  
 • SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمانية**



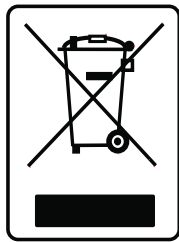
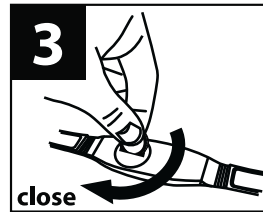
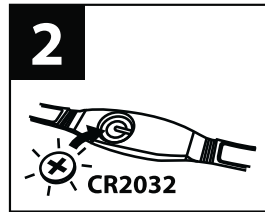
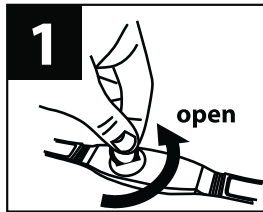
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
 MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
 MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب**



HEART RATE MONITOR BELT • CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE • CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO • HERZFREQUENZMESSGURT • CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • BAND VOOR HARTSLAGMETING • CINTO CARDIOFREQUENCIÓMETRO • PAS DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA • SZYBIRTMUSMÉRŐ ÖV • ПОЯС-ПУЛЬСОМЕТР • CENTURĂ CARDIO-FRECVENȚIMETRU • PÁS MERAČA SRDCOVEJ FREKVENCIE • PÁS MĚŘIČE TĚPOVÉ FREKVENCE • HJÄRTFREKVENSBÄLTE • КОЛАН ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА • KARDIOFREKVENSMETRE KEMERI • UREĐAJ ZA MJERENJE SRČANE FREKVENCIE • 心率測量胸帶 • 心率測量胸帶 • 심박수 모니터 벨트 • حزام قياس نبضات القلب



CHANGING THE BATTERY • CHANGEMENT DE LA PILE • SUSTITUCIÓN DE LA PILA • AUSWECHSELN DER BATTERIE • SOSTITUZIONE DELLA PILA • BATTERIJ VERVANGEN • SUBSTITUIÇÃO DA PILHA • WYMIANA BATERII • AZ ELEM CSERÉJE • ЗАМЕНА БАТАРЕИ • SCHIMBAREA BATERIEI • VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BATTERIBYTE • СМЯНА НА БАТЕРИЯТА • PİL DEĞİŞTİRME • MIJENJANJE BATERIJA • 電池的更換 • 電池的更換 • 배터리 교체 • تغيير البطية



**RECYCLING**  
The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it contains must not be thrown away with general household waste. They are subject to a specific type of sorting. Please take the batteries and your unusable electronic product to an authorised collection point for recycling. This treatment of your electronic waste will protect the environment and your health.

**RECYCLAGE**  
Le symbole «poubelle barrée» signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

**RECICLAJE**  
El símbolo de la papelera tachada significa que este producto y las pilas que contiene no podrán tirarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Deposite las baterías, así como su producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado para su reciclaje. Esta evaluación de los residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

**ENTSORGUNG**  
Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer genehmigten Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

**RICICLAGGIO**  
Il simbolo del «cestino barrato» significa che questo prodotto e le pile che esso contiene non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Sono l'oggetto di una specifica raccolta differenziata. Consegnare le batterie insieme al prodotto elettronico a fine ciclo di vita in uno spazio di raccolta autorizzato per riciclarli. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

**RECYCLING**  
Hetsymbol «doorkruiste vuilnisbak» betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

**RECICLAGEM**  
O símbolo «caixote do lixo com traço por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deixados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem dos seus resíduos electrónicos permitirá a protecção do ambiente e da saúde.

**UTYLIZACJA**  
Symbol „przekreślonego kosza” oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiorcze selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

**ÚJRAHASZNOSÍTÁS**  
Az «áthúzott szemetedény» szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.

**ВТОРИЧНА ПЕРЕРАБОТКА**  
Знак перечеркнутой мусорной корзины означает, что настоящее изделие, а также батареи, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока эксплуатации батареек и электронного изделия отнесите их в специально отведенное для этого место для последующей утилизации. Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

**RECICLAREA**  
Simbolul „coș de gunoi barbat” semnifică faptul că acest produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depozitați bateriile, dar și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate. Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului și a sănătății dumneavoastră.

**RECYKLÁCIA**  
Symbol «prečiarknutý smetný koš» značí, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodnené s domácim odpadom. Musia byť selektívne a špecificky triedené. Odovzdajte batérie aj elektronický produkt na konci životnosti do povolených zberných priestorov na recyklovanie. Takéto zhodnotenie elektronického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

**RECYKLACE**  
Symbol «překřtnutý popelnice» znamená, že tento výrobek a baterie nesmí skončit v popelnici spolu s ostatním domácím odpadem. Použité baterie a elektronické přístroje odnese do autorizované sběrný, kde budou recyklovány. Toto třídění vašeho elektronického odpadu umožňuje ochranu životního prostředí a vašeho zdraví.

**ÁTERVINNING**  
Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållsoporna. De måste sopsorteras. Lämnna in batterierna och den kasserade elektroniska apparaten till en auktoriserad återvinningssentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skonar du miljön och din egen hälsa.

**РЕЦИКЛИРАНЕ**  
Знак «задраскано кошче за боклу» означава, че този продукт и съдържащите се в него батерии не могат да се изхвърлят заедно с домашни отпадъци. Те трябва да се събират отделно. Изхвърлете батериите и стария електронен уред на разрешеното за целта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволи да се защити околната среда и Вашето здраве.

**GERİ DÖNÜŞÜM**  
«Üzeri çizgili çöp tenekesi» sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarıyla biriktire atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunları özel olarak ayrılmış atılmalara gerekmezdir. Bataryaları ve kullandığınız sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınıza korunmasını sağlayacaktır.

**RECICLAȚA**  
Simbol «prekrižene kante za otpatke» označava da se proizvod i baterije koje se u njemu nalaze ne smiju odložiti zajedno s kućanskim otpadom. Oni podliježu posebnom načinu razvrstavanja otpada. Baterije i elektronički proizvod koji se više ne može koristiti predajte ovlaštenom prikupljaču za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpada štite okoliš i svoje zdravlje.

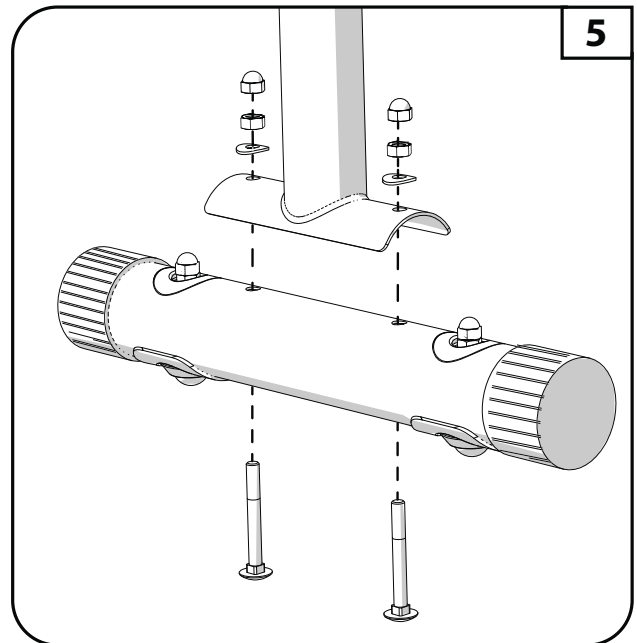
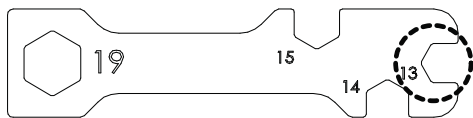
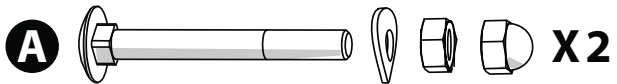
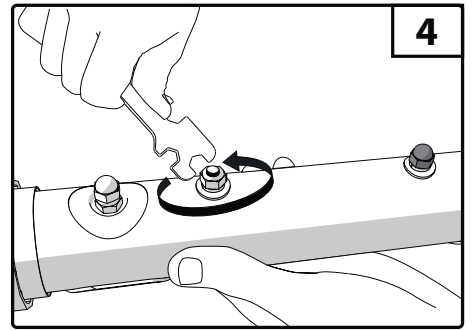
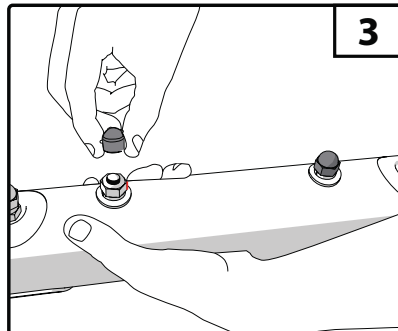
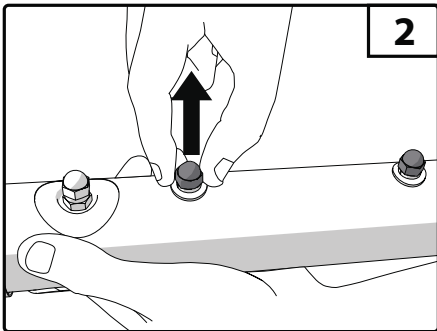
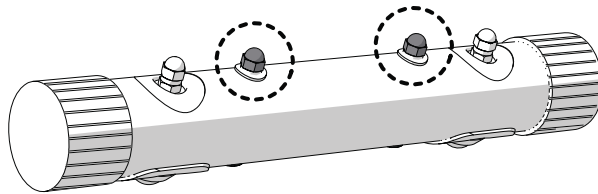
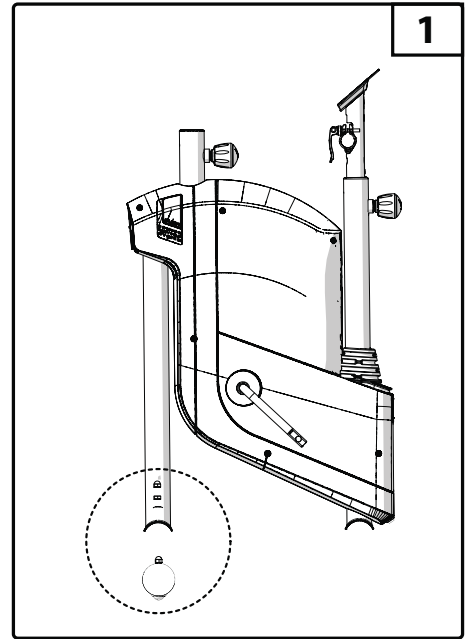
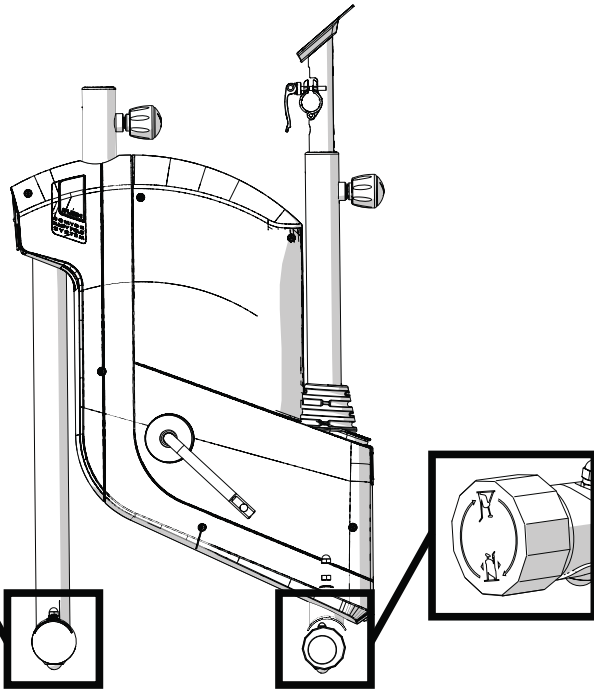
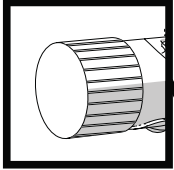
**回收**  
“划杠垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃。必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境 and 您的身体健康。

**回收**  
“打交叉的垃圾箱”標誌表明該產品及其電池不可作為生活垃圾丟棄。必須進行專門的篩選。將電池和電子產品一起放在專門的回收中心。這種對電子產品的處理措施有利於保護環境和您的身體健康。

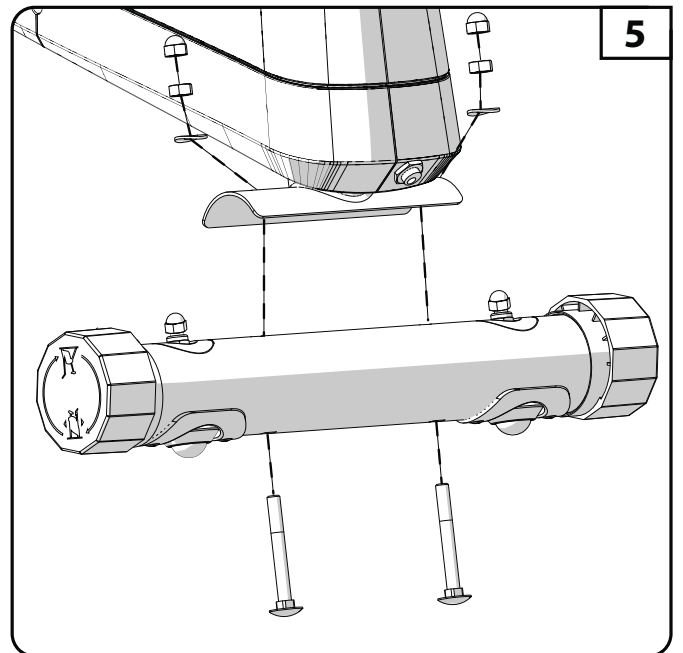
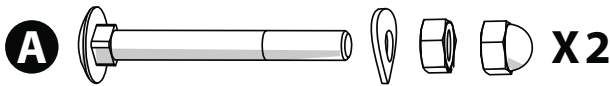
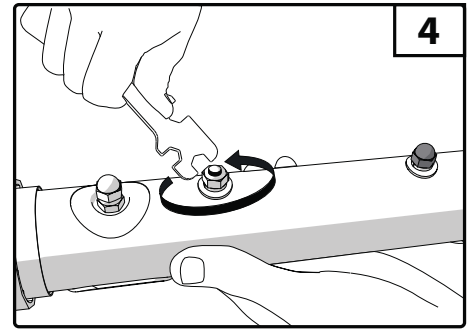
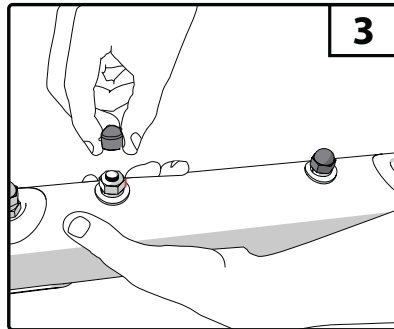
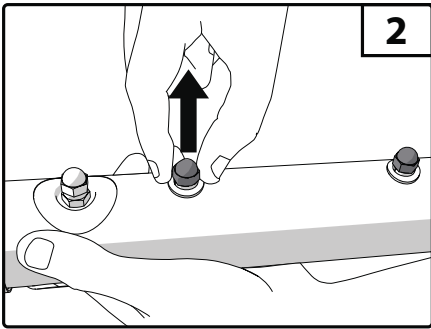
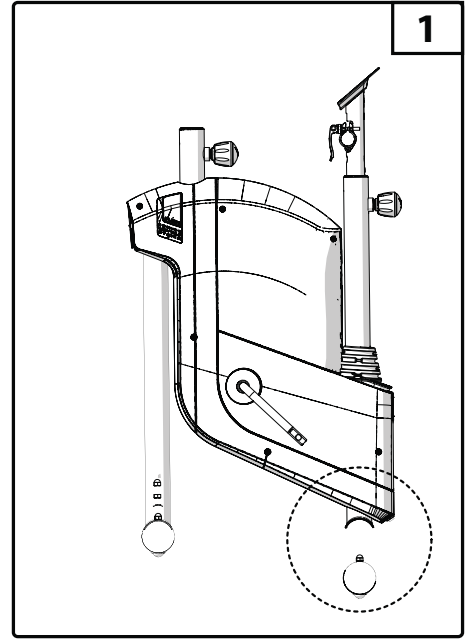
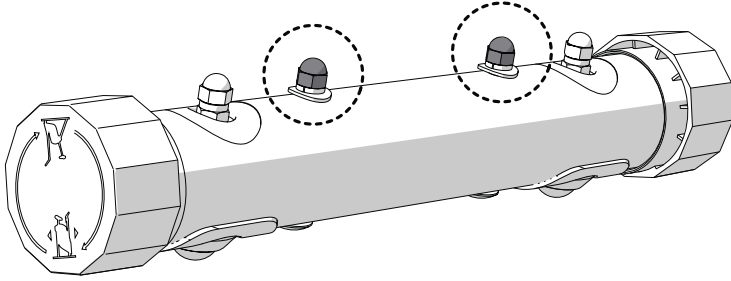
**폐기물 재활용**  
«EEE마크(일회용 금지)» 마크는 본 제품과 안에 든 배터리를 일반 생활 폐기물과 함께 버릴 수 없다는 뜻입니다. 본 제품과 배터리는 분리 배출 대상입니다. 배터리와 수명이 다한 전자 제품은 재활용을 위해 지정된 분리 수거함에 넣어 주십시오. 폐전자제품을 자원화하면 환경을 보호하고 건강을 도모할 수 있습니다.

**إعادة التدوير**  
يقصد بـرمز «سلة المهملات ذات علامة X» أنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فهما يخضعان لتصنيف محدد. برجاء أخذ البطاريات وجهازك الإلكتروني غير لتدوير للاستخدام إلى نقطة تجمع لتدوير المخلفات مصرح بها. إن تعاملك مع نفاياتك الإلكترونية هذا هذا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي صحتك.

1



2

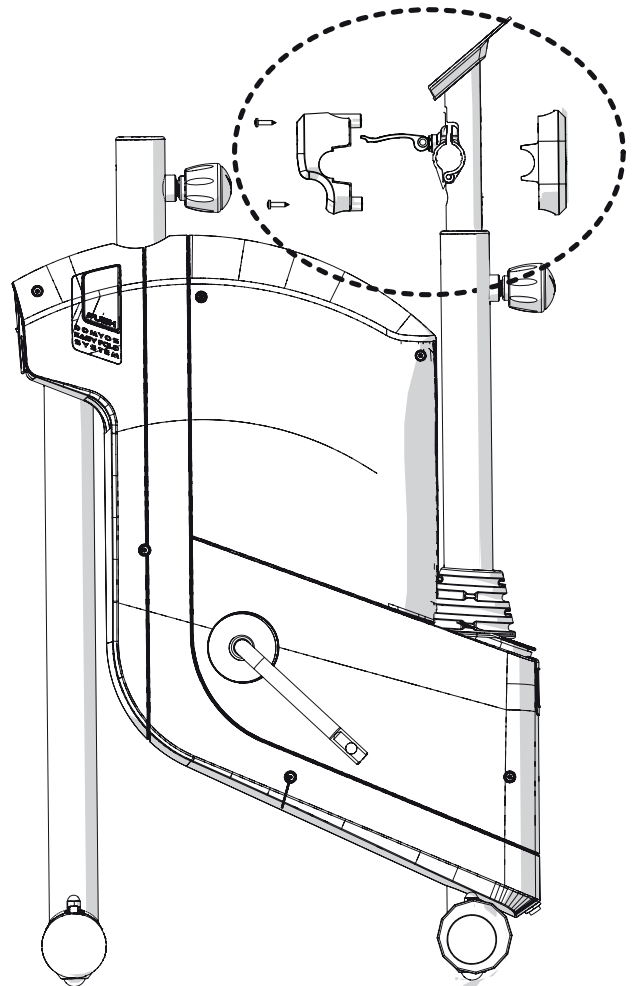
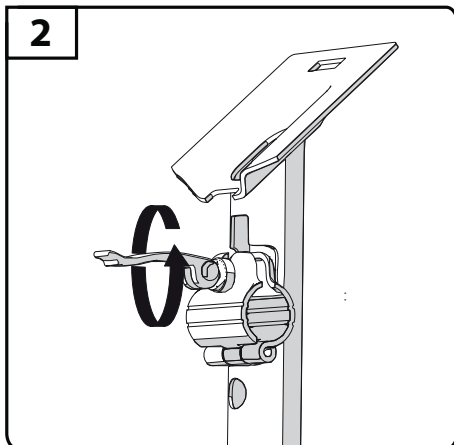
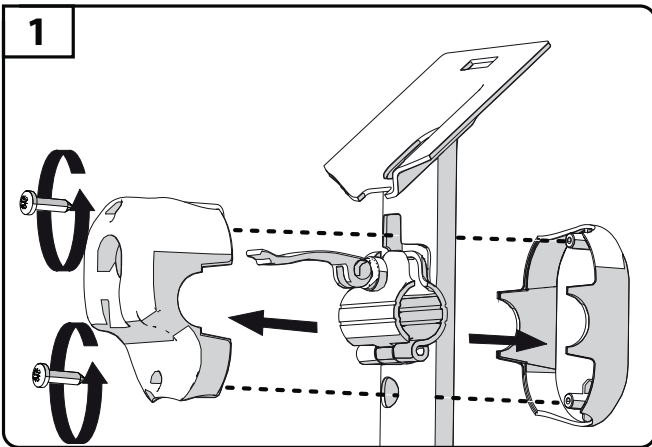
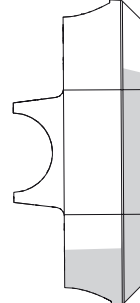
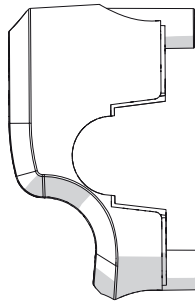




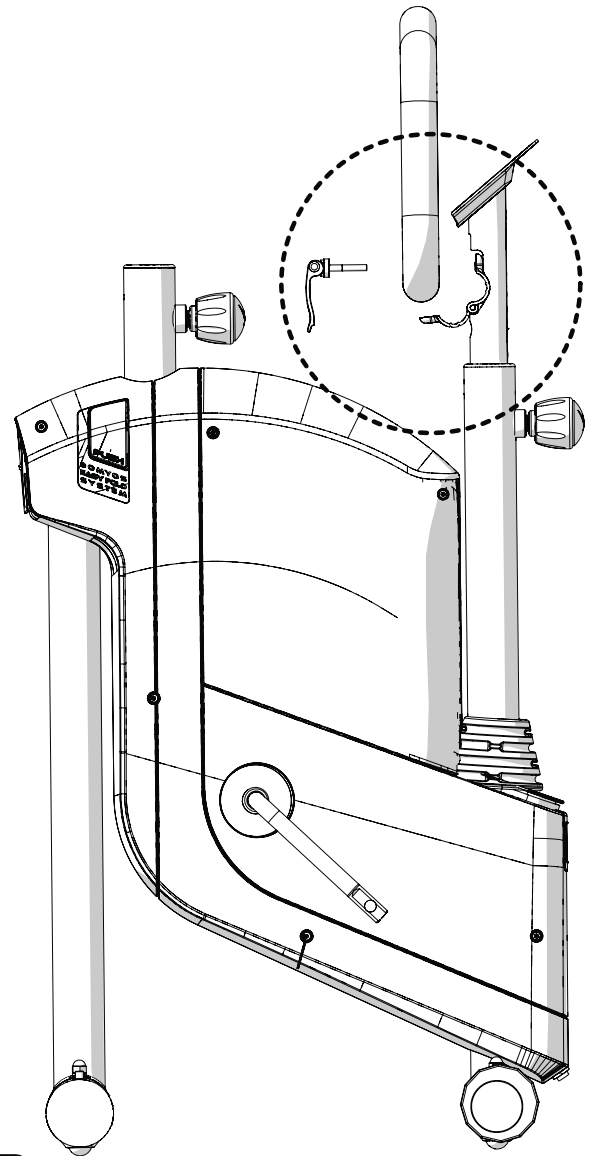
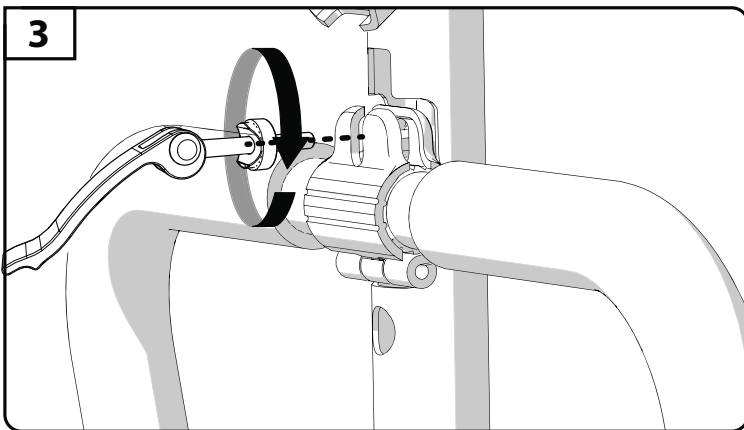
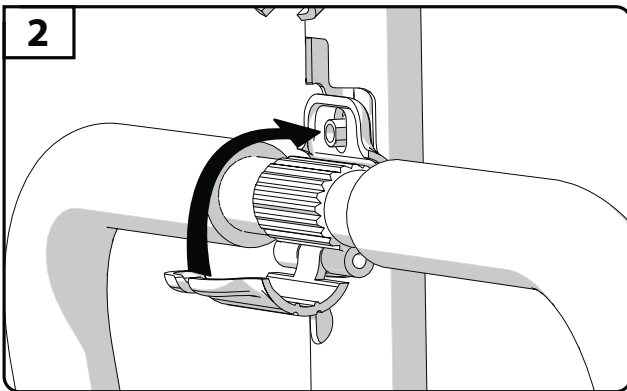
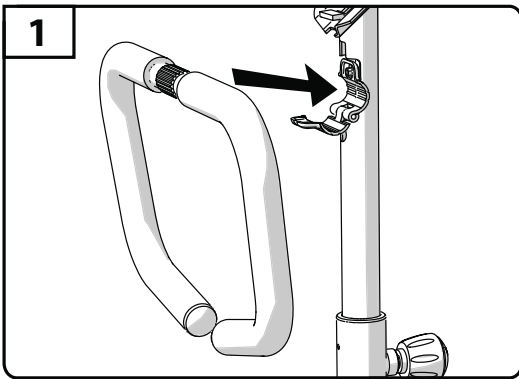
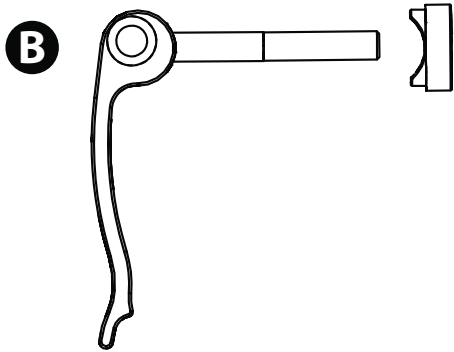
3



C



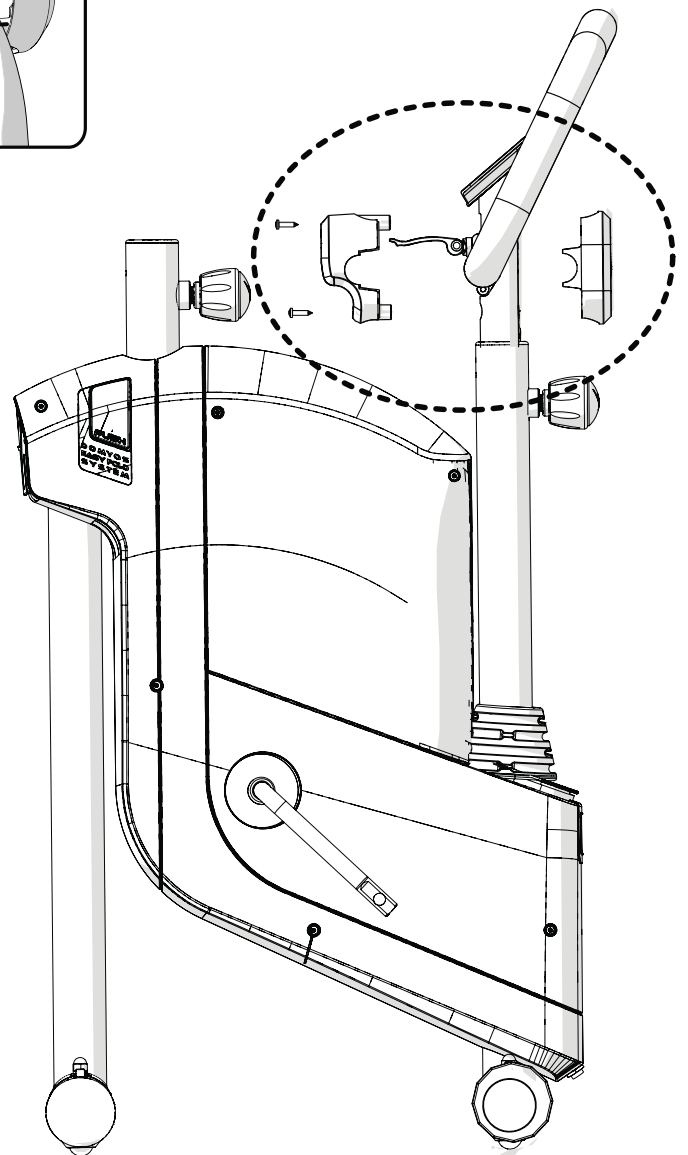
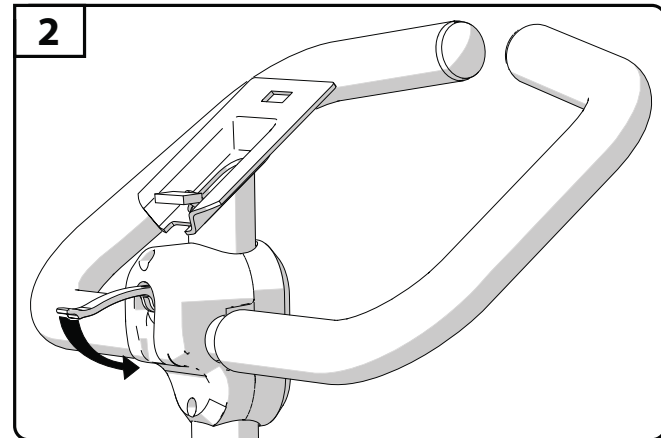
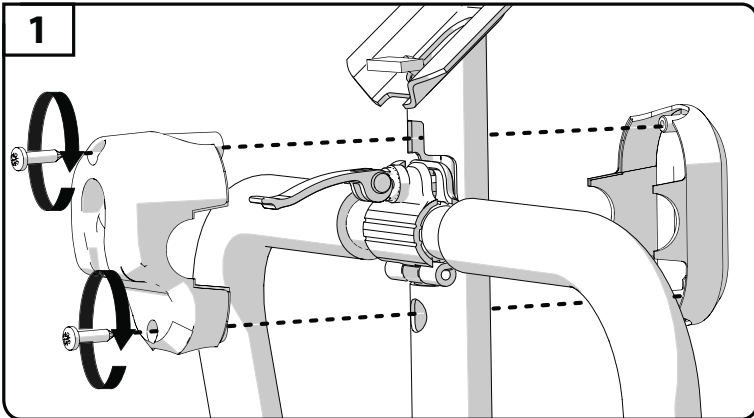
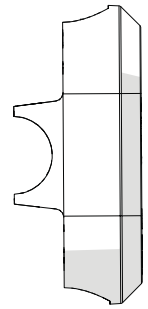
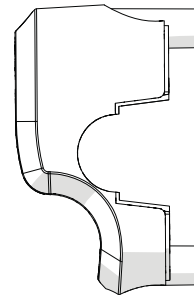
# 4



# 5

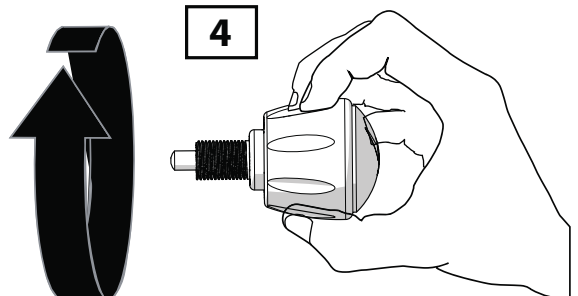
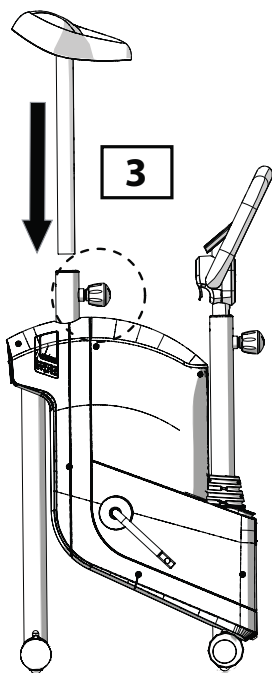
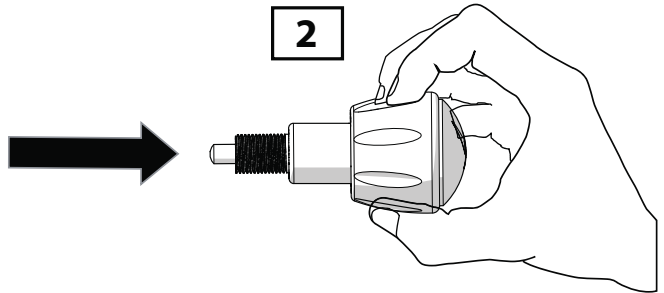
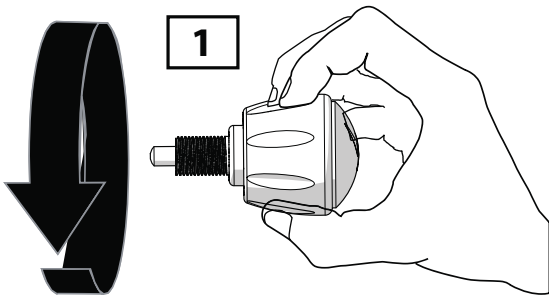
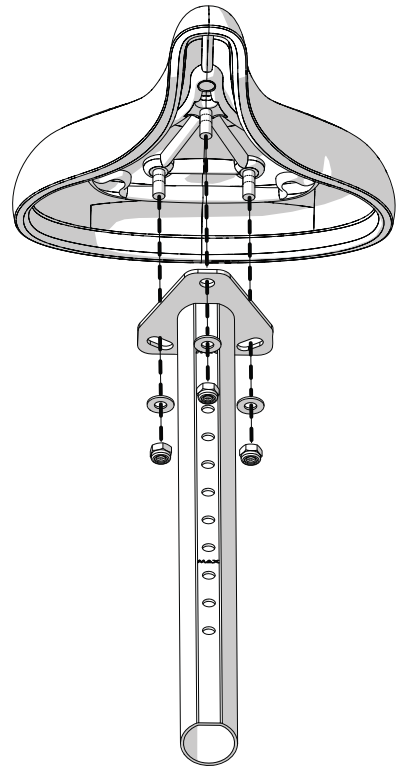
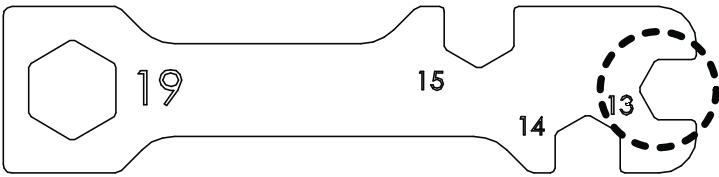
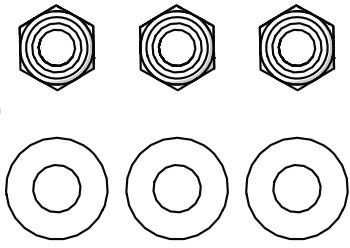


**C**

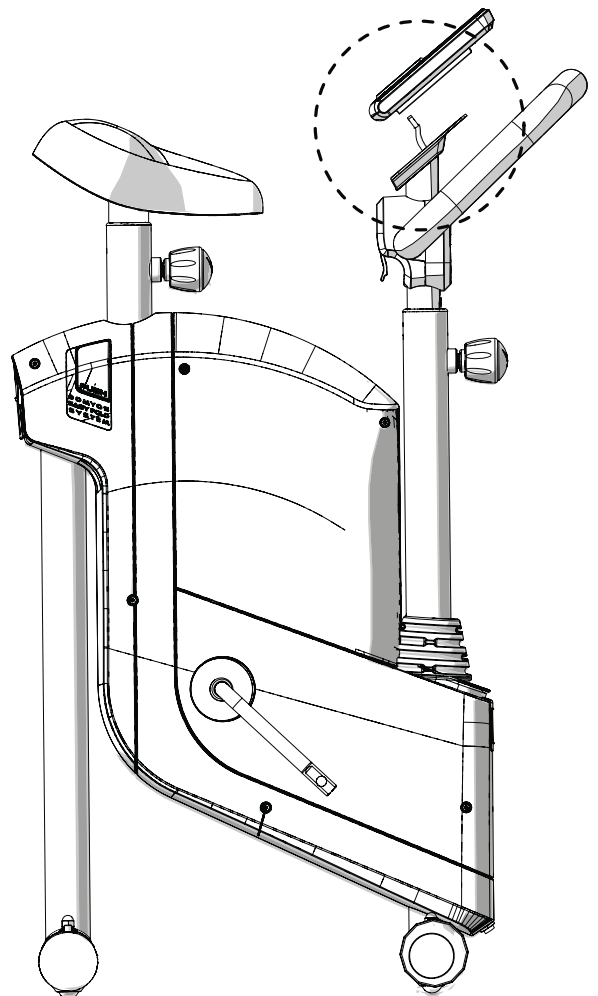
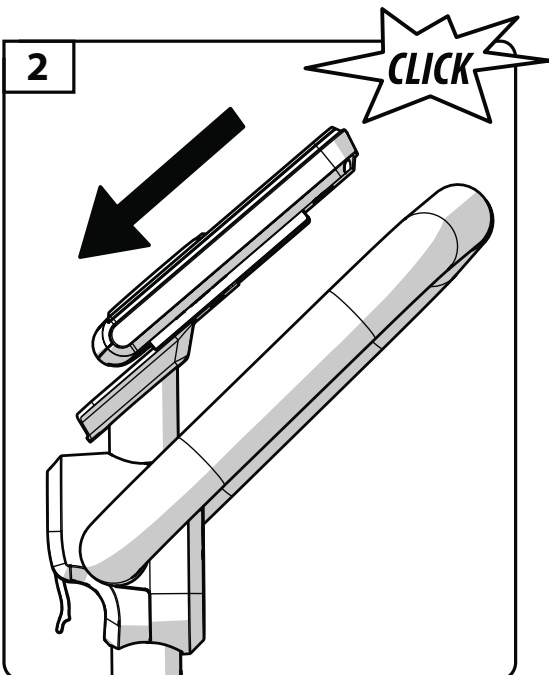
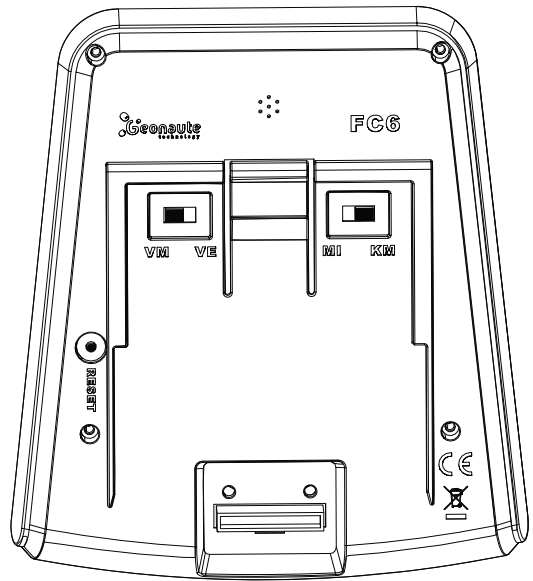
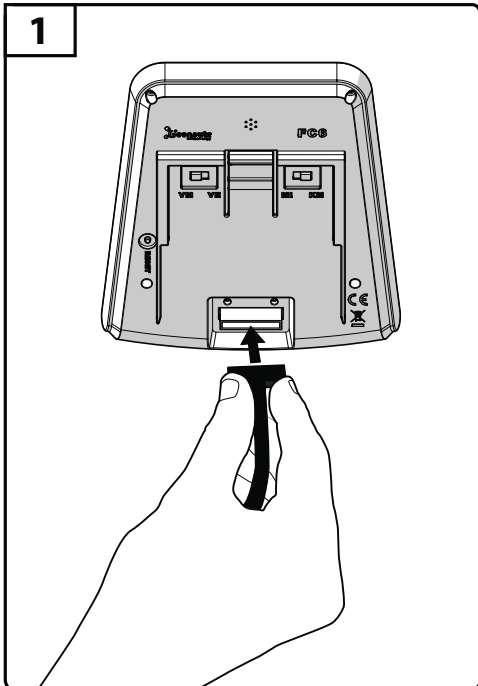


6

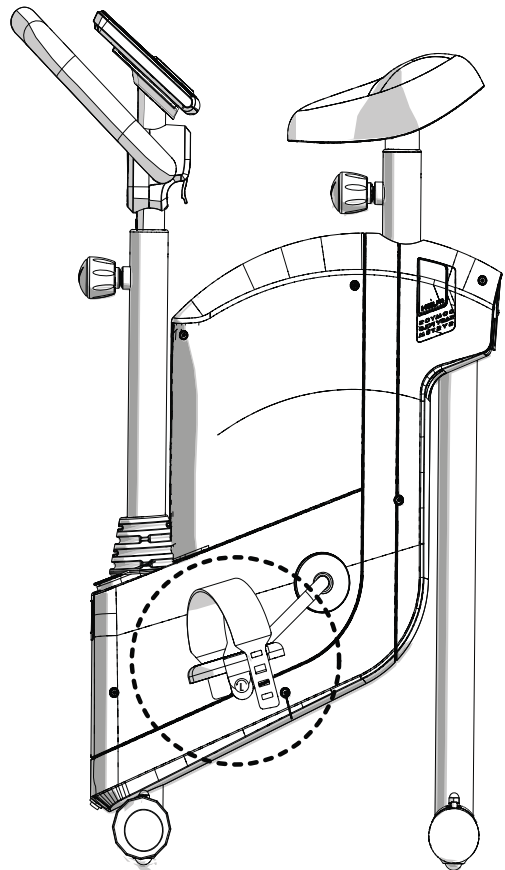
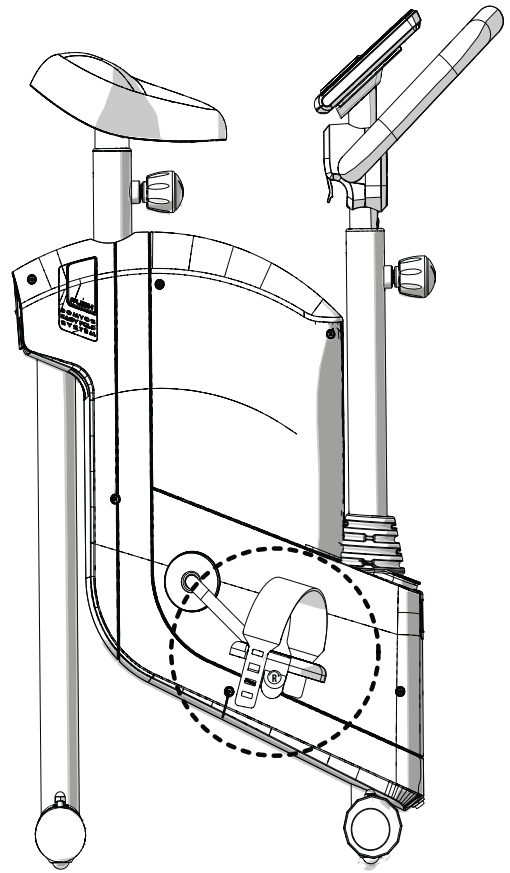
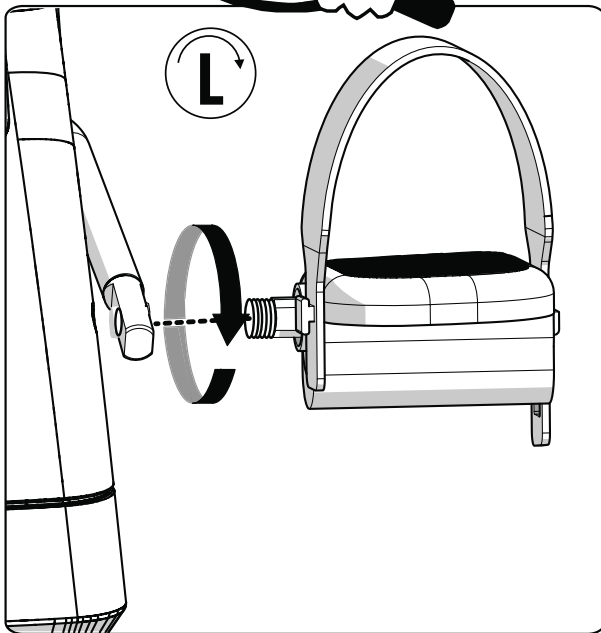
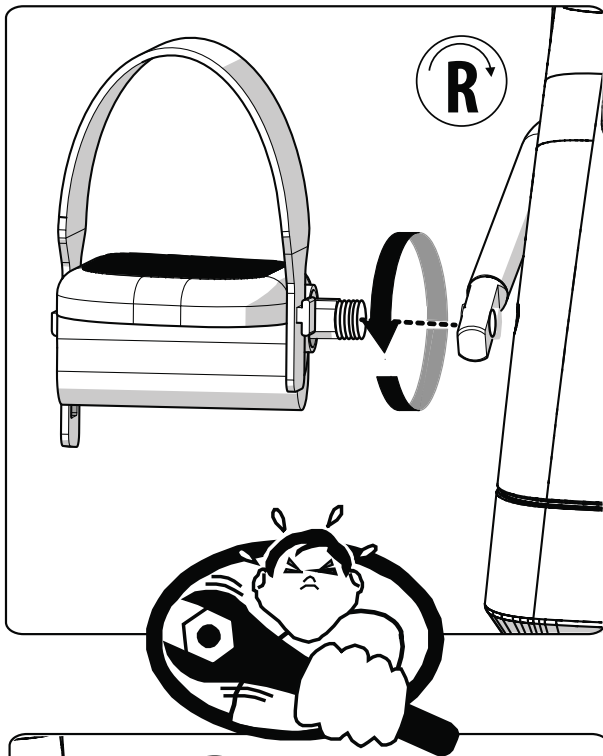
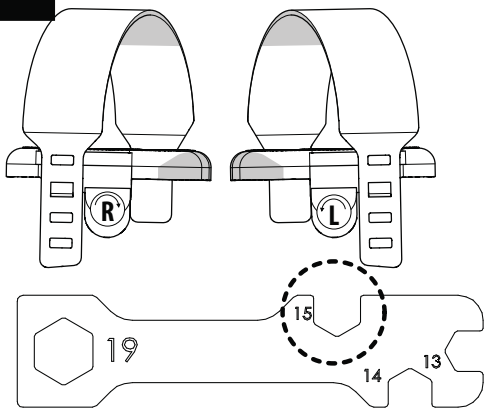
D



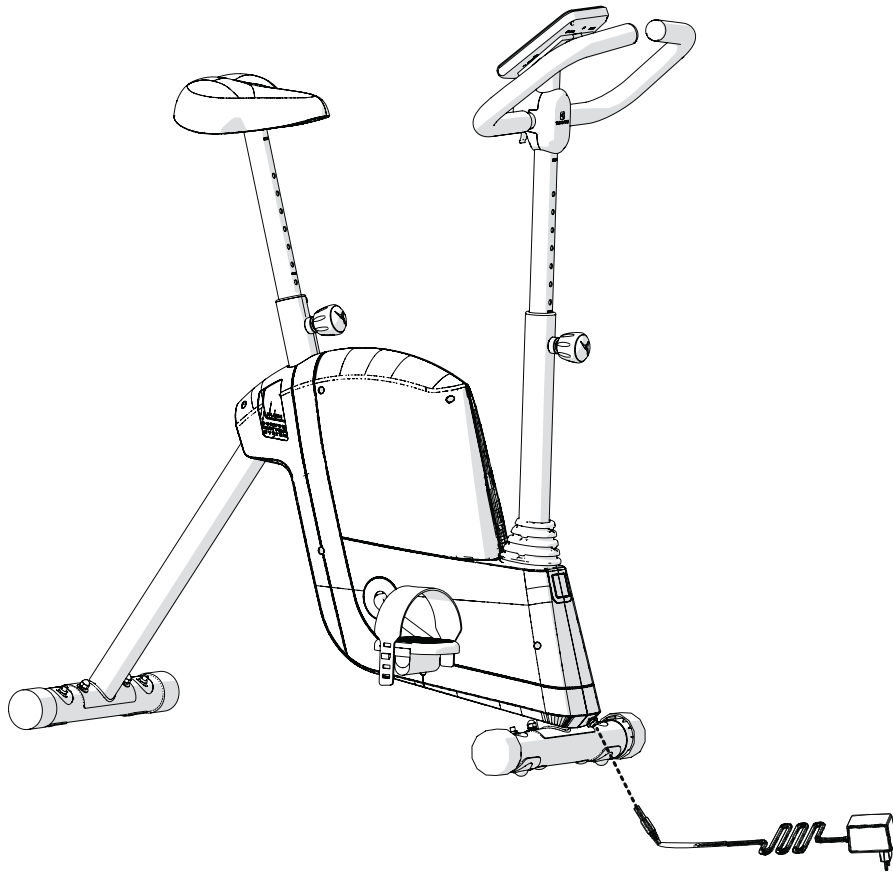
# 7



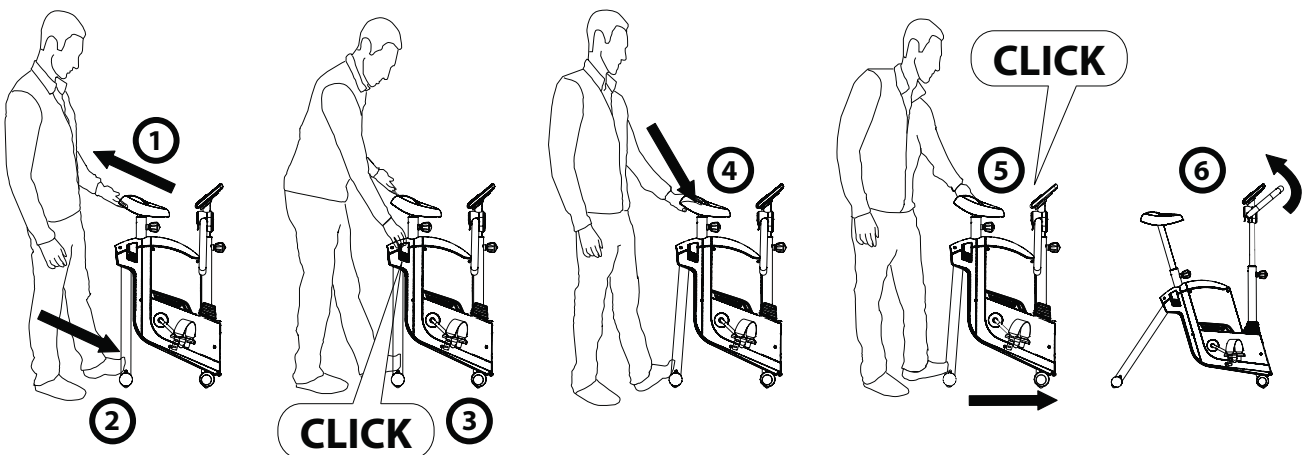
# 8



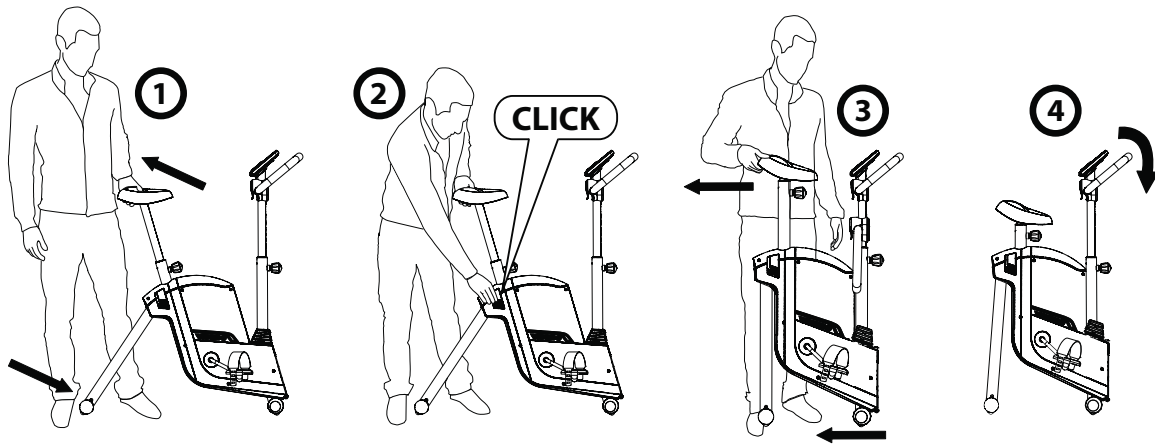
9



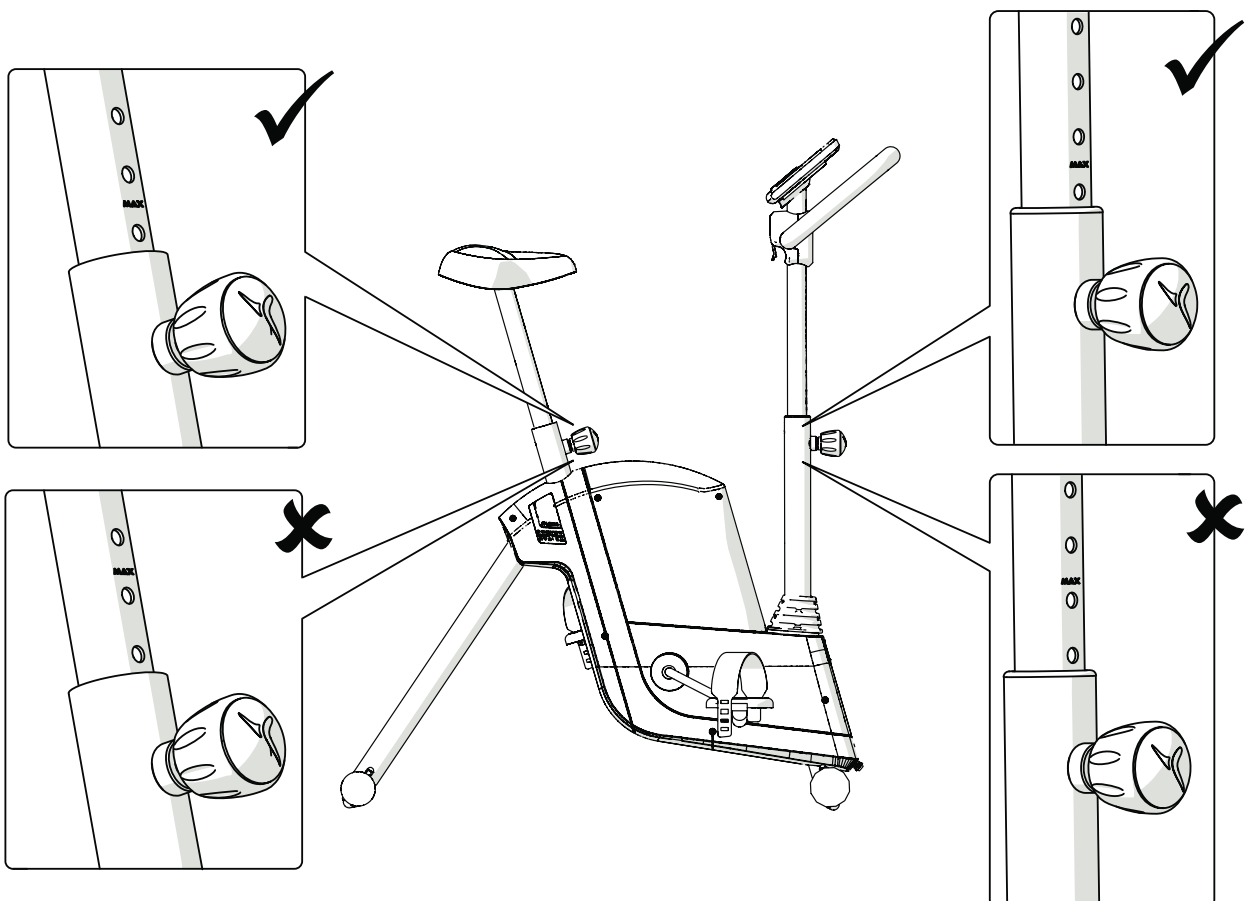
UNFOLDING • DÉPLIAGE • DESPLEGADO • AUSKLAPPEN • APERTURA • INKLAPPEN  
• DESDOBRAGEM • ROZKŁADANIE • KIHAJTÁS • РАСКЛАДЫВАНИЕ • DEPLIERE •  
ROZKLADANIE • ROZKLÁDÁNÍ • UPPFÄLLNING • РАЗГЪВАНЕ • AÇMA • RASKLAPANJE •  
展开 • 展開 • 펼치기 • الفرد



**FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM  
 • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ •  
 HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • КАТЛАМА • SKLAPANJE • 折叠 • 折叠 • 접기 • الطي**

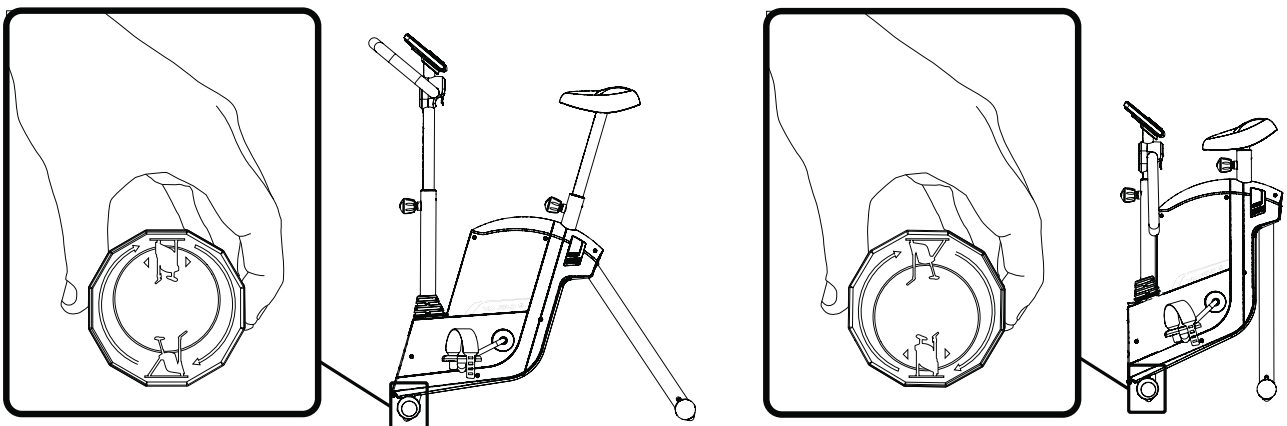
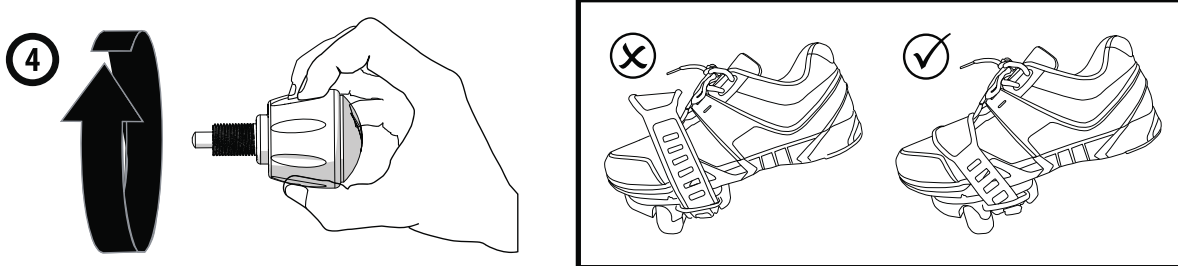
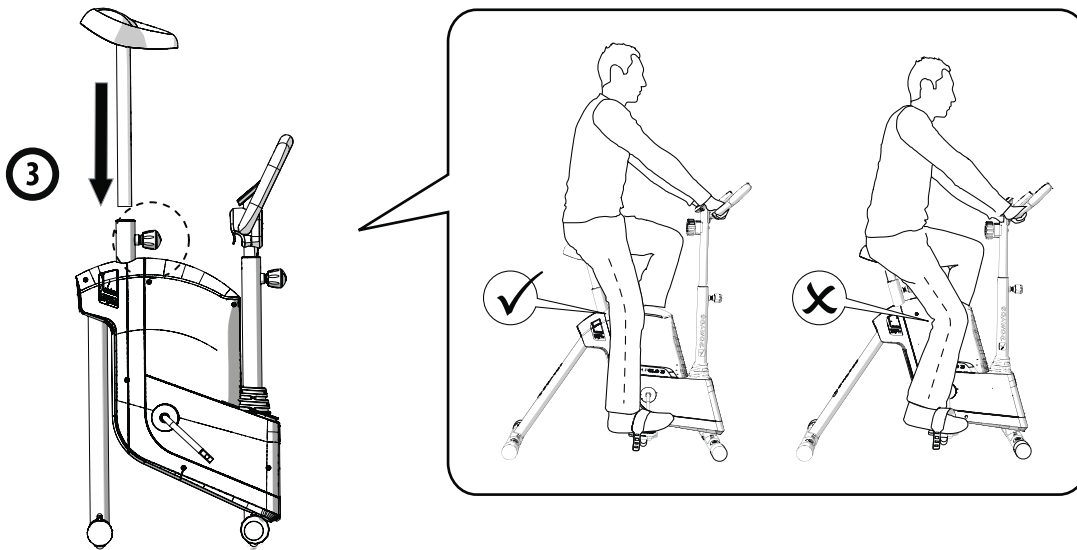
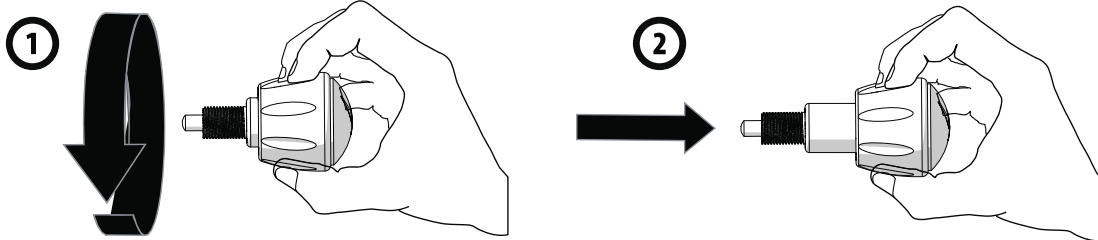


**SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •  
 DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •  
 NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛИРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • 调节 • 調節 • 세팅 •  
 الضبط**





SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •  
 DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •  
 NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛІРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • 调节 • 調節 • 세팅 •  
 الضبط

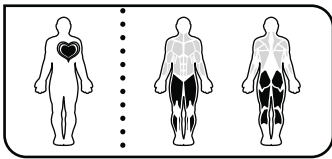


Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, ist DOMYOS Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site DOMYOS.COM an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass dieses DOMYOS-Produkt vollkommen Ihren Erwartungen entsprechen wird.

## ■ VORSTELLUNG



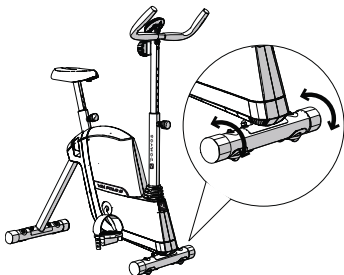
Der VM FOLD 6 ist ein innovierender Fitness-Heimtrainer der Ihnen folgendes bietet:

- Einen großen Trainingskomfort (ergonomische Trainingsposition, fließendes und leises Treten).
- Eine einmalige, einfache Aufbewahrung dank der exklusiven Klapp-, Kompaktier- und Transportsysteme von DOMYOS

## ■ ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

1. Das Fitnesstraining muss kontrolliert durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben. Lesen Sie bitte vor Gebrauch alle Hinweise durch.
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, vor jeder Verwendung des Produktes alle Teile zu überprüfen und gegebenenfalls festzuspannen.
6. Jede Montage/Demontage am Gerät muss sorgfältig durchgeführt werden.
7. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. Tragen Sie keine weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit diese Sie bei den Übungen nicht behindern.
8. Für ein effizienteres Training ist es wichtig, die Sattelhöhe einzustellen und die Pedalschlaufen festzuspannen.
9. Aufgrund der Klappkinematik des Produkts kann auf Lenkerebene eine leichte Bewegung von vorne nach hinten festgestellt werden. Diese Bewegung ist normal und ist bei der Verwendung vollkommen risikolos.
10. **WARNUNG!** Den Herzfrequenz-Überwachungssystemen der kann es an Präzision mangeln. Eine Überforderung kann zu schweren Verletzungen und sogar zum Tod führen. Bei jedem Schmerzgefühl oder Schwächeanfall muss das Training sofort eingestellt werden.

## ■ EINSTELLUNGEN



### NIVEAUEINSTELLUNG DES HEIMTRAINERS

Sollte das Gerät während der Verwendung nicht stabil stehen, drehen Sie einen der Niveauregler oder beide, bis die Unstabilität beseitigt ist.

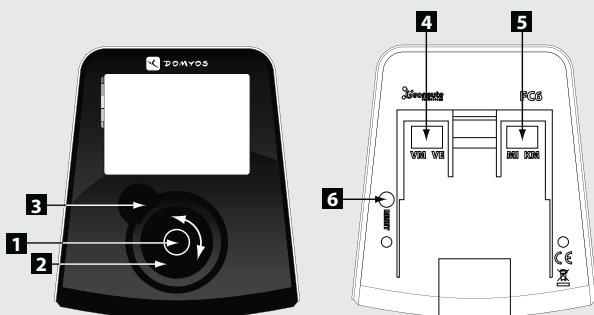
### EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Dieses Produkt ist ein Produkt mit unabhängiger Geschwindigkeit. Sie können den Bremsmoment nicht nur durch die Tretfrequenz einstellen, sondern auch durch manuelle Wahl des Widerstandsniveaus (durch Drehen des Kontrollknopfs des Bremsmoments am nicht motorisierten Produkt oder indem auf die Tasten +/- am motorisierten Produkt gedrückt wird). Auch wenn Sie dasselbe Widerstandsniveau beibehalten, wird sich der Bremsmoment erhöhen/senken je nachdem wie sich Ihre Trittfrequenz steigert/verringert.

## ■ KONSOLE FC6

Ihre Konsole bietet viele Funktionen, um Ihr Training zu bereichern. Nachstehend finden Sie alle Hinweise für eine einfache Verwendung.

### VORSTELLUNG



- 1 **Zentrale Taste:** Drücken Sie auf die zentrale Taste, um die Konsole einzuschalten, Menüs zu wählen, Ihre Wahl zu bestätigen, Ihre Übung zu starten oder eine Pause zu machen.
- 2 **Drehradchen:** Drehen Sie das Radchen, um in den Menüs zu surfen oder die Tretschwierigkeit einzustellen.
- 3 **Retourttaste:** Drücken Sie auf die Retourttaste, um zurück zu gehen, Ihr Workout zu beenden oder die Konsole auszuschalten.
- 4 **Wahlschalter:** Wählen Sie die Art Ihres Geräts (VM / VE).  
VM = Heimtrainer  
VE = Ellipticalheimtrainer
- 5 **Wahlschalter:** Wählen Sie die Distanzeinheit (MI / KM).  
MI = Meilen  
KM = Kilometer
- 6 **RESET:** Initialisieren Sie die Wahl neu.

## EMPFANGSDISPLAY

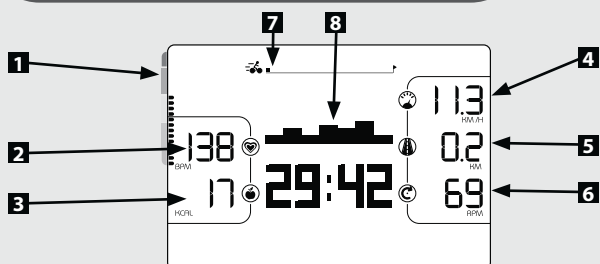


Dies ist das erste Display das erscheint, wenn Sie die Konsole einschalten. Es bietet die Möglichkeit, die Zusammenfassung der Leistungen des letzten, verwendeten Profils seit seinem Anlegen abzufragen.

Drehen Sie das Rädchen, um zu einem anderen Profil zu gelangen.

Um das Hauptdisplay zu verlassen und zu den anderen Menüs zu gelangen, wählen Sie ein Profil, indem Sie auf die zentrale Taste drücken.

## DAS DISPLAY WÄHREND DES TRAININGS



- 1 Die Intensitätsskala der Anstrengung
- 2 Herzfrequenz in Schlägen pro Minute (erfordert das Tragen des Herzfrequenzmessgurts)
- 3 Verbrannte Kalorien in kcal
- 4 Geschwindigkeit in km/h (oder mi/h)
- 5 Zurückgelegte Strecke in km (oder mi)
- 6 Tretgeschwindigkeit in Umdrehungen pro Minute
- 7 Fortschritt des Benutzers bei seinem Workout
- 8 Tretschwierigkeit (16 Stufen)

## ANLEGEN EINES BENUTZERPROFILS

Wählen Sie das Symbol und geben Sie dann Ihr Profil mit folgenden Informationen ein:

- |            |            |   |
|------------|------------|---|
| 1- Sprache | 4- Alter   | 7- Maximale Herzfrequenz <sup>(1)</sup> |
| 2- Name    | 5- Gewicht | 8- Minimale Herzfrequenz <sup>(2)</sup> |
| 3- Bild    | 6- Größe   | 9- Ton der Tasten (ON / OFF)            |

(1) Der als Standard angezeigte Wert wird automatisch je nach Ihrem Alter berechnet.

(2) Ihre minimale Herzfrequenz wird nach einer Ruhezeit gemessen.

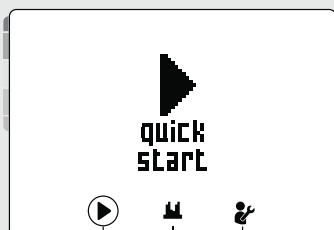
Der als Standard angezeigte Wert ist ein durchschnittlicher Anhaltswert.

Sie können bis zu 4 Benutzerprofile einstellen.

## LÖSCHEN EINES PROFILS

Im Menü **EINSTELLUNGEN**, wählen Sie das Symbol und dann das zu löschende Profil.

## DIE MENÜS



Das Menü **SCHNELLSTART** ermöglicht das Starten eines freien Workouts.

Das Menü **PROGRAMME** ermöglicht es, ein Workout unter 10 angebotenen Übungen zu wählen und in den **HERAUSFORDERUNGS-**Modus zu gelangen.

Das Menü **EINSTELLUNGEN** ermöglicht das Verwalten Ihres Benutzerprofils.

Um in ein Menü zu kommen, wählen Sie das gewünschte Symbol, indem Sie am Rädchen drehen, bestätigen Sie dann durch Druck auf die zentrale Taste.

**SCHNELLSTART**

Geben Sie die Dauer Ihres Workouts ein und bestätigen Sie dann durch Druck auf die zentrale Taste. Sie können Ihre Übung ab Ende des Countdowns beginnen.

Wenn Sie einen Herzfrequenzmessgurt tragen, wird Ihre Herzfrequenz automatisch erkannt.













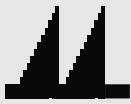

Drehen Sie am Rädchen, um die Tretschwierigkeit einzustellen.

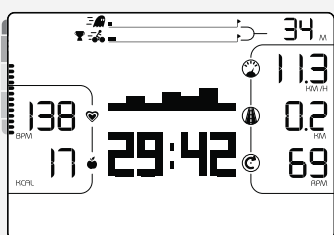
Um eine Pause zu machen, drücken Sie auf die zentrale Taste oder hören Sie zu Treten auf.


Um Ihre Übung wieder aufzunehmen (innerhalb von 15 Minuten nach Beginn der Pause), drücken Sie neuerlich auf die zentrale Taste und beginnen Sie wieder zu treten.

**PROGRAMME**

Als Standard beträgt die Dauer Ihrer Übungen 30 Min. Sie können diese Dauer nach Wunsch ändern. Ebenso können Sie die Tretgeschwindigkeit jederzeit während Ihrer Übung ändern.

|   |    |   |  |
|---|----|---|--|
|  <b>KALORIEN</b>         | 1  |    | <b>Die progressive Übung um Kalorien zu verbrennen</b><br>Das Schwierigkeitsniveau erhöht sich progressiv und geht ebenso progressiv wieder auf das Ausgangsniveau zurück.                                     |
|   | 2  |    | <b>Die sportliche Übung um Kalorien zu verbrennen</b><br>Bereiten Sie sich darauf vor, 3 Mal denselben Hang hinauf zu fahren! Das Niveau geht ohne Umstellung von einem mäßigen zu einem schweren Niveau über. |
|   | 3  |    | <b>Ein sportlicher Start, um Kalorien zu verbrennen</b><br>Eine starkes Steigung gleich ab dem Start, vor einer progressiveren Rückkehr ins Tal.   |
|  <b>CARDIO</b>         | 4  |   | <b>Eine Übung mit Intervallen für ein Herz in Hochform</b><br>Die Rundfahrt ist durch eine Serie von 8 steil ansteigenden Pässen gekennzeichnet.   |
|   | 5  |  | <b>Auf der Pässe-Strecke</b><br>Nach einem ersten einfachen Pass um in Schwung zu kommen, müssen Sie 4 deutlich schwierigere Pässe überwinden.   |
|   | 6  |  | <b>Spazierfahrt im Tal</b><br>Diese anscheinend leichtere Strecke als die vorhergehenden ist jedoch auf keinen Fall einfach. Nutzen Sie die Abfahrten um sich zu erholen!                                      |
|  <b>FUN</b>            | 7  |  | <b>Eine Überraschungsübung für eine maximale Herausforderung!</b><br>Lassen Sie sich überraschen und brechen Sie zu einer Übung auf, die ganz zufällig unter den 9 angebotenen Übungen gewählt wird.           |
|   | 8  |  | <b>Eine ruhige und abwechslungsreiche Ausfahrt</b><br>Die ideale Übung um Ihre Muskeln mit Sauerstoff anzureichern!  |
|  <b>LEISTUNGSSPORT</b> | 9  |  | <b>Die Bergtappe, die den Sportlichsten vorbehalten ist</b><br>Je näher der Gipfel kommt, desto steiler wird der Anstieg. Nutzen Sie eine kurze Abfahrt um zu verschlaufen und weiter geht's!                  |
|   | 10 |  | <b>Eine Übung mit Intervallen für die Bergspezialisten</b><br>Höchste Schwierigkeitsstufe für diese 5 hintereinander zu fahrenden Pässe!   |



Der Modus  **HERAUSFORDERUNG** ermöglicht es Ihnen, sich mit ihren früheren Leistungen zu messen. Sie müssen mindestens eine Trainingsübung gespeichert haben, bevor Sie eine Herausforderung beginnen können.

Die Zusammenfassung der Leistungen ihrer letzten Übung wird angezeigt und die Herausforderung kann beginnen!

Sie können Ihre Position und die Entfernung zwischen Ihnen und Ihrem Gegner oben am Display abfragen.

Jener der als erster ankommt, steigt auf die höchste Stufe des Podiums!



## FEHLERDIAGNOSE

### Anzeigefehler der Distanz oder Geschwindigkeit:

Überprüfen Sie die Position des Schalters hinten an der Konsole.

- **VM** (Magnetheimtrainer): 1 Pedalumdrehung = 4 m

- **VE** (Ellipticalheimtrainer): 1 Pedalumdrehung = 1,6 m

Auf die Taste **RESET** drücken, damit der Wechsel durchgeführt wird.

### Ihre Konsole schaltet sich nicht ein:

- Überprüfen Sie ob der Adapter richtig am Heimtrainer angeschlossen ist.

- Überprüfen Sie den Anschluss der Kabel hinten an der Konsole und innerhalb des Rahmens.

Dauert das Problem an, siehe Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanleitung.

### Anormaler Lärm, der innen aus dem Gehäuse kommt:

Siehe Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanleitung.

## VERWENDUNG

Wenn Sie Anfänger sind, sollten Sie zunächst einige Tage lang locker mit niedriger Tretgeschwindigkeit und bei geringem Widerstand trainieren, gegebenenfalls sind Pausen einzulegen. Steigern Sie nach und nach Anzahl und Dauer der Übungen. Halten Sie Ihren Oberkörper während der Übungen gerade.



### Mäßiges Training/Aufwärmen: Übungen mit steigender Belastung ab 10 Minuten.

Wenn Sie sich einfach in Form halten wollen oder nach einer Krankheit wieder in Form bringen möchten, empfiehlt sich ein tägliches Training von etwa zehn Minuten.

Durch dieses Training werden Ihre Muskeln und Gelenke stimuliert. Es kann auch zum Aufwärmen vor einer großen körperlichen Anstrengung eingesetzt werden.

Wenn Sie die Spannkraft Ihrer Beinmuskeln erhöhen möchten, wählen Sie eine höhere Schwierigkeitsstufe und eine längere Trainingszeit.

Natürlich können Sie den Tretwiderstand auch während der Übung jederzeit ändern.



### Aerobes Fitnesstraining: Mäßige Anstrengung über einen ausreichend langen Zeitraum hinweg (35 Min. bis 1 Stunde).

Wenn Sie abnehmen möchten, ist diese Trainingsweise in Verbindung mit einer Diät das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Es ist hierfür nicht notwendig, sich über seine Grenzen hinaus anzustrengen. Die besten Ergebnisse werden durch ein regelmäßiges Ausdauertraining erzielt.

Wählen Sie einen relativ schwachen Tretwiderstand und trainieren Sie in einem für Sie angenehmen Tempo mindestens 30 Minuten lang. Sie müssen dabei leicht schwitzen, dürfen aber unter keinen Umständen außer Atem kommen.

Eine Übungsdauer von mindestens Minuten (mindestens Mal wöchentlich) bei einem langsamen Tempo bewirkt die Freisetzung von Energie aus den Fettreserven des Körpers.



### Aerobes Ausdauertraining: Erhöhte Anstrengung während 20 bis 40 Minuten.

Durch dieses Training wird der Herzmuskel entscheidend gestärkt und die Atmungsleistung verbessert.

Tretwiderstand und/oder -geschwindigkeit werden so gesteigert, dass die Atmung während der Übung schneller wird. Die Belastung ist dabei größer als beim Fitnesstraining.

Mit der Zeit werden Sie die Anstrengung über einen längeren Zeitraum durchhalten, das Tempo erhöhen oder bei höherem Widerstand trainieren können. Bei dieser Trainingsart sollten Sie mindestens dreimal pro Woche trainieren. Das Training bei höherem Tempo (anaerobes Training und Training an der Leistungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung.

Planen Sie einige Minuten nach dem Training ein, in denen Sie das Trettempo und den Widerstand allmählich verringern, um den Plus zu beruhigen und den Körper wieder zur Ruhe kommen zu lassen.

**Cooldown:** Diese Phase entspricht einem Fortsetzen der Übung mit geringer Intensität, es handelt sich um die progressive „Ausruh“-Phase. DIE COOLDOWN-PHASE gewährleistet die Rückkehr zum „Normalzustand“ des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems, der Durchblutung und der Muskeln (was das Ausschalten von unerwünschten Begleiterscheinungen wie z.B. Milchsäure ermöglicht, deren Bildung einer der Hauptgründe für Muskelschmerzen, d.h. Krämpfe und Muskelkater ist). **Stretching:** Dem Cooldown muss eine Stretchingphase folgen. Stretching nach der Anstrengung: Verringert MUSKELSTARRE aufgrund der Ansammlung von MILCHSÄURE und regt die DURCHBLUTUNG an.

## ■ HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

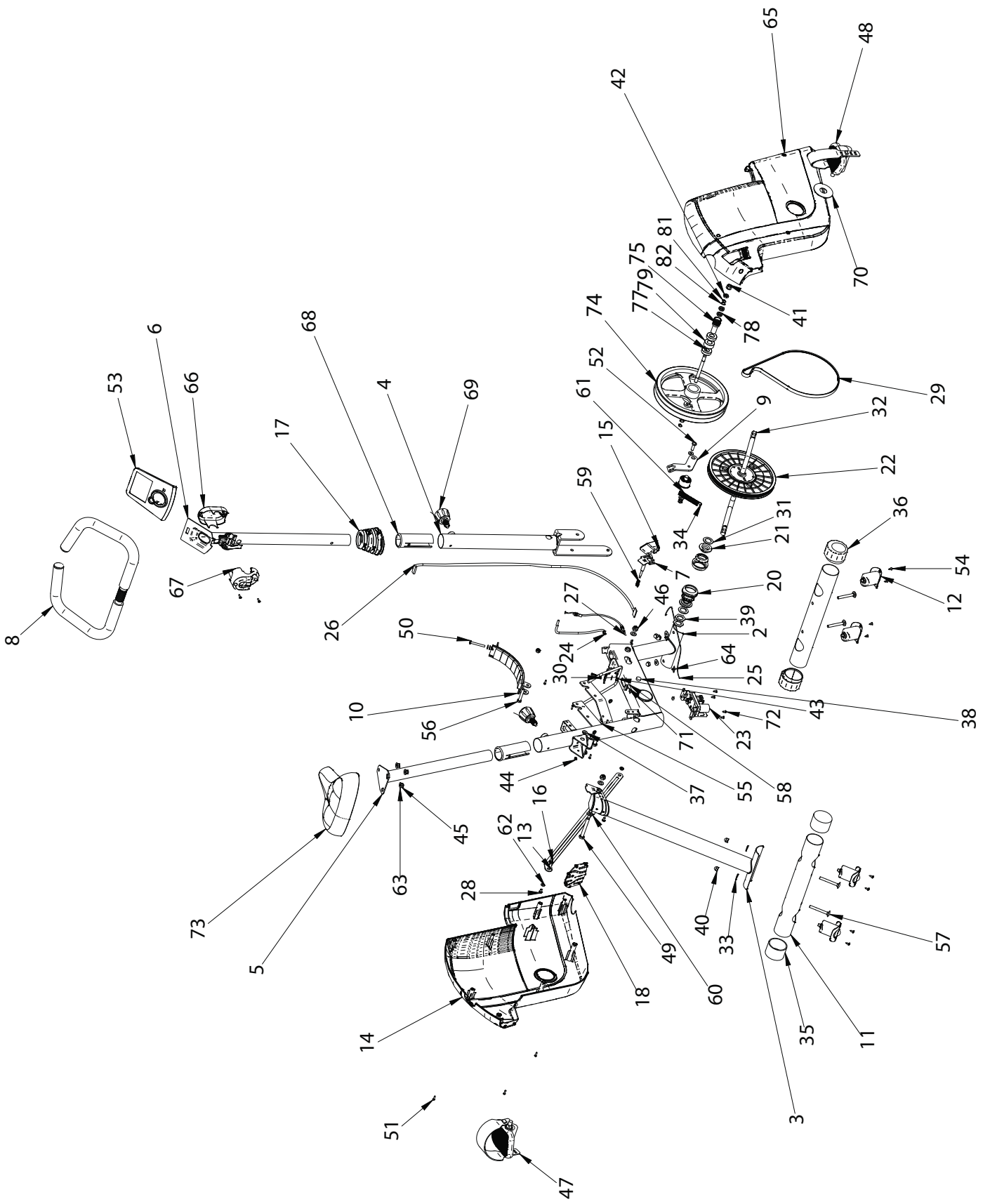
Die garantierten Verpflichtungen von DOMYOS beschränken sich auf den Austausch oder die Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline).
- Unsachgemäße Montage
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnete Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.



**AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPRODAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • 售后服务 • 售後服務 • 애프터서비스 • بعد خدمة البيع**

**FRANCE**

Besoin d'assistance ?  
Retrouvez-nous sur le site internet [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

**ESPAÑA**

¿Necesita asistencia?  
Nos puede encontrar en el sitio web [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).

**ITALIA**

Hai bisogno di assistenza?  
Ci trovi sul sito [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (cost di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent'euro al min + IVA).

**BELGIQUE**

Besoin d'assistance ?  
Retrouvez le service après vente sur le site internet [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

**BELGIÉ**

Bijstand nodig?  
U vindt de dienst na verkoop terug op de website [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

**中国**

你需要帮助吗？  
请访问我们的网站 [www.domyos.cn](http://www.domyos.cn) 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

**OTHER COUNTRIES**

Need help?  
Find us on our website [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

**AUTRES PAYS**

Besoin d'assistance ?  
Retrouvez-nous sur le site internet [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

**OTROS PAÍSES**

¿Necesita asistencia?  
Nos puede encontrar en el sitio web [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

**ANDERE LÄNDER**

Brauchen Sie Hilfe?  
Besuchen Sie unsere Internet-Site [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

**ALTRI PAESI**

Bisogno di assistenza?  
Ci potete trovare sul sito Internet [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

**OVERIGE LANDEN**

Nog vragen?  
Raadpleeg onze internetsite [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

**OUTROS PAÍSES**

Precisa de assistência?  
Contacte-nos através do site da Internet [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respetivo comprovativo de compra.

**INNE KRAJE**

Potrzebujesz pomocy?  
Znajdź nas na stronie internetowej [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

**MÁS ORSZÁGOK**

Segítségre van szükséged?  
Keressen meg minket internetes honlapunkon [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.

**ДРУГИЕ СТРАНЫ**

Нужна поддержка?  
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

**ALTE ȚĂRI**

Aveți nevoie de asistență?  
Ne puteți găsi pe site-ul [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

**OSTATNÉ KRAJINY**

Potrebujeťte asistenciu?  
Nájdite si nás na internetových stránkach [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

**OSTATNÍ ZEMĚ**

Potřebujete pomoc?  
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

**ANDRA LÄNDER**

Behöver du hjälp?  
Hitta oss på hemsidan [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

**ДРУГИ ДЪРЖАВИ**

Имате нужда от помощ?  
Моля, посетете нашия сайт: [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

**DIĞER ÜLKELER**

Yardıma mi ihtiyacınız var?  
[www.domyos.com](http://www.domyos.com) internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

**OSTALE ZEMLJE**

Potrebna vam je pomoć?  
Pronađite nas na internetskoj stranici [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predloženje računa.

**其他国家**

需要帮助？  
请登录 [www.domyos.com](http://www.domyos.com) 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

**其他國家**

需要幫助？  
請登陸 [www.domyos.com](http://www.domyos.com) 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

**기타 국가**

도움이 필요하십니까?  
홈페이지 [www.domyos.com](http://www.domyos.com) 에 접속하거나(인터넷 접속비 소요) 구매의 증거를 지참하고 제품을 구매하신 저희 매장의 안내 데스크를 찾아 주십시오.

**دول أخرى**

هل تحتاج إلى مساعدة؟  
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.



# VM FOLD 6

**Original instructions to be kept**  
**Notice originale à conserver**  
**Conserve estas instrucciones originales**  
**Originalanleitung für Ihre Unterlagen**  
**Istruzioni originali da conservare**  
**De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden**  
**Manual original a guardar**  
**Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość**  
**Tegye el az eredeti használati utasítást.**  
**Сохраните оригинальную инструкцию**  
**Informații originale care trebuie păstrate**  
**Originál návod uchovať**  
**Originální návod uschovejte**  
**Originalbíracksedel att spara**  
**Запазете оригиналното упътване**  
**Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu**  
**Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu**  
**请保留说明书**  
**請保留原始說明書**  
**보관해야 할 사용설명서 원본**  
**يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة**

**oxylane**

OXYLANE, 4 boulevard de Mons, BP 299  
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0022-02

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 - 合格品 - 中国制造 - GB17498 - EN957HC - 室内健身车

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 室內自行車

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中國製造

ref pack: 0504.521



**DOMYOS.COM**