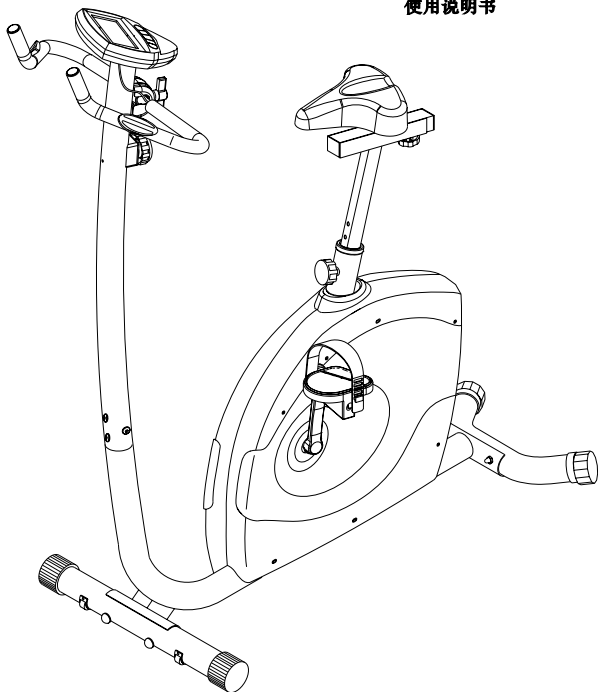


VM 630

NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG

ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

使用说明书



D O M Y O S

VM 630

Notice à conserver
Keep these instructions
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Conservar instrucciones
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Bevar vejledning
Zachowaj instrukcję
请妥善保管说明书

DECATHLON

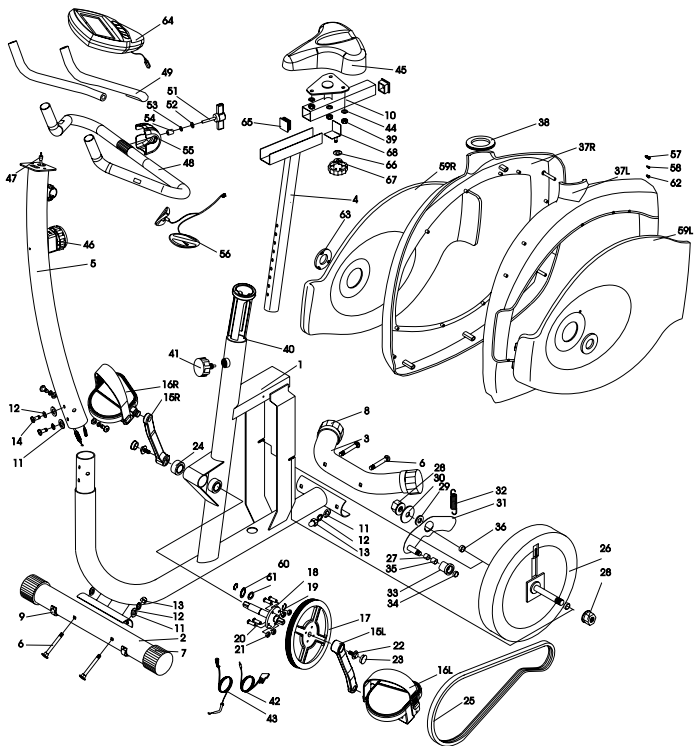
4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com

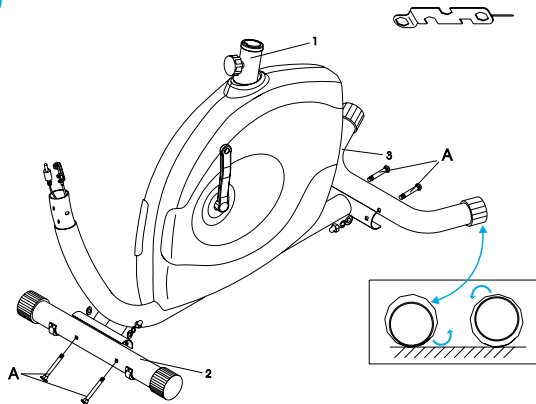


DOMYOS

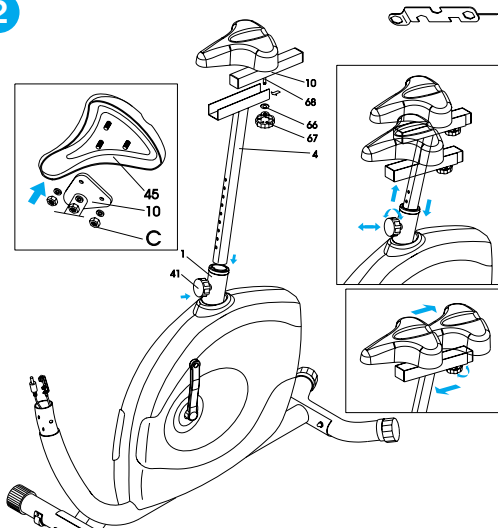
Made in China



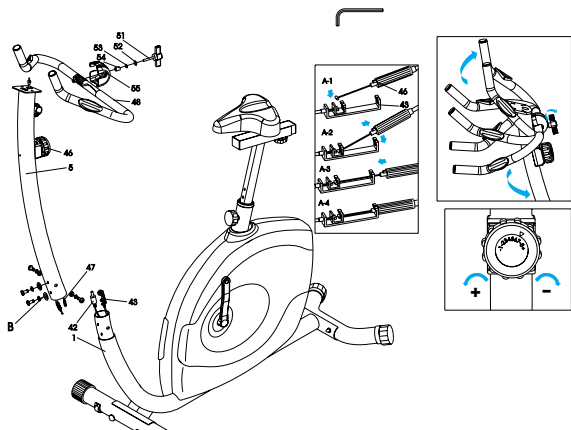
1



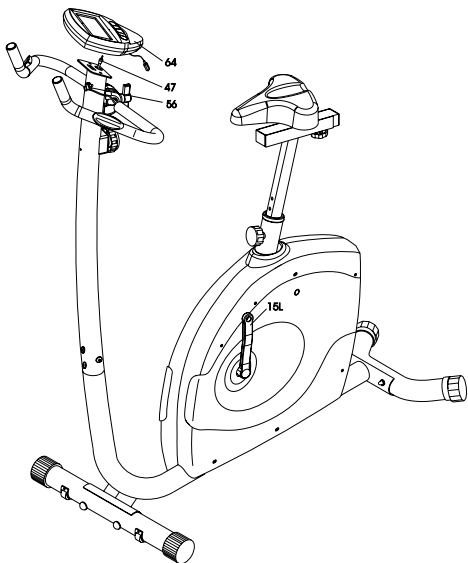
2



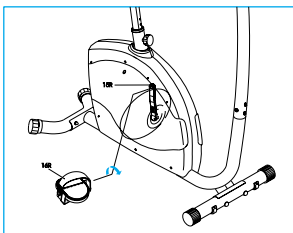
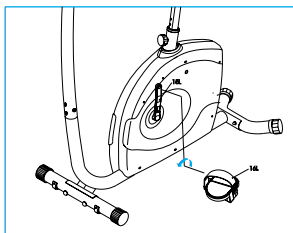
3



4

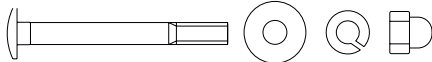


5



(A) X4

TRCC M8X75



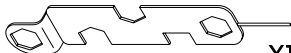
(B) X4 CHC M8X15



(C) X3 M8



X1



X1

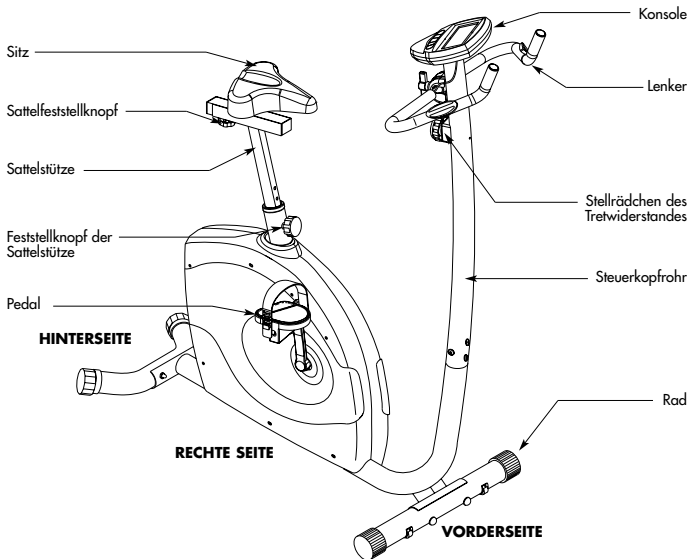
Sie wählen ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS und wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen.

Wir entwickelten die Marke DOMYOS, um allen Sportlern die Möglichkeit zu bieten, in Form zu bleiben.

Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt.

Die Mitarbeiter Ihres zuständigen Geschäftes und der Entwicklungsabteilung der DOMYOS-Produkte nehmen gerne alle von Ihnen unterbreitete produktbezogene Bemerkungen und Anregungen entgegen. Wenn Sie uns schreiben möchten, senden Sie bitte Ihre Mitteilungen per E-mail an folgende Adresse: domyos@decathlon.fr

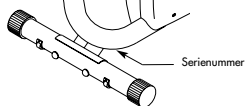
Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses Produkt der Marke DOMYOS lange Freude bereiten wird.



Modell Nr.: -----

Seriennummer : -----

Für jede spätere Bezugnahme bitten wir um den Eintrag der Seriennummer in obigem Feld.



WARNHINWEIS

Bitte die am Produkt angebrachten Aufkleber lesen.

Vor jedem Gebrauch dieser Ausrüstung, bitte alle üblichen Vorsichtsmaßnahmen und die in dieser Gebrauchsanweisung enthaltenen

Anweisungen aufmerksam lesen und die Gebrauchsanleitung für spätere Bezugnahme aufbewahren.

EINFÜHRUNG

Der VM630 ist ein Heimtrainer der neuen Generation.

Dieser Heimtrainer bietet den Vorteil einer körpergerechten Sitzstellung mit entspannter Position der Arme und geradem Rücken. Sein Magnetgetriebe sorgt für gleichmäßiges und bequemes Treten.

SICHERHEIT

Warnung: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, sind vor der Benutzung des Gerätes die nachstehenden Vorsichtsmaßnahmen zu lesen.

1. Vor der Benutzung des Gerätes, alle in dieser Gebrauchsanleitung enthaltenen Anweisungen sorgfältig lesen und das Produkt ausschließlich beschreibungsgemäß benutzen. Die Gebrauchsanleitung während der gesamten Lebensdauer des Produktes aufbewahren.

2. Dieses Gerät entspricht den europäischen, amerikanischen und chinesischen Normen für Fitnessgeräte zum privaten Gebrauch. Es ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen. (EN-957-1 und 5 der Klasse HC/ASTM F1250 / GB17498)

3. Der Aufbau dieses Gerätes darf nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.

4. Es ist Sache des Besitzers, sich zu vergewissern, dass alle Benutzer ordnungsgemäß über sämtliche den Gebrauch betreffende Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.

5. DOMYOS kann in keiner Weise für Klagen auf körperliche Verletzungen irgendeiner Person oder auf Sachschäden, die an irgendeinem Vermögensbestandteil durch den Gebrauch oder die unsachgemäße Benutzung dieses Produktes durch den Käufer oder irgendeine Fremdperson entstanden sind haftbar gemacht werden (lediglich rechtsverbindlich für das Gebiet der Vereinigten Staaten von Amerika).

6. Das Produkt ist dem Gebrauch in Privathaushalten vorbehalten. Es darf daher von Ihnen weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.

7. Benutzen Sie dieses Produkt in einem gegen Feuchtigkeit und Staub geschützten geräumigen Innenraum und auf einer ebenen und festen Stellfläche. Versichern Sie sich, dass der Heimtrainer vollkommen sicher zugänglich ist und rundherum genügend Freiraum zur Verfügung steht. Zum Schutz des Produktes ist die Stellfläche mit einer Matte abzudecken.

8. Der Benutzer haftet für einwandfreie Wartung des Gerätes. Nach dem Aufbau und vor jedem Gebrauch ist zu überprüfen, dass alle Befestigungsteile ordnungsgemäß festgeschraubt sind und diese nicht über das Gerät hinausragen. Der einwandfreie Zustand der Verschleißteile ist regelmäßig zu überprüfen.

9. Im Falle irgendeiner Beschädigung am Gerät ist dafür zu sorgen, alle verschlissenen oder defekten Teile sofort vom Kundendienst Ihres nächstgelegenen DECATHLON-Geschäfts ersetzen zu lassen. Es darf erst nach vollständig erfolgter Reparatur erneut benutzt werden.

10. Das Gerät nicht in einem feuchten Raum aufstellen (am Rande eines Swimmingpools, im Badezimmer, etc.).

11. Zum Schutz Ihrer Füße bitten wir Sie, Turnschuhe zu tragen. KEINE weiten oder herunterhängenden Kleidungsstücke tragen, die sich in der Maschine verfangen könnten. Ihren Schmuck sollten Sie vor der sportlichen Betätigung bitte ablegen.

12. Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.

13. Falls Sie während der Übung einen Schmerz oder Schwindelgefühl verspüren, das Training sofort abbrechen und Ihren Hausarzt zu Rate ziehen.

14. Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fernhalten.

15. Nie Ihre Hände und Füße den drehenden Maschinenteilen nähern.

16. Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen ist es erforderlich, sich von Ihrem Hausarzt bestätigen zu lassen, dass für die Benutzung des Gerätes keinerlei Kontraindikation besteht, vor allem, falls Sie jahrelang keinen Sport mehr getrieben haben.

17. Achten Sie darauf, dass die Einstellvorrichtungen nicht überstehen.

18. Nehmen Sie an Ihrem VM630 keine eigenständigen Eingriffe vor.

19. Immer in gerader Sitzposition trainieren um Rückenbeschwerden auszuschließen.

20. Pulsfrequenz- und Körperfettmesser bilden keine medizinische Ausrüstung, da zahlreiche Faktoren die Ablesegenauigkeit beeinträchtigen können. Der Pulsfrequenzmesser dient lediglich dem Zweck, Ihnen bei der Ermittlung der generellen Tendenz Ihrer Pulsfrequenz behilflich zu sein. Desgleichen ist der Körperfettmesser einzig und allein dazu bestimmt, Ihnen während des Trainings zu der generellen Tendenz des Körperfettprozentsatzes Anhaltswerte zu vermitteln.

21. Träger eines Herzschrittmachers, Defibrillators oder irgendeiner sonstigen implantierten elektronischen Vorrichtung werden ganz besonders darauf hingewiesen, dass die Benutzung des Pulsfrequenz- und des Körperfettmessers auf eigene Gefahr geschieht. Vor deren Erstbenutzung empfiehlt sich demzufolge ein Testtraining unter medizinischer Kontrolle durchzuführen.

22. Schwangeren wird von der Benutzung des Pulsfrequenz- sowie des Körperfettmessers abgeraten. Vor jeder Benutzung eines dieser beiden Geräte ist Ihr Hausarzt zu konsultieren.

23. Zum Auf- und Absteigen stets den Lenker zu Hilfe nehmen.

24. Alle am Heimtrainer vorgenommenen Auf- und Abbauvorgänge müssen mit größter Sorgfalt erfolgen.

25. Zur Beendigung Ihrer Übung bis zum Stillstand der Pedale allmählich langsamer treten.

26. Höchstgewicht des Benutzers: 110 kg.

WARNHINWEIS

Vor dem Beginn irgendeines Übungsprogramms bitten wir Sie, Ihren Hausarzt zu konsultieren. Dies ist besonders wichtig falls Sie über 35 Jahre alt sind oder vorher Gesundheitsprobleme hatten. Vor dem Gebrauch alle Anweisungen sorgfältig lesen. DECATHLON kann keinesfalls für irgendwelche Körperverletzungen oder Sachschäden haftbar gemacht werden, die auf den Gebrauch dieses Produktes zurückzuführen sind.

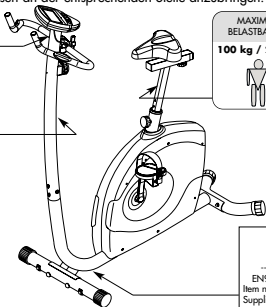
Die auf dieser Seite abgebildeten Aufkleber befinden sich am Produkt an den im folgenden Text gezeigten Stellen. Für jeden fehlenden oder unleserlichen Aufkleber bitten wir Sie, sich zur Bestellung eines kostenlosen Ersatzaufklebers an Ihr zuständiges DECATHLON-Geschäft zu wenden und diesen an der entsprechenden Stelle anzubringen.

Dieses Produkt entspricht den Normen
EN 957 Klasse HC, ASTM F 1250 Klasse B, GB17498.
Es ist nicht für eine therapeutische Benutzung geeignet.

⚠️ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

MAXIMALE
BELASTBARKEIT
100 kg / 220 lbs

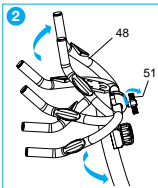
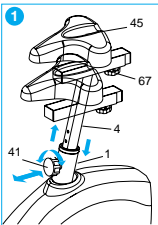



DECATHLON - 4, bvd. de Mons - BP299
59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France
F : (+)33.3.20.33.50.00

EN957 Class HC, ASTM F1250 class B, GB17498
Item n°: x/xxxxxxx Order n°: xxxxxxxxxx
Supplier code: xxxxxx Made in China

EINSTELLUNGEN

Warnung: Einstellungen irgendwelcher Art (Sattel, Lenker) dürfen nur vorgenommen werden, wenn Sie nicht auf dem Heimtrainer sitzen.



1 EINSTELLEN DER SATTELPOSITION

Für ein effizientes Training muss der Sattel auf die richtige Höhe eingestellt werden, d.h. bei unterster Stellung der Pedale sollten Ihre Knie beim Treten leicht gebeugt sein.

Zum Verstellen des Sattels (45) diesen festhalten und den Knopf (41) am Sattelstützrohr lösen. Ein Loch in der Sattelstütze (4) auf das Loch im Sattelstützrohr (1) ausrichten und den Knopf (41) erneut einschrauben und fest anziehen.

Sie können den Sattel ebenfalls horizontal verstellen. Hierzu den Sattel (45) festhalten, den Knopf (67) lösen und diesen nach entsprechender Einstellung des Sattels erneut festschrauben.

ACHTUNG :

- Stets darauf achten, dass sich der Hebel im Sattelstützrohr befindet und fest angezogen ist.
- Die maximale Sattelhöhe nie überschreiten.
- Setzen Sie sich nie auf den Sattel wenn der Feststellknopf nicht korrekt festgeschraubt ist.

3 EINSTELLEN DES PEDAL- GURTS

Hierfür zuerst das Feststellsystem unter dem Pedal lösen, den Gurt wie gewünscht einstellen und erneut befestigen.

4 WAAGERECHT-EINSTEL- LUNG DES HEIMTRAINERS

Wackelt der Heimtrainer beim Gebrauch, lässt sich dies durch Drehen einer oder beider Endkappen aus Kunststoff (3) am hinteren Standfuß beheben.

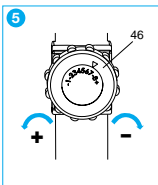
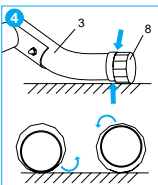
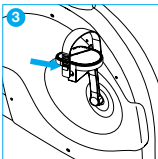
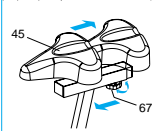
5 EINSTELLEN DES TRETWIDERSTANDES

Bremsystem und Tretwiderstand sind mit der Tretgeschwindigkeit gekoppelt.

Der Tretwiderstand lässt sich anhand des von 1 bis 8 indexierten (46) Einstellrädchen verstellen.

Hierbei entspricht Stellung 1 dem niedrigsten und Stellung 8 dem höchsten Tretwiderstand.

Sie können den Tretwiderstand beim Treten beliebig variieren.

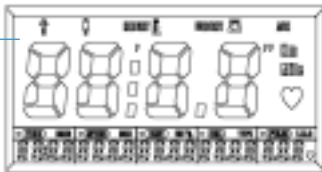


2 EINSTELLEN DES LENKERS

Zum Einstellen des Lenkers (48), den Hebel (51) lösen und erneut fest anziehen, sobald sich der Lenker in der geeigneten Stellung befindet.

TRAININGSCOMPUTER VM 630

KOMPLETTES LCD-DISPLAY



ERKLÄRUNG DER TASTEN

"ENTER/RESET":

1. Ermöglicht die Anwahl der Funktion, für die Sie vorher einen Wert einstellen möchten: Geschlecht - Körpergröße - Gewicht - Alter - Zeit - Entfernung - Kalorien - Herzschläge
2. Zum Übergang auf die Einstellfunktion diese Taste drücken.
3. Zur Freigabe des jeweiligen Einstellwertes diese Taste drücken.
4. Zum Zurückstellen aller Werte auf Null, diese Taste 2 Sekunden lang drücken.
5. 5 Sekunden langes Drücken dieser Taste ermöglicht den Rücksprung der Anzeige und der Funktion zur Abspeicherung Ihrer persönlichen Daten zum Zweck der Messung der Körperfette.

"PULSE RECOVERY" (WIEDERHERSTELLUNG DER PULSFREQUENZ):

Zur Erfassung Ihrer Pulsfrequenz diese Taste drücken.

"MEASURE" (MESSUNG):

Zur Messung Ihrer Körperfette diese Taste drücken. Um sich dieser Funktion bedienen zu können, müssen Sie vorab Ihre persönlichen Daten eingegeben haben.

"UP":

1. Anhand dieser Taste kann der Wert folgender Funktionen erhöht werden: Geschlecht - Körpergröße - Gewicht - Alter - Zeit - Entfernung - Kalorien - Pulsschlag
2. Während des Trainings ermöglicht sie, eine der folgenden Funktionen ins Hauptdisplay abzurufen: Durchlauf aller Funktionen - Zeit - Geschwindigkeit - Kalorien - Pulsschlag

"DOWN":

1. Anhand dieser Taste kann der Wert folgender Funktionen reduziert werden: Geschlecht - Körpergröße - Alter - Zeit - Entfernung - Kalorien - Pulsschlag
2. Während des Trainings ermöglicht sie, eine der folgenden Funktionen ins Hauptdisplay abzurufen: Durchlauf aller Funktionen - Pulsschlag - Kalorien - Entfernung - Geschwindigkeit - Zeit

FUNKTIONEN UND DEREN VERWENDUNG

EIN- UND ABSCHALTAUTOMATIK:

Die Anzeige schaltet sich unmittelbar nach der Ingangsetzung des Heimtrainers automatisch ein. Sie schaltet sich nach einer 4 Minuten langen Unterbrechung des Trainings automatisch wieder aus und sämtliche Werte werden auf Null zurückgestellt.

"SCAN" (DURCHLAUF ALLER FUNKTIONEN):

Die Taste "UP" oder "DOWN" solange gedrückt halten, bis der Punkt "SCAN" im Display blinkt. Alle nachstehenden Funktionen laufen dann nacheinander im Hauptdisplay ab, wo sie jeweils 5 Sekunden lang angezeigt werden: Zeit - Geschwindigkeit - Entfernung - Kalorien - Pulsschlag

"TIME" (ZEIT):

Die Taste "UP" oder "DOWN" solange gedrückt halten, bis die Funktion "TIME" im Hauptdisplay erscheint. Zum Abruf dieser

Funktion zuerst die Taste "ENTER/RESET" drücken. Danach zur Abspeicherung die Taste "UP" oder "DOWN" bis zum Erhalt des gewünschten Einstellwertes mehrmals drücken.

- Hochzählen: Ohne Voreinstellung eines Wertes für die Trainingszeit, läuft das Hochzählen von 00:00-99:59 Minuten im Display ab.
- Countdown: Wurde die Trainingszeit vorher auf eine Dauer von 1:00-99:00 Minuten eingestellt, erfolgt das Countdown im Display ab dem vorab gespeicherten Wert. Sobald dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Signal.

"SPEED" (GESCHWINDIGKEIT):

Die Taste "UP" oder "DOWN" solange gedrückt halten, bis die Funktion "SPEED" im Display erscheint. Im Display erfolgt die Anzeige der aktuellen Geschwindigkeit von 0.00 - 99.9 km/h (oder miles/h bei für den amerikanischen Markt bestimmten Produkten).

DIST (ENTFERNUNG) :

Die Taste "UP" oder "DOWN" solange gedrückt halten, bis die Funktion "DIST" im Display erscheint. Es erfolgt die Anzeige der Entfernung durch Summierung der jeweils zurückgelegten Strecken. Zum Abruf der Funktion der Entfernung, zuerst die Taste "ENTER/RESET" drücken. Danach zur Abspeicherung die Taste "UP" oder "DOWN" bis zum Erhalt des gewünschten Einstellwertes mehrmals drücken.

- Hochzählen: Ohne Voreinstellung eines Wertes für die Entfernung läuft das Hochzählen von 0.1-999.9 km (oder miles/h bei für den amerikanischen Markt bestimmten Produkten) im Display ab.
- Countdown: Wurde die während des Trainings zurückzulegende Entfernung vorher von 1.0-999.0 km (oder miles bei für den amerikanischen Markt bestimmten Produkten) eingestellt, erfolgt das Countdown im Display ab dem vorab gespeicherten Wert. Sobald dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Signal.

"CAL" (KALORIEN) :

Die Taste "UP" oder "DOWN" solange gedrückt halten, bis die Funktion "CAL" im Display erscheint. Es erfolgt die Anzeige der Summierung der jeweils verbrannten Kalorien. Zur Vorgabe der während des Trainings zu verbrennenden Kalorien, zum Abruf der Funktion "CAL" zuerst die Taste "ENTER/RESET" drücken. Danach bis zum Erhalt des gewünschten Einstellwertes die Taste "UP" oder "DOWN" drücken und diesen Wert abspeichern.

- Hochzählen: Ohne Voreinstellung eines Wertes für die Kalorien, läuft das Hochzählen von 0.1-999.0 Kalorien im Display ab.
- Countdown: Wurde für die während des Trainings zu verbrennenden Kalorien vorher ein Wert von 1.0-999.0 eingestellt, erfolgt das Countdown im Display ab dem voreingestellten Wert. Sobald dieser Wert erreicht ist, ertönt ein Signal.

Achtung: Es handelt sich lediglich um einen Schätzwert, der keinesfalls als medizinische Aussage zu verwenden ist.

"PULSE" (Ziel-Pulsfrequenz) :

Die Taste "UP" oder "DOWN" solange gedrückt halten, bis die Funktion "PULSE" im Display erscheint. Die Anzeige der Pulsfrequenz erfolgt in Herzschlägen pro Minute. Zur Vorgabe der Anzahl der Herzschläge, die Funktion "T.H.R." (Ziel-Pulsfrequenz) zuerst über die Taste "ENTER/RESET" abrufen. Danach die Taste "UP" oder "DOWN" sooft drücken, bis der gewünschte Einstellwert im Display erscheint und diesen abspeichern.

Grenzwert der Pulsfrequenz:

Stellen Sie Ihre Pulsfrequenz auf einen Wert von 60 bis 220 Herzschläge ein, wird Ihr Pulsschlag gemessen. Sobald der vorher eingestellte Wert erreicht ist, blinkt die Displayanzeige solange, bis Ihr Pulsschlag unter dem vorher abgespeicherten Wert liegt.

Legen Sie beide Handflächen auf die hierfür vorgesehenen Kontaktfächen, erscheint im LCD-Display die Anzeige Ihrer Pulsfrequenz in Herzschlägen pro Minute (BPM).

HINWEIS :

1. Wird vom Computer 16 Sekunden lang kein Herzschlag erfasst, erscheint im Display das Symbol "P". Es handelt sich hierbei um eine Vorrichtung zur Energieersparnis. Zum erneuten Start der Funktion "PULSE" ist lediglich eine der Tasten "UP" oder "DOWN" zu drücken.

Achtung: Es handelt sich lediglich um einen Schätzwert, der keinesfalls als medizinische Aussage zu verwenden ist.

WIEDERHERSTELLUNG DER PULSFREQUENZ :

Hierbei handelt es sich um eine Funktion die es ermöglicht, die Wiederherstellung der Pulsfrequenz bei der Beendigung des Trainings auf einer Skala von F1.0 bis F6.0 mit Inkrementen von 0,1 zu überprüfen. Hierbei entspricht F1.0 der besten und F6.0 der ungünstigsten Wiederherstellung. Diese Funktion zeigt Ihnen die Fähigkeit Ihres Organismus, Ihre normale Pulsfrequenz wiederzuerlangen und ermöglicht es Ihnen, diese Fähigkeit während des Trainings zu verbessern. Um eine korrekte Aussage zu erlangen, müssen Sie diese Funktion wie folgt testen: unterbrechen Sie Ihr Fitnesstraining und drücken Sie die Taste "RECOVERY". Nachdem Sie diese Taste gedrückt haben, den Pulsfrequenzmesser entsprechend einsetzen. Dieser Test dauert 1 Minute und das Ergebnis erscheint im Display. Zum Verlassen dieser Funktion, die Taste "PULSE RECOVERY" erneut drücken.

MESSUNG DER KÖRPERFETTE (Körpermassenindex) :

Beim Einschalten des Displays oder durch 6 Sekunden langes Drücken der Taste "ENTER/RESET", schaltet das Display auf die Funktion "BODY FAT MEASUREMENT". Bevor Sie zur Messung Ihrer Körperfette die Taste "MEASURE" drücken, müssen Sie Ihre persönlichen Daten in den Computer eingeben. Hierzu die Funktion der Personendaten abrufen und zum Abspeichern die Taste "UP" oder "DOWN" drücken. Danach die Taste "MEASURE" drücken und die Handfläche beider Hände auf die Kontaktfächen legen. Ihr Körperfettprozentsatz erscheint im LCD-Display. Ohne Eingabe persönlicher Daten, werden die nachstehend angegebenen willkürlichen Werte zugewiesen. Ist das Display ausgeschaltet oder wurde ein Zurückstellen auf Null vorgenommen, werden Ihre persönlichen Daten nicht berücksichtigt.

Willkürlich zugewiesene Werte: GESCHLECHT: männlich, KÖRPERGRÖSSE: 175 cm, GEWICHT: 70 kg, ALTER: 30 Jahre.

- Körpertypen:** Man unterscheidet zwischen 9 Körpertypen, die nach dem errechneten Körperfettprozentsatz eingestuft werden: Typ 1 entspricht einem Supersportler, Typ 2 ist der ideale Sportler. Typ 3 ist eine ultraschlanke Person; eine sportliche Person entspricht Typ 4. Unter Typ 5 versteht man eine Person, die dem Gesundheitsideal entspricht, Typ 6 ist eine schlanke Person. Typ 7 ist eine übergewichtige Person, Typ 8 ist eine stark beleibte Person und Typ 9 umfasst sehr stark beleibte Personen.
- BMR: Grundstoffwechsel.** Der Computer errechnet Ihren persönlichen Wert aus folgenden Daten: Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Alter. Im Display erscheint ein Wert von 1 ~ 9999 kcal.
- BMI: Körpermassenindex.** Der Computer errechnet Ihren persönlichen Wert aus folgenden Daten: Körpergröße und Gewicht. Im Display erscheint ein Wert von 1.0 ~ 99.9.
- "FAT%" (KÖRPERFETTPROZENTSATZ):** Der Computer errechnet Ihren persönlichen Wert aus folgenden Daten: Geschlecht, Körpergröße, Gewicht und Alter. Im Display erscheint die Anzeige Ihres persönlichen Körperfettprozentsatzes von 5 ~ 50%.

Achtung: Es handelt sich lediglich um einen Schätzwert, der keinesfalls als medizinische Aussage zu verwenden ist.

AUSTAUSCH DER BATTERIEN

1. Bitte rückseitig des Displays 2 Batterien, Typ AA oder UM-3 einlegen.
2. Hierbei darauf achten, diese korrekt einzulegen und zu befestigen und sicherstellen, dass der Federkontakt hergestellt ist.
3. Bei unvorhandener, unleserlicher oder teilweise Anzeige im Display, die Batterien herausnehmen und nach 15 Sekunden erneut

einlegen.

4. Beim Herausnehmen der Batterien stellt der Computer die Werte aller Funktionen auf Null zurück.
5. Bevor Sie das Gerät dem Abfall zuführen, bitten wir Sie, die Batterien wie hierfür vorgesehen ordnungsgemäß zu entsorgen.

TRAINIERTE KÖRPERTEILE

Das Training auf dem Heimtrainer bietet eine ausgezeichnete körperliche Betätigung zum Herztraining. Das Training auf diesem Gerät dient dem Zweck, Ihre kardiovaskuläre Kapazität zu erhöhen. Hierdurch verbessern Sie Ihr körperliche Verfassung, Ihre Widerstandsfähigkeit und Sie verbrauchen Kalorien (eine derartige körperliche Betätigung ist für einen Gewichtsverlust in Verbindung mit einer Diät unerlässlich). Der Heimtrainer bietet letztendlich die Möglichkeit, die Beinmuskeln zu kräftigen. Auch die Wadenmuskeln und der untere Teil der Bauchmuskeln kommen beim Training mit dem Heimtrainer nicht zu kurz.

VERWENDUNG

Als Anfänger sollten Sie anfangs mehrere Tage mit geringem Tretwiderstand und bei reduzierter Geschwindigkeit ohne Kraftanwendung trainieren und bei Bedarf Erholungspausen einlegen. Danach die Häufigkeit oder die Dauer des Trainings nach und nach erhöhen.

Fitness-Training/Aufwärmphase: zunehmende körperliche Betätigung ab 10 Minuten langem Training.

Für ein Training zur Beibehaltung der körperlichen Verfassung oder als Heilgymnastik können Sie täglich etwa 10 Minuten lang trainieren. Diese Art des Trainings dient dazu, Ihre Muskeln und Gelenke anzuregen oder als Aufwärmphase vor körperlicher Anstrengung. Zur Erhöhung der kräftigenden Wirkung auf Ihre Beine kann ein größerer Tretwiderstand gewählt oder die Trainingsdauer verlängert werden. Sie können selbstverständlich ebenfalls den Tretwiderstand während des gesamten Trainings variieren.

Aerobes Fitness-Training: mäßige körperliche Anstrengung über einen ziemlich langen Zeitraum (35 Minuten bis 1 Stunde).

Falls Sie abnehmen möchten ist diese Art des Trainings in Verbindung mit einer Diät das einzige Mittel, um die vom Organismus ver-

brauchte Energiemenge zu erhöhen. Hierfür ist es überflüssig, sich über die Grenzwerte hinaus körperlich anzustrengen. Beste Ergebnisse erzielt man mit regelmäßigem Training.

Wählen Sie einen relativ schwachen Tretwiderstand und trainieren Sie entsprechend Ihrem persönlichen Rhythmus, jedoch mindestens 30 Minuten lang. Bei dieser Übung müssen Sie ein wenig ins Schwitzen kommen, aber Sie dürfen keinesfalls außer Atem geraten. Die Dauer des Trainings bei langsamem Rhythmus wird bewirken, dass Ihr Organismus Energie aus Ihrem Körperpfeil entzieht, wobei Sie mindestens einmal pro Woche mehr als ca. 30 Minuten lang trainieren sollten.

Anaerobes Training zur Erhöhung der Widerstandskraft: 20 bis 40 Minuten dauernde intensive körperliche Anstrengung.

Diese Art des Trainings dient dem Zweck, den Herzmuskel intensiv zu stärken und die

Atmungsleistung zu verbessern.

Hierbei sind Tretwiderstand und/oder Tretgeschwindigkeit derart zu vergrößern, um die Atmung während des Trainings zu erhöhen. Bei dieser Art des Trainings ist die körperliche Anstrengung intensiver als beim Fitness-Training.

Bei regelmäßigem Training werden Sie im Laufe der Zeit dieser körperlichen Anstrengung länger und bei schnellerem Rhythmus oder höherem Tretwiderstand standhalten können. Dieses Training sollte mindestens dreimal pro Woche absolviert werden.

Das Training bei forciertem Rhythmus (Anaerobes-Training und körperliche Betätigung im roten Bereich) ist durchtrainierten Sportlern vorbehalten und erfordert entsprechende Vorbereitung.

Jede abgeschlossene Trainingsphase sollte zum Abregieren und zum progressiven Übergang des Organismus auf die Erholung bei geringerer Geschwindigkeit und mit niedrigerem Tretwiderstand fortgesetzt werden.

GESCHÄFTSGARANTIE

DECATHLON gewährt dem Erstkäufer ab dem Kaufdatum für Bauteile und Lohnkosten des Rahmengestells dieses Produktes unter normalen Einsatzbedingungen eine Garantie von 5 Jahren.

Für Verschleißteile gilt eine 2-jährige Gewährleistung inkl. Lohnkosten. Für das Kaufdatum ist der Kassenbon verbindlich.

Aufgrund dieser Garantiebestimmungen begrenzt sich die Verpflichtung von DECATHLON nach eigenem Ermessen auf den Ersatz oder die Reparatur des Produktes.

Zur Reparatur des Produktes werden Sie gebeten, es in eines der DECATHLON-Geschäfte zurückzubringen.

Zur Geltendmachung eines Anspruches auf Garantie muss das entsprechende Produkt portofrei in einem der zugelassenen Zentren von DECATHLON zusammen mit einem ausreichenden Kaufnachweis angeliefert werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

- beim Transport entstandene Schäden,
- unsachgemäßer oder unüblicher Gebrauch,
- von nicht von DECATHLON anerkannten Technikern durchgeführte Reparaturen,
- kommerzielle Nutzung des betreffenden Produktes.

Diese Gewährleistung hat nicht den Ausschluss einer gesetzlichen landes- und / oder regionalspezifischen Garantie zur Folge.

Diese Geschäftsgarantie erkennt Ihnen die von Gesetzes wegen anerkannten besonderen Rechte zu. Es kann daher möglich sein, dass Ihnen ebenfalls vom Hersteller Ihrer Ausrüstung einzeln angeführte Rechte zustehen, die mehr oder weniger von einer Region zur anderen variieren.

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - France -

D E U T S C H C A R D I O - T R A I N I N G

DAS CARDIOTRAINING

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

KONTROLLIEREN SIE IHREN PULSSCHLAG

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

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

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

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

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

PHASE RATSCHLÄGE

A Aufwärmphase: fortschreitende körperliche Anstrengung.

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

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

2) Durch die Erwärmung des ganzen Körpers werden zur besseren Durchblutung der Muskeln und besseren Adaption an die körperliche Anstrengung des kardiovaskuläre System und das Atmungssystem nach und nach in Gang gebracht. Die Erwärmungsphase muß von ausreichender Dauer sein: 010 Minuten bei Freizeitsport, 20 Minuten bei Leistungssport. Es ist zu bedenken, daß in folgenden Fällen eine längere Erwärmungsphase eingeplant werken muß: ab 55 Jahren, morgens.

B Training

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

- Anaerobes Training zur Steigerung der Widerstandskraft.
- Aerobes Training zur Steigerung der kardio pulmonalen Widerstandskraft.

C Rückkehr Ruhe

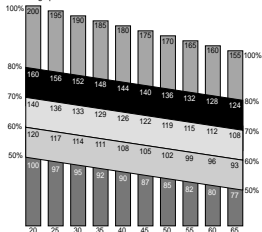
Bei dieser Phase der schrittweisen "Rückkehr zur Ruhe" ZUR wird die Körperbetätigung weniger intensiv fortgesetzt. In dieser Phase gelangen das kardiovaskuläre System, das Atmungssystem sowie der Blutkreislauf und die Muskeln in den "normalen" Zustand zurück, so daß wie bei der Ansammlung von Milchsäuren,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

D Strecken

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

Übungsstufen

Pulsschläge pro minute



ACHTUNG, TECHNISCHE BEILAGE WARNUNGSHINWEISE FÜR DIE BENUTZER

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

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