

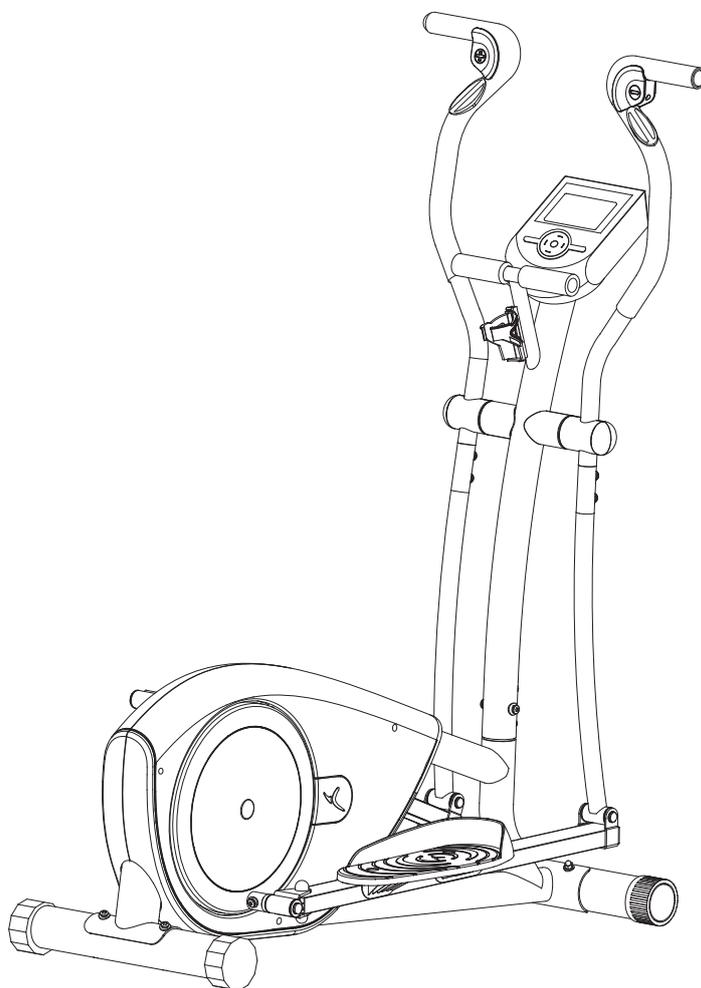
VE 590



NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEbruIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING

УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



VE 590



Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

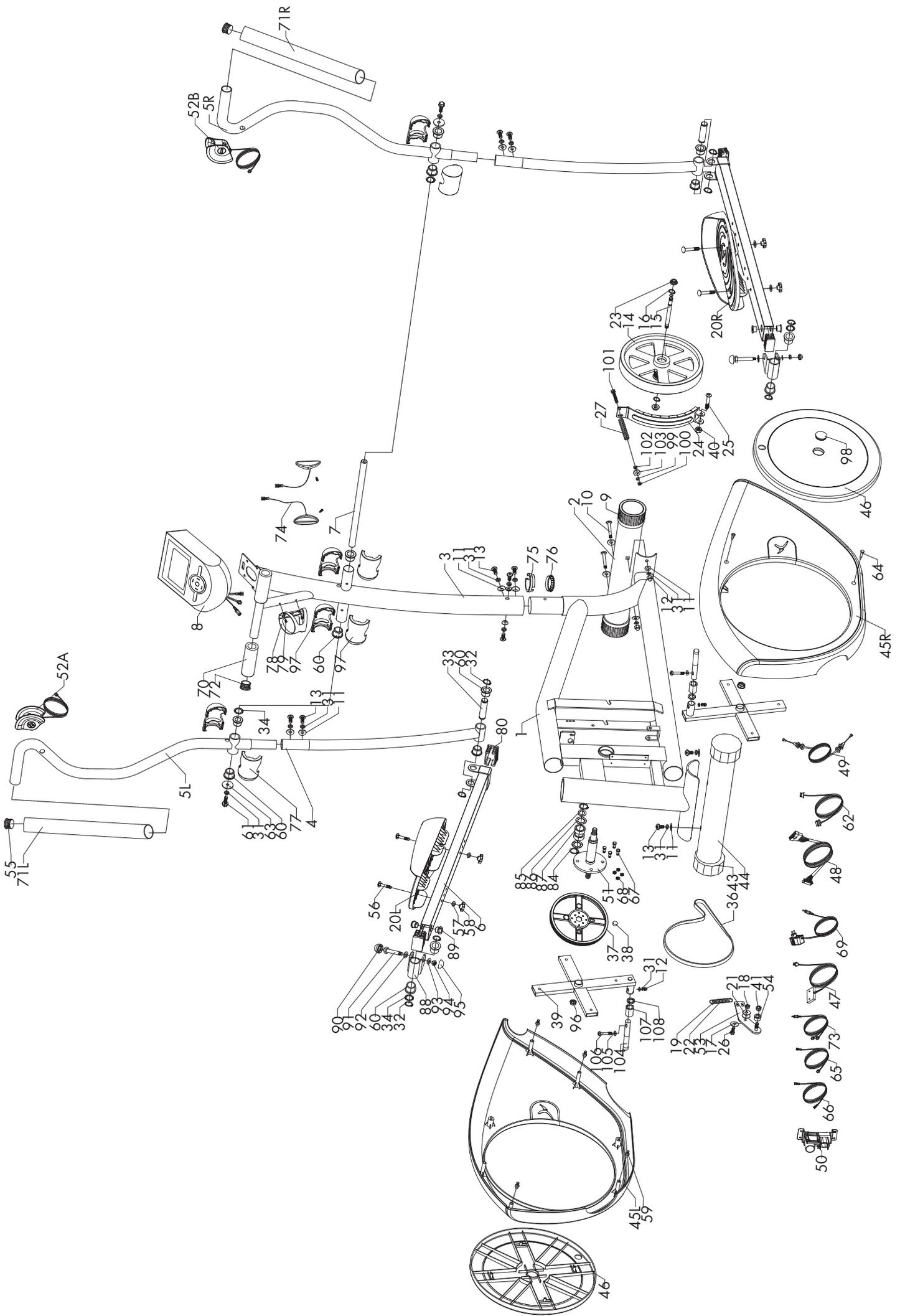
中国 制造 - Произведено в Китае

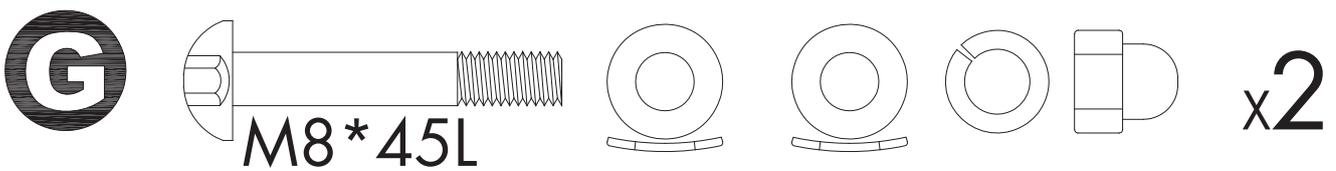
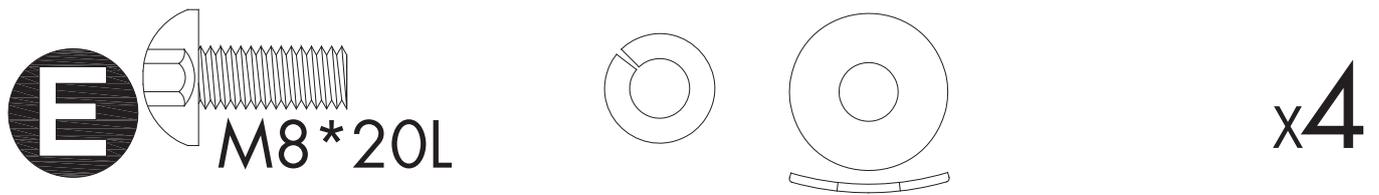
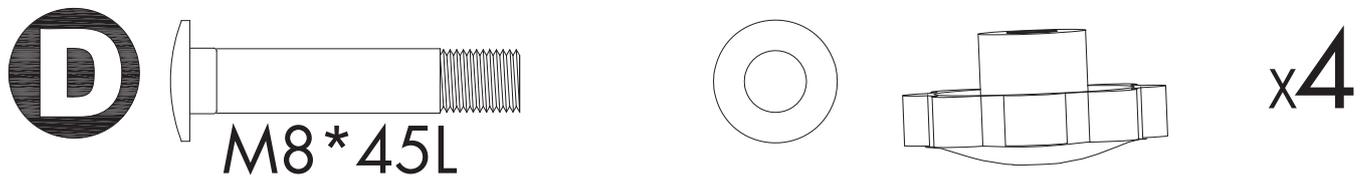
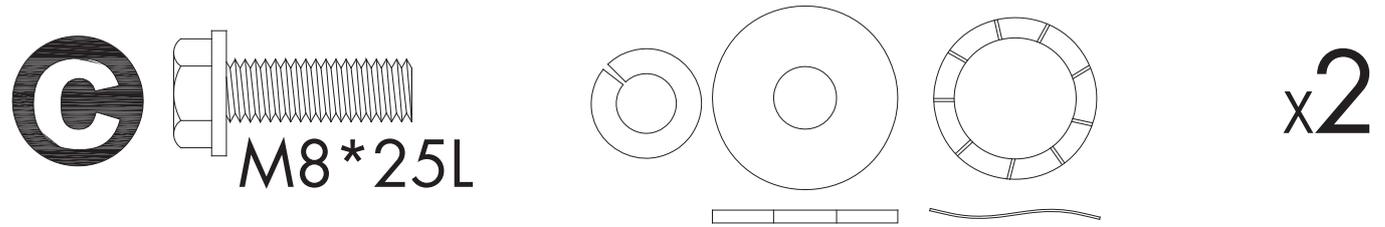
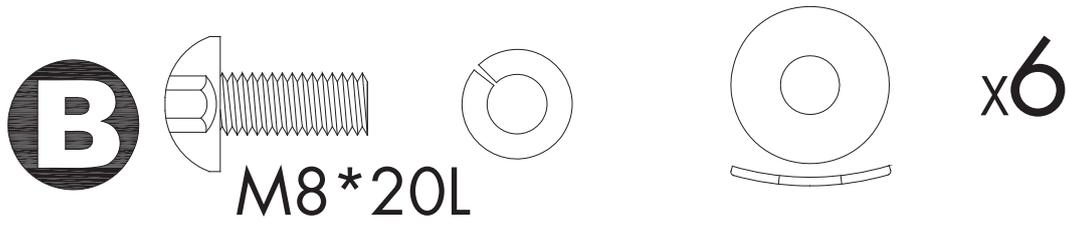
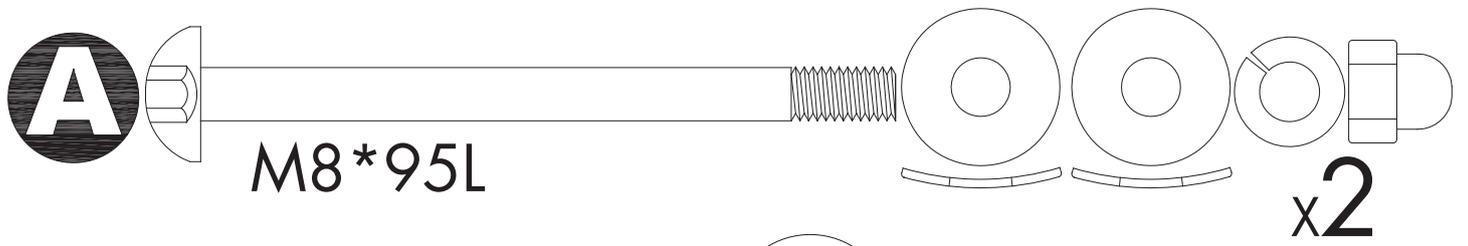


Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

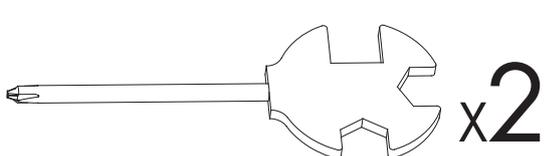
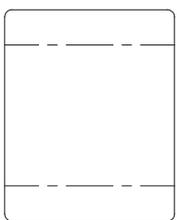
Réf. pack : 1153.955 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

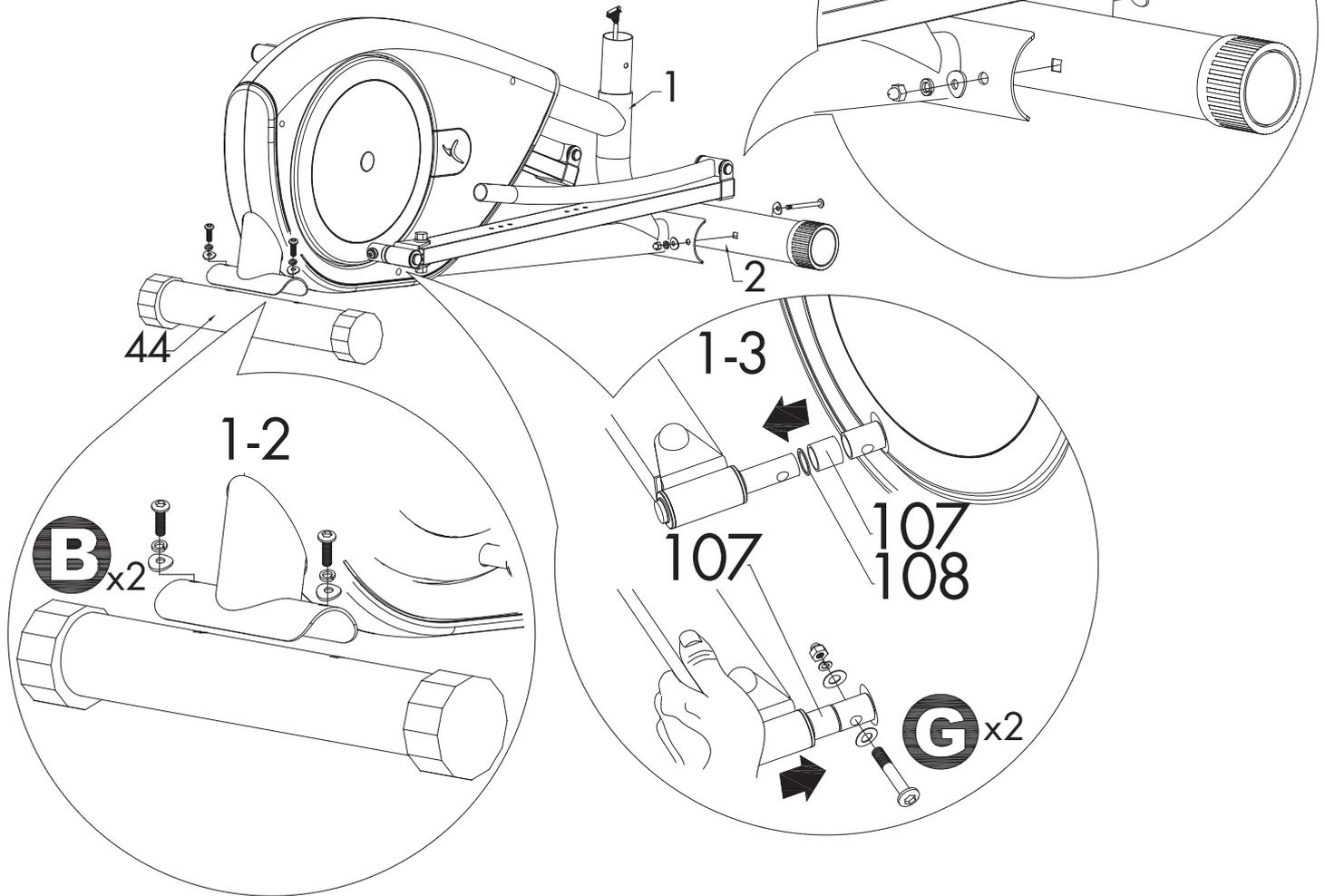
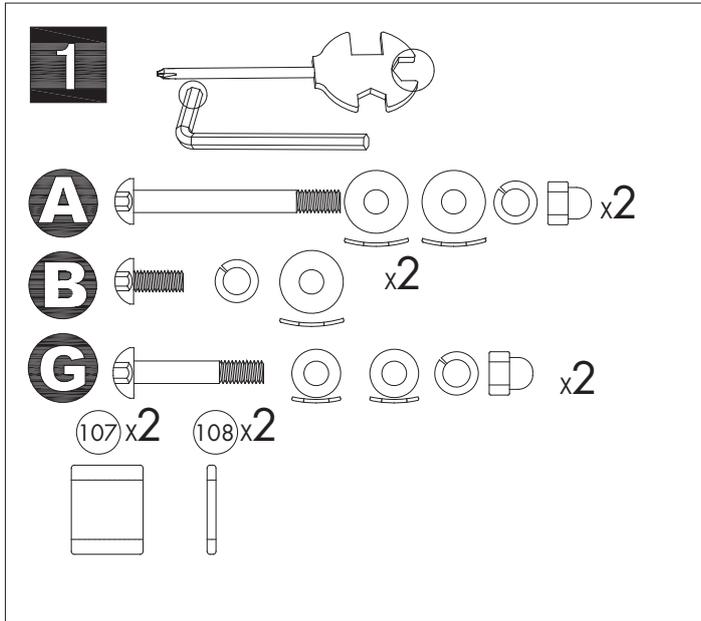
合格品



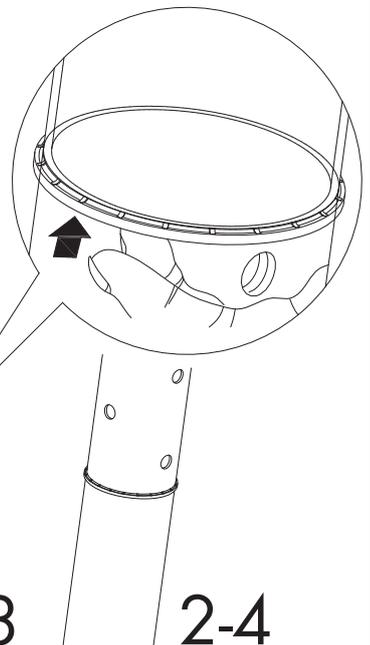
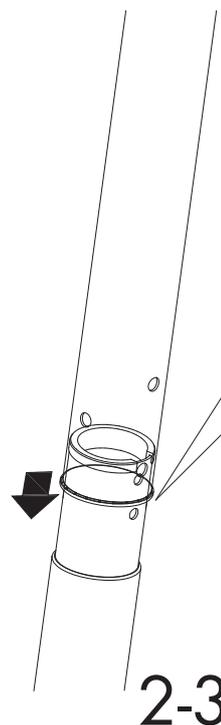
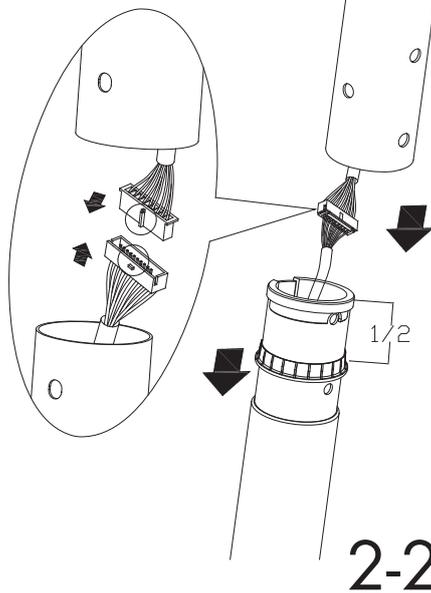
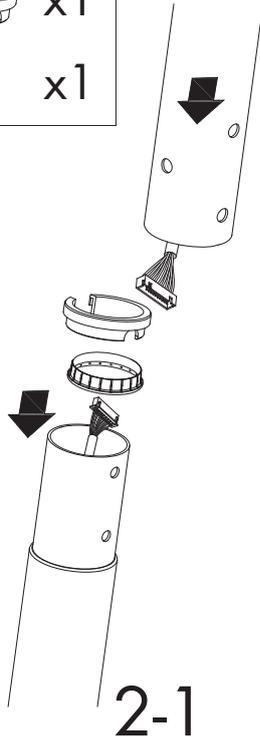
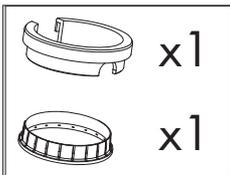
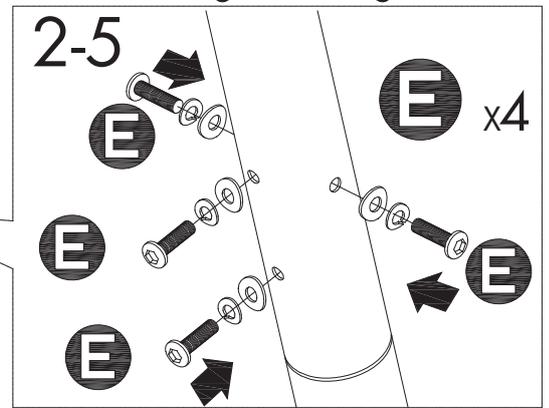
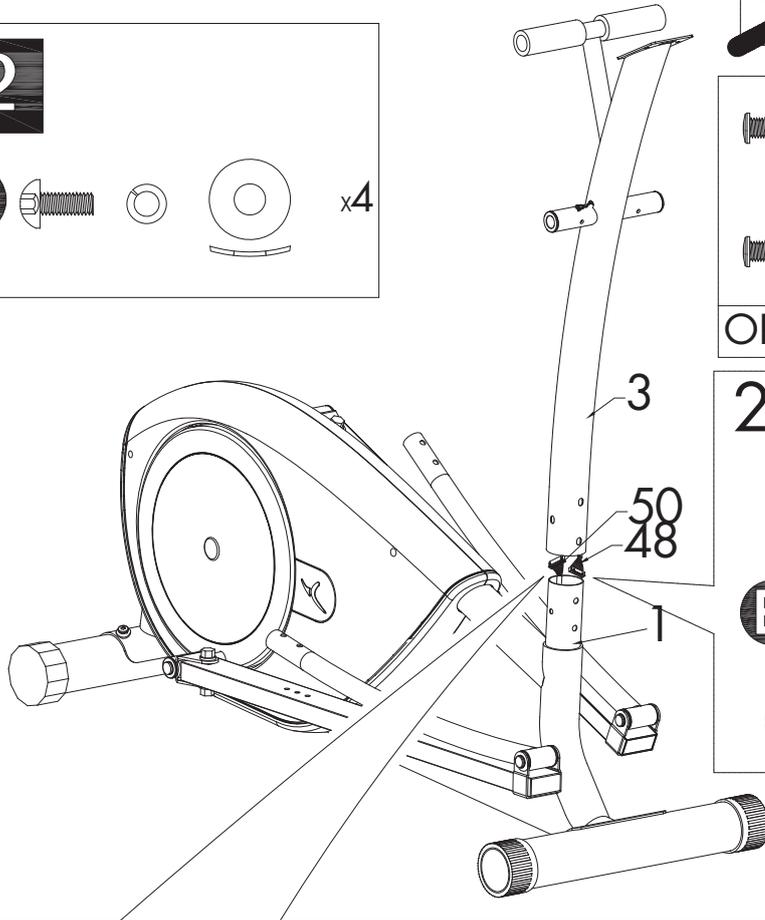
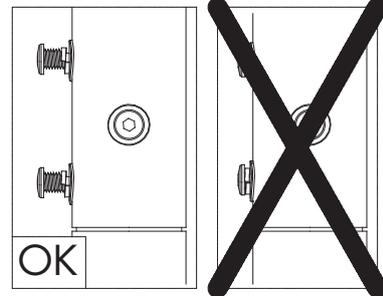
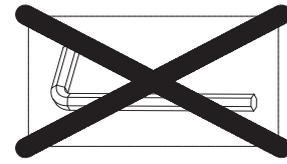
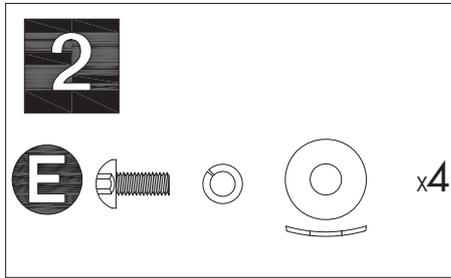


107 **x2** 108 **x2**

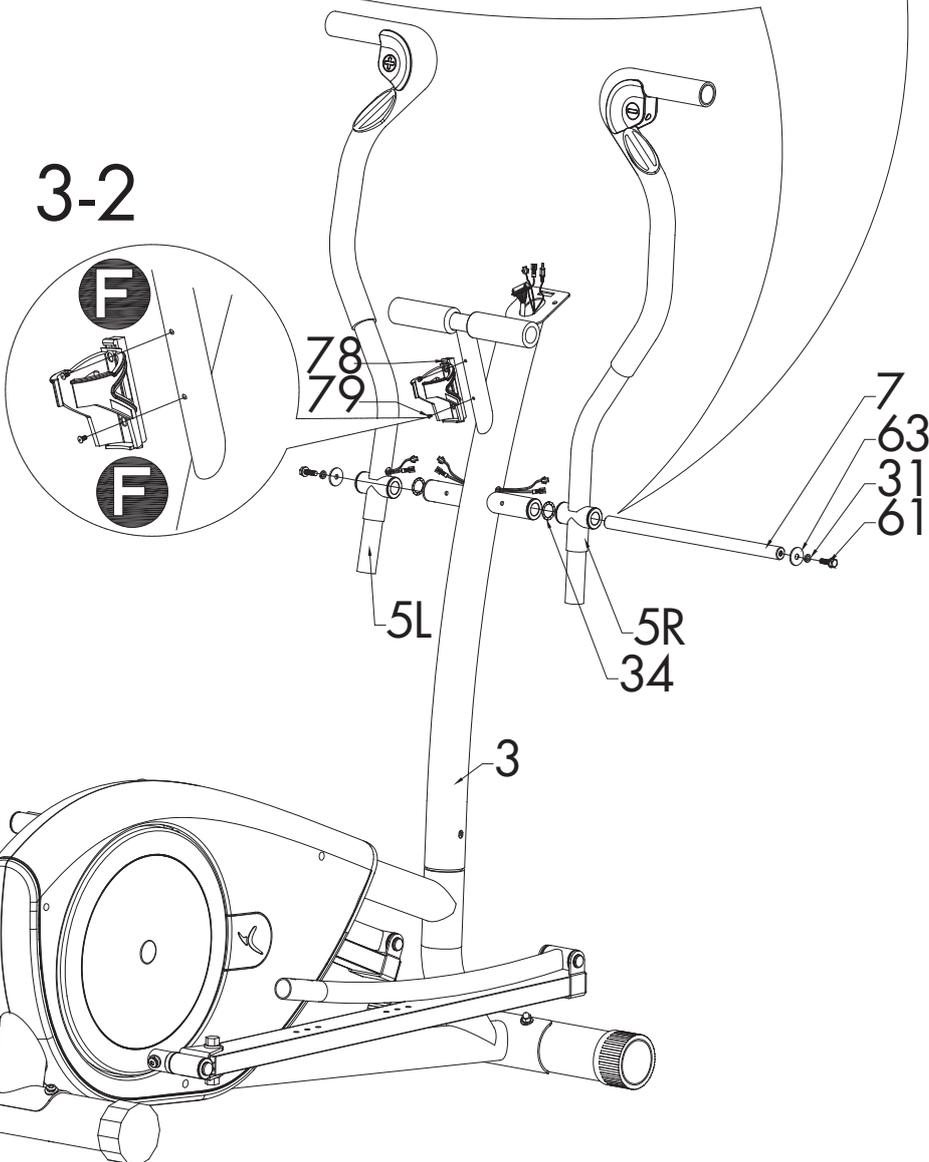
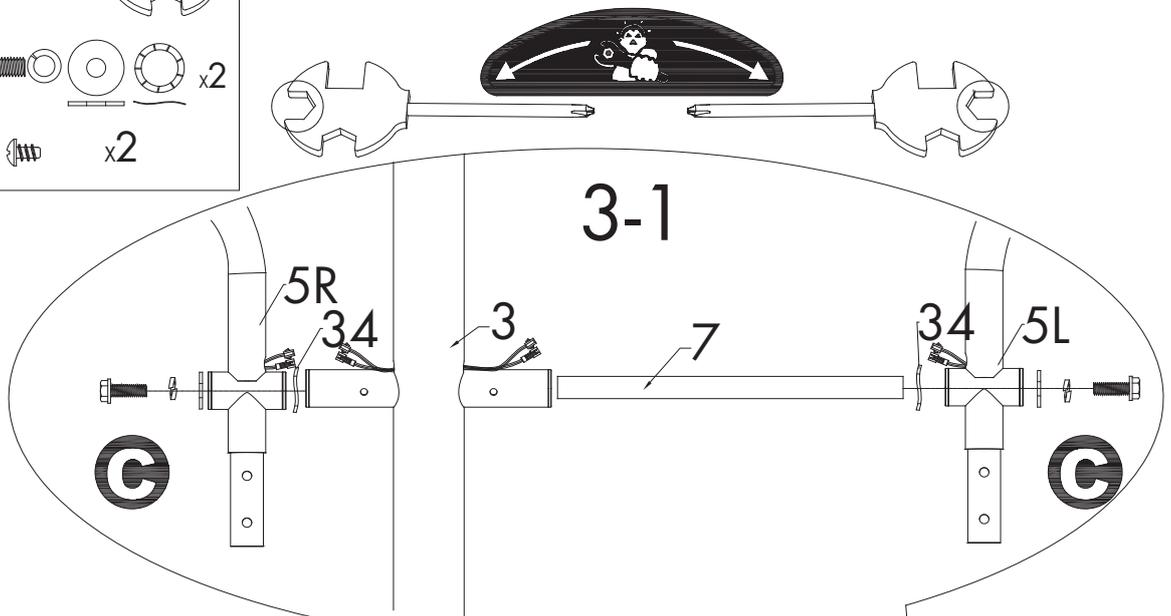
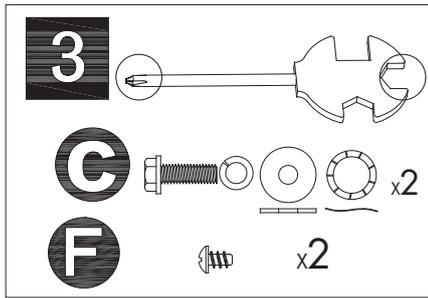




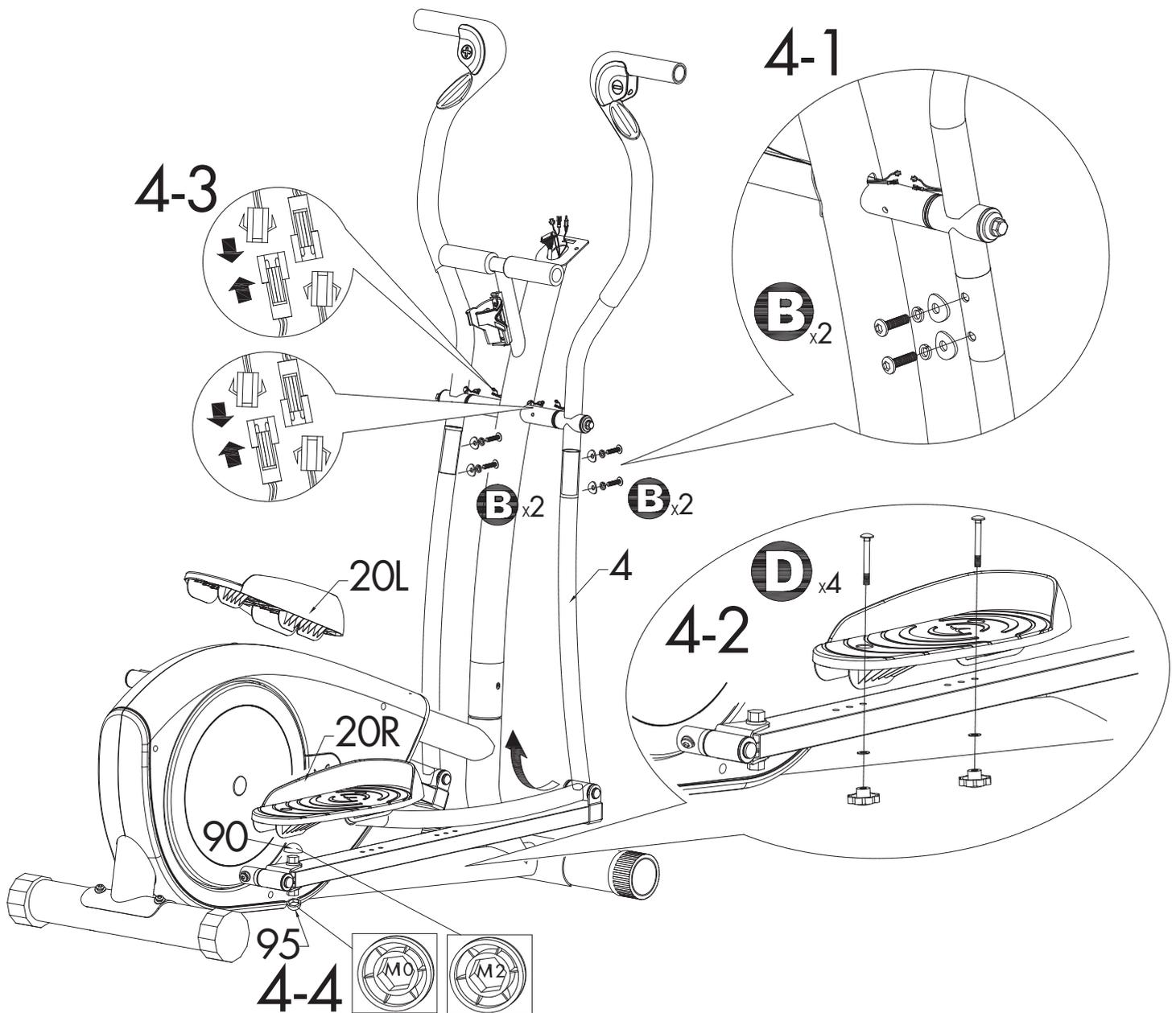
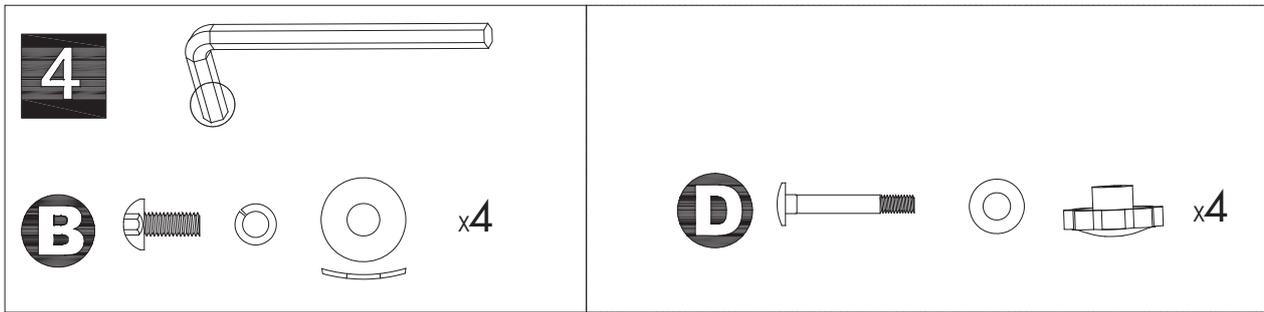
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**
 • 安装



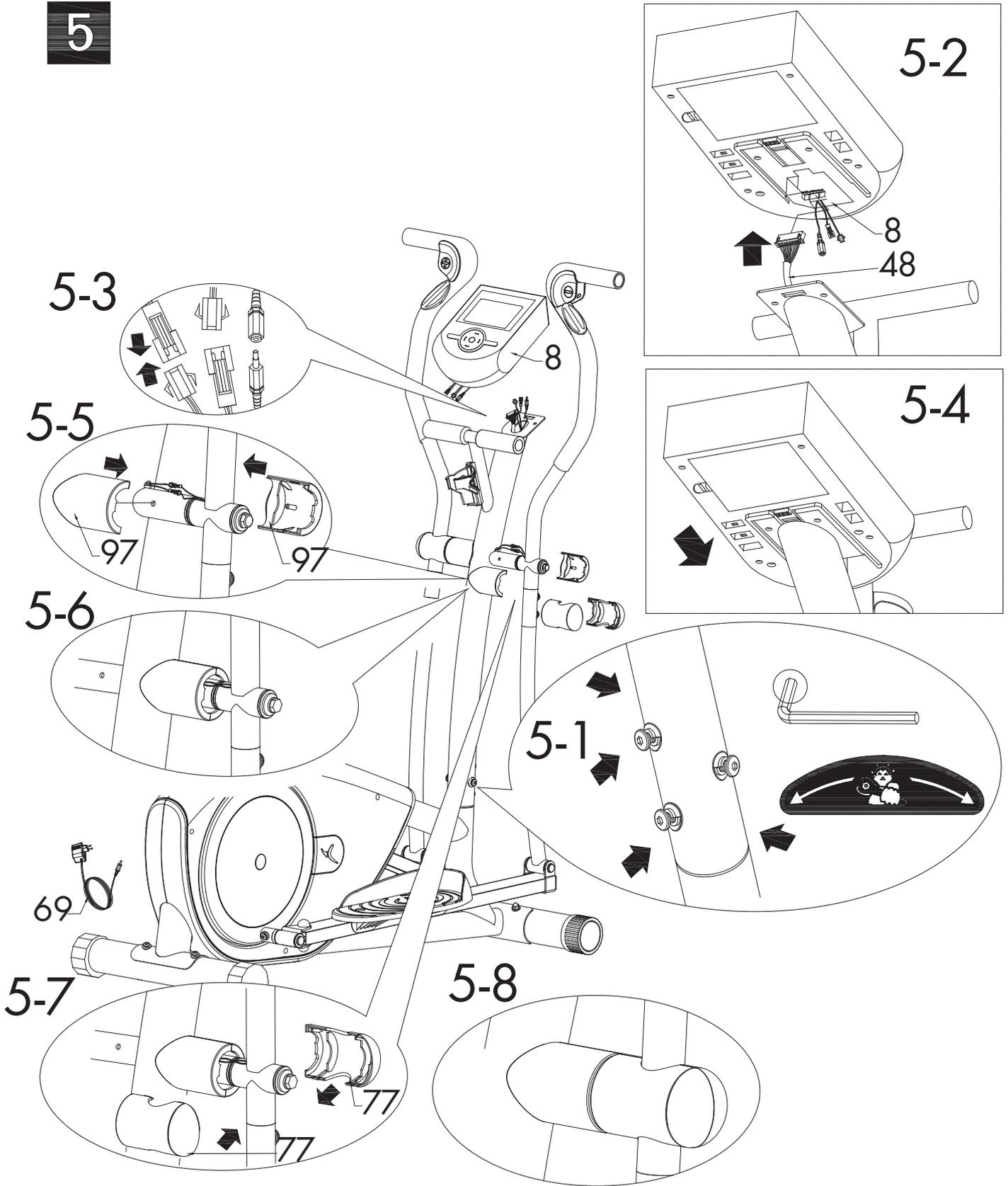
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



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



5



1 Capteurs de pulsations - Pulse sensors
 Sensores de pulso - Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
 Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
 Captatori de pulsații - Snímač pulzu
 Snímače tepu - Pulsgivare
 Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
 Пульсові сенсоры - مجسات النبض - 脉搏测试仪

2 Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
 Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
 Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
 Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
 Pohyblivá řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило
 Hareketli gidon - Рухоме кермо - مقود متحرك - 移动式手把

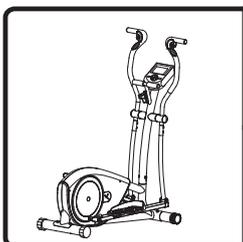
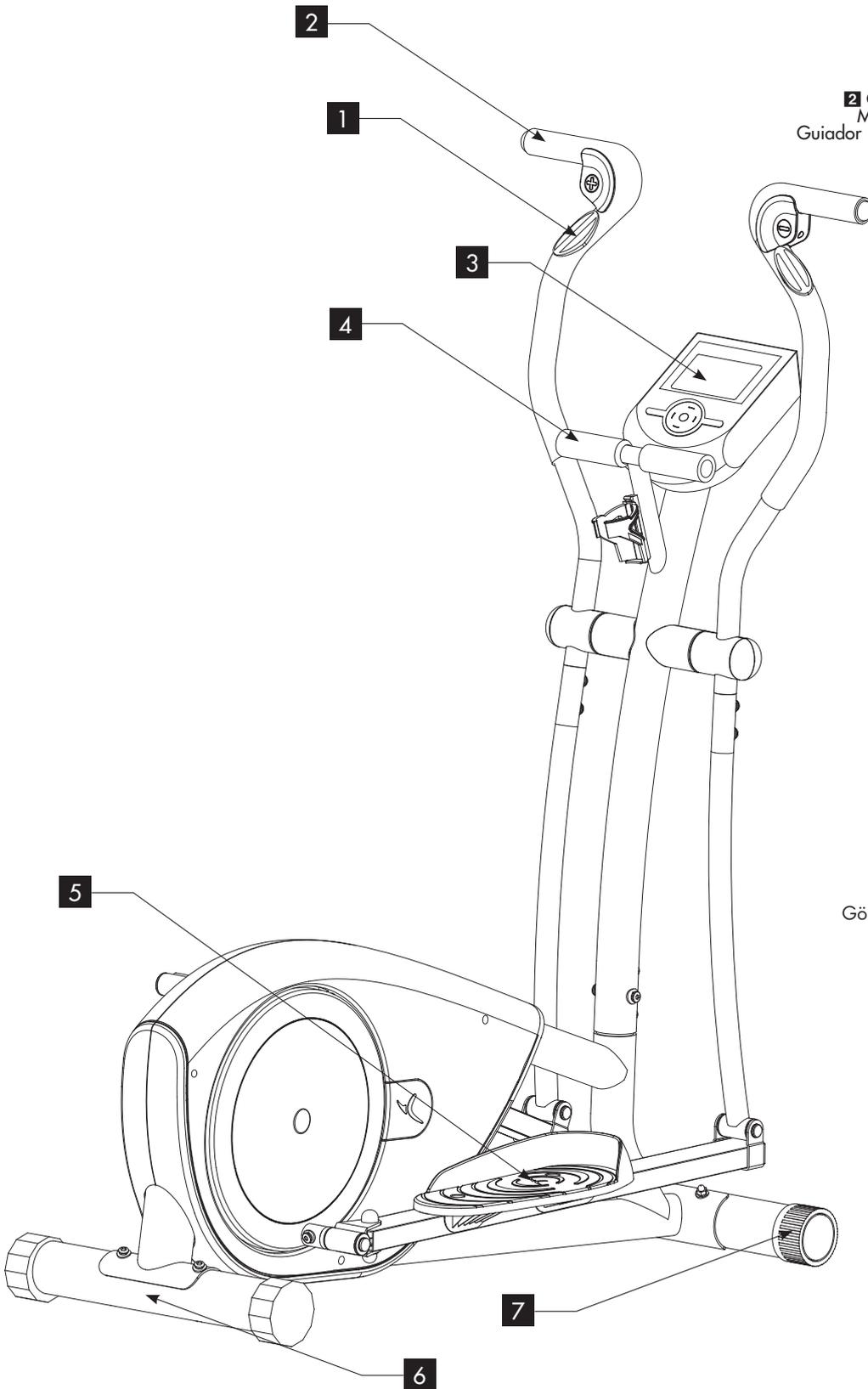
3 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol - Табло - Konsol
 Приставка - الكونسول - 控制面板

4 Guidon fixe - Fixed handlebars - Manillar fijo
 Fester Lenker - Manubrio fiso - Vast stuur
 Guiador fixo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - неподвижный руль
 Ghidon fix - Fixné riadidlá
 Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 Фиксирано кормило - Sabit gidon
 Нерухоме кермо - مقود ثابت - 固定式手把

5 Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
 Pedal - Pedal - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál
 Slapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال
 踏板

6 Compensateur de niveau - Level adjuster
 Compensador de nivel - Niveauregulierer
 Compensatore di livello - Stelschroef niveau
 Compensador de nivel - Regulacja poziomu
 Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel - Úrovňovací kompenzátor
 Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
 Зрівнювач рівню - معدل المستوي - 水平补偿器

7 Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwielijes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgathoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
 Přemísťovací kolečka - Flyttjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Коліщатка для пересування - عجلات التحريك - 移动滚轮



VE 590

46,5 kg
102,5 lbs

154 x 68 x 132 cm
61 x 27 x 52 inch

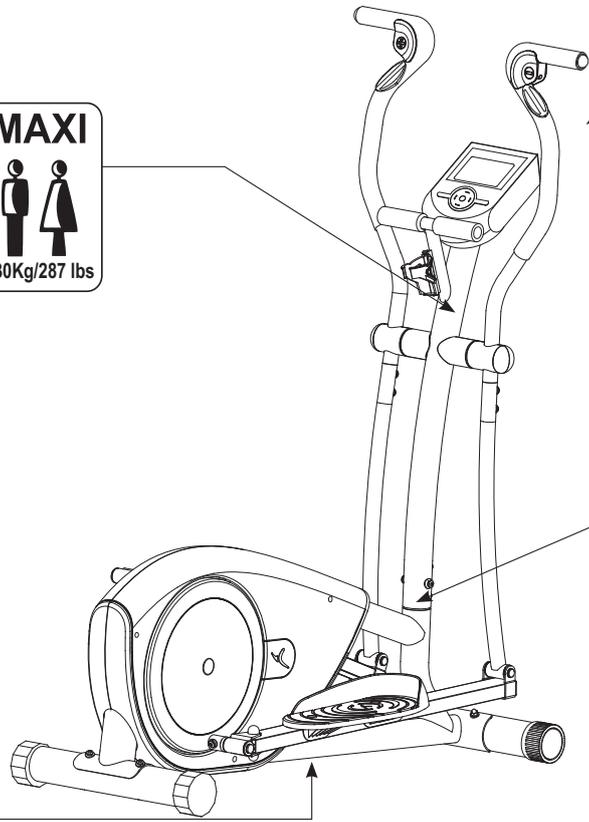
This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



130Kg/287 lbs

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from 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

- Cualquiera uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

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.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

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

ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTÉTEL

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, olaszlag eller soknas, måste den ersättas med en ny.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wtrészekétől.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину.
- Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și să fie în apropiere de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a respektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo čiastočne chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoli nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabráňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

تذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明。遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

DEUTSCH

Sie haben ein Fitness-Gerät der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Wir haben die Marke DOMYOS für alle Sportler geschaffen, die sich in Form halten wollen. Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Ihre Wünsche und Anregungen zu den DOMYOS-Produkten sind herzlich willkommen. Wenden Sie sich hierfür bitte an das Verkaufsteam Ihres Sporthändlers oder die Entwicklungsabteilung für DOMYOS-Produkte. Sie finden uns ebenfalls in der Site www.domyos.com. Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

EINLEITUNG

Dieses Produkt ist ein Fitnessgerät der neuen Generation. Es ist für einen größeren Tretkomfort sowie einen leisen und rucklosen Lauf mit einem magnetischen Widerstand ausgestattet. Dieses Gerät verbindet die Kreisbewegungen des Bikes, die horizontalen Bewegungen des Laufens und die vertikalen Bewegungen des Steppers. Die elliptische Bewegung der Beine, verbunden mit der Bewegung der Arme ermöglicht das Training der Gefäßmuskeln, Schenkelstreckmuskeln, Waden und Rückenmuskeln, Brustmuskeln und Bizeps. Der Ellipticaltrainer ist eine ausgezeichnete Form des Cardio-Trainings. Der Ellipticaltrainer ermöglicht ebenfalls, die Beine, Gesäßmuskeln und den Oberkörper (Büste, Rücken und Arme) zu kräftigen. Die Wadenmuskeln und der untere Teil der Bauchmuskeln beteiligen sich ebenfalls an der Übung. Sie können das Training der Gesäßmuskeln intensivieren, indem Sie rückwärts treten. Das Training mit diesem Gerät beabsichtigt, Ihre Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems zu verbessern. Dank diesem Prinzip verbessern Sie Ihre körperliche Fitness, Ihre Ausdauer und verbrennen Kalorien (unbedingt notwendige Aktivität, um in Verbindung mit einer Diät abzunehmen).

DIS-Kompatibel.

WARNUNG

Das Fitnesstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer einen 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 vor Gebrauch alle Anweisungen durch.

SICHERHEIT

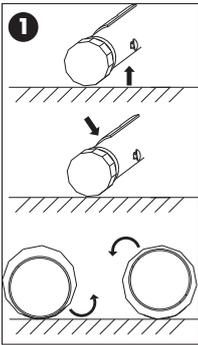
Um das Risiko schwerer Körperverletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte vor Verwendung des Produkts die nachstehenden, wichtigen Verwendungshinweise durch

1. Lesen Sie bitte alle Anleitungen dieser Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt benutzen. Benutzen Sie das Produkt nur auf die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebene Weise. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind
4. Dieses Gerät entspricht den europäischen Normen (EU-Norm, Normen EN 957-1 und EN 957-9 Klasse HC) bezüglich Fitnessgeräte für das nicht therapeutische Heimtraining (Äquivalenz GB17498). Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Das Produkt im Inneren an einem unverstellten Platz, auf einer ebenen Fläche, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt verwenden
6. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für den Zugang und rund um das Gerät herum gewährleistet ist. Das Produkt im Freien weder verwenden noch aufbewahren.
7. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, vor jeder Verwendung des Produktes alle Teile zu überprüfen und gegebenenfalls festzuspannen.
8. Alle abgenutzten oder beschädigten Teile sofort austauschen.
9. Jede Montage/Demontage am Gerät muss sorgfältig durchgeführt werden.
10. Basteln Sie nicht an Ihrem Gerät herum
11. Verwenden Sie im Fall einer Beschädigung des Geräts dieses vor der vollständigen Reparatur nicht mehr und bringen Sie es in Ihr Decathlon-Geschäft
12. Lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten (Schwimmbadrand, Badezimmer, usw.)
13. Decken Sie den Boden zum Schutz unter dem Gerät mit einem geeigneten Bodenteppich ab, der im Decathlon-Geschäft erhältlich ist.
14. Erlauben Sie niemals mehr als eine Person gleichzeitig am Gerät.
15. Halten Sie Ihre Hände und Füße von beweglichen Teilen fern
16. Halten Sie während der Übungen den Rücken gerade.
17. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit sie Sie während dem Training nicht behindern
18. Tragen Sie KEINE weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten.
19. Halten Sie sich beim Be- und Absteigen des Geräts am festen Lenker.
20. Kinder und Tiere müssen stets vom Gerät fern gehalten werden
21. Zahlreiche Faktoren könnten die Anzeigepräzision des Pulssensors beeinträchtigen. Dies ist kein medizinisches Gerät.
22. Es ist einzig dafür vorgesehen Ihnen dabei zu helfen, die allgemeine Tendenz der Herzfrequenz zu bestimmen.
23. Höchstgewicht des Benutzers: 130 kg – 287 Pfund.

Medizinische Warnung

24. Personen die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder jede andere implantierte elektronische Vorrichtung tragen werden gewarnt, dass sie den Pulssensor auf eigene Gefahr verwenden.
25. Vor dem ersten Gebrauch wird daher ein Trainingstest unter ärztlicher Anleitung empfohlen.
26. Schwangeren wird von der Verwendung des Pulssensors abgeraten.
27. Wenden Sie sich vor der ersten Verwendung des Geräts an Ihren Arzt.
28. Wenn Sie die Übung beenden, verringern Sie progressiv die Geschwindigkeit, bis die Pedale vollkommen zum Stillstand kommen.

EINSTELLUNGEN



1 HÖHENEINSTELLUNG DES HEIMTRAINERS

WARNHINWEIS : Für jede Höheneinstellung des Geräts muss vom Ellipticaltrainer abgestiegen werden.

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

2 EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Nach der EN-Begriffsbestimmung (Europäischen Norm) ist dieses Produkt ein « Produkt mit unabhängiger Geschwindigkeit ». Sie können den Bremsmoment nicht nur durch die Tretgeschwindigkeit einstellen, sondern auch manuell durch Wahl des Widerstandsniveaus (indem an den nicht motorisierten Produkten das Einstellrad des Bremsmoments gedreht wird und an motorisierten Produkten durch Drücken auf die Tasten +/-).

Wenn Sie jedoch dasselbe Widerstandsniveau beibehalten, wird sich der Bremsmoment erhöhen /senken, je nachdem ob sich Ihre Tretfrequenz erhöht/senkt.

3 EINSTELLEN DER POSITION DER PEDALE

Sie haben die Möglichkeit, während der Montage die Position der Pedale einzustellen.

Sie haben 3 Einstellpositionen:

Vorne : Ganz nahe am Lenker

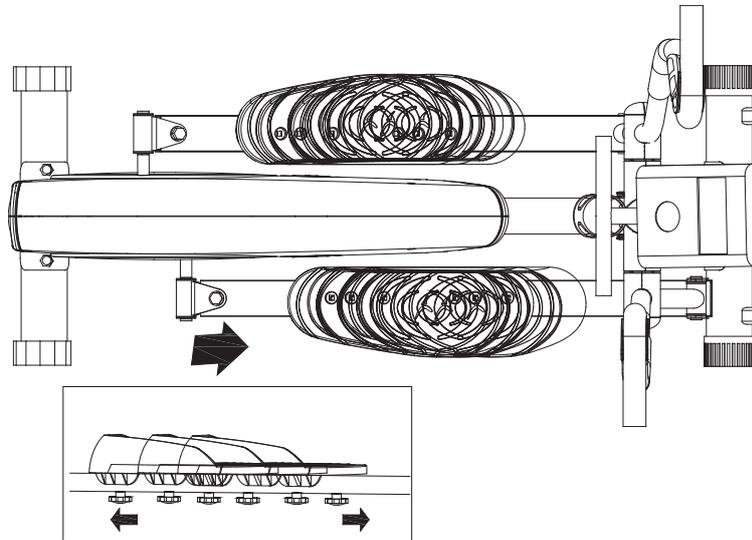
In der Mitte.

Hinten: am weitesten vom Lenker entfernt.

Die festgelegte, optimale Position ist die mittlere.

Dieses Einstellen ermöglicht es Ihnen jedoch im Hinblick auf die Leistung und zur besseren Anpassung an Ihren Körperbau, Ihre Position auf Ihrem Elliptical-Heimtrainer zu optimieren

Die vordere Position ist besonders für Personen mit einer Körpergröße unter 1,75 cm geeignet und die hintere Position besonders für Personen über 1,85 cm



STANDORTÄNDERUNG IHRES GERÄTS

WARNHINWEIS : Für jede Standortänderung muss vom Ellipticaltrainer abgestiegen werden.

Stellen Sie sich am Boden vor Ihr Gerät, halten Sie den Lenker und ziehen Sie den Heimtrainer in Ihre Richtung. So stützt sich Ihr Gerät auf seine Transportrollen und Sie können es verschieben. Sobald die Standortänderung durchgeführt ist, stellen Sie die hinteren Füße vorsichtig auf den Boden zurück.

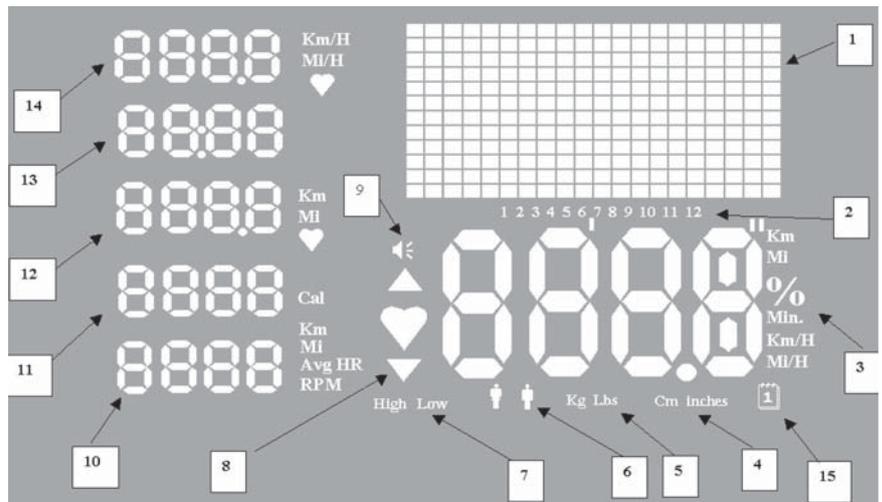
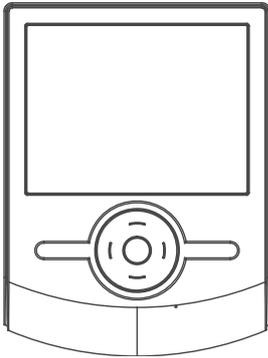
WARTUNG

Benutzen Sie zum Abstauben ein weiches Tuch.

Hartnäckiger Schmutz (der Art Schweiß) kann mit einem leicht feuchten Tuch entfernt werden.

KONSOLE FC600

ANZEIGE



1. Anzeigezone der Programme - HAUPTMONITOR
2. Hinweis zur Wahl der Programme
3. Anzeige der GESCHWINDIGKEIT, der DISTANZ oder der HERZFREQUENZ je nach der vom Benutzer getroffenen Anzeigewahl.*
4. Angabe am FC600 nicht verwendet.
5. Angabe am FC600 nicht verwendet.
6. Angabe der Wahl des GESCHLECHTS (Mann / Frau)
7. Angabe für das Parametrieren der Herz-Zielzonen :
HIGH / hoch (100% des max. Werts.)
LOW / tief (70% des max. Werts)
8. Anzeige des Überschreitens der Herz-Zielzone.
9. Angabe ob Tonalarm des Überschreitens der Herz-Zielzone aktiviert ist oder nicht.
10. Anzeige der zurückgelegten DISTANZ.

11. Schätzung der verbrannten Kalorien (Cal).
12. Anzeige der DISTANZ oder der HERZFREQUENZ je nach der vom Benutzer am Hauptmonitor getroffenen Anzeigewahl.
13. 13. Anzeige des Count Downs, Standard 20 Minuten (einstellbare Dauer zwischen 10 und 180 Minuten in Intervallen von 5 Minuten).
a. Wenn verbleibende Zeit mehr als 1 Std. ⇒ Anzeige HH :MM
b. Wenn verbleibende Zeit weniger als 1 Std. ⇒ Anzeige MM :SS
Wird über einen Zeitraum von mehr als 5 Sekunden nicht getreten, setzt der Count Down sowie die Berechnung der KALORIEN beginnen neuerlich bei der ersten Pedalumdrehung wieder zu laufen.
14. Anzeige der GESCHWINDIGKEIT oder der HERZFREQUENZ je nach der vom Benutzer am Hauptmonitor getroffenen Anzeigewahl.
15. Anzeige der ALTERSGRUPPE des Benutzers.

* Während der Übung kann der Benutzer die Anzeige durch Drücken auf die mittlere Taste (E) ändern.

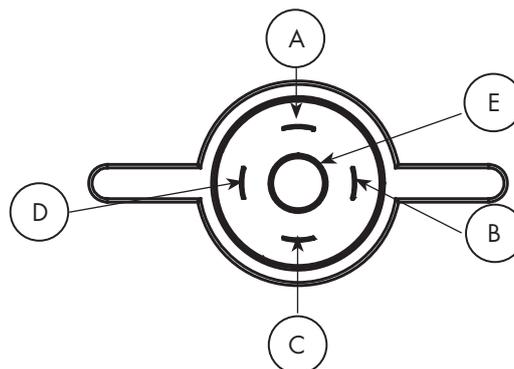
Reset des Geräts :

- Das Gerät geht nach etwa 10 Minuten Stillstand auf Standby über.
- Die Angaben werden beim Übergang auf Standby-Betrieb auf 0 zurückgestellt (keine Datenspeicherung).
- Drücken Sie bitte auf die RESET-Taste.
- Der Zähler ist ab der ersten Pedalumdrehung oder wenn man auf eine der Tasten drückt aktiviert.

TASTENFUNKTION

Das Bedienungssystem Ihrer Konsole FC600 besteht aus ::

- einer zentralen Taste E zum Einstellen und Bestätigen
- 2 Navigationstasten B und D an den Monitoren
- 2 Tasten A und C zum Ändern der Werte



FUNKTIONEN

Geschwindigkeit : Diese Funktion ermöglicht es, eine geschätzte Geschwindigkeit anzugeben, diese kann je nach Position der Schalter hinten am Gerät in Km/h (Stundenkilometer) oder Mi/h (Meilen/Std.) sein. Siehe Abb).

Distanz : Diese Funktion ermöglicht es, die geschätzte, seit Übungsbeginn zurückgelegte Distanz anzugeben. Diese kann je nach Position der Schalter hinten am Gerät in Km (Kilometer) oder M (Meilen) sein.

Zeit : Diese Funktion gibt die seit Übungsbeginn verstrichene Dauer in Minuten an : Während der ersten Stunde in Sekunden (MM:SS) dann in Stunden : Minuten (HH :MM).

Kalorien : Diese Funktion dient der Schätzung der seit Übungsbeginn verbrauchten Kalorien.

Herzfrequenz*: Das Messen der Herzfrequenz erfolgt mit Hilfe von Pulssensoren, die sich am Lenker befinden. Ihre Herzfrequenz wird in Anzahl von Schlägen pro Minute angezeigt.

***Achtung** : Es handelt sich hierbei um einen Schätzwert, der auf keinen Fall als medizinische Angabe betrachtet werden darf. Dies ist auf die Initialisierung des Algorithmus zurückzuführen.

***Achtung** : Während einer Dauer von 20-30 Sekunden oder bei einem Frequenzsprung ist es möglich, dass der angezeigte Wert nicht mit dem realen Herzrhythmus übereinstimmt. Dies ist auf die Initialisierung des Algorithmus zurückzuführen.

***Achtung** : Unter dem Einfluss eines starken Magnetfelds kann der Pulswert geändert sein.

ACHTUNG

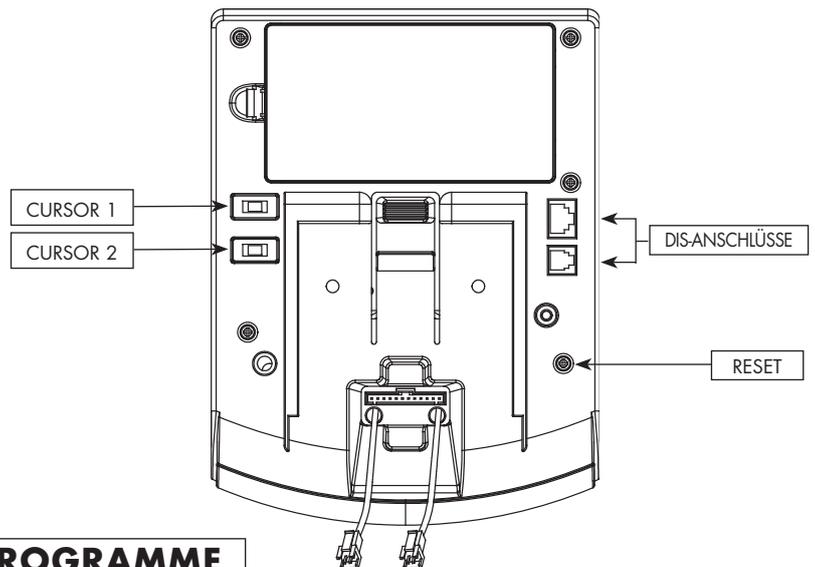
Zahlreiche Faktoren könnten die Anzeigepräzision des Pulssensors beeinträchtigen. Dies ist kein medizinisches Gerät. Es ist einzig dafür vorgesehen Ihnen dabei zu helfen, die allgemeine Tendenz der Herzfrequenz zu bestimmen. Halten Sie beim Abnehmen der Pulsschläge behalten Sie Ihre Hände im Verhältnis zu den Sensoren fest an derselben Stelle. Drücken Sie beim Abnehmen der Pulsschläge die Pulssensoren nicht zu stark.

Das Abnehmen der Pulsschläge über die Hände (anhand der Sensoren auf dem Lenker) kann nicht so präzise sein wie die Abnahme der Pulsschläge auf Brusthöhe (z.B. anhand eines Brustgurtes).

EINSTELLEN HINTEN AN DER KONSOLE

Cursor 1 : Wahl der Geräteart, an welchem Ihre Konsole verwendet wird: VM (Magnetheimtrainer) — VE (Ellipticaltrainer).

Cursor 2 : Wahl der DISTANZ-Maßeinheit :
MI (Meilen) — KM (Kilometer)



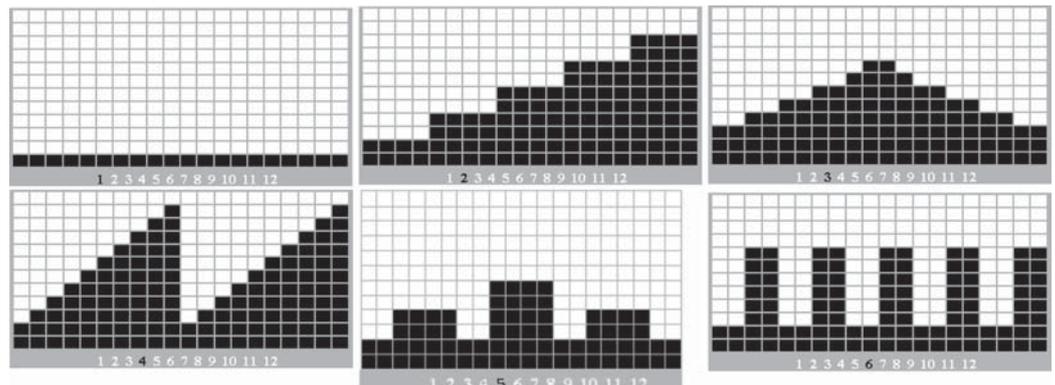
PROGRAMME

Erinnerung : Ein langes Drücken auf die Taste E stoppt das laufende Programm. Sie können durch Drücken auf die Tasten B und D die Programme ablaufen lassen. Wählen Sie diese mit der Taste E.

Programme 1 bis 6

Wählen Sie Ihre Übungszeit mit den Tasten A und C und bestätigen Sie mit der Taste E .

Sie können die Trainingsintensität über die Tasten A und C erhöhen, sobald das Programm gestartet ist.



EINSTELLUNGEN

Um in den Einstellmodus zu gelangen, lange auf die Taste E drücken, sobald am Monitor SEL angezeigt wird.

Wenn Sie Ihre Übung noch nicht begonnen haben, kommen Sie durch das lange Drücken auf E direkt in den Einstellmodus.

Sollten Sie sich mitten in Ihrer Übung befinden, stoppt ein langes Drücken auf E das laufende Programm. Das Wort STOP wird 15 Sek. lang am Hauptmonitor angezeigt. Während dieser Zeit sind die Daten Ihrer vorherigen Übung angezeigt. Am Monitor wird dann das Wort SEL angezeigt. Neuerlich lange auf die Taste E drücken, um in den Einstellmodus zu kommen.

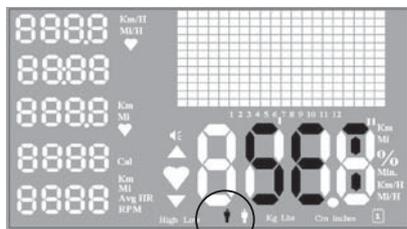
In diesem Einstellmodus können Sie Ihr GESCHLECHT, Ihr ALTER und Ihr

GEWICHT eingeben. Das Gerät schlägt Ihnen dann einen entsprechenden Standardwert der Herzfrequenz-Zielzone vor, als Höchstwert 100 % des empfohlenen Herzrhythmus und als Mindestwert 70 % dieses Höchstwerts. Sie können diese 2 Werte mit den Tasten A und C ändern.

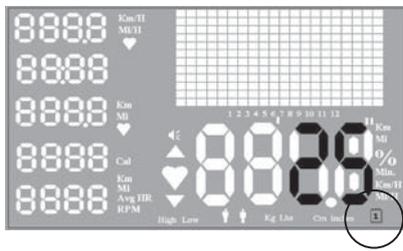
Die Tasten A und C ermöglichen es Ihnen, die Werte zu erhöhen oder zu senken. Ein langes Drücken auf diese Tasten ermöglicht ein schnelleres Ablaufen dieser Werte.

Die Taste B ermöglicht es Ihnen, Ihre Wahl zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen. Im Fall einer falschen Eingabe, benutzen Sie die Taste D, um zu den vorherigen Displays zurückzukehren.

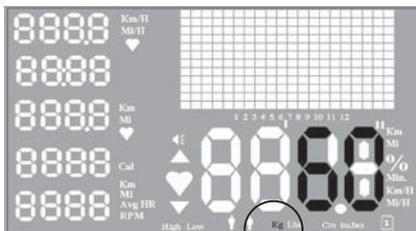
Einstellen des Geschlechts (Mann/Frau)



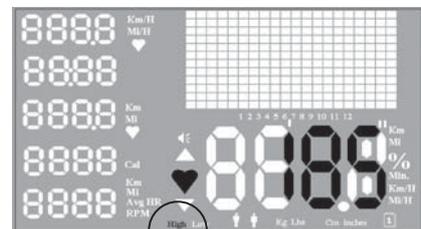
Einstellen des Alters



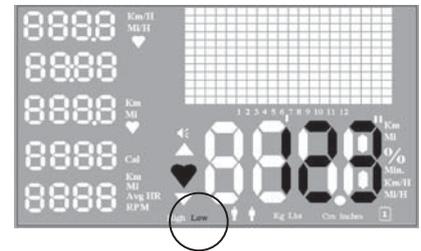
Einstellen des Gewichts



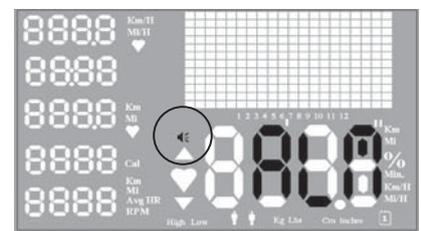
Max. Ziel-Herzfrequenz



Min. Ziel-Herzfrequenz



Den Alarm des Überschreitens der Herzfrequenz-Zielzone aktivieren/deaktivieren.



VERWENDUNG

Ihre Konsole funktioniert mit Netzstrom und/oder Batterien.

Nach 10 Minuten Stillstand schaltet sich die Konsole aus.

Wir empfehlen Ihnen, die Batterien zu entnehmen, wenn Sie Ihre Konsole über einen längeren Zeitraum nicht benutzen oder wenn Sie diese regelmäßig mit Netzstrom verwenden.

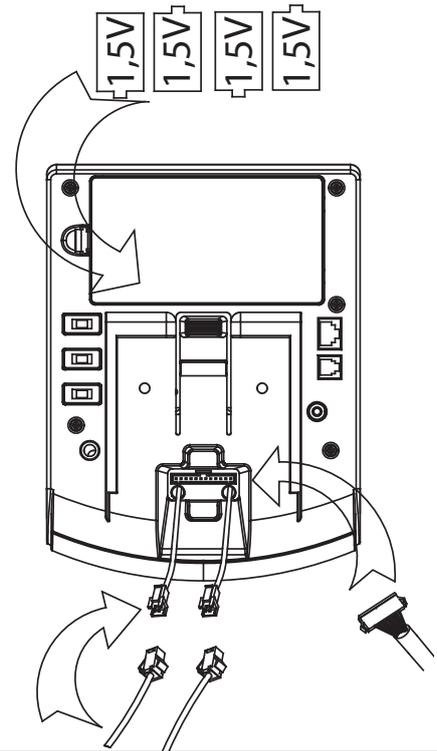
EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Konsole von ihrer Halterung abnehmen, Batteriedeckel hinten am Gerät öffnen, vier Batterien der Art LR 14 (1,5 V) in das dafür vorgesehene Fach hinten am Monitor einlegen.
2. Achten Sie auf das korrekte Einlegen der Batterien und den perfekten Kontakt mit den Federn.
3. Den Deckel wieder am Gerät befestigen und kontrollieren, das er festhält.
4. Wenn die Anzeige ganz oder teilweise unlesbar ist, entnehmen Sie bitte die Batterien und legen Sie diese nach 15 Sekunden erneut ein.
5. Beim Entnehmen der Batterien wird der Computerspeicher gelöscht.



ENTSORGUNG :

Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie die Batterien sowie Ihr nicht mehr verwendetes, elektronisches Produkt zum Recycling an einer entsprechenden Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.



FEHLERDIAGNOSE

- Wenn Sie anormale Distanzen oder Geschwindigkeiten feststellen, überprüfen Sie ob der Schalter hinten an der Konsole sich auf Position VM für Magnetheimtrainer oder VE für Ellipticaltrainer befindet. Auf die Taste RESET drücken, damit der Wechsel durchgeführt wird.
- Bei den Magnetheimtrainern entspricht jede Pedalumdrehung einer Distanz von 4 Metern, bei den Ellipticaltrainern entspricht 1 Pedalumdrehung einer Distanz von 1,6 Metern (Diese Werte entsprechen Durchschnittswerten beim Radfahren oder Gehen).
- Wenn die Herzrhythmus-Anzeige (3, 12, 14) unregelmäßig oder gar nicht blinkt, stellen Sie sicher, dass Ihre Hände richtig aufliegen und die Sensoren nicht zu feucht sind.
- Wenn Sie feststellen, dass Ihr Zähler für die Distanz nicht die richtigen Maßeinheiten anzeigt, überprüfen Sie ob der Schalter hinten an der Konsole für eine Anzeige in Meilen auf Mi und für eine Anzeige in Kilometern auf Km steht. Auf die Taste RESET drücken, damit der Wechsel durchgeführt wird.

Wenn der Zähler nicht angezeigt wird :

- Wenn Sie auf Batteriebetrieb sind : Überprüfen Sie die richtige Position +/- der Batterien.
 - Hält das Problem weiterhin an, versuchen Sie es mit neuen Batterien.
 - Wenn Sie am Stromnetz angeschlossen sind : Überprüfen Sie ob der Adapter richtig am Heimtrainer angeschlossen ist.
 - In beiden Fällen den richtigen Anschluss der Kabel hinten an der Konsole und auf Ebene der Verbindung des Vorbaus mit dem Hauptrahmen des Heimtrainers überprüfen.
- Wenn das Problem dadurch nicht gelöst werden konnte: bringen Sie das Gerät bitte in das nächste DECATHLON-Geschäft.

Wenn Sie im Fall eines Geräusches innerhalb des Gehäuses Ihr Intensitätsniveau im manuellen Modus nicht einstellen können, versuchen Sie nicht, dies zu reparieren. bringen Sie das Gerät bitte in das nächste DECATHLON-Geschäft.

Verwenden Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Adapter.

DEUTSCH

CARDIO-TRAINING

Das Herz-Kreislauf-Training ist eine Form des aeroben Trainings (Bewegung mit Sauerstoff) und verbessert die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Präziser ausgedrückt, kräftigen Sie Herz und Blutgefäße.

Das Cardio-Training führt den mit der Luft eingeatmeten Sauerstoff in die Muskeln. Dabei verteilt das Herz diesen Sauerstoff im gesamten Körper und vor allem in den beanspruchten Muskeln.

MESSEN SIE IHREN PULS

Während der Übung regelmäßig seinen Puls messen ist unbedingt notwendig, um sein Training zu kontrollieren.

Wenn Sie kein elektronisches Messgerät besitzen, ist folgendermaßen vorzugehen:

Um Ihren Puls zu messen, legen Sie zwei Finger auf Ebene des Halses oder unter dem Ohr, oder innen am Handgelenk, neben dem Daumen.

Drücken Sie nicht zu stark.

Ein zu großer Druck verringert die Durchblutung und kann den Herzrhythmus verlangsamen.

Nachdem die Pulsschläge während 30 Sekunden gezählt wurden, multiplizieren Sie mal 2, um die Anzahl der Pulsschläge pro Minute zu erhalten.

Beispiel :

75 gezählte Pulsschläge – 150 Pulsschläge/Minute

DIE PHASEN EINER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT

A - Die Aufwärmphase: progressive Anstrengung

Das Warmup ist die Vorbereitungsphase für jede Anstrengung und schafft die IDEALEN VORAUSSETZUNGEN für die sportliche Betätigung.

Es ist ein VORBEUGENDES MITTEL GEGEN SEHNEN- UND MUSKELVERLETZUNGEN:

Es hat zwei Aspekte:

WECKEN DES MUSKELSYSTEMS, ALLGEMEINES AUFWÄRMEN.

1) Die Vorbereitung des Muskelsystems erfolgt mit einer SPEZIFISCHEN STRETCHINGÜBUNG, die auf die ANSTRENGUNG VORBEREITEN muss. Dabei werden alle Muskelgruppen und die Gelenke angesprochen.

2) Beim allgemeinen Warmup werden Herz, Kreislauf und Atemwegorgane nach und nach „angekurbelt“, um eine bessere Durchblutung der Muskeln und eine höhere Belastbarkeit zu erreichen. Es muss lange genug dauern: 10 Min. für den Freizeitsport, 20 Min. für den Wettkampfsport. Wir weisen darauf hin, dass das Warmup länger sein muss: ab 55 Jahren und morgens.

B - Training

Das Training stellt die Hauptphase der sportlichen Betätigung dar.

Mit einem REGELMÄSSIGEN Training können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern.

- Durch anaerobes Training erhöht sich die Ausdauer.

- Durch aerobes Training wird das Herz-Kreislauf-System belastbarer.

C - Cooldown

Diese entspricht einem Fortsetzen der Übung mit geringer Intensität. Dies ist die progressive „Cooldown“-Phase

Das COOLDOWN gewährleistet die Rückkehr des Herz-Kreislauf- und Atemsystems sowie der Muskeln in den „Normalzustand“ (was unerwünschten Begleiterscheinungen wie z.B. der Bildung von Milchsäure vorbeugt, die einen der Hauptgründe für Muskelschmerzen d.h. Krämpfe und Muskelkater darstellt).

D - Stretching

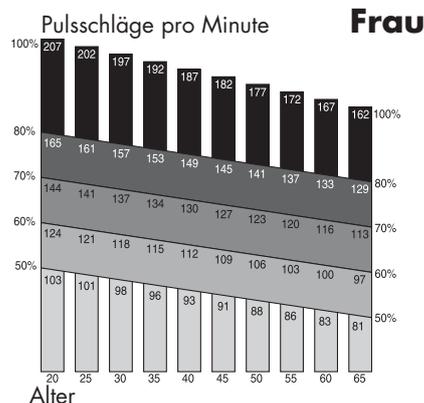
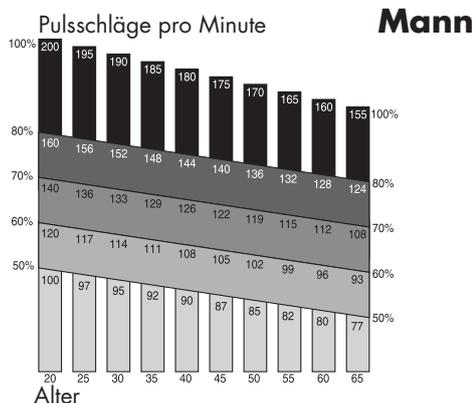
Dem Cooldown muss ein Stretching folgen

Stretching nach der Anstrengung:

verringert MUSKELSTARRE aufgrund der Ansammlung von MILCHSÄURE und regt die DURCHBLUTUNG an

CARDIO-TRAINING : ÜBUNGSBEREICH

- Training bei 80 bis 90 % der maximalen Herzfrequenz und darüber: Die anaerobe Zone und die Zone an der Leistungsgrenze sind Leistungssportlern und Spezialisten vorbehalten.
- Training bei 70 bis 80 % der maximalen Herzfrequenz: Ausdauertraining.
- Training bei 60 bis 70 % der maximalen Herzfrequenz: Fitnesstraining/Förderung der Fettverbrennung
- Training bei 50 bis 60 % der maximalen Herzfrequenz: Mäßiges Training/Aufwärmen.



Wenn Ihr Alter nicht jenen der Tabelle entspricht, können Sie folgende Formeln verwenden, um Ihre maximale Herzfrequenz zu berechnen, die 100 % entspricht

Für Männer : 220 - Alter

Für Frauen : 227 - Alter

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 die Anzahl und Dauer der Übungen.

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

Für ein mäßiges Training zur Bewahrung der körperlichen Form oder für eine Heilgymnastik können Sie täglich etwa zehn Minuten lang trainieren.

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

Um die Spannkraft der Beine zu erhöhen, wählen Sie einen größeren Widerstand und erhöhen Sie die Übungszeit.

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. Hierfür ist es unnützlich, sich über seine Grenzen hinaus anzustrengen. Die besten Ergebnisse werden durch ein regelmäßiges Ausdauertraining erzielt.

Wählen Sie einen relativ geringen Tretwiderstand und machen Sie die Übung in Ihrem Rhythmus, jedoch mindestens 30 Minuten lang.

Bei dieser Übung müssen Sie leicht schwitzen, dürfen aber unter keinen Umständen außer Atem kommen.

Die Dauer der Übung bei einem langsamen Tempo bewirkt die Freisetzung von Energie aus den Fettreserven des Körpers, unter der Voraussetzung dass Sie mindestens 30 Minuten lang und mindestens drei Mal pro Woche treten.

Aerobes Ausdauertraining: Erhöhte Anstrengung während 20 bis 40 Minuten.

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

Der Tretwiderstand und/oder -geschwindigkeit werden so gesteigert, dass die Atmung während dem Training schneller wird.

Die Anstrengung ist intensiver als beim Fitnesstraining.

Mit der Zeit werden Sie diese Anstrengung über einen längeren Zeitraum und mit einem besseren Rhythmus sowie einem größeren Widerstand durchhalten.

Diese Art Training können sie mindestens drei Mal pro Woche durchführen.

Nehmen Sie sich nach jedem Training einige Minuten Zeit, mit Geschwindigkeits- und Widerstandsverringering zu treten, um sich zu entspannen und den Organismus nach und nach zur Ruhe zu bringen.

HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Gerät unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie für Teile und Arbeitszeit: 5 Jahre für die Struktur und 2 Jahre für Verschleißteile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

Die garantierten Verpflichtungen der Firma DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen der Firma DOMYOS.

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen ausreichend frankiert zusammen mit einem gültigen Kaufbeleg an eine von DOMYOS anerkannte Kundendienststelle geschickt werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf :

- Transportschäden.
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch.
- Reparaturen, die von einem, von DOMYOS nicht berechtigten Techniker durchgeführt wurden.
- Gebrauch zu gewerblichen Zwecken.

Diese Händlergarantie schließt die in den einzelnen Ländern und/oder Provinzen geltende gesetzliche Garantie nicht aus.

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