

# VE 290



**NOTICE D'UTILISATION  
OPERATING INSTRUCTIONS**

**MODO DE EMPLEO  
GEBRAUCHSANWEISUNG  
ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA  
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**

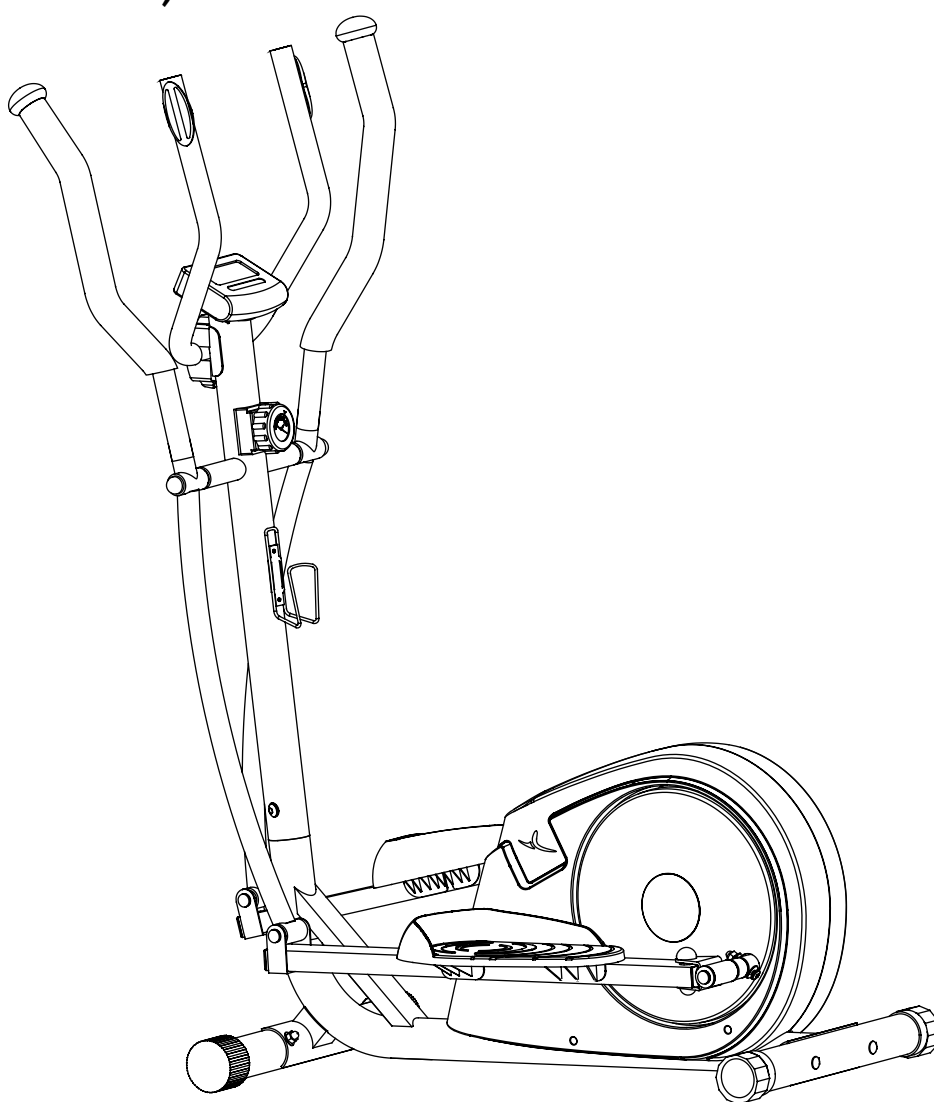
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ISTRUCȚIUNI DE UTILIZARE  
NÁVOD NA POUŽITIE  
NÁVOD K POUŽITÍ  
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ  
KULLANIM KILAVUZU**

**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**

دليل الاستخدام

使用说明



# VE 290



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



Импортер :

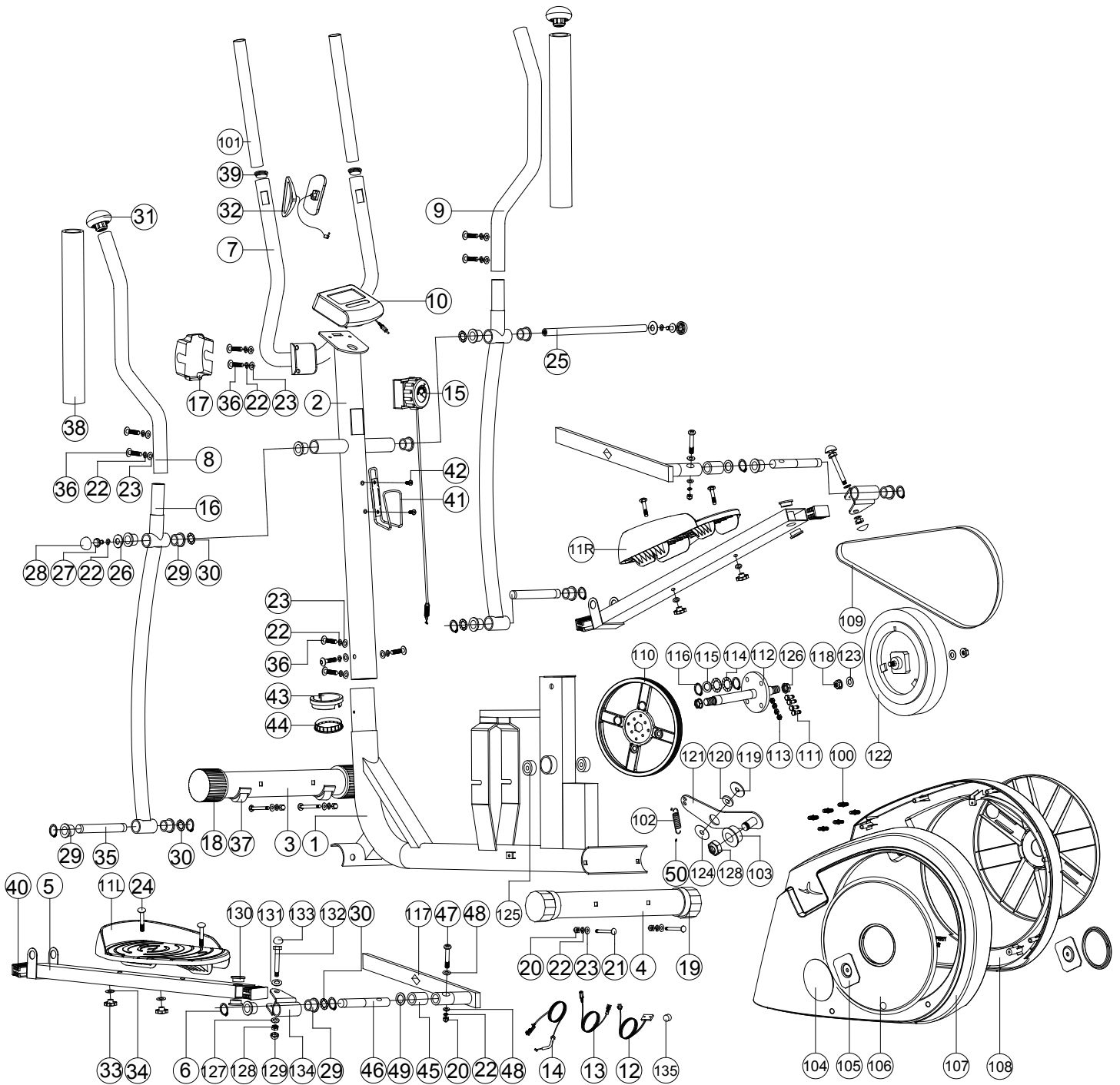
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район,  
МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3



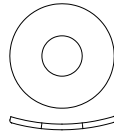
**www.domyos.com** OXYLANE 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China - 中国制造 - Произведено в Китае  
Réf. pack : 1147.211 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品

**oxylane**  
www.domyos.com

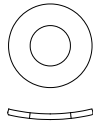
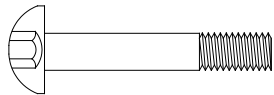
**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING**  
**• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ**  
**• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب**  
**• 安装**



**A** x4



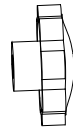
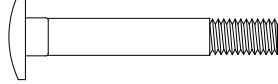
**B** x2



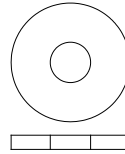
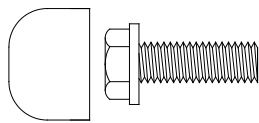
**45** x2

**49** x2

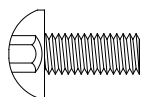
**C** x4



**D** x2



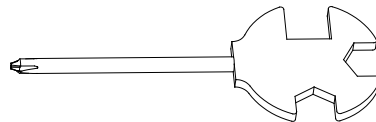
**E** x10



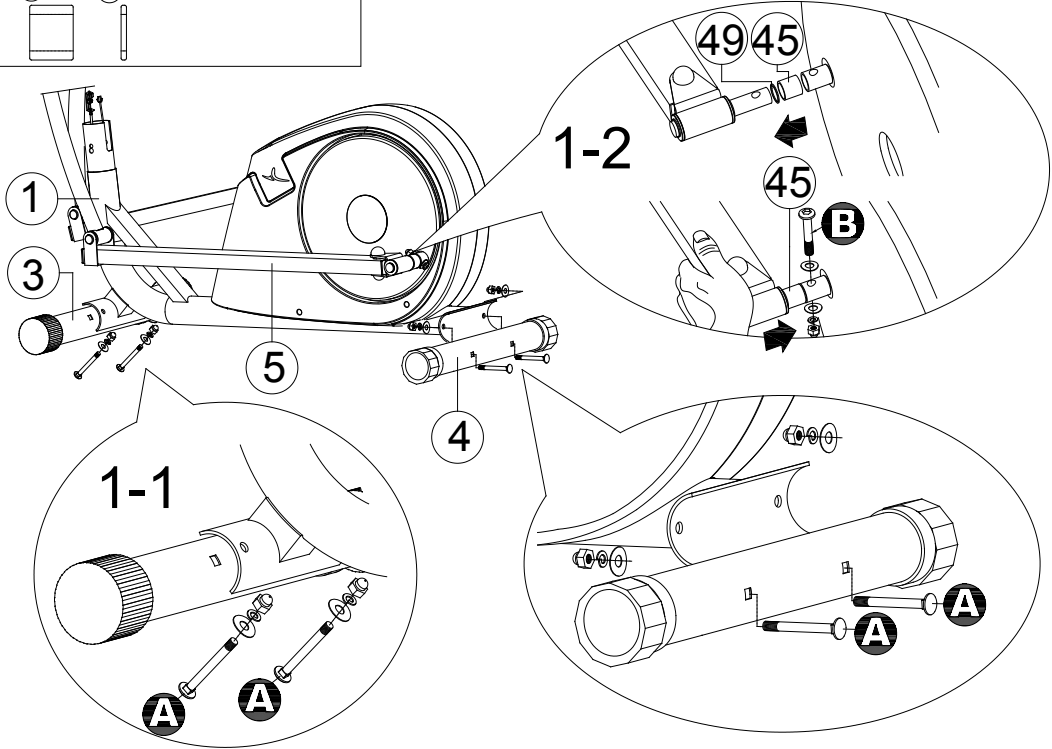
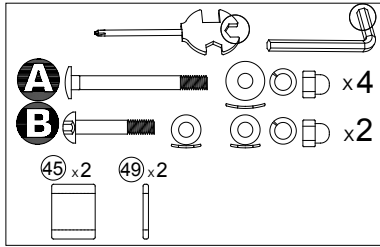
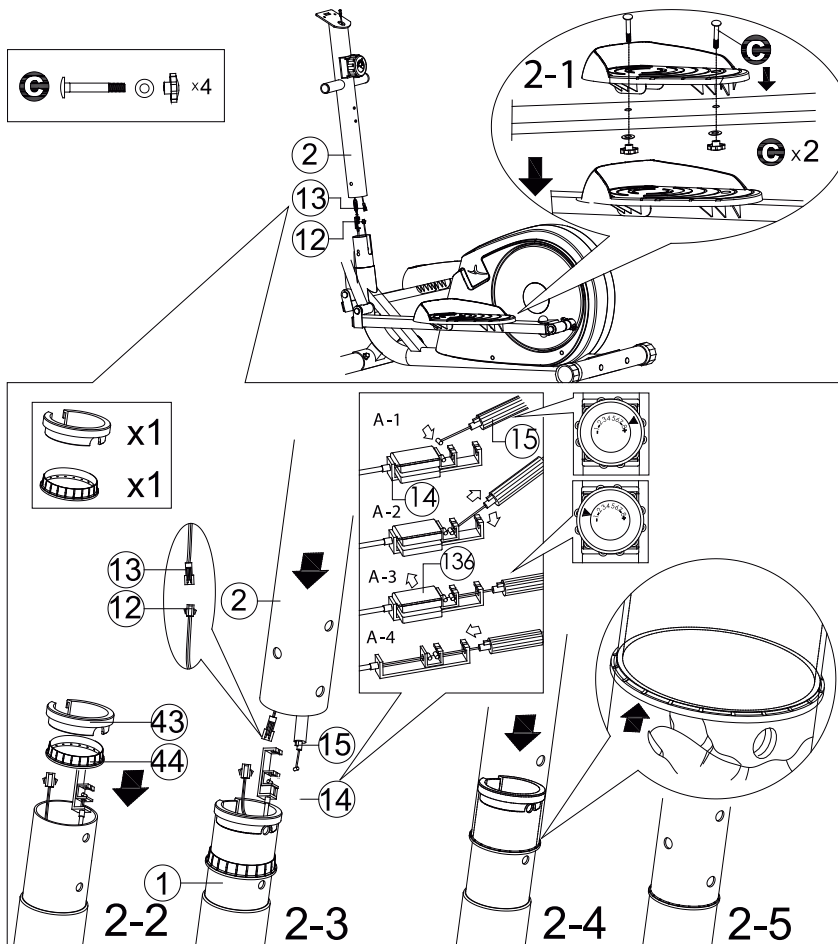
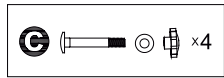
**F** x2



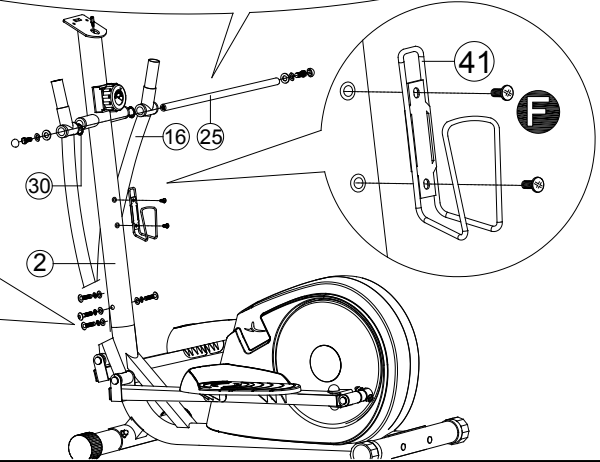
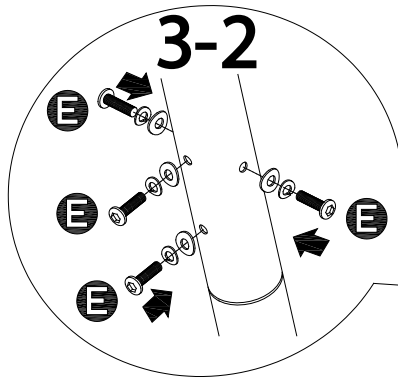
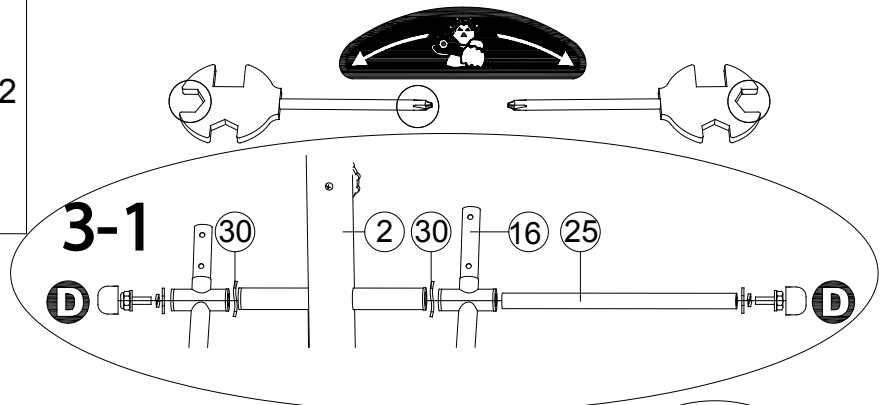
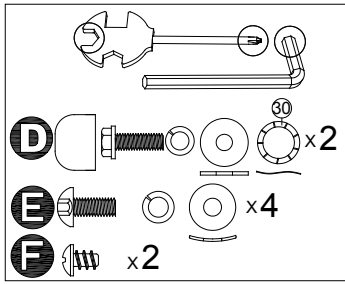
x1



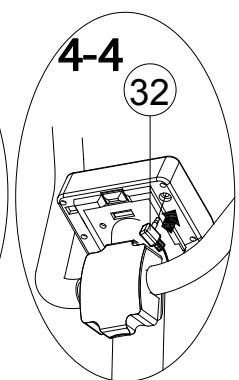
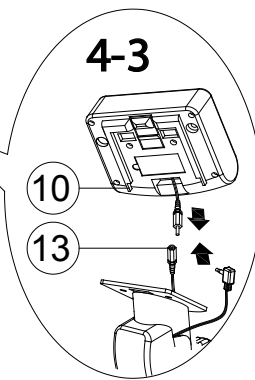
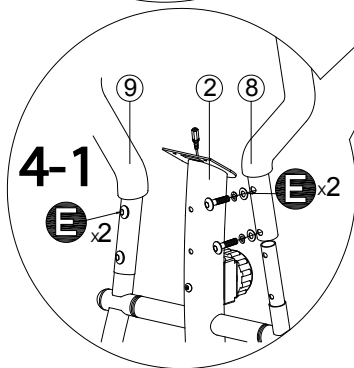
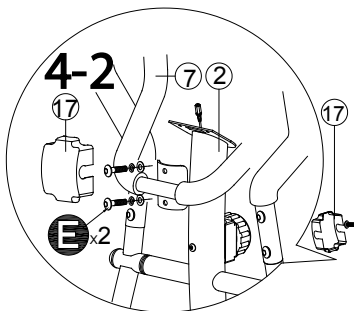
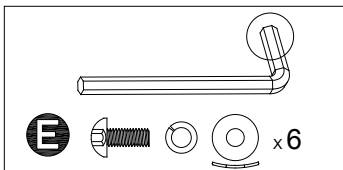
x2

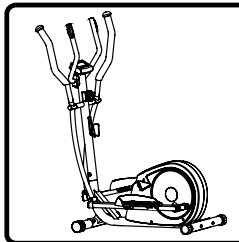
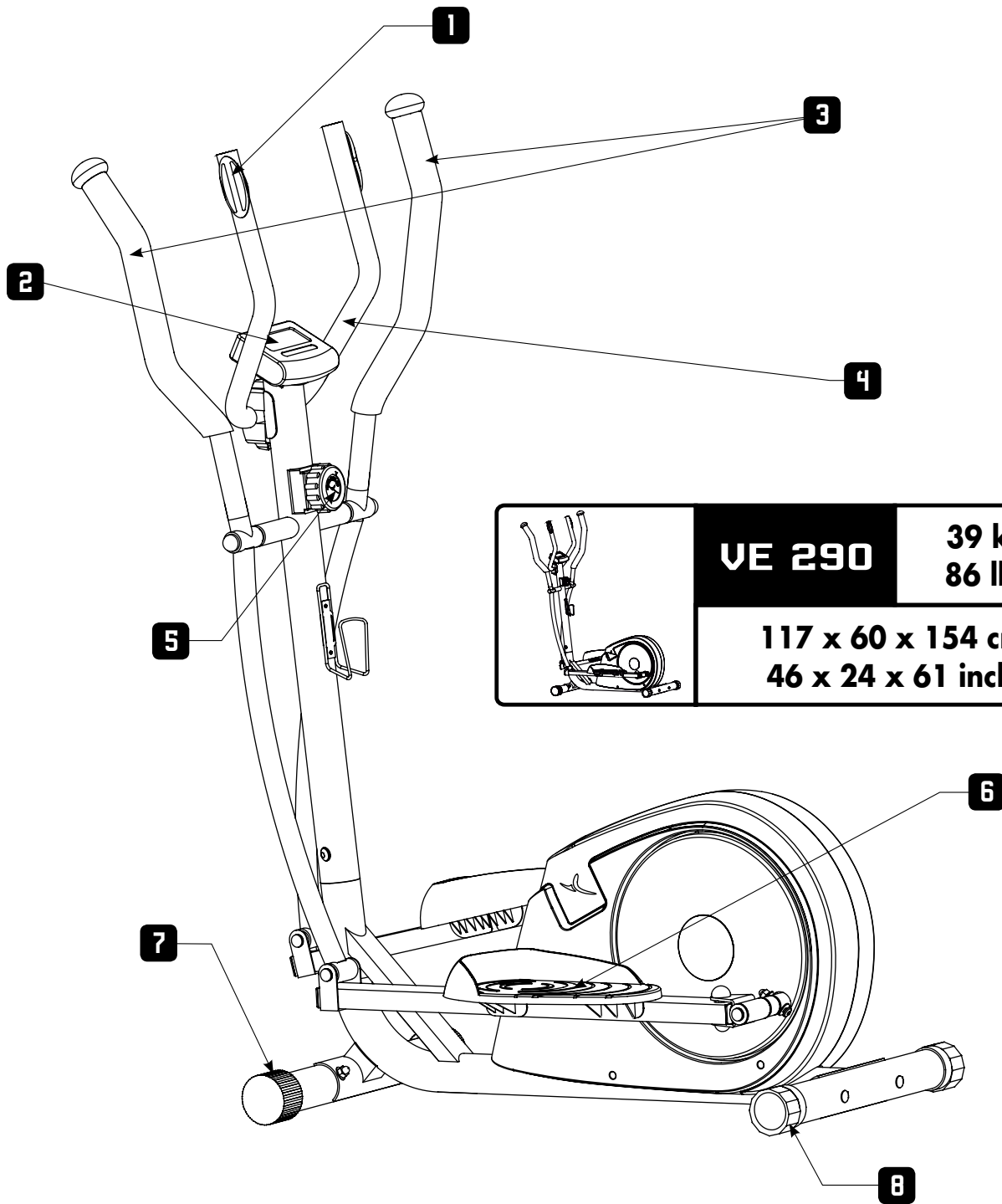
**1****2**

**3**



**4**





**VE 290**

**39 kg**  
**86 lbs**

**117 x 60 x 154 cm**  
**46 x 24 x 61 inch**

**1**

Capturs de pulsations  
Pulse sensors  
Sensores de pulso  
Pulssensoren  
Sensori di pulsazioni  
Hartslagsensoren  
Sensores de pulsações  
Czujniki pulsu  
Pulzszám-érzékelők  
Датчики пульса  
Captatori de pulsajii  
Snímač pulzu  
Snímače tepu  
Pulsgivare  
Датчики на пульса  
Nabız algılayıcılar  
Пульсові сенсоры  
مجسات النبض  
脉搏测试仪

**2**

Console  
Console  
Consola  
Konsola  
Console  
Console  
Consola  
Konsola  
Műszerfal  
Дисплей  
Consola  
Konzola  
Konsola  
Konsol  
Табло  
Konsol  
Приставка  
الكونسول  
Konsol  
控制面板

**3**

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

**4**

Guidon fixe  
Fixed handlebars  
Manillar fijo  
Fester Lenker  
Manubrio fijo  
Manubrio fijo  
Rotella di regolazione della resistenza  
Vast stuur  
Guiador fixo  
Kierownica stała  
Rögzített kormány  
Неподвижный руль  
Ghidon fix  
Fixné riadidlá  
Pevně zafixovaná řídítka  
Fast styre  
Фиксировано кормило  
Sabit gidon  
Нерухоме кермо  
مقود ثابت  
Sabit gidon  
固定式手把

**5**

Molette de réglage de la résistance  
Resistance adjustment knob  
Rueda de ajuste de la resistencia  
Widerstands-Einstellrädchen  
Rotella di regolazione della resistenza  
Vast stuur  
Guiador fixo  
Kierownica stała  
Rögzített kormány  
Неподвижный руль  
Ghidon fix  
Fixné riadidlá  
Pevně zafixovaná řídítka  
Fast styre  
Фиксировано кормило  
Sabit gidon  
Нерухоме кермо  
مقود ثابت  
بركة ضبط المقاومة  
松紧调节齿轮

**6**

Pédale  
Pedal  
Pedal  
Pedal  
Pedal  
Pedaal  
Pedal  
Pedal  
Pedal  
Pedal  
Pedál  
Pedál  
Педал  
Pedală  
Pedál  
Slapky  
Pedal  
踏板

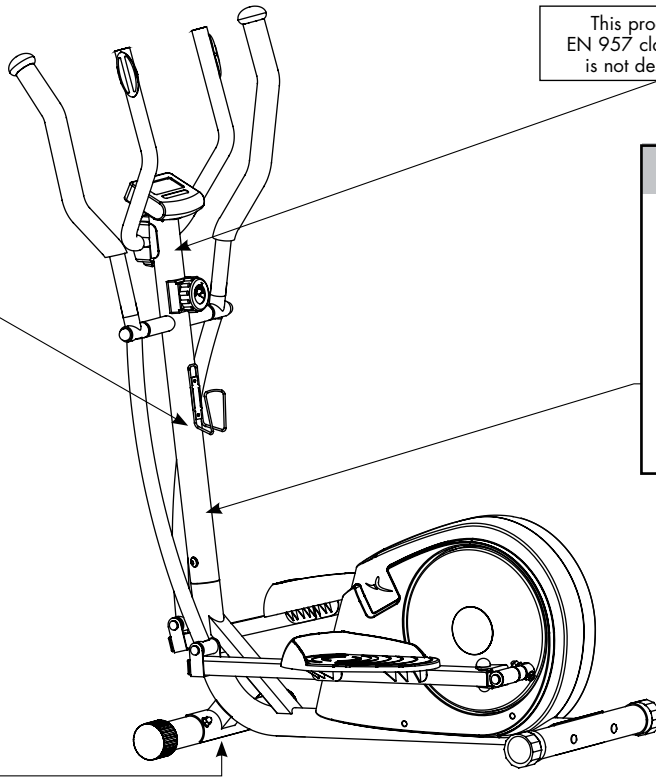
**7**

Roulettes de déplacement  
Castors  
Ruedas de desplazamiento  
Transportrollen  
Rotelle di spostamento  
Transportwieljes  
Rodinhas de deslocação  
Rolki transportowe  
Görgök a mozgatóshoz  
Транспортировочные колесики  
Roțițe de deplasare  
Premiestňovacie kolieska  
Přemisťovací kolečka  
Flythjul  
Ролика за регулиране на съпротивлениято  
Dayanıklılık ayarlama kolu  
Рукоятка регулювання опоры  
اليدال  
移动滚轮

**8**

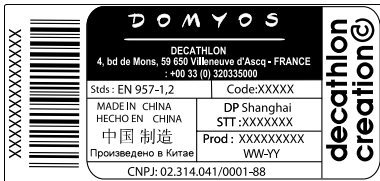
Compensateur de niveau  
Level adjuster  
Compensador de nivel  
Niveausausgleicher  
Compensatore di livello  
Stielschroef niveau  
Compensador de nivel  
Regulacja poziomu  
Szintbe állítás  
Компенсатор неровности пола  
Compensator de nivel  
Vyrovňovací kompenzátor  
Kompenzátor úrovně  
Nivőkompensátor  
Компенсатор на нивото  
Seviye denkleştirici  
Зрівнювач рівню  
معدل المستوى  
水平补偿器

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



## 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

- Cualquier 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.

### AVISO

- 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 autocollante 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 zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

### FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezeti helytelen használat a súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrészekétől

### Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата

### ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri 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 înțeți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

### UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte 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 štítek chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k sčiasťkam, ktoré sa pohybujú.

### UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv 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.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím 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 dekalan är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всюко 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 доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

### UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanımı yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin 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 не відповідне 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, нерозбірливо або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

### تحذير

- 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 توهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

### 注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳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](http://www.domyos.com). Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

## EINLEITUNG

Dieses VE290 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 VE290 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 Fitnessstraining 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

**Warnung: Um schwere Verletzungen zu vermeiden, sind vor der Benutzung des Gerätes die nachstehenden Vorsichtsmaßregeln 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 und chinesischen Normen (EN 957-1, EN 957-9, Klasse HC/GB17498) für Fitnessgeräte für den Gebrauch zu Hause zu nicht therapeutischen Zwecken.
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 Vorsichtsmaßregeln 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 privaten Gebrauch 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 Bodenbelags 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 im Gerät 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 VE290 keine eigenständigen Eingriffe vor.

19. Immer in gerader Position trainieren um Rückenbeschwerden auszuschließen.

20. Die Messgenauigkeit des Pulsmessgeräts hängt von mehreren Faktoren ab. Das Gerät ist nicht für den medizinischen Gebrauch geeignet und dient ausschließlich der Grobbestimmung des Herzschlagverhaltens.

21. Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder jegliche andere implantierte, elektronische Vorrichtung tragen werden darauf hingewiesen, dass Sie den Pulsmesser und den Körperfettmesser auf eigene Gefahr verwenden. Vor der ersten Verwendung wird ein Testtraining unter ärztlicher Kontrolle empfohlen.

## SICHERHEIT

22. Schwangeren wird von der Benutzung des Pulsmessers abgeraten. Vor jeder Benutzung 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.

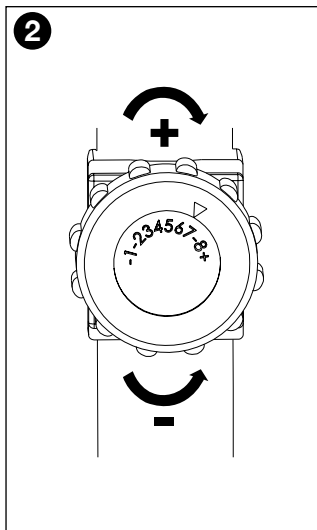
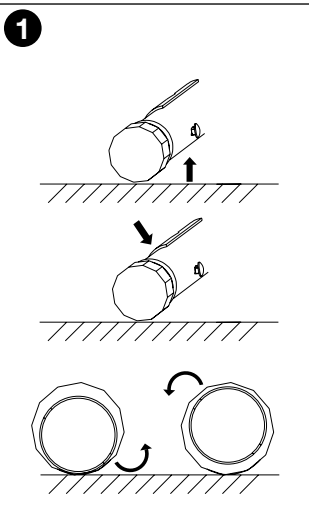
26. Höchstgewicht des Benutzers: 110 kg.

27. Bei der Übung darf immer nur eine Person am Gerät tätig sein.

28. Mit feuchtem Schwamm reinigen. Sorgfältig spülen und trocknen.

## EINSTELLUNG

**Warnhinweis: Vor dem Vornehmen einer Einstellung müssen Sie immer vom Crosstrainer absteigen.**



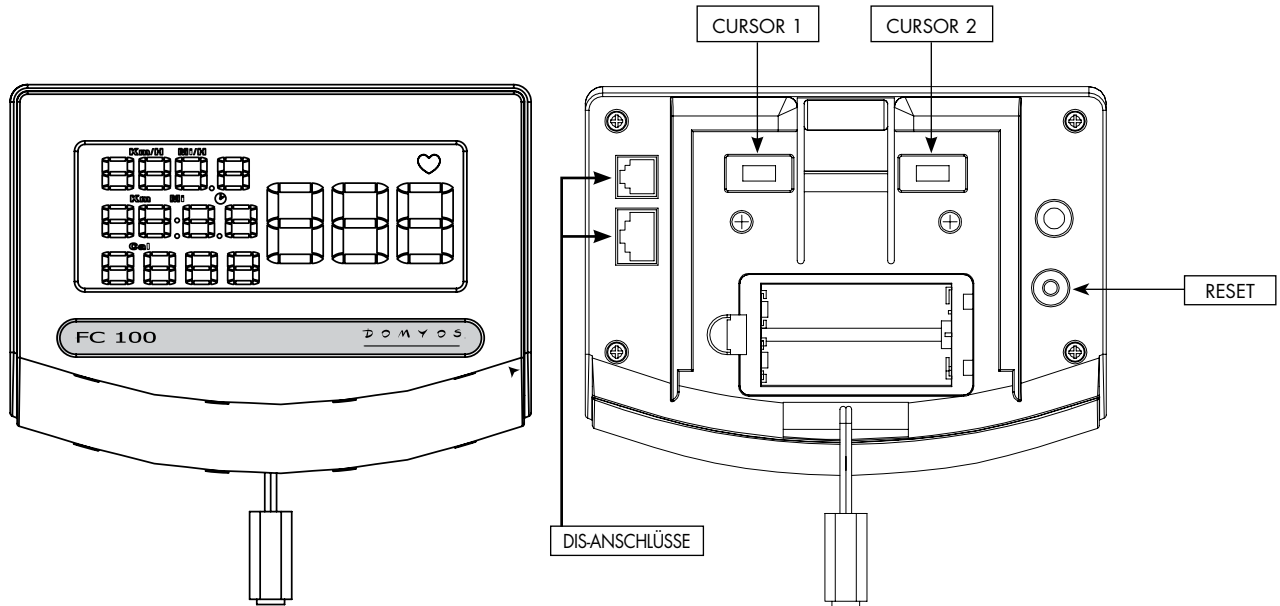
### 1 HÖHENVERSTELLUNG DES CROSSTRAINERS

Wackelt das Gerät beim Gebrauch, können Sie die Unebenheit durch Drehen der Plastikabdeckungen an den Enden des hinteren Fußes ausgleichen.

### 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.

## KONSOLE FC 100



## AUTOMATISCHE KONSOLE

Diese Konsole ist vollkommen automatisch und schaltet sich ein, sobald man zu Treten beginnt.

## ANZEIGE



1. Anzeige der Tretgeschwindigkeit.
2. Abwechselnde Anzeige der zurückgelegten DISTANZ und der DAUER der Übung.  
Jede der Informationen wird abwechselnd 10 Sekunden lang angezeigt.
3. Anzeige der verbrannten KALORIEN.
4. Angabe des HERZRHYTHMUS.
5. Digitalanzeige der HERZFREQUENZ.

### RESET DES GERÄTS:

Das Gerät geht nach etwa 10 Minuten Stillstand auf Standby über.

Die Angaben werden im Standby-Betrieb auf 0 zurückgestellt (keine Datenspeicherung).

## FUNKTIONEN

### **Geschwindigkeit:**

Diese Funktion ermöglicht es, die geschätzte Geschwindigkeit anzuzeigen.

Dies kann, je nach Position des Schalters hinten am Gerät, in km/h oder in Mi/h erfolgen.

### **Distanz:**

Diese Funktion ermöglicht es, die geschätzte Distanz seit Beginn der Übung anzuzeigen.

Dies kann, je nach Position des Schalters hinten am Gerät, in km oder in Mi erfolgen.

### **Zeit:**

Diese Funktion zeigt die seit Beginn der Übung abgelaufene Zeit an. Diese Angabe ist während der ersten Stunde in «Minuten : Sekunden» und geht dann auf «Stunden : Minuten» über.

Über 10 Stunden hinaus, wird der Zähler automatisch wieder auf 0

gestellt.

### **Kalorien:**

Diese Funktion zeigt eine Schätzung der, seit Beginn der Übung verbrannten Kalorien an.

### **Herzfrequenz\* :**

Legen Sie Ihre Handflächen auf die Pulssensoren auf. Nach einigen Sekunden blinkt die Herzrhythmusanzeige und 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.

• 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

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.

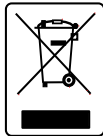
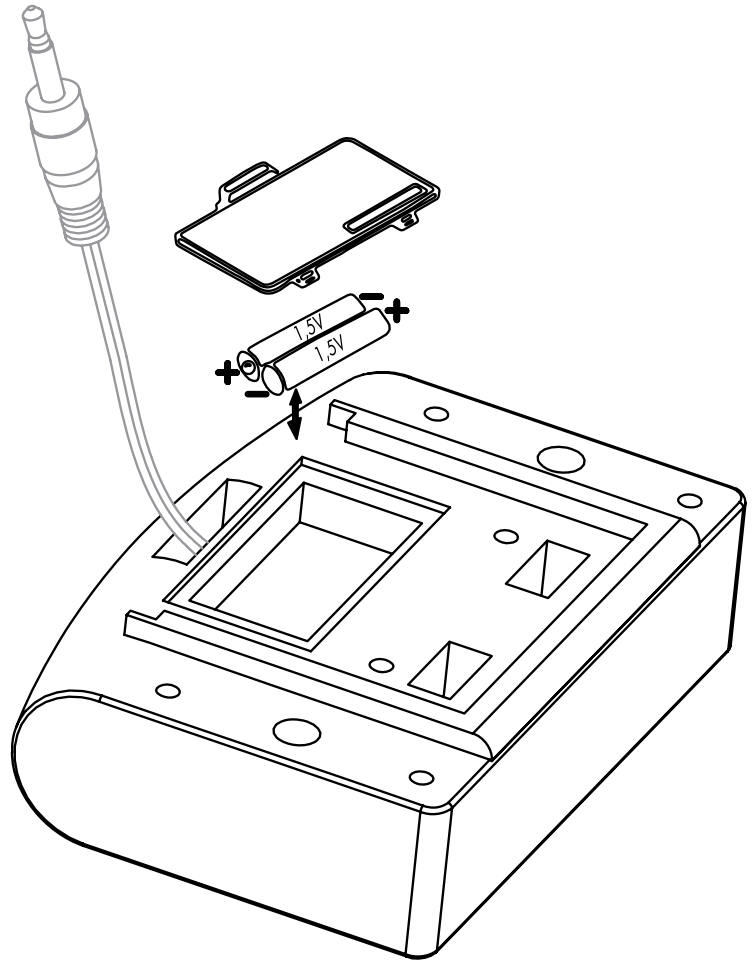
Halten Sie beim Abnehmen der Pulsschläge behalten Sie Ihre Hände im Verhältnis zu den Sensoren fest an derselben Stelle.

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).

## EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Die Konsole von ihrer Halterung abnehmen, Batteriedeckel hinten am Gerät öffnen, zwei Batterien der Art AA oder UM-3 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, dass er festhält.
4. Wenn die Anzeige ganz oder teilweise unlesbar ist, entnehmen Sie bitte die Batterien und legen Sie sie 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 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, entnehmen Sie die Batterien und legen Sie sie dann wieder ein, damit die Änderung berücksichtigt wird.
- Wenn Sie anormale Distanzen oder Geschwindigkeiten feststellen, überprüfen Sie ob der Schalter hinten an der Konsole sich auf der Position VM für Heimtrainer befindet.

Bei den Magnetheimtrainern entspricht jede Pedalumdrehung einer Distanz von 4 Metern, bei den Ellipticaltrainern entsprechen 2 Bewegungen einer Distanz von 1,6 Metern (Diese Werte entsprechen Durchschnittswerten beim Radfahren oder Gehen).

- Wenn die Herzrhythmus-Anzeige unregelmäßig oder gar nicht blinkt, stellen Sie sicher, dass Ihre Hände richtig aufliegen und die Sensoren nicht zu feucht sind.

# 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 Atemwegsorgane 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

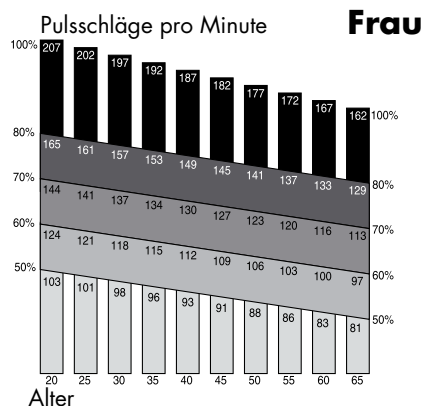
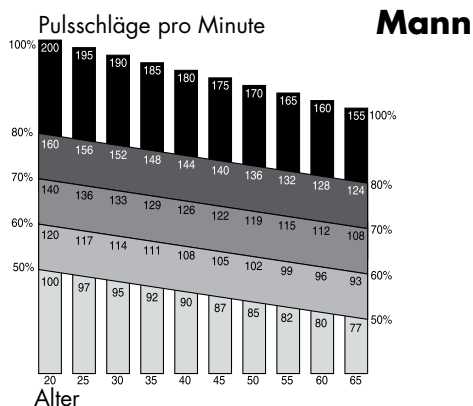
Dem Cooldown muss ein Stretching folgen

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

## MEDIZINISCHE WARNUNG

*Achtung: Die Pulsschlagmessung beginnt immer bei 90 Pulsschlägen pro Minute und benötigt eine bestimmte Zeit, um sich zu stabilisieren (ca. 30 Sekunden). Während der Übung hat die zur Berechnung der Pulsschläge pro Minute benötigte Zeit eine Verschiebung von ca. 20 Sekunden zwischen der realen und der angezeigten Pulsfrequenz zur Folge.*

Bei den von Ihrem Zähler vermittelten Angaben handelt es sich um Anhaltswerte, die nicht von wissenschaftlicher Genauigkeit sind. Die Angaben können je nach der Position der Handflächen und des hiervon auf das Produkt ausgeübten Drucks variieren. Bei unzulänglicher Berührung der Sensoren entstehen verfälschte Messungen.

Dieses Gerät ist nicht für eine ärztliche Diagnose bestimmt oder um Herzbeschwerden vorzubeugen.

Bevor Sie mit dem Trainingsprogramm beginnen, ist stets ein Arzt zu Rate zu ziehen, insbesondere dann, falls Sie über einen längeren Zeitraum inaktiv waren, Herzbeschwerden hatten, falls Sie rauchen, an erhöhtem Blutdruck und/oder an Übergewicht leiden.

Falls Sie einen Herzschrittmacher oder ein sonstiges Gerät zur Herzstimulation tragen, sollten Sie ohne vorherige Konsultation Ihres Hausarztes kein Gerät zur Herzfrequenzüberwachung zu benutzen.

## 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 Fitnessstraining: 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 unnütz, 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 Fitnessstraining.

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