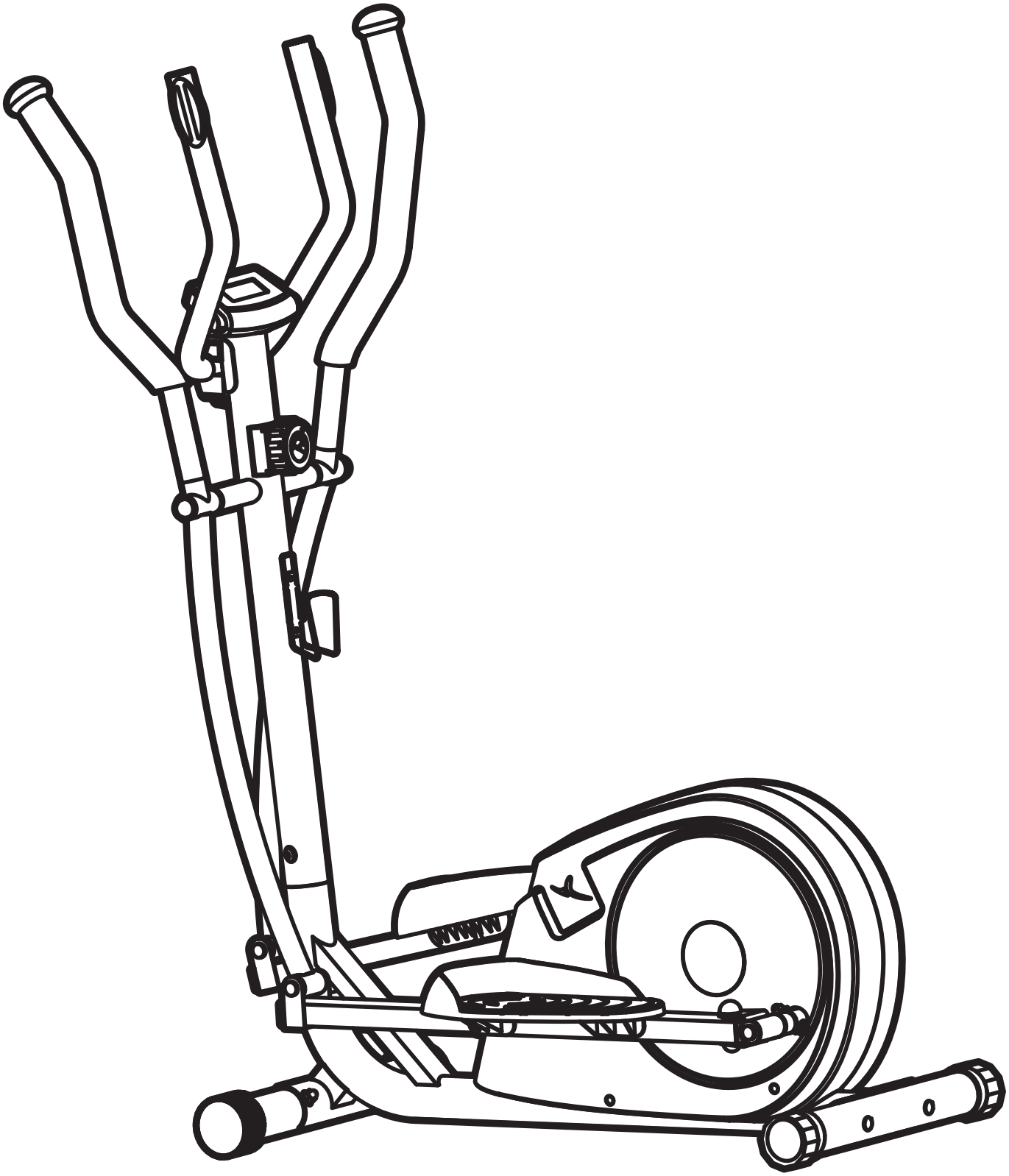
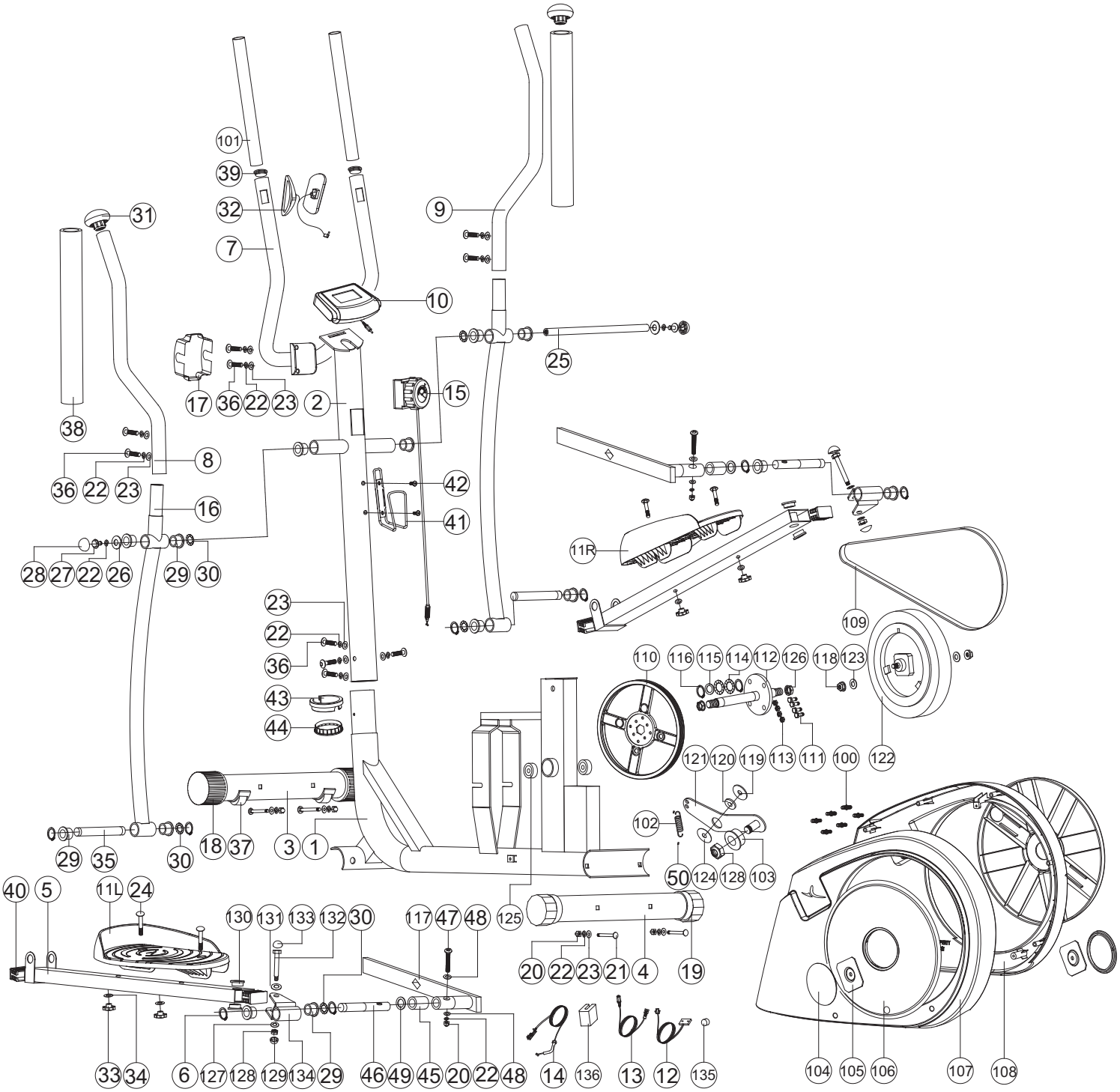
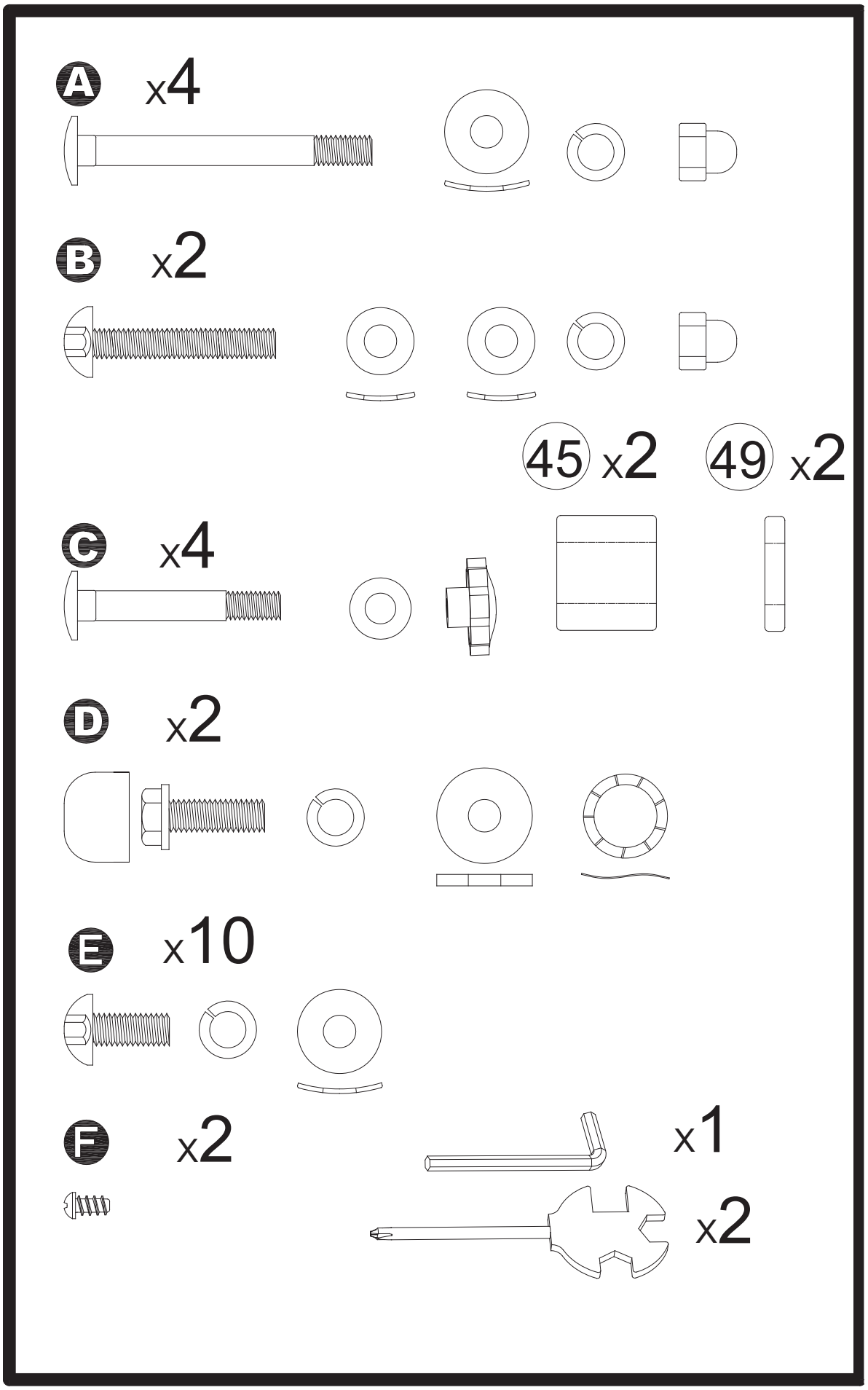
VE 300

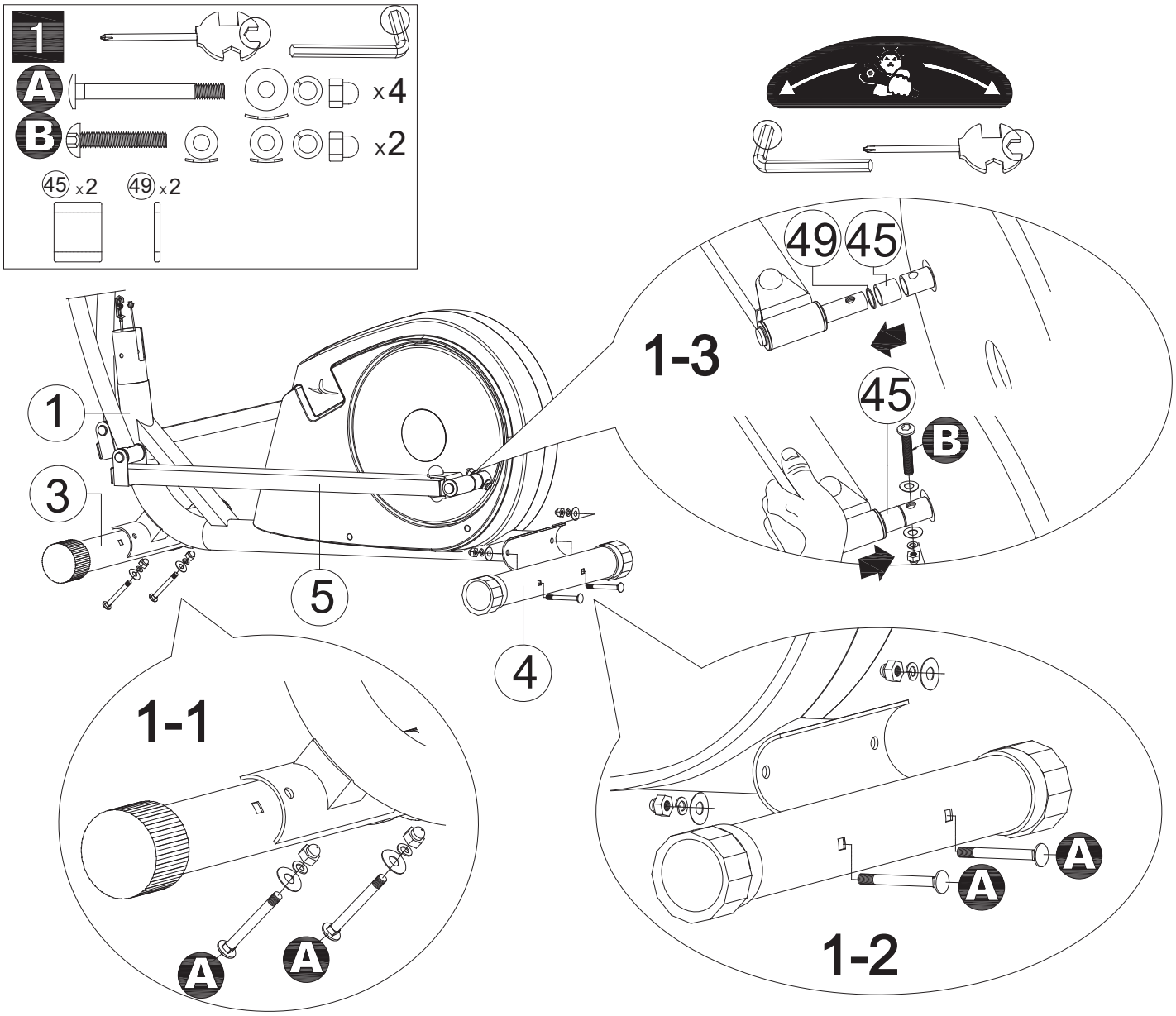


DOMYOS

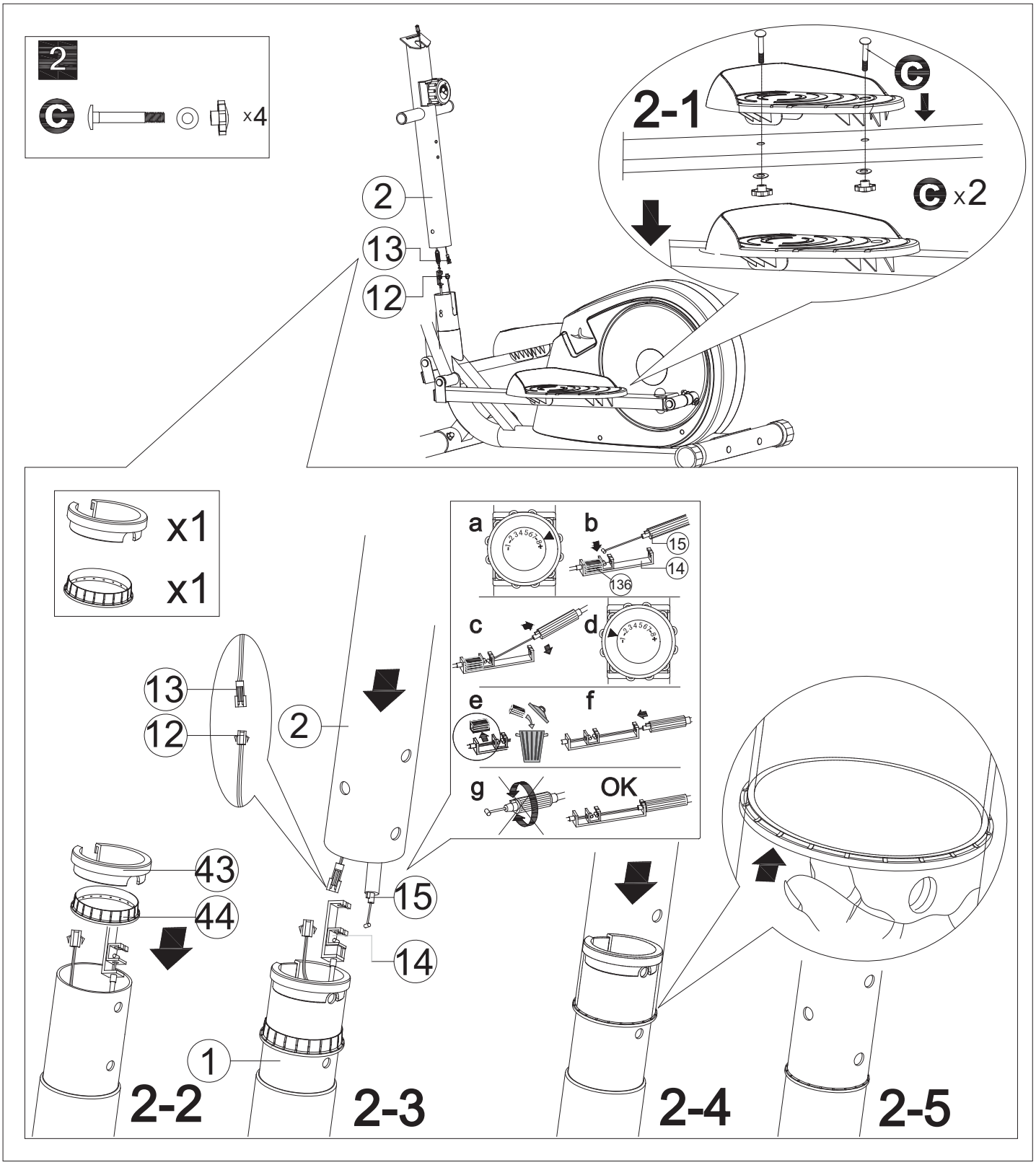

101
39
32
31
7
9
10
25
17
36
22
23
2
15
38
8
36
22
23
42
16
41
28
27
22
26
29
30
11R
109
23
22
36
110
116
115
114
112
126
118
123
43
44
121
120
119
113
111
100
122
102
18
37
3
1
29
35
30
50
124
128
103
40
5
11L
24
130
131
133
132
30
117
47
48
125
20
22
23
21
4
19
33
34
6
127
128
129
134
29
46
49
45
20
22
48
14
136
13
12
135
104
105
106
107
108


A x4
B x2
45 x2
49 x2
C x4
D x2
E x10
F x2
x1
x2

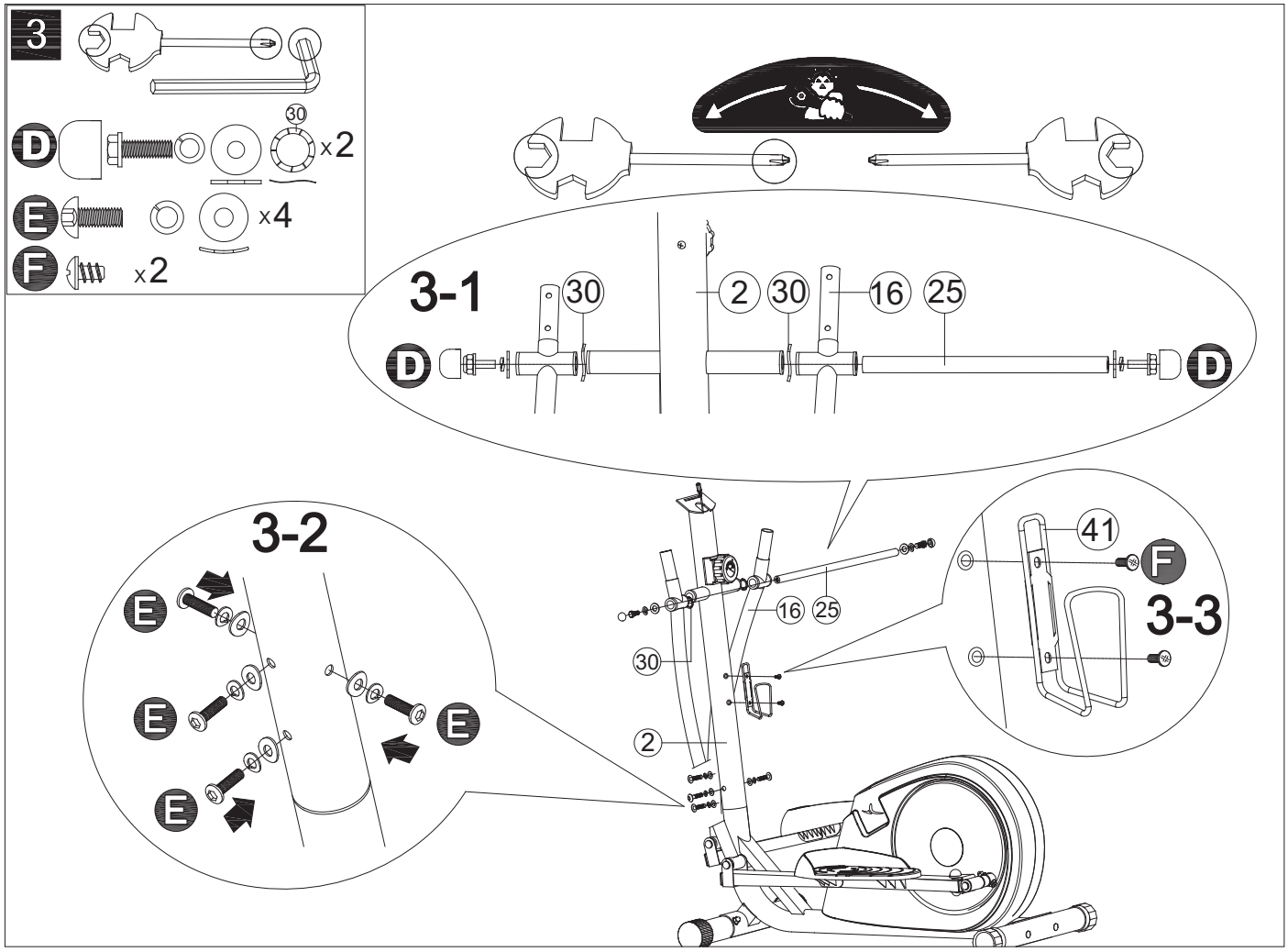
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



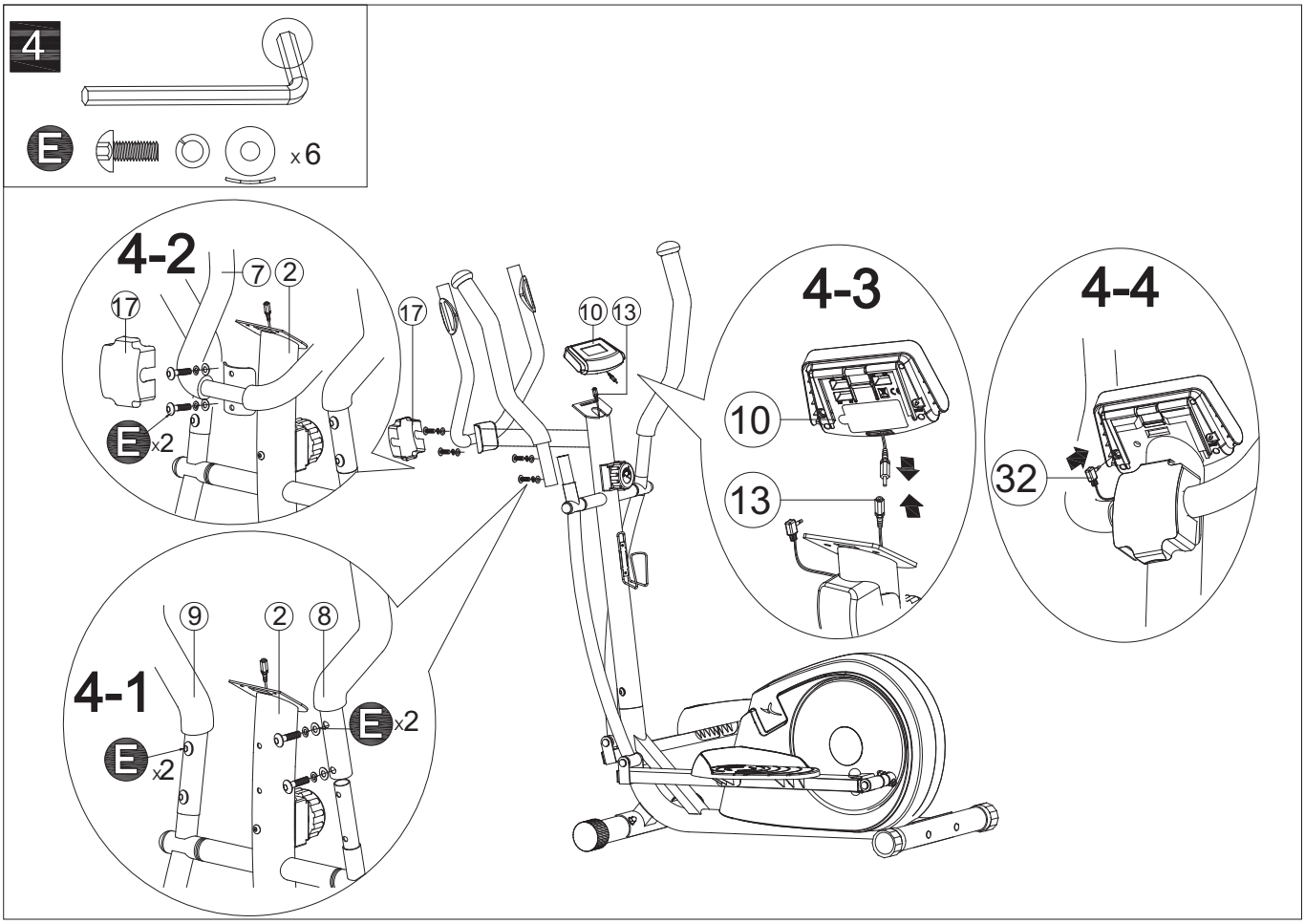
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装



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



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



1 **Moving handlebars - Bras mobile - Manillar móvil - Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Mobiele stuurstang - Guiador móvel - Kierownica ruchoma Mozgatható kormány - Регулируемый руль Ghidon mobil - Pohyblivé riadidlá - Mobilní řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило - Hareketli - gidon - Рухоме кермо -** طارة ضبط المقاومة - 移动把手

2 **Pulse sensors - Capteurs de pulsations - 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 сенсори -** مجسات النبض - 脉搏测试仪

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

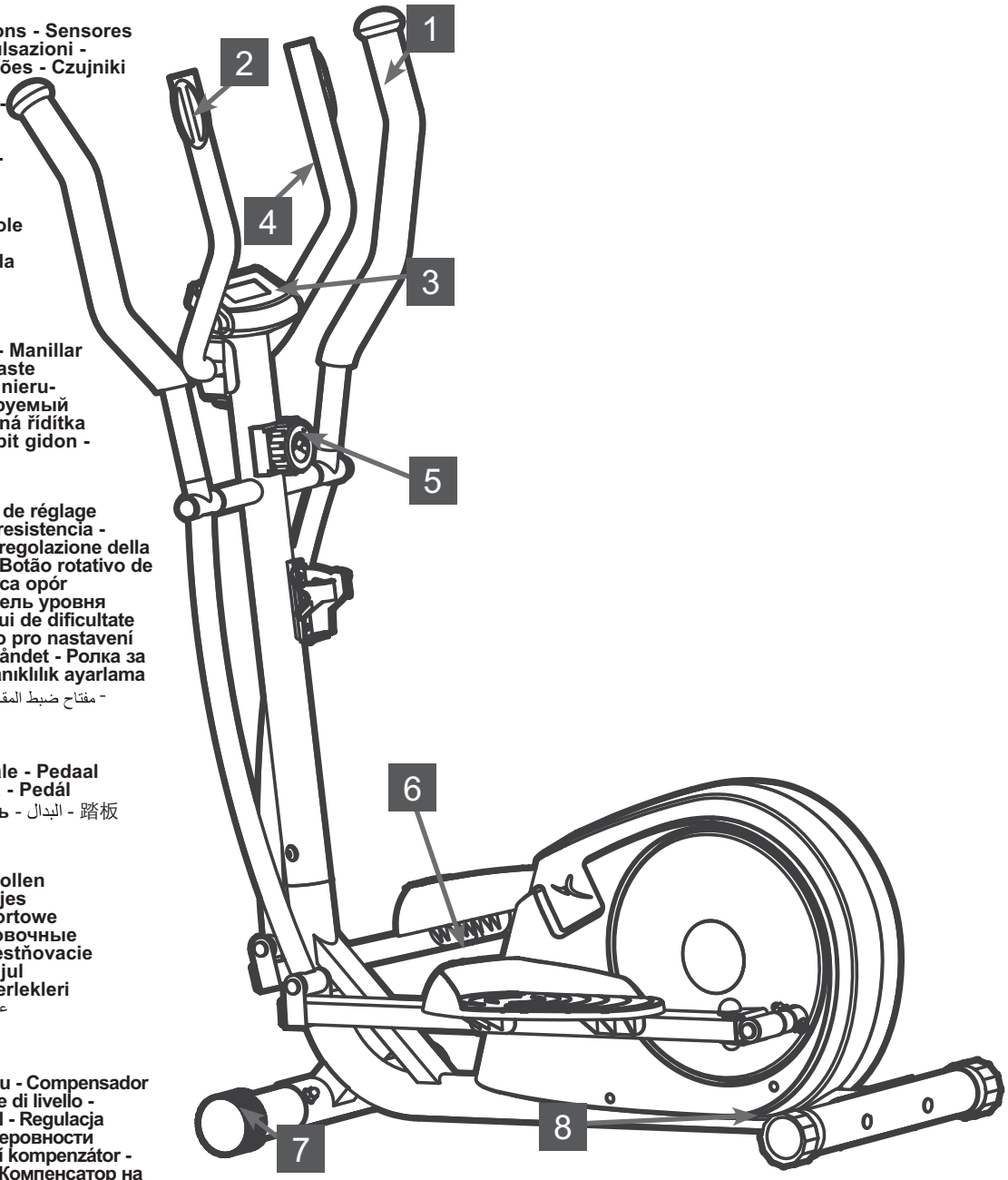
4 **Stationary handlebars - Guidon fixe - Manillar fijo - Fester Lenker - Manubrio fisso - Vaste stuurstang - Guiador fixo - Kierownica nieruchoma - Rögzített kormány - Нерегулируемый руль - Ghidon fix - Pevné riadidlá - Pevná řídítka - Fast styre - Фиксирано кормило - Sabit gidon - Нерухоме кермо -** مقود ثابت - 固定把手

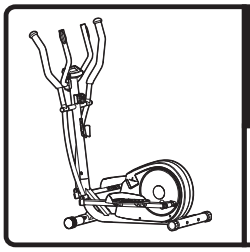
5 **Resistance adjustment knob - Molette de réglage de la résistance - Rueda de ajuste de la resistencia - Widerstands-Einstellrädchen - Rotella di regolazione della resistenza - Knop instelling weerstand - Botão rotativo de regulação da resistência - Rolka regulująca opór Ellenállás-szabályzó kerék - Переключатель уровня нагрузки - Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate - Nastavovacie koliesko odporu - Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av motståndet - Ролка за регулиране на съпротивлението - Dayanıklılık ayarlama kolu - Рукоятка регулювання опору-** مفتاح ضبط المقاومة - 松紧调节齿轮

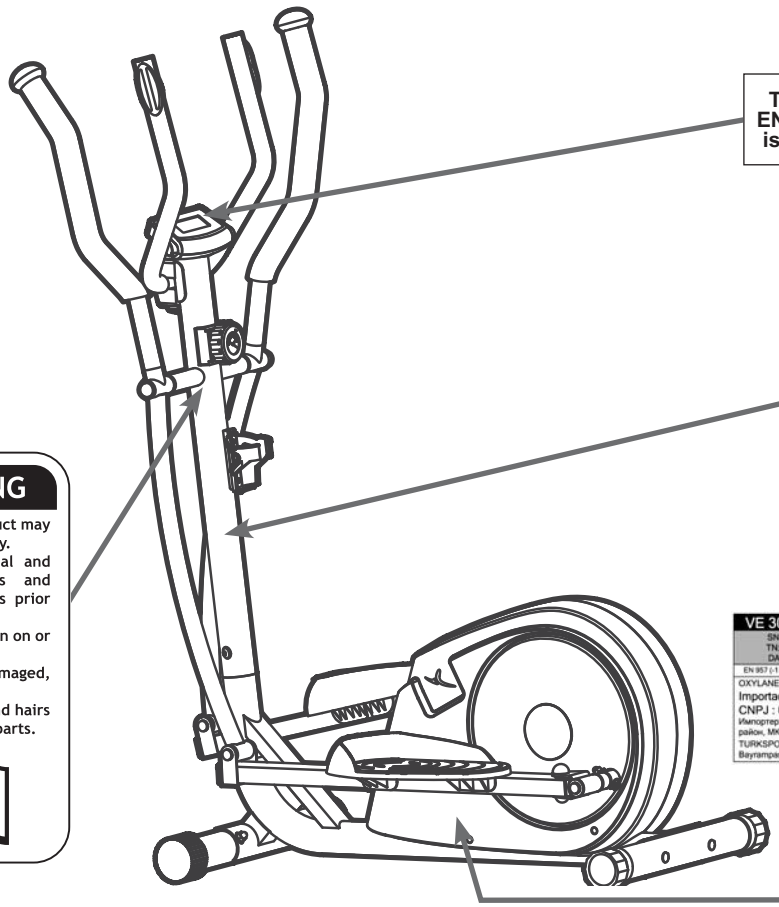
6 **Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal Pedal - Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль -** البدال - 踏板

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

8 **Level adjuster - Compensateur de niveau - Compensador de nivel Niveauausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef niveau - Compensador de nível - Regulacja poziomu - Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel - Vyrovnávací kompenzátor - Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator - Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici - Зрівнювач рівню -** معدل المستوى - 水平补偿器



	**VE 300**	39 kg 86 lbs
	117 x 60 x 154 cm 46 x 23,6 x 60,6 inch	



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

⚠WARNING

1. • Misuse of this product may result in serious injury.
2. • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
3. • Do not allow children on or around machine.
4. • Replace label if damaged, llegible, or removed.
5. • 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 enfantsd'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.

⚠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 zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠FIGYELMEZTETÉS

- 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, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

⚠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

⚠ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri 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 țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul 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 štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, 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 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 доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetimini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin 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, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

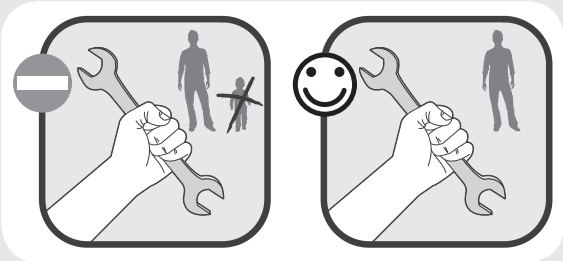
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر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

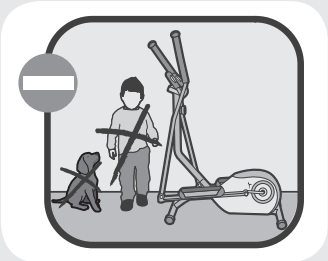
⚠ 注意

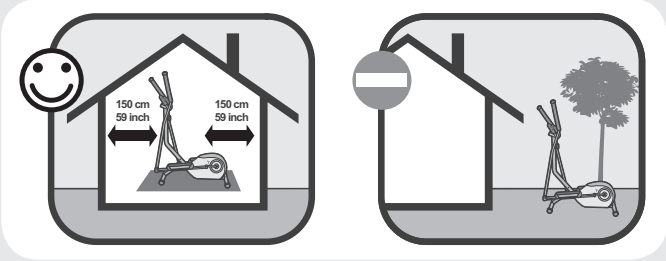
- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

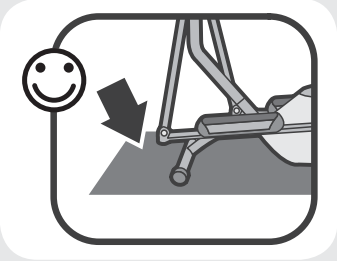
SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • БЕЗПЕКА • احتياطات أمنية • 安全

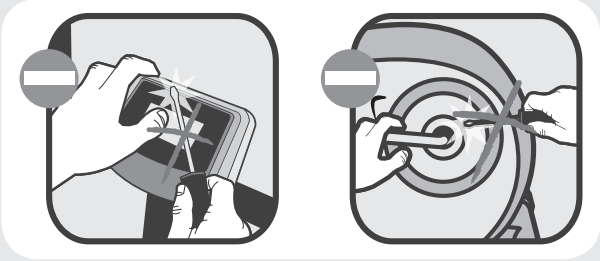
Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.

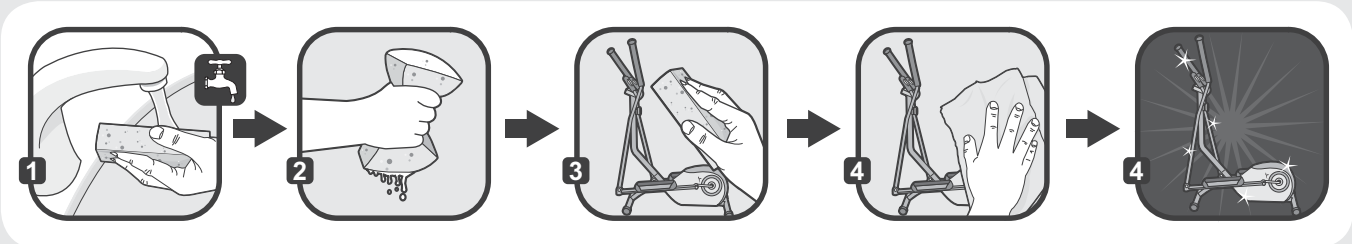












Sie haben ein Fitness-Gerät der Marke DOMYOS gewählt. Wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen. Wir haben die Marke DOMYOS für alle Sportler geschaffen, die sich in Form halten wollen. Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt. Ihre Wünsche und Anregungen zu den DOMYOS-Produkten sind herzlich 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.

DE

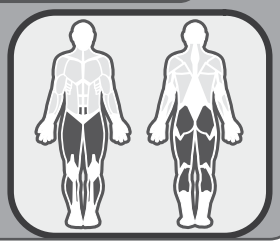
EINLEITUNG

Dieses VE300 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 VE300 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).

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.

TRAININSSEFFEKTE



STANDORTÄNDERUNG IHRES GERÄTS

WARNHINWEIS Für jede Standortänderung muss vom Ellipticaltrainer abgestiegen werden.

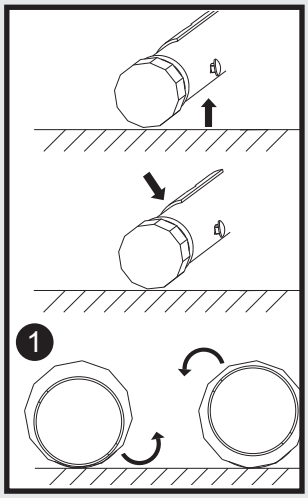
Stellen Sie sich am Boden vor Ihr Gerät, halten Sie den Lenker und ziehen Sie den Heimtrainer in Ihre Richtung.So stützt sich Ihr Gerät auf seine Transportrollen und Sie können es verschieben. Sobald die Standortänderung durchgeführt ist, stellen Sie die hinteren Füße vorsichtig auf den Boden zurück.

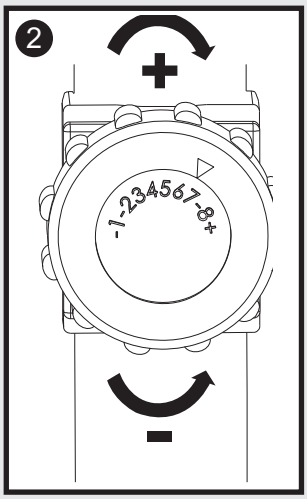
SICHERHEIT

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

1. Es ist Sache des Besitzers, sich zu vergewissern, dass alle Benutzer ordnungsgemäß über sämtliche den Gebrauch betreffende Vorsichtsmaßregeln informiert sind.
2. 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).
3. Das Produkt ist dem privaten Gebrauch vorbehalten. Es darf daher von Ihnen weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
4. 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.
5. 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.
6. Falls Sie während der Übung einen Schmerz oder Schwindelgefühl verspüren, das Training sofort abbrechen und Ihren Hausarzt zu Rate ziehen.
7. Nie Ihre Hände und Füße den drehenden Maschinenteilen nähern.
8. Achten Sie darauf, dass die Einstellvorrichtungen nicht überstehen.
9. Alle am Heimtrainer vorgenommenen Auf- und Abbauvorgänge müssen mit größter Sorgfalt erfolgen.
10. 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.
11. Schwangeren wird von der Benutzung des Pulsmessers abgeraten. Vor jeder Benutzung ist Ihr Hausarzt zu konsultieren.
12. Zum Auf- und Absteigen stets den Lenker zu Hilfe nehmen.
13. WARNUNG! Die Überwachungssysteme des Herzrhythmus können ungenau sein. Eine Überforderung kann zu schweren Verletzungen und selbst zum Tod führen. Bei Schmerzen oder Unwohlsein muss das Training sofort eingestellt werden.

EINSTELLUNG





1. HÖHENVERSTELLUNG DES CROSSTRAINERS
Wackelt das Gerät beim Gebrauch, können Sie die Unebenheit durch Drehen der Plastikkappen an den Enden des hinteren Fußes ausgleichen.

2. EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS
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 50

EINSTELL UNGEN

Nachstehend die Einstellungen der Tasten für Ihren Heimtrainer VE 300.

Wahl VE auf dem ersten Cursor für Ihren Heimtrainer VE 300:

1 VM | 0 | VE

Wahl « 0 » auf dem zweiten Cursor

2 RO | 0 | ST

Im Fall einer falschen Einstellung erscheint eine Fehlermeldung Err auf der Konsole. Überprüfen Sie die Position der Cursors.

Wahl km/h oder Mi/h je nach Ihrem Land:

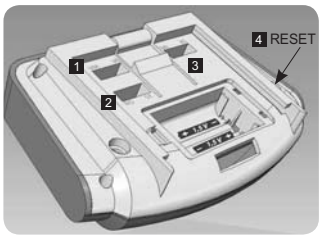
3 Mi | Km

4 Drücken Sie bitte auf die RESET-Taste.

Der « Klick » des Cursors bestätigt seine richtige Position.

DE

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.

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 nicht die richtigen Maßeinheiten für die Distanz anzeigt, überprüfen Sie ob der Schalter hinten an der Konsole auf Position Mi für das Anzeigen in Meilen, Km für das Anzeigen in Kilometern ist. Die Batterien herausnehmen und wieder einlegen, damit die Änderung durchgeführt wird oder auf die RESET-Taste drücken.
- Wenn Sie anormale Distanzen oder Geschwindigkeiten oder eine Meldung « ERR » feststellen, kontrollieren Sie ob der Schalter hinten an der Konsole sich auf der Position VM für Magnetheimtrainer, VE für Ellipticalheimtrainer befindet, dann auf die RESET-Taste drücken.

Auf den Magnetheimtrainern entspricht jede Pedalumdrehung einer Distanz von 4 Metern, auf den Ellipticaleimtrainern entsprechen 2 Bewegungen einer Distanz von 1,6 Metern. (diese Werte entsprechen Durchschnittswerten beim Radfahren oder Gehen.). Diese Konsole ist vollautomatisch und schaltet sich ein, sobald mit dem Treten begonnen wird.

FUNKTIONEN

AUTOSCAN: Alle 5 Sekunden abwechselnde Anzeige der Funktionen. RESET DES PRODUKTES: Nach 5-minütigem Stillstand schaltet das Produkt in den Standby-Betrieb um. Die Anzeigen werden beim Übergang in den Standby-Betrieb auf 0 zurückgestellt (keine Datenspeicherung).
1 - 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.
2 - 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.
3 - Kalorien: Diese Funktion zeigt eine Schätzung der, seit Beginn der Übung verbrannten Kalorien an.
4 - 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.
5 - 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.

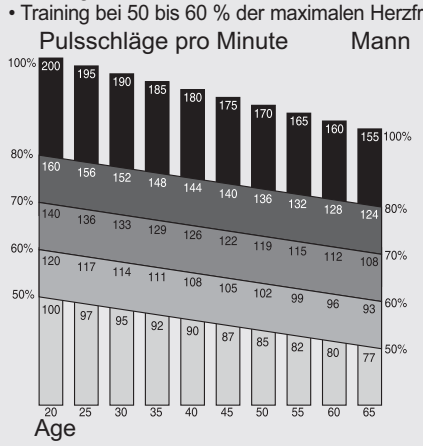
• ACHTUNG: Während einer Dauer von 20-30 Sekunden oder bei einem Frequenzsprung ist es möglich, dass der angezeigte Wert nicht mit dem reellen Herzrhythmus übereinstimmt. Dies ist auf die Initialisierung des Algorithmus zurückzuführen.

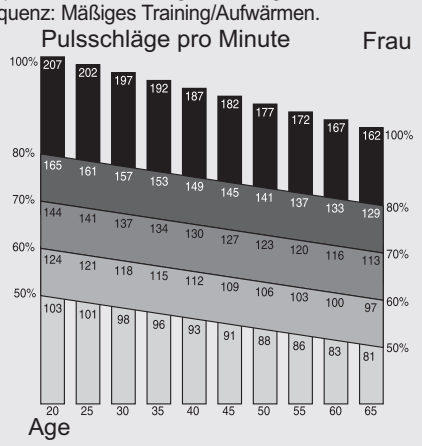
ACHTUNG: Zahlreiche Faktoren könnten die Anzeigepräzision des Pulssensors beeinträchtigen. Dies ist kein medizinisches Gerät. Es ist einzig dafür vorgesehen Ihnen dabei zu helfen, die allgemeine Tendenz der Herzfrequenz zu bestimmen.
Halten Sie beim Abnehmen der Pulsschläge behalten Sie Ihre Hände im 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).

DE

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

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. Immer in gerader Position trainieren um Rückenbeschwerden auszuschließen.

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 verbrauchte 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 Körperfett entzieht, wobei Sie mindestens einmal pro Woche mehr als ca. 30 Minuten lang trainieren sollten.

Aerobes Training zur Erhöhung der Ausdauer: 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 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 mit schnellerem Rhythmus oder höherem Tretwiderstand standhalten können. Dieses Training sollte mindestens dreimal pro Woche absolviert werden. Das Training bei forciertem Rhythmus (Anaerobes-Trainung und körperliche Betätigung im roten Bereich) ist durchtrainierten Sportlern vorbehalten und erfordert entsprechende Vorbereitung. Jede abgeschlossene Trainingsphase sollte zum Abreagieren und zum progressiven Übergang des Organismus auf die Erholung bei geringerer Geschwindigkeit und mit niedrigerem Tretwiderstand fortgesetzt werden.

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.

Stretching
Dem Cooldown muss ein Stretching folgen Stretching nach der Anstrengung: verringert MUSKELSTARRE aufgrund der Ansammlung von MILCHSÄURE und regt die DURCHBLUTUNG an.

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 garantiegemäßen 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.
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens.

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 Cedex – France

VE 300

Keep these instructions
Notice à conserver
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 «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti - Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa 34235 Istanbul - Turkey

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1283.612
Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France

www.domyos.com