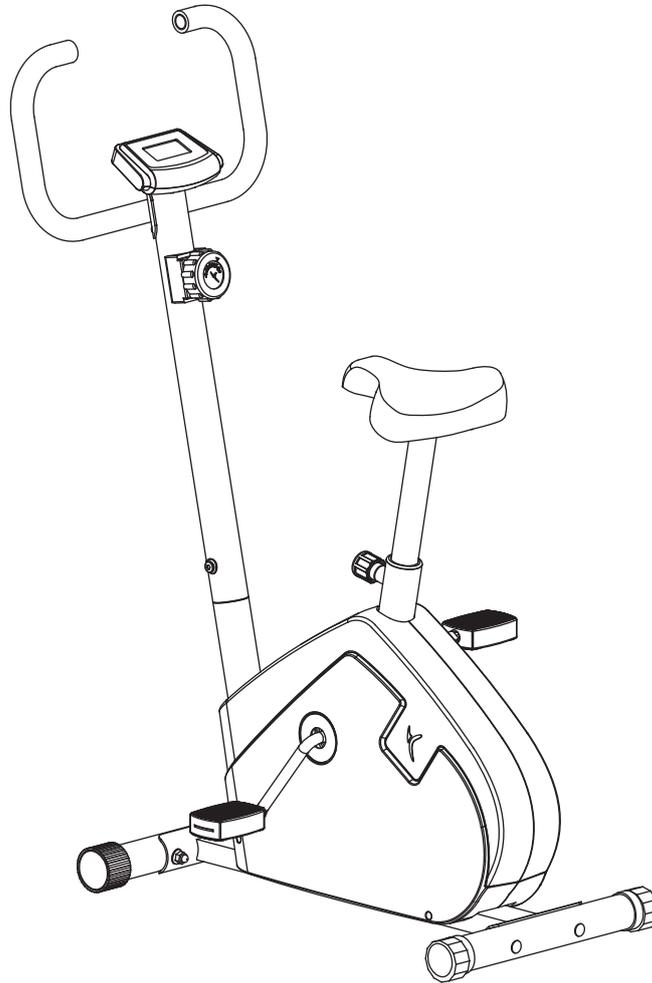


# VM 190

**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 استخدام  
使用说明书



# VM 190

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](http://www.domyos.com)

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

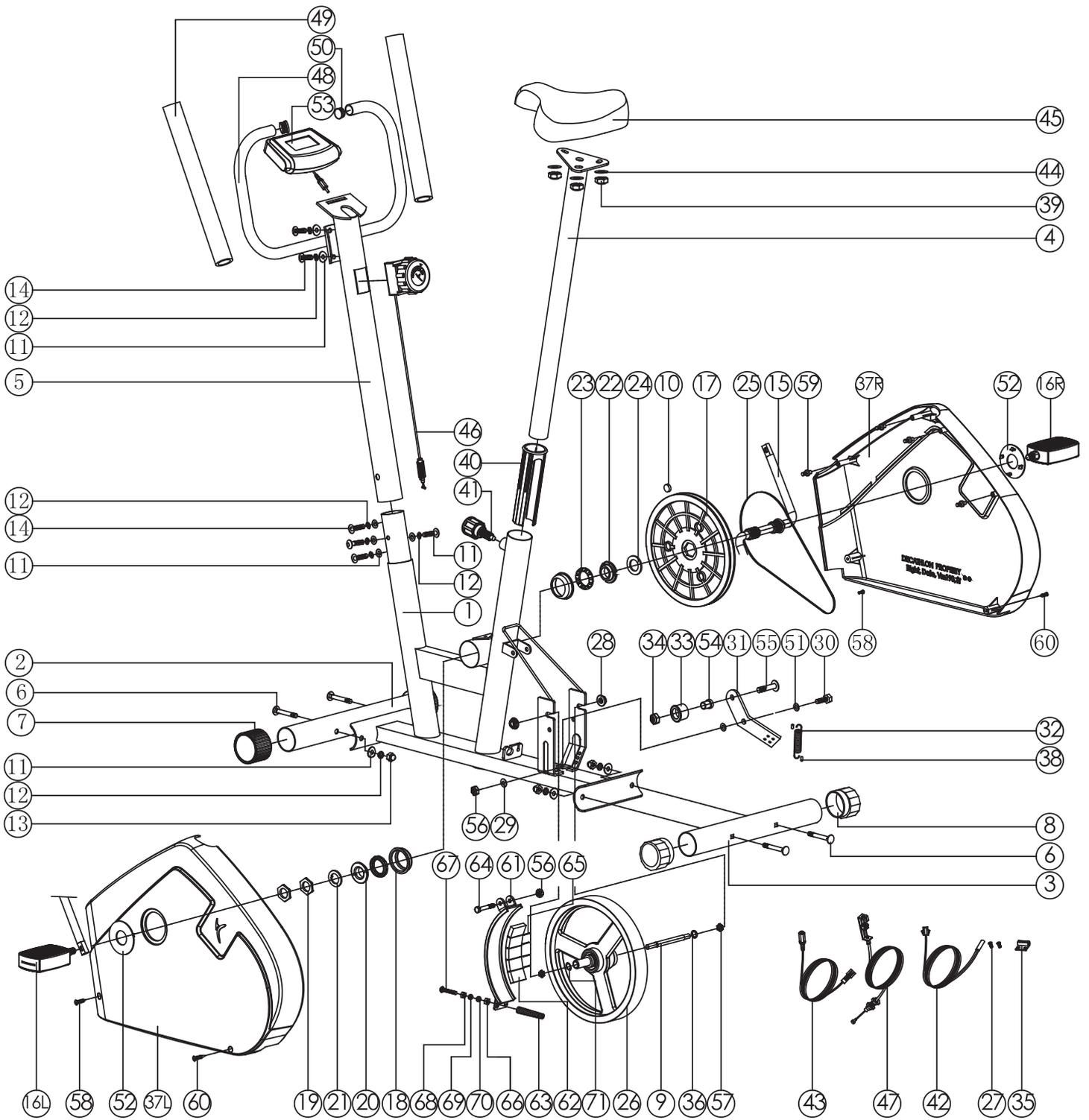
Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -  
中国 制造 - Произведено в Китае



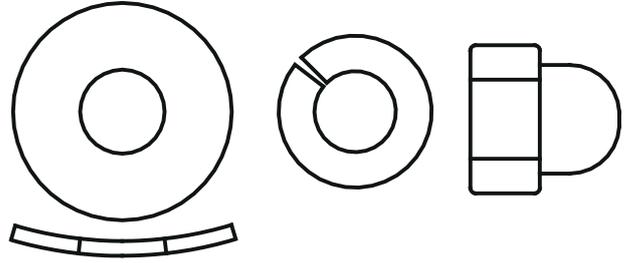
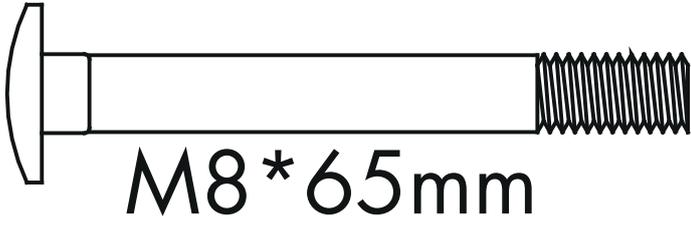
Импортер :  
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский  
район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1147.200 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

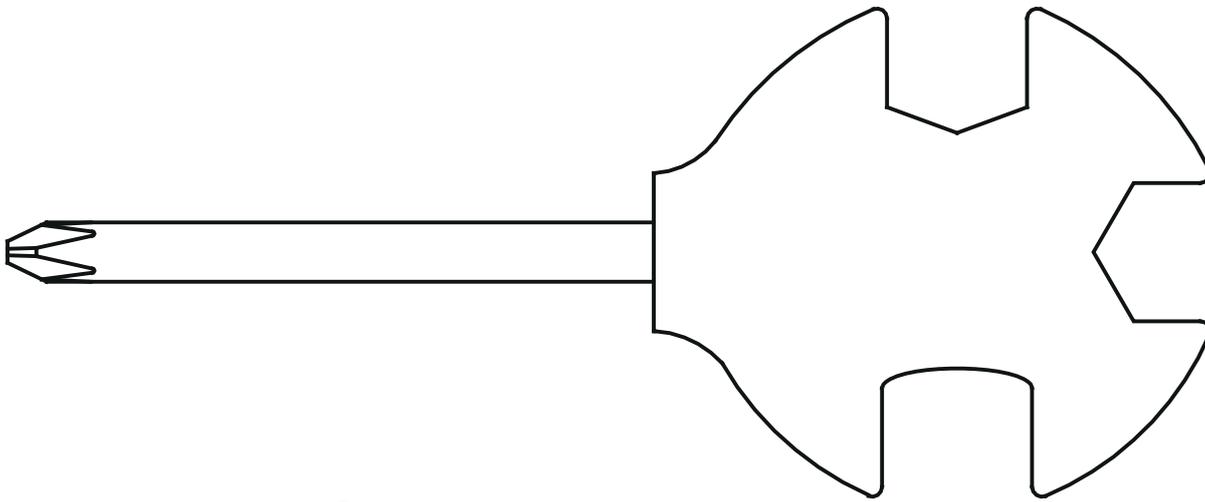
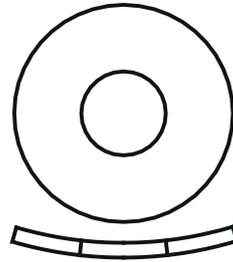
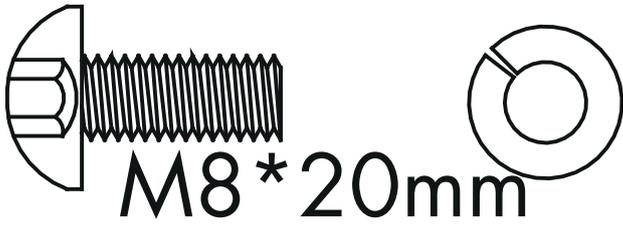
合格品



**A** x4



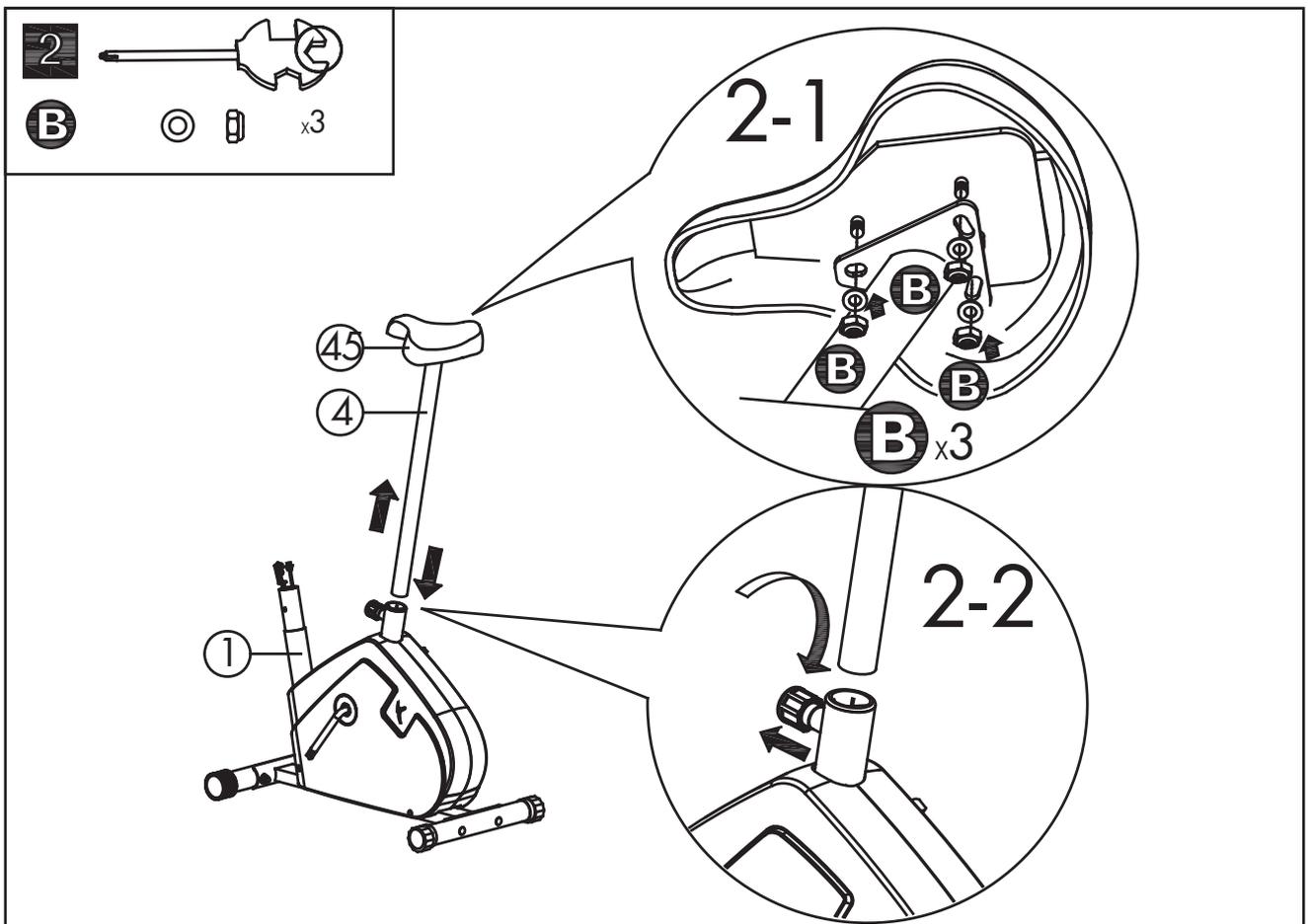
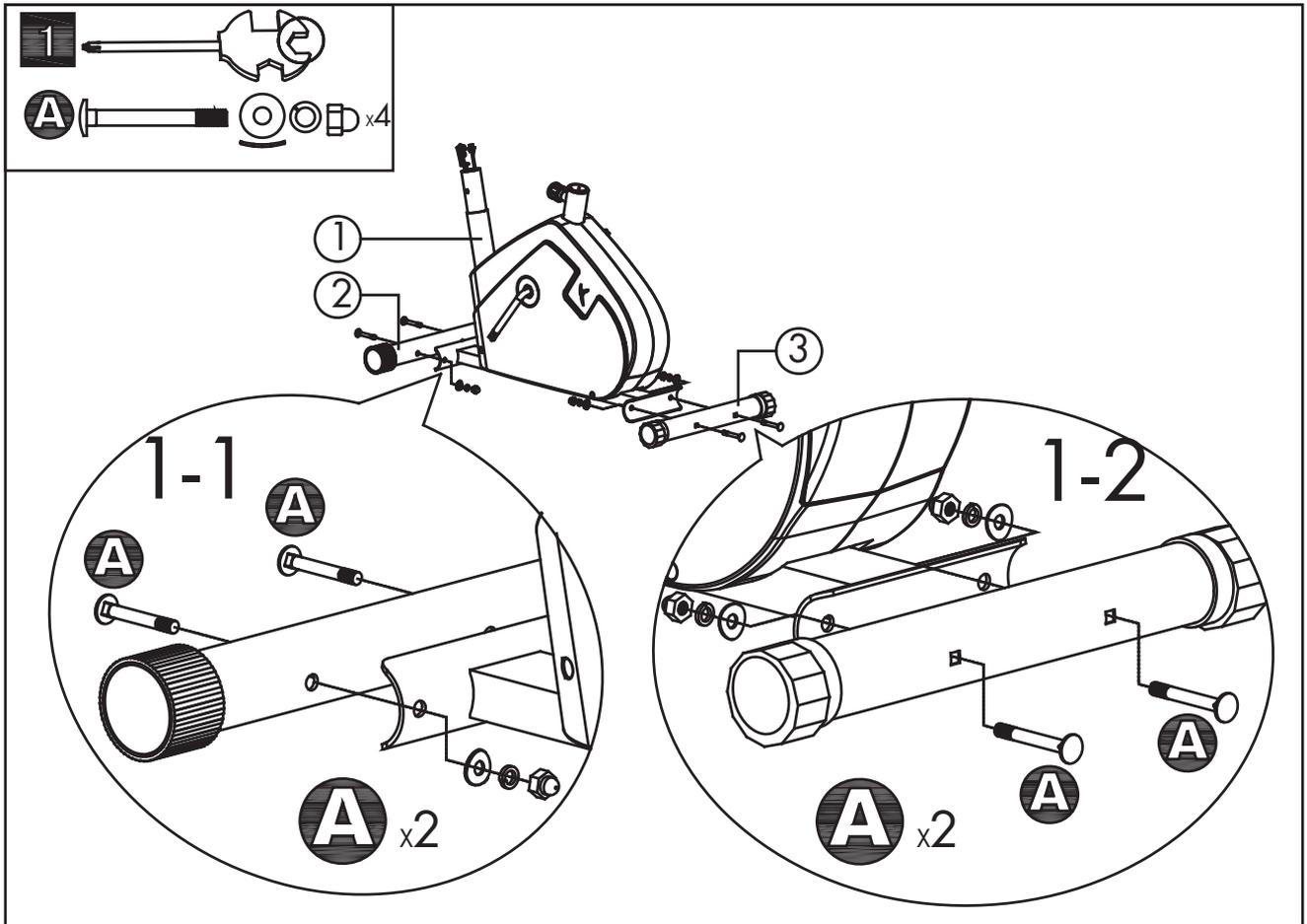
**C** x6

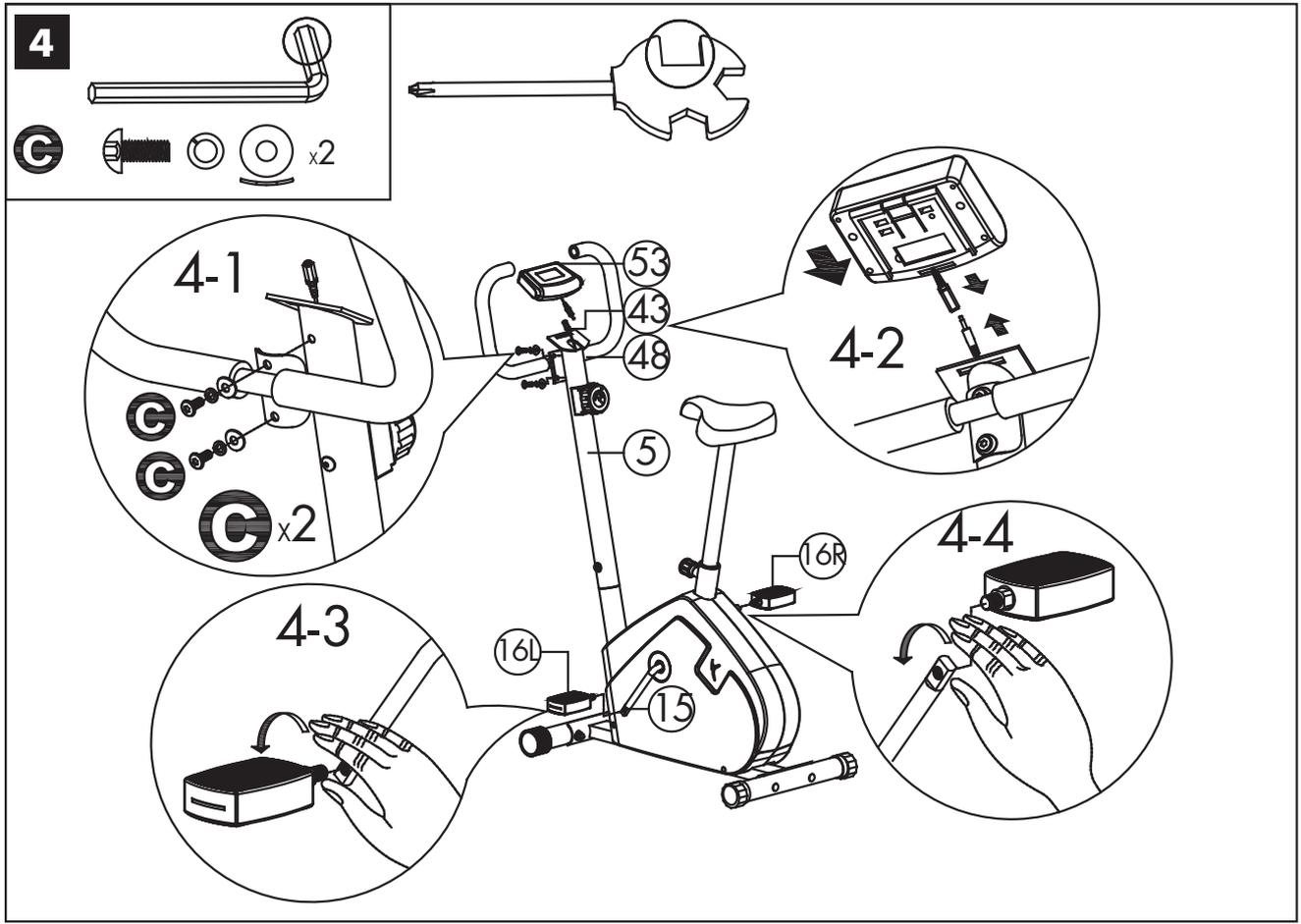
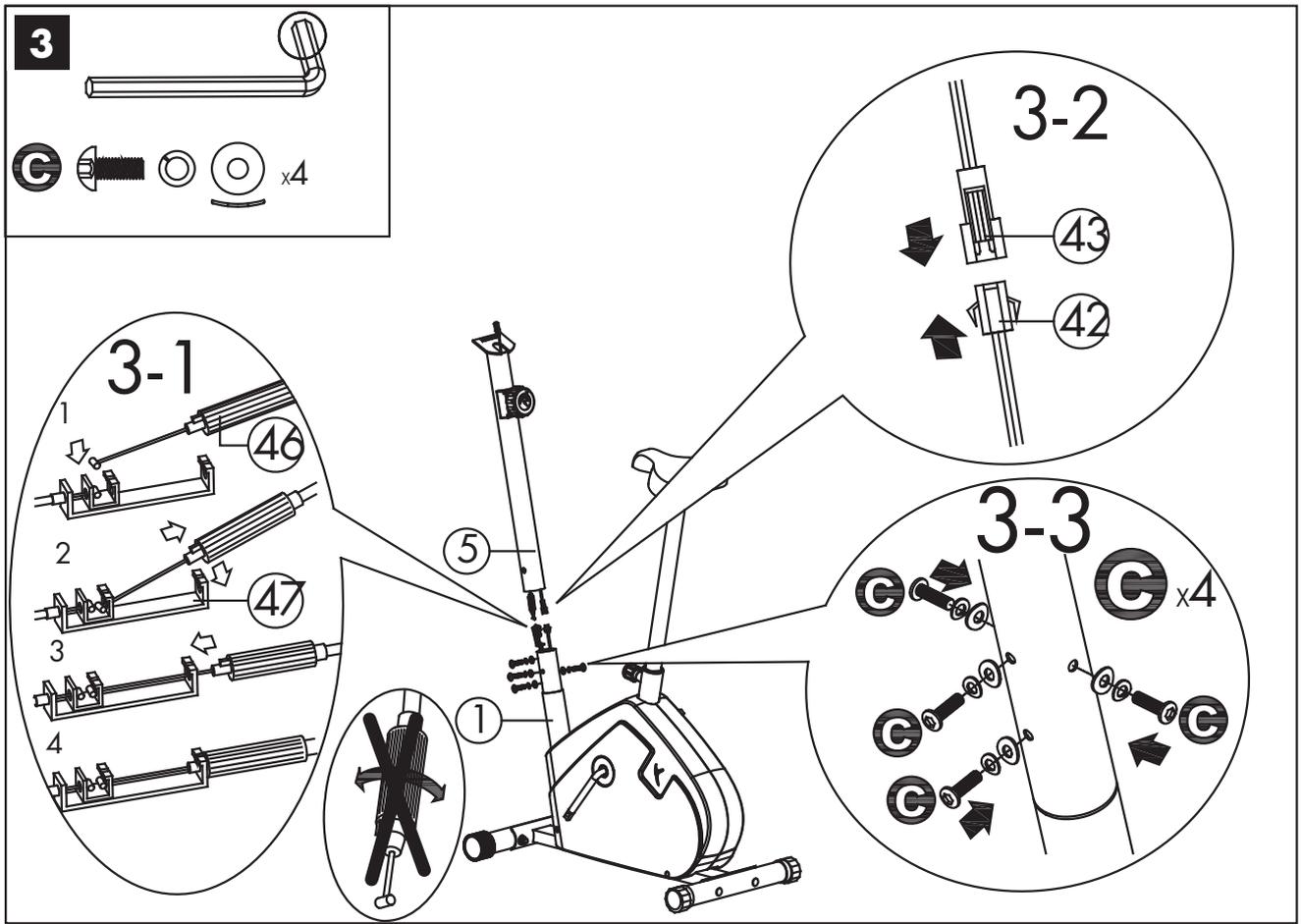


x1



x1





**1** Guidon - Handlebars - Manillar - Lenker  
 Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica  
 Kormány - Руль - Ghidon - Riadidla  
 Řídítka - Styre - Кормило - Gidon  
 Кермо - المقود - 手把

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

**3** Tube support-guidon - Handlebar tube  
 Tubo soporte-manillar - Lenkersützrohr  
 Tubo supporto-manubrio - Stang stuursteun  
 Tubo suporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownicy  
 Kormánytartó cső - Опора руля  
 Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel  
 Podpurná trubka řídítek - Hållarrör - styre  
 Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu  
 Підкермова трубка - أنبوب دعامة المقود - 手把立管

**4** Bouton de réglage du tube porte-selle  
 Seat-tube adjustment knob  
 Botón de ajuste del tubo portasilín  
 Einstellrad des Sattelstützrohrs  
 Bottone di regolazione del tubo porta-sella  
 Instellingsknop stang zadelsteun  
 Botão de regulação do tubo porta-selim  
 Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko  
 A nyeregartó cső szabályozó gombja  
 Ручка регулировки опоры седла  
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șea  
 Nastavovací gombík nosnej rúry sedla  
 Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo  
 Justeringsknapp för sadelstolpen  
 Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото  
 Sele borusu ayar düğmesi  
 Рукоятка регуливання  
 زر ضبط عمود ارتكاز المقعد  
 坐垫高度调节旋钮

**5** Siège - Seat - Asiento - Sattel- Sedile - Zadel  
 Assento - Siodełko - Ülés - Седло - Scaun - Sedadlo  
 Sedlo - Sits - Седло - Oturak - Сідло - مقعد - 座位

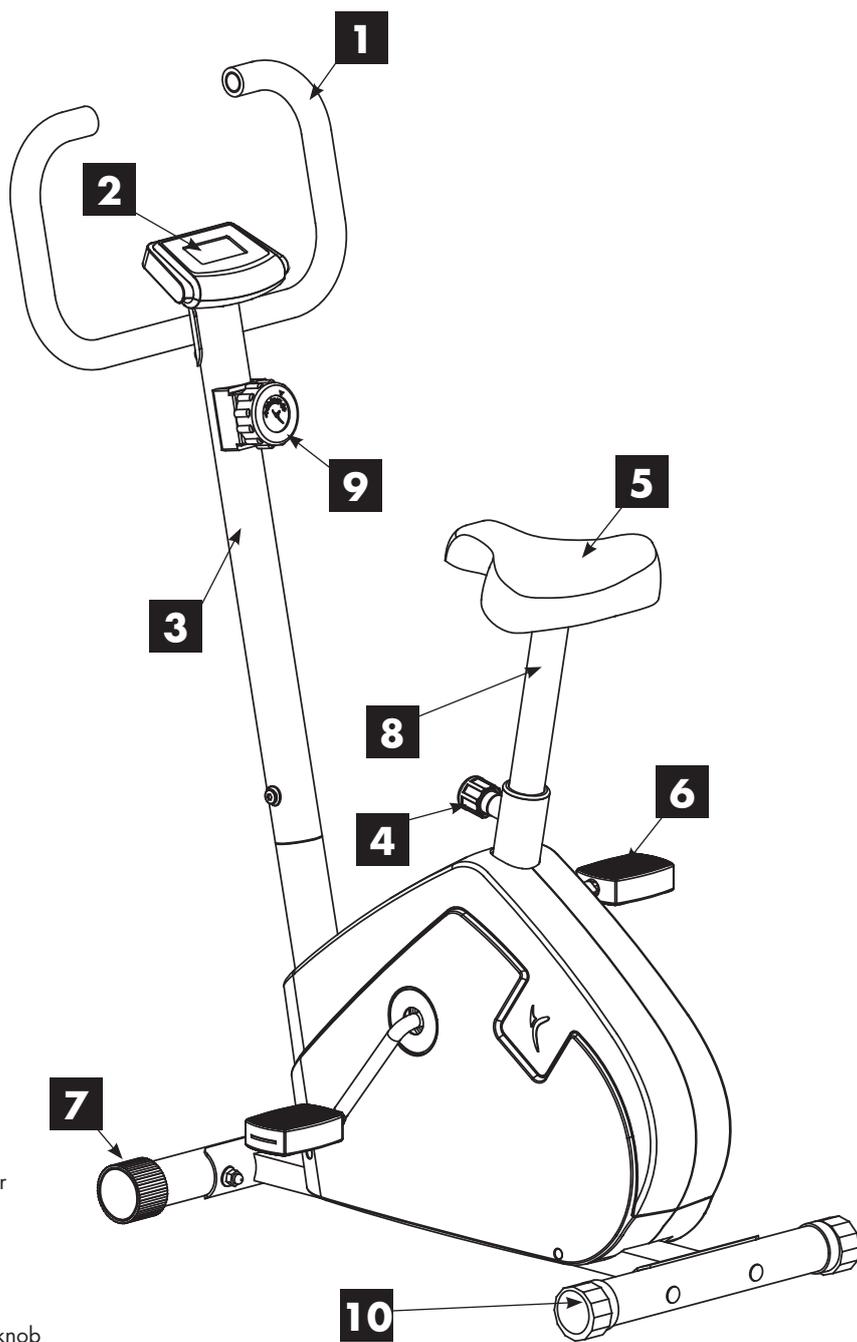
**6** Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal  
 Pedal - Pedal - Pedál - Педаль - Pedal - Pedál  
 Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال - 踏板

**7** Roulettes de déplacement - Castors  
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen  
 Rotelle di spostamento - Transportwielrijes  
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe  
 Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики  
 Rotițe de deplasare - Premišťňovacie kolieska  
 Přemisťovací kolečka - Flyttjul  
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri  
 Коліщата для пересування - عجلات التحريك  
 移动滚轮

**8** Tube porte-selle - Seat tube - Tubo portasilín - Sattelstützrohr  
 Tubo porta-sella - Stang zadelsteun - Tubo porta-selim - Rurka  
 podtrzymująca siodełko - Nyeregartó cső - Опора седла  
 Tub sprijin șea - Nosná rúra sedla - Trubka nešoucí sedlo -  
 Sadelstolpe - Носеща тръба на седлото - Sele borusu  
 Підсідельна трубка - أنبوب حمالة الكرسي - 鞍座支管

**9** Molette de réglage de la résistance - Resistance adjustment knob  
 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 - Nastavovací koliesko  
 odporu - Kolečko pro nastavení odporu - Tumhjul för inställning av  
 motståndet - Ролка за регулиране на съпротивлението  
 Dayanıklılık ayarlama kolu - Рукоятка регуливання опоры - مفتاح ضبط المقاومة  
 松紧调节齿轮

**10** Compensateur de niveau - Level adjuster - Compensador de nivel  
 Niveaueausgleicher - Compensatore di livello - Stelschroef niveau -  
 Compensador de nivel - Regulacja poziomu - Szintbe állítás  
 Компенсатор неровности пола - Compensator de nivel - Vyravnávací kom-  
 penzátor - Kompensátor úrovně - Nivåkompensator  
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici - Зрівнювач рівню  
 معدل المستوي - 水平补偿器

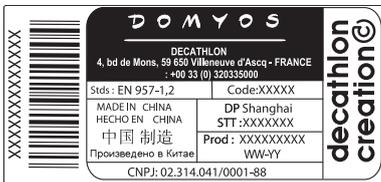
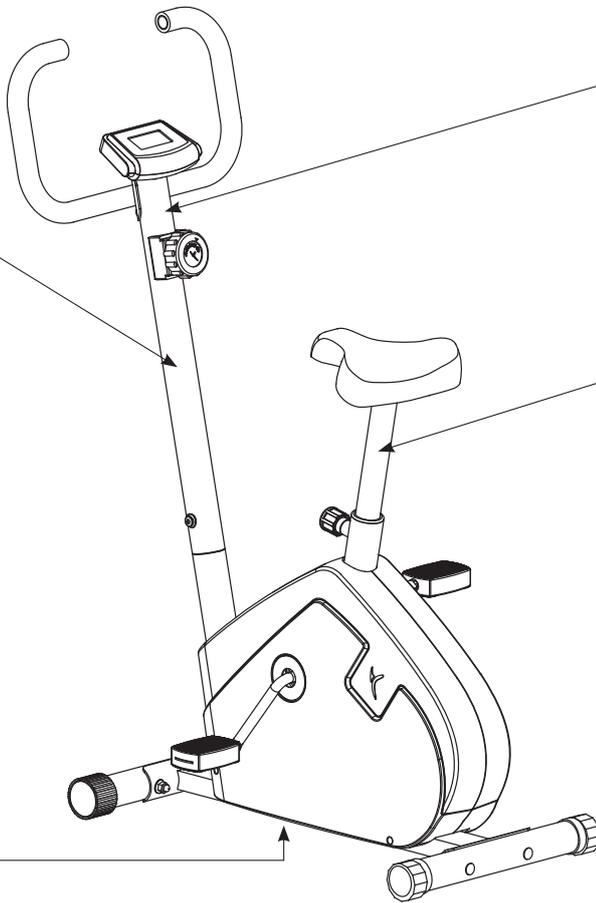


	<b>VM 190</b>	<b>23 kg</b> <b>51 lbs</b>
	<b>121 x 48 x 87 cm</b> <b>48 x 19 x 34 inch</b>	

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.

### ⚠ 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 ręk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

### ⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, 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 wrészeketől.

### ⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочтите 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 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 țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolanul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, 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 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 deklaren 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 доближайте 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

- Вське невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перше застосування прочитайте інструкцію користувача та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користуватися 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程。
- 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](http://www.domyos.com). Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

## EINLEITUNG

Dieses VM 190 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 VM 190 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 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 Vorsichtsmaßnahmen zu lesen.**

1. Vor der Benutzung des Gerätes, alle in dieser Gebrauchsanleitung enthaltenen Anweisungen sorgfältig lesen und das Produkt ausschließlich beschreibungsgemäß benutzen. Die Gebrauchsanleitung während der gesamten Lebensdauer des Produktes aufbewahren.
2. Dieses Gerät entspricht den europäischen und chinesischen Normen (EN 957-1, EN 957-5, 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 Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
5. DOMYOS kann in keiner Weise für Klagen auf körperliche Verletzungen irgendeiner Person oder auf Sachschäden, die an irgendeinem Vermögensbestandteil durch den Gebrauch oder die unsachgemäße Benutzung dieses Produktes durch den Käufer oder irgendeine Fremdperson entstanden sind haftbar gemacht werden (lediglich rechtsverbindlich für das Gebiet der Vereinigten Staaten von Amerika).
6. Das Produkt ist dem 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 VM 190 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.

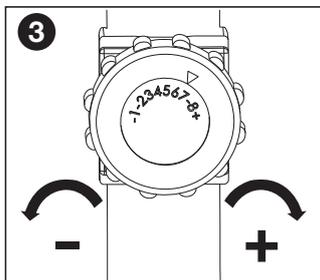
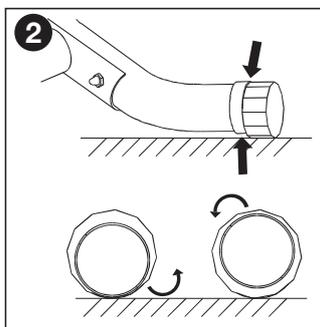
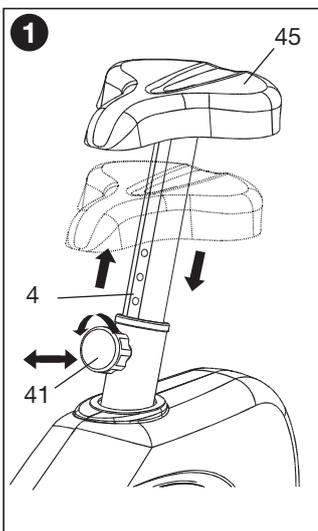
## SICHERHEIT

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.

## EINSTELLUNGEN

**WARNHINWEIS** Für alle Einstellungen (Sattel, Lenker) ist es notwendig, vom Heimtrainer abzusteigen



### 1 EINSTELLEN DER SATTELPOSITION

Für ein wirkungsvolles Training müssen Sattel und Lenkerhöhe richtig eingestellt sein, d.h. Ihre Knie müssen beim Treten leicht gebeugt sein, wenn sich die Pedale am tiefsten Punkt befinden.

Um den Sattel einzustellen, das Einstellrädchen am Sattelrohr aufdrehen und herausziehen. Den Sattel auf die richtige Höhe einstellen und das Einstellrädchen wieder in das Sattelrohr einsetzen und fest anziehen.

#### VORSICHT:

- Überprüfen ob das Rädchen in das Sattelrohr eingesetzt und fest angezogen ist.
- Niemals die Maximalhöhe des Sattels überschreiten.

### 2 HÖHENEINSTELLUNG DES HEIMTRAINERS

Hat der Heimtrainer während der Verwendung keine stabile Position, eines der äußeren Plastikrädchen am hinteren Stützfuß oder beide drehen, bis die Unstabilität ausgeglichen ist.

### 3 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 50



### EINSTELLUNGEN

Nachstehend die Einstellungen der Tasten für Ihren Heimtrainer VM 190.

Wahl VM auf dem ersten Cursor für Ihren Heimtrainer VM190:



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



Wahl « 0 » auf dem zweiten Cursor



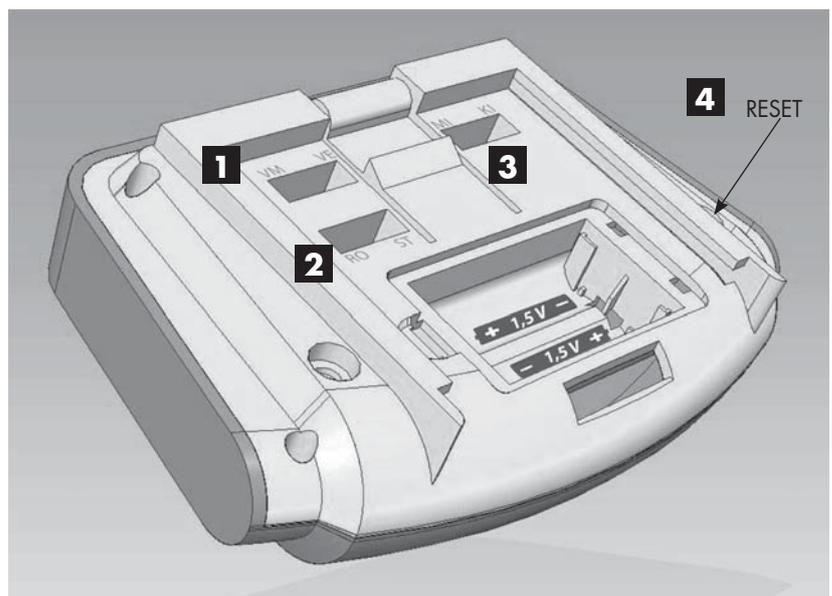
**4** Drücken Sie bitte auf die RESET-Taste

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

⚠ Der « Klick » des Cursors bestätigt seine richtige Position.

### 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.

# DEUTSCH

## 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.)

## AUTOMATISCHE KONSOLE

Diese Konsole ist vollautomatisch und schaltet sich ein, sobald mit dem Treten begonnen wird.

## ANZEIGE



**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).

## FUNKTIONEN

### 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.

• **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.

# 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

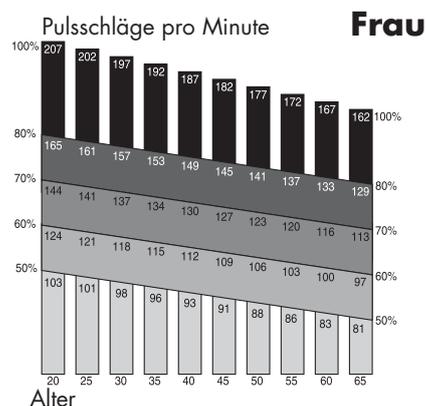
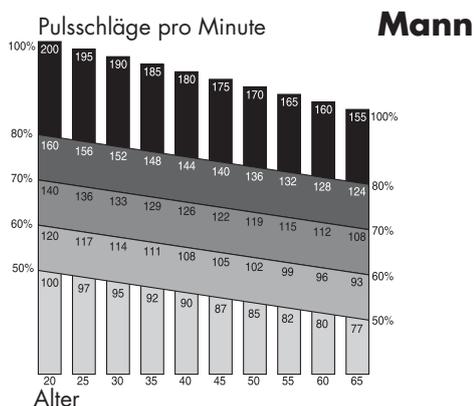
Dem Cooldown muss ein Stretching folgen

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

## TRAININGSEFFEKTE

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

## VERWENDUNG

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

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

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

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

Falls Sie abnehmen möchten ist diese Art des Trainings in Verbindung mit einer Diät das einzige Mittel, um die vom Organismus verbrauchte Energiemenge zu erhöhen. Hierfür ist es überflüssig, sich über die Grenzwerte hinaus körperlich anzustren-

gen. 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-Training 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.

## 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