

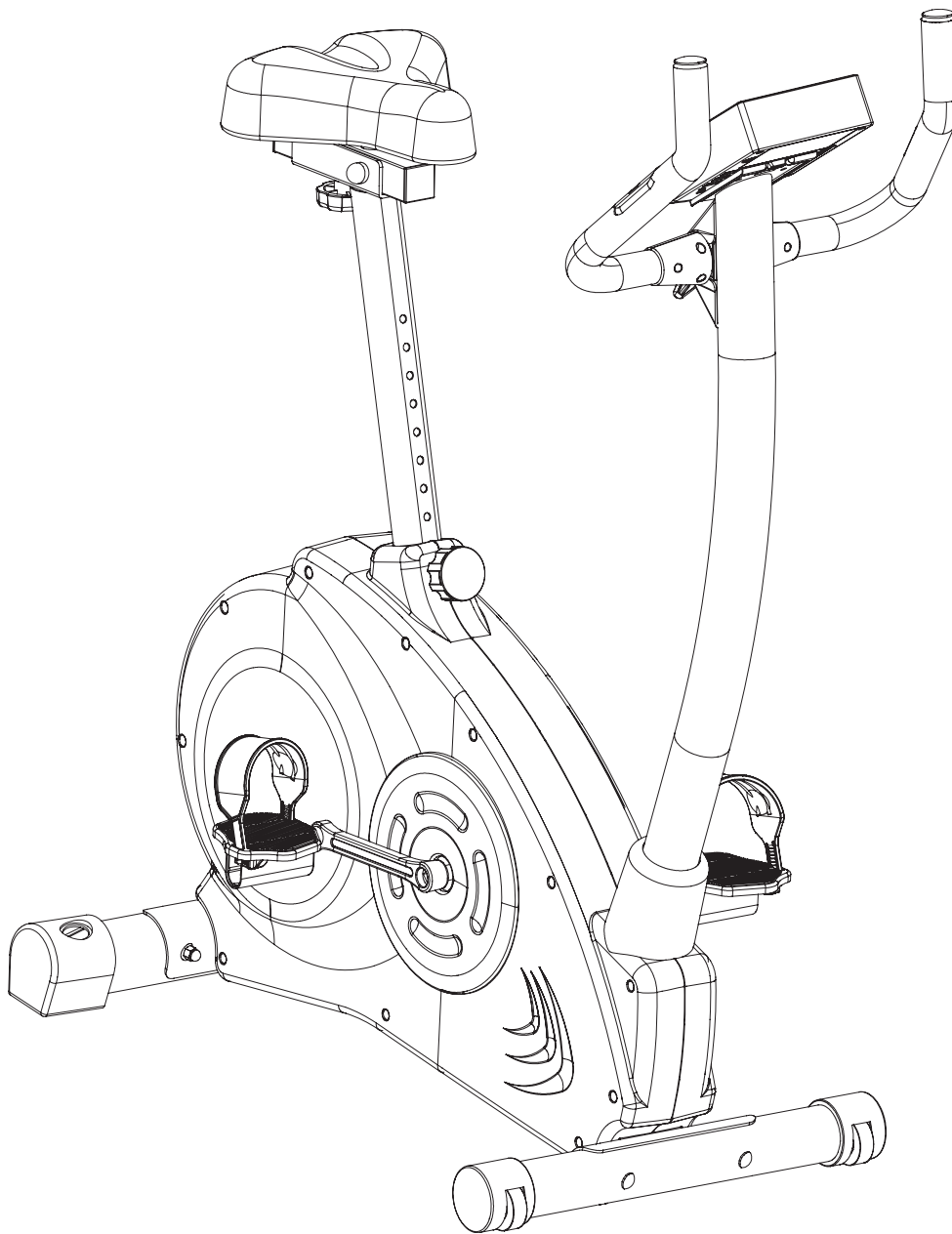
# VM 740



**NOTICE D'UTILISATION  
OPERATING INSTRUCTIONS  
MODO DE EMPLEO  
GEBRAUCHSANWEISUNG**

**ISTRUZIONI PER L'USO  
GEBRUIKSHANDLEIDING  
MANUAL DE UTILIZAÇÃO  
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**

**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ  
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ  
ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ  
使用说明书**



**D O M Y O S**

---

# VM 740



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  
**Οδηγίες χρήσης για φύλαξη**  
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



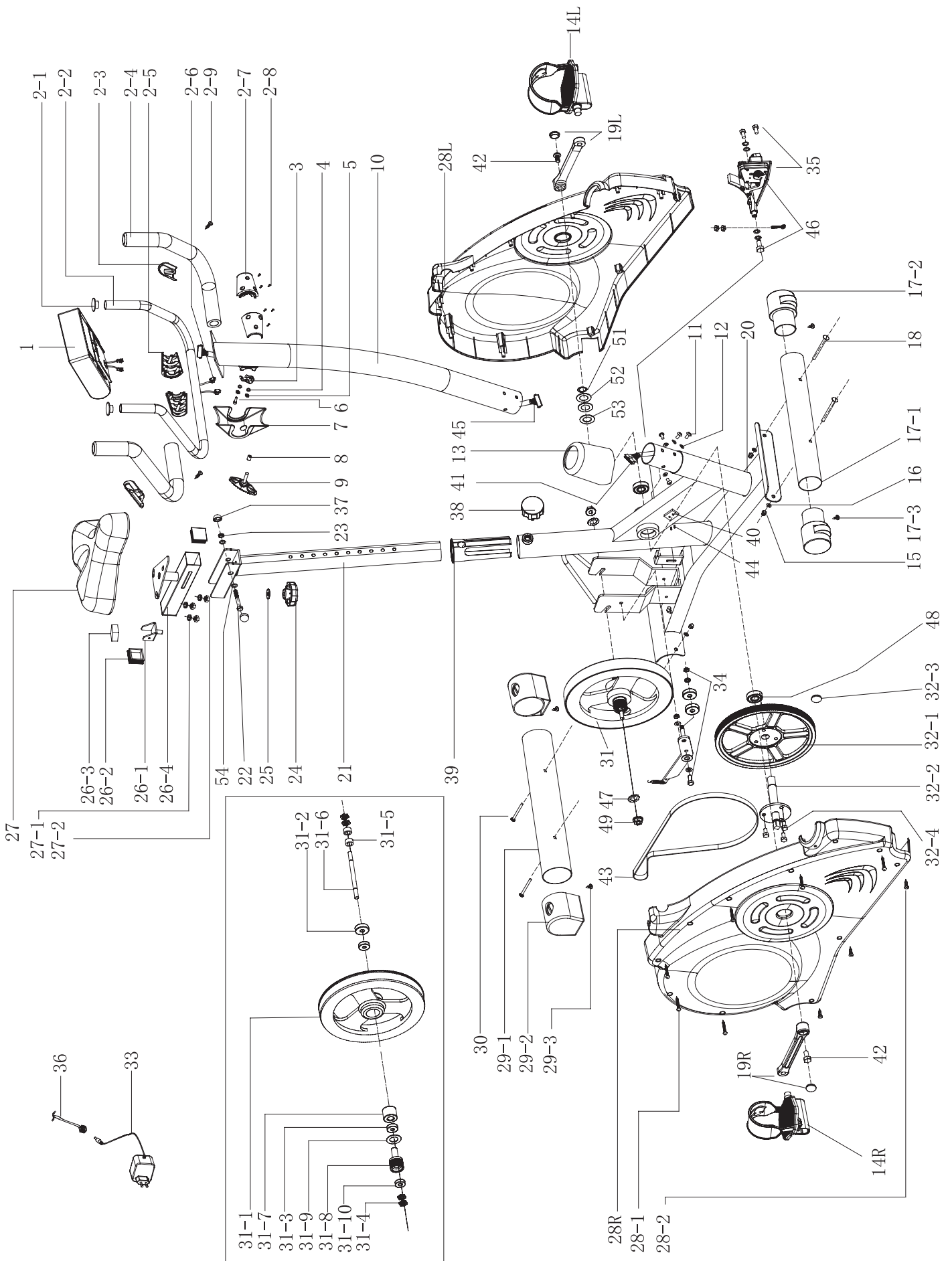
decathlon  
creation©

DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France  
[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае

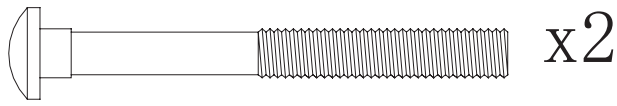
Réf. pack : 0672.539 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
 • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**



**A**



x2



x2

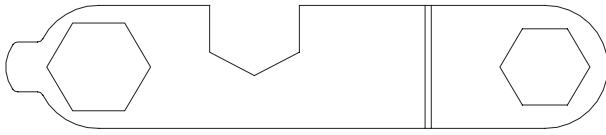


x2

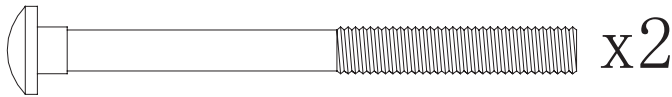
⑱ M8xP1.25x75L

⑯ 8\*19\*2T

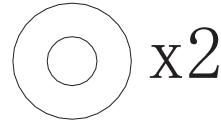
⑮ M8



**B**



x2



x2

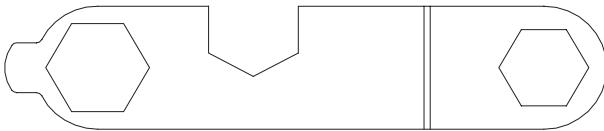


x2

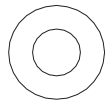
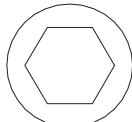
⑳ M8xP1.25x90L

⑯ 8\*19\*2T

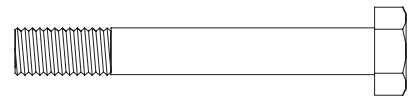
⑮ M8



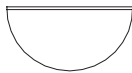
**C**



x2



x1

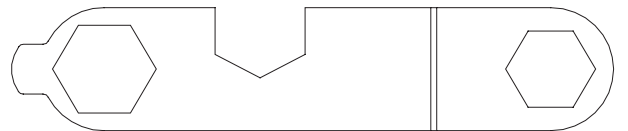


⑳

⑤④ 8\*2t

㉓ M8

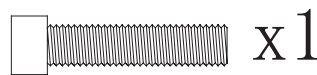
㉒ M8xP1.25x60L



**D**



x2



x1



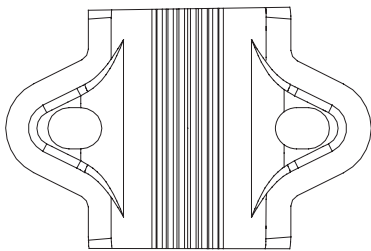
x1

⑤ 7\*2t

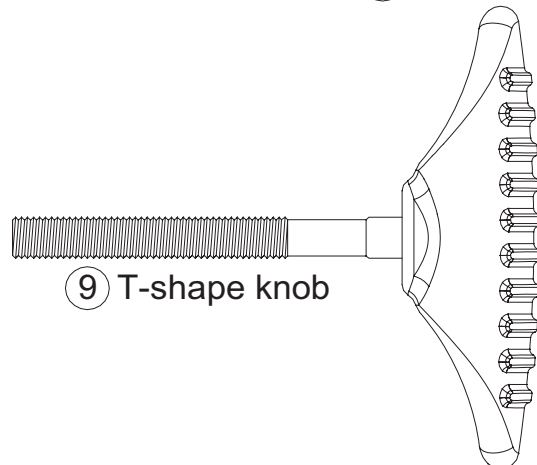
④ 7\*12\*1T

⑥ M7\*P1.0\*30mmL

⑧ 7\*12\*40mmL



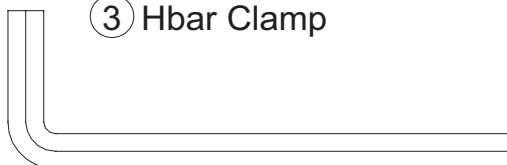
x1



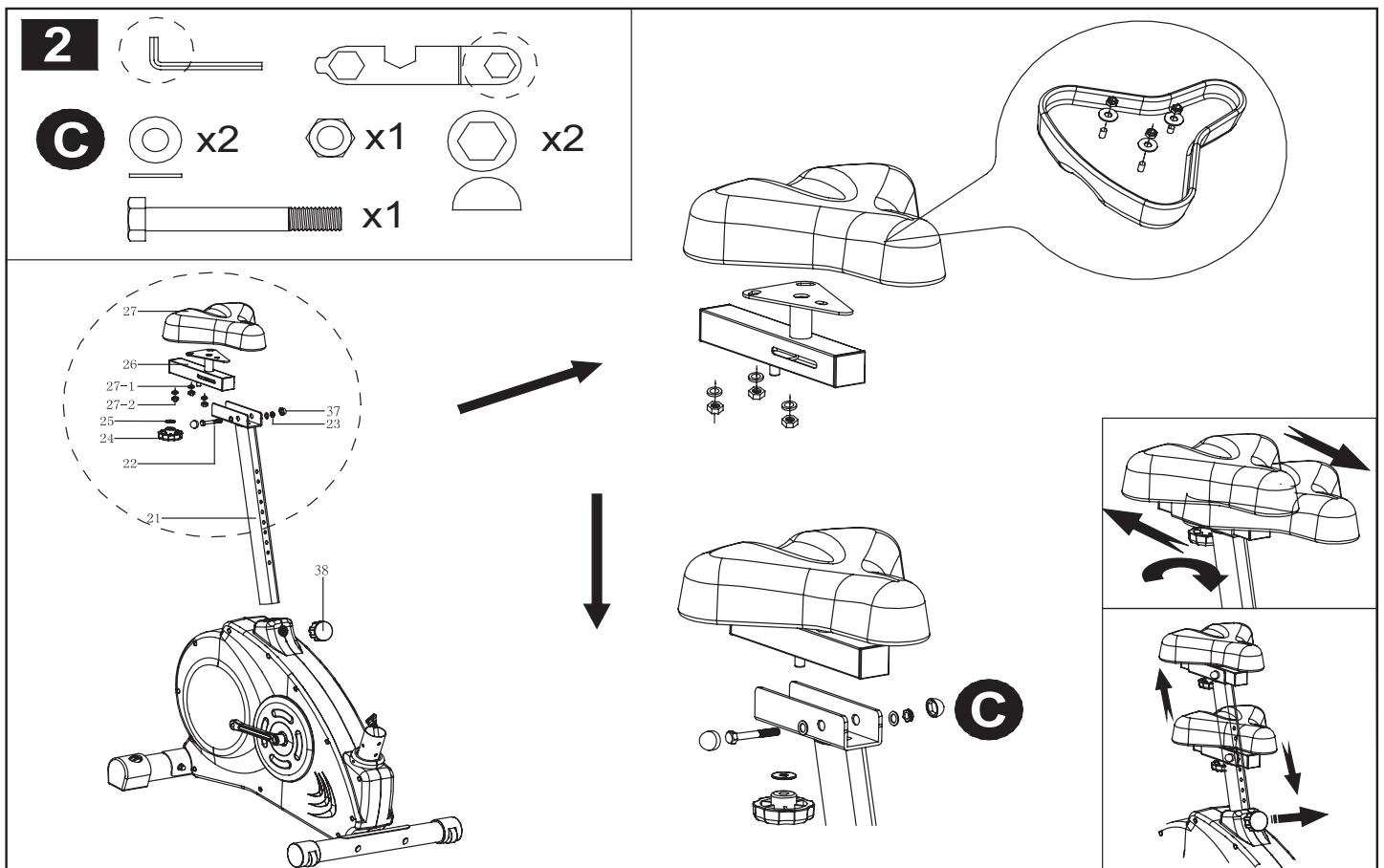
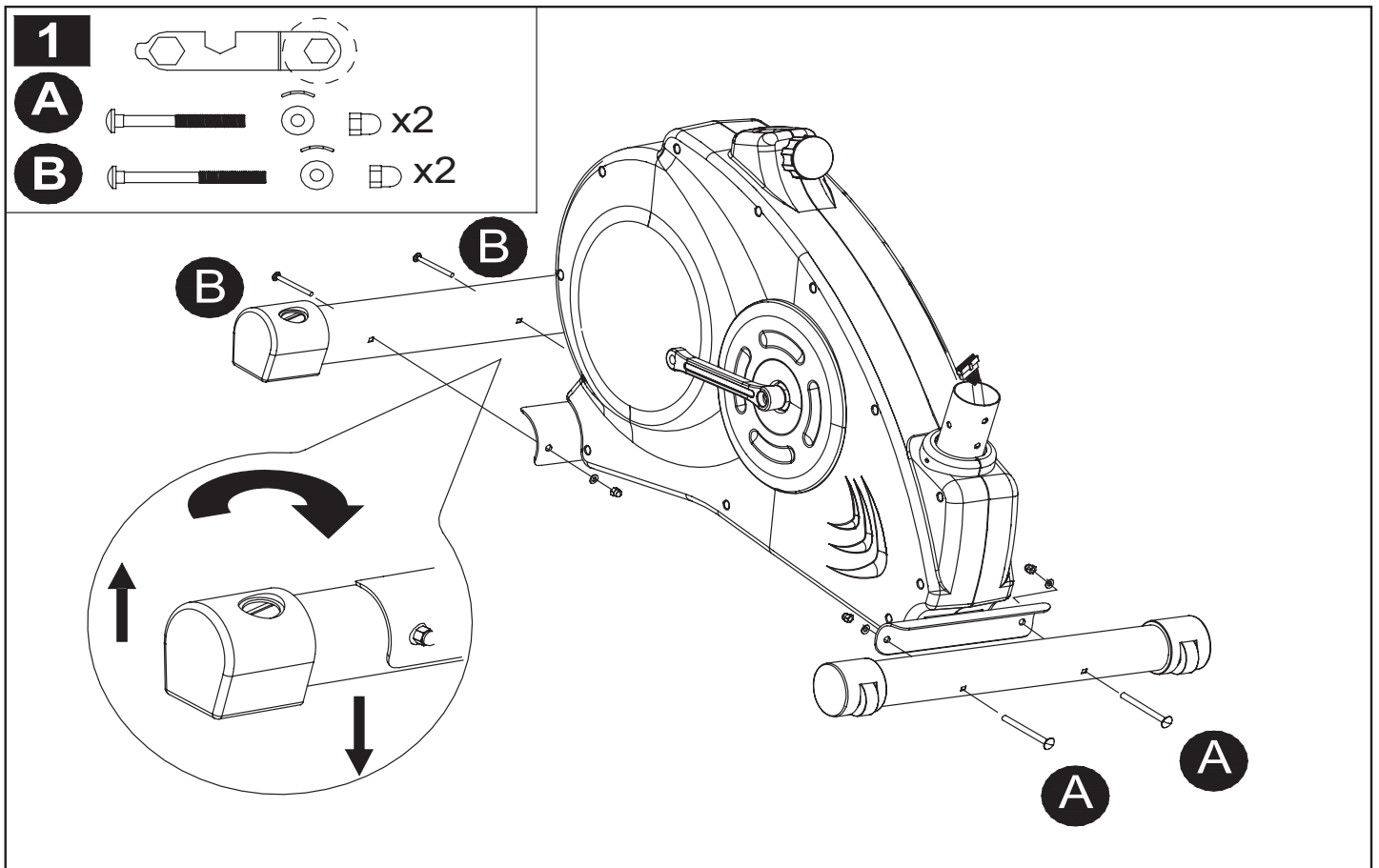
x1

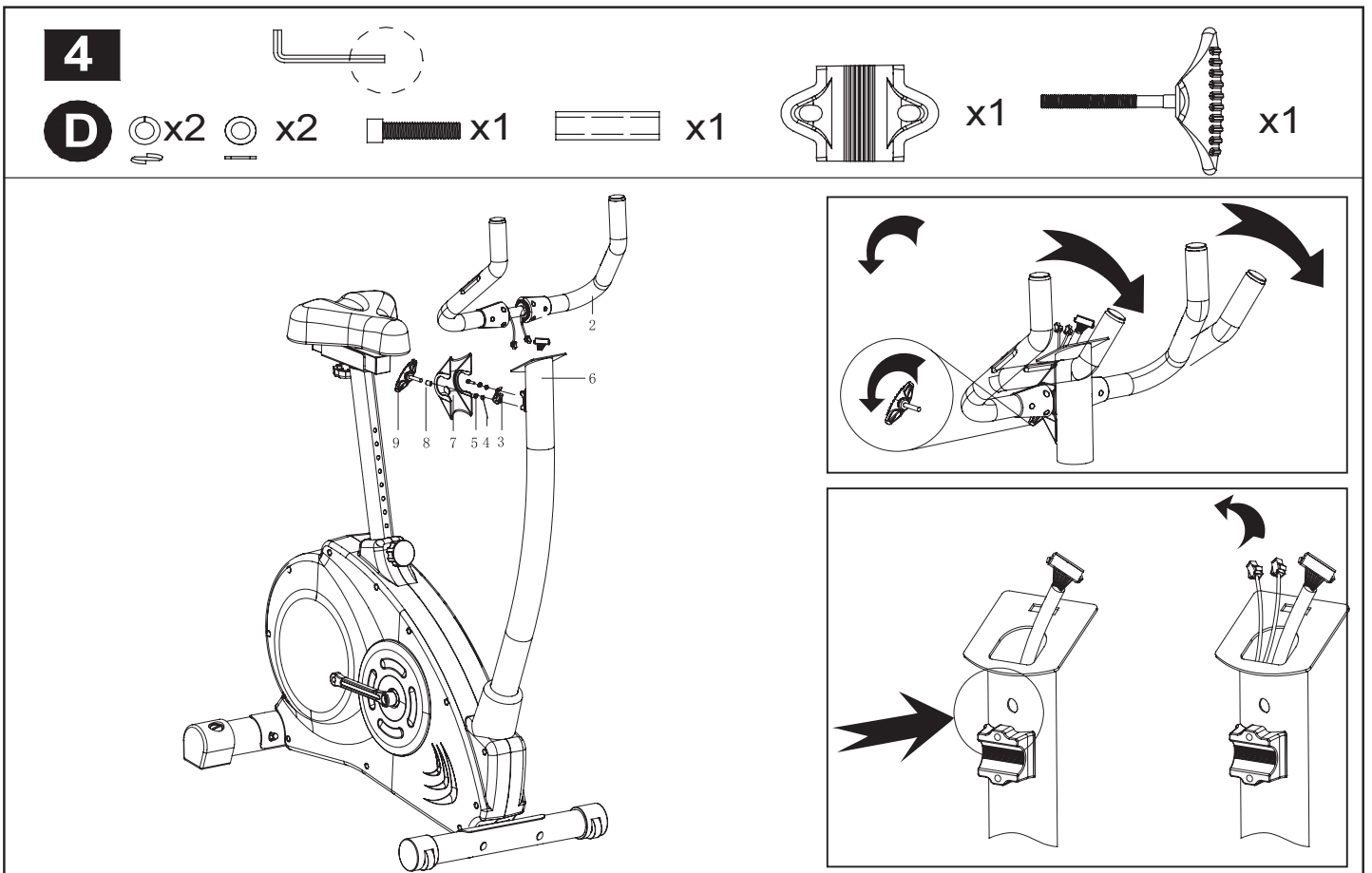
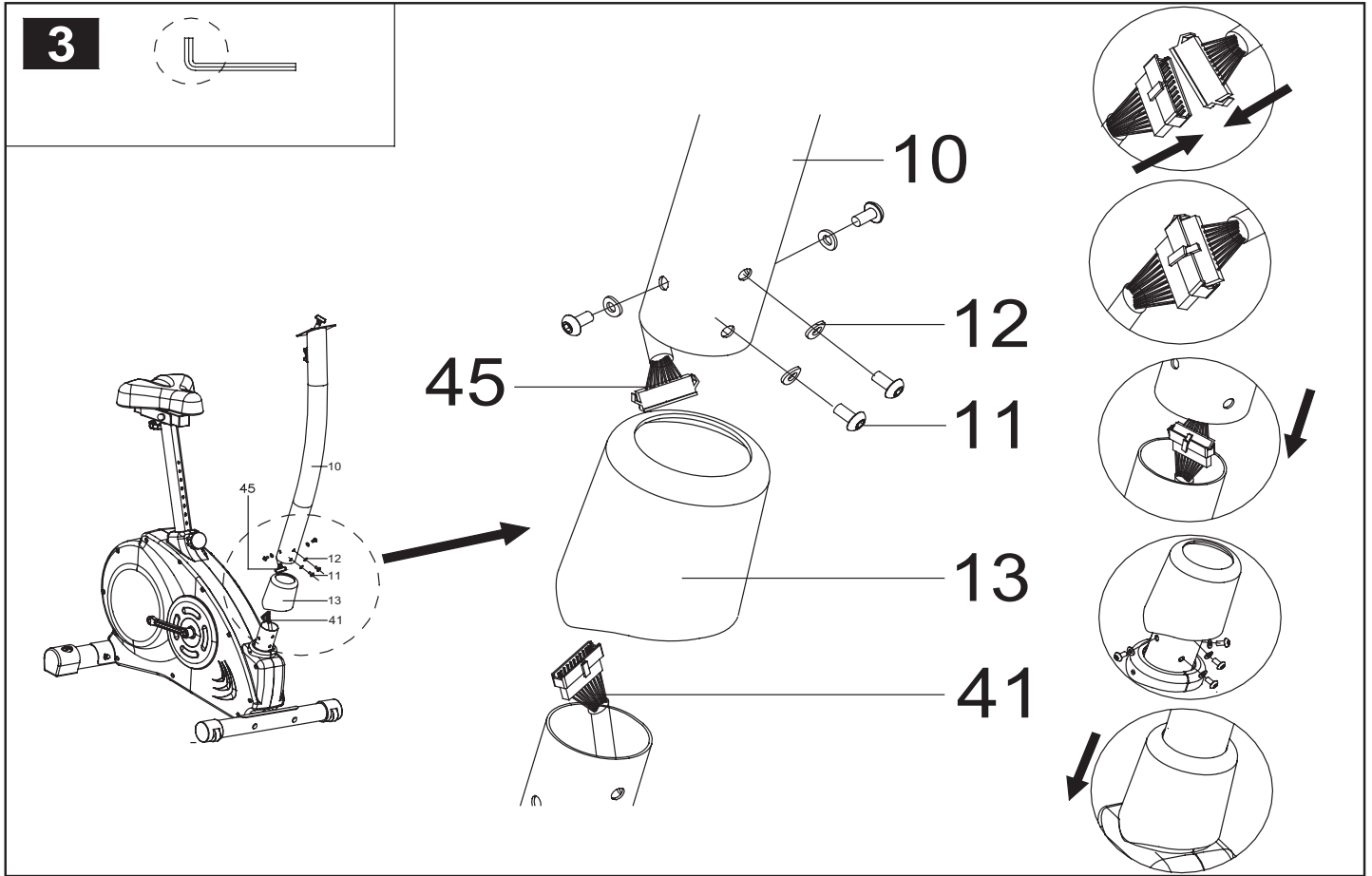
③ Hbar Clamp

⑨ T-shape knob

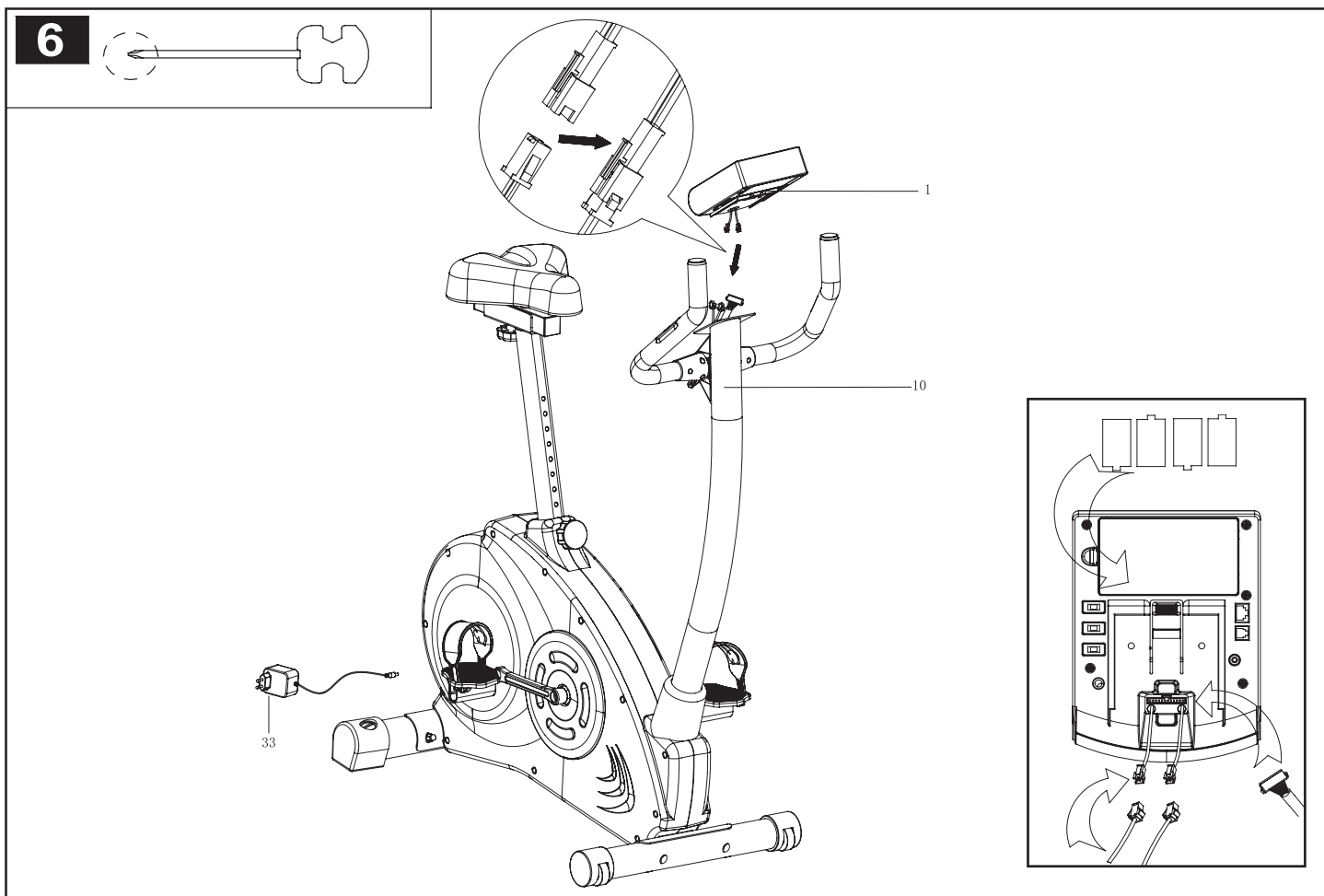
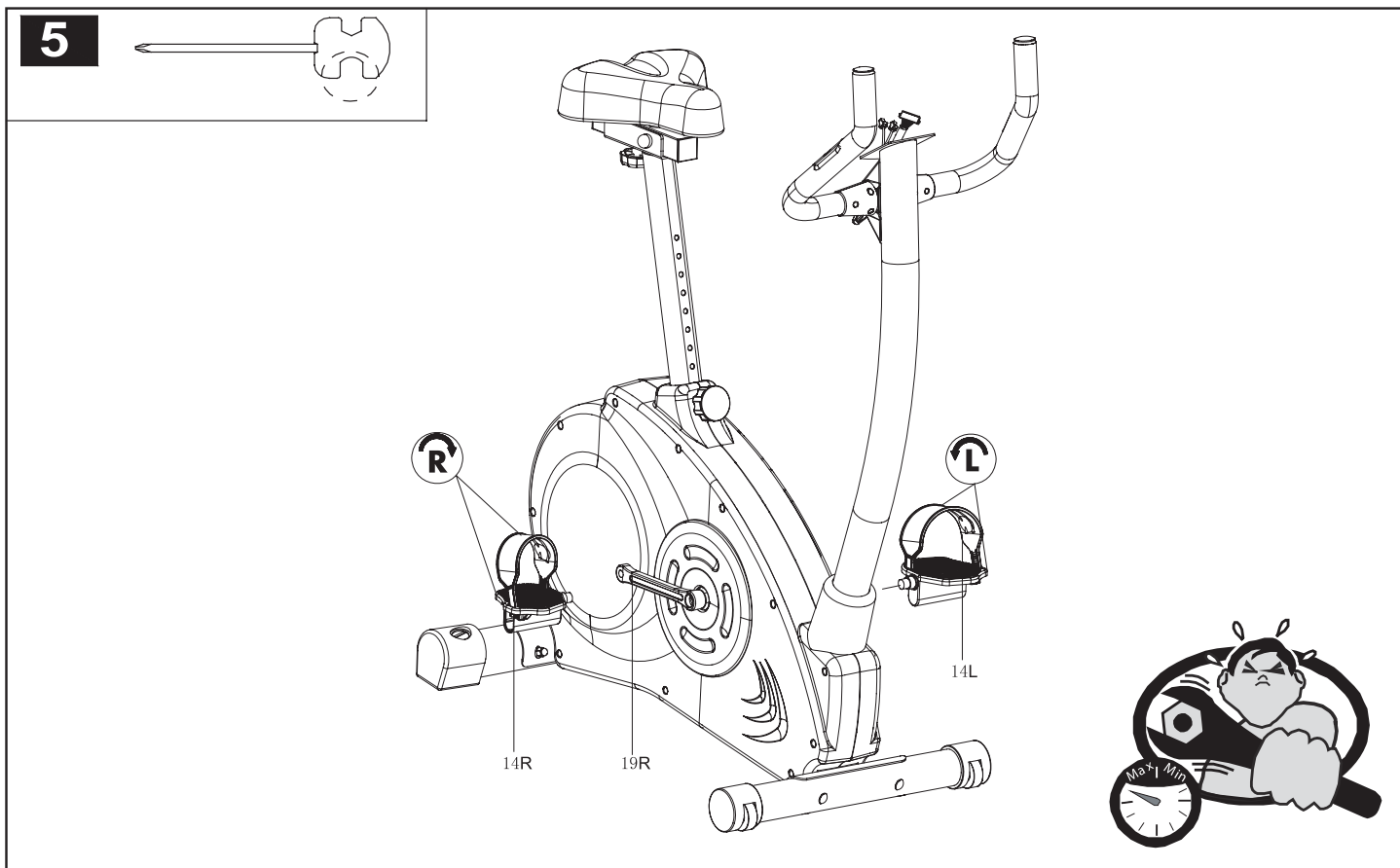


**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
 • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**





**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING  
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
• MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**



# D E U T S C H

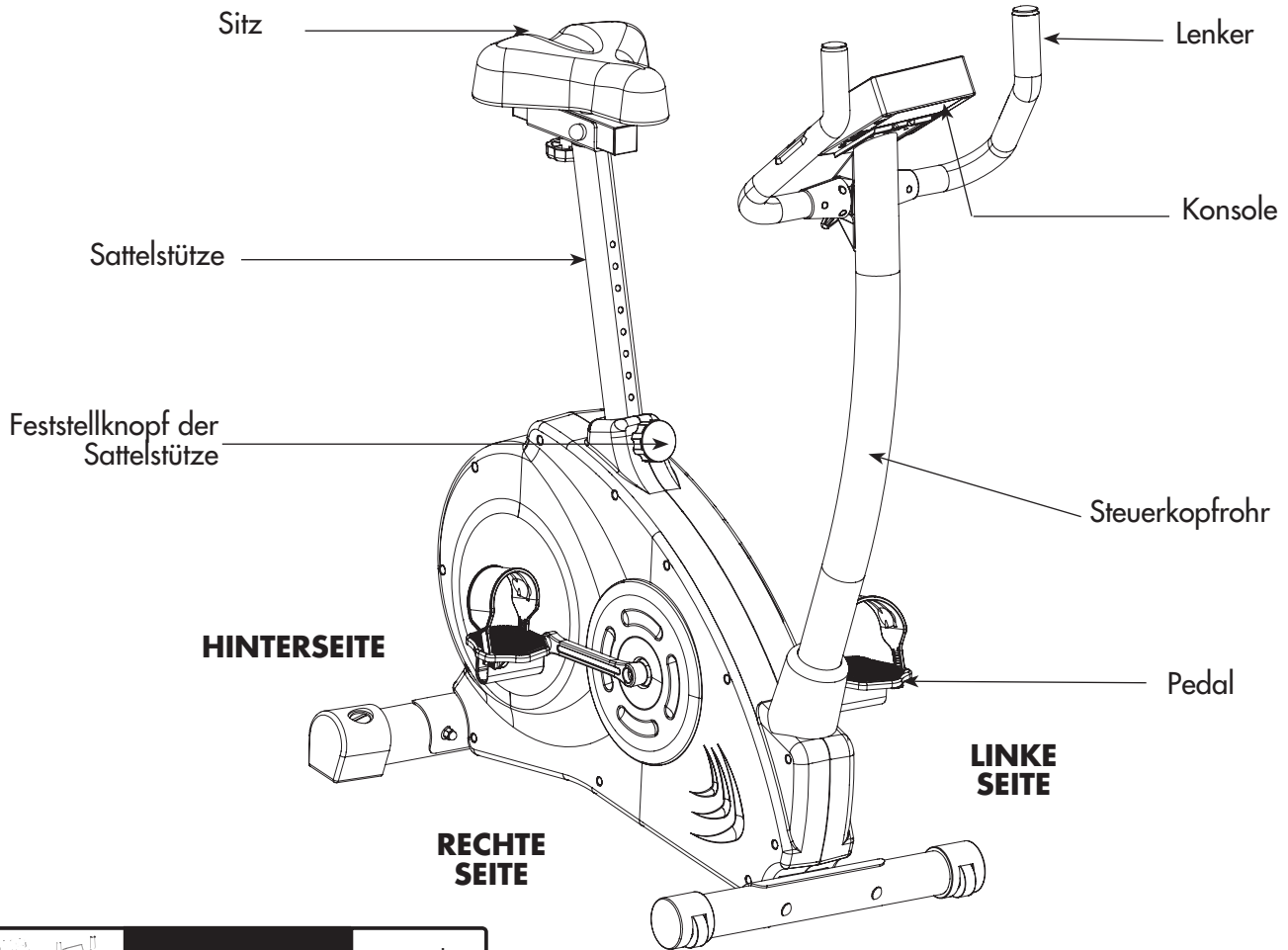
## Dieses Produkt ist DIS-kompatibel (Domyos Interactive System)


Sie wählen ein Fitnessgerät der Marke DOMYOS und wir bedanken uns für das uns entgegengebrachte Vertrauen. Wir entwickelten die Marke DOMYOS, um allen Sportlern die Möglichkeit zu bieten, in Form zu bleiben.

Dieses Produkt wurde von Sportlern für Sportler entwickelt.

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

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

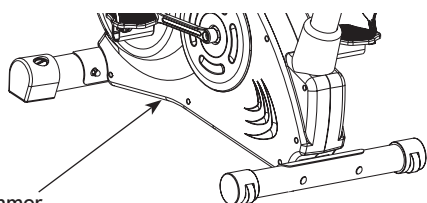


	<b>VM740-3</b>	33,25 kg 73 lbs
132 x 102 x 54 cm 52 x 40 x 21 inch		

**Modell Nr.:** \_\_\_\_\_

**Seriennummer :** \_\_\_\_\_

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



## WARNHINWEIS

Bitte die am Produkt angebrachten Aufkleber lesen.

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

Anweisungen aufmerksam lesen und die Gebrauchsanleitung für spätere Bezugnahme aufbewahren.



## VORSTELLUNG

Der VM740 ist ein Fitness-Heimtrainer der neuen Generation.  
Mit diesem Heimtrainer können Sie Ihre Tretstärke in Watt messen.  
Dieses Produkt ist für hohen Tretekomfort ohne ungleichmäßigen Lauf mit einer Magnetübertragung ausgestattet.

## SICHERHEIT

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

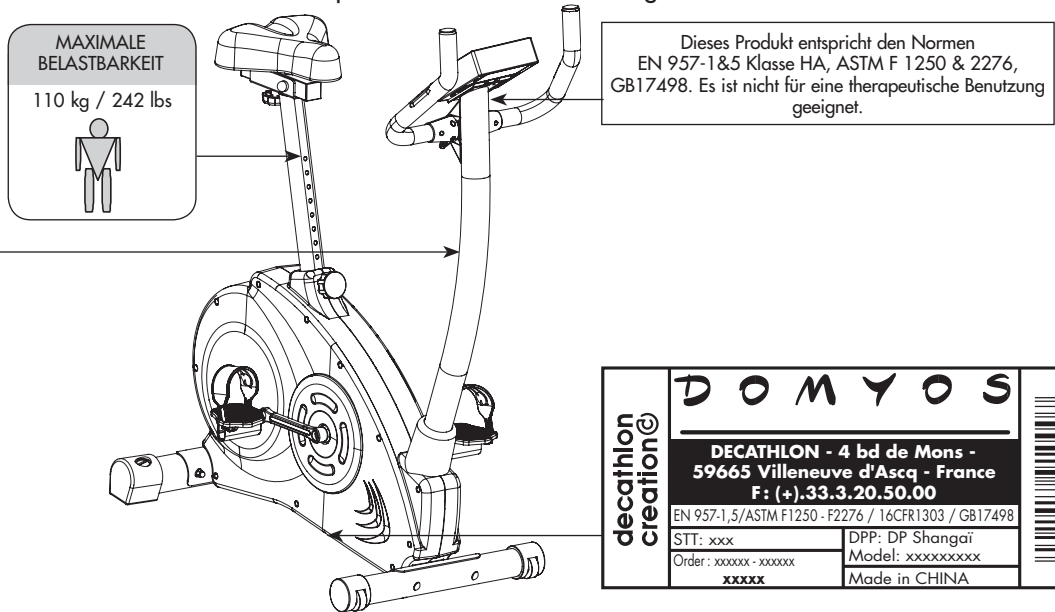
1. Vor der Benutzung des Gerätes, alle in dieser Gebrauchsanleitung enthaltenen Anweisungen sorgfältig lesen und das Produkt ausschließlich beschreibungsgemäß benutzen. Die Gebrauchsanleitung während der gesamten Lebensdauer des Produktes aufbewahren.
2. Dieses Gerät entspricht den europäischen, amerikanischen und chinesischen Normen für Fitnessgeräte zum privaten Gebrauch. Es ist nicht für therapeutische Zwecke vorgesehen. (EN-957-1 und 5 der Klasse HA/ASTM F1250 & 2276 / GB17498)
3. Der Aufbau dieses Gerätes darf nur von einem Erwachsenen durchgeführt werden.
4. Es ist Sache des Besitzers, sich zu vergewissern, dass alle Benutzer ordnungsgemäß über sämtliche den Gebrauch betreffende Vorsichtsmaßnahmen informiert sind.
5. Domyos kann in keiner Weise für Klagen auf körperliche Verletzungen irgendeiner Person oder auf Sachschäden, die an irgendeinem Vermögensbestandteil durch den Gebrauch oder die unsachgemäße Benutzung dieses Produktes durch den Käufer oder irgendeine Fremdperson entstanden sind haftbar gemacht werden (lediglich rechtsverbindlich für das Gebiet der Vereinigten Staaten von Amerika).
6. Das Produkt ist dem Gebrauch in Privathaushalten vorbehalten. Es darf daher von Ihnen weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
7. Benutzen Sie dieses Produkt in einem gegen Feuchtigkeit und Staub geschützten geräumigen Innenraum und auf einer ebenen und festen Stellfläche. Versichern Sie sich, dass der Heimtrainer vollkommen sicher zugänglich ist und rundherum genügend Freiraum zur Verfügung steht. Zum Schutz des Produktes ist die Stellfläche mit einer Matte abzudecken.
8. Der Benutzer haftet für einwandfreie Wartung des Gerätes. Nach dem Aufbau und vor jedem Gebrauch ist zu überprüfen, dass alle Befestigungsteile ordnungsgemäß festgeschraubt sind und diese nicht über das Gerät hinausragen. Der einwandfreie Zustand der Verschleißteile ist regelmäßig zu überprüfen.
9. Im Falle irgendeiner Beschädigung am Gerät ist dafür zu sorgen, alle verschlissenen oder defekten Teile sofort vom Kundendienst Ihres nächstgelegenen DECATHLON-Geschäfts ersetzen zu lassen. Es darf erst nach vollständig erfolgter Reparatur erneut benutzt werden.
10. Das Gerät nicht in einem feuchten Raum aufstellen (am Rande eines Swimmingpools, im Badezimmer, etc.).
11. Zum Schutz Ihrer Füße bitten wir Sie, Turnschuhe zu tragen. KEINE weiten oder herunterhängenden Kleidungsstücke tragen, die sich in der Maschine verfangen könnten. Ihren Schmuck sollten Sie vor der sportlichen Betätigung bitte ablegen.
12. Langes Haar festbinden, damit es Sie während der Übung nicht behindert.
13. Falls Sie während der Übung einen Schmerz oder Schwindelgefühl verspüren, das Training sofort abbrechen und Ihren Hausarzt zu Rate ziehen.
14. Kinder und Haustiere jederzeit vom Gerät fernhalten.
15. Nie Ihre Hände und Füße den drehenden Maschinenteilen nähern.
16. Bevor Sie mit diesem Übungsprogramm beginnen ist es erforderlich, sich von Ihrem Hausarzt bestätigen zu lassen, dass für die Benutzung des Gerätes keinerlei Kontraindikation besteht, vor allem, falls Sie jahrelang keinen Sport mehr getrieben haben.
17. Achten Sie darauf, dass die Einstellvorrichtungen nicht überstehen.
18. Nehmen Sie an Ihrem VM740 keine eigenständigen Eingriffe vor.
19. Immer in gerader Sitzposition trainieren um Rückenbeschwerden auszuschließen.
20. Zahlreiche Faktoren können die Anzeigepräzision beeinflussen. Der Pulsmesser und der Körperfettmesser stellen keine medizinische Ausrüstung dar. Der Pulsmesser ist einzig dafür vorgesehen die allgemeine Tendenz Ihrer Herzfrequenz zu bestimmen. Gleichmaßen ist der Körperfettmesser nur dafür vorgesehen, Ihnen während dem Training dabei zu helfen, die allgemeine Tendenz des Prozentsatzes an Körperfett zu bestimmen.
21. Schwangeren wird von der Benutzung des Pulsmessers abgeraten. Vor jeder Benutzung ist Ihr Hausarzt zu konsultieren.
22. Zum Auf- und Absteigen stets den Lenker zu Hilfe nehmen.
23. Alle am Heimtrainer vorgenommenen Auf- und Abbauvorgänge müssen mit größter Sorgfalt erfolgen.
24. Zur Beendigung Ihrer Übung bis zum Stillstand der Pedale allmählich langsamer treten.
25. Höchstgewicht des Benutzers: 110 kg.
26. Bei der Übung darf immer nur eine Person am Gerät tätig sein.
27. Mit feuchtem Schwamm reinigen. Sorgfältig spülen und trocknen.

## WARNHINWEIS

Vor dem Beginn irgendeines Übungsprogramms bitten wir Sie, Ihren Hausarzt zu konsultieren.  
Dies ist besonders wichtig falls Sie über 35 Jahre alt sind oder vorher Gesundheitsprobleme hatten.  
Vor dem Gebrauch alle Anweisungen sorgfältig lesen.

# DEUTSCH

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



**⚠️ WARNHINWEIS**

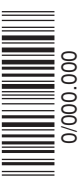
- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon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

**DOMYOS**

**DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France**  
F: (+).33.3.20.50.00

EN 957-1,5/ASTM F1250-F2276 / 16CFR1303 / GB17498

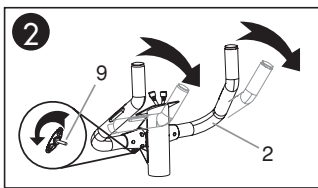
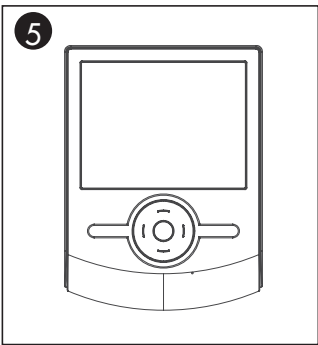
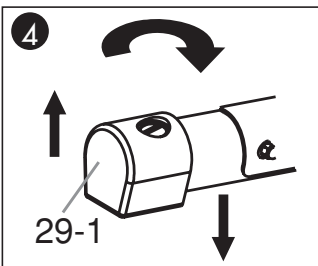
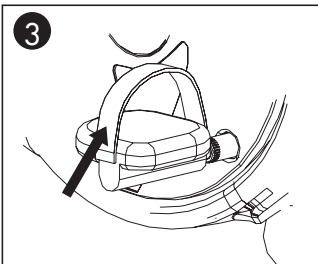
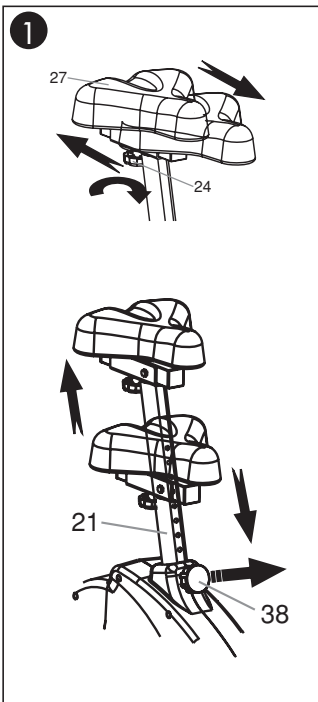
STT: xxx	DPP: DP Shanghai
Order: xxxxxx - xxxxxx	Model: xxxxxxxx
xxxxx	Made in CHINA



07000.000

## EINSTELLUNGEN

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



### 1 WIE WIRD DIE SATTELPOSITION EINGESTELLT

Für ein wirkungsvolles Training, muss die Sattelhöhe richtig eingestellt sein. Beim Treten müssen die Knie leicht angewinkelt sein, während die Pedale sich in der tiefsten Stellung befinden. Zum Einstellen des Sattels (27) diesen halten und den Knopf (38) am Sattelstützrohr lösen. Eines der Löcher der Sattelstütze (21) mit jenem des Sattelstützrohrs ausrichten. Den Knopf (38) wieder anbringen und festdrehen. Sie haben ebenfalls die Möglichkeit, die horizontale Position des Sattels einzustellen. Hierfür den Sattel (27) halten, den Knopf (24) lösen, die Sattelposition einstellen und die Sattelstellschraube (24) wieder gut festdrehen.

### 3 WIE WIRD DER PEDALRIEMEN EINGESTELLT

Zum Einstellen des Pedalriemens zuerst das Befestigungssystem unter dem Pedal lösen, den Riemen auf die gewünschte Länge einstellen und das Befestigungssystem wieder schließen.

### 4 AUSGLEICHEN DES HEIMTRAINERS

Sollte der Heimtrainer während der Verwendung nicht stabil sein, eines der Kunststoff-Endstücke (29-2) des hinteren Stützfußes (29-1) oder auch beide drehen, bis die Instabilität behoben ist.

### 5 EINSTELLEN DES TRETWIDERSTANDES

Bremssystem und Tretwiderstand sind an die Tretgeschwindigkeit gekoppelt. Das Verstellen des Tretwiderstands erfolgt elektrisch anhand der auf dem Trainingscomputer angeordneten Tasten oder nach Programm. Sie können den Tretwiderstand beim Treten in die Pedale variieren.

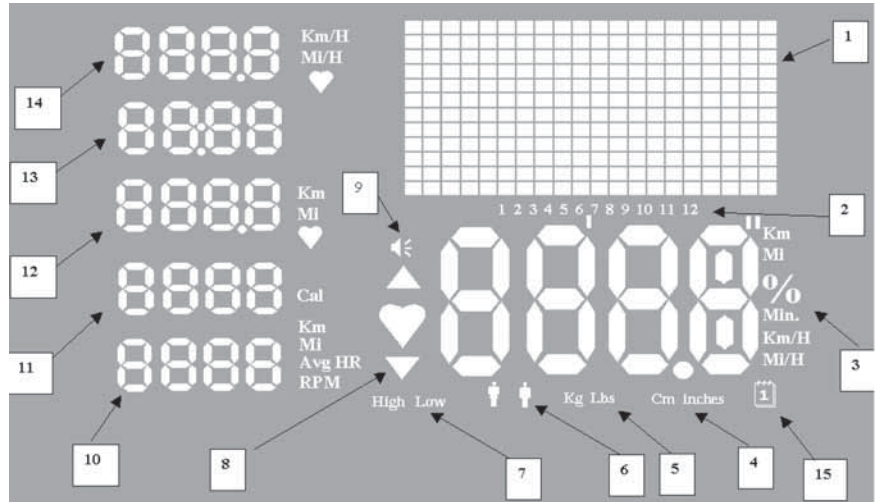
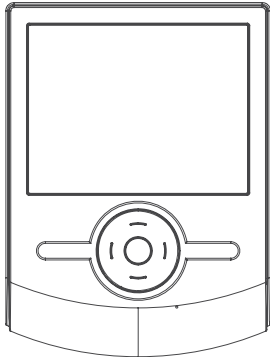
- VORSICHT:**
- Überprüfen, dass der Knopf richtig in der Sattelstütze befestigt ist und gut festdrehen.
  - Niemals die maximale Sattelhöhe übersteigen.
  - Niemals auf den Sattel sitzen, solange die Sattel-Stellschraube nicht korrekt angezogen ist.

### 2 WIE WIRD DER LENKER EINGESTELLT

Zur Einstellung des Lenkers (2) den Knopf (9) lösen und wieder festdrehen, sobald der Lenker in der entsprechenden Position ist.

## KONSOLE FC700

### ANZEIGE



1. Anzeigezone der Programme - HAUPTMONITOR
2. Hinweis zur Wahl der Programme
3. Anzeige der GESCHWINDIGKEIT (Km/h - Mi/h), der DISTANZ (Km - Mi) oder der HERZFREQUENZ (RPM) je nach der vom Benutzer getroffenen Anzeigewahl.
4. Anzeige der Wahl der GRÖSSE (cm - inch)
5. Anzeige der Wahl des GEWICHTS (Kg ou Lbs)
6. Anzeige der Wahl des GESCHLECHTS (Mann / Frau)
7. Angabe für das Parametrieren der Herz-Zielzonen.  
HIGH / hoch (100% des max. Werts.)  
LOW / tief (70% des max. Werts)
8. Anzeige des Überschreitens der Herz-Zielzone.
9. Angabe ob Tonalarm des Überschreitens der Herz-Zielzone aktiviert ist oder nicht.
10. Abwechselnde Anzeige (10 Sekunden-Intervall) der zurückgelegten DISTANZ, dann Tretrhythmus pro Minute. Am Programmende Anzeige der durchschnittlichen HERZFREQUENZ während der Übung.

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

\* Während der Übung kann der Benutzer die Anzeige durch Drücken auf die Taste B oder D ändern, .

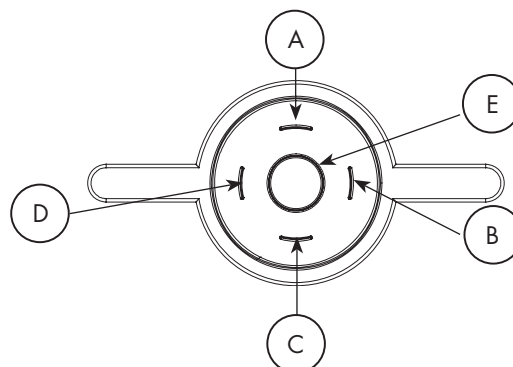
#### Reset des Geräts :

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

### TASTENFUNKTION

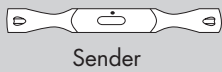
Das Bedienungssystem Ihrer Konsole FC700 besteht aus :

- Einer zentralen Taste zur Einstellung und Bestätigung (E),
- 2 Bedienungstasten in den Monitoren (B und D),
- 2 Tasten zur Änderung der Werte (A und C)

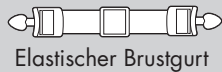


## HERZFREQUENZGURT

### 1. Teile und Komponenten



Sender



Elastischer Brustgurt



Lithium-Batterie des Typs CR2032 3V



Dichtung



Batteriefachdeckel

### 2. Einlegen der Batterie

- Legen Sie die CR2032-Batterie gemäß unten stehender Abb. ein.



- Legen Sie zuerst die Batterie mit dem Pluspol nach oben ein.



- Bringen Sie dann die Dichtung an und befestigen Sie den Batteriefachdeckel so, dass sich die beiden kleinen Punkte nebeneinander befinden. Ziehen Sie den Deckel mit einer Münze fest.



### Wichtig!

Achten Sie darauf, dass der Deckel fest angezogen ist (ca. 1/2 Umdrehung), um das Eindringen von Schweiß oder Wasser zu verhindern.

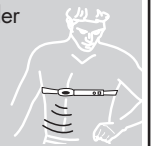
### 3. Gebrauch des Brustgurts

- Feuchten Sie die beiden Elektroden mit Wasser oder einem Gel auf Wasserbasis an, bevor Sie den Sender an Ihrem Brustkorb befestigen, um eine korrekte Signalübertragung sicherzustellen.



- Legen Sie den Herzfrequenzgurt unterhalb der Brust oder den Brustmuskeln, direkt über Ihrem Brustbein so an, dass die Batterieabdeckung nach innen zeigt.

- Ziehen Sie den Gurt so fest, dass der Sender immer einen guten Kontakt mit der Haut hat. Ziehen Sie ihn nicht zu fest an, um Atmungsschwierigkeiten zu vermeiden.



- Ist der Herzfrequenzgurt locker oder nicht richtig angelegt, können sich fehlerhafte oder unregelmäßige Messungen ergeben.

## FUNKTIONEN

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

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

**Zeit:** Diese Funktion gibt die, seit Übungsbeginn abgelaufene Zeit an. Diese Angabe ist während der ersten Stunde in Minuten : Sekunden (MM : SS) und geht dann in Stunden : Minuten (HH : MM) über.

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

**RPM (Rhythmus pro Minute) :** Anzahl der Pedalumdrehungen pro Minute

**Fettprozentssatz** Messen des Fettprozentssatzes

**Herzfrequenz\*:** Das Messen der Herzfrequenz erfolgt über den Herzfrequenzgurt. Ihre Herzfrequenz wird in Anzahl der Schläge 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

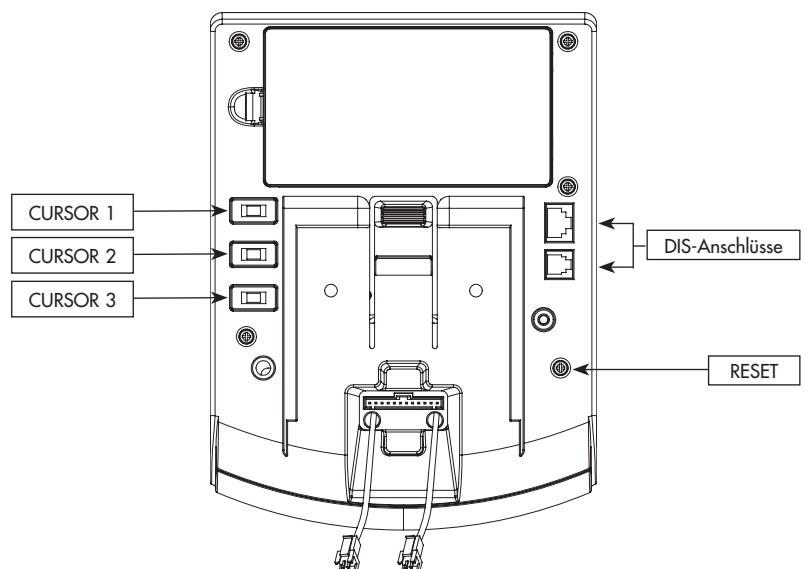
**\*Warnung:** Wird das Produkt einem starken elektromagnetischen Feld ausgesetzt, kann der Herzfrequenzwert angezeigt oder geändert sein.

## EINSTELLUNGEN HINTEN AN DER KONSOLE

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

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

**Cursor 3:** Wahl des Benutzungsbereichs des Geräts :  
EU (Europa) — AS (Asien)



## EINSTELLUNGEN

Um in den Einstellmodus zu kommen, lange auf die Taste E drücken, wenn auf dem Monitor das Wort SEL angezeigt wird.

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

Sollten Sie sich bei Ihrer Übung befinden, hält ein langes Drücken auf die Taste E das laufende Programm an. In diesem Fall wird am Hauptmonitor 15 Sekunden lang das Wort STOP angezeigt. Während dieser Zeit können Sie die Daten Ihrer vorherigen Übung ablesen. Auf dem Monitor wird dann das Wort SEL angezeigt. Neuerlich lange auf die Taste E drücken, um in den Einstellmodus zu gelangen.

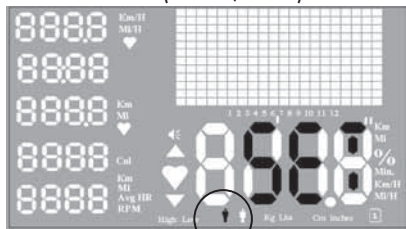
In diesem Einstellmodus können Sie Ihr GESCHLECHT, Ihr ALTER und Ihr

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

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

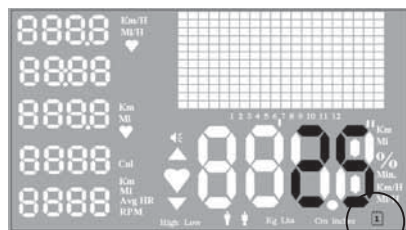
Die Taste B ermöglicht es Ihnen, Ihre Wahl zu bestätigen und zur nächsten Einstellung überzugehen. Im Fall einer falschen Eingabe, benutzen Sie die Taste D, um zu den vorherigen Displays zurückzukehren.

Einstellen des Geschlechts (Mann / Frau)



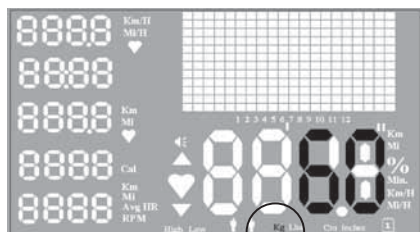
(B)

Einstellen des Alters



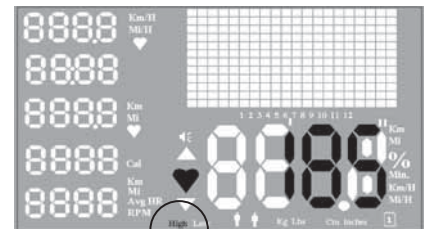
(B)

Einstellen des Gewichts



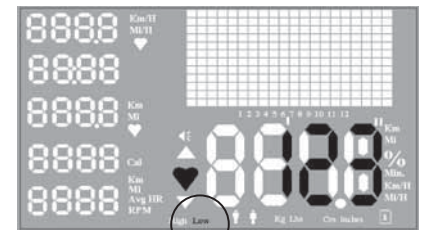
(B)

Max. Ziel-Herzfrequenz



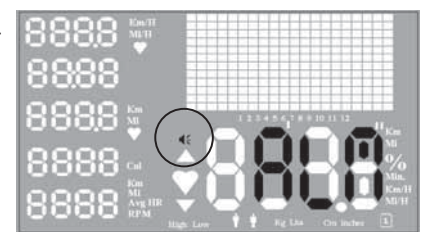
(B)

Min. Ziel-Herzfrequenz



(B)

Aktivieren / Deaktivieren des Alarms des Überschreitens des Ziel-Herzfrequenzbereichs.



(B)

Sobald das Einstellen beendet ist, drücken Sie auf die Taste E, um Ihre Parameter zu bestätigen und den Einstellmodus zu verlassen. Um Ihre persönlichen Ziele einzustellen, siehe Tabelle und Angaben CARDIO-TRAINING.



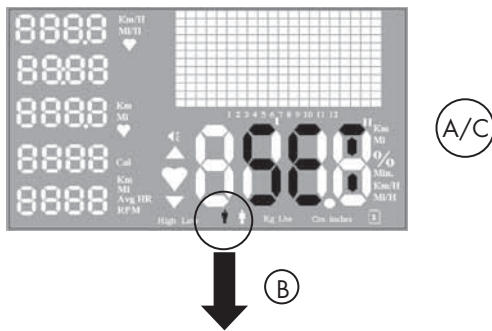
## BERECHNUNG DES FETTPROZENTSATZES

Um in den Modus „BERECHNUNG DES FETTPROZENTSATZES“ zu kommen, lange auf die Taste C drücken, wenn am Monitor das Wort SEL angezeigt wird.

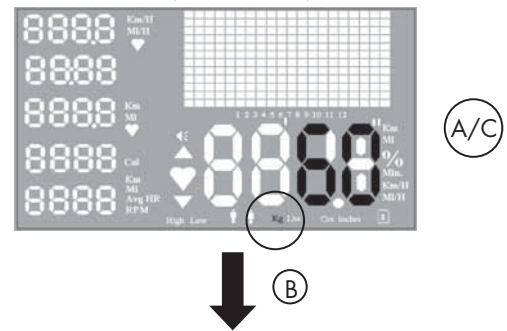
Die Tasten A und C ermöglichen es Ihnen, die Werte zu erhöhen oder zu senken. Ein langes Drücken auf diese Tasten ermöglicht ein schnelleres Ablaufen dieser Werte.

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

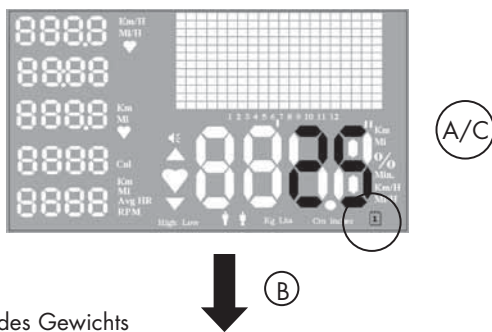
Einstellen des Geschlechts (Mann / Frau)



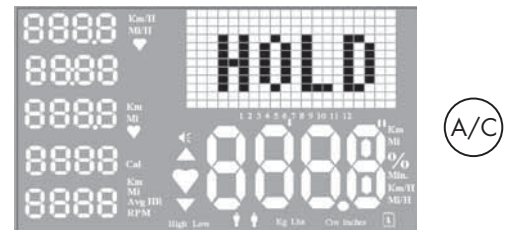
Einstellen des Geschlechts (Mann / Frau)



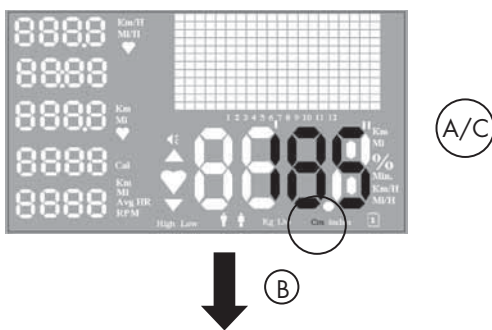
Einstellen des Alters



Legen Sie Ihre Hände während der gesamten Anzeige HOLD auf die Pulssensoren.



Einstellen des Gewichts



Ihr Fettprozentsatz wird nach Berechnung am Monitor angezeigt.



Auf die Taste E drücken, um zur Wahl der Programme überzugehen.

	ATHLETISCH	GUT	MITTEL	ERHÖHT
HERREN	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
DAMEN	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

## VERWENDUNG

Ihre Konsole funktioniert mit Netzstrom und/oder Batterien.

Nach 10 Minuten Stillstand schaltet sich die Konsole aus.

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

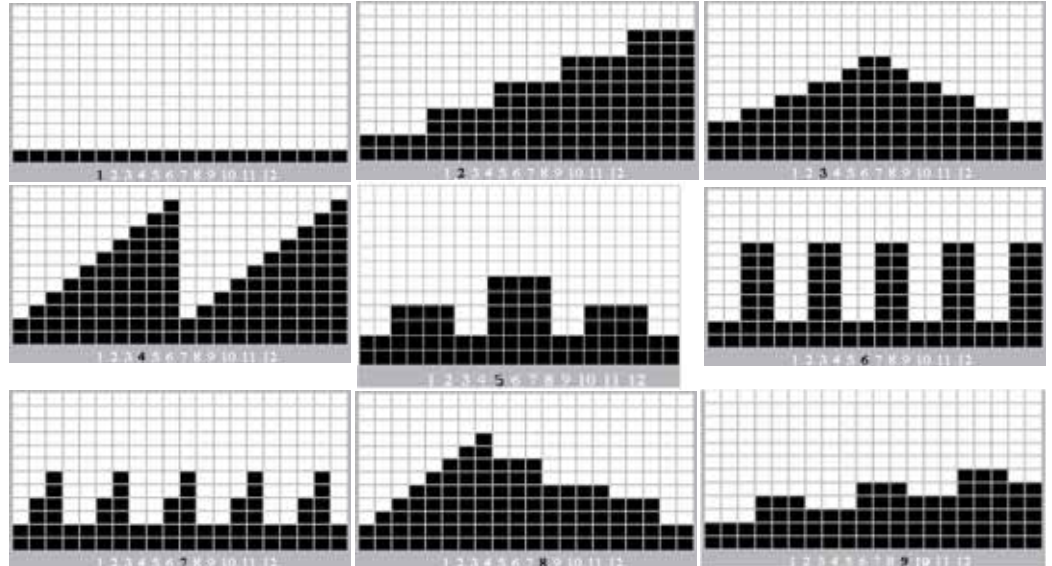
## PROGRAMME

Sie können durch Drücken auf die Tasten B und D die Programme ablaufen lassen, wählen Sie diese dann mit der Taste E.

### Programm 1 bis 9 :

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

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



### Programm 10: WATT

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

Treten Sie und stellen Sie die Distanz (Tasten A und C) ein, bis die gewünschte Leistung erreicht wird. Am Hauptmonitor angegebener Wert in WATT.

Bestätigen Sie mit der Taste E.

Der Heimtrainer passt den Widerstand je nach Trittrhythmus an, um die zu Beginn der Übung bestätigte Leistung beizubehalten.

Je höher der Trittrhythmus ist, desto niedriger ist der Widerstand und umgekehrt.

Sie haben die Möglichkeit, den WATT-Wert während der Übung durch kurzes Drücken auf die Taste E zu ändern. Treten Sie dann und verstellen Sie den Widerstand (Tasten A und C) bis Sie die gewünschte Leistung erhalten, d.h. der auf dem Hauptmonitor angezeigte Wert in WATT.

Mit der Taste E bestätigen.

Für einen besseren Benutzungskomfort empfehlen wir, in einem regelmäßigen Rhythmus zu treten.

### INFORMATION :

Gemäß HA-Norm EN957 wurde der Domyos-Ergometer gemäß folgender Tabelle kalibriert.

	Abgegebene Leistung (in Watt)	Trittgeschwindigkeit (Umdrehungen pro Minute)						
		30	40	50	60	70	80	90
Widerstandsgrad	1	8	13	20	26	35	46	53
	2	14	21	35	47	59	78	91
	3	20	31	49	66	87	109	128
	4	25	40	64	87	112	142	166
	5	32	51	81	108	140	174	205
	6	37	62	96	128	165	207	243
	7	44	72	114	148	190	234	278
	8	50	82	126	170	218	269	318
	9	56	94	141	190	256	301	358
	10	62	104	156	210	274	336	395
	11	67	114	172	231	297	362	429
	12	77	130	195	250	340	410	485

Wenn Sie während der 2-jährigen Garantiedauer eine Abweichung des Widerstandsmoments (von mehr als 10 %) feststellen, benutzen Sie Ihren Heimtrainer nicht mehr und wenden Sie sich bitte an Ihr DECATHLON-Geschäft in Ihrer Nähe.

### Programme 11 : Fat burn

Ermöglicht es Ihnen, bei 60 bis 70 % ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren.

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

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

Wenn Ihr gemessener Herzrhythmus unter 60 % Ihrer max. HF liegt, wird der Heimtrainer den Widerstand erhöhen, um Ihre HF in den Ziel-Herzfrequenzbereich zu bringen.

Wenn Ihr gemessener Herzrhythmus über 70 % Ihrer max. HF liegt, wird der Heimtrainer den Widerstand verringern, um Ihre HF in den Ziel-Herzfrequenzbereich zu senken.

Für einen besseren Benutzungskomfort empfehlen wir, in einem regelmäßigen Rhythmus zu treten.

### Programm 12: PERF

Ermöglicht es Ihnen, bei 70 bis 80 % ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren

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

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

Wenn Ihr gemessener Herzrhythmus unter 70 % Ihrer max. HF liegt, wird der Heimtrainer den Widerstand erhöhen, um Ihre HF in den Ziel-Herzfrequenzbereich zu bringen.

Wenn Ihr gemessener Herzrhythmus über 80 % Ihrer max. HF liegt, wird der Heimtrainer den Widerstand verringern, um Ihre HF in den Ziel-Herzfrequenzbereich zu senken.

Für einen besseren Benutzungskomfort empfehlen wir, in einem regelmäßigen Rhythmus zu treten.

## CARDIO-TRAINING

### CARDIO-TRAINING KREISLAUFTRAINING

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.

### PRÜFEN SIE IHREN PULS

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

Wenn Sie kein elektronisches Messgerät haben, gehen Sie wie folgt vor: Um Ihren Puls zu messen, legen Sie zwei Finger auf:

- den Hals oder unter das Ohr oder innen am Handgelenk neben dem Daumen.

Drücken Sie nicht zu stark:

Ein zu starker Druck verringert die Durchblutung und kann die Herzfrequenz verlangsamen.

Nachdem Sie 30 Sekunden lang die Pulsschläge gezählt haben, multiplizieren Sie mal 2, um die Anzahl der Pulse pro Minute zu erhalten.

Beispiel: 75 gezählte Pulsschläge 150 Pulsschläge/Minute

### DIE PHASEN EINER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT

#### A - die Aufwärmphase: progressive Anstrengung

Das Aufwärmen 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 bei einer SPEZIFISCHEN DEHNÜBUNG, die auf die ANSTRENGUNG VORBEREITEN muss. Dabei werden alle Muskelgruppen und die Gelenke angesprochen.

2) Beim allgemeinen Aufwärmen 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 Aufwärmen länger sein muss: ab 55 Jahren und morgens.

#### B - Training

Das Training stellt die Hauptphase der sportlichen Betätigung dar. Dank einem REGELMÄSSIGEN Training können Sie Ihre körperliche Verfassung verbessern.

- Durch anaerobes Training erhöht sich die Ausdauer.
- Durch aerobes Training wird das Herz-Kreislauf-System belastbarer.

#### C - Entspannungsphase

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

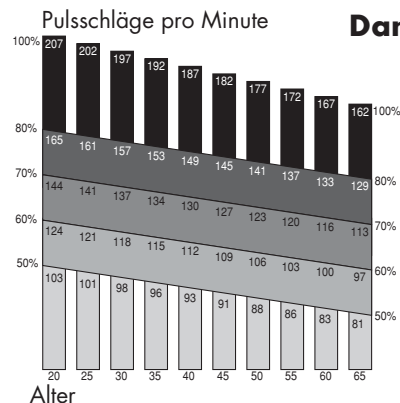
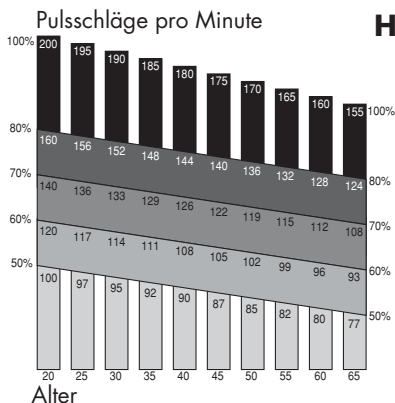
Die ENTSPANNUNGSPHASE gewährleistet die Rückkehr des Herz-Kreislauf- und Atemsystems sowie der Muskeln in den „Normalzustand“ (was unerwünschten Begleiterscheinungen wie der Bildung von Milchsäure vor, die einen der Hauptgründe für Muskelschmerzen d.h. Krämpfe und Muskelkater darstellt.

#### D - Dehnübungen

Den Dehnübungen muss die Entspannungsphase folgen. Sich nach der Anstrengung dehnen: verringert MUSKELSTARRE aufgrund der Ansammlung von MILCHSAURE und regt die DURCHBLUTUNG an.

### CARDIO-TRAINING : ÜBUNGSBEREICH

- Training bei 80 bis 90 % und über die maximale Herzfrequenz hinaus. 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/Aufwärmtraining.



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.

#### ACHTUNG - WARNUNG DES BENUTZERS

Das Fitnesstraining muss KONTROLLIERT durchgeführt werden. Zögern Sie nicht, vor Beginn einer körperlichen Anstrengung einen ARZT AUFZUSUCHEN, vor allem wenn: Sie während der letzten Jahre keinen Sport betrieben haben, Sie älter als 35 Jahre sind, Sie sich ihres Gesundheitszustandes nicht sicher sind, Sie unter ärztlicher Behandlung sind.

**VOR DER AUFNAHME JEGLICHER SPORTART IST ES NOTWENDIG, EINEN ARZT AUFZUSUCHEN.**



## TRAINIERTE KÖRPERTEILE

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

## VERWENDUNG

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 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. Wenn Sie die Spannkraft Ihrer Beinmuskeln erhöhen möchten, wählen Sie eine höhere Schwierigkeitsstufe und eine längere Trainingszeit. Natürlich können Sie den Tretwiderstand auch während der Übung jederzeit ändern.

### Aerobes Fitnessstraining: Mäßige Anstrengung über einen ausreichend langen Zeitraum hinweg (30 Min. bis 1 Stunde).

Wenn Sie abnehmen möchten, ist diese Trainingsweise in Verbindung mit einer Diät das ein-

zige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Es ist hierfür nicht notwendig, sich über seine Grenzen hinaus anzustrengen. Die besten Ergebnisse werden durch ein regelmäßiges Ausdauertraining erzielt. Wählen Sie einen relativ schwachen Tretwiderstand und führen Sie die Übung mindestens 30 Minuten lang durch. Sie müssen dabei leicht schwitzen, dürfen aber unter keinen Umständen außer Atem kommen. Eine Übungsdauer von mindestens 30 Minuten und mindestens drei Mal pro Woche, bei einem langsamen Tempo bewirkt die Freisetzung von Energie aus den Fettreserven des Körpers.

### Aerobes Ausdauertraining: Erhöhte Anstrengung während 20 bis 40 Minuten.

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

Der Tretwiderstand und/oder die Tretgeschwindigkeit werden so erhöht, dass die Atmung während der Übung beschleunigt wird. Die Belastung ist dabei größer als beim Fitnessstraining. Mit der Zeit werden Sie die Anstrengung über einen längeren Zeitraum durchhalten, das Tempo erhöhen oder bei höherem Widerstand trainieren können.

Das aerobe Ausdauertraining muss mindestens drei Mal wöchentliche durchgeführt werden.

Das Training bei höherem Tempo (anaerobes Training und Training an der Leistungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung.

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

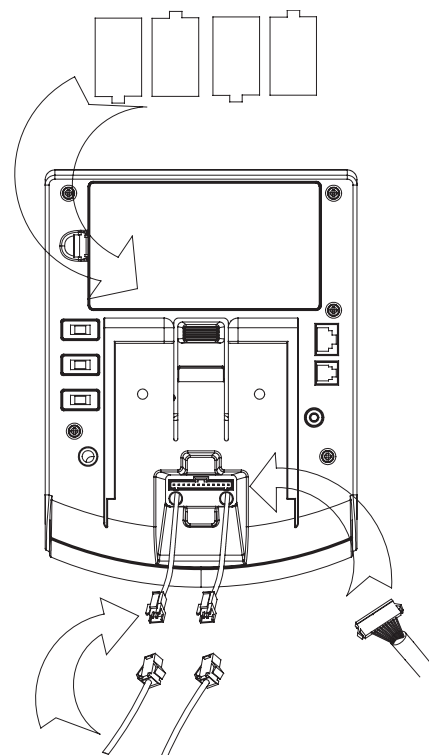
## EINLEGEN DER BATTERIEN

1. Konsole von ihrer Halterung abnehmen, Batteriedeckel hinten am Gerät öffnen, vier Batterien der Art LR 14 (1,5 V) in das dafür vorgesehene Fach hinten am Monitor einlegen.
2. Sicherstellen, dass die Batterien richtig eingelegt wurden und perfekten Kontakt mit den Federn haben..
3. Den Deckel des Batteriefachs und die Konsole wieder anbringen und überprüfen, dass diese gut befestigt sind.
4. Wenn die Anzeige unlesbar oder nur teilweise lesbar ist, die Batterien entfernen, 15 Sekunden warten und dann wieder einlegen..
5. Werden die Batterien herausgenommen, wird der Speicher der Konsole gelöscht..



### RECYCLING:

Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer genehmigten Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.



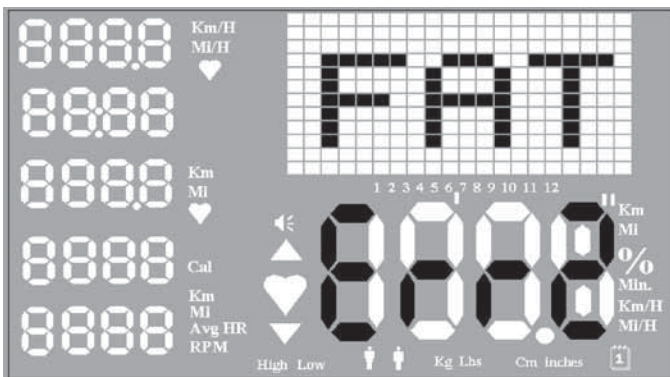
## FEHLERDIAGNOSE

- \*Wenn Sie anormale Distanzen oder Geschwindigkeiten feststellen, überprüfen Sie ob der Schalter hinten an der Konsole sich auf Position VM für Magnetheimtrainer oder VE für Ellipticaltrainer befindet. Auf die Taste RESET drücken, damit die Änderung berücksichtigt wird.

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

- Wenn die Herzrhythmus-Anzeige (3, 12 oder 14) unregelmäßig oder gar nicht blinkt, kontrollieren Sie, ob der Herzfrequenzgurt richtig angelegt ist (Siehe Anleitung des Herzfrequenzgurts)

- Wenn während der Fettprozentsatzberechnung das nächste Display erscheint, überprüfen Sie dass Ihre Hände gut auf den Pulssensoren aufliegen und dass diese nicht zu feucht sind.



- \* Wenn Sie feststellen, dass Ihr Zähler für die Distanz nicht die richtigen Maßeinheiten anzeigt, überprüfen Sie ob der Schalter hinten an der Konsole für eine Anzeige in Meilen auf Mi und für eine Anzeige in Kilometern auf Km steht. Auf die Taste RESET drücken, damit die Änderung berücksichtigt wird.

Wenn der Zähler nicht angezeigt wird:

- Wenn Sie im Batteriebetrieb sind: Die richtige Position +/- der Batterien überprüfen.
  - Hält das Problem an, mit neuen Batterien beginnen.
  - Wenn Sie im Netzbetrieb sind: Überprüfen Sie die Anschlüsse des Adapters am Heimtrainer.
  - In beiden Fällen die Anschlüsse der Kabel hinten an der Konsole und auf Ebene der Verbindung des Vorbaus mit dem Hauptrahmen des Heimtrainers überprüfen
- Hält das Problem weiterhin an, bringen Sie es in ein DECATHLON-Geschäft in Ihrer Nähe zurück.

Wenn Sie im Fall eines Geräusches innerhalb des Gehäuses Ihr Intensitätsniveau im manuellen Modus nicht einstellen können, versuchen Sie nicht, dies zu reparieren. Bringen Sie das Produkt in ein DECATHLON-Geschäft in Ihrer Nähe zurück.

Verwenden Sie das Gerät nur mit dem mitgelieferten Adapter.

## GESCHÄFTSGARANTIE

DECATHLON gewährt dem Käufer ab dem Kaufdatum für Bauteile und Lohnkosten des Rahmengestells dieses Produktes unter normalen Einsatzbedingungen eine Garantie von 5 Jahren. Für Verschleißteile gilt eine 2-jährige Gewährleistung inkl. Lohnkosten. Für das Kaufdatum ist der Kassenbon verbindlich.

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

Alle Produkte, für welche die Garantie beansprucht wird, müssen Porto bezahlt und zusammen mit einem ausreichenden Kaufnachweis an eines der zugelassenen DECATHLON-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

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

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

**DECATHLON**

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