

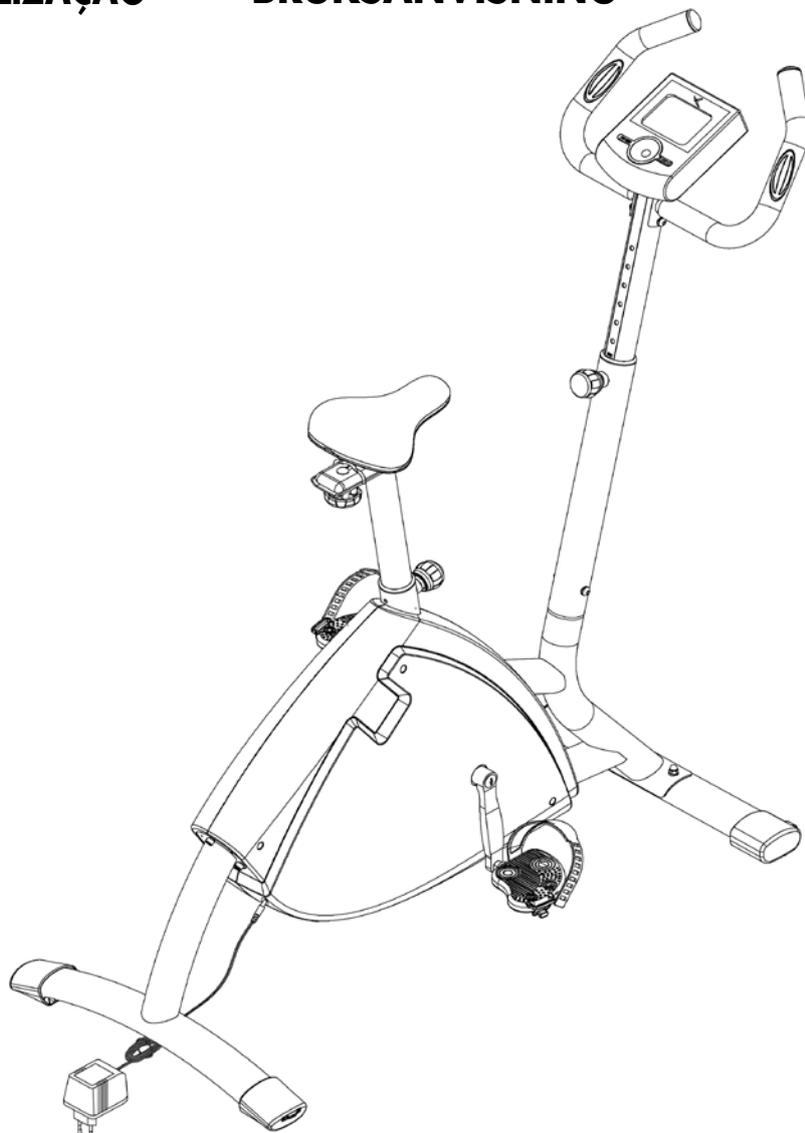
VM 790



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

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

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



VM 790



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
Запazете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书



oxylane
www.domyos.com

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

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

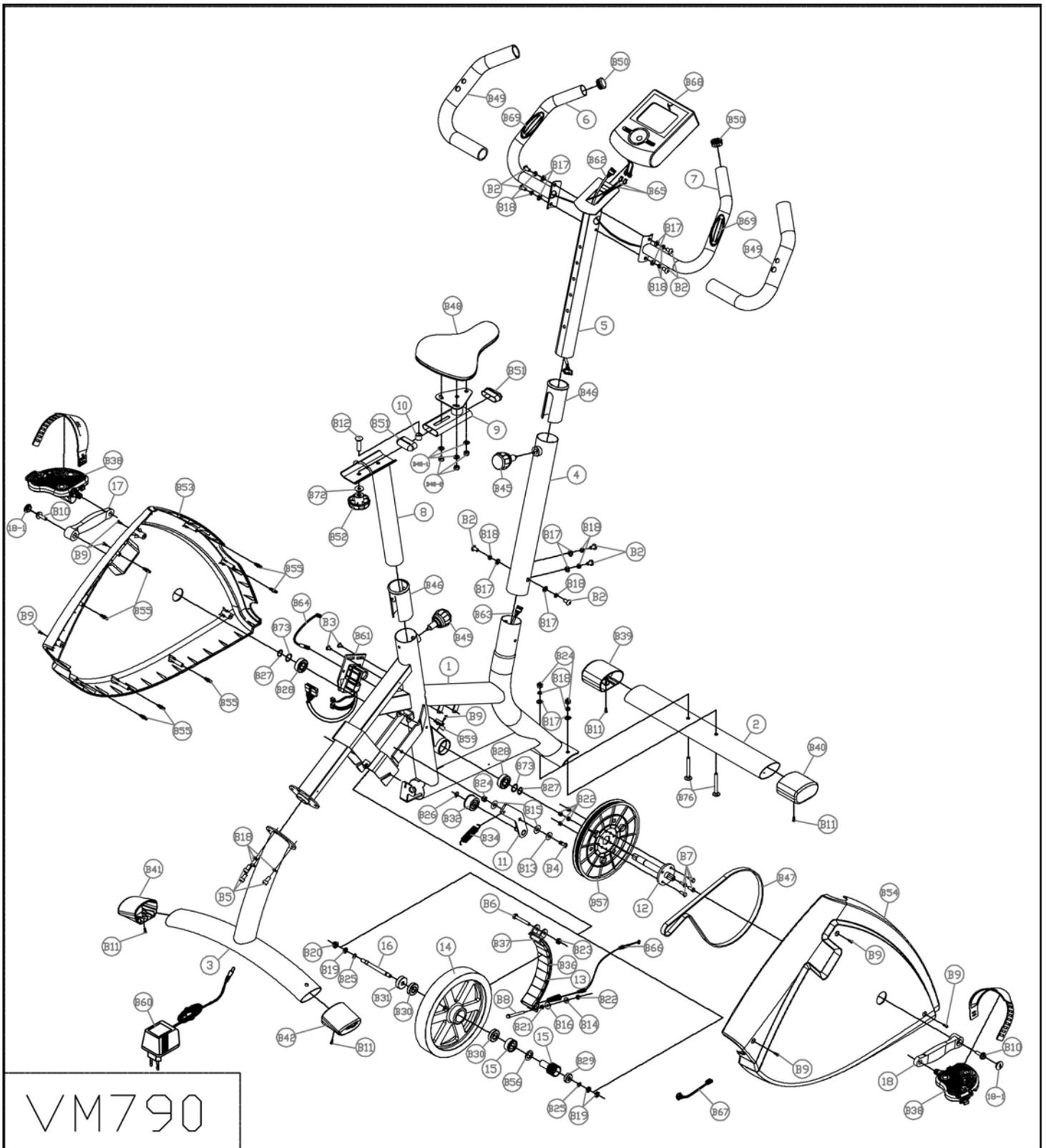


Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1139.824 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品

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



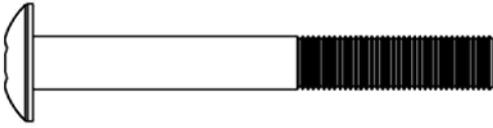
A x3



M8*15



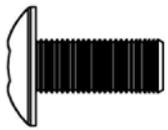
B x2



M8*55



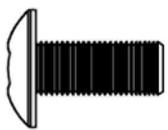
C x4



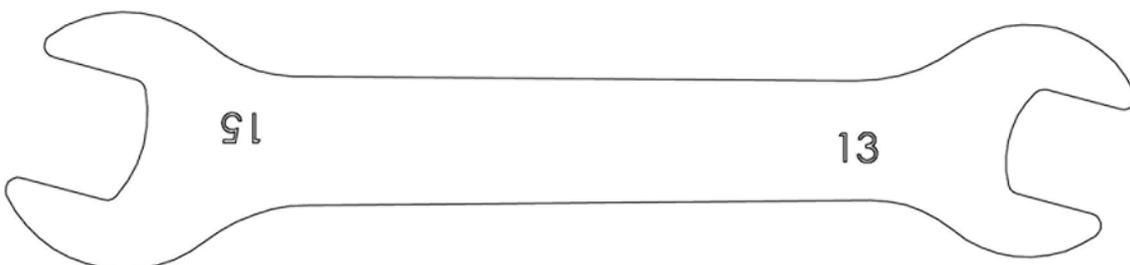
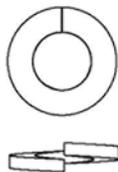
M8*15

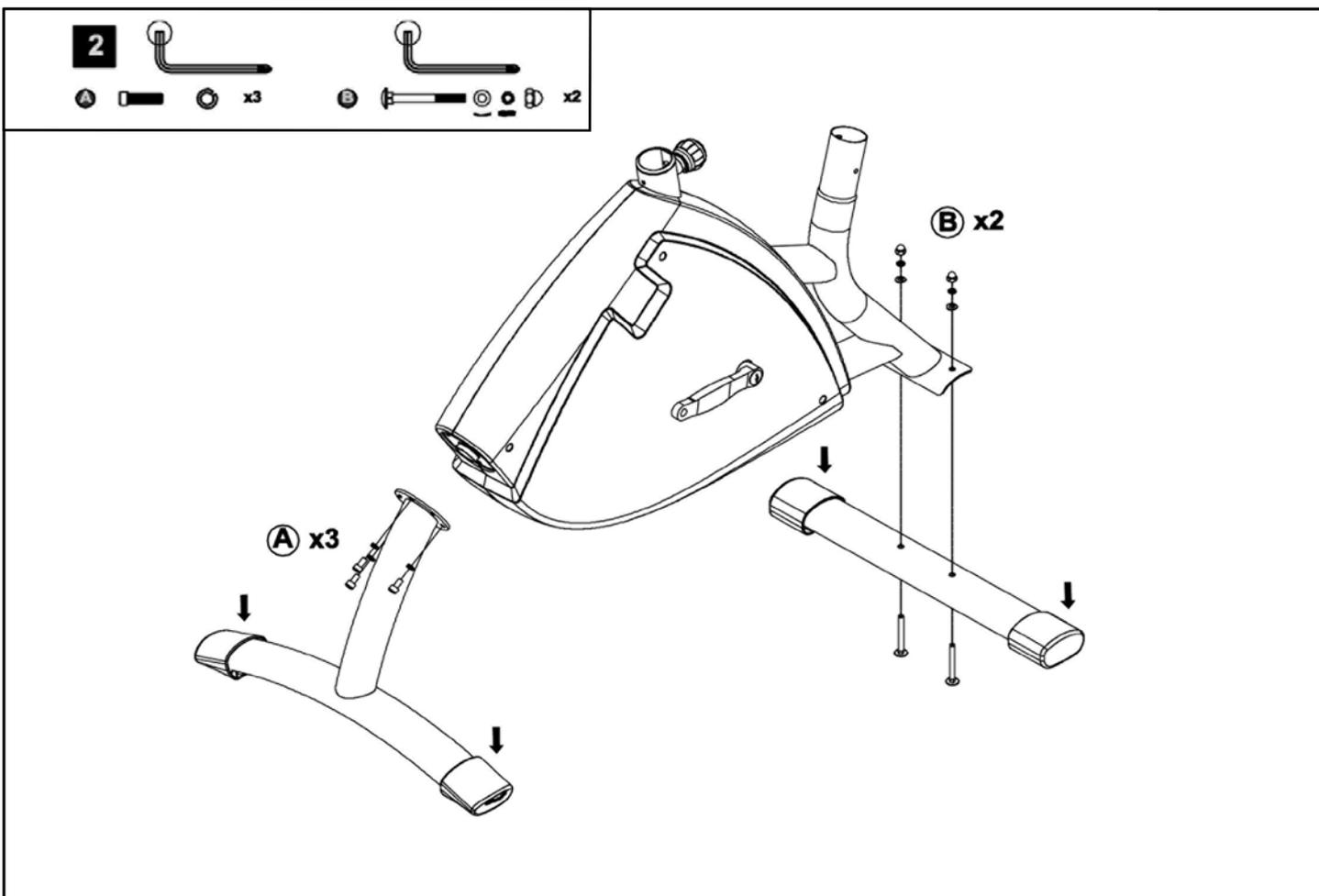
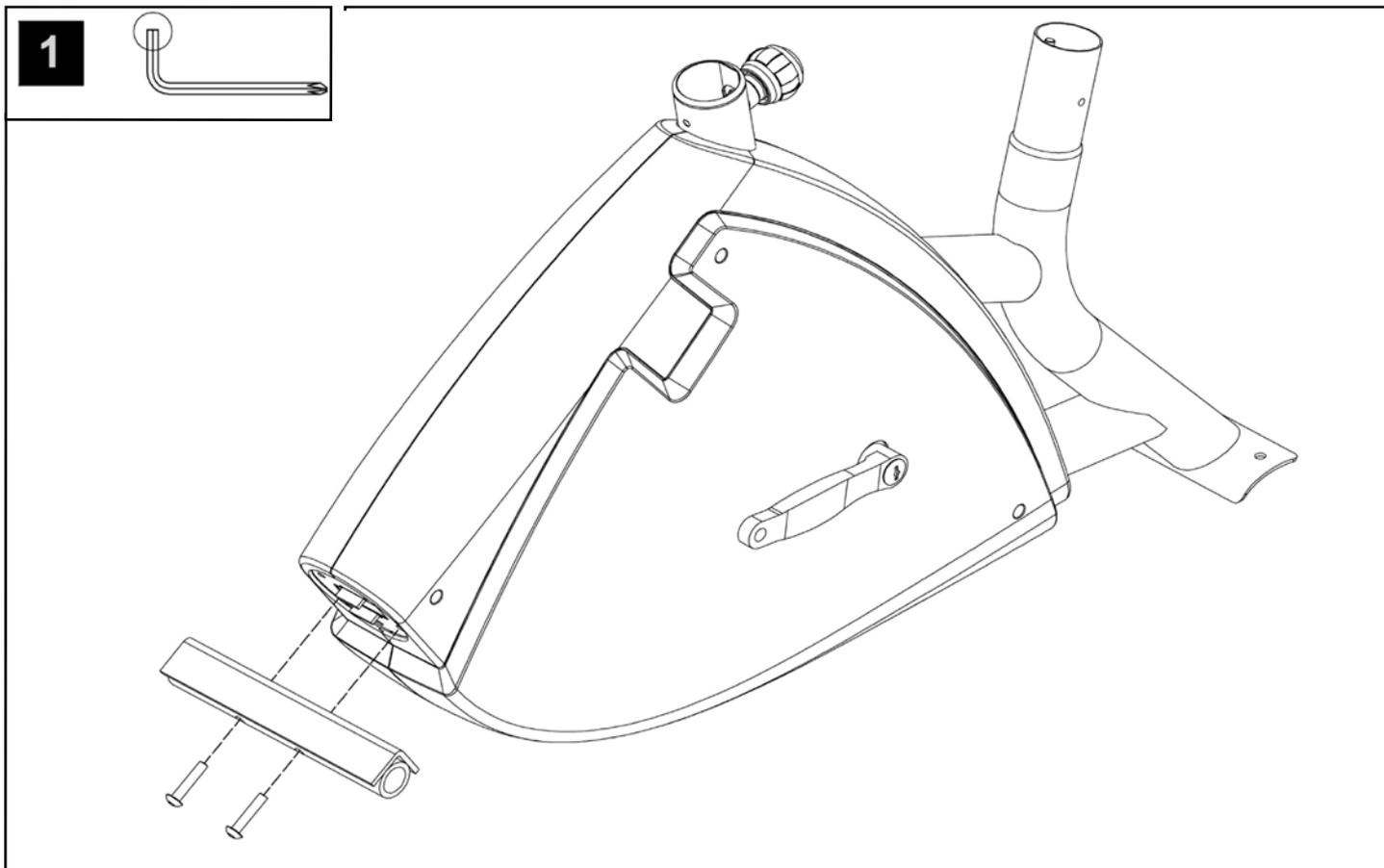


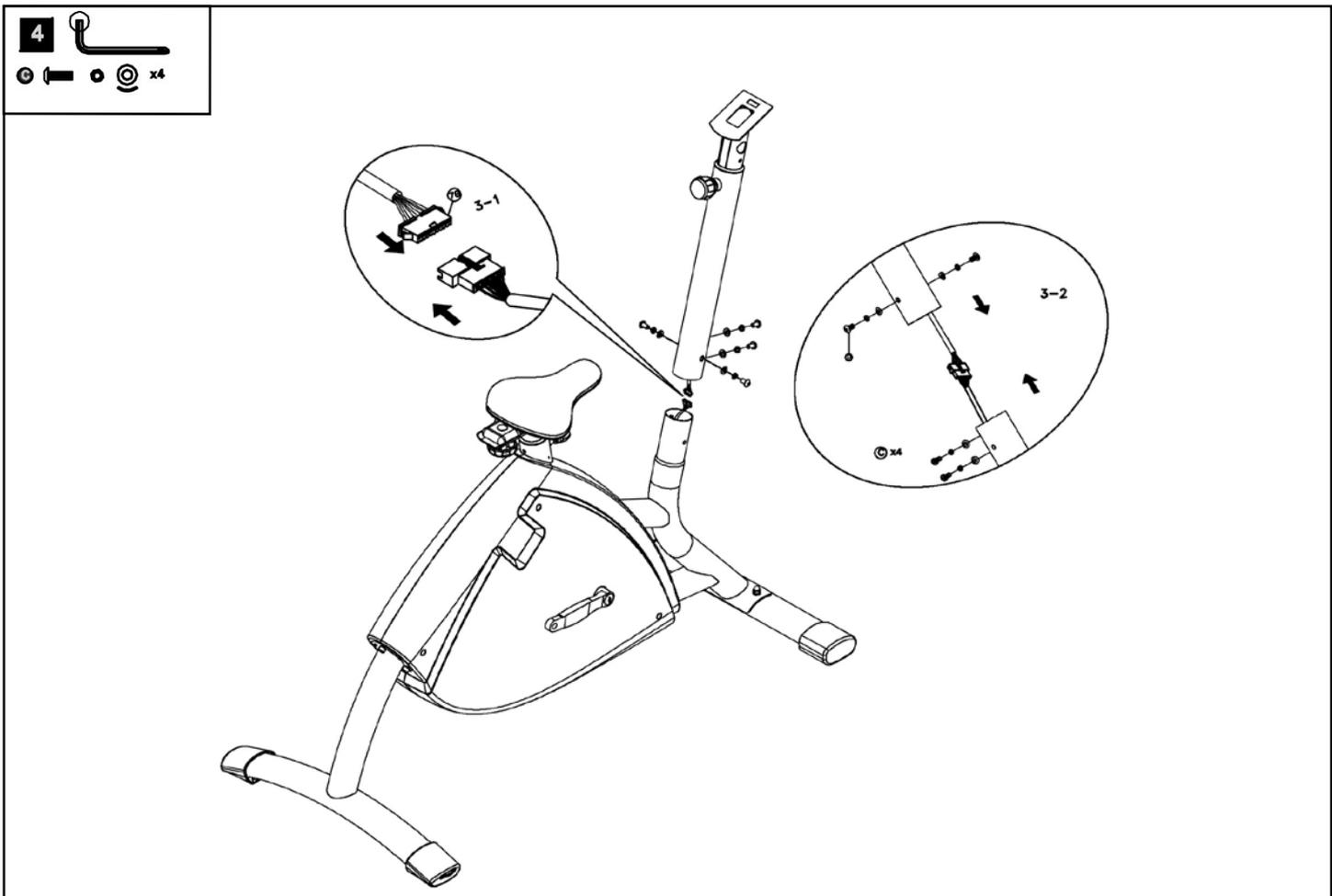
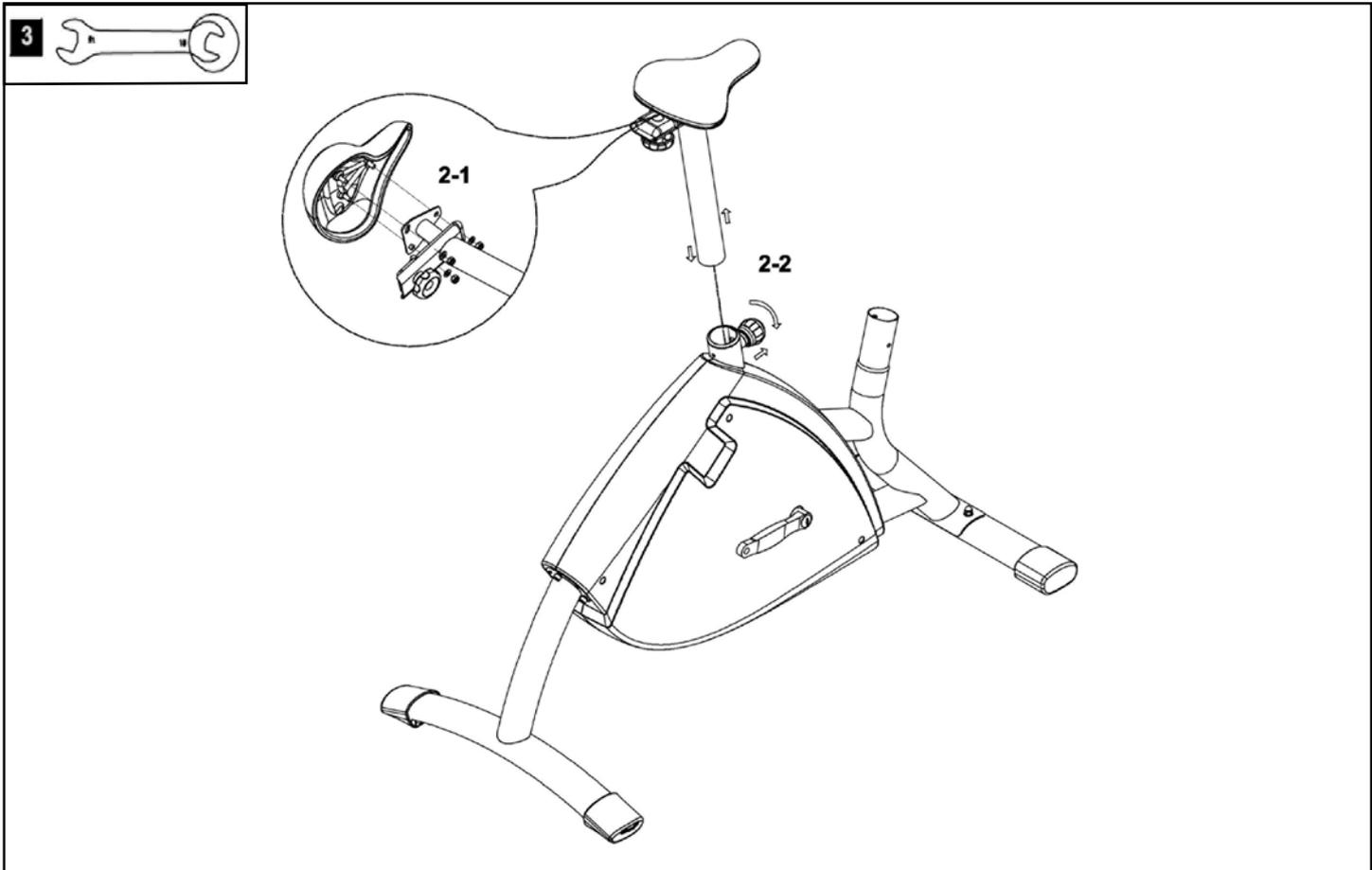
D x4

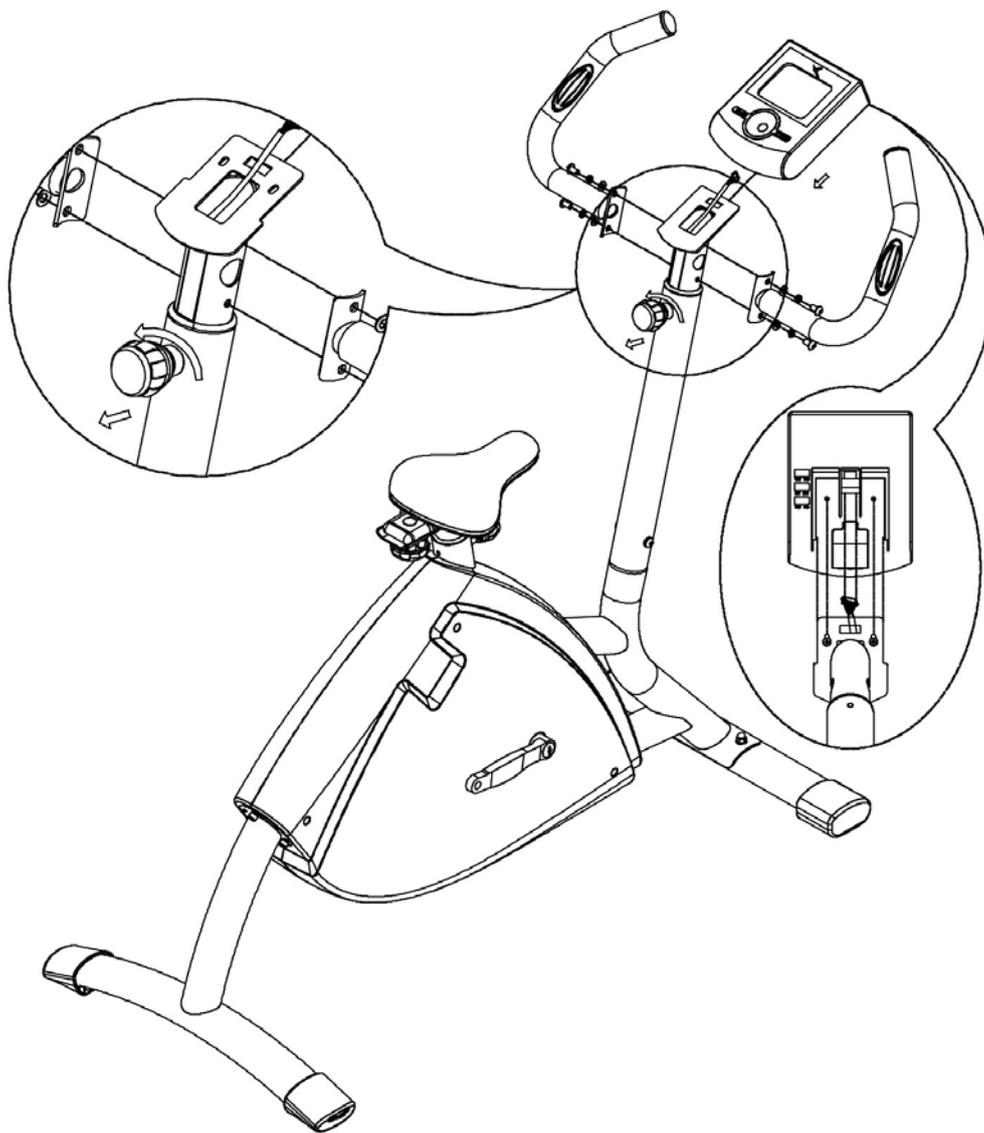
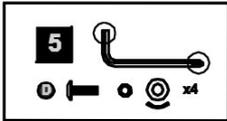


M8*15

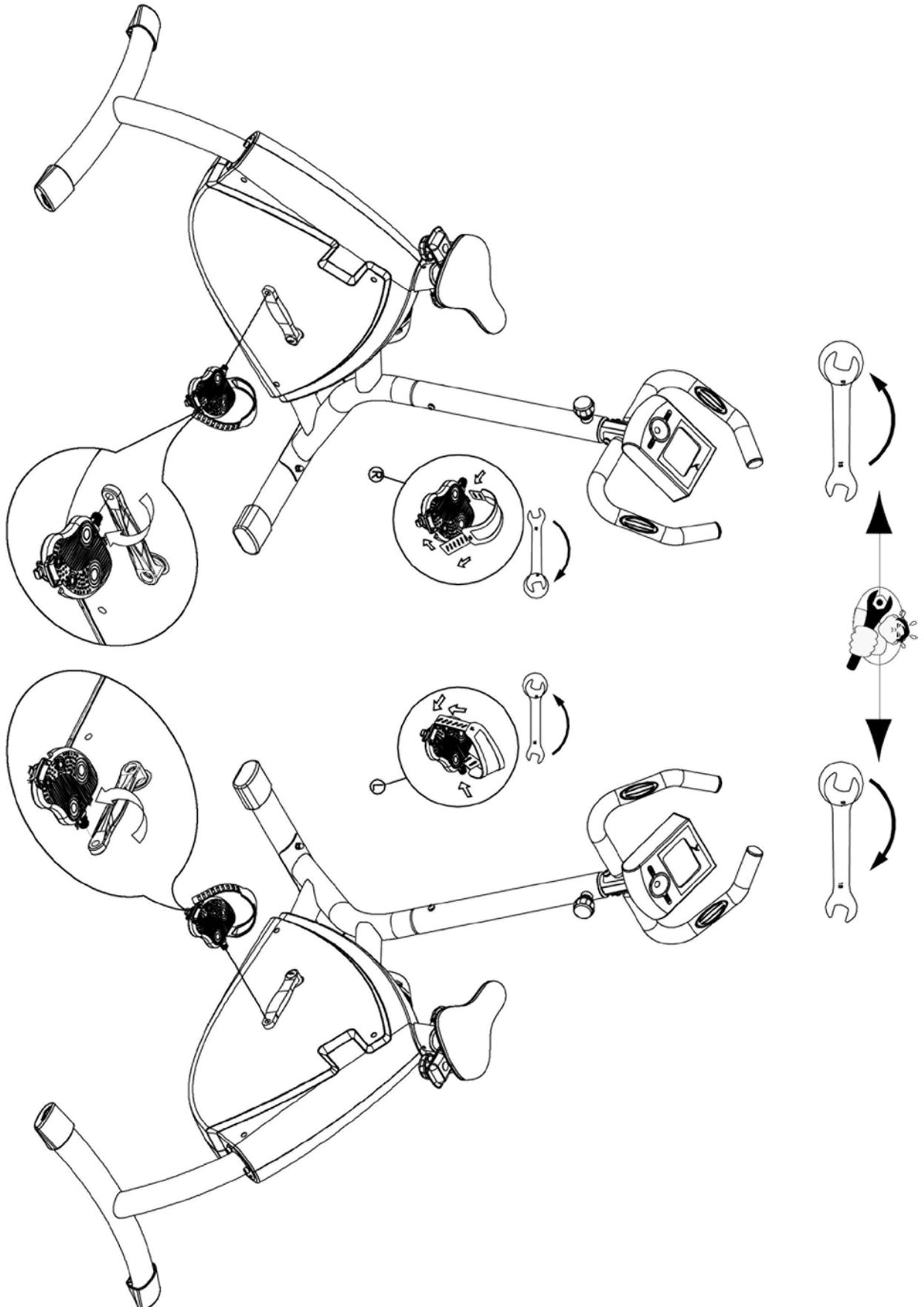








6



1 Siège - Seat
Asiento - Sattel
Sedile - Zadel
Assento - Siodełko
Ülés - Седло
Scaun - Sedadlo
Sedlo - Sits
Седло - Oturak
Сідло - المقعد
座位

2 Guidon - Handlebars
Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur
Guiador - Kierownica
Kormány - Рухль
Ghidon - Riadidlá
Ridítka - Styre
Кормило - Gidon
كردون - الجادون
手把

3 Tube porte-selle
Seat tube
Tubo portasillín
Sattelstützrohr
Tubo porta-sella
Stang zadelsteun
Tubo porta-selim
Rurka podtrzymująca siodełko
Nyereg tartó cső
Опора седла
Tub sprijin şa
Nosná rúra sedla
Trubka nesoucí sedlo
Sadelstolpe
Носеща тръба на седлото
Sele borusu
Підсідельна трубка
عمود حامل للمقعد
鞍座支管

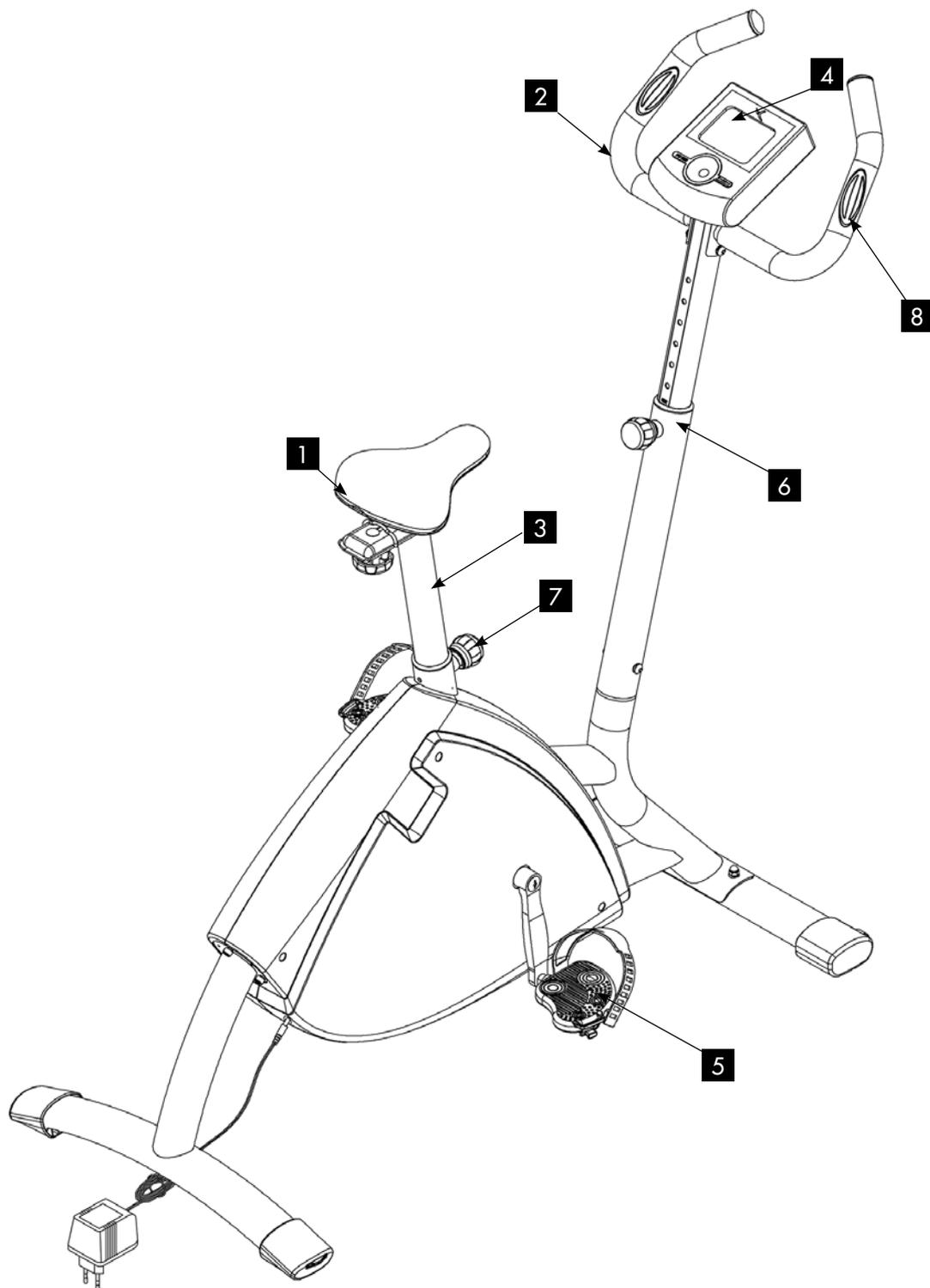
4 Console - Console
Consola - Konsole
Console - Console
Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей
Consolă - Konzola
Konzole - Konsol
Табло - Konsol
Приставка - الكونسول
控制面板

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

6 Tube support-guidon
Handlebar tube
Tubo soporte-manillar
Lenkerstützrohr
Tubo supporto-manubrio
Stang stuursteun
Tubo soporte-guiador
Rurka podtrzymująca kierownicę
Kormánytartó cső
Опора руля
Tub suport-ghidon
Nosná rúra riadidiel
Podpůrná trubka řídítek
Hállangrör - styre
Носеща тръба на кормилото
Gidon dayanak borusu
Підкермова трубка
عمود الحامل للجادون
手把立管

7 Bouton de réglage du tube porte-selle
Seat-tube adjustment knob
Botón de ajuste del tubo portasillín
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 nyereg tartó cső szabályozó gombja
Ручка регулировки опоры седла
Buton de reglare al tubului de sprijin pentru şa
Nastavovací gombík nosnej rúry sedla
Plačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo
Justeringsknapp för sadelstolpen
Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото
Sele borusu ayar düğmesi
Рухлятка регулювання
زر ضبط عمود الحامل للمقعد
坐墊高度调节旋钮

8 Capteurs de pulsations - Pulse sensors
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszámérzőkélők - Датчики пульса
Captatori de pulsații - Snimač pulzu
Snimače tepu - Pulszivare
Датчици на пулса - Nabiz algılayıcılar
Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪



	VM 790	36,8 kg 81,1 lbs
	147 x 63 x 136 cm 57,9 x 24,8 x 53,5 inch	

DEUTSCH

Sie haben ein Fitness-Produkt 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 www.domyos.com

Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass Ihnen dieses DOMYOS-Produkt viel Vergnügen bereitet.

VORSTELLUNG

Der VM790 ist ein Fitness-Heimtrainer der neuen Generation.

Mit diesem Heimtrainer können Sie Ihre Tretstärke in Watt messen.

Dieses Produkt ist für hohen Tretkomfort ohne ungleichmäßigen Lauf mit einer Magnetübertragung ausgestattet.

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

SICHERHEIT

Um das Risiko schwerer Verletzungen und der Beschädigung des Produktes zu verringern, lesen Sie bitte vor Benutzung des Produkts die Vorsichtsmaßnahmen aufmerksam durch.

1. Benutzen Sie das Produkt nur auf die in dieser Gebrauchsanweisung beschriebene Weise. Bewahren Sie diese Gebrauchsanweisung während der gesamten Lebensdauer des Produkts auf.
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers, darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen für die Anwendung hinreichend informiert sind.
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Beschwerden bezüglich Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Dieses Gerät entspricht den europäischen Normen (EU-Norm, Normen EN 957-1 und EN 957-5 Klasse HC) bezüglich Fitnessgeräte für das nicht therapeutische Heimtraining (Äquivalenz GB17498). Verwenden Sie dieses Gerät nicht für Geschäfts-, Miet- oder Schulzwecke.
5. Das Produkt im Inneren auf einer ebenen Fläche, vor Feuchtigkeit und Staub geschützt und an einem unverstellten Platz verwenden. Stellen Sie sicher, dass genügend Platz für den Zugang und das sichere Gehen um das Gerät herum gewährleistet ist. Das Produkt weder im Freien lagern noch verwenden.
6. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, vor jeder Verwendung des Produktes alle Teile zu überprüfen und gegebenenfalls festzuspannen. Alle abgenutzten oder beschädigten Teile sofort austauschen.
7. Jede Montage/Demontage am Gerät muss sorgfältig durchgeführt werden.
8. Basteln Sie nicht an Ihrem Gerät herum.
9. Verwenden Sie im Fall einer Beschädigung des Geräts dieses vor der vollständigen Reparatur nicht mehr und bringen Sie es in Ihr Decathlon-Geschäft.
10. Lagern Sie das Gerät nicht an feuchten Orten (Schwimmbadrand, Badezimmer, usw.....)

11. Decken Sie Ihren Boden zum Schutz unter dem Produkt mit einem geeigneten Bodenteppich ab, der im Decathlon-Geschäft erhältlich ist.
12. Genehmigen Sie niemals die Verwendung des Geräts durch mehr als eine Person gleichzeitig.
13. Halten Sie Ihre Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.
14. Halten Sie während der Übungen den Rücken gerade.
15. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit sie Sie während dem Training nicht behindern.
16. Tragen Sie keine weiten Kleider, die während dem Training stören könnten.
17. Halten Sie sich beim Be- und Absteigen des Geräts am festen Lenker.
18. Kinder und Tiere müssen stets vom Gerät fern gehalten werden.
19. Benutzen Sie zum Abstauben ein weiches Tuch. Hartnäckiger Schmutz (der Art Schweiß) kann mit einem leicht feuchten Tuch entfernt werden.
20. Zahlreiche Faktoren könnten die Anzeigeprecision des Pulssensors beeinträchtigen. Dies ist kein medizinisches Gerät. Es ist einzig dafür vorgesehen Ihnen dabei zu helfen, die allgemeine Tendenz der Herzfrequenz zu bestimmen.
21. Höchstgewicht des Benutzers: 130 kg – 287 Pfund.

Medizinische Warnung

22. Personen mit einem Herzschrittmacher oder jeder anderen implantierten elektronischen Vorrichtung werden gewarnt, dass Sie den Pulssensor auf eigene Gefahr verwenden. Vor dem ersten Gebrauch wird daher ein Trainingstest unter ärztlicher Anleitung empfohlen
23. Schwangeren wird von der Verwendung des Pulssensors abgeraten. Wenden Sie sich vor der Verwendung des Geräts immer an Ihren Arzt.
24. Senken Sie am Ende Ihrer Übung schrittweise die Tretgeschwindigkeit bis zum vollständigen Stillstand der Pedale

VORSICHT: wenn Sie ein Schwindelgefühl, Übelkeit, Brustschmerzen oder jegliches andere anormale Symptom verspüren, unterbrechen Sie sofort die Übung und suchen Sie einen Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.

WARNHINWEIS

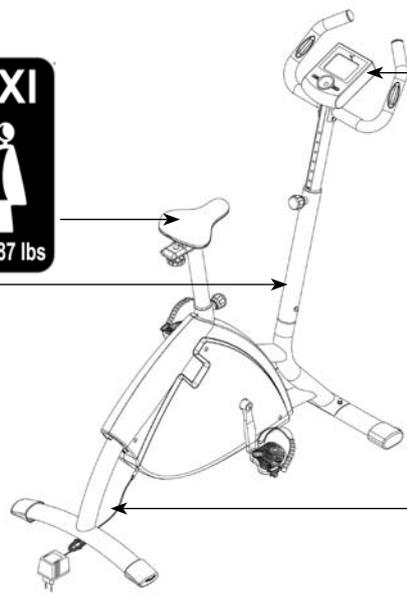
Vor dem Beginn irgendeines Übungsprogramms bitten wir Sie, Ihren Hausarzt zu konsultieren. Dies ist besonders wichtig falls Sie über 35 Jahre alt sind oder vorher Gesundheitsprobleme hatten. Vor dem Gebrauch alle Anweisungen sorgfältig lesen.

⚠️ 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.



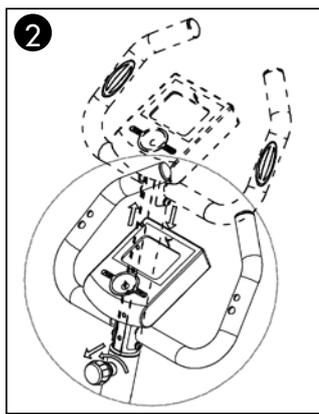
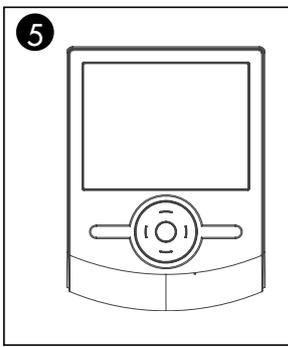
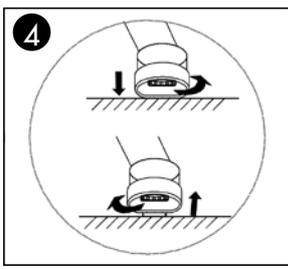
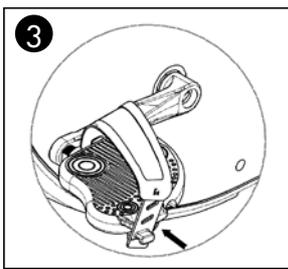
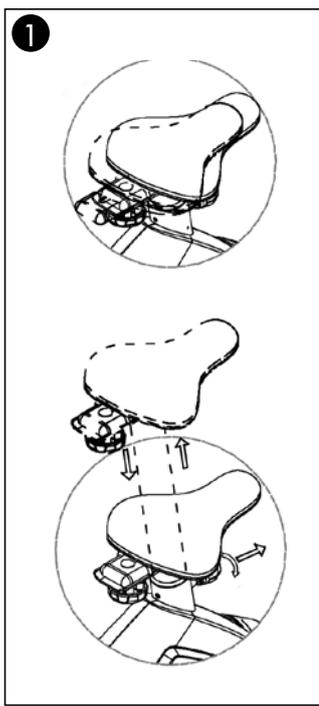
Dieses Produkt entspricht den Normen EN 957 Klasse HC, GB17498. Es ist nicht für eine therapeutische Benutzung geeignet.



deathlon creation®	DOMYOS		00000000
	DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+)33.3.20.50.00		
	EN 957-1.5 / 16CFR1303 / GB17498		
	STT: xxx	DPP: DP Shangai	
Order: xxxxxx - xxxxxx	Model: xxxxxxxx	Made in CHINA	

EINSTELLUNGEN

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



1 WIE WIRD DIE SATTEL-POSITION 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.

- 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.

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

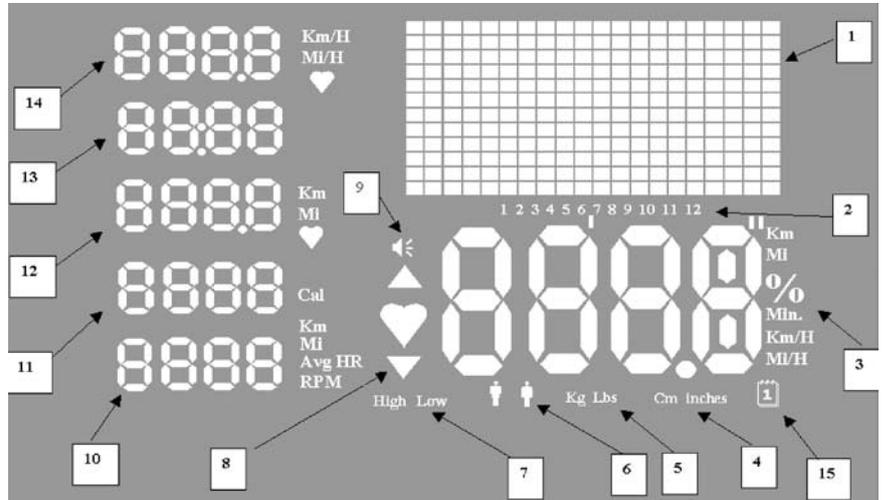
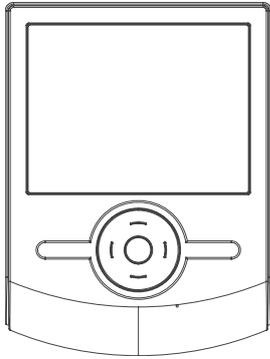
Laut der EN-Definition ist dieses Produkt ein „Produkt, das unabhängig von der Geschwindigkeit ist“. Sie können das Bremsmoment nicht nur durch die Trittggeschwindigkeit, sondern auch durch die manuelle Wahl des Widerstandsgrades anpassen (bei nicht-motorisierten Produkten durch Drehen des Knopfes zur Drehzahlkontrolle, bei motorisierten Produkten durch Drücken der Knöpfe nach oben/unten). Wenn Sie dennoch den gleichen Widerstandsgrad beibehalten, erhöht / verringert sich das Bremsmoment im gleichen Maße wie sich Ihre Tritthäufigkeit erhöht / verringert.

6 TRANSPORT IHRES GERÄTS

Stellen Sie sich an 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.

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, .

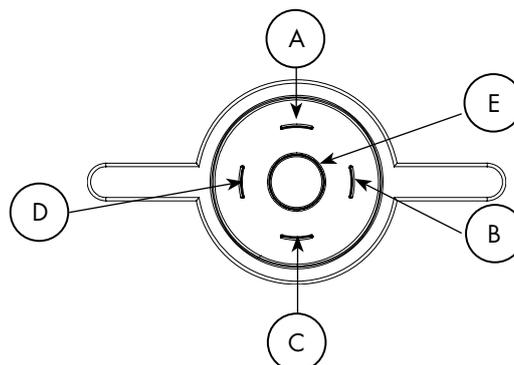
Reset des Geräts :

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

TASTENFUNKTION

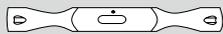
Das Bedienungssystem Ihrer Konsole FC700 besteht aus :

- 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



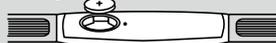
Dichtung



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

Fettprozentatz: Messen des Fettprozentatzes

Herzfrequenz*: Die Herzfrequenzmessung erfolgt mittels Herzfrequenzgurt oder Handpulssensoren. Ihre Herzfrequenz wird in Anzahl von Pulsen 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.

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.

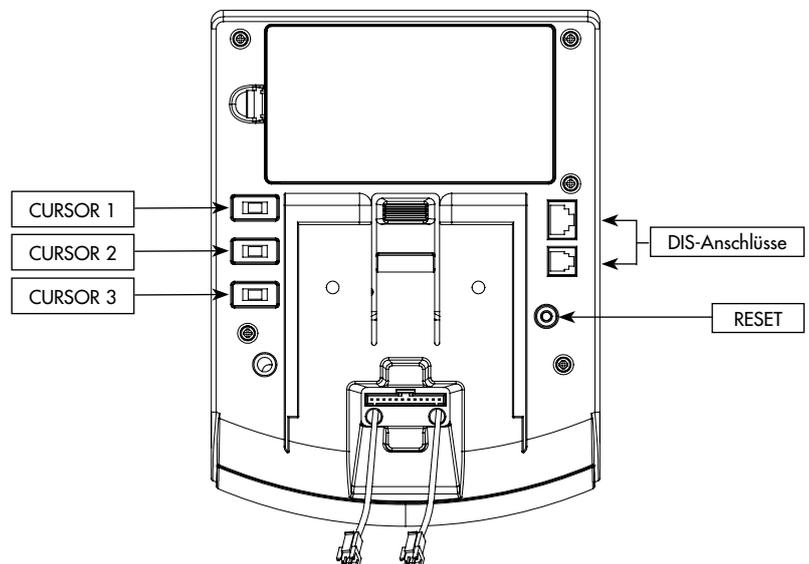
Das Abnehmen der Pulsschläge über die Hände (anhand der Sensoren auf dem Lenker) kann nicht so präzise sein wie die Abnahme der Pulsschläge auf Brusthöhe (z.B. anhand eines Brustgurtes).

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.

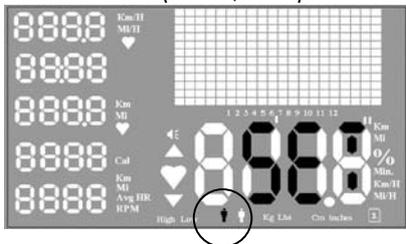
In diesem Einstellmodus können Sie Ihr GESCHLECHT, Ihr ALTER und Ihr

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.

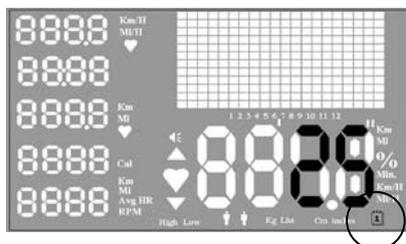
Einstellen des Geschlechts (Mann / Frau)



(A/C)

(B)

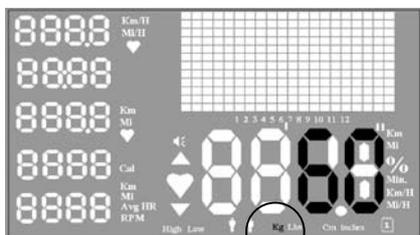
Einstellen des Alters



(A/C)

(B)

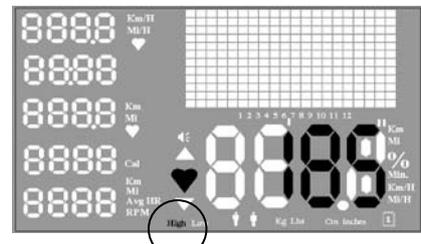
Einstellen des Gewichts



(A/C)

(B)

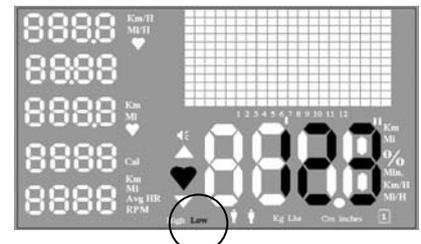
Max. Ziel-Herzfrequenz



(A/C)

(B)

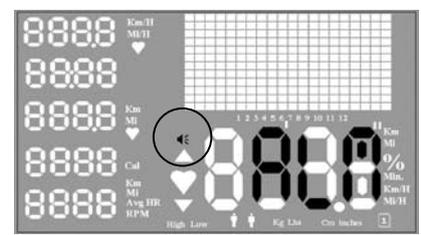
Min. Ziel-Herzfrequenz



(A/C)

(B)

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



(A/C)

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.

DEUTSCH

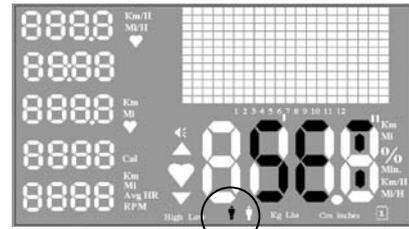
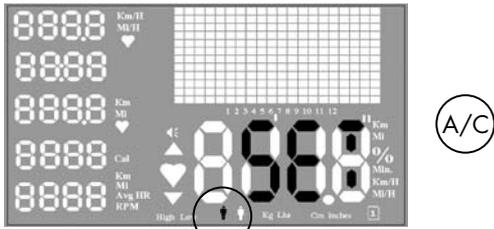
BERECHNUNG DES FETTPROZENTSATZES

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

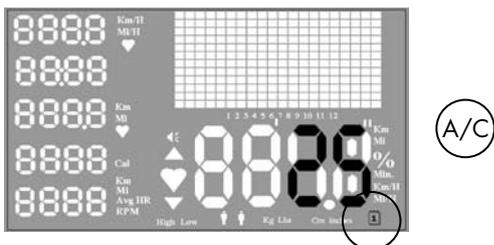
Die Tasten A und C ermöglichen es Ihnen, die Werte zu erhöhen oder zu senken. Ein langes Drücken auf diese Tasten ermöglicht ein schnelleres Ablaufen dieser Werte.

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.

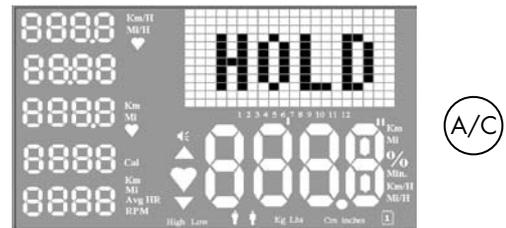
Einstellen des Geschlechts (Mann / Frau)



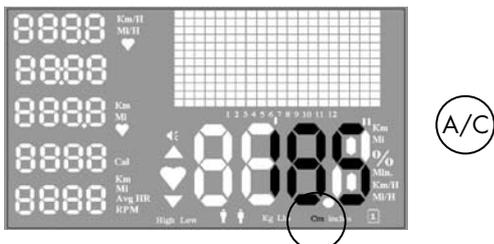
Einstellen des Alters



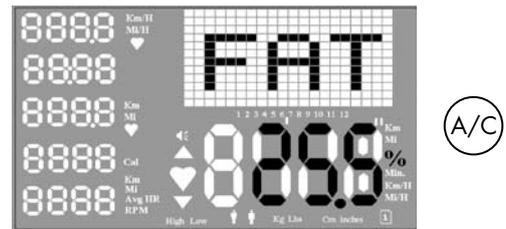
Legen Sie Ihre Hände während der gesamten Anzeige HOLD auf die Pulssensoren.



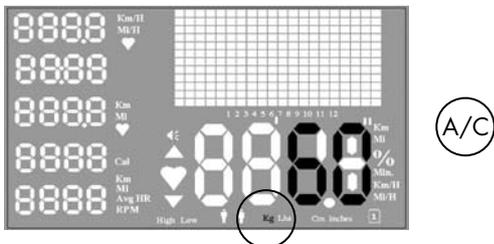
Einstellen der Größe



Ihr Fettprozentsatz wird nach Berechnung am Monitor angezeigt.



Einstellen des Gewichts



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

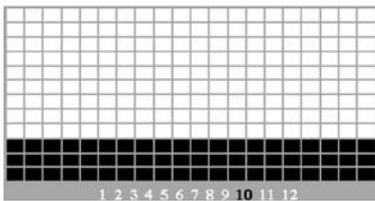
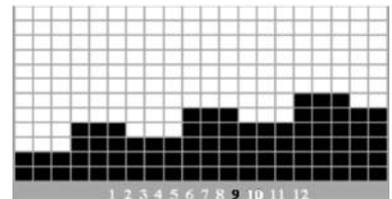
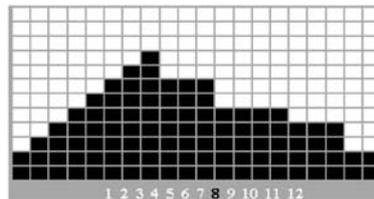
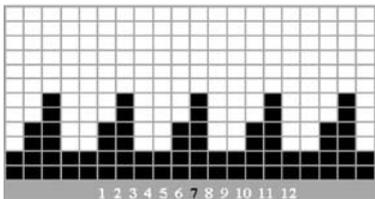
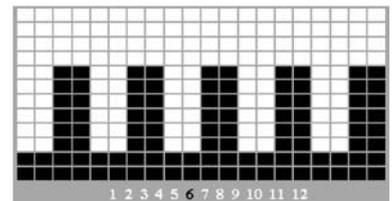
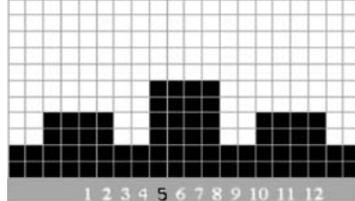
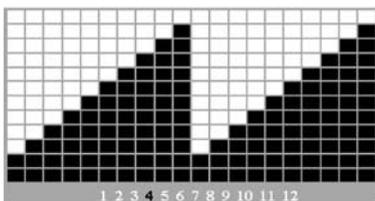
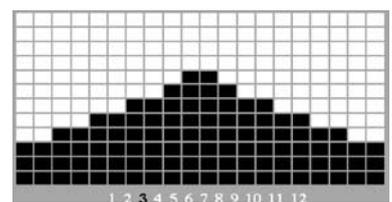
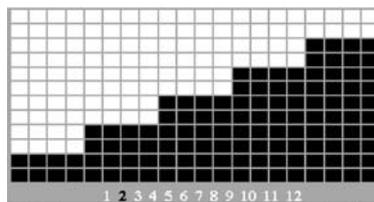
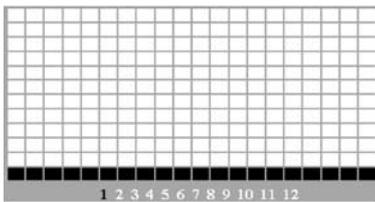
Hinweis: Langes Drücken auf die Taste E stellt das laufende Programm ab.

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 10 :

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.



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

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

Das Cardio-Training führt den mit der Luft eingeatmeten Sauerstoff in die Muskeln.

Dabei verteilt das Herz diesen Sauerstoff im gesamten Körper und vor allem in den beanspruchten Muskeln.

MESSEN SIE IHREN PULS

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

Wenn Sie kein elektronisches Messgerät besitzen, ist folgendermaßen vorzugehen:

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

Drücken Sie nicht zu stark.

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

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

Beispiel :

75 gezählte Pulsschläge – 150 Pulsschläge/Minute

DIE PHASEN EINER KÖRPERLICHEN AKTIVITÄT

A - Die Aufwärmphase: progressive Anstrengung

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

Es ist ein VORBEUGENDES MITTEL GEGEN SEHNEN- UND MUSKELVERLETZUNGEN:

Es hat zwei Aspekte:

WECKEN DES MUSKELSYSTEMS, ALLGEMEINES AUFWÄRMEN.

- 1) Die Vorbereitung des Muskelsystems erfolgt mit einer SPEZIFISCHEN STRETCHINGÜBUNG, die auf die ANSTRENGUNG VORBEREITEN muss. Dabei werden alle Muskelgruppen und die Gelenke angesprochen.
- 2) Beim allgemeinen Warmup werden Herz, Kreislauf und Atemwegorgane nach und nach „angekurbelt“, um eine bessere Durchblutung der Muskeln und eine höhere Belastbarkeit zu erreichen. Es muss lange genug dauern: 10 Min. für den Freizeitsport, 20 Min. für den Wettkampfsport. Wir weisen darauf hin, dass das Warmup länger sein muss: ab 55 Jahren und morgens.

B - Training

Das Training stellt die Hauptphase der sportlichen Betätigung dar.

Mit einem REGELMÄSSIGEN Training können Sie Ihre körperliche Fitness verbessern.

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

C - Cooldown

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

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

D - Stretching

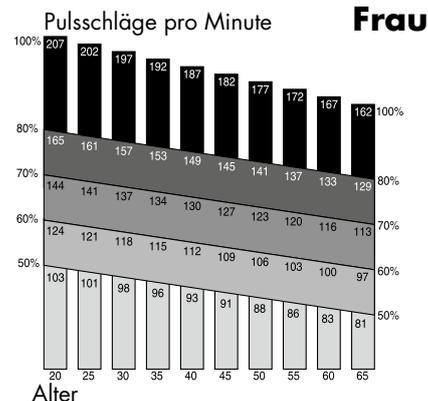
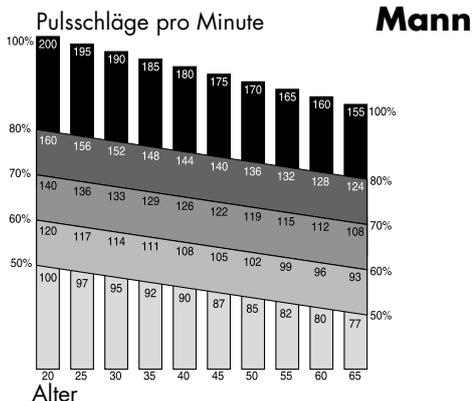
Dem Cooldown muss ein Stretching folgen

Stretching nach der Anstrengung:

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

CARDIO-TRAINING : ÜBUNGSBEREICH

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



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

Für Männer : 220- Alter

Für Frauen : 227 - Alter

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.

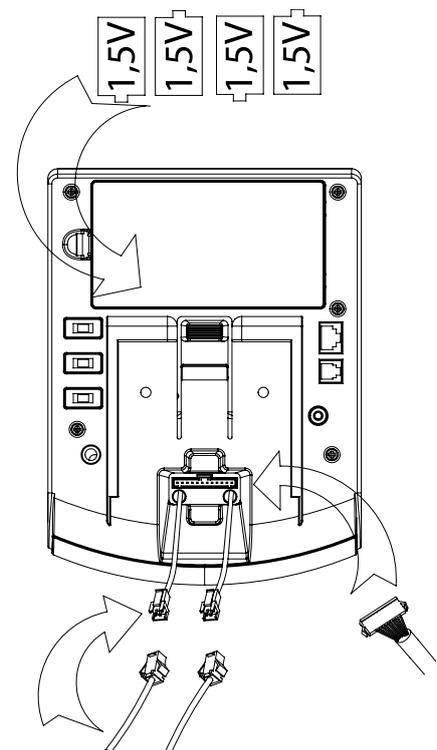
EINLEGEN DER BATTERIEN

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.



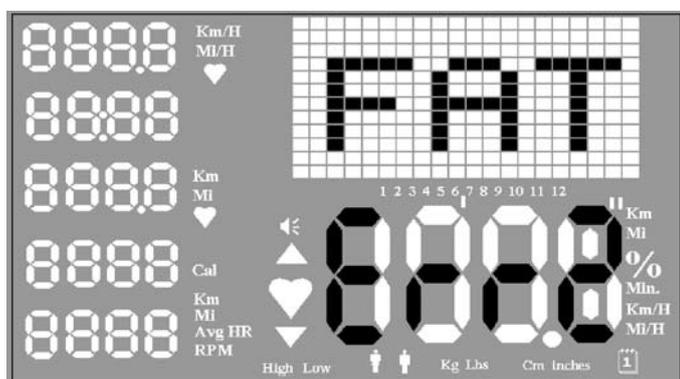
FEHLERDIAGNOSE

- *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

DOMYOS 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 DOMYOS 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 DOMYOS-Zentren gesandt werden.

Sind nicht von dieser Garantie gedeckt:

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

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

OXYLANE

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