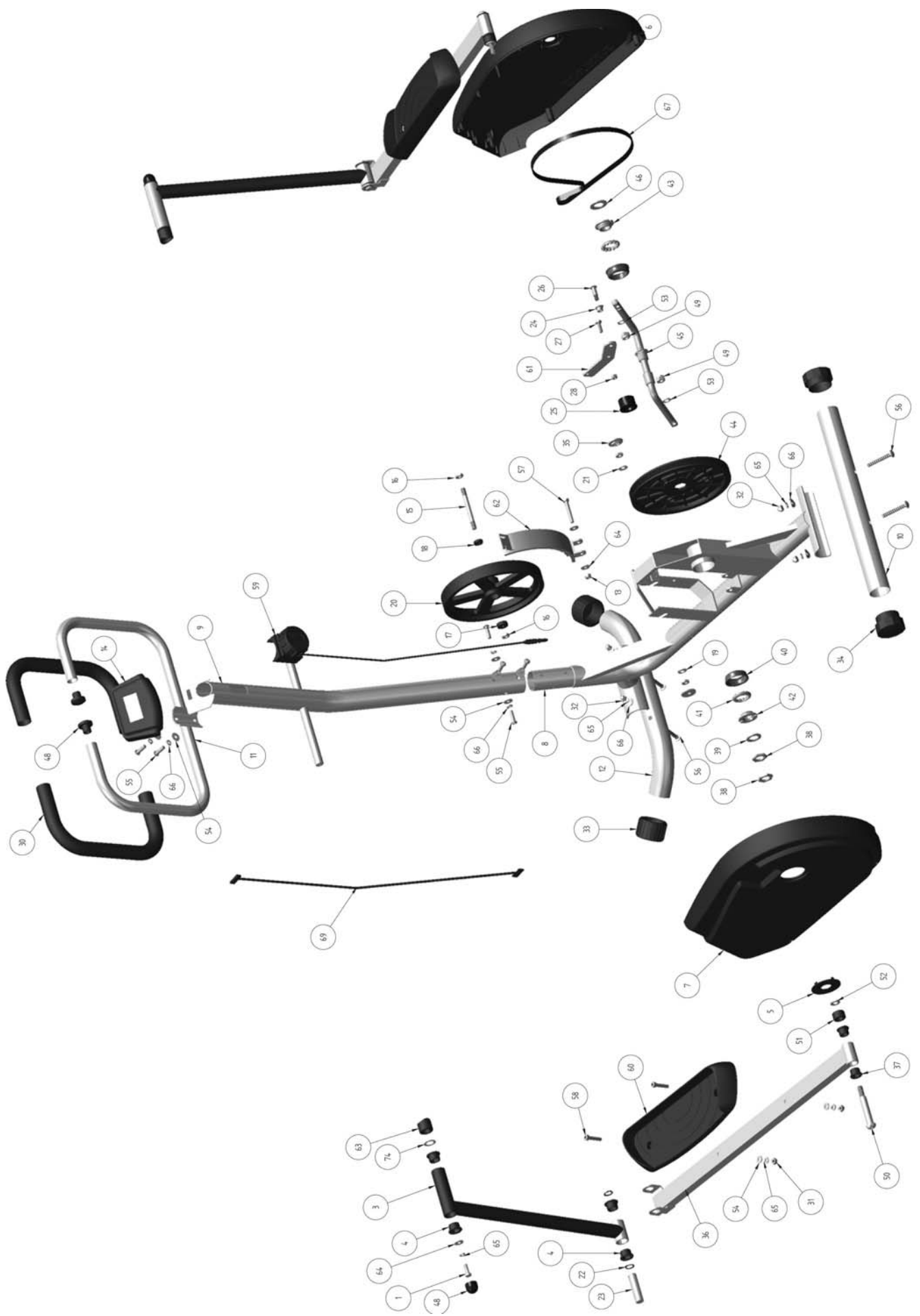
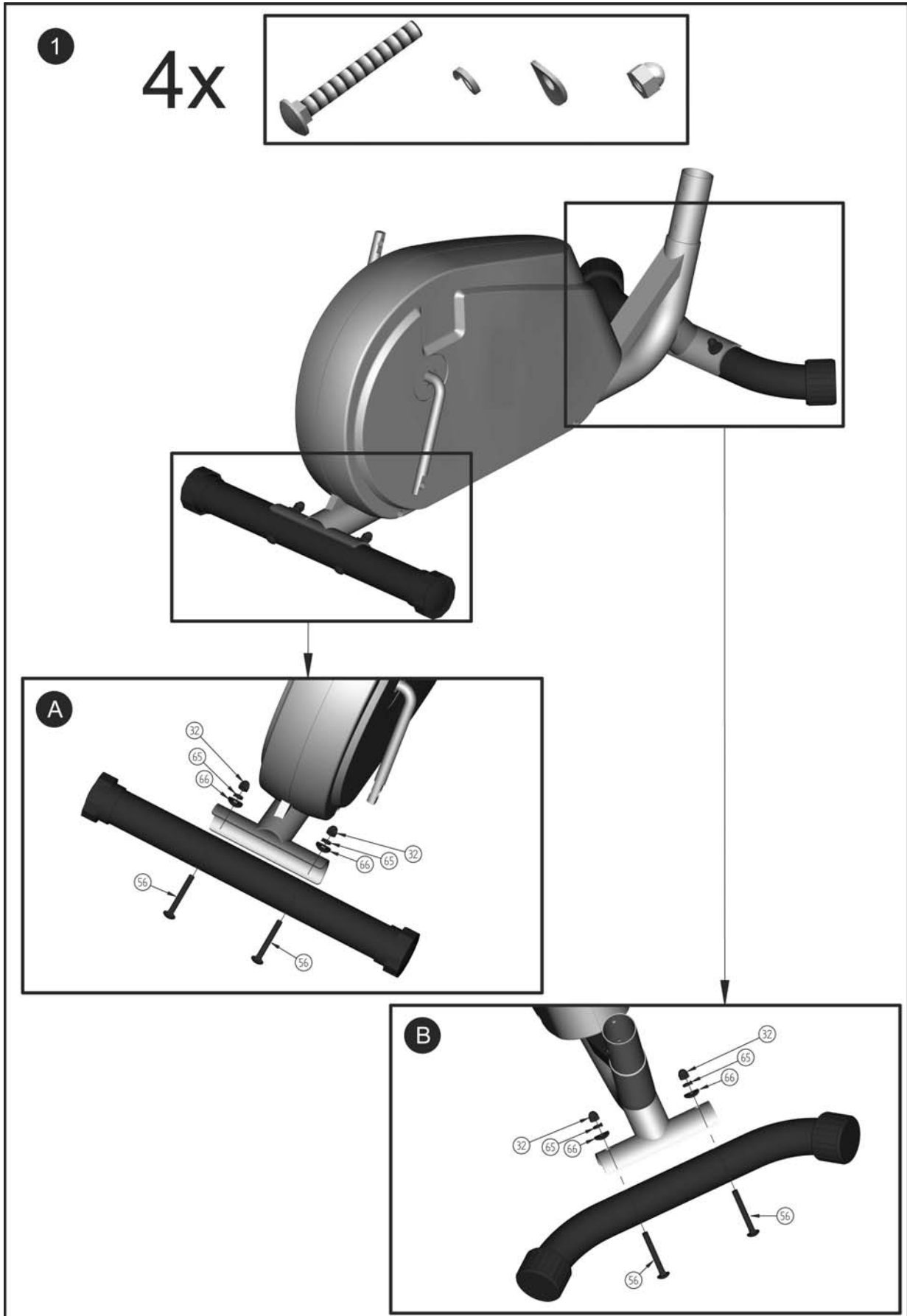


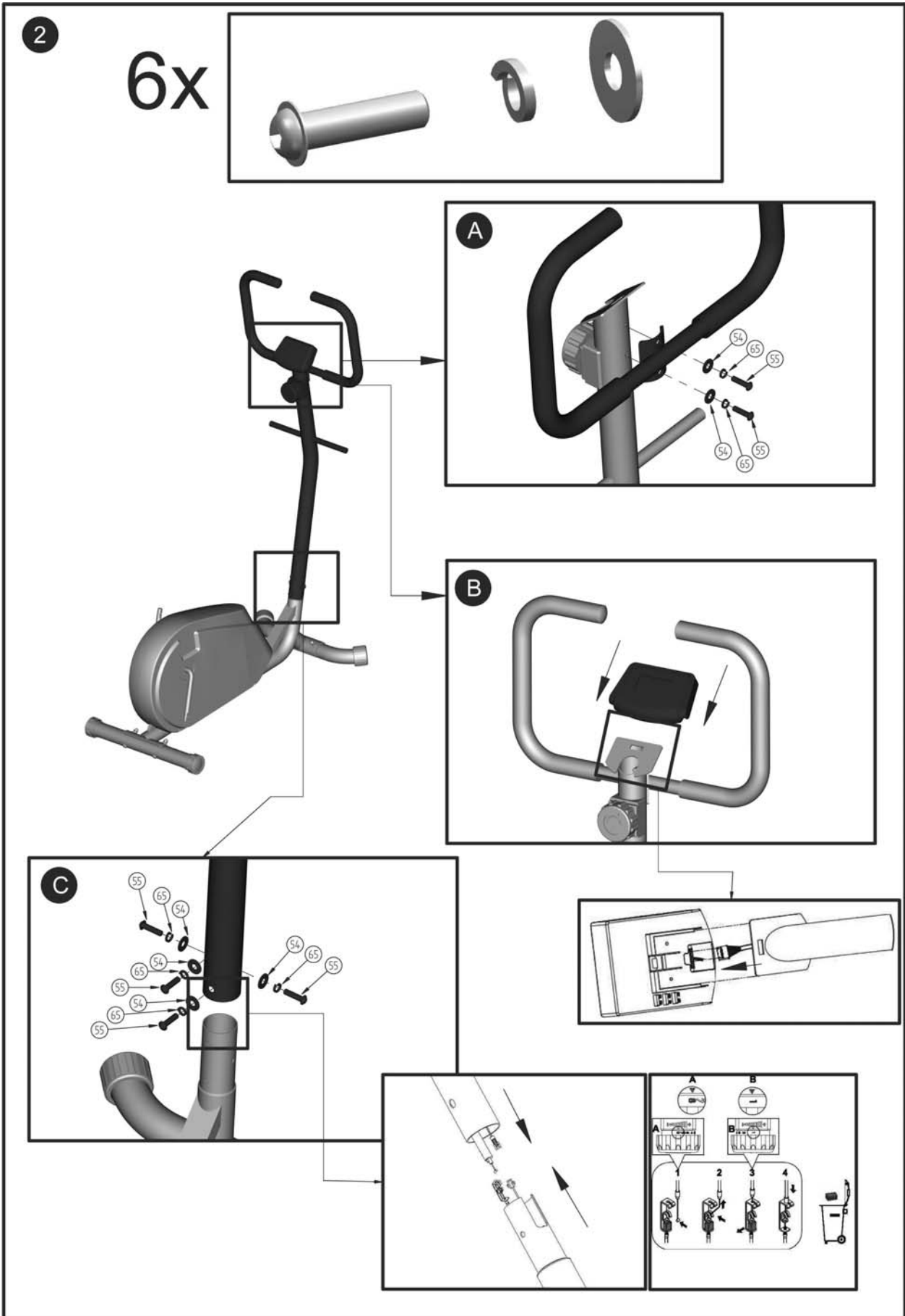
VE 100

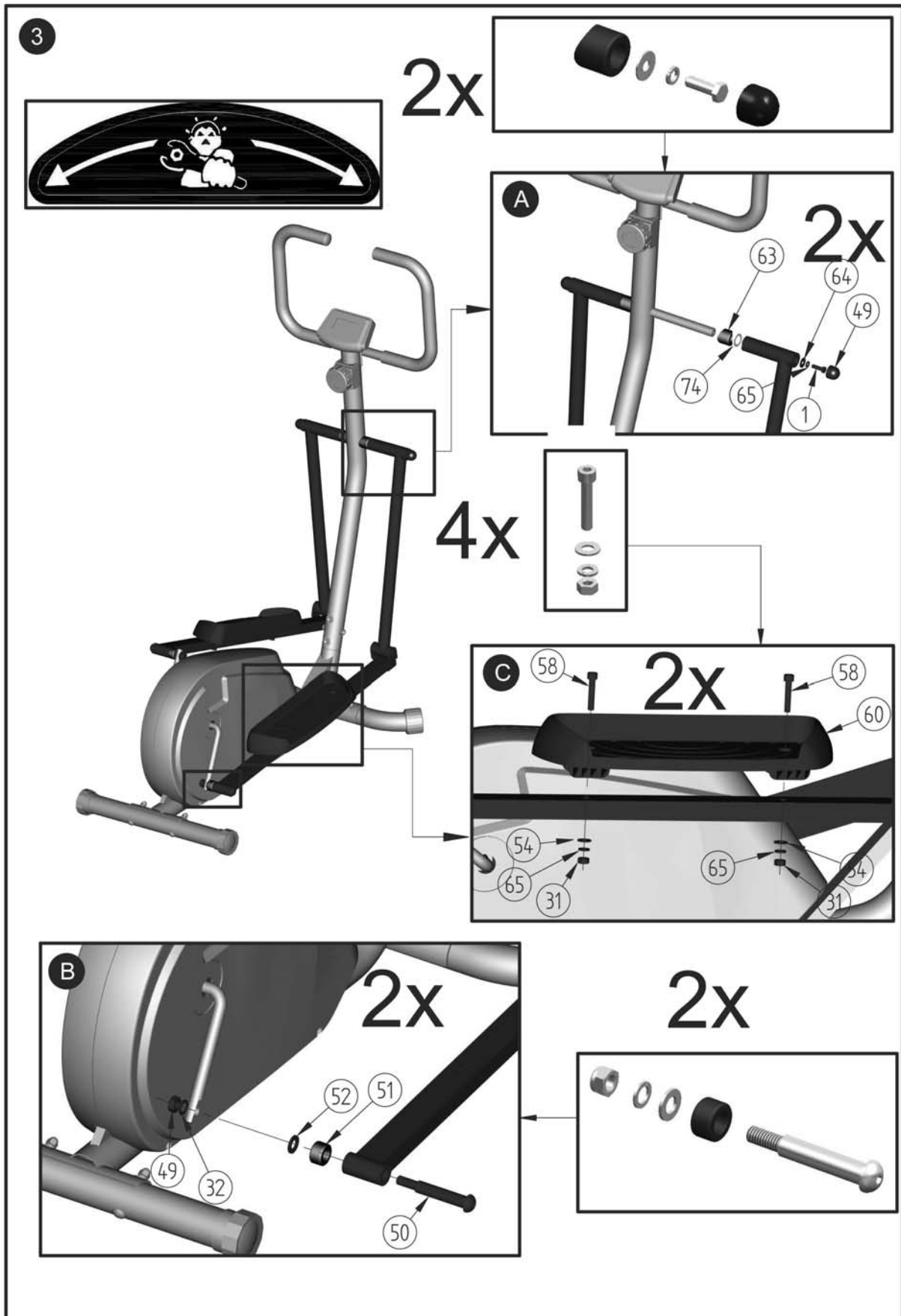


DOMYOS









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


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

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

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



	VE 100	20 kg 44,1 lbs
	100 x 53 x 132 cm 39,4 x 21 x 52 inch	

Product in accordance with EN 957 class HC, GB17498, not suitable for therapeutic purposes



⚠ 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.



VE 100 - 1284416	Made in China
SN: 12345 6789	Fabricado na China
TN: XXXXXXXXXX	Произведено в Китае
DATE: WW.YYYY	İmal edildiği yer Çin
EN 957 (-1.4.-99)C GB 17498-1998	中国制造 合格品
OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France	
Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda	
CNPJ : 02.314.041/0001-88	
Импортер: ООО "Оксплайн", 141031, Россия, Московская область, Мухоморский район, МКАД 84-й км., ТПЗ "Атлантика", владение 3, строение 3	
TÜRKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Şti, Mega Center C 36 Blok D: 374	
Büyükdere, 34235 İstanbul, Turkey	

⚠ 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 acercarse 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 teopassen.
- 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.
- U handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÈNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comportará o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatá súlyos sérülésekhöz vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeltetés, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wtrészkétől

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate
- Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți sau 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 štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvariga 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 доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemi 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 uygundur olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halinde parçalara yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся всіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

⚠ تحذير

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

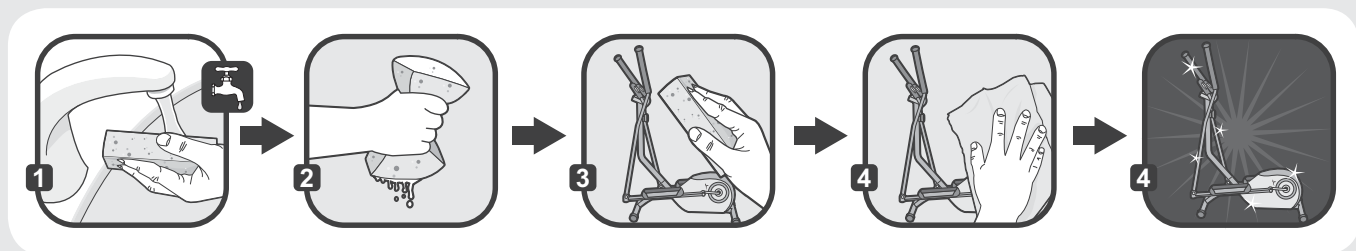
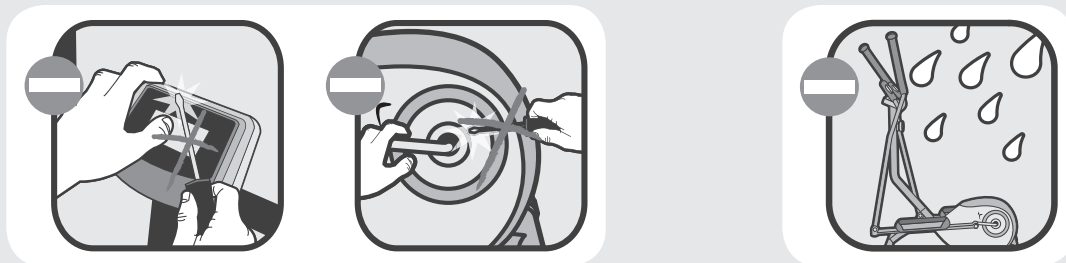
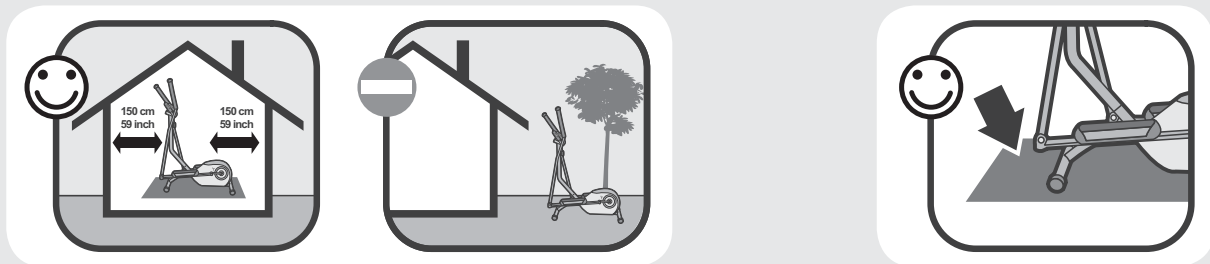
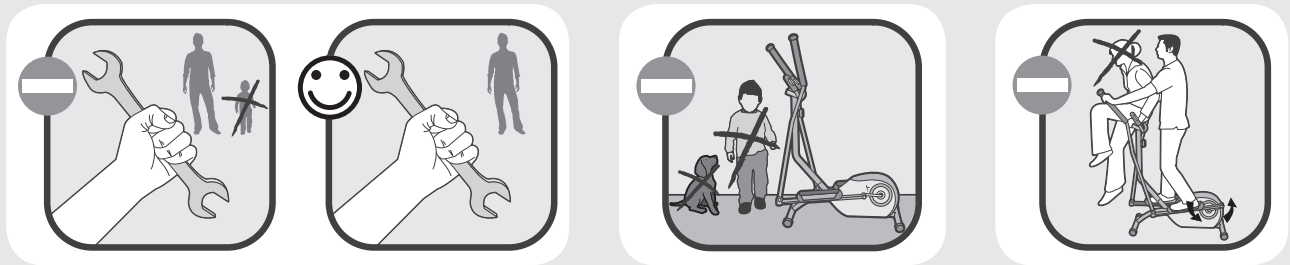
⚠ 注意

- 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。

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



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



U koos een fitnessstoestel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. We creëerden het merk DOMYOS om sporters te helpen in vorm te blijven. Dit product werd gecreëerd door sportieve mensen voor sportieve mensen. Al uw opmerkingen en suggesties over DOMYOS-producten zijn steeds welkom. U kunt daarvoor steeds terecht bij het team van uw winkel of de ontwerpdienst van de DOMYOS-producten. U kunt ons ook terugvinden op www.DOMYOS.com. We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.

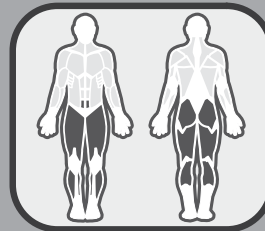
OVERZICHT

Met dit apparaat werkt u op een geheel nieuwe manier aan uw conditie. Het heeft een magnetische weerstand, waardoor u comfortabel, geruisloos en zonder schokken de pedalen rond trapt. Dit apparaat combineert de cirkelvormige beweging van de fiets met de horizontale beweging van het hardlopen en de verticale beweging van de stepper. Door de elliptische beweging van de benen te combineren met de beweging van de armen ontwikkelt u de billen, de quadriceps, de kuiten, de rugspieren en de biceps. De crosstrainer is een uitstekende manier om aan cardiotraining te doen. U verstevigt met de crosstrainer uw benen, uw billen en uw bovenlichaam (borst, rug en armen). Ook de kuitspieren en de onderste buikspieren doen mee tijdens de training. U kunt uw bilspieren nog wat harder laten werken wanneer u achteruit trapt op de crosstrainer. De training op dit apparaat heeft als doel om uw cardiovasculaire vermogen te doen toenemen. Op die manier verbetert u uw lichamelijke conditie en uw uithoudingsvermogen, en u verbrandt de nodige calorieën (een onmisbare activiteit waarmee u in combinatie met een dieet gewicht kunt verliezen).

WAARSCHUWING

U dient op een GECONTROLEERDE wijze aan uw conditie te werken. Raadpleeg uw arts voor u met een oefenprogramma begint. Dat is vooral belangrijk wanneer u ouder dan 35 jaar bent, vroeger gezondheidsproblemen heeft gehad, of indien u al jaren niet aan sport heeft gedaan. Lees alle instructies voor gebruik.

WELKE LICHAAMSELEN WORDEN GEOEFEND

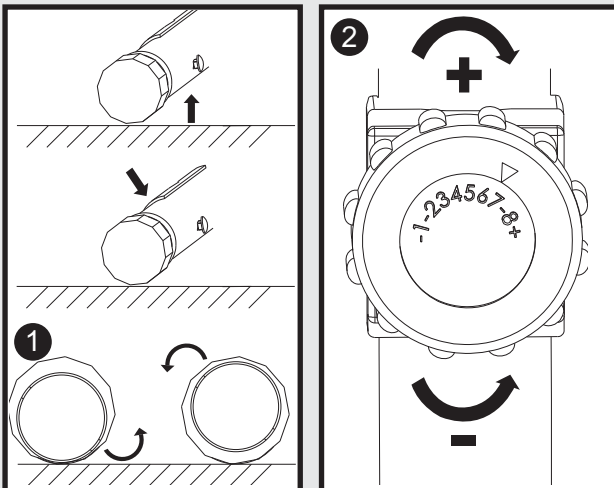


BEVEILIGING

Om het risico op ernstige verwondingen tot het uiterste te beperken, leest hieronder belangrijke waarschuwingen voor het gebruik van dit product.

1. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te overtuigen dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle gebruiksaanwijzingen.
2. Domyos kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten wegens verwondingen of schade toegebracht aan personen of voorwerpen, die het gevolg zijn van een verkeerd gebruik van het product, door de koper of een andere persoon.
3. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
4. De gebruiker dient voor elk gebruik het apparaat te controleren, en indien nodig bepaalde onderdelen opnieuw vast te schroeven.
5. De montage en demontage van het product dient steeds zorgvuldig te gebeuren.
6. Als u pijn voelt of duizelig wordt als u aan het trainen bent, moet u onmiddellijk stoppen, uitrusten en uw arts raadplegen.

INSTELLINGEN



1. DE FIETS RECHT ZETTEN

Waarschuwing: voordat u de crosstrainer bij instabiliteit recht op de vloer gaat zetten, dient u altijd af te stappen. Staat de crosstrainer tijdens het gebruik niet stabiel, draai dan aan de beide stelschroeven totdat het apparaat stabiel staat.

2. INSTELLING WEERSTAND

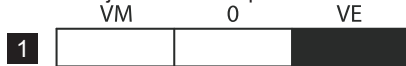
Is dit een product met een zogenaamde 'onafhankelijke snelheid'. U kunt het remkoppel niet alleen regelen door uw trapfrequentie, maar ook door handmatig een weerstandsniveau te kiezen (bij niet gemotoriseerde producten door aan de controleknop voor het remkoppel te draaien, en bij gemotoriseerde producten door op de +/- knop te drukken). Wanneer u echter het zelfde weerstandsniveau behoudt, dan zal het remkoppel toenemen/afnemen, naarmate u sneller/langzamer trapt.

CONSOLE FC 50

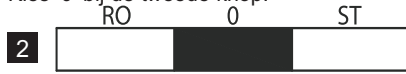
INSTELLINGEN

Hieronder vindt u de instellingen die behoren bij de knoppen van uw VE 100 fiets.

Kies VE bij de eerste knop van uw VE100 fiets :



Kies '0' bij de tweede knop.



Kies km/u of Mi/u, afhankelijk van het land waarin u woont :

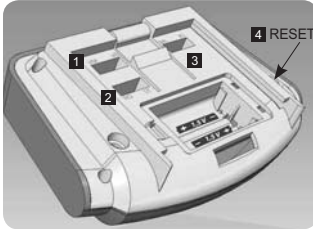


4 Druk op de knop RESET.

⚠ Indien de instellingen niet correct zijn, verschijnt er een foutmelding op de console **Err** Controleer de positie van de knoppen.

⚠ U hoort een 'klik' wanneer de knop op de goede positie staat.

EINLEGEN DER BATTERIEN



1. Die Konsole von ihrer Halterung abnehmen, Batteriedeckel hinten am Gerät öffnen, zwei Batterien der Art AA oder UM-3 in das dafür vorgesehene Fach hinten am Monitor einlegen.
2. Achten Sie auf das korrekte Einlegen der Batterien und den perfekten Kontakt mit den Federn.
3. Den Deckel wieder am Gerät befestigen und kontrollieren, dass er festhält.
4. Wenn die Anzeige ganz oder teilweise unlesbar ist, entnehmen Sie bitte die Batterien und legen Sie sie nach 15 Sekunden erneut ein.



ENTSORGUNG : Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden dürfen. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie die Batterien sowie Ihr nicht mehr verwendetes, elektronisches Produkt zum Recycling an einer entsprechenden Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

FEHLERDIAGNOSE

- Indien u vaststelt dat uw teller niet de juiste meeteenheden weergeeft voor de afstand, controleer dan of de schakelaar aan de achterzijde van de console op Mi staat voor een weergave in mijlen, en Km voor een weergave in kilometers. Haal de batterijen eruit en stop ze er opnieuw in om ervoor te zorgen dat de wijziging wordt uitgevoerd, of druk op de knop RESET.
- Indien u constateert dat de afstanden of snelheden die worden weergegeven niet correct zijn, of indien de foutmelding 'ERR' verschijnt, controleer dan of de schakelaar op VM staat voor een fiets, en op VE voor een crosstrainer, en druk vervolgens op RESET.

Bij de fiets komt elke pedaalronde overeen met een afstand van 4 meter, en bij een crosstrainer komen 2 bewegingen overeen met een afstand van 1,6 meter. (deze waarden komen overeen met de gemiddelde waarden van fietsen of lopen). Deze console is volledig automatisch en start op zodra er getrap wordt.

FUNKTIONEN

AUTOSCAN : de verschillende functies worden om de 5 Seconden afwisselend op het scherm weergegeven.

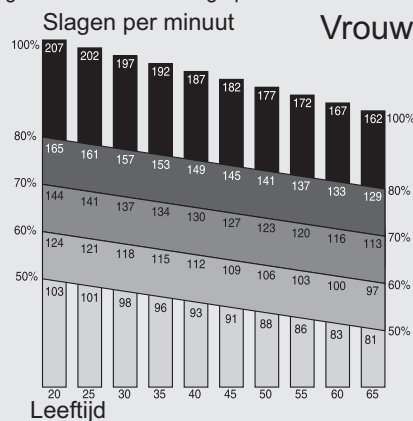
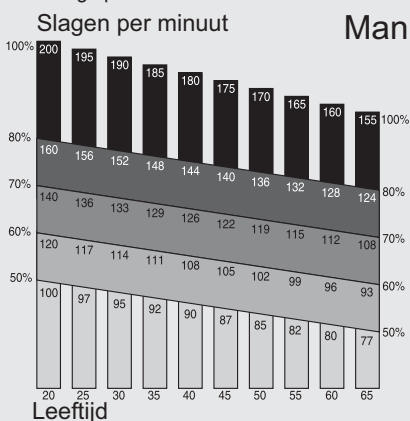
Het product resetten op nul : Indien het product gedurende 5 minuten niet wordt gebruikt gaat het over naar de stand-by stand.

In de stand-by stand worden alle indicatoren weer op 0 gezet (gegevens worden niet opgeslagen).

- 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 - Distance : 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.

TRAININGSZONE

- Training op 80 tot 90 % van de maximale hartslag of hoger: anaerobe zone en rode zone die is voorbehouden aan gespecialiseerde en prestatiegerichte atleten.
- Training op 70 tot 80 % van de maximale hartslag : duurtraining.
- Training op 60 tot 70 % van de maximale hartslag : conditietraining / accent op vetverbranding.
- Training op 50 tot 60 % van de maximale hartslag : onderhoud / warming-up.



Indien uw leeftijd niet overeenkomt met de leeftijden op het bord, dan kunt u op grond van de volgende formule uw maximale hartslag uitrekenen, die overeenkomt met 100 %
 Voor mannen: 220 – leeftijd
 Voor vrouwen: 227 – leeftijd

GEBRUIK

De eerste paar dagen van de training oefent u met een lage trapweerstand en gematigde snelheid, zonder dat u zich forceert. En neem, indien nodig, de tijd om uit te rusten. Verhoog geleidelijk de frequentie of de duur van de trainingssessies. De hometrainer moet altijd zorgvuldig gemonteerd en gedemonteerd worden.



Onderhoud/Warming up: Geleidelijk opvoeren van de krachtinspanning gedurende 10 minuten.

Voor het onderhouden of voor het verbeteren van uw conditie, kunt u dagelijks gedurende tien minuten trainen. Deze oefenmethode warmt uw spieren en gewrichten op en kan ook worden toegepast als warming up voor een fysieke activiteit. Om uw beenspieren te verstevigen, kiest u een grotere trapweerstand en verhoogt u de duur van de oefening. Het spreekt vanzelf dat u de trapweerstand gedurende de training steeds kunt veranderen.



Conditieverbetering: Gematigde krachtinspanning gedurende langere tijd (35min tot 1 uur).

Als u gewicht wilt kwijtraken, is dit soortoefening, in combinatie met een dieet, de enige manier om het verbruik van lichaamsenergie te verhogen. Om dit te doen, is het niet nodig zich meer in te spannen. Het is de regelmaat van trainen die de beste resultaten geeft. Kies een relatief lage trapweerstand en doe de oefening in uw eigen tempo, maar wel gedurende tenminste 30 minuten. Tijdens deze oefening mag u lichtelijk transpireren, maar u mag in geen geval buiten adem raken. Het is de duur van de oefening, in een langzaam tempo, die uw lichaam vraagt haar energie te halen uit uw vet, op voorwaarde dat u minstens drie keer per week meer dan een half uur fietst.



Verbetering van uw uithoudingsvermogen: Flinke inspanning gedurende 20 à 40 minuten.

Deze trainingmethode is bedoeld om hartspieren aanmerkelijk te versterken en de ademhaling te verbeteren. De trapweerstand en/of het tempo worden verhoogd zodat u sneller moet ademen. De krachtinspanning is groter dan bij de conditieverbeterende oefeningen. Naarmate u langer traint, kunt u deze inspanning langer volhouden, in een hoger tempo of met een grotere trapweerstand. Op deze manier kunt u minstens driemaal per week trainen. Het trainen in een nog hoger tempo (anaëroobe training en trainen in de rode zone) is voorbehouden aan atleten en vereist een aangepaste voorbereiding. Na iedere training, fietst u nog enige tijd door, waarbij u snelheid en trapweerstand vermindert om weer tot kalmte te komen en uw organisme.

Terug naar de rusttoestand

Deze fase komt overeen met het voortzetten van de activiteit bij lagere inspanning en een progressieve terugkeer naar de „rusttoestand“. DE TERUGKEER NAAR DE RUSTTOESTAND betekent het herstel van de „normale“ toestand van het cardiovasculaire stelsel, de bloedstroom en de spieren (om nawerkingen te voorkomen zoals de opbouw van melkzuur, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn, krampen en stijfheid).

Rekken

Het rekken moet volgen op de fase waarbij men terugkeert naar de rusttoestand. Stretching na de inspanning: beperkt SPIERSTIJFHEID als gevolg van MELKZUUROPHOPING, en stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

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 garantiagemäßen 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
- Gebrauch anders dan privégebruik

Diese Händlergarantie schließt die in den einzelnen Ländern und/oder Provinzen geltende gesetzliche Garantie nicht aus.

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

VE 100

**Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书**

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

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

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1280.668

Made in China - Fabricado na China – 中国 制造 - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin

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

www.domyos.com

