

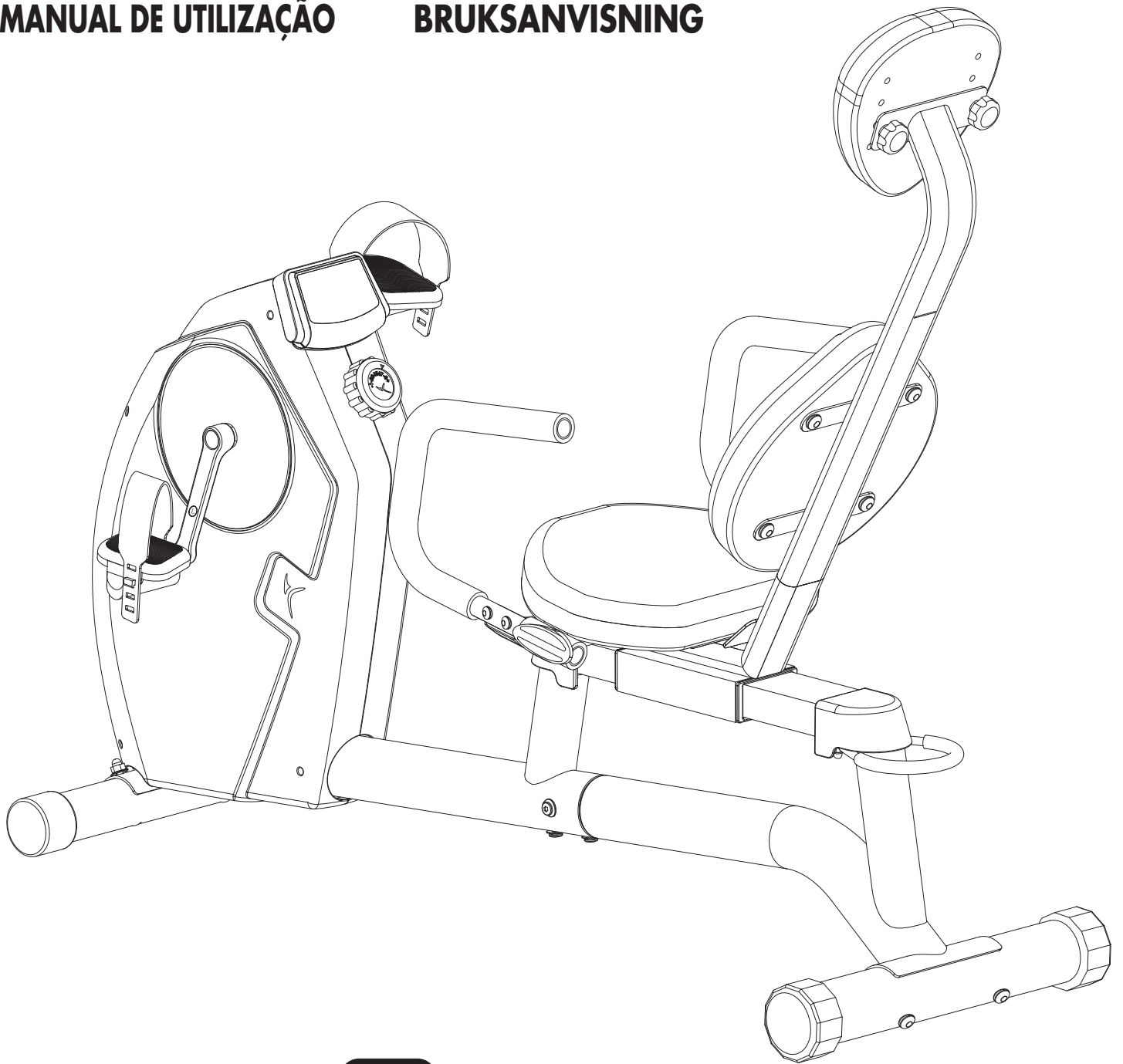
VA 300

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

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

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**

دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

VA 300

Keep these instructions
Notice à conserver
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Örizzze 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

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



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

www.domyos.com

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

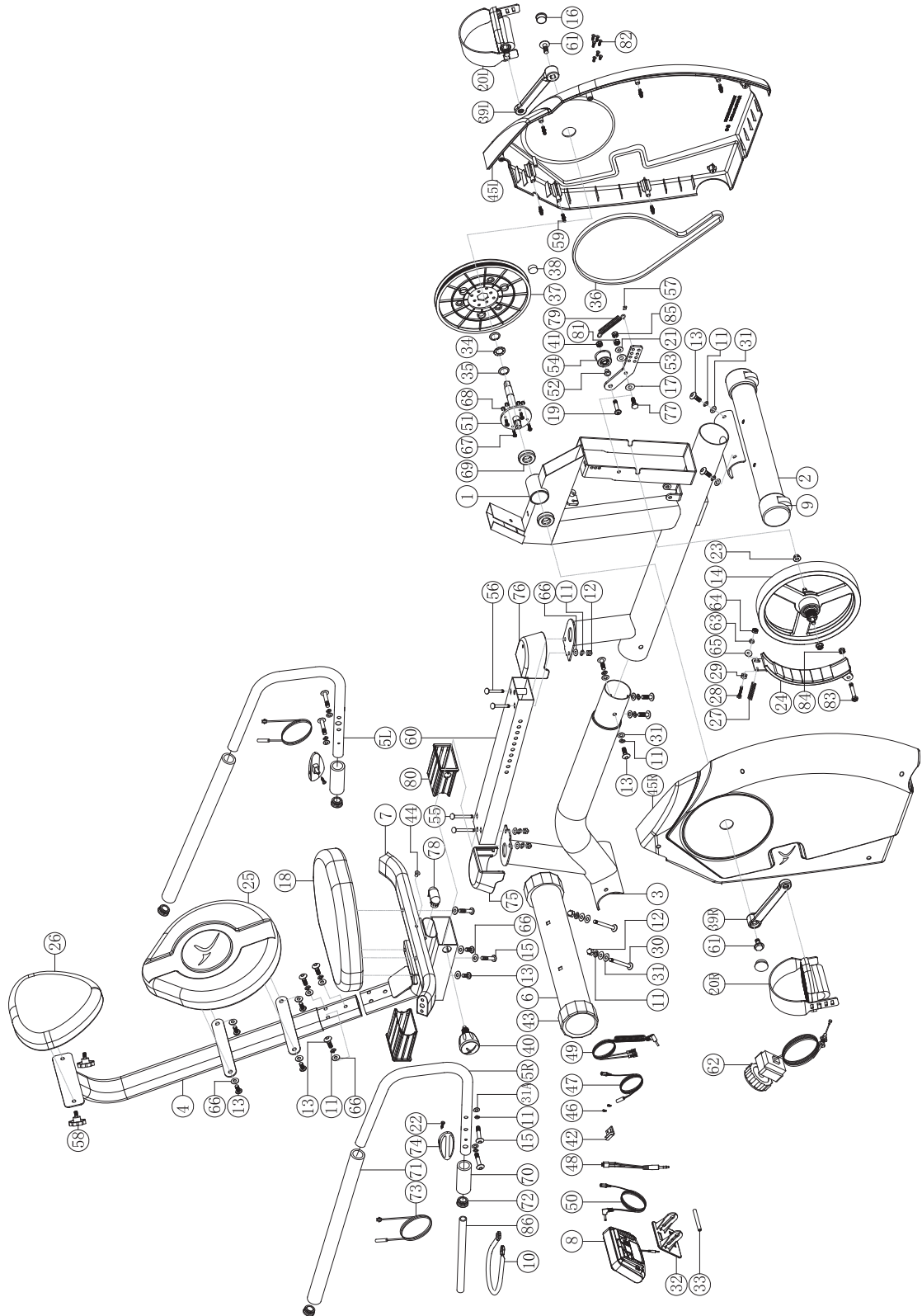
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1217.503 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

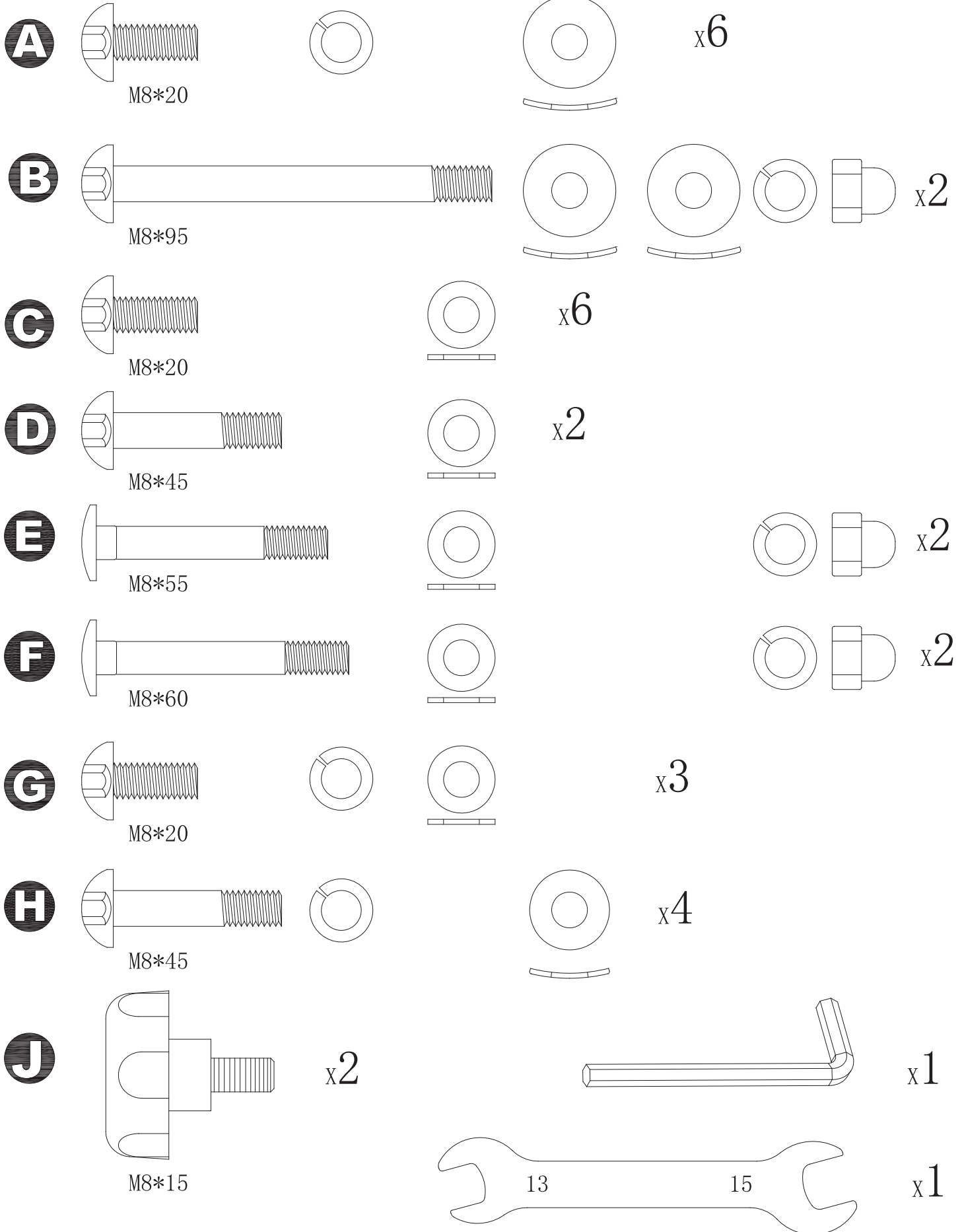


合格品

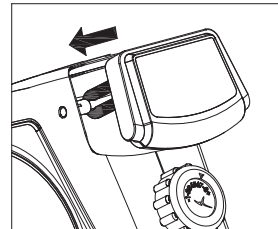
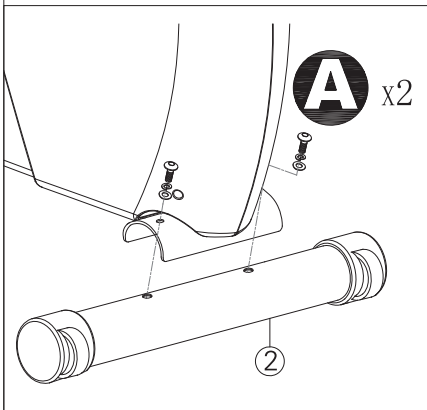
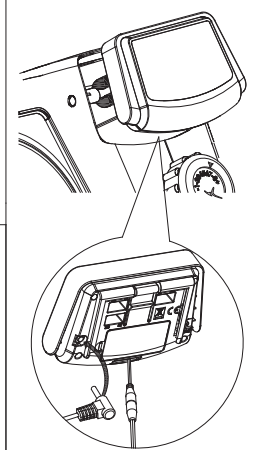
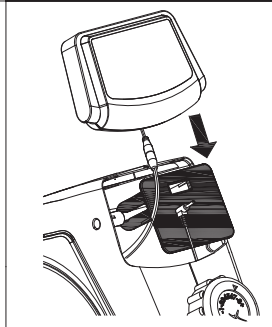
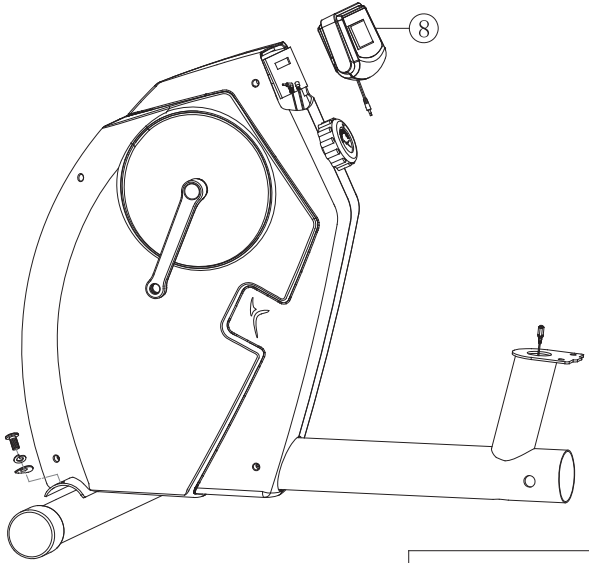
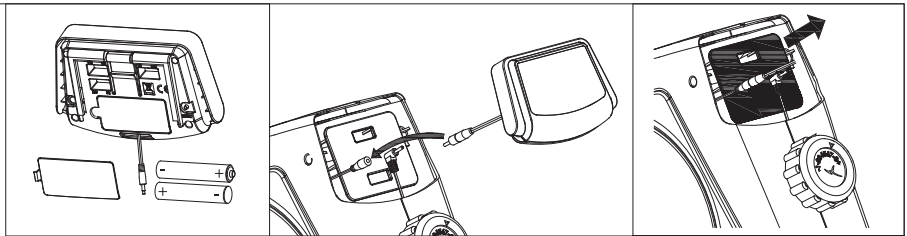
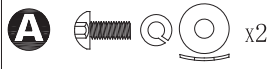
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti
Mega Center C 36 Blok D: 374 Bayrampaşa
34235 Istanbul - Turkey



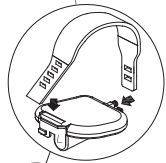
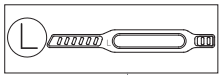
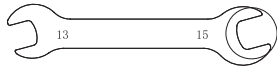
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب • 安装**



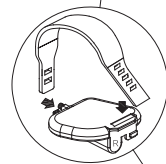
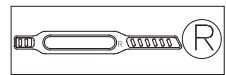
1



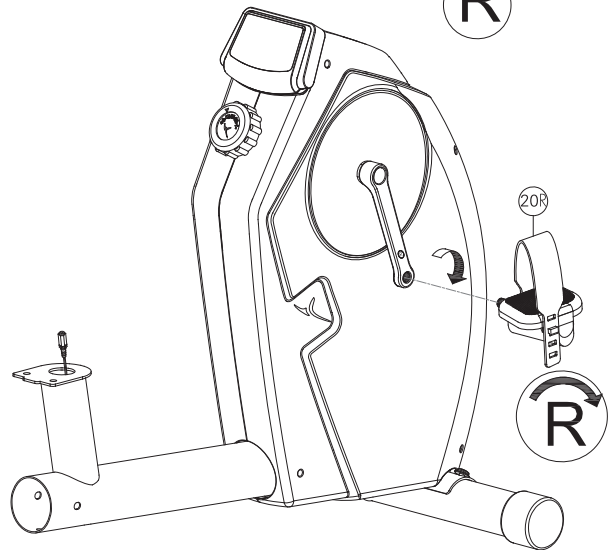
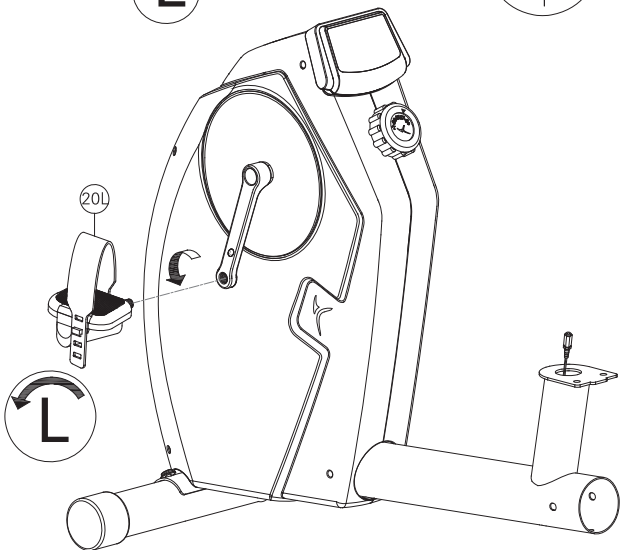
2



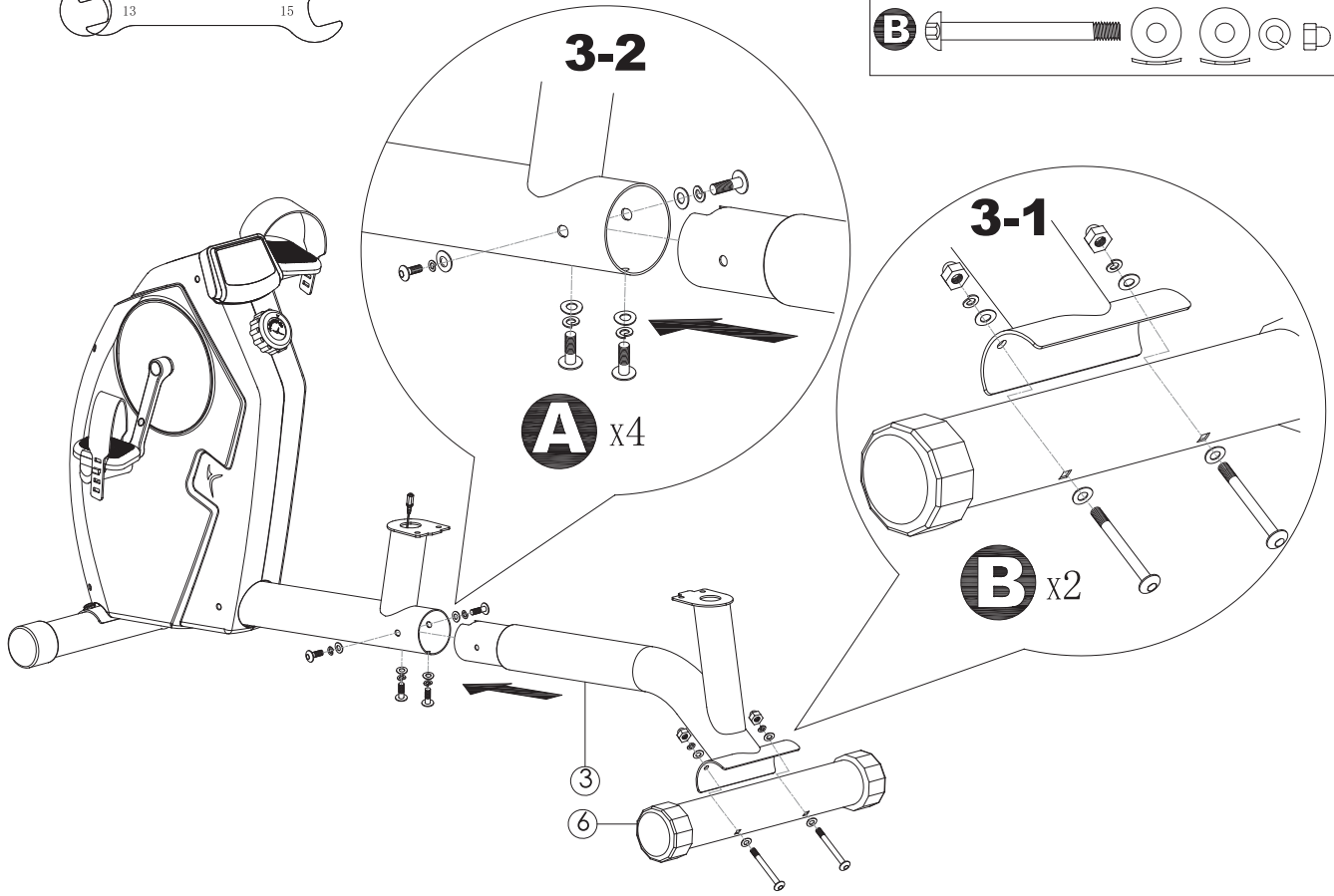
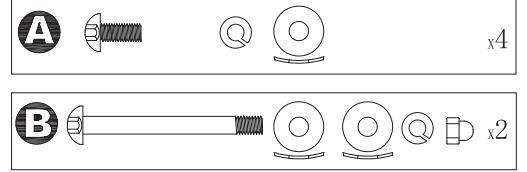
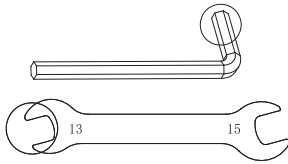
L



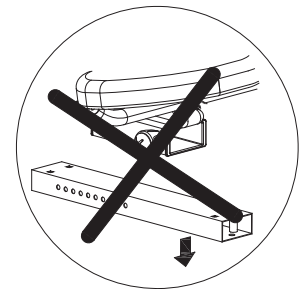
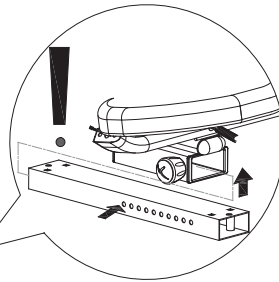
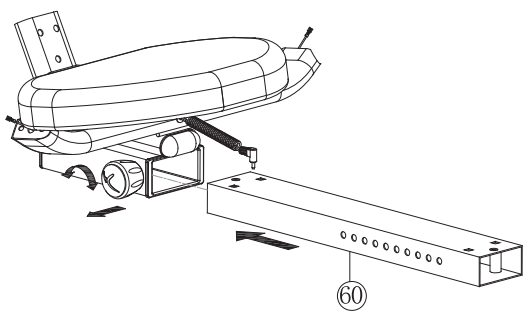
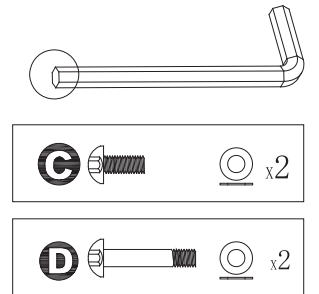
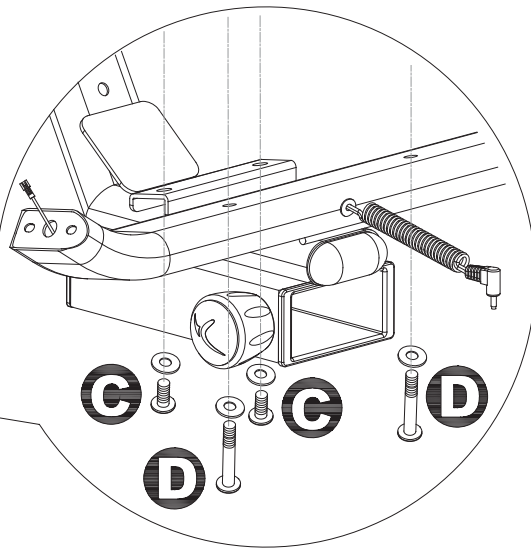
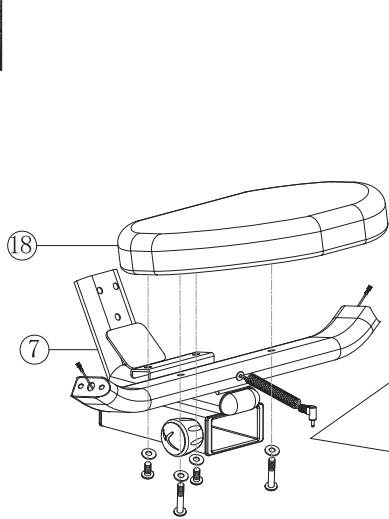
R



3

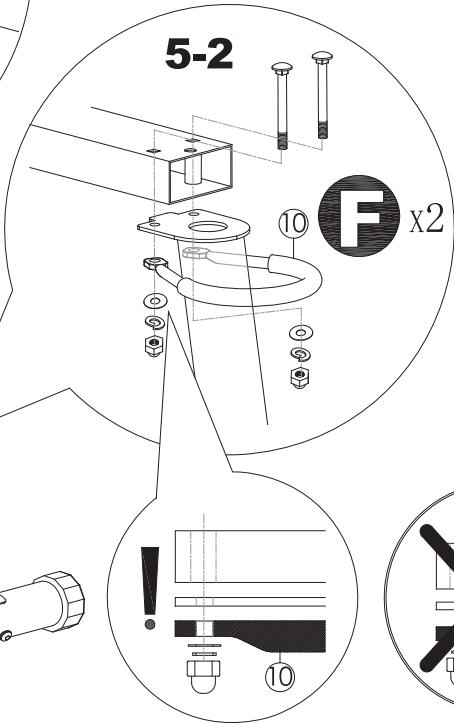
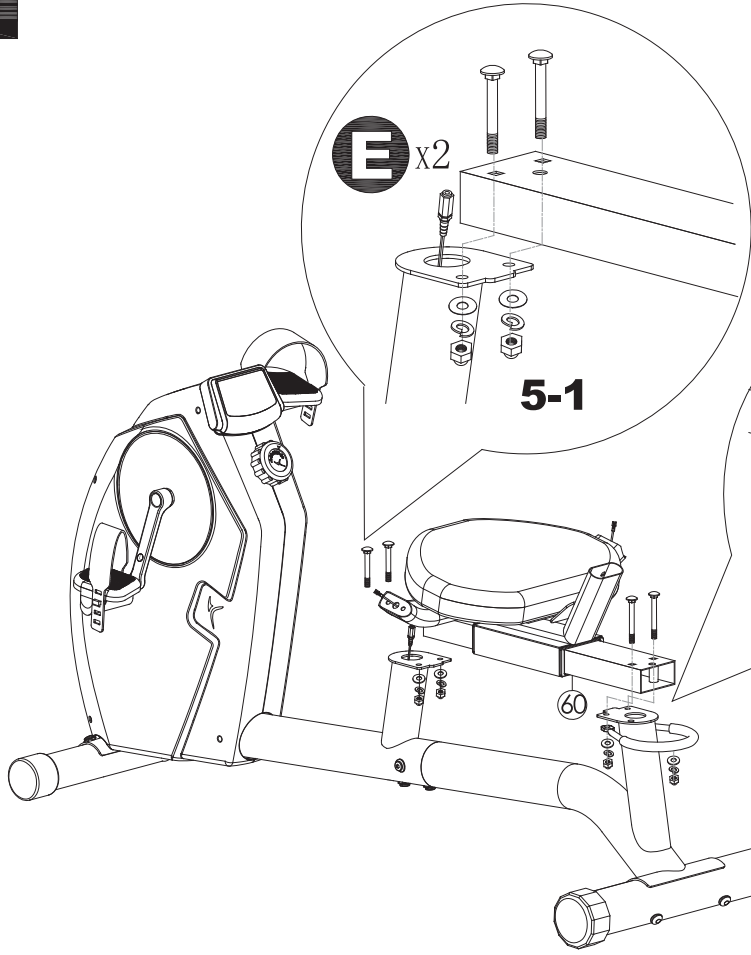
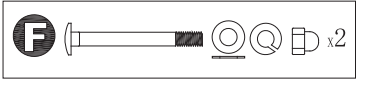
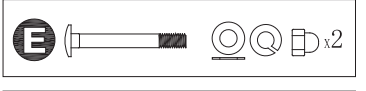


4

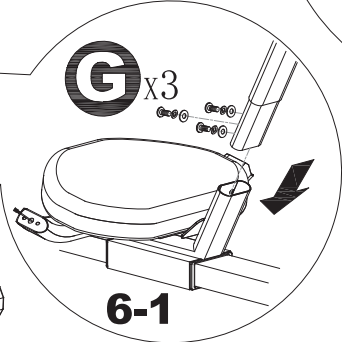
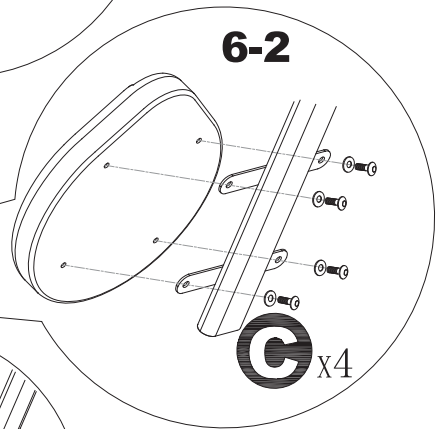
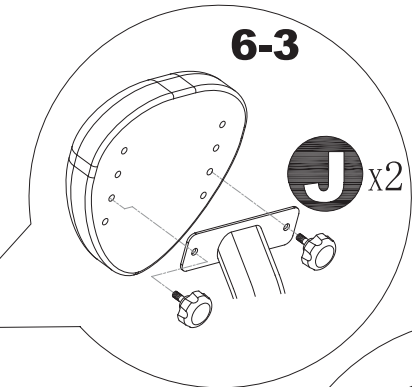
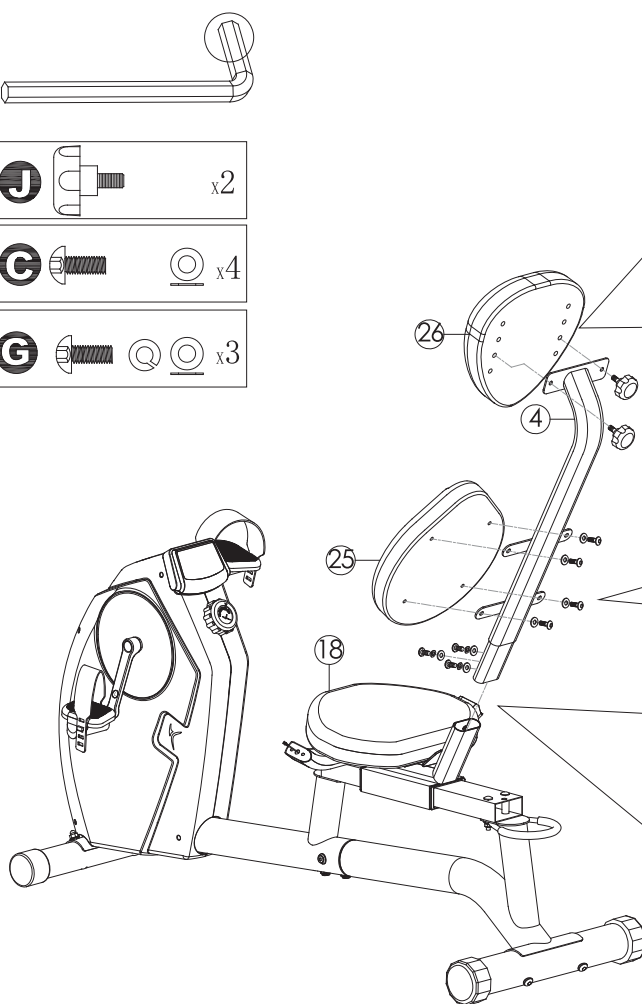
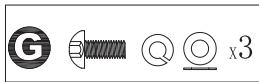
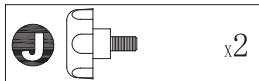


6

5

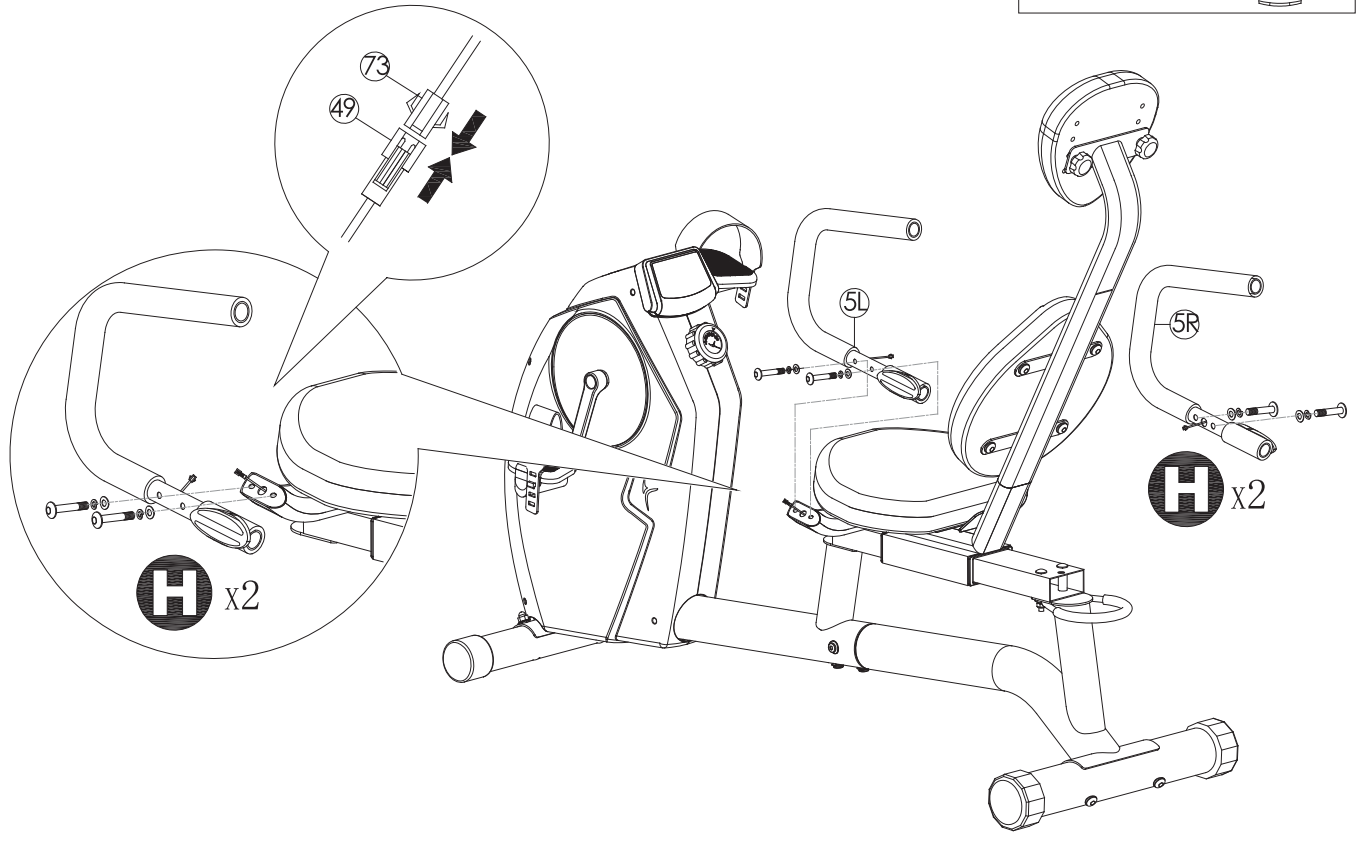
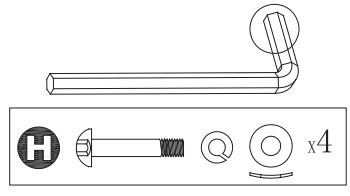


6



7

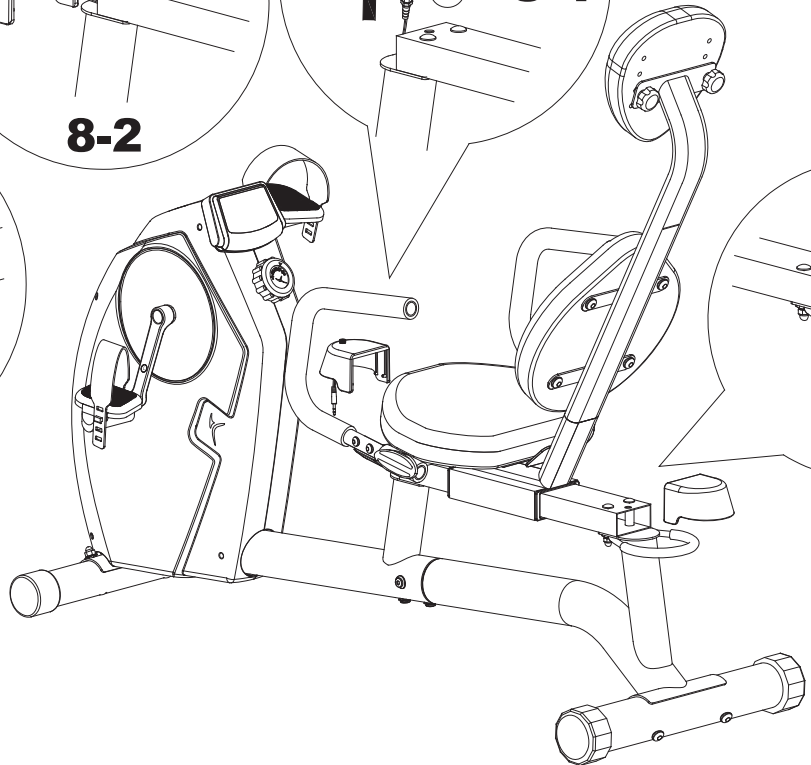
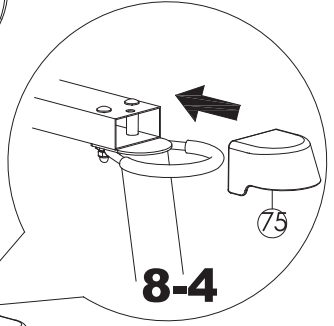
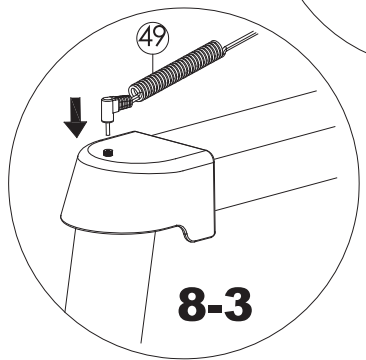
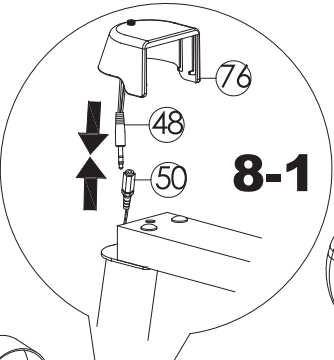
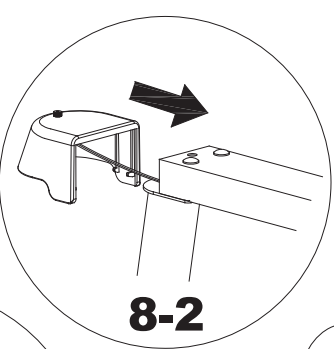
7



H x2

H x2

8



8-2

8-1

8-3

8-4

8

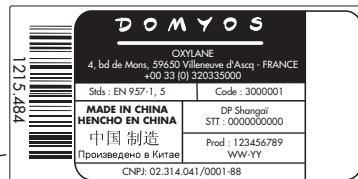
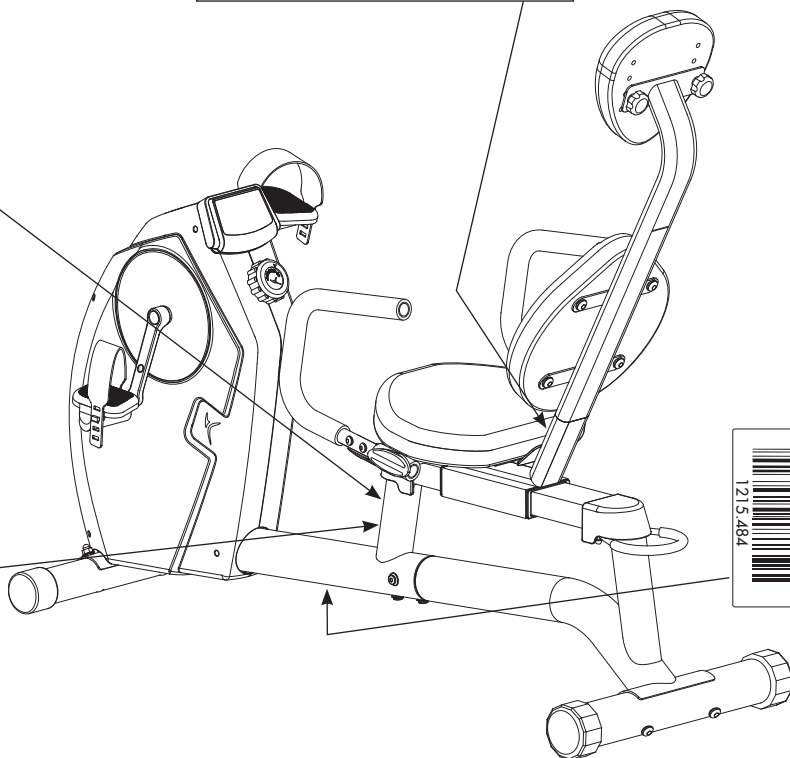
⚠ WARNING

- 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.



130 Kg / 286 lbs

This product, which complies with the EN 957 class HC, GB17498 standards, is not designed for therapeutic purposes.



⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

⚠ WARNHINWEIS

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

⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hier bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

⚠ ADVERTÊNCIA

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

⚠ UWAGA

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

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábokat, a haját a mozgó alka vtrészektől.

⚠ 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.

⚠ ATENTIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsesște, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítk 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 samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka 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 dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправильно использование 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 yönlendirmelerini dikkatle okunuz ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalarına yaklaştırmayın.

⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

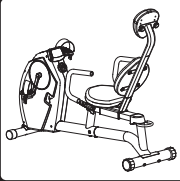
- Всеке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користуватися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена,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

⚠ تحذير

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

⚠ 注意

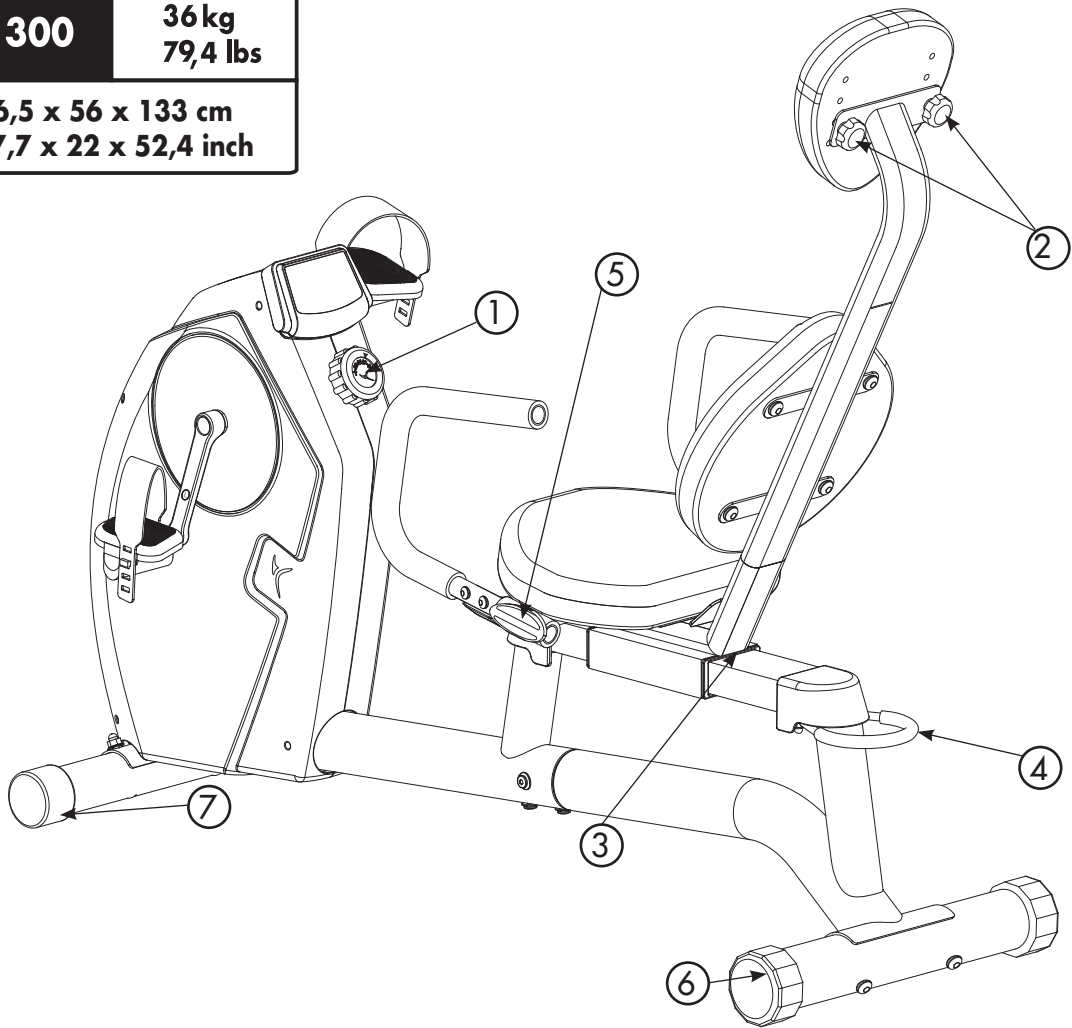
- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明书，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。



VA 300

**36 kg
79,4 lbs**

**146,5 x 56 x 133 cm
57,7 x 22 x 52,4 inch**



①

Resistance knob
Molette de résistance
Rueda de resistencia
Widerstandsradchen
Regolatore di resistenza
Instelwielte weerstand
Selector de resistència
Pokreřto regulaciji oporu
Fékbeállító kerék
Регулятор сопротивления
moletă de reglare a trepțelor de rezistență
koliesko pre odpor
kolečko pro nastavení odporu
moiståndsratt
макapa за по-голяма устойчивост
dayanıklılık düğmesi
рукоятка для регулювання напруження
بكرة المقاومة
阻尼调节转轮

②

Headrest adjustment knob
Molette de réglage appui-tête
Rueda de ajuste de sillín
Rädchen zur Kopfstützeinstellung
Manopola di regolazione poggiatesta
Instelwielte hoofdsteun
Selector de regulação do apoio da cabeça
Pokreřto regulaciji zagłówka
Fejtámasz-beállító kerék
Шкив для регулювання підголовника
moletă de reglare a suportului pentru cap
koliesko pre nastavenie operadla hlavy
kolečko pro nastavení podpěrky hlavy
inställningsratt för huvudstöd
регуліране на облегалката за глава
baş dayanađı ayar düğmesi
рукоятка регулювання положення підголовника
بكرة ضبط مسند الرأس
头部支撑调节转轮

③

Seat adjustment knob
Molette de réglage siège
Rueda de ajuste reposacabezas
Rädchen zur Sitzeinstellung
Manopola di regolazione del sedile
Instelwielte zitting
Selector de regulação do assento
Pokreřto regulaciji siedzenia
Nyeregbeállító csavar
Шкив для регулювання сидення
Moletă de reglare scaun
Nastavovacie koliesko sedadla
Kolečko pro nastavení sedla
Reglerbar sadel
регуліране на облегалката Седло
Koltuk ayar düğmesi
Рукоятка регулювання сидіння
بكرة ضبط المقعد
座椅调节转轮

④

Carry handles
Poignée de déplacement
Asa de desplazamiento
Verstellgriff
Maniglia di spostamento
Transporthandvat
Pega de deslocação
Uchwyt do przesuwanian
Mozgató fogantyú
Ручка для перемещения
mâner de deplasare
rukoväť pre premiestnenie
držadlo pro přemístění
transporthandtag
ръкохватки за преместване
hareket tutamađı
ручка для пересування
قبضة التحرك
移动把手

⑤

Heart rate sensor
Capteur de pulsations
Sensor de pulsaciones
Pulssensoren
Rilevatore di pulsazioni
Hartslagsensor
Sensor de pulsações
Czujnik pulsu
Pulzusérzékelő
Датчик измерения пульса
captoare de pulsații
snímač pulzacií
snímačeteper
pulssensorer
пулсомер
Nabız sensörleri
пульсовий датчик
مجسات النبض
脉搏传感器

⑥

Level corrector
Compensateur de niveau
Compensador de nivel
Niveauengleicher
Compensatore di livello
Niveauregelaar
Compensador de nível
Element poziomujący
Szintező
Выравниватель
compensator de nivel
vyrovnávací kompenzátor
kompenzátor úrovně
nivåkompensator
КОМПЕНСАТОР НА НИВОТО
Seviye kompensatörü
компенсатор рівня
مُعادل المستوى
水平调节器

⑦

Castor
Roulette de déplacement
Rueda de desplazamiento
Verstellrolle
Rotella di spostamento
Transportwielte
BRoda de deslocação
Kółko do przesuwanian
Mozgató görgő
Колесико для перемещения
roțiță de deplasare
koliesko pre premiestnenie
kolečko pro přemístění
transporthjul
КОПЕЛО ЗА ПРЕМЕСТВАНЕ
hareket tekerleđi
колішатко для пересування
بكرة التحرك
移动滚轮

N E D E R L A N D S

U koos een fitnessstoel van het merk DOMYOS.

Onze producten worden door sporters voor sporters gemaakt om thuis te kunnen trainen.

We ontvangen graag al uw mogelijke suggesties voor onze producten. U kunt hiervoor contact opnemen met onze winkelteams en ontwerpdiensten via www.domyos.com. We danken u voor het vertrouwen en we wensen u een prettige training. We hopen dat u veel plezier zult beleven aan dit product van Domyos.

VOORSTELLING

De VA 300 is een hometrainer van de nieuwe generatie om u weer in vorm te krijgen.

Door de onderzochte geometrie zit u op deze fiets in een anatomische positie die tijdens uw training uw lichaamsgewicht op efficiënte wijze ondersteunt. De vernieuwende vorm van het zetje stelt u in staat om intuïtief uw ideale positie terug te vinden.

Dit product is uitgerust met een magnetische koppeling voor meer pedaalcomfort zonder schokken.

VEILIGHEID

Waarschuwing: om ernstige verwondingen te voorkomen, leest u volgende belangrijke voorzorgsmaatregelen door.

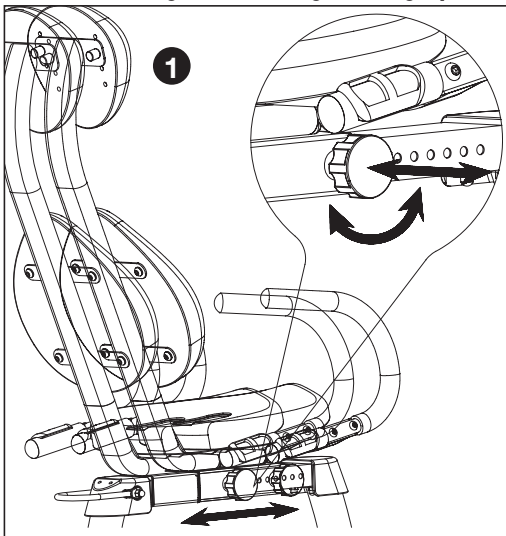
1. Lees al de instructies van deze gebruiksaanwijzing voor u het product gebruikt. Gebruik dit product alleen zoals beschreven in deze handleiding. Bewaar deze handleiding zolang u het product gebruikt.
2. Dit apparaat voldoet aan de Europese en Chinese normen voor fitnessapparaten voor huiselijk en niet-therapeutisch gebruik. (EN-957-1 en 5 klasse HC / GB17498)
3. Dit apparaat moet door een volwassene gemonteerd worden.
4. De eigenaar van het toestel moet zich ervan verzekeren dat alle gebruikers van het product goed op de hoogte zijn van alle voorzorgsmaatregelen.
5. Domyos kan niet aansprakelijk worden gesteld voor blessures of schade aan personen of eigendommen als gevolg van het verkeerde gebruik van dit product door de koper of door elke andere persoon.
6. Het product is alleen bestemd voor huiselijk gebruik. Gebruik het product niet in een commerciële, verhuur, of institutionele context.
7. Gebruik dit product binnen, beschut tegen vochtigheid en stofdeeltjes, op een vlak en stevig oppervlak en in een ruimte die groot genoeg is. Overtuig u ervan dat er voldoende bewegingsruimte rondom de fiets is voor een goede toegankelijkheid en een veilig gebruik. Leg fitness vloertegels op de vloer onder het product om de vloer te beschermen.
8. De gebruiker is verantwoordelijk voor het goede onderhoud van het apparaat. Als het apparaat gemonteerd is en telkens u het gebruikt, moet u controleren dat de bevestigingselementen goed vast zitten en niet uitsteken. Controleer regelmatig de toestand van de onderdelen die onderhevig zijn aan slijtage.
9. Als uw product beschadigd is, moet u onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen laten vervangen door de Serviceafdeling van de dichtstbijzijnde DECATHLON winkel en het product niet meer gebruiken tot het volledig gerepareerd is.
10. Het product niet stockeren op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer...)
11. Om uw voeten te beschermen tijdens de training, draagt u sportschoenen. GEEN wijde of afhangende kleding dragen, die in de machine terecht zou kunnen komen. Verwijder al uw sieraden.
12. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint.
13. Als u pijn voelt of duizelig wordt als u aan het trainen bent, moet u onmiddellijk stoppen, uitrusten en uw arts raadplegen.
14. Kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel houden.
15. Uw handen en voeten niet in de buurt van de bewegende onderdelen brengen.
16. Voordat u met dit trainingsprogramma begint, raadpleegt u een arts zodat u zeker weet dat er geen contra-indicaties zijn. Dit geldt vooral voor personen die meerdere jaren niet aan sport hebben gedaan.
17. De instelmechanismen niet laten uitsteken.
18. Niet knutselen aan uw VA300.
19. Uw rug recht houden tijdens de training (geen holle rug).
20. Talrijke factoren kunnen de afleesprecisie van de hartslagsensor beïnvloeden, het is geen medisch werktuig. Het dient alleen om u te helpen de algemene tendens van uw hartslag te bepalen.
21. Personen die een pacemaker, een defibrillator of een ander ingeplant elektronisch dispositief dragen worden gewaarschuwd dat zij de hartslagsensor op hun eigen risico gebruiken. Voor het eerste gebruik is een testoefening onder medisch toezicht dus aanbevolen.
22. Zwangere vrouwen kunnen de hartslagsensor beter niet gebruiken. Raadpleeg uw arts voordat u hem gebruikt.
23. Om op of af het toestel te stappen of tijdens het gebruik, houdt u altijd het stuur vast.
24. De hometrainer moet altijd zorgvuldig gemonteerd en gedemonteerd worden.
25. Als u stopt met uw training, trapt u steeds langzamer totdat de pedalen volledig stilstaan.
26. Maximumgewicht van de gebruiker: 130 kg - 286 pond.
27. Er mag slechts één persoon tegelijk op het product trainen.
28. Met een vochtige spons schoonmaken. Goed afspoelen en drogen.
29. **WAARSCHUWING!** Systemen die de hartslag meten kunnen onnauwkeurige resultaten geven. Overtraining kan leiden tot ernstige blessures, en soms zelfs tot de dood. Stop direct met de training indien u pijn ervaart of indien u zich onwel voelt.

WAARSCHUWING

Voordat u een trainingsprogramma begint raadpleegt u een arts. Dit is vooral belangrijk voor personen ouder dan 35 jaar of personen die eerder gezondheidsproblemen hebben gehad. Lees alle instructies voor u het product gaat gebruiken.

INSTELLINGEN

Waarschuwing: om over te gaan tot gelijk welke instellingen (zitje, hoofdsteun), is het van belang om van de fiets te stappen.



1 HOE DE POSITIE VAN HET ZITJE EN DE HOOFDSTEUN AANPASSEN

Het zadel moet voor een efficiënte oefening goed ingesteld zijn.

Tijdens het trappen moeten uw knieën lichtjes gebogen zijn wanneer de pedalen zich in de verste positie bevinden. Om het zitje aan te passen, schroef het schijfje onderaan rechts van het zitje los en trek eraan. Stel uw zitje op de goede afstand, aangegeven in de referentietabel hieronder in en breng het schijfje weer in de buis van het zitje in. Draai het weer stevig vast.

De hoofdsteun heeft 4 mogelijke instelposities. Om aan te passen, schroef beide schijfjes achter de hoofdsteun los. Plaats ze vervolgens in de positie die voor uw grootte is voorzien en draai stevig vast om te beëindigen.

Gelieve u te wenden tot onderstaande tabel voor het terugvinden van de positie die overeenkomt met uw grootte:

Lichaamsgrootte in cm	Instellen van het zitje
0 <155	0
155 à 160	1
161 à 164	2
165 à 169	3
170 à 173	4
174 à 177	5
178 à 181	6
182 à 186	7
187 à 195	8
>195	9

OPGELET:

Let er op dat de knop opnieuw in de buis van het zitje wordt aangebracht en maak het goed vast.

Overschrijd de maximale hoogte van de zadel niet.

2 HOE DE PEDAALRIEMEN AANPASSEN

Om de pedaalriem aan te passen, maak eerst het blokkeersysteem onder de pedaal los, breng de riem op de gewenste positie aan en maak de bevestiging weer vast.

3 WATERPAS ZETTEN VAN DE HOMETRAINER

Als de hometrainer tijdens het gebruik onstabiel is moet u een van de plastic eindstukken van de achterste voetsteun, of beide, draaien tot de hometrainer stabiel staat.

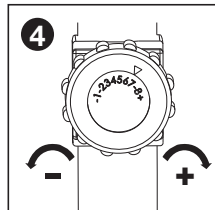
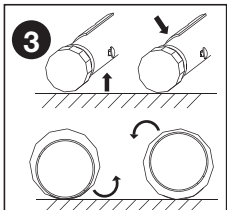
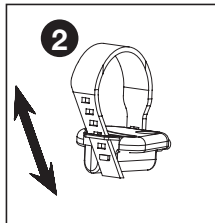
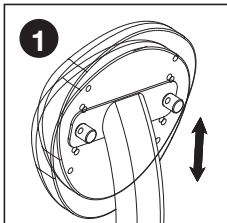
4 INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

Het rem- en weerstandsysteem zijn gekoppeld aan de pedaalnelheid.

Stel de weerstand in met behulp van het schijfje met daarop de nummers van 1 tot 8.

De positie 1 komt overeen met de laagste weerstand en de positie 8 met de hoogste. U kunt de weerstand variëren terwijl u trapt.

Lichaamsgrootte in cm	Instellen van de hoofdsteun
155 à 165	1
166 à 175	2
176 à 185	3
186 à 195	4



CONSOLE FC 50

INSTELLINGEN

Hieronder vindt u de instellingen die behoren bij de knoppen van uw VA300.

Kies VM bij de eerste knop van uw VA300 fiets: Kies km/u of Mi/u, afhankelijk van het land waarin u woont:



Kies '0' bij de tweede knop



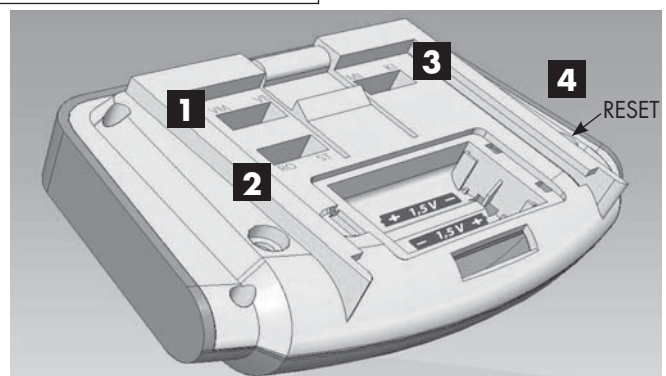
4 Druk op de knop RESET



- ⚠ 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

- 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.
- Achten Sie auf das korrekte Einlegen der Batterien und den perfekten Kontakt mit den Federn.
- Den Deckel wieder am Gerät befestigen und kontrollieren, dass er festhält.
- Wenn die Anzeige ganz oder teilweise unlesbar ist, entnehmen Sie bitte die Batterien und legen Sie sie nach 15 Sekunden erneut ein.
- Fréquence cardiaque : Placez les paumes de la main sur les capteurs de pulsations, après quelques secondes, votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minute.





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)

AUTOMATISCHE CONSOLE

Deze console is volledig automatisch en start op zodra er getrapt wordt.

WEERGAVE

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).



FUNKTIONEN

1 - Geschwindigkeit:

Diese Funktion ermöglicht es, die geschätzte Geschwindigkeit anzuzeigen. Dies kann, je nach Position des Schalters hinten am Gerät, in km/h oder in Mi/h erfolgen.

2 - Distanz:

Diese Funktion ermöglicht es, die geschätzte Distanz seit Beginn der Übung anzuzeigen. Dies kann, je nach Position des Schalters hinten am Gerät, in km oder in Mi erfolgen.

3 - Kalorien:

Diese Funktion zeigt eine Schätzung der, seit Beginn der Übung verbrannten Kalorien an.

4 - Zeit:

Diese Funktion zeigt die seit Beginn der Übung abgelaufene Zeit an. Diese Angabe ist während der ersten Stunde in «Minuten : Sekunden» und geht dann auf «Stunden : Minuten» über. Über 10 Stunden hinaus, wird der Zähler automatisch wieder auf 0 gestellt.

DE CARDIO-TRAINING

Door cardiotraining verbetert u uw cardiovasculaire vermogen. Om preciezer te zijn, verbetert u de tonus van het geheel hart/bloedvaten. De cardio-training brengt de zuurstof van de ingeademde lucht naar de spieren. Het hart stuwt deze zuurstof door het hele lichaam en in het bijzonder naar de spieren die werken.

DE FASEN VAN EEN FYSISCHE ACTIVITEIT

A Opwarmingsfase : geleidelijke inspanning.

De opwarming is de voorbereidende fase van elke inspanning. Ze brengt de sportbeoefenaar IN DE OPTIMALE CONDITIES om zijn sport aan te vangen. Het is een middel om PEES-EN SPIERONGEVALLLEN TE VOORKOMEN. Ze omvat twee aspecten : HET OPWEKKEN VAN HET SPIERSTELSEL, ALGEMENE OPWARMING.

- 1) Het opwekken van het spierstelsel wordt uigevoerd tijdens een SPECIFIEKE UITREKINSOEFENING die de INSPANNING moet VOORBEREIDEN : Elke spiergroep is erbij betrokken. De gewrichten worden geprikkeld.
- 2) De algemene opwarming brengt langzamerhand het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel op gang, zodat de spieren beter bevoeid worden en men beter aangepast is aan de sport. De opwarming moet voldoende lang zijn : 10 min voor vrijetijdssport, 10 voor competitiesport. Bovendien moet die nog langer zijn : boven de 55 jaar.

B Training

De TRAINING is de voornaamste fase van uw sportactiviteit. Dankzij een REGELMATIGE training, kunt u uw fysische conditie verbeteren.

C Totrustkoming

Die stemt overeen met een rustigere activiteit, het is de progressieve rust-fase.

De TOTRUSTKOMING brengt het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel weer op normaal, alsook de bloedsomloop en de spieren (wat de neveneffecten van een oefening kan vermijden, zoals de melkzuren die bij opeenstapeling heel vaak spierpijn veroorzaken, nl. krampen en oververmoeidheid).

D Uitrekking

De UITREKING moet de totrustkoming opvolgen terwijl de gewrichten opgewarmd zijn, om het risico op kwetsuren te verminderen. Zich na de inspanning uitrekken : Vermindert de SPIERSTIJFHEID die te wijten is aan de opeenstapeling van de MELKZUREN. Stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

WELKE LICHAAMSDLEN WORDEN GEOEFEND

Fietsen op de hometrainer is uitstekend voor de conditie van uw hart. Trainen op dit apparaat verhoogt uw hart- en vaat capaciteiten.

Op die manier verbetert u uw lichamelijke conditie, uw uithoudingsvermogen en verbrandt u calorieën (noodzakelijk om gewicht te verliezen in combinatie met een dieet).

De hometrainer versterkt tenslotte de benen en de billen, terwijl ook de kuitspieren en de onderbuikspieren geoefend worden.

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.

Onderhoud/Warmingup: 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 soort oefening, 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 ademhalen. 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 (anaërobe 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.

COMMERCIEËLE GARANTIE

DOMYOS garandeert voor dit product, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en tenslotte het arbeidsloon vanaf de aankoopdatum (datum op het kasticket geldt als bewijs). Deze garantie is alleen van toepassing op de eerste koper.

De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar believen van DOMYOS.

Alle producten waarop de garantie van toepassing is, dienen in ontvangst te worden genomen door DOMYOS in een van de officieel erkende centra (1 DECATHLON winkel), ongefrankeerd en voorzien van het geldige aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade veroorzaakt tijdens het transport
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
- Gebruik voor handelsdoeleinden van het betreffende product

Deze handelsgarantie vormt geen uitsluitel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie

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