

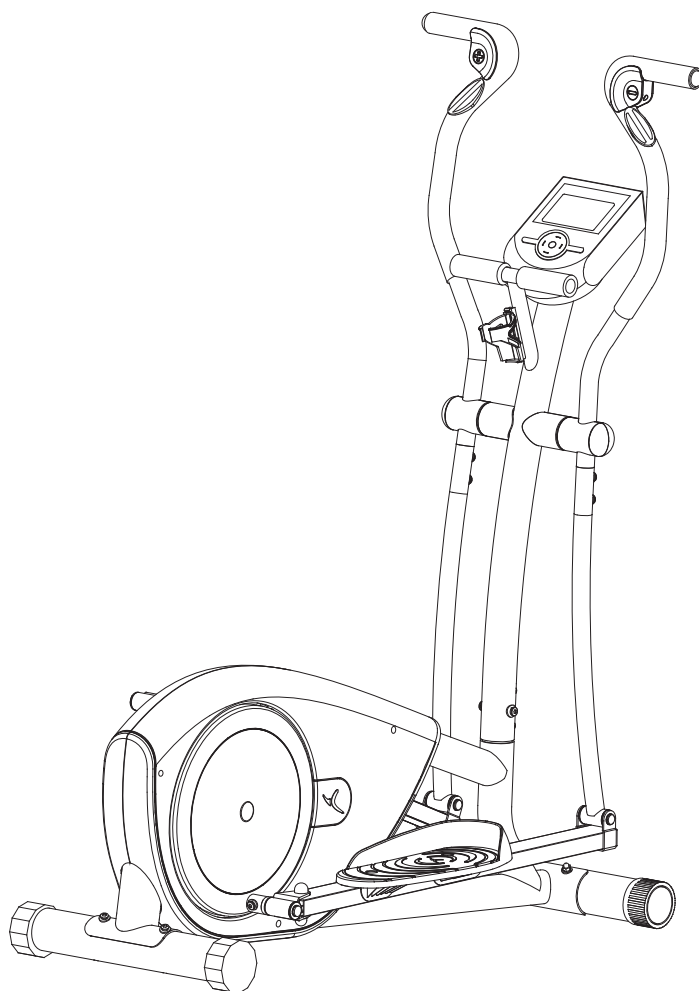
VE 590



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



VE 590



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



oxylane
www.domyos.com

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

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -

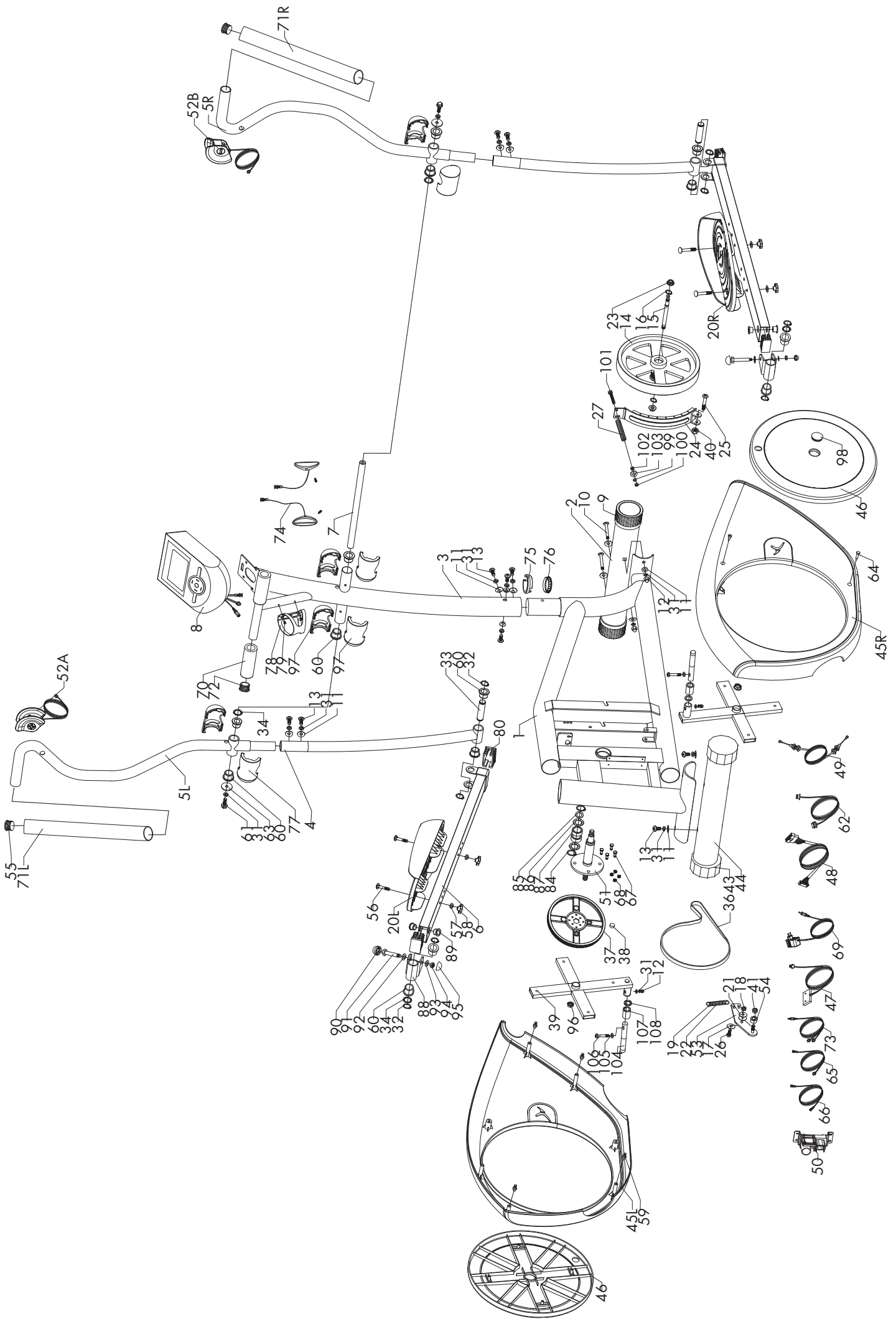
中国 制造 - Произведено в Китае

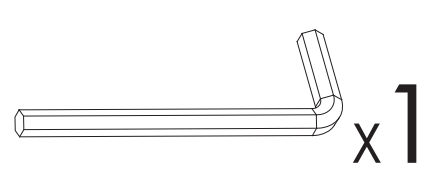
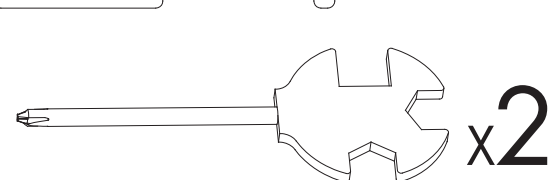
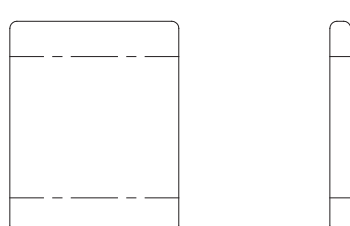
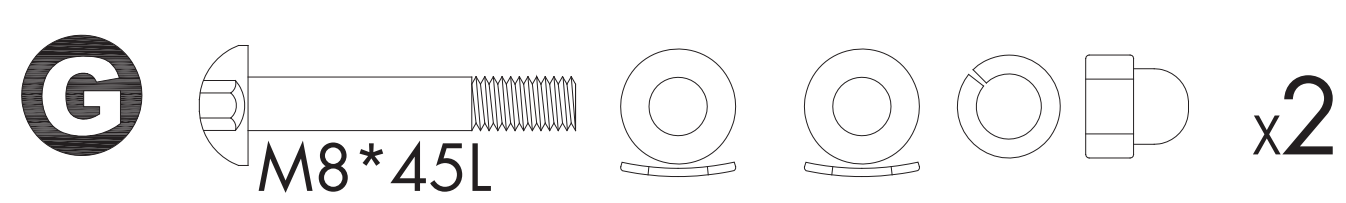
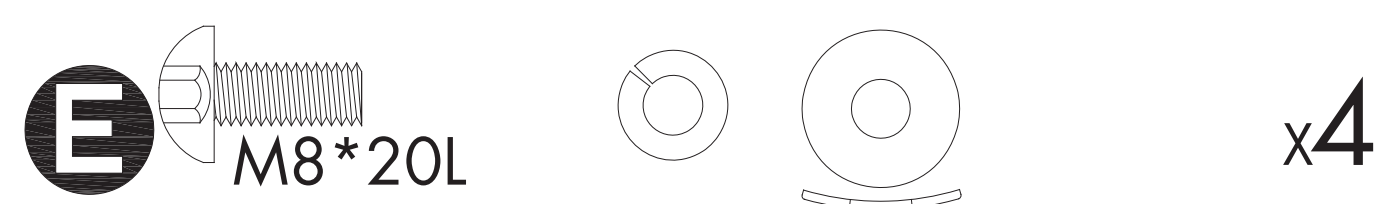
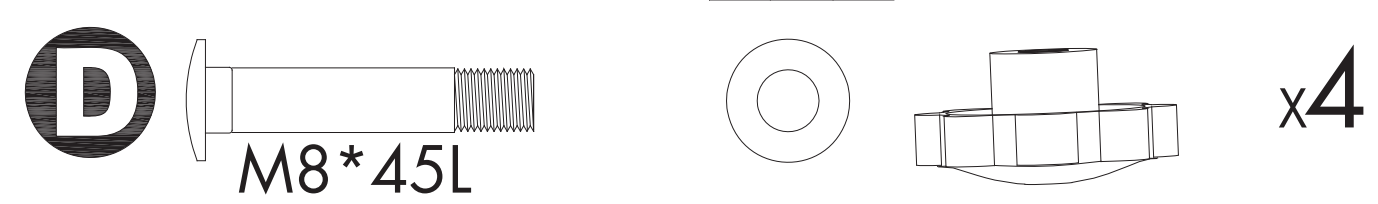
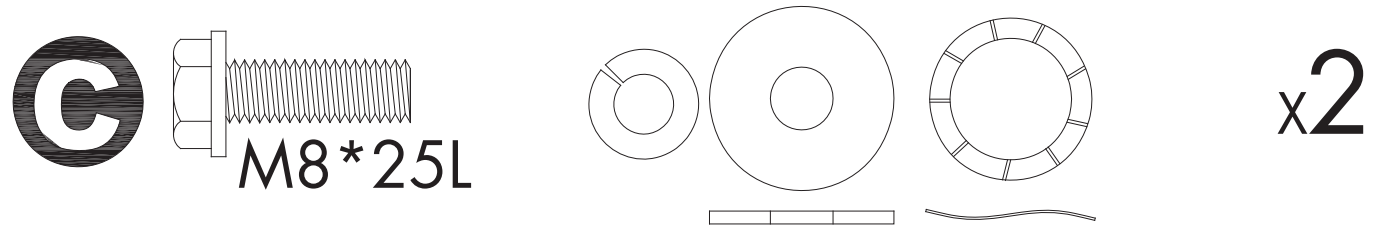
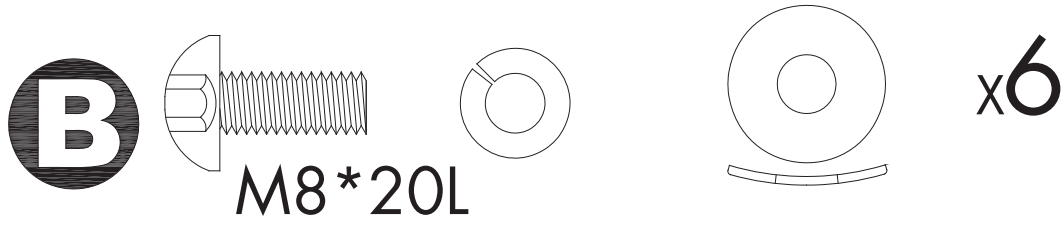
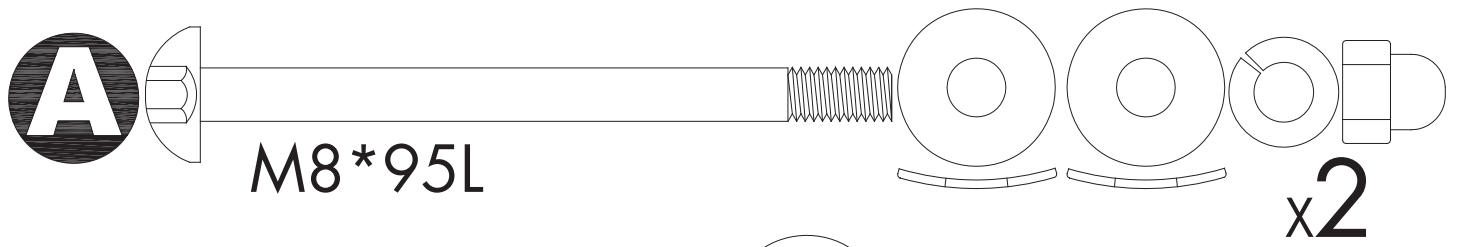


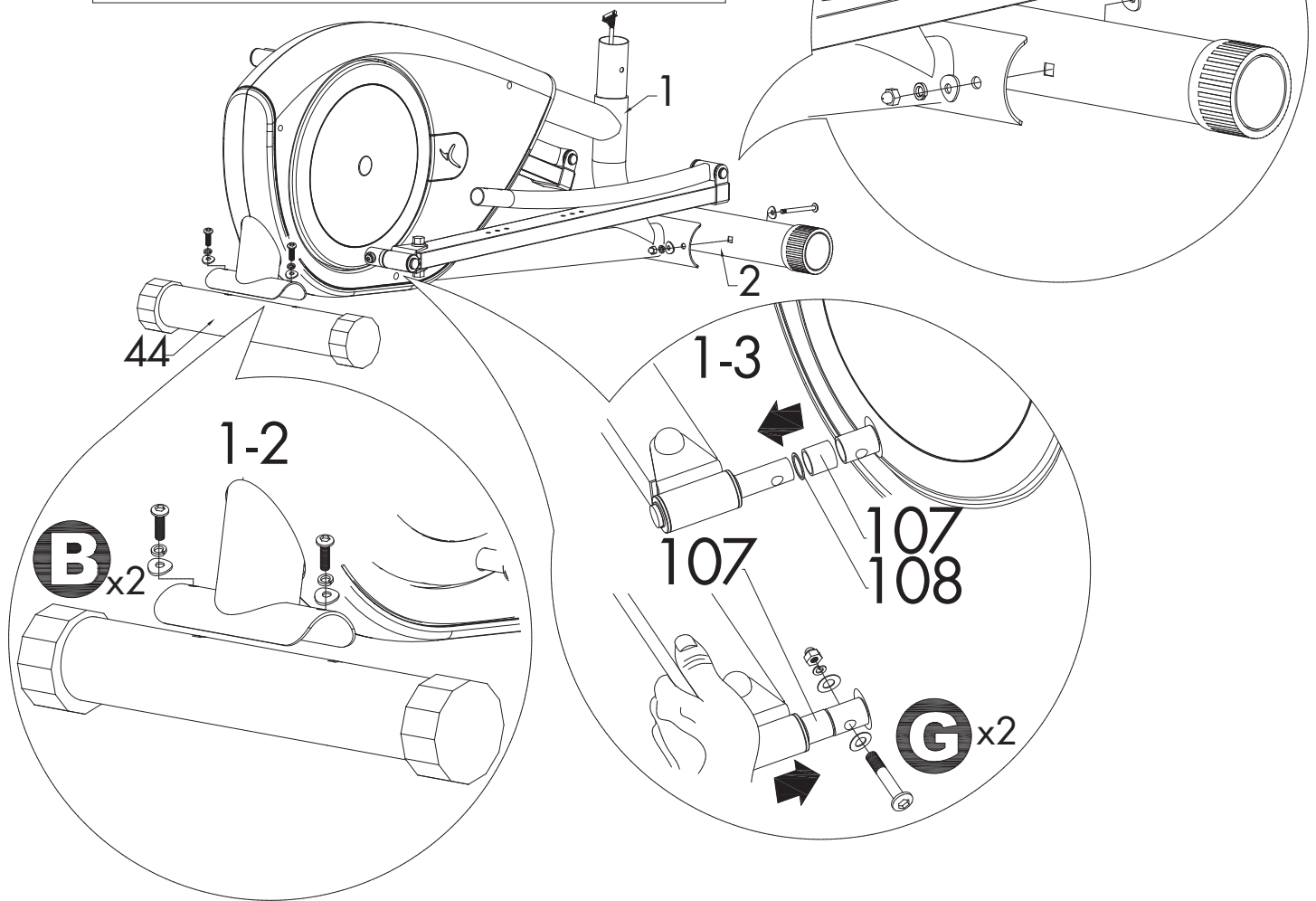
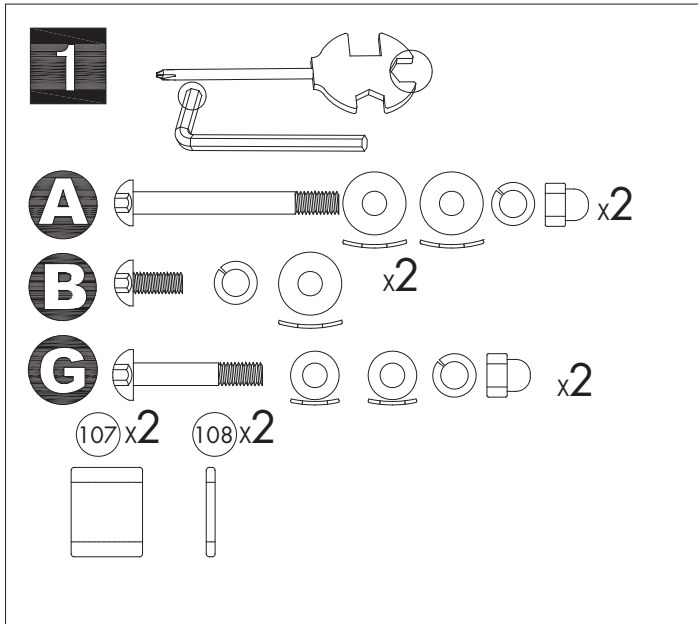
Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1153.955 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

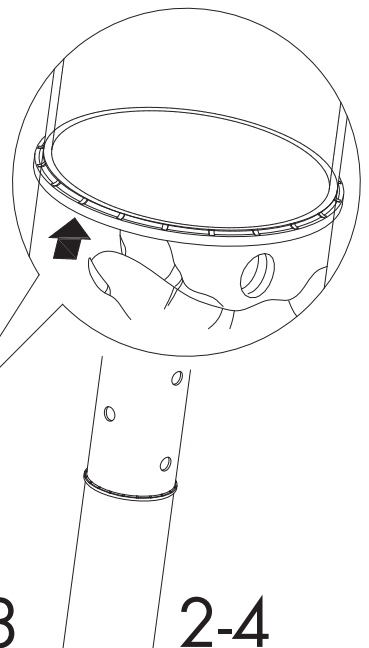
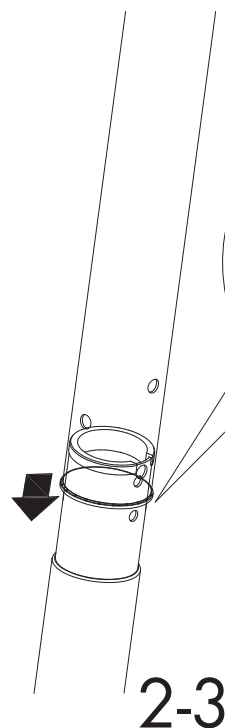
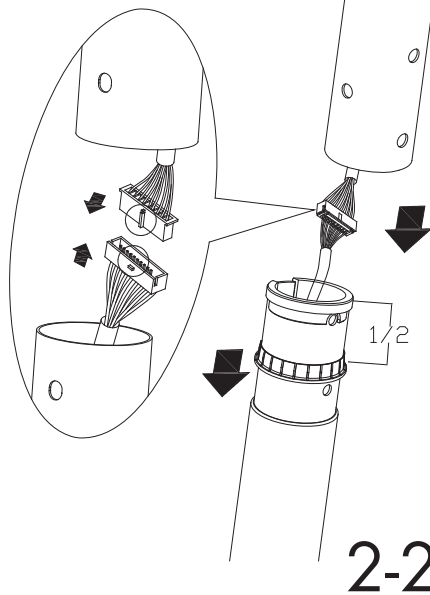
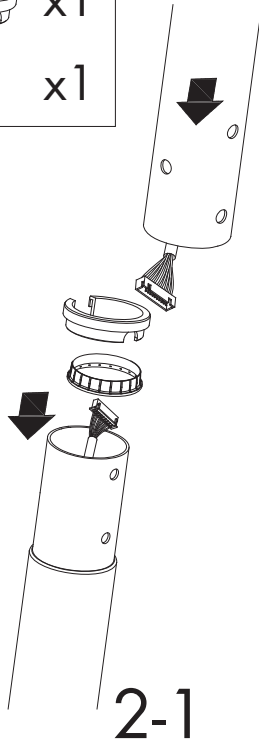
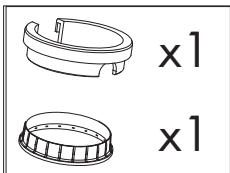
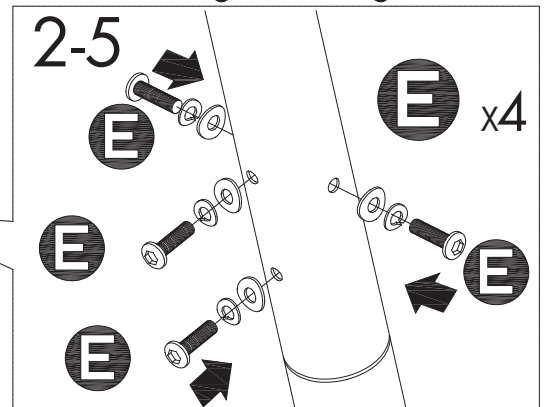
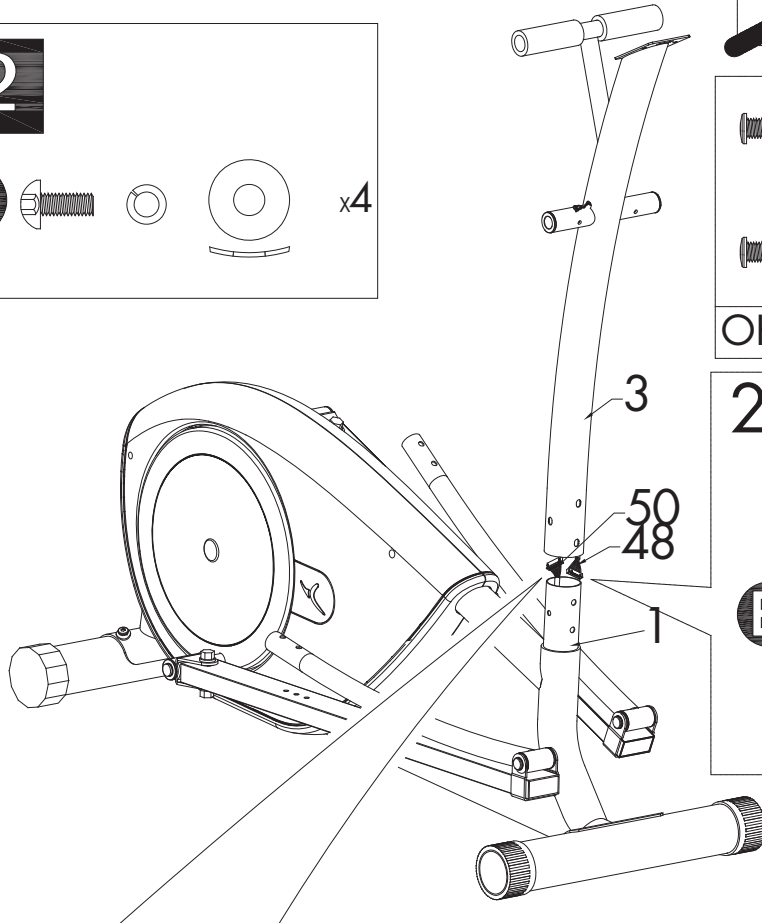
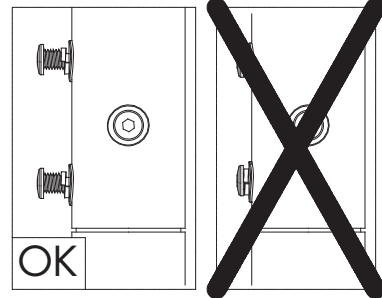
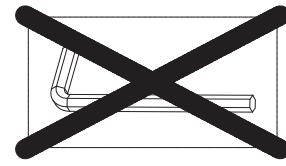
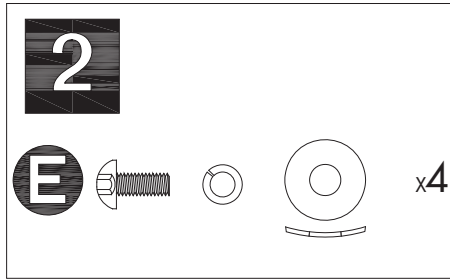
合格品



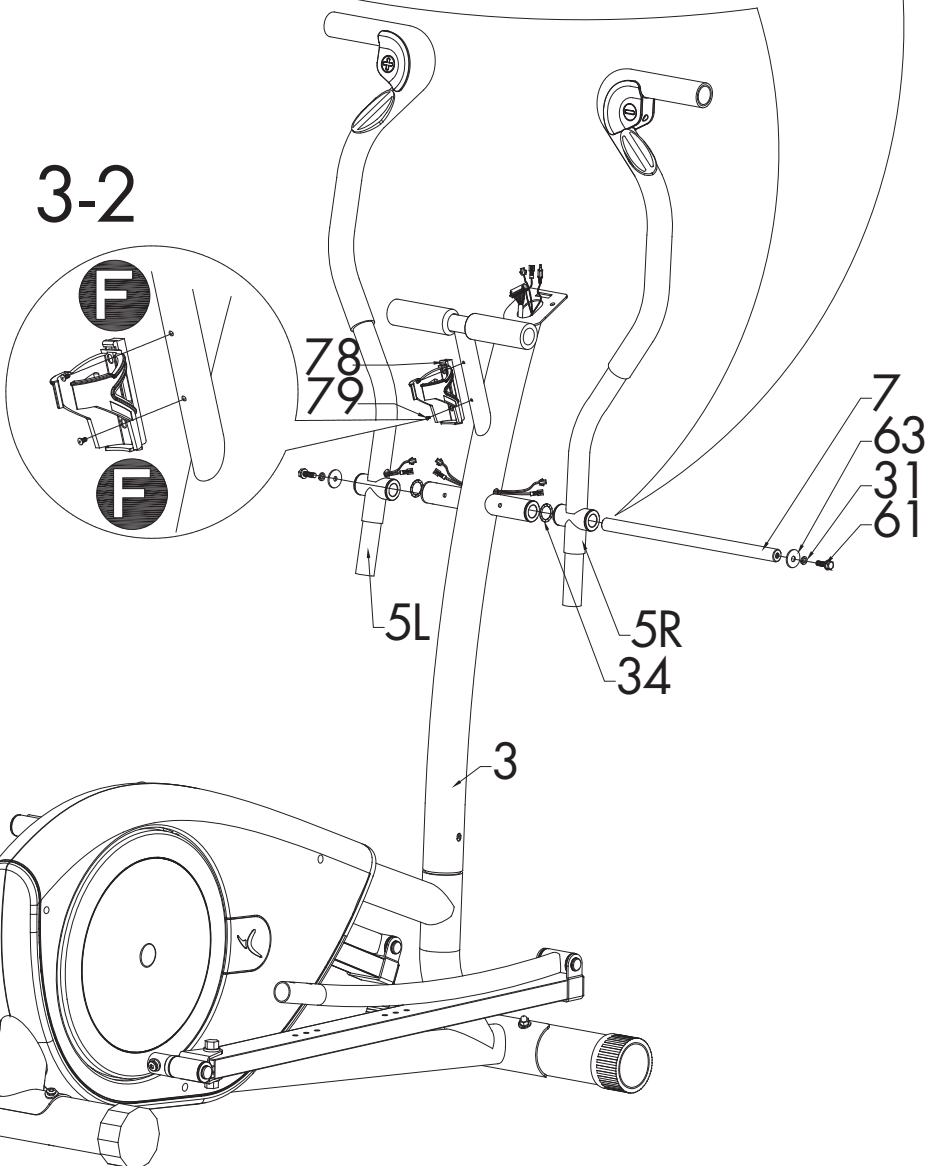
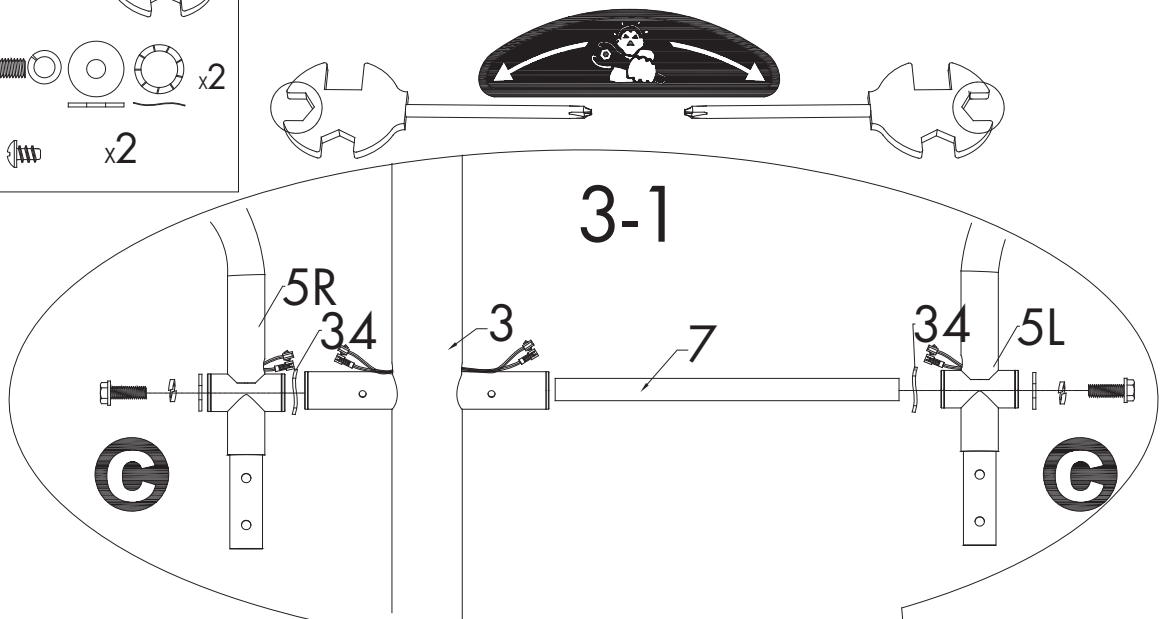
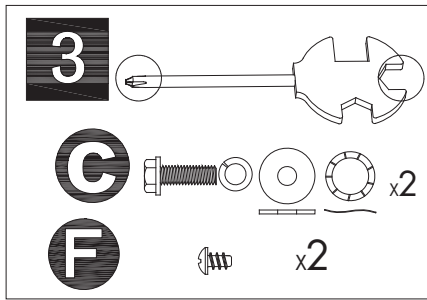




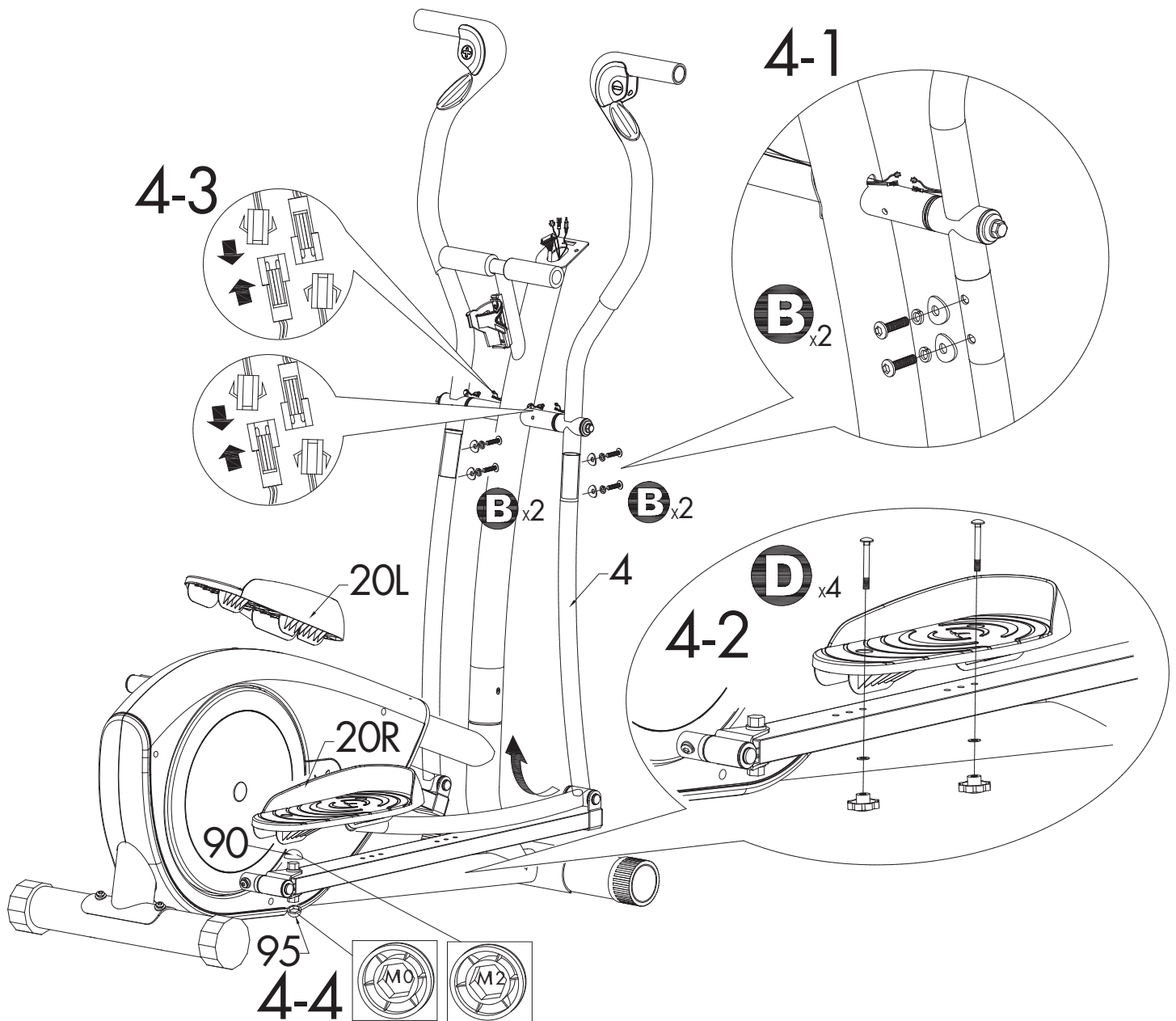
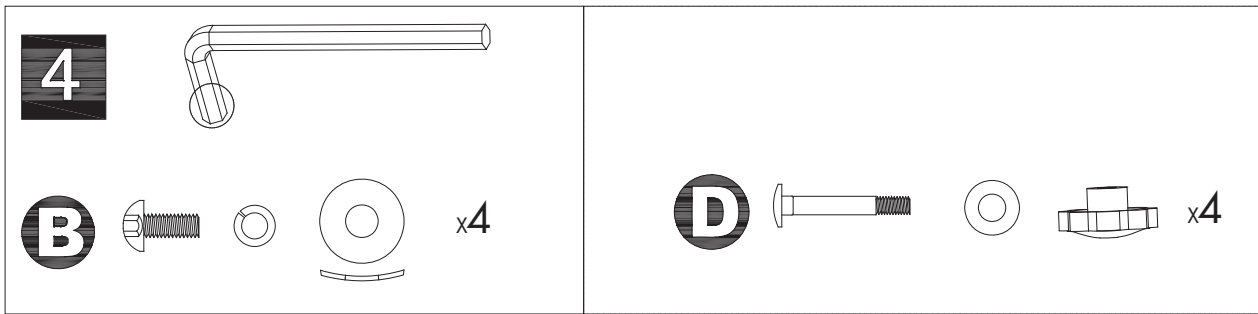
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



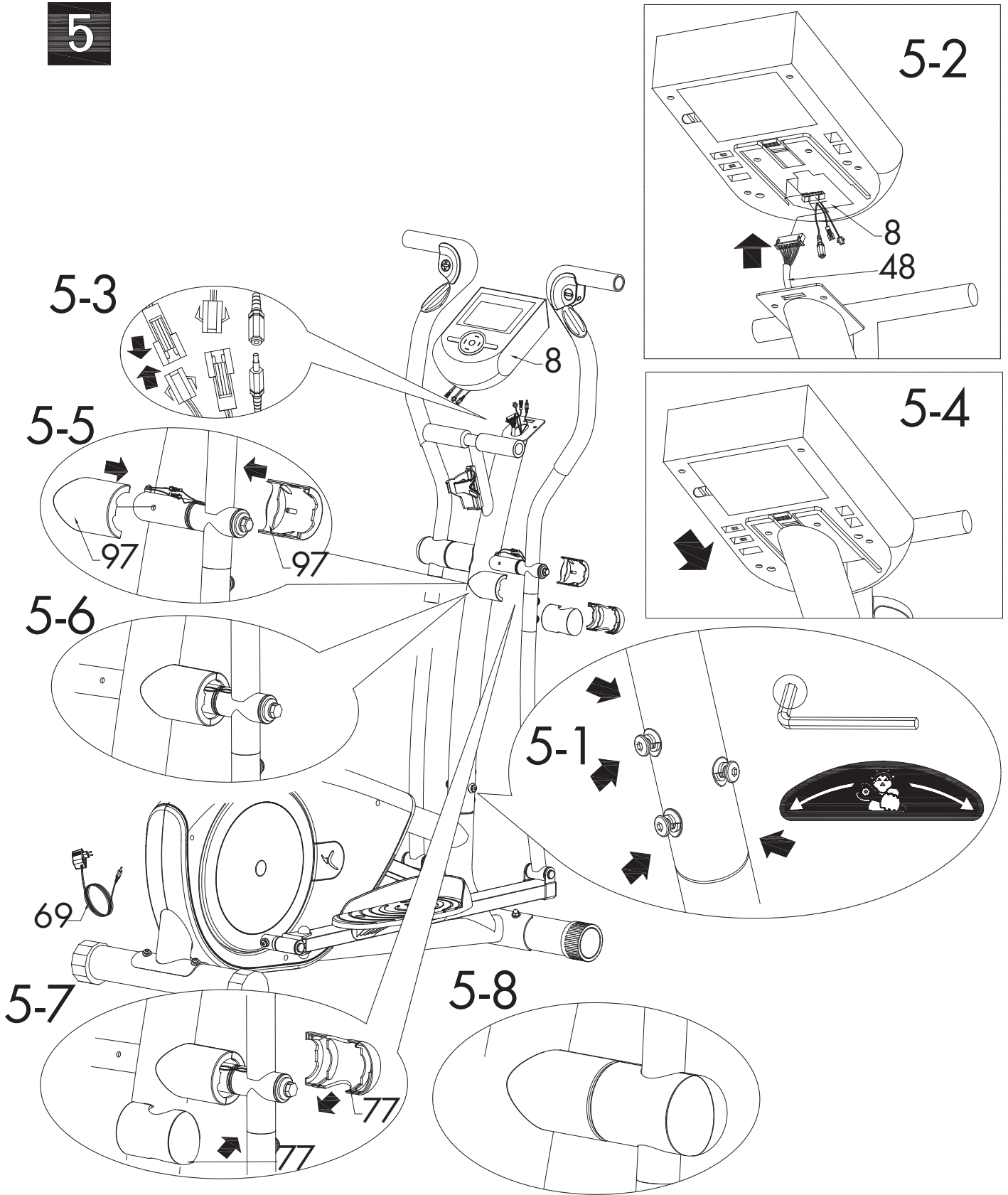
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



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



5



1 Capteurs de pulsations - Pulse sensors
 Sensores de pulso - Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
 Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
 Captatori de pulsații - Snímač pulzu
 Snímače tepu - Pulsgivare
 Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
 Пульсові сенсоры - مجسات النبض - 脉搏测试仪

2 Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
 Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
 Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
 Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
 Pohyblivá řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило
 Hareketli gidon - Рухоме кермо - مقود متحرك - 移动式手把

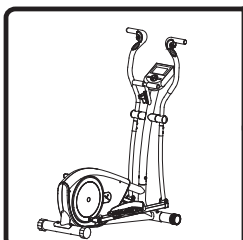
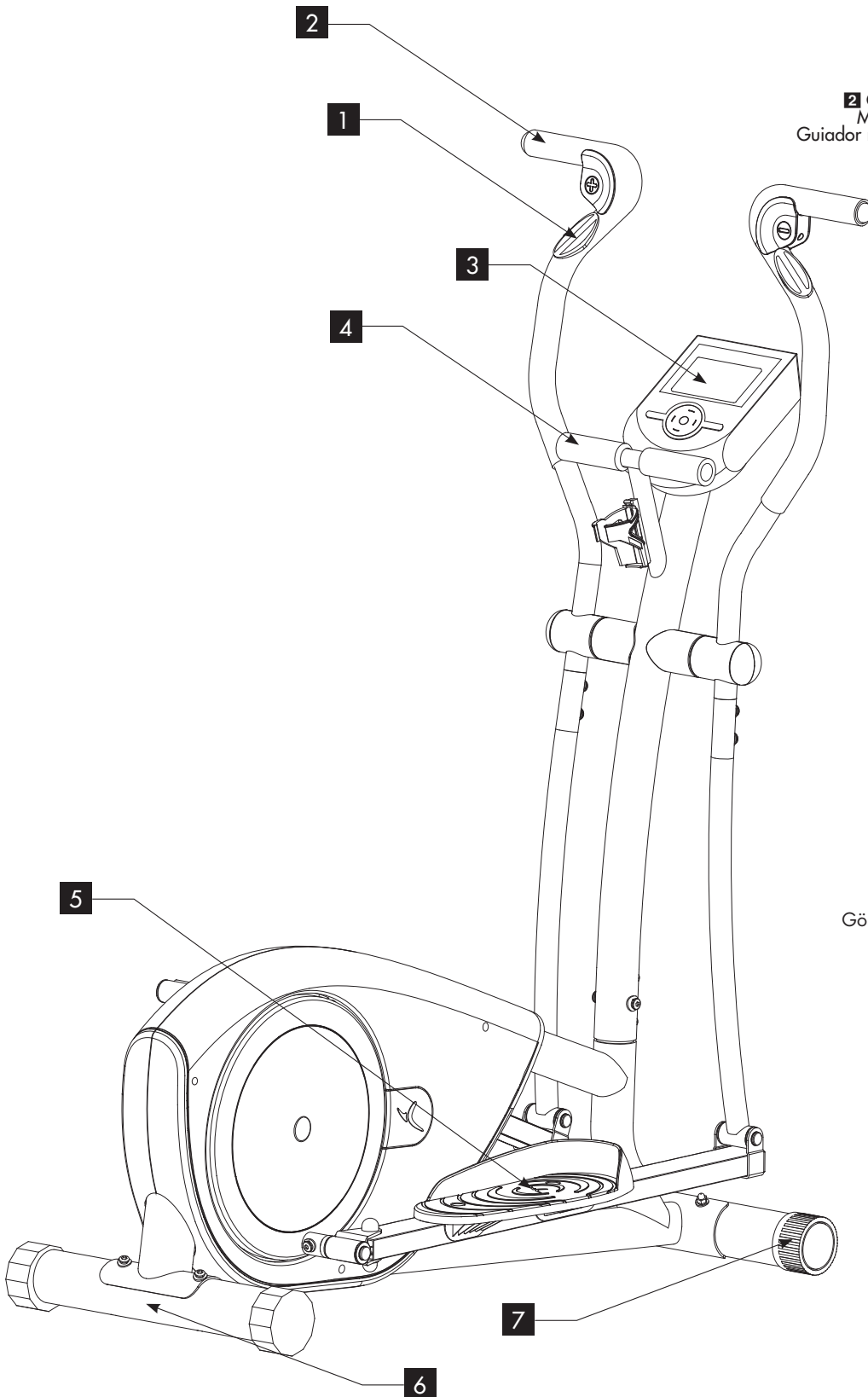
3 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol - Табло - Konsol
 Приставка - الكونسول - 控制面板

4 Guidon fixe - Fixed handlebars - Manillar fijo
 Fester Lenker - Manubrio fiso - Vast stuur
 Guiador fixo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - Неподвижный руль
 Ghidon fix - Fixné riadidlá
 Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 Фиксирано кормило - Sabit gidon
 Нерухоме кермо - مقود ثابت - 固定式手把

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

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

7 Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwielijes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgathoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
 Přemístovací kolečka - Flyttjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Коліщатка для пересування - عجلات التحريك - 移动滚轮



VE 590

46,5 kg
102,5 lbs

154 x 68 x 132 cm
61 x 27 x 52 inch

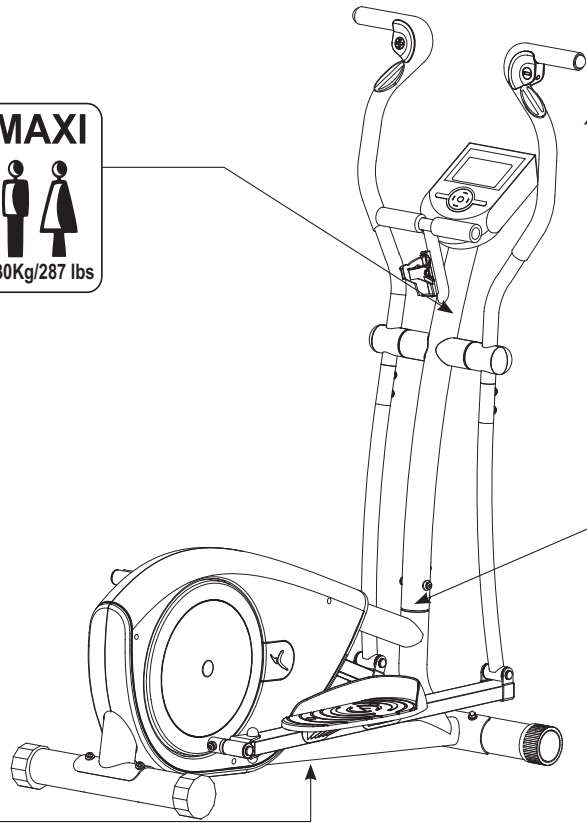
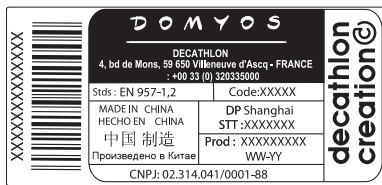
This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



130Kg/287 lbs

WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



AVERTISSEMENT

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

ADVERTENCIA

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

WARNHINWEIS

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

AVVERTENZA

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

WAARSCHUWING

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

ADVERTÊNCIA

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

UWAGA

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

FIGYELMEZTÉTEL

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, olaszlag eller soknas, måste den ersättas med en ny.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wtrészekétől.

Предупреждение

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

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și să fie în apropiere de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să îl 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 respektujte 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 čiastočne chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoli 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.
- Zabráňte 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 se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om 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:

- 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 доближавате ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке невідповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх 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.

تذير

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

注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明。遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 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。

N E D E R L A N D S

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).

Dit product is compatible met DIS.

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.

BEVEILIGING

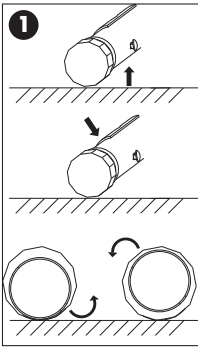
Om het risico op ernstige verwondingen tot het uiterste te beperken, leest hieronder belangrijke waarschuwingen voor het gebruik van dit product.

1. Lees alle aanwijzingen van deze handleiding alvorens het product te gebruiken. Gebruik dit product alleen op de wijze zoals beschreven is in deze handleiding. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product
2. 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
3. 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
4. Dit apparaat is gemaakt conform de Europese normen (CE norm, normen EN-957-1 en EN 957-9 klasse HC) met betrekking tot fitnessapparaten voor thuisgebruik en niet-therapeutisch gebruik (gelijk aan GB17498) Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele doeleinden.
5. Gebruik het product binnen, op een vrijgemaakte droge en stofvrije plaats en zorg voor een vlakke ondergrond.
6. Controleer of u over voldoende ruimte beschikt om het apparaat te bereiken en om veilig rond het apparaat te kunnen lopen. Het product niet buiten opbergen of gebruiken
7. De gebruiker dient voor elk gebruik het apparaat te controleren, en indien nodig bepaalde onderdelen opnieuw vast te schroeven.
8. Vervang onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen.
9. De montage en demontage van het product dient steeds zorgvuldig te gebeuren.
10. Sleutel niet zelf aan uw product
11. Gebruik uw product niet meer wanneer het beschadigd is, maar breng het naar uw Décathlonwinkel.
12. Het product niet opstellen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer, ...)
13. Bescherm voor gebruik de vloer met een speciaal kleed dat verkrijgbaar is bij de Décathlonwinkel.
14. Zorgt u ervoor dat er slechts één persoon per keer gebruik maakt van het apparaat.
15. Houd uw handen en voeten uit de buurt van de bewegende onderdelen
16. Tijdens uw oefeningen uw rug recht houden.
17. Maak uw haar vast zodat het u niet hindert als u traint
18. Draag GEEN ruimzittende of loshangende kleding; dit zou vast kunnen komen te zitten in het toestel.
19. Wanneer u op- en af wilt stappen, houd u dan altijd vast aan het vaste stuur.
20. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel
21. Er zijn verschillende factoren die de exactheid van de weergave via de hartslagsensoren kunnen beïnvloeden. Het is geen medisch instrument.
22. Het is uitsluitend bedoeld om u een globaal beeld te geven van de tendens van uw hartslag.
23. Maximumgewicht van de gebruiker: 130 kg – 287 pond.

Medische waarschuwing

24. We willen personen met een pacemaker, een defibrillator of een ander geïmplanteed elektronisch hulpmiddel graag waarschuwen dat het gebruik van de hartslagsensoren voor eigen risico is.
25. Voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt, raden we u aan eerst een trainingstest onder toezicht van een arts te doen.
26. Voor zwangere vrouwen wordt het gebruik van de hartslagsensoren afgeraden.
27. Raadpleeg voor elk gebruik uw arts.
28. Wanneer u de training wilt stoppen, trap dan rustig door en breng de trapfrequentie omlaag totdat de pedalen stil houden.

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

Op grond van de formulering van de EN (Europese Norm), is dit een product met een zogenaamde 'onafhankelijke snelheid'. U kunt het remkoppel niet alleen regelen door uw trapfrequentie, maar ook door handmatig een weerstands niveau 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.

3 INSTELLING POSITIE PEDALEN

U kunt tijdens de montage de positie van de pedalen instellen.

U kunt kiezen uit 3 niveaus:

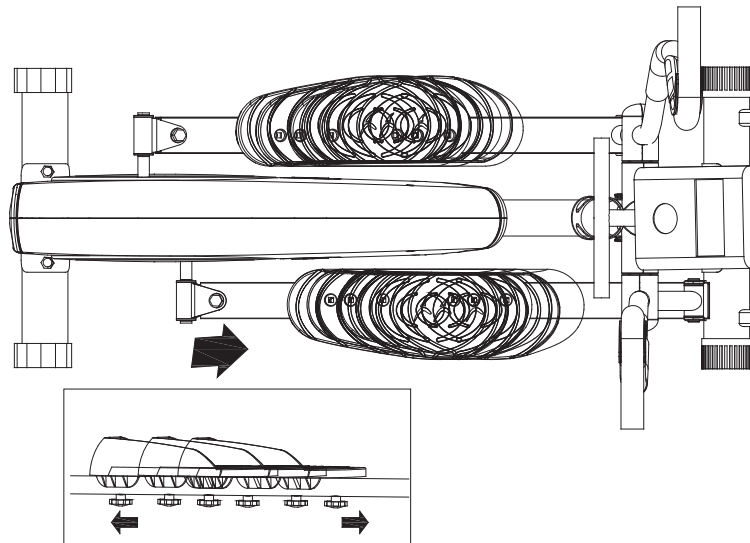
voor: het dichtst bij het stuur
midden

achter: het verst van het stuur.

De meest optimale positie is de middelste positie.

De wijziging van de instelling kan nuttig zijn voor het bereiken van een bepaald trainingsdoel, of kan zinvol zijn om de ideale positie te vinden die past bij uw lichaamsbouw.

De voorste positie is het meest geschikt voor personen die kleiner zijn dan 175 cm, en de achterste positie is het meest geschikt voor personen die groter zijn dan 185 cm.



VERPLAATSING VAN HET PRODUCT

WAARSCHUWING : Voordat u het apparaat gaat verplaatsen dient u altijd af te stappen.

Ga voor de fiets staan, pak het stuur vast en trek de crosstrainer naar u toe. Het product steunt nu op de transportwielletjes, en u kunt het nu verplaatsen. Wanneer u klaar bent met verplaatsen, zet dan de crosstrainer weer met de achterste poten op de grond.

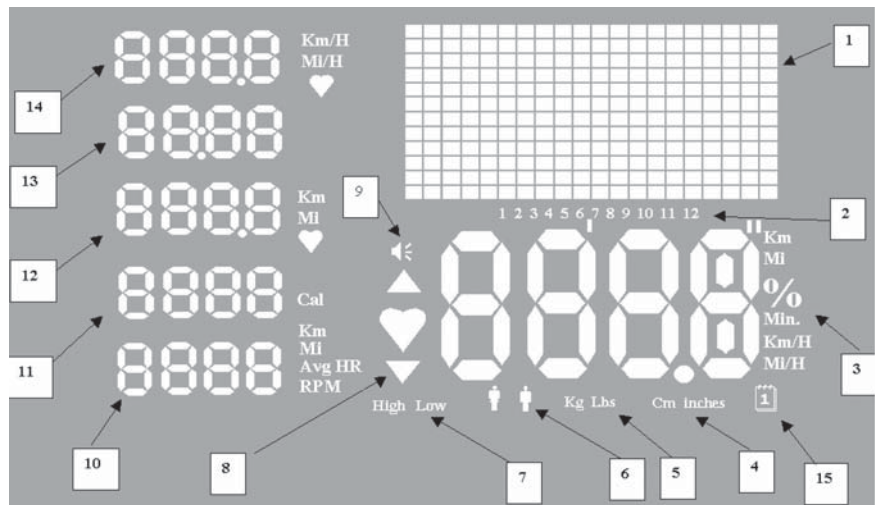
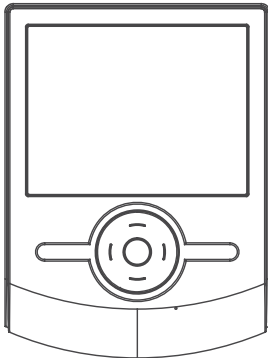
ONDERHOUD

Gebruik een zachte doek om stof te verwijderen.

Hardnekkige vlekken (bijv. van zweet) kunnen het beste worden verwijderd met een licht vochtige doek.

CONSOLE FC600

WEERGAVE



1. Weergave programma's – HOOFDSCHERM
2. Aanwijzing selectie programma's
3. Weergave van de SNELHEID (km/u - Mi/u), de AFSTAND (Km - Mi) of de HARTSLAGFREQUENTIE (BPM), afhankelijk van de keuze van de gebruiker.*
4. Niet gebruikte indicator op FC600
5. Niet gebruikte indicator op FC600
6. Indicator selectie GESLACHT (Man / vrouw)
7. Indicator voor instelling gewenste hartslagzones:
HIGH / hoog (100% van de max. waarde)
LOW / laag. (70% van de max. waarde)
8. Weergave van de gewenste trainingszone.
9. Indicator voor het wel of niet aangeven van een geluidssignaal bij het verlaten van de gewenste trainingszone.
10. Weergave afgelegde AFSTAND

11. Weergave van de verbruikte CALORIEEN (Cal)
12. Weergave van de AFSTAND of de HARTSLAGFREQUENTIE, afhankelijk van de keuze die de gebruiker in het hoofdscherm heeft gemaakt.
13. Weergave van de Terugtelmodus, standaard ingesteld op 20 minuten (duur in te stellen tussen 10 en 180 minuten met intervallen van 5 minuten).
 - a. Wanneer de resterende duur meer bedraagt dan 1 uur, dan is de weergave UU : MM
 - b. Wanneer de resterende duur minder bedraagt dan 1 uur, dan is de weergave MM : SS
 Wanneer er gedurende 5 seconden of langer niet gefietst wordt, dan stopt de terugtelfunctie, evenals de berekening van de CALORIEEN. De terugtelfunctie en de berekening van de CALORIEEN worden weer gestart zodra u begint met trappen.
14. Weergave van de SNELHEID of de HARTSLAGFREQUENTIE, afhankelijk van de keuze die de gebruiker in het hoofdscherm heeft gemaakt.
15. Indicator van de selectie van de LEEFTIJD van de gebruiker

* Gedurende de training kan de gebruiker de weergave aanpassen door op knop B of D te drukken.

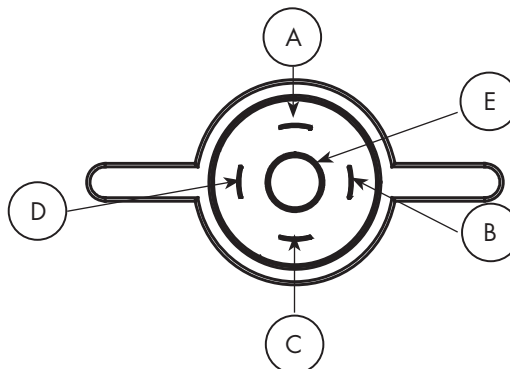
Het product terug op 0 zetten :

- Als het product gedurende 10 minuten niet gebruikt wordt, gaat het over in stand-by.
- De indicatoren worden in stand-by terug op 0 gezet (de gegevens worden niet opgeslagen).
- Druk op de knop RESET.
- De teller wordt geactiveerd zodra u voor het eerst trapt, of wanneer u op een van de knoppen drukt.

FUNCTIE KNOPPEN

Het bedieningsmenu van uw F600-console bevat het volgende :

- een centrale instellings- en bevestigingsknop, E
- 2 navigatieknoppen op het scherm, B en D
- 2 knoppen voor het wijzigen van instelling, A en C



FUNCTIES

Snelheid : Met deze functie wordt een geschatte snelheid aangegeven; dit kan in Km/h (kilometer/u) of Mi/h (miles per uur), afhankelijk van de positie van de schakelaar die zich achter op het product bevindt. (cf. schema).

Afstand : Deze functie zorgt voor de aanduiding van een geschatte afstand sinds het begin van de oefening. Dit is mogelijk in km/u of in Mi/u, afhankelijk van de positie van de schakelaar die zich achter op het product bevindt.

Tijd : Deze functie geeft de duur aan die verstrekten is sinds het begin van de oefening. Die weergave gebeurt in Minuten : Seconden tijdens het eerste uur en gaat erna over in Uren: Minuten (UU :MM).

Calorieën : Deze functie geeft een schatting van de verbruikte calorieën weer sinds het begin van de oefening.

Hartslagfrequentie*: De meting van de hartslagfrequentie vindt plaats met behulp van de hartslagsensoren op het stuur. Uw hartslagfrequentie wordt weergegeven in slagen per minuut.

***Let op** : het gaat hier om een schatting, die in geen geval als medisch gegeven beschouwd mag worden.

***Let op** : Het is mogelijk dat gedurende een periode van tientallen seconden, of bij een plotselinge verandering van de frequentie uw hartslag niet juist wordt weergegeven. Dit wordt veroorzaakt door het opstarten van het algoritme.

***Let op** : Onder invloed van sterke magnetische velden kan de waarde van de slagen veranderen.

PAS OP

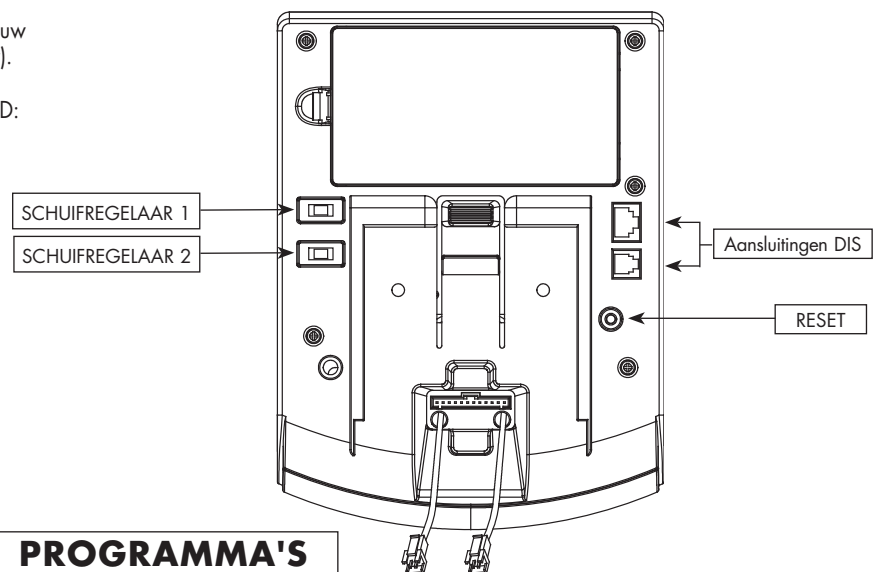
Verschillende factoren kunnen de precieze aflezing van de hartslagsensor beïnvloeden, het is geen medisch instrument. Het is enkel ontworpen om u te helpen de algemene tendens van uw hartslag te bepalen.

Tijdens het meten van de hartslag houdt u de handen goed op de sensoren. De handen tijdens de meting van de hartslag niet te strak vastklemmen om de sensoren. De meting van de hartslag d.m.v. de handen (via de sensoren op het stuur), is minder nauwkeurig dan de meting van de hartslag via de borst (bijv. met behulp van een borstband).

INSTELLING ACHTERKANT CONOSOLE

Schuifregelaar 1 : Selecteer het apparaattype waarop uw console is aangesloten: VM (Hometrainer) / VE (Crosstrainer).

Schuifregelaar 2 : Selectie van de eenheid voor AFSTAND: MI (Miles) / KM (Kilometers)



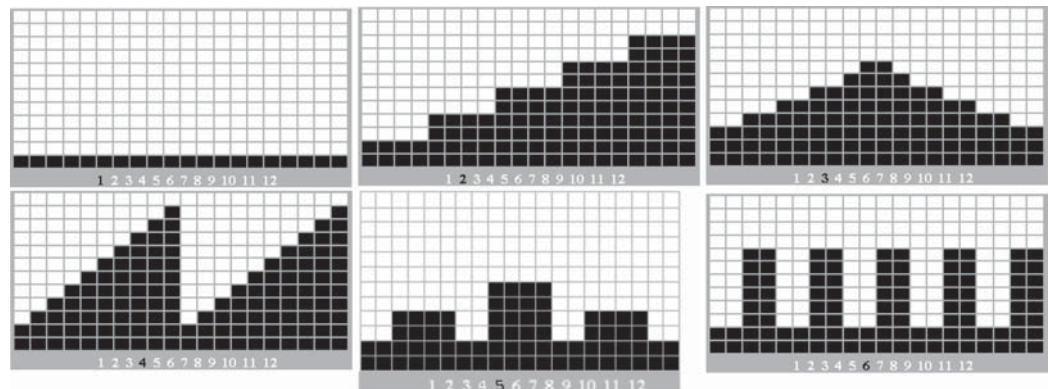
PROGRAMMA'S

Let op: het huidige programma wordt stopgezet indien u enige tijd op E drukt. Door op B en D te drukken kunt u door de programma's bladeren. Selecteer de programma's met toets E.

PROGRAMMA'S 1 tot 6

Stel met A en C de trainingstijd in, en bevestig met E.

U kunt de intensiteit van het programma opvoeren door na de start van de training op A en C te drukken.



N E D E R L A N D S

INSTELLINGEN

Om naar het instellingenmenu te gaan, drukt u enige tijd op toets E op het moment dat het woord SEL verschijnt.

Indien u nog niet gestart bent met de training, komt u direct in het instellingenmenu door enige tijd op toets E te drukken.

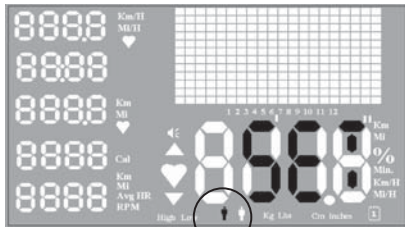
Indien u reeds met de oefening bent begonnen, dan stopt u de training door enige tijd op E te drukken. Het woord STOP wordt gedurende 15 seconden weergegeven in het scherm. U ziet gedurende die tijd de gegevens van uw voorgaande oefening op het scherm. Vervolgens wordt het woord SEL op het scherm weergegeven. Druk enige tijd op E om opnieuw naar het instellingenmenu te gaan.

In het instellingenmenu kunt u uw GESLACHT, LEEFTIJD en GEWICHT aangeven. Het apparaat stelt u vervolgens een beoogde hartslagzone voor die standaard overeenkomt met een maximum van 100% van de aanbevolen hartslag en een minimum van 70% van de maximale hartslag. U kunt deze waarden wijzigen door op A en C te drukken.

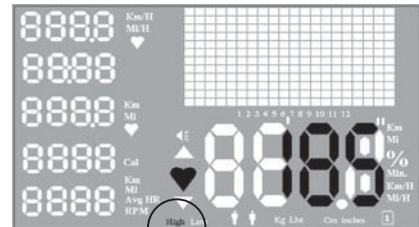
Door de knoppen A of C te gebruiken kunt u de waarden verhogen of verlagen. Indien u deze toetsen enige tijd vasthoudt zullen de waarden sneller verlopen.

Met toets B kunt u uw keuze bevestigen en naar de volgende instelling gaan. Bij een foute invoer drukt u op D om terug te gaan naar het vorige scherm.

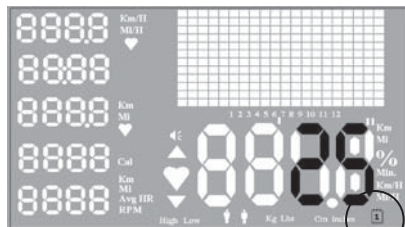
Instelling Geslacht (Man/Vrouw)



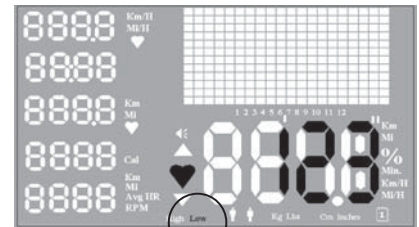
Max. beoogde hartslagfrequentie



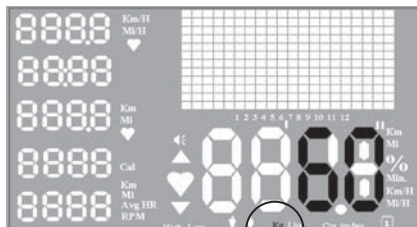
Instelling leeftijd



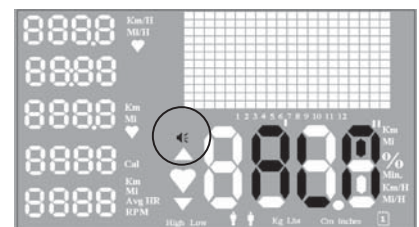
Min. beoogde hartslagfrequentie



Instelling gewicht



Instelling aan/uit alarm bij het verlaten van de beoogde trainingszone.



GEBRUIK

Uw console werkt zowel op het elektriciteitsnet als op batterijen.

De console wordt uitgeschakeld wanneer er gedurende 10 minuten geen activiteit meer plaatsvindt.

We raden u aan de batterijen te verwijderen indien u de console gedurende langere tijd niet wilt gebruiken, of indien u de console aansluit op het elektriciteitsnet.

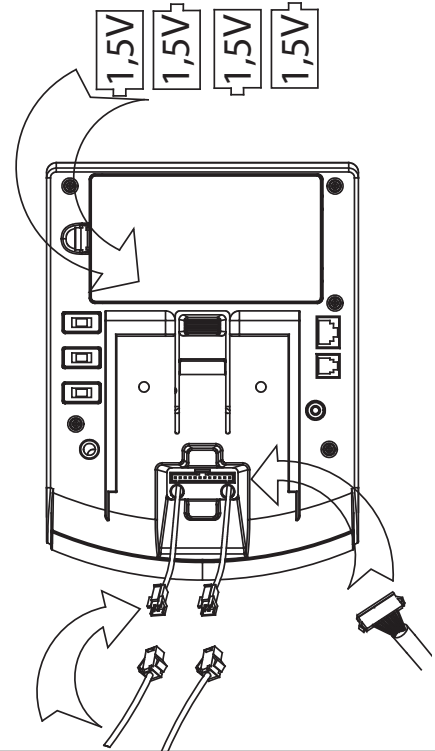
GEBRUIK VAN DE BATTERIJEN

1. Haal de console van de houder, haal het batterijdeksel dat zich aan de achterkant van het product bevindt eraf, plaats twee batterijen van het type LR14 (1,5V) in het hiervoor bestemde vak aan de achterkant van het scherm.
2. Overtuig u ervan dat de batterijen correct zijn geplaatst, en dat ze goed contact maken met de veren.
3. Plaats het batterijdeksel en het product terug en controleer of het stevig vast zit.
4. Indien de weergave volledig of gedeeltelijk onleesbaar is, dient u de batterijen te verwijderen, en 15 seconden te wachten voordat u ze terug te plaatst.
5. Wanneer de batterijen verwijderd worden, wordt het geheugen gewist.



RECYCLING :

Het symbool « doorkruiste vuilnisbak » betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.



FOUTENDIAGNOSTIEK

- Indien u abnormale afstanden of snelheden vaststelt, controleer dan of de schakelaar aan de achterzijde van de console op de positie VM staat voor de hometrainer, en op VE voor de Crosstrainer. Druk op RESET zodat de wijziging geactiveerd wordt.
- Op de hometrainer komt elke pedaaldraai overeen met een afstand van 4 meter, en op de crosstrainer komt 1 beweging overeen met een afstand van 1,6 meter (deze waarden komen overeen met de gemiddelde fiets- of wandelwaarden.).
- Indien de hartslagindicator (3,12, 14) niet of onregelmatig knippert, controleer dan of uw handen goed geplaatst zijn en of de sensoren niet te vochtig zijn.
- 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. Druk op RESET zodat de wijziging geactiveerd wordt.

Indien de teller niet start :

- De console werkt op batterijen: controleer of de +/- van de batterijen correct geplaatst is.
 - Indien het probleem aanhoudt nieuwe batterijen plaatsen
 - De console werkt op het elektriciteitsnet: controleer of de adapter correct is aangesloten op de fiets.
 - Controleer in beide gevallen de kabelaansluiting aan de achterkant van de console en ter hoogte van de verbinding van het T-stuk met de fiets.
- Indien het probleem aanhoudt: Breng uw product naar de dichtstbijzijnde DECATHLON-winkel.

Indien u geluiden hoort uit de behuizing waaraan de pedalen zitten, of indien het u niet lukt om de intensiteit van de training handmatig bij te stellen, probeer dan niet om dit te repareren. Breng uw product naar de dichtstbijzijnde DECATHLON-winkel.

Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverde adapter.

NEDERLANDS

CARDIOTRAINING

De cardiotraining is aëroob (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en verbetert de cardiovasculaire capaciteit.

U versterkt, om precies te zijn, uw hart en uw bloedvaten.

Door cardiotraining brengt uw lichaam zuurstof uit de lucht naar uw spieren.

Uw hart pompt deze zuurstof door uw hele lichaam, met name richting de spieren die aan het werk zijn.

UW POLS CONTROLEREN

Voor het bijhouden van de trainingseffecten is het noodzakelijk dat u tijdens het trainen regelmatig uw pols opneemt.

Wanneer u niet over een elektronisch meetinstrument beschikt, gaat u als volgt te werk:

Om uw pols op te nemen, plaatst u 2 vingers op een van de volgende plaatsen:

in uw nek, onder uw oor, of aan de binnenkant van uw pols aan de kant van de duim

Druk niet te hard:

door te hard te drukken kan de bloedstroom afnemen en het hartritme vertragen.

Nadat u gedurende 30 seconden uw pols heeft geteld, vermenigvuldigt u het getal maal 2, waardoor het aantal slagen per minuut krijgt.

Bijvoorbeeld:

75 getelde slagen betekent 150 slagen/minuut

DE FASES TIJDENS EEN LICHAAMELIJKE INSPANNING

A - Opwarmingsfase progressieve inspanning.

De warming-up gaat vooraf aan elke inspanning, en zorgt ervoor dat de OPTIMALE LICHAAMELIJKE GESTELDHEID te verkrijgen voordat de training begint. Het is een MANIER OM PEES- EN SPIERPROBLEMEN TE VOORKOMEN. Dit is gebaseerd op twee aspecten: HET SPIERSTELSEL ACTIVEREN, ALGHELE WARMING-UP.

1) Het spierstelsel wordt opgewarmd door een sessie van SPECIFIEKE OEFENINGEN VAN STRETCHING die u moeten VOORBEREIDEN OP DE INSPANNING: elke spiergroep wordt aangesproken en alle gewrichten worden belast.

2) De algemene warming-up is nuttig om het cardiovasculaire- en ademhalingsstelsel geleidelijk op gang te brengen en zo te zorgen voor een betere doorbloeding van de spieren, en een beter uithoudingsvermogen. Deze fase dient lang genoeg te duren: 10 min voor een sportactiviteit op laag niveau, 20 min voor een sportactiviteit op wedstrijdniveau. Let erop dat de warming-up langer moet duren: wanneer u 55 jaar of ouder bent, of wanneer u s'ochtends traint.

B - Training

De training is de belangrijkste fase van de lichamelijke activiteit.

Dankzij een REGELMATIGE training kunt u uw lichamelijke conditie verbeteren.

- Anaëroobe inspanning om het uithoudingsvermogen te verbeteren.
- Aëroobe inspanning om de weerstand van hart en longen te verbeteren.

C - Terug naar de rusttoestand

Deze fase komt overeen met het voortzetten van de activiteit bij lagere inspanning en een progressieve terugkeer naar de « rusttoestand ».

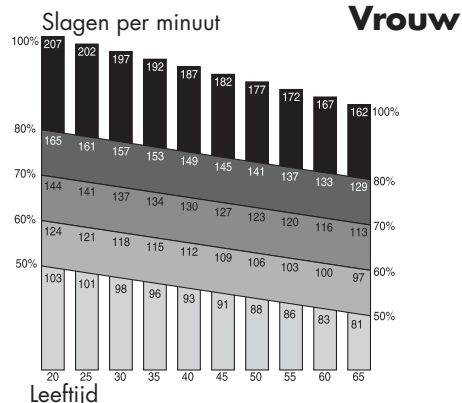
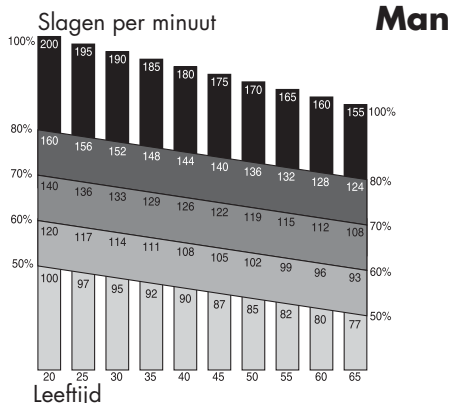
DE TERUGKEER NAAR DE RUSTTOESTAND betekent het herstel van de "normale" toestand van het cardiovasculaire stelsel, de bloedstroom en de spieren (om naverkingen te voorkomen zoals de opbouw van melkzuur, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn, krampen en stijfheid).

D - 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

CARDIOTRAINING TRAININGSZONE

- Training op 80 tot 90 % van de maximale hartslag of hoger: anaëroobe 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

Bent u een beginner, start de training dan door gedurende enkele dagen met een lage weerstand en een lage snelheid te trappen. Niet forceren, neem zonodig een pauze. Voer geleidelijk het aantal en de duur van de sessies op.

Conditie/Warming-up: Na 10 minuten een geleidelijke verhoging van de inspanning.

Voor een onderhoudstraining met het doel in vorm te blijven, of voor een revalidatietraining, kunt u elke dag gedurende ongeveer tien minuten trainen.

Deze oefening heeft tot doel uw spieren en gewrichten wakker te maken, en kan ook gebruikt worden als warming-up voor een fysieke activiteit.

Om uw benen te verstevigen, kiest u een zwaardere weerstand en verlengt u de trainingstijd.

Uiteraard kunt u de trapweerstand tijdens de trainingssessie aanpassen.

Aërobe training voor conditieopbouw: Gematigde inspanning gedurende een vrij lange tijd (35 minuten tot 1 uur).

Wanneer u gewicht wilt verliezen is deze training, gecombineerd met een dieet, de enige manier op het calorieverbruik van uw lichaam te vergroten. Hiervoor is het niet nodig om over uw eigen grenzen te gaan. Het is de regelmaat van de training die ervoor zorgt dat u de beste resultaten bereikt.

Kies een relatief lichte trapweerstand en voer de oefening uit op uw eigen tempo, maar train ten minste gedurende 30 minuten.

Door deze oefening mag u licht gaan zweten, maar u mag in geen geval buiten adem raken.

Door de duur van de training en het lage tempo zal uw lichaam zijn energie uit vetten gaan putten. U dient dan wel langer dan dertig minuten te trainen, en dat ten minste drie maal per week.

Aërobe training voor het weerstandsvermogen: Doorlopende inspanning gedurende 20 tot 40 minuten.

Dit type training is gericht op een aanzienlijke versterking van de hartspier. De training verbetert de ademhalingscapaciteiten.

De trapweerstand- en/of snelheid wordt tijdens de training opgevoerd zodat de ademhaling tijdens de oefening versnelt.

De inspanning is groter dan bij de conditietraining.

Naar mate uw trainingen vorderen kunt u de inspanning langer volhouden, met een hoger tempo of met een hogere weerstand.

Voor deze soort training kunt u minimaal drie keer per week trainen.

Besteed elke training enkele minuten om weer tot rust te komen: verminder de snelheid en de weerstand en laat het lichaam rustig herstellen.

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 garantiemäßigen Verpflichtungen der Firma DOMYOS beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen der Firma DOMYOS.

Alle Produkte, für die diese Garantie gilt, müssen ausreichend frankiert zusammen mit einem gültigen Kaufbeleg an eine von DOMYOS anerkannte Kundendienststelle geschickt werden.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf :

- Transportschäden.
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch.
- Reparaturen, die von einem, von DOMYOS nicht berechtigten Techniker durchgeführt wurden.
- Gebrauch zu gewerblichen Zwecken.

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

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