## VM 950

- NOTICE D'UTILISATION
- INSTRUCTIONS OF USE
- ISTRUZIONI PER L'USO
- GEBRAUCHSANWEISUNG
- MODO DE EMPLEO
- GEBRUIKSAANWIJZING
- BRUGSANVISNING
- MANUAL DE UTILIZAÇÃO
- INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA


FRANÇAIS
p 6-7
DEUTSCH . . ....... p 8-9
ENGLISH .........p 10-11
ITALIANO ......... p 12-13

DOMYOS

ESPAÑOL ......... p 14-15
NEDERLANDS . . . . . . . p 16-17
DANSK .........p 18-19
PORTUGUÊS . . ...... p 20-21
WJEZYKU POLSKIM . . . p 22-23


Sheeft voor een Fitmess-toestel van het merk DOMYOS gekozen. Wii danken u voor uw vertrouwen. Het merk DOMYOS werd opgericht om alle sportbeoefenaars toe te laten in topconditie te bliven. Werkelijk een product dat op punt gesteld werd door sportbeoefenaars voor sportbeoefenaars. Wii zullen al uw opmerkingen en suggesties betreffende het DOMYOS product dankbaar in ontrangst nemen. Om dit te bereiken, is het volledig team van uw winkel alsook de afdeling productontwikeling van de DOMYOS producten één en al aandacht. Als $u$ ons wilt schriiven, kunt u ons een mail sturen op het volgende adres: domyos@decathlon.ft. Wi wensen u een goede training en hopen dat dit DOMYOS product voor u synoniem zal zïn van genoegen.

## VOORSTELLING

De VM950 is een fiets voor conditietraining die zich aanpast aan uw lichaamsbouw dankzii de afstellingen van het zadel en het stuvr. U kunt zo overgaan van een rustige positie met het stuur omhoog en een rechte rug, naar een soort sportieve positie, steunend op het driekampstuur. Dit produkt is uitgerust met een magnetische aandriving om zeer comfortabel en zonder stoten te fietsen.

## VEILIGHEID

- Het is af te raden om op de fiets te bliven zitten, wanneer u hem wil afstellen (zadel, stur).
- De montage van dit toestel moet door een volwassene gebeuren
- Installeer uw fiets in een ruimte die groot genoeg is voor een gebruik in alle veligheid.
- Installeer de VM950 op een solide basis en met een goed geêffende grond. - Lees aandachtig de aanbevelingen en oefeningen voordat $u$ uw training begint.
- Lact uw kinderen niet in de onmiddellijke nabiiheid van het toestel spelen tijdens uw training. Laat uw kinderen dit toestel niet gebruiken.
- Dit apparaat is conform aan de norm EN-957 klasse H met betrekking tot gebruik in huis.
- Voordat $u$ een lichamelijike activiteit begint, is het nodig een arts raad te plegen teneinde zich ervan te verzekeren dat er geen contra-indicaties zïn. - Geschikt voor personen met een gewicht tot 110 kg .


## O NDERHOUD

De onderdelen en elementen voor de bevestiging moeten voor ieder gebruik gecontroleerd worden. Vervang onmiddellijk ieder defect onderdeel en gebruik de fiets niet tot hii gerepareerd is. Laat de VM950 niet op een vochtige plaats staan

## AFSTELLUNG

- De hoogte van hee zadel wordt afgesteld met een snel systeem. Schroef de knop los, trek aon de knop en laat de stang van het zade I gliden. De knop moet op het gewenste niveau ingestoken worden. Draai de knop weer vast om speling tev voorkomen.
Gebruik voor het afstellen van de weerstand tidens hef fietsen de knop die zich vooraan het stuur bevindt.
vooraan het stuur bevinat. Diepte instelling van het zadel :
Voor de uitvoering van deze instelling moet u van de fiets afstappen. Drai de moer los tot deze de zadelsteun vrijmaakt. Verschuif deze tot het zadel op de gewenste plaats komt.
- Draai de moer weer stevig vast om verschuviving of speling te vermiden.


## DELEN VAN HET LICHAAM DIE WERKEN

De hometrainer is een vitstekende activiteitsvorm van cardio-training. De training op dit apparaat heeff tot doel uw hart- en vaatcapaciteit te vergroten. Door dit principe verbetert u uw lichamelijke condifie, uw vithoudingsvermogen en verbrandt u calorieên (noodzakelilike activiteit om gewicht te verliezen samen met een dieet).
De hometrainer maakk het tenslotte mogelijk om de benen en de billen te versterken. De kuitspieren en het lage gedeelte van de buikspieren doen ook mee aan de oeferning.

## GEBRUIK



AEROBISCHE TRAINING VOOR HET UITHOUDINGSVERMOGEN: Stevige inzet gedurende 20 for 40 minuten. versterken en verbeterd de ademhaling.
De weerstand en de snelheid van het fietsen worden verhoogd teneinde de ademhaling tijdens de oefening te verhogen. De inzet is steviger dan biij de training voor de conditie.
Naarmate de trainingen vorderen kunt u deze inzet langer volhouden, in een beter tempo of met een grotere weerstand. U kunt nin
voor dit type trining.
De training in een geforcceerd tempo (anaerobische training en training in de rode zonel is gereserveerd aan atteten en vraagt een aangepaste voorbereiding.
Bested enige minuten, na iedere training, aan het fietsen erwiil u het tempo en de weerstand verlaggt om weer kaln te worden en uw organisme geleidelijk to t rust te brengen.

## GARANTIE

U heeff 5 jaar garantie op de VM950 Domyos tegen alle gebreken die het gevolg kunnen zïn van fabricage- of materiaal fouten.
Diese Gewährleistung versteht sich für einen privaten Bedarf zu Hause.

