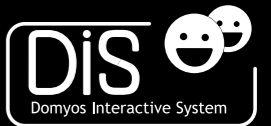


VM 770



VM 770



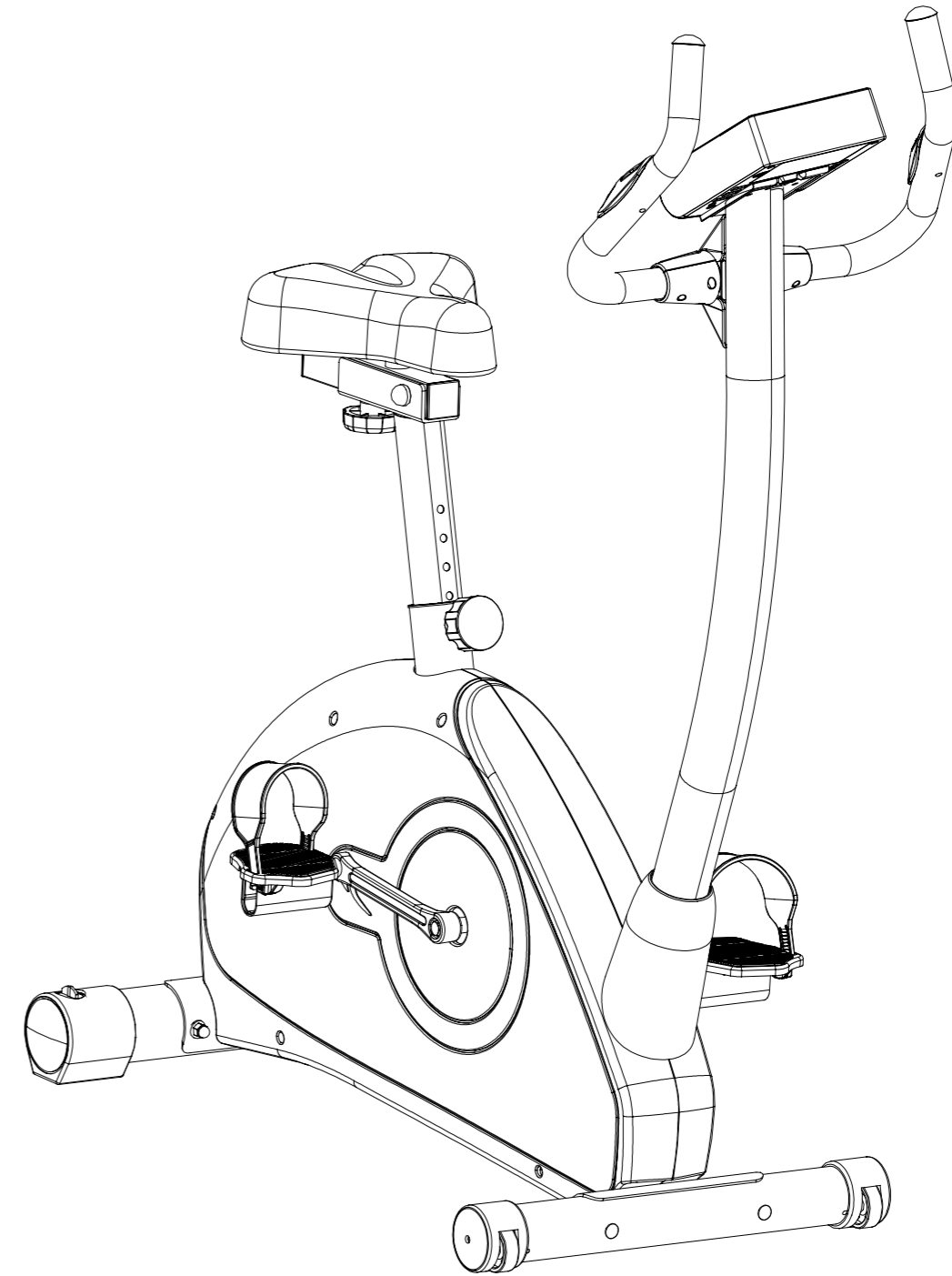
**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO**

**GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO
INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITÍ
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书**

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
Οδηγίες χρήσης για φύλαξη
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
请妥善保存说明书

Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



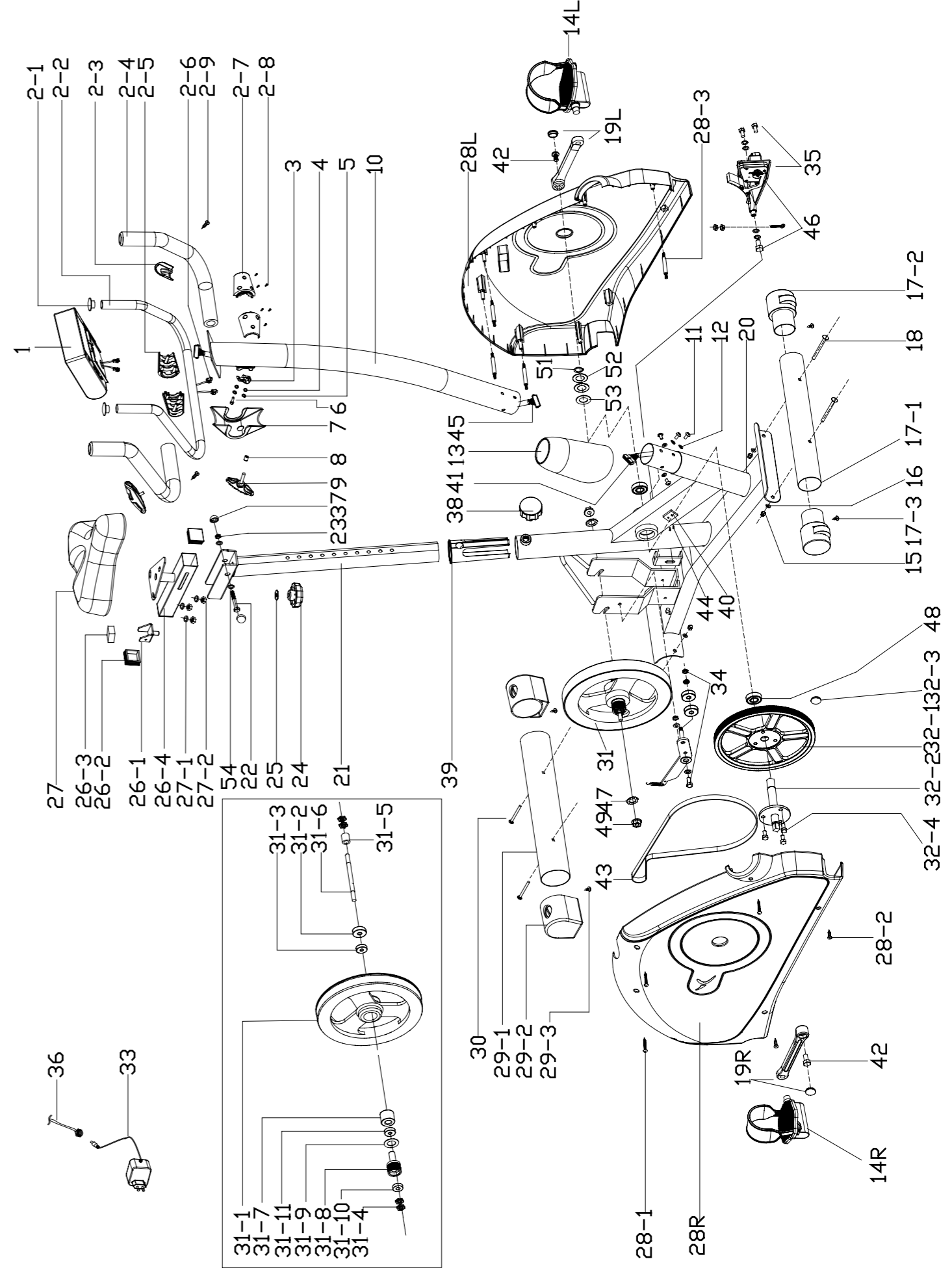
decathlon
creation©

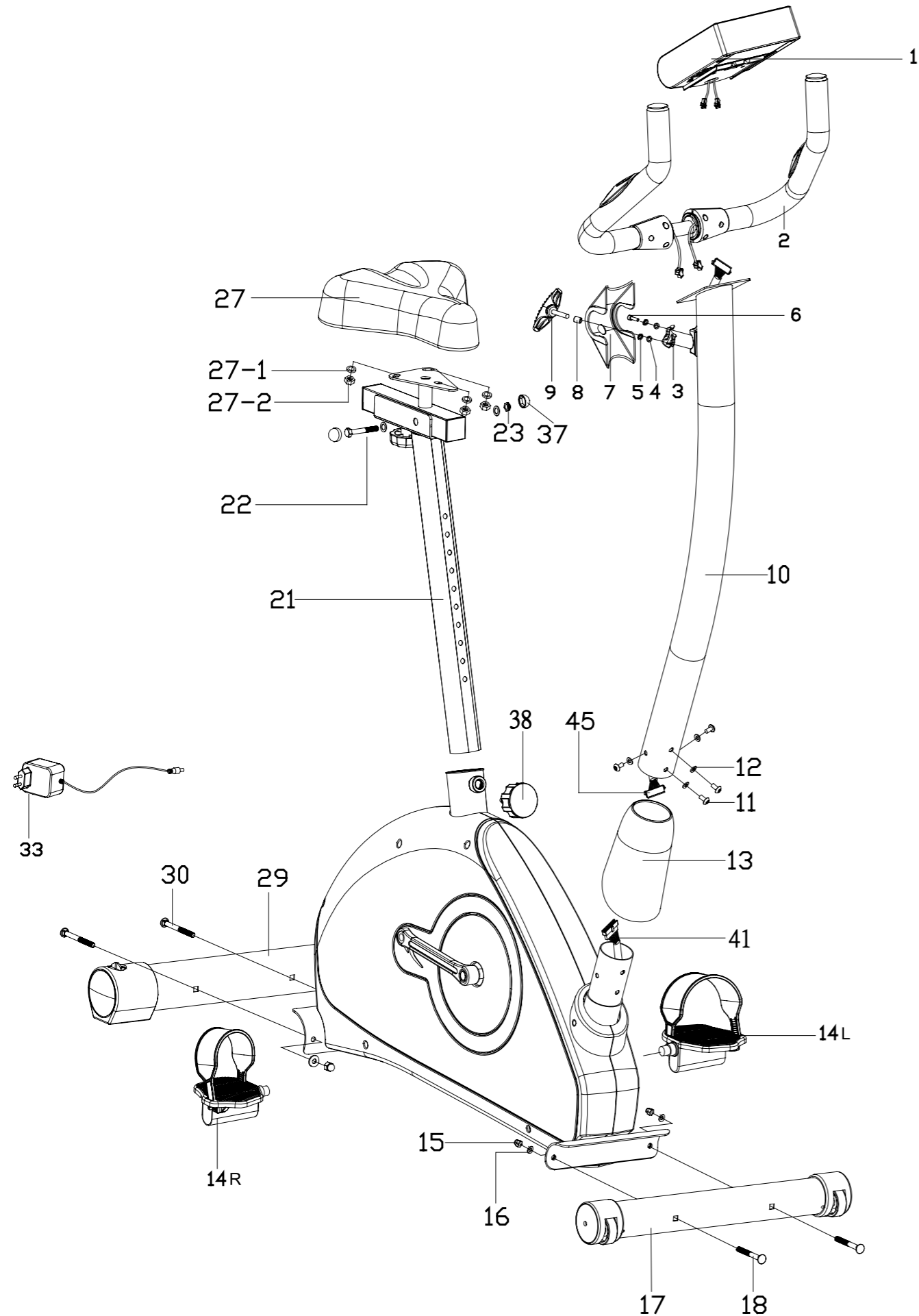
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国制造 - Произведено в Китае

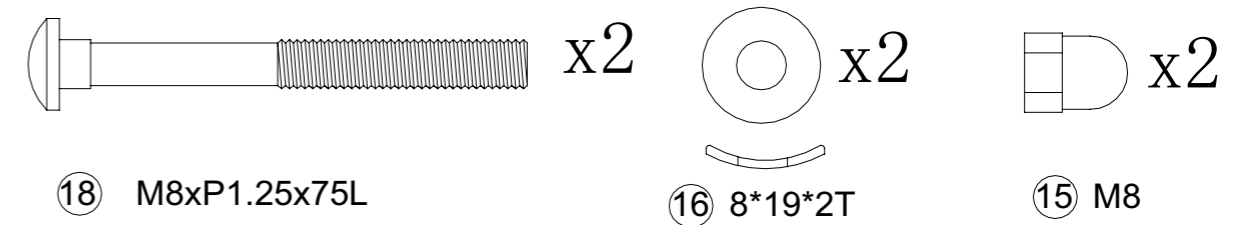
Réf. pack : 1023.951 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



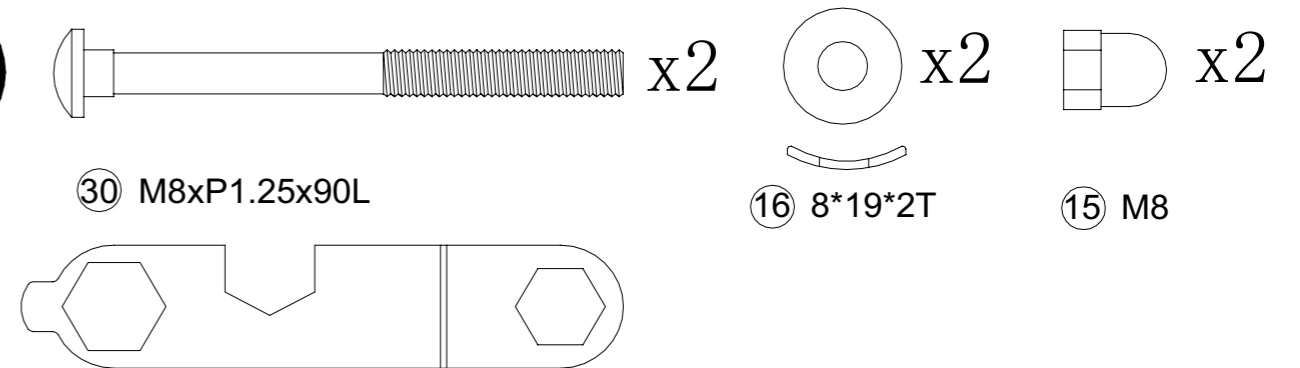




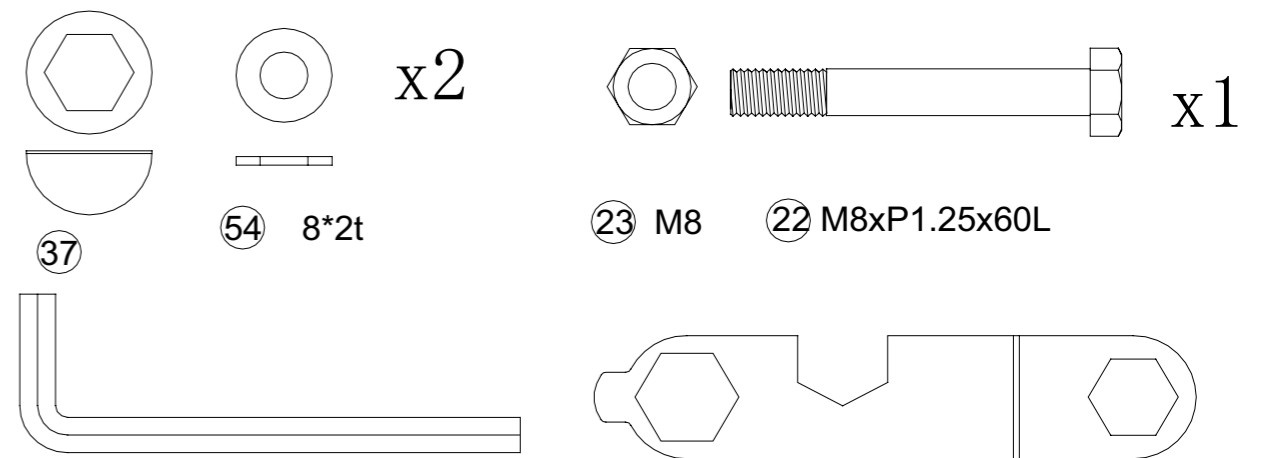
A



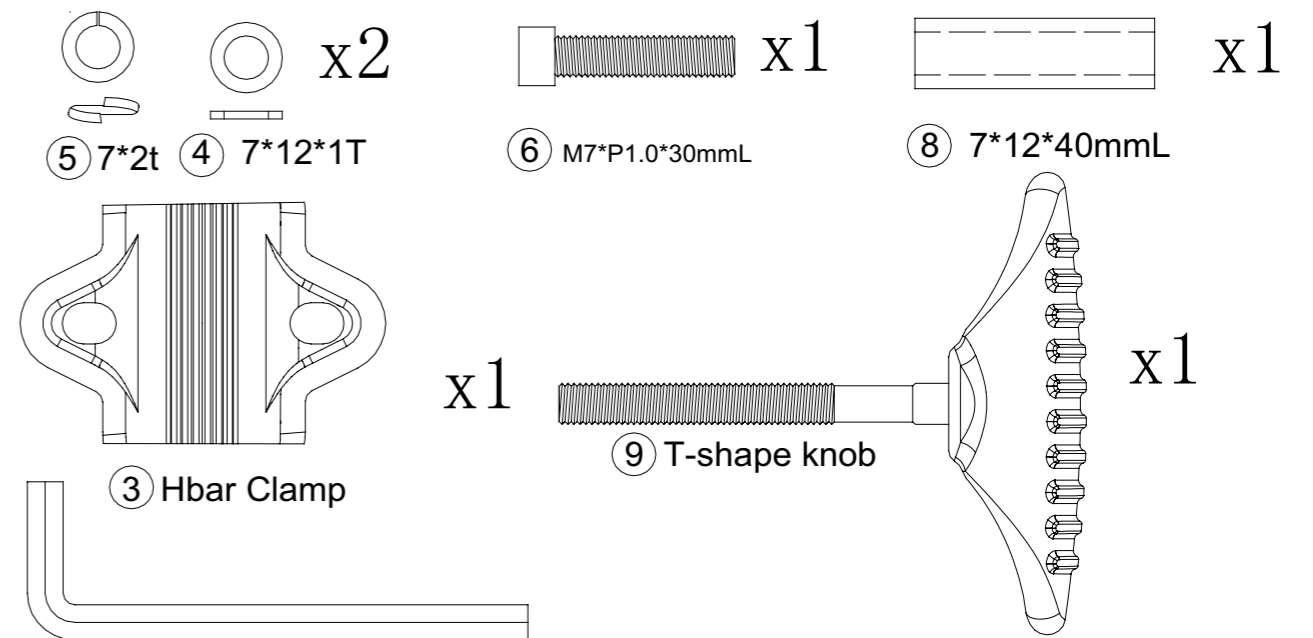
B

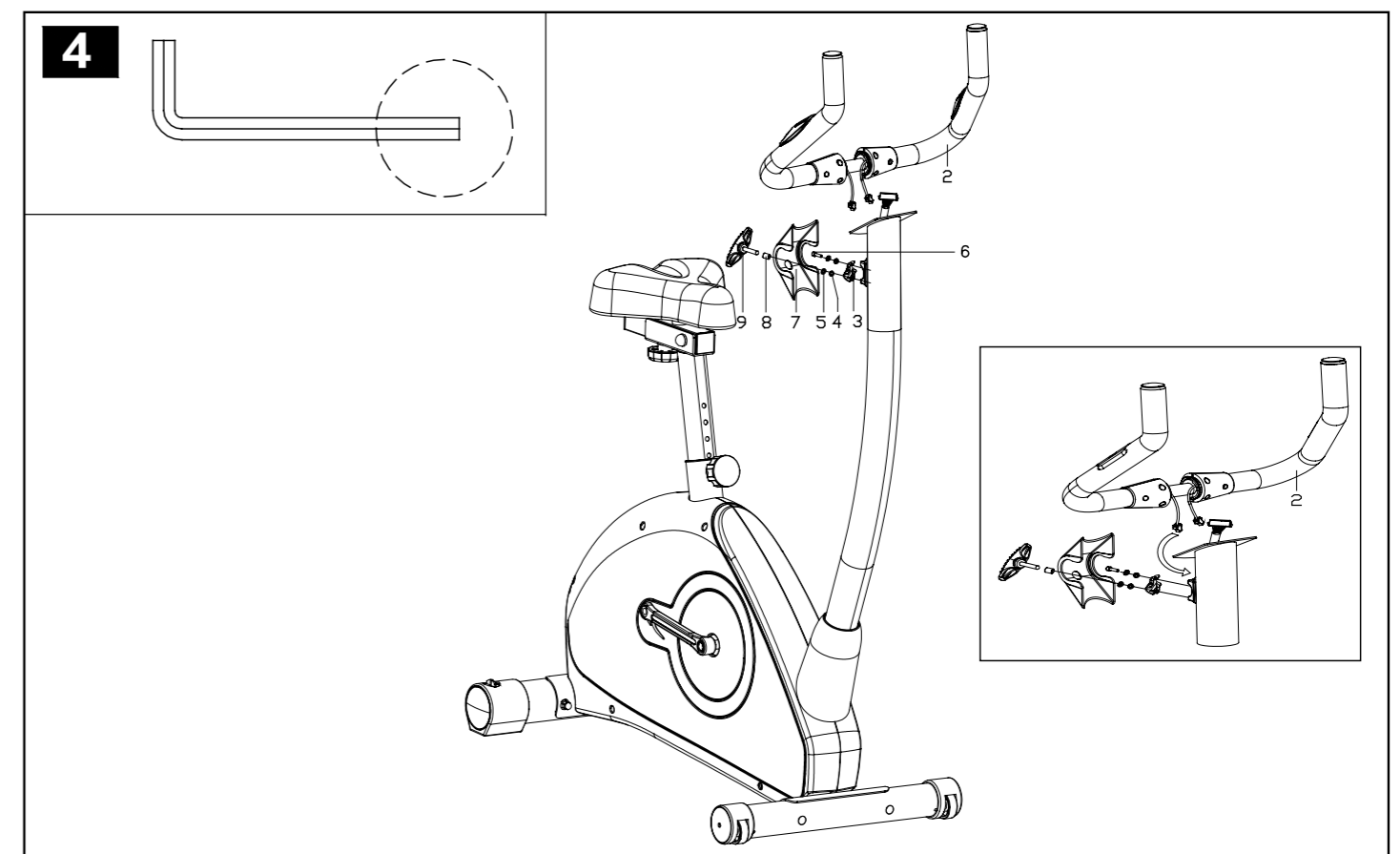
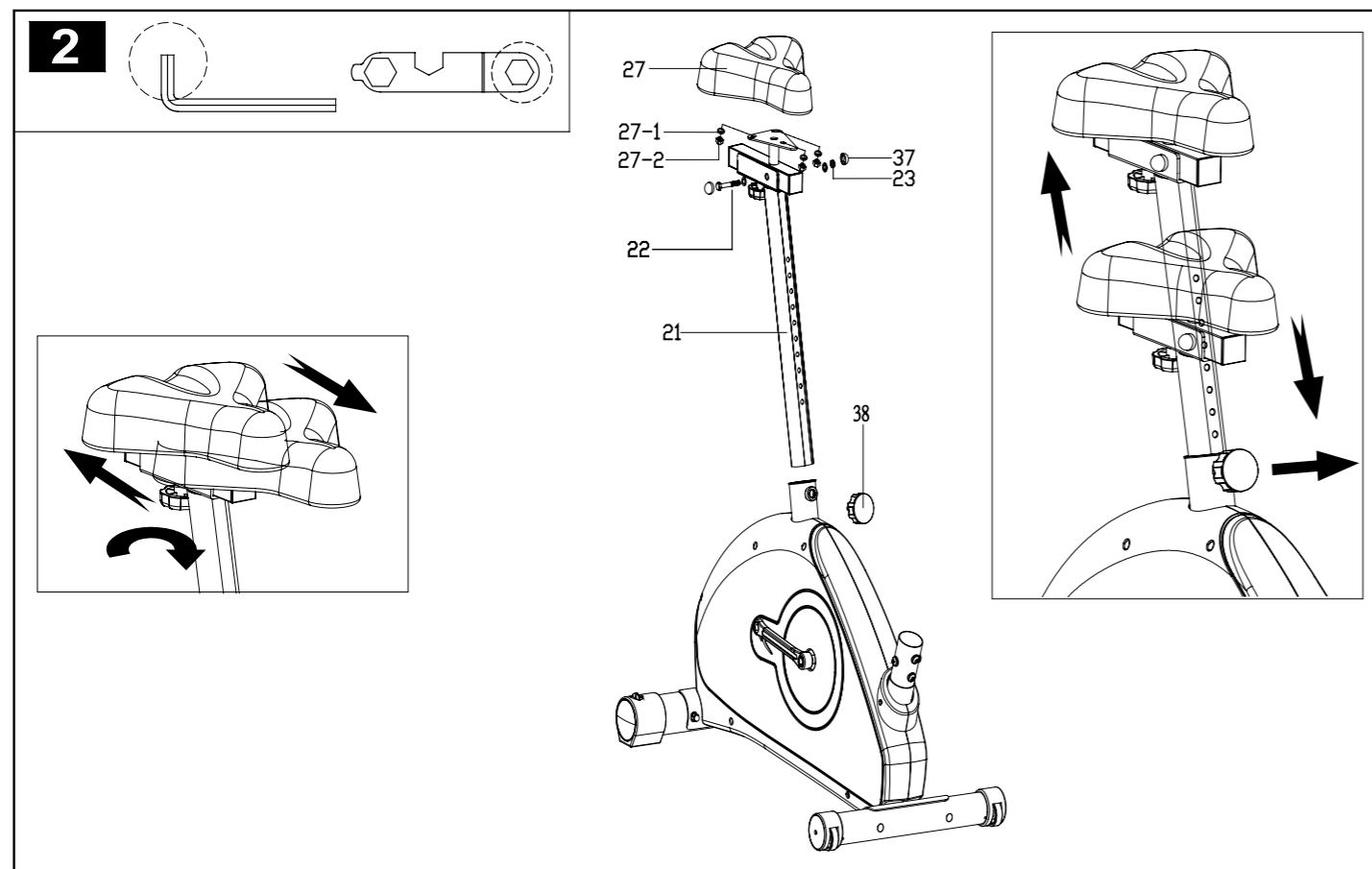
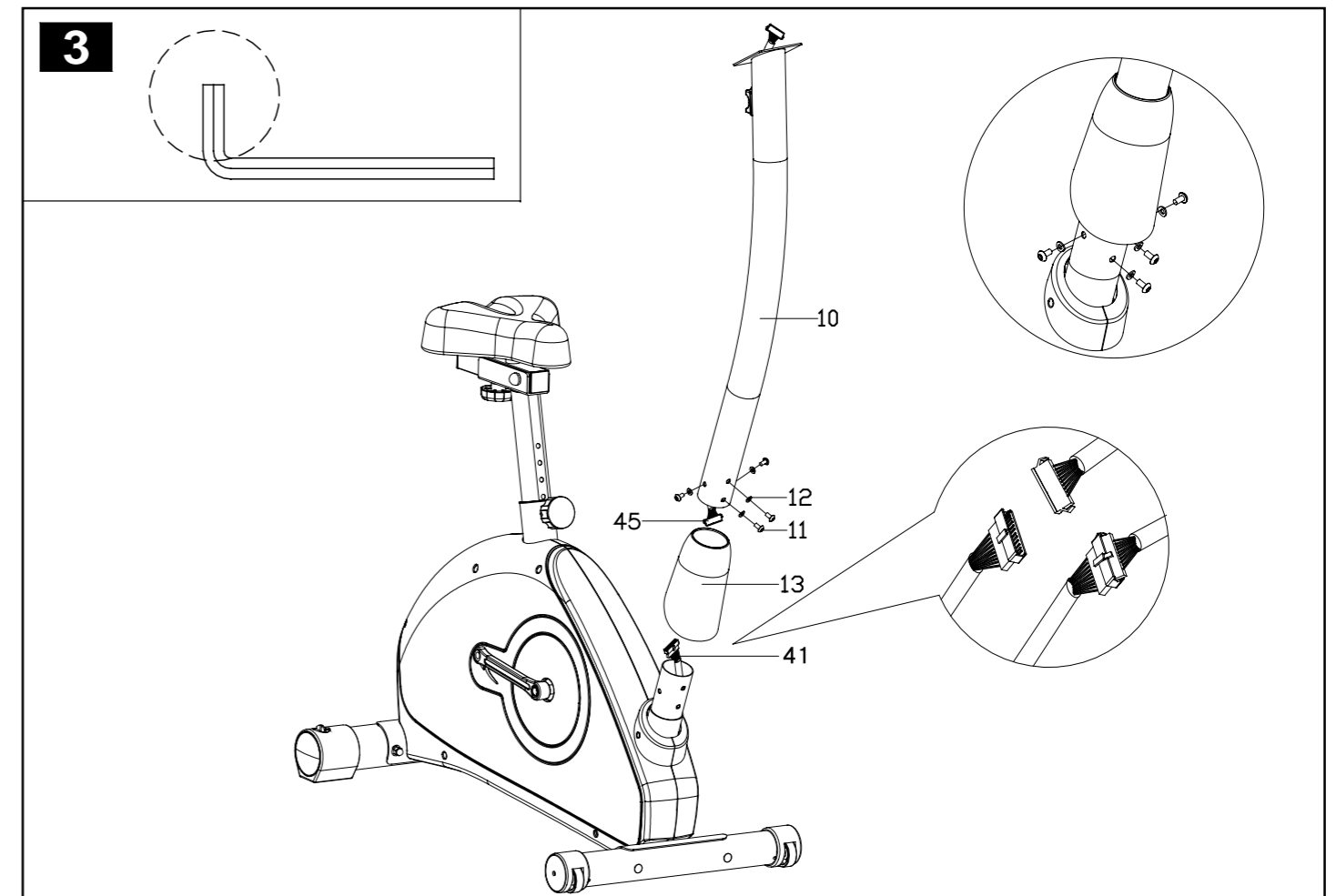
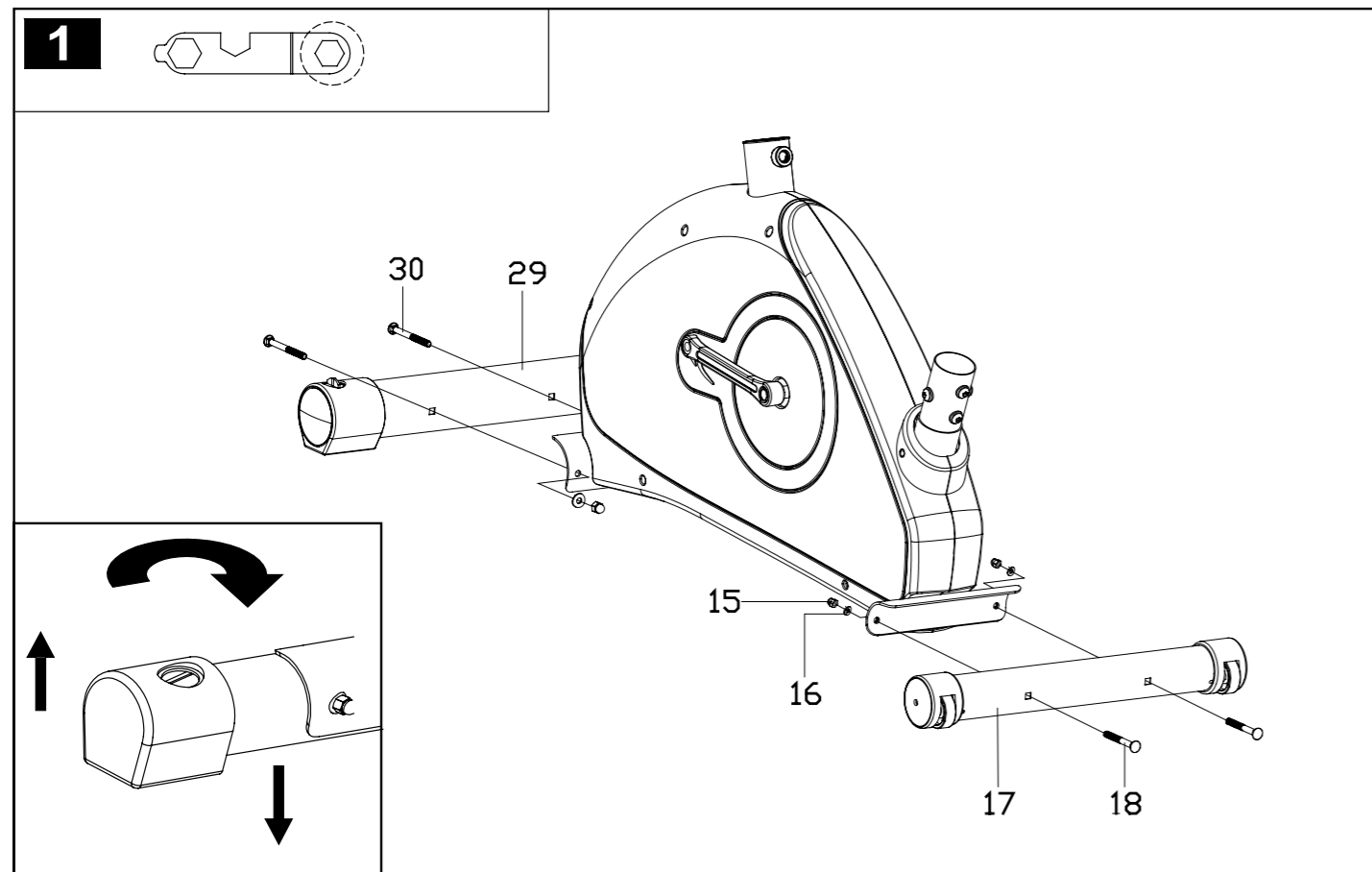


C

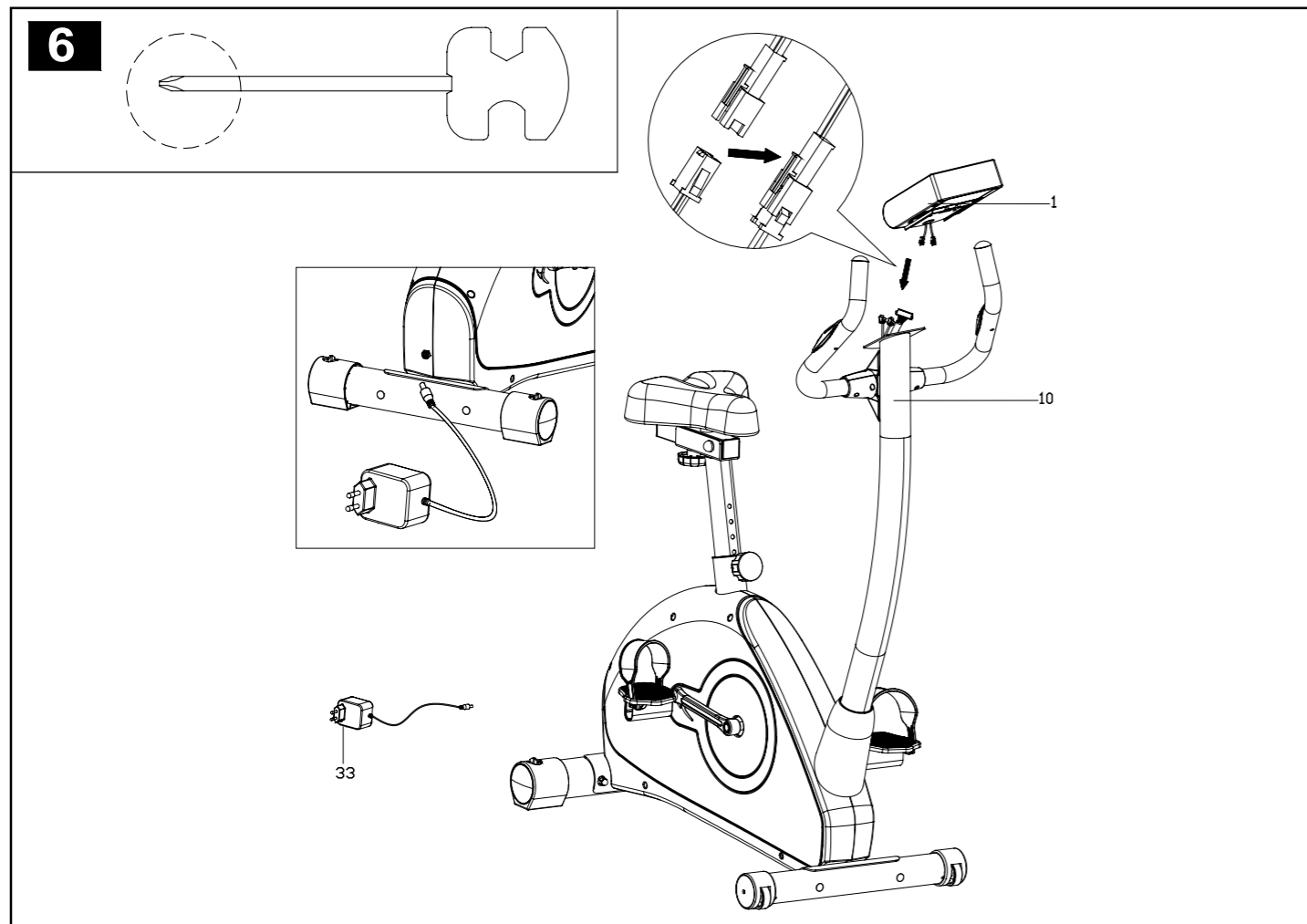
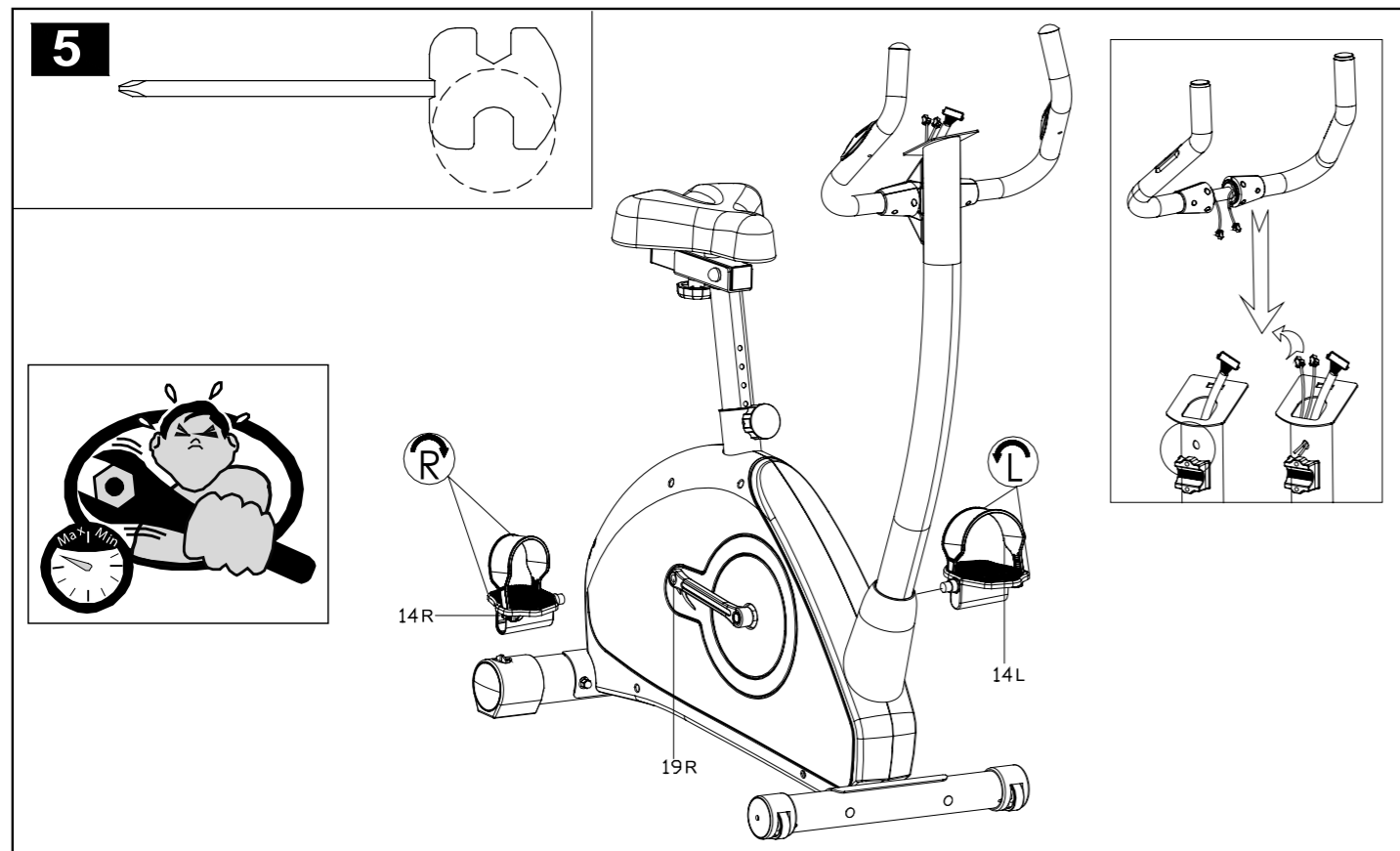


D





**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ
• MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • 安装**



Siège - Seat
Sillín - Sitz
Sella - Zadel
Assente - Siodeltko
Nyereg - Сиденье
Θέση - Szézt
Sedadlo - Sedadlo
车座

Guidon - Handlebars
Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur
Guiador - Kierownica
Kormány - Руль
Τιμόνι - Ghidon
Říadidla - Řídítka
车把

Tube porte-selle
Seat post
Tubo portasilín
Sattelstütze
Tubo reggisella
Zadelbuis
Tubo do assento
Wspornik siodeltko
Nyeregartó cső
Подседельная труба Σωλήνας στήριξης σέλας
Tub suport pentru șa
Nosná sedlová trubka
Trubka nesoucí sedlo
车座支架

Console - Console
Consola - Konsole
Braccio - Terminal
Contador - Licznik
Konsole - Панель управления
Κονσόλα - Consolă
Konzola - Konzole
显示屏

Bouton de réglage
du tube porte-selle
Seat post knob
Botón de reglaje del
tubo portasilín
Feststellknopf der
Sattelstütze
Leva di regolazione del
tubo reggisella
Bevestigingsknop
van de
zadelbuis
Botão de
regulação
do tubo do assento
Pokreťto wspornika siodeltko
A nyeregartó állítóbütyke
Колесико регулировки подседельной трубы
Πλήκτρο ρύθμισης του σωλήνα στήριξης σέλας
Buton de reglare al tubului suport pentru șa
Nastavovací gombík nosnej sedlovej trubky
Páka na seřízení sedla
车座支架固定按钮

Tube support-guidon
Handlebar post
Tubo soporte-manillar
Steuerkopfrohr
Tubo supporto manubrio
Stuurbuis
Tubo soporte de guiador
Wspornik kierownicy
Kormánytartó cső
Οпорная труба для руля
Σωλήνας στήριξης-τιμόνι
Tub suport-ghidon
Trubka nosníka říadidel
Trubka podřírající řídítka
车把支架

Pédale - Pedal
Pedal - Pedal
Pedale - Pedaal
Pedal - Pedal
Pedál - Педаль
Πεντάλ - Pedală
Pedál - Šlapka
脚踏

VM770 33,25 kg
73 lbs

132 x 102 x 54 cm
52 x 40 x 21 inch

Dit product is compatibel met DIS (Domyos Interactive System)

U koos een fitnessstoel van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. We creëerden het merk DOMYOS om alle 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 kan 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 met sportplezier.

PRESENTATIE

De VM770 is een fitnessfiets van de nieuwe generatie. Deze fiets meet uw trapvermogen in watt.

Dit product is uitgerust met een magnetische overbrenging en waarborgt een groot trapcomfort zonder schokken.

VEILIGHEID

Om het risico op ernstige verwondingen en beschadiging van het product te beperken, raden wij u aan de voorzorgsmaatregelen met betrekking tot het gebruik te lezen, alvorens het product te gebruiken.

1. Gebruik het product alleen op de wijze beschreven in deze handleiding. Bewaar deze handleiding gedurende de levensduur van het product.
2. Het is de taak van de eigenaar zich ervan te vergewissen of 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 in overeenstemming met de Europese normen (norm CE, normen EN 957-1 en EN 957-6 klasse HA) met betrekking tot de fitnessapparaten in een huishoudelijke en niet-therapeutische omgeving (equivalent GB17498). Het product mag niet worden gebruikt in een commerciële of institutionele context en mag ook niet worden verhuurd.
5. Gebruik het product binnen op een vlakke ondergrond, beschut tegen vochtigheid, en met veel ruimte erom heen. Vergewis u ervan dat u over voldoende ruimte beschikt om het apparaat te bereiken en om veilig rond het apparaat te kunnen lopen. Het product niet buiten opslaan of gebruiken.
6. De gebruiker moet alle onderdelen voor elk gebruik van het product inspecteren, en indien nodig vastschroeven. Vervang onmiddellijk alle versleten of defecte onderdelen.
7. Elke monteer-/demonteerhandeling met betrekking tot het product, dient zorgvuldig te gebeuren.
8. Pruts niet aan uw product.
9. Indien uw product kapot is dient u het niet langer te gebruiken en moet u het ter reparatie naar uw Decathlon-winkel brengen.

10. Het product niet opstellen op een vochtige plaats (rand van een zwembad, badkamer....)
11. Ter bescherming kunt u de vloer onder het product bedekken met een aangepast grondtapijt dat te koop is in de Decathlon-winkel.
12. Er mag slecht een persoon per keer gebruik maken van het product.
13. Houd uw handen en voeten uit de buurt van de bewegende onderdelen.
14. De regelknop niet laten uitsteken.
15. Tijdens uw oefeningen uw rug recht houden.
16. Draag geen wijde kleding die kan hinderen tijdens de oefening.
17. Om op en van het product te stappen, dient u zich steeds vast te houden aan de vaste stuurstang.
18. Houd kinderen en huisdieren altijd uit de buurt van het toestel.
19. Gebruik een zachte doek om het stof weg te nemen. Hardnekkige sporen (zoals zweet) kunnen worden verwijderd met een vochtige doek.
20. Verschillende factoren kunnen de precieze aflezing van de hartslagsensor beïnvloeden, dit is geen medisch instrument. Het is enkel ontworpen om u te helpen de algemene tendens van uw hartslag te bepalen.

Medische waarschuwing

21. Personen die een hartstimulator dragen of een ander inwendig elektronisch apparaat, worden op de hoogte gebracht van het feit dat zij de hartslagsensor gebruiken op eigen risico. Wanneer u het product voor de eerste keer gebruikt, is een testoefening in het bijzijn van een arts aangeraden
22. Wij raden zwangere vrouwen af gebruik te maken van de hartslagsensor. Gelieve telkens uw arts te raadplegen alvorens het product te gebruiken.
23. Wanneer u uw oefening beëindigt, verminder langzaam aan de snelheid tot de pedalen volledig tot stilstand zijn gekomen.

WAARSCHUWING : Indien u zich duizelig voelt, misselijk bent, pijn in de borststreek of een ander abnormaal symptoom, stop dan onmiddellijk met de oefening en raadpleeg uw arts alvorens met de training verder te gaan.

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.

TOEGESTAAN
MAXIGEWICHT

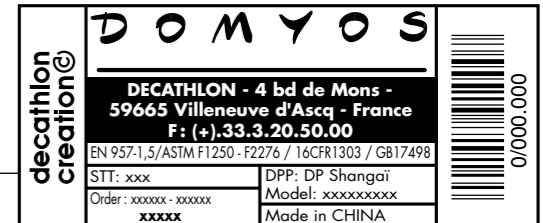
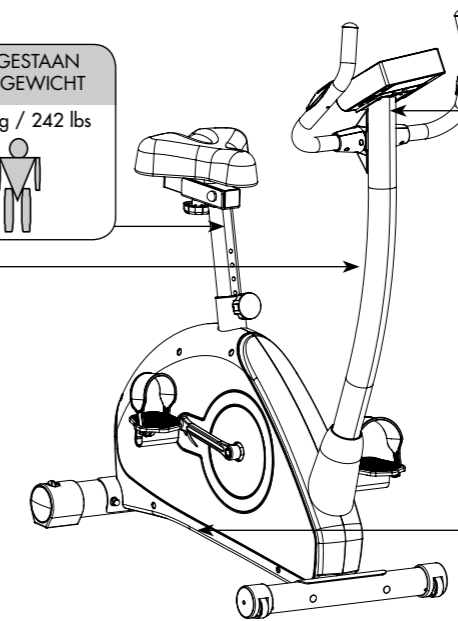
110 kg / 242 lbs



Dit product, dat voldoet aan de normen EN 957-1&5 klasse HA, ASTM F 1250 & 2276, GB17498, is niet bestemd voor therapeutisch gebruik.

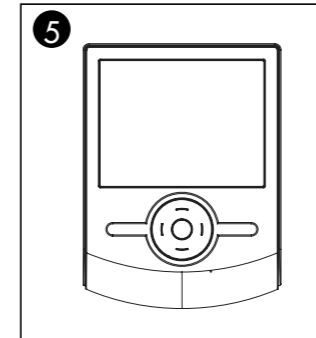
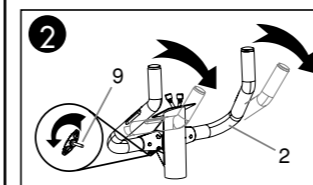
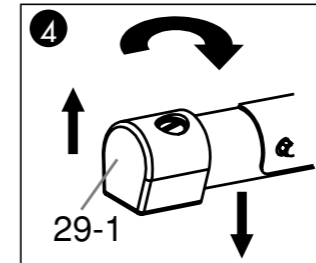
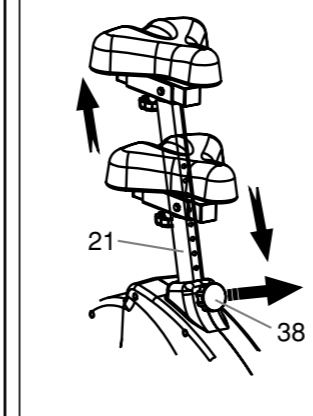
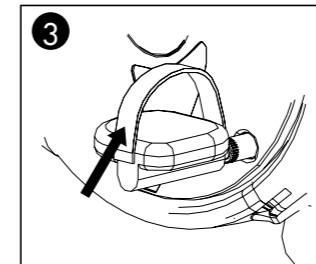
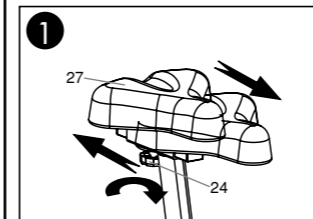
WAARSCHUWING

- 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.



INSTELLINGEN

Waarschuwing: U moet van de hometrainer stappen om alle instellingen uit te voeren (zadel, stuur).



1 BIJSTELLEN VAN DE ZADELPOSITIE

Om efficiënt te kunnen trainen, moet het zadel zich op de juiste hoogte bevinden. Tijdens het trappen moeten uw knieën lichtjes gebogen zijn op het moment dat de pedalen de laagste positie bereiken. Hou om bij te stellen het zadel (27) vast en schroef knop (38) op de zadelbuis los. Breng een van de gaten van de zadeldrager (21) gelijk met een gat van de zadelbuis. Plaats knop (38) terug en schroef ze weer vast. U kunt ook de horizontale positie van het zadel bijstellen. Hou daarvoor het zadel (27) vast, schroef de hendel (24) los, verstel de positie van het zadel en schroef de hendel (24) weer helemaal vast.

LET OP:

- Zorg ervoor dat de knop weer op de zadelbuis is geplaatst en draai ze helemaal vast.
- Overschrijd nooit de maximumhoogte van het zadel.
- Ga nooit op het zadel zitten als de bevestigingshendel niet correct is vastgedraaid.

2 BIJSTELLEN VAN HET STUUR

Draai om het stuur (2) bij te stellen de hendel (9) los en draai hem weer vast zodra het stuur zich in de juiste positie bevindt.

3 BIJSTELLEN VAN DE PEDAALRIEM

Draai om de pedaalriem bij te stellen eerst het blokkeersysteem onder het pedaal los, breng de riem in de gewenste positie en draai het blokkeersysteem weer vast.

4 WATERPAS ZETTEN VAN DE HOMETRAINER

Als de hometrainer tijdens het gebruik onstabiel is moet u een van de plastic eindstukken (29-2) van de achterste voetsteun (29-1), of beide, draaien tot de hometrainer stabiel staat.

5 INSTELLEN VAN DE WEERSTAND

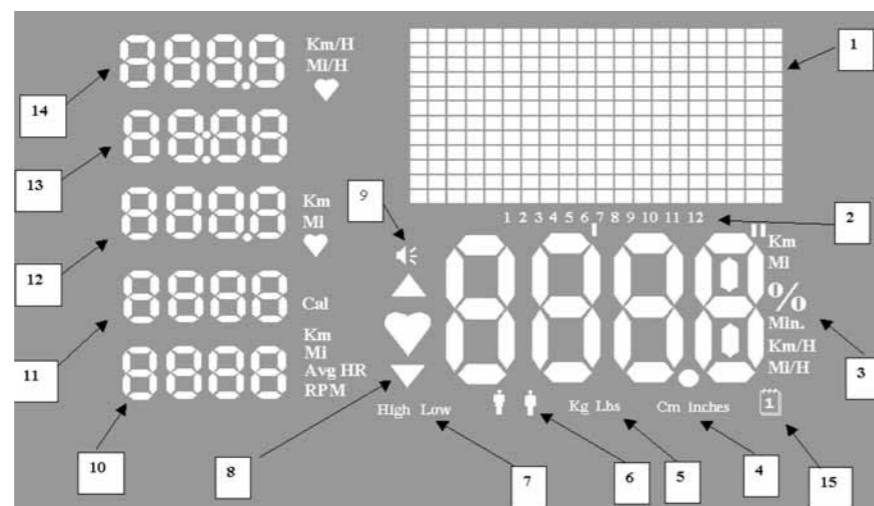
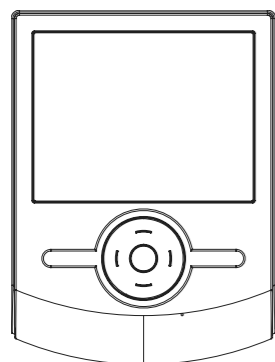
Volgens de EN definitie is dit product een "van de snelheid onafhankelijk product". Het wrijvingskoppel kan niet alleen door de trapfrequentie maar ook door het handmatige instellen van het weerstands niveau worden aangepast (door draaien van de koppelknop bij niet gemotoriseerde producten of door drukken van de op/neer knoppen bij gemotoriseerde producten). Als er echter hetzelfde weerstands niveau wordt aangehouden, zal het wrijvingskoppel toch verhoogd/verminderd worden doordat de trapfrequentie eveneens verhoogd/verminderd wordt

6 UW PRODUCT VERPLAATSEN

Ga op de grond vlak voor uw product staan, houd de stuurstang vast en trek uw fiets naar u toe. Uw product steunt dan op wielen, u kunt het verplaatsen. Wanneer het product op de juiste plaats staat, zorg er dan voor dat de achterpoten weer goed op de grond staan.

CONSOLE FC 700

WEERGAVE



1. Weergave programma's - HOOFDSCHEM
2. Aanwijzing selectie programma's
3. Weergave van de SNELHEID (Km/h - Mi/h), de AFSTAND (Km - Mi) of de HARTSLAG (BPM), afhankelijk van de ingestelde keuze van de gebruiker.*
4. Indicator van de LENGTE (cm - inch)
5. Indicator van het GEWICHT (Kg of Lbs)
6. Indicator van het GESLACHT (Man/vrouw)
7. Indicator voor de instelling van de hartslagzone's:
HIGH / hoog (100% van de max. waarde)
LOW / laag (70% van de maximale waarde)
8. Weergave van waardes buiten de ingestelde hartslagzone.
9. Indicator voor het wel of niet aangeven van een waarschuwingssignaal wanneer u de ingestelde hartslagzone verlaat.
10. Wisselende weergave (om de 10 seconden) van de afgelegde AFSTAND en de trapfrequentie per minuut. Weergave van de gemiddelde HARTSLAG aan het eind van het programma.

11. Weergave van de verbruikte CALORIEËN
12. Weergave van de AFSTAND of de HARTSLAG, al naar gelang de instelling die de gebruiker heeft gekozen in het hoofdscherm.
13. Instelling van het Terugtellen; staat standaard op 20 minuten ingesteld (duur in te stellen tussen 10 en 180 minuten, met intervallen van 5 minuten).
 - a. Indien duur langer is dan 1 uur Weergave HH:MM
 - b. Wanneer duur korter is dan 1 uur Weergave MM:SS
 Wanneer er gedurende 5 seconden geen activiteit wordt waargenomen, dan zal de functie Terugtellen stoppen, evenals de functie die de CALORIEËN telt. Wanneer er weer getrapt wordt, zal de functie AFTELLEN verder lopen, en zal het tellen van de CALORIEËN worden hervat.
14. Weergave van de SNELHEID of de HARTSLAG, al naar gelang de instelling die de gebruiker heeft gekozen in het hoofdscherm.
15. Indicator van de leeftijdselectie van de gebruiker

* De gebruiker kan tijdens de training de weergave wijzigen door op knop B of D te drukken.

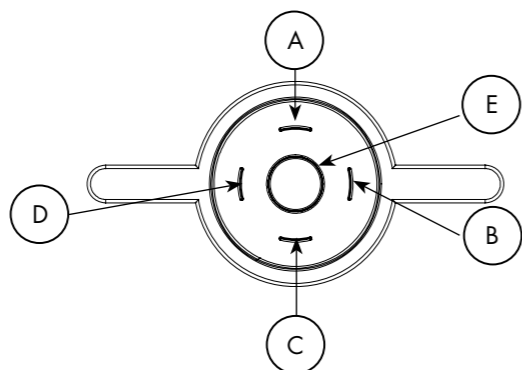
Het product terug op nul zetten:

Het product gaat over in de slaapstand nadat er gedurende ongeveer 10 minuten geen activiteit is waargenomen. De indicatoren worden in slaapstand terug op 0 gezet (de gegevens worden niet opgeslagen). Zodra de pedalen weer worden gebruikt of de knoppen worden ingedrukt, zal de teller weer geactiveerd worden.

FUNCTIE KNOPPEN

Het navigatiesysteem van uw FC 700 console bestaat uit:

- een centrale knop voor alle instellingen en voor de bevestiging E,
- twee navigatieknoppen in de schermen, B en D,
- en 2 knoppen voor de wijziging van gegevens, A en C.



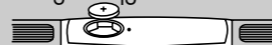
RIEM MET HARTSLAGMETER

1. Stukken en onderdelen



2. Plaatsen van de batterij

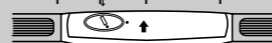
- Breng de bijgeleverde batterij CR2032 in zoals hieronder afgebeeld.



- Breng eerst de batterij in, met de + pool naar boven gericht.



- Plaats de afdichting en vervolgens het deksel met de beide kleine puntjes op één lijn. Maak vast met een muntstuk.



Belangrijk!

Controleer of het deksel goed vast zit (ong. draai) om te vermijden dat er zweet of water binnendringt.

3. Gebruik van de riem

- Bevochtig vooraleer de zender op uw borst te plaatsen beide elektroden met water of een waterachtige gel om te zorgen voor een efficiënt signaal.

- Breng de riem met hartslagmeter aan onder de borst of de borstspieren, vlak boven het borstbeen, met het batterijvak naar binnen gericht.



- Stel de riem zo in dat de zender te allen tijde contact met de huid bewaart. Maak niet te strak vast, om ademhalingsmoeilijkheden te vermijden.
- Indien de hartslagriem losgekomen of verkeerd geplaatst is, loopt u het risico van een verkeerde of onregelmatige lezing.

FUNCTIES

Snelheid: Met deze functie wordt de geschatte snelheid weergegeven in Km/h (kilometers per uur) of Mi/h (mijlen per uur), al naar gelang de stand van de schakelaar achterop het product. cf. schema

Afstand: Deze functie geeft de geschatte afstand weer vanaf het begin van de oefening. Dat kan in km (kilometers) of in M (mijlen), al naar gelang de stand van de schakelaar achterop het product.

Tijd: Deze functie geeft de verstreken duur weer vanaf het begin van de training. Dit wordt weergegeven als Minuten : Seconden (MM:SS) gedurende het eerste uur, en daarna als Uren : Minuten (HH:MM)

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

RPM (Ritme per minuut) : Aantal pedaalronden per minuut

Vetpercentage: Meting vetpercentage

Hartslag*: Uw hartslag wordt gemeten door middel van een borstband. Uw hartslagfrequentie wordt in het aantal slagen per minuut weergegeven.

***Opgelet:** hier is sprake van een schatting, die in geen geval als een medisch gegeven beschouwd mag worden.

***Opgelet:** Gedurende een tiental seconden, tijdens een verandering van de frequentie kan het zijn dat de weergegeven waarde niet overeenkomt met uw werkelijke hartslag. Dit is te wijten aan het opstarten van de berekening.

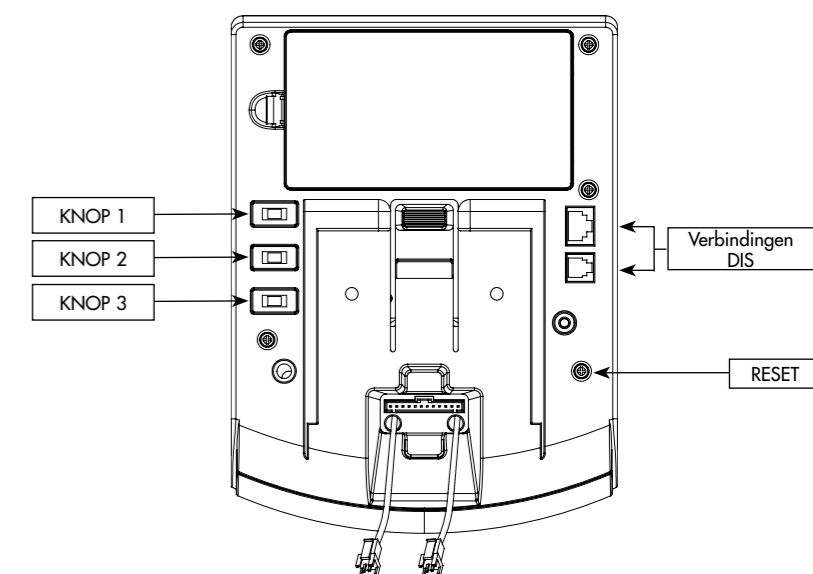
***Waarschuwing:** wanneer het apparaat wordt blootgesteld aan een sterk elektromagnetisch veld, dan kan de hartslagwaarde worden weergegeven of gewijzigd.

INSTELLINGEN OP DE ACHTERKANT VAN DE CONSOLE

Knop 1 : Selectie van het type apparaat waarvoor de console gebruikt wordt: VM (Magnetische fiets) - VE (Crosstrainer)

Knop 2 : Instelling eenheid voor meting AFSTAND: MI (Mijlen) - KM (Kilometers)

Knop 3 : Selectie van de zone waarin het apparaat wordt gebruikt: EU (Europa) - AS (Azië)



INSTELLINGEN

Om naar het instellingsmenu te gaan, drukt u enige tijd op toets E op het moment dat het woord SEL op het scherm wordt weergegeven.

Wanneer u nog niet begonnen was met de training, dan komt u terug in het instellingsmenu door toets E enige tijd in te drukken.

Indien u de training al was gestart, dan stopt u het programma door enige tijd op E te drukken. Het woord STOP verschijnt gedurende 15s op uw scherm. Gedurende die tijd kunt u de gegevens lezen van de voorgaande oefening. Het woord SEL verschijnt vervolgens op het scherm. Druk nogmaals enige tijd op E om in het instellingenmenu te komen.

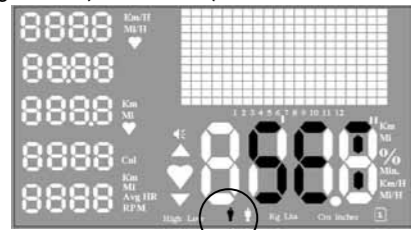
In dit instellingsmenu kunt u uw geslacht, uw leeftijd en uw gewicht ingeven. Het apparaat stelt u vervolgens een trainingszone voor die standaard

overeenkomt met maximaal 100% van de aangeraden hartslag en minimaal 70% van de maximale hartslag. Met behulp van de toetsen A en C kunt u deze 2 waarden veranderen.

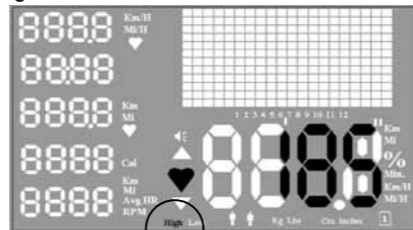
Met de knoppen A en C kunt u de waarden op laten lopen of terug laten lopen. Wanneer u de knop langer vasthoudt, zullen de waarden sneller op- of aflopen.

Met knop B bevestigt u de gekozen selectie en gaat u naar het volgende instellingsmenu. Bij een foutieve invoer drukt u op D, om terug te gaan naar het vorige scherm.

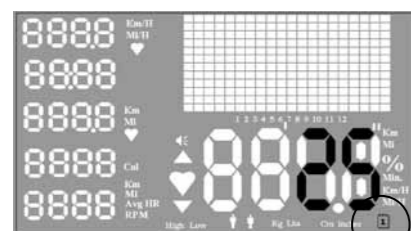
Instelling geslacht (Man/Vrouw)



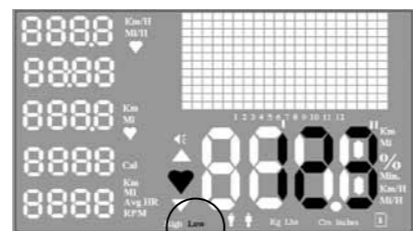
Maximale trainingshartslag



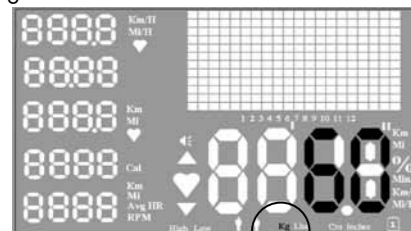
Instelling leeftijd



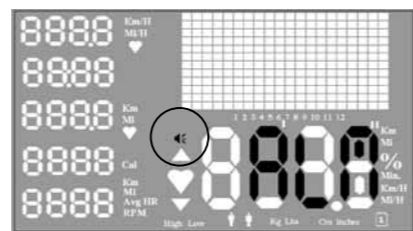
Minimale trainingshartslag



Instelling gewicht



Instellen/uitschakelen alarm bij het verlaten van de ingestelde hartslagzone



Wanneer u klaar bent met de instellingen, drukt u op E om alles te bevestigen en het instellingsmenu te verlaten. Om uw persoonlijke trainingsdoelen in te stellen, raadpleegt u de tabel en de indicaties CARDIO-TRAINING.

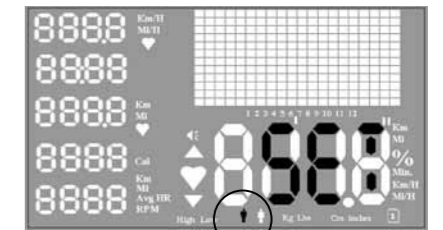
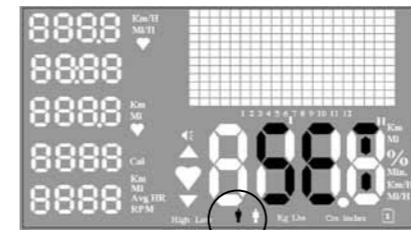
BEREKENING VAN HET VET PERCENTAGE

Om naar de instelling 'BEREKENING VETPERCENTAGE' te gaan, drukt u enige tijd op toets C wanneer het woord SEL wordt weergegeven op het scherm.

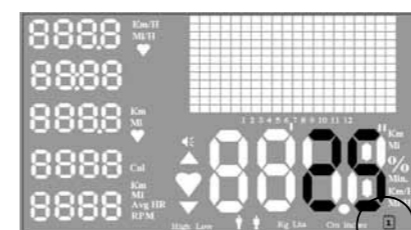
Met de knoppen A en C kunt u de waarden op laten lopen of terug laten lopen. Wanneer u de knop langer vasthoudt, zullen de waarden sneller op- of aflopen.

Met knop B bevestigt u de gekozen selectie en gaat u naar het volgende instellingsmenu. Bij een foutieve invoer drukt u op D, om terug te gaan naar het vorige scherm.

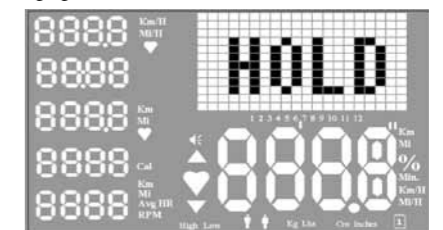
Instelling geslacht (Man/Vrouw)



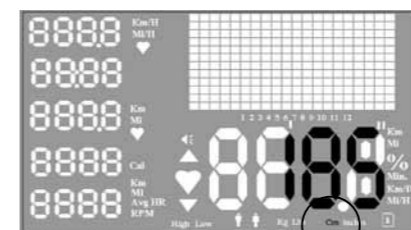
Instelling leeftijd



Plaats uw handen op de hartslag sensoren zolang in het scherm HOLD weergegeven wordt.



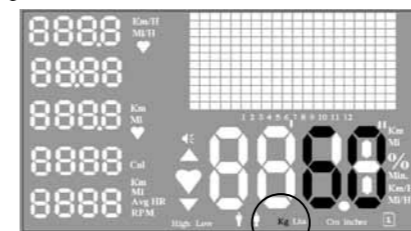
Instelling lengte



De berekening van uw vetpercentage verschijnt op het scherm.



Instelling gewicht



Druk op E om naar de programma selectie te gaan

	ATLETISCH	GOED	MATIG	HOOG
HEREN	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
DAMES	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

GEBRUIK

Uw console werkt zowel op het elektriciteitsnet als op batterijen

Indien er gedurende 10 minuten geen activiteit plaatsvindt, zal de console uitschakelen.

Wanneer u de console gedurende een langere periode niet gebruikt, of wanneer u het apparaat lange tijd aansluit op het elektriciteitsnet, dan raden we u aan de batterijen uit het apparaat te verwijderen.

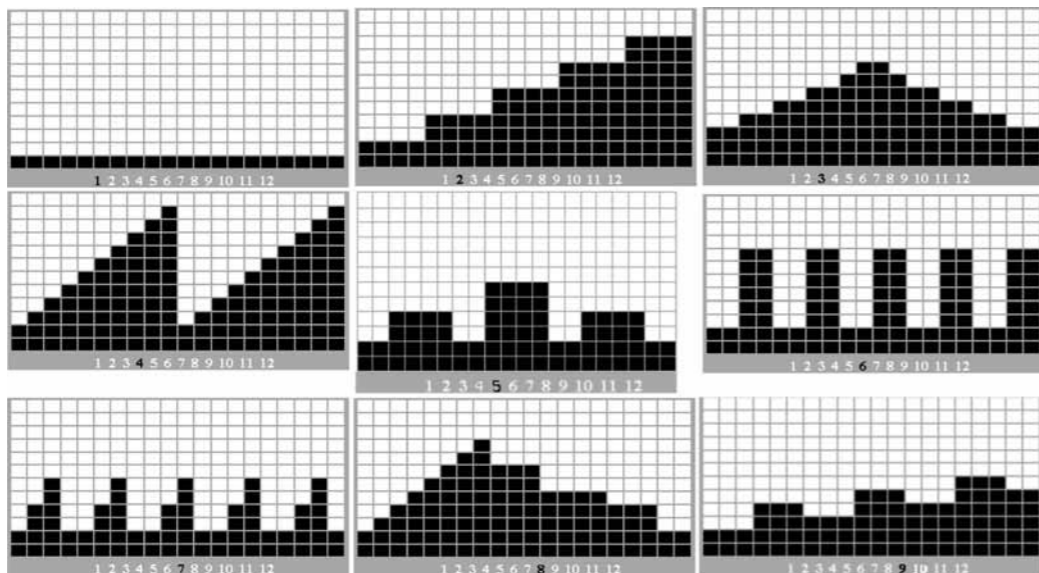
PROGRAMMA'S

Let op: door enige tijd op toets E te drukken, wordt het programma stopgezet. U kunt bladeren door de programma's door op de knoppen B en D te drukken. Druk op E om een programma te selecteren.

Programma 1 tot 9:

Kies uw trainingstijd door op A en C te drukken en bevestig dit door op E te drukken.

U kunt de intensiteit van de oefening verhogen door tijdens de training op A en C te drukken.



Programma 10 : WATT

Kies uw trainingstijd door op A en C te drukken en bevestig dit door op E te drukken.

Tijdens het trappen kunt u de weerstand instellen (toetsen A en C) totdat u het gewenste vermogen heeft bereikt. De waarde wordt op het hoofdscherm weergegeven in WATT.

Bevestig door op E te drukken

Het apparaat zal de weerstand aanpassen, al naar gelang uw trap frequentie, om zo aan het ingestelde vermogen te komen dat bij het begin van de oefening is ingesteld.

Hoe hoger uw trapritme, hoe lager de weerstand; hoe lager uw trapritme, hoe hoger de weerstand.

Het is mogelijk om het aantal WATT's tijdens de oefening te wijzigen door kort op E te drukken. Ga verder met fietsen en regel de weerstand (toetsen A en C) totdat u het gewenste vermogen heeft bereikt. Deze waarde staat in het hoofdscherm aangegeven in WATT's.

Bevestig door op E te drukken.

Voor een prettige training raden we u aan om een regelmatig pedaalritme aan te houden.

INFORMATIE :

Volgens de EN957 klasse HA standaard werd dit Domyos Ergometer product gekalibreerd overeenkomstig het volgende overzicht.

Weers- tandsniveau	Ontwikkeld vermogen (in Watt)	Trapsnelheid (Toeren per minuut)						
		30	40	50	60	70	80	90
1	8	13	20	26	35	46	53	
2	14	21	35	47	59	78	91	
3	20	31	49	66	87	109	128	
4	25	40	64	87	112	142	166	
5	32	51	81	108	140	174	205	
6	37	62	96	128	165	207	243	
7	44	72	114	148	190	234	278	
8	50	82	126	170	218	269	318	
9	56	94	141	190	256	301	358	
10	62	104	156	210	274	336	395	
11	67	114	172	231	297	362	429	
12	77	130	195	250	340	410	485	

Wanneer u tijdens de garantieperiode van twee jaar een afwijking ontdekt van het weerstandskoppel (van meer dan 10 %), gebruik het apparaat dan niet langer en neem contact op met de dichtstbijzijnde winkel.

CARDIO-TRAINING

CARDIOTRAINING DE CARDIOTRAINING

De cardiotraining is aëroob (ontwikkeling in aanwezigheid van zuurstof) en verbetert de cardiovasculaire capaciteit. U verbetert de conditie van de hart-/bloedvaten. De cardiotraining vervoert de zuurstof aanwezig in de ingeademde lucht naar de spieren. Het hart pompt deze zuurstof in heel het lichaam en in het bijzonder naar de spieren die belast zijn.

CONTROLEER DE HARTSLAG

Regelmatig z'n polsslslag nemen is nodig om de training te controleren. Indien u geen elektronisch meetinstrument hebt, ga dan als volgt te werk.

Om uw polsslslag te nemen, plaatst u 2 vingers ter hoogte van: -de hals, of onder het oor, of aan de binnenkant van het polsgewricht naast de duim.

Niet al te sterk drukken: teveel druk is niet goed voor de bloedsomloop en kan het hartritme vertragen.

Na de hartslag gedurende 30 seconden te hebben geteld, vermenigvuldigt u met 2 om het aantal hartslagen per minuut te bekomen. Bijvoorbeeld: 75 hartslagen geteld 150 hartslagen/minuut.

DE FASEN VAN EEN FYSIEKE ACTIVITEIT

A - Opwarmingsfase progressieve inspanning.

De warming-up is de aan de inspanning voorafgaande fase die het mogelijk maakt in OPTIMALE CONDITIE te komen om te beginnen met sporten. Het is een MANIER OM PEES- EN SPIERPROBLEMEN TE VOORKOMEN. Dit behelst twee aspecten: OPWAREMEN VAN HET SPIERSTELSEL, ALGEMENE WARMING-UP.

1) Het spierstelsel wordt opgewarmt door een sessie van SPECIEKE OEFENINGEN VAN STRETCHING die moet VOORBEREIDEN OP DE INSPANNING: elke spiergroep wordt aangesproken en alle gewrichten worden belast.

2) De algemene warming-up is nuttig om het cardiovasculaire systeem en de ademhaling progressief in gang te brengen en zo te zorgen voor een betere irrigatie van de spieren en een beter uithoudingsvermogen. Deze fase moet voldoende lang zijn: 10 min voor een sportactiviteit op laag niveau, 20 min voor een sportactiviteit op wedstrijdniveau. We merken op dat de warming-up langer moet duren: vanaf 55 jaar en 's morgens

B - Training

De training is de belangrijkste fase van de lichamelijke activiteit. Dankzij een REGELMATIGE training kunt u uw lichamelijke conditie verbeteren.

- Anaërobie inspanning om het uithoudingsvermogen te verbeteren.
- Aërobie inspanning om de weerstand van hart en longen te verbeteren.

C - Terug naar de rusttoestand

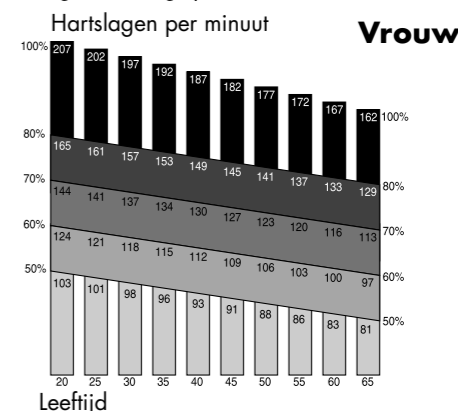
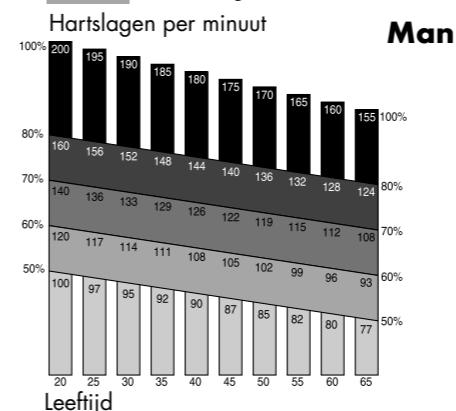
Deze fase komt overeen met het voortzetten van de activiteit bij lagere inspanning en een progressieve terugkeer naar de « rusttoestand ». DE TERUGKEER NAAR DE RUSTTOESTAND garandeert het herstel van de "normale" toestand van het cardiovasculaire stelsel, de bloedstroom en de spieren (om tegenwerkingen te voorkomen zoals het ophopen 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: minimaliseert de SPIERSTRAMHEID te wijten aan de opeenhoping van MELKZUREN, stimuleert de BLOEDSOMLOOP.

CARDIOTRAINING OEFENZONE

- Training van 80 tot 90% en meer van de maximale hartfrequentie: Anaërobie en rode zone voorbehouden voor getrainde en gespecialiseerde atleten.
- Training van 70 tot 80% van de maximale hartfrequentie: Uithoudingstraining
- Training tussen 60 en 70% van de maximale hartfrequentie: Fitness/verbranden van vetten prioritaire.
- Training van 50 tot 60% van de maximale hartfrequentie: Training/Warming-up.



Wanneer uw leeftijd afwijkt van de waarden in de tabel, dan hanteert u de volgende formule om te berekenen welke waarde overeenkomt met 100% van uw maximale hartslag: **Voor mannen:** 220- leeftijd. **Voor vrouwen:** 227- leeftijd.

OPGELET, WAARSCHUWING AAN DE GEBRUIKER

Het fit blijven moet gebeuren op een verantwoorde wijze. Alvorens te beginnen met een lichamelijke activiteit, RAADPLEEG een ARTS, vooral indien: u de afgelopen jaren geen sport hebt gedaan, u ouder bent dan 35 jaar, u niet zeker bent van uw gezondheid, u een medische behandeling ondergaat.

ALVORENS EEN SPORT TE BEOEFENEN, MOET U EEN ARTS RAADPLEGEN.

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

Bent u een beginner, begin dan gedurende enige dagen te trainen met een lage weerstand en pedaalsnelheid, zonder te forceren en indien nodig met rustpauzes. Verhoog geleidelijk het aantal sessies of de duur ervan.

Conditie/Warming-up: Progressieve inspanning vanaf 10 minuten.

Om de conditie op peil te houden of om aan een conditieprogramma te beginnen, kan u elke dag gedurende tien minuten trainen. Dit oefeningstype is gericht op het stimuleren van uw spieren en gewrichten, of kan worden gebruikt voor een warming-up bij een geplande fysieke activiteit. Om de spieren van de benen te trainen, kies een hogere weerstand en verleng de oefentijd toenemen. Het spreekt voor zich dat u de pedaalweerstand gedurende de hele oefening kunt variëren.

Aëroob lopen voor conditietraining: Gematigde inspanning gedurende een vrij lange tijd (30 minuten tot 1 uur).

Wanneer u gewicht wilt verliezen, zijn dit soort oefeningen, gecombineerd met een dieet, de

enige manier om de hoeveelheid door het organisme verbruikte energie te doen toenemen. Om dit te doen is het niet nodig om de eigen grenzen te forceren. Het is de regelmaat van de training die u in staat stelt betere resultaten te verkrijgen. Kies een vrij geringe pedaalweerstand en voer de oefening gedurende minstens 30 minuten uit.

Deze oefening zal wat zweet op de huid doen verschijnen, maar mag u in geen enkel geval buiten adem doen raken.

Het is de duur van de oefening op een traag tempo die uit uw organisme de energie zal putten uit uw vetten op voorwaarde dat u gedurende ten minste dertig minuten trapt, en minstens drie keer per week.

Aërobe training voor het uithoudingsvermogen: Aangehouden inspanning gedurende 20 tot 40 minuten.

Dit trainingstype is gericht op een beduidende versteviging van de hartspier en verbetert het ademhalingsproces. De weerstand en/of pedaalsnelheid wordt verhoogd, zodat de ademhaling tijdens de oefening wordt opgedreven. De inspanning vergt meer dan de oefening zelf.

Naarmate u traint, gaat u deze inspanning steeds langer volhouden met een beter ritme, of met een hogere weerstand. De aërobe training voor uithouding vereist minstens drie trainingen per week.

Trainen op een zeer hoog tempo (anaërobe training en in de rode zone trainen) is alleen bedoeld voor atleten en vereist een aangepaste voorbereiding.

Na elke sessie dient u enkele ogenblikken te trappen, terwijl u de snelheid en de weerstand doet afnemen om terug rustig te worden en het organisme geleidelijk weer tot rust te brengen.

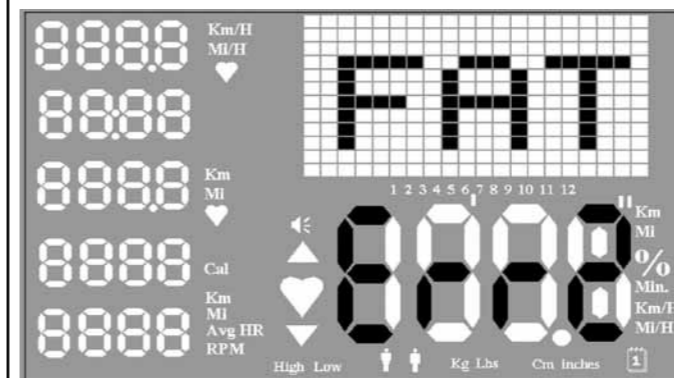
FOUTENDIAGNOSTIEK

- 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 om de nieuwe instelling toe te passen.

- Bij een magnetische fiets komt een pedaalrondgang overeen met een afstand van 4 meter; op een crosstrainer komt 1 pedaalrondgang overeen met een afstand van 1,6 meter (dit zijn gemiddelde waarden voor fiets- of loopbewegingen).

- Indien de hartslagindicator (3, 12, of 14) niet of onregelmatig knippert, controleer dan of u de borstband correct draagt (zie handleiding borstband).

- Wanneer tijdens de berekening van het vetpercentage het volgende scherm verschijnt, controleer dan of uw handen goed geplaatst zijn en of de sensoren niet te vochtig zijn.



- Indien u abnormale afstanden of snelheden vaststelt, controleer dan of de schakelaar aan de achterzijde van de console op de positie VM staat voor magnetische fiets, en op VE voor Crosstrainer. Druk op RESET om de nieuwe instelling toe te passen.

Indien uw teller niet opstart:

- Gebruikt u batterijen: Controleer of de batterijen goed geplaatst zijn.

- Indien het probleem blijft bestaan, plaats dan nieuwe batterijen en begin opnieuw.

- U bent aangesloten op het elektriciteitsnetwerk: Controleer of de adapter correct is aangesloten op de console.

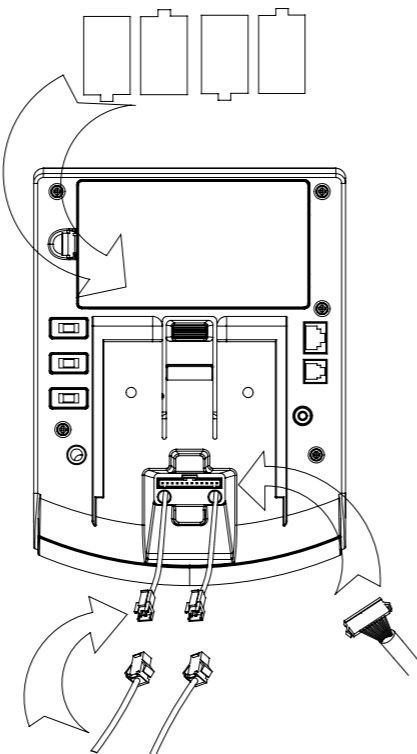
- In beide gevallen dient u de kabelaansluitingen te controleren aan de achterkant en aan het hoofdframe van de fiets of crosstrainer. Indien het probleem blijft bestaan, breng het product dan naar de dichtstbijzijnde DECATHLON winkel.

Wanneer er lawaai komt vanuit de behuizing, en het is niet mogelijk de weerstand handmatig aan te passen, probeer dan niet zelf het apparaat te repareren. Breng uw product naar de dichtstbijzijnde DECATHLON winkel.

Gebruik het apparaat alleen met de bijgeleverde adapter.

GEBRUIK VAN DE BATTERIJEN

1. De console uit de drager halen, het batterijdeksel dat zich achter het product bevindt wegnemen, vier batterijen plaatsen van het type LR 14 (1,5 V) op de plaats die daarvoor is voorzien achter het scherm.
2. Overtuig u ervan dat de batterijen correct zijn geplaatst en goed contact maken met de contactpunten.
3. Breng het batterijdeksel en de console terug op de plaats en controleer of het geheel goed vast zit.
4. Indien de weergave niet of slecht leesbaar is, verwijder dan de batterijen en wacht 15 seconden alvorens ze terug te plaatsen.
5. Indien u de batterijen verwijdert wordt het geheugen van de console gewist.



RECYCLAGE:

Het symbool « doorgekruiste vuilnisbak » betekent dat dit product en de batterijen erin niet mogen weggegooid worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Breng de

batterijen en uw elektronisch product op het einde van hun levensduur naar de voorgeschreven verzamelplaats, teneinde ze te recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

COMMERCIEËLE GARANTIE

DECATHLON garandeert dit product voor onderdelen en werkuren, in normale gebruiksomstandigheden, gedurende 5 jaar voor het frame en 2 jaar voor de slijtbare onderdelen en de werkuren vanaf de aankoopdatum (datum op het kassticket).

De verplichtingen van DECATHLON uit hoofde van deze garantie beperken zich tot de vervanging of de herstelling van het product (wordt besloten door DECATHLON).

Alle producten waarvoor de garantie geldt moeten in één van de erkende centra ontvangen worden door DECATHLON, transportkosten betaald, met een afdoend aankoopbewijs.

Deze garantie geldt niet voor:

- Schade veroorzaakt tijdens het vervoer
- Slecht of abnormaal gebruik
- Herstellingen uitgevoerd door niet door DECATHLON erkende herstellende
- Commercieel gebruik van het betrokken product

Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die in het land geldt niet uit.

DECATHLON

- 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 -
- 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - Frankrijk -