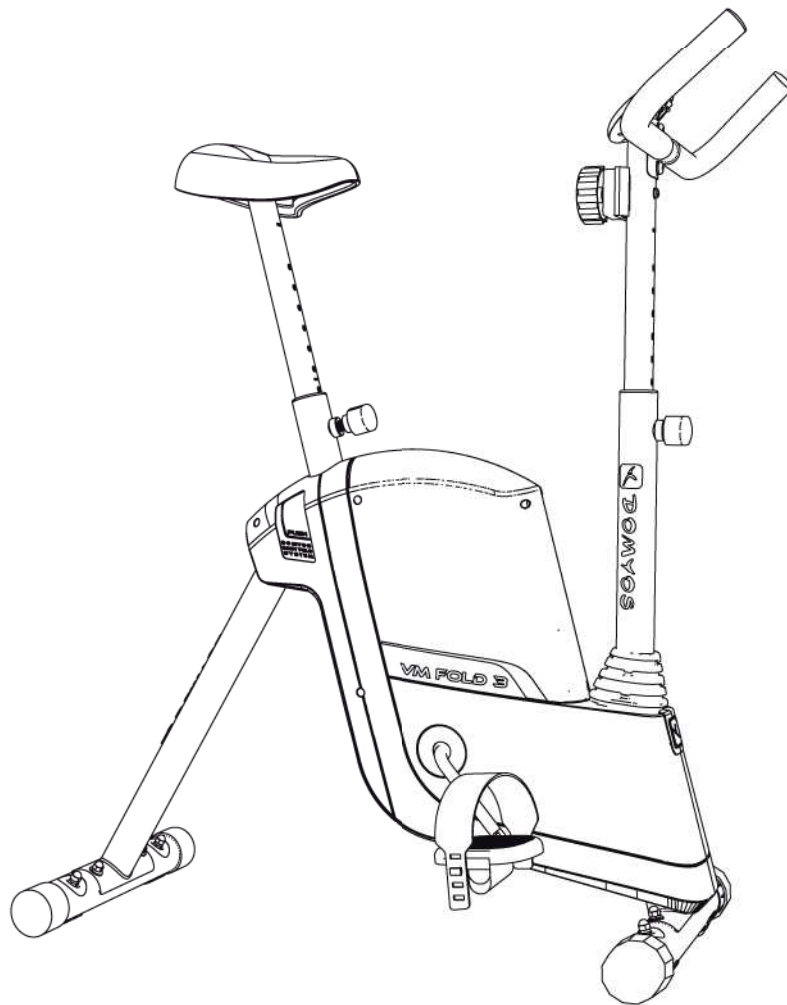


VM FOLD 3



VM FOLD 3

28 kg / 62 lbs
107 x 47 x 130 cm
42 x 19 x 51 in

MAXI
110 kg
242 lbs



20 min



1

Saddle
Selle
Sillín
Sattel
Sella
Zadel
Selim
Siodelko
Nyereg
Седло
Şa
Sedlo
Sedlo
Sadel
Се далка
Sele
مقعد
车座
車座

2

Console
Console
Consola
Konsole
Console
Console
Consola
Konsola
Konzol
Консоль
Consolă
Konzola
konzole
Konsol
Конзола
Konsol
لوحة التحكم
控制面板
控制面板

3

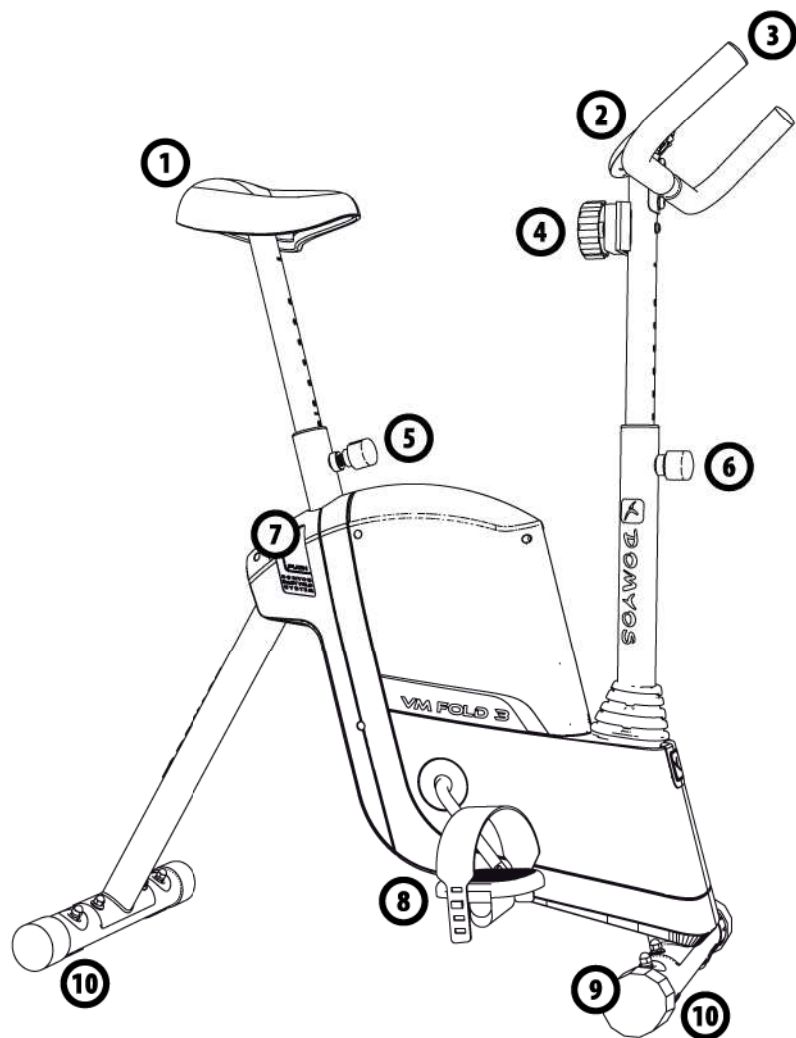
Handlebars
Guidon
Manillar
Lenker
Manubrio
Stuur
Guiador
Kierownica
Kormány
Руль
Ghidon
Riadidlá
Madlo
Styre
Корми ло
Gidon
مقود
车把
車把

4

Resistance adjustment knob
Molette de réglage de la résistance
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Stellschraube
Rotella di regolazione della resistenza
Instelknop weerstand
Bloqueio de regulação da resistência
Pokrętło regulacji oporu
Ellenállást beállító csavar
Ручка регулировки сопротивления
Buton de reglare a rezistenței
Nastavovací koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Låshjul för motstånd
Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
Direnç ayar düğmesi
صامولة ضبط المقاومة
阻尼调节转轮
阻尼調節轉輪

7

Fold-up button
Bouton de pliage
Botón de plegado
Klappknopf
Tasto di chiusura
Knop voor uitklappen
Botão de dobragem
Przycisk składania
Összehajtó gomb
Кнопка складывания
Buton de pliere
Tlačítko pre skladanie
Tlačítko pro skládání
Fällknapp
Бутон за прибиране на ключа
Katlama düğmesi
زر الضبط
折叠按钮
折叠按钮



5

Release lever to adjust the saddle
 Molette de réglage de la selle
 Rueda de ajuste del sillín
 Einstellrädchen des Sattels
 Rotella di regolazione della sella
 Instelknop zadel
 Botão de regulação do selim
 Pokrętło regulacji siodełka
 Nyereg állítócsavar
 Ручка регулировки седла
 Buton de reglare a șeii
 Nastavovacie koliesko sedla
 Kolečko pro nastavení sedla
 Reglagehjul till sadel
 Кръгла ръчка за регулиране на седалката
 Sele ayar düğmesi
 صامولة ضبط المقعد
 车座调节转轮
 車座調節轉輪

6

Release lever to adjust the handlebars
 Molette de réglage du guidon
 Rueda de ajuste del manillar
 Einstellrädchen des Lenkers
 Rotella di regolazione del manubrio
 Instelknop stuur
 Botão de regulação do guiador
 Pokrętło regulacji kierownicy
 Kormány állítócsavar
 Ручка регулировки руля
 Buton de reglare a ghidonului
 Nastavovacie koliesko riadidiel
 Kolečko pro nastavení madla
 Reglagehjul till styre
 Кръгла ръчка за регулиране на кормилото
 Gidon ayar düğmesi
 صامولة ضبط المقود
 车把调节转轮
 車把調節轉輪

8

Pedal
 Pédale
 Pedal
 Pedal
 Pedale
 Pedaal
 Pedal
 Pedał
 Pedál
 Педаль
 Pedală
 Pedál
 Pedál
 Pedal
 Педал
 Pedal
 پدال
 脚踏板
 脚踏板

9

Levelling feet
 Compensateurs de niveau
 Compensadores de nivel
 Niveauequalizer
 Compensatori di livello
 Niveaugelaars
 Compensadores de nível
 Kompensatory poziomu
 Szintkiegyenlítő
 Компенсаторы уровня
 Compensatori de nivel
 Kompenzátorý úrovne
 Vyrovnávací podložky
 Nivåkompensatorer
 Компенсатори на нивото
 Yükseklik ayar tertibatları
 معاوضات المستوى
 平衡补偿器
 平衡補償器

10

Multi directional casters
 Billes de déplacement
 Bola de desplazamiento
 Transportrollen
 Sfere di spostamento
 Transportkogeltjes
 Esferas de deslocação
 Kółka transportowe
 Mogzató görgők
 Транспортнировочные ролики
 Rotițe de deplasare
 Premiestňovacie guľičky
 Přemístovací kuličky
 Transportkolor
 Колелца за преместване
 Hareket bilyaları
 رولمان بلي للنقل
 滑轮
 滑輪

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 hair 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

- 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 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 zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- 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, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей

близко к аппарату.

- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni și 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 departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akekoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte navod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sa tu uvedene.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybuju.

UPOZORNĚNÍ

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

WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskad.
- 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 доближайте 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 okunuz ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanmanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin 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.

- تحذير
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الا
- استخدام 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.

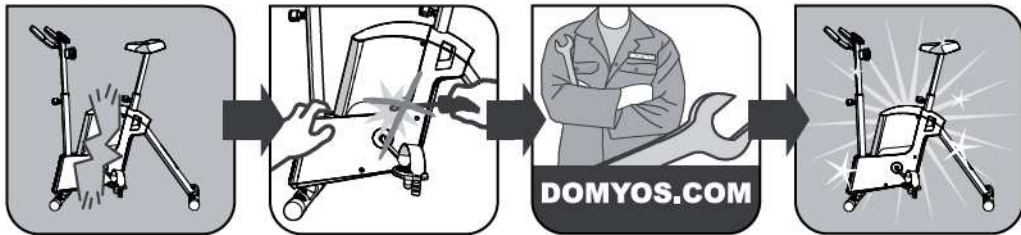
注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品及在产品周圍玩耍。
- 若标签受損、印刷模糊或无标签，則應更換标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

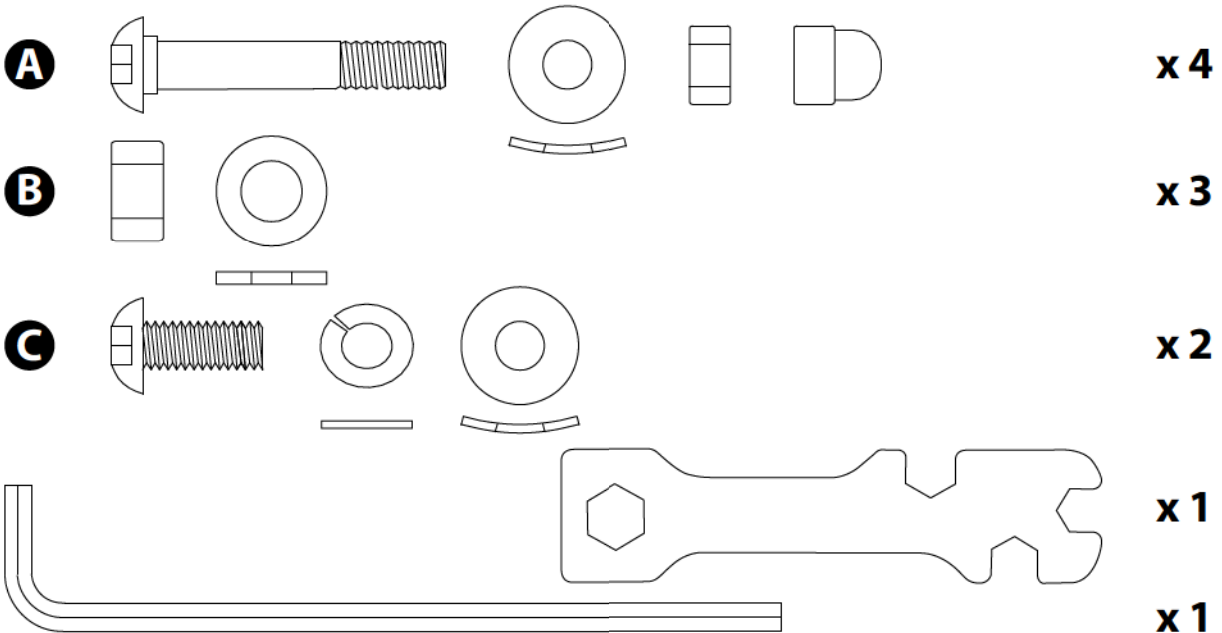
注意事項

- 對產品的不當使用將導致嚴重受傷。
- 使用本產品之前請閱讀本手冊上的全部說明，並遵照注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接近或使用該器材。
- 如產品上的貼標損壞、模糊或缺失，請將其更換。
- 不可將雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

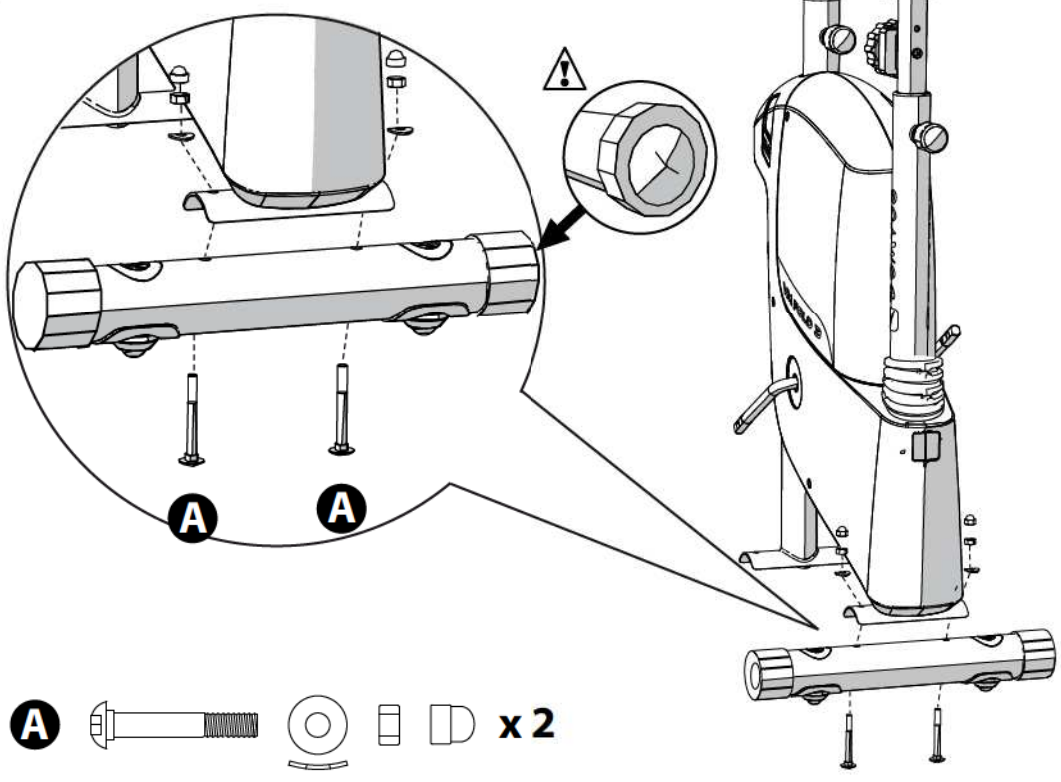
**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ
 • BEZPEČNOST' • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСИСТ • GÜVENLİK
 • احتياطات أمنية • 安全 • 安全**



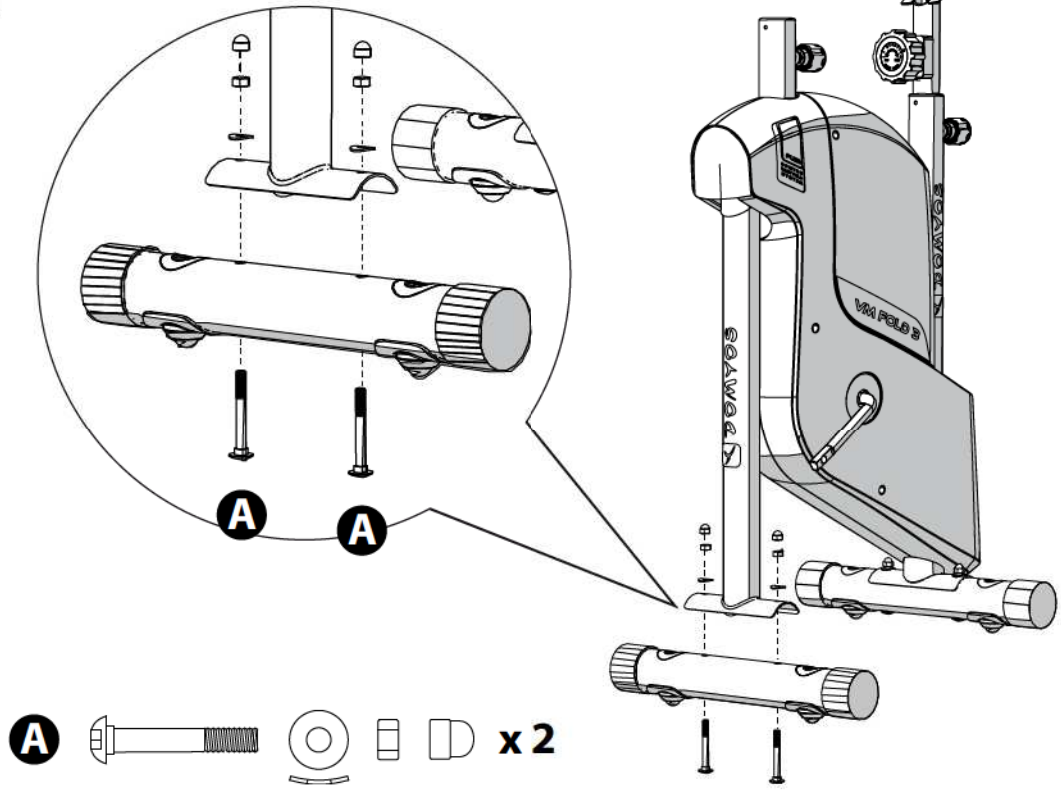
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
 AFWERKING • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •
 MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 •
 安装**



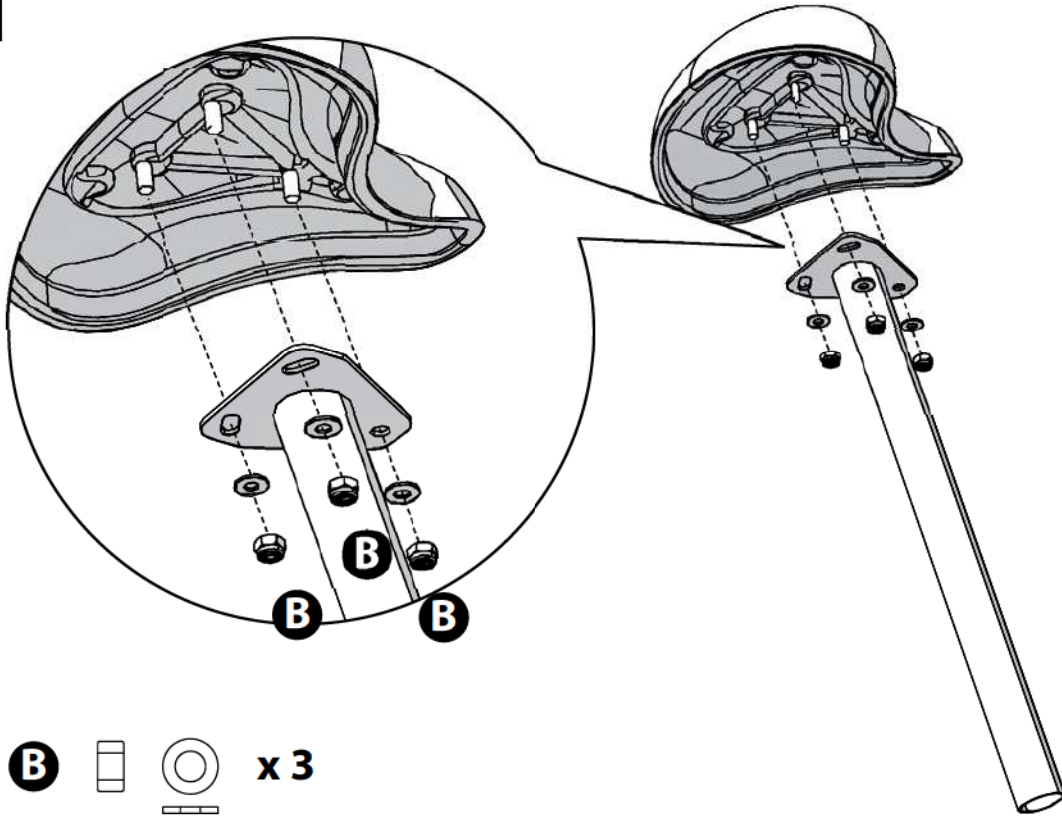
1



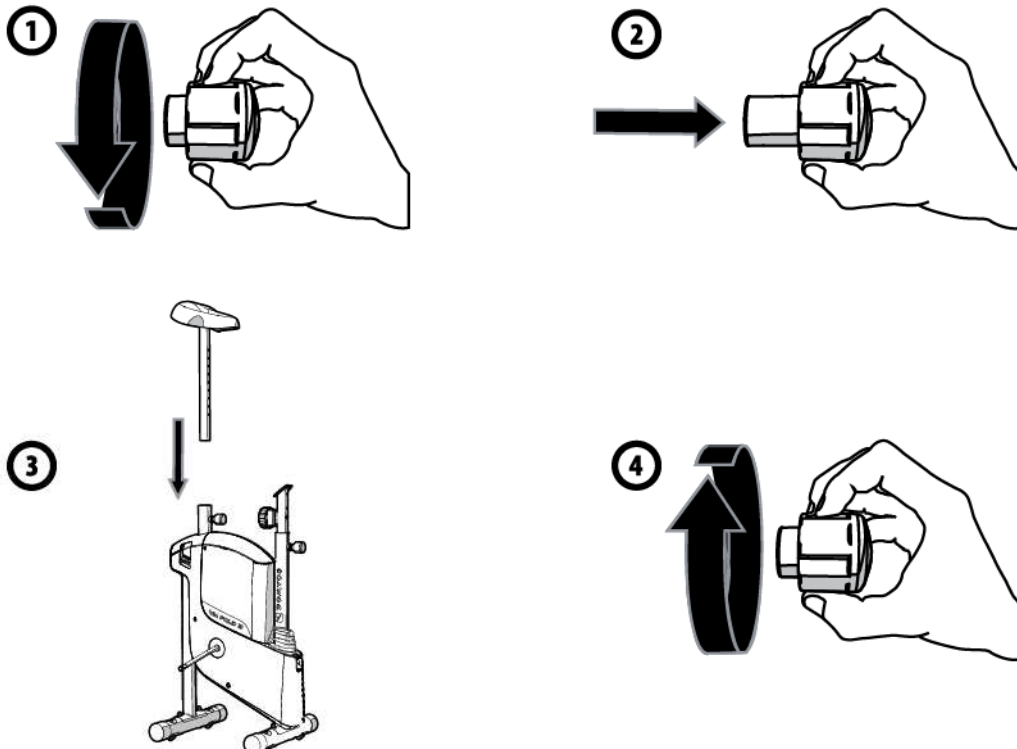
2



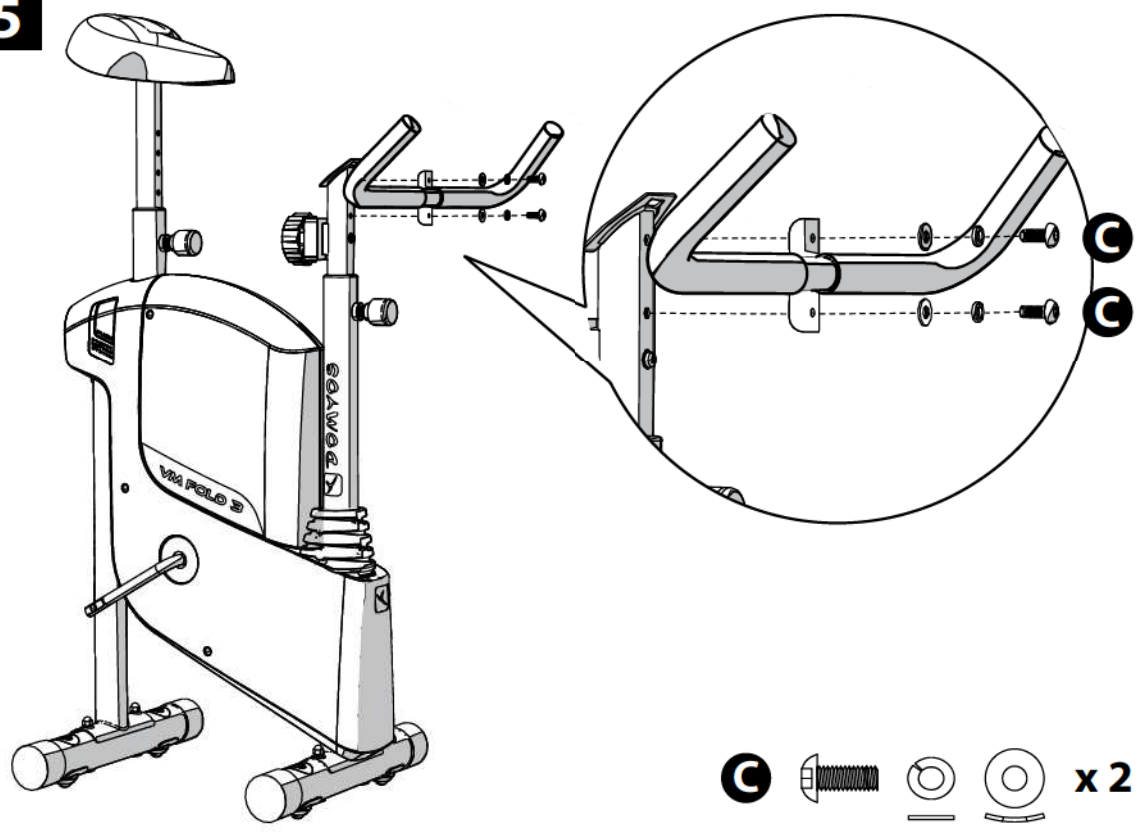
3



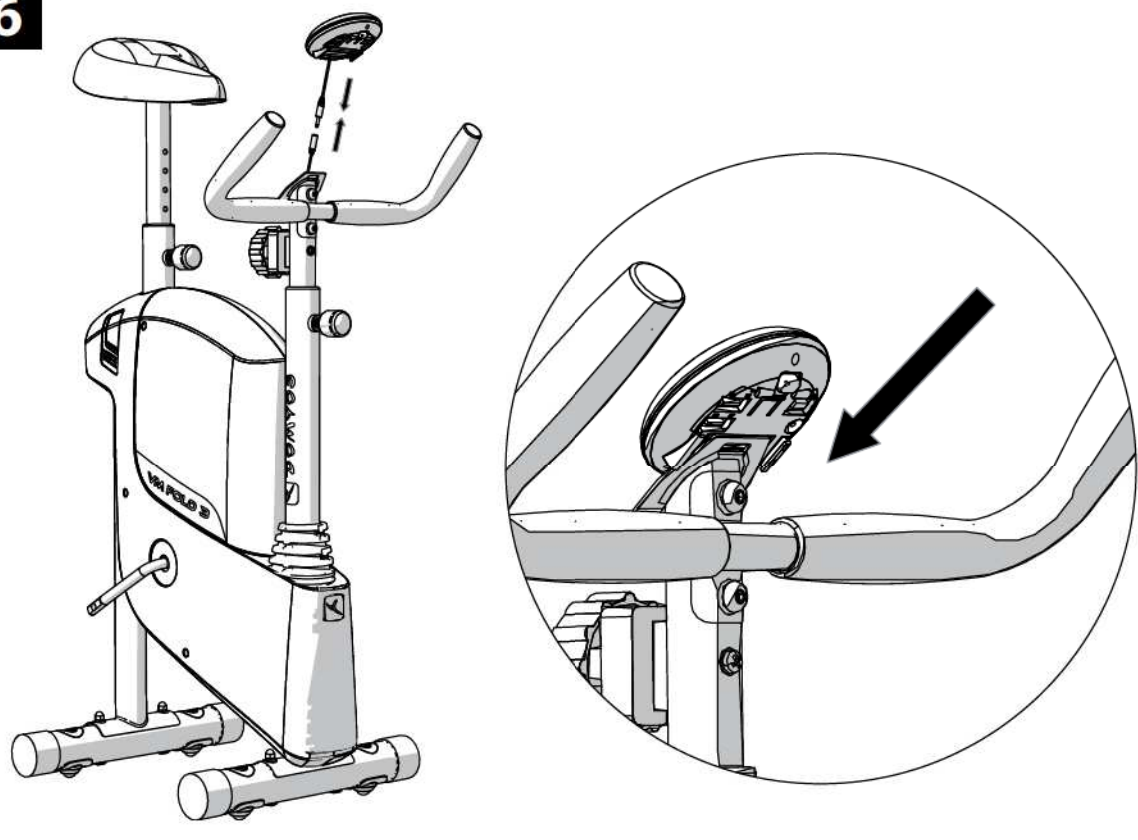
4



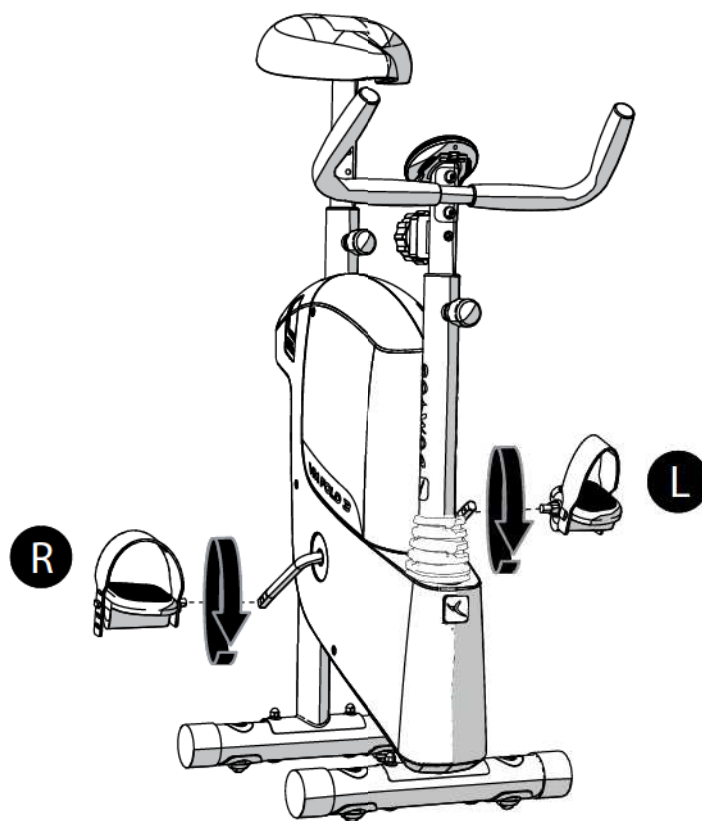
5



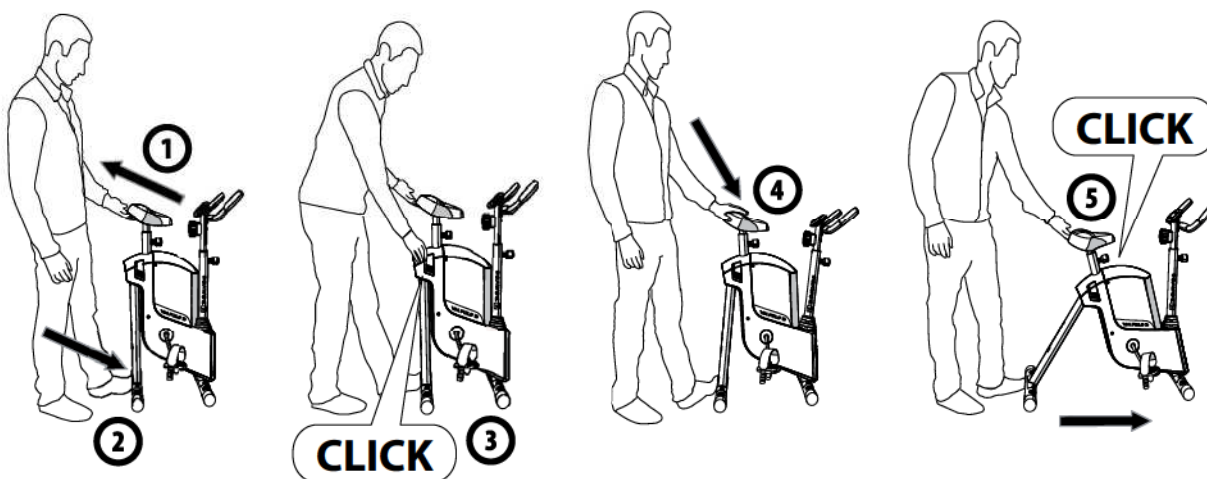
6



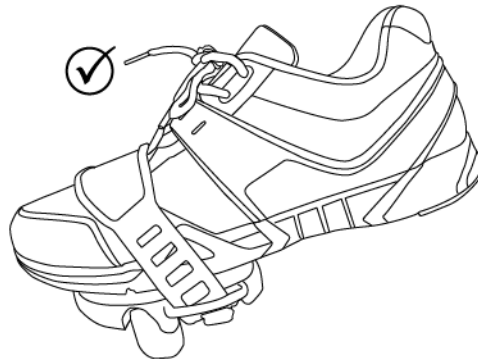
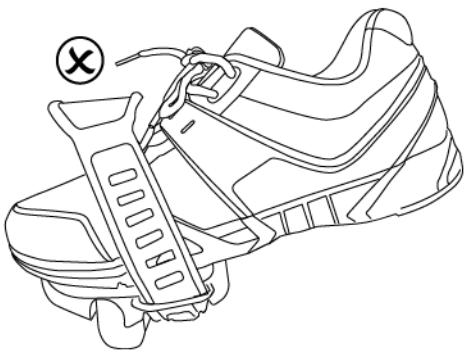
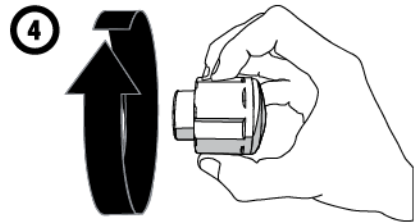
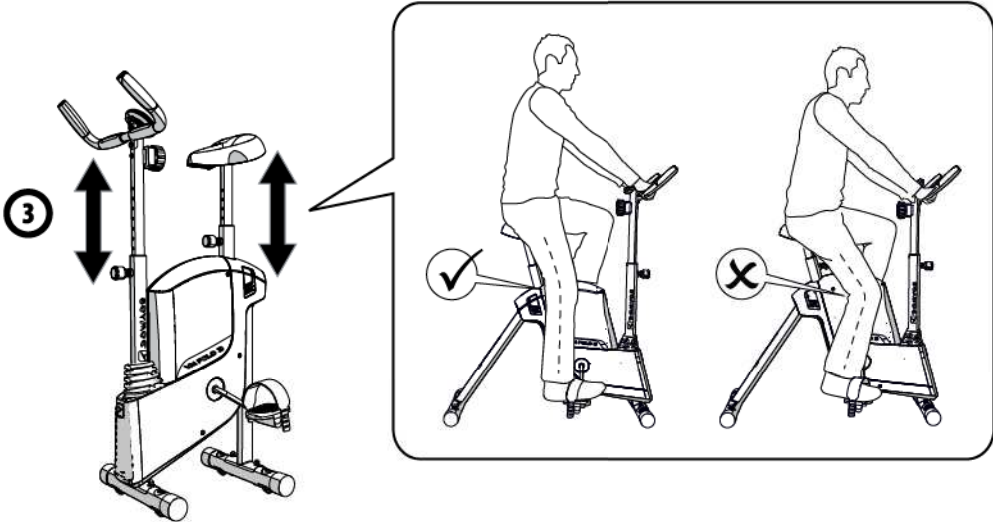
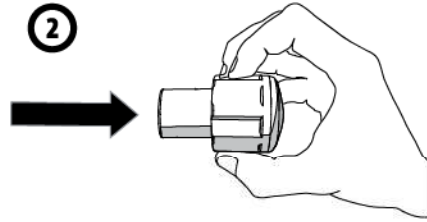
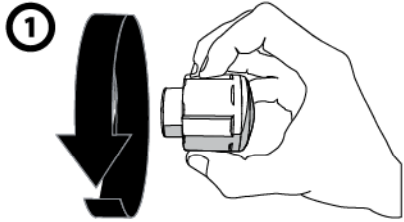
7



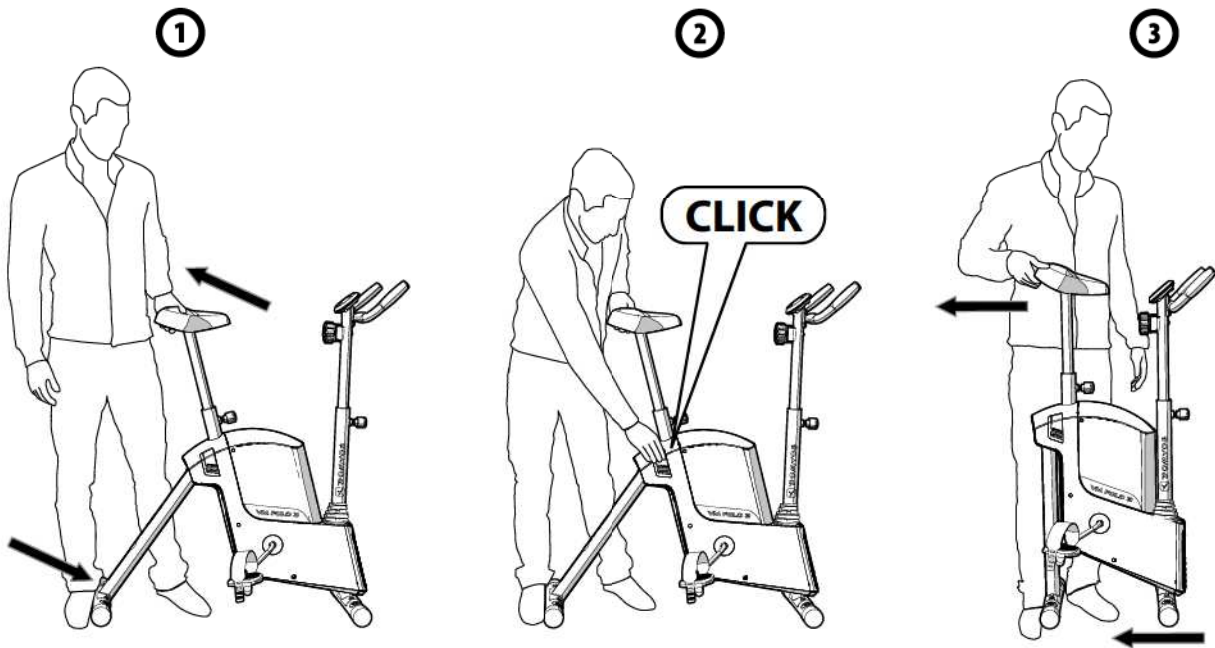
UNFOLDING • DÉPLIAGE • DESPLEGADO • AUSKLAPPEN • APERTURA • INKLAPPEN
• DESDOBRAGEM • ROZKŁADANIE • KIHJTÁS • РАСКЛАДЫВАНИЕ • DEPLIERE •
ROZKŁADANIE • ROZKLÁDÁNÍ • UPPFÄLLNING • РАЗГЪВАНЕ • АÇМА • الفرد • 展开 • 展開



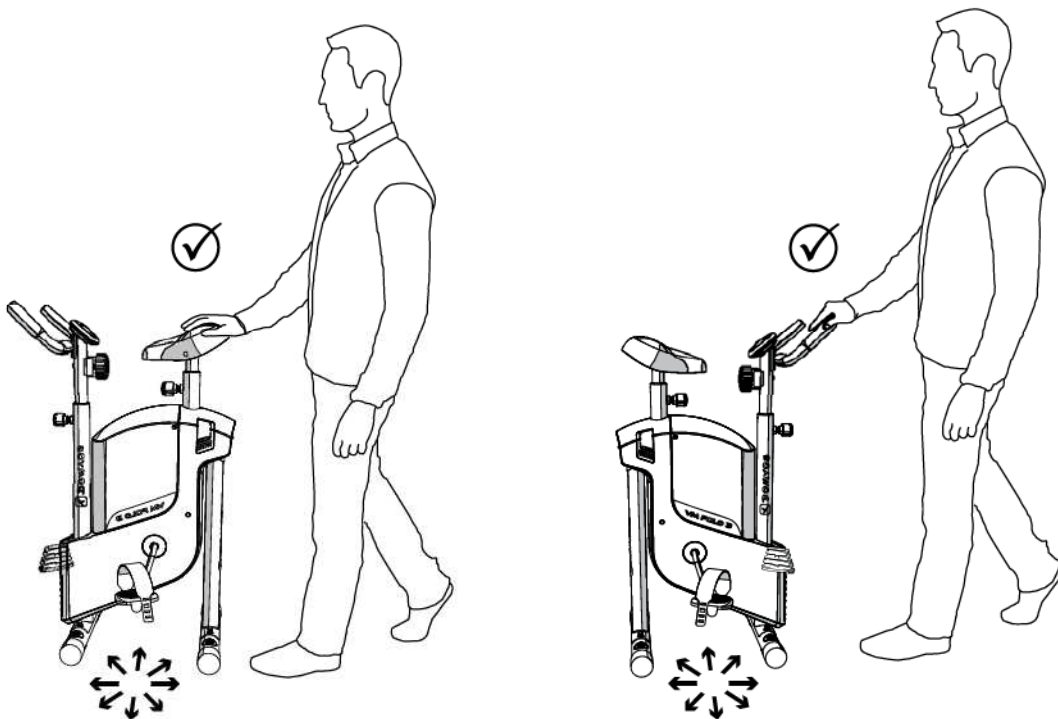
**SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛІРАНЕ • AYARLAR • الضبط • 调节 • 調節**



**FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLEPPEN • DOBRAGEM
 • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ •
 HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • КАТЛАМА • الطي • 折叠 • 折疊**



**MOVING • DÉPLACEMENT • DESPLAZAMIENTO • TRANSPORT • SPOSTAMENTO
 • VERPLAATSEN • DESLOCAÇÃO • TRANSPORT • MOZGATÁS • ПЕРЕМЕЩЕНИЕ •
 DEPLASARE • PREMIESTNENIE • PŘEMÍSTĚNÍ • TRANSPORT • ПРЕМЕСТВАНЕ • HAREKET
 ETME • النقل • 移动 • 移動**



**USE • UTILISATION • UTILIZACIÓN • VERWENDUNG • UTILIZZO • GEBRUIK • UTILIZAÇÃO
• SPOSÓB UŻYCIA • HASZNÁLAT • ИСПОЛЬЗОВАНИЕ • UTILIZARE • POUŽITIE • POUŽITÍ
• ANVÄNDNING • НАЧИН НА УПОТРЕБА • KULLANIM • الاستخدام • 使用 • 使用**

Our operating tips are all on the product record on our website.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur la fiche produit présente sur notre site internet.

Todos nuestros consejos de uso en la ficha de producto de nuestra página de Internet.

Sie finden alle unsere Verwendungsratschläge auf dem Produktmerkblatt in unserer Internetsite.

Ritrovate i nostri consigli per l'uso nella scheda prodotto reperibile sul nostro sito internet.

U vindt onze adviezen omtrent het gebruik terug bij de productgegevens op onze website.

Consulte todos os nossos conselhos de utilização na ficha do produto presente no nosso site da Internet.

Wszystkie wskazówki dotyczące użycia znajdują się w zakładce produktu na naszej stronie internetowej.

A használatra vonatkozó minden tanácsunkat megtalálja az internetes honlapunkon lévő termékleírásban.

Все рекомендации по использованию этого продукта можно найти на нашем веб-сайте.

Regăsiți toate recomandările noastre de utilizare în fișa tehnică a produsului care figurează pe site-ul nostru de internet.

Všetky naše rady týkající sa použitia nájdete v karte výrobku na našej webovej stránke.

Veškeré naše návody k použití najdete u popisu výrobku, který je dostupný na naší internetové stránce.

Alla våra bruksanvisningar finns på produktens informationssida på vår webbplats.

На нашия сайт можете да намерите описание на продукта, включващо съвети за употреба.

Bütün kullanım önerilerimizi, internet sitemizde bulunan ürün fişinde bulabilirsiniz.

بحث في كل ما نقدمه من نصائح بشأن استخدام هذا المنتج على موقعنا.

请登录我们的官方网站以查看产品说明书中的全部使用建议。

請登錄我們的官方網站以查看產品說明書中的全部使用建議。

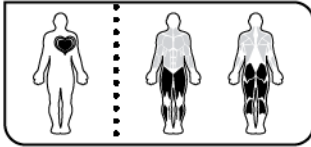
www.domyos.com



Sie haben ein Produkt der Marke DOMYOS gekauft und wir möchten uns für Ihr Vertrauen bedanken.

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, ist DOMYOS Ihr Verbündeter um in Form zu bleiben oder um Ihre körperliche Form zu verbessern. Unsere Teams sind ständig darum bemüht, die besten Produkte für Ihre Verwendung zu entwickeln. Sollten Sie jedoch Hinweise, Vorschläge oder Fragen haben, wenden Sie sich bitte über unsere Site DOMYOS.COM an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe. Wir wünschen Ihnen ein angenehmes Training und hoffen, dass dieses DOMYOS-Produkt vollkommen Ihren Erwartungen entsprechen wird.

■ VORSTELLUNG



Der VM FOLD 3 ist ein innovierender Fitness-Heimtrainer der Ihnen folgendes bietet:

- Einen großen Trainingskomfort (ergonomische Trainingsposition, fließendes und leises Treten).
- Eine einmalige, einfache Aufbewahrung dank der exklusiven Klapp-, Kompaktier- und Transportsysteme von DOMYOS.

■ ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

1. Das Fitnesstraining muss kontrolliert durchgeführt werden. Bevor Sie ein Übungsprogramm aufnehmen, sollten Sie immer Ihren Arzt zu Rate ziehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahren oder Personen die bereits gesundheitliche Probleme hatten oder mehrere Jahre lang keinen Sport mehr betrieben haben. Lesen Sie bitte vor Gebrauch alle Hinweise durch.
2. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
3. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personen- oder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
4. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
5. Der Benutzer ist dafür verantwortlich, vor jeder Verwendung des Produktes alle Teile zu überprüfen und gegebenenfalls festzuspannen.
6. Jede Montage/Demontage am Gerät muss sorgfältig durchgeführt werden.
7. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Füße während der Übungen Sportschuhe. Tragen Sie keine weiten oder herabhängenden Kleidungsstücke, die sich in der Maschine verfangen könnten. Legen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie Ihre Haare zurück, damit diese Sie bei den Übungen nicht behindern.
8. Für ein effizienteres Training ist es wichtig, die Sattelhöhe einzustellen und die Pedalschlaufen festzuspannen.
9. Aufgrund der Klappkinematik des Produkts kann auf Lenkerebene eine leichte Bewegung von vorne nach hinten festgestellt werden. Diese Bewegung ist normal und ist bei der Verwendung vollkommen risikolos.

■ EINSTELLUNGEN



NIVEAUEINSTELLUNG DES HEIMTRAINERS

Sollte das Gerät während der Verwendung nicht stabil stehen, drehen Sie einen der Niveauregler oder beide, bis die Unstabilität beseitigt ist.

EINSTELLUNG DES WIDERSTANDS

Dieses Produkt ist ein Produkt mit unabhängiger Geschwindigkeit. Sie können den Bremsmoment nicht nur durch die Tretfrequenz einstellen, sondern auch durch manuelle Wahl des Widerstandsniveaus (durch Drehen des Kontrollknopfs des Bremsmoments am nicht motorisierten Produkt oder indem auf die Tasten +/- am motorisierten Produkt gedrückt wird). Auch wenn Sie dasselbe Widerstandsniveau beibehalten, wird sich der Bremsmoment erhöhen/senken je nachdem wie sich Ihre Trittfrequenz steigert/verringert.

■ BETRIEB DER KONSOLE



Anzeige der Geschwindigkeit (Km/h oder Mi/h)

Diese Funktion ermöglicht es, eine geschätzte Geschwindigkeit anzugeben, diese kann je nach Position der Schalter hinten am Gerät in Km/h (Stundenkilometer) oder Mi/h (Meilen/Std.) sein.



Anzeige der zurückgelegten Distanz (km oder mi)

Diese Funktion ermöglicht es, die geschätzte, seit Übungsbeginn zurückgelegte Distanz anzugeben. Diese kann je nach Position der Schalter hinten am Gerät in Km (Kilometer) oder Mi (Meilen) sein.



Anzeige der verbrauchten Kalorien (kcal)

Diese Funktion gibt eine Schätzung der seit Übungsbeginn verbrauchten Kalorien.



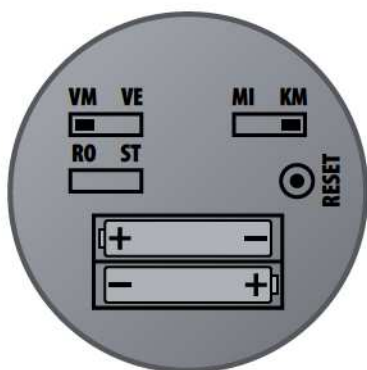
Anzeige der Trainingszeit (min.)

Diese Funktion zeigt die seit Übungsbeginn verstrichene Dauer in Minuten: Sekunden (MM:SS) an.

Ihre Konsole schaltet sich automatisch ein, sobald zu treten begonnen wird.

Beim Einschalten der Konsole stellt sich diese als Standard in den AUTOSCAN-Modus. Dieser Modus lässt nacheinander alle 5 Sekunden die nachstehenden 4 Informationen ablaufen.

Drücken Sie auf die Taste **MODE** um die Information zu wählen, die Sie fest anzeigen möchten und den AUTOSCAN-Modus auszuschalten.



EINSTELLUNGEN HINTEN AN DER KONSOLE:

- **VM / VE**
Wahl der Geräteart, an welchem Ihre Konsole verwendet wird
VM (Magnetheimtrainer) / VE (Ellipticaltrainer)
- **MI / KM**
Wahl der Distanz-Maßeinheit
MI (Meilen) / KM (Kilometer)

RESET DES PRODUKTES:

- Das Gerät geht nach etwa fünf Minuten Stillstand auf Standby über.
- Die Anzeigen gehen im Standbybetrieb auf Null über (kein Speichern von Daten).
- Durch Drücken auf die RESET-Taste hinten an der Konsole.

EINLEGEN DER BATTERIEN:

1. Die Konsole von ihrer Halterung entfernen, die 2 Batterien der Art AAA (1,5 V) in das dafür vorgesehene Fach hinten am Display einlegen.*
2. Bitte kontrollieren, ob die Batterien richtig eingelegt sind und einen perfekten Kontakt mit den Federn haben.
3. Wenn die Anzeige nicht oder nur teilweise lesbar ist, die Batterien herausnehmen, 15 Sekunden warten und wieder einsetzen.

* ACHTUNG: Ihre Konsole wurde nicht geschaffen, um einen Deckel für das Batteriefach aufzunehmen.



RECYCLING:

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. Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

FEHLERDIAGNOSE

Wenn Sie anormale Distanzen oder Geschwindigkeiten feststellen:

- Überprüfen Sie ob sich der Schalter hinten an der Konsole auf der Position VM für Magnetheimtrainer bzw. VE für Ellipticaltrainer befindet.
- Auf die RESET-Taste drücken, damit der Wechsel durchgeführt wird.

Anmerkung: Bei den Magnetheimtrainern entspricht jede Pedalumdrehung einer Distanz von 4 Metern, bei den Ellipticaltrainern entspricht 1 Pedalumdrehung einer Distanz von 1,6 Metern (diese Werte entsprechen Durchschnittswerten beim Radfahren oder Gehen).

Wenn Sie feststellen, dass der Zähler nicht die richtigen Maßeinheiten für die Distanz anzeigt:

- Kontrollieren ob sich der Schalter hinten an der Konsole auf der Position MI für eine Meilenanzeige oder KM für eine Kilometeranzeige befindet.
- Auf die RESET-Taste drücken, damit der Wechsel durchgeführt wird.

Wenn der Zähler sich nicht einschaltet:

- Wenn Sie auf Batteriebetrieb sind, überprüfen Sie die korrekte Position +/- der Batterien.
- Hält das Problem weiterhin an, versuchen Sie es mit neuen Batterien.
- Den richtigen Anschluss der Kabel hinten an der Konsole und auf Ebene der Verbindung des Vorbaus mit dem Hauptrahmen des Heimtrainers überprüfen.
- Hält das Problem weiterhin an, bringen Sie es in ein DECATHLON-Geschäft in Ihrer Nähe zurück.

Wenn Sie im Fall eines Geräusches innerhalb des Gehäuses Ihr Intensitätsniveau im manuellen Modus nicht einstellen können, versuchen Sie nicht, dies zu reparieren. Bringen Sie das Gerät bitte in ein DECATHLON-Geschäft in Ihrer Nähe zurück.

Verwenden Sie Ihr Gerät nur mit dem mitgelieferten Adapter.

INFORMATION ÜBER DIE TRAININGZONEN UND DIE HERZFREQUENZ

HF = Herzfrequenz (in Schlägen pro Minute)
Max. HF = 210 – (0,65 x Ihr Alter)

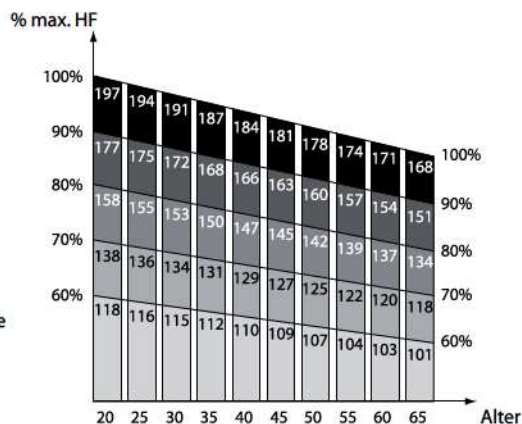
HF > 90% max. HF
Hochleistungszone, Spitzensportlern vorbehalten

HF = 80-90% max. HF
Zone zur Verbesserung Ihrer Leistungen

HF = 70-80% max. HF
Zone zur Verbesserung Ihrer Ausdauer

HF = 60-70% max. HF
Zone der mäßigen Anstrengung für eine langsame Wiederaufnahme der Aktivität und den Gewichtsverlust

HF < 60% max. HF
Zone die für Aufwärm- und Erholungsphasen vorzuziehen ist



■ VERWENDUNG

Wenn Sie Einsteiger sind, beginnen Sie Ihr Training mehrere Tage lang bei geringem Widerstand, ohne Kraftanstrengung und gegebenenfalls mit Pausen. Steigern Sie nach und nach Anzahl und Dauer der Übungen. Denken Sie daran, während Ihrem Training den Raum in dem sich der Heimtrainer befindet gut zu lüften.



Mäßiges Training/Aufwärmen: Übungen mit steigender Belastung ab 10 Minuten

Für einmäßiges Training zur Bewahrung der körperlichen Form oder für eine Heilgymnastik können Sie täglich etwa zehn Minuten lang trainieren. Durch dieses Training werden Ihre Muskeln und Gelenke stimuliert. Es kann auch zum Aufwärmen vor einer großen körperlichen Anstrengung eingesetzt werden.

Wenn Sie die Spannkraft Ihrer Beinmuskeln erhöhen möchten, wählen Sie eine höhere Schwierigkeitsstufe und eine längere Trainingszeit. Natürlich können Sie den Tretwiderstand auch während der Übung jederzeit ändern.



Aerobes Fitnesstraining: Mäßige Anstrengung über einen ausreichend langen Zeitraum hinweg (35 Min. bis 1 Stunde)

Wenn Sie abnehmen möchten, ist diese Trainingsweise in Verbindung mit einer Diät das einzige Mittel, den Energieverbrauch des Körpers zu erhöhen. Es ist hierfür nicht notwendig, sich über seine Grenzen hinaus anzustrengen. Die besten Ergebnisse werden durch ein regelmäßiges Ausdauertraining erzielt. Wählen Sie einen relativ schwachen Tretwiderstand und trainieren Sie in einem für Sie angenehmen Tempo mindestens 30 Minuten lang. Sie müssen dabei leicht schwitzen, dürfen aber unter keinen Umständen außer Atem kommen. Eine Übungsdauer mit einem langsamen Tempo wird Ihren Organismus dazu führen, seine Energie aus den Fettreserven zu schöpfen, unter der Bedingung, mindestens drei Mal pro Woche mehr als 30 Minuten zu trainieren.



Aerobes Ausdauertraining: Erhöhte Anstrengung während 20 bis 40 Minuten

Durch dieses Training wird der Herzmuskel entscheidend gestärkt und die Atmungsleistung verbessert. Der Tretwiderstand und/oder die Tretgeschwindigkeit werden so erhöht, dass die Atmung während der Übung beschleunigt wird. Die Belastung ist dabei größer als beim Fitnesstraining. Im Laufe Ihrer Trainingsübungen können Sie diese Anstrengung länger oder mit einem größeren Tempo machen. Bei dieser Trainingsart sollten Sie mindestens dreimal pro Woche trainieren. Das Training bei höherem Tempo (anaerobes Training und Training an der Leistungsgrenze) ist Profisportlern vorbehalten und erfordert eine entsprechende Vorbereitung. Verbringen Sie einige Minuten nach jedem Training für das Cooldown, um den Körper langsam wieder zur Ruhe kommen zu lassen, indem Sie Ihre Tretgeschwindigkeit verringern.

Cooldown-Phase:

Diese entspricht einem Fortsetzen der Übung mit geringer Intensität. Dies ist die progressive Cooldown-Phase. Die Cooldown-Phase gewährleistet die Rückkehr zum Normalzustand des Herz-Kreislauf- und Atmungssystems, der Durchblutung und der Muskeln (was das Ausschalten von unerwünschten Begleiterscheinungen wie z.B. Milchsäure ermöglicht, deren Bildung einer der Hauptgründe für Muskelschmerzen, d.h. Krämpfe und Muskelkater ist).

Stretching:

Dem Cooldown muss ein Stretching folgen. Dehnungsübungen nach der Anstrengung verringern die Muskelstarre aufgrund der Ansammlung von Milchsäure und regen die Durchblutung an.

■ HÄNDLERGARANTIE

DOMYOS gewährt für dieses Produkt unter normalen Benutzungsbedingungen eine Garantie von 5 Jahren für die Struktur und 2 Jahren für die anderen Teile und Arbeitszeit, dies ab Kaufdatum, wobei der Kassenbeleg als Nachweis gilt.

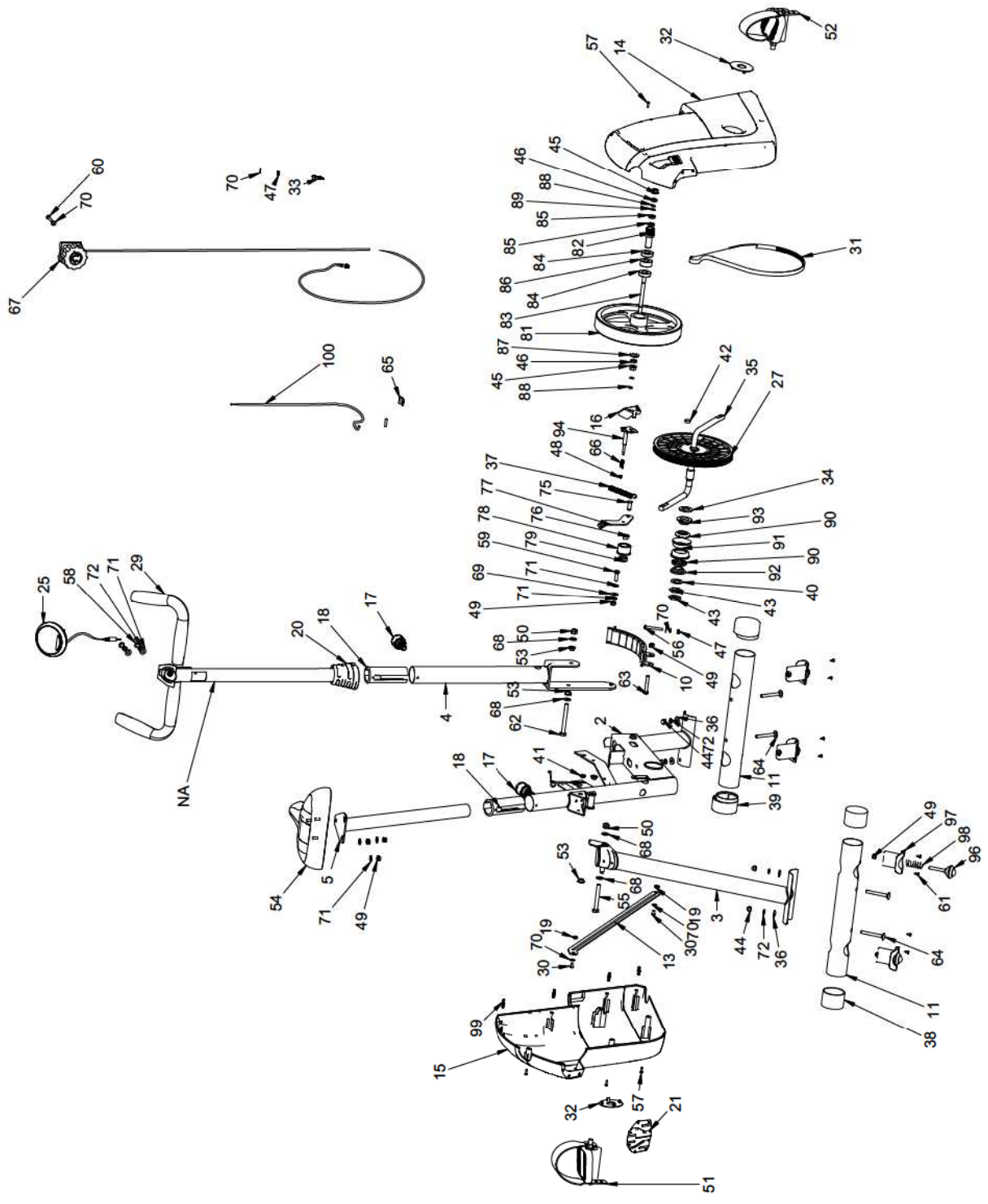
Die garantierten Verpflichtungen der Firma DECATHLON beschränken sich auf Austausch und Reparatur des Produkts nach Ermessen von DOMYOS.

Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:

- Transportschäden
- Verwendung und/oder Lagerung im Freien oder in einem feuchten Umfeld (außer Trampoline).
- Unsachgemäße Montage
- Bedienungsfehler oder unsachgemäßen Gebrauch
- Unsachgemäße Wartung
- Reparaturen die durch nicht von DOMYOS berechnete Techniker durchgeführt wurden
- Verwendung außerhalb des privaten Rahmens

Diese Händlergarantie schließt nicht die gesetzlich anzuwendende Garantie im Land des Kaufes aus.

Um die Garantie Ihres Produktes in Anspruch zu nehmen, siehe bitte Tabelle auf der letzten Seite Ihrer Gebrauchsanweisung.



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • بعد خدمة البيع • 售后服务 • 售後服務

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (costo di una connessione internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent/euro al min + IVA).

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIÉ

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o potete recarvi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti di un giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite www.domyos.com (kosten internetverbinding) of ga naar de ontvangsbalie van de winkel waarin u het product heeft gekocht. Neem het aankoopbewijs mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação à Internet) ou dirija-se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej www.domyos.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internetes honlapunkon www.domyos.com (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a termékét, a vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш интернет-сайт www.domyos.com (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.

ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (prețul unei conexiuni la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebuje te asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

تول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
تصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

其他國家

需要幫助?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店信息諮詢處諮詢。

其他國家

需要幫助?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

VM FOLD 3

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة
请保留说明书
請保留原始說明書

oxylane

4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ППЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, TURKEY
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 合格品 - 中國製造

1694.007 V3



 **DOMYOS.COM**