





1

Belt heart rate monitor Ceinture cardiofréquencemètre Cinturón cardiofrecuenciómetro Herzfrequenzmessqurt Cintura cardiofrequenzimetro Band voor hartslagmeting Cinto cardiofrequencímetro Pas do pomiaru częstotliwości tętna Szívritmusmérő öv Пояс-пульсометр Centură cardio-frecvențmetru Pás merača srdečnej frekvencie Pás měřiče tepové frekvence Hiärtfrekvensbälte Колан за измерване на пулса Kardiyofrekansmetre kemeri حزام قياس نبضات ألقلب 心率测量胸带 心率測量胸帶

2

Remote control Commandes déportées Mandos desplazados Versetzte Steuerungen Comandi remoti Bedieningsknoppen Comandos remotos Zdalne przełączniki Távirányítók Вынесенное управление Comenzi deportate Diaľkové ovládania Dálkové ovládání Fiärrkontroller Дистанционни команди Uzak kumandalar مقابض تحكم عن بُعد 遥控柄 遙控柄

3

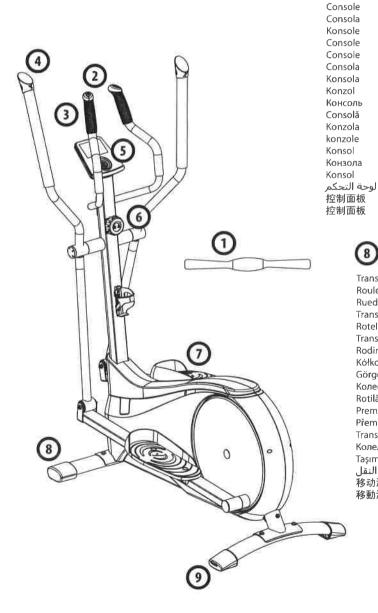
Console

8

Non-adjustable handlebar Guidon fixe Manillar fijo Fester Lenker Manubrio fisso Vaste stuurhendels Guiador fixo Kierownica nieruchoma Rögzített kormány Неподвижный руль Ghidon fix Pevné riadidlá Pevné madlo Fast styre Фиксирано кормило Sabit gidon مقود ثابت 固定车把 固定車把

4

Adjustable handlebar Guidon mobile Manillar móvil Mobiler Lenker Manubrio mobile Bewegende stuurhendels Guiador móvel Ruchoma kierownica Mobil kormány Регулируемый руль Ghidon mobil Pohyblivé riadidlá Pohyblivé madlo Rörligt styre Свалящо се кормило Hareketli gidon مقود متحرك 移动车把 移動車把



Locking knob Molette de verrouillage Rueda de bloqueo Verriegelungsrädchen Rotella di bloccaggio Verarendelinasknop Botão de bloqueio Pokrętło blokowania Rögzítőcsavar Ручка блокировки Buton de blocare Blokovacie koliesko Zajišťovací kolečko Låshjul Кръгла ръчка за заключване Kilitleme düğmesi صامولة التأمين 锁定转轮 鎖定轉輪

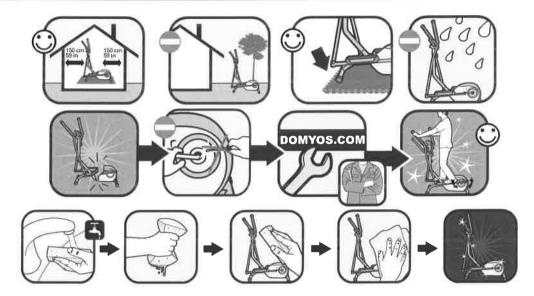
Transport wheels Roulette de déplacement Rueda de desplazamiento Transportrolle Rotella di spostamento Transportwieltje Rodinha de deslocação Kółko do przemieszczania Görgő a mozgatáshoz Колесико для перемещения Rotilă de deplasare Premiestňovacie koliesko Přemísťovací kolečko Transporthjul Колелце за преместване Taşıma makarası بكرة النقل 移动滑轮 移動滑輪

9

Pedal Pédale Pedal Pedal Pedale Pedaal Pedal Pedał Pedál Педаль Pedală Pedál Pedál Pedal Педал Pedal يدال 脚踏板 腳踏板

Levelling foot Compensateur de niveau Compensador de nivel Niveauausgleicher Compensatore di livello Niveauregelaar Compensador de nível Kompensator poziomu Szintkiegyenlítő Компенсатор уровня Compensator de nivel Kompenzátor úrovne Vyrovnávací podložka Nivåkompensator Компенсатор на нивото Yükseklik ayar tertibatı معادل المستوى 平衡补偿器 平衡補償器

SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANCA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANTĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET • الأمان • 安全 • 安全



WARNING • Misuse of this product may result in serious

injury. Read user's manual and follow all warnings and

Deal osci si matura and former ai 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

AVERTISSEMENT
 Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves...
 Avant toute utilisation, veuïllez lire attentivement le mode d'emploi et respecter

l'ensemble des avertissements et instructions

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, 5 il 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

Intes de chalquer utilización, les aternamente 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, os il a 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

• 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. Ibre 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 ofafwezig is, moet hij vervangen worden.
Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

ADVERTÊNCIA

ADVERTERCIA - 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 incluidas. - Mantenha este aparelho afastado das crianças e

Naio 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

Nieprawidlowe uzytkowanie produktumoze być przyczyną wypadków.
Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji,

Nie zezwalaj dzieciom na zabawe na i w pobliżu

v zaczwalaj użecom na zabawę na i w pobliż urządzenia, wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku, • Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

EIGYELMEZTETÉS

 A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet: Használat előtt olvassa el a felhasználói Hasznałać elott olvassa el a felnasznałol kézikónyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
 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 hajat a mozgó alka wtrészektől

предупреждение

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

машину, пе допускалте детет отлата аппарату • Если клейкая этикетка повреждена, стерта

или отсутствует, ее необходимо заменить

ATENŢIE

ATEM IE • Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace râniri grave.) • Înaințe de utilizare, vă rugâm să citiți cu atenție

modul de folosire si să respectati toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le

conține Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină

și tineți departe de aceasta • Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau

Ipaseta apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

Akekalvek nevhodne použitie tohoto vyrobku

Pred akymkolivek použitim vyrobku si starostlivo prečitajte navod na použitim vyrobku si starostlivo prečitajte navod na použitie a rešpektujte všetky upozormenia a pokyny, ktore su tu uvedene.

Nedovolte detom, aby tento pristroj použivali a približovali sa k nemu.

Projužovan sa k nemu.
 V pripade, že je samolepiaci štitok poškodeny, nečitateľny alebo štitok chyba na vyrobku, je potrebne ho vymeniť.
 Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k sučiastkam,

ktore sa pohybuju

LIPOZORNĚNÍ Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění,
Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěle návod k použití a respektujte všechna

proctele navod k použiti a respectujice všecnna upozomění a pokyny, která jsou zde uvedena. - Zabrante dětem, aby tento přistroj používaly a přibližovaly se k němu. - Jestliže je samolepici štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej

vyměniť

Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám

VARNING

VARNING - Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador. - Las 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 den en bartind föra den

Lat inte Dam anvanda denna maxim och nan dem på avständ från den.
 Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
 Låt inte hånderna, fötterma eller håret komma i närheten av rörliga delar.

注意事項 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、并遵照注意事項進行使用。 不可讓兒童뜔技近或使用說器材。 如產品上的貼標損壞,模糊或缺失、請將 BB

★Z保: 「不可將雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

прелупрежление

 Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания

 Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и 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 самозалепвашата лента е повредена

нечетлива или липсва, тя трябва да бъде

сменена. • Не доближавайте ръцете, краката и косите си до декокещите се части

UYARI

Bu urünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
Her kullanımdan önce, kullanım yontemini

dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve

aikkaite okumaniz ve içindeki tum üyari ve talımatlara uymaniz gerekir. • Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun • Yapışkan etiket zarar görmüş, okunakısız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır

Fllerinizi, avaklarınızı ve saclarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın

نخدير - عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة. - فبل الاستخدام اجرص على قر اءة دليل الا سنجدام يعانية مع الاهتمام الخاص يحميع التحذير أن والتعليمات الدي يسضنها. - منهم استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعداً.

عنهم. عنهم. بيحب استبدال اللاصقه إذا تلفت أو تسوهت أو

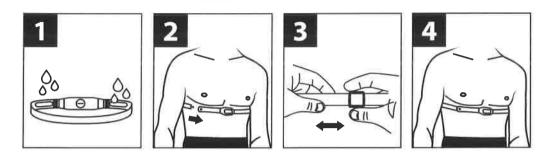
-109 فقدت. • يمنع تغريب اليدين والفدمين والشعر من جميع الأحراء المنحركة.

注意 : 法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及在产品周围玩耍。 : 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。

3

FITTING THE HEART RATE MONITOR BELT • INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE • INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCÍMETRO · ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS · INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • PLAATSING VAN DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGMETING • INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCÍMETRO · INSTALACJA PASA PULSOMETRU · A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE · ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА • INSTALAREA CENTURII CARDIOFRECVENŢMETRU • UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE • UMISTĚNÍ PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE • INSTALLATION AV HJÄRTFREKVENSBÄLTET • ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА НА ПУЛСОМЕРА • KARDİYOFREKANSMETRE KEMERINİN YERLEŞTİRİLMESİ • وضع حزام مقياس ضريات القلب • 心率测量胸带的安装 • 心率测量胸帶的安裝



CHANGING THE BATTERY • CHANGEMENT DE LA PILE • SUSTITUCIÓN DE LA PILA • AUSWECHSELN DER BATTERIE • SOSTITUZIONE DELLA PILA • BATTERU VERVANGEN • SUBSTITUIÇÃO DA PILHA • WYMIANA BATERII • AZ ELEM CSERÉJE • 3AMEHA БАТАРЕИ • SCHIMBAREA BATERIEI • VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BATTERIBYTE • СМЯНА НА БАТЕРИЯТА • PÌL DEĠĬŞTÌRME • • تغيير البلية • 电池的更换 • 電池的更換

2





RECYCLING Das Symbol durchgestrichene Mülltonne bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden durfen, Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie die Batterien sowie Ihr nicht mehr verwendetes, elektronisches Produkt zum Recycling an einer entrachenden elektronisches Produkt zum Recycling an einer entsprechenden Sammelstelle, Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfalle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit

RECYCLING The crossed out bin symbol means that this product and the batteries it contains cannot be thrown out with household waste. They must be separated and recycled. Take the batteries and unusable electronic product to an authorised collection area for recycling. Recycling your electronic waste will protect the environment and your health.

RECYCLING

RECYCLAGE

votre santé. RECICLAJE El simbolo del contenedor tachado significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos damésticos, sino que son objeto de una selección específica. Cuando se agoten las pilas o el ciclo de vida de cualquier aparato electrónico, depositelos en un punto limpio autorizado para su reciclado. El tratamiento de los residuos electrónicos permitirá proteger el medioambiente y su salud.

RICICLAGGIO Il simbolo cestino barrato significa che questo prodotto e le pile che contiene devono essere trattal separatamente dairifiuit domestici. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Smaltire le pile e il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposto spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

RECYCLAGE Le symbole poubelle barrée signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de lenvironnement et de votre santé.

e della salute. RECYCLING Het symbool van de 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 gezontheid beschermen. BECICI AGEM

gezondheid beschermen. RECICLAGEM O símbolo caixote de lixo com traço significa que este produto e as pilhas que contêm não podem ser eliminados com os residuos domésticos. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem com o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado nara os recirdar. Esta autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da , sua saúde

RICICLAGGIO

adopobishi RECICLAREA Simbolul pubelà baratà indică faptul că acest produs și bateriile pe care acesta le contine nu pot fi eliminate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depožitați bateriile, precum și produsul electronic uzat, la un centru de colectare autorizat nentru a fi reciridat colectare autorizat pentru a fi recicíate: Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului înconjurător și a sănătății dumneaverte dumneavoastrấ



1C

UTYLIZACJA Symbol przekreślonego kosza oznacza, że produki i baterie nie mogą być wyrzucane ze zwykłymi odpadami domowymi. Podlegaja one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powiny być złożone w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Utylizacja odpadów elektronicznych pozwala chronić środowisko i Twoje zdrowie. scie pirześc SELE ITEZÉS

zdravia RECYKLACE

SELEJTEZÉS Az áthúzott szemetesedény szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétbe dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt akkumulátorokat és a tovább már nem használható elekttonikus terméket újrahasznosítás céljából adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladékok hasznosítássegiét brobuluag tesebecerte RECYKLACE Symbol přeškrtnuté popelnice znamená, že tento produkt ani baterie, které obsahuje, nesmi být zlikvidován společně s domácím odpadem. Je nutné je likvidovat jako tříděný odpad. Po skončení životnosti odneste elektronický výrobek a baterie do příslušné sběrny, která je zrecykluje. Toto zhodnoceni elektronického odpadu napomůže ochrané životního prostředi a vašeho zdraví. ATEPVINIMIC ВТОРИЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА Символ перечеркнутой мусорной корзины означает, тио изделие и входящие в его состав элементы питания нелья выбраснывать с бытовым мусором. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока службы аккумуляторое и электронного устройства складывайте их в предназначенном для этого месте для последующей утилизации. Утилизация электронных изделий осуществляется с целью защиты окружающей среды и вашего здоровья. RECICLAREA ВТОРИЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА

ATERVINNING

close

RECYKLACIA

ATERVINNING Symbolen som foreställer en överkorsad soptunna innebar att produkten och de batterier den innehåller inte får slängas som osorterat hushållsavfall. De skall sorteras separat. Lämna batterierna och den utfjänta elektroniska produkten i ett uppsamlingskarl for ätervinning Atervinning av elektroniskt avfall är bra ur miljö- och hälsosynpunkt.

domácim odpadom: Je nutné ich tirediť ako separovaný odpad. Batérie, ako aj elektronický výrobok, zaneste na konci životnosti na povolené zberné miesto, aby sa zabezpečila jeho recyklácia. Zhodnocovaním elektronického odpadu prispievate k ochrane životného prostredia a svojho zdravia

РЕЦИКЛИРАНЕ

РЕЦИКЛИРАНЕ Символът зачеркнат контейнер означвая. Че този уред и съдържащите се в него батерии не могат да бъдат изкърълани заедно с битовите отпадъци. Те подлежат на специално разделно събиране. Изкърълет е негодните батерии, както и вашия електронен продукт в специалне събирателен пунт, за да бъдат рециклирани. Това разделно събиране на ващите електронни отпадъци ще помогне за опазване на околната среда и на вашето здраве

GERİ DÖNÜSÜM Symbol preškrtnutý kôš znamená, že sa tento výrobok a batérie, ktoré obsahuje, nemôže vyhadzovať s domácím odpadom. Je nutné ich

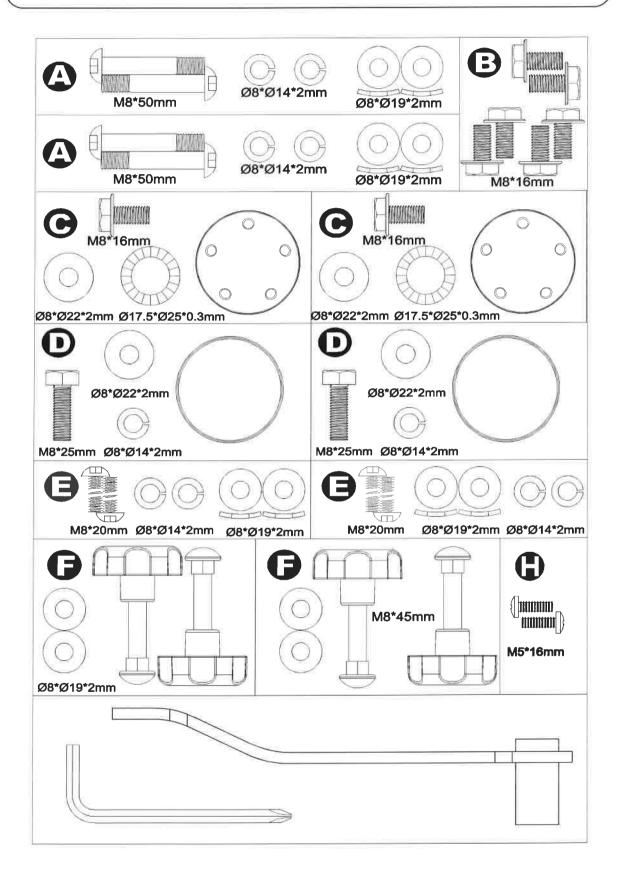
GERI DÖNÜŞÜM ÜStü çizli çön kutusu simgesi bu ürünün ve içindeki pillerin ev atıklan ile birlikte atılamayacağı anlamına gelir. Bunların özel olarak ayrılmaları gerekimektedir. Kullanımı ömrü sona eren pilleri ve elektronik ürunünüzü, geri dönüşüm işlemine tabi tutulmaları için bir toplama merkezine birakın. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

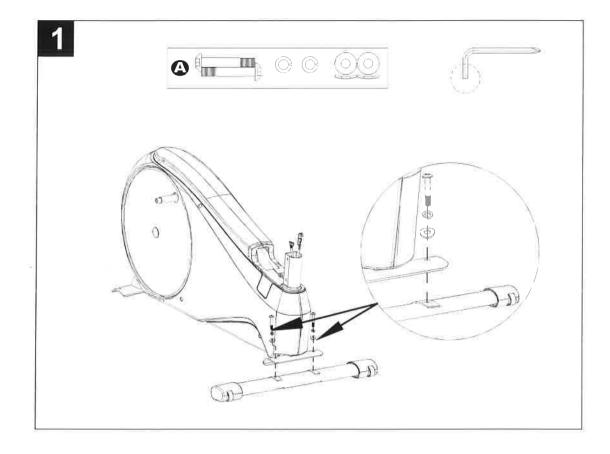
اعاده الندوير إعاده الندوير من الاسلية المنتطوب عليه يعني من التحلم من هذا المنتخ وطاريانه التعارية عني من الفرز قد يومع التعارية والمنتخاب الإلكترونية تجميع ممرح به لاعادة تدويرها. فولدا من شابة حمرية البينة والمحافظة من شابة حمدانه البينة والمحافظة

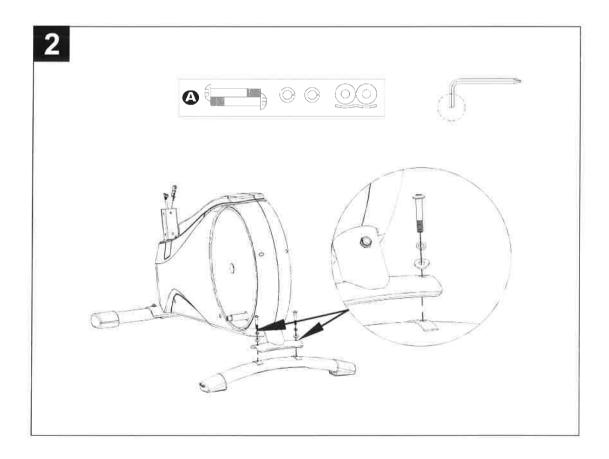
回收 划杠垃圾箱标识表明本产品及其电 池不可作为生活拉圾子产品和电池使 用寿奏结束后、请将其置于专门地 带以便回收利用,对电子垃圾的统 一处理有利于保护环境、对您的健 康有益。

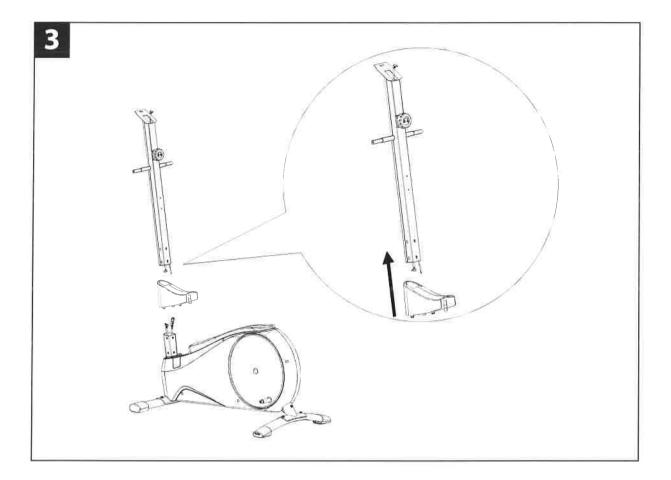
四收 劃杠垃圾箱標識表明本產品及其電待 泡不可作為生活垃圾丟丟義、必須精 別就還、在您的電子產品和電池使 用壽命結束後、請將其置於專門地 帶以便回收利用,對電子垃圾的餘 處理有利於保護環境、對您的鍵 康有益。

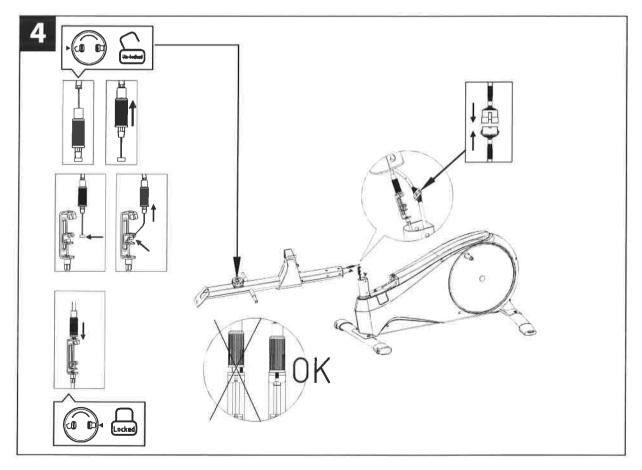
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE • MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTAŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



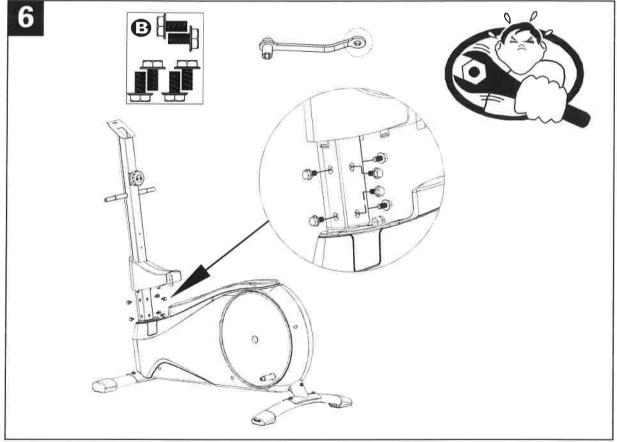


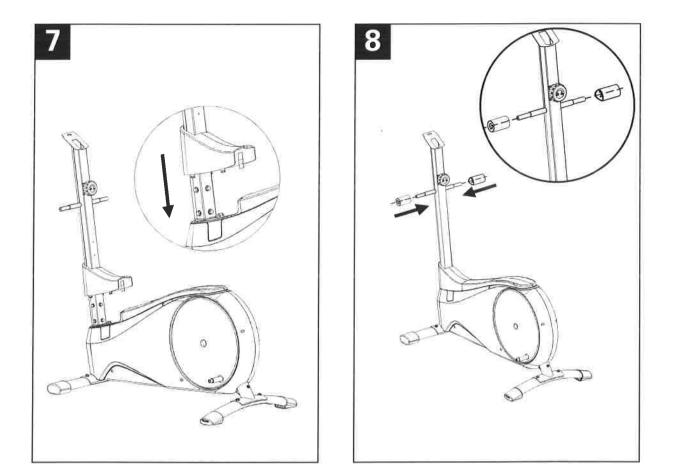


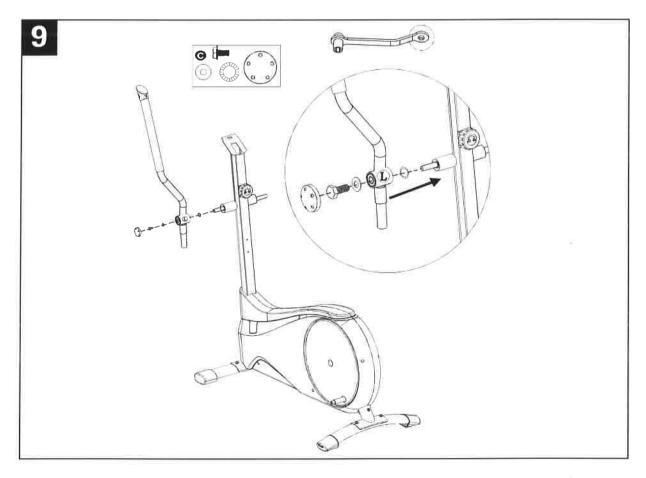


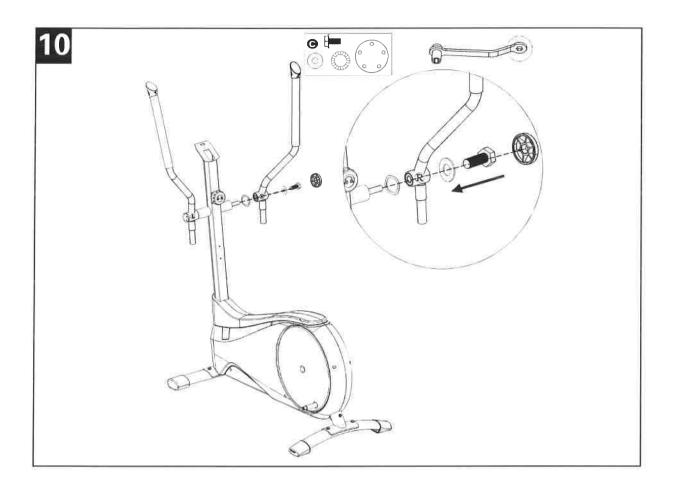


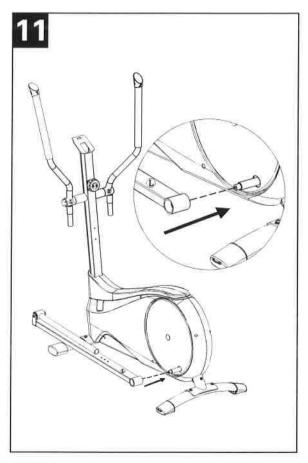


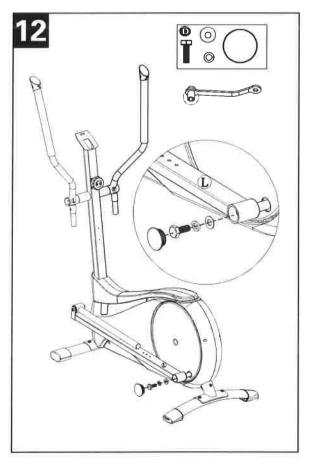


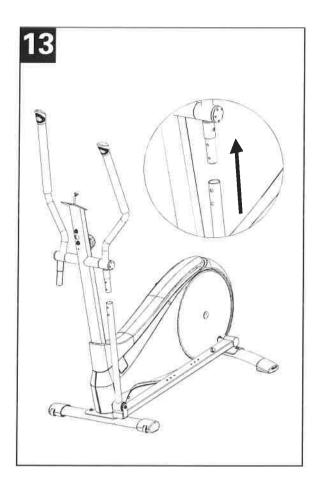


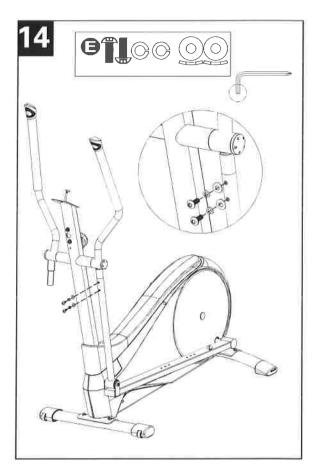


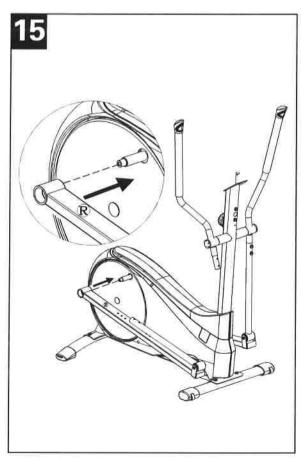


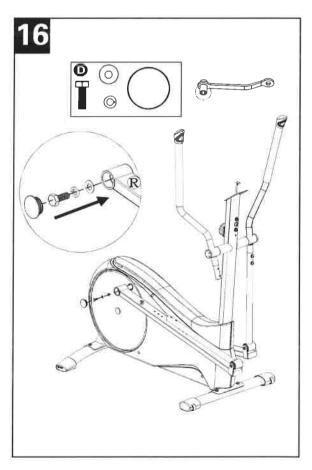


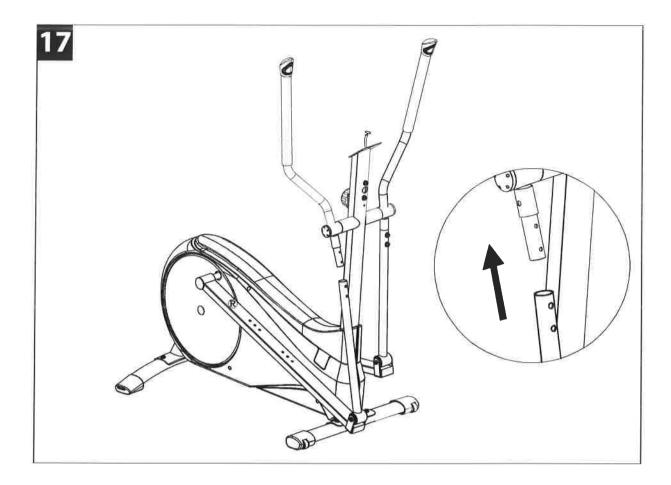


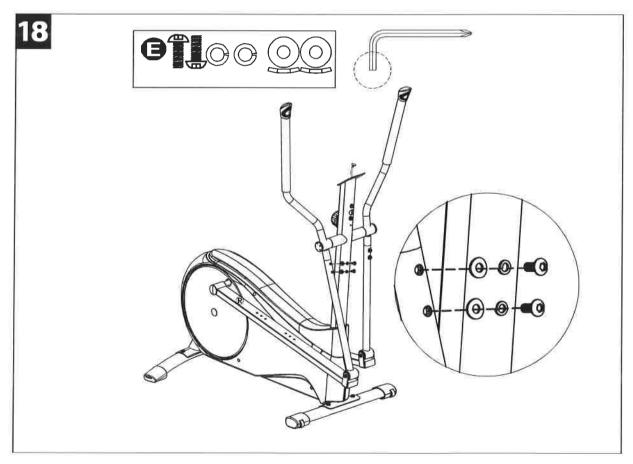


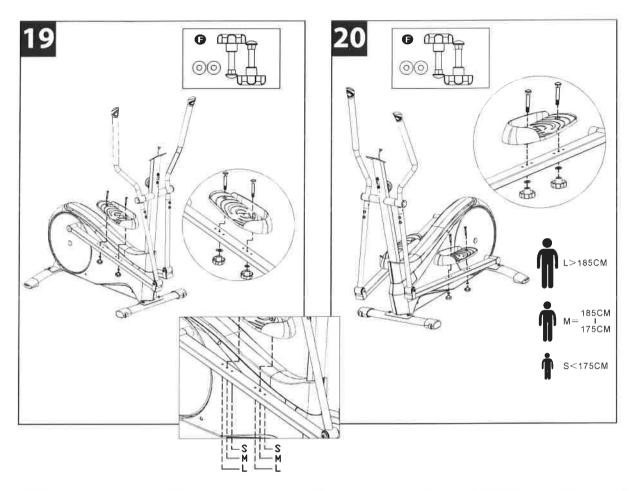


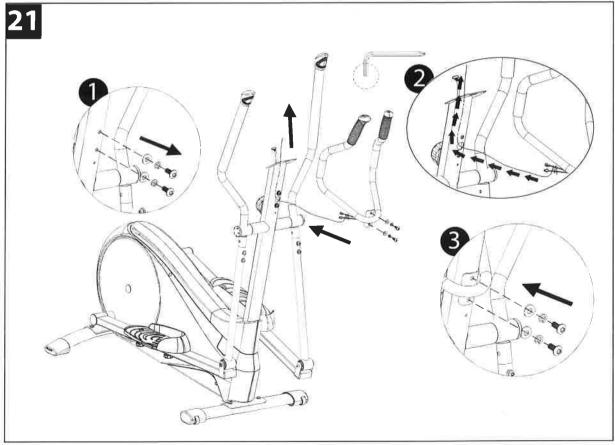


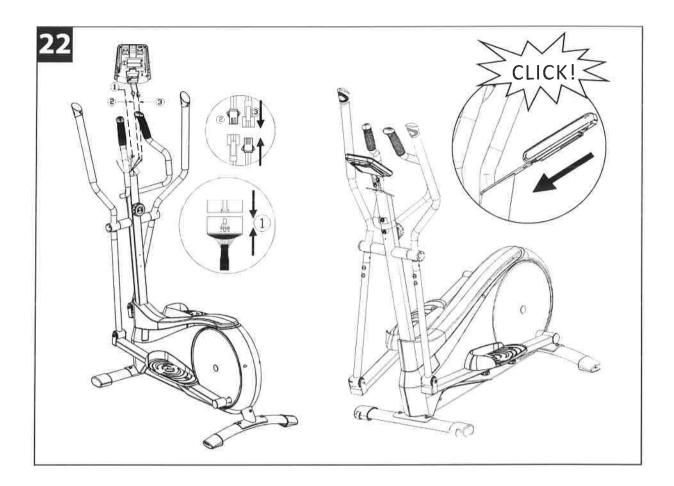


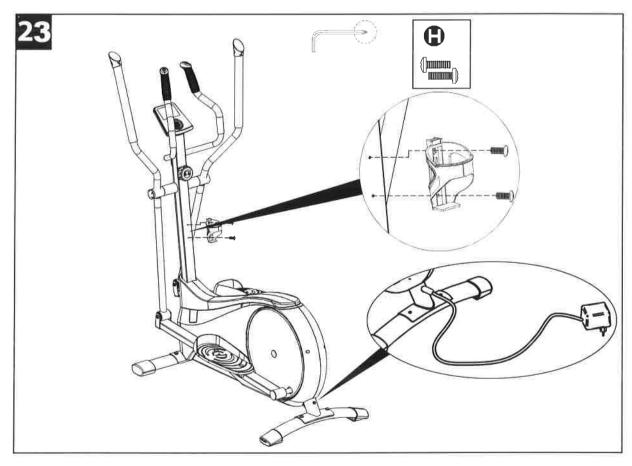












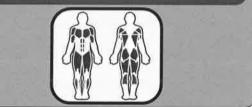
U heeft gekozen voor een product van het merk DOMYOS. Graag willen wij u voor dat vertrouwen danken. Of u nu een beginner bent, of sport op een hoog niveau, DOMYOS helpt u om in vorm te blijven en uw lichamelijke conditie te verbeteren. Onze teams zetten alles op alles om de beste producten te ontwikkelen. Mocht u desondanks toch opmerkingen. suggesties of vragen hebben, dan vernemen we dat graag van u via onze site DOMYOS.COM. U vindt hier ook adviezen voor het sporten, en indien nodig bieden we u ondersteuning.

We wensen u alvast een goede training toe en hopen dat dit DOMYOS-product voor u voortaan synoniem is aan sportplezier.

OVERZICHT

Sporten op een crosstrainer is een uitstekende cardiotraining, waarbij u zowel het cardiovasculaire vermogen als uw ademhaling verbetert, terwijl u het gehele lichaam versterkt: u traint billen quadriceps, kuiten, rugspieren, borstspieren, biceps en buikspieren. Door achteruit te trappen legt u het accent van de training nog meer op de billen en de achterkant van uw bovenbenen. Met de duurtraining zet u maximaal in op calorieverbranding (ideaal wanneer u in combinatie met een uitgebalanceerde voeding gewicht wilt verliezen).

WELKE LICHAAMSDELEN WORDEN GEOEFEND



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.

ALGEMENE AANBEVELINGEN

- 1. 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.
- 2. 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.
- doeleinden.
- 4. De gebruiker dient voor elk gebruik het apparaat te controleren, en indien nodig bepaalde onderdelen opnieuw vast te schroeven.
- De montage en demontage van het product dient steeds zorgvuldig te gebeuren.
- 6. Om uw voeten te beschermen tijdens de training, draagt u sportschoenen. GEEN wijde of afhangende kleding dragen, die in de

- machine terecht zou kunnen komen. Verwijder al uw sieraden.
- 7. We willen personen met een pacemaker, een defibrillator of een ander geïmplanteerd elektronisch hulpmiddel graag waarschuwen dat het gebruik van de hartslagsensoren voor eigen risico is.
- 8. Voor zwangere vrouwen wordt het gebruik van de hartslagsensoren afgeraden.
- 3. Gebruik het product niet voor commerciële, verhuur- of institutionele 9. WAARSCHUWING! Systemen die de hartslag meten kunnen onnauwkeurige resultaten geven. Overtraining kan leiden tot ernstige blessures, en soms zelfs tot de dood. Stop direct met de training indien u pijn ervaart of indien u zich onwel voelt.
 - 10. Gebruik het product uitsluitend met de meegeleverde adapter.

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 weerstandsniveau te kiezen (draai aan het wieltje in het midden van de console, of duw op de afstelknoppen aan het uiteinde van het vaste stuur)

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.



4. VEILIG OP- EN AFSTAPPE

Blokkeringswiel voor poten en pedalen, voor het veilig omhoog- en omlaag brengen van het product.

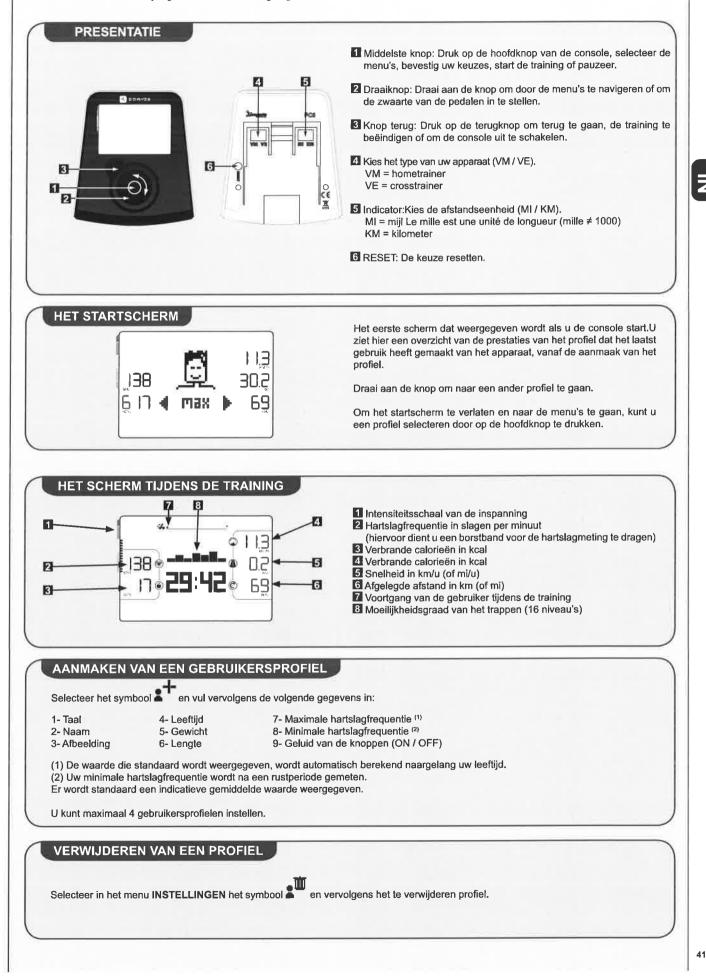
VERPLAATSING VAN HET PRODUCT

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 transportwieltjes, en u kunt het nu verplaatsen. Wanneer u klaar bent met verplaatsen, zet dan de crosstrainer weer met de achterste poten op de grond.

CONSOLE FC6

Uw console beschikt over vele functies om uw training te verrijken. Hieronder vindt u alle aanwijzingen om hem eenvoudig te gebruiken.







SNELLE START

Voer de duur van uw training in en bevestig vervolgens met de hoofdknop. U kunt uw training starten zodra de aftelling ten einde is.

Indien u een hartslagmeter draagt, zal uw hartslagfrequentie automatisch gedetecteerd worden.

Draai aan de knop om de trapzwaarte in te stellen.

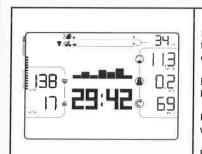
Om te pauzeren drukt u op de hoofdknop of stopt u met trappen. Om uw training te hervatten (binnen 15 min. na het begin van de pauze), drukt u opnieuw op de hoofdknop of hervat u het trappen

Om de training vóór het einde te stoppen, drukt u op de terugknop en bevestigt u uw keuze.

Druk op de terugknop gedurende 3 sec. om de console uit de schakelen.

PROGRAMMA'S			ningen is 30 min. U kunt deze duur aan uw eigen wensen aanpassen. neens op ieder moment tijdens uw training aanpassen.
CALORIEËN	1	-	De geleidelijke training om calorieën te verbranden Het moeilijkheidsniveau loopt geleidelijk op en gaat even geleidelij terug naar het beginniveau.
	2		De sportieve training om calorieën te verbranden Bereid u voor om 3 maal dezelfde helling op te klimmen! Het niveau gaa plotseling over van een matig naar een moeilijk niveau.
	3	-	Een sportief begin om calorieën te verbranden Begint direct met een steile helling, en gaat dan geleidelijk dalen
CARDIO	4	<u></u>	Een intervaltraining voor een goed getraind hart Dit circuit bestaat uit het beklimmen van een serie van 8 steile hellinger
	5	uldid	Op de bergroute Na een eerste makkelijke helling om warm te lopen, moet u 4 hellinge beklimmen die duidelijk moeilijker zijn.
	6	and a	Wandeling in het dal Deze route lijkt makkelijker dan de voorgaande, maar is toch gee sinecure.
FUN	7	?	Een verrassingstraining voor een maximale uitdaging! Laat u verrassen en start de training die op goed geluk wordt gekoze uit de 9 beschikbare trainingen.
	8		Een rustige en afwisselende wandeling De ideale training om uw spieren op te laden!
PRESTATIE	9	11	De bergetappe gereserveerd voor de beste sporters. Hoe dichter bij de top, hoe steiler de helling. Kom op adem tijdens d korte afdaling en begin opnieuw!
	10		Een intervaltraining voor de bergspecialisten Maximale moeilijkheidsgraad; deze 5 hellingen achter elkaar!

Z



In de modus **UITDAGING** kunt u de uitdaging aangaan door een reeds eerder afgelegde training nogmaals te doen. Om deze trainingssessie uit te kunnen voeren, dient u ten minste een training te hebben opgeslagen.

Het overzicht van de prestaties tijdens uw laatste training wordt weergegeven en de uitdaging kan beginnen!

Uw positie en de afstand tussen u en uw tegenstander worden boven in het scherm weergegeven.

De eerste die aankomt mag op de hoogste trede van het erepodium staan!

OVERZICHT VAN DE PRESTATIES



Het overzicht van uw prestaties wordt automatisch weergegeven aan het einde van uw training tijdens de herstelperiode van 1 min.

De volgende gegevens zijn zichtbaar:

- Uw gemiddelde hartslagfrequentie
- Een schatting van het aantal verbruikte calorieën
- Uw gemiddelde snelheid
- De afgelegde afstand
- Uw gemiddelde trapsnelheid

Om het overzicht van alle trainingen sinds de aanmaak van het profiel te zien, gaat u naar het startvenster van het profiel met behulp van de terugknop.

COACHING MET DE HARTSLAGFREQUENTIE

U moet voor deze functie de bijgeleverde band voor de hartslagmeting dragen. De gekleurde schaal links in het scherm geeft aan in welke van de 5 inspanningszones u zich bevindt naargelang uw hartfrequentie:

	RODE ZONE Prestatiezone voor experts	FC > 90% HF max	HARTSLAGFREQUENTIE (in slagen per minuut) % HF max.	
INSPANNING >	ORANJE ZONE Zone voor verbetering van de prestaties	FC = 80-90% HF max	100% 197 194 191 187	
• • • • INTENSITEIT VAN DE	GELE ZONE Zone voor verbetering van het duurvermogen	FC = 70-80% HF max	80% 177 175 172 168 166 163 160 157 154 151 90% 158 155 153 150 147 146	
	GROENE ZONE Middelzware inspanningszone voor het weer oppakken van de activiteit, en voor gewichtsverlies	FC = 60-70% HF max	70% 138 136 134 131 129 127 125 122 120 118 70% 60% 118 116 115 112 110 109 107 104 103 101 60%	
	BLAUWE ZONE Zone voor de warming-up en de cooling- down	FC < 60% HF max	20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 Leeftijd	

HF = Hartslagfrequentie HF max= 210 - (0,65 x uw leeftijd)

In de modus PROGRAMMA'S geven 2 knipperende streepjes het te bereiken intensiteitsniveau aan en zullen aanmoedigende berichten u

bij de inspanning begeleiden.

1 Te bereiken intensiteitsniveau





43

FEHLERDIAGNOSE

Fout in de weergave van de afstand of de snelheid:

Controleer de stand van de schakelaar op de achterkant van de console.

- MF (magnetische fiets): 1 pedaalslag = 4 m
- VE (elliptische fiets): 1 pedaalslag = 1,6 m

Druk op de knop RESET om de wijziging uit te voeren.

Uw console kan niet aangezet worden:

- Controleer de aansluiting van de adapter op de fiets.
- Controleer de aansluiting van de kabels op de achterkant van de console of in het kastje (montagefase nr. 5). Raadpleeg het overzicht op de laatste bladzijde van de handleiding

indien het probleem niet is opgelost.

Ongewoon geluid dat uit het kasie komt:

Raadpleeg het overzicht op de laatste bladzijde van de handleiding.

GEBRUIK

De eerste paar dagen van de training oefent u met een lage trapweerstand en gematigde snelheid. zonder dat u zich forceert. En neem, indien nodig, de tijd om uit te rusten. Verhoog geleidelijk de frequentie of de duur van de trainingssessies. De hometrainer moet altijd zorgvuldig gemonteerd en gedemonteerd worden.



Onderhoud/Warming up: Geleidelijk opvoeren van de krachtinspanning gedurende 10 minuten. Voor het onderhouden of voor het verbeteren van uw conditie, kunt u dagelijks gedurende tien minuten trainen.

Deze oefenmethode warmt uw spieren en gewrichten op en kan ook worden toegepast als warming up voor een fysieke activiteit. Om uw beenspieren te verstevigen, kiest u een grotere trapweerstand en verhoogt u de duur van de oefening. Het spreekt vanzelf dat u de trapweerstand gedurende de training steeds kunt veranderen.



Conditieverbetering: Gematigde krachtinspanning gedurende langere tijd (35min tot 1 uur). Als u gewicht wilt kwijtraken, is dit soortoefening, in combinatie met een dieet, de enige manier om het verbruik van lichaamsenergie te verhogen. Om dit te doen, is het niet nodig zich meer in te spannen. Het is de regelmaat van trainen die de beste resultaten geeft. Kies een relatief lage trapweerstand en doe de oefening in uw eigen tempo, maar wel gedurende tenminste 30 minuten. Tijdens deze oefening mag u lichtelijk transpireren, maar u mag in geen geval buiten adem raken. Het is de duur van de oefening, in een langzaam tempo, die uw lichaam vraagt haar energie te halen uit uw vet, op voorwaarde dat u minstens drie keer per week meer dan een half uur fietst.



Verbetering van uw uithoudingsvermogen: Flinke inspanning gedurende 20 à 40 minuten. Deze trainingsmethode is bedoeld om hartspieren aanmerkelijk te versterken en de ademhaling te verbeteren. De trapweerstand en/of het tempo worden verhoogd zodat u sneller moet ademhalen. De krachtinspanning is groter dan bij de conditieverbeterende oefeningen. Naarmate u langer traint, kunt u deze inspanning langer volhouden, in een hoger tempo of met een grotere trapweerstand. Op deze manier kunt u minstens driemaal per week trainen. Het trainen in een nog hoger tempo (anaërobe training en trainen in de rode zone) is voorbehouden aan atleten en vereist een aangepaste voorbereiding. Na iedere training, fietst u nog enige tijd door, waarbij u snelheid en trapweerstand vermindert om weer tot kalmte te komen en uw organisme.

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 nawerkingen te voorkomen zoals de opbouw van melkzuur, een van de belangrijkste oorzaken van spierpijn, krampen en stijfheid).

Rekken

LHet 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.

VERKOOPGARANTIE

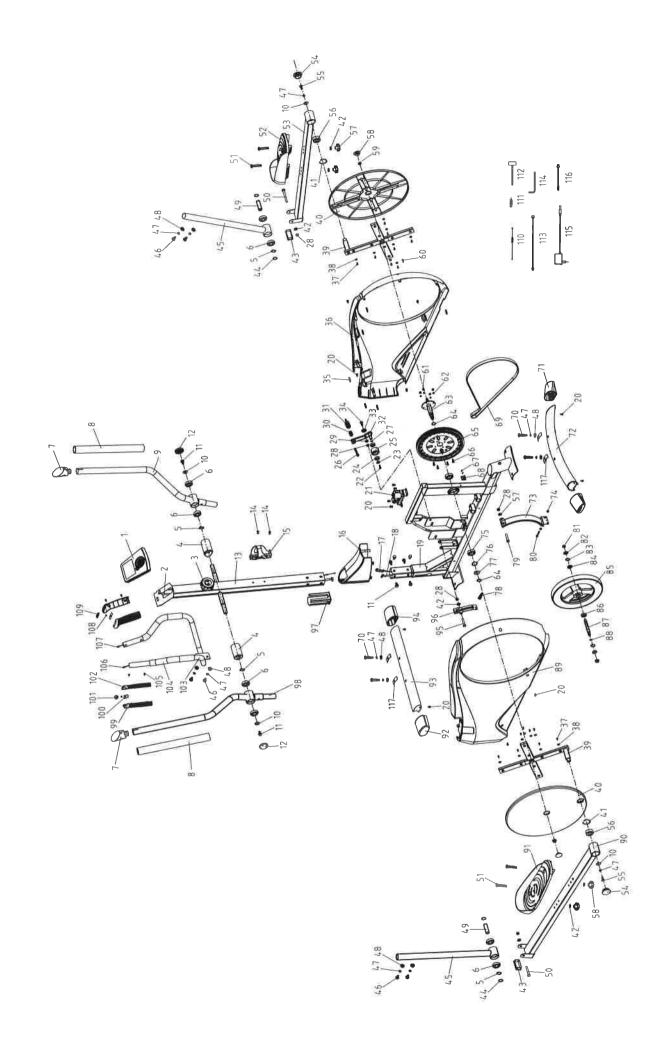
DOMYOS geeft bij normale gebruiksomstandigheden 5 jaar garantie op het frame en 2 jaar op de andere onderdelen en de onderdelen die onderhoud behoeven, geteld vanaf de datum van aankoop, waarbij de kassabon als aankoopbewijs dient. De verplichting van DOMYOS uit hoofde van deze garantie beperkt zich tot de vervanging of de reparatie van het product, naar goeddunken van DOMYOS.

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

- Deze garantie geldt niet in geval van: Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (m.u.v. trampolines)

- Slechte montage
 Onjulst gebruik of abnormaal gebruik
 Slecht onderhoud
 Slecht onderhoud
 Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door DOMYOS
 Gebruik anders dan privégebruik uitsluitsel voor de wettelijk geldende garantie van het betreffende land / de betreffende provincie.

Deze aankoopgarantie sluit de wettelijke geldende garantie die van toepassing is in het land van aankoop niet uit. Om gebruik te maken van de garantie op dit product, raadpleegt u de tabel op de laatste pagina van de gebruiksaanwijzing.



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÈNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • CEPBИCHAЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • يعد 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 dosier 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 (cost 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.

BELGIË

Bijstand nodig? U vindt de dienst na verkoop terug on de website www.domvos.com

op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

OTHER COUNTRIES

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 présentezvous 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

ANDERE LÄNDER

producto.

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 ontvangstbalie 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 terméket, 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 conectări 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

Potrebujete asistenciu? Nájdíte si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj 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 internet-anslutning 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 mi 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.

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم (ثبات الشراء.

其他国家

需要帮助? 请登陆 www.domyos.com 与我们 联系(普通上网费用)或携带购 物发票至您购买产品的商店信息 咨询处咨询。

其他國家 需要幫助?

需妥幫助: 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。

VE 730

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 Informatii originale care trebuie păstrate Originál návod uchovať Originální návod uschovejte **Originalbipacksedel att spara** Запазете оригиналното упътване Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu دليل أصلى يحتفظ به 请保留说明书 請保留原始說明書

 A 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 «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

 TUKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.;ti, Forum Istanbul AVM., Коссаtере Маh. G Blok No: 1, Ваугатраşа 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

1759.962 V2



