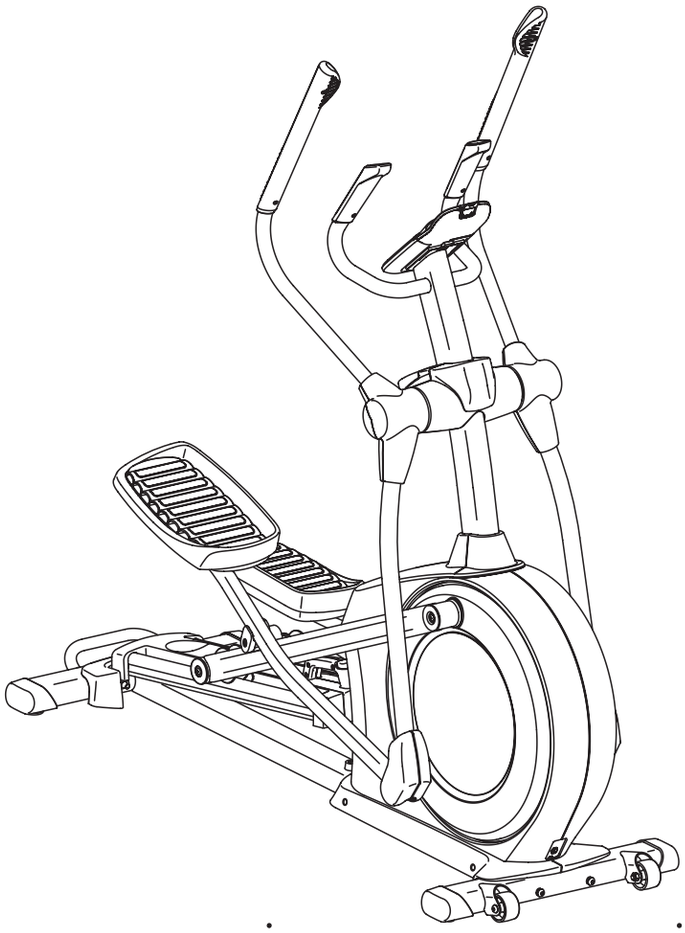
DOMYOS

E ENERGY ELLIPTICAL



E ENERGY ELLIPTICAL

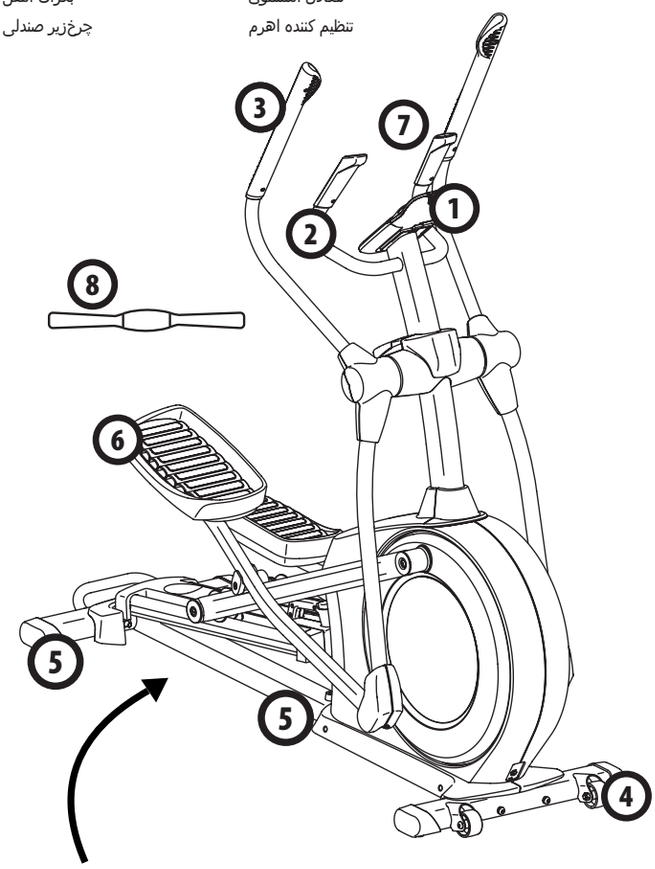
86 kg / 190 lbs
1.73 m x 64.5 cm x 1.84 m
68.1 x 25.4 x 72.5 in

MAXI
150 kg
331 lbs

60 min

	1	2	3	4	5
EN	Console	Fixed handlebar	Movable handlebar	Castors	Levelling foot
FR	Console	Guidon fixe	Guidon mobile	Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau
ES	Consola	Manillar fijo	Manillar móvil	Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel
DE	Konsole	Fester Lenker	Mobiler Lenker	Transportrollen	Niveauausgleicher
IT	Console	Manubrio fisso	Manubrio mobile	Rotelle di spostamento	Compensatore di livello
NL	Console	Vaste stuurhendels	Bewegende stuurhendels	Transportwieltjes	Niveauregelaar
PT	Consola	Guiador fixo	Guiador móvel	Rodinhas de deslocação	Compensador de nível
PL	Konsola	Kierownica nieruchoma	Ruchoma kierownica	Kółka do przemieszczania	Kompensator poziomu
HU	Konzol	Rögzített kormány	Mobil kormány	Görgők a mozgatáshoz	Szintkiegyenlítő
RO	Consolă	Ghidon fix	Ghidon mobil	Rotile de deplasare	Compensator de nivel
SK	Konzola	Pevné riadidlá	Pohyblivé riadidlá	Premiestňovacie kolieska	Kompenzátor úrovne
CS	konzole	Pevné madlo	Pohyblivé madlo	Přemísťovací kolečka	Vyrovnávací podložka
SV	konsol	Fast styre	Rörligt styre	Transporthjul	Nivåkompensator
BG	Конзола	Фиксирано кормило	Свалящо се кормило	Колелца за преместване	Компенсатор на нивото
HR	Konzola	Fiksni upravljač	Mobilni upravljač	Kotači za premještanje	Kompenzator razine
SL	Konzola	Fiksni držali	Premični držali	Transportno kolesce	Nastavek za vodoravno poravnavo
EL	Κονσόλα	Μη ρυθμιζόμενο τιμόνι	Ρυθμιζόμενο τιμόνι	Τροχίσκοι	Βάση ρυθμιζόμενου ύψους
TR	Konsol	Sabit gidon	Hareketli gidon	Taşıma makaraları	Yükseklik ayar tertibatı
RU	Консоль	Неподвижный руль	Регулируемый руль	Колесики для перемещения	Компенсатор уровня
VI	Bảng điều khiển	Tay lái cố định	Tay lái rời	Bánh xe	Bộ điều chỉnh cân bằng
ID	Monitor	Stang tidak dapat disesuaikan	Stang dapat disesuaikan	Roda	Pengatur level
ZH	健身控制台	固定车把	移动车把	移动滑轮	平衡补偿器
JA	コンソール	固定ガイド	可動式ハンドル	移動用タイヤ	高さ調整
ZT	控制臺	固定車把	移動車把	移動滑輪	平衡補償器
TH	คอนโซล	มือจับคงที่	มือจับเคลื่อนที่	ล้อขนส่ง	ตัวปรับระดับ
KO	콘솔	조절 가능하지 않은 핸들	조절 가능한 핸들	이동용 바퀴	레벨 조정장치
KM	กุงสูล	รถาเรัสมานกำณต์	ณฺาน่	การฺถาส่ญูเรมำกิล	กษฺาวิธีเิเลตญูเรวำกษูิต
AR	وحدة	مقود ثابت	مقود متحرك	بكرات النقل	مُعادل المستوى
FA	كنسول	دسته دوچرخه غیرقابل تنظیم	دسته دوچرخه قابل تنظیم	چرخ زیر صندلی	تنظیم کننده اهرم

	6	7	8
EN	pedal	Pulse sensors	Heart rate monitor belt
FR	pédale	Capteurs de pulsations	Ceinture cardiofréquencemètre
ES	pedal	Sensores de pulso	Cinturón cardiofrecuencímetro
DE	Pedal	Pulssensoren	Herzfrequenzmessgurt
IT	pedale	Sensori di pulsazioni	Cintura cardiofrequenzimetro
NL	pedaal	Hartslagsensoren	Band voor hartslagmeting
PT	pedal	Sensores de pulsação	Cinto cardiofrequencímetro
PL	pedał	Czujnik tętna	Pas do pomiaru częstotliwości tętna
HU	pedál	Pulzusérzékelők	Szívritmusmérő öv
RO	pedală	Senzori de pulsații	Centură cardio-frecvențmetru
SK	pedál	Pulzné snímače	Pás merača srdcovej frekvencie
CS	šlapka	Tepové senzory	Pás měřiče tepové frekvence
SV	pedal	Pulssensorer	Hjärtfrekvensbälte
BG	педал	датчици за пулс	Колан за измерване на пулса
HR	pedala	Senzor otkucaja srca	Uređaj za mjerenje srčane frekvencije
SL	pedal	Senzorji za merjenje srčnega utripa	prsni pas za merjenje srčnega utripa
EL	πεντάλ	αισθητηρας παλμων	Ζώνη μέτρησης καρδιακής συχνότητας
TR	pedal	Nabiz sensörleri	Kardiyofrekansmetre kemeri
RU	педаль	датчики пульса	Пояс-пульсометр
VI	bàn đạp	Thiết bị câm biến xung	Đồng hồ đo nhịp tim
ID	Pengayuh	Sensor detakan jantung	Sabuk pengukur detak jantung
ZH	踏板	脉搏传感器	心率测量胸带
JA	ペダル	脈拍センサー	心拍数測定ベルト
ZT	踏板	脈搏感測器	心率測量胸帶
TH	คันเหยียบ	เซนเซอร์วัดชีพจร	เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ
KO	페달	심박 센서	심박수 모니터 벨트
KM	ฐาส่ชีเรถาเรัส	ฉบกรณ์ถาบ่ณีตจเ	ข้ญูกรฺาิส่ยู๊ชีจำมฺเรูถาเบะสูง
AR	البدال	حساسات النبض	حزام قياس نبضات القلب
FA	پدال	حسگرهای ضربان	تسمه مونیتور ضربان قلب



DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Kosuyolu Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office 08 Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TUREY

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァデックジャポン株式会社

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88

傳真機 - 主要材料： 金屬 - 中國製造 - 進口/委製商台灣進口 - 優有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - Imal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في

Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Декатлон», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414448 - Этнатический тренажер - для занятий спортом

出口单位/在中国大陆地区境外 - 生产商：迪陈（上海）企业管理有限公司 地址：上海市黄东新区佳雪路393号2幢二楼西北侧 邮编:201204 - GB17498-1 2008 - GB 17498-9 2008 - 品名 椭圆机 - 主要材料： 金属 - 等级：合格品 - 中国制造 - 质检证明：合格 - 商标: DOMYOS

จัดทำและออกำหลัง - ชื่อผลิตภัณฑ์ : บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 ซอย 13 ถนนสุขุมวิท-ตรงข้าม ศำนลสุวรรณภูมิ ตำบลสำนักงำน อำเภอบำงนำ จังหวัดสมุทรปรำกำร 10540

Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1

راية شبة - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wizaraas Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt

Importado por Articulos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826. Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco, 11540 Ciudad de Mexico, Mexico R.F.C ADD 150727534

Decathlon Australia Pty Ltd. - 4/37 Union Street, Pyrmont, Sydney NSW 2009, Australia

Xe đạp tập elip - Vật liệu chính Kim loại - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/IPP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam 561A Điện Biên Phủ, Phường 25, Quận Bình Thạnh, Tp.Hồ Chí Minh, Việt Nam

EN ISO 20957-1 2013 EN ISO 20957-8 2011

XXXX XXXX XXXX
SERIAL - NUMBER

DATE : WW -YYYY

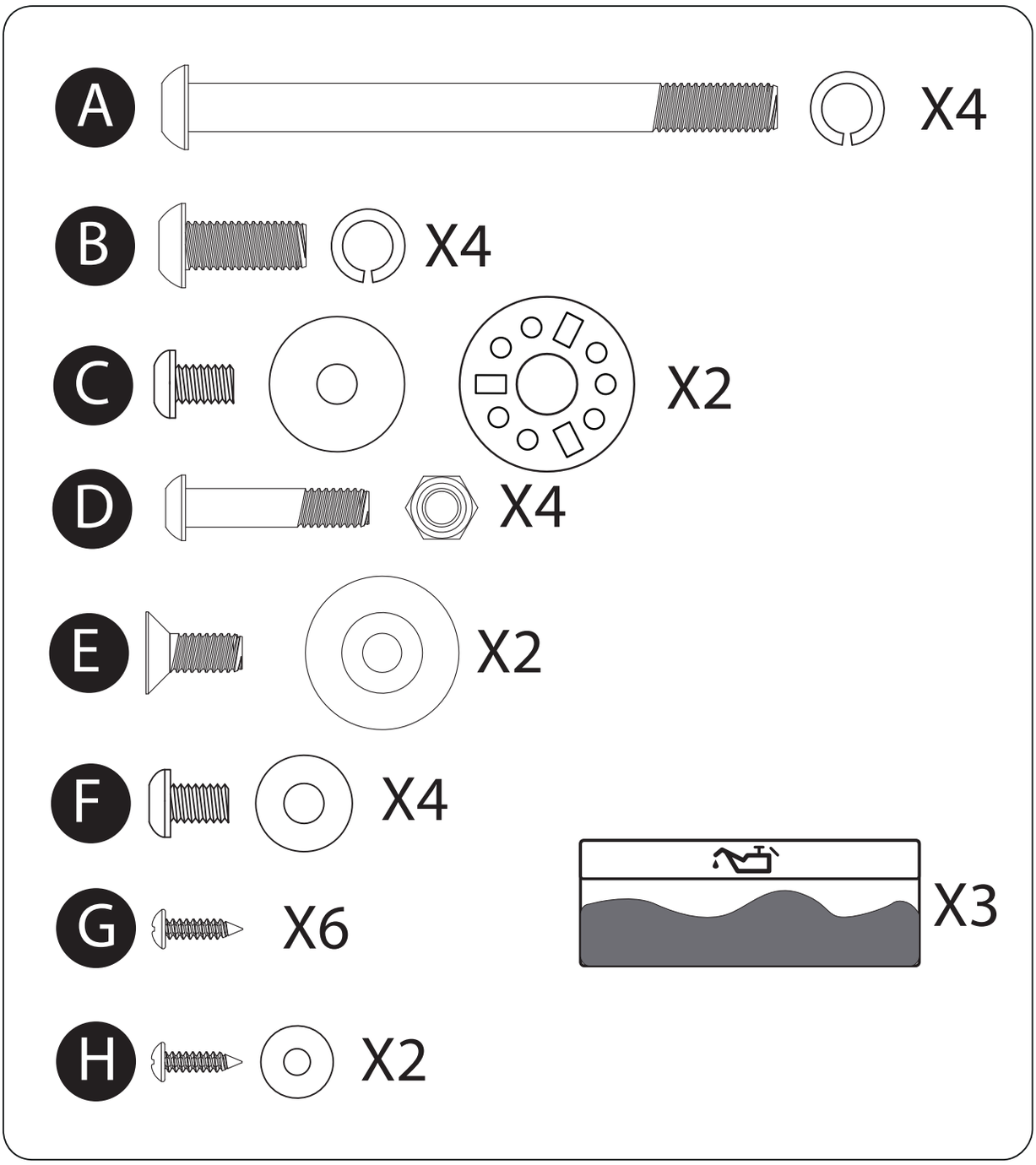
Pack Ref.: 2371646

61995

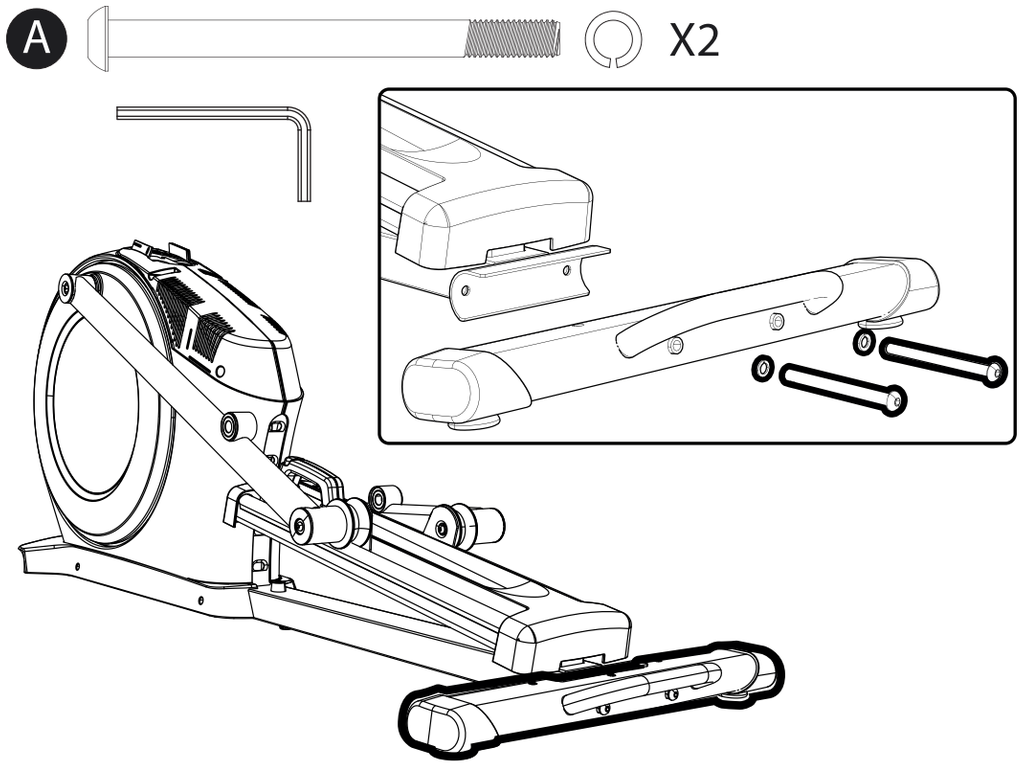
ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - MONTAŽA - MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - МОНТАЖ - LẮP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - 펼치기 -ជួបរបស់ - الفرد - التركيب

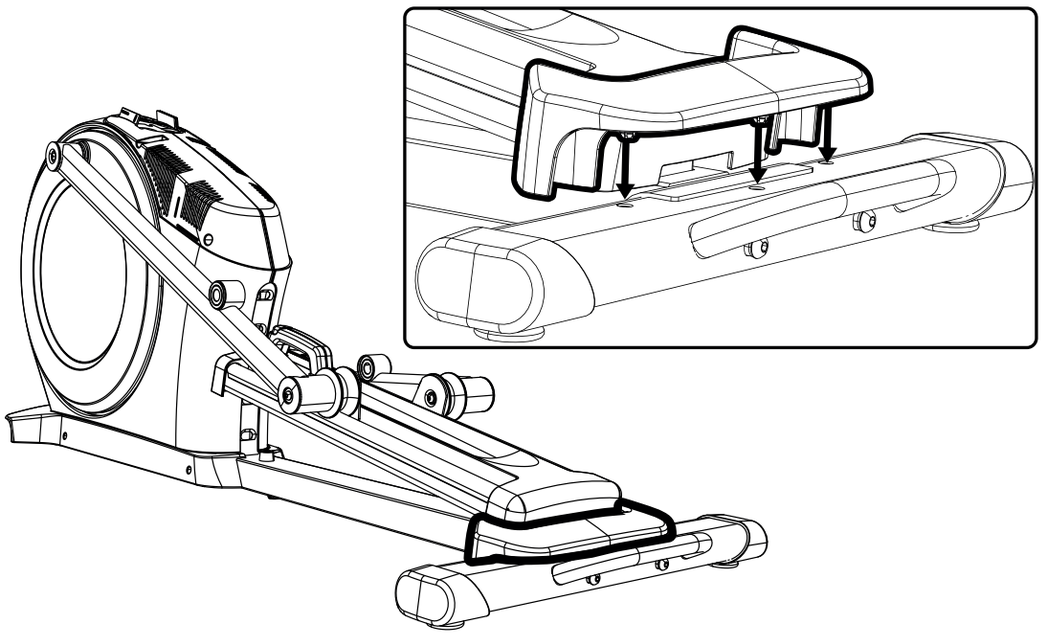
60 min



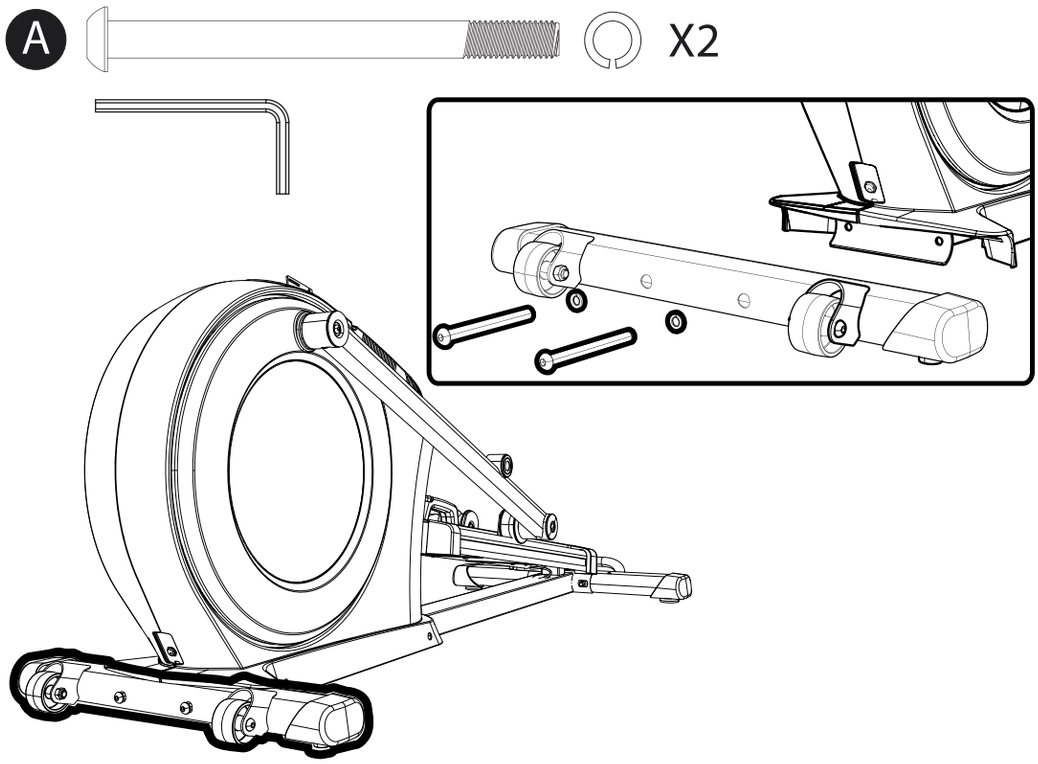
1



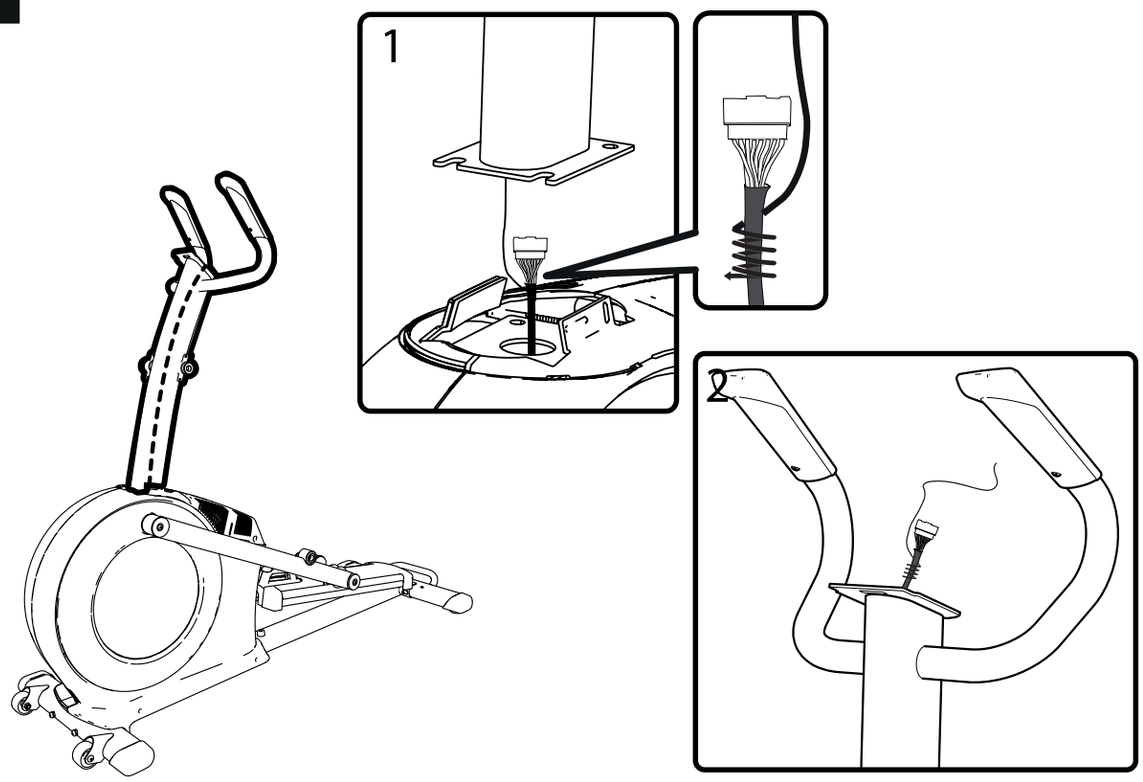
2



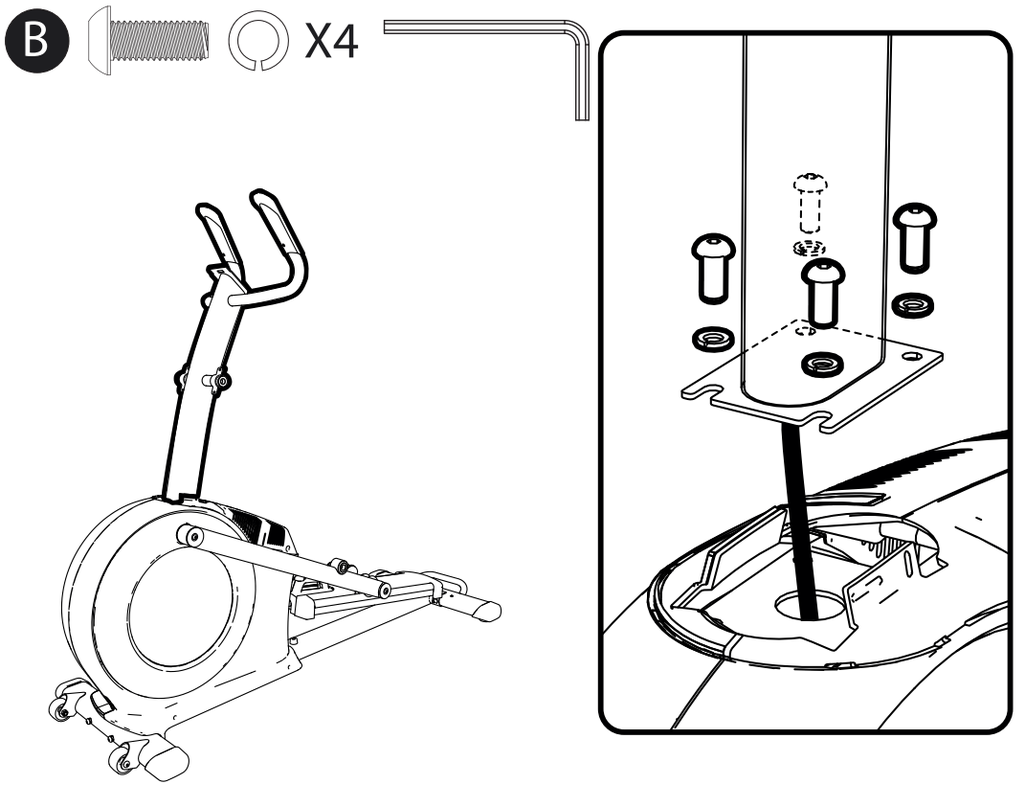
3



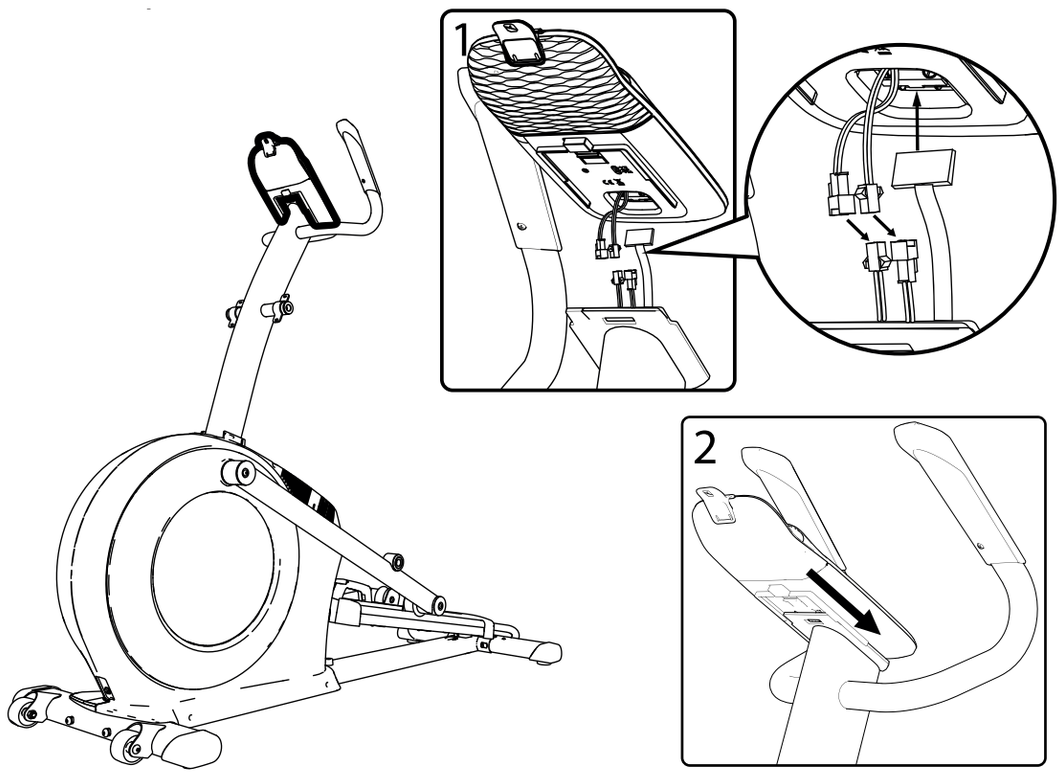
4



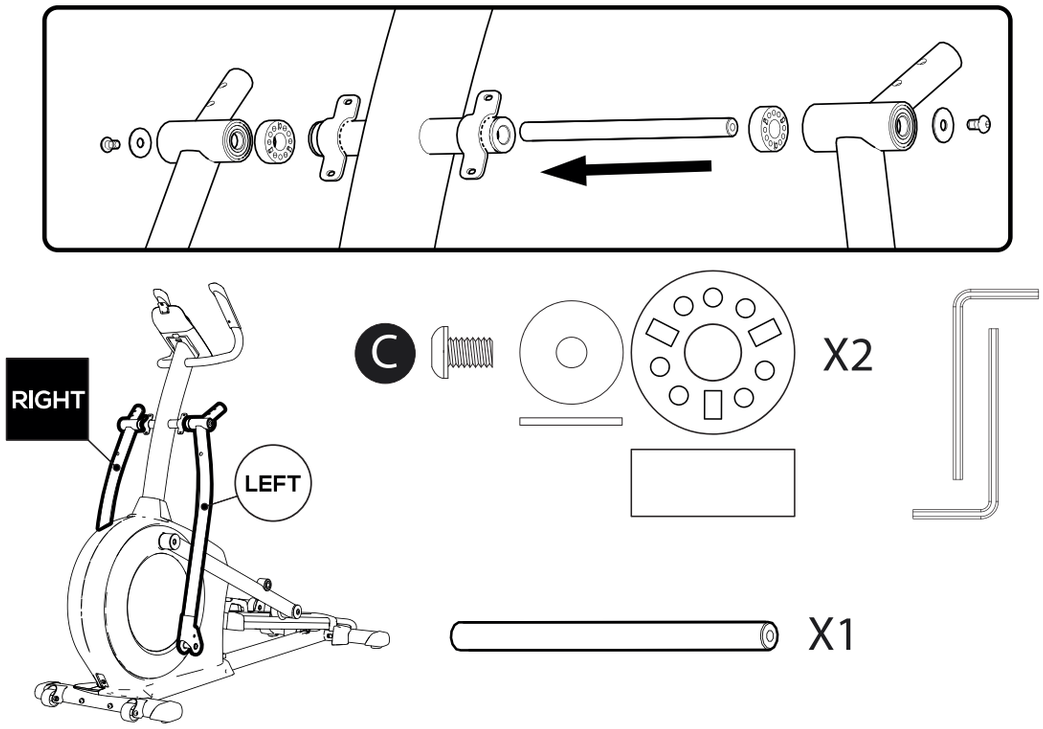
5



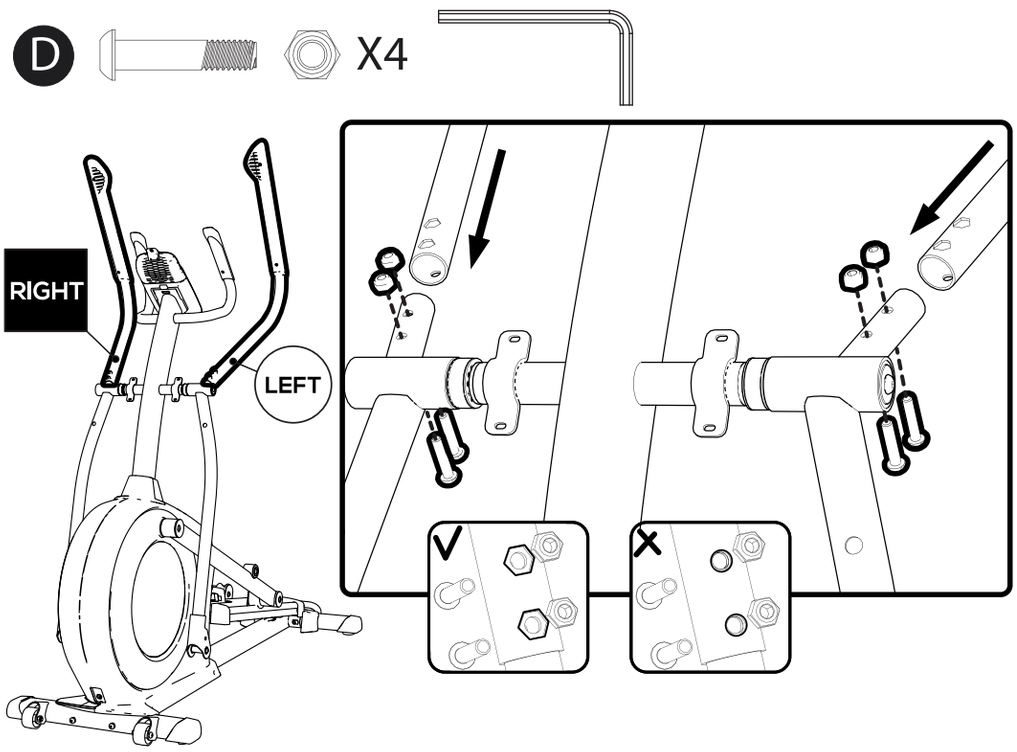
6



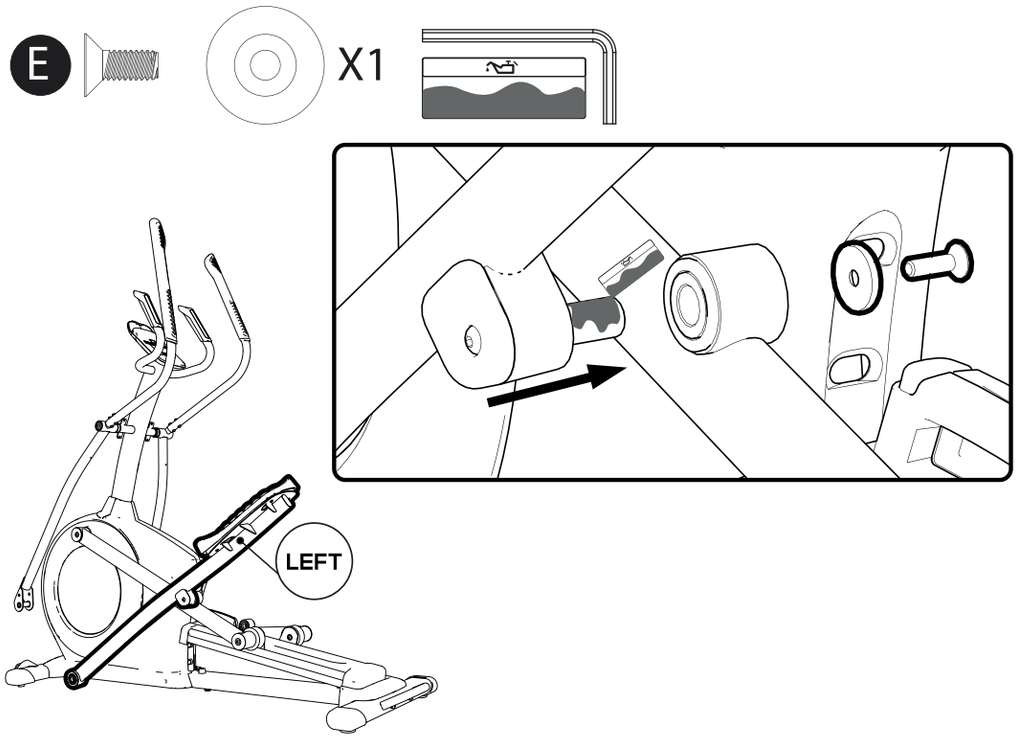
7



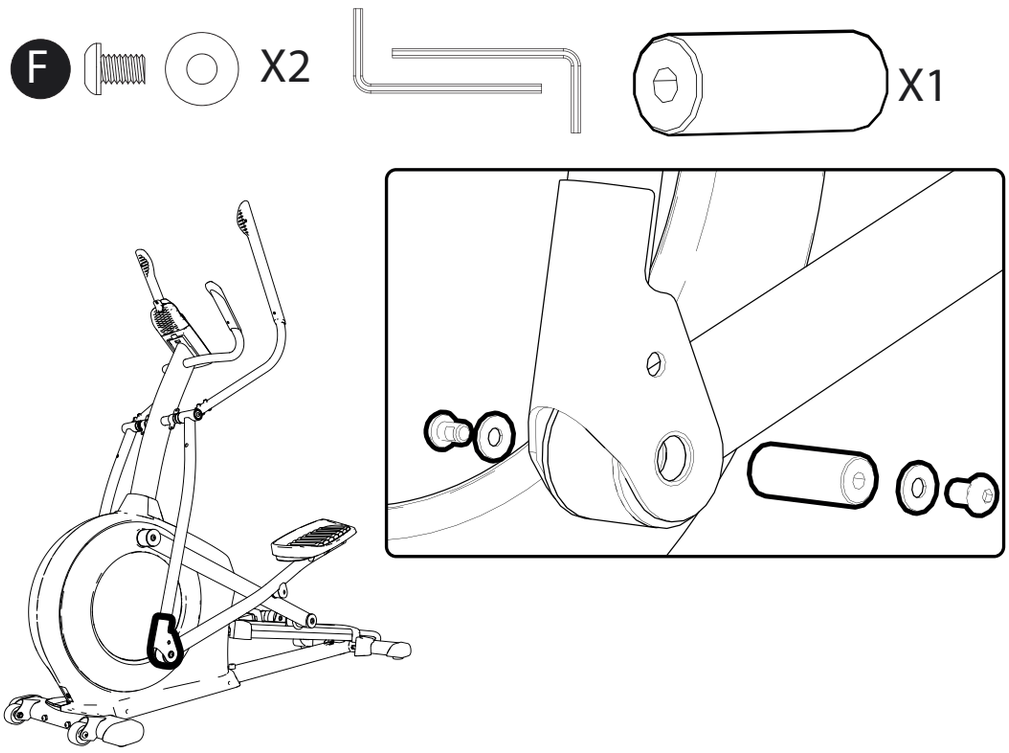
8



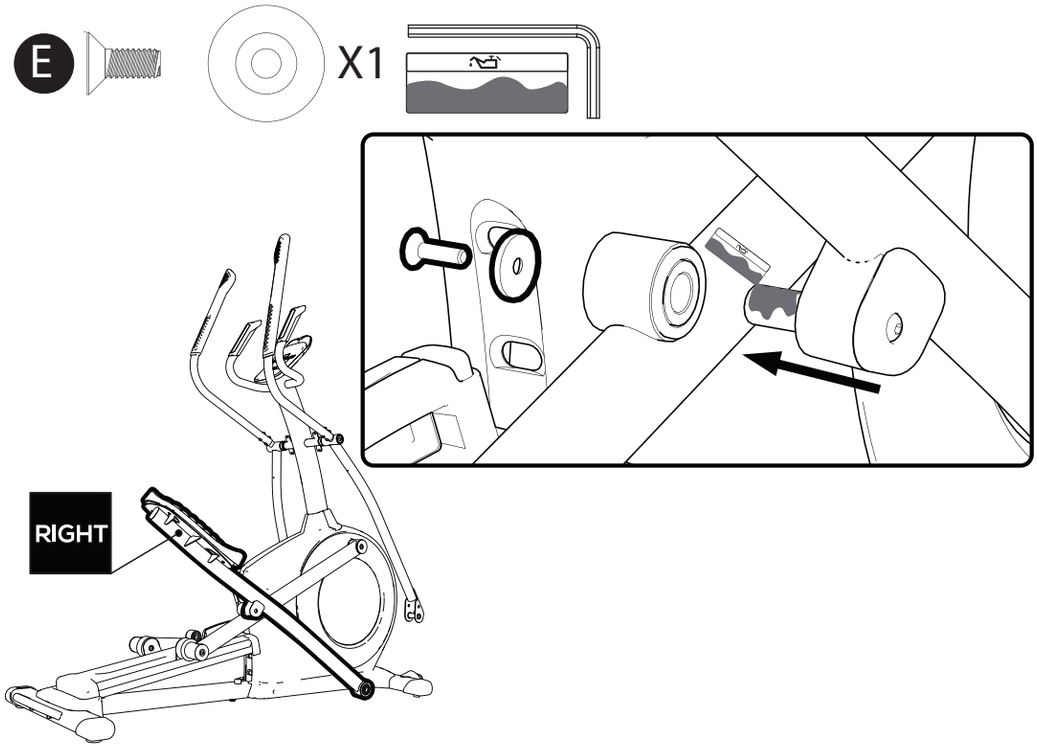
9



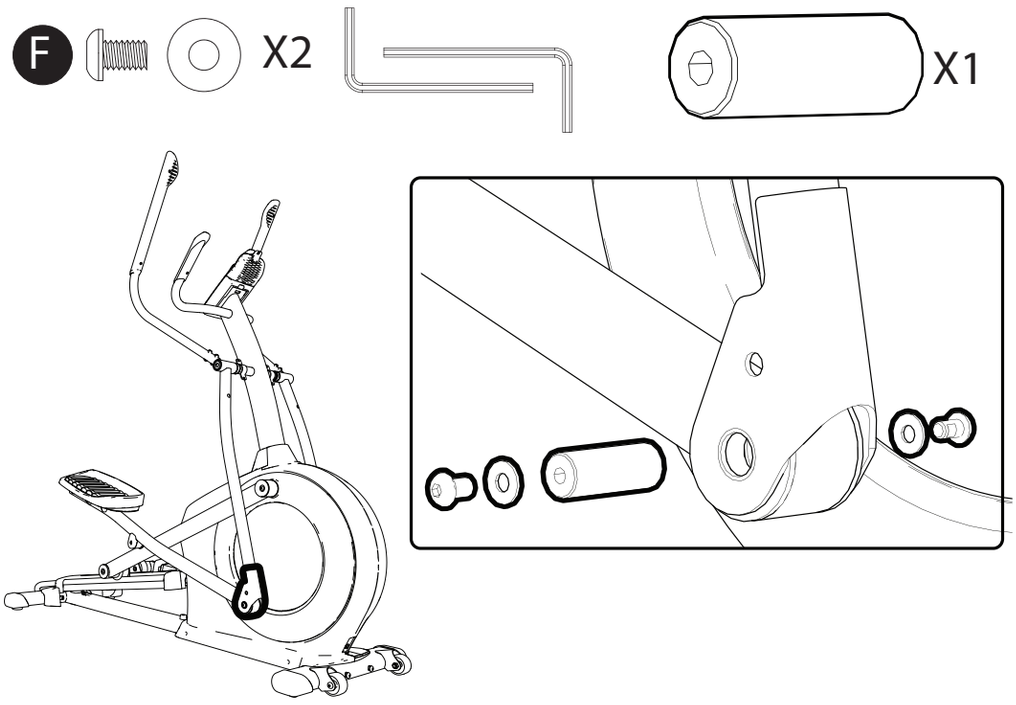
10



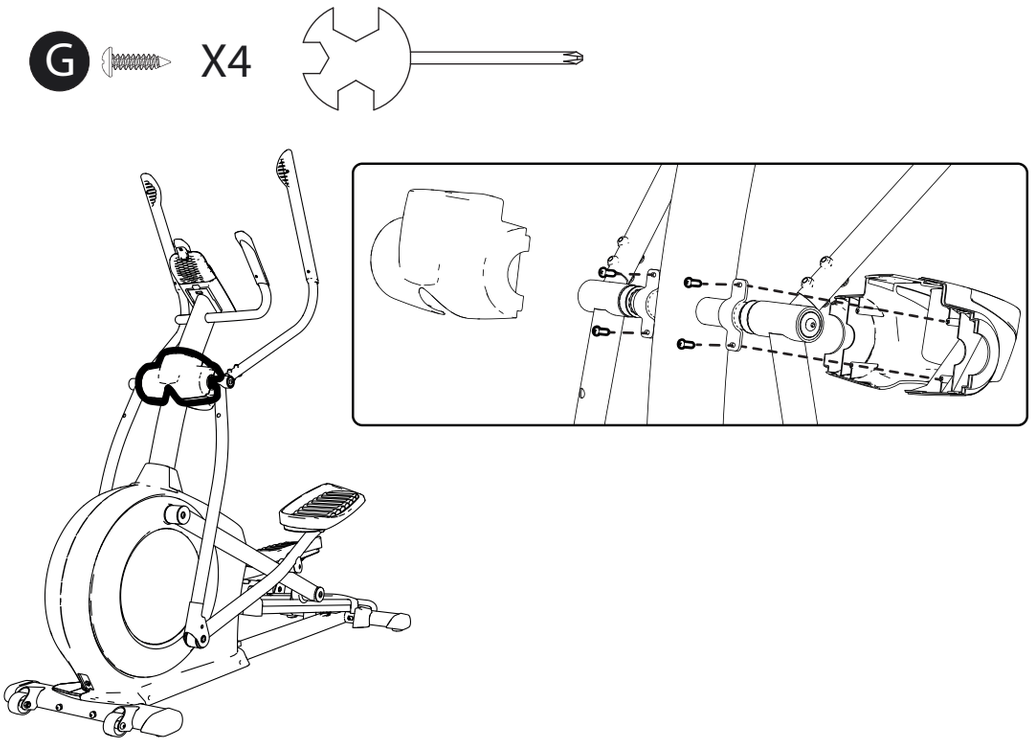
11



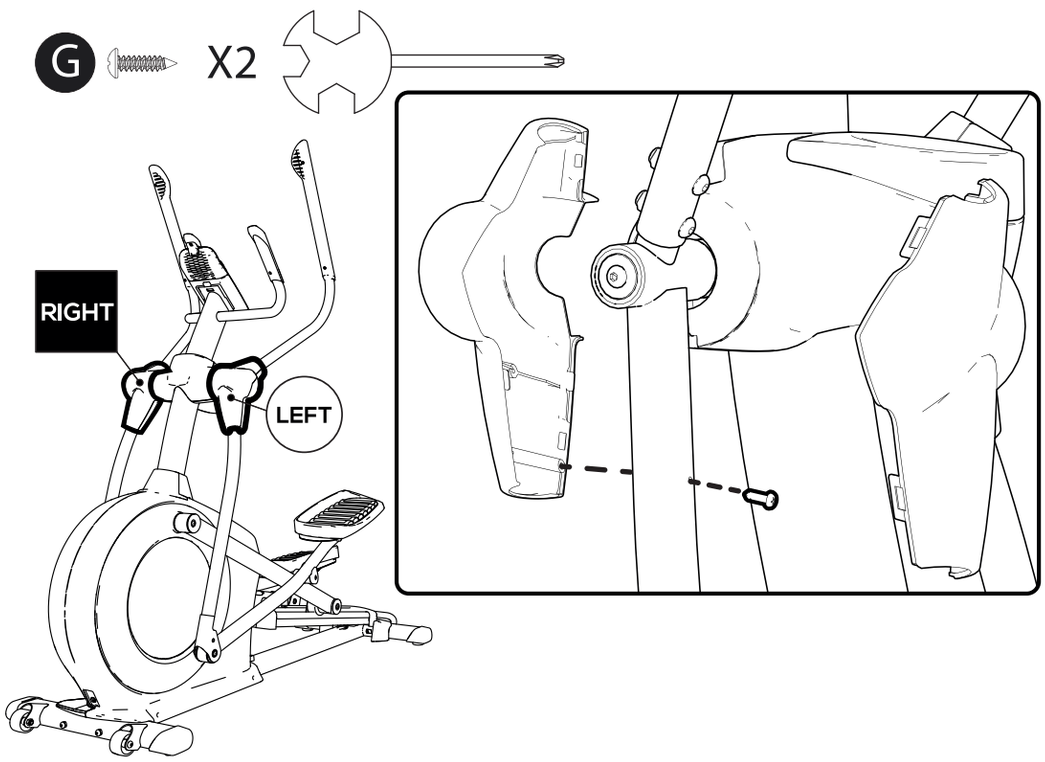
12



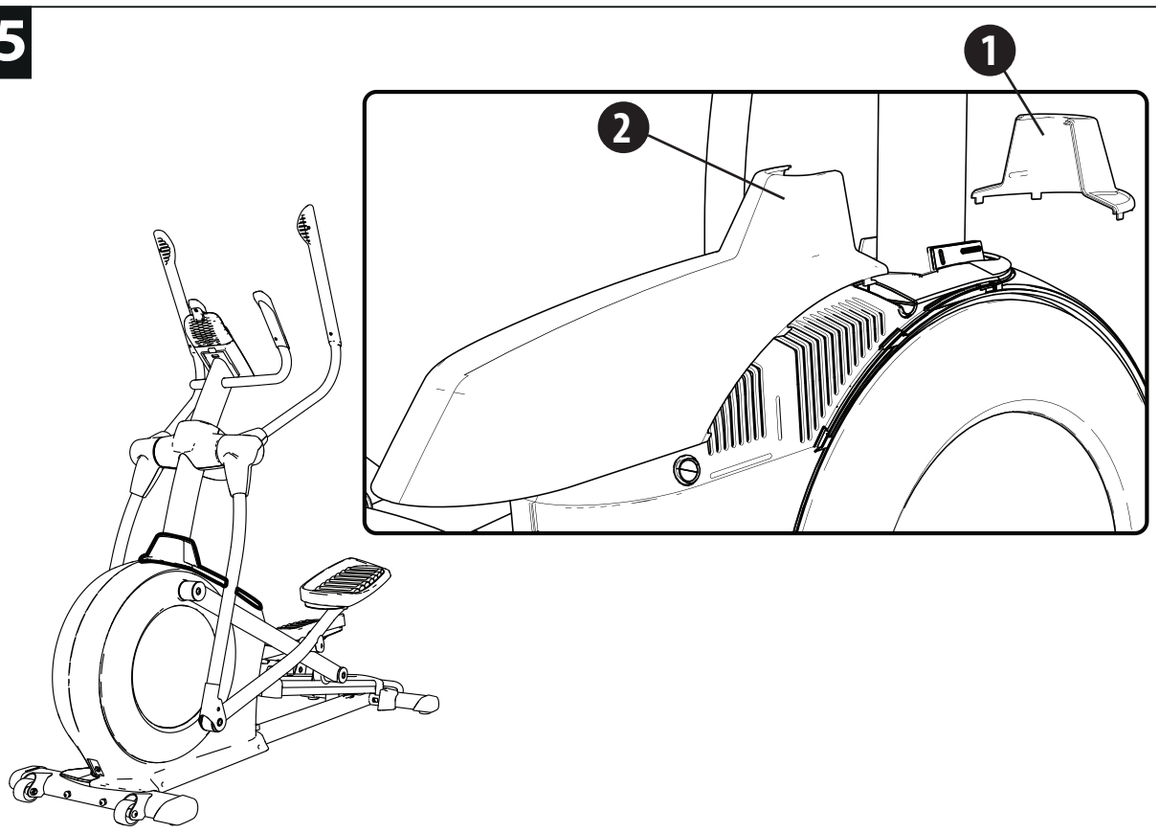
13



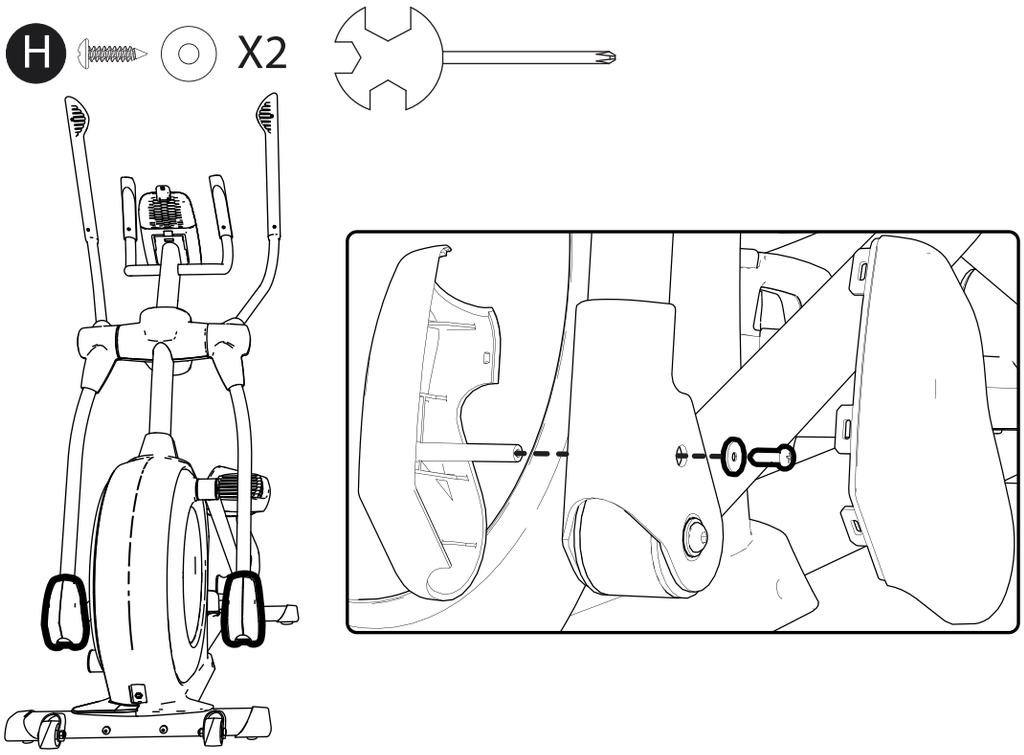
14



15

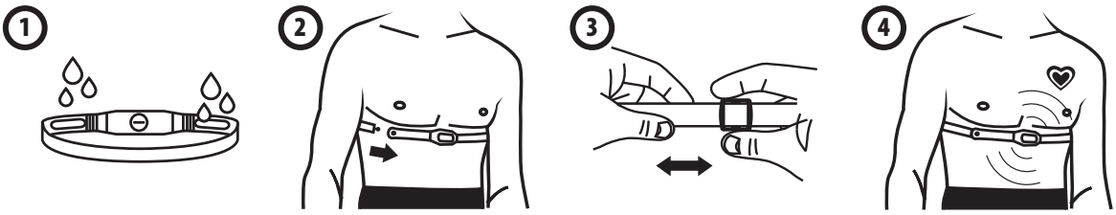


16



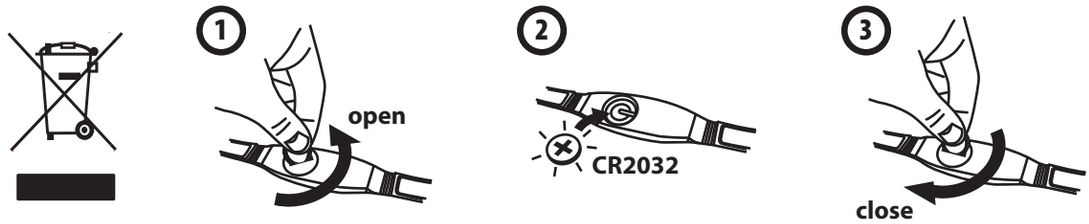
BELT HEART RATE MONITOR

INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE - INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO - ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS - INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO - PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND - INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIMETRO - ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA - A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE - INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU - UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE - INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE - INSTALLATION AV BÄLTET MED HJÄRTFREKVENSMÄTARE - ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА - POSTAVLJANJE POJASA - namestitev prsnega pasu za merjenje srčnega utripa - ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΠΑΛΜΟΓΡΑΦΟΥ - KARDİYOFREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ - НАДЕВАНИЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА - LẮP ĐAI KIỂM TRA NHỊP TIM - INSTALASI SABUK PENGUKUR DETAK JANTUNG - 心率測量胸带的安装 - 心拍数測定ベルトの設置 - 心率測量胸帶的安裝 - การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ - 벨트 심박수 모니터 설치 -ការដំឡើងជ្រីតរបស់ប្រេះដូង- تثبيت حزام متابعة معدل نبضات القلب - نصب تسمه مونیتور ضربان قلب



CHANGING THE BATTERY

CHANGEMENT DE LA PILE - SUSTITUCIÓN DE LA PILA - AUSWECHSELN DER BATTERIE - SOSTITUZIONE DELLA PILA - BATTERIJ VERVANGEN - SUBSTITUIÇÃO DA PILHA - WYMIANA BATERII - AZ ELEM CSERÉJE - SCHIMBAREA BATERIEI - VÝMENA BATÉRIE - VÝMĚNA BATERIE - BATTERIBYTE - СМЯНА НА БАТЕРИЯТА - MIJENJANJE BATERIJA - ZAMENJAVA BATERIJE - ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΜΠΑΤΑΡΙΑΣ - PİL DEĞİŞTİRME - ЗАМЕНА БАТАРЕИ - THAY PIN - PENGGANTIAN BATERAI - 电池的更换 - バッテリーの交換 - 電池的更換 - การเปลี่ยนแบตเตอรี่ - 배터리 충전하기 - ការផ្លាស់ប្តូរស៊ីម៉ង់ត៍- تعويض باترى - تغيير البلية



PRESENTACIÓN

La bicicleta elíptica es una excelente actividad que le permitirá aumentar sus capacidades cardiovasculares y respiratorias, al mismo tiempo que tonifica todo el cuerpo: glúteos, cuádriceps, gemelos, dorsales, pectorales, bíceps y todos los abdominales. La práctica del retropedaleo le permitirá reforzar el trabajo de los glúteos y de los isquiotibiales. La bicicleta elíptica es ideal para perder peso y afinar su silueta, en combinación con una alimentación equilibrada.

AJUSTES

Advertencia: Es importante bajar de la bicicleta para realizar cualquier ajuste

AJUSTE DEL ÁNGULO :

Puedes seleccionar un ángulo de hasta 20°. Este ajuste te permitirá trabajar los grupos musculares más importantes, tales como los cuádriceps y los glúteos.

DESPLAZAMIENTO:

Ponte de pie en la bicicleta elíptica y dobla las rodillas, manteniendo la espalda recta.

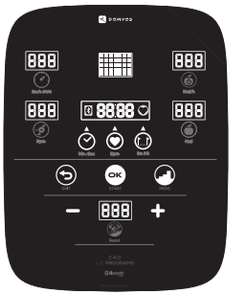
Sujeta el producto por la empuñadura para inclinarlo sobre las ruedas y moverlo en la dirección que desees. Cuando hayas terminado, coloca la pata trasera en el suelo.

ES

CONSOLA

Su consola le ofrece muchas características para mejorar su práctica. A continuación, encontrará todas las indicaciones para usarla fácilmente.

PRESENTACIÓN



OK Botón central para encender la consola, confirmar sus opciones e iniciar una sesión de ejercicios.

Navegar por las opciones del menú elegido del programa.

Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.

– + Ajustar (aumentar o disminuir) la dificultad del pedaleo, ajustar (aumentar o disminuir) su configuración.

Velocidad en km/h (o mi/h).

Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).

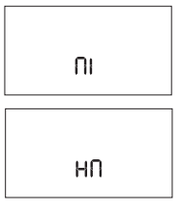
Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.

Distancia en km (o Mi). También le permite establecer la distancia total a recorrer durante un programa.

Interruptor de selección: Seleccionar el tipo de dispositivo (VE, Ro, VM).

VE: elíptica / VM: bicicleta estática / RO: Remo / RESET: Reinicializar la selección.

SELECCIÓN KM/MI

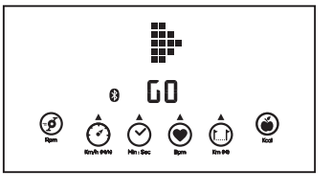


De forma predeterminada, la consola le da las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h.

Para pasar a la unidad Millas (Mi):

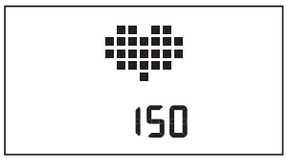
1. Apague la consola.
2. Presione más de 3 segundos el botón central OK .
3. Seleccione la unidad con los botones – + .
4. Confirme pulsando el botón central OK La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

PANTALLA DE INICIO



MENÚ

AJUSTE DE FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA:



Desde la pantalla de inicio, presione el botón para acceder al menú de ajuste de la frecuencia cardíaca máxima.

Ajuste el ritmo cardíaco máximo presionando los botones – + . Confirma pulsando el botón OK ,

Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.):
Para las mujeres: 226 - edad. / Para los hombres: 220 - edad.
Ajuste en relación con el nivel de competencia:
Añadir +10 para principiantes, personas no entrenadas.
Restar respecto al siguiente cálculo básico para los que practican ocasionalmente.
Subir -10 para los que practican con regularidad.

La FC máx., vinculada al objetivo:

- Menos de 60% de FC MÁX (AZUL) => FC MÁX fase de recuperación
- Entre 60% y69% de FC MÁX (VERDE) => ejercicio suave
- Entre 70% y 79% de FC MÁX (AMARILLO) => pérdida de peso
- Entre 80% y 89% de FC MÁX (ORANGE) => mejoría de la resistencia
- Más de 90% de FC MÁX (ROJO) => mejora del rendimiento

Tenga en cuenta que, para averiguar sus zonas de objetivos se recomienda realizar una prueba de esfuerzo con un cardiólogo.

ES

INICIO RÁPIDO

Comienza a pedalear para iniciar la sesión.

Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones − +.

Para hacer una pausa, deja de pedalear durante algunos segundos.

Para reanudar la sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comienza a pedalear de nuevo.

Para apagar la consola, mantenga presionado el botón .

después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.

La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

PROGRAMAS

Seleccione los programas del menú pulsando el botón .

En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 9 opciones con el botón o los botones − +.

Si confirma pulsando el botón OK / ; establece la duración del entrenamiento con los botones − +.

Confirma pulsando el botón OK o empiece a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos).

Si pulsa el botón , puede ajustar la distancia total del entrenamiento utilizando los botones − +, o empiece a pedalear (la distancia total predeterminada es de 5 km).

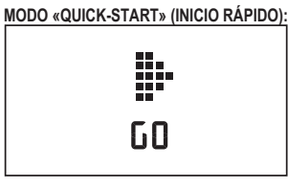
Puede comenzar su sesión.

PERFILES DE PROGRAMA

Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto en Quick-Start en el que aumenta el tiempo), ajustable con las teclas − +.

Una barra vertical = 3 niveles de resistencia. Hay 5 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.

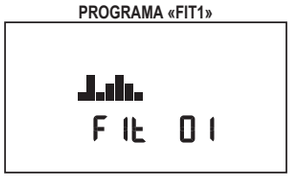
MODO «QUICK-START» (INICIO RÁPIDO):



Beneficio: Uso rápido.

Descripción: Siéntese en la bicicleta y simplemente pedalee!

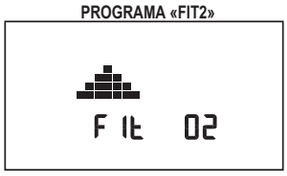
PROGRAMA «FIT1»



Beneficio: Ponerse en forma

Descripción: Ejercicio suave con ligeras variaciones de intensidad.

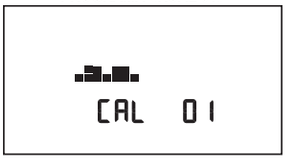
PROGRAMA «FIT2»



Beneficio: Fitness .

Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).

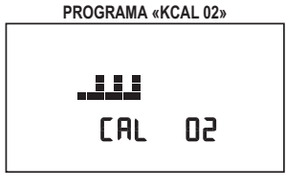
PROGRAMA «KCAL 01»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).

Descripción: Baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento. Consejo: Si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.

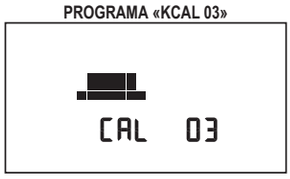
PROGRAMA «KCAL 02»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 2).

Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantenerte dentro de la zona objetivo, con una carga muscular mayor que en el nivel 1.

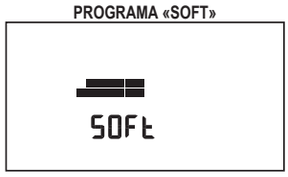
PROGRAMA «KCAL 03»



Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 3).

Descripción: Mantiene una buena carga de trabajo a lo largo de la sesión de ejercicios, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente.

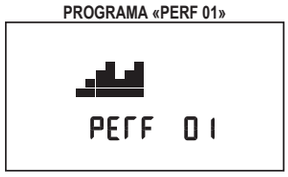
PROGRAMA «SOFT»



Beneficio: 5 km

Descripción: Realice cinco kilómetros a un ritmo moderado y sin variación en la resistencia.

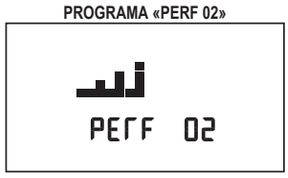
PROGRAMA «PERF 01»



Beneficio: Rendimiento 1 .

Descripción: Doble subida, adapte el ritmo de acuerdo con el nivel de resistencia.
Para mayor ejercicio muscular: Resistencia alta = ritmo más lento .

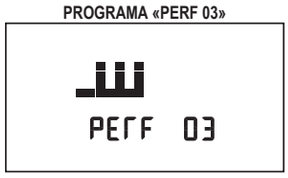
PROGRAMA «PERF 02»



Beneficio: Rendimiento 2 .

Descripción: Los intervalos de alta intensidad mejoran la resistencia y la carga muscular. Debe mantener el mismo ritmo durante la sesión. Baja resistencia = fases de recuperación.

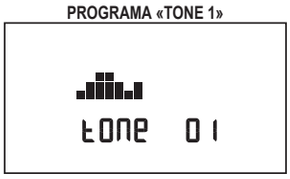
PROGRAMA «PERF 03»



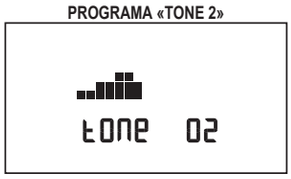
Beneficio: Rendimiento 3 .

Descripción: Los intervalos de alta intensidad mejoran la resistencia y la carga muscular. Debe mantener el mismo ritmo durante la sesión. Baja resistencia = fases de recuperación.

PROGRAMA «TONE 1»

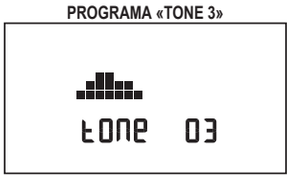


PROGRAMA «TONE 2»



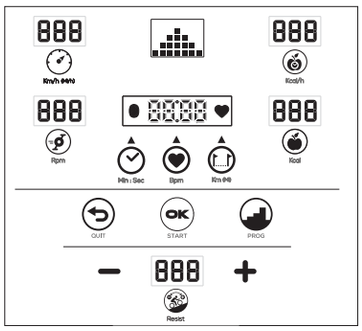
Beneficio:	Tonificación 1	Tonificación 2
Descripción:	Tonifica muslos y glúteos con este entrenamiento en etapas.	Pon un poco de variedad con este segundo programa de tonificación de muslos y glúteos.

PROGRAMA «TONE 3»



Beneficio:	Tonificación 3
Descripción:	Otra forma de tonificar tu figura

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



- Calorías quemadas en Kcal
- Número de rotaciones de pedal por minuto (o rpm)
- Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto.
- Distancia en km (o mi).
- Velocidad en km/h (o mi/h).
- Tiempo que queda para el final de la sesión (o tiempo acumulado desde el inicio de la sesión, en el caso de una sesión de inicio rápido).
- Niveles de resistencia (escala de intensidad del esfuerzo)
- Indicador de zona de frecuencia cardíaca

RESUMEN DE RENDIMIENTO

El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el período de recuperación de 2 minutos.

Podrá ver:

- su frecuencia cardíaca media (si tiene un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión);
- el número estimado de calorías quemadas;
- su velocidad media;
- la distancia recorrida.

Para ajustar la dificultad de pedaleo, pulse los botones **–** **+** .

Para detener el resumen de los resultados antes de terminar, mantenga pulsado el botón central.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

SI LA CONSOLA NO SE ENCIENDE:

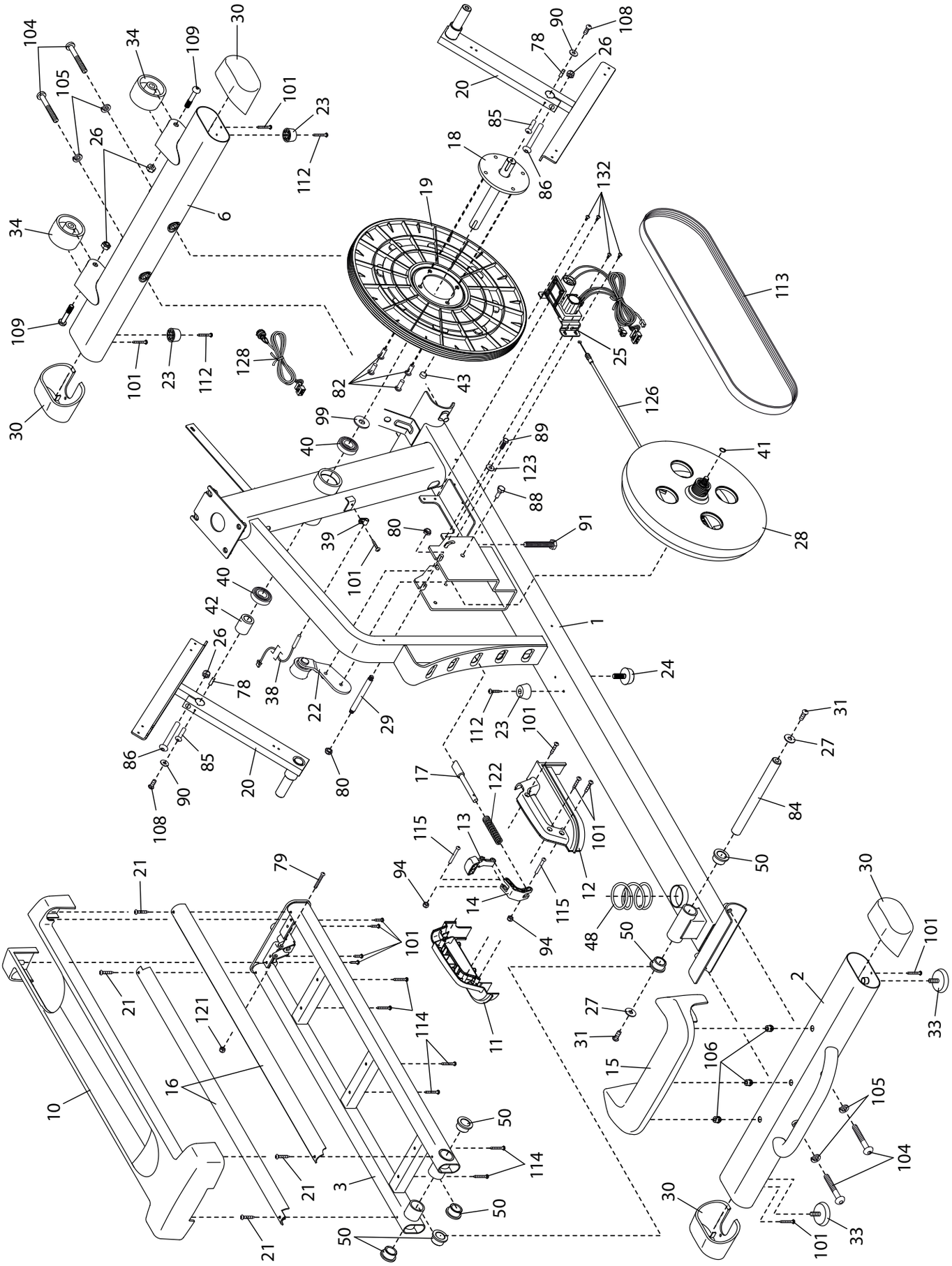
Compruebe que el adaptador esté conectado a la bicicleta;

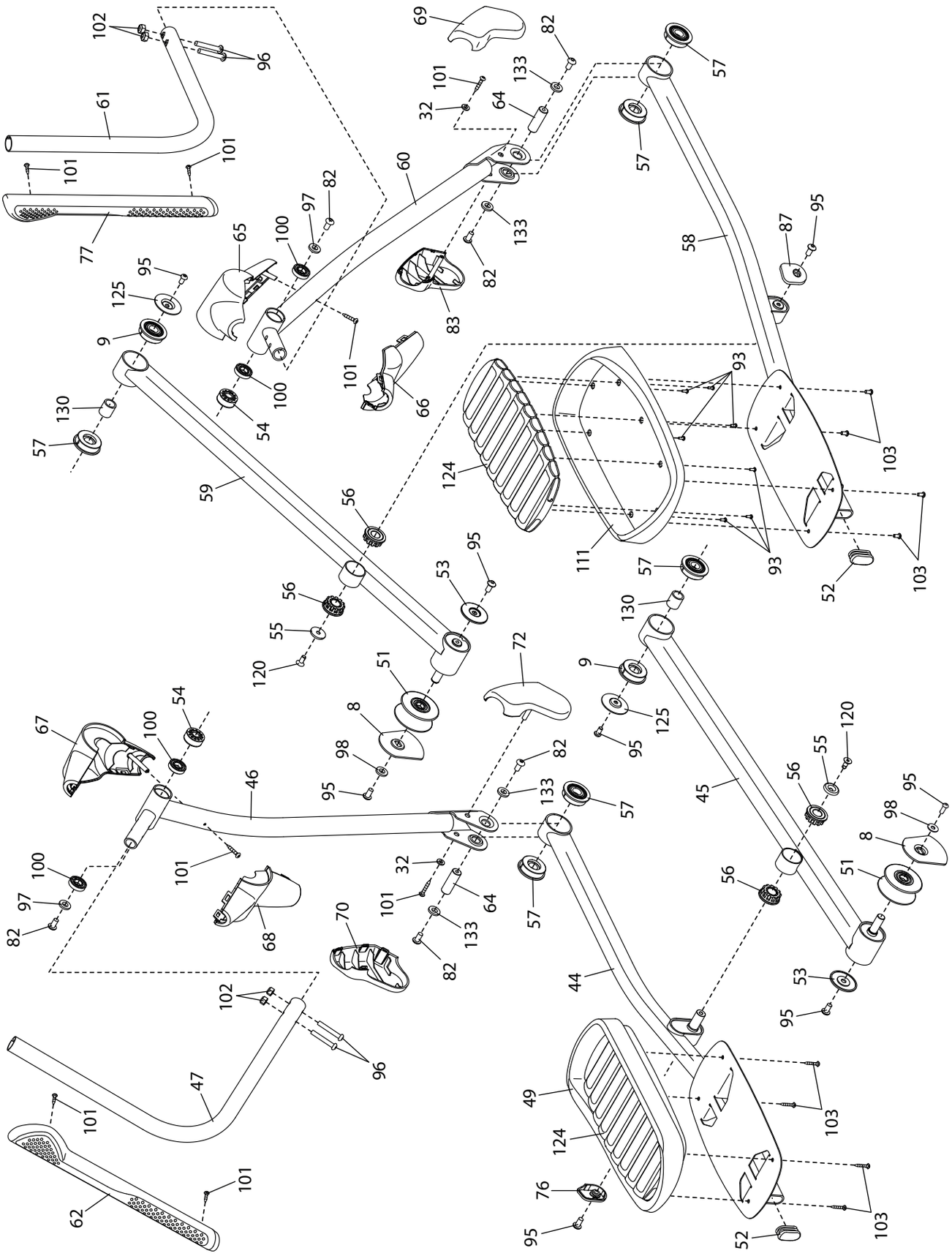
Compruebe las conexiones de los cables por detrás de la consola y dentro del armazón .

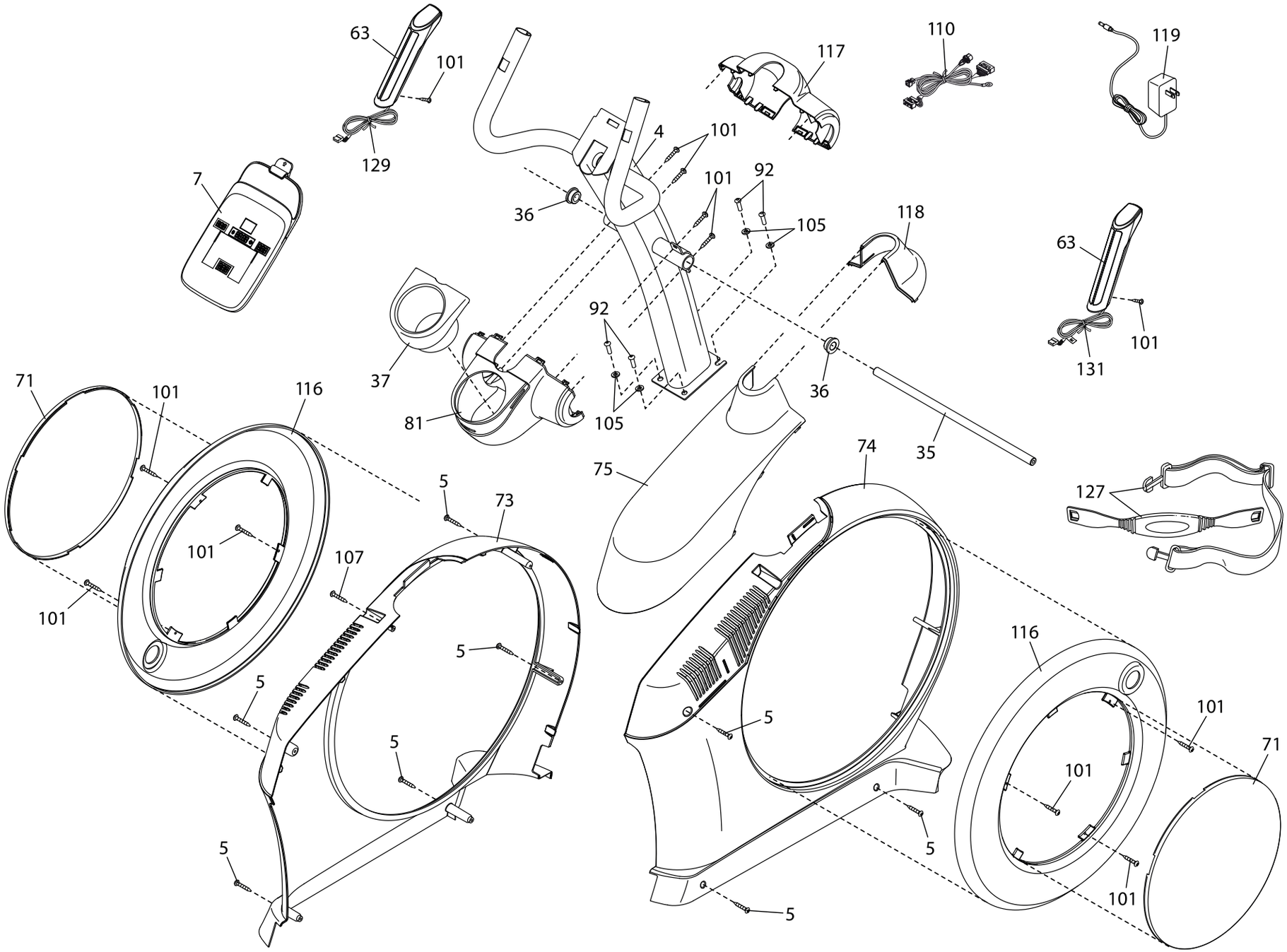
Si el problema persiste, consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

EN LA PANTALLA DE LA CONSOLA APARECE «E1», «E2», «E3»:

Diríjase al servicio posventa de Domyos .


104
105
34
109
30
26
101
23
112
6
34
109
30
101
23
112
128
82
43
99
40
39
80
101
40
42
26
78
38
22
29
80
86
85
90
108
20
21
79
101
21
121
16
10
114
21
3
50
114
50
50
21
94
17
122
115
13
14
94
115
12
101
101
11
48
50
27
31
15
106
105
104
30
33
101
2
101
33
30
84
50
27
31
1
24
112
23
101
28
41
126
25
132
113
18
19
20
78
90
108
26
85
86
89
123
88
91


102
96
61
101
101
77
69
82
133
101
32
64
57
57
60
97
82
100
65
95
125
9
130
57
133
82
83
58
87
95
101
100
54
66
93
124
103
59
56
111
93
52
103
56
55
120
53
95
57
130
9
125
95
72
51
8
98
95
54
100
67
46
82
133
57
45
56
55
120
95
98
8
51
56
101
32
101
64
133
82
57
68
70
100
97
82
44
53
95
102
96
47
101
49
124
103
101
76
95
52
103
62


63
101
129
7
4
101
101
92
36
105
117
110
119
118
63
101
131
92
105
37
81
36
35
71
101
116
101
101
107
5
73
75
74
127
5
5
5
5
5
5
5
116
101
71
101
101

DOMYOS

DECATHLON

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China -
Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في

廢電池請回收

Pack Ref : 2436172