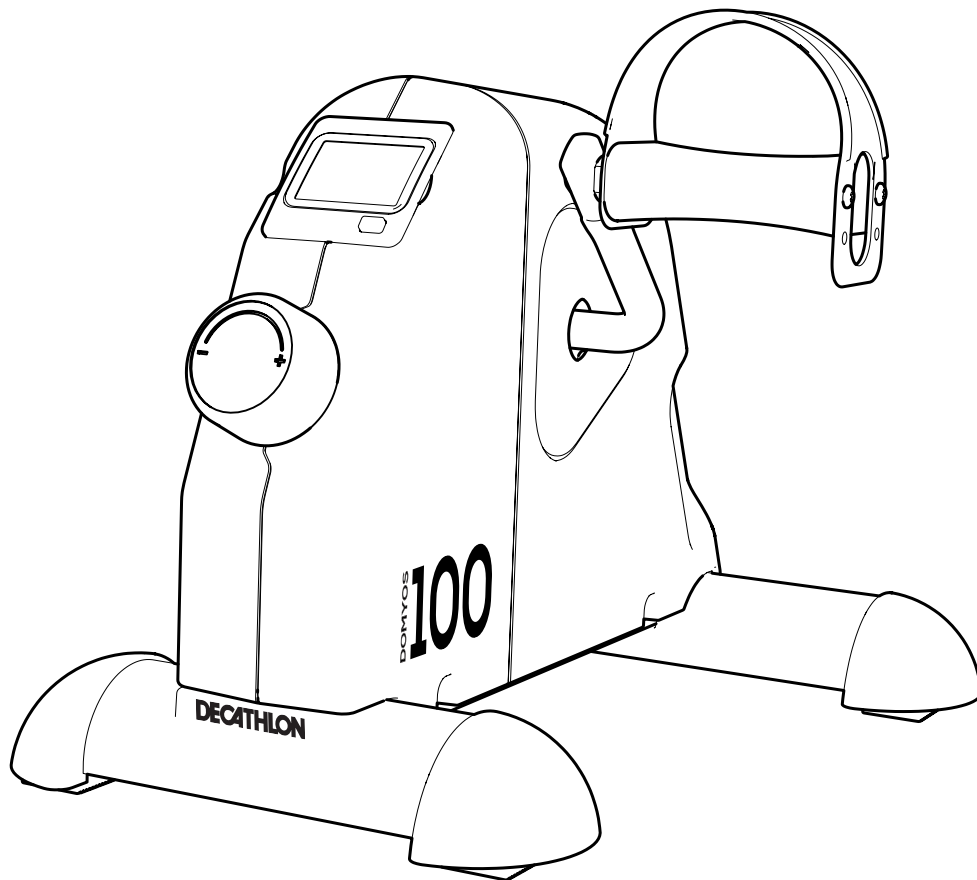


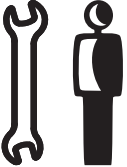
# MB 100



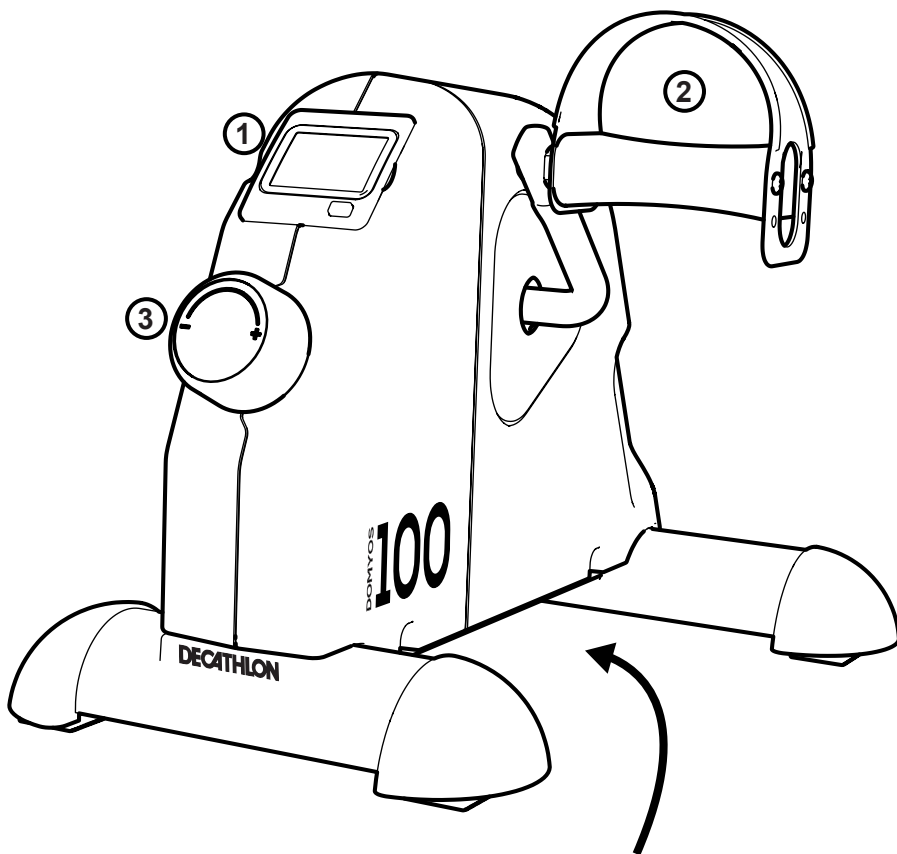
**MB 100**  
**3.6 kg / 7.9 lbs**  
**40 x 39 x 29 cm**  
**15.7 x 15.3 x 11.4 in**

**MAXI**  
**130 kg**  
**286.6 lbs**



  
**10 min**

	①	②	③
EN	Console	Pedal	Resistance adjustment knob
FR	Console	Pédale	Molette de réglage de la résistance
ES	Consola	Pedal	Rueda de ajuste de la resistencia
DE	Konsole	Pedal	Widerstands-Stellschraube
IT	Console	Pedale	Rotella di regolazione della resistenza
NL	Console	Pedaal	Instelknop weerstand
PT	Consola	Pedal	Bloqueio de regulação da resistência
PL	Konsola	Pedal	Pokrętko regulacji oporu
HU	Konzol	Pedál	Ellenállást beállító csavar
RO	Consolă	Pedală	Buton de reglare a rezistenței
SK	Konzola	Pedál	Nastavovacie koliesko odporu
CS	konzole	Pedál	Kolečko pro nastavení odporu
SV	Konsol	Pedal	Låshjul för motstånd
BG	Конзола	Педал	Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
HR	Konzola	Pedala	Regulator otpora
SL	Konzola	Pedali	Gumb za prilagajanje upora
EL	Κονσόλα	Πετάλι	Κοχλίας ρύθμισης αντίστασης
TR	Konzol	Pedal	Direnç ayar düğmesi
RU	Консоль	Педадь	Ручка регулировки сопротивления
VI	Bảng điều khiển	Bàn đạp	Núm điều chỉnh sức bền
ID	Monitor	Pedal	penyesuaian perlawanan tombol
ZH	控制面板	脚踏板	阻力调节转轮
JA	本体	ペダル	抵抗調整ノブ
ZT	控制面板	脚踏板	阻力調節轉輪
TH	ตัวเครื่อง	บันไดจักรยาน	ปุ่มปรับแรงต้าน
KO	콘솔	페달	저항 조정 노브
AR	لوحة التحكم	بدال	صامولة ضبط المقاومة
FA	کنسول	بدال	دستگیره تنظیم مقاومت



## WARNING

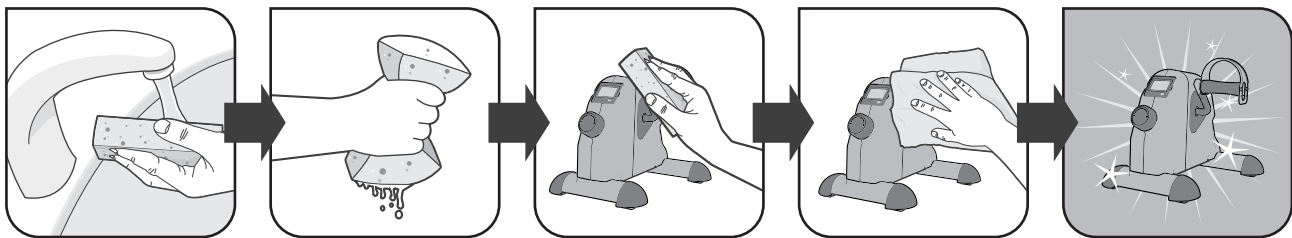
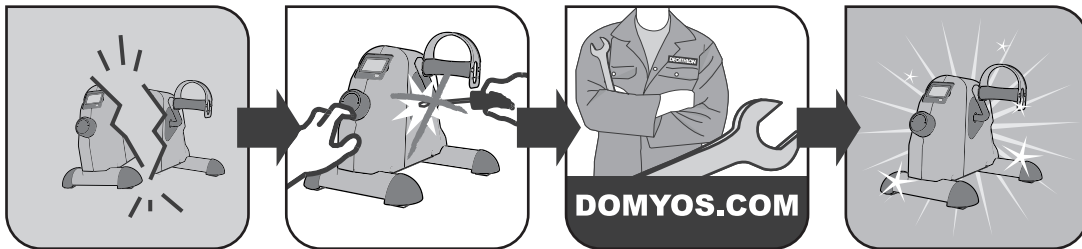
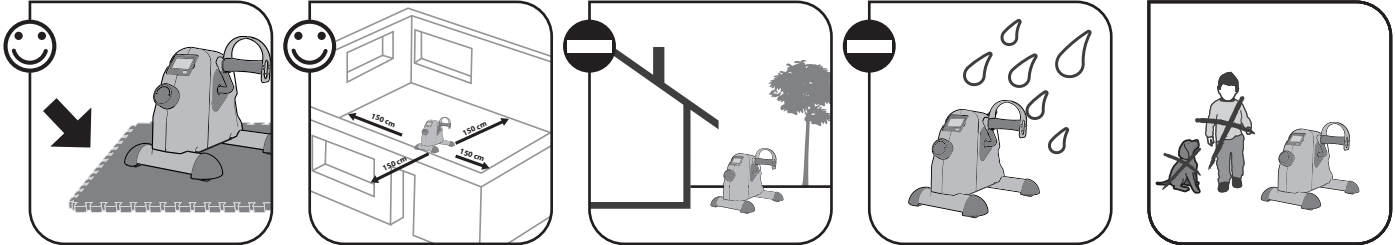
	EN
<p>① ▶</p> <p>② ▶</p> <p>③ ▶</p> <p>④ ▶</p> <p>⑤ ▶</p> <p>⑥ ▶</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Any use of this product other than that intended may lead to serious injury</li> <li>• Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions</li> <li>• Do not let children use this appliance, keep them away from it</li> <li>• You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing</li> <li>• Keep your hands, feet and hair away from all moving parts</li> <li>• Not suitable for high accuracy purposes</li> </ul>

<p><b>DECATHLON</b> Производитель и адрес, Франция: DECAHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France</p> <p>TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti Osmaniye Mahallesi Çobançesme Kösuyolu Bulvarı No: 3 Martara Forum Garden Office 08 Blok 01 Bakirköy 34146 İstanbul, TURKEY</p> <p>540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノブテック株式会社</p> <p>Importado para o Brasil por IGUÁSPORT Ltda. CNPJ 02.314.041/0001-88</p> <p>恢復訓練健身車 - 主要材料: 金屬 - 中國製造 - 進口/產製商: 台灣卡儀有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719696</p>	<p>Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - Imal edildiği yer Çin - ผลิตในจีน - الصين صنع في</p> <p>Импортер/полномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобур», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Аптуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - Велотренажер для восстановления формы - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия</p> <p>以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商: 迪卡侬 (上海) 企业管理有限公司 地址: 上海市浦东区新金桥路202号 邮编: 201204 - GB 17498-1:2009 - GB 17498-5:2009 - 台车 恢复训练健身车 - 主要材料: 金属 - 等级: 合格品 - 中国制造 - 质检证明: 合格 - 商标: DOMYOS</p> <p>இறப்பாளர்/தயாரிப்பாளர்: ஓக்டோபர், 141031, ரஷ்யா, மோஸ்கோவ் மாகாணம், மய்த்சின் ரைன், மகாடி 84-ம் கி.மீ., திபிசி «அப்துயேவோ», வள. 3, சா. 3, +7(495)6414446 - வலோட்ரெனாஜர் டிவாஸ்தானென் டிவாஸ்தானென் டிவாஸ்தானென் - டிவாஸ்தானென் டிவாஸ்தானென்</p> <p>13 ถนนพหลโยธิน-พหลโยธิน ๘๕ แขวงบางนาแรม ๕ เขตบางนา กรุงเทพมหานคร 10540</p>	<p>Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS - NIT: 900868271 - SIC: 900868271-1</p> <p>مديرية التجارة الخارجية Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt</p> <p>Importado por Articulos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34</p> <p>Xe đạp tập thể dục - Vật liệu chính: Kim loại - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNKPP: 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 20957-5:2017</p>	<p> </p> <p>Pack Ref: 2371645 61995</p> <p>XXXX XXXX XXXX SERIAL - NUMBER DATE: WW - YYYY</p>
--	--	--	---

AVERTISSEMENT	FR	ADVERTENCIA	ES	WARNUNG	DE	AVVERTENZA	IT
<ul style="list-style-type: none"> <li>Toute utilisation de ce produit autre que celle prévue peut entraîner de sérieux dommages physiques</li> <li>Avant l'utilisation, lisez attentivement les instructions et conformez-vous aux avertissements et aux instructions</li> <li>Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit ou s'en approcher</li> <li>Vous devez remplacer l'étiquette si elle est endommagée, illisible ou manquante</li> <li>Eloignez vos mains, vos pieds et vos cheveux de toutes les pièces mobiles</li> <li>Ne convient pas à des exercices de hautes précisions</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier uso de este producto distinto al previsto puede provocar lesiones graves</li> <li>Antes de usar, lee atentamente las instrucciones y cumple con todas las advertencias e instrucciones</li> <li>No dejes que los niños utilicen este aparato, mantenlos alejados del mismo</li> <li>Debes cambiar la etiqueta si está dañada, ilegible o inexistente</li> <li>Mantén las manos, pies y cabello lejos de las partes móviles</li> <li>No es adecuado para fines de alta precisión</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jede andere als die bestimmungsgemäße Verwendung kann ernsthafte Verletzungen zur Folge haben</li> <li>Lesen Sie die Anweisungen vor der Verwendung aufmerksam durch und beachten Sie alle Warnhinweise und die Bedienungsanleitung</li> <li>Das Gerät darf nicht von Kindern benutzt werden. Halten Sie Kinder von dem Gerät fern</li> <li>Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber müssen ersetzt werden</li> <li>Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von allen beweglichen Teilen fern</li> <li>Nicht geeignet für Zwecke, die eine hohe Genauigkeit erfordern</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualunque utilizzo di questo prodotto diverso da quello previsto potrebbe causare gravi lesioni</li> <li>Prima dell'utilizzo, leggete attentamente le istruzioni e attenetevi a tutti gli avvertimenti e a tutte le istruzioni</li> <li>Impedite ai bambini di utilizzare questa apparecchiatura e teneteli lontani da essa</li> <li>Sostituite l'autoadesivo se è danneggiato, illeggibile o mancante</li> <li>Tenete le mani, i piedi e i capelli lontani da tutte le parti in movimento</li> <li>Non adatto a impieghi di alta precisione</li> </ul>	
WAARSCHUWING	NL	AVISO	PT	OSTRZEŻENIA	PL	FIGYELMEZTETÉS	HU
<ul style="list-style-type: none"> <li>Indien het product wordt gebruikt voor andere doeleinden dan waarvoor het is bedoeld, kan dit leiden tot ernstig letsel</li> <li>U wordt verzocht om vóór gebruik de instructies zorgvuldig door te nemen en gevolg te geven aan alle waarschuwingen en instructies</li> <li>Laat kinderen dit apparaat niet gebruiken en houd ze uit de buurt ervan</li> <li>U moet de sticker vervangen als deze is beschadigd, onleesbaar is geworden of ontbreekt</li> <li>Houd uw handen, voeten en haar uit de buurt van alle bewegende delen</li> <li>Niet geschikt voor nauwkeurig gebruik</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Qualquer utilização deste produto além da prevista pode causar ferimentos graves</li> <li>Antes de utilizar, leia cuidadosamente e respeite todos os avisos e instruções</li> <li>Mantenha este aparelho fora do alcance das crianças e não permita que estas o utilizem</li> <li>É necessário substituir o autocolante caso fique danificado, ilegível ou em caso de extravio</li> <li>Mantenha as suas mãos, pés e cabelo longe das peças móveis</li> <li>Não adequado para efeitos de elevada precisão</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Jakiegokolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń</li> <li>Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń</li> <li>Nie pozwalaj dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości</li> <li>Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową</li> <li>Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia</li> <li>Nie nadaje się do zastosowań wymagających dużej precyzji</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>A termék rendeltetésén kívüli bármilyen használat súlyos sérüléshez vezethet</li> <li>Használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat, és tartson be minden figyelmeztetést és utasítást</li> <li>Ne hagyja, hogy gyermekek használják a készüléket. Gyermekektől távol tartandó</li> <li>Lát inbe barn använda denna apparat, utan håll dem på avstånd från den</li> <li>Etiketten måste bytas ut om den är skadad eller oläslig eller saknas</li> <li>Håll händer, fötter och hår borta från alla rörliga delar</li> <li>Inte lämplig för ändamål som kräver hög precision</li> </ul>	
AVERTISMENT	RO	UPOZORNENIE	SK	UPOZORNĚNÍ	CS	VARNING	SV
<ul style="list-style-type: none"> <li>Orice altă utilizare a acestui produs decât cea pentru care a fost conceput poate duce la rănirea gravă</li> <li>Înainte de utilizare, citiți cu atenție instrucțiunile și respectați toate avertismentele și instrucțiunile</li> <li>Nu lăsați copiii să utilizeze acest aparat, nu lăsați aparatul la îndemâna copiilor</li> <li>Trebuie să înlocuiți eticheta autocolantă dacă este deteriorată, ilizibilă sau lipsește</li> <li>Țineți mâinile, picioarele și părul la distanță de piesele mobile</li> <li>Nu este adecvat în scopuri de înaltă precizie</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Používanie tohto výrobku na iné než určené účely môže viesť k vážnemu zraneniu</li> <li>Pred použitím si pozorne prečítajte pokyny a rešpektujte všetky varovania a pokyny</li> <li>Nenechávajte toto zariadenie používať deti, držte ich od neho ďalej</li> <li>Ak je nálepka poškodená, neplatná alebo chýba, treba ju vymeniť</li> <li>Držte ruky, nohy aj vlasy mimo dosahu pohyblivých častí</li> <li>Nevhodné na účely s vysokou presnosťou</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Použítí k jakémukoli jinému účelu, než k němuž je výrobek určen, může způsobit vážné zranění</li> <li>Před použitím si pozorně přečtěte návod a dodržujte všechny pokyny a upozornění</li> <li>Uchovávejte zařízení mimo dosah dětí</li> <li>Je-li štítek poškozený, nečitelný nebo zcela chybí, je třeba jej nahradit</li> <li>Dbejte na to, aby se do pohyblivých částí nedostaly ruce, nohy či vlasy</li> <li>Není vhodné pro určení vysoké přesnosti</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>All annan användning av produkten än den avsedda kan leda till allvarlig skada</li> <li>Läs igenom anvisningarna noggrant före användning och följ alla varningar och anvisningar</li> <li>Låt inte barn använda denna apparat, utan håll dem på avstånd från den</li> <li>Etiketten måste bytas ut om den är skadad eller oläslig eller saknas</li> <li>Håll händer, fötter och hår borta från alla rörliga delar</li> <li>Inte lämplig för ändamål som kräver hög precision</li> </ul>	
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ	BG	UPOZORENJE	HR	OPOZORILO	SL	ΠΡΟΣΟΧΗ	EL
<ul style="list-style-type: none"> <li>Използването на продукта по предназначение различно от предвиденото може да доведе до сериозно нараняване</li> <li>Преди използване прочетете внимателно инструкциите и спазвайте всички предупреждения и указания</li> <li>Не позволявайте на деца да използват уреда, дръжте го далеч от тях</li> <li>Ако стикерът е повреден, не се чете или липсва, трябва да го смените</li> <li>Дръжте ръцете си, стъпалата и косата далеч от движещите се части</li> <li>Не е подходящ за цели с висока прецизност</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bilo kakva upotreba ovog proizvoda u svrhu za koju nije namijenjen može uzrokovati ozbiljne ozljede.</li> <li>Prije upotrebe pažljivo pročitaite upute i postupajte u skladu s upozorenjima i uputama.</li> <li>Ne dopuštajte djeci da se služe uređajem, držite ga podalje.</li> <li>Naljepnicu morate zamijeniti ako je oštećena, nečitka ili je nestala.</li> <li>Ruke, kosu i stopala držite podalje od pokretnih dijelova.</li> <li>Nije prikladno za jako precizne radove.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakršnakoli uporaba, ki se razlikuje od predvidene uporabe, lahko vodi do resnih poškodb.</li> <li>Pred uporabo pazljivo preberite navodila za uporabo in upoštevajte vsa opozorila in navodila.</li> <li>Otroci ne napravne ne smejo uporabljati. Preprečite jim dostop do naprave.</li> <li>Če je nalepka poškodovana, neberljiva ali manjka, jo morate nadomestiti z novo.</li> <li>Poskrbite, da roke, noge in lasje ne pridejo v stik s premikajočimi se deli.</li> <li>Ni primerno za uporabo, ki zahteva visoko stopnjo natančnosti.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Οιαδήποτε χρήση του προϊόντος αυτού διαφορετική από αυτήν για την οποία προορίζεται μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό</li> <li>Πριν από την χρήση, διαβάστε τις οδηγίες προσεκτικά και τηρήστε όλες τις προειδοποιήσεις και τις οδηγίες</li> <li>Μην αφήνετε τα παιδιά να χρησιμοποιούν την συσκευή, κρατάτε τα μακριά από αυτήν</li> <li>Πρέπει να αντικαταστήσετε το αυτοκόλλητο αν έχει καταστραφεί, είναι δυσανάγνωστο ή έχει χαθεί</li> <li>Τα χέρια, τα πόδια και τα μαλλιά σας πρέπει να είναι μακριά από όλα τα κινούμενα στοιχεία</li> <li>Δεν είναι κατάλληλο για ακριβείς χρήσεις</li> </ul>	
UYARI	TR	ВНИМАНИЕ	RU	CHÚ Ý	VI	PERINGATAN	ID
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bu ürünün tasarım amacı dışındaki herhangi bir kullanımı ciddi yaralanmaya neden olabilir</li> <li>Kullanmadan önce, talimatları dikkatle okuyun, tüm uyarı ve talimatlara uyun</li> <li>Çocukların bu cihazı kullanmasına izin vermeyin, cihazı çocukların ulaşamayacağıları yerlerde muhafaza edin</li> <li>Zarar görmüş, okunamayan veya kaybolmuş etiketi yenisiyle değiştirmelisiniz</li> <li>Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketli parçalardan uzak tutun</li> <li>Yüksek kesinlikte değer alım amacı için uygun değildir</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Любое использование данного изделия не по назначению может привести к серьезным травмам</li> <li>Перед использованием внимательно прочтите все инструкции; следуйте всем указаниям и предупреждениям</li> <li>Не позволяйте детям пользоваться данным устройством, держите его вне их зоны досягаемости</li> <li>Вы должны заменить стикер, если он поврежден, не читается или утерян</li> <li>Держите руки, ноги и волосы вдали от всех движущихся частей</li> <li>Не подходит для задач, требующих высокой точности</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Bất cứ sự sử dụng nào có sản phẩm khác với dự kiến có thể dẫn đến chấn thương nghiêm trọng</li> <li>Đọc kỹ hướng dẫn sử dụng trước khi dùng, tuân thủ đúng các hướng dẫn và cảnh báo</li> <li>Không cho phép trẻ sử dụng thiết bị này và để thiết bị xa tầm tay trẻ</li> <li>Thay thế nhãn dán trong trường hợp bị hư hỏng, không đọc được hoặc thất lạc</li> <li>Không được để tay, chân và tóc gần các bộ phận chuyển động</li> <li>Không phù hợp với nhu cầu sử dụng đòi hỏi tính chính xác cao</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Penggunaan produk ini selain yang dimaksudkan dapat mengakibatkan cedera parah</li> <li>Sebelum penggunaan, bacalah petunjuk dengan saksama dan patuhlah semua peringatan dan petunjuk</li> <li>Jangan membiarkan anak menggunakan perangkat ini, jauhkan mereka darinya</li> <li>Anda harus mengganti stiker apabila rusak, tidak dapat dibaca, ataupun hilang</li> <li>Jauhkan tangan, kaki, dan rambut dari semua bagian yang bergerak</li> <li>Tidak sesuai untuk kegunaan dengan akurasi tinggi</li> </ul>	
注意事項	ZH	警告	JA	注意事項	ZT	คำเตือน	TH
<ul style="list-style-type: none"> <li>任何未按照規定使用此產品可能會導致嚴重受傷。</li> <li>使用前，應仔細閱讀指導說明，並遵守所有警告和指示。</li> <li>不得讓兒童使用此裝置，應將其放置在兒童無法够到的位置。</li> <li>黏貼如損壞、無法辨認或丟失，則必須更換。</li> <li>不得使手、腳和頭髮接觸移動部件。</li> <li>不適用於治療目的</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>本来目的以外で製品を使用すると、重大な負傷につながる場合があります。</li> <li>使用前には、説明書を読んで読み、すべての警告と説明に従ってください。</li> <li>お子様にはこの機器を使用させず、手の届かないところにおいてください。</li> <li>ステッカーが損傷したり、読めなくなったり、なくなった場合は、ステッカーを張り替えてください。</li> <li>すべての可動部品から、手、足、髪を遠ざけてください。</li> <li>高精度の目的には適しません。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>若將本產品用於任何預期以外的用途，可能會導致重傷</li> <li>使用前，請詳細閱讀說明，並遵循所有警告與說明</li> <li>請勿讓兒童使用本電器，請讓兒童遠離本電器</li> <li>若貼紙受損、無法辨識或遺失，您必須更換貼紙</li> <li>請讓雙手、雙腳及頭髮遠離所有活動零件</li> <li>不適合高精密的用途</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้นอกเหนือไปจากวัตถุประสงค์การใช้งานอาจทำให้เกิดบาดเจ็บรุนแรงได้</li> <li>ก่อนใช้งาน โปรดอ่านคำแนะนำอย่างระมัดระวัง และปฏิบัติตามคำเตือนและคำแนะนำทั้งหมด</li> <li>อย่าให้เด็กเล็กใช้ผลิตภัณฑ์นี้ เก็บรักษาให้ห่างจากการเข้าถึงของเด็ก</li> <li>คุณจะต้องเปลี่ยนสติ๊กเกอร์หากได้รับความเสียหาย อ่านไม่ออกหรือขาดหายไป</li> <li>ระมัดระวังรักษามือ เท้า และเส้นผมของคุณให้ห่างจากชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหวได้ทั้งหมด</li> <li>ไม่เหมาะสำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการความแม่นยำสูง</li> </ul>	
경고	KO	تنبيه	AR	هشدار	FA		
<ul style="list-style-type: none"> <li>원래의 용도와 다르게 제품을 사용하면 중상을 입을 수 있습니다.</li> <li>사용하기 전에 지침을 주의해서 읽고 모든 경고와 지침을 준수하십시오.</li> <li>어린이가 이 기구를 사용하지 못하도록 하고 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.</li> <li>스티커가 손상되거나, 읽을 수 없게 되거나, 없어진 경우 이를 교체해야 합니다.</li> <li>손, 발, 머리카락이 모든 운동 부품에 접촉하지 않도록 하십시오.</li> <li>정확도가 높아야 하는 용도에는 적합하지 않습니다.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>قد يؤدي استخدام هذا المنتج في أي غرض آخر غير الغرض المخصص له إلى إصابات خطيرة</li> <li>اقرأ التعليمات بعناية قبل الاستخدام واعمل وفقًا لكافة المحاذير والتعليمات</li> <li>لا تدع الأطفال يعنون بهذا الجهاز واحرص على بقائهم بعيداً عنه</li> <li>ينبغي عليك استبدال الملصق في حال تلفه، أو عدم وضوحه أو في حال فقدانه</li> <li>احرص على بقاء يديك وقدميك وشعرك بعيدة عن كافة الأجزاء المتحركة</li> <li>هذا المنتج غير مناسب للاستخدام في الأغراض التي تستلزم درجات عالية من الدقة</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>هر استفاده ای از این محصول که برای آن طراحی نشده باشد منجر به آسیب جدی می شود</li> <li>قبل از استفاده، دستورالعمل ها را با دقت بخوانید و از تمام هشدارها و دستورالعمل ها پیروی کنید</li> <li>اجازه ندهید کودکان از این دستگاه استفاده کنند، آنها را دور از دستگاه نگهداری کنید</li> <li>اگر برجسب آسیب دیده، ناخواست یا کم شده باید آن را تعویض کنید</li> <li>دستان، پاها و موهای خود را دور از تمام قطعات متحرک نگه دارید</li> <li>برای اهداف بسیار دقیق مناسب نیست</li> </ul>			

# SECURITY

SÉCURITÉ - SEGURIDAD - SICHERHEIT - SICUREZZA - VEILIGHEID - SEGURANÇA - BEZPIECZEŃSTWO - BIZTONSÁG - SIGURANŤA - BEZPEČNOST' BEZPEČNOST - SÄKERHET - БЕЛОПАСНОСТ - SIGURNOST - VARNOST - ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΕΜΝΙΥΕΤ - БЕЗОПАСНОСТЬ - ΑΝ ΤΟΑΝ - KESELAMATAN - 安全 - 安全 - 安全 - ความปลอดภัย - 안전 - ایمنی - الأمان

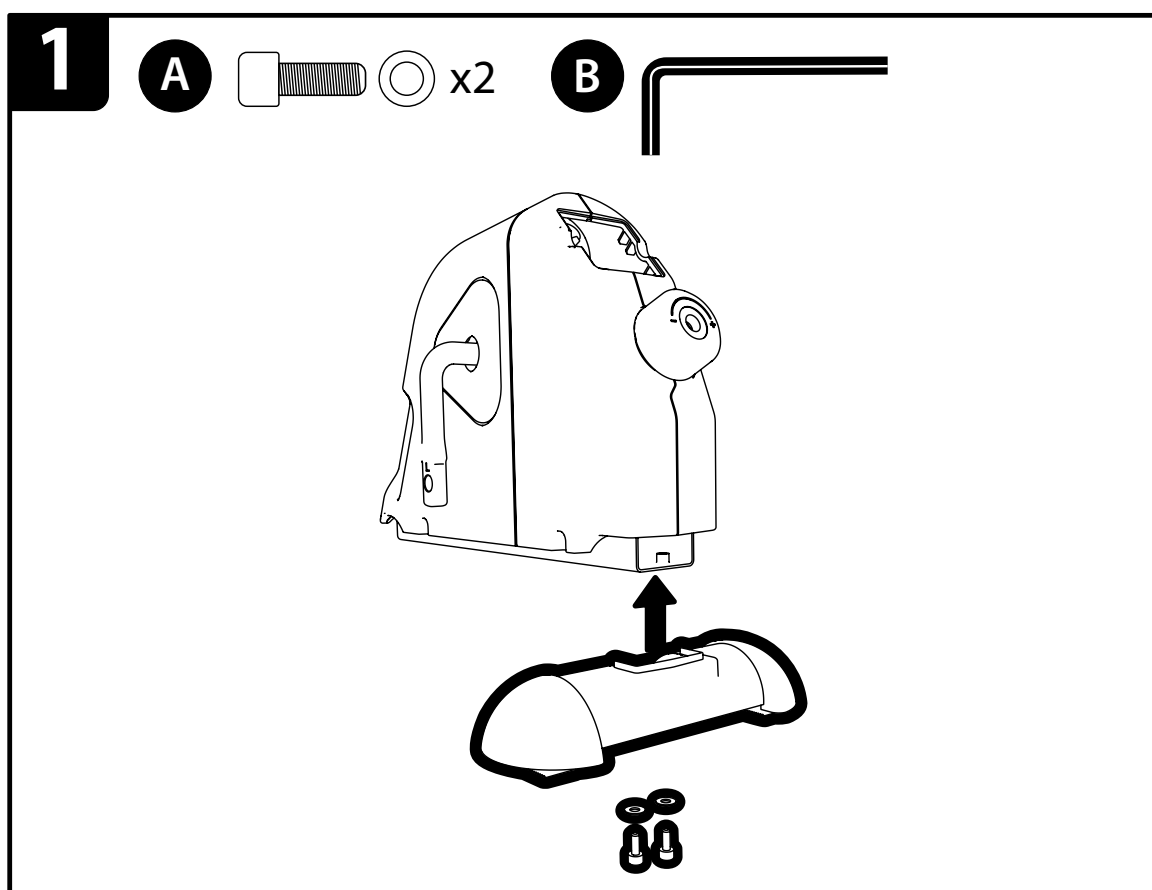
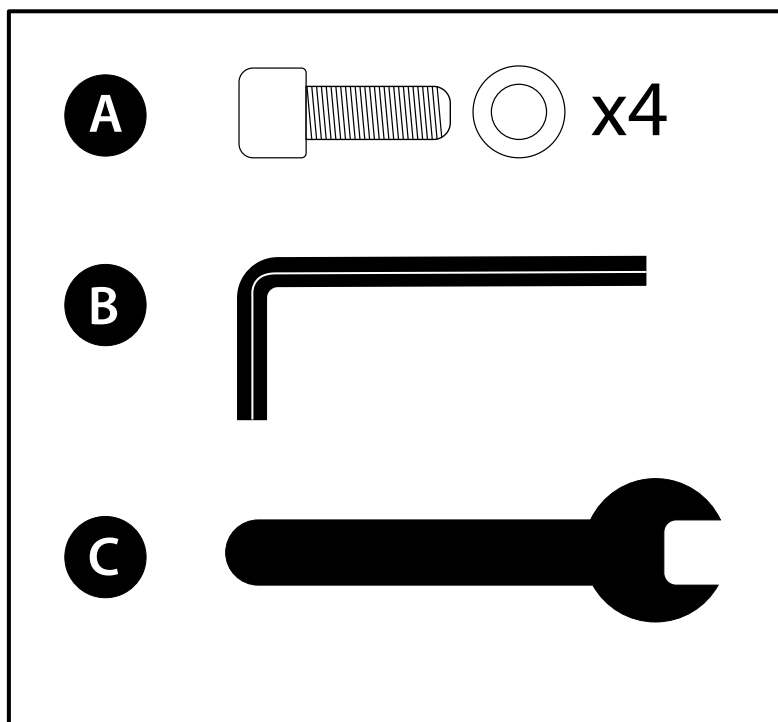


# ASSEMBLY

MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTÁŽ - ÖSSZESZERELÉS  
- MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MOHTAJK - MONTAŽA - MONTAŽA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ  
- MONTAJ - MOHTAJK - LÁP RÁP - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安装 - ամբարձում - 펼치기 - التركيب - الفرد

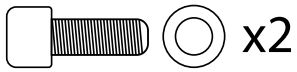


10 min

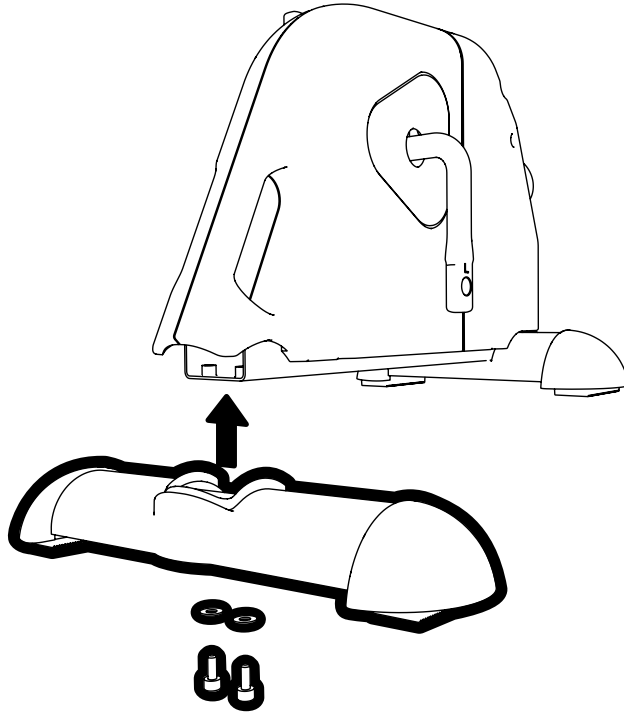


2

A

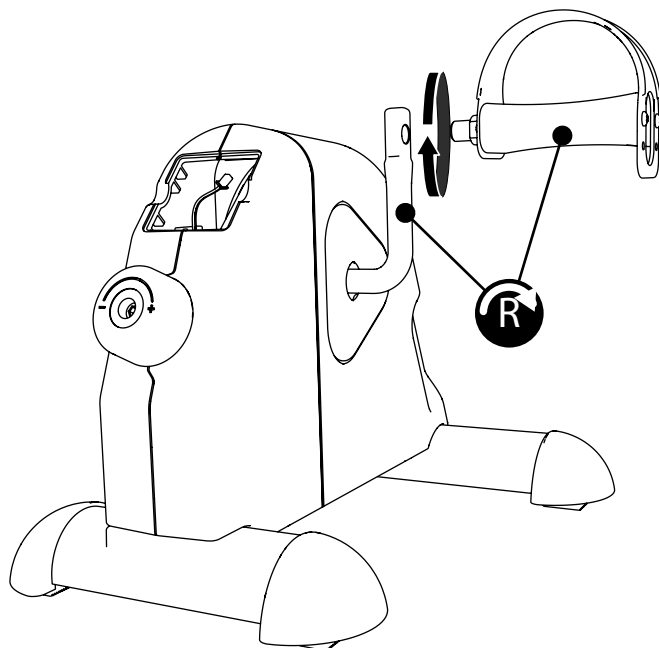


B



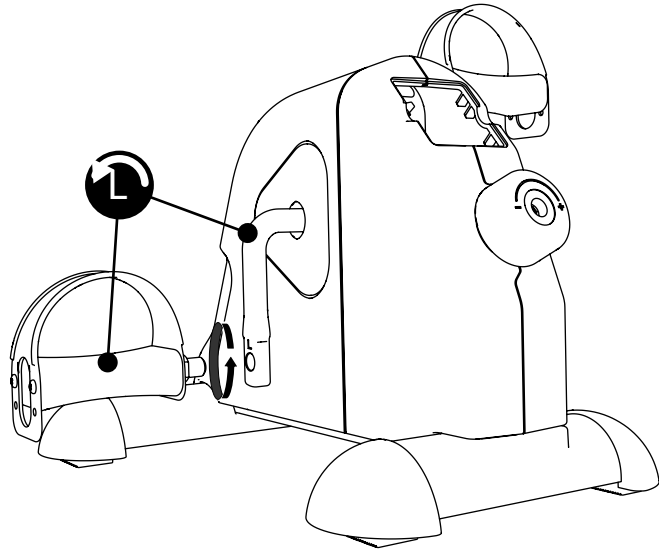
3

C

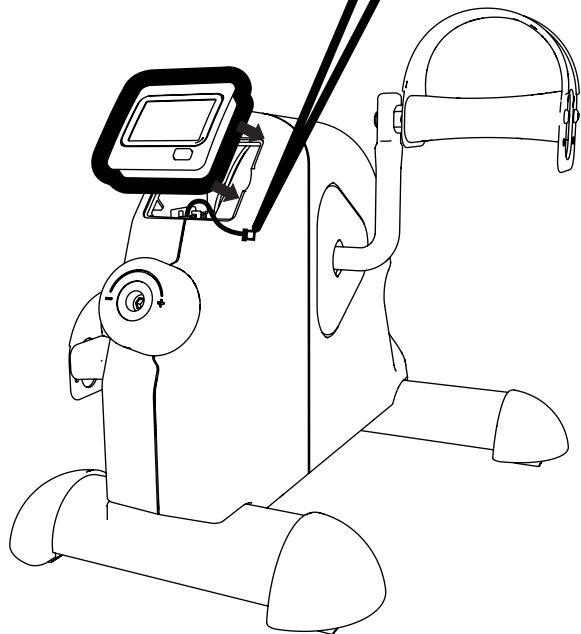
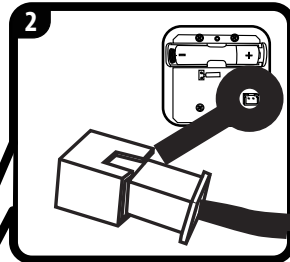
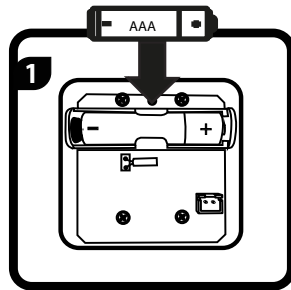


4

C



5



Thank you for choosing a DOMYOS product and for placing your trust in us.

Whether you are a beginner or experienced, DOMYOS helps you stay in shape and improve your physical condition. Our team strives to design the best products for you to use. We welcome any comments, suggestions and questions on our website, DOMYOS.COM. On the website you will also find training advice and support in case you need it.

## PRESENTATION

The Mini Bike is a cardio training activity that mimics the movement of a bike. Regular use of the Mini Bike will help you improve your fitness and stamina while burning calories (ideal for maintaining and/or losing weight in combination with a balanced diet). Besides the cardiovascular and respiratory benefits of the exercise, the Mini Bike tones the glutes, thighs, calves and arms with an impact-free movement.

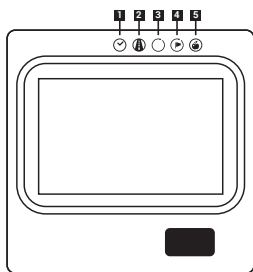
## WARNING

Fitness must be practised in a CONTROLLED way. Before starting any exercise program, consult your doctor. It is particularly important for people over the age of 35 years, people who have a history of health problems, or if you haven't practised sports for several years. Read all instructions before use.

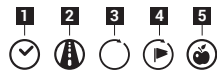
## GENERAL RECOMMENDATIONS

1. The owner is responsible for ensuring that all users of this product are properly informed as to how to use this product safely.
2. DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
3. Do not use this product in a commercial, rental, or institutional setting.
4. The equipment must be placed on a flat, stable surface.
5. Any assembly or disassembly of the product should be carried out with care.
6. Always wear sports shoes to protect the feet while exercising. Wear appropriate clothing when exercising. DO NOT wear loose clothing that could get caught in moving parts. Remove jewellery. Tie long hair so that it does not get in the way when exercising.
7. People wearing a pace maker, a defibrillator, or any other electronic implant are advised that they use the pulse sensor at their own risk.
8. Pregnant women are advised not to use the pulse sensor.
9. In order to guarantee your safety, it's your responsibility to inspect all the pieces before each use of the product by tightening the screw which are move exposed to wear.
10. If you experience dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptom, stop exercising immediately and consult a doctor.
11. Keeps hands well away from all moving parts.
12. Do not let the adjustment devices stick out.
13. The braking system of this device does not depend on the speed.

## CONSOLE



To scroll through all the information on the console, press the grey button several times



1. Time elapsed display (MM:ss)
2. Distance display (km)
3. Number of revolutions
4. Number of pedal revolutions since the start of use
5. Calories expended display (Kcal)

Before using for the first time, make sure the console is plugged in and the supplied battery is inserted in the correct direction. (see step 5 of the user guide). To turn on the console, start your workout or press the button on the console.

### You will have 2 options:

Either the information on the console will be displayed randomly: SCAN MODE

Or you can decide to freeze on the information of your choice.

To do so, repeatedly press the button to scroll through the information; when the arrow on the screen blinks, this means that SCAN MODE is activated.

Finally, to reset all your information the indicators 1, 2, 3 and 5 to ZERO, press and hold the button of the console for 3 s. To reset the indicator 4 to 0, remove the battery, then insert it again.

## TROUBLESHOOTING

### Display fault:

Check the batteries and replace them if necessary. Use LR03 1.5V AAA batteries and respect the +/- polarity of the battery.

### Counting fault:

Check that the cables at the back of the console are connected.

## USE



### Always start by warming up at a slow pace for several minutes.

If you are just starting out, begin by exercising for several days at a low speed, without pushing yourself and taking breaks if necessary. Gradually increase the number or duration of the sessions. During your workout, remember to ventilate the room in which you are using the bike.

**POSITION:** Sitting with your back straight, be sure not to arch your back.

The position of your back is crucial, so that you do not hurt yourself and for the exercises to be effective.

**DO NOT pedal standing up**

### Keep fit/Warm-up: Gradual effort starting from 10 minutes

For keeping fit and staying in shape or undertaking physiotherapy, you must exercise everyday for around ten minutes. This type of exercise will wake up your muscles and joints, or it can be used as a warm-up before another type of physical activity. To improve leg toning, choose a stronger resistance and increase exercise time. Evidently you can vary pedalling resistance throughout your workout.

### Keep in shape/Lose weight: Moderate effort for a relatively long time (at least 22 minutes/day)

You are advised to practise this activity regularly and moderately. Your cardiologist can advise you about your limits after a cardiac stress test. Ideally, you should sweat slightly when exercising, without feeling out of breath. The WHO recommends a session of this type lasting at least 22 minutes every day, in order to stay fit.

### Stretching:

You are advised to perform stretching movements after each session in order to relax your muscles and to recover more effectively.



Vous avez choisi un produit de la marque Domyos et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, Domyos est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site Domyos.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

## PRESENTATION

Le mini BIKE est une activité cardio-training qui reproduit le mouvement du vélo. La pratique régulière du Mini Bike vous permettra d'améliorer votre forme physique et votre endurance tout en brûlant des calories (idéal pour maîtriser et/ou perdre du poids en association avec une alimentation équilibrée). Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le Mini Bike tonifie fesses, cuisses, mollets et bras dans un mouvement sans impact.

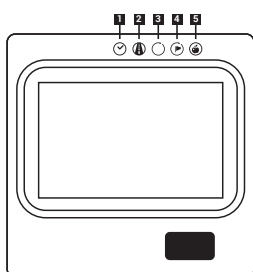
## AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
- DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
- N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
- L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
- Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
- Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. Ne pas porter de vêtements amples ou pendants qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
- Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.
- Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
- Pour assurer votre sécurité, il est de votre responsabilité d'inspecter toutes les pièces avant chaque utilisation du produit en resserrant les vis sujettes à l'usure.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
- Tenez vos mains loin de toute pièce en mouvement.
- Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglages.
- Le système de freinage de cet appareil est indépendant de la vitesse.

## CONSOLE



Pour faire défiler toutes les informations de la console, appuyez plusieurs fois sur le bouton gris



- Affichage du temps d'entraînement (MM:ss)
- Affichage de la distance parcourue (Km)
- Nombre de tours effectués
- Nombre de tours de pédales effectués depuis le début d'utilisation
- Affichage des calories dépensées (Kcal)

Avant la première utilisation, vérifiez que la console est bien branchée et que la pile fournie est intégrée dans le bon sens. (voir étape 5 de la notice). Pour allumer la console, commencez votre séance d'entraînement ou appuyez sur le bouton présent sur celle-ci.

### 2 choix s'offrent à vous :

Soit les informations de la console vont s'afficher de manière aléatoires: MODE SCAN

Soit vous pouvez décider de figer une information de votre choix.

Pour cela, appuyez successivement sur le bouton pour faire défiler les informations, lorsque la flèche sur l'écran clignote, cela indique que le MODE SCAN est activé.

Enfin, pour remettre les indicateurs 1,2,3 et 5 à ZERO, appuyez 3s sur le bouton de la console. Pour remettre l'indicateur 4 à 0, enlever la pile et l'insérer à nouveau.

## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

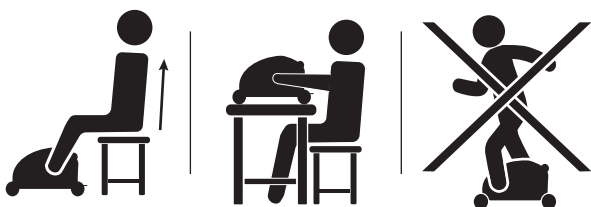
### Défaut d'affichage :

Vérifiez les piles et remplacez-les si nécessaire. Utilisez une pile de type LR03 ou AAA de 1,5 V et respectez la polarité +/- de la pile.

### Défaut de comptage :

Vérifiez que les câbles à l'arrière de la console sont connectés.

## UTILISATION



### Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent pendant plusieurs minutes.

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le vélo.

**POSITION:** Assis, le dos bien droit, veiller à ne surtout pas vous cambrer.

La position de votre dos est primordiale, pour ne pas vous blesser et pour que les exercices soient efficaces.

**NE PAS pratiquer debout**

### Entretien / Echauffement: Effort progressif à partir de 10 minutes

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

### Entretenir votre forme / Perdre du poids: Effort modéré pendant un temps assez long (minimum 22 minutes/jour)

Il est conseillé de pratiquer cette activité de façon régulière et modérée. Votre cardiologue sera en mesure de vous donner votre seuil de pratique idéal à l'issue d'un test d'effort. Pour que l'exercice soit optimal, il doit faire apparaître une très légère transpiration et vous devez pratiquer sans essoufflement. Pour entretenir votre forme, l'OMS recommande une séance de ce type au minimum 22 min/jour.

### Etirements:

Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que planteamos, le atenderemos en nuestra página web [www.domyos.com](http://www.domyos.com), donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

## PRESENTACIÓN

La Mini Bike es una actividad de entrenamiento cardiovascular que imita el movimiento de una bicicleta. El uso regular de la Mini Bike le ayudará a mejorar su condición física y la resistencia mientras quema calorías (ideal para mantener y/o perder peso en combinación con una dieta equilibrada). Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, la Mini Bike tonifica los glúteos, los muslos, las pantorrillas y los brazos con un movimiento sin impactos.

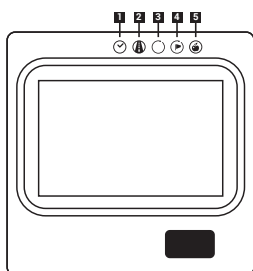
## ADVERTENCIA

Para estar en forma, hay que hacer ejercicio de manera CONTROLADA. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a un médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.

## RECOMENDACIONES GENERALES

1. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
2. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
3. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
4. El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
5. Cualquier operación de montaje/desmontaje del producto debe efectuarse con sumo cuidado.
6. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescinda del uso de joyas y sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
7. Se advierte a las personas que tengan implantado un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro dispositivo electrónico que el uso de este sensor de pulsaciones corre por su cuenta y riesgo.
8. No se recomienda a las embarazadas utilizar sensores de pulsaciones.
9. Con el fin de garantizar tu seguridad, es tu responsabilidad inspeccionar todos los componentes antes de cada uso del producto apretando los tornillos más expuestos al desgaste.
10. Si siente vértigo, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anómalo, interrumpa inmediatamente el ejercicio y consulte a su médico antes de proseguir con el entrenamiento.
11. Mantenga las manos alejadas de cualquier pieza en movimiento.
12. No permita que los dispositivos de ajuste sobresalgan.
13. El sistema de frenado de este dispositivo no depende de la velocidad.

## CONSOLA



Para desplazarse por toda la información de la consola, presione el botón gris varias veces



1. Visualización de la duración del entrenamiento (MM:ss)
2. Visualización de la distancia recorrida (km)
3. Número de revoluciones
4. Número de revoluciones del pedal desde el inicio del uso
5. Visualización de las calorías consumidas (kcal)

Antes de utilizarlo por primera vez, asegúrese de que la consola esté enchufada y de que la batería suministrada esté insertada en la dirección correcta. (Consulte el paso 5 de la guía del usuario). Para encender la consola, inicie su sesión de entrenamiento o presione el botón en la consola.

### Tendrá 2 opciones:

La información de la consola se mostrará de forma aleatoria: MODO DE ESCANEO

Si lo prefiere, puede decidir fijar la información que elija.

Para ello, presione repetidamente el botón para desplazarse por la información; cuando la flecha de la pantalla parpadee, significa que el MODO DE ESCANEO está activo.

Finalmente, para restablecer toda la información de los indicadores 1, 2, 3 y 5 a CERO, mantenga pulsado el botón de la consola durante 3 s. Para reiniciar el indicador 4 a 0, extraiga la batería y vuelva a insertarla.

## DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

### Error de visualización:

Compruebe las pilas y sustitúyalas si es necesario. Utilice pilas LR03 AAA de 1,5 V y respete la polaridad +/- de las pilas.

### Error de recuento:

Compruebe que los cables de la parte posterior de la consola estén conectados.

## UTILIZACIÓN



### Comience siempre calentando a un paso lento durante varios minutos.

Los usuarios con falta de práctica deberían empezar a entrenar durante varios días a poca velocidad, sin forzar y haciendo descansos si es necesario. Asimismo, conviene airear la sala o habitación donde se encuentre la bicicleta.

**POSICIÓN:** Siéntese con la espalda recta, asegurándose de no arquear la espalda.

La posición de la espalda es crucial para no lesionarse y para que los ejercicios sean eficaces.

**NO pedalee de pie.**

### Mantenimiento/calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Cuando se pretende caminar o correr para mantenerse en forma o adquirir hábitos deportivos, se puede entrenar cada día durante unos diez minutos. Con este tipo de ejercicio se estimulan los músculos y las articulaciones como calentamiento antes de empezar una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, se puede optar por una mayor resistencia y aumentar la duración del ejercicio, aunque obviamente también se puede variar la cadencia de pedalada durante toda la sesión de ejercicio.

### Mantenimiento de la condición física/Perder peso: Esfuerzo moderado durante un tiempo considerable (al menos 22 minutos/día)

Se recomienda practicar esta actividad regularmente y con moderación. Su cardiólogo puede aconsejarle acerca de sus límites después de una prueba de esfuerzo cardíaco. Al hacer ejercicio, lo ideal es sudar ligeramente sin llegar a sentirse sin aliento. Para mantenerse en forma, la OMS recomienda una sesión de este tipo con una duración mínima de 22 minutos diariamente.

### Estiramiento:

Después de cada sesión se recomienda realizar movimientos de estiramiento sesión con el fin de relajar los músculos y conseguir una recuperación más efectiva.

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

Egal ob Sie Einsteiger oder Hochleistungssportler sind, DOMYOS ist 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](http://DOMYOS.COM) an uns. Sie finden darin ebenfalls Ratschläge für die Sportausübung und gegebenenfalls Hilfe.

## EINLEITUNG

Der Mini-Hometrainer ist ein Cardio-Trainingsgerät, das die Bewegung eines Fahrrads nachahmt. Durch ein regelmäßiges Training mit dem Mini-Hometrainer verbessern Sie Ihre Fitness und Ihre Ausdauer und verbrennen gleichzeitig Kalorien (ideal für die Stabilisierung und/oder die Abnahme von Gewicht in Kombination mit einer ausgeglichenen Ernährung). Neben den kardiovaskulären und respiratorischen Vorteilen der Übung trifft der Mini-Hometrainer die Gesäß-, Ober- und Unterschenkel- sowie die Armmuskulatur mittels einer freien Bewegung.

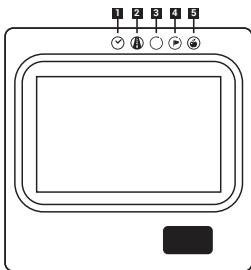
## WARNUNG

Das Fitnessstraining 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.

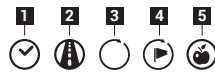
## ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

1. Es liegt in der Verantwortung des Eigentümers darauf zu achten, dass alle Benutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen zur Verwendung hinreichend informiert sind.
2. DOMYOS übernimmt keine Haftung für Verletzungen und Personenoder Sachschäden, die auf den Gebrauch oder unsachgemäßen Gebrauch dieses Produkts durch den Käufer oder eine andere Person zurückzuführen sind.
3. Benutzen Sie es nicht zu gewerblichen, Vermietungs- oder institutionellen Zwecken.
4. Die Ausrüstung muss auf eine flache und stabile Fläche gestellt werden.
5. Jede Montage/Demontage am Gerät muss sorgfältig durchgeführt werden.
6. 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.
7. Personen die einen Herzschrittmacher, Defibrillator oder sonstige elektronische Implantate tragen werden gewarnt, dass sie den Pulssensor auf eigene Gefahr verwenden.
8. Schwangeren wird von der Verwendung des Pulssensors abgeraten.
9. Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit sind Sie dafür verantwortlich, vor jeder Benutzung des Produkts alle Teile zu inspizieren und dem Verschleiß ausgesetzte Schrauben festzuziehen.
10. Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder jegliches andere anormale Symptom verspüren, stellen Sie sofort Ihre Übung ein und suchen Sie Ihren Arzt auf, bevor Sie das Training fortsetzen.
11. Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern halten.
12. Vermeiden Sie ein Hervorstehen der Einstellvorrichtungen.
13. Das Bremssystem dieses Geräts ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

## KONSOLE



Zum Anzeigen der verschiedenen Informationen auf der Konsole drücken Sie mehrmals die graue Taste.



1. Anzeige der Trainingszeit (MM:ss.)
2. Anzeige der zurückgelegten Distanz (Km)
3. Anzahl der Umdrehungen
4. Anzahl der Pedalumdrehungen seit Beginn der Verwendung
5. Anzeige der verbrauchten Kalorien (kcal)

Bevor Sie den Hometrainer zum ersten Mal benutzen, müssen Sie sich vergewissern, dass die Konsole angeschlossen ist und die im Lieferumfang enthaltene Batterie richtig herum eingelegt wurde. (siehe Schritt 5 in der Bedienungsanleitung). Um die Konsole zu starten, beginnen Sie mit Ihrer Trainingssitzung oder drücken die Taste auf der Konsole.

### Sie haben 2 Optionen:

Die Informationen auf der Konsole werden nach dem Zufallsprinzip angezeigt: SCAN-MODUS

Sie können allerdings auch die Anzeige von Informationen Ihrer Wahl festlegen.

Dazu drücken Sie wiederholt die Taste, um durch die Informationen zu blättern; wenn der Pfeil auf dem Bildschirm blinkt, ist der SCAN-MODUS aktiviert.

Drücken Sie 3s lang die Taste auf der Konsole, um die Anzeigen 1,2,3 und 5 auf NULL zurückzusetzen. Um die Anzeige 4 auf 0 zu setzen, müssen Sie die Batterie herausnehmen und wieder einsetzen.

## FEHLERDIAGNOSE

### Anzeigefehler:

Prüfen Sie die Batterien und legen Sie erforderlichenfalls neue Batterien ein. Verwenden Sie Batterien des Typs LR03 1,5V AAA und beachten Sie die +/- Polarität der Batterie.

### Zählfehler:

Vergewissern Sie sich, dass die Kabel auf der Rückseite der Konsole angeschlossen sind.

## VERWENDUNG



### Beginnen Sie grundsätzlich mit einer mehrere Minuten dauernden Aufwärmphase in einem langsamen Tempo.

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

**POSITION:** Sitzen Sie in aufrechter Haltung und nicht mit gekrümmtem Rücken.

Die Haltung Ihres Rückens ist extrem wichtig, damit Sie sich beim Training keine Verletzungen zuzuziehen und eine optimale Wirkung erzielen.

**Treten Sie nicht stehend in die Pedale.**

### Leichtes Fitnessstraining/Aufwärmtraining: Steigende Belastung ab 10 Minuten

Für ein mäßiges 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.

### Figurtraining/Gewicht verlieren: Mäßige Anstrengung über einen ausreichend langen Zeitraum hinweg (wenigstens 22 Minuten/Tag)

Wir empfehlen die regelmäßige und moderate Durchführung dieser Übung. Ihr Kardiologe kann Sie im Anschluss an einen Belastungstest über Ihre kardiale Leistungsfähigkeit aufklären. Im Idealfall sollten Sie während der Übung leicht schwitzen, ohne außer Atem zu geraten. Die WHO empfiehlt, täglich mindestens eine 22-minütige Trainingseinheit dieser Art durchzuführen, um fit zu bleiben.

### Dehnung:

Wir empfehlen Ihnen, nach jeder Übung Dehnübungen durchzuführen, um Ihre Muskeln zu entspannen und effizienter zu erholen.

Avete scelto un prodotto di marca DOMYOS e vi ringraziamo per la vostra fiducia.

Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito DOMYOS.COM. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

## PRESENTAZIONE

La Mini Bike è un'attività di cardio training che simula il movimento di una bicicletta. L'uso regolare della Mini Bike vi consentirà di migliorare la vostra forma fisica e la vostra resistenza, bruciando calorie (ideale, insieme a una dieta equilibrata, per mantenere e/o perdere peso). Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, la Mini Bike tonifica i glutei, le cosce, i polpacci e le braccia con un movimento privo di urti.

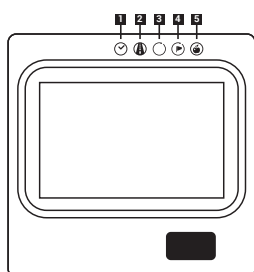
## AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di età superiore a 35 anni o che abbiano avuto precedentemente problemi di salute e coloro che non fanno sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

## RACCOMANDAZIONI GENERALI

1. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
2. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni e originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di altra persona.
3. Non utilizzare il prodotto in un contesto commerciale, locativo o istituzionale.
4. L'attrezzo deve essere posto su una superficie piana e stabile.
5. Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
6. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. NON indossare indumenti ampi o penzolanti che possono rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
7. Le persone che portano un cardiostimolatore, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvisate che utilizzano il sensore delle pulsazioni a loro rischio e pericolo.
8. L'uso del sensore delle pulsazioni è sconsigliato alle donne incinte.
9. Per garantire la vostra sicurezza, spetta a voi ispezionare ogni volta tutti i pezzi prima di utilizzare il prodotto, serrando le viti più esposte all'usura.
10. Se si avvertono vertigini, nausea, un dolore al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente la seduta di allenamento e consultare il proprio medico.
11. Tenere le mani lontane da qualsiasi pezzo in movimento.
12. Non lasciate sporgere i dispositivi di regolazione.
13. Il sistema frenante di questo dispositivo non dipende dalla velocità.

## CONSOLE



Per fare scorrere tutte le informazioni sulla console, premete più volte il pulsante grigio



1. Visualizzazione del tempo di allenamento (MM:ss)
2. Visualizzazione della distanza percorsa (km)
3. Numero di giri
4. Numero di giri dei pedali dall'inizio dell'uso
5. Visualizzazione delle calorie consumate (kcal)

Prima del primo utilizzo, verificate i collegamenti della console e il corretto inserimento della pila in dotazione. (consultare il punto 5 delle istruzioni per l'uso). Per accendere la console, iniziate la sessione d'allenamento o premete il pulsante posto sulla console.

### Disponete di 2 opzioni:

Le informazioni sulla console sono visualizzate in modo casuale: MODALITÀ SCAN

Oppure potete decidere la visualizzazione fissa di un'informazione a scelta.

Per farlo, premete ripetutamente il pulsante per fare scorrere le informazioni; quando la freccia sullo schermo lampeggia, la MODALITÀ SCAN è attivata.

Infine, per ripristinare tutte le informazioni degli indicatori 1, 2, 3 e 5 su ZERO, tenere premuto il pulsante della console per 3 secondi. Per ripristinare l'indicatore da 4 a 0, rimuovere la batteria, quindi inserirla nuovamente.

## DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

### Assenza di visualizzazione:

Controllate le pile e sostituirle se necessario. Utilizzate pile AAA LR03 da 1,5 V rispettando la polarità +/- della pila.

### Assenza di conteggio:

Verificate che i cavi sul retro della console siano collegati.

## UTILIZZO



### Iniziate sempre con un riscaldamento lento di parecchi minuti.

Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per vari giorni con una bassa velocità, senza forzare, e prendendovi, se necessario, dei tempi di riposo. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sedute. Durante l'allenamento, ricordatevi di aerare la stanza in cui si trova la bicicletta.

**POSIZIONE:** Sedete con la schiena diritta e fate attenzione a non arcuarla.

La posizione della schiena è fondamentale per l'efficacia degli esercizi e per non provarvi lesioni.

**NON pedalate in piedi**

### Mantenimento/riscaldamento: sforzo progressivo a partire da 10 minuti

Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di rimanere in forma o per una rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio avrà lo scopo di svegliare i vostri muscoli e articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica. Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza più importante e aumentate il tempo dell'esercizio. Naturalmente, potete fare variare la resistenza di pedalata nel corso di tutta la seduta di esercizio.

### Mantenersi in forma/Perdere peso: sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (almeno 22 minuti/giorno)

Si consiglia di praticare questa attività regolarmente e con moderazione. Fatevi consigliare dal vostro cardiologo sui limiti da rispettare, dopo un test sotto sforzo. L'ideale è una leggera sudorazione senza mancanza di fiato durante l'esercizio. Per mantervi in forma, l'OMS raccomanda una sessione quotidiana di questo tipo della durata di almeno 22 minuti.

### Stiramento:

Si consiglia di eseguire esercizi di stretching dopo ciascuna sessione per rilassare i muscoli e recuperare con maggiore efficacia.

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 doen steeds hun uiterste best om voor u 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.

## OVERZICHT

De Mini Bike is een cardiotrainingapparaat dat de bewegingen van een fiets nabootst. Regelmatig trainen op de Mini Bike helpt u uw conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren en tegelijkertijd calorieën te verbranden (ideaal voor het beheersen en/of verliezen van gewicht in combinatie met een evenwichtig dieet). Naast de voordelen voor het cardiovasculair stelsel en het ademhalingsstelsel versterkt de Mini Bike uw billen, dijën, kuiten en armen in een impactloze beweging.

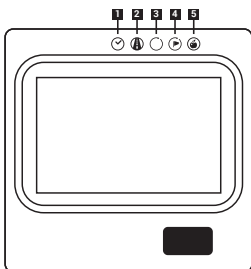
## WAARSCHUWING

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.

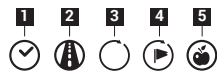
## ALGEMENE AANBEVELINGEN

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 wegens schade toegebracht aan personen of voorwerpen wanneer een koper of ander persoon het product gebruikt of verkeerd gebruikt heeft.
3. Gebruik het product niet voor commerciële doeleinden, verhuur of institutionele doeleinden.
4. Het toestel moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
5. Elke vorm van montage en demontage van het product dient met zorg te worden uitgevoerd.
6. Draag sportschoenen om uw voeten te beschermen tijdens het trainen. Draag GEEN wijde of loshangende kleding: deze zou vast kunnen komen te zitten in het toestel. Draag geen sieraden. Bind uw haar vast, zodat het u niet hindert als u traint.
7. Voor personen met een pacemaker, defibrillator of een ander inwendig elektronisch apparaat is het gebruik van de hartslagsensor op eigen risico.
8. Het wordt zwangere vrouwen afgeraden om de hartslagsensor te gebruiken.
9. Om uw veiligheid te garanderen is het uw eigen verantwoordelijkheid om alle onderdelen te inspecteren vóór elk gebruik van het product door de schroef vast te draaien die aan slijtage onderhevig is.
10. Indien u zich duizelig voelt, misselijk bent, pijn hebt in de borststreek of een ander abnormaal symptoom vertoont, stop dan onmiddellijk met uw training en raadpleeg uw arts alvorens verder te gaan met uw training.
11. Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen.
12. Laat de regelaars niet uit het apparaat steken.
13. Het remsysteem van dit apparaat is onafhankelijk van de snelheid.

## CONSOLE



Om te browsen door alle informatie van de console drukt u meerdere keren op de grijze knop



1. Weergave van de trainingstijd (MM:ss)
2. Weergave van de afgelegde afstand (Km)
3. Aantal gemaakte pedaalslagen
4. Aantal pedaalslagen vanaf het begin van het gebruik van het apparaat
5. Weergave van de verbruikte calorieën (Kcal)

Controleer voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt of de console goed aangesloten en of de meegeleverde batterij in de goede richting is ingebracht. (zie stap 5 van de handleiding). Om de console in te schakelen, begint u met trainen of drukt u op de knop van het apparaat.

### u hebt dan 2 keuzemogelijkheden:

De console-informatie wordt willekeurig weergegeven: SCANMODUS

Of u kunt een informatie van uw keuze vast laten weergegeven.

Hiervoor drukt u herhaaldelijk op de knop om door de informatie te browsen. Wanneer de pijl knippert op het display betekent dit dat de SCANMODUS actief is.

Als laatste: om de indicatoren 1, 2, 3 en 5 op NUL te stellen, drukt men 3 seconden lang op de knop van de console. Om indicator 4 op 0 te zetten, verwijdert men de batterij en brengt men hem opnieuw in.

## FOUTENDIAGNOSTIEK

### Standaard display:

Controleer de batterijen en vervang ze indien nodig. Gebruik LR03 of AAA batterijen van 1,5 V batterij en let op de richting van de +/- polen van de batterij.

### Tellerfout:

Controleer of de kabels aan de achterkant van de console zijn aangesloten.

## GEBRUIK



### Begin altijd eerst enkele minuten met een langzame warming-up.

Wanneer u een beginner bent, start de training dan door een aantal dagen bij een lage snelheid te trainen, zonder te forceren, en neem zo nodig rust. Denk eraan om het vertrek waarin de crosstrainer zich bevindt goed te ventileren.

**POSITIE:** Rechtop zittend en let op dat u geen holle rug maakt.

De positie van uw rug is van groot belang om u niet te blesseren en om uw oefeningen doeltreffend te maken.

**NIET staande oefenen**

### Vormbehoud/Warming-up: een zich geleidelijk opbouwende inspanning vanaf 10 minuten

Voor een training in het kader van vormbehoud of in het kader van een herstelprogramma kunt u elke dag ongeveer 10 minuten trainen. Dit trainingstype heeft tot doel uw spieren en gewrichten weer wakker te maken. Het kan ook als warming-up worden gedaan voorafgaand aan een fysieke inspanning. Om uw benen steviger te maken kiest u voor een hogere weerstand en een langere trainingstijd. Uiteraard kunt u de intensiteit van de training tijdens de training aanpassen.

### In vorm blijven/Gewicht verliezen: gematigde inspanning gedurende een redelijk lange trainingstijd (minstens 22 minuten per dag)

U krijgt het advies om deze activiteit regelmatig en met mate te doen. Uw cardioloog kan u na een cardiale inspanningstest advies geven over uw limieten. In het ideale geval, zweet u een beetje tijdens het trainen zonder het gevoel te hebben dat u buiten adem bent. De WGO beveelt u dagelijks minstens 22 minuten een sessie van dit type aan om fit te blijven.

### Rekken:

U krijgt het advies om na elke sessie stretchoefeningen te doen om uw spieren te ontspannen en doeltreffend te herstellen.



Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas esforçam-se sempre por conceber os melhores produtos para a sua utilização. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio DOMYOS.COM. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

## APRESENTAÇÃO

A Mini Bike é uma atividade de treino cardiovascular que reproduz o movimento de uma bicicleta. A utilização regular da Mini Bike irá ajudá-lo a melhorar a sua forma física e resistência enquanto queima calorias (ideal para manter ou perder peso, em combinação com uma dieta equilibrada). Além das vantagens cardiovasculares e respiratórias do exercício, a Mini Bike tonifica os glúteos, as coxas, os gêmeos e os braços através de um movimento de baixo impacto.

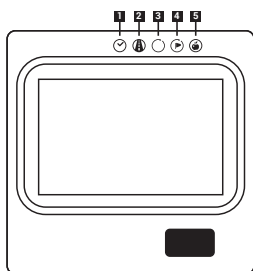
## AVISO

A procura da boa forma deve ser praticada de modo CONTROLADO. Antes de começar qualquer programa de exercícios, consulte o seu médico. Isto é especialmente importante para as pessoas com mais de 35 anos ou que tenham tido problemas de saúde antes e se não praticar desporto há já vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Cabe ao proprietário assegurar-se que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.
2. A DOMYOS rejeita qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto por parte do comprador ou por qualquer outra pessoa.
3. Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
4. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.
5. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efetuada com cuidado.
6. Para proteger os seus pés durante o exercício, use calçado desportivo. NÃO use roupas largas ou descaídas que possam ficar presas na máquina. Retire todas as suas joias. Prenda o seu cabelo para que este não incomode durante o exercício.
7. As pessoas que usem um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo eletrónico implantado são avisadas que utilizam o sensor de pulsações por sua conta e risco.
8. A utilização do sensor de pulsações não é recomendada a mulheres grávidas.
9. Para garantir a sua segurança, é da responsabilidade do utilizador inspecionar todas as peças antes de cada utilização do produto, apertando os parafusos mais expostos ao desgaste.
10. Caso sofra de vertigens, náuseas, dor no peito ou qualquer outro sintoma anómalo, pare de imediato a sessão de treino e consulte o seu médico.
11. Mantenha as mãos afastadas de qualquer peça em movimento.
12. Certifique-se de que os dispositivos de regulação não ficam salientes.
13. O sistema de travagem deste dispositivo não depende da velocidade.

## CONSOLA



Para percorrer todas as informações na consola, prima o botão cinzento várias vezes



1. Apresentação do tempo de treino (MM:ss)
2. Apresentação da distância percorrida (km)
3. Número de rotações
4. Número de rotações do pedal desde o início da utilização
5. Apresentação das calorias gastas (Kcal)

Antes de utilizar pela primeira vez, certifique-se de que a consola está ligada e que a pilha está corretamente inserida. (consulte o passo 5 do manual do utilizador). Para ligar a consola, inicie a sua sessão de treino ou prima o botão na consola.

### Tem à sua disposição duas opções:

As informações podem ser apresentadas na consola aleatoriamente: MODO SCAN

Em alternativa, também pode optar por apresentar apenas as informações que pretender.

Para isso, prima repetidamente o botão para percorrer as informações; quando a seta no ecrã ficar intermitente, significa que o MODO SCAN está ativado.

Por fim, para colocar a ZERO os indicadores 1, 2, 3 e 5, pressione durante 3s o botão da consola. Para colocar o indicador 4 a 0, remova a pilha e volte a inserir.

## DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

### Apresentação predefinida:

Verifique as pilhas e substitua-as se necessário. Utilize pilhas AAA LR03 de 1,5 V e respeite a polaridade +/- da pilha.

### Predefinição de contagem:

Verifique se os cabos na parte posterior da consola estão corretamente ligados.

## UTILIZAÇÃO



### Comece sempre por fazer o aquecimento a um ritmo lento durante alguns minutos.

Se for um principiante, comece por treinar durante vários dias a uma velocidade baixa, sem forçar, e fazendo, se necessário, pausas. Aumente progressivamente o número ou a duração das sessões. Durante o treino, não se esqueça de arejar a divisão onde se situa a bicicleta.

### POSIÇÃO:

Sente-se com as costas direitas e certifique-se de que não arqueia as costas. A posição das costas é crucial, não só para garantir a eficiência máxima dos exercícios, mas sobretudo para evitar lesões.

### NÃO pedale de pé

### Manutenção/aquecimento: esforço progressivo a partir dos 10 minutos

Para um trabalho que visa a manutenção da forma ou a reeducação física, pode treinar todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício pretende estimular os seus músculos e articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física. Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo de exercício. Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sessão de exercício.

### Manter a sua forma/Perca peso: esforço moderado durante um período de tempo bastante longo (mínimo de 22 minutos/dia)

É recomendável praticar esta atividade de forma regular e moderada. O seu cardiologista pode aconselhá-lo relativamente aos seus limites após um teste de esforço cardíaco. Idealmente, deve transpirar ligeiramente durante o exercício, evitando sentir-se sem fôlego. Para manter a boa forma física, a OMS recomenda uma sessão deste tipo de exercício com uma duração de pelo menos 22 minutos.

### Alongamento:

É recomendável realizar alongamentos após cada sessão para descontrair os músculos e acelerar a recuperação.

Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.

Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie DOMYOS.COM. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

## OPIS

Mini BIKE to produkt umożliwiający trening wytrzymałościowy, który symuluje jazdę na rowerze. Regularne ćwiczenie na przyrządzie Mini Bike pozwala poprawić formę fizyczną i wytrzymałość z równoczesnym spalaniem kalorii (idealnie nadaje się do utrzymywania i/lub zmniejszania masy ciała w połączeniu ze zrównoważoną dietą). Poza korzystnym oddziaływaniem na układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, przyrząd Mini Bike wymusza pracę pośladków, ud, łydek i ramion bez ich przeciążania.

## OSTRZEŻENIA

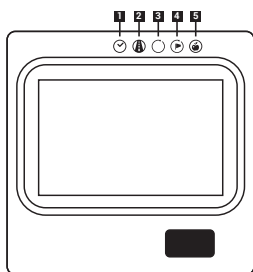
Ćwiczenia mające na celu zachowanie dobrej formy fizycznej powinny być wykonywane w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu treningowego należy skonsultować to z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat, mających problemy ze zdrowiem lub nieuprawiających sportu od wielu lat.

Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

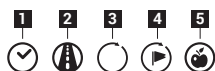
## ZALECENIA OGÓLNE

1. Do właściciela należy poinformowanie wszystkich użytkowników produktu o wszystkich zaleceniach obsługi.
2. DOMYOS nie ponosi odpowiedzialności za wszelkie skargi związane z obrażeniami lub uszkodzeniami poniesionymi przez użytkowników lub stratami materialnymi, wynikłymi z użytkowania lub niewłaściwego użytkowania produktu przez nabywcę lub osoby trzecie.
3. Nie używać produktu do celów komercyjnych, wynajmu lub w firmach.
4. Sprzęt musi być umieszczony na płaskiej, stabilnej powierzchni.
5. Wszystkie prace dotyczące montażu i demontażu produktu powinny być wykonywane z dużą dbałością.
6. Aby zapewnić ochronę stóp, podczas ćwiczeń należy nosić obuwie sportowe. NIE NALEŻY nosić luźnej lub zwisającej odzieży, która może zaczepić się o części urządzenia. Zdejść biżuterię. Włosy należy związać tak, aby nie przeszkadzały podczas ćwiczeń.
7. Osoby noszące rozrusznik pracy serca, defibrylator lub jakiegokolwiek inne wszczepione urządzenia elektroniczne są niniejszym informowane, że mogą nosić czujnik tętna wyłącznie na własne ryzyko i odpowiedzialność.
8. Kobiety w ciąży nie powinny używać czujnika tętna.
9. W celu zapewnienia własnego bezpieczeństwa, użytkownik ma obowiązek skontrolować wszystkie części przed każdym użyciem produktu poprzez dokręcenie śrub, które są bardziej narażone na zużycie.
10. W razie odczucia zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub jakichkolwiek innych niepokojących symptomów należy natychmiast przerwać ćwiczenie i skontaktować się z lekarzem.
11. Należy trzymać ręce w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.
12. Nie pozostawiać wystających elementów regulacyjnych.
13. Układ hamulcowy tego urządzenia działa niezależnie od prędkości.

## KONSOLA



Aby przewinąć wszystkie informacje na konsoli, należy nacisnąć kilka razy szary przycisk



1. Wyświetlanie czasu treningu (MM:ss)
2. Wyświetlanie pokonanej odległości (km)
3. Ilość wykonanych obrotów
4. Ilość obrotów pedałów od początku użytkowania
5. Wyświetlanie spalonych kalorii (Kcal)

Przed pierwszym użyciem należy sprawdzić, czy prawidłowo podłączono konsolę i czy baterię z zestawu zamontowano prawidłowo. (patrz etap 5 instrukcji). Aby włączyć konsolę, należy rozpocząć trening lub nacisnąć przycisk na konsoli.

### Dostępne są 2 opcje:

Informacje na konsoli można wyświetlać w kolejności losowej: TRYB SKAN

Lub można wyświetlać tylko jedną wybraną informację.

W tym celu, należy kolejno naciskać przycisk, aby wyświetlać kolejne informacje. Miganie strzałki na ekranie oznacza, że włączono TRYB SKAN.

Aby wyzerować wskazania 1, 2, 3 i 5, należy naciskać przez 3 s przycisk na konsoli. Aby wyzerować wskazanie 4, należy wyjąć baterię i włożyć ją ponownie.

## ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

### Wyświetlacz nie działa:

sprawdzić baterie i wymienić je, jeżeli jest taka potrzeba. Użyć baterii typu LR03 lub AAA 1,5 V i przestrzegać biegunowości baterii.

### Licznik nie działa:

Sprawdzić, czy przewody z tyłu konsoli są podłączone.

## UŻYTKOWANIE



### Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki z wolnym rytmem przez kilka minut.

Użytkownicy początkujący powinni rozpocząć od ćwiczeń przez kilka dni z niską prędkością, unikając zbyt intensywnego wysiłku i w razie konieczności robiąc systematycznie przerwy dla odpoczynku. Następnie należy stopniowo zwiększać liczbę lub czas ćwiczeń. Podczas ćwiczeń należy zapewnić dobre przewietrzanie pomieszczenia, w którym znajduje się rower.

### POZYCJA: W siadzie, z wyprostowanymi plecami, zwraca uwagę, aby się nie garbić.

Ustawienie pleców ma decydujące znaczenie w zapobieganiu kontuzjom i uzyskaniu jak największej skuteczności treningu.

### NIE ćwiczyć na stojąco

### Utrzymanie formy/Rozgrzewka: Wysiłek stopniowy, czas począwszy od 10 minut

W przypadku ćwiczeń mających na celu utrzymanie formy lub rehabilitację, można trenować codziennie przez mniej więcej dziesięć minut. Ten rodzaj treningu umożliwia rozbudzenie mięśni i stawów, może również stanowić rozgrzewkę przed poważniejszym wysiłkiem fizycznym. W celu bardziej intensywnego ćwiczenia mięśni nóg, należy ustawić większy opór i zwiększyć czas treningu. Opór pedałowania może oczywiście być zmieniany przez cały czas treningu.

### Utrzymaniekondycji/Schudnij: Wysiłek o umiarkowanej intensywności przez dość długi czas (co najmniej 22 minuty/dziennie)

Zalecamy wykonywanie tego ćwiczenia regularnie i z zachowaniem umiaru. W określeniu odpowiednich limitów może pomóc wysiłkowe badanie EKG przeprowadzone przez kardiologa. Aby poziom ćwiczenia był optymalny, w czasie jego trwania powinno się lekko spocić, nie doprowadzając jednak do utraty tchu. Według zaleceń organizacji WHO w celu zachowania dobrej formy należy codziennie przeprowadzać sesję ćwiczeń tego typu trwającą co najmniej 22 minuty.

### Rozciąganie:

Po każdej sesji treningowej zaleca się wykonanie ćwiczeń rozciągających, które pomogą zmniejszyć napięcie mięśni i przyspieszyć ich regenerację.

Ön egy DOMYOS márkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát.

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a DOMYOS az Ön szívettségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink folyamatosan arra törekednek, hogy a legjobb termékeket állítsák elő. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, DOMYOS.COM honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseikhez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

## BEMUTATÁS

A mini BIKE kardioedző gép a kerékpár mozgását reprodukálja. A Mini Bike rendszeres használata jobb formába hoz, növeli a fizikai állóképességet, és hozzájárul a kalóriák elégetéséhez (kiegyensúlyozott étrend mellett ideális a testsúly megtartásához és/vagy csökkentéséhez). A testedzés szív- és érrendszerre valamint légzőrendszerre gyakorolt pozitív hatásán felül a Mini Bike útközésmentes mozgás révén feszesíti a feneket, a combokat, a vádli és a karokat.

## FIGYELMEZTETÉS

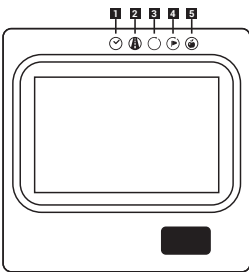
A megfelelő formába lendítésnek ellenőrzés mellett kell történnie. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év felettiéknél, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái, és ha több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.

## ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

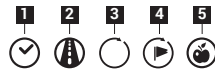
1. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
2. A DOMYOS minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő, akár előírászerű, akár helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
3. Az eszközt nem szabad üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között használni.
4. A berendezést sík, stabil felületen kell elhelyezni.
5. Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
6. A gyakorlat alatt a lába megóvására viseljen sportcipőt. NE VISELJEN bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a sporteszközbe. Vegye le az összes ékszerét. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
7. Pacemekert, defibrillátort vagy egyéb beültetett elektronikus eszközt használó személyeket tájékoztatjuk, hogy a pulzusérzékelőt saját felelősségükre használják.
8. Állapotos nőknek nem tanácsos szívritmus érzékelőt használniuk.
9. Saját biztonsága érdekében az Ön felelőssége a termék minden egyes használata előtt ellenőrizni minden alkatrészt és meghúzni az elhasználódásnak jobban kitett csavarokat.
10. Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, vagy más szokatlan jelenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és kérje ki orvosa tanácsát.
11. Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől.
12. Ne hagyja, hogy a beállító szerek kiálljanak.
13. Ezen az eszközön a fékrendszer nem függ össze a pedálozás sebességével.

HU

## KONZOL



A konzolon található összes információ megjelenítéséhez nyomja meg többször a szürke gombot.



1. Edzésidő kijelzése (MM:ss)
2. A megtett távolság kijelzése (km)
3. Megtett körök száma
4. A használat kezdete óta megtett körök száma a pedállal
5. Az elégetett kalóriák kijelzése (kcal)

Az első használat előtt ellenőrizze, hogy a konzol csatlakoztatva van-e, és hogy a mellékelt elem a megfelelő irányban lett-e elhelyezve. (lásd a kézikönyvben leírt 5. lépést). A konzol bekapcsolásához kezdje meg az edzést vagy nyomja meg a konzolon található gombot.

## 2 lehetőség áll rendelkezésre:

A konzolon az információk véletlenszerű sorrendben jelennek meg: PÁSZTÁZÓ ÜZEMMÓD

Vagy Ön dönthet úgy, hogy egy választott információ jelenjen meg állandóan.

Ehhez nyomja meg egymás után többször a gombot, hogy a konzol végigléptessen az információkon. A képernyőn villogó nyíl a PÁSZTÁZÓ ÜZEMMÓD bekapcsolt állapotát jelzi.

Végül tartsa benyomva a konzolon található gombot 3 másodpercig az 1-es, 2-es, 3-as és 5-ös kijelző ZERO helyzetbe való visszaállításához. Amennyibe 4-ről 0-ra szeretné visszaállítani a kijelzőt, vegye ki az elemet, majd helyezze vissza újra.

## A MŰKÖDÉSI RENDELLENESÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

### Megjelenítési hiba:

Ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki ezeket. 1,5 V-os LR03 vagy AAA típusú elemet használjon, és ügyeljen az elem +/- polarítására.

### Számolási hiba:

Ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán a kábelek csatlakoztatva vannak-e.

## HASZNÁLAT



**Az edzést mindig több percn keresztül tartó, lassú ütemben végzett bemelegítéssel kezdje.**

Ha Ön kezdő, kezdje az edzéseket több napon át alacsony sebességen, erőltetés nélkül, szükség esetén iktasson be pihenőket. Fokozatosan növelje az edzések számát, vagy időtartamát. Edzés közben ne feledjen el gondoskodni a helyiség megfelelő szellőzéséről, ahol a kerékpár található.

**TESTHELYZET:** Ülőhelyzet, egyenes háttal. Ügyeljen főként arra, hogy ne legyen görbe a háta.

Az egyenes hát azért rendkívül fontos, hogy Ön ne sértse meg magát, és hogy az edzés hatásos legyen.

**A gépet NE használja állva.**

## Fenntartó edzés/Bemelegítés Fokozatos erő kifejtés 10 perctől kezdve

Fizikai erőnlétét megőrzéséhez vagy rehabilitációhoz végzett fenntartó edzést minden nap, mintegy tíz percn keresztül végezheti. Az ilyen típusú edzés célja az izmok és ízületek élénkítése, de használható bemelegítés céljából is fizikai tevékenység előtt. A combbótonosságának növeléséhez válasszon nagyobb ellenállást és növelje az edzésidőt. Természetesen az edzés alatt bármikor változtathatja a pedálozási ellenállást.

## A formában tartáshoz/Fogyás: Mérsékelt erő kifejtés elég hosszú időn keresztül (minimum 22 perc/nap)

Ajánlott a tevékenységet rendszeresen és mértékkel végezni. Terheléses vizsgálatot követően kardiológus adhat javaslatot az Önnek megfelelő terhelési szinttel kapcsolatban. Testgyakorlás közben a kifulladás nélküli enyhe izzadás az ideális. A fizikai kondíció megtartásához az Egészségügyi Világszervezet javaslata szerint naponta legalább 22 percn keresztül végezzen ilyen jellegű testmozgást.

## Nyújtás:

Azt ajánljuk, minden egyes edzés után nyújtson, hogy az izmok ellazuljanak és könnyebben helyreálljanak.



Ați ales un produs al mărcii DOMYOS, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată.

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, DOMYOS este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc în permanență să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră. Dacă aveți totuși remarcă, sugestii sau întrebări, noi vă stăm la dispoziție pe site-ul nostru DOMYOS.COM. Tot aici veți putea găsi recomandări pentru efectuarea antrenamentelor și asistență în caz de nevoie.

## PREZENTARE

Mini Bike este o activitate de antrenament cardio care imită mișcarea unei biciclete. Utilizarea regulată a Mini Bike vă va permite să vă îmbunătățiți forma fizică și anduranța, arzând în același timp calorii (ideal pentru menținere și/sau pierdere în greutate în combinație cu o dietă echilibrată). Pe lângă beneficiile cardiovasculare și respiratorii ale exercițiilor fizice, Mini Bike tonifică mușchii fesieri, coapsele, gleznelor și brațele cu o mișcare fără impact.

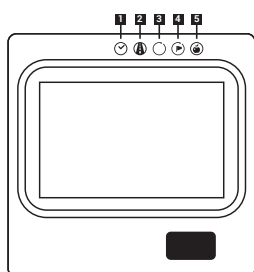
## AVERTISMENT

Activitatea de menținere în formă trebuie să fie efectuată în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special pentru persoanele care au peste 35 de ani, pentru cele care au mai avut în trecut probleme de sănătate sau care nu au mai practicat sport de mulți ani. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

## RECOMANDĂRI GENERALE

1. Îi revine proprietarului obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate prevederile de întrebuințare.
2. Domyos este exonerat de orice responsabilitate cu privire la plângerile pentru leziunile sau pentru daunele suferite de orice persoană sau bun care au drept cauză utilizarea sau utilizarea necorespunzătoare a acestui produs de către cumpărător sau de orice altă persoană.
3. Nu utilizați produsul în niciun context comercial, locativ sau instituțional.
4. Echipamentul trebuie să fie amplasat pe o suprafață plană și stabilă.
5. Orice operație de montare/demontare a produsului trebuie să fie efectuată cu grijă.
6. Pentru a vă proteja picioarele în timpul antrenamentului, purtați încălțăminte de sport. NU purtați îmbrăcăminte largă sau care atârână deoarece riscați să vă agățați hainele în aparat. Scoateți-vă toate bijuteriile. Prindeți-vă părul pentru a nu fi incomodat în timpul efectuării exercițiilor.
7. Persoanele care poartă un stimulator cardiac, un defibrilator sau orice alt dispozitiv electronic implantat trebuie să știe că folosesc acest captator de pulsații pe propria răspundere.
8. Nu recomandăm femeilor însărcinate să folosească captatorul de pulsații.
9. Pentru a garanta siguranța dvs., vă revine responsabilitatea de a verifica toate piesele înainte de fiecare utilizare a produsului, prin strângerea șuruburilor care sunt expuse uzurii din cauza mișcării.
10. Dacă aveți amețeli, greață, dureri în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat exercițiul și consultați medicul înainte de a continua antrenamentul.
11. Nu apropiați mâinile de orice piesă componentă aflată în mișcare.
12. Nu lăsați dispozitivele de reglare să iasă în afară.
13. Sistemul de frânare al acestui dispozitiv nu depinde de viteză.

## CONSOLĂ



Pentru a derula prin toate informațiile de pe consolă, apăsați pe butonul gri de mai multe ori



1. Afișarea timpului de antrenament (MM:ss)
2. Afișarea distanței parcurse (Km)
3. Număr de tururi efectuate
4. Număr de rotiri ale pedalelor de la începutul utilizării
5. Afișarea caloriilor consumate (Kcal)

Înainte de prima utilizare, asigurați-vă că consola este conectată și bateria furnizată este introdusă în direcția corectă. (a se vedea pasul 5 din ghidul de utilizare). Pentru a porni consola, începeți antrenamentul sau apăsați pe butonul de pornire de pe consolă.

### Veți avea 2 opțiuni:

Fie informațiile de pe consolă vor fi afișate în mod aleator: MOD SCAN

Fie puteți decide să mențineți afișată o informație aleasă de dvs.

Pentru a face acest lucru, apăsați în mod repetat pe buton pentru a derula prin informații; când săgeata de pe ecran clipește, aceasta înseamnă că MODUL SCAN este activat.

În fine, pentru a reseta toate informațiile, readuceți indicatorii 1,2,3 și 5 la ZERO, apăsați și mențineți apăsat 3 s butonul consolei. Pentru a readuce indicatorul 4 la 0, scoateți bateria și introduceți-o din nou.

## DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

### Probleme la afișaj:

Verificați bateriile și înlocuiți-le dacă este necesar. Utilizați baterii AAA LR03 de 1,5 V și respectați polaritatea +/- a bateriei.

### Probleme de contorizare:

Verificați să fie conectate cablurile din spatele consolei.

## UTILIZAREA



### Începeți întotdeauna cu încălzirea într-un ritm lent mai multe minute.

Dacă sunteți începător, efectuați antrenamente timp de mai multe zile la o viteză redusă, fără a forța și luând, dacă este nevoie, pauze pentru a vă odihni. În timpul antrenamentului, aerisiți bine încăperea în care se află bicicleta.

**POZIȚIA:** Stați așezat cu spatele drept și asigurați-vă că nu arcuțiți spatele.

Poziția spatelui este crucială pentru a nu vă răni și pentru ca exercițiile să fie eficiente.

**NU pedalați stând în picioare**

### Întreținere/Încălzire: Efort progresiv de cel puțin 10 minute

Pentru un antrenament de întreținere care vizează păstrarea formei sau reeducarea, vă puteți antrena în fiecare zi timp de aproximativ zece minute. Acest tip de exercițiu viza stimularea mușchilor și articulațiilor sau va putea fi utilizat ca etapă de încălzire în vederea unei activități fizice. Pentru a mări tonicitatea picioarelor, alegeți o rezistență mai mare și prelungiți durata exercițiului. În mod evident, puteți varia rezistența de pedalare pe toată durata ședinței de antrenament.

### Menținere în formă / Pierdere în greutate: Efort moderat pe o durată destul de lungă (cel puțin 22 minute/zi)

Este recomandat să practicați această activitate în mod regulat și în ritm moderat. Un medic cardiolog vă poate sfătui, după efectuarea unui test de efort, în legătură cu nivelul de antrenament adecvat pentru condiția dumneavoastră fizică. Pentru un rezultat optim, exercițiul trebuie să provoace o ușoară transpirație, fără senzația de respirație grea. În scopul menținerii în formă, Organizația Mondială a Sănătății recomandă practicarea unei sesiuni de acest tip de o durată de minim 22 minute pe zi.

### Exercițiile de întindere:

Vă sfătuim să terminați fiecare ședință de antrenament cu exerciții de stretching pentru a vă relaxa mușchii și a favoriza revenirea organismului după efort.

Vybrali ste si výrobok značky DOMYOS a my vám ďakujeme za vašu dôveru.

Ať už ste začiatčovník alebo vrcholový športovec, DOMYOS je vaším partnerom pre udržanie sa vo forme, alebo rozvíjanie vašej fyzickej kondície. Naše tímy sa vždy snažia navrhnúť tie najlepšie výrobky pre vašu potrebu. Ak však máte poznámky, návrhy alebo otázky, sme pripravení počúvať vás na našej webovej stránke DOMYOS.COM. Takisto tam nájdete rady pre cvičenie a podporu v prípade potreby.

## PREDSTAVENIE

Minj Bike slúži na kardiotréning, ktorý napodobňuje pohyby bicykla. Pravidelné používanie prístroja Mini Bike vám pomôže zlepšiť telesnú kondíciu a výdrž, pričom budete spaľovať kalórie (ideálne na udržiavanie a/alebo znižovanie hmotnosti spolu s vyváženou stravou). Okrem kardiovaskulárnych a respiračných prínosov cvičenia napomáha Mini Bike tvarovať zadok, stehná a ruky pomocou pohybu bez nárazov.

## UPOZORNENIE

Fyzickú kondíciu treba zlepšovať kontrolované.

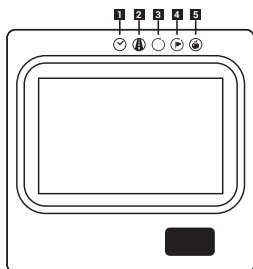
Skôr, ako začnete cvičiť podľa akéhokoľvek cvičebného programu, sa poraďte so svojim lekárom. To je zvlášť dôležité pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby so zdravotnými problémami alebo osoby, ktoré už niekoľko rokov nešportovali.

Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

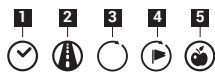
## VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

1. Vlastník výrobku sa musí uistiť, že všetci používatelia výrobku boli riadne poučení o spôsoboch jeho bezpečného používania.
2. Domyos sa zbavuje akejkoľvek zodpovednosti týkajúcej sa žalôb v prípade zranení alebo škôd spôsobených na osobách alebo majetku, spojené s použitím, alebo zlým použitím tohto výrobku kupujúcim alebo inou osobou.
3. Výrobok nepoužívajte v žiadnom obchodnom prostredí, neprenajímajte ho alebo ho nepoužívajte v rámci nejakej inštitúcie.
4. Zariadenie sa musí umiestniť na rovnú, stabilnú plochu.
5. Akákoľvek montáž/demontáž výrobku sa musí vykonávať opatrne.
6. Z dôvodu ochrany vašich nôh počas cvičenia noste športovú obuv. NENOSTE voľné alebo visiace oblečenie, mohlo by dôjsť k jeho zachyteniu do stroja. Pred cvičením si dajte dole všetky vaše šperky. Zviažte si vlasy, aby vám počas cvičení neprekážali.
7. Upozorňujeme osoby s kardiovaskulátorom, prístrojom na rozširovanie ciev (defibrilátorom) alebo iným elektronickým implantátom, že používajú snímač tepla na svoje vlastné riziko.
8. Tehotným ženám sa neodporúča používať snímač tepla.
9. Aby sa zabezpečila vaša bezpečnosť, ste zodpovední za kontrolu všetkých dielov pred každým použitím produktu tak, že podoťahujete skrutky, ktoré sú pohybom vystavované opotrebovaniu.
10. Ak cítite závraty, nevoľnosť, bolesť v hrudi alebo iný nezvyčajný symptóm, okamžite prestante cvičiť a vyhľadajte svojho lekára.
11. Nedávajte ruky do blízkosti pohybujúcich sa častí.
12. Nenechajte vytýčať nastavovacie zariadenia.
13. Brzdový systém tohto zariadenia nezávisí od rýchlosti.

## KONZOLA



Ak chcete prechádzať všetky informácie na ovládacom paneli, niekoľkokrát stlačte sivé tlačidlo



1. Znáznornenie času tréningu (MM:ss)
2. Znáznornenie prejdenej vzdialenosti (km)
3. Počet otáčok
4. Počet otáčok pedálov od začiatku používania
5. Znáznornenie spálených kalórií (Kcal)

Pred prvým použitím skontrolujte, či je ovládací panel pripojený a či je dodaná batéria vložená v správnom smere. (pozri krok 5 v používateľskej príručke). Ak chcete ovládací panel zapnúť, začnite cvičiť alebo stlačte tlačidlo na ovládacom paneli.

### Máte 2 možnosti:

Bud' sa budú informácie na ovládacom paneli zobrazovať náhodne: REŽIM SCAN

Alebo sa môžete rozhodnúť, či zostanete na zvolenej informácii.

V takom prípade opakovane stlačte tlačidlo a posúvajte sa cez informácie. Keď šípka na obrazovke zabliká, znamená to, že je zapnutý REŽIM SCAN.

Ak si prajete nakoniec vynulovať všetky informácie ukazovateľov 1, 2, 3 a 5 na ZERO (NULA), stlačte tlačidlo na ovládacom paneli a podržte ho 3 s. Ak si prajete ukazovateľ 4 nastaviť na 0, vyberte batériu a znova ju vložte do prístroja.

## DIAGNOSTIKA ANOMÁLIÍ

### Chyba zobrazovania:

Skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte. Použite batérie LR03 1,5 V AAA a dodržiavajte +/- polaritu batérie.

### Chyba počítania:

Skontrolujte, či sú pripojené káble na zadnej strane ovládacieho panela.

## POUŽITIE



### Vždy začnite niekoľkominútovým zahriatím pri nízkom tempe.

Ak ste začiatčovník, začnite svoj tréning počas niekoľkých dní s nízkou rýchlosťou, bez veľkej námahy a v prípade potreby s odpočinkovými pauzami. Počas cvičenia nezabudnite vetrať miestnosť, kde sa rotoped nachádza.

**POLOHA:** Sed'te s vystretých chrbtom, dávajte si pozor, aby ste ho nemali ohnúť.

Poloha chrbta je dôležitá, aby ste sa nezranili a aby malo cvičenie účinok.

**NEPEDÁLUJTE** postojačky

### Udržiavanie / Zahriatie: Postupná námaha od 10 minút

Pre udržanie formy, alebo pri rehabilitácii, môžete cvičiť každý deň počas desiatich minút. Tento typ cvičenia má za cieľ prebudit' vaše svaly a kĺby, alebo sa môže použiť ako zahriatie pred fyzickou aktivitou. Na zvýšenie tonusu nôh si vyberte vyšší odpor a predĺžte čas cvičenia. Počas cvičenia môžete meniť aj odpor pedálovania.

### Udržiavajte sa v kondícii / Strata hmotnosti: Mierna námaha počas dostatočne dlhej doby (minimálne 22 minút/denne)

Toto cvičenie sa odporúča vykonávať pravidelne, no s mierou. Po srdcovom záťažovom teste vám kardiológ možno poradí, aké máte limity. V ideálnom prípade sa budete počas cvičenia mierne potiť bez toho, aby ste boli zadýchaný. Aby ste zostali vo forme, WHO odporúča vykonávať tento typ cvičenia každý deň aspoň 22 minút.

### Strečing:

Po každom cvičení by ste sa mali ponat'ahovať, aby ste si uvoľnili svaly a rýchlejšie sa zregenerovali.

Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a děkujeme Vám za projevenou důvěru.

At' už jste sportovní začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS je Váš spojenec, chcete-li zůstat ve formě nebo rozvíjet svou tělesnou kondici. Naše týmy se vždy snaží navrhnout pro Vás ty nejlepší výrobky. Pokud však máte i přesto nějaké připomínky, návrhy nebo otázky, jsme Vám k dispozici na našich webových stránkách DOMYOS.COM. Tam najdete rovněž rady pro praktické použití a v případě potřeby i pomoc.

## PŘEDSTAVENÍ

Minirotoped Mini Bike je určen ke kardio cvičení, které imituje jízdu na kole. Pravidelné cvičení na minirotopedu zlepšuje vaši fyzickou kondici a výdrž a zároveň spaluje kalorie (ideální pro udržení váhy a/nebo ubírání na váze v kombinaci s vyváženým jídelníčkem). Kromě zlepšení funkce kardiovaskulární a dýchací soustavy zpevňuje cvičení na minirotopedu hýždě, stehna, lýtka a svaly na rukou díky plynulému pohybu.

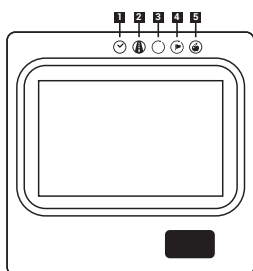
## UPOZORNĚNÍ

Snaha o dosažení formy musí být prováděna KONTROLOVANÝM způsobem. Před začátkem jakéhokoliv cvičebního programu se poraďte s vaším lékařem. To je obzvláště důležité pro osoby starší 35 let nebo osoby s předchozími zdravotními problémy nebo pro osoby, které po několika předchozích letech neprovozovaly žádný sport. Před použitím si přečtěte pokyny.

## OBECNÁ DOPORUČENÍ

1. Vlastník musí zajistit, aby všichni uživatelé výrobku byli řádně poučeni o způsobech jeho bezpečného používání.
2. DOMYOS se zřídka jakékoliv odpovědnosti za zranění nebo škody způsobené osobám, jejichž původcem je používání nebo špatné používání tohoto výrobku kupujícími nebo jinou osobou.
3. Nepoužívejte jej v žádném obchodním prostředí, nepronajímejte jej ani nepoužívejte v rámci nějaké instituce.
4. Výrobek musí být umístěn na rovném, stabilním povrchu.
5. Jakákoliv montáž/demontáž výrobku musí být prováděna opatrně.
6. Pro ochranu nohou cvičte ve sportovní obuvi. NENOSTE volné nebo visící oblečení, jinak riskujete jeho zachycení strojem. Před cvičením sundejte šperky. Během cvičení si svažte vlasy, aby vám nepřekážely.
7. Osoby s kardiostimulátorem, defibrilátorem nebo s jakýmkoli jiným elektronickým zařízením si musejí být vědomy toho, že snímač tepové frekvence používají na své vlastní nebezpečí.
8. Používání snímače tepové frekvence se nedoporučuje pro těhotné ženy.
9. Pro zajištění vlastní bezpečnosti jste před každým použitím výrobku odpovědní za kontrolu všech součástí a utažení šroubů, které se vlivem opotřebení povolily.
10. Pokud cítíte závrať, nevolnost, bolest hrudi či jakýkoli jiný abnormální symptom, okamžitě ukončete cvičení a kontaktujte vašeho lékaře.
11. Držte ruce v bezpečné vzdálenosti od pohybujících se dílů.
12. Nenechte nikde vyčnívat seřizovací nástroje.
13. Brzdový systém zařízení funguje nezávisle na rychlosti.

## KONZOLE



Pro procházení všech informací na ovládacím panelu opakovaně stiskněte šedé tlačítko.



1. Zobrazení délky trvání tréninku (MM:ss)
2. Zobrazení uběhnuté vzdálenosti (km)
3. Počet otáček
4. Počet otočení šlapetek od začátku používání
5. Zobrazení spálených kalorií (Kcal)

Před prvním použitím se ujistěte, že je řádně zapojen ovládací panel a přiložená baterie je umístěna ve správném směru. (viz krok 5 uživatelské příručky). Pro zapnutí ovládacího panelu začněte cvičit nebo stiskněte příslušné tlačítko.

### Máte následující 2 možnosti:

Informace na ovládacím panelu mohou být zobrazovány v náhodném pořadí: REŽIM RYCHLÉHO PROHLÍŽENÍ

Nebo si můžete vybranou informaci nechat na displeji zobrazenou trvale.

Pro spuštění této funkce opakovaně stiskněte tlačítko pro procházení informacemi. Když šipka na displeji bliká, znamená to, že je aktivován REŽIM RYCHLÉHO PROHLÍŽENÍ.

Pro vynulování indikátorů 1, 2, 3 a 5 držte po dobu 3 vteřin tlačítko na ovládacím panelu. Pro vynulování indikátoru 4 vyndejte z panelu baterii a znovu ji do něj vložte.

## STANOVENÍ ANOMÁLIÍ

### Chyba zobrazení na displeji:

Zkontrolujte baterie a v případě potřeby je vyměňte. Používejte baterie AAA LR 03 1,5 V a dodržujte umístění pólů +/-.

### Chyba výpočtu:

Zkontrolujte, zda jsou kabely správně zapojeny do zadní části ovládacího panelu.

## POUŽÍVÁNÍ



### Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozcvičte.

Jste-li začátečník, začněte trénovat několik dní s nižší rychlostí, bez namáhání, a je-li třeba, odpočívejte. Během tréninku nezapomínejte na větrání místnosti, ve které je kolo.

**POZICE:** Vsedě s narovnanými zády. Dbejte na to, abyste se nehrbili.

Pozice zad je klíčová, abyste se nezranili a aby bylo cvičení efektivní.

**Nešlapejte na minirotopedu vestoje**

### Udržovací/zahřívací cvičení: vzestupná námaha od 10 minut

Pro udržovací cvičení, které má za cíl udržet se ve formě nebo rehabilitovat, můžete trénovat každý den po dobu asi deseti minut. Cílem tohoto typu cvičení je podpořit činnost Vašich svalů a kloubů nebo může být cvičení použito jako zahřátí před další fyzickou aktivitou. Pro zlepšení napětí v nohách si vyberte vyšší zátěž a zvyšujte čas cvičení. Samozřejmě, že můžete zátěž při šlapání nastavovat během celého cvičení.

### Udržujte se v kondici / Úbytek hmotnosti: mírná námaha po dosti dlouhou dobu (alespoň 22 minut / den)

Doporučujeme provádět aktivitu pravidelně a přiměřeně. Kardiolog vás po zátěžovém testu srdce informuje o vašich limitech. V ideálním případě byste se během cvičení měli lehce potít, neměli by vám docházet dech. Pro udržení kondice doporučuje WHO provádět tento typ cvičení každodenně po dobu alespoň 22 minut.

### Protahení:

Po každém cvičení doporučujeme se protáhnout, aby si svaly odpočinuly a efektivněji se zotavily.

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi tackar dig för visat förtroende.

Oavsett om du är nybörjare eller idrottsutövare på hög nivå, är DOMYOS din följeslagare för att hålla formen eller utveckla din fysiska kondition. Våra team strävar alltid efter att konstruera de bästa produkterna för din användning. Om du trots allt skulle ha kommentarer, förslag eller frågor, finns vi alltid tillgängliga på vår webbplats DOMYOS.COM. Här kan du även få träningstips och assistans vid behov.

## PRESENTATION

Mini BIKE är en form av Cardio Training som efterliknar cykelns rörelse. Genom att träna regelbundet med Mini Bike kan du förbättra din fysiska form och uthållighet samtidigt som du förbränner kalorier (perfekt för att hålla vikten och/eller gå ned i vikt om du kombinerar träningen med en balanserad kost). Utöver fördelarna för hjärt-kärlsystemet och andningskapaciteten, stärker Mini Bike även stjärt, lår, vader och armar med en stötfri rörelse.

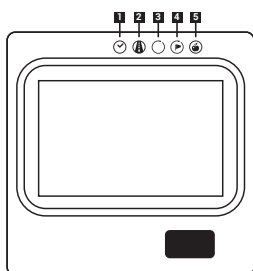
## VARNING

Att komma i form ska ske under KONTROLLERADE former. Rådfråga alltid läkare innan du startar ett träningsprogram. Detta är särskilt viktigt för personer över 35, för personer som har haft hälsoproblem eller för dem som inte har sportat på många år. Läs igenom alla anvisningarna innan du använder produkten.

## ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

1. Det är ägarens ansvar att se till att alla som använder produkten har tagit del av samtliga användarföreskrifter.
2. DOMYOS fransäger sig allt ansvar för kroppsskador eller andra skador som har åsamkats personer eller egendom till följd av att användaren eller någon annan har använt produkten eller använt den felaktigt.
3. Produkten får ej användas i kommersiellt syfte, hyras ut eller användas på anläggning.
4. Utrustningen måste placeras på ett plant, stabilt underlag.
5. Allt monterings- och nedmonteringsarbete av produkten ska utföras med försiktighet.
6. Skydda fötterna genom att bära sportskor vid träningstillfällena. Bär INTE vida eller hängande kläder som kan dras in och fastna i maskinen. Tag av alla smycken. Sätt upp håret så det inte är i vägen under träningen.
7. Personer som använder pacemaker, defibrillator eller annan implanterad elektronisk apparat använder pulssensorn på egen risk.
8. Gravida kvinnor bör inte använda pulssensorn.
9. För att garantera din säkerhet är det ditt ansvar att inspektera alla delar före varje användning av produkten och dra åt skruvar som är mer utsatta för slitage.
10. Om du blir yr eller illamående, känner smärta i bröstet eller får något annat symptom som verkar onormalt ska du omedelbart avsluta övningen och uppsöka läkare innan du återupptar träningen.
11. Håll händerna på avstånd från alla rörliga delar.
12. Låt inte inställningsanordningarna sticka ut.
13. Produktens bromssystem är oberoende av hastigheten.

## KONSOL



Om du vill visa all information i tur och ordning på konsolen trycker du flera gånger på den grå knappen



1. Visning av träningstid (MM:ss)
2. Visning av tillryggalagd distans (km)
3. Antal trampade varv
4. Antal varv som trampats med pedalerna sedan användningens början
5. Visning av kaloriförbrukning (Kcal)

Före den första användningen ska du kontrollera att konsolen är ansluten och att det medföljande batteriet har satts in i rätt riktning. (Se steg 5 i bruksanvisningen.) Du slår på konsolen genom att starta träningspasset eller trycka på knappen på konsolen.

### Du har två alternativ att välja mellan:

Du kan välja slumpmässig visning av informationen på konsolen: SCAN-LÄGE

Du kan välja fast visning av den information som du valt.

Det gör du genom att trycka flera gånger på knappen för att bläddra bland informationen. När pilen på skärmen blinkar betyder det att SCAN-LÄGET är aktiverat.

Slutligen: Om du vill NOLLSTÄLLA indikatorerna 1, 2, 3 och 5 trycker du i 3 s på knappen på konsolen. Om du vill nollställa indikator 4 tar du ut batteriet och sätter in det igen.

## FELSÖKNING

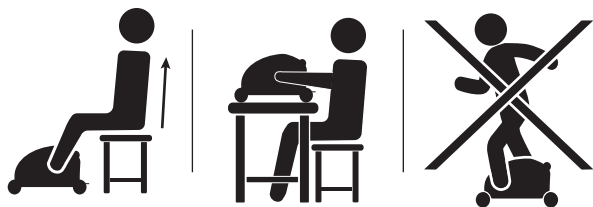
### Displayfel:

Kontrollera batterierna och byt ut dem vid behov. Använd ett batteri på 1,5 V av typen LR03 eller AAA och sätt in det med batteripolerna +/- åt rätt håll.

### Räknarfel:

Kontrollera att kablarna på konsolens baksida är anslutna.

## ANVÄNDNING



### Börja alltid med att värma upp i låg takt under flera minuter.

Om du är nybörjare bör du till en början träna under flera dagar på låg hastighet, utan att ta ut dig, och göra vilopausar vid behov. Kom ihåg att vädra ordentligt i det rum där maskinen finns.

**STÄLLNING:** Sitt ned med ryggen helt rak och var noga med att inte svanka.

Hur du håller ryggen är avgörande för att undvika skador och för att övningarna ska bli effektiva.

Träna **INTE** stående

### Underhåll/Uppvärmning: Ökande ansträngning efter 10 minuter

Om du vill utföra en underhållsträning som håller dig i form eller får dig att komma i form, kan du träna cirka tio minuter varje dag. Denna övning syftar till att väcka dina muskler och leder och kan användas som uppvärmning före en annan fysisk aktivitet. Om du vill öka styrkan i benen, väljer du ett högre motstånd och gör ett längre träningspass. Du kan självklart variera trampmotståndet under hela träningspasset.

### Hålla formen / Gå ned i vikt: Måttlig ansträngning under en relativt lång tid (minst 22 minuter/dag)

Rekommendationen är att utöva denna aktivitet regelbundet och med måttlig intensitet. Din hjärtläkare kan ge dig din idealiska träningsströskel genom att låta dig genomgå ett arbetsprov. Optimal träning innebär en mycket lätt svettning, utan andfäddhet. För att hålla sig i form rekommenderar WHO ett träningspass av den här typen minst 22 min/dag.

### Pret'ahovanie:

Vi rekommenderar att du stretchar efter varje pass, för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

Вие избрахте фитнес уред на марката DOMYOS. Благодарим Ви за доверието.

Независимо дали сте начинаещи или напреднали, DOMYOS е Ваш съюзник, ако искате да запазите или развиете физическата си форма. Нашите екипи винаги се стремят да разработят продукти с най-добро качество за Вашите тренировки. Ако въпреки това Вие имате забележки, предложения или въпроси, ще се радваме да ги изпратите чрез нашия сайт: DOMYOS.COM. На него може да намерите също съвети за Вашите спортни упражнения, както и необходимата Ви помощ.

## ПР ЕДСТАВЯНЕ

Мини ВИКЕ е кардио тренировъчна дейност, която възпроизвежда движението на каране на колело. Редовните тренировки с мини Віке позволяват да подобрите физическата си форма и издръжливостта, като в същото време изгаряте калории (идеални за поддържане или намаляване на теглото в съчетание с балансирано хранене). Освен благоприятното въздействие на упражненията върху сърдечно-съдовата и дихателната система, мини Віке тонизира бедрата, седалищните мускули, прасците и ръцете в едно движение без сблъсъци.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

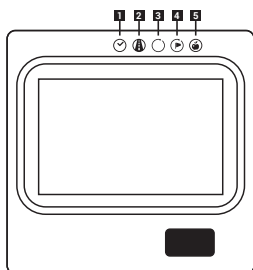
Упражненията за постигане на добра спортна форма трябва да се извършват КОНТРОЛИРАНО. Преди да започнете да следвате каквато и да е тренировъчна програма, трябва да се консултирате с лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или такива, които са имали здравословни проблеми или не са спортували продължително време.

Прочетете всички инструкции преди употреба на уреда.

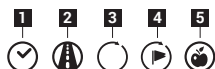
## ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ

1. Притежателят на този уред трябва да се увери, че ползващите го са информирани относно всички предпазни мерки за употреба.
2. Domyos се освобождава от отговорност по отношение на жалби, подадени при нараняване или щети, нанесени на лица или предмети, вследствие на неправилна употреба на този уред от купувача или всяко друго лице.
3. Не използвайте уреда за търговски или институционални цели, не го давайте под наем.
4. Съоръжението трябва да се постави на равна и стабилна повърхност.
5. Всяко действие по сглобяването/разглобяването на уреда трябва да се извършва внимателно.
6. За да предпазите краката си по време на упражненията, носете спортни обувки. НЕ носете широки или увиснали дрехи, които могат да бъдат захванати от уреда. Свалете всичките си бижута. Завържете косата си, за да не ви пречи по време на тренировката.
7. Лицата, които имат сърдечен стимулатор, дефибрилатор или друг електронен имплант, трябва да знаят, че използват сензора за пулса на своя отговорност.
8. Не се препоръчва на бременни жени да използват сензора за измерване на пулса.
9. За да се гарантира вашата безопасност, ваша отговорност е преди всяка употреба на продукта да проверявате всички части, като затегнете винтовете, които подлежат на износване.
10. Ако почувствате световъртеж, повдигане, болка в гърдите или друг аномален симптом, незабавно преустановете упражнението и се консултирайте с вашия лекар преди да продължите тренировките.
11. Дръжте ръцете си далеч от движещите се части на уреда.
12. Не допускайте превишаване на устройствата за регулиране.
13. Спирачната система на уреда е независима от скоростта.

## КОНЗОЛА



За да прегледате цялата информация от конзолата, натиснете сивия бутон няколко пъти.



1. Показва времето на тренировката (MM:ss)
2. Показва изминатото разстояние (км)
3. Брой извършени завъртания
4. Брой завъртания на педалите от началото на употребата
5. Показва изразходваните калории (Kcal)

Преди първоначалната употреба проверете дали конзолата е свързана добре и дали предоставената батерия е поставена в правилната посока. (вижте етап 5 от инструкциите). За да включите конзолата, започнете вашата тренировка или натиснете бутона, който се намира върху нея.

## Имате 2 избора:

Или информацията от конзолата се появява на случаен принцип: MODE SCAN (РЕЖИМ СКАНИРАНЕ)

Или можете да решите да спрете на информация по ваш избор.

За тази цел натискайте последователно бутона, за да прегледате информацията, докато стрелката на екрана мига, това означава, че MODE SCAN е активен.

Накрая, за да НУЛИРАТЕ индикаторите 1, 2, 3 и 5, натиснете продължително бутона върху конзолата. За да върнете индикатор 4 на 0, извадете батерията и я поставете отново.

## ДИАГНОСТИКА НА НЕИЗПРАВНОСТИТЕ

### Грешка при показване:

Проверете батериите и, ако е необходимо, ги сменете. Използвайте батерия тип LR03 или AAA от 1,5 V и спазвайте посоката на полюсите +/- на батерията.

### Грешка при броене:

Проверете дали кабелите в задната част на конзолата са свързани.

## НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА



### Винаги започвайте със замявка с бавен ритъм, в продължение на няколко минути.

Ако сте начинаещ започнете да тренирате в продължение на няколко дни при ниска скорост, без да се претоварвате, като при нужда предвиждате и време за почивка. Докато тренирате, не забравяйте добре да проветрявате помещението, в което се намира уредът.

**ПОЛОЖЕНИЕ:** Седнали, с изправен гръб, старайте се преди всичко да не се навеждате.

Положението на гърба е от съществено значение, за да не се нараните и за да бъдат упражненията ефективни.

**НЕ правете упражненията от стоеж.**

### Поддържане на добра спортна форма/Замяване: Постепенно увеличаване на натоварването, като се започва с 10-минутни упражнения

Ако правите упражнения с цел поддържане или възстановяване на физическата ви форма, вие може да тренирате всеки ден по десетина минути. Този вид упражнение ще ви помогне за раздвижване на мускулите и ставите, но може да се използва и като замявка преди физическа дейност. За да увеличите еластичността на мускулите на краката, изберете по-голямо съпротивление и увеличете времето за тренировка. Разбира се, вие можете да промените съпротивлението при въртене на педалите по време на тренировката.

### За поддържане на Вашата форма / Отслабнете: Умерено натоварване за по-продължително време (минимум 22 минути/ден)

Препоръчително е да практикувате тази дейност редовно и умерено. Вашият кардиолог е в състояние да посочи идеалният Ви праг за физическо натоварване след провеждането на стрес тест. За оптимална тренировка е необходимо да сте съвсем леко изпотени и да се упражнявате, без да се задъхвате. СЗО съветва извършването на едно занятие от този вид с продължителност минимум 22 минути на ден, за да останете във форма.

### Разтягане:

Препоръчваме Ви да прилагате разтегателни упражнения след всяко занятие, за да се отпуснат мускулите Ви и да благоприятствате възстановяването си.



Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam na povjerenju.

Bilo da ste početnik ili vrhunski sportaš, DOMYOS vam pomaže da ostanete u formi ili poboljšate svoje tjelesno stanje. Naši timovi uvijek mukotrpno rade na osmišljavanju najboljih proizvoda za vašu uporabu. Ako unatoč tome imate primjedbe, prijedloge ili pitanja, rado ćemo vas saslušati na našoj internetskoj stranici DOMYOS.COM. Tamo ćete također pronaći savjete za bavljenje sportom te podršku u slučaju da vam je potrebna.

## PREDSTAVLJANJE

Mini Bike je kardio trening koji imitira pokrete na biciklu. Redovitim upotrebom Mini Bika poboljšat ćete svoju spremnost i izdržljivost dok sagorijevate kalorije (idealno je za održavanje i/ili gubljenje kilograma u kombinaciji s uravnoteženom dijetom). Osim krvožilnih i respiratornih pogodnosti vježbanja, Mini Bike oblikuje vašu stražnjicu, bokove, listove i ruke pokretima bez otpora.

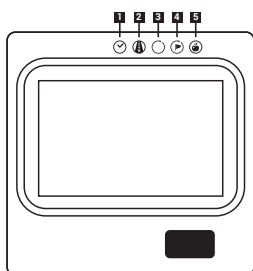
## UPOZORENJE

Vraćanje u formu treba prakticirati na kontrolirani način. Prije početka programa vježbanja, posavjetujte se s liječnikom. To je osobito važno za osobe starije od 35 godina ili za osobe koje su prije imale zdravstvenih problema i ako se niste bavili sportom nekoliko godina. Pročitajte sve upute prije uporabe.

## OPĆE PREPORUKE

1. Vlasnik mora osigurati da svi korisnici proizvoda budu ispravno obaviješteni o svim mjerama opreza.
2. DOMYOS se odriče bilo kakve odgovornosti za pritužbe zbog ozljede ili oštećenja bilo koje osobe ili bilo koje imovine koji proizlaze iz uporabe ili zlorabe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo koje druge osobe.
3. Nemojte koristiti proizvod u bilo kom komercijalnom, najamnom ili institucionalnom kontekstu.
4. Opremu treba postaviti na ravnu, stabilnu površinu.
5. Svaka montaža/demontaža proizvoda treba biti učinjena pažljivo.
6. Da bi zaštitili svoje noge dok vježbate, nosite tenisice. NEMOJTE nositi široku odjeću koja se može upetljati u stroju. Skinite sav nakit. Zavežite dugu kosu, tako da vas ne ometa tijekom vježbanja.
7. Osobe koje imaju pejsmejker, srčani stimulator ili neki drugi ugrađeni elektronički uređaj se upozoravaju da koriste senzor pulsa na svoj sopstveni rizik i odgovornost.
8. Korištenje senzora pulsa se ne savjetuje trudnicama.
9. Da biste bili sigurni, dužni ste provjeriti sve dijelove prije svake upotrebe proizvoda na način da zategnete vijke koji su izloženi trošenju zbog stalnog kUretanja.
10. Ako osjetite vrtoglavicu, mučninu, bol u prsima ili druge abnormalne simptome, prestanite vježbati te se odmah posavjetujte s liječnikom.
11. Držite ruke podalje od svih pokretnih dijelova.
12. Pazite da dijelovi za podešavanje ne strše.
13. Kočioni sustav ovog uređaja ne ovisi o brzini.

## KONZOLA



Za kretanje kroz informacije na konzoli, nekoliko puta pritisnite sivi gumb.



1. Prikaz vremena vježbanja (MM:ss)
2. Prikaz prijeđene udaljenosti (Km)
3. Broj okretaja
4. Broj okretaja pedala od početka upotrebe
5. Prikaz potrošnje kalorija (Kcal)

Prije prve upotrebe provjerite je li konzola priključena i je li priložena baterija ispravno umetnuta. (pogledajte 5. korak korisničkog priručnika). Da biste uključili konzolu, počnite vježbati ili pritisnite gumb na konzoli.

### Imat ćete 2 mogućnosti:

Informacije na konzoli prikazivat će se nasumičnim redoslijedom: NAČIN SKENIRANJA

Ili možete odlučiti zamrznuti informacije koje želite vidjeti.

Da biste to napravili, uzastopno pritisćite gumb za kretanje informacijama; kada strelica na zaslonu počne treptati, to znači da je aktiviran NAČIN SKENIRANJA.

Da biste vratili sve podatke pokazivača 1, 2, 3 i 5 na NULU, pritisćite tipku na konzoli 3 s. Da biste vratili stanje pokazivača 4 na 0, izvadite bateriju pa je vratite.

## DIJAGNOSTICIRANJE POTEŠKOĆA

### Pogreška prikaza:

provjerite baterije i zamijenite ih ako je potrebno. Koristite baterije LR03 1,5 V AAA i obratite pozornost na +/- polove baterije.

### Pogreška brojenja:

Provjerite jesu li priključeni kabeli sa stražnje strane konzole.

## UPORABA



### Uvijek krenite tako da se prvo nekoliko minuta zagrijavate sporim ritmom.

Ako ste početnik, započnite vježbati nekoliko dana sporijom brzinom, bez napora, te si uzmite stanku za odmor ako vam je potrebna. Tijekom vježbanja dobro provjetrite prostoriju u kojoj se nalazi bicikl.

**POLOŽAJ:** Sjedite uspravno i pazite da ne savijate leđa.

Ključno je leđa držati ispravno kako se ne biste ozlijedili i kako bi vježbe bile učinkovite.

**NE pedalirajte stojeći**

### Održavanje / Zagrijavanje: Postupni tjelesni napor od 10 minuta

Za vježbe održavanja namijenjene ostanku u tjelesnoj formi ili rehabilitaciji, možete vježbati svaki dan tijekom desetak minuta. Ova vrsta vježbi pokrenut će vaše mišiće i zglobove ili može služiti kao zagrijavanje prije početka tjelesne aktivnosti. Za povećanje tonusa nogu, odaberite veću razinu otpora i produljite vrijeme vježbanja. Naravno, razinu otpora okretanja pedala možete izmjenjivati tijekom cijelog trajanja vježbanja.

### Održavanje tjelesne forme / Gubljenje težine: Umjereni tjelesni napor tijekom prilično dugog razdoblja (najmanje 22 minute na dan)

Preporučuje se da vježbate redovito i umjerenom. Vaš kardiolog može vas savjetovati o ograničenjima nakon testiranja opterećenja srca. Idealno bi bilo da se lagano znojite tijekom vježbanja, ali da ne ostajete bez daha. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da svakoga dana vježbate barem 22 minute kako biste ostali u formi.

### Istezanje:

Nakon svakog vježbanja preporučuje se istezanje kako bi se mišići opustili i učinkovitije oporavili.

Izbrali ste izdelek blagovne znamke DOMYOS. Zahvaljujemo se vam za zaupanje.

Podjetje DOMYOS je vaš zaveznik pri ohranjanju telesne pripravljenosti ali pridobivanju fizične kondicije ne glede na to, ali ste začetnik ali uspešen športnik. Ekipe naših sodelavcev si vedno prizadevajo, da bi za vas zasnovale najboljše izdelke. Če imate kakršne koli pripombe, predloge ali vprašanja, smo vam vedno na voljo na spletnem mestu DOMYOS.COM. Na tem spletnem mestu lahko po potrebi poiščete tudi nasvete za vadbo in dodatno pomoč.

## PREDSTAVITEV

Naprava Mini BIKE je namenjena aerobni vadbi, ki simulira vožnjo kolesa. Z redno vadbo na napravi Mini Bike boste izboljšali svojo fizično kondicijo in vzdržljivost, obenem pa porabili kalorije (idealno za obvladovanje in/ali zniževanje telesne teže v kombinaciji z uravnoteženo prehrano). Naprava Mini Bike ni koristna le za vaš srčno-žilni in dihalni sistem, ampak med gibanjem učvrsti tudi zadnjico, bedra, meča in roke.

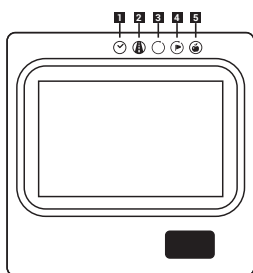
## OPOZORILO

Pridobivanje dobre telesne pripravljenosti mora potekati NADZOROVANO. Preden začnete kateri koli program vadbe, se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno, če ste starejši od 35 let, če ste v preteklosti imeli težave z zdravjem in če se že več let niste ukvarjali s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.

## SPLOŠNA PRIPOROČILA

1. Lastnik mora zagotoviti, da so vsi uporabniki izdelka primerno obveščeni o vseh previdnostnih ukrepih, ki jih je treba upoštevati pri njegovi uporabi.
2. Domyos ne prevzema nobene odgovornosti za pritožbe zaradi telesnih poškodb ali škode, povzročene drugim osebam ali na premoženju med uporabo ali napačno uporabo tega izdelka s strani kupca ali druge osebe.
3. Tega izdelka ne uporabljajte za komercialne namene, oddajo ali v ustanovah.
4. Površina, na kateri stoji oprema, mora biti ravna in stabilna.
5. Pri nameščanju delov na izdelek in njihovem odstranjevanju je potrebna pazljivost.
6. Nosite športno obutev, da med vadbo zaščitite stopala. NE nosite širokih ali visečih oblačil, ki bi se lahko ujela v napravo. Snemite ves nakit. Spnite lase, da vas med vadbo ne bodo motili.
7. Osebe, ki imajo vstavljen srčni spodbujevalnik, defibrilator ali katero koli drugo elektronsko napravo, opozarjamo, da naj uporabljajo senzor za merjenje srčnega utripa na lastno odgovornost.
8. Nosečnicam odsvetujemo uporabo senzorja za merjenje srčnega utripa.
9. Za zagotovitev varnosti morate pred vsako uporabo pregledati vse dele izdelka in zategniti vijake, ki so bolj izpostavljeni obrabi.
10. Če zaznate vrtoglavico, slabost, bolečine v prsih ali druge nenormalne simptome, takoj prekinite vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
11. Z rokami ne segajte v bližino delov, ki se premikajo.
12. Pazite, da deli za prilagajanje ne štrljijo navzven.
13. Zavorni sistem naprave ni odvisen od hitrosti.

## KONZOLA



Za prikaz vseh informacij na konzoli večkrat pritisnite na sivi gumb.



1. Prikaz časa vadbe (min:s)
2. Prikaz pretečene razdalje (Km)
3. Število krogov
4. Število prekolesarjenih krogov od pričetka uporabe
5. Prikaz porabljenih kalorij (Kcal)

Pred prvo uporabo preverite, ali je konzola pravilno priključena in ali je baterija vstavljena v pravilno smer. (glejte 5. korak v navodilih). Za vklop konzole začnite vadbena sejo ali pritisnite na gumb na konzoli.

### Izbirate lahko med 2 možnostma:

Informacije na konzoli se naključno prikazujejo: NAČIN SCAN

Prikažete lahko informacijo po vaši izbiri.

To naredite tako, da zaporedoma pritisnete na gumb in pregledujete informacije vse dokler puščica na zaslonu ne prične utripati. To označuje, da je NAČIN SCAN vključen.

Za ponastavitev informacij indikatorjev 1, 2, 3 in 5 na NIČLO, pritisnite in 3 sekunde držite gumb na konzoli. Za ponastavitev indikatorja 4 na ničlo, odstranite in ponovno vstavite baterijo.

## ODPRAVLJANJE NAPAK

### Napaka pri prikazu:

Preverite baterije in jih po potrebi zamenjajte. Uporabite baterijo tipa LR03 ali AAA 1,5 V ter poskrbite, da bo baterija pravilno vstavljena (+/-).

### Napaka pri štetju:

Preverite, če so kabli na zadnji strani konzole priključeni.

## UPORABA



### Vedno začnite z večminutnim ogrevanjem v počasnem ritmu.

Če ste začetnik, izvajajte vadbo na eliptičnem trenažerju nekaj dni z nizko hitrostjo, z vadbo ne pretiravajte in po potrebi počivajte. Postopoma stopnjujte težavnost in trajanje vadbe. Poskrbite, da bo prostor, v katerem je postavljen eliptični trenažer, med vadbo dobro prezračen.

**POLOŽAJ:** Sedite in poskrbite, da je vaš hrbet raven in da se ne nagibate naprej.

Položaj vašega hrba je pomemben, da preprečite poškodbe in poskrbite za učinkovito vadbo.

**NE vadite stoje.**

### Pridobivanje telesne pripravljenosti in ogrevanje Stopnjevanje vadbe po 10 minutah

Pri vadbi za pridobivanje telesne pripravljenosti ali okrevanje lahko trenažer uporabljate vsak dan približno deset minut. S takšno vadbo boste sprožili delovanje mišic in sklepov. Tvrstna vadba je primerna tudi kot ogrevanje pred izvajanjem fizičnih aktivnosti. Za povečanje mišičnega tonusa nog izberite večjo obremenitev in podaljšajte čas vadbe. Seveda lahko obremenitev pri vadbi spreminjate sproti med celotno vadbo.

### Vzdrževanje telesne pripravljenosti / Shujšajte: Manjša obremenitev za daljše časovno obdobje (vsaj 22 minut na dan)

Svetujemo vam, da to aktivnost izvajate redno in zmerno. Vaš kardiolog vam lahko svetuje glede omejitev po kardiološkem obremenitvenem testu. Med vadbo naj bi se rahlo potili, ne da bi imeli težave z dihanjem. Za vzdrževanje forme SZO priporoča vsaj 22 minut vadbe vsak dan.

### Raztezanje:

Svetujemo vam, da po vsaki vadbi naredite vaje za raztezanje, da sprostite mišice in pospešite okrevanje.

Σας ευχαριστούμε για την επιλογή του προϊόντος της DOMYOS και την εμπιστοσύνη σας προς αυτήν.

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Οι άνθρωποι μας καταβάλλουν συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς. Ωστόσο, σε περίπτωση που έχετε παρατηρήσεις, προτάσεις ή απορίες, μπορείτε να τις υποβάλετε στον δικτυακό μας τόπο DOMYOS.COM. Στον δικτυακό μας τόπο παρέχονται επίσης συμβουλές για την προπόνησή σας, καθώς και βοήθεια σε περίπτωση ανάγκης.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Το Mini Bike είναι ένα όργανο γυμναστικής για την ενίσχυση της καρδιακής λειτουργίας που μιμείται την κίνηση του ποδηλάτου. Η τακτική χρήση του Mini Bike θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη φυσική κατάσταση και την αντοχή σας, καταναλώνοντας ταυτόχρονα θερμίδες (ιδανικό για τη διατήρηση και/ή τη μείωση βάρους σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διαίτα). Πέραν των καρδιαγγειακών και αναπνευστικών ωφελημάτων από την άσκηση, το Mini Bike τονώνει τους γλουτιαίους μυς, τους μηρούς, τις κνήμες και τα μπράτσα χάρη στην ομαλή κίνηση.

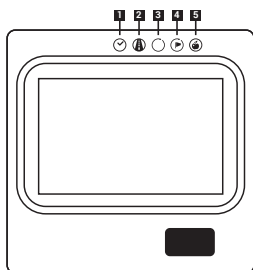
## ΠΡΟΣΟΧΗ

Η προσπάθεια απόκτησης καλλιγράμης σιλουέτας πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Πρωτό ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας, ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

## ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

1. Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.
2. Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη για τυχόν αναφερόμενους τραυματισμούς ή σωματικές ή υλικές βλάβες οφειλόμενες στη λειτουργία ή σε εσφαλμένη χρήση του προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
3. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοικίασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
4. Το μηχάνημα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
5. Κάθε διαδικασία συναρμολόγησης/αποσυναρμολόγησης επί του προϊόντος πρέπει να εκτελείται με προσοχή.
6. Για την προστασία των ποδιών σας κατά την άθληση φοράτε αθλητικά παπούτσια. Μην φοράτε φαρδιά ρούχα ή κρεμαστά αντικείμενα διότι μπορούν να παγιδευθούν στο μηχάνημα. Αφαιρέστε όλα τα κοσμήματά σας. Μαζέψτε τα μαλλιά σας ώστε να μην σας ενοχλούν κατά την προπόνησή σας.
7. Τα άτομα που φέρουν βηματοδότη, απινιδωτή ή άλλη εμφυτευμένη ιατρική συσκευή προειδοποιούνται ότι χρησιμοποιούν τον παλμογράφο με δική τους ευθύνη.
8. Δεν συνιστάται η χρήση του παλμογράφου από εγκύους.
9. Για την εγγύηση της ασφάλειάς σας, αποτελεί ευθύνη σας να ελέγχετε όλα τα στοιχεία πριν από κάθε χρήση του προϊόντος και να σφίγγετε τις βίδες που είναι πιο εκτεθειμένες στη φθορά.
10. Εάν νιώσετε ίλιγγο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον ιατρό σας.
11. Μην πλησιάζετε με τα χέρια σας κοντά σε εξαρτήματα που βρίσκονται σε κίνηση.
12. Φροντίστε να μην εξέχουν οι διατάξεις ρύθμισης της συσκευής.
13. Το σύστημα πέδησης αυτής της συσκευής είναι ανεξάρτητο από την ταχύτητα.

## ΚΟΝΣΟΛΑ



Για να προβάλλετε διαδοχικά όλες τις πληροφορίες στην κονσόλα, πιέστε αρκετές φορές το γκρι κουμπί



1. Ένδειξη του χρόνου άσκησης (Λλ:δδ)
2. Ένδειξη της απόστασης που διατρέξατε (Km)
3. Αριθμός περιστροφών
4. Αριθμός περιστροφών των πεδαλιών από την έναρξη χρήσης της συσκευής
5. Ένδειξη των θερμίδων που καταναλώθηκαν (Kcal)

Πρωτό χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά, φροντίστε να έχετε συνδέσει την κονσόλα και να έχετε τοποθετήσει την παρεχόμενη μπαταρία στη σωστή θέση. (βλ. βήμα 5 των οδηγιών). Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, αρχίστε να ασκείστε ή πιέστε το κουμπί που βρίσκεται επάνω στην κονσόλα.

### Έχετε 2 επιλογές:

Είτε οι πληροφορίες στην κονσόλα θα εμφανίζονται με τυχαίο τρόπο: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΑΡΩΣΗΣ (SCAN MODE)

Η, μπορείτε να επιλέξετε να εμφανίζονται σταθερά οι πληροφορίες που επιθυμείτε.

Για να το κάνετε αυτό, πιέστε επανειλημμένα το κουμπί για να προβάλλετε διαδοχικά τις διάφορες πληροφορίες. Όταν το βέλος στην οθόνη αρχίσει να αναβοσβήνει, αυτό σημαίνει ότι έχει ενεργοποιηθεί η ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΑΡΩΣΗΣ (SCAN MODE).

Τέλος, για να ΜΗΔΕΝΙΣΤΟΥΝ οι ενδείξεις 1, 2, 3 και 5, πιέστε επί 3 δευτερόλεπτα το κουμπί της κονσόλας. Για να μηδενίσετε την ένδειξη 4, αφαιρέστε την μπαταρία και ξανατοποθετήστε την.

## ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

### Πρόβλημα απεικόνισης:

Ελέγξτε τις μπαταρίες και, αν χρειάζεται, αντικαταστήστε τις. Χρησιμοποιείτε μπαταρίες LR03 1,5V AAA και φροντίστε να τοποθετείτε την μπαταρία με τη σωστή πολικότητα +/-.

### Πρόβλημα μέτρησης:

Ελέγξτε εάν έχουν συνδεθεί τα καλώδια στο πίσω μέρος της κονσόλας.

## ΧΡΗΣΗ



### Ξεκινάτε πάντοτε με προθέρμανση σε αργό ρυθμό για αρκετά λεπτά.

Εάν είστε αρχάριος, ξεκινήστε με μικρής ταχύτητας προπονήσεις για αρκετές ημέρες, χωρίς να πιέσετε και κάνοντας τις απαιτούμενες παύσεις. Αυξήστε σταδιακά τον αριθμό ή τη διάρκεια των προπονήσεων. Κατά την προπόνησή σας φροντίστε να αερίζεται καλά ο χώρος στον οποίο βρίσκεται το ποδήλατο.

**ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ:** Φροντίστε να κάθεστε με την πλάτη σας σε όρθια στάση, χωρίς να την κυρτώνετε.

Είναι πολύ σημαντικό η πλάτη σας να έχει τη σωστή στάση, προκειμένου να μην προκαλέσετε βλάβη στο σώμα σας και να είναι οι ασκήσεις αποτελεσματικές.

**ΜΗΝ ασκείστε όρθιοι**

### Συντήρηση / προθέρμανση. Σταδιακή αύξηση της έντασης μετά από 10 λεπτά

Εάν το μηχάνημα χρησιμοποιείται για συντήρηση με σκοπό τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης ή τη φυσική αποκατάσταση, μπορείτε να προπονήσετε καθημερινά για δέκα λεπτά. Αυτό το είδος άσκησης ενεργοποιεί τους μυς και τις αρθρώσεις ή χρησιμεύει ως προθέρμανση πριν από την προπόνηση. Για μεγαλύτερη ενεργοποίηση στις γάμπες, επιλέξτε μεγαλύτερο αντίσταση και αυξήστε τον χρόνο άσκησης. Μπορείτε επίσης να αλλάξετε αντίσταση ποδηλάτη κατά την προπόνηση.

### Διατηρήστε τη φυσική σας κατάσταση / Χάστε βάρος: Προπόνηση ήπιας έντασης για αρκετή ώρα (τουλάχιστον 22 λεπτά την ημέρα).

Συνιστάται να προπονήσετε κατ' αυτόν τον τρόπο τακτικά και με μετρώ. Για να μάθετε το κατάλληλο για την περίπτωσή σας όριο άσκησης, απευθυνθείτε σε καρδιολόγο, ο οποίος θα σας υποβάλει σε τεστ κοπώσεως. Υπό ιδανικές συνθήκες προπόνησης, η επιδρωση θα πρέπει να είναι ελάχιστη και δεν θα πρέπει να λαχανιάζετε. Για τη διατήρηση της φυσικής κατάστασης, ο ΠΟΥ συνιστά αυτό το είδος άσκησης για τουλάχιστον 22 λεπτά την ημέρα.

### Διατάσεις:

Μετά από κάθε προπόνηση συνιστάται να κάνετε διατάσεις προκειμένου να τεντώσετε τους μυς σας και να διευκολύνετε την επαναφορά σε φυσιολογικούς ρυθμούς.



DOMYOS marka bir ürün seçtiniz ve bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz.

İster spora yeni başlayan birisi olun, ister üst düzey bir sporcu, DOMYOS fizik kondisyonunuzu korumanızı veya geliştirmenizi sağlayan yardımcınızdır. Ekiplerimiz her zaman en iyi ürünleri kullanımınıza sunmaya çalışmaktadır. Bununla birlikte, uyarılarınız, tavsiyeleriniz veya sorularınız varsa, DOMYOS.COM sitemizde sizi dinliyor olacağız. Bu siteden spor faaliyetinize yönelik tavsiyeler ve gerektiğinde yardım da alabilirsiniz.

## SUNUM

Mini BIKE, bisiklet hareketini taklit eden bir egzersiz faaliyettir. Mini Bike'ın düzenli kullanımı, fiziksel formunuzu ve direncinizi iyileştirmenizi, aynı zamanda kalori yakmanızı sağlar (dengeli bir beslenme ile birlikte, kilonun korunması ve/veya kilo verilmesi için idealdir). Egzersizin kalp ve solunum açısından faydalarının yanı sıra, Mini Bike kalçaları, baldırları, kolları, darbesiz bir hareketle dinçleştirir.

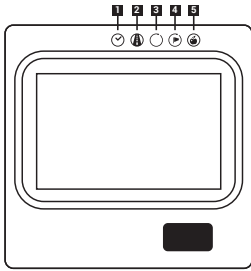
## UYARI

Form tutma arayışı KONTROLLÜ bir şekilde yapılmalıdır. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu husus özellikle daha önce sağlık sorunları yaşamış veya 35 yaşın üzerinde olan ve yıllardır spor yapmamış kişiler için çok önemlidir. Kullanımdan önce tüm talimatları okuyun.

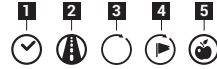
## GENEL TAVSİYELER

1. Bu ürünün tüm kullanıcılarının tüm kullanım tedbirleri hakkında gerektiği gibi bilgilendirilmiş olmasını sağlamak alet sahibinin görevidir.
2. DOMYOS, bu ürünün alıcısı veya diğer herhangi bir kimse tarafından kullanılması veya yanlış kullanılması kaynaklı ve kişilerin yaralanması veya mallarda hasar oluşması nedeniyle yapılan şikâyetler konusunda hiçbir sorumluluk kabul etmez.
3. Ürünü kiralamayın, ticari veya kurumsal amaçlarla kullanmayın.
4. Donanımın düz ve dengeli bir yüzey üzerine yerleştirilmesi gerekmektedir.
5. Ürünün bütün montaj/sökme işlemleri itina ile yapılmalıdır.
6. Egzersiz sırasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabı giyin. Alete takılma riski olan, bol veya sarkan giysiler GİYMEYİN. Bütün mücevherlerinizi çıkartın. Egzersiz sırasında sizi rahatsız etmemeleri için saçlarınızı bağlayın.
7. Bir kalp pili, bir defibrilatör veya vücuda takılı başka herhangi bir elektronik tertibat taşıyan kişiler nabız sensörünü kendi sorumlulukları altında kullanırlar.
8. Hamile kadınların nabız sensörünü kullanması tavsiye edilmez.
9. Güvenliğinizi garanti altına almak amacıyla, aşınmaya bağlı olarak hareket edebilecek parçaları, her kullanımdan önce kontrol etmek ve tornavida ile sıkılaştırmak sizin sorumluluğunuz altındadır.
10. Eğer baş dönmesi, bulantı, göğüs ağrısı veya anormal başka herhangi bir belirti hissediyorsanız, hemen egzersizi yarıda kesip, antrenmana devam etmeden önce doktorunuza danışın.
11. Ellerinizi hareket halindeki her türlü parçadan uzak tutun.
12. Ayar sistemlerinin aşılmasına izin vermeyin.
13. Bu cihazın fren sistemi, vitesten bağımsızdır.

## KONSOL



Konsolun tüm bilgilerini sırasıyla görmek için, gri düğme üzerine birkaç defa basın



1. Antrenman süresinin görüntülenmesi (MM:ss)
2. Kat edilen mesafenin görüntülenmesi (km)
3. Gerçekleştirilen tur sayısı
4. Kullanım başından bu yana gerçekleştirilen pedal turu sayısı
5. Harcanan kalorilerin görüntülenmesi (Kcal)

İlk kullanımdan önce, konsolun bağlı olduğunu ve ürün ile birlikte sunulan pilin doğru yönde takılı olduğunu kontrol edin. (kitapçığın 5. bölümüne bkz.) Konsolu açmak için, antrenman seansınıza başlayın veya konsol üzerinde bulunan düğmeye basın.

### Size 2 seçenek sunulur:

Konsolun bilgileri rasgele şekilde görüntülenir: SCAN MODU

Seçtiğiniz bir bilginin sabit şekilde görüntülenmesine karar verebilirsiniz.

Bunun için, SCAN MODUNUN etkin durumda olduğunu bildirecek şekilde, ekran üzerindeki ok yanıp sönerken, bilgilerin sıra ile görüntülenmesi için düğme üzerine ardı ardına basın.

1, 2, 3 ve 5 göstergelerini SIFIRA getirmek için, konsolun düğmesine 3 sn. basın. 4 göstergesini 0'a getirmek için, pili çıkarın ve yeniden takın.

## ANORMALLİK TEŞHİSLERİ

### Görüntüleme hatası:

Pilleri kontrol edin ve gerekirse değiştirin. LR03 veya AAA tipi 1,5 V bir pil kullanın ve pilin +/- kutup başlarına dikkat edin.

### Sayım hatası:

Konsolun arkasındaki kabloların bağlı olduklarını kontrol edin.

## KULLANIM



**Daima, birkaç dakika boyunca yavaş bir tempoda ısınarak başlayın.**

Yeni başlayan biriyse, birkaç gün düşük hızda, kendinizi zorlamadan ve gerekirse mola vererek çalışmaya başlayın. Seansların sayısını veya süresini yavaş yavaş artırın. Yaptığınız antrenman sırasında, bisikletin bulunduğu odayı havalandırmayı unutmayın.

**POZİSYON:** Sırtınız dik vaziyette oturun, kesinlikle kambur durmayın.

Sakatlanmamanız ve egzersizlerin etkili olması açısından, sırtınızın pozisyonu temel önem taşır.

**Ayakta KULLANMAYIN**

### Koruma / Isınma: 10 dakikadan itibaren kademeli efor

Formda kalma veya reedükasyon amaçlı bir koruma çalışması için, her gün on dakika kadar antrenman yapabilirsiniz. Bu tür egzersizler kaslarınızı ve eklemlerinizi canlandırmayı amaçlayabilir veya fiziksel bir faaliyet için ısınma olarak kullanılabilir. Bacakların gücünü artırmak için daha yüksek bir dayanıklılık seçin ve egzersiz süresini artırın. Tabii, pedal çevirme dayanıklılığını tüm egzersiz seansınız boyunca değiştirebilirsiniz.

### Formunuzu koruyun / Kilo verme: Oldukça uzun bir süre boyunca düşük efor (günde en az 22 dakika)

Bu faaliyeti düzenli olarak ve aşırıya kaçmadan gerçekleştirmeniz tavsiye edilir. Kardiyolog hekiminiz, bir efor testi ile ideal faaliyet eşliğinizi size bildirebilir. Egzersizin optimal olması için, çok hafif terlenmesi ve nefes nefese kalınmaması gerekmektedir. Formu korumak için, OMS tarafından günde en az 22 dakika bu tip bir seans tavsiye edilmektedir.

### Gerilme:

Kaslarınızı rahatlatmak ve daha hızlı toparlanmak için, her seans sonrasında esneme hareketleri gerçekleştirmenizi tavsiye ediyoruz.

Вы выбрали продукцию марки DOMYOS, и мы благодарим вас за доверие.

Вне зависимости от того, начинаете ли вы заниматься спортом или вы спортсмен высокого уровня, DOMYOS - ваш союзник в поддержании формы или улучшении вашей физической подготовки. Наши команды всегда стараются разрабатывать наилучшие продукты для вашего пользования. Если у вас есть какие-либо замечания, предложения или вопросы, мы будем рады выслушать вас на нашем сайте DOMYOS.COM. Там же вы найдете советы по организации тренировок и помощь, в случае необходимости.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Mini BIKE - это кардиотренажер, воспроизводящий езду на велосипеде. Регулярные занятия на Mini Bike позволяют вам улучшить свою физическую форму и повысить выносливость, сжигая при этом лишние калории (идеально сочетается со сбалансированным питанием для управления весом и/или снижения веса). Кроме положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему, Mini Bike приводит в тонус ягодицы, бедра, голени и руки, не требуя при этом выполнения опасных движений.

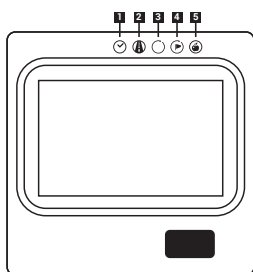
## ВНИМАНИЕ

Восстановление формы должно проводиться под контролем. Перед тем как приступить к выполнению тренировочной программы, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет, а также для тех, у кого ранее возникали проблемы со здоровьем, и для тех, кто не занимался спортом в течение нескольких лет. Перед эксплуатацией тренажера внимательно ознакомьтесь с инструкциями к нему.

## ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Владелец изделия несет ответственность за ознакомление всех лиц, пользующихся изделием, с мерами предосторожности.
2. Компания DOMYOS не несет никакой ответственности за ущерб, нанесенный здоровью какого-либо лица или его имуществу, в результате надлежащей или ненадлежащей эксплуатации настоящего изделия покупателем или каким-либо другим лицом.
3. Не используйте тренажер в коммерческих целях, в нежилых помещениях или организациях.
4. Данное устройство должно располагаться на ровной, устойчивой поверхности.
5. Необходимо осторожно производить любые действия по сборке/разборке изделия.
6. Для защиты ваших ног во время тренировки, надевайте спортивную обувь. НЕ НАДЕВАЙТЕ просторную одежду или одежду со свисающими элементами во избежание риска ее застревания в тренажере. Снимите все украшения. Соберите волосы, чтобы они не мешали во время тренировки.
7. Носители кардиостимуляторов, дефибрилляторов или иных имплантированных устройств, должны осознавать, что они пользуются датчиком сердечных сокращений на собственных страх и риск.
8. Использование датчика сердечных сокращений не рекомендуется беременным женщинам.
9. Для обеспечения вашей безопасности вы должны осматривать все элементы перед каждым использованием изделия и затягивать винты, которые подвержены движению и износу.
10. Если вы испытываете головокружение, тошноту, боль в груди или другие подобные симптомы, безотлагательно прервите тренировку и обратитесь к врачу.
11. Берегите руки от движущихся деталей.
12. Не превышайте значения, установленные при настройке.
13. Тормозная система этого устройства не зависит от скорости.

## КОНСОЛЬ



Для просмотра всей информации панели управления нажмите несколько раз на серую кнопку



1. Индикация времени тренировки (ММ:сс)
2. Индикация проделанного расстояния (км)
3. Количество выполненных оборотов
4. Количество оборотов педалей, выполненных с момента начала использования
5. Индикация затраченных калорий (Ккал)

Перед первым использованием убедитесь в том, что панель правильно подключена, а батарейка вставлена в правильном положении. (см. этап 5 инструкции). Для включения панели начните тренировку или нажмите на кнопку на ней.

### У вас есть 2 варианта:

информация на панели будет отображаться в случайном порядке: РЕЖИМ SCAN;

вы выбираете информацию по своему желанию.

Для этого нажимайте на кнопку для пролистывания информации при мигании стрелки на экране. Это указывает на то, что РЕЖИМ SCAN активирован.

И наконец, для возврата индикаторов 1, 2, 3 и 5 на НОЛЬ выполните нажатие на кнопку на панели в течение 3 секунд. Для возврата индикатора 4 на ноль выньте батарейку и вставьте ее снова.

## ДИАГНОСТИКА НЕИСПРАВНОСТЕЙ

### Сбой отображения:

проверьте батарейки и замените их в случае необходимости. Используйте батарейки типа LR03 или AAA на 1,5 В и соблюдайте их полярность +/-.

### Сбой счета:

Убедитесь в том, что кабели с тыльной стороны панели подключены.

## ЭКСПЛУАТАЦИЯ



**всегда начинайте с разминки в медленном темпе в течение нескольких минут.**

Если Вы новичок, несколько дней тренируйтесь при невысокой скорости, не напрягаясь и отдыхая при необходимости. Затем постепенно увеличивайте интенсивность и продолжительность тренировок. Во время занятий не забывайте, что комната, в которой находится велосипед, должна хорошо проветриваться.

**ПОЛОЖЕНИЕ:** сидя, спина прямая, старайтесь не выгибать ее.

Положение вашей спины имеет большое значение для того, чтобы избежать травм и обеспечить эффективность упражнений.

**НЕ выполняйте упражнение стоя**

### Поддержание формы / разминка: Возрастающая нагрузка от 10 минут

Для тренировки, целью которой является поддержание формы, или для тренировки по восстановлению формы вы можете тренироваться каждый день в течение 10 минут. Этот тип тренировки направлен на разработку мышц и суставов или может быть использован в качестве разминки перед выполнением основного комплекса упражнений. Чтобы развивать мускулатуру ног, выберите большую степень сопротивления и увеличьте время занятия. При желании вы можете изменять сопротивление при вращении педалей во время тренировки.

### Поддержание формы / Сбросить вес: Умеренная нагрузка в течение достаточно длительного времени (не менее 22 минут в день)

Мы рекомендуем заниматься регулярно и умеренно. Ваш кардиолог может проконсультировать вас по вашим пределам по результатам тестирования с нагрузкой. В идеале, у вас должна появиться легкая испарина, но не должно быть одышки. Для поддержания формы ВОЗ рекомендует ежедневно проводить такой сеанс не менее 22 мин.

### Растяжка:

Мы рекомендуем вам выполнять растяжку после каждого сеанса для расслабления ваших мышц и более эффективного восстановления.

Bạn đã lựa chọn một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi chân thành cảm ơn sự tin tưởng của bạn.

Dù bạn là người mới tập hay vận động viên trình độ cao, DOMYOS luôn là bạn đồng hành giúp bạn giữ gìn vóc dáng hoặc phát triển điều kiện thể chất. Chúng tôi luôn nỗ lực để tạo ra những sản phẩm tốt nhất cho người tiêu dùng. Tuy nhiên, nếu quý khách có bất kỳ lưu ý, gợi ý hoặc thắc mắc nào, chúng tôi luôn lắng nghe trên trang web DOMYOS.COM. Bạn cũng sẽ tìm thấy ở đó những lời khuyên thiết thực cũng như sự trợ giúp khi cần thiết.

## CẢNH BÁO

Mini Bike là một hoạt động rèn luyện tim mạch bắt chước sự chuyển động của xe đạp. Thường xuyên sử dụng Mini Bike sẽ giúp bạn cải thiện sức khỏe và sức chịu đựng trong quá trình đốt cháy calo (giải pháp lý tưởng để kiểm soát và/hoặc giảm cân kết hợp với một chế độ ăn uống cân bằng). Bên cạnh những lợi ích về tim mạch và hô hấp của bài tập, Mini Bike còn giúp làm săn chắc cơ mông, bắp đùi, bắp chân và cánh tay mà không cần tác động.

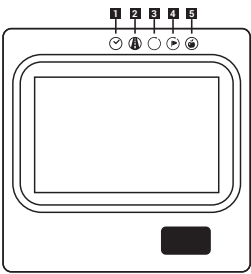
## CHÚ Ý

Việc luyện tập để giữ dáng phải được thực hiện một cách CỐ KIỂM SOÁT. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập nào. Đặc biệt là những người trên 35 tuổi hoặc có tiền sử bị bệnh hoặc không luyện tập thể dục thể thao trong nhiều năm. Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng.

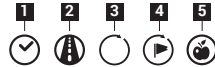
## KHUYẾN CÁO CHUNG

1. Người có xe phải đảm bảo tất cả người sử dụng phải được thông tin đầy đủ về những lưu ý khi sử dụng sản phẩm.
2. DOMYOS không chịu trách nhiệm về các thương tích hoặc tổn thất về người hoặc tài sản do sử dụng hoặc lạm dụng sản phẩm này gây ra cho người mua hoặc bất kỳ người nào khác.
3. Không sử dụng sản phẩm cho mục đích thương mại, cho thuê hoặc thể chấp.
4. Thiết bị phải được đặt ở trên bề mặt bằng phẳng, vững chắc.
5. Mọi hoạt động tháo/lắp sản phẩm phải được thực hiện một cách cẩn thận.
6. Hãy đi giày thể thao để bảo vệ đôi chân của bạn trong khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng hoặc dài lủng thụng vì có thể bị vướng vào các bộ phận của xe khi sử dụng. Hãy tháo hết trang sức ra trước khi sử dụng sản phẩm. Buộc tóc gọn gàng khi tập.
7. Những người có máy kích thích nhịp tim, máy khử rung hoặc bất kỳ thiết bị điện tử nào khác được cấy trong người được cảnh báo rằng họ sử dụng cảm biến xung làm tăng nguy cơ rủi ro.
8. Phụ nữ mang thai không nên sử dụng cảm biến xung.
9. Để đảm bảo an toàn của bạn, trách nhiệm của bạn là phải kiểm tra tất cả các bộ phận trước mỗi lần sử dụng sản phẩm bằng cách thắt chặt các ốc vít được đi chuyển khi mặc.
10. Nếu bạn bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực hoặc các triệu chứng bất thường khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.
11. Hãy để tay cách xa mọi bộ phận đang chạy của máy.
12. Không để các thiết bị điều chỉnh dính vào nhau.
13. Hệ thống phanh của thiết bị này không phụ thuộc vào tốc độ.

## BẢNG ĐIỀU KHIỂN



Để di chuyển qua tất cả các thông tin trên bảng điều khiển, bấm nút màu xám nhiều lần



1. Màn hình hiển thị thời gian tập (MM:ss)
2. Màn hình hiển thị quãng đường đã chạy (Km)
3. Số vòng quay
4. Số vòng quay của bàn đạp kể từ khi bắt đầu sử dụng
5. Màn hình hiển thị lượng calo đã tiêu hao (Kcal)

Trước khi sử dụng lần đầu tiên, hãy đảm bảo rằng bàn điều khiển được cắm và pin đã được lắp đúng hướng. (Xem bước 5 của sổ tay hướng dẫn sử dụng). Để bật bàn điều khiển, hãy bắt đầu chế độ tập luyện của bạn hoặc nhấn nút trên bàn điều khiển.

## Bạn sẽ có 2 lựa chọn:

Hoặc thông tin trên bàn điều khiển sẽ được hiển thị ngẫu nhiên: SCAN MODE (CHẾ ĐỘ QUÉT)

Hoặc bạn có thể quyết định đóng băng các thông tin bạn chọn.

Để làm như vậy, liên tục nhấn nút để cuộn các mục thông tin; Khi mũi tên trên màn hình nhấp nháy, điều này có nghĩa là SCAN MODE đã được kích hoạt.

Cuối cùng, cài đặt lại tất cả thông tin của bạn, các chỉ số 1, 2, 3 và 5 đến 0, hãy nhấn và giữ nút trên bảng điều khiển trong 3 giây. Để cài đặt lại chỉ số từ 4 đến 0, hãy tháo bỏ pin ra và sau đó lắp lại vào.

## XỬ LÝ SỰ CỐ

### Lỗi hiển thị:

Kiểm tra và thay thế pin nếu cần. Sử dụng pin LR03 1.5V AAA và giữ đúng cực +/- của pin.

### Lỗi đếm:

Kiểm tra xem cáp ở phía sau của bảng điều khiển đã được kết nối hay chưa.

## HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG



### Luôn luôn bắt đầu bằng cách làm ấm dần cơ thể với tốc độ chậm trong vài phút.

Nếu bạn là người mới bắt đầu, hãy bắt đầu bằng việc tập luyện trong nhiều ngày ở tốc độ chậm, nhẹ nhàng, và dành thời gian nghỉ ngơi nếu cần thiết. Tăng dần số lượng hoặc thời gian tập luyện của các buổi tập. Trong thời gian tập luyện, hãy nhớ để máy tập ở nơi thông thoáng.

**POSITION (TƯ THẾ):** Ngồi thẳng lưng, không ngồi cong lưng.

Tư thế lưng của bạn là rất quan trọng, để bạn không làm tổn thương chính bản thân và để cho các bài tập có hiệu quả.

**KHÔNG** đứng lên bàn đạp

### Duy trì sức khỏe / Khởi động trước khi tập: Cố gắng tăng dần bắt đầu từ 10 phút

Đối với những bài tập duy trì sức khỏe với mục đích giữ gìn vóc dáng hoặc phục hồi chức năng, bạn có thể tập luyện hàng ngày trong khoảng 10 phút. Kiểu tập này sẽ đánh thức các cơ bắp và khớp xương của bạn hoặc có thể được sử dụng như một bài tập khởi động cho một hoạt động thể chất. Để tăng lực căng của chân, hãy lựa chọn một mức kháng lực cao hơn và tăng thời gian tập luyện. Tất nhiên là trong quá trình tập bạn có thể thay đổi các mức kháng lực khác nhau.

### Giữ gìn vóc dáng / Giảm trọng lượng: Nỗ lực vừa phải trong một khoảng thời gian khá dài (ít nhất 22 phút/ ngày)

Bạn nên thực hành hoạt động này thường xuyên và với mức độ vừa phải. Bác sĩ tim mạch có thể tư vấn cho bạn về mức giới hạn sau khi tiến hành một xét nghiệm tim gắng sức. Tình trạng tốt nhất là khi bạn có thể thở hổ hển một chút khi tập thể dục, mà không cảm thấy hụt hơi. WHO khuyến cáo mỗi lần tập hoạt động này nên kéo dài ít nhất 22 phút mỗi ngày, để giữ dáng.

### Quá trình giãn cơ:

Bạn nên thực hiện động tác kéo dài sau mỗi lần tập để thư giãn cơ bắp và phục hồi hiệu quả hơn.

Anda telah memilih produk merek Domyos dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda.

Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, Domyos akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda maupun meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berusaha untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan. Namun, apabila Anda hendak memberi masukan, saran atau ingin mengajukan pertanyaan, kami akan melayani Anda dengan senang hati melalui situs internet kami Domyos.COM. Anda juga dapat menemukan di situs internet kami saran untuk kegiatan Anda dan bantuan apabila diperlukan.

## PRESENTASI

Mini Bike merupakan kegiatan latihan kardio yang meniru gerakan sepeda. Penggunaan rutin Mini Bike akan membantu Anda meningkatkan kebugaran dan stamina Anda seraya membakar kalori (ideal untuk mempertahankan dan/atau mengurangi berat badan ketika disertai dengan pola makan yang seimbang). Selain manfaat kardiovaskular dan pernafasan dari latihan ini, Mini Bike mengencangkan otot pantat, paha, betis, dan lengan dengan gerakan tanpa dampak.

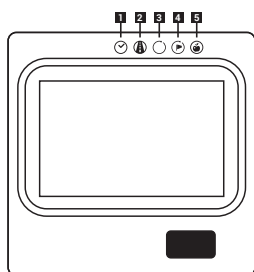
## PERINGATAN

Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai latihan apapun, konsultasi dengan Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama apabila Anda berumur lebih dari 35 tahun atau pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya dan apabila Anda tidak berolahraga selama beberapa tahun. Bacalah semua instruksi sebelum penggunaan.

## REKOMENDASI UMUM

1. Pemilik peralatan ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapat informasi seperti semestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
2. Domyos melepaskan tanggung jawab atas keluhan luka atau kerusakan yang terjadi pada siapapun atau barang apapun yang berasal dari penggunaan ataupun penggunaan kurang benar produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
3. Jangan gunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan, ataupun institusional.
4. Peralatan harus diletakkan pada permukaan datar dan stabil.
5. Setiap tindakan pemasangan/pembongkaran pada produk ini harus dilakukan dengan teliti.
6. Untuk melindungi kaki Anda selamat latihan, pakailah sepatu olahraga. Jangan memakai pakaian longgar atau panjang yang dapat tersangkut dalam peralatan ini. Lepaskanlah semua perhiasan Anda. Ikatlah rambut Anda agar tidak mengganggu selama latihan.
7. Orang yang memakai pacemaker, defibrilator ataupun alat elektronik yang diimplan lainnya diberitahukan bahwa mereka menggunakan sensor detakan atas risiko sendiri.
8. Wanita hamil tidak disarankan menggunakan sensor detakan.
9. Untuk menjamin keselamatan Anda, Anda bertanggung jawab untuk memeriksa semua komponen sebelum setiap penggunaan produk dengan mengencangkan sekrup yang gerakannya membawa risiko keausan.
10. Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan konsultasi dengan Dokter Anda.
11. Jauhkan tangan Anda dari bagian apapun yang sedang bergerak.
12. Jangan membiarkan komponen pengatur mencolok.
13. Sistem rem pada perangkat ini tidak berkaitan dengan kecepatan.

## MONITOR



Untuk menampilkan secara bergantian semua informasi pada monitor, tekan beberapa kali tombol abu-abu.



1. Penampilan durasi latihan (MM:dd)
2. Penampilan jarak tempuh (Km)
3. Jumlah putaran
4. Jumlah putaran pedal sejak awal penggunaan
5. Penampilan kalori terbakar (Kcal)

Sebelum menggunakan untuk pertama kalinya, pastikanlah monitor tersambung dan baterai yang disediakan telah dipasang dengan arah yang benar. (Lihat langkah 5 dari buku petunjuk). Untuk mengaktifkan monitor, mulailah latihan Anda atau tekanlah tombol pada monitor.

### Terdapat 2 pilihan bagi Anda:

Informasi pada monitor akan tampil secara acak: MODUS SCAN

Atau Anda dapat memutuskan untuk berhenti pada informasi pilihan Anda.

Untuk melakukan hal tersebut, tekanlah berulang kali tombol untuk melihat semua informasi, ketika tanda panah pada layar berkedip, hal ini berarti bahwa MODUS SCAN telah aktif.

Akhirnya, untuk mereset kembali indikator 1, 2, 3, dan 5 ke NOL, tekanlah dan tahanlah tombol monitor selama 3 detik. Untuk mereset kembali indikator 4 ke 0, keluarkanlah baterai dan kemudian masukkanlah kembali.

## DIAGNOSIS MASALAH

### Kesalahan pada tampilan:

Periksalah baterai dan gantilah baterai apabila perlu. Gunakanlah baterai LR03 1.5V AAA dan ikutilah polaritas +/- pada baterai.

### Kesalahan pada penghitungan:

Periksalah bahwa kabel pada bagian belakang monitor tersambung.

## PENGUNAAN



### Selalu mulailah dengan pemanasan, dengan irama lambat selama beberapa menit.

Apabila Anda pemula, mulailah berlatih dengan kecepatan rendah selama beberapa hari, tanpa memaksa diri dan beristirahat apabila diperlukan. Tingkatkan secara bertahap jumlah dan durasi latihan. Saat latihan, jagalah ventilasi bagus ruangan di mana sepeda berada.

**POSISI:** Duduklah dengan punggung tegak, pastikanlah Anda tidak membungkukkan punggung Anda.

Posisi punggung Anda sangatlah penting, sehingga Anda tidak menyakiti diri Anda dan latihan efektif.

### JANGAN mengayuh berdiri

### Menjaga kondisi tubuh / Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit

Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh atau fisioterapi, lakukan latihan selama 10 menit minimal tiap hari. Jenis latihan ini bertujuan memanaskan otot dan persendian atau dapat dilaksanakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik lain. Untuk meningkatkan pengencangan otot kaki, pilihlah daya lawan yang lebih berat dan tingkatkan durasi latihan. Tentu saja, Anda dapat mengubah daya lawan pengayuhan kapan pun saat sesi latihan Anda.

### Menjaga kebugaran tubuh / Menurunkan berat badan: Aktivitas fisik yang sedang dengan durasi agak panjang (minimal 22 menit/hari)

Disarankan agar aktivitas tersebut dilakukan secara teratur dengan intensitas sedang. Dokter ahli jantung dapat memberitahukan tingkat latihan yang memadai bagi Anda setelah tes daya tahan dijalankan. Latihan optimal tercapai ketika Anda berkeinginan ringan dan Anda harus latihan tanpa terengah-engah. Untuk menjaga kebugaran Anda, WHO menganjurkan sesi latihan jenis ini minimal 22 menit/hari.

### Peregangan:

Anda disarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan supaya otot Anda kembali lentur dan membantu pemulihan Anda.

您已选购了DOMYOS品牌健身器，我们感谢您的信任。

无论您是初学者还是高水平运动员，都可以通过DOMYOS产品达到保持状态与锻炼体能的目的。我们的设计团队始终不断努力以打造最佳的运动产品。欢迎您登陆我们的官方网站DOMYOS.COM对产品进行点评或提出宝贵意见和建议。您同样可以在网站上获取训练建议及指导等相关信息。

## 介绍

Mini Bike是一项模拟自行车行进的有氧运动。定期使用Mini Bike有助于增强您的体能和耐力，并同时消耗热量（最适合用于结合平衡膳食保持和/或减轻体重）。Mini Bike练习不仅有利于心血管和呼吸系统，还可调节臀部、大腿、小腿和手臂的机能，且不会造成不良影响。

## 注意事项

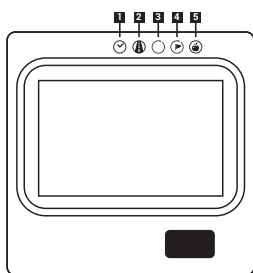
塑身锻炼应有节制地进行。在开始任何一项锻炼之前，请先咨询医生意见。此项对于35岁以上，或之前有过健康问题的人士尤为重要，特别是在您已多年未从事运动的情况下。

使用前请阅读全部说明。

## 使用建议

1. 产品所有者须负责向其他使用者说明该器材的使用时注意事项。
2. DOMYOS公司对购买者或其他人因本产品的正常或不当使用而导致的任何人身伤害或财产损失概不负责。
3. 不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
4. 必须将设备放在平整、稳定的台面上。
5. 进行任何安装或拆卸操作都需保持谨慎。
6. 请在运动时穿着运动鞋以保护双脚。请勿穿着过大或下垂的衣服，以免衣服卷入健身器内。锻炼时请摘下所有首饰。请将头发束起，以免影响锻炼。
7. 带有心脏起搏器、除颤器或其他类似电子植入设备的人士应慎用脉搏传感器以免引发危险。
8. 孕妇不宜使用脉搏传感器。
9. 为了保证您的安全，请务必在每次拧紧螺钉准备使用产品之前，检查所有移动配件是否有明显磨损。
10. 如果您在锻炼中出现眩晕、恶心、胸部疼痛或其他不适症状，请立即停止锻炼并就医咨询。
11. 不可将双手靠近运动中的部件。
12. 勿使调节装置向外突出。
13. 本装置的制动系统不依赖于速度。

## 控制面板



可按下灰色按钮若干次，浏览控制面板上的所有信息。



1. 训练时间显示 (MM:ss)
2. 行走里程显示 (Km)
3. 转动次数
4. 从开始使用后的踏板转作次数
5. 卡路里消耗值显示 (千卡)

首次使用前，应确保控制面板已连接好，以及装入的电池极性方向正确。（参见用户说明步骤5）可通过采用训练姿势踩下踏板或按下控制面板上的按钮，以启动控制面板。

## 有2个选项

控制面板上的信息将随机显示：扫描模式

或您可选择固定所选信息。

为此，应反复按下按钮浏览信息，当屏幕上的箭头闪烁时，则表示扫描模式以激活。

最后，为了将所有信息（指示器1、2、3和5）重置为零，请按住控制台的按钮3秒。为了将指示器4重置为0，请拆下电池，然后，再重新插入电池。

## 故障诊断

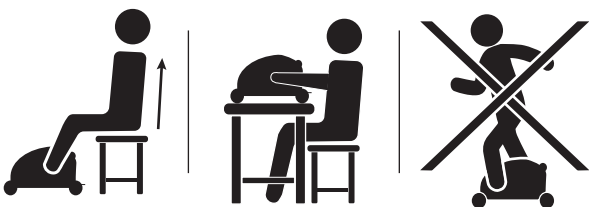
### 显示故障

检查电池，必要时进行更换。使用LR03 1.5V 7号电池，并注意电池正负极性。

### 计数故障：

检查控制面板后侧的接线是否已连接。

## 使用方式



应始终采用较低节奏进行几分钟热身。

如果您是初学者，请在训练的最初几日内选择较低速度进行，强度不可过大，且适当进行休息。逐渐增加练习次数及时间。您所进行健身自行车训练的房内须始终保持通风。

位置 坐姿的背部应保持挺直，确保背部没有弯曲。

您背部的位置对于确保不受伤以及训练的有效性十分重要。

不得在踏板上站立。

## 保持状态/热身：以10分钟起进行渐进式锻炼

进行塑身练习或康复训练者，每日可进行十几分钟的训练。该类训练可活动肌肉和关节，或作为运动前的热身准备。为强健腿部肌肉，可选择更高的阻尼强度并增加训练时间。当然，您在练习时可随时调整阻尼强度。

## 保持身材 / 减肥：时间相对较长的中等强度训练 (每天至少22分钟)

建议您定期适度地进行这类锻炼。在测试您的心脏压力后，您的心脏病专家可为您建议一个锻炼极限。最理想的情况是锻炼到稍微出汗，但不至于上气不接下气。世卫组织建议，每天坚持这类锻炼至少22分钟有助保持健康。

## 拉伸练习：

每次锻炼后，建议您进行伸展运动，以助放松肌肉、更有效地恢复。



DOMYOS ブランドの商品を信頼してお選びいただき誠に有難うございます。

初心者の方にも、上級アスリートの方にも、DOMYOS は健康維持と体力作りのパートナーです。お客様にご利用いただくために、当社のチームは最良の製品の設計に努めておりますが、もしお気づきの点やご提案、ご質問などがございましたら、当社のサイト、DOMYOS.COM にご連絡ください。同サイトでは、実践のためのアドバイスや、必要な場合のサポートも提供しております。

## 紹介

ミニバイクは、自転車の動きを模倣した心臓トレーニング用のアクティビティです。ミニバイクを定期的地使用すると、カロリーを消費しながら(バランスのとれた食事と組み合わせると体重の増加、減少にとって理想的です)フィットネスとスタミナを向上するうえで役立ちます。心臓血管、呼吸器における運動のメリットの他に、ミニバイクは衝撃のない動きで、臀筋、太腿、ふくらはぎ、腕を整えます。

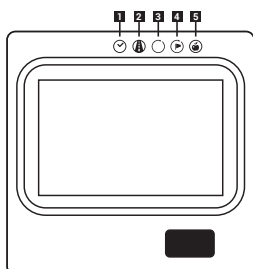
## 警告

理想の体型を追求するには、管理された方法で行うことが大切です。エクササイズ・プログラムを始める前に、かかりつけ医に相談してください。これは35歳以上の方、またはこれまでに健康上の問題があった方で、何年もスポーツをされていない場合は特に重要です。ご使用前に説明書を全てお読みください。

## 一般的な推奨事項

1. 当製品の全ての使用者が使用上の注意を全て適切に知らされていることを保証することは所有者の責任です。
2. 購入者やその他あらゆる人による当製品の使用または誤使用に起因するいかなる怪我や物的損害についても、DOMYOS は一切責任を負いません。
3. 当製品は、商業的、賃貸的、または組織的用途での使用はできません。
4. 機器を平らで安定した面の上に置く必要があります。
5. 当製品の組立て/分解作業は細心の注意を払って行うようにしてください。
6. エクササイズ中は、足を保護するためにスポーツシューズを着用してください。マシンに巻き込まれる可能性のあるゆったりした服やたれ下がった服は着用しないでください。アクセサリ類は全て外してください。エクササイズ中に邪魔にならないよう、髪を留めてください。
7. 使った後一してメイーの力方ーはや、植危込険みを型理除解細し動た器上、で
8. 妊娠中の女性は心拍センサーを使用しないことをお勧めします。
9. 安全性を保証するために、製品を使用する前は常に、皆さんは責任をもって磨耗の可能性のあるねじを締めて、すべての部品を検査してください。
10. めまい、吐き気、胸部の痛み、その他の不調が感じられた際には、すぐにトレーニングを中断して、医師の診断を受けてください。
11. 作動中のパーツには、決して触れないでください。
12. 調整機器が突き出さないようにしてください。
13. 本機器のブレーキ装置は、速度に依存しません。

## 本体



コンソールですべての情報をスクロールするには、グレーのボタンを数回押して下さい。



1. トレーニング時間の表示 (分 : 秒)
2. 走行距離の表示 (Km)
3. 回転数
4. 使用開始からのペダル回転数
5. 消費カロリーの表示 (Kcal)

初回使用時の前に、必ずコンソールのコンセントが入っていること、および供給した電池が正しい方向に入っていることを確認してください。(ユーザーガイドのステップ5をご覧ください)。コンソールをつけるには、ワークアウトを開始するか、あるいはコンソールのボタンを押してください

## 2種類のオプションがあります。:

コンソール上の情報がランダムに表示される: スキャンモード

あるいは、選択した情報を停止させるよう選択できます

そのためには、情報をスクロールするために繰り返しボタンを押してください。画面の矢印が点滅しているときは、スキャンモードが起動しています。

最後に、インジケータの1,2,3,5 をゼロにしてすべての情報をリセットするために、コンソールのボタンを3秒間長押しします。インジケータの4 を0にリセットするには、電池を取り出し、再度入れてください。

## 異常の診断

### 表示エラー:

電池を確認して、必要であれば交換します。LR03 1.5V単4電池を使用して、電池の+/- をよく確かめてください。

### 計測エラー:

コンソールの裏面のケーブルが接続されていることを確認して下さい。

## 使用



開始時は、常に数分間ゆっくりしたペースでウォーミングアップします。

初めて使用する時は、数日間低速でトレーニングを始め、無理をせずに、必要な場合は休憩時間を取りながら行ってください。セッションの数と継続時間を少しずつ増やしてください。トレーニング時は、バイクのある部屋をよく換気するようにしてください。

位置: 背中をまっすぐにして座ってください。背中を曲げないように確認してください。

負傷しないよう、および運動が効果的にできるように、背中中の位置は重要です。

ペダルをこいだまま立たないでください

維持/ウォームアップ: 徐々に強化してゆく10分間以上のトレーニング。

健康維持またはリハビリのためのトレーニングでは、毎日数十分間のエクササイズを行うことができます。この種のエクササイズは、筋肉と関節を目覚めさせるため、または身体的活動のためのウォームアップとして用いることができます。脚の張度を高めるには、より大きな抵抗を選択し、エクササイズの時間を長くしてください。もちろん、エクササイズのセッション中、いつでもペダルの抵抗を変更して構いません。

健康維持 / 減量: 適度なトレーニングをある程度長時間続ける (最低22分間/日)

定期的かつ適度にこの活動を実践することをお勧めします。心臓専門医が、心臓ストレステスト後、あなた自身の限界について助言することができます。理想的には、運動するときに、息切れを感じることなく、少し汗をかくようにしてください。WHO は、健康を維持するため、このタイプのセッションを少なくとも毎日 22 分間行うことを推奨しています。

## ストレッチ:

筋肉の緊張をほぐし、より効果的に回復するために、各セッション後にストレッチ運動を行うことをお勧めします。

您已選購了DOMYOS品牌健身器，我們感謝您的信任。

無論您是初學者還是高水平運動員，都可以通過DOMYOS產品達到保持狀態與鍛煉體能的目的。我們的設計團隊始終不斷努力以打造最佳的運動產品。歡迎您登陸我們的官方網站DOMYOS.COM對產品進行點評或提出寶貴意見和建議。您同樣可以在網站上獲取訓練建議及指導等相關訊息。

## 產品介紹

Mini Bike 是模擬自行車運動的心臟訓練活動。定期使用 Mini Bike 將有助於您改善健康與耐力，同時燃燒卡路里 (非常適合配合均衡飲食，保持體重及/或減重)。Mini Bike 不僅在運動時帶來心血管與呼吸系統的好處之外，還能使您的臀部、大腿、小腿及手臂結實，且不會造成不良影響。

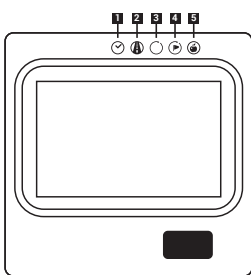
## 注意事項

運動鍛煉應適度進行。在開始任何一項鍛煉之前，請先諮詢醫生意見。此項對於35歲以上，或之前有過健康問題的人士尤為重要，特別是在您已多年未從事運動的情況下。使用前請閱讀全部說明。

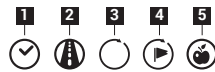
## 使用建議

1. 產品所有者須負責向其他使用者說明該器材的使用時注意事項。
2. DOMYOS公司對購買者或其他人因本產品的正常或不當使用而導致的任何人身傷害或財產損失概不負責。
3. 不要將本品用于任何商業、租賃或機構場所。
4. 本設備必須擺放在平坦、穩固的表面上。
5. 進行任何安裝或拆卸操作都需保持謹慎。
6. 請在運動時穿著運動鞋以保護雙腳。請勿穿著過大或下垂的衣服，以免衣服卷入健身器內。鍛煉時請摘下所有首飾。請將頭髮束起，以免影響鍛煉。
7. 佩戴心臟起搏器、除顫器或其他電子植入設備的用戶須承擔使用脈搏傳感器和脂肪燃燒測量儀器后的一切風險及後果。
8. 孕婦不宜使用脈搏傳感器。
9. 為了確保您的安全，每次使用產品前，您有責任鎖緊會磨損的螺絲，檢查所有物件。
10. 如果您在鍛煉中出現眩暈、噁心、胸部疼痛或其他不適症狀，請立即停止鍛煉並就醫諮詢。
11. 不可將雙手靠近運動中的部件。
12. 請不要使調整裝置伸出。
13. 本裝置的煞車系統並非取決於速度。

## 控制面板



若要瀏覽儀表上的所有資訊，請按下灰色按鈕數次



1. 訓練時間顯示，單位為分鐘
2. 行走里程顯示，(Km)
3. 轉數
4. 開始使用後的踏板轉數
5. 卡路里消耗值顯示，單位為千卡

首次使用之前，請確定儀表已插電且隨附的電池以正確方向插入。(請參閱使用指南的步驟 5)。若要開啟儀表，請開始運動或按下儀表上的按按鈕。

## 您將有 2 種選項：

將會隨機顯示儀表上的任一資訊：掃描模式

或者您可以決定凍結您選擇的資訊。

若想要這樣做，請重複按下按鈕，以瀏覽資訊；螢幕上的箭頭閃爍時，表示已啟動掃描模式。

最後，若要將所有資訊、指標 1、2、3 及 5 重設為 0，請按住儀表組的按鈕 3 秒。若要指標 4 重設為 0，請取下電池，然後再次插入電池。

## 故障診斷

### 顯示故障：

請檢查電池並視需要更換電池。請使用 LR03 1.5V AAA 電池並注意電池的 +/- 極性。

### 計數故障：

檢查儀表背後的纜線是否連接。

## 使用方式



請務必在開始時，以較慢的步調熱身數分鐘。

如果您是初學者，請在訓練的最初幾日內選擇較低速度進行，強度不可過大，且適當進行休息。逐漸增加練習次數及時間。您所進行健身自行車訓練的房間內須始終保持通風。

位置：請挺直背部做好，請確定不要駝背。

背部的位置具有關鍵的影響，因此才不會使自己受傷，並有效的運動。

請勿站在踏板上。

## 保持狀態/熱身：以 10 分鐘起進行漸進式鍛煉

進行塑身練習或康復訓練者，每日可進行十幾分鐘的訓練。該類訓練可活動肌肉和關節，或作為運動前的熱身準備。為強健腿部肌肉，可選擇更高的阻力強度並增加訓練時間。當然，您在練習時可隨時調整阻力強度。

## 保持身材 / 減重：時間相對較長的中等強度訓練 (至少 22 分鐘 / 日)

建議規律且適度地從事本運動，可透過心臟壓力測試，詢問心臟科醫師您的運動限度。理想狀態下，運動時應會輕微流汗，但不會喘不過氣。若是要維持身體健康，WHO 建議每日從事此種類型的運動持續至少 22 分鐘。

## 拉伸練習：

建議您在每次運動結束後進行伸展動作，使肌肉放鬆並能夠更有效地恢復。

ขอบคุณที่ไว้วางใจและเลือกสินค้าของแบรนด์ DOMYOS

ไม่ว่าคุณจะเป็นมือสมัครเล่นหรือนักกีฬารุ่นพี่ DOMYOS คือพันธมิตรความมีสุขภาพที่แข็งแรง หรือเพื่อการพัฒนาทางร่างกายของคุณ ทีมงานของเรามุ่งมั่นออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณเสมอ ทั้งนี้ หากคุณมีความคิดเห็น ข้อเสนอแนะ หรือข้อสงสัยใด ๆ กรุณาติดต่อเราผ่านทางเว็บไซต์ DOMYOS.COM นอกจากนี้ เรายังมีเคล็ดลับการปฏิบัติและบริการช่วยเหลือในเว็บไซท์เมื่อคุณต้องการ

## ภาพรวม

จักรยานมินิเป็นกิจกรรมการฝึกซ้อมออกกำลังกายกล้ามเนื้อหัวใจที่จำลองแบบมาจากการเคลื่อนไหวของจักรยาน การใช้งานจักรยานมินิเป็นประจำจะช่วยให้คุณปรับปรุงความกระชับและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในขณะขี่ที่เผาผลาญแคลอรี (เหมาะสำหรับการรักษารูปร่างและ/หรือการลดน้ำหนักร่วมกับควบคุมอาหารที่สมดุล) นอกเหนือจากให้ผลดีต่อหลอดเลือดหัวใจและระบบทางเดินหายใจแล้ว จักรยานมินิยังปรับกระชับแก้มก้น ต้นขา น่อง และต้นแขนพร้อมกับการเคลื่อนไหวที่ไร้ผลกระทบอื่นๆ

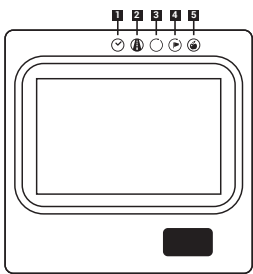
## คำเตือน

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ต้องมีการควบคุม ก่อนเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ กรุณาปรึกษาแพทย์ของคุณ นี่เป็นสิ่งสำคัญโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่มีอายุมากกว่า 35 ปี หรือเคยมีปัญหาด้านสุขภาพ และหากไม่ได้เล่นกีฬาเป็นเวลามากมายปี อ่านคำแนะนำอย่างถี่ถ้วนก่อนการใช้งาน

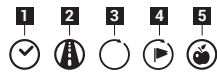
## คำแนะนำทั่วไป

1. เจ้าของมีหน้าที่ตรวจสอบให้แน่ใจว่าผู้ใช้ทุกคนรับทราบข้อควรระวังทั้งหมด เกี่ยวกับการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้
2. Domyos ปฏิเสธความรับผิดชอบใด ๆ เกี่ยวกับการเรียกร้องสินไหมจากการบาดเจ็บหรือความเสียหายต่อบุคคลหรือทรัพย์สิน อันเกิดจากการใช้ผลิตภัณฑ์อย่างไม่ถูกวิธีโดยผู้ซื้อหรือบุคคลอื่นใด
3. ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ ให้เช่า หรือนอกเหนือจากในครัวเรือน
4. อุปกรณ์จะต้องวางบนพื้นผิวเรียบ และมั่นคง.
5. การประกอบ/ถอดชิ้นส่วนของผลิตภัณฑ์ต้องดำเนินการอย่างระมัดระวัง
6. สวมรองเท้าผ้าใบเพื่อปกป้องเท้าของคุณขณะออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่หลวมหรือมีส่วนห้อยลงมา ซึ่งอาจไปติดในเครื่อง ถอดเครื่องประดับออกทั้งหมด รัดผมเพื่อความสะดวกขณะออกกำลังกาย
7. โปรดทราบว่า ผู้ที่มีเครื่องกระตุ้นหัวใจ หรือสวมอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ อาจได้รับความเสี่ยงเมื่อใช้เซ็นเซอร์ชีพจร
8. การใช้เซ็นเซอร์ชีพจรไม่แนะนำสำหรับสตรีมีครรภ์
9. เพื่อที่จะรับประกันความปลอดภัยของคุณ คุณจะต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบชิ้นส่วนทั้งหมดก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง โดยการขันยึดสกรูให้แน่นสำหรับสกรูที่เลื่อนตำแหน่งแสดงการหลวมคลาย
10. หากคุณรู้สึกเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เจ็บหน้าอก หรือมีอาการผิดปกติอื่น ๆ ให้หยุดออกกำลังกายทันที แล้วปรึกษาแพทย์
11. ระวังให้มีอยู่ห่างจากส่วนที่เคลื่อนไหว
12. อย่าปล่อยให้อุปกรณ์ปรับแต่งหลวมคลายออก
13. ระบบเบรกของอุปกรณ์นี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเร็ว

## ตัวเครื่อง



ในการเลื่อนผ่านข้อมูลบนคอนโซล ให้กดปุ่มสีเทาหลายๆ ครั้ง



1. แสดงผลเวลาการออกกำลังกาย (นาฬิกา:วินาที)
2. แสดงผลระยะทาง (Km)
3. จำนวนรอบการหมุน
4. จำนวนรอบการหมุนที่เทียบเท่าตั้งแต่เริ่มต้นใช้งาน
5. แสดงผลแคลอรีที่เผาผลาญ (กิโลแคลอรี)

ก่อนใช้งานครั้งแรก โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้เสียบปลั๊กของคอนโซลและใส่แบตเตอรี่ที่มีไฟจ่ายลงในทิศทางที่ถูกต้อง (ดูขั้นตอนที่ 5 ของคู่มือผู้ใช้) สำหรับการเปิดคอนโซล ให้เริ่มต้นออกกำลังกาย หรือกดปุ่มบนคอนโซล

## คุณมี 2 ตัวเลือก:

ข้อมูลบนคอนโซลจะแสดงขึ้นมาแบบสุ่ม โหมดสแกน

หรือคุณสามารถตัดสินใจแสดงข้อมูลตัวเลือกของคุณค้างไว้

ในการดำเนินการดังกล่าว ให้กดปุ่มเพื่อเลื่อนไปยังข้อมูล เมื่อลูกศรบนหน้าจอติดกะพริบแสดงว่าโหมดสแกนถูกเปิดใช้งานแล้ว

ขั้นสุดท้าย การรีเซ็ตข้อมูล ตัวบ่งชี้ 1,2,3 และ 5 ทั้งหมดของคุณให้เป็นศูนย์ ให้กดค้างที่ปุ่มบนคอนโซลเป็นเวลา 3 วินาที การรีเซ็ตตัวบ่งชี้ 4 เป็น 0 ให้ถอดแบตเตอรี่ออก แล้วใส่กลับเข้าไปใหม่

## การแก้ไขปัญหา

### ข้อผิดพลาดของการแสดงผล:

ตรวจสอบแบตเตอรี่และเปลี่ยนใหม่หากจำเป็น ใช้แบตเตอรี่ LR03 1.5V AAA และใส่ให้ตรงขั้ว +/- ของแบตเตอรี่

### ข้อผิดพลาดในการนับ:

ตรวจสอบว่าสายที่ด้านหลังของคอนโซลถูกเชื่อมต่อไว้

## การใช้งาน



### ให้เริ่มต้นอบอุ่นร่างกายที่จังหวะก้าวช้าๆ สักหลายนาทีก่อนเสมอ

หากคุณเป็นมือใหม่ เริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเป็นเวลาหลายวันด้วยความเร็วต่ำ โดยไม่หักโหม และหยุดพักตามสมควร ค่อย ๆ เพิ่มจำนวนหรือระยะเวลาของการออกกำลังกาย ความถี่การระบายอากาศในห้องที่ติดตั้ง: นั่งให้แผ่นหลังของคุณตั้งตรง ให้แน่ใจว่าแผ่นหลังไม่โค้งงอ ตำแหน่งของแผ่นหลังของคุณสำคัญมาก เพื่อให้คุณได้รับบาดเจ็บและเพื่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

อย่าให้แผ่นรองเหยียบตั้งขึ้น

## การดูแลรักษา/การอุ่นเครื่อง ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องประมาณ 10 นาที

สำหรับการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของร่างกายหรือกายภาพบำบัด คุณสามารถฝึกฝนทุกวัน วันละประมาณสิบนาที การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยกระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ หรืออาจใช้เป็นกิจกรรมอบอุ่นร่างกายก่อนทำกิจกรรม ในการเพิ่มความกระปรี้กระเปร่าแก่กล้ามเนื้อขา เลือกแรงต้านทานมากขึ้นและเพิ่มเวลา ในการออกกำลังกายแน่นอนว่าคุณสามารถปรับแรงต้านทานของมันได้จักรยานได้ตลอดช่วงการออกกำลังกาย

## การรักษาสัดส่วนของร่างกาย / น้ำหนักที่ลด : ออกกำลังกายในระดับปานกลางเป็นเวลาค่อนข้างนาน (อย่างน้อย 22 นาที/วัน)

ขอแนะนำให้คุณออกกำลังกายด้วยความหนักปานกลางอย่างสม่ำเสมอ โปรดปรึกษาแพทย์ด้านหัวใจเพื่อทราบขีดจำกัดของคุณด้วยการทดสอบระดับการเต้นของหัวใจ โดยปกติแล้วระดับดังกล่าวคือระดับที่คุณจะรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยในระหว่างออกกำลังกายแต่ยังหายใจทันอยู่ องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำให้ออกกำลังกายในระดับดังกล่าวเป็นเวลา 22 นาทีทุกวัน วันเพื่อการมีสุขภาพที่แข็งแรง

## การยืดเส้นยืดสาย:

ขอแนะนำให้คุณยืดร่างกายหลังจากออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายและฟื้นฟูความแข็งแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น.



DOMYOS 제품을 선택하고 신뢰해주셔서 감사합니다.

DOMYOS는 운동 초보자나 숙련된 운동 선수 모두가 사용할 수 있으며 건강 유지와 체력 향상에 도움을 줍니다. 저희 팀은 언제나 최고의 제품을 설계하기 위해 노력합니다. 의견, 제안 및 질문이 있으시면 당사 웹사이트 DOMYOS.COM에 올려주시기 바랍니다. 웹사이트에서는 트레이닝에 관한 조언과 각종 지원 정보를 찾아보실 수 있습니다.

**프레젠테이션**

Mini Bike는 자전거의 동작을 모방한 심장 강화 훈련 활동입니다. Mini Bike를 규칙적으로 사용하면 칼로리를 소모하면서 몸매와 체력을 향상시키는 데 도움이 됩니다(균형 잡힌 식단을 병행하면 체중을 유지하거나 줄이는 데 이상적입니다). 운동에 의해 심장 혈관 및 호흡기에 이로울 뿐만 아니라 Mini Bike는 충격이 없는 동작으로 둔근, 대퇴부, 종아리, 팔을 강화합니다.

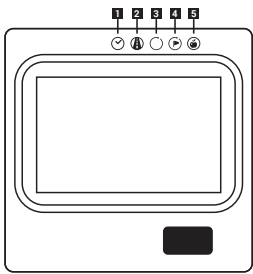
**경고**

체형 관리는 통제된 방식으로 이루어져야 합니다. 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와 상담하십시오. 특히 35세 이상이거나 전에 건강상 문제가 있었거나 여러 해 동안 운동을 하지 않은 사람의 경우 반드시 의사와 상담하십시오. 사용하기 전에 모든 지침을 읽으십시오.

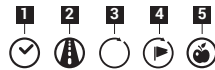
**일반적인 권장 사항**

- |   |   |
|---|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 소유자는 본 제품의 모든 사용자에게 본 제품을 사용하는 방법에 대해 적절히 알려 주어야 합니다.</li> <li>2. Domyos는 구매자 또는 제3자가 본 제품을 사용하거나 잘못 사용함으로써 사람이 입은 부상 또는 재산에 끼친 손해의 배상 청구에 대해 책임지지 않습니다.</li> <li>3. 본 제품을 상용, 임대 또는 기관용으로 사용하지 마십시오.</li> <li>4. 장비는 평평하고 안정적인 표면에 설치해야 합니다.</li> <li>5. 제품의 조립 또는 분해 시 주의해서 조립하고 분해해야 합니다.</li> <li>6. 운동 시 발을 보호하기 위해 반드시 운동화를 착용하십시오. 머신에 걸릴 수 있는 헐렁하거나 치렁치렁한 의복을 착용하지 마십시오. 보석류를 착용하지 마십시오. 긴 머리는 운동 방해가 되지 않도록 묶으십시오.</li> <li>7. 심박 조절기, 제세동기 또는 기타 전자 이식체를 착용한 사람은 자신의 책임 하에</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. 심박 센서를 사용할 것을 권장합니다.</li> <li>9. 임산부는 심박 센서를 사용하지 않는 게 좋습니다.</li> <li>10. 사용자의 안전을 보장하기 위해 제품을 사용하기 전에 착용 시 움직일 수 있는 모든 부품을 직접 점검하면서 필요한 경우 나사를 조여야 합니다.</li> <li>11. 현기증, 메스꺼움, 가슴 통증을 비롯해 기타 이상 증상이 나타나면 즉시 운동을 중단하고 의사와 상담하십시오.</li> <li>12. 움직이는 기계 부품에 두 손을 가까이 가져가지 마십시오.</li> <li>13. 조정 장치가 눈에 띄지 않도록 하십시오.</li> <li>14. 이 장치의 브레이크 시스템은 속도와 관계없습니다.</li> </ol> |
|---|---|

**콘솔**



콘솔에서 모든 정보를 스크롤하려면 회색 버튼을 여러 번 누르십시오.



1. 경과 시간 표시 (분)
2. 거리 표시 (km)
3. 회전 수
4. 사용을 시작한 후의 페달 회전 수
5. 소모 열량 표시 (Kcal)

처음 사용하기 전에 콘솔이 연결되었는지, 그리고 제공된 배터리가 올바른 방향으로 삽입되었는지 확인하십시오. (사용 설명서의 5단계를 참조하십시오.) 콘솔을 켜려면 운동을 시작하거나 콘솔 상의 버튼을 누르십시오.

다음과 같은 2가지 옵션이 있습니다.

콘솔에 정보가 무작위로 표시됨: 스캔 모드

또는 선택한 정보를 화면에 고정할 수 있습니다.

이를 위해 버튼을 반복적으로 눌러 정보를 스크롤합니다. 화면에서 화살표가 깜박이면 이는 스캔 모드가 활성화되었다는 것을 의미합니다.

마지막으로 모든 정보를 초기화, 즉 표시등 1, 2, 3, 5를 0으로 초기화하려면 콘솔의 버튼을 3초 동안 누르고 있으십시오. 표시등 4를 0으로 초기화하려면 배터리를 분리한 후 다시 삽입하십시오.

**문제 해결**

**디스플레이 이상:**

배터리를 확인하고 필요한 경우 이를 교체하십시오. LR03 1.5V AAA 배터리를 사용하고 배터리의 +/- 극성을 맞추십시오.

**계수 이상:**

콘솔 뒷면의 케이블이 연결되었는지 확인하십시오.

**사용법**



항상 몇 분 동안 느린 속도로 워밍업하면서 시작하십시오.

지금 막 시작한 경우, 몇 일 동안은 무리하지 말고 필요한 경우 휴식을 취하면서 저속으로 운동을 시작하십시오. 점진적으로 세션의 횟수나 시간을 늘려나가십시오. 운동하는 동안, 자전거를 사용하는 실내 공기를 환기하십시오.

자세: 등을 똑바로 세운 채 앉고 등이 굽지 않도록 주의하십시오.

다치지 않거나 운동의 효과를 높으려면 등의 자세가 매우 중요합니다.

일어선 상태에서 페달을 밟지 마십시오.

**핏/워밍업 유지:** 운동량을 10분부터 시작해서 점진적으로 늘려나가십시오.

핏을 유지하고 체형을 관리하거나 물리 치료를 받으려면 매일 약 10분 동안 꾸준한 운동을 해야 합니다. 이러한 종류의 운동은 근육과 관절을 풀거나 다른 종류의 신체 활동을 하기 전에 워밍업으로 실시할 수 있습니다. 종아리 근육을 강화하려면, 저항을 높이고 운동 시간을 늘리십시오. 운동 내내 페달링 저항을 눈에 띄게 변경할 수 있습니다.

**체형 유지:** /체중 감량: 비교적 장시간에 걸친 중간 정도의 운동량(매일 최소 22분)

이 활동을 규칙적으로 중간 정도로 실시할 것을 권장합니다. 귀하의 심장병 전문가가 운동부하 심전도 검사를 한 후 귀하의 한계에 관해 조언해줄 수 있습니다. 운동 시 숨이 차지 않으면서 땀을 약간 흘리는 것이 이상적입니다. WHO는 핏을 유지하기 위해 이러한 종류의 세션을 매일 최소 22분 동안 지속적으로 실시할 것을 권장합니다.

**스트레칭:**

각 세션이 끝날 때마다 근육의 긴장을 풀고 보다 효과적으로 회복하기 위해 스트레칭 동작을 실시할 것을 권장합니다.

لقد اخترت منتجًا من العلامة التجارية DOMYOS ونحن نشكرك على هذه الثقة.

إذا كنت رياضياً مبتدئاً أو محترفاً على المستوى، فيعتبر DOMYOS هو حليفك لتظل في صحة جيدة أو لتطوير حالتك البدنية. فرق العمل لدينا تبذل جهوداً مضنية لتصميم أفضل المنتجات لخدمتك. وإذا كان لديك أي ملاحظات، اقتراحات أو تساؤلات، فنحن في خدمتك على الموقع DOMYOS.COM. كما تجد أيضاً على هذا الموقع نصائح لممارستك وكذلك لمساعدتك في حالة الضرورة.

## المقدمة

جهاز Mini Bike لأداء تمارين رياضية لتنشيط القلب يحاكي حركة الدراجة. سيساعدك الاستخدام المنتظم لجهاز Mini Bike على تحسين لياقتك البدنية وقدرتك على التحمل مع حرق السعرات الحرارية (فهو مثالي للحفاظ على وأو فقدان الوزن بالتوازي مع استخدام نظام حمية غذائية متوازن). بالإضافة إلى فوائده بالنسبة للقلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، فإن جهاز Mini Bike يعمل على تقوية وشد عضلات الإبتين، الفخذين، بطن الساق (السمانة) وكذا الذراعين بحركات خالية من أي تأثير.

## تنبيه

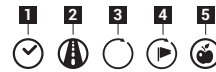
يتم البحث عن الرقاقة بشكل مسطر عليه قبل البدء في أي برنامج تدريب، استشر طبيبك. وهذا أمر مهم بالنسبة للأشخاص الذين يتجاوز عمرهم الـ 35 سنة أو من عانوا في السابق من مشاكل صحية أو لمن يمارسون الرياضة لسنوات عديدة. اقرأ جميع التعليمات قبل الاستعمال.

## توصيات عامة

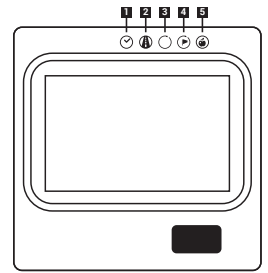
1. على مالك الجهاز التأكد من معرفة جميع مستخدمى المنتج بجميع احتياطات الاستعمال بشكل جيد.
2. لا تحمل DOMYOS أية مسؤولية تتعلق بشكاوى ذات صلة بإصابات أو أضرار وقعت لأشخاص أو ممتلكات ويكون السبب فيها استعمال أو سوء استعمال المشري أو أي شخص آخر للمنتج.
3. لا تستخدم المنتج لأية أغراض تجارية أو تاجرية أو مؤسسية.
4. يجب وضع الجهاز على سطح مستو وثابت.
5. ينبغي أن تتم كل عملية تركيب/فك للمنتج بعناية.
6. لحماية قدميك خلال التدريب، يجب عليك ارتداء حذاء رياضي. لا ترتدي ملابس فضفاضة أو متدلية يمكن أن تعلق بالجهاز. قم بخلع كل الحلى التي ترتديها. قم بعقد شعرك حتى لا يزعجك أثناء التمرين.
7. نحذر جميع الأشخاص الحاملين لأجهزة تنظيم ضربات القلب وجهاز إزالة الرجفان أو أي جهاز إلكتروني مزروع بأن يستخدموا مستشعر ضربات القلب على مسؤوليتهم الخاصة.
8. لا تنصح باستخدام مستشعر ضربات القلب من قبل النساء الحوامل.
9. لضمان سلامتك الشخصية، فمستوليك أن تقوم بفحص كافة الأجزاء قبل بدء كل استخدام للمنتج ومن ثم إحكام ربط مسامير البرغي الأكثر عرضة للتآكل.
10. إذا شعرت بدوار، غثيان، ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير عادية، توقف فوراً عن التمرين، واسترح طبيبك.
11. ابق يدك بعيداً عن أي جزء متحرك في الجهاز.
12. لا تتخطى إعدادات الجهاز.
13. لا تعتمد نظام المكايح في هذا الجهاز على السرعة.

## لوحة التحكم

لاستعراض كافة البيانات على لوحة التحكم، اضغط على الزر الرمادي عدة مرات.



1. عرض مدة التمارين (دقيقة:ثانية)
2. عرض المسافة المقطوعة (Km)
3. عدد الدورات
4. عدد دورات التبديل منذ بدء الاستخدام.
5. عرض حرق السعرات الحرارية (كيلو كالوري)



قبل الاستخدام للمرة الأولى، تأكد أن لوحة التحكم متصلة بمصدر التيار الكهربائي، وأن البطارية المرفقة موضوعة في الاتجاه الصحيح. (راجع الخطوة 5 في دليل المستخدم). لتشغيل لوحة التحكم، ابدء في أداء تمريناتك الرياضية أو اضغط على الزر الموجود في اللوحة.

## سيكون لديك خيارين اثنين:

إما أن تعرض المعلومات على شاشة لوحة التحكم عشوائياً: وضع المسح الضوئي أو أن يكون بإمكانك أن تقرر التثبيت على بيانات معينة من اختيارك.

وللقيام بذلك، اضغط مراراً على الزر لاستعراض البيانات: عندما يومض السهم الموجود على الشاشة، فهذا يعني أن وضع المسح الضوئي قد تم تفعيله. وأخيراً ولإستعادة كافة بياناتك، أعد المؤشرات 1 و2 و3 و5 إلى صفر، بالضغط المستمر على زر لوحة التحكم لمدة 3 ثواني. لإعادة المؤشر 4 إلى 0، انزع البطارية، ثم أدخلها مرة أخرى.

## تشخيص الحالات الشاذة

### مشاكل في عرض الشاشة:

قم بفحص البطاريات واستبدلها عند اللزوم، استخدم بطاريات LR03 AAA 1.5 فولت وقم بمراعاة وضعية قطبي البطارية +/-.

### الخطأ في العد:

تأكد من أن الكابلات الموجودة خلف لوحة التحكم متصلة.

## الاستعمال

ابدأ بالإحماء دائماً على وتيرة بطيئة لعدة دقائق.  
إذا كنت من المبتدئين، فابدأ بالتدريب عدة أيام بسرعة منخفضة ويزداد مع أخذ وقت للراحة إذا لزم الأمر. قم بزيادة عدد أو فترة الجلسات التدريسية بشكل تدريجي. تذكر أثناء التدريب أن تقوم بنهوية الغرفة التي توجد فيها الدراجة.  
الوضعية: الجلوس مع استقامة الظهر، تأكد من عدم انحناء ظهرك.  
وضعية ظهرك في غاية الأهمية، وذلك حتى لا تتعرض للإصابة وحتى تكون تمريناتك ذا فاعلية أكيدة.  
لا تقم بالتبديل وفاقاً.



## الحفاظ / الإحماء: جهد تدريجي خلال 10 دقائق

لأعمال الحفاظ التي تهدف إلى المحافظة على الهيئة أو إعادة التأهيل، يمكنك التدرّب كل يوم لمدة عشر دقائق. هذا النوع من التمرين يهدف إلى تنشيط عضلاتك ومفاصلك ويمكن اعتباره كشاش إحماء من أجل ممارسة النشاط البدني. لزيادة قوة الساقين، قم باختيار درجة أكبر للمقاومة وزيادة وقت التمرين. بالطبع يمكنك تغيير مقاومة الدواسة أثناء جلسة التمرين.

## الحفاظ على لياقتك / فقد الوزن: جهد معتدل لفترة طويلة إلى حد ما (22 دقيقة على الأقل/اليوم)

يُوصى بممارسة هذا النشاط على نحو منتظم ومعتدل. ويمكن أن يحرك طبيب القلب بالحدود الموصى بها بعد إجراء اختبار الإجهاد. وبشكل مثالي، يلزم أن تتعرق قليلاً خلال ممارسة النشاط دون الشعور بانقطاع النفس. وتوصي منظمة الصحة العالمية WHO بالخضوع لجلسة من هذا النوع لفترة 22 دقيقة يومياً على الأقل، كي تحافظ على لياقتك.

## التمدد:

يُوصى بإجراء حركات إطالة بعد كل جلسة لإرخاء عضلاتك وللتعافي بشكل أكثر فعالية.

چه ورزشکار تازه کار باشید یا حرفه‌ای، Domyos به شما کمک می‌کند خوشبخت شوید یا تناسب اندام خود را افزایش دهید. هدف تیم‌های ما طراحی بهترین محصولات است. با این حال، اگر نظر، پیشنهاد و سؤالی دارید می‌توانید در وب سایت ما آنها را مطرح نکنید: Domyos.com. توصیه و پشتیبانی تمرینات نیز در وبسایت ما موجود است.

### ارائه

مینی پمپ یک فعالیت تمرینی قلبی است که از حرکات دوچرخه تقلید می‌کند. استفاده منظم از مینی پمپ به شما کمک می‌کند تناسب اندام و بنیه خود را بهتر کنید و همزمان کالری نیز بسوزانید (ایده آل برای حفظ و یا کاهش وزن به همراه یک رژیم متعادل). علاوه بر مزایای قلبی-عروقی و تنفسی این تمرین، مینی پمپ ماهیچه‌های سرتی، ران، ماهیچه ساق پا و بازوان را با حرکات بدون ضربه تقویت می‌کند.

### هشدار

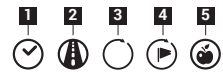
بدست آوردن هیكل مناسب تنها در شرایط کنترل شده امکان پذیر است. قبل از آغاز برنامه تمرینی، با پزشک خود مشورت کنید. این توصیه مخصوصاً برای افراد بالای 35 سال یا افرادی که پیشتر مشکلات سلامتی داشته اند، و افرادی که چند سال است ورزش نکرده‌اند اهمیت ویژه‌ای دارد. قبل از استفاده تمام دستورالعمل‌ها را مطالعه کنید.

### توصیه های کلی

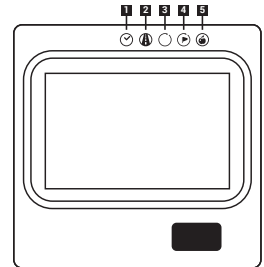
1. صاحب این دستگاه باید مطمئن شود تمام کاربران دستگاه بخوبی با نحوه استفاده از این محصول آشنا شده باشند.
2. Domyos اصلاً در برابر ادعاهای جراحی یا آسیب وارده به افراد یا دارایی‌ها بخاطر استفاده یا سوءاستفاده از این محصول توسط خریدار یا هر شخص دیگری مسؤلیتی ندارد.
3. از این محصول در محیط‌های تجاری، اجاره‌ای یا سازمانی استفاده نکنید.
4. این وسیله حتماً باید روی یک سطح ثابت و صاف قرار داشته باشد.
5. هر نوع موتاز یا بازکردن قطعات محصول باید با مراقبت کامل صورت گیرد.
6. برای محافظت از پاهای خود در هنگام تمرین همیشه کفش‌های ورزشی به پا داشته باشید. از پوشیدن لباس‌های کشاد یا اوپزانی که ممکن است در دستگاه گیر کنند خودداری کنید. تمام جواهرات خود را در بیاورید. موهای بلند خود را ببندید تا در هنگام تمرین مشکلی ایجاد نشود.
7. توصیه می‌شود افرادی که از ضربان‌ساز یا پیس میکر، دفیلاتور، یا کاشت الکترونیکی دیگری استفاده می‌کنند با

### کنسول

برای مشاهده تمام اطلاعات مربوط به کنسول، دکمه خاکستری را چند بار فشار دهید.



1. صفحه نمایش زمان گذشته (دقیقه)
2. صفحه نمایش فاصله (Km)
3. تعداد چرخش‌ها
4. تعداد چرخش چدال از آغاز استفاده
5. صفحه نمایش کالری (کیلوکالری)



قبل از اولین استفاده، مطمئن شوید که کنسول به پریز برق وصل است و باتری ارائه شده در جهت درست جاگذاری شده است. (مشاهده مرحله 5 راهنمای کاربر). برای روشن کردن کنسول، تمرین خود را روشن کنید و دکمه روی کنسول را فشار دهید.

### 2 گزینه خواهید داشت:

یکی از اطلاعات ذیل درباره کنسول بصورت تصادفی به نمایش درمی‌آید: حالت اسکن یا می‌توانید اطلاعات انتخابی خود را مشاهده کنید.

برای انجام این کار، برای مرورکردن اطلاعات مکرراً روی دکمه فشار دهید؛ وقتی پیکان روی صفحه چشمک زد، بدین معناست که حالت اسکن فعال شده است. در نهایت، برای تعیین مجدد تمام اطلاعات خود، شاخص‌های 1، 2، 3 و 5 و صفر، روی دکمه کنسول را 3 ثانیه نگه دارید و فشار دهید. برای تعیین مجدد شاخص 4 روی 0، باتری را بردارید سپس دوباره وارد کنید.

### مشکل یابی

نمایش خطا:

باتری‌ها را بررسی کنید و در صورت نیاز آنها را تعویض کنید. از باتری‌های LR03 1.5V AAA استفاده کنید و قطبیت مثبت و منفی باتری را رعایت کنید.

شمارش خطا:

بررسی کنید کابل‌های پشت کنسول متصل باشند.

### استفاده

همیشه چند دقیقه با سرعت کم گرم کنید.

اگر تازه‌گی تمرین را شروع کرده‌اید، چند روز اول را با سرعت کم تمرین کنید و اصلاً به خودتان فشار نیاورید و در صورت نیاز، استراحت کنید. تعداد یا مدت تمرین‌ها را به تدریج افزایش دهید. به یاد داشته باشید در طول تمرین، هوای اتاقی را که داخل آن از دوچرخه استفاده می‌کنید تهویه کنید.

موقعیت: با کمر صاف بنشینید و مراقب باشید کمربتان خم نشود.

موقعیت کمر شما خیلی مهم است، باید طوری باشد که به خودتان آسیب نزنید تا تمرین‌ها مؤثرتر باشد. ایستاده پدال نزنید.



### تناسب اندام را حفظ کنید/گرم کردن: حرکات تدریجی شروع از 10 دقیقه

برای حفظ تناسب اندام یا اجرای فیزیوتراپی، باید هر روز حدود 10 دقیقه تمرین کنید. این نوع تمرین ماهیچه‌ها و مفاصل شما را تقویت می‌کند، یا می‌توان از آن بعنوان نرمش قبل از نوع دیگر فعالیت بدنی استفاده کرد. برای افزایش نرمش ران‌ها، یک مقاومت قوی‌تر را انتخاب کنید و زمان تمرین را افزایش دهید. بر واضح است که در طول تمرین هم می‌توانید مقاومت پدال زنی را تغییر دهید.

### حفظ تناسب اندام: / کاهش وزن: حرکات معمولی برای مدت زمان نسبتاً طولانی (حداقل 22 دقیقه هر روز)

توصیه می‌شود این تمرین را به طور منظم و با میانه روی انجام دهید. متخصص قلب شما می‌تواند بعد از گرفتن آزمایش استرس قلب محدودیت‌هایی را به شما توصیه کند. بهتر است موقع تمرین کمی هم عرق کنید اما به این شرط که نفس کم نیاورید. سازمان بهداشت جهانی توصیه می‌کند برای حفظ تناسب اندام این نوع جلسه حداقل 22 دقیقه هر روز ادامه یابد.

تمرینات کششی:

توصیه می‌شود بعد از هر جلسه حرکات کششی انجام دهید تا ماهیچه‌های شما استراحت کنند و خیلی بهتر توان خود را بازیابند.

## EN - COMMERCIAL WARRANTY

---

DOMYOS guarantees this product under normal use conditions, 5 years for the structure, 2 for other parts and labour as from date of purchase, as shown on receipt. Domyos's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of Domyos.

This warranty does not apply in case of:

- Damage caused during transportation
- Use and/or storage of the product in an outdoor or damp environment (except trampolines)
- Poor assembly
- Misuse or abnormal use
- Poor maintenance
- Repairs made by technicians not approved by Domyos
- Use in a non-domestic setting

This warranty does not cancel the legal warranty applicable in the country of purchase.

To take advantage of your product warranty, consult the table at the end of the user's guide.

## FR - GARANTIE COMMERCIALE

---

DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de Domyos, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de Domyos.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par Domyos
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

## ES - GARANTÍA COMERCIAL

---

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de Domyos de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo.

La obligación de Domyos en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de Domyos.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal.
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por Domyos
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.

## DE - 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 garantiegemäßen Verpflichtungen von Domyos 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
- Falsche Verwendung 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.

## IT - GARANZIA COMMERCIALE

---

DOMYOS garantisce questo prodotto, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi e la manodopera a partire dalla data di acquisto: fa fede la data riportata sullo scontrino.

L'obbligo di Domyos in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di Domyos.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- danni causati durante il trasporto
- utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido (esclusi i trampolini)
- montaggio sbagliato
- utilizzo non corretto o anormale
- manutenzione errata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da Domyos
- utilizzo al di fuori dell'ambito privato.

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto.

Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

## NL - GARANTIEBEWIJS

---

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.

Deze garantie geldt niet in geval van:

- Schade die wordt veroorzaakt tijdens het vervoer
- Gebruik en/of opslag buiten, of in een vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
- Slechte montage
- Onjuist gebruik of abnormaal gebruik
- Slecht onderhoud
- Reparaties die zijn uitgevoerd door technici die niet officieel erkend zijn door Domyos
- Gebruik anders dan privégebruik

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.

## PT - GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este aparelho, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra, a contar da data de compra, sendo que a data no ticket da caixa é o comprovativo da mesma.

A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discreção da.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
- Montagem incorrecta
- Má utilização ou utilização anormal
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país da compra.

Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.

## PL - GWARANCJA HANDLOWA

W normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela 5-letniej gwarancji na elementy struktury i 2-letniej na pozostałe części, licząc od daty zakupu, przy czym decyduje data na paragonie.

Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:

- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Wykorzystywania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu bądź w środowisku o dużej wilgoci (za wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku prywatnego

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowiących prawem obowiązującym w kraju zakupu.

Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.

## HU - KERESKEDELMI GARANCIA

A DOMYOS rendeltetészerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és további 2 éven keresztül az egyéb alkatrészekre és munkadíjra.

A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt.

A garancia nem terjed ki az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések
- Ha kültéren vagy nedves környezetben használták vagy tárolták (trambulin kivételével)
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy nem rendeltetészerű használat
- Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások
- Nem magánjellegű használat

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását.

A garancia igénybevételehez tekintse meg a használati útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.

## RO - GARANȚIE COMERCIALĂ

DOMYOS garantează acest produs în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și 2 ani pentru celelalte piese și manoperă, de la data cumpărării, data de pe bonul de casă reprezentând dovada.

Obligația DOMYOS, în virtutea acestei garanții, se limitează la înlocuirea sau la repararea produsului, la discreția DOMYOS.

Această garanție nu se aplică în caz de:

- Defecțiuni produse în timpul transportului
- Utilizarea și/sau stocarea aparatului în exterior sau într-un mediu umed (cu excepția trambulinelor)
- Montare incorectă
- Utilizare incorectă sau în afara parametrilor normali
- Întreținere incorectă
- Reparații efectuate de tehnicieni neautorizați de DOMYOS
- Utilizare în afara unui cadru privat.

Această garanție comercială nu exclude garanția legală aplicabilă în țara din care produsul a fost achiziționat.

Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

## SK - OBCHODNÁ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobek, při normálních podmínkách používání, počas 5 rokov na konštrukciu a počas 2 rokov na ostatné diely a prácu, počítajúc od dátumu nákupu, pričom je rozhodujúci dátum na pokladničnom bloku.

Závazok spoločnosti DOMYOS, vyplývajúci z tejto záruky, sa vzťahuje iba na výmenu alebo na opravu výrobku, podľa rozhodnutia spoločnosti DOMYOS.

Túto záruku nemožno uplatniť v prípade:

- Poškodenia pri preprave
- Použitia a/alebo skladovania vonku alebo vo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
- Chybné montáže
- Nesprávneho alebo neštandardného používania
- Zlej údržby
- Opráv uskutočnených inými ako zmluvnými servisnými technikmi spoločnosti DOMYOS
- Použitia mimo súkromného prostredia

Táto obchodná záruka nevyklučuje zákonnú záruku, aplikovateľnú v krajine nákupu.

Ak chcete využiť záruku na váš výrobok, preštudujte si tabuľku na zadnej strane návodu na použitie.

## CS - OBCHODNÍ ZÁRUKA

DOMYOS poskytuje záruku na tento výrobek, za podmínek normálního používání, po dobu 5 let na kostru a 2 let na ostatní díly a práci, počínaje datem nákupu, přičemž dokladem je datum na pokladním lístku.

Povinnosti společnosti DOMYOS se v rámci této záruky omezují na náhradu nebo opravu výrobku podle uvážení společnosti DOMYOS.

Tuto záruku nelze uplatnit v případě:

- Poškození vzniklá při přepravě
- Používání a/nebo skladování venku nebo ve vlhkém prostředí (kromě trampolín)
- Špatné montáže
- Špatného nebo nenormálního používání
- Špatné údržby
- Oprav prováděných technik, kteří nemají oprávnění společnosti DOMYOS
- Používání mimo soukromou sféru

Tato obchodní záruka nevyklučuje právní záruku použitelnou v zemi nákupu.

Abyste mohli využít záruku na svůj výrobek, přečtěte si tabuľku na poslední straně návodu k obsluze.

## SV - KOMMERSIELL GARANTI

DOMYOS erbjuder vid normala användningsförhållanden en garanti på 5 år för produktens struktur och 2 år för övriga delar och utfört arbete, räknat från inköpsdatumet. Datumet på kassavittot gäller.

DOMYOS skyldigheter begränsas enligt denna garanti till att efter Domyos egen bedömning ersätta eller reparera produkten.

Garantin gäller inte vid:

- Transportskador
- Användning och/eller förvaring utomhus eller i en fuktig miljö (förutom trampoliner)
- Felaktig montering
- Felaktig eller inadekvat användning
- Felaktigt underhåll
- Reparationer som utförts av reparatörer som ej auktoriserats av Domyos
- Användning i andra sammanhang än privata

Denna kommersiella garanti utesluter inte den lagenliga garantin som gäller i inköpslandet.

För att kunna utnyttja produktgarantin, se tabellen på sista sidan i bruksanvisningen.

## BG - ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

При нормални условия на употреба, Domyos осигурява за този продукт гаранция за период от 5 години за корпуса и 2 години за останалите части на уреда и работната сила, считано от датата на покупката, като за валидна се счита датата, посочена на фискалния бон.

Отговорността на Domyos по силата на тази гаранция се ограничава до замяна или ремонт на уреда, по усмотрение на Domyos.

Тази гаранция не е приложима в случай на:

- Повреди, причинени по време на транспорт
- Използване и/или съхранение на открито или при влажни условия (това ограничение не се прилага за трамплини)
- Лош монтаж
- Неправилна употреба или употреба не по предназначение
- Лоша поддръжка
- Ремонти, извършени от неоторизирани от Domyos техници
- Употреба извън домашни условия

Тази търговска гаранция не изключва законовата гаранция, приложима в страната на покупката.

За да се възползвате от гаранцията, запознайте се с таблицата, посочена на последната страница на ръководството за употреба.

## HR - KOMERCIJALNO JAMSTVO

DOMYOS daje jamstvo na ovaj proizvod, u uobičajenim uvjetima uporabe, u razdoblju od 5 godina za konstrukciju i 2 godine za ostale dijelove i uslugu od datuma kupnje, odnosno datuma navedenog na valjanom računu.

Obveza marke Domyos koja proizlazi iz ovog jamstva odnosi se isključivo na zamjenu ili popravak proizvoda, prema ocjeni marke Domyos.

Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:

- oštećenja nastalih uslijed prijevoza
- uporabe i/ili pohrane na otvorenom ili u vlažnom okruženju (osim trampolina)
- neispravne montaže
- pogrešne ili nepravilne uporabe
- pogrešnog održavanja
- popravaka koje nisu izvršili ovlašteni serviseri marke Domyos
- uporabe koja nije za privatne svrhe.

Ovo komercijalno jamstvo ne isključuje zakonsko jamstvo koje vrijedi u zemlji kupnje.

Kako biste iskoristili jamstvo za svoj proizvod, provjerite tablicu na posljednjoj stranici vaših uputa za uporabu.

## SL - KOMERCIJALNA GARANCIJA

Podjetje Domyos zagotavlja 5-letno garancijo za ogrodje ter 2-letno garancijo za ostale dele tega izdelka in popravila, če se izdelek uporablja v skladu z navedenimi običajnimi pogoji uporabe. Garancija velja od datuma nakupa, tj. datuma na zadevnem računu.

V okviru te garancije so obveznosti podjetja Domyos omejene na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji podjetja Domyos.

Garancija ne velja v naslednjih primerih:

- poškodba ob prevozu;
- uporaba in/ali shranjevanje na prostem ali v vlažnem okolju (razen za trampoline);
- neustrezno sestavljanje;
- neprimerna ali neobičajna uporaba;
- neprimerno vzdrževanje;
- popravila, ki jih izvede tehnik brez pooblastila podjetja Domyos;
- uporaba, ki ni zasebna.

Ta komercialna garancija ne izključuje veljavnosti zakonske garancije, ki velja v državi, v kateri je bil izdelek kupljen.

Če želite uveljavljati garancijo za izdelek, glejte tabelo na zadnji strani navodil za uporabo.

## EL - ΕΓΓΥΗΣΗ

Η Domyos εγγυάται το παρόν προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά τον σκελετό και 2 έτη όσον αφορά τα υπόλοιπα μέρη και τεχνικές υπηρεσίες, από την ημερομηνία αγοράς που αναγράφεται στην ταμειακή απόδειξη.

Βάσει της παρούσας εγγύησης, η υποχρέωση της Domyos περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος κατά τη διακριτική της ευχέρεια.

Η παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περίπτωση:

- Φθοράς κατά τη μεταφορά
- Χρήσης ή/και αποθήκευσης σε εξωτερικούς χώρους ή σε περιβάλλον με υγρασία (εκτός των trampolίων)
- Εσφαλμένης συναρμολόγησης
- Κακής ή μη προβλεπόμενης χρήσης
- Πλημμελούς συντήρησης
- Επισκευών από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από τη Domyos
- Ομαδικής χρήσης

Η παρούσα εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος.

Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

## TR - TİCARİ GARANTİ

DOMYOS bu ürünü normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren şasi için 5 yıl ve diğer parçalar ve işçilik için 2 yıl garanti eder; kasa fişinin üzerindeki tarih dikkate alınır.

Bu garanti uyarınca Domyos'un yükümlülüğü, Domyos'un tercihine göre, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

Bu garanti:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Ürünün dış mekânlarda veya rutubetli bir ortamda kullanılması ve/veya depolanması (trambolinler hariç)
- Yanlış montaj yapılması
- Ürünün yanlış veya anormal biçimde kullanılması
- Yanlış bakım yapılması
- Onarımların Domyos tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenler tarafından yapılması
- Şahsa özel kullanım kapsamı dışına çıkılması durumunda uygulanmaz.

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz.

Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın.



## RU - ТРГОВАЯ ГАРАНТИЯ

DOMYOS дает гарантию на качество деталей и отсутствие дефектов производства этого изделия в нормальных условиях эксплуатации для рамы на 5 лет и для изнашивающихся частей и изготовления на 2 года со дня покупки, указанного на товарном чеке.

DOMYOS обязуется в рамках данной гарантии произвести замену или ремонт изделия, на усмотрение компании Domyos.

Эта гарантия не распространяется в случае:

- Повреждений, причиненных во время транспортировки
- Использования и/или хранения на открытом воздухе или во влажной среде (кроме батутов)
- Неправильной сборки
- Небрежного или неправильного использования
- Неправильного технического обслуживания
- ремонтных работ, выполненных не в сервисном центре компании Domyos
- Не для частного использования

Эта торговая гарантия не исключает юридическую гарантию, применимую в стране покупки.

Чтобы воспользоваться гарантией на ваше изделие, обратитесь к таблице на последней странице вашей инструкции по эксплуатации.

## VI - CHẾ ĐỘ BẢO HÀNH

DOMYOS bảo hành sửa chữa sản phẩm này, trong các điều kiện sử dụng bình thường, trong 5 năm cho phần thân máy và 2 năm cho các bộ phận khác và thời gian bảo hành tính từ ngày mua hàng, ngày ghi trên phiếu thanh toán.

Nghĩa vụ của Domyos theo bảo hành này, sẽ chỉ giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, tùy theo định đoạt của Domyos.

Sản phẩm không được bảo hành trong các trường hợp:

- Thiệt hại gây ra trong quá trình vận chuyển
- Sử dụng và/hoặc để sản phẩm ngoài trời hay trong môi trường ẩm ướt (trừ bạt nhún lò xo)
- Lắp ráp không chính xác
- Sử dụng không đúng cách hoặc không bình thường
- Bảo dưỡng kém
- Sửa chữa bởi những kỹ thuật viên không được Domyos công nhận
- Sử dụng ngoài phạm vi cá nhân

Chế độ bảo hành này không loại trừ bất kỳ bảo hành hợp pháp nào được áp dụng tại các quốc gia mua hàng.

Để sản phẩm của bạn được bảo hành, hãy tra cứu bảng ở trang cuối cùng trong quyển hướng dẫn sử dụng.

## ID - GARANSI

DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain dan tenaga kerja, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan.

Kewajiban Domyos, mengenai garansi ini, terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan Domyos.

Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:

- Kerusakan yang disebabkan saat transportasi
- Penggunaan dan/atau penyimpanan di luar atau di lingkungan lembab (kecuali trampolin)
- Perakitan tidak benar
- Penggunaan tidak benar atau penggunaan tidak normal
- Perawatan tidak baik
- Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh Domyos
- Penggunaan di luar kalangan pribadi

Garansi ini tidak mengecualikan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk.

Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

## ZH - 商业担保

DOMYOS公司向用户提供, 自本产品购买之日起, 正常使用下为期5年的主体框架保修, 以及为期2年的其它零件和人工服务, 具体以发票日期为准。

DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。

以下情况不在保修范围之内:

- 运输时造成产品损坏
- 将产品在户外或潮湿环境下使用和/或存放(蹦床除外)
- 不当拆卸
- 使用不当或异常使用
- 不当维护
- 经由未经Domyos授权的技术人员维修
- 于私人起居空间以外处使用

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

为了解您产品的保修相关服务, 请查询使用说明书最后一页上的信息列表。

## JA - 商業保証

当製品を通常に使用された場合、DOMYOSはレシートに記載された購入日から構造体については5年間、その他の部品と作業代については、2年間保証致します。

この保証におけるDOMYOSの義務は、DOMYOSの裁量による当製品の交換または修理に限定されます。

この保証は以下の場合には適用されません:

- 運搬中に生じた破損
- 屋外または湿度の高い場所での使用や保管(トランポリンを除く)
- 不正確な組立て
- 誤使用または異常な使用
- 誤った手入れ
- Domyosの公認ではない技術者による修理
- 個人的用途以外での使用

この商業保証は購入された国で適用される法的保証と両立します。

お買い上げの製品に関して保証を受けるには、使用説明書の最後のページにある表をご覧ください。

## ZT - 商業擔保

DOMYOS公司向用户提供, 自本产品購買之日起, 正常使用下為期5年的主體框架保修, 以及為期2年的其他零件和人工服務, 具體以發票日期為準。

DOMYOS公司的保修義務僅限於在DOMYOS公司認同情況下對產品的維修或更換服務。

以下情況不在保修範圍之內:

- 運輸導致的損壞
- 將產品在戶外或潮濕環境下使用和/或存放(蹦床除外)
- 不當安裝
- 不當或異常使用
- 不當保養
- 產品由非Domyos公司指定技術人員進行維修
- 將產品用於非個人用途

本商業擔保不與所在國現行法規相衝突。

為瞭解您產品的保修相關服務, 請查詢使用說明書最後一頁上的資訊清單。

## TH - การรับประกันเชิงพาณิชย์

DOMYOS รับประกันผลิตภัณฑ์ภายใต้สภาวะการใช้งานปกติเป็นเวลา 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนอื่น ๆ และค่าแรงงานนับจากวันที่ซื้อผลิตภัณฑ์ โดยอ้างถึงวันที่ใบเสร็จรับเงินเป็นหลัก

ภาระผูกพันของ DOMYOS ภายใต้การรับประกันนี้จำกัดอยู่กับการเปลี่ยนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยดุลพินิจของ DOMYOS

การรับประกันนี้ไม่มีผลบังคับใช้ในกรณีต่อไปนี้

- ความเสียหายในระหว่างการขนส่ง
- การใช้งานและ/หรือจัดเก็บกลางแจ้งหรือในสภาพแวดล้อมที่ชื้น (ยกเว้นแตรมโพลีน)
- การประกอบชิ้นส่วนไม่ถูกต้อง
- การใช้งานที่ไม่เหมาะสมหรือผิดปกติ
- การซ่อมบำรุงอย่างไม่ถูกวิธี
- การซ่อมโดยช่างที่ไม่ผ่านการรับรองจาก DOMYOS
- การใช้งานที่นอกเหนือจากการใช้งานส่วนตัว

การรับประกันเชิงพาณิชย์นี้ไม่ได้ละเว้นการรับประกันใด ๆ ตามกฎหมายที่ใช้บังคับในประเทศที่มีการซื้อผลิตภัณฑ์ ในการขอรับบริการการรับประกันผลิตภัณฑ์ กรุณาดูตารางในหน้าสุดท้ายของคู่มือการใช้งาน

## KO - 상용 보증

DOMYOS 은 정상적인 사용 조건 하에서 본 제품을 사용할 경우 구조에 대해서는 영수증에 기재된 구입일로부터 5년 동안, 기타 부품에 대해서는 2년 동안 결함이 없음을 보증합니다.

본 보증에 대한 DOMYOS의 책임은 DOMYOS의 재량에 따른 제품의 교환 또는 수리로 제한됩니다. 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다.

- 본 보증은 다음과 같은 경우 적용되지 않습니다. - 운송 중 발생한 손상
- 본 제품을 옥외 또는 축축한 환경에서 사용하거나 보관할 경우(트램펄린 제외)
- 잘못된 조립
- 오용 또는 비정상적인 사용
- 잘못된 관리
- DOMYOS에서 승인하지 않은 기술자가 수행한 수리
- 가정용이 아닌 환경에서 사용

본 보증은 제품을 구매한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

## AR - الضمان التجاري

تضمن شركة DOMYOS هذا المنتج في ظروف الاستخدام العادية خلال 5 سنوات للهيكل وستين للأجزاء الأخرى وببدا الضمان من تاريخ الشراء، يُعَدُّ بالتاريخ المدون على فاتورة الدفع. التزام شركة DOMYOS بموجب هذا الضمان يقتصر على استبدال أو إصلاح المنتج وفقا لتقدير شركة DOMYOS

هذا الضمان لا ينطبق في الحالات التالية:

- الاضرار الناتجة أثناء عملية النقل
- الاستعمال و/أو التخزين في الهواء الطلق أو في بيئة رطبة (ما عدا الترامبولين)
- التركيب بشكل غير صحيح - سوء الاستخدام أو الاستخدام غير الطبيعي - سوء الصيانة
- إجراء إصلاحات من قبل فنيين غير معتمدين من شركة DOMYOS - استعمال خارج الإطار الشخصي

الضمان التجاري هذا لا ينفي الضمان القانوني الساري في بلد الشراء. للاستفادة من ضمان المنتج الخاص بك، راجع الجدول في الصفحة الأخيرة من دليل الاستخدام.

## FA - گارانتی تجاری

DOMYOS این محصول را از تاریخ خرید مشخص شده در رسید در صورت استفاده معمول گارانتی می‌کند، 5 سال گارانتی ساختار و 2 سال سایر قطعات.

تعهدات DOMYOS در ارتباط با این گارانتی در صورت تشخیص کارشناسان DOMYOS به تعویض یا تعمیر محصول محدود می شود. این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود:

این گارانتی موارد ذیل را شامل نمی شود:

- آسیب وارده در حین حمل و نقل
- استفاده و/یا نگهداری محصول در فضای باز یا مرطوب (بجز ترامبولین)
- مونتاژ اشتباه
- سوءاستفاده یا استفاده غیرعادی
- نگهداری ضعیف
- تعمیرات انجام شده توسط متخصصان تأیید نشده توسط DOMYOS
- استفاده در محیطی غیرخانگی

این گارانتی، گارانتی قانونی حاکم در کشور خرید را لغو نمی کند. برای بهره مندی از گارانتی محصول، جدول موجود در صفحه آخر این دفترچه راهنما را مطالعه کنید.

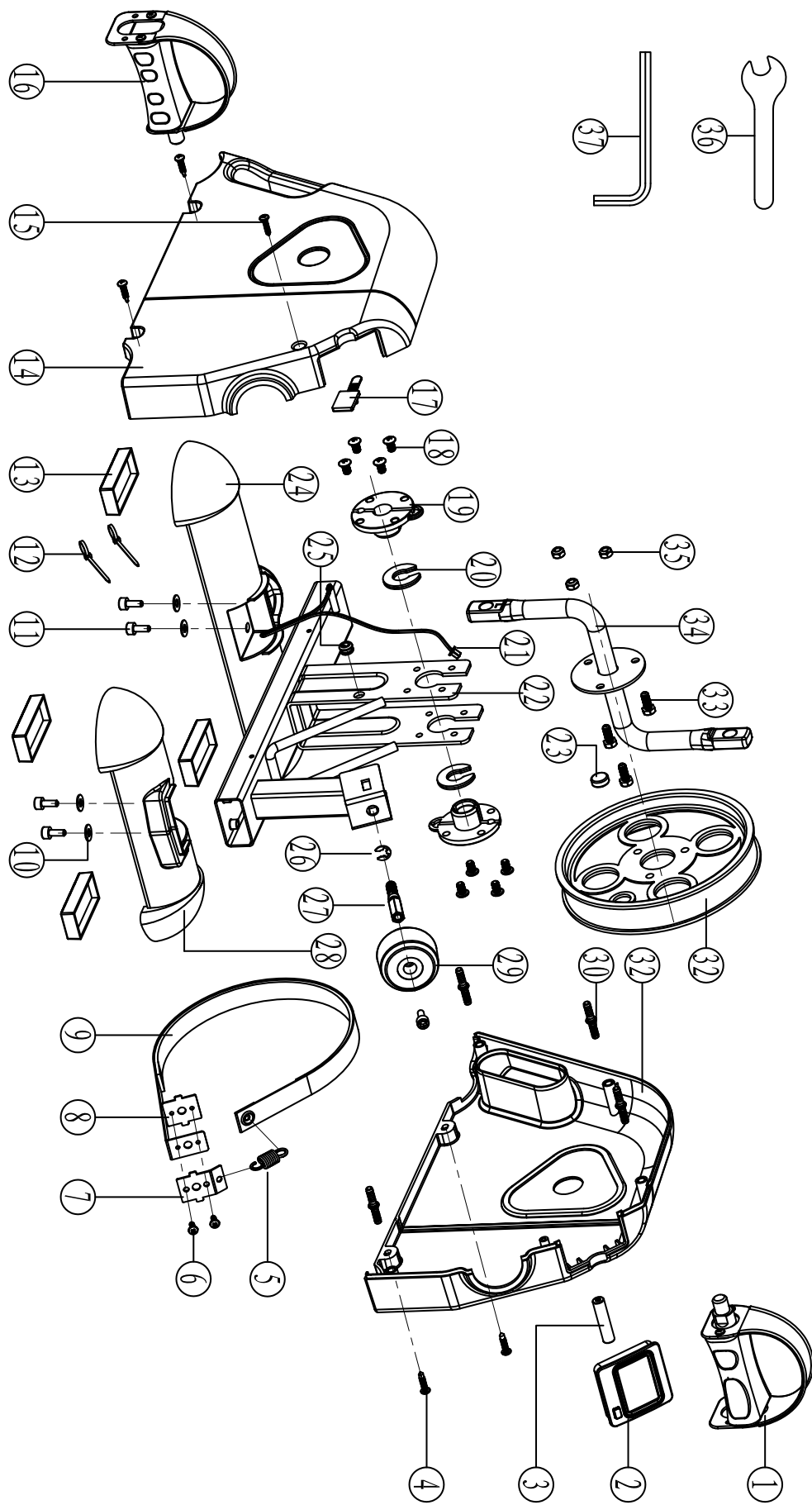




# AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALES AFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

<p><b>UK</b></p> <p>Do you need assistance?</p> <p>Find us at <a href="http://www.domyos.co.uk">www.domyos.co.uk</a>, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	<p><b>FRANCE</b></p> <p>Besoin d'assistance ?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.domyos.fr/sav">http://www.domyos.fr/sav</a> (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).</p>	<p><b>ESPAÑA</b></p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.domyos.es/sav">http://www.domyos.es/sav</a> (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarlo a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un teléfono fijo desde España).</p>	<p><b>ITALIA</b></p> <p>Hai bisogno di assistenza?</p> <p>Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.</p>	<p><b>BELGIQUE</b></p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.domyos.be">www.domyos.be</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<p><b>NEDERLAND</b></p> <p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.domyos.nl">www.domyos.nl</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	<p><b>PORTUGAL</b></p> <p>Necessita de assistência?</p> <p>Encontre-nos no site <a href="http://www.domyos.pt">domyos.pt</a> ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.</p>	<p><b>DEUTSCHLAND</b></p> <p>Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.Domyos.com">www.Domyos.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.</p>	<p><b>中国</b></p> <p>你需要帮助吗？</p> <p>请访问我们的网站 <a href="http://www.domyos.cn/sav">http://www.domyos.cn/sav</a> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。</p>	<p><b>BELGIË</b></p> <p>Hulp nodig?</p> <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.domyos.be">www.domyos.be</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>
<p><b>EN - OTHER COUNTRIES</b></p> <p>Need help?</p> <p>Find us on our website <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (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.</p>	<p><b>FR - AUTRES PAYS</b></p> <p>Besoin d'assistance?</p> <p>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (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.</p>	<p><b>ES - OTROS PAÍSES</b></p> <p>¿Necesita asistencia?</p> <p>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (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.</p>	<p><b>DE - ANDERE LÄNDER</b></p> <p>Brauchen Sie Hilfe?</p> <p>Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (Kosten des Internetaanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.</p>	<p><b>IT - ALTRI PAESI</b></p> <p>Bisogno di assistenza?</p> <p>Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (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.</p>
<p><b>NL - ANDERE LANDEN</b></p> <p>Hulp nodig?</p> <p>Raadpleeg de website <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	<p><b>PT - OUTROS PAÍSES</b></p> <p>Precisa de assistência?</p> <p>Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (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.</p>	<p><b>PL - INNE KRAJE</b></p> <p>Potrzebujesz pomocy?</p> <p>Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wróż z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	<p><b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b></p> <p>Segítségre van szüksége?</p> <p>Keressen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (internetcsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonylattal.</p>	<p><b>RO - ALTE ȚĂRI</b></p> <p>Aveți nevoie de asistență?</p> <p>Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (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.</p>
<p><b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b></p> <p>Potrebujeťte asistenciu?</p> <p>Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkmi v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popri tom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	<p><b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b></p> <p>Potřebujete pomoc?</p> <p>Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	<p><b>SV - ANDRA LÄNDER</b></p> <p>Behöver du hjälp?</p> <p>Hiitta oss på hemsidan <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	<p><b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b></p> <p>Имате нужда от помощ?</p> <p>Моля, посетете нашия сайт: <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (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.</p>	<p><b>HR - OSTALE ZEMLJE</b></p> <p>Potrebna vam je pomoć?</p> <p>Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>
<p><b>SL - DRUGE DRŽAVE</b></p> <p>DRUGE DRŽAVE</p> <p>Potrebuje te pomoč?</p> <p>Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	<p><b>EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b></p> <p>Χρειάζεστε βοήθεια;</p> <p>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οποιούδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	<p><b>TR - DİĞER ÜLKELER</b></p> <p>Yardıma mi ihtiyacınız var?</p> <p><a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	<p><b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b></p> <p>Нужна поддержка?</p> <p>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	<p><b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b></p> <p>Cần hỗ trợ?</p> <p>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>
<p><b>ID - NEGARA LAIN</b></p> <p>Perlu bantuan?</p> <p>Kunjungi situs internet kami <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	<p><b>ZH - 其他国家</b></p> <p>需要帮助？</p> <p>请登录 <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> 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。</p>	<p><b>JA - その他の国</b></p> <p>ヘルプが必要ですか？</p> <p>サイト <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> をご覧ください (インターネット接続料)。もしくはは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。</p>	<p><b>ZT - 其他國家</b></p> <p>需要幫助？</p> <p>請登陸 <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> 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。</p>	<p><b>TH - ประเทศไทย</b></p> <p>ต้องการรับความช่วยเหลือ ?</p> <p>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือไปที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>
<p><b>KO - 기타 국가</b></p> <p>도움이 필요하십니까?</p> <p>당사의 웹사이트 <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> 을 방문하거나(인터넷 연결 비용), 구매 중 명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	<p><b>AR - دول أخرى</b></p> <p>هل تحتاج إلى مساعدة؟</p> <p>اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> (أو توجه) إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.</p>	<p><b>FA - سایر کشورها</b></p> <p>به کمک نیاز دارید؟</p> <p>تथा با هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت <a href="http://www.domyos.com">www.domyos.com</a> یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشی هایی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید.</p>		



# MB 100

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  
Tegy 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  
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu  
Shranite originalna navodila  
Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης  
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu  
Petunjuk asli untuk disimpan  
請保留說明書  
大切に保管してください  
請保留原始說明書  
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน  
보관해야 할 사용설명서 원본  
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة  
دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید

**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

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社

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

恢復訓練健身車 - 主要材料: 金屬 - 中國製造 - 進口/委製商台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩南路379號 04-24719666

Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобру», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», влад. 3, стр. 3, +7(495)6414446 - Велотренажер для восстановления формы - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商: 迪脉 (上海) 企业管理有限公司 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编: 201204 - GB17498-1 2008 - GB 17498-5 2008 - 品名: 恢复训练健身车 - 主要材料: 金属 - 等级: 合格品 - 中国制造 - 质检证明: 合格 - 商标: DOMYOS

จักรยานออกกำลังกาย - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 14/9 หมู่ที่ 13 ถนนบางนา-ตราด ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540

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

دراجة لياقة بدنية - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt

DECATHLON HONG KONG COMPANY LIMITED - SUITE 1623 16/F OCEAN CENTRE - 5 CANTON ROAD - KOWLOON - HONG KONG

Importado por Artículos Deportivos Decathlon, S.A de C.V Av. Ejército Nacional 826, Delegación Miguel Hidalgo, Colonia Polanco, 11540 Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34

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

Pack Ref : 2358823

EN ISO 20957-5:2017

EN ISO 20957-1 2013