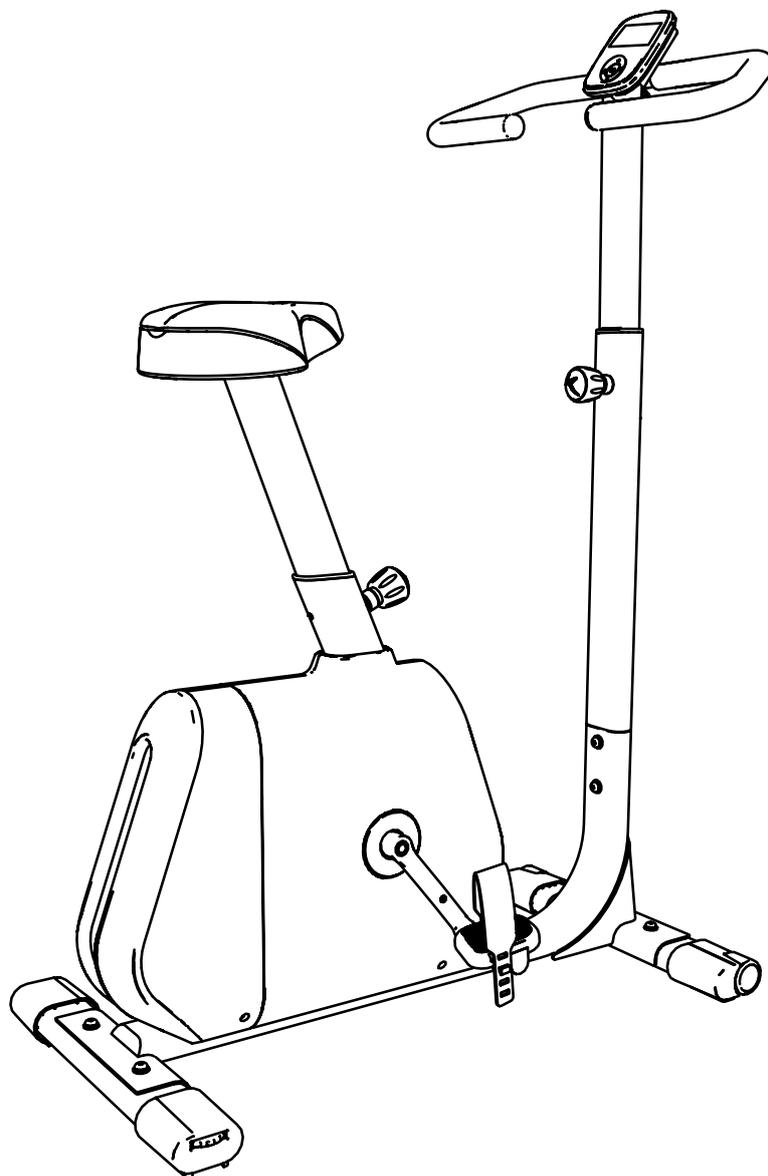


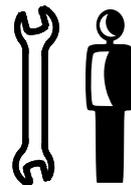
# COMFORT BIKE



## COMFORT BIKE

40 kg / 88 lbs  
94 x 58 x 121 cm  
37 x 23 x 47.6 in

**Maxi**  
130 kg  
287 lbs



45 min



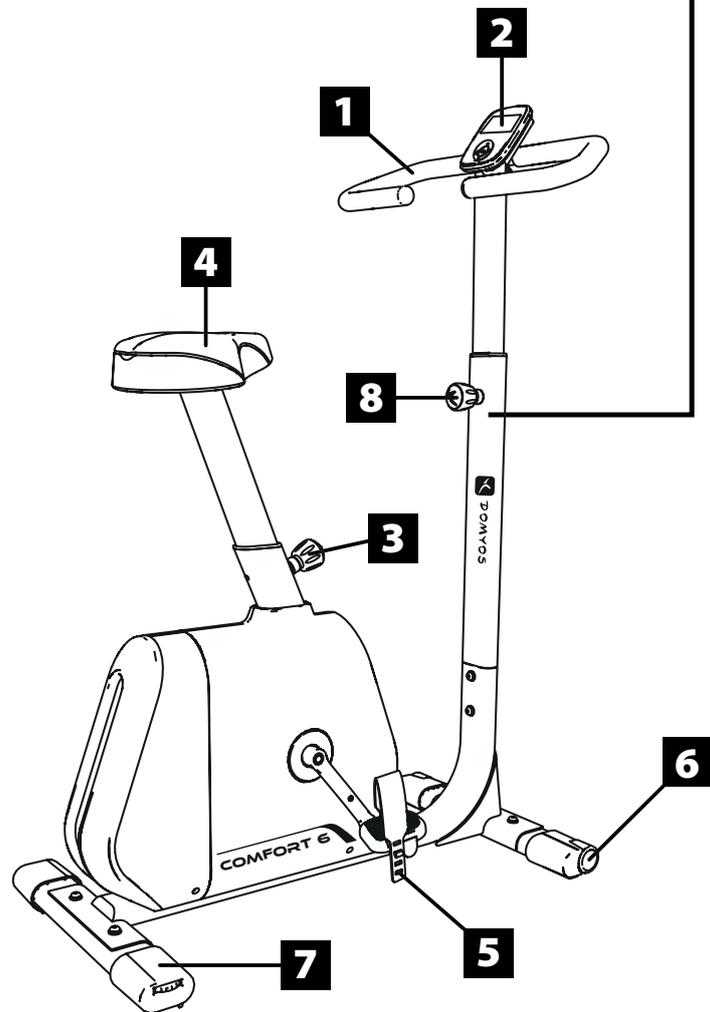
DOMYOS

- 1** EN Handlebars - FR Guidon - ES Manillar - DE Lenker - IT Manubrio - NL Stuur - PT Guiador - PL Kierownica - HU Kormány - RU Руль - RO Ghidon - SK Riadidlá - CS Madlo - SV Styre - BG Корми ло - TR Gidon - HR Upravljač - ZH 车把 - ZT 車把 - KO 핸들바 - AR مقود
- 2** EN Console - FR Console - ES Consola - DE Konsole - IT Console - NL Console - PT Consola - PL Konsola - HU Konzol - RU Консоль - RO Consolă - SK Konzola - CS Konzole - SV Konsol - BG Конзола - TR Konsol - HR Konzola - ZH 控制面板 - ZT 控制面板 - KO 콘솔 - AR لوحة التحكم
- 3** EN Release lever to adjust the saddle - FR Molette de réglage de la selle - ES Rueda de ajuste del sillín - DE Einstellrädchen des Sattels - IT Rotella di regolazione della sella - NL Instelknop zadel - PT Botão de regulação do selim - PL Pokrętko regulacji siodełka - HU Nyereg állítócsavar - RU Ручка регулировки седла - RO Buton de reglare a șeii - SK Nastavovacie koliesko sedla - CS Kolečko pro nastavení sedla - SV Reglagehjul till sadel - BG Кръгла ръчка за регулиране на седалката - TR Sele ayar düğmesi - HR Regulator sjedala - ZH 车座调节转轮 - ZT 車座調節轉輪 - KO 안장 조절용 조절 장치 - AR صامولة ضبط المقعد
- 4** EN Saddle - FR Selle - ES Sillín - DE Sattel - IT Sella - NL Zadel - PT Selim - PL Siodełko - HU Nyereg - RU Седло - RO Șa - SK Sedlo - CS Sedlo - SV Sadel - BG Се далка - TR Sele - HR Sjedalo - ZH 车座 - ZT 車座 - KO 안장 - AR مقعد
- 5** EN Pedal - FR Pédale - ES Pedal - DE Pedal - IT Pedale - NL Pedaal - PT Pedal - PL Pedał - HU Pedál - RU Педаль - RO Pedală - SK Pedál - CS Pedál - SV Pedal - BG Педал - TR Pedal - HR Pedalae - ZH 脚踏板 - ZT 脚踏板 - KO 페달 - AR بدال
- 6** EN Transport wheels - FR Roulette de déplacement - ES Rueda de desplazamiento - DE Transportrolle - IT Rotella di spostamento - NL Transportwielte - PT Rodinha de deslocação - PL Kółko do przemieszczania - HU Görgő a mozgathoz - RU Колесико для перемещения - RO Rotilă de deplasare - SK Premiestňovacie koliesko - CS Přemístovací kolečko - SV Transporthjul - BG Колелце за преместване - TR Taşıma makarası - HR Kotač za premještanje - ZH 移动滑轮 - ZT 移動滑輪 - KO 이동용 바퀴 - AR بكرة النقل
- 7** EN Levelling feet - FR Compensateurs de niveau - ES Compensadores de nivel - DE Niveauausgleicher - IT Compensatori di livello - NL Niveauregelaars - PT Compensadores de nível - PL Kompensatory poziomu - HU Szintkiegyenlítő - RU Компенсаторы уровня - RO Compensatori de nivel - SK Kompenzátory úrovně - CS Vyrovnávací podložky - SV Niv kompensatorer - BG Компенсатори на нивото - TR Yükseklik ayar tertibatları - HR Kompenzatori razine - ZH 平衡补偿器 - ZT 平衡補償器 - KO 수평조절 다리 - AR معاوضات المستوى
- 8** EN Release lever to adjust the handlebars - FR Molette de réglage du guidon - ES Rueda de ajuste del manillar - DE Einstellrädchen des Lenkers - IT Rotella di regolazione del manubrio - NL Instelknop stuur - PT Botão de regulação do guiador - PL Pokrętko regulacji kierownicy - HU Kormány állítócsavar - RU Ручка регулировки руля - RO Buton de reglare a ghidonului - SK Nastavovacie koliesko riadidiel - CS Kolečko pro nastavení madla - SV Reglagehjul till styre - BG Кръгла ръчка за регулиране на кормилото - TR Gidon ayar düğmesi - HR Regulator upravljača - ZH 车把调节转轮 - ZT 車把調節轉輪 - KO 핸들바 조절 장치 - AR صامولة ضبط المقود

This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.

### WARNING

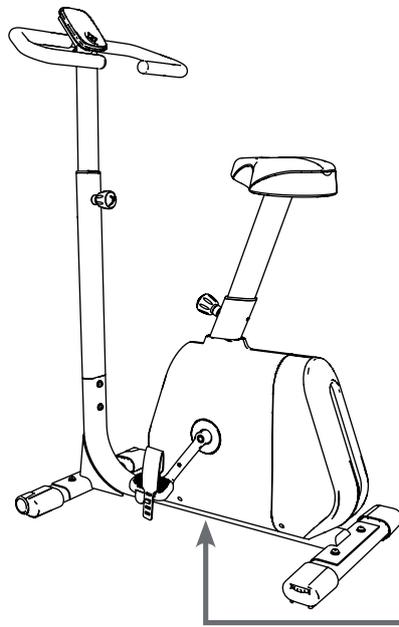
- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hair away from moving parts.



# WARNING

## WARNING EN

- 1 ▶ Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
- 2 ▶ Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
- 3 ▶ Do not let children use this appliance, keep them away from it.
- 4 ▶ You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
- 5 ▶ Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
- 6 ▶ Not suitable for therapeutic purposes.



**DOMYOS** **DOMYOS** **DOMYOS**

DOMYOS - 581-350

72317

DP 52300H

TN: XXXXXXXX

DATE: WW-YYYY

DOMYOS - 581-350

DOMYOS - 581-350

DOMYOS - 581-350

## AVERTISSEMENT FR

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

## ADVERTENCIA ES

- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
- Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
- No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
- No adecuado para fines terapéuticos.

## WARNUNG DE

- Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
- Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
- Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
- Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
- Nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

## AVVERTENZA IT

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
- Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
- Non idoneo a fini terapeutici.

## WAARSCHUWING NL

- Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben.
- Lees voor elk gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
- Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
- Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
- Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden.

## AVISO PT

- Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
- Antes de qualquer uso, leia com atenção o modo de utilização e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
- Não permita o uso desta máquina por crianças e mantenha-as afastadas desta.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
- Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.
- Não adequado para fins terapêuticos.

## OSTRZEŻENIA PL

- Jakiegokolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
- Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zami eszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
- Nie pozwalać dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową.
- Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia.
- Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych.

## FIGYELMEZTETÉS HU

- A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.
- Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be benne lévő figyelmeztetések et és előírásokat.
- Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
- Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
- Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.
- Terápiás célokra nem alkalmas.

## ВНИМАНИЕ RU

- В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
- Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
- Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информация на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
- Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.
- Не подходит для терапевтических целей.

## AVERTISMENT RO

- Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
- Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.
- În cazul în care autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește cu desăvârșire, acesta trebuie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele aflate în mișcare.
- A nu se utiliza în scopuri terapeutice.

## UPOZORNENIE SK

- Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne poranenia.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
- Neodovetle deťom, aby tento prístroj používali a mali k ňomu prístup.
- Ak je samolepiaci štítko poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť.
- Neďavajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
- Nevhodné na terapeutické účely.

## UPOZORNĚNÍ CS

- Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
- Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
- Neodovetle dětem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
- Je-li samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohyblivým se částem.
- Nevhodné pro terapeutické účely.

## VARNING SV

- Felaktigt användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
- Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns däri.
- Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.
- Inte lämplig för behandlingssyften.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ BG

- Всяка употреба на уреда не по предназначение може да доведе до риск от сериозни наранявания.
- Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържани се в него предупреждения и инструкции.
- Не разрешавайте на деца да ползват уреда; дръжте децата далеч от уреда.
- Ако малкиривката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
- Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.
- Не е подходящо за терапевтични цели.

## UYARI TR

- Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Kullanmadan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdigi uyarilarin ve talimatlarin tamamini dikkate alin.
- Çocuklann bu makineyi kullanasina izin veremeyin ve onlari makineden uzak tutun.
- Kendinden yapiskanli etiket zarar görmüsz, okunaksiz veya yerinde degil ise, yerine yenisinin konulmasi gerekir.
- Ellerinizi, ayaklarnizi ve saçlarnizi hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştirmayin.
- Terapötik amaçla kullanilamaz.

## UPOZORENJE HR

- Svaka zloropora ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
- Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
- Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
- Nije prikladno za terapijske svrhe.

## 注意事项 ZH

- 本产品的不适当使用可能会造成严重伤害。
- 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
- 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
- 不适用于治疗目的。

## 警告 JA

- この商品の不適切なすべての使用法は重症を引き起こす危険があります。
- ご使用前に使用マニュアルを注意深くお読みになり書かれている警告と使用法全体を守ってください。
- お子様にはこの機械を使用させないでください。お子様の手の届かない場所に保管してください。
- シールが損傷したり判読不可能だったりはがれている場合は、シールを交換してください。
- 作動中の部分には手や足、髪の毛を近づけないでください。
- 治療目的にはお使いいただけません。

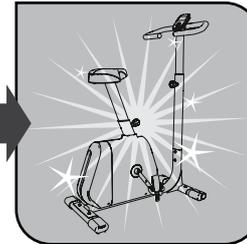
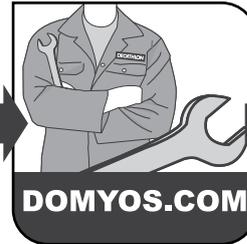
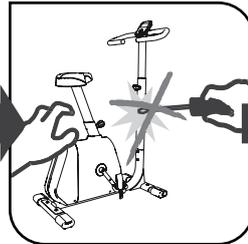
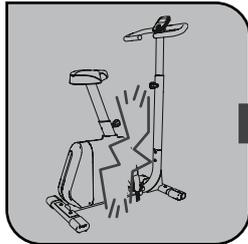
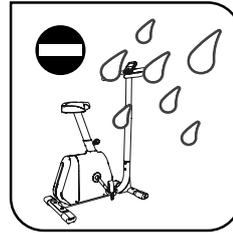
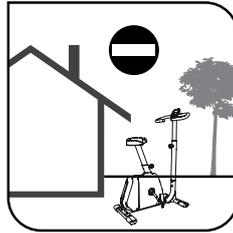
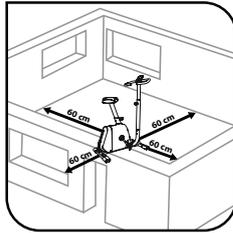
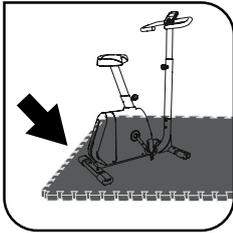
## 注意事項 ZT

- 本产品的不适当使用可能会造成严重伤害。
- 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
- 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
- 不适用于治疗目的。

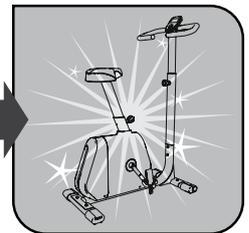
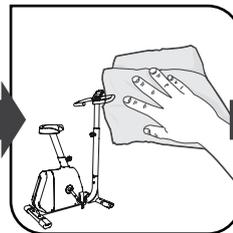
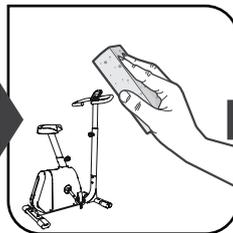
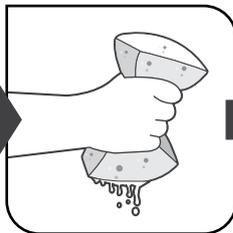
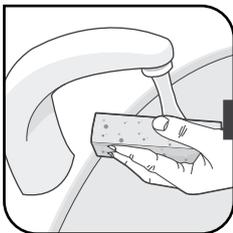
## تنبيه AR

- يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يسبب في إصابات خطيرة.
- قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية والتابع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
- لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير.
- في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة.
- لا تقرب يديك وقدميك وشعرتك من جميع الأجزاء المتحركة.
- غير مناسبة لأغراض العلاجية.

**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •  
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ  
• BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK  
• SIGURNOST • 安全 • 安全 • 안전 • احتياطات أمنية**



**DOMYOS.COM**

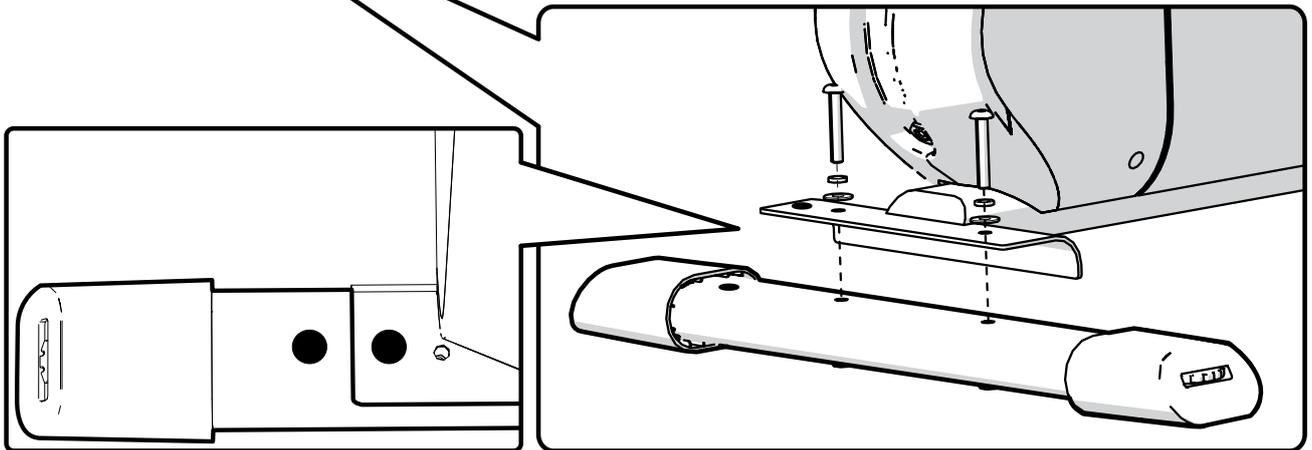
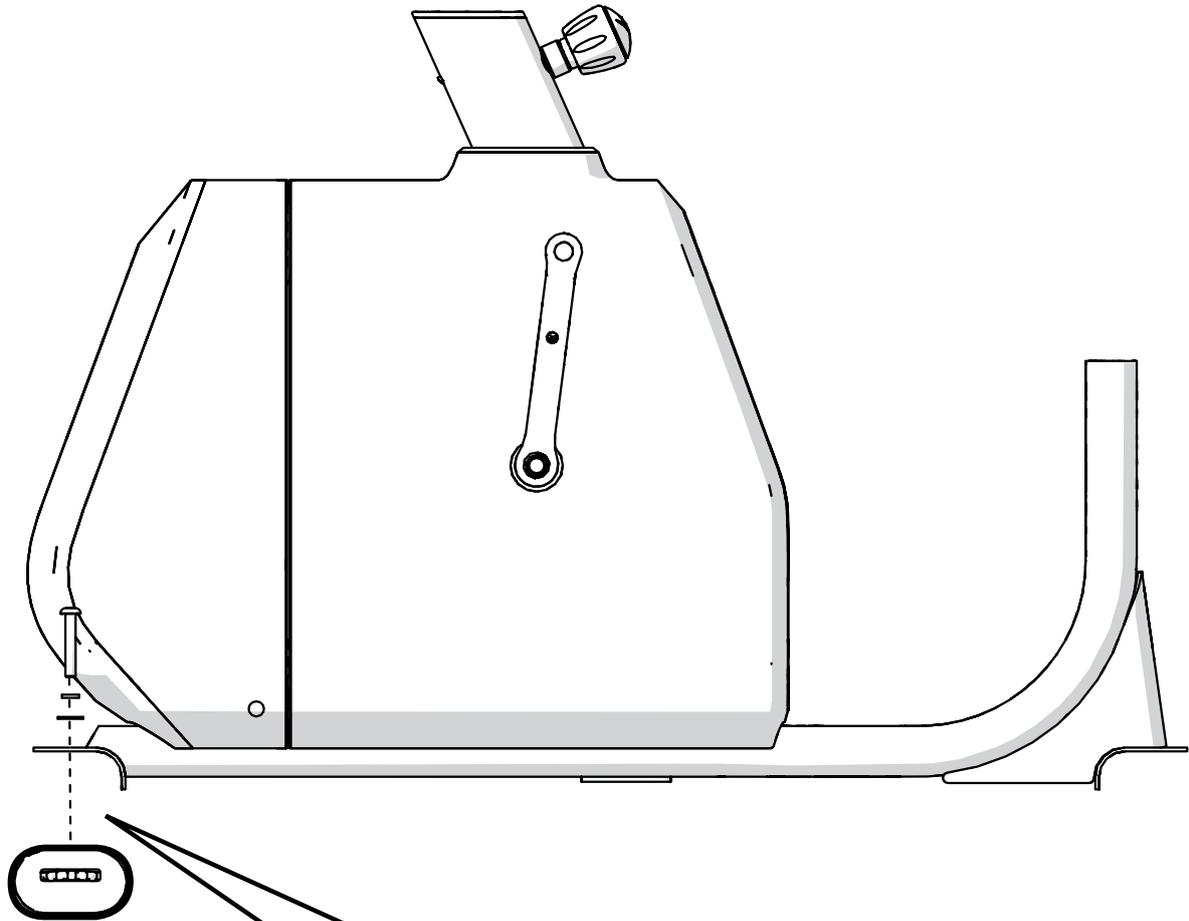
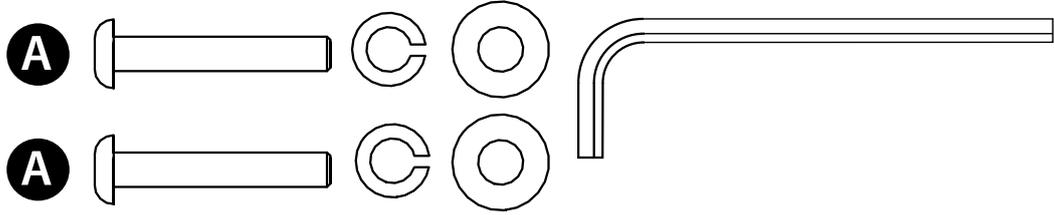


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



45 min

1

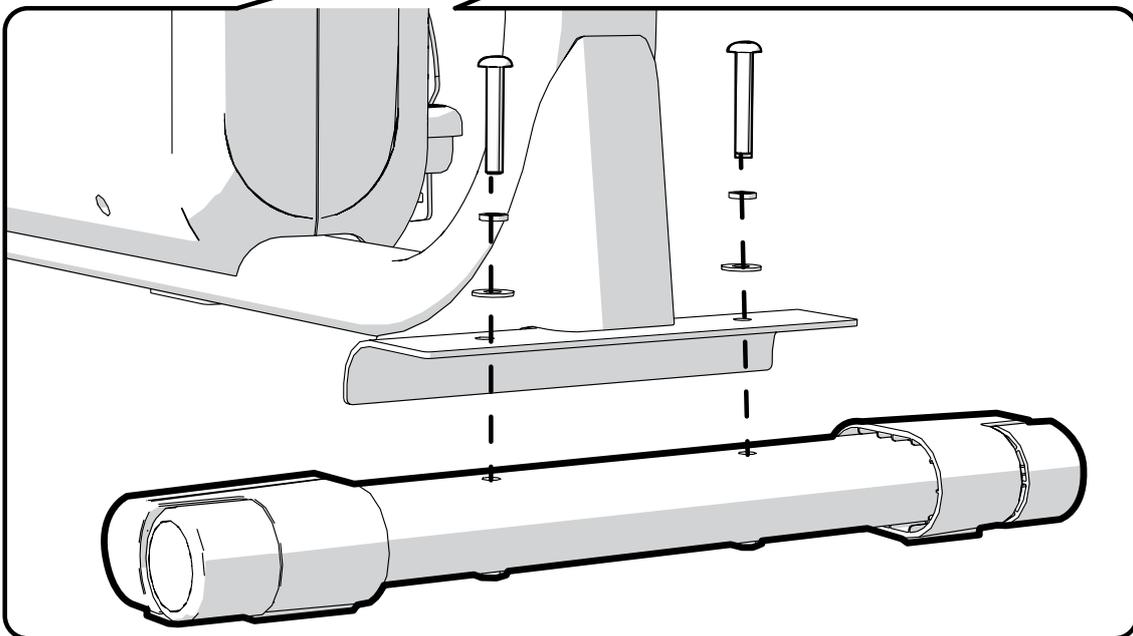
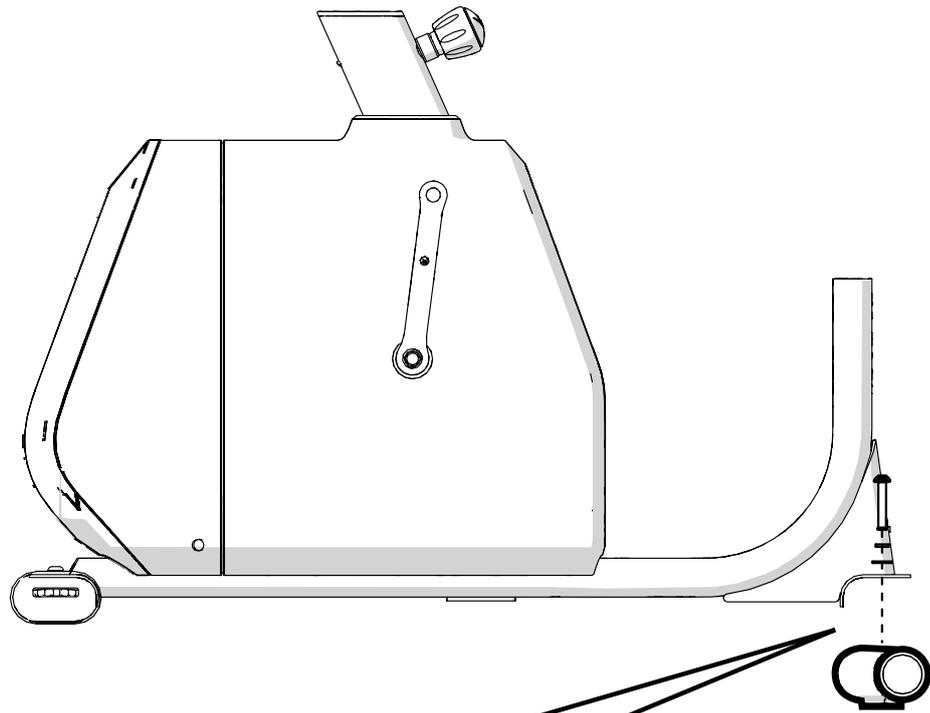
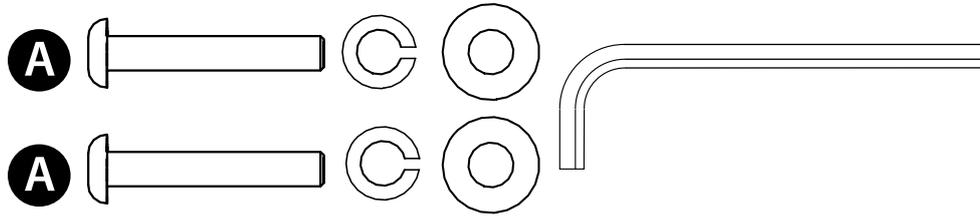


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



45 min

2

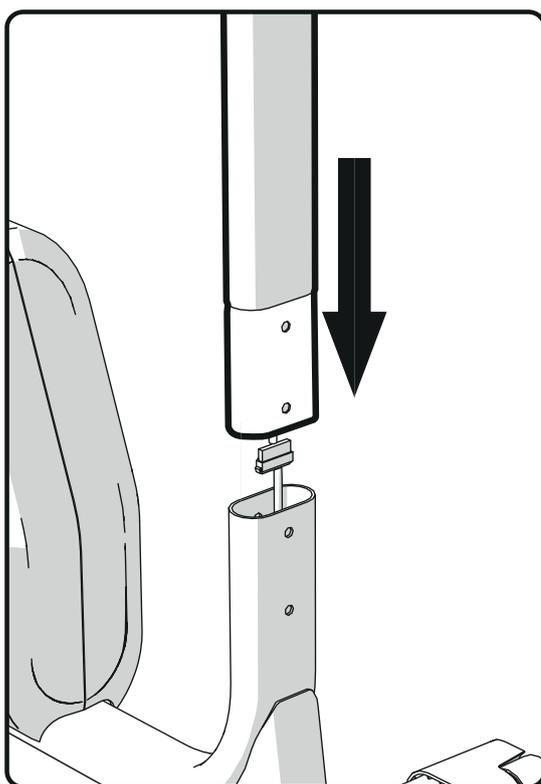
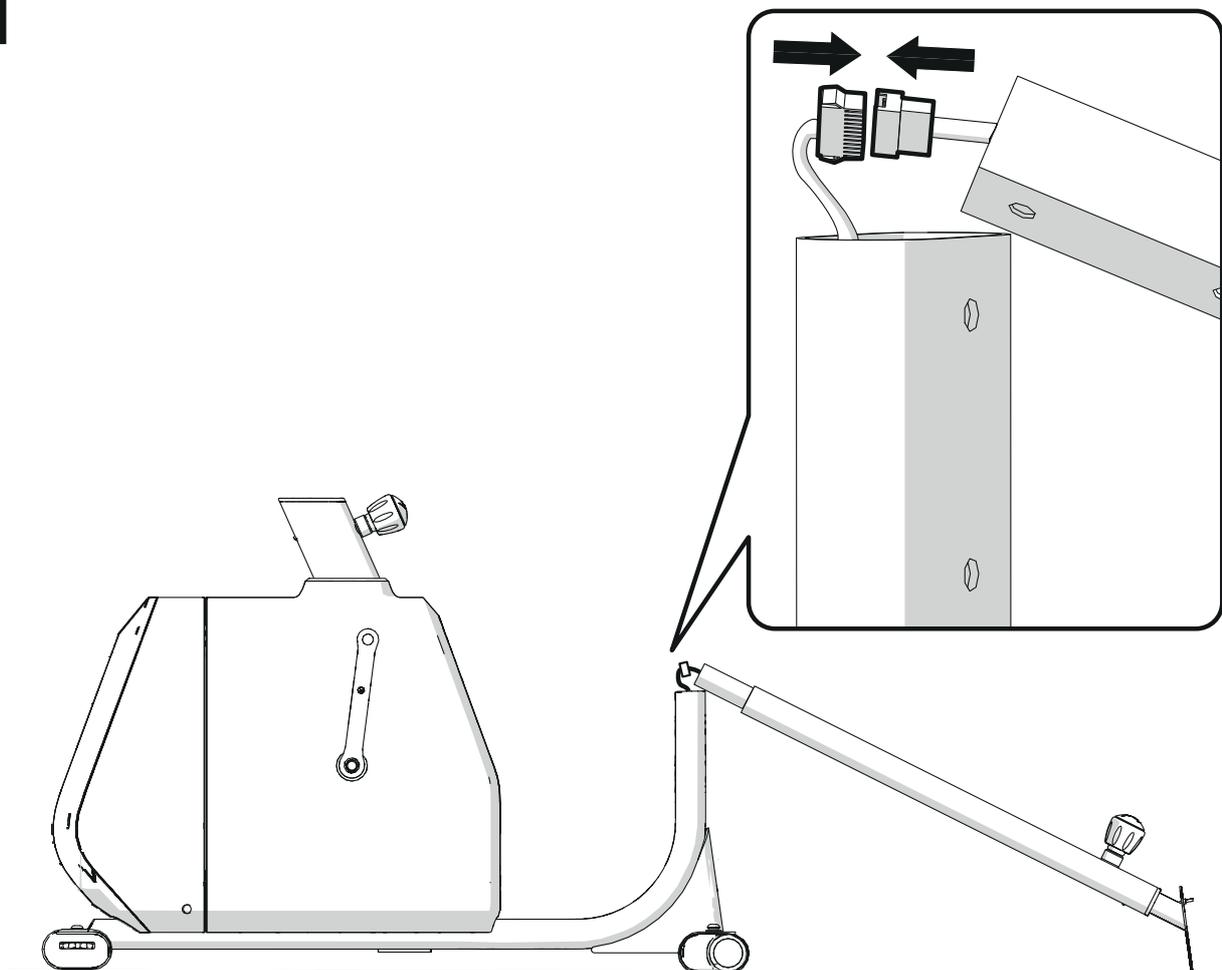


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



45 min

3

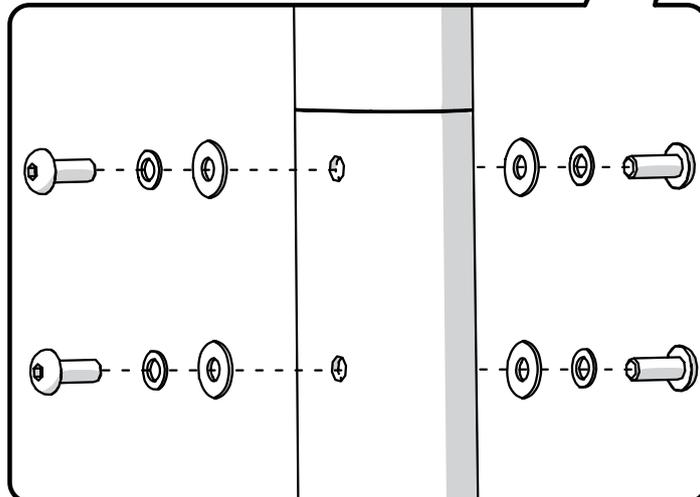
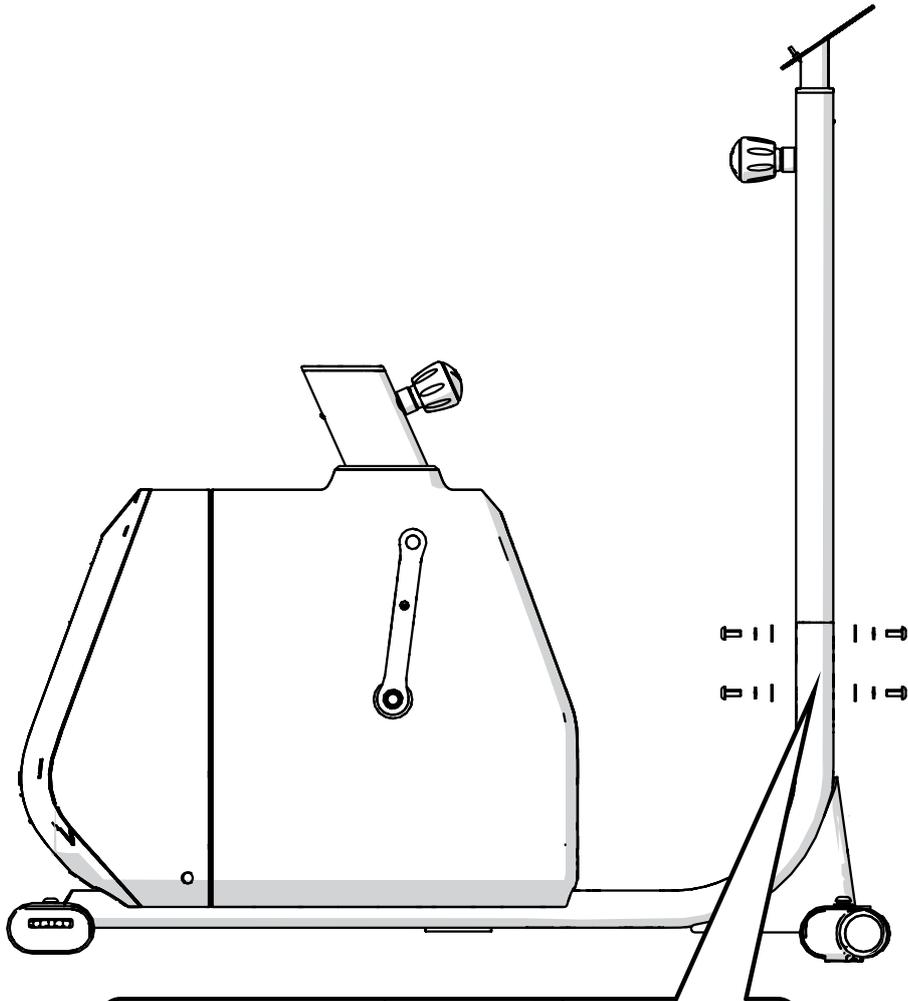
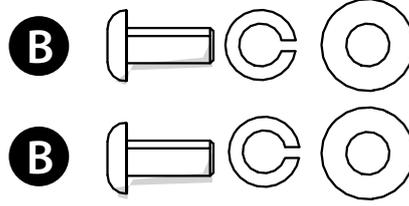
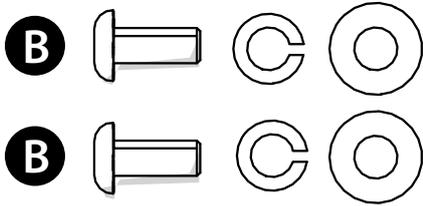


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



45 min

4

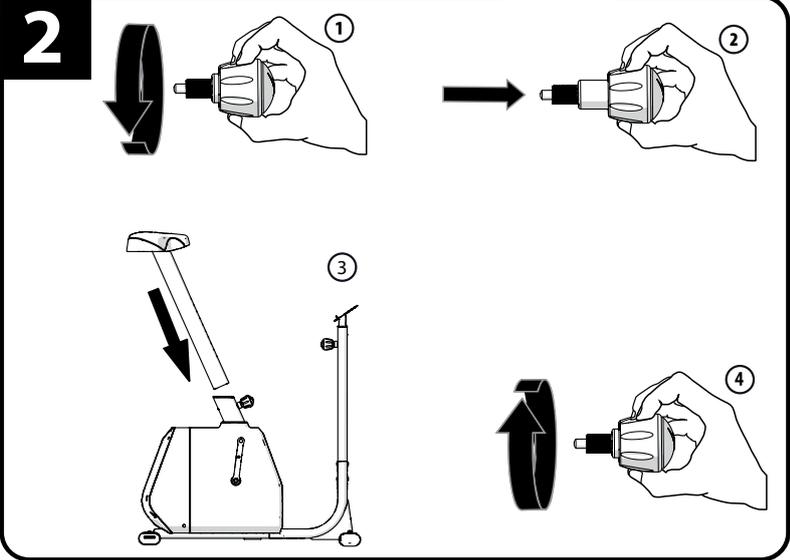
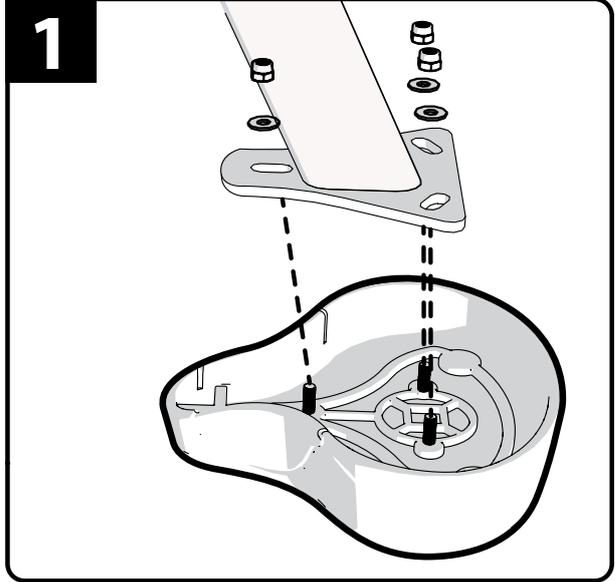
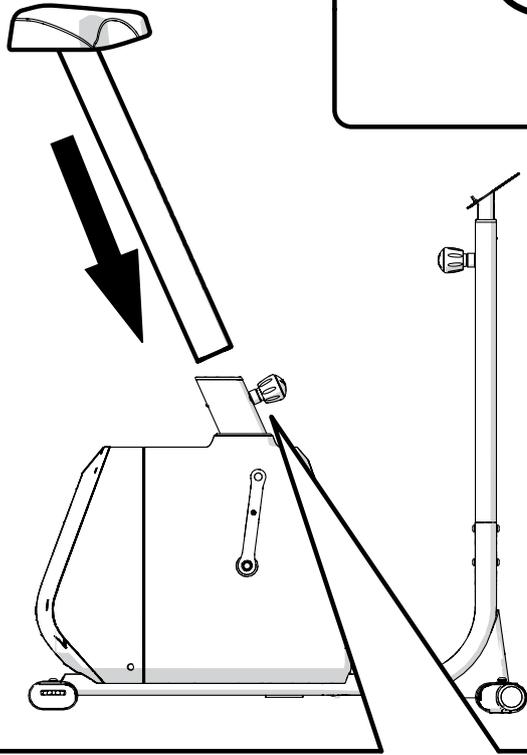
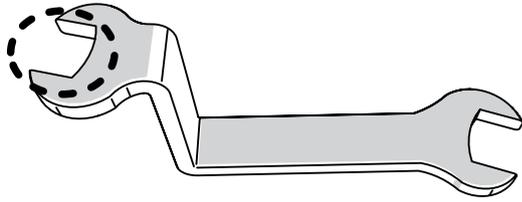


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



45 min

5

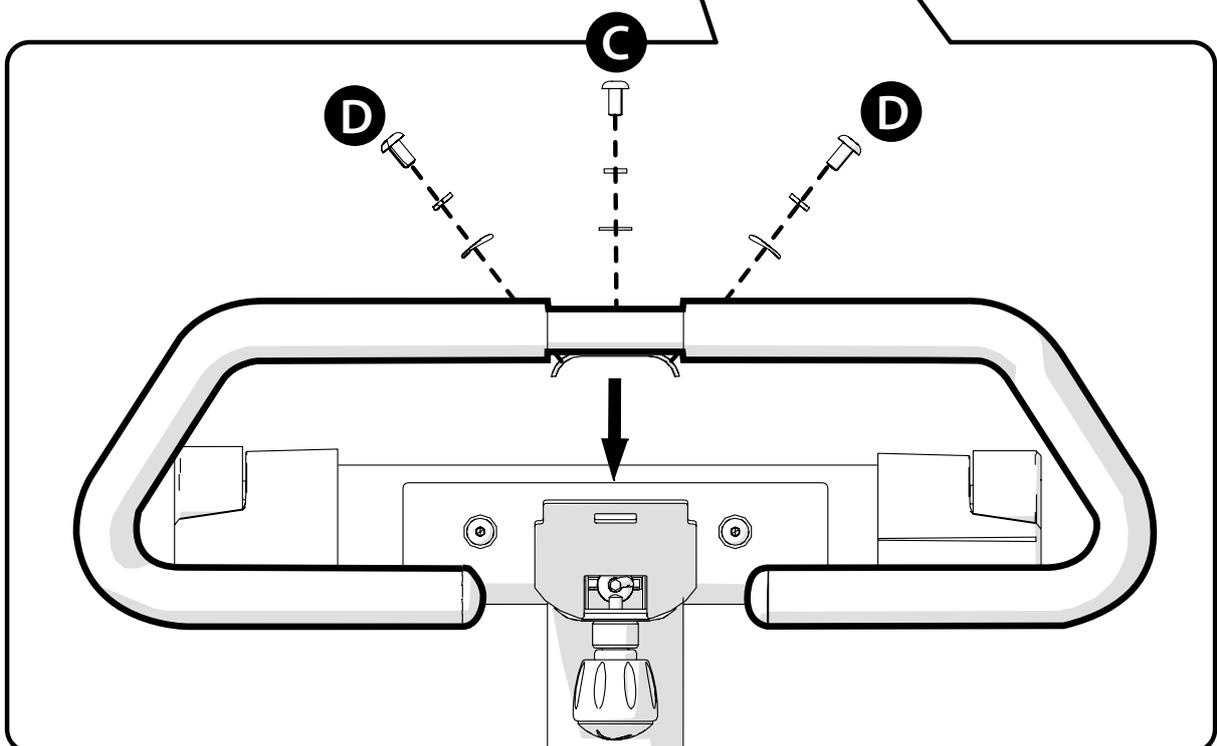
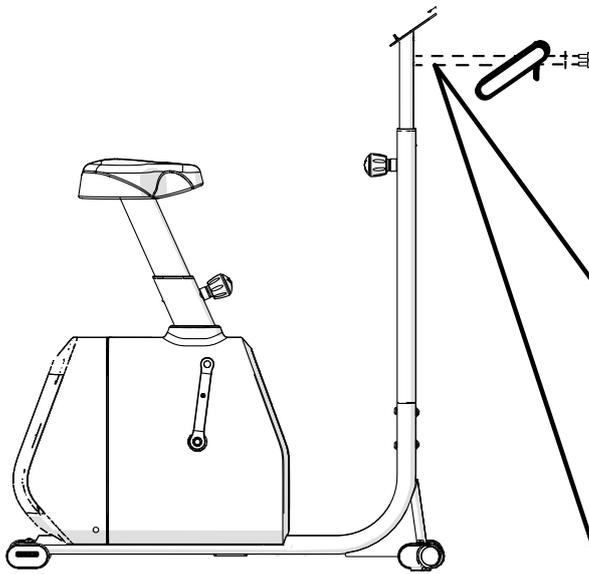
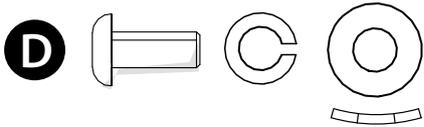
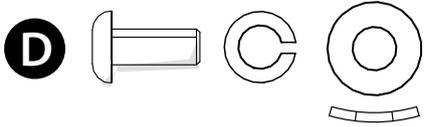
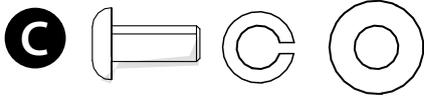


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАHE • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب

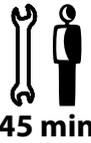


45 min

6

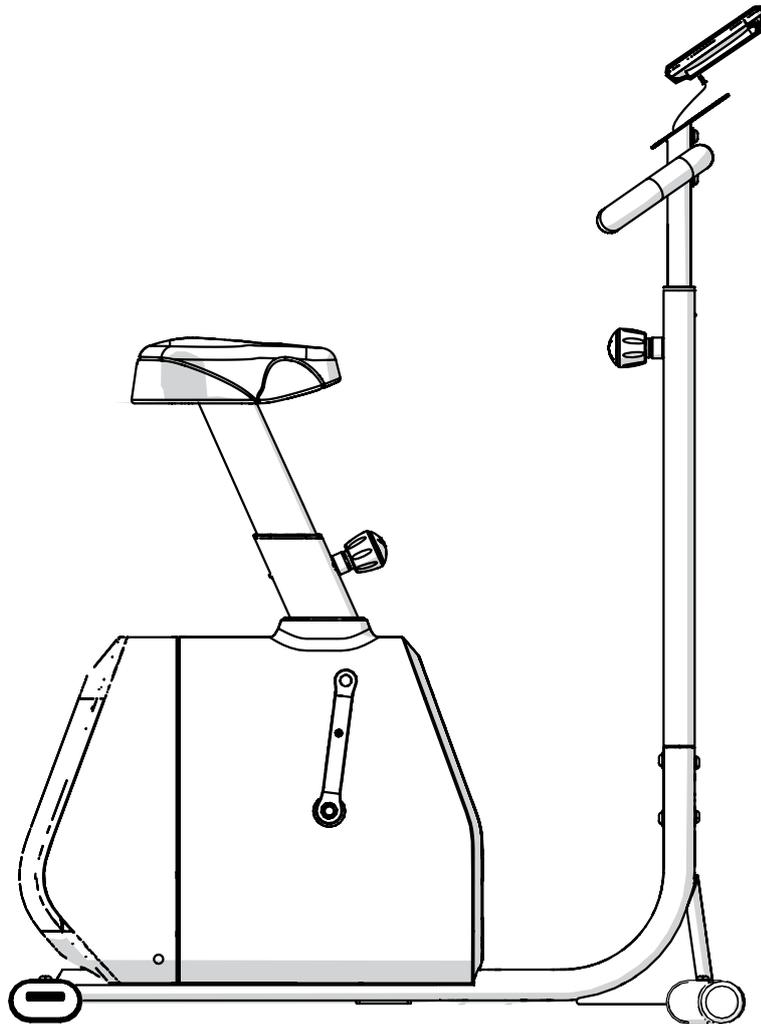
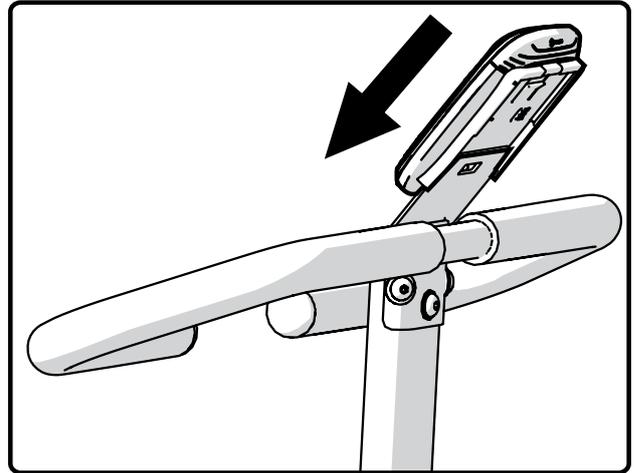
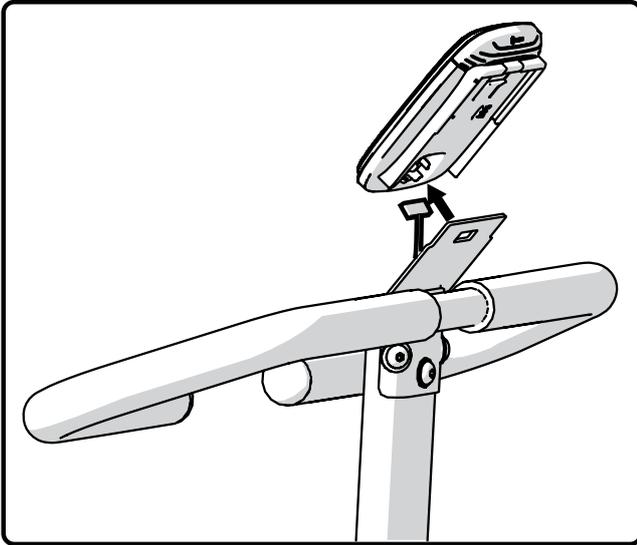


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



45 min

7

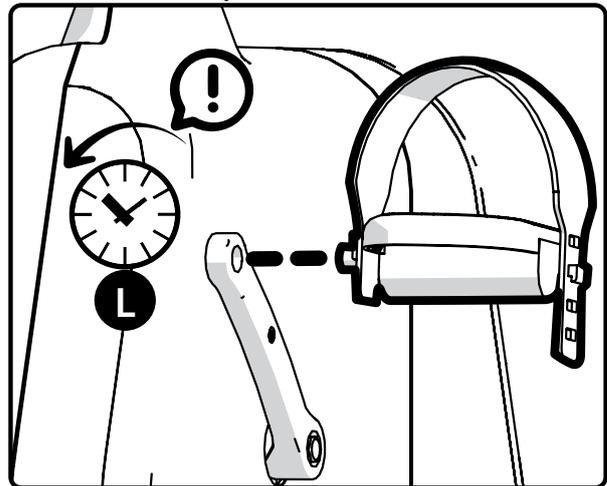
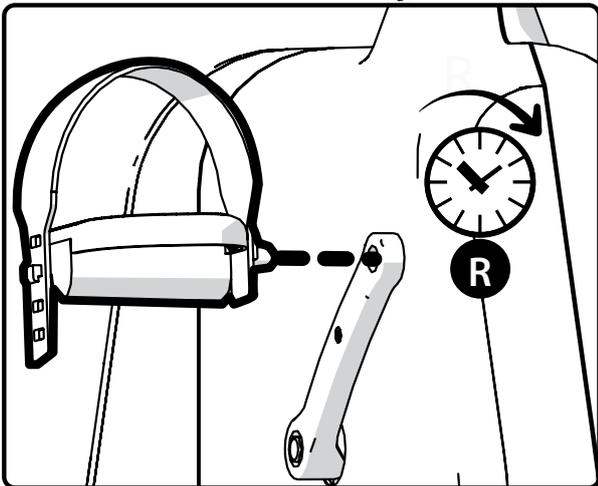
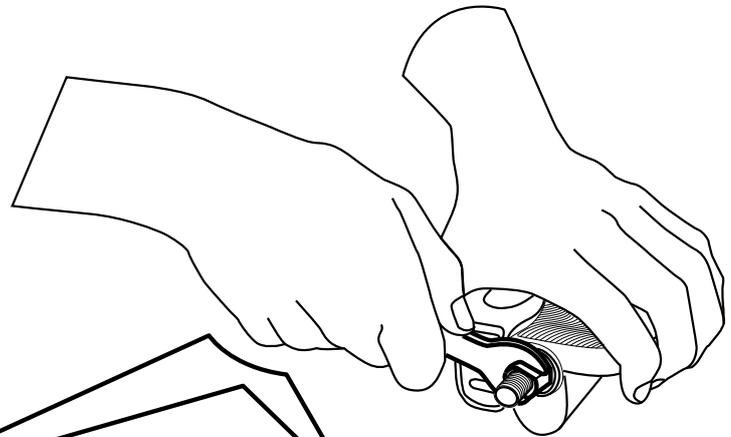
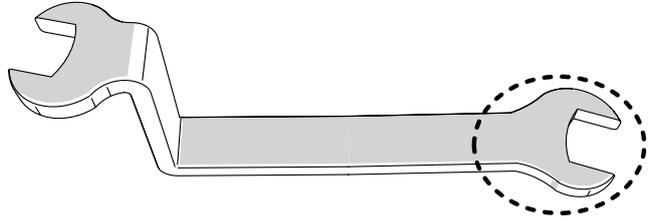
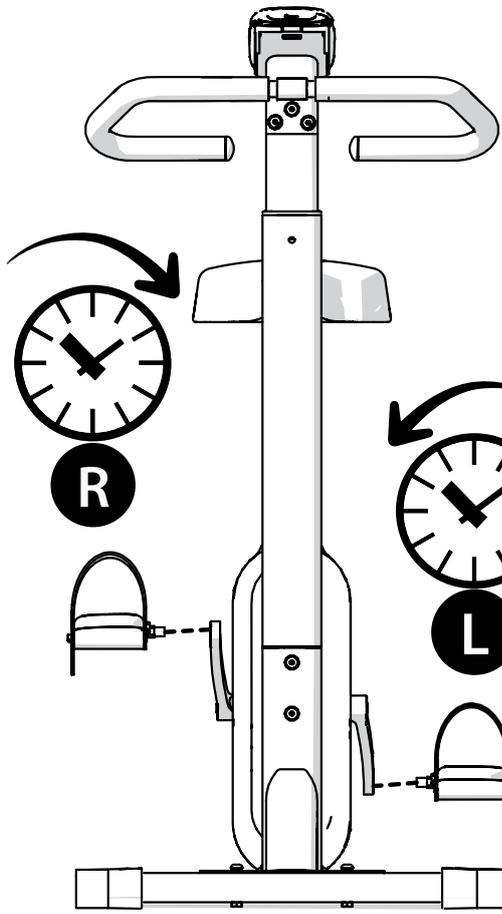


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •  
MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •  
MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • 安装 • 安装 • 조립 • التركيب



45 min

8



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

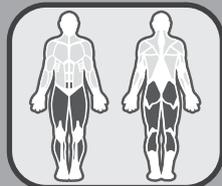
Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes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

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

## PRÉSENTATION

Par sa géométrie étudiée, ce vélo vous place dans une position anatomique. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups. Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime). Le vélo d'appartement vous permet de tonifier les jambes et les fessiers. Participent également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

## PARTIES DU CORPS TRAVAILLÉES



## AVERTISSEMENT

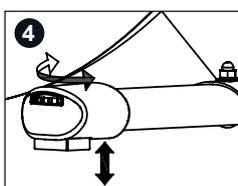
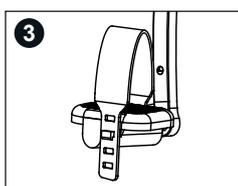
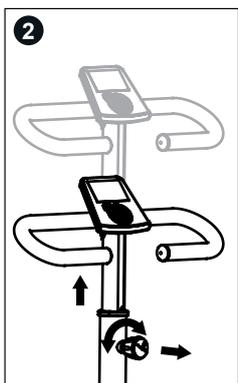
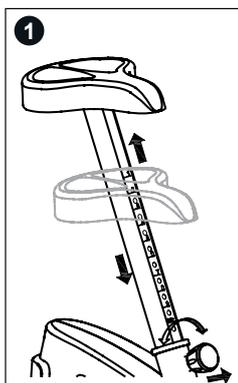
La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs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

## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
2. 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.
3. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
4. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
5. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
6. 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.
7. 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.
8. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
9. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
10. N'utilisez votre produit qu'avec l'adaptateur fourni.

## RÉGLAGES

*Avertissement: il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).*



### 1 - COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIÈGE

Régler la hauteur de la selle au niveau de votre hanche. Pour un exercice efficace, le siège doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, le dévisser de quelques tours et tirer la molette sur le tube de selle. Régler votre siège à la bonne hauteur et réinsérer la molette dans le tube de selle tout en la resserrant à fond.

#### ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

### 2 - COMMENT AJUSTER LE GUIDON

Pour ajuster la hauteur du guidon, le dévisser quelques tours et tirer la molette sur l'armature principale. Régler votre guidon à la bonne hauteur et ré-insérer la molette dans l'armature principale tout en la resserrant à fond.

#### ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du tube porte-guidon et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi du tube porte-guidon.

### 3 - COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PÉDALES

Retirer la sangle et ajuster au cran désiré.

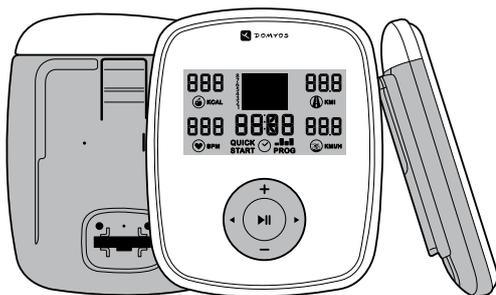
### 4 - MISE À NIVEAU DU VÉLO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'une des molettes situées sur les côtés du pied arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

## ■ CONSOLE

Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement.

### ■ PRÉSENTATION



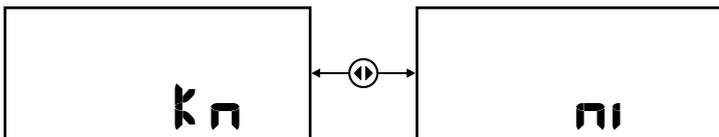
1. BOUTON **▶▶** : Bouton central pour allumer la console, sélectionner les menus, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement, faire une pause, arrêter une séance d'entraînement, éteindre la console.
2. BOUTONS **+** et **-** : Régler (augmenter ou diminuer) la difficulté de pédalage.
3. BOUTONS **◀** et **▶** : Naviguer dans les menus.
4. RESET : Réinitialiser la sélection.
5. INTERRUPTEUR DE SÉLECTION: Sélectionner votre type d'appareil (VE, Ro, VM)  
VE: vélo elliptique  
VM: vélo d'appartement  
RO: rameur

### ■ SÉLECTION KM / Mi

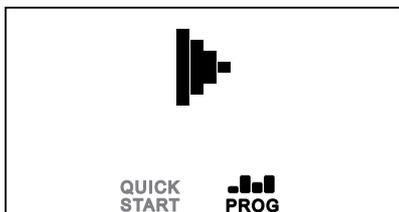
Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h.

Pour passer en unité Miles (Mi):

1. Éteindre la console.
2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central.
3. Sélectionner l'unité avec les boutons **◀ ▶**.
4. Valider en appuyant sur le bouton central **▶▶**, la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.



### ■ L'ÉCRAN D'ACCUEIL



C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console.

Le menu **▶** DÉMARRAGE RAPIDE permet de lancer une séance d'entraînement libre.

Le menu **■ ■ ■** PROGRAMME permet de choisir une séance d'entraînement parmi les 7 proposés.

### ■ MENU

#### ▶ DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer à pédaler ou appuyer sur le bouton central **▶▶**.

Vous pouvez commencer votre séance.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.

Pour faire une pause, appuyer sur le bouton central ou arrêter de pédaler.

Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), appuyez de nouveau sur le bouton central ou remettez-vous à pédaler.

Si vous portez une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée, votre fréquence cardiaque sera détectée automatiquement.

Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.

Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton central une fois revenu sur l'écran d'accueil.

La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

#### ■ ■ ■ PROGRAMME

Sélectionner le menu programme **■ ■ ■** en utilisant les boutons **◀ ▶**, puis valider en appuyant sur le bouton **▶▶**.

Dans le menu programme, sélectionner le profil parmi les 7 proposés en utilisant les boutons **◀ ▶**, puis valider le choix en appuyant sur le bouton **▶▶**.

Choisir le temps de pratique en utilisant les boutons **+** et **-** (par défaut, le temps de pratique est de 30 minutes), puis valider en appuyant sur le bouton **▶▶** ou en commençant à pédaler.

Vous pouvez commencer votre séance **■ ■ ■**.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.

Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), appuyez de nouveau sur le bouton central ou remettez-vous à pédaler.

Si vous portez une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée, votre fréquence cardiaque sera détectée automatiquement.

Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.

Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton central une fois revenu sur l'écran d'accueil.

La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

## Profils de programme.

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches + et -.

Un carreau vertical (8 en tout) = 1 niveau de résistance.

### A. Mode «QUICK-START»:



**Bénéfice:** Utilisation rapide.

**Description:** Monter sur le vélo et pédaler sans contrainte.

### B. Programme «PERF»:



**Bénéfice:** Performance.

**Description:** Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante. Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Les résistances plus faibles étant des phases de récupération. Travailler à 90% de sa FC max sur les pics.

\* (coaching de la FC page suivante).

### C. Programme «PULS»:



**Bénéfice:** Tonification.

**Description:** Double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Résistance élevée = rythme plus faible pour un engagement musculaire plus important. Travailler à 80% de sa FC max.

\* (coaching de la FC page suivante).

### D. Programme «KCAL 01»:



**Bénéfice:** Perdre du poids (Niveau 1).

**Description:** Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement. Travailler à 70% de sa FC max.

**Conseil:** Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.

\* (coaching de la FC page suivante).

### E. Programme «KCAL 02»:



**Bénéfice:** Perdre du poids (Niveau 2).

**Description:** Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1. Travailler à 80% de sa FC max.

\* (coaching de la FC page suivante).

### F. Programme «FIT 01»:

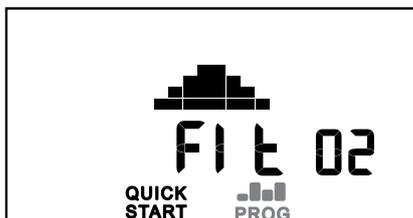


**Bénéfice:** Être en forme (Niveau 1).

**Description:** 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive. Travailler à 70% de sa FC max.

\* (coaching de la FC page suivante).

### G. Programme «FIT 02»:



**Bénéfice:** Être en forme (Niveau 2).

**Description:** Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séquence qui comprend une phase progressive, un pic d'effort, et une phase dégressive. Travailler à 80% de sa FC max.

\* (coaching de la FC page suivante).

## H. Programme «SOFT»:



**Bénéfice:** Parcours plat.

**Description:** Parcours 100% personnalisable, avec récapitulatif des performances en fin de séance.

## I. Revenir au menu principal:



## ■ COACHING DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

(la mesure de la FC implique l'utilisation d'une ceinture cardio de type analogique non codée).

### Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

Pour les femmes: 226 - l'âge.

Pour les hommes: 220 - l'âge.

### Ajustement par rapport au niveau de pratique:

Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.

Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.

Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.

### La FC max, en lien avec l'objectif:

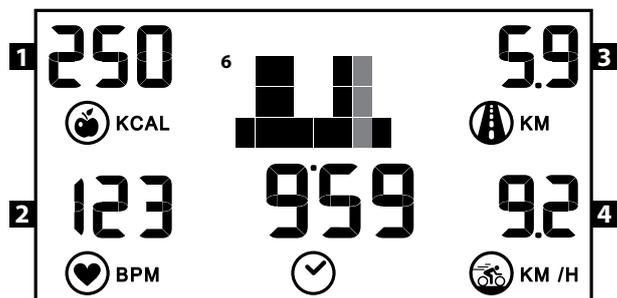
Phase de récupération: 60% de la FC max.

Reprise en douceur ou perte de poids: 65%-80% de la FC max.

Amélioration de l'endurance: 80-90%.

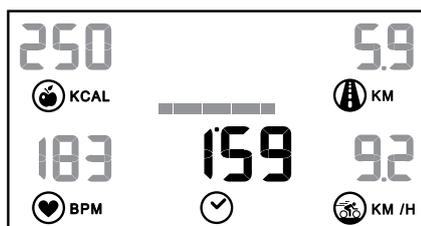
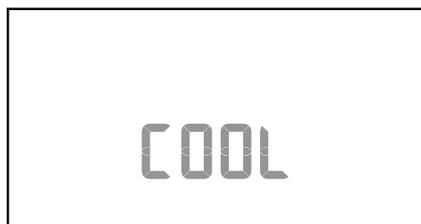
Amélioration de la performance > 90%.

## ■ ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



1. Calories brûlées en Kcal.
2. Fréquence cardiaque en battement par minute (nécessite le port d'une ceinture cardiofréquencemètre analogique non codée).
3. Distance en km (ou Mi).
4. Vitesse en km/h (ou Mi/h).
5. Temps restant afin la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide).
6. Échelle d'intensité de l'effort

## ■ RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES



Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes.

Vous pouvez ainsi visualiser:

- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquencemètre de type analogique non codée pendant votre séance);
- une estimation du nombre de calories brûlées;
- votre vitesse moyenne;
- la distance parcourue.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.

Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.

## ■ DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

### Votre console ne s'allume pas:

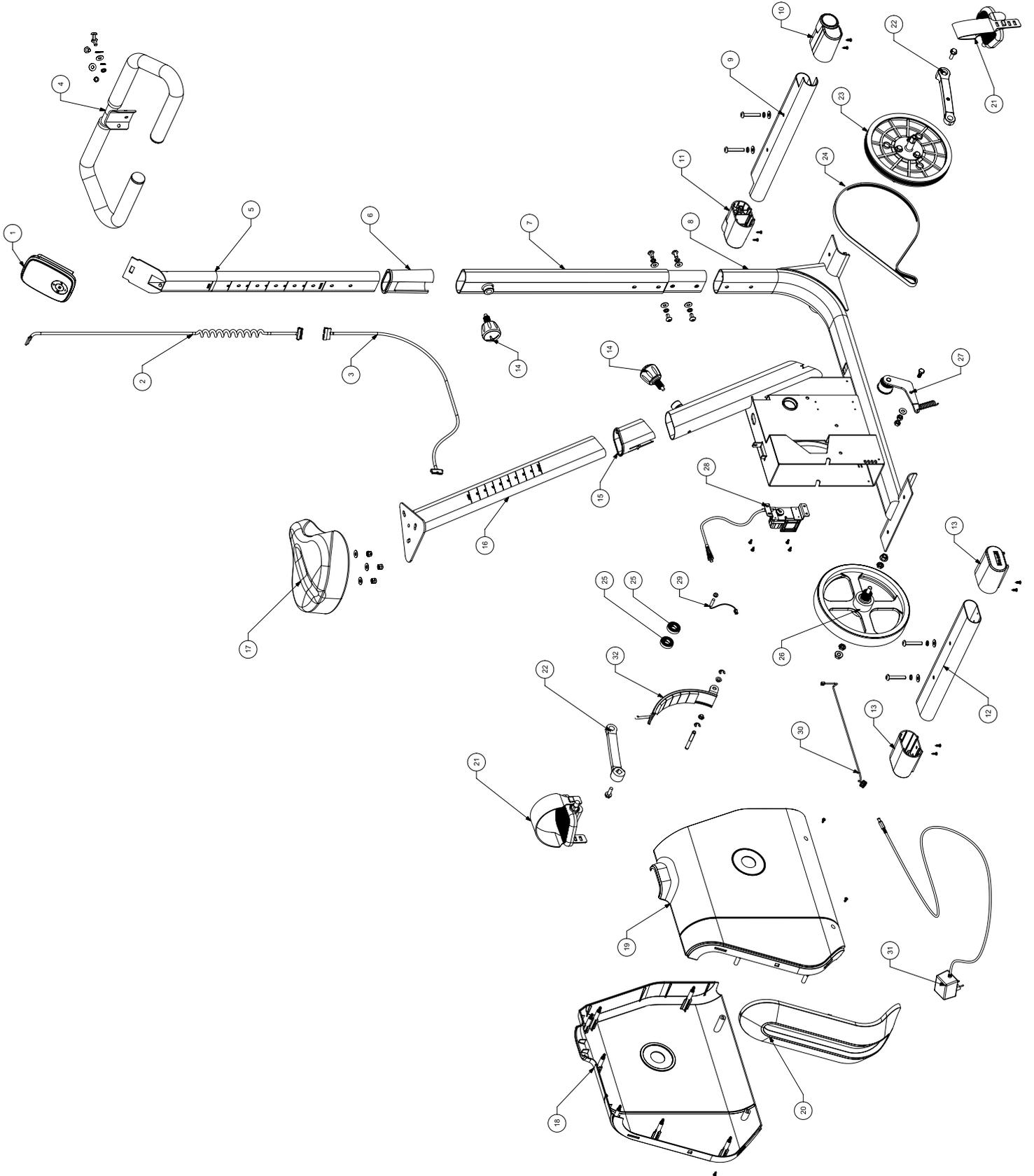
- Vérifiez le branchement de l'adaptateur sur le vélo;

- Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage n°5).

Si le problème persiste, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

L'écran de ma console affiche «E1», «E2», «E3»:

**Contactez le service après vente Domyos (cf dernière page).**



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

#### FRANCE

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

#### ESPAÑA

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

#### ITALIA

Hai bisogno di assistenza?  
Ci puoi contattare dal sito [www.domyos.it/sav](http://www.domyos.it/sav) per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

#### BELGIQUE

Besoin d'assistance ?  
Retrouvez le service après vente sur le site internet <http://www.domyos.be/sav> (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

#### BELGIË

Bijstand nodig?  
U vindt de dienst na verkoop terug op de website <http://nl.domyos.be/sav> (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

#### PORTUGAL

Necessita de assistência?  
Encontre-nos no site [domyos.pt](http://www.domyos.pt) 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.

#### 中国

你需要帮助吗?  
请访问我们的网站 <http://www.domyos.cn/sav> 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。

#### OTHER COUNTRIES

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

#### AUTRES PAYS

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

#### OTROS PAÍSES

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

#### ANDERE LÄNDER

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

#### ALTRI PAESI

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

#### OVERIGE LANDE

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

#### OUTROS PAÍSES

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

#### INNE KRAJE

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

#### MÁS ORSZÁGOK

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

#### ДРУГИЕ СТРАНЫ

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

#### ALTE ȚĂRI

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

#### OSTATNÉ KRAJINY

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

#### OSTATNÍ ZEMĚ

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

#### ANDRA LÄNDER

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

#### ДРУГИ ДЪРЖАВИ

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

#### DIĞER ÜLKELER

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

#### OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?  
Pronađite nas na internetskoj stranici [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

#### 其他國家

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

#### その他の国

ヘルプが必要ですか?  
サイト [www.domyos.com](http://www.domyos.com) をご覧ください (インターネット接続料)。もしく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下さい。

#### 其他國家

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

#### دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة?  
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

# COMFORT BIKE

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

**DECATHLON**

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

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - велосипед - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

生产商: 苏州迪奇运动器械有限公司, 江苏省苏州高新区鹿山路369号23号厂房 邮编:215129 - 产品等级: 合格品 - 中国制造 - EN ISO 20957-1 2013 - EN 957-5 2009 HC - GB 17498-1 2008 - GB 17498-5 2008 - 品名: 室内健身车 - 主要成分: 胶体 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格

540-0011 - 大阪市中央区農人橋1-1-22 - 大江ビル10階 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 室內自行車 - 主要成分: 金屬

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



ref pack: 786.835



DOMYOS.COM