



DOMYOS Fitness exERCISES

Notice à conserver

Keep these instructions

Conservar instrucciones

Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf

Istruzioni da conservare

Bewaar deze handleiding

Instruções a conservar

Zachowaj instrukcję

Őrizze meg a használati útmutatót

Сохранить инструкцию

Păstrați instrucțiunile

Návod je potrebné uchovat'

Návod je treba uchovat'

请妥善保存说明书



DOMYOS

decathlon
creation©

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中国 制造 - Произведено в Китае

Réf. pack : 1053.668 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 合格品



Réalisation : EVOLUTION + 32 / 69 250 500



The logo features the word "Domyos" in a large, bold, sans-serif font. The letter "o" is stylized to look like a person in a yoga pose. Below "Domyos" is the word "Fitness" in a slightly smaller bold font, and "exercises" in a regular bold font. The entire logo is set against a light gray background.

**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUCTIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
使用说明书**

D O M Y O S



Cartouche de jeu - Game cartridge
Cartucho de juego - Spielmodul
Cartuccia di gioco - Spelcartridge
Cartucho de jogo - Cartridge z gry -
Játékkazetta - Игровой картридж
Cartuș de joc - Herný cartridge - Hrací kazeta
游戏卡带

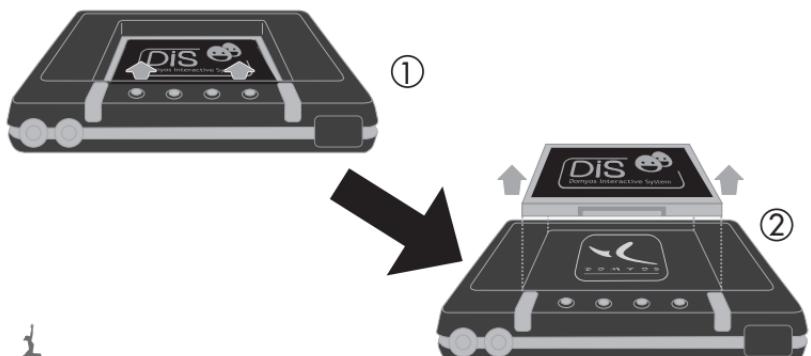
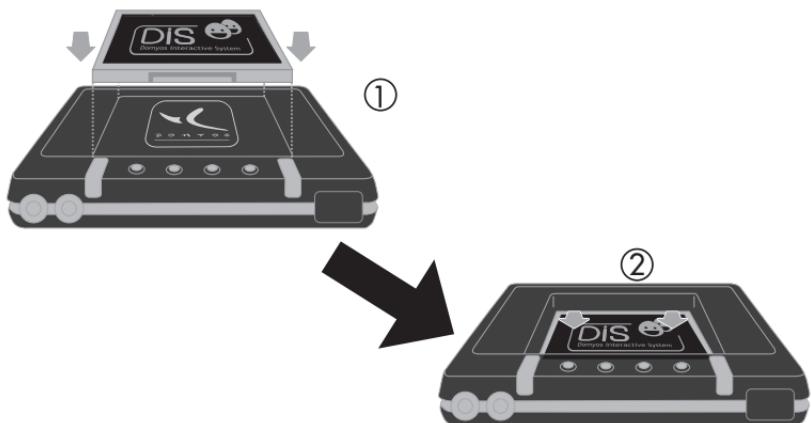
- A utiliser avec le tapis interactif DOMYOS (vendu séparément). Pour les débutants, nous conseillons de ne pas utiliser le step pour commencer. [step vendu séparément]. En usage avec le step 160, ne pas mettre les rehausseurs du step.
- To be used with the DOMYOS interactive mat (sold separately). We recommend that beginners do not use the step to start. (Step sold separately). When using with the step 160, do not use the step sideboards.
- Utilizar con la alfombra interactiva DOMYOS (vendida por separado). Aconsejamos que los principiantes no utilicen el step para empezar. (step vendido por separado). Si se utiliza con el step 160, no coloque los reales del step.
- Mit dem interaktiven Laufband DOMYOS zu verwenden (separat verkauft) Für Einsteiger empfehlen wir, zu Beginn nicht den Step zu verwenden (Step separat verkauft) Bei Verwendung mit dem Step 160 nicht die Step-Aufsätze verwenden.
- Da utilizare con il tappeto interattivo DOMYOS (venduto separatamente). Per i principianti, consigliamo di non usare lo step per cominciare. (step venduto separatamente). In uso con lo 160, non mettere i rialzi dello step.
- Te gebruiken met een DOMYOS interactief tapijt (apart te koop). We raden beginners aan om niet direct met de step te beginnen (step apart te koop). Bij gebruik van de step 160 niet de verhogingen voor de step gebruiken.
- A utilizar com o tapete interactivo DOMYOS (vendido em separado). Para os iniciantes, aconselhamos a não utilização do step para começar (step vendido em separado). Em utilização com o step 160, não colocar os ressaltos do step.
- Produkt przeznaczony do użycia z interaktywną bieżnią DOMYOS (sprzedawany osobno). Osobom poczynającym zalecane jest początkowo nie korzystanie ze steppera (sprzedawanego osobno). W przypadku wykorzystywania ze stepperem 160, nie należy zakładać podstawek steppera.
- A (külön megvásárolható) DOMYOS interaktiv szőnyeggel használható. Kezdők számára eleinte nem tanácsoljuk a step használatát. (a step külön megvásárolható). Ha a step 160-nal használja, ne alkalmazza a step-hez a magasításokat.
- Использовать с интерактивной дорожкой DOMYOS (продается отдельно). Для начинающих советуем не использовать стеллер. (стеллер продается отдельно). При использовании со стеллером 160, не устанавливать опоры стеллера.
- A se utiliza cu covorul interactiv DOMYOS (vândut separat). Pentru începători, vă sfătuim să nu utilizați stepperul pentru a începe. (stepper vândut separat). Atunci când folosiți stepperul 160, nu fixați elementele de înălțare ale acestuia.
- Používať s interaktívnu podložkou DOMYOS (predávaná oddelenie). Začiatočníkom odporúčame, aby pre začiatok nepoužívali step. (step predávaný oddelenie). Pri použíti so stepom 160, nedávajte zvýšenia stepu.
- Používejte s interaktivním kobercem DOMYOS (prodává se odděleně). Pro začátečníky nedoporučujeme začínat s bedýnkou (prodává se odděleně). V případě použití bedýnky 160, nedávajte nožičky pro zvýšení.
- •与DOMYOS交互式地垫一起使用（分开购买）。

对于初学者，我们建议不要使用踏板（踏板分开购买）。

。使用踏板160时，不得使用垫块。



INSTALLATION DE LA CARTOUCHE • CARTRIDGE INSTALLATION • INSTALACIÓN DEL CARTUCHO •
EINSETZEN DES SPIELMODULS • INSTALLAZIONE DELLA CARTUCCIA • DE CASSETTE INVOEREN •
INSTALAÇÃO DO CARTUCHO • ZAKŁADANIE CARTRIDGE'A • A KAZETTA BETÉTELE • УСТАНОВКА
КАРТРИДЖА • INSTALAREA CARTUŞULUI • INŠTALOVANIE CARTRIDGE • INSTALACE KAZETY • 插头的安装



PRESENTATION DES MODES DE JEU - INTRODUCTION TO GAME MODES - PRESENTACIÓN DE LOS MODOS DE JUEGO -
 VORSTELLUNG DER SPIELMODI - PRESENTAZIONE DELLE MODALITÀ DI GIOCO - WEERGAVE VAN DE SPELMOODSEN -
 APRESENTAÇÃO DOS MODOS DE JOGO - PREZENTACJA TRYBÓW GRY - A JÁTEKMÓDOK BEMUTATÁSA - ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЖИМОВ
 ИГРЫ - PREZENTAREA MODURILOR JOCULUI - PRESTAVENIE REŽÍMU HRY - PREZENTACE ZPŮSOBU HRY - 游戏模式介绍

EXERCICES AEROBICS / AEROBIC EXERCISES / EJERCICIOS AERÓBICOS / AEROBIC-ÜBUNGEN / ESERCIZI AEROBICA / AEROBICS OEFENINGEN / EXERCÍCIOS AERÓBICA / ĆWICZENIA AEROBOWE / AEROBIC GYAKORLATOK / АЭРОБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ / EXERCITII AEROBICE / TRÉNING AEROBIKU / CVIČENÍ NA AEROBIC / 有氧锻炼

Mode Aero Step - Aero Step Mode - Modo Aero Step - Modus Aero Step - Modalità Aero Step - Modus Aero Step - Modo Aero Step - Tryb Aero Step - Aero Step mód - Режим Aero Шаг - Modul Aero Step - Režim Aero Step - Režim Aero bedýnka - Aero踏板模式



29 chansons sur 3 niveaux de difficulté [Beginner, Intermediate, Advanced], dont la durée varie entre 2 min.. 30sec. et 3 min. 5sec..
 29 songs with three levels of difficulty [Beginner, Intermediate and Advanced], which last between 2 mins 30 secs and 3 mins 5 secs.

29 canciones en 3 niveles de dificultad [Beginner, Intermediate, Advanced], cuya duración varía entre 2 min. 30 seg. y 3 min. 5 seg..
 29 Lieder mit 3 Schwierigkeitsgraden [Anfänger, Mittel, Fortgeschritten], deren Dauer zwischen 2 Min 30 Sek und 3 Min 5 Sek. liegt.
 29 canzoni su 3 livelli di difficoltà [Beginner, Intermediate, Advanced], la cui durata varia tra 2 min. 30 sec. e 3 min. 5 sec.

29 liedjes met 3 verschillende moeilijkheidsgraden [Beginner, Intermediate, Advanced], waarbij de duur varieert tussen 2 min.. 30 sec. En 3 min. 5 sec..

29 canções em 3 níveis de dificuldade [Beginner, Intermediate, Advanced], cuja duração varia entre 2 min., 30 seg. e 3 min. 5 seg..
 29 piosenek na 3 pozycjach trudności [pozyczkujacy, średnio zaawansowany, zaawansowany], których czas wynosi od 2 min. 30 sek. do 3 min. 5 sek.

3 nehézségi szint [kezdő, közepes, haladó], 29 szám, melyek időtartama 2 perc 30 mp és 3 perc 5 mp között van.

29 мелодия для 3 уровней сложности [Начальный, Средний, Продвинутый], с изменяющейся длительностью от 2 мин. 30 сек. до 3 мин. 5 сек.

29 de cântece pe 3 nivale de dificultate [Începător, Intermediar, Avansat] a căror durată variază între 2 min..30sec. și 3 min. 5 sec..

29 piesen na 3 úrovniach náročnosti [Beginner, Intermediate, Advanced], ktorých doba sa pohybuje od 2 min..30sek. A 3 min..5 sek.

29 písniček na 3 úrovních obtížnosti [Začátečník, Sřední pokročilý, Velmi pokročilý], jejichž délka je od 2 min 30 s do 3 min. 5 s.

3个难度级别有29首歌（初级，中级，高级），时间在2分钟，30秒和3分钟，5秒之间变化。



PRESENTATION DES MODES DE JEU - INTRODUCTION TO GAME MODES - PRESENTACIÓN DE LOS MODOS DE JUEGO -
 VORSTELLUNG DER SPIELMODI - PRESENTAZIONE DELLE MODALITÀ DI GIOCO - WEERGAVE VAN DE SPELMOODSEN -
 APRESENTAÇÃO DOS MODOS DE JOGO - PREZENTACJA TRYBÓW GRY - A JÁTÉKMÓDOK BEMUTATÁSA - ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЖИМОВ
 ИГРЫ - PREZENTAREA MODURILOR JOCULUI - PREDSTAVENIE REŽIMU HRY - PREZENTACE ZPŮSOBŮ HRY - 游戏模式介绍

Mode Aero Shuffle - Aero Shuffle Mode
Modo Aero Shuffle - Modus Aero Shuffle
Modalità Aero Shuffle - Modus Aero
Shuffle - Modo Aero Aleatória - Tryb
Aero Shuffle - Aero Shuffle mód - Режим
Aero Скользжение - Modul Aero Combinat
- Režim Aero Shuffle - Režim Aero posouvání - Aero Shuffle 模式



Sélection aléatoire de musiques en fonction du niveau de difficulté (4 niveaux), Durée : 10 à 30 minutes.

Random selection of songs according to level of difficulty (four levels). Duration: 10 to 30 minutes.

Selección aleatoria de música en función del nivel de dificultad (4 niveles). Duración: 10 a 30 minutos.

Zufällige Musikauswahl je nach Schwierigkeitsgrad (4 Stufen), Dauer: 10 bis 30 Minuten

Selezione casuale di musiche in funzione del livello di difficoltà (4 livelli), Durata: da 10 a 30 minuti.

Afswisselende muziekkeuze op grond van verschillende moeilijkheidsgraden (4 niveaus). Dur: 10 tot 30 minuten.

Seleção aleatória de músicas em função do nível de dificuldade (4 níveis). Duração: 10 a 30 minutos.

Losowy wybór muzyki w zależności od poziomu trudności (4 poziomy). Czas: 10 do 30 minut.

A (4) nehézségi szinttől függő, véletlenszerűen kiválasztott zene. Időtartam: 10 - 30 perc között.

Случайный выбор мелодий в зависимости от уровня сложности (4 уровня). Продолжительность: от 10 до 30 минут.

Selectarea aleatorie a muzicăi în funcție de nivelele de dificultate (4 niveli), Durată : între 10 și 30 de minute.

Náhodný výber hudby podle úrovně obtížnosti (4 úrovně), Doba: 10 až 30 minut.

Náhodný výběr hudby podle úrovně obtížnosti (4 úrovně), Délka: 10 až 30 minut.

根据难度级别 (4级) 随意选择音乐，时间：10至30分钟

PRESENTATION DES MODES DE JEU · INTRODUCTION TO GAME MODES · PRESENTACIÓN DE LOS MODOS DE JUEGO ·
 VORSTELLUNG DER SPIELMODI · PRESENTAZIONE DELLE MODALITÀ DI GIOCO · WEERGAVE VAN DE SPELMOODSEN ·
 APRESENTAÇÃO DOS MODOS DE JOGO · PREZENTACJA TRYBÓW GRY · A JÁTEKMÓDOK BEMUTATÁSA · ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЖИМОВ
 ИГРЫ · PREZENTAREA MODURILOR JOCULUI · PRESTAVENIE REŽÍMU HRY · PREZENTACE ZPŮSOBU HRY · 游戏模式介绍

EXERCICES CIRCUIT / CIRCUIT EXERCISES / EJERCICIOS CIRCUITO / CIRCUIT - ÜBUNGEN / ESERCIZI CIRCUITO / CIRCUITOEFENINGEN / EXERCÍCIOS CIRCUIT / ĆWICZENIA ŁĄCZONE / KÖRPÁLYÁN VÉGZETT GYAKORLATOK / УПРАЖНЕНИЯ CIRCUIT / EXERCITII CIRCUIT / OKRUHOVÝ TRÉNING/ CVIČENÍ CIRCUIT / CIRCUIT练习

Mode Circuit Step - Circuit Step Mode
Modo Circuito Step - Modus Circuit Step
Modalità Circuito Step - Modus Stepcircuit
- Modo Circuit Step - Tryb Circuit Step -
Step körpályán mód - Режим Колесового
Шара - Modul Circuit Step - Režim okru-
hového stupu - Režim Circuit bedýnky -
Circuit踏板模式

L'entraînement alterne exercices d'aérobics et exercices de musculation (30 sec. chaque). Pour améliorer l'efficacité de l'entraînement vous pouvez le répéter 3 fois ou plus.

Training alternates aerobic exercises and muscle-building exercises (30 seconds each). To improve training effectiveness, you can repeat it three times or more.

El entrenamiento alterna ejercicios aeróbicos y ejercicios de musculación (30 seg. cada uno). Para mejorar la eficiencia del entrenamiento, podrá repetirlo 3 veces o más.

Beim Training werden Aerobicübungen und Muskeltrainingsübungen abgewechselt (alle 30 Sek.). Um die Trainingswirkung zu verbessern, können Sie 3 oder mehr mal wiederholen.

L'allonement alterna esercizi di aerobica e esercizi di body building (30 sec. ognuno). Per migliorare l'efficienza dell'allonamento potete ripeterlo 3 volte o più.

Training waarbij aerobicoefeningen worden afgeswisseld met krachtoefeningen (elk 30 sec.). Om meer effect met de oefening te behalen kunt u 3 maal van vaker herhalen.

O treino alterna exercícios de aeróbica com exercícios de musculação (30 seg. cada). Para melhorar a eficácia do treino, pode repeti-lo 3 vezes ou mais.

Wykonywanie są naprzemiennie ćwiczenia aerobowe i mięśniowe (30 sek. każde). Aby uzyskać lepsze wyniki ćwiczeń, można je powtórzyć 3 lub więcej razy.

Az edzés során (30 mpént) váltakozva végez aeróbik és izomfejlesztő gyakorlatokat. Az edzés hatékonyságát 3 vagy többször ismétlésssel fokozhatja.

В тренировке чередуются аэробные и силовые упражнения (30 сек. каждое). Для повышения эффективности тренировки можете повторять ее 3 и более раз.

Antrenamentul alternă exercițiile de aerobic și exercițiile pentru musculatură (30 sec. fiecare). Pentru a ameliora eficiența antrenamentului dumneavoastră, puteți să repetați exercițiul de 3 ori sau chiar de mai multe ori.

V tréningu sa striedajú aerobické a posilovačné cvičenia (30 sek. každé). Kvôli zvýšeniu účinnosti tréningu ho môžete 3 krát alebo viackrát zapakovat.

Trening střídá aerobní a posilovací cvičení (30 vteřin každé). Pro zlepšení účinku tréninku můžete cvičení opakovat 3x a více.

锻炼在有氧练习和肌肉练习之间切换（每次30秒）。您可以重复3次或更多以改善锻炼效率。



Mode Action Run - Action Run Mode
Modo Action Run - Modus Action Run
Modalità Corsa attiva - Modus Action
Run - Modo Action Run - Tryb Action Run
- Action Run mód - Режим Динамичный Бег
- Modul Alergare Rapidă - Režim Action
Run - Režim Action běh - Action Run模式



Votre objectif est de finir la course tout en évitant les obstacles. 7 courses de 100 à 5000.

Your objective is finish the race and avoid the obstacles. 7 races from 100 to 5000.

Su objetivo es acabar la carrera evitando los obstáculos. 7 carreras de 100 a 5000.

Ihr Ziel ist es, das Rennen zu beenden und dabei die Hindernisse zu vermeiden. 7 Rennen mit 100 bis 5000.

Il vostro obiettivo è di finire la corsa evitando gli ostacoli. 7 corse da 100 a 5000.

Het is de bedoeling om het parcours af te leggen terwijl u de obstakels vermeidt. 7 trajecten van 100 tot 5000.

O seu objetivo consiste em terminar o percurso evitando os obstáculos. 7 percursos de 100 a 5000.

Celem jest ukończenie biegu, unikając przeszkód. 7 biegów na dystansie od 100 do 5000.

A cél az akadályok elkerülése és a verseny befejezése. 7 verseny 100 és 5000.

Ваша цель - пробежать трассу, избегая препятствия. 7 трасс от 100 до 5000 м.

Obiectivul dumneavoastră este să terminați cursa evitând obstacolele. 7 curse între 100 și 5000.

Váším cieľom je dokončiť běh a vyhnúť sa prekážkám. 7 behov od 100 do 5000 metrov.

Cílem je dokončit běh a vyhnout se překážkám. 7 běhů od 100 do 5000 metrů.

您的目标是避开障碍，完成行程。7个从100至5000的行程。

PRESENTATION DES MODES DE JEU - INTRODUCTION TO GAME MODES - PRESENTACIÓN DE LOS MODOS DE JUEGO - VORSTELLUNG DER SPIELMODI - PRESENTAZIONE DELLE MODALITÀ DI GIOCO - WEERGAVE VAN DE SPELMOODSEN - APRESENTAÇÃO DOS MODOS DE JOGO - PREZENTACJA TRYBÓW GRY - A JÁTEKMÓDOK BEMUTATÁSA - ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЖИМОВ ИГРЫ - PREZENTAREA MODURILOR JOCULUI - PRESTAVENIE REŽÍMU HRY - PREZENTACE ZPŮSOBŮ HRY - 游戏模式介绍

COMMANDES - COMMANDS - ÓRDENES - BEFEHLE - COMANDI - OPDRACHTEN - COMANDOS - POLECENIA - VEZÉRLÉS - КОМАНДЫ - COMENZI - ROZKAZY - OVLÁDÁNÍ - 指令



Courir au centre - Run to the centre - Correr al centro - In der Mitte laufen - Correre al centro - Ren naar midden - Correr no centro - Bieg w śródka - Futás középen - Бежать в центре - Алергати јин центру - Bežaf v strede - Běžte prosředkem - 向中间跑



Courir à droite - Run right - Correr a la derecha - rechts laufen - Correre a destra - Ren naar rechts - Correr à direita - Bieg po prawej stronie - Futás jobbra - Бежать справа - Алергати да дрета - Bežaf vpravo - Běžte doprava - 向右边跑



Courir à gauche - Run left - Correr a la izquierda - links laufen - Correre a sinistra - Ren naar links - Correr à esquerda - Bieg po lewej stronie - Futás balra - Бежать слева - Алергати ля стanga - Bežaf vľavo - Běžte doleva - 向左边跑



Sauter - Jump - Saltar - springen - Saltare - Spring - Saltar - Skok - Ugrás - Прыжкуй - Săriji - Skáfat - Skočte - 跳



Glissade au centre - Slide to the centre - Deslizamiento en el centro - in der Mitte rutschen - Scivolata al centro - Glijd naar midden - Deslizar no centro - Słizg w śródka - Csuásás középen - Скользжение в центре - Алунекаји spre centru - Klzanie v strede - Klouzání uprostřed - 中间滑行



Glissade à droite - Slide right - Deslizamiento a la derecha - rechts rutschen - Scivolata a destra - Glijd naar rechts - Deslizar à direita - Słizg po prawej stronie - Csuásás jobbra - Скользжение справа - Алунекаји spre dreta - Klzanie vpravo - Klouzání vpravo - 右边滑行



Glissade à gauche - Slide left - Deslizamiento a lo Izquierda - links rutschen - Scivolata a sinistra - Glijd naar links - Deslizar à esquerda - Słizg po lewej stronie - Csuásás balra - Скользжение слева - Алунекаји spre stanga - Klzanie vľavo - Klouzání vlevo - 左边滑行



Marche canard au centre - Duck walk to the centre - Marcha de Pingüino en el centro - Gänseeschritt in der Mitte - Camminata accucciata al centro - In eendepas naar midden - Caminhar à pato no centro - Chód z ugiętymi nogami w śródka - Kacélés középen - Уткой шаг в центр - Маршуй шаг spre centru - Кацюча chôdzâ v strede - Kochni chůze uprostřed - 中间走鸭步



Marche canard à droite - Duck walk right - Marcha de Pingüino a lo derecho - Gänseeschritt rechts - Camminata accucciata a destra - In eendepas naar rechts - Caminhar à pato à direita - Chód z ugiętymi nogami po prawej stronie - Guggolj járás jobbra - Уткой шаг справа - Маршуй шаг spre stanga - Кацюча chôdzâ vpravo - Kochni chůze nalevo - 右边走鸭步



Marche canard à gauche - Duck walk left - Marcha de Pingüino a lo izquierdo - Gänseeschritt links - Camminata accucciata a sinistra - In eendepas naar links - Caminhar à pato à esquerda - Chód z ugiętymi nogami po lewej stronie - Guggolj járás balra - Уткой шаг слева - Маршуй шаг spre stanga - Кацюча chôdzâ vľavo - Kochni chůze nalevo - 左边走鸭步



PRESENTATION DES MODES DE JEU - INTRODUCTION TO GAME MODES - PRESENTACIÓN DE LOS MODOS DE JUEGO -
 VORSTELLUNG DER SPIELMODI - PRESENTAZIONE DELLE MODALITÀ DI GIOCO - WERGAVE VAN DE SPELMOEDSEN -
 APRESENTAÇÃO DOS MODOS DE JOGO - PREZENTACJA TRYBÓW GRY - A JÁTEKMÓDOK BEMUTATÁSA - ПРЕЗЕНТАЦИЯ РЕЖИМОВ
 ИГРЫ - PREZENTAREA MODURILOR JOCULUI - PRESTAVENIE REŽÍMU HRY - PREZENTACE ZPŮSOBU HRY - 游戏模式介绍

OBSTACLES - OBSTACLES - OBSTÁCULOS - HINDERNISSE - OSTACOLI - OBSTAKELS - OBSTÁCULOS - PRZESZKODY -
 AKADÁLYOK - ПРЕПЯТСТВИЯ - OBSTACOLE - PREKÁŽKY - PŘEKÁŽKY - 障碍 -



Haie - Hedge - Seto - Hürde - Siepe - Heg
 - Sebe - Plotki - Gát - Игородъ - Gard -
 Prekážka - Živý plot - 篱笆



Mur - Wall - Muro - Mauer - Muro - Muur
 - Parede - Ściana - Fal - Стена - Perete -
 Mür - Sténa - 墙



Mur cassable - Breakable wall - Muro rompible - zerstörbare Wand - Atento al muro! - Breekbare muur - Parede quebrável - Ściana do zniszczenia - Ledőntethő fal - Руйняючаяся стена - Perete casant - Rozbitelný múr - Zbořitelná stěna - 能打碎的墙



Trou - Hole - Agujero - Loch - Foro - Gat
 - Orificio - Otwór - lyuk - Яма - Groapă -
 Jama - Díra - 洞



Tapis roulant - Treadmill - Cinta deslizante
 - Laufband - Tapis roulant - Lopende band
 - Tapete rolante - Bieżnia - Futószalag
 - Движущаяся дорожка - Covor rulant -
 Bežiaci pás - Pojízdný koberec - 滑动毯



Mur suspendu - Hanging wall - Muro suspendido - hängende Wand - Muro sospeso - Zwevende muur - Parede suspensa -
 Ściana zawieszona - Lelőgő fal - Подвесная стена - Perete suspendat - Visiaci mür -
 - Zavéšená stena - 悬挂墙

Mode suivi des performances - Performance monitor mode - Modo seguimiento del rendimiento - Leistungen - Modalità verifica delle prestazioni - Modus volgen prestaties - Modo seguimento dos desempenhos - Tryb kontroli wyników - Teljesítményfigyelő mód - Режим контроля за результатами - Modul de urmărire a performanțelor - Režim sledovania výsledkov - Režim sledování výsledků - 跟踪模式



Ön a DOMYOS márka fitnesz készülékét választotta. Köszönjük a belénk vetett bizalmat.
A www.DOMYOS.com internetes oldalon is felkereshet bennünket.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Használati feltételek

- Hőmérséklet: 5°C (41°F) és 40°C (104°F) között
- Játékkazetta
- Méretek: 106 X 12 X 90 mm - 4,1 x 0,48 x 3,5"
- Súly: 75 g (0,165 lb)

EGÉSZSÉGÜGYI FIGYELMEZTETÉS

1. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos, ha Ön elmulítt 35 éves, vagy ha előzőleg voltak egészséggel kapcsolatos problémái, és több éve nem sportolt. minden utasítást olvasson el használálat előtt.

2. Epilepsiával kapcsolatos figyelmeztetés

Bizonyos erős fényingerek hatására egyes személyeknél akár eszméletvesztéssel is járó epilepsziás roham léphet fel:

például gyorsan pergő képek vagy egyszerű geometriai alakzatok, villámlás vagy robbanások ismétlődésének hatására.

Az ilyen ingereket tartalmazó videójátékok hatására ezek a személyek akkor is ki vannak téve a rohamnak, ha annak nem volt orvosi előzménye, vagy még soha nem volt epilepsziás rohamuk.

Ha Önnek vagy egy családtagjának már volt fényinger hatására epilepsziás tünete (eszméletvesztéssel),

tésszel járó roham), a készülék használata előtt kérje ki orvosa tanácsát.

Ha Önnél vagy gyermeknél az alábbi tünetek valamelyike fennáll: **szédülés, látászavar, szem- vagy izomrángás, tájékozódási zavar, önkéntelen mozgás vagy görcs, pillanatnyi eszméletvesztés**, a játéktól azonnal abba kell hagyni és orvoshoz kell fordulni.

FIGYELMEZTETÉS:

Ha szédülést, hányingert, mellkasi fájdalmat, vagy más szokatlan jelenséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és kérje ki orvosa tanácsát, mielőtt az edzést folytatná.

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS

A súlyos sérülés vagy áramütés veszélyének és a készülék meghibásodásának elkerülése céljából kérjük, hogy a termék használata előtt olvassa el az alábbi fontos használati óvintézkedéseket!

△ Ez a jelzés az (elektromos) áramütés veszélyét jelzi



1. A terméket csak a tájékoztatóban leírt módon szabad használni! Órizze meg ezt a tájékoztatót a termék teljes élettartama során.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
3. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre, vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. A készüléket belső térben, sima felületen, nedvesítől és portól mentes, tágas helyen kell használni. Bizonyosodjon meg arról, hogy elegendő hely áll rendelkezésére a készülék biztonságos megközelítéséhez és körüljárásához. Ne tárolja, és ne használja a gépet a szabadban.
5. A készüléken ne barkácsoljon semmit, ne nyissa ki.
6. A terméket meghibásodása esetén vigye vissza a Decathlon áruházba, és a teljes megjavításig ne használja azt tovább.
7. Ne tárolja a készüléket nedves helyen (úszómedence szélén, fürdőszobában, stb.), és ne érintse meg nedves kézzel.
8. A készüléket a mellékelt adapterrel kell használni.
9. Ne használja az adaptort sérült vezetékkel.
10. A készülék körül biztosítson elég helyet a szellőzéshez.
11. Ne akadályozza a levegő áramlását a szellőzőnyílásokat újsággal, terítővel, függönyel vagy más hasonló tárggyal letakarva.
12. Ne tegyen a készülékre nyílt lánggal égő tártyat, például gyertyát.
13. A készüléket nem szabad trópusi éghajlaton, vagy nagyon meleg helyen használni.
14. A készüléket nem szabad csöpögő vagy fröccsenő víz hatásának kitenni. Semmilyen folyadékkal teli tárgyat, pl. vázát nem szabad a készülékre tenni.
15. A megfelelő használat érdekében ne takarja el az infraportot.
16. A transzformátor tápkábelének könnyen hozzáérhetőnek kell lennie.



Az elektromos készülékeket nem szabad a háztartási szemetbe dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket, és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából adj a le egy erre szakosodott gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.



A MŰKÖDÉSI RENDELLENESSÉGEK DIAGNOSZTIKÁJA

Tapasztalt problémák	Ellenőrzés
A konzol nem kapcsol be	Ellenőrizze, hogy az adapter valóban a «power in» csatlakozóba van-e dugva. Ellenőrizze, hogy a «power» gomb be van-e nyomva. Vegye ki, majd újra tegye be a kaszettát a konzolba. (ezt a műveletet kikapcsolt konzol és tévékészülék mellett kell végezni). Nyomja meg a «RESET» gombot.
A tévékészüléken nincs se hang, se kép (a konzol jelzőfénnye világít).	Bizonyosodjon meg róla, hogy a tévé megfelel a konzol rendszerének (PAL). Állítsa be a televíziót (színeket, kontrasztot stb.) Ellenőrizze a televízió video-csatlakozását (nézzen utána a tévé használati utasításában). Ellenőrizze, hogy a játkozásra jóvan-e a konzolba. Ellenőrizze, hogy a videokábel valóban a konzol «AV OUT» csatlakozójára van-e csatlakoztatva. Ellenőrizze a videokábel csatlakozását a SCART adaptörhez (az érintett országokban). Ellenőrizze hogy a (sárga, fehér, piros) színpárk megegyeznek-e az audio-videokábelekkel.
Rossz minőségű a kép. Rossz minőségű a hang.	Bizonyosodjon meg róla, hogy a tévé megfelel a konzol PAL rendszerének (nézzen utána a tévé használati utasításában). Ellenőrizze, hogy az audio- és videokábelek rá vannak-e csatlakoztatva a megfelelő készülékekre. Vegye ki, majd újra tegye be a kaszettát a konzolba. (ezt a műveletet kikapcsolt konzol és tévékészülék mellett kell végezni). Nyomja meg a «RESET» gombot.
A kazetta nem megy bele a konzolba.	Ellenőrizze, hogy megfelelő irányban teszi-e be a kazettát (nézzen utána a tájékoztatóban a kazetta behelyezésének).
A szönyeg nem működik	Ellenőrizze, megfelelően van-e csatlakoztatva a kábel a DIS konzol foglalatába.

KERESKEDELMI GARANCIA

A DECATHLON a vásárlás számlával igazolt napijáról számított 2 éven keresztül rendeltekesszerű használat esetén garanciát vállal az alkatrészre és a szükséges munka elvégzésére. A DECATHLON a garancia keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről soját belátásra szerint dönt. Azt a terméket, melyre a garanciát érvényesítik, bérmentesített küldeményben, a vásárlás tényleg megfelelően igazoló iratokkal együtt el kell juttatni a DECATHLON által elismert szervizek egyikére.

A garancia nem vonatkozik az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések
- Rossz vagy helytelen használat
- Hibás összeszerelés
- Rossz karbantartás
- A DECATHLON által el nem ismert szervizben végzett javítások DECATHLON
- Üzleti célú felhasználás

Ez a kereskedelmi garancia nem zára ki az egyes országokban és/vagy régiókban előírt törvényes garancia-feltételek alkalmazását.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP299 - 59665 VILLENEUVE D'ASCQ - FRANCE
© 2008 DECATHLON - © 2008 SSD COMPANY LIMITED