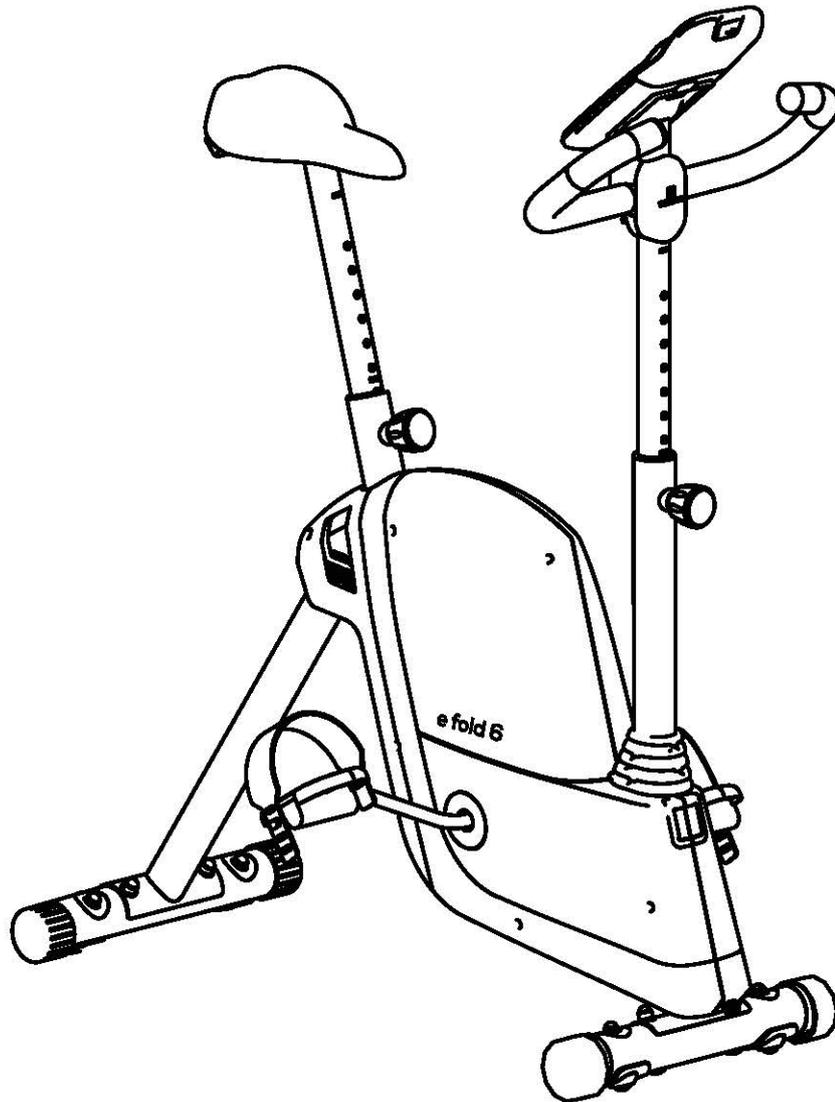


E FOLD BIKE

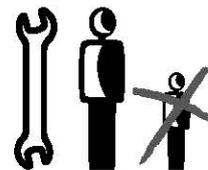


E FOLD BIKE

29 kg / 64 lbs
110 x 47 x 138 cm
43 x 19 x 54 in

MAXI

110 kg
242 lbs



40 min

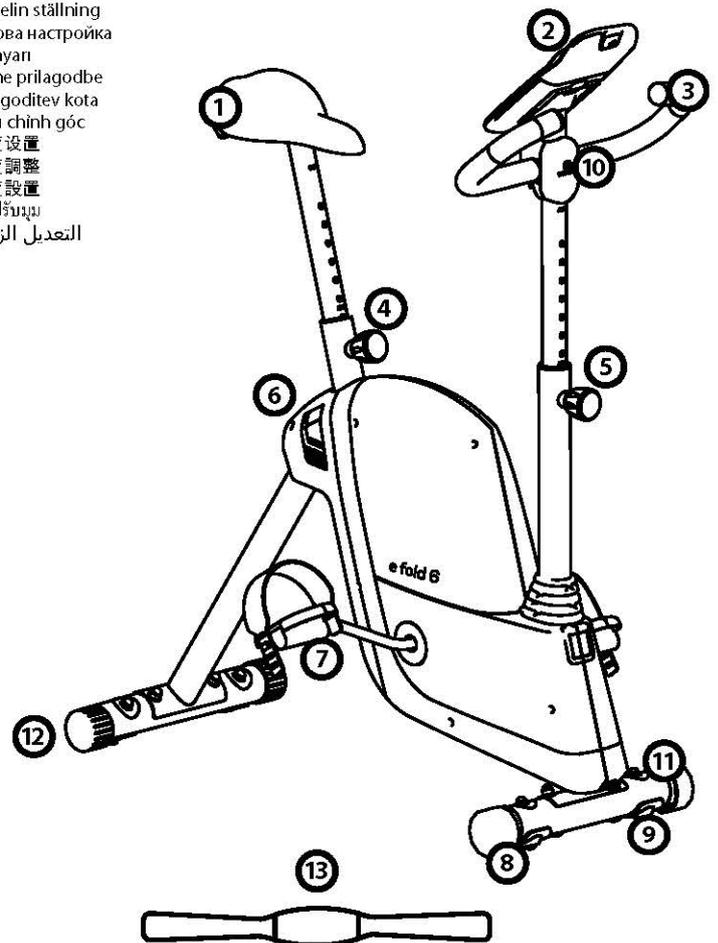


DOMYOS

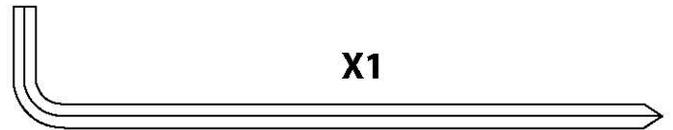
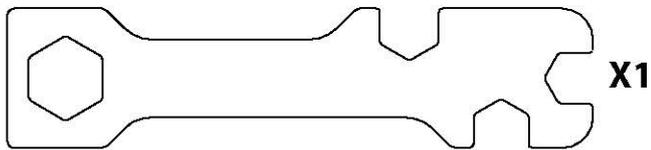
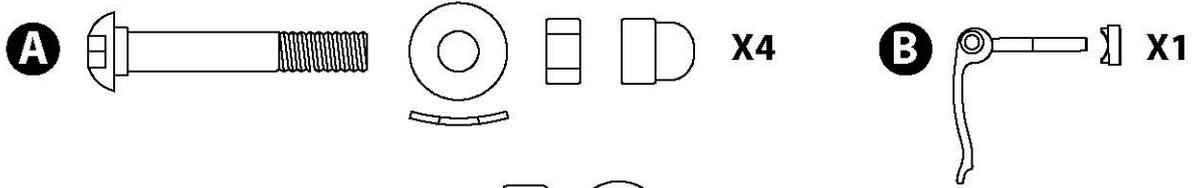
1	2	3	4	5	6
EN Saddle	Console	Handlebars	Release lever to adjust the saddle	Release lever to adjust the handlebars	Fold-up button
FR Selle	Console	Guidon	Molette de réglage de la selle	Molette de réglage du guidon	Bouton de pliage
ES Sillín	Consola	Manillar	Rueda de ajuste del sillín	Rueda de ajuste del manillar	Botón de plegado
DE Sattel	Konsole	Lenker	Einstellrädchen des Sattels	Einstellrädchen des Lenkers	Klappknopf
IT Sella	Console	Manubrio	Rotella di regolazione della sella	Rotella di regolazione del manubrio	Tasto di chiusura
NL Zadel	Console	Stuur	Instelknop zadel	Instelknop stuur	Knop voor uitklappen
PT Selim	Consola	Guiador	Botão de regulação do selim	Botão de regulação do guiador	Botão de dobragem
PL Siodełko	Konsola	Kierownica	Pokrętko regulacji siodełka	Pokrętko regulacji kierownicy	Przyścisł składanía
HU Nyereg	Konzol	kormány	Nyereg állítócsavar	Kormány állítócsavar	Összehajtó gomb
RU Седло	Консоль	Руль	Ручка регулировки седла	Ручка регулировки руля	Кнопка складывания
RO Șa	Consolă	Ghidon	Buton de reglare a șei	Buton de reglare a ghidonului	Buton de pliere
SK Sedlo	Konzola	Riadičlá	Nastavovacie koliesko sedla	Nastavovacie koliesko riadičiel	Plačítko pre skladanie
CS Sedlo	konzole	Madlo	Kolečko pro nastavení sedla	Kolečko pro nastavení madla	Plačítko pro skládání
SV Sadel	Konsol	Styre	Reglagehjul till sadel	Reglagehjul till styre	Fällknapp
BG Седалка	Конзола	Кормило	Кръгла ръчка за регулиране на седалката	Кръгла ръчка за регулиране на кормилото	Бутон за прибиране на ключа
TR Sele	Konzol	Gidon	Sele ayar düğmesi	Gidon ayar düğmesi	Katlama düğmesi
HR Sjedalo	Konzola	Upravljač	Regulator sjedala	Regulator upravljača	Gumb za sklapanje
SL Sedež	Nadzorna plošča	Krmilo	Kolesce za nastavitev sedeža	Kolesce za nastavitev krmila	Gumb za zlaganje
VI Yên	Bảng điều khiển	Ghi đồng	Tay gạt nhà để chỉnh yên	Tay gạt nhà để chỉnh ghi đồng	Nút gập
ZH 车座	控制面板	车把	车座调节转轮	车把调节转轮	折叠按钮
JA サドル	コンソール	ハンドルバー	サドル調節用リリースレバー	ハンドルバー調節用リリースレバー	折り畳みボタン
ZT 車座	控制面板	車把	車座調節轉輪	車把調節轉輪	折叠按钮
TH ฐาน	ส่วนควบคุม	แฮนด์	กลไกสำหรับปรับฐาน	กลไกสำหรับปรับแฮนด์	ปุ่มพับขึ้น
AR مقعد	الكونسول	مقود	صامولة ضبط المقعد	صامولة ضبط المقود	زر الضبط

7	8	9	10
EN Pedal	Levelling feet	Multi directional casters	Angle adjustment
FR Pédale	Compensateurs de niveau	Billes de déplacement	Réglage angulaire
ES Pedal	Compensadores de nivel	Bola de desplazamiento	Ajuste angular
DE Pedal	Niveaueusgleicher	Transportrollen	Winkel einstellung
IT Pedale	Compensatori di livello	Sfere di spostamento	Regolazione angolare
NL Pedaal	Niveauregelaars	Transportkogeltjes	Instelling hoek
PT Pedal	Compensadores de nível	Esferas de deslocação	Ajuste angular
PL Pełal	Compensatory poziomu	Kółka transportowe	Regulacja kątowna
HU Pedál	Szintkiegyenlítő	Mozgató görgők	Szögbeállítás
RU Педаль	Компенсаторы уровня	Транспортировочные ролики	Регулировка угла наклона
RO Pedală	Compensatori de nivel	Rotițe de deplasare	Reglaj unghiular
SK Pedál	Kompenzatory úrovne	Premiestňovacie guľičky	Nastavenie úhlov
CS Pedál	Vyrovňovač podložky	Přemísťovač kulíčky	Nastavení úhlu
SV Pedal	Nivåkompensatorer	Transportkullor	Vinkelin ställning
BG Педал	Компенсатори на нивото	Колелца за преместване	Ъглова настройка
TR Pedal	Yükselik ayar tertibatları	Hareket bilyaları	Açı ayarı
HR Pedala	Kompenzatori razine	Kuglice za premještanje	Kutne prilagodbe
SL Pedali	Naklonsko nastavljive nogice	Večsmerni kolesčki	Prilagoditev kota
VI Bàn đạp	Bộ điều chỉnh cân bằng	Bánh xe đa chiều	Điều chỉnh góc
ZH 脚踏板	平衡补偿器	滑轮	角度设置
JA ベダル	レベリングフット	多方向移動キャスター	角度調整
ZT 脚踏板	平衡补偿器	滑轮	角度设置
TH บันไดจักรยาน	ขาปรับระดับ	ล้อหลายทิศทาง	การปรับมุม
AR بدال	معاوضات المستوى	رولمان بلي للنقل	التعديل الزاوي

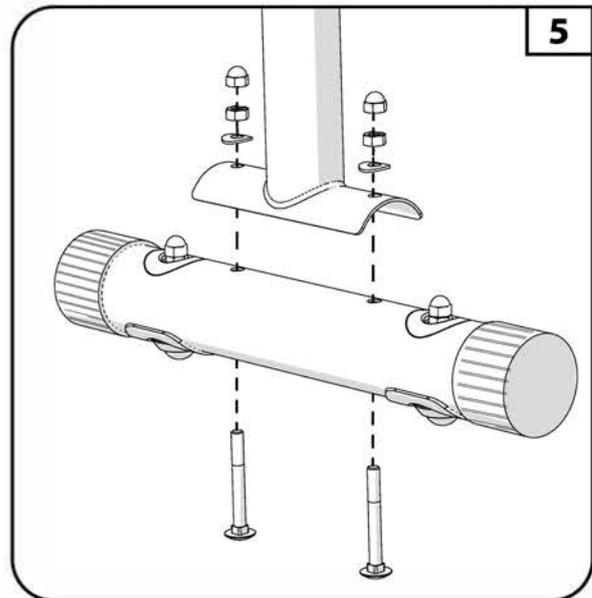
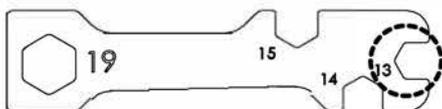
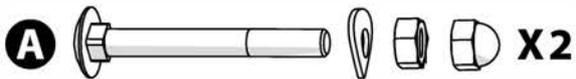
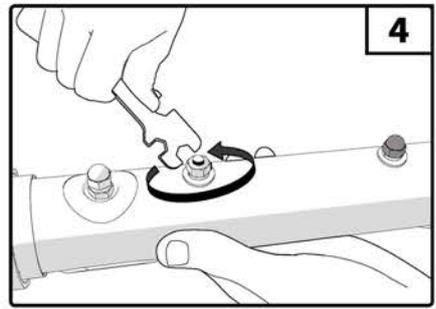
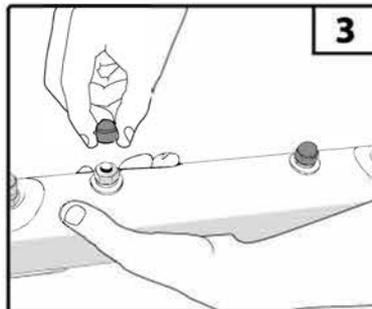
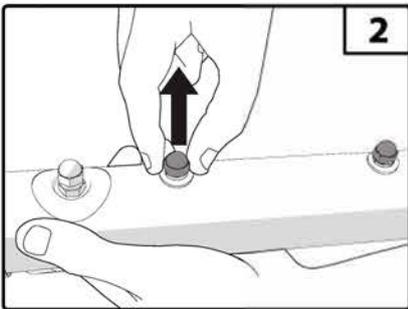
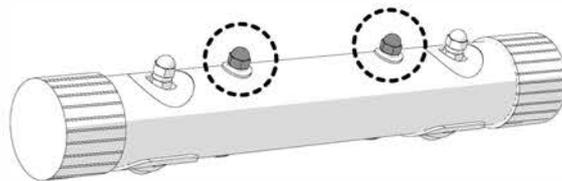
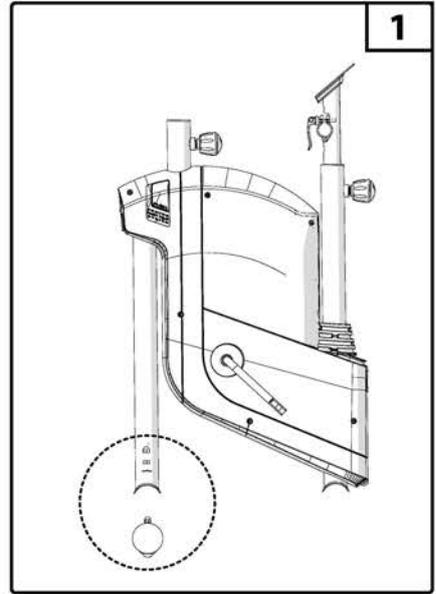
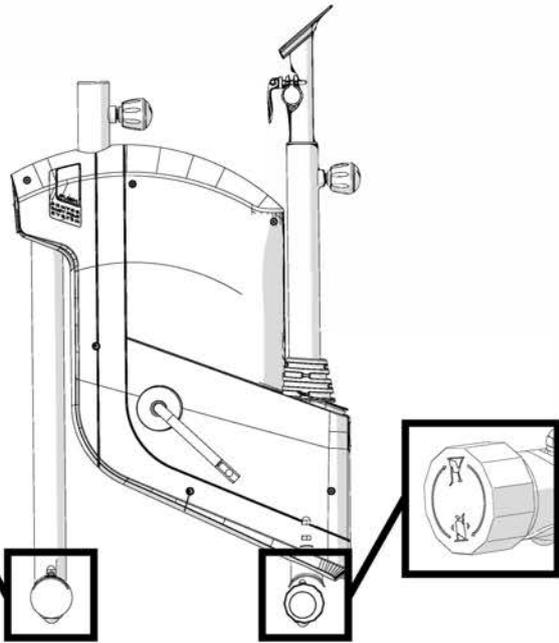
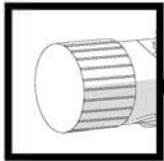
11	12	13
EN Front foot	Back foot	Heart rate monitor belt
FR Pied avant	Pied arrière	Ceinture cardiofréquencesmètre
ES Pata delantera	Pata trasera	Cinturón cardiofrecuencimetro
DE Vorderer Fuß	Hinterer Fuß	Herzfrequenzmessgurt
IT Piede anteriore	Piede posteriore	Cintura cardiofrequenzimetro
NL Steun voorkant	Steun achterkant	Band voor hartslagmeting
PT Pé dianteiro	Pé traseiro	Cinto cardiofrecuencimetro
PL Noga przednia	Noga tylna	Pas do pomiaru częstotliwości tętna
HU Első láb	Hátuló láb	Szívritmuserő öv
RU Передняя опора	Задняя опора	Пояс-пульсометр
RO Picior față	Picior spate	Centură cardio-frecvențmetru
SK Predný podstavec	Zadný podstavec	Pás merača srdcovej frekvencie
CS Přední podstavec	Zadní podstavec	Pás měřiče tepové frekvence
SV Främre fot	Bakre fot	Hjärtfrekvensbälte
BG Преден крак	Заден крак	Колан за измерване на пулса
TR Ön ayak	Arka ayak	Kardiyofrekansmetre kemeri
HR Prednja noga	Zadnja noga	Uređaj za mjerenje srčane frekvencije
SL Spretnja nogica	Zadnja nogica	Prsni pas za merjenje srčnega utripa
VI Chân sau	Chân trước	Đồng hồ đo nhịp tim
ZH 前脚	后脚	心率测量胸带
JA バックフット	フロントフット	心拍数測定ベルト
ZT 前脚	後脚	心率测量胸带
TH ขาค้นหลัง	ขาقدامหน้า	เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ
AR القدم الأمامية	القدم الخلفية	حزام قياس نبضات القلب



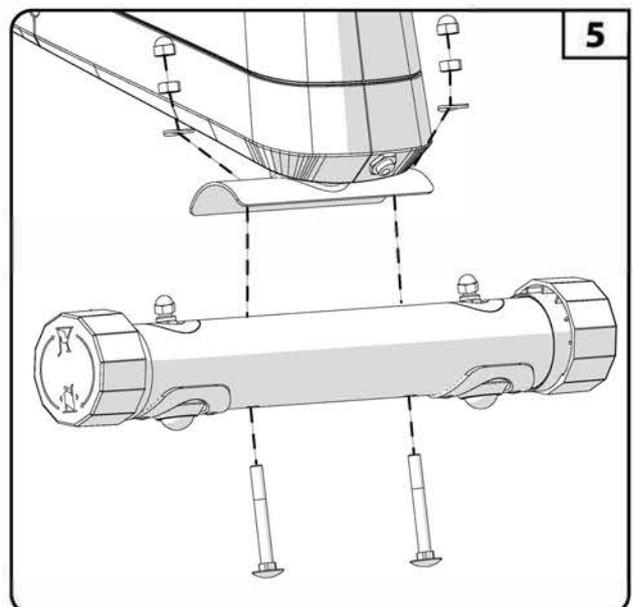
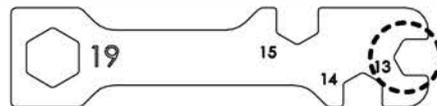
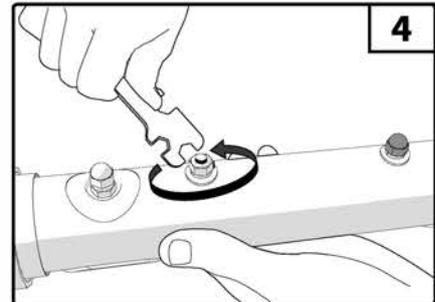
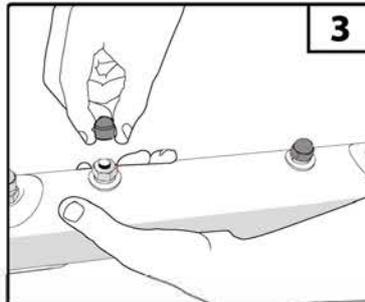
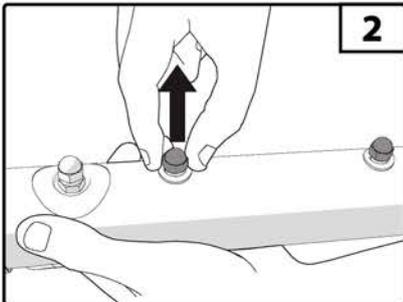
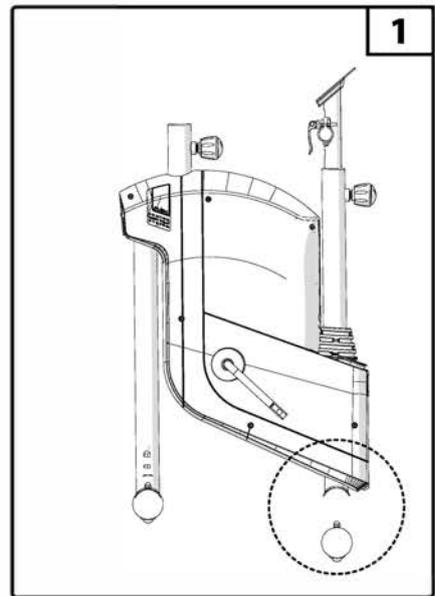
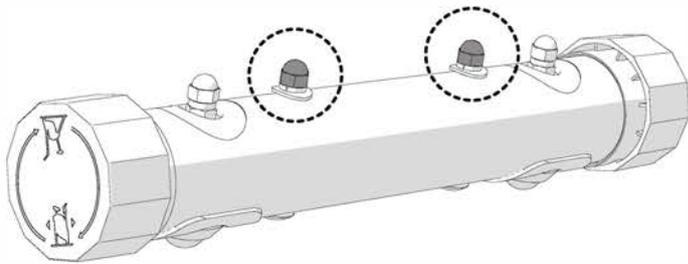
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
MONTAGE • MONTAGEM • MONTÁŽ • ÖSSZESZERELÉS •
MOHTAJK • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING •
MOHTAJK • MONTAJ • MONTAŽA • MONTAŽA • LÁP RÁP •
安装 • 組み立て • 安裝 • 安装 • التركيب



1



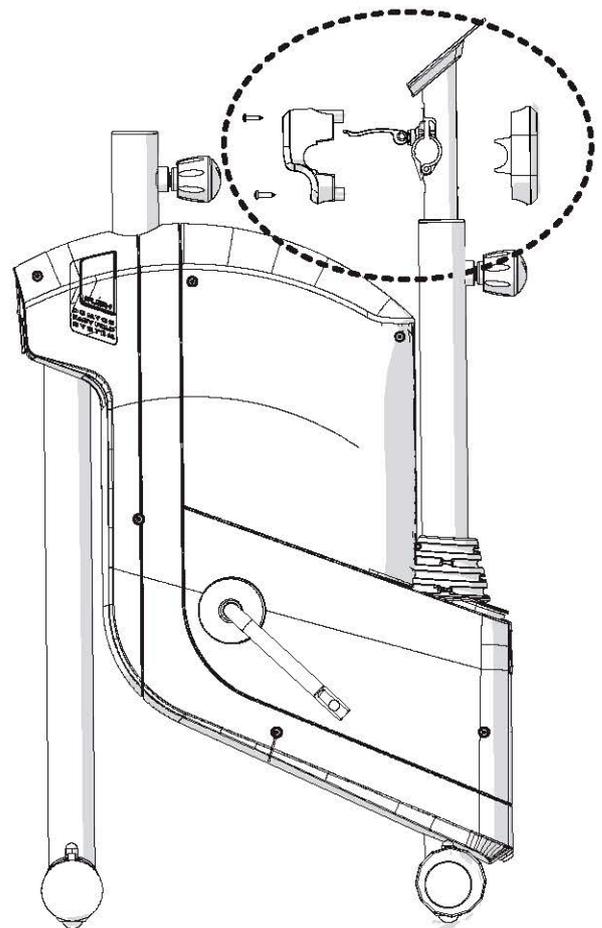
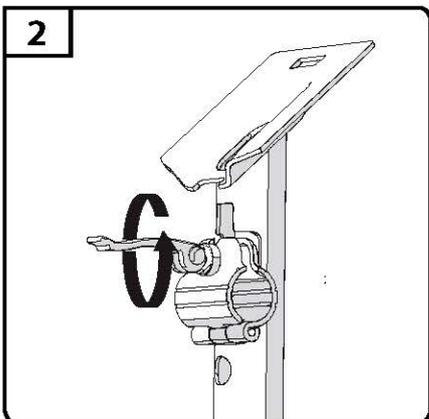
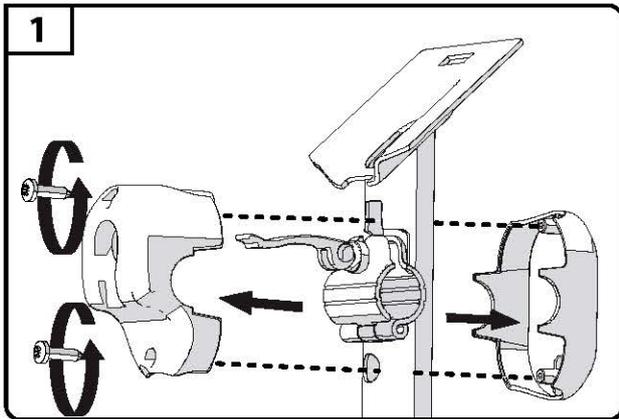
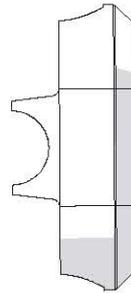
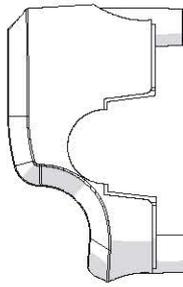
2



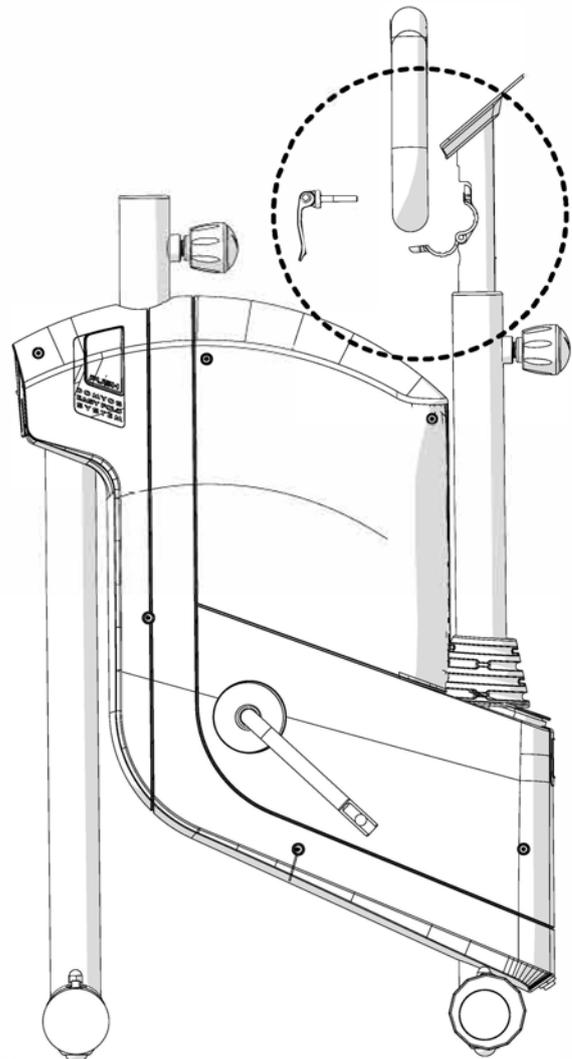
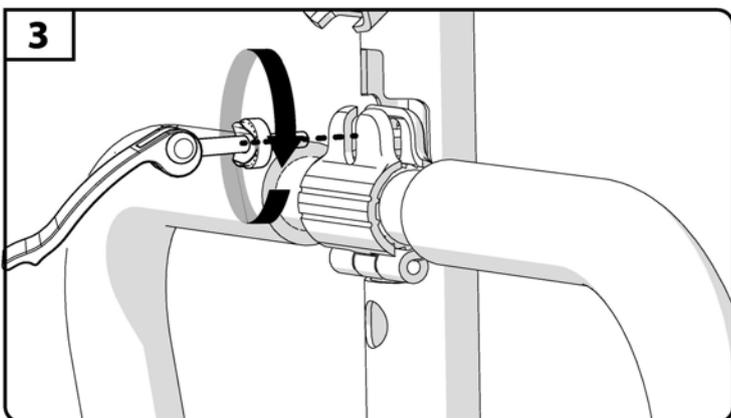
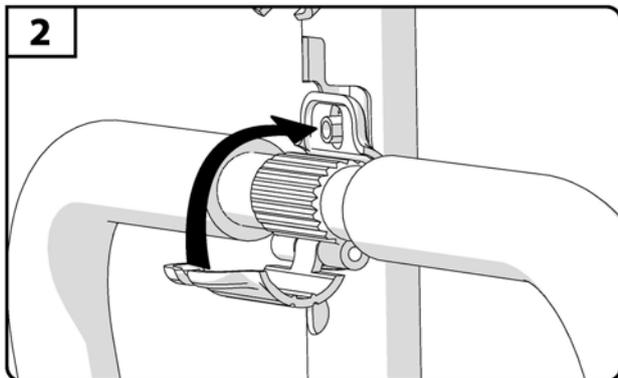
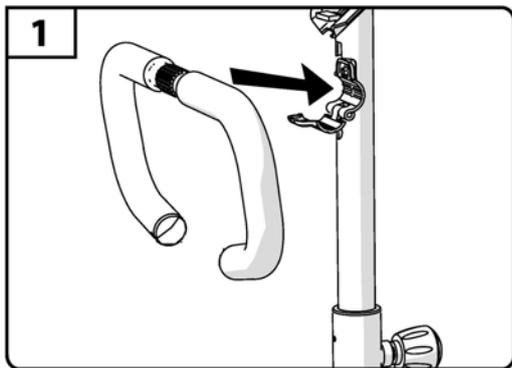
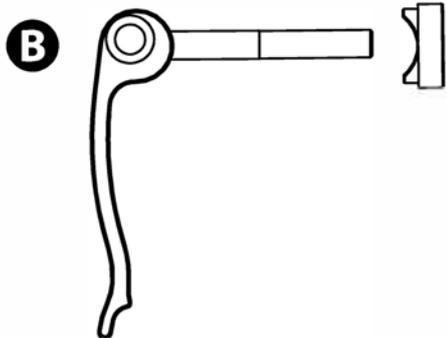
3



C



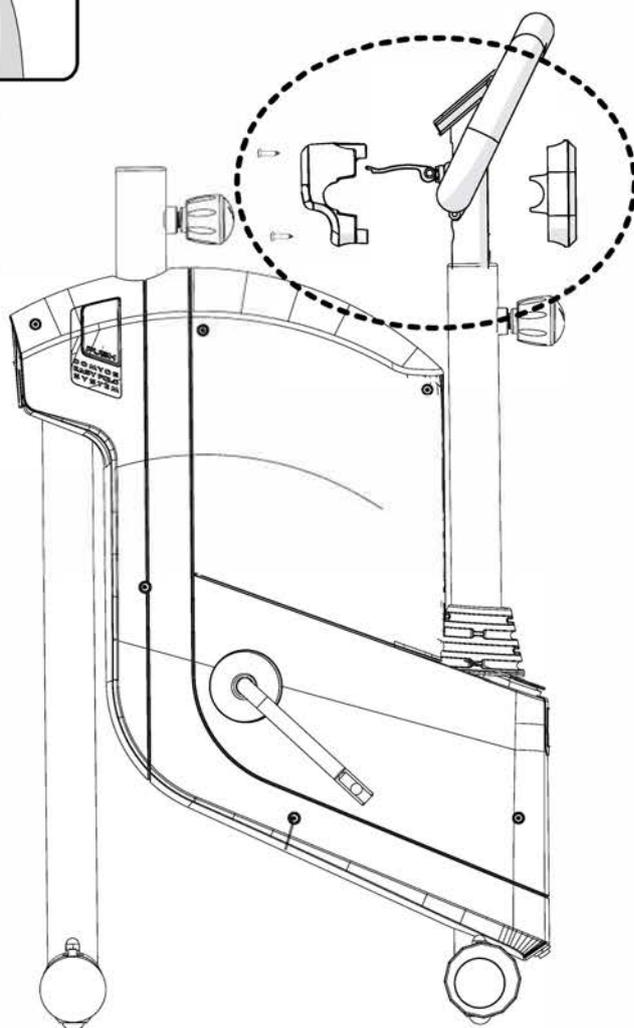
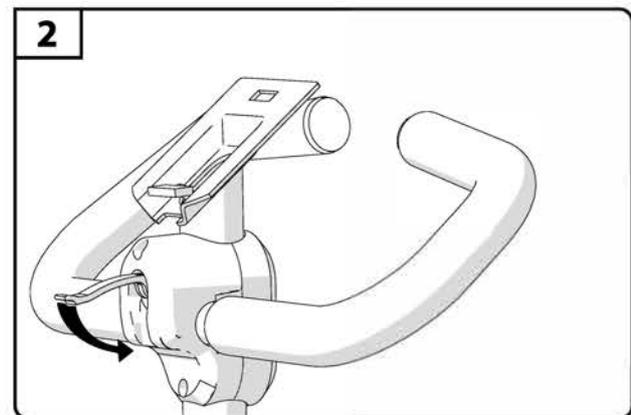
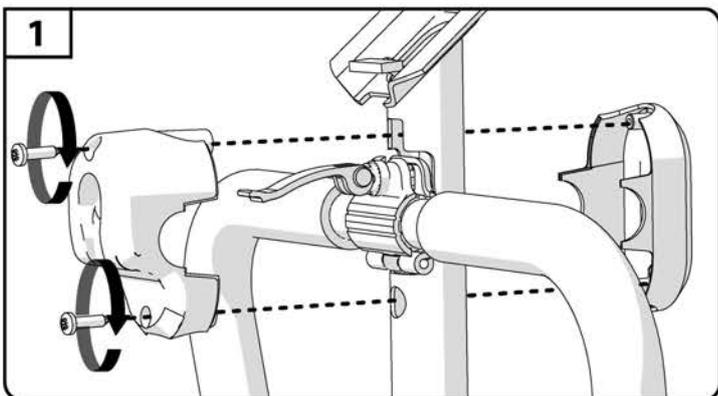
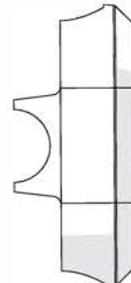
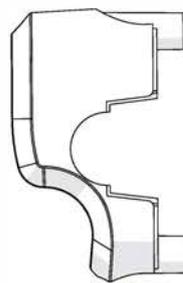
4



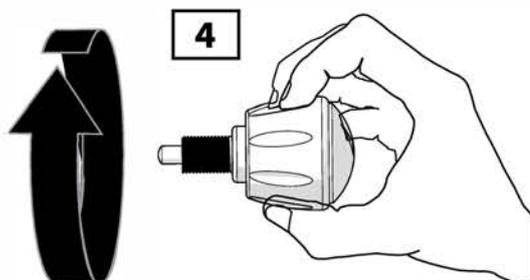
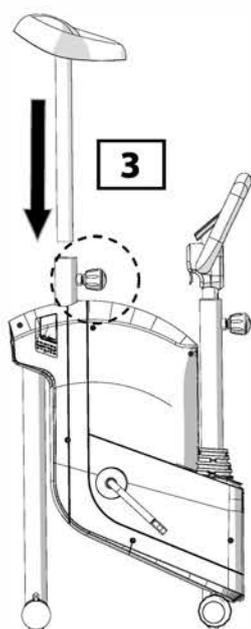
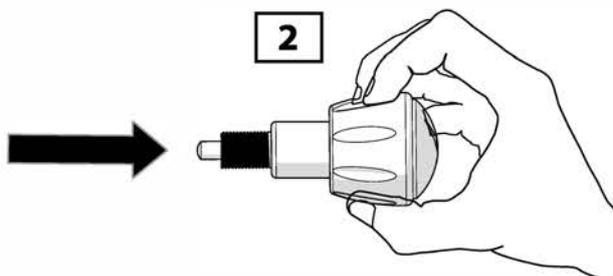
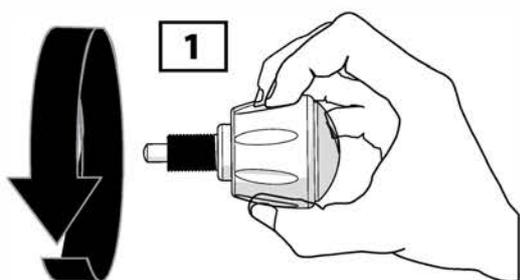
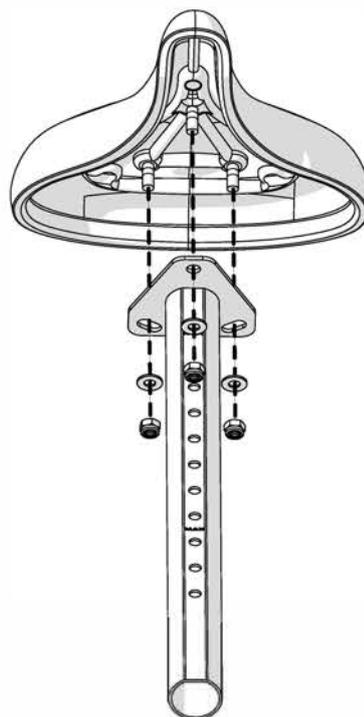
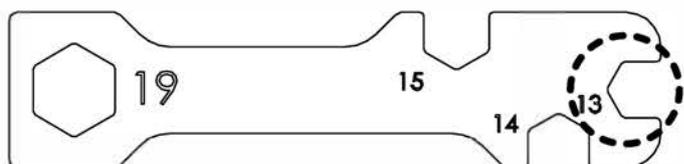
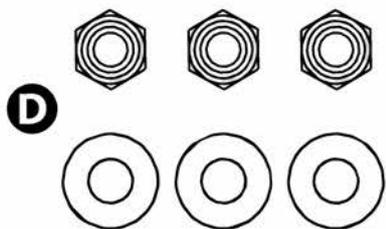
5

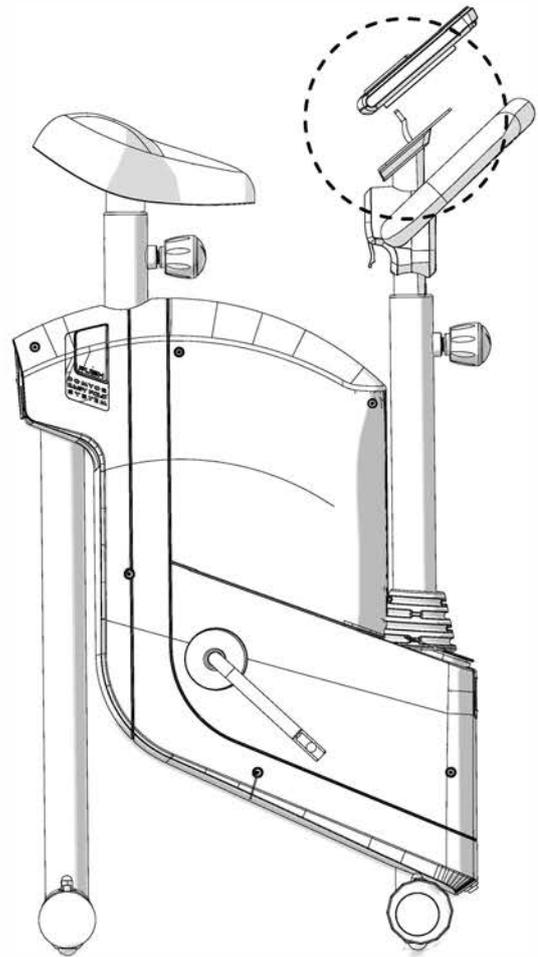
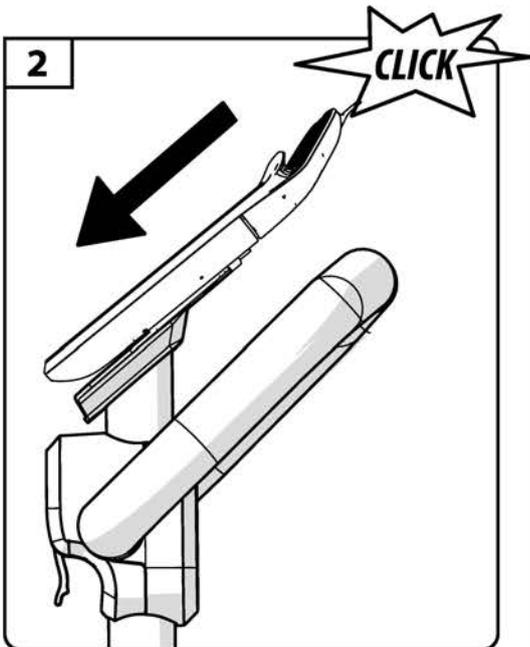
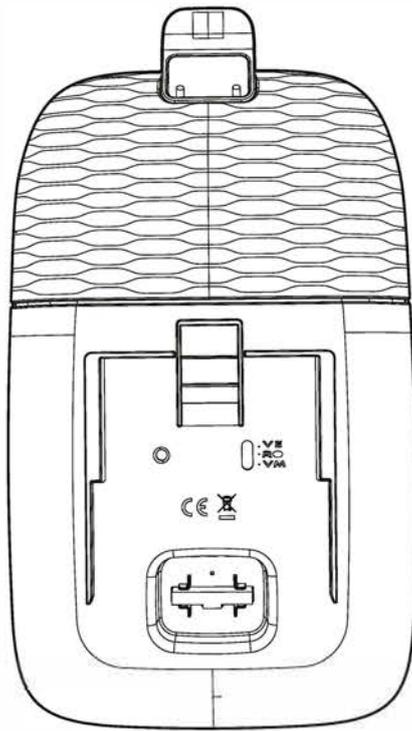
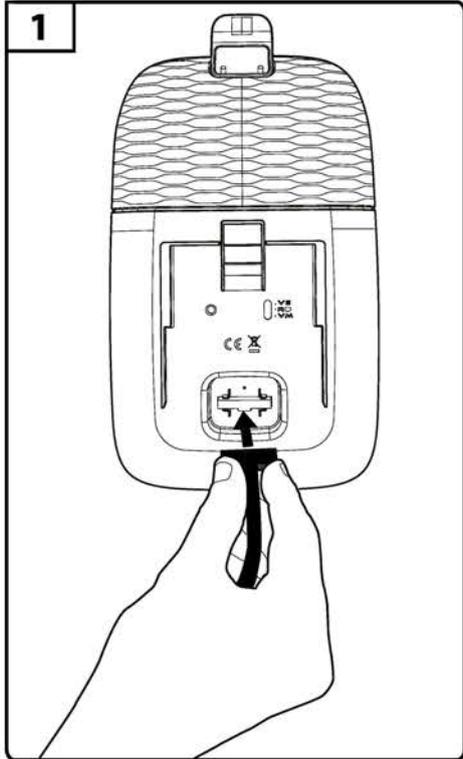


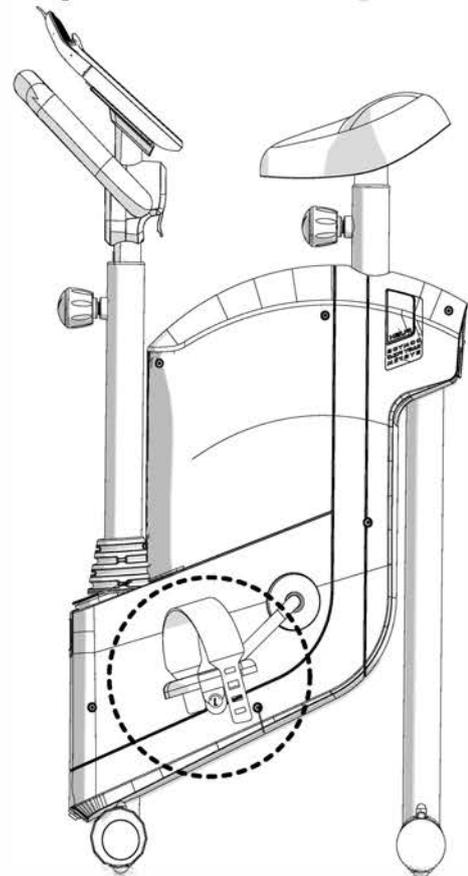
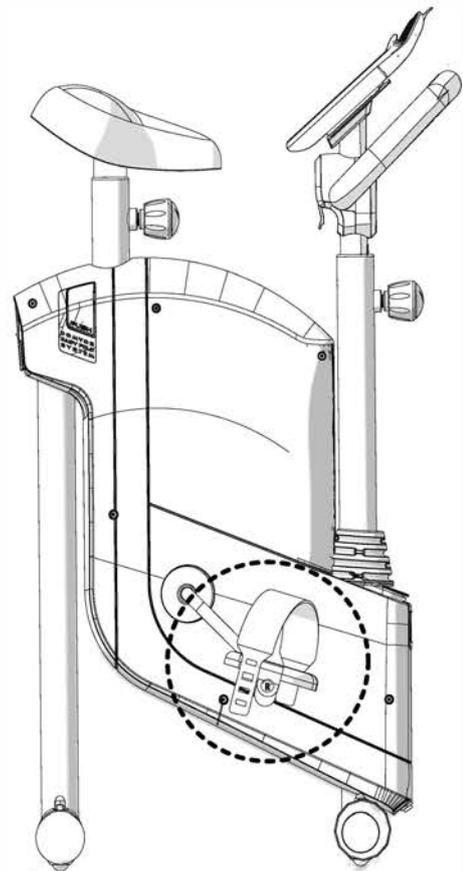
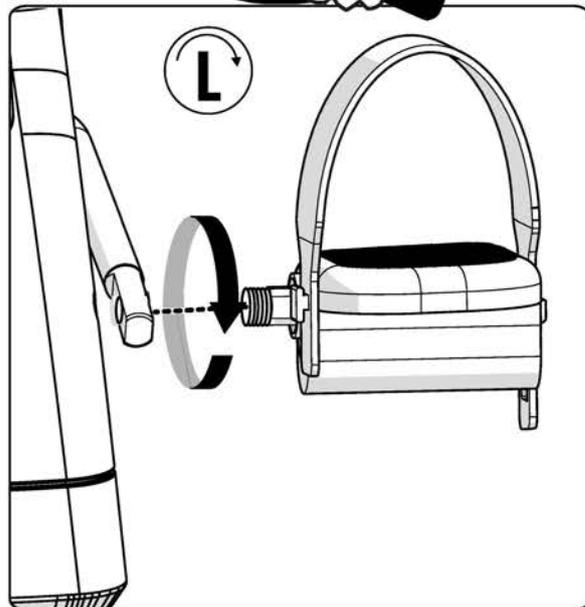
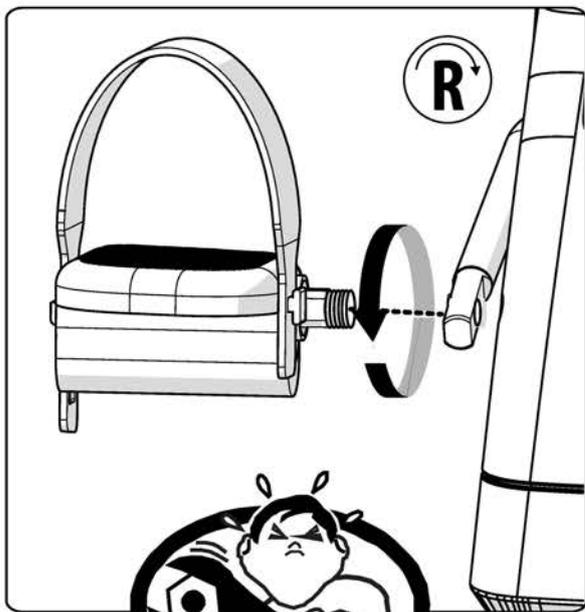
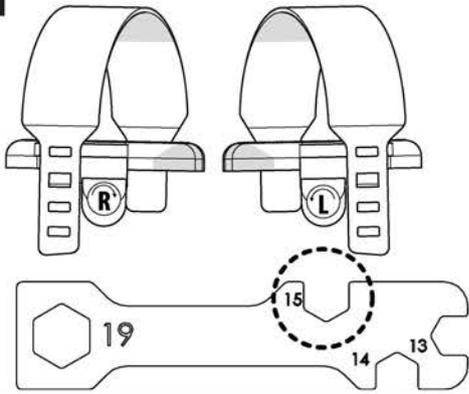
C



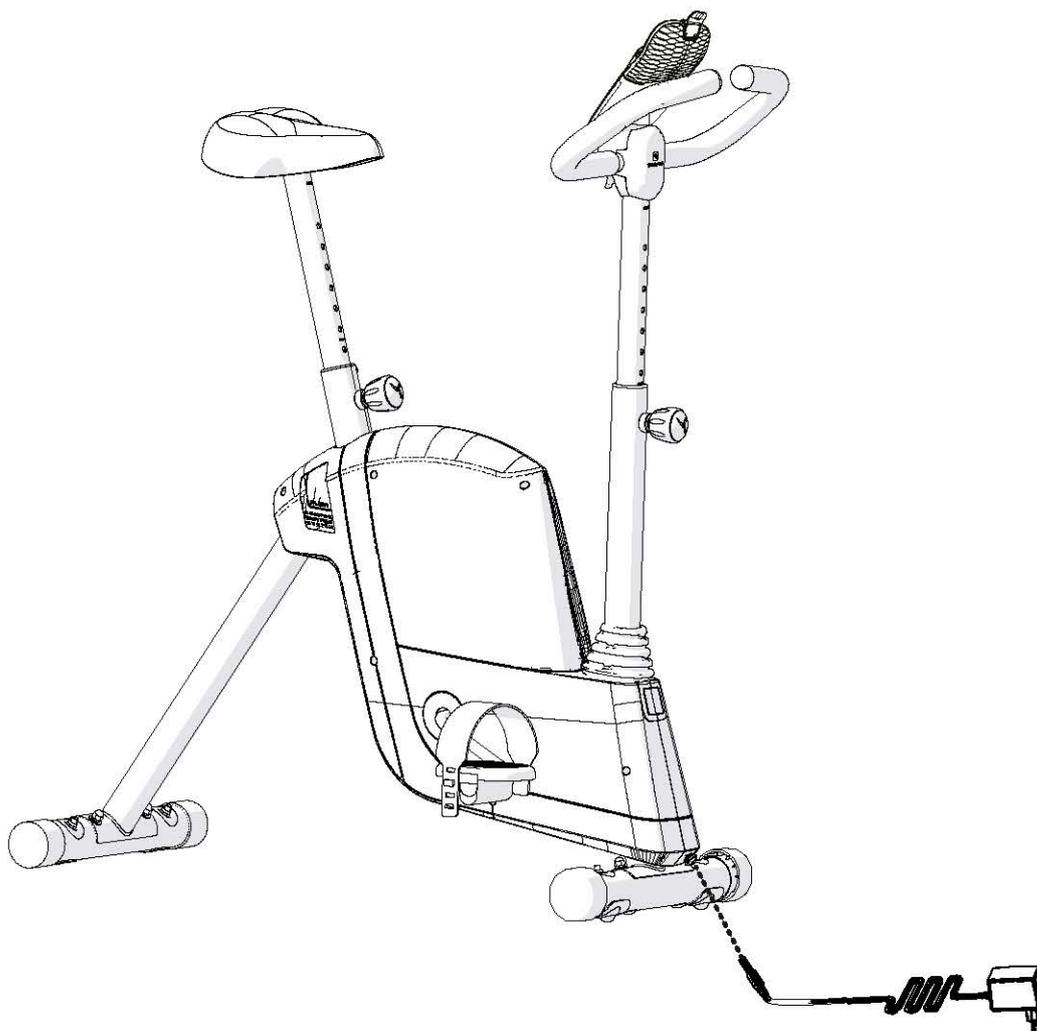
6



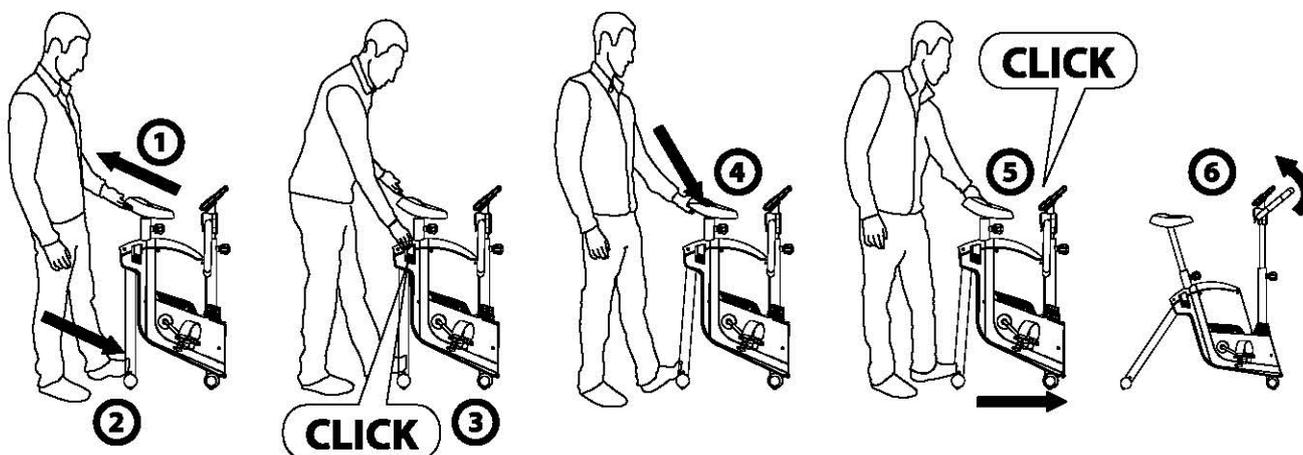




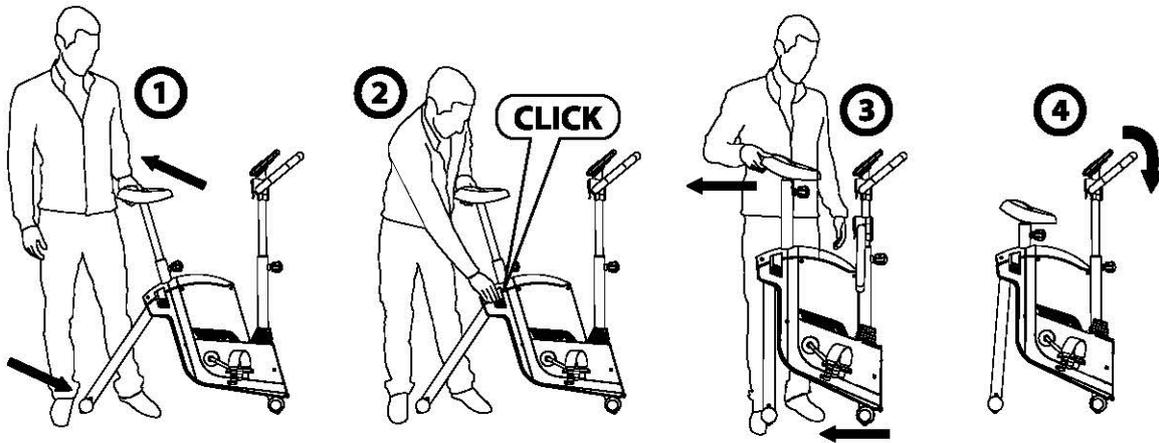
9



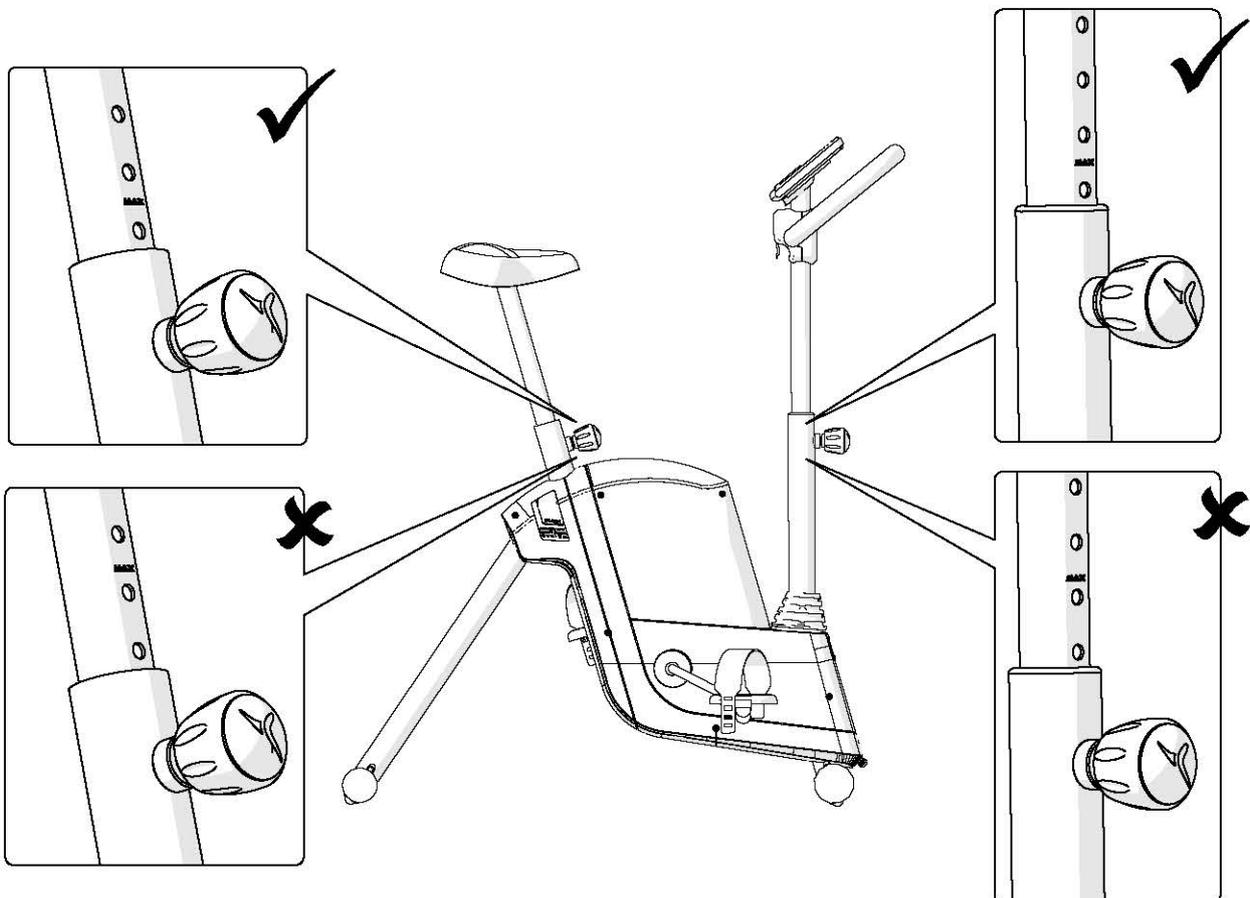
**UNFOLDING • DÉPLIAGE • DESPLEGADO • AUSKLAPPEN • APERTURA • INKLAPPEN •
DESDOBRAGEM • ROZKŁADANIE • ΚΙΝΗΤΗΣ • ΡΑΣΚΛΑΔΥΒΑΝΙΕ • DEPLIERE •
ROZKŁADANIE • ROZKŁÁDÁNÍ • UPPFÄLLNING • ΡΑΖΓΨΒΑΝΕ • AÇMA •
RASKLAPANJE • ODPIRANJE • MŌ RA • 展开 • 展開 • 展開 • การคลี่ออก • الفرد**



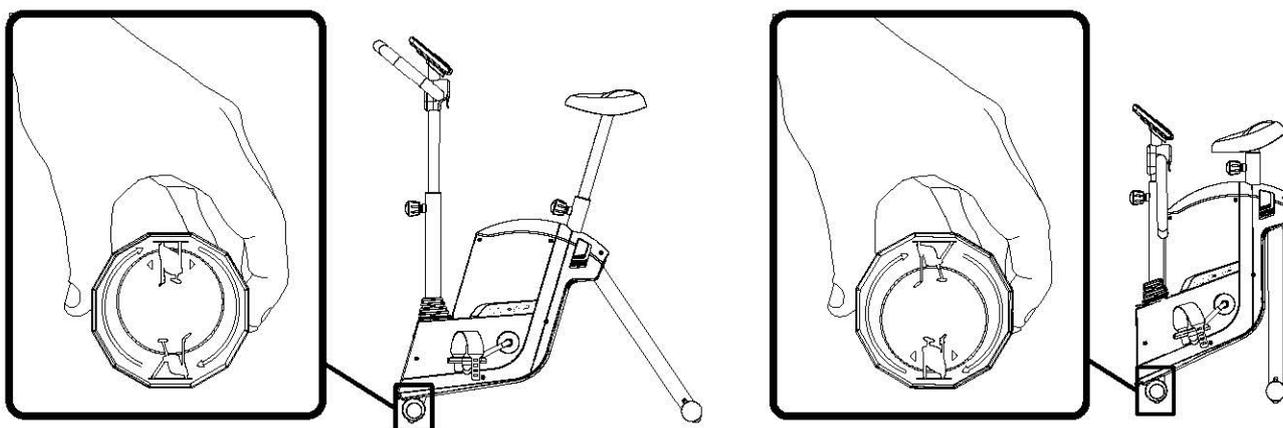
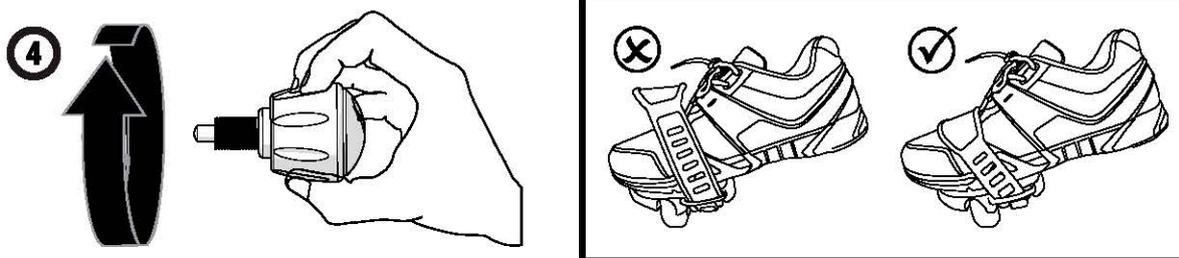
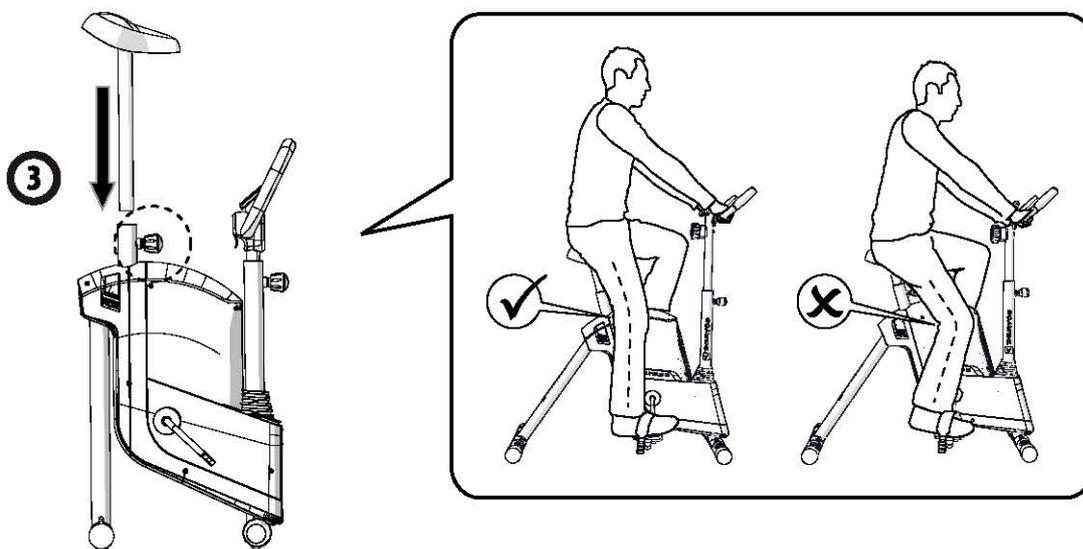
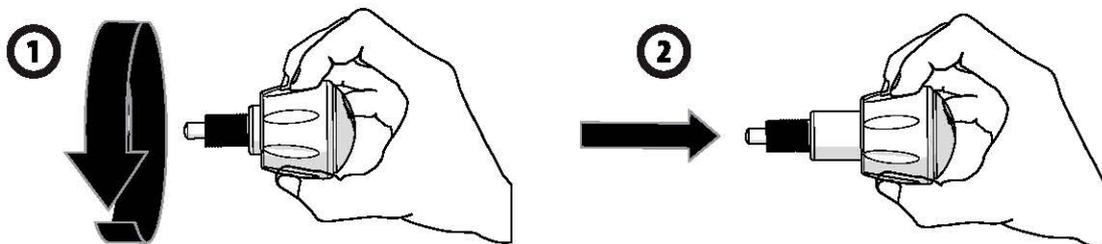
FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ • HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • SKLAPANJE • ZLAGANJE • GẤP LẠI • 折疊 • 折りたたみ • 折疊 • การพับ • الطي



SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN • DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA • NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛІРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • NASTAVITVE • ĐIỀU CHỈNH • 调节 • 調整 • 調節 • การตั้งค่า • الضبط



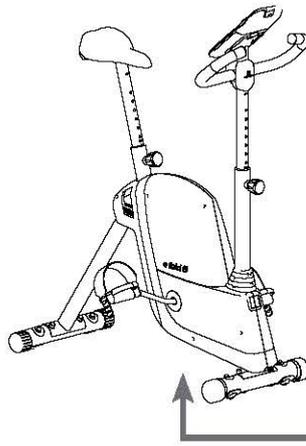
**SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛІРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • NASTAVITVE •
ĐIỀU CHỈNH • 调节 • 調整 • 調節 • การตั้งค่า • الضبط**



WARNING

i WARNING EN

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



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.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
- 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 ferngehalten.
- Besädigte, 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 gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat 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 utilização, leia com atenção o manual de instruções e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
- Não permita que as crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas da mesma.
- 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 zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
- Nie pozwalaj dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową.
- Trzymaj 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 a benne lévő figyelmeztetéseket és előírásokat.
- Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, éstartás őket távol tölle.
- Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
- Ne közelítse a kezét, 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 u de sărbătorire, acesta trebuie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele componente aflate în mișcare.
- Anu se utiliza în scopuri terapeutice.

UPOZORNENIE SK

- Ak dočlovek nevhodné použije má zariadenie, môže dôjsť k vážnym zraneniam.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržujte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k nemu prístup.
- Ak je samolepka šitok poškodená, nečitateľná alebo chýba, odporúča sa ju vymeniť.
- Nedávajte ruky, nohy alebo vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
- Nevhodné na terapeutické účely.

UPOZORNĚNÍ CS

- Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
- Při použití si pozorně přečtěte návod k použití a dodržujte všechny upozornění a pokyny v něm obsažené.
- Nedovolte 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 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 där.
- 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

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

UYARI TR

- Bu ürünüün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Kullanılmadan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıları ve talimatları tamamen dikkate alın.
- Çocukları bu makineyi kullanmaması için veyin ve onları makineden uzak tutun.
- Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yeni desenli konulması gerekir.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halinde hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
- Terapötik amaçla kullanılmaz.

UPOZORENJE HR

- Svakakoluporaba 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, nečiteljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge ili kosu pokretnim dijelovima.
- Nije prikladno za terapijske svrhe.

OPOZORILO SL

- Neustrezna rabatega izdelkalahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila, ki jih navodila vsebujejo.
- Otroci ne smejo uporabljati te naprave.
- Otrok ne pustite v bližino naprave.
- Če je nalepka poškodovana, nberljiva ali manjka, namestite novo nalepko.
- Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.

CHU Ý VI

- Làm dụng máy tập này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
- Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng, phải tuân thủ đúng theo các hướng dẫn và các cảnh báo khi sử dụng máy tập.
- Không cho trẻ em sử dụng máy tập này và không cho chúng lại gần máy tập.
- Nếu dán nhãn dán bị hỏng, không đọc hoặc bị mờ, nên thay thế nhãn mới khác.
- Không để tay, chân hay tóc gần các bộ phận của máy khi đang hoạt động.
- Không dùng cho các mục đích điều trị bệnh.

注意事項 ZH

- 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
- 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、重傷を引き起こすおそれがあります。
- ご使用前に、使用マニュアルを注意深くお読みになり、警告と使用法を守ってください。
- 子供にはこの機器を使用させないでください。またその手の届かない場所に保管してください。
- シールが破損、判読不可能、はがれている場合は交換してください。
- 作動中のパーツには手や足、髪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

- 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明并遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破損、複期或缺失，須進行更換。
- 請勿將手脚或頭髮靠近正在轉動的部件。
- 不適用於治療之目的。

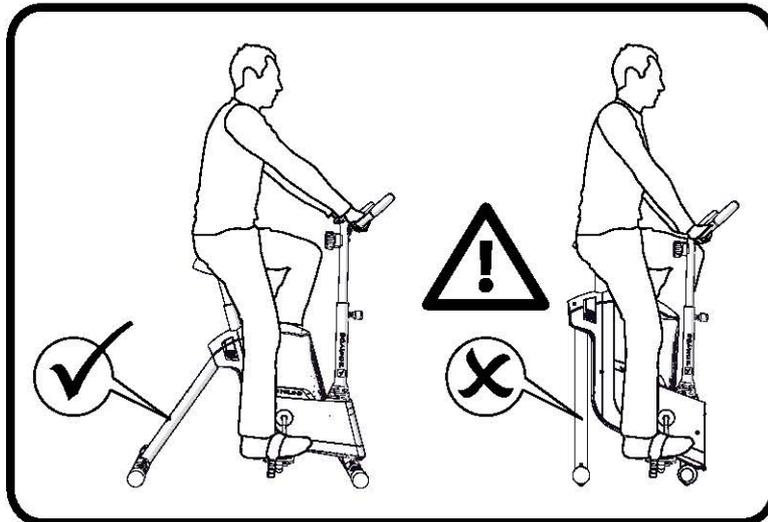
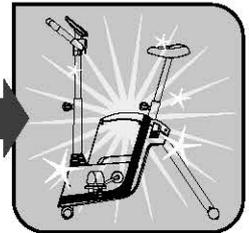
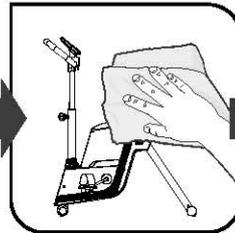
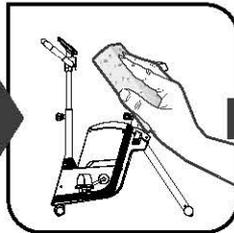
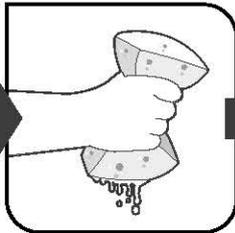
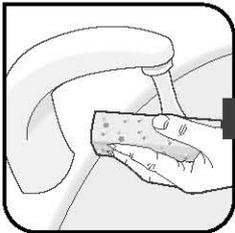
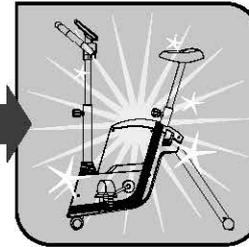
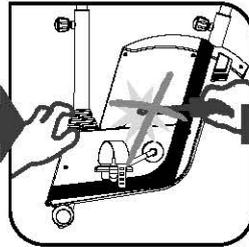
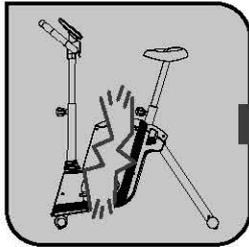
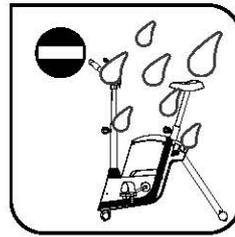
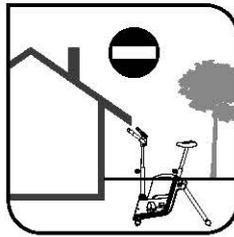
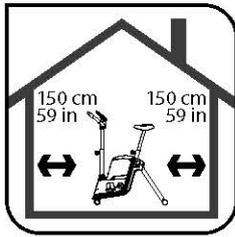
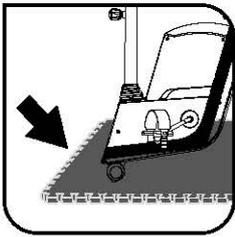
คำเตือน TH

- การใช้ไม่เหมาะสมกับวิธีที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้
- ก่อนการใช้งาน โปรดอ่านคู่มือวิธีใช้ที่แนบมาอย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำแนะนำอย่างระมัดระวังและปฏิบัติตามข้อควรระวังอย่างเคร่งครัด
- โปรดระวังอย่าให้เด็กใช้เครื่องออกกำลังกายนี้ และอย่าปล่อยให้เด็กเข้าใกล้เครื่อง
- หากฉลากติดตัว หรือ ฉลากขาด หรือหายไป โปรดเปลี่ยนฉลากใหม่
- โปรดอย่าเอามือ เท้า หรือผมเข้าใกล้ชิ้นส่วนที่กำลังเคลื่อนไหว
- โปรดอย่าใช้เครื่องออกกำลังกายนี้เพื่อวัตถุประสงค์ทางการแพทย์

تنبیه AR

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

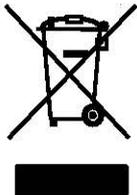
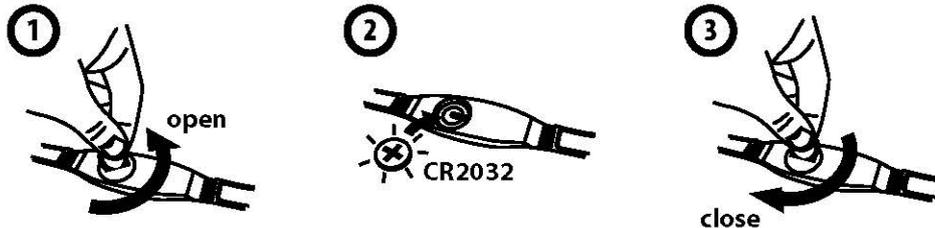
**SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET •
SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الأمان**



FITTING THE HEART RATE MONITOR BELT • INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE • INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO • ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS • INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • PLAATSING VAN DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGMETING • INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIÓMETRO • INSTALACJA PASA PULSOMETRU • A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE • ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА • INSTALAREA CENTURII CARDIOFRECVENȚMETRU • UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE • UMÍSTĚNÍ PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE • INSTALLATION AV HJÄRTFREKVENSÅLTET • ПОСТАВЛЯНЕ НА КОЛАНА НА ПУЛСОМЕРА • KARDIYOFRÉKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ • POSTAVLJANJE UREDAJA ZA MJERENJESRČANEFREKVENCIE • NAMESTITEV PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA • CÀI ĐẶT ĐỒNG HỒ ĐO NHỊP TIM • 心率測量胸帶的安裝 • 心拍數測定ベルトの設置 • 心率測量胸帶的安裝 • การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ • وضع حزام مقياس ضربات القلب



CHANGING THE BATTERY • CHANGEMENT DE LA PILE • SUSTITUCIÓN DE LA PILA • AUSWECHSELN DER BATTERIE • SOSTITUZIONE DELLA PILA • BATTERIJ VERVANGEN • SUBSTITUIÇÃO DA PILHA • WYMIANA BATERII • AZ ELEM CSERÉJE • ЗАМЕНА БАТАРЕИ • SCHIMBAREA BATERIEI • VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BATTERIBYTE • СМЯНА НА БАТЕРИЯТА • PİL DEĞİŞTİRME • MIJENJANJE BATERIJA • ZAMENJAVA BATERIJE • THAY PIN • 電池的更換 • バッテリーの交換 • 電池的更換 • การเปลี่ยนแบตเตอรี่ • تغيير البلية



RECYCLING
The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it contains must not be thrown away with general household waste. They are subject to a specific type of sorting. Please take the batteries and your unusable electronic product to an authorised collection point for recycling. This treatment of your electronic waste will protect the environment and your health.

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

RECIKLARE
El símbolo de la papelera tachada significa que este producto y las pilas que contiene no podrán tirarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Deposite las baterías, así como su producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado para su reciclaje. Esta evaluación de los residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

ENTSORGUNG
Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer geeigneten Sammelstelle.

Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

RICICLAGGIO
Il simbolo del "cestino barrato" significa che questo prodotto e le pile che esso contiene non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Sono l'oggetto di una specifica raccolta differenziata. Consegnare le batterie insieme al prodotto elettronico a fine ciclo di vita in uno spazio di raccolta autorizzato per riciclarli. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

RECYCLING
Het symbool «dortkruste vuilnisbak» betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recylen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

RECIKLAGEM
O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deixados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem seletiva específica. Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem dos seus resíduos electrónicos permitirá a protecção do ambiente e da saúde.

RECYKLINGU
Symbol „przekreślonego kosza“ oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucone do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

ŪJRAHASZNOSÍTÁSA
Az „áthúzott személtáskára” szimbólum azt jelzi, hogy sem ez a termék, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szeméttel dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából

adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.

ПЕРЕРАБОТКА
Знак перечеркнутой мусорной корзины означает, что настоящее изделие, а также батареи, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока эксплуатации батареек и электронного изделия отнесите их в специально отведенное для этого место для поощряющей утилизации. Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

RECIKLARE
Symbol „crossed-out bin” semnifică faptul că acest produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depozitați bateriile, dar și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate. Acesta valorificarea a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului și a sănătății dumneavoastră.

RECYKLÁČIA
Symbol „prečkrnutý smetný kôš“ značí, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodnené domácným odpadom. Musia byť selektívne a špeciálnej triedene. Odovzdajte batérie aj elektronický produkt na konci životnosti do povolených zberných priestorov na recyklovanie. Takto zhodnotenie elektrického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

RECIKLARE
Symbol „prečkrnuté popelnice“ znamená, že tento výrobek a použité baterie nesmí skončit v popelnici spolu s ostatním domácím odpadem. Použité baterie a elektronické přístroje odnese do autorizované sběrně, kde budou recyklovány. Toto třídění vašeho elektrického odpadu um ovlivňuje ochranu životního prostředí a vašeho zdraví.

ÅTERVINNING
Den överkorsade sopptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sorteras. Lämnna in batterierna och den kasserade elektroniska

apparaten till en auktoriserad återvinningssentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skönar du miljön och din egen hälsa.

РЕЦИКЛИРАНЕ
Знак "задрасано кошче за боклук" означава, че този продукт и съдържащите се в него батерии не могат да се изхвърлят заедно с домакински отпадъци. Те трябва да се събират отделно. Изхвърлете батериите и стария електронен уред на разрешеното за целта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволи да се защити околната среда и Вашето здраве.

GERI DÖNÜŞÜM
"Uzari çizgili çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdigi pillerin normal ev atıklarıyla birlikte atılmaması için anlamına gelmektedir. Bunları özel olarak ayrılmış atılmalan gerektirir. Bataryaları ve kullanılmı ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasına yardımcı olacaktır.

RECIKLAŽA
Symbol "prekržene kanje za odpadke" označava da se proizvod i baterije koje se u njemu nalaze ne smiju odložiti zajedno s kućanskim otpadom. Oni podliježu posebnom načinu razvrstavanja otpada. Baterije i elektronički proizvod koji se više ne može koristiti predajte ovlaštenom prikupljalištu za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpada štite okoliš i svoje zdravlje.

RECIKLIRANJE
Znak "prečrtan zabojnik za odpadke" pomeni, da te ga izdelka in baterij, ki jih vsebuje, ne smemo odlagati v zabojnik za splošne gospodinjstve odpadke. Zanje se uporablja posebno ločeno zbiranje. Baterije in odpadno elektronsko opremo o dložite na zbirnem mestu za recikliranje. S takšnim ravnanjem boste zaščitili okolje in svoje zdravje.

TĂI CHÉ
Biểu tượng "hùng rác gạch chéo" có nghĩa là sản phẩm này và pin của sản phẩm không được vứt bỏ cùng với rác thải sinh hoạt chung. Cần phải phân loại sản phẩm cụ thể. Xin vui lòng thả pin

và sản phẩm điện tử không vứt dùng đến đến thùng gom chỉ định để thải ché. Cách xử lý này rất thời điểm từ này sẽ bảo vệ môi trường và sức khỏe của bạn.

回收
“划红垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃，必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品处理措施有利于保护环境您的身体健康。

リサイクル
「划め線の入ったごみ箱」マークは、製品および電池が、家庭ごととして処理できないことを示します。指定の選別ゴミとして処理してください。寿命に達したバッテリーや電子製品は、リサイクルごみとして回収されます。電子製品を正しく処理することは、あなたの健康と環境の保護につながります。

回收
“交叉线的垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃，必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品处理措施有利于保护环境您的身体健康。

รีไซเคิล
สัญลักษณ์ถังขยะที่มีเครื่องหมายกากบาท หมายถึง ผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ที่อยู่ในผลิตภัณฑ์นี้ไม่ควรทิ้งลงในถังขยะทั่วไป ควรนำแบตเตอรี่และผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ของคุณไปส่งที่จุดรวบรวมขยะอิเล็กทรอนิกส์โดยเฉพาะที่จัดไว้สำหรับผลิตภัณฑ์เหล่านี้ การนำแบตเตอรี่และผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ของคุณมาทิ้งอย่างถูกต้องจะช่วยปกป้องสุขภาพของคุณและสุขภาพของชุมชน

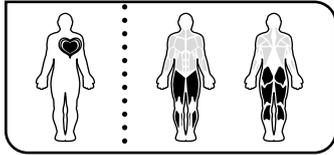
إعادة التدوير
يُعد رمز "إشارة الحطوط ذات علامة X" إشارة يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحتويه من مخلفات البطاريات مع النفايات المنزلية. فهذا يتطلب التصفية مبدداً و، كما أخذ الطلقات وجمعها في الإناء المخصص غير المختلط إلى نقطة تجميع البطاريات. إخطات مصرح بها أن تخلط مع فضلات الإناء المنزلية على هذا النحو قد يضر البيئة وصحتك.

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.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS responda a todas as suas expectativas.

APRESENTAÇÃO



Este produto consiste numa inovadora bicicleta estacionária de fitness que oferece:

- Um nível ideal de conforto durante o exercício (postura ergonómica; mecanismo de pedal mais suave e silencioso).
- Um sistema único para armazenamento, graças ao design de dobragem compacta e ao sistema de transporte exclusivos da DOMYOS.

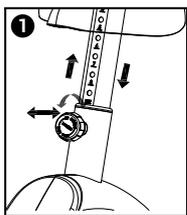
ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

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 o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
4. É da responsabilidade do utilizador inspecionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho.
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. ADVERTÊNCIA! Os sistemas de supervisão do ritmo cardíaco podem apresentar uma falta de precisão. Um excesso de exercício pode causar ferimentos graves ou até a morte. Qualquer sensação de dor ou de mal-estar deve ser seguida por uma paragem imediata do treino.
10. Utilize o seu produto apenas com o adaptador fornecido.
11. Para tirar o máximo partido dos exercícios, é importante regular a altura do selim e ajustar as correias dos pedais.
12. Devido à forma como o produto é dobrado, poderá notar uma ligeira oscilação do guiador, da frente para trás. Este movimento é normal e não representa qualquer risco durante a utilização.
13. O equipamento tem de ser colocado numa superfície plana e estável.

REGULAÇÕES

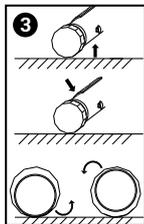
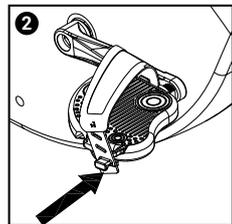


Advertência: é necessário baixar a bicicleta para proceder a qualquer ajuste (selim, guiador).

1 - CONSELHOS PARA AJUSTAR CORRETAMENTE A BICICLETA

É importante ajustar corretamente a altura do selim para ter uma boa postura ao pedalar. Coloque-se ao lado da bicicleta e nivele o selim à altura da anca.

Deste modo, quando estiver sentado na bicicleta, se preferir ter as mãos no guiador, as suas costas estarão direitas. Mas, se preferir uma posição mais desportiva, com os antebraços no guiador, terá também mais força para pedalar.



2 - COMO AJUSTAR A CORREIA DOS PEDAIS

Retire a correia e ajuste no entalhe desejado.

3 - CONSELHOS PARA AJUSTAR A ESTABILIDADE DA SUA BICICLETA

Para maior conforto, recomendamos que coloque a bicicleta sobre as bases de chão especiais (por ex., as bases de chão DF920). Estas bases de chão: otimizam a estabilidade da bicicleta durante a utilização, reduzem a vibração e o ruído e protegem o chão.

Em caso de instabilidade do produto durante a utilização, rode um ou os dois compensadores de níveis até à eliminação da instabilidade.

CONSELHOS PARA MOVIMENTAR A SUA BICICLETA

A sua bicicleta estática está equipada com rodas duplas à frente. Para a deslocar, coloque-se em frente da bicicleta. Bloqueie a bicicleta com um pé e empurre o guiador para inclinar a bicicleta sobre as rodas duplas. Empurre-a com cuidado na direção pretendida.

CONSOLA

A consola propõe várias funções para enriquecer a sua prática desportiva.
São a seguir apresentadas algumas sugestões que visam simplificar a utilização da bicicleta.

■ APRESENTAÇÃO



Botão Botão central para iluminar a consola, validar as suas escolhas, iniciar uma sessão de treino.

Botão Navegar no menu de escolhas de um programa.

Botão Sair de um programa, voltar ao menu principal, desligar a consola.

Botão Regular (aumentar ou diminuir) a dificuldade da pedalagem, regular (aumentar ou diminuir) os seus parâmetros.

Botão Velocidade em km/h (ou em Mi/h).

Botão Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido).
Permite igualmente definir os parâmetros do tempo total de exercício num programa.

Botão Frequência cardíaca em batimentos por minuto. Permite igualmente definir os parâmetros de frequência cardíaca máxima.

Botão Distância em km (ou em Mi). Permite ainda definir os parâmetros de distância total a percorrer durante um programa.

Interruptor de seleção: permite selecionar o tipo de aparelho (VE, Ro,VM).

VE: bicicleta elíptica

VM: bicicleta estática

RO: remador

RESET : permite repor as opções.

■ SELEÇÃO KM/MI

Por predefinição, a consola apresenta a distância e a velocidade em km e em km/h.

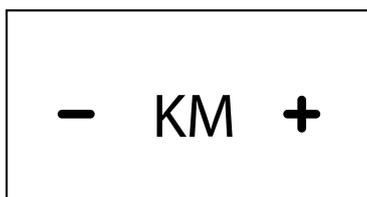
Para definir a unidade Milhas (Mi):

1. Desligue a consola.

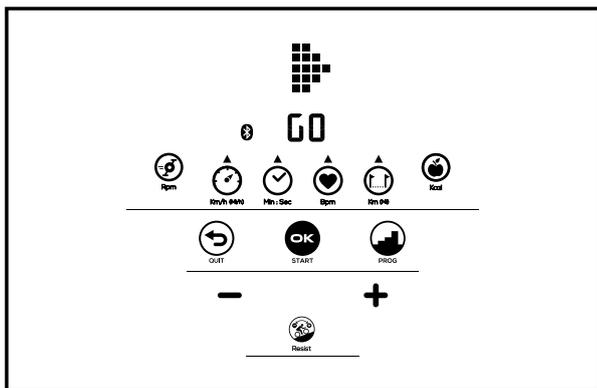
2. Prima o botão central durante, pelo menos, 3 segundos.

3. Selecione a unidade utilizando os botões de seleção .

4. Confirme a unidade selecionada, premindo o botão central . A consola regressa automaticamente ao ecrã inicial.



■ ECRÃ INICIAL

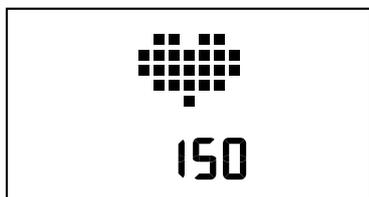


É o primeiro ecrã apresentado depois de ligar a consola.

■ MENU

Definição dos parâmetros de frequência cardíaca máxima.

No ecrã inicial, prima o botão  para aceder ao menu de regulação da frequência cardíaca máxima.



Regule a sua frequência cardíaca máxima premindo os botões + ou - .

Confirme a seleção pretendida premindo o botão .

Cálculo da frequência cardíaca máxima (FC max):

Para as mulheres: 226 - idade.

Para os homens: 220 - idade.

Ajuste relativamente ao nível de prática:

Adicionar +10 para os iniciantes, pessoas não habituadas a treinar.

Utilizar o cálculo de base acima indicado para os praticantes ocasionais.

Retirar -10 para os praticantes regulares.

A FC max em relação ao objetivo:

A cor da luz indicadora  mudará conforme o objetivo.

 < 60 % FC MAX (AZUL) => fase de recuperação da FC MAX

 entre 60% e 69% da FC MAX (VERDE) => recuperação suave

 entre 70% e 79% da FC MAX (AMARELO) => perda de peso

 entre 80% e 89% da FC MAX (LARANJA) => melhoria da resistência

 > 90 % FC MAX (VERMELHO) => melhoria do desempenho

Tenha em atenção que, para encontrar as zonas de esforço ideais, é recomendável realizar um teste de esforço sob a supervisão de um cardiologista.

▶ INÍCIO RÁPIDO

Comece a pedalar.

Pode começar a sua sessão.

Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões + ou - .

Para fazer uma pausa, pare de pedalar durante 2 segundos.

Para retomar a sessão (dentro de um limite de 15 minutos após o início da pausa) recomece a pedalar.

Para interromper a sessão, prima o botão .

Para desligar a consola, mantenha premido o botão  depois de voltar ao ecrã inicial.

A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

PROGRAMAS

Selecione o menu de programas premindo o botão .

No menu de programas, escolha um dos 9 perfis propostos utilizando o botão  ou os botões + e -.

Se tiver confirmado o programa selecionado utilizando o botão  ou , defina a duração do exercício utilizando os botões + e -.

Em seguida, confirme premindo o botão  ou comece a pedalar (a duração predefinida é de 30 minutos).

Depois de premir o botão , defina a distância total a percorrer utilizando os botões + e -.

Em seguida, confirme premindo o botão  ou comece a pedalar (a distância total predefinida é de 5 km).

Pode começar a sua sessão.

Para ajustar a dificuldade da pedalagem, prima os botões + ou -.

Para retomar a sessão (dentro de um limite de 15 minutos após o início da pausa) recomece a pedalar.

Para terminar a sessão antes do fim, prima o botão .

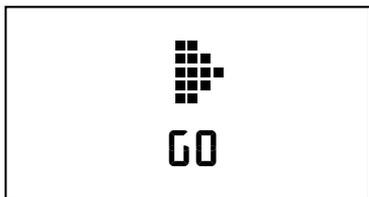
Para desligar a consola, mantenha premido o botão  depois de voltar ao ecrã inicial.

A consola desliga-se automaticamente ao fim de 15 minutos de inatividade.

Perfis de programa

Tempo predefinido = 30 minutos (exceto no modo "Quick-Start" no qual o tempo aumenta) ajustável premindo os botões + e -.
Um painel vertical (5 ao todo) = 3 níveis de resistência.

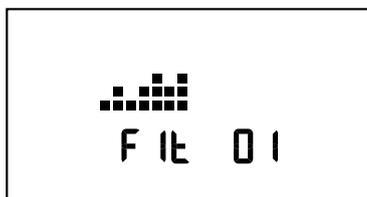
Modo "QUICK-START":



Objetivo: Início rápido.

Descrição: Suba para a bicicleta e pedale!

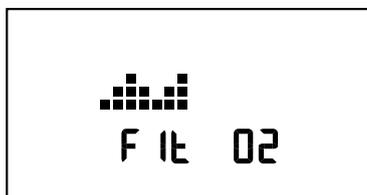
1. Programa "FIT1":



Objetivo: Recuperação da forma.

Descrição: Recuperação suave com ligeiras variações de intensidade.

2. Programa "FIT2":



Objetivo: Manutenção da forma.

Descrição: Dois picos de esforço incluídos numa sequência de treino que inclui uma fase ascendente (subida) seguida de uma fase descendente (descida).

3. Programa "KCAL 1":



Objetivo: Perda de peso 1.

Descrição: "Exercício estável de baixa intensidade com repetição do padrão.

Manter um ritmo bastante rápido durante a sessão de treino.

Conselho: Deverá manter as mãos no aparelho durante o exercício".

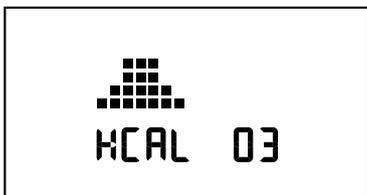
4. Programa "KCAL2":



Objetivo: Perda de peso 2.

Descrição: Intervalos de baixa intensidade para que se mantenha na zona alvo de batimentos cardíacos, associados a uma exigência muscular mais acentuada do que no nível 1.

5. Programa "KCAL3":



Objetivo: Perda de peso 3.

Descrição: Manutenção de um bom ritmo ao longo de todo o treino que inclui uma fase ascendente, uma fase estável e uma fase descendente. Significativo gasto calórico.

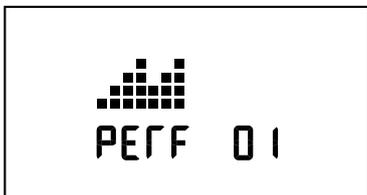
6. Programa "SOFT":



Objetivo: 5 km.

Descrição: Percurso de cinco quilómetros a um ritmo e intensidade moderados.

7. Modo "PERF1":



Objetivo: Desempenho 1.

Descrição: Subida dupla, adaptação do ritmo em função do nível de resistência. Para um esforço muscular mais intenso: Resistência elevada = ritmo mais baixo.

8. Programa "PERF2":



Objetivo: Desempenho 2.

Descrição: Intervalos de alta intensidade para melhorar a sua resistência e a resposta muscular. É necessário manter o mesmo ritmo ao longo da sessão. Resistências mais baixas = fases de recuperação

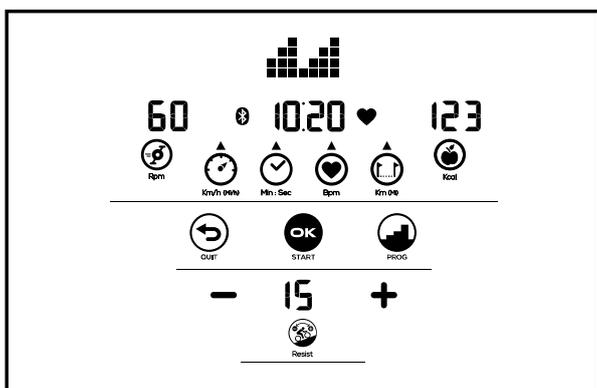
9. Programa "PERF3":



Objetivo: Desempenho 3.

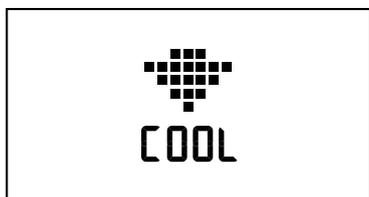
Descrição: Intervalos de alta intensidade para melhorar a sua resistência e a resposta muscular. É necessário manter o mesmo ritmo ao longo da sessão. Resistências mais baixas = fases de recuperação

■ ECRÃ CONFORME A SESSÃO



1. Calorias gastas em Kcal 
2. Número de rotações por minuto (ou rpm) 
3. Frequência cardíaca por minuto (premir o botão )
4. Distância em km (ou Mi) (premir o botão )
5. Velocidade em km/h (ou Mi/h) (premir o botão )
6. Tempo restante até ao fim da sessão (ou tempo decorrido desde o início da sessão, no caso de uma sessão de início rápido) (premir o botão )
7. Níveis de resistência (escala de intensidade de esforço) 
8. Indicador de zona cardíaca 

■ RESUMO DOS DESEMPENHOS



O resumo dos seus desempenhos é apresentado automaticamente no fim da sessão durante o período de recuperação de dois minutos.

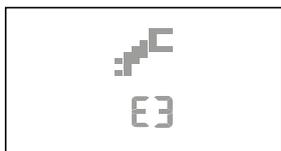
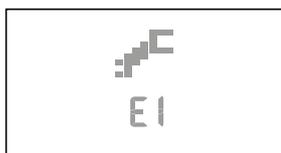
Pode então ver:

- a sua frequência cardíaca média (caso tenha utilizado durante a sessão uma banda medidora de frequência cardíaca de tipo analógico);
- uma estimativa do número de calorias gastas;
- a sua velocidade média;
- a distância percorrida.

Para ajustar a dificuldade de pedalagem, prima os botões **+** ou **-**.

No final, para parar o resumo do seu desempenho, mantenha o botão central premido.

DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS



A consola não se liga:

- Verifique a ligação do adaptador na bicicleta;
- Verifique a ligação dos cabos na parte de trás da consola e no interior da armação (etapa de montagem n.º 5).

No caso de persistência do problema, consulte a tabela na última página do manual do utilizador.

O ecrã da minha consola apresenta «E1», «E2», «E3»:

Contacte a assistência pós-venda da Domyos (consulte a última página).

UTILIZAÇÃO DO TABLET E DA APLICAÇÃO DOMYOS ATRAVÉS DE BLUETOOTH

O seu treinador pessoal Domyos.

Com a aplicação móvel Domyos, irá vivenciar uma verdadeira experiência de coaching personalizado em casa. Graças aos incentivos vocais e aos vídeos de demonstração, irá perceber o objetivo dos exercícios e já não estará sozinho durante as suas sessões.

O seu treinador torna os seus treinos simples, motivadores e eficazes!

Atinja os seus objetivos.

Os programas de treino desenvolvidos por treinadores Domyos especialistas estão concebidos para melhorar continuamente os seus desempenhos.

Quer seja de um nível principiante, intermédio ou experiente, o seu treinador Domyos avalia a sua condição física e propõe-lhe programas eficazes e adaptados para atingir os seus objetivos!

Acompanhe e avalie os seus progressos.

Da sessão simples ao programa completo de treinos, o seu treinador permite-lhe acompanhar a sua atividade e avaliar os seus progressos!

Convide os seus amigos e partilhe os seus êxitos!

Receba incentivos para se manter motivado e partilhe os seus êxitos com os seus amigos nas redes sociais!

Para mais informações, visite o site Domyos.com

■ COMO CONECTAR O SEU MATERIAL DOMYOS AO SEU TABLET/SMARTPHONE?

1/ Transfira já a aplicação Domyos E-connected na APP STORE ou no GOOGLE PLAY 

2/ Abra a aplicação.

3/ Aproxime o seu tablet/smartphone do seu material.

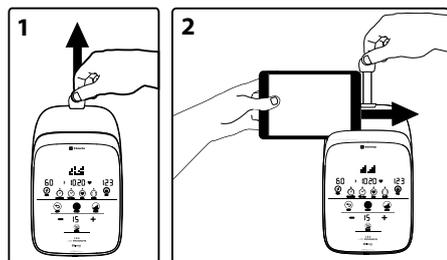
Para que a funcionalidade esteja operacional, coloque o seu tablet no suporte situado diante do sensor ótico (ver esquema de funcionamento da consola).

Se o seu Bluetooth® estiver ativado: o seu material irá detetá-lo automaticamente. O nome do seu material será, então, indicado no seu ecrã: clique em OK.

Se o seu Bluetooth® não estiver ativado, será apresentada uma janela que lhe pedirá autorização para ativar o Bluetooth® e conectar o seu material.

4/ Para verificar que o seu material está conectado ao seu tablet/smartphone, o seguinte ícone  é iluminado no seu ecrã.

5/ Fique a conhecer a aplicação, deixando-se guiar pelo seu treinador, ou crie uma conta protegida Domyos, escolha o seu objetivo e comece o seu treino personalizado!



UTILIZAÇÃO

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 os seus exercícios, não curve as costas, mas mantenha-as direitas. Durante o treino, não se esqueça de arejar a divisão onde se situa a bicicleta.



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. Para perder peso, e em particular massa gorda, a OMS recomenda uma sessão diária deste tipo de exercício com uma duração de pelo menos 44 minutos.



Melhorar o seu desempenho: esforço sustentado durante 20 a 40 minutos

Este tipo de treino visa o fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. A resistência e/ou a velocidade de pedalagem é aumentada de forma a acentuar a respiração durante o exercício. O esforço é mais constante do que o trabalho para ficar em forma. À medida que os seus treinos forem avançando, poderá manter este esforço durante mais tempo a um melhor ritmo. Pode treinar no mínimo três vezes por semana para este tipo de treino. O treino a um ritmo mais forçado está reservado aos atletas e implica uma preparação adaptada. Após cada treino, dedique alguns minutos para voltar à calma e reconduzir progressivamente o organismo a um estado de repouso, diminuindo a sua velocidade de pedalagem.

Alongamento:

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

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.

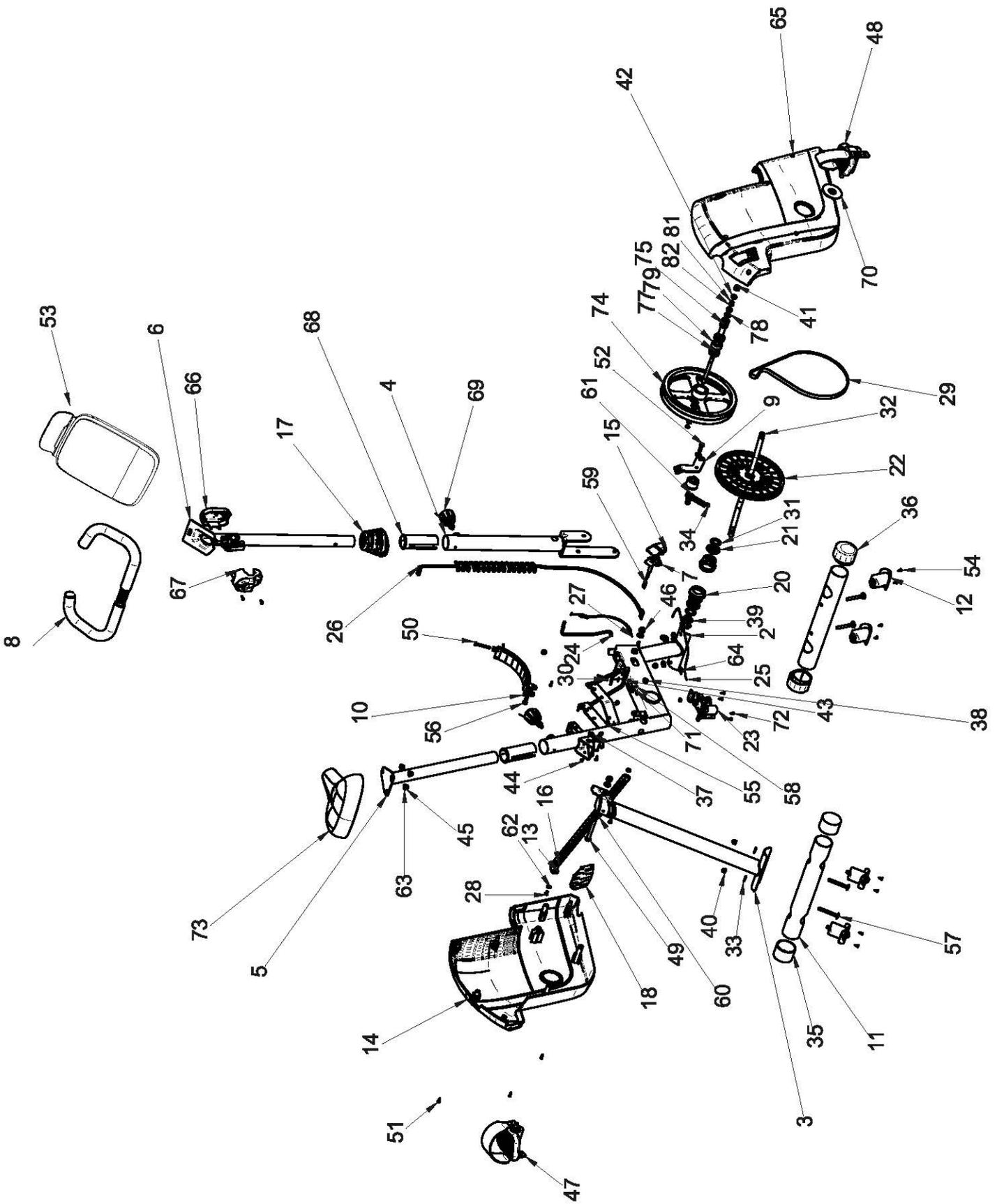
A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

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.



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 • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG • 售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • บริการหลังการขาย • 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.com 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.

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.

BELGIE / NEDERLAND

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

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?
Sie finden uns auf der Internetseite: www.domyos.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

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 (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou 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 (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 (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

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

OVERIGE LANDEN

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

OUTROS PAÍSES

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

INNE KRAJE

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

MÁS ORSZÁGOK

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

ДРУГИЕ СТРАНЫ

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

ALTE ȚĂRI

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

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebuje te asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom 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 (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com. (kostnad för 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 (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.

DIGER ÛLKELER

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

OSTALE ZEMLJE

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

DRUGE DRŽAVE

Potrebuje te pomoć?
Obišćite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?
Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.domyos.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng

其他国家

需要帮助?
请登录 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 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ださい。

其他國家

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

ประเทศไทย

ต้องการรับความช่วยเหลือ?
พบกันเราได้ที่เว็บไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

دول أخرى

هل نحتاج إلى مساعدة?
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

E FOLD 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
Shranite originalna navodila
Hướng dẫn bảo quản
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
انظر الإرشادات الموجودة بالداخل.

DECATHLON

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

IMPORTADO PARA O 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 - Эллиптический тренажер - Основным компонентом: металл / пластик - 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 İstanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 产品等级: 合格品 - 质检证明: 合格 - 执行标准: EN ISO 20957-1 2013 - GB 17498-1 2008 - EN 957-5 2009 - GB 17498-5 2008 - 品名: 椭圆机 - 主要成分: 铁 / 塑料 - 商标: DOMYOS - 中国 制造

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

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, 04-24713612 - 品名: 橢圓機 - 主要成分: 鐵 / 塑料 - 中國 製造

Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国 制造 - 中國 製造 - ผลิตในจีน



Pack Ref: 2095718



DOMYOS.COM