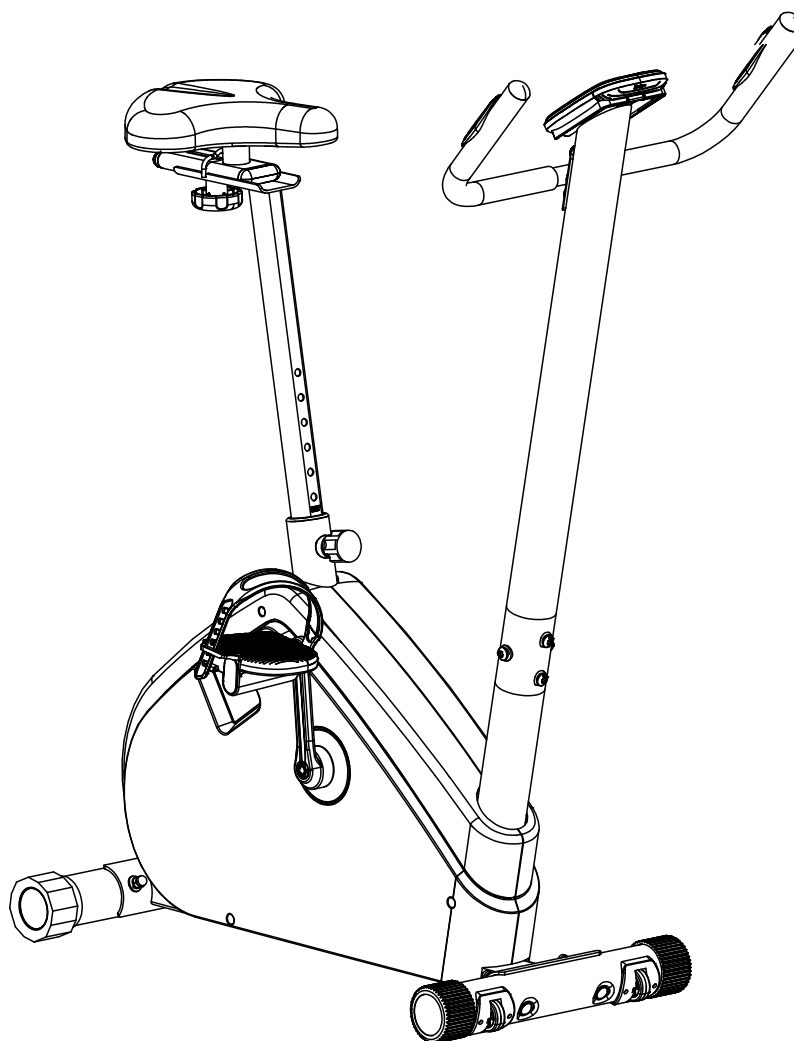


ESSENTIAL + BIKE

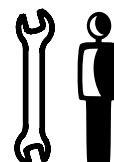


ESSENTIAL + BIKE

25.7 kg / 56.54 lbs
55 x 80 x 121 cm
22 x 31 x 48 in

MAXI

110 kg
242 lbs



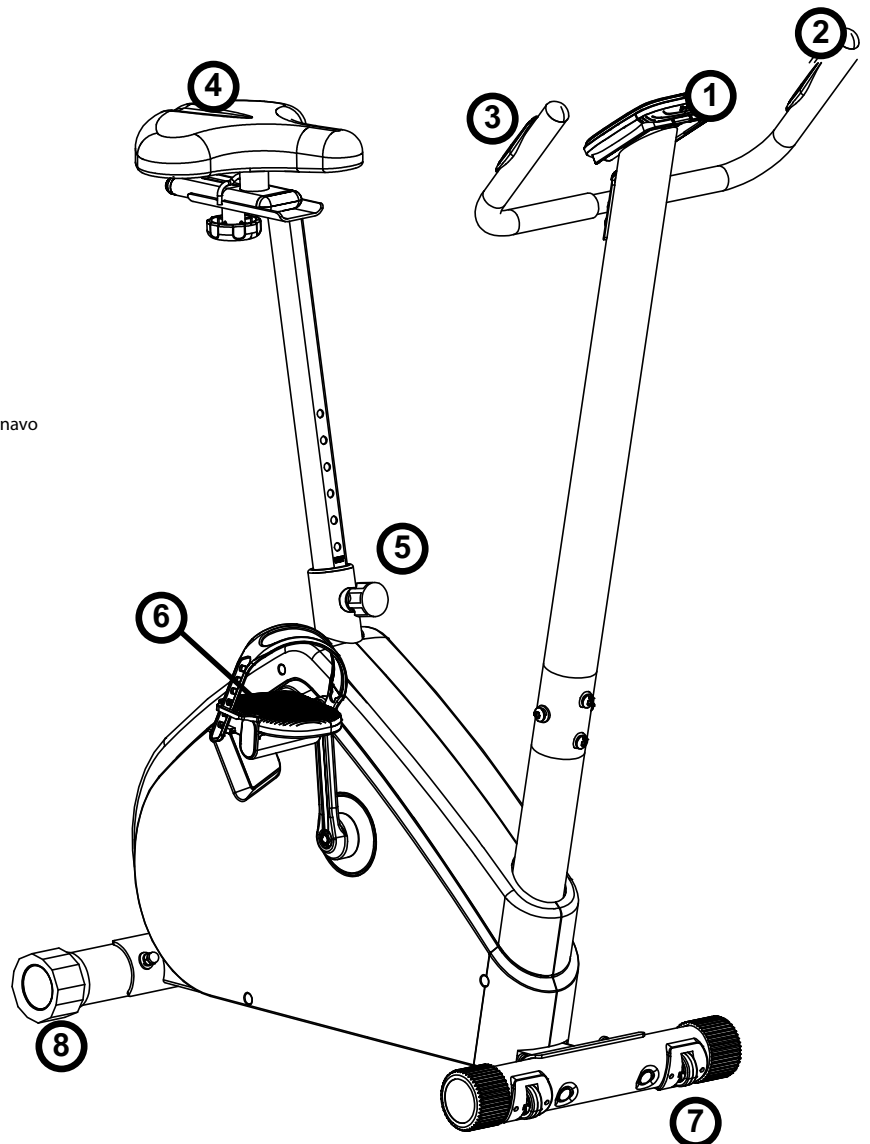
30 min



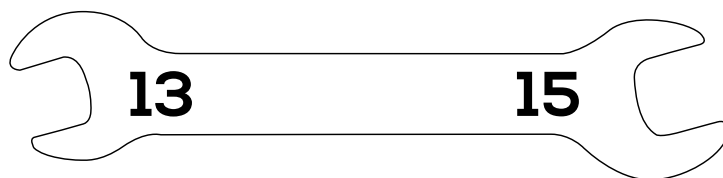
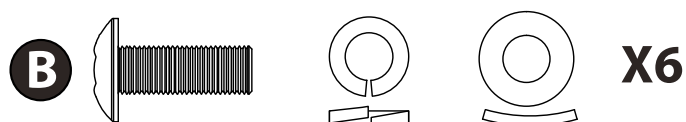
DOMYOS

1	2	3	4	5	6
EN Console	Handlebars	Pulse sensors	Saddle	Seat post knob	Pedal
FR Console	Guidon	Capteurs cardiaques	Selle	Bouton de réglage du tube porte-selle	Pédale
ES Consola	Manillar	Sensores del pulso	Sillin	Botón de reglaje del tubo portasilín	Pedal
DE Konsole	Lenker	Pulsmesser	Sattel	Feststellknopf der Sattelstütze	Pedal
IT Console	Manubrio	Sensori cardiaci	Sella	Leva di regolazione del tubo reggisella	Pedale
NL Console	Stuur	Hartsensoren	Zadel	Bevestigingsknop van de zadelbuis	Pedaal
PT Consola	Guiador	Sensores de pulsação	Selim	Botão da resistência do tubo do assento	Pedal
PL Konsola	Kierownica	Czujniki impulsów	Siodełko	Pokrętko wspornika siodełka	Pedał
HU Műszerfal	kormány	Pulzusérzékelők	Nyereg	Ülésbeállító gomb	Pedál
RU Дисплей	Руль	Датчики пульса	Седло	Фиксатор подседельной трубки	Педаль
RO Consolă	Ghidon	Senzori cardiaci	Șa	Buton de reglare a tubului suport pentru șa	Pedală
SK Konzola	Riadidlá	Pulzné snímače	Sedlo	Skrutka na nastavenie výšky sedadla	Pedál
CS Konzole	Madlo	Senzory tepové frekvence	Sedlo	Šroub pro nastavení výšky sedla	Pedál
SV Konsol	Styre	Pulssensorer	Sadel	Knapp för justering av sadelröret	Pedal
BG Табло	Корми ло	Сензори за пулс	Се далка	Ръкохватка за регулиране на носеща тръба на седалката	Педал
TR Konsol	Gidon	Nabız ölçerler	Sele	Sele pozisyonu ayarlama düğmesi	Pedal
HR Konzola	Upravljač	Senzori brzine otkucaja srca	Sjedalo	Gumb za sjedalo	Pedala
SL Nadzorna plošča	Krmilo	Senzorja srčnega utripa	Sedež	Gumb za prilagajanje sedeža	Pedali
VI Bàn điều khiển	Ghi đống	Các cảm biến xung	Yên	Chốt sau chỗ ngồi	Bàn đạp
ZH 控制面板	车把	脉搏传感器	车座	座椅后旋钮	脚踏板
JA コンソール	ハンドルバー	パルスセンサー	サドル	座席ポストオブ	ペダル
ZT 控制面板	车把	脈搏感應器	車座	座椅後旋鈕	腳踏板
TH ส่วนควบคุม	แฮนด์	เซนเซอร์วัดชีพจร	อาน	ปุ่มปรับตำแหน่งเบาะนั่ง	บันไดจักรยาน
AR لوحة التحكم	مقود	مستشعرات النبض	مقعد	مقبض وضع المقعد	بدال

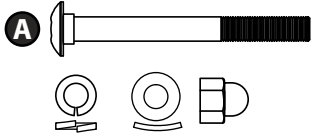
7	8
EN Castors	Levelling foot
FR Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau
ES Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel
DE Transportrollen	Niveaueusgleicher
IT Rotelle di spostamento	Compensatore di livello
NL Transportwielrijes	Niveauregelaar
PT Rodinhas de deslocação	Compensador de nível
PL Kółka do przemieszczania	Kompensator poziomu
HU Görgők a mozgatóshoz	Szintkiegyenlítő
RU Колесики для перемещения	Компенсатор уровня
RO Rotile de deplasare	Compensator de nivel
SK Premiestňovacie kolieska	Kompenzátor úrovne
CS Přemístovací kolečka	Vyrovňovací podložka
SV Transporthjul	Nivåkompensator
BG Колелца за преместване	Компенсатор на нивото
TR Taşıma makaraları	Yükseklik ayar tertibatı
HR Kotači za premještanje	Kompenzator razine
SL Transportno kolesce	Nastavek za vodoravno poravnavo
VI Bánh xe	Bộ điều chỉnh cân bằng
ZH 移动滑轮	平衡补偿器
JA 移動用タイヤ	高さ調整
ZT 移动滑轮	平衡補償器
TH ล้อขนส่ง	ตัวปรับระดับ
AR بكرات النقل	معاذل المستوى



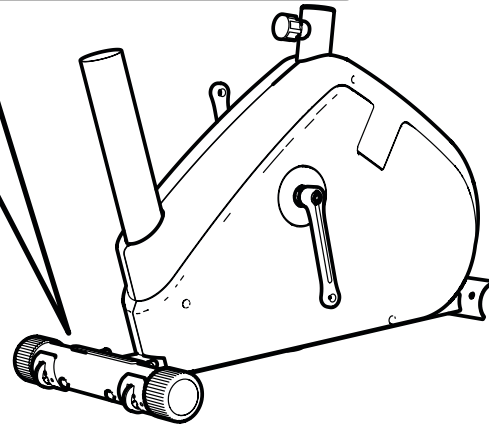
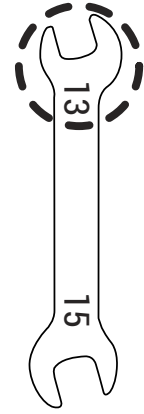
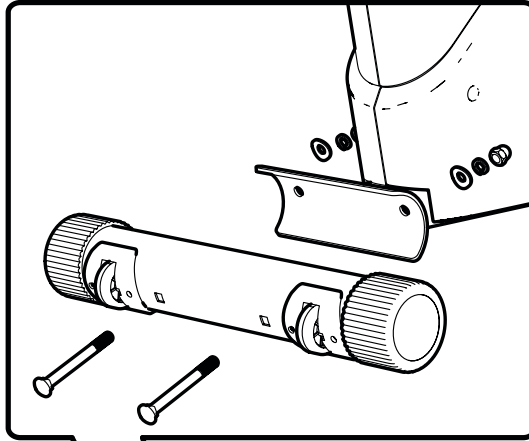
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE •
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • MONTAŽA •
MONTAŽA • LÁP RÁP • 安装 • 組み立て • 安装 • การประกอบ • التركيب



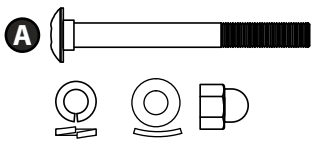
1



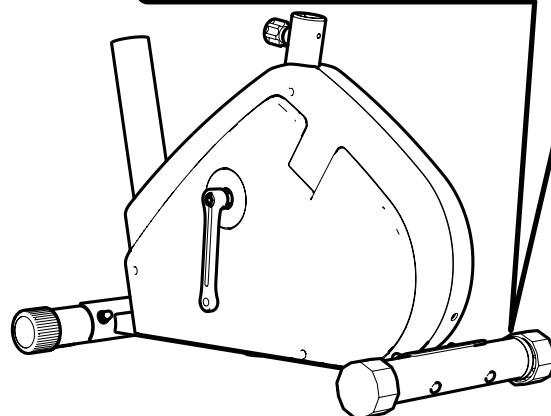
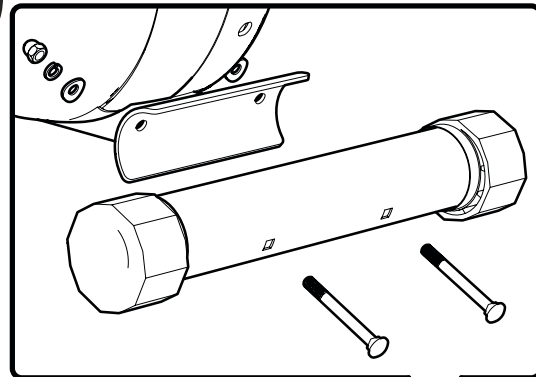
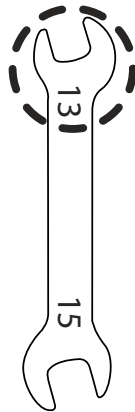
X2



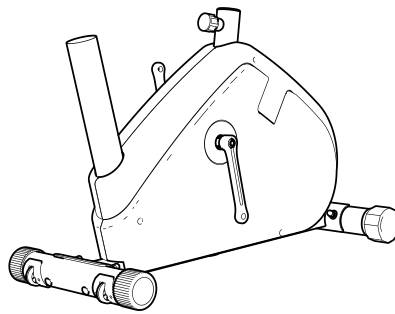
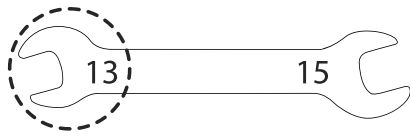
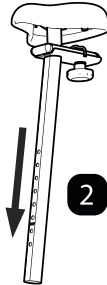
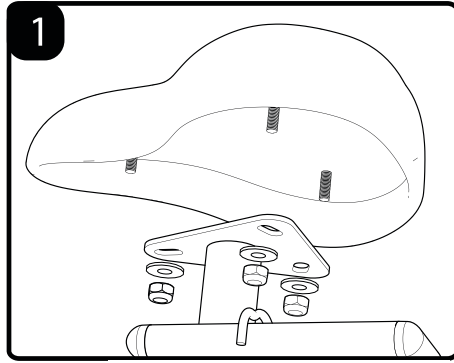
2



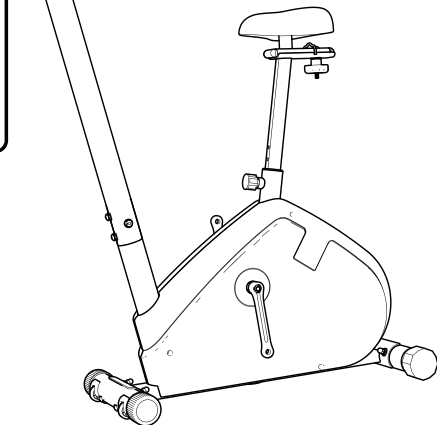
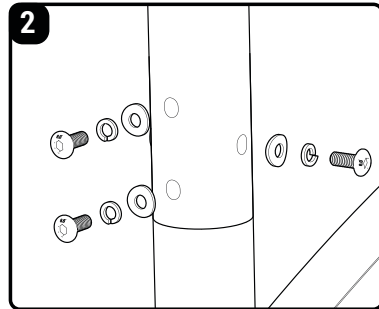
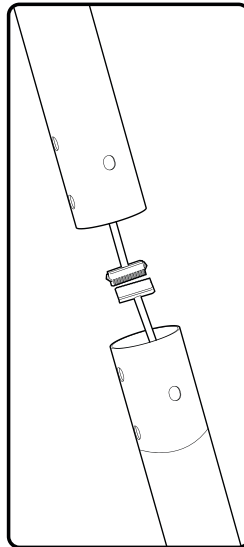
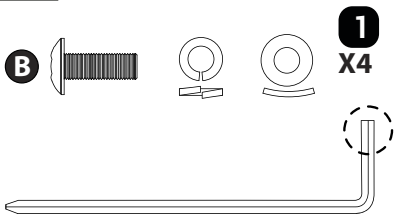
X2



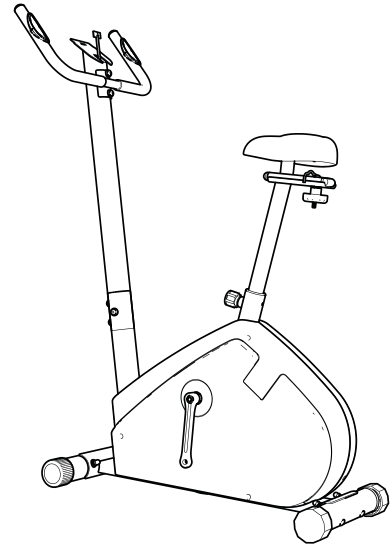
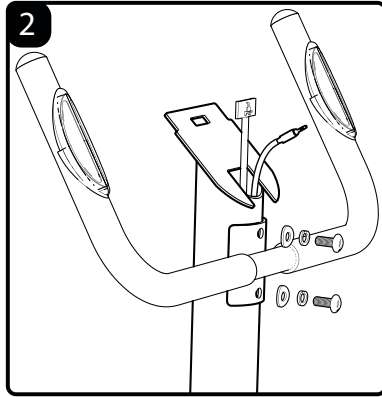
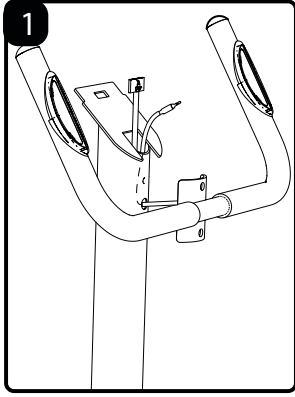
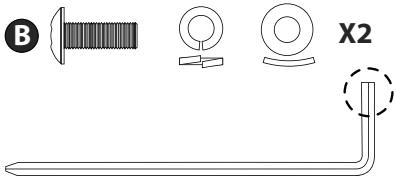
3



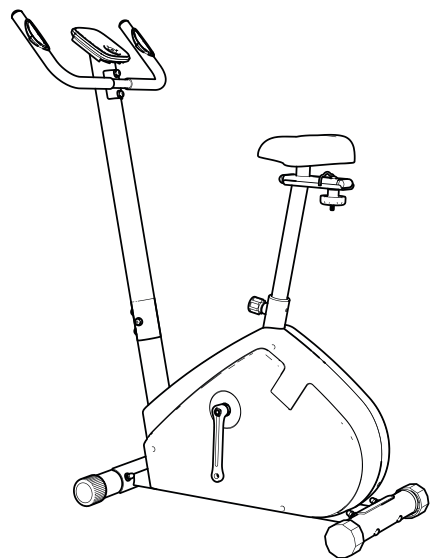
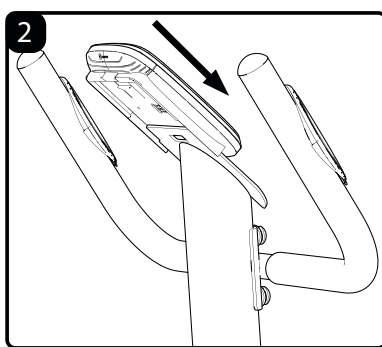
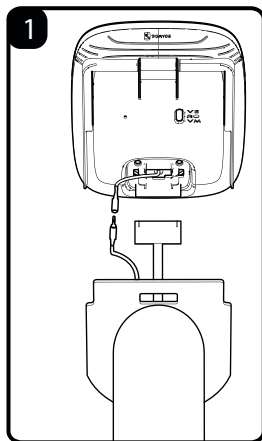
4



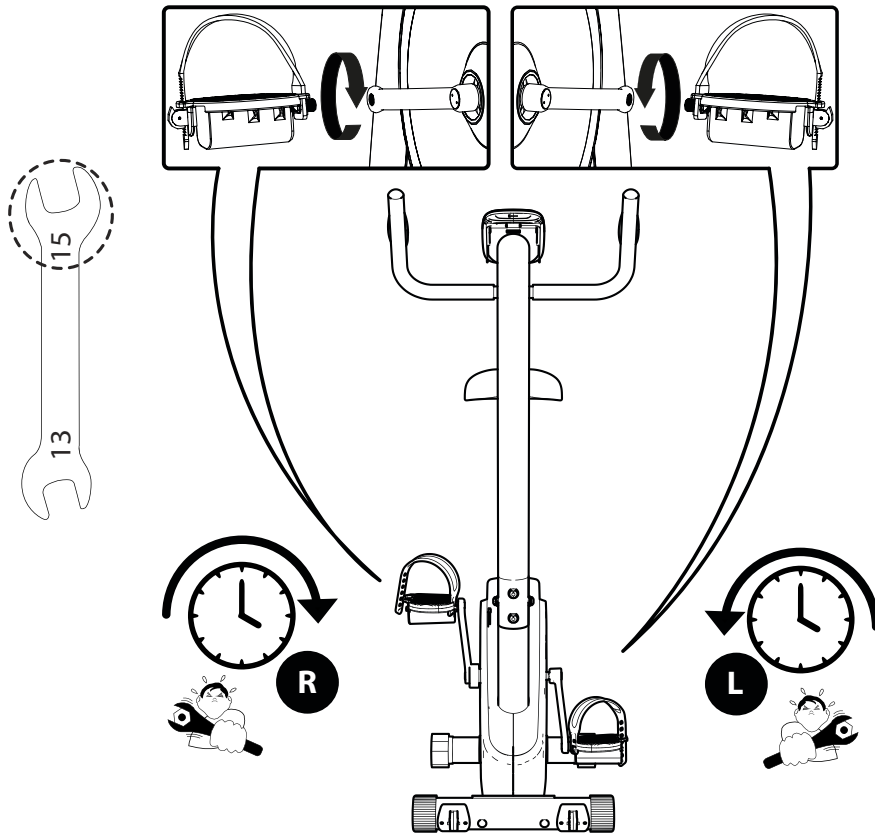
5



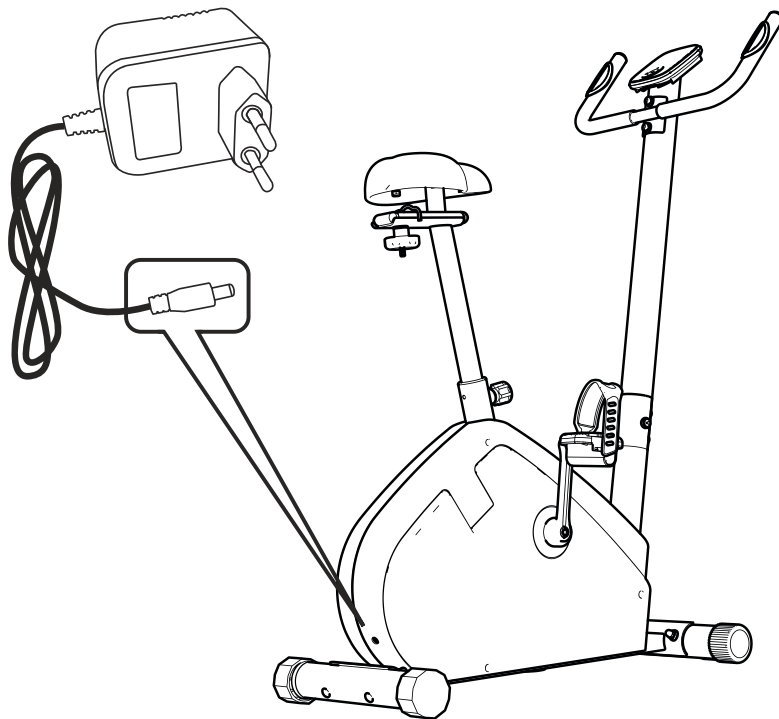
6



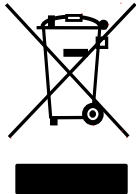
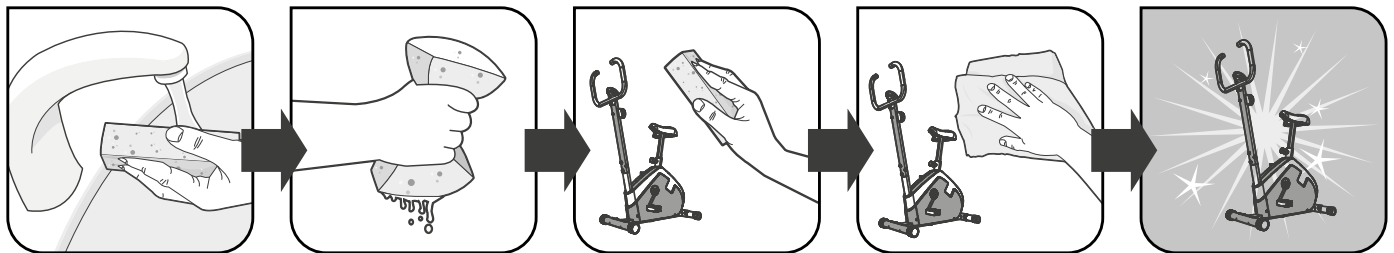
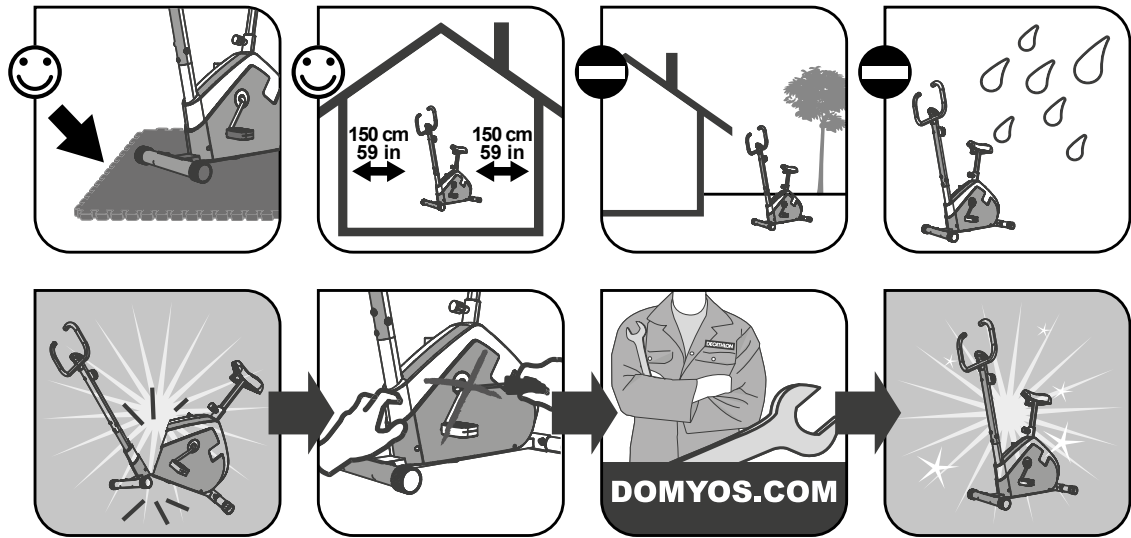
7



8



SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
BEZPEČNOST' • BEZPEČNOST • SÁKERHET • БЕЛОПАСНОСТЬ • EMNİYET •
SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الْأَمَان



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.

REICLARIAJE

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 genehmigten 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 « doorkruiste vuulsbak » 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 recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

REICLAGEM

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 selectiva 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 wyrzucane do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiorze selektywnej. Użyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

ÚJRAHASZNOSÍTÁS

Az « áthúzott szemétedény » szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétebe 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 батарейки, 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 последующей утилизации. Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

REICLARE

Symbolul „cos de gunoi barat“ 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. Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului și a sănătății dumneavoastră.

REICLÁCIA

Symbol "prečiarknutý smetný kôš" značí, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodnené s domácim odpadom. Musia byť selektívne a špecificky triedené. Odovzdajte batérie aj elektronický produkt na konci životnosti do povolených zberných priestorov na recyklavanie. Takéto zhodnotenie elektronického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

RECYKLACE

Symbol „prečiarknuté popelnice“ znamená, že tento výrobek a použité baterie nesmí skončit v popelnici spolu s ostatním domácím odpadem. Použité baterie a elektronický přístroj odnesete do autorizovaného sběrného, kde budou recyklovány. Toto třídění vašeho elektronického odpadu umožňuje ochranu životního prostředí a vašeho zdraví.

ÅTERVINNING

Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållsoporna. 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 "задраскано 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 разрешено за целта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволи да се защити околната среда и Вашето здраве.

GERI DÖNÜŞÜM

"Üzeri çizgili çöpteneksi" sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarına birliktelikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılması gerekmektedir. Bataryaları ve kullanılan ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınıza korumasını sağlayacaktır.

REICLAŽA

Symbol "prekrižene kante za otpatke" 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 prikupljaštu za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpada štite okoliš i svoje zdravlje.

REICLIRANJE

Znak »prečrtan zaborjnik za odpadke« pomeni, da tega izdelka in baterij, ki jih vsebuje, ne smemo odlagati v zaborjnik za splošne gospodinjanske odpadke. Zanje se uporablja posebno ločeno zbiranje. Baterije in odpadno elektronsko opremo odložite na zbirnem mestu za recikliranje. S takšnim ravnanjem boste zaščitili okolje in svoje zdravje.

ТАЇ ЧЕ

Biểu tượng "thùng 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 tháo pin

và sản phẩm điện tử không sử dụng đến điểm thu gom chỉ định để tái chế. Cách xử lý này rất thân thiện với 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。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境 and 您的身体健康。

リサイクル
「斜め線の入ったゴミ箱」マークは、製品および電池が、家庭ごみ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化製品は、リサイクルごみとして回収されます。電化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。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境 and 您的身体健康。

รีไซเคิล

สัญลักษณ์ถังขยะที่มีเครื่องหมายกากบาท หมายถึงว่าผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ไม่ปะปนกับขยะในครัวเรือน สิ่งเหล่านี้ต้องมีการประมวลผลเฉพาะ โปรดนำแบตเตอรี่และผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ไปทิ้งตามจุดรับขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่ได้รับอนุญาต ห้ามนำผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ของคุณมาทิ้งพร้อมกับขยะทั่วไป

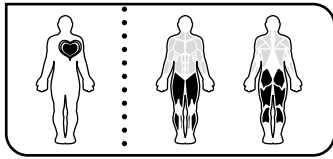
إعادة التدوير
يُعدّ برمّ "علامة المهملات ذات علامة X" أنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحتويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العامّة فيها يخضعان لتصنيف محدد. يُرَاجى أخذ البطاريات ومخلفات الإلكترونيات غير الصّالح للأستخدام إلى نقطة تجميع التّدوير. المتخلفات مصنّعة بهيئة إن تعالّمك مع نقلك الإلكترونيّة على هذا النحو إنما يبقى البيئة وديمي مصنّك.

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 está equipado com uma transmissão magnética para um grande conforto de pedalagem sem cortes. A prática de bicicleta estática é uma excelente forma de atividade de cardio-training. O treino neste aparelho destina-se a aumentar a sua capacidade cardiovascular. Através deste princípio, melhora a sua condição física, a sua resistência e queima calorias (atividade indispensável para perder peso em associação com uma dieta). A bicicleta estática permite-lhe tonificar as suas pernas e nádegas. Também participam no exercício dos músculos da barriga das pernas e a parte inferior dos abdominais.

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.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Cabe ao proprietário assegurar-se que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados sobre todas as precauções de utilização.
2. A DOMYOS rejeita qualquer responsabilidade por quaisquer queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou a qualquer bem, causados pela utilização ou má utilização deste produto por parte do comprador ou por qualquer outra pessoa.
3. Não utilize 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.
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. 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.

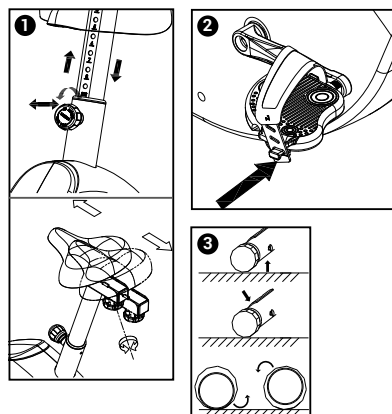
2 - COMO AJUSTAR A CORREIA DOS PEDAIS

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.

As bicicletas estáticas da Domyos estão equipadas com dois estabilizadores no pé traseiro que mantêm a bicicleta perfeitamente estável durante o exercício, independentemente da superfície onde está assente



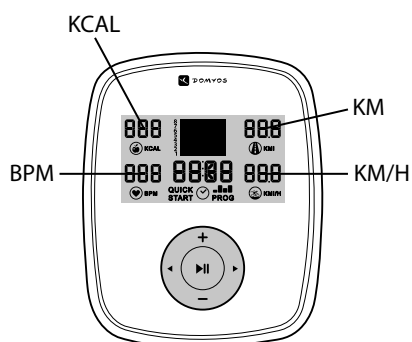
CONSELHOS PARA MOVIMENTAR A SUA BICICLETA

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 sua consola oferece inúmeras funções para enriquecer a sua prática. Encontrará abaixo a totalidade das indicações para utilizá-la facilmente.

■ APRESENTAÇÃO



BOTÃO

Botão central para ligar a consola, selecionar os menus, validar as suas escolhas, iniciar uma sessão de treino, fazer uma pausa, terminar uma sessão de treino, desligar a consola. Ajustar (aumentar ou reduzir) a dificuldade de pedalagem.

BOTÕES

KNOPPEN

RESET

INTERRUPTOR DE SELEÇÃO:

Navegar nos menus.

Reiniciar a seleção.

Selecione o seu tipo de aparelho (VE, Ro, VM)

VE: bicicleta elíptica

VM: bicicleta estática

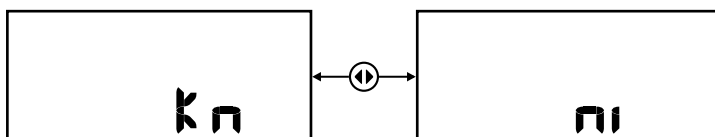
RO: máquina de remo

■ SELEÇÃO KM / Mi

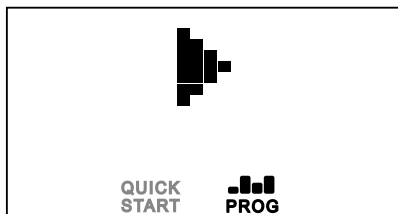
Por defeito, a sua consola dá-lhe as indicações de distância e velocidade em km e km/h.

Para passar para unidade Milhas (Mi):

1. Desligue a consola.
2. Prima o botão central durante mais de 3 segundos.
3. Selecione a unidade com os botões
4. Valide premindo o botão central , a consola passa automaticamente para o ecrã inicial.



■ O ECRÃ INICIAL



É o primeiro ecrã que é apresentado quando liga a consola.

O menu DEMARRAGE RAPIDE (ARRANQUE RÁPIDO) permite iniciar uma sessão de treino livre.

O menu PROGRAMME (PROGRAMA) permite escolher uma sessão de treino entre as 7 propostas.

■ COACHING DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

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:

< 60 % FC MAX => fase de recuperação da FC MAX

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

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

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

> 90 % FC MAX => melhoria do desempenho

A fim de conhecer a sua zona alvo, recomendamos que efetue uma prova de esforço num cardiologista.

■ MENU

▶ ARRANQUE RÁPIDO

Comece a pedalar ou prima o botão central ▶|| .

Pode começar a sua sessão.

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

Para fazer uma pausa, prima o botão central ou deixe de pedalar.

Para retomar a sua sessão (no espaço de 15 minutos após o início da pausa), prima de novo o botão central ou comece de novo a pedalar.

Caso use um cinto medidor da frequência cardíaca analógico não codificado, a sua frequência cardíaca será detetada automaticamente.

Para parar a sessão antes do fim, prima longamente o botão central.

Para desligar a consola, prima longamente o botão central uma vez retornado ao ecrã inicial.

A consola desliga-se automaticamente após 15 minutos de inatividade.

■■■ PROGRAMA

Selecione o menu programa ■■■ utilizando os botões ◀ e ▶, em seguida, valide premindo o botão ▶||.

No menu programa, selecione o perfil entre os 7 propostos utilizando os botões ◀ e ▶, em seguida, valide a escolha premindo o botão ▶||.

Selecione o tempo de prática utilizando os botões + e - (por defeito, o tempo de prática é de 30 minutos) e, em seguida, valide premindo o botão ▶|| ou começando a pedalar.

Pode começar a sua sessão ■■■.

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

Para retomar a sua sessão (no espaço de 15 minutos após o início da pausa), prima de novo o botão central ou comece de novo a pedalar.

Caso use um cinto medidor da frequência cardíaca analógico não codificado, a sua frequência cardíaca será detetada automaticamente.

Para parar a sessão antes do fim, prima longamente o botão central.

Para desligar a consola, prima longamente o botão central uma vez retornado ao ecrã inicial.

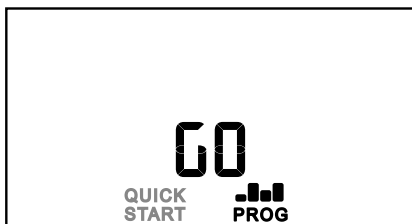
A consola desliga-se automaticamente após 15 minutos de inatividade.

Perfis de programa.

Tempo por defeito = 30 minutos (exceto «Arranque rápido» onde o tempo aumenta) que se ajusta premindo as teclas + e - .

Um quadrado vertical (8 ao todo) = 1 nível de resistência.

1. Modo «QUICK-START»:



Benefício: Utilização rápida.

Descrição: Subir para a bicicleta e pedalar sem restrições.

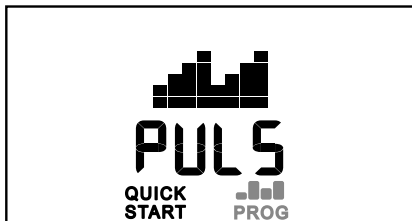
2. Programa «PERF»:



Benefício: Desempenho.

Descrição: Intervalos de alta intensidade para melhorar a sua resistência e solicitação muscular importante. O ideal será manter o mesmo ritmo durante todo o período da sessão de treino. As resistências mais fracas são as fases de recuperação.

3. Programa «PULS»:



Benefício: Tonificação.

Descrição: Dupla ascensão, adaptar o ritmo em função do nível de resistência. Resistência elevada = ritmo inferior para um envolvimento muscular mais significativo.

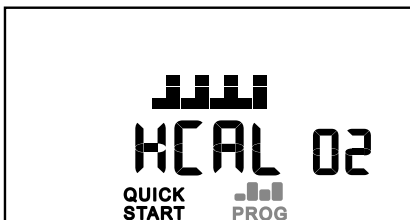
4. Programa «KCAL 01»:



Benefício: Perda de peso (Nível 1).

Descrição: Dupla plataforma de intensidade fraca, manter um ritmo bastante rápido durante a sessão de treino.
Conselho: De preferência, manter as mãos fixas durante o esforço.

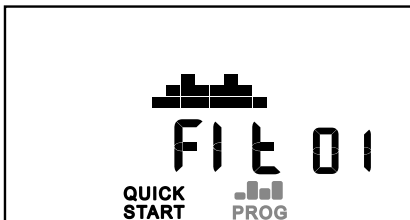
5. Programa «KCAL 02»:



Benefício: Perda de peso (Nível 2).

Descrição: Intervalos de baixa intensidade para se manter dentro da zona alvo, associando uma solicitação muscular mais significativa do que no nível 1.

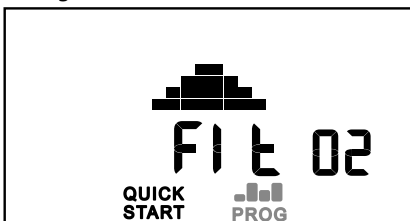
6. Programa «FIT 01»:



Benefício: Estar em forma (Nível 1).

Descrição: 2 picos de esforço incluídos numa sequência de esforço que inclui uma fase progressiva e depois degressiva.

7. Programa «FIT 02»:



Benefício: Estar em forma (Nível 2).

Descrição: Manter um bom volume de trabalho sobre o conjunto da sequência que inclui uma fase progressiva, um pico de esforço e uma fase degressiva.

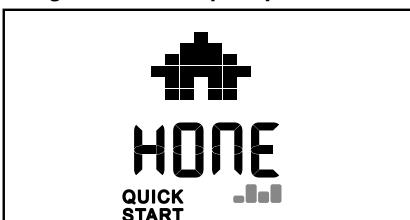
8. Programa «SOFT»:



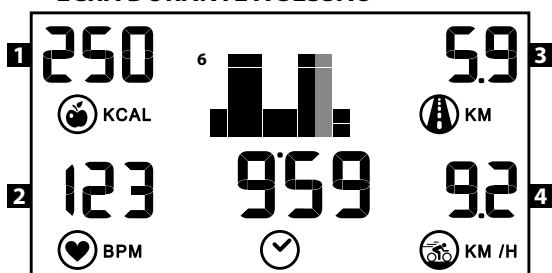
Benefício: Percurso plano.

Descrição: Percurso 100% personalizável, com resumo dos desempenhos no final da sessão.

9. Regressar ao menu principal:



■ ECRÃ DURANTE A SESSÃO



1. Calorias queimadas em kcal.
2. Frequência cardíaca em batimentos por minuto (requer o uso de um cinto medidor da frequência cardíaca analógico não codificado).
3. Distância em km (ou Mi).
4. Velocidade em km/h (ou mi/h).
5. Tempo que falta para o final da sessão (ou tempo acumulado a partir do início da sessão, no âmbito de uma sessão de arranque rápido).
6. Escala de intensidade do esforço

■ RESUMO DOS DESEMPENHOS



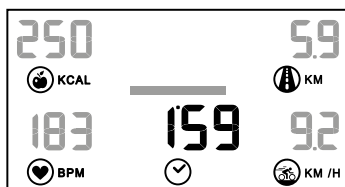
A recapitulação dos seus desempenhos é automaticamente apresentada no final da sua sessão durante o período de recuperação de 2 minutos.

Pode, desta forma, visualizar:

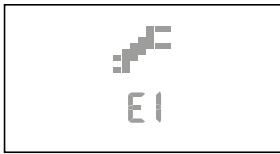
- a sua frequência cardíaca média (caso tenha colocado as mãos nos sensores de pulsação ou se usou um cinto medidor da frequência cardíaca de tipo analógico não codificado durante a sua sessão);
- uma estimativa do número de calorias queimadas;
- a sua velocidade média;
- a distância percorrida.

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

Para parar a recapitulação dos seus desempenhos antes do fim, prima longamente o botão central.



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

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 actividade 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.

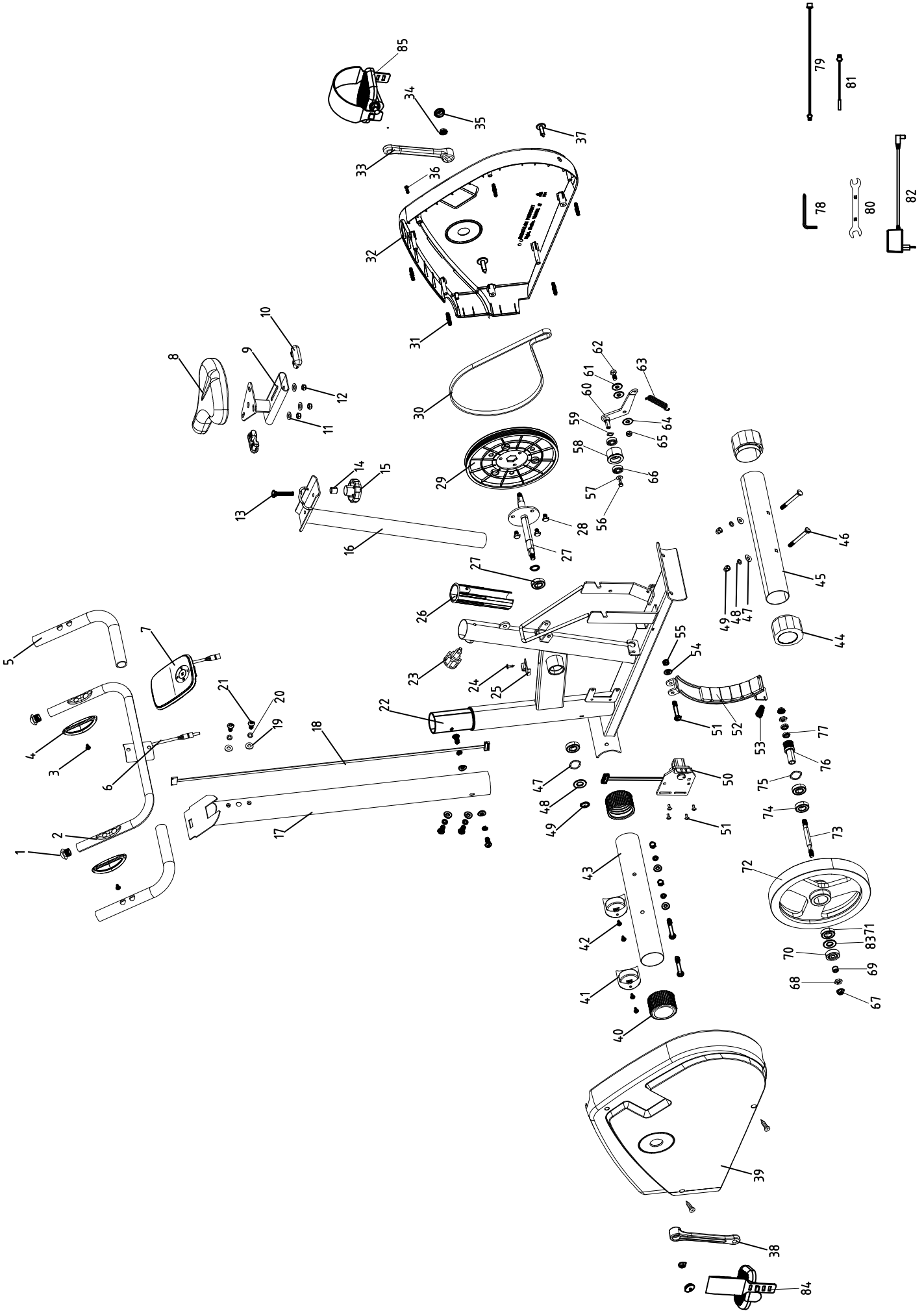
A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

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 efectuadas 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.

BELGIË / 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 bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL

Necessita de assistência?
Encontre-nos no site [domyos.pt](http://www.domyos.pt) ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?
Sie finden uns auf der Internetseite: www.domyos.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-575990 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, с товарным 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?
Hiitta 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

Имаге 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.

DİĞER ÜLKELER

Yardıma mi ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürününü 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 izdelke kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QU C 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?
请登陆 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。

ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?
พบทีมเราได้ที่เว็บไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ หรือที่ร้านค้าที่ซื้อผลิตภัณฑ์

دول أخرى

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

ESSENTIAL + 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 Istanbul, 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: 椭圆机 - 主要成分: 铁 / 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 : 2095717



DOMYOS.COM