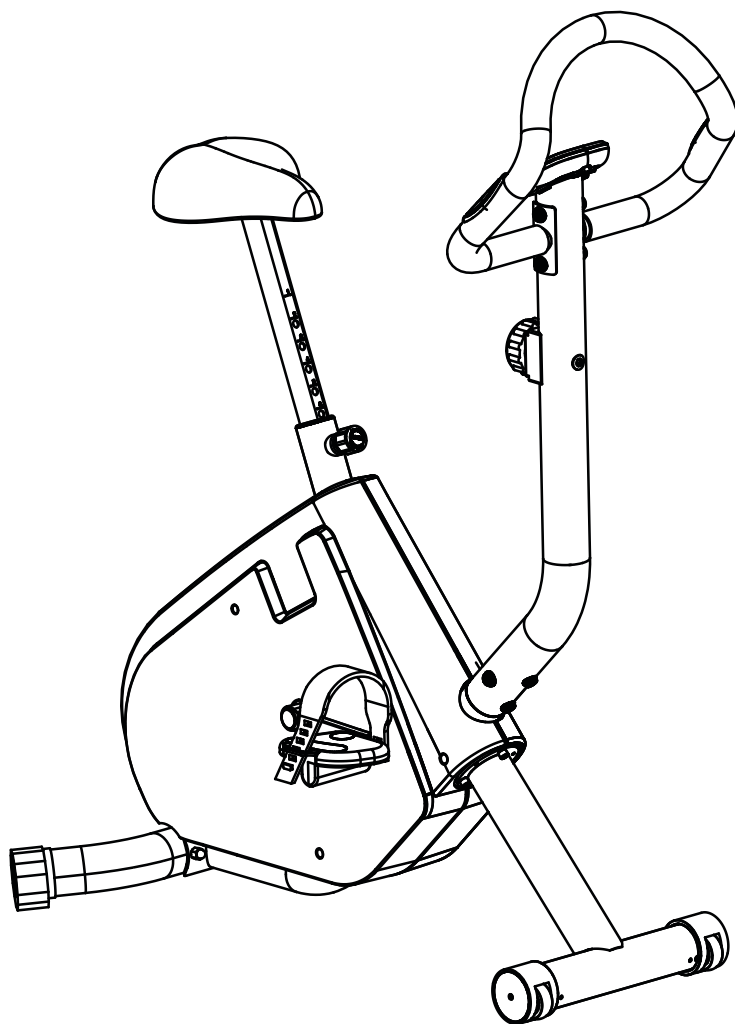


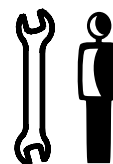
ESSENTIAL 2 BIKE



ESSENTIAL 2 BIKE

25 kg / 55 lbs
91 x 54 x 130 cm
36 x 21 x 51 in

MAXI
110 kg
242 lbs



45 min



DOMYOS

1

EN	Handlebars	Console
FR	Guidon	Console
ES	Manillar	Consola
DE	Lenker	Konsole
IT	Manubrio	Console
NL	Stuur	Console
PT	Guiador	Consola
PL	Kierownica	Konsola
HU	kormány	Műszerfal
RU	Руль	Дисплей
RO	Ghidon	Consolă
SK	Riadidlá	Konzola
CS	Madlo	Konzole
SV	Styre	Konsol
BG	Корми ло	Табло
TR	Gidon	Konsol
HR	Upravljač	Konzola
SL	Krmilo	Nadzorna plošča
VI	Ghi đồng	Bảng điều khiển
ZH	车把	控制面板
JA	ハンドルバー	コンソール
ZT	車把	控制面板
TH	แฮนด์	ส่วนควบคุม
AR	مقود	لوحة التحكم

2**3**

EN	Release lever to adjust the saddle
FR	Molette de réglage de la selle
ES	Rueda de ajuste del sillín
DE	Einstellrädchen des Sattels
IT	Rotella di regolazione della sella
NL	Instelknop zadel
PT	Botão de regulação do selim
PL	Pokrętło regulacji siodełka
HU	Nyereg állítócsavar
RU	Ручка регулировки седла
RO	Buton de reglare a șeii
SK	Nastavovacie koliesko sedla
CS	Kolečko pro nastavení sedla
SV	Reglagehjul till sadel
BG	Кръгла ръчка за регулиране на седалката
TR	Sele ayar düğmesi
HR	Regulator sjedala
SL	Kolesce za nastavitev sedeža
VI	Tay gạt nhà để chỉnh yên
ZH	车座调节转轮
JA	サドル調節用リリースレバー
ZT	車座調節轉輪
TH	คล้ายคันเพื่อปรับอาน
AR	صامولة ضبط المقعد

4

EN	Saddle
FR	Selle
ES	Sillín
DE	Sattel
IT	Sella
NL	Zadel
PT	Selim
PL	Siodełko
HU	Nyereg
RU	Седло
RO	Șa
SK	Sedlo
CS	Sedlo
SV	Sadel
BG	Се далка
TR	Sele
HR	Sjedalo
SL	Sedež
VI	Yên
ZH	车座
JA	サドル
ZT	車座
TH	อาน
AR	مقعد

5

EN	Resistance adjustment knob
FR	Molette de réglage de la résistance
ES	Rueda de ajuste de la resistencia
DE	Widerstands-Stellschraube
IT	Rotella di regolazione della resistenza
NL	Instelknop weerstand
PT	Bloqueio de regulação da resistência
PL	Pokrętło regulacji oporu
HU	Ellenállást beállító csavar
RU	Ручка регулировки сопротивления
RO	Buton de reglare a rezistenței
SK	Nastavovacie koliesko odporu
CS	Kolečko pro nastavení odporu
SV	Låshjul för motstånd
BG	Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
TR	Direnç ayar düğmesi
HR	Regulator otpora
SL	Gumb za prilaganje upora
VI	Núm điều chỉnh sức bền
ZH	阻尼调节转轮
JA	抵抗調整ノブ
ZT	阻尼調節轉輪
TH	ปุ่มปรับแรงต้าน
AR	صامولة ضبط المقاومة

6

EN	Pulse sensors
FR	Capteurs cardiaques
ES	Sensores del pulso
DE	Pulsmesser
IT	Sensori cardiaci
NL	Hartsensoren
PT	Sensores de pulsação
PL	Czujniki impulsów
HU	Pulzusérzékelők
RU	Датчики пульса
RO	Senzori cardiaci
SK	Pulzné snímače
CS	Senzory tepové frekvence
SV	Pulsensorer
BG	Сензори за пулс
TR	Nabız ölçerler
HR	Senzori brzine otkucaja srca
SL	Senzorja srčnega utripa
VI	Các cảm biến xung
ZH	脉搏传感器
JA	パルスセンサー
ZT	脈搏感應器
TH	เซนเซอร์วัดชีพจร
AR	مستشعرات النبض

7

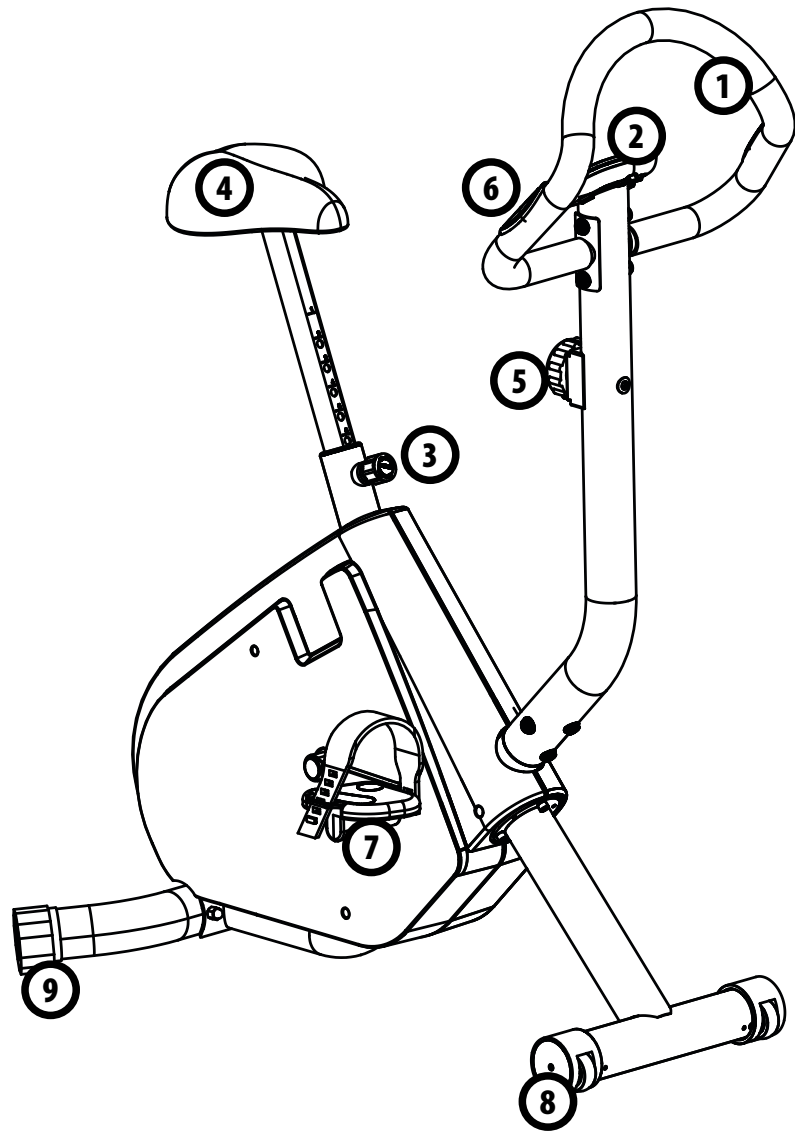
EN	Pedal
FR	Pédale
ES	Pedal
DE	Pedal
IT	Pedale
NL	Pedaal
PT	Pedal
PL	Pedał
HU	Pedál
RU	Педаль
RO	Pedală
SK	Pedál
CS	Pedál
SV	Pedal
BG	Педал
TR	Pedal
HR	Pedala
SL	Pedali
VI	Bàn đạp
ZH	脚踏板
JA	ペダル
ZT	脚踏板
TH	บันไดจักรยาน
AR	بدال

8

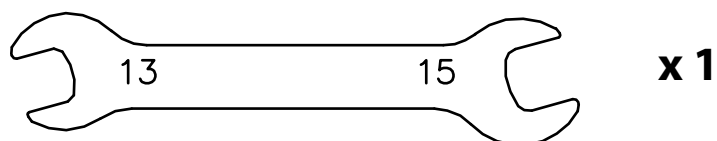
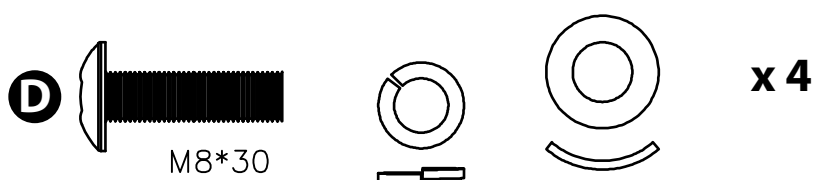
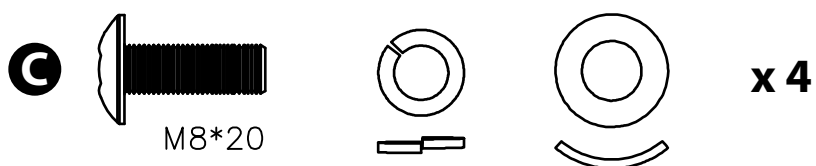
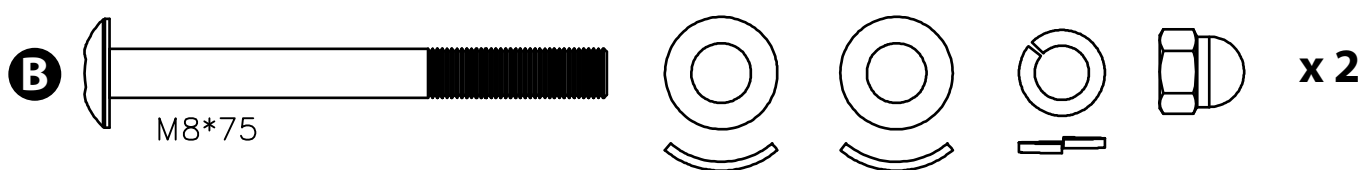
EN	Castors
FR	Roulettes de déplacement
ES	Ruedas de desplazamiento
DE	Transportrollen
IT	Rotelle di spostamento
NL	Transportwieltes
PT	Rodinhas de deslocação
PL	Kółka do przemieszczania
HU	Görgők a mozgatóshoz
RU	Колесики для перемещения
RO	Rotile de deplasare
SK	Premisťovacie kolieska
CS	Přemísťovací kolečka
SV	Transporthjul
BG	Колелца за преместване
TR	Taşıma makaraları
HR	Kotači za premještanje
SL	Transportno kolesce
VI	Bánh xe
ZH	移动滑轮
JA	移動用タイヤ
ZT	移動滑輪
TH	ล้อขนส่ง
AR	بكرات النقل

9

EN	Levelling foot
FR	Compensateur de niveau
ES	Compensador de nivel
DE	Niveauregler
IT	Compensatore di livello
NL	Niveauregelaar
PT	Compensador de nível
PL	Kompensator poziomu
HU	Szintkiegyszerítő
RU	Компенсатор уровня
RO	Compensator de nivel
SK	Kompensátor úrovne
CS	Vyrovnávací podložka
SV	Nivåkompensator
BG	Компенсатор на нивото
TR	Yükseklik ayar tertibatı
HR	Kompensator razine
SL	Nastavek za vodoravno poravnavo
VI	Bộ điều chỉnh cân bằng
ZH	平衡补偿器
JA	高さ調整
ZT	平衡補償器
TH	ตัวปรับระดับ
AR	عادل المستوى

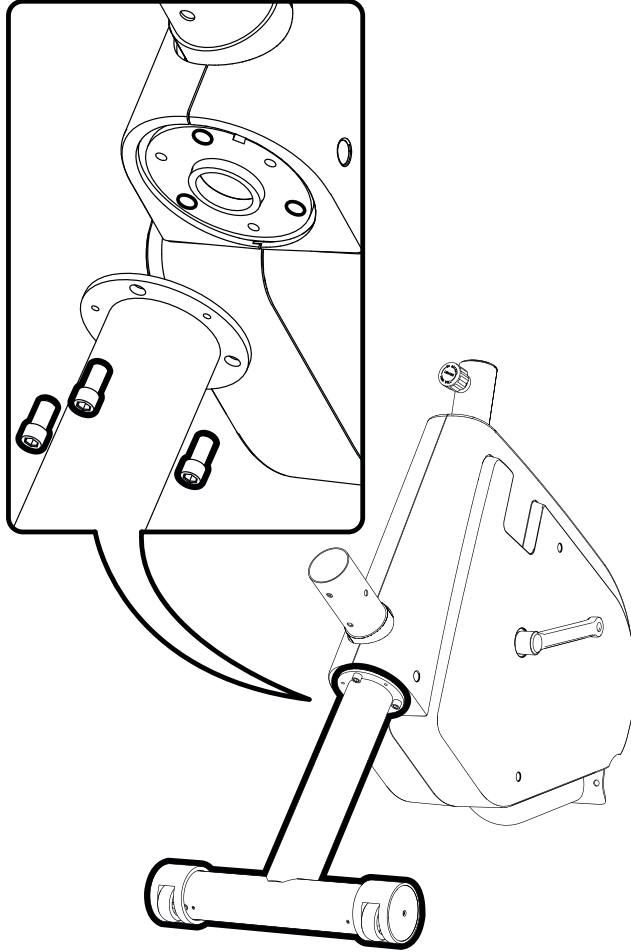


ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
MONTAGEM • MONTÁŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE •
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • MONTAŽA •
MONTAŽA • LÁP RÁP • 安裝 • 組み立て • 安裝 • การประกอบ • التركيب



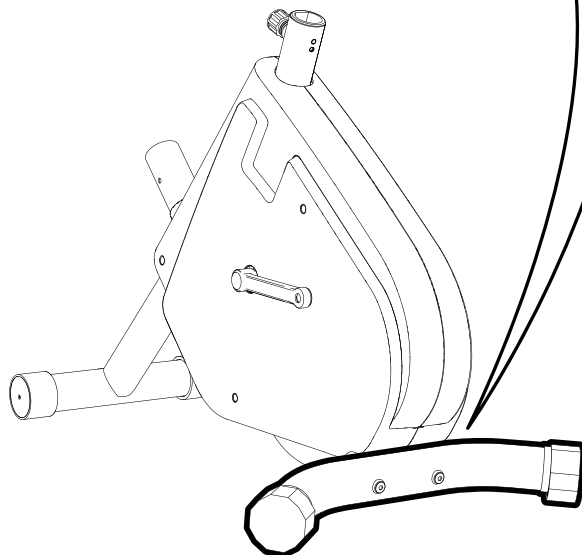
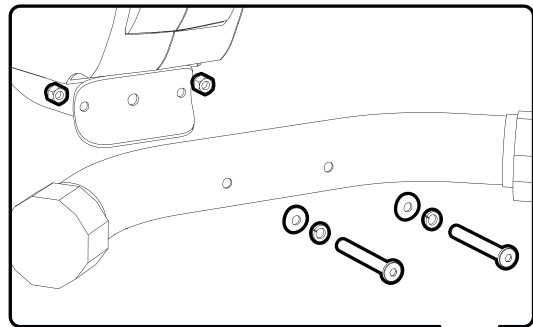
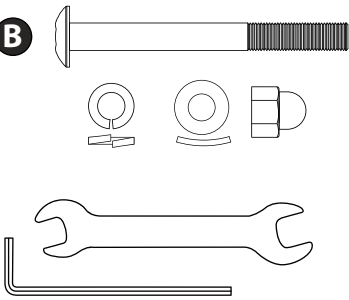
1

A X3

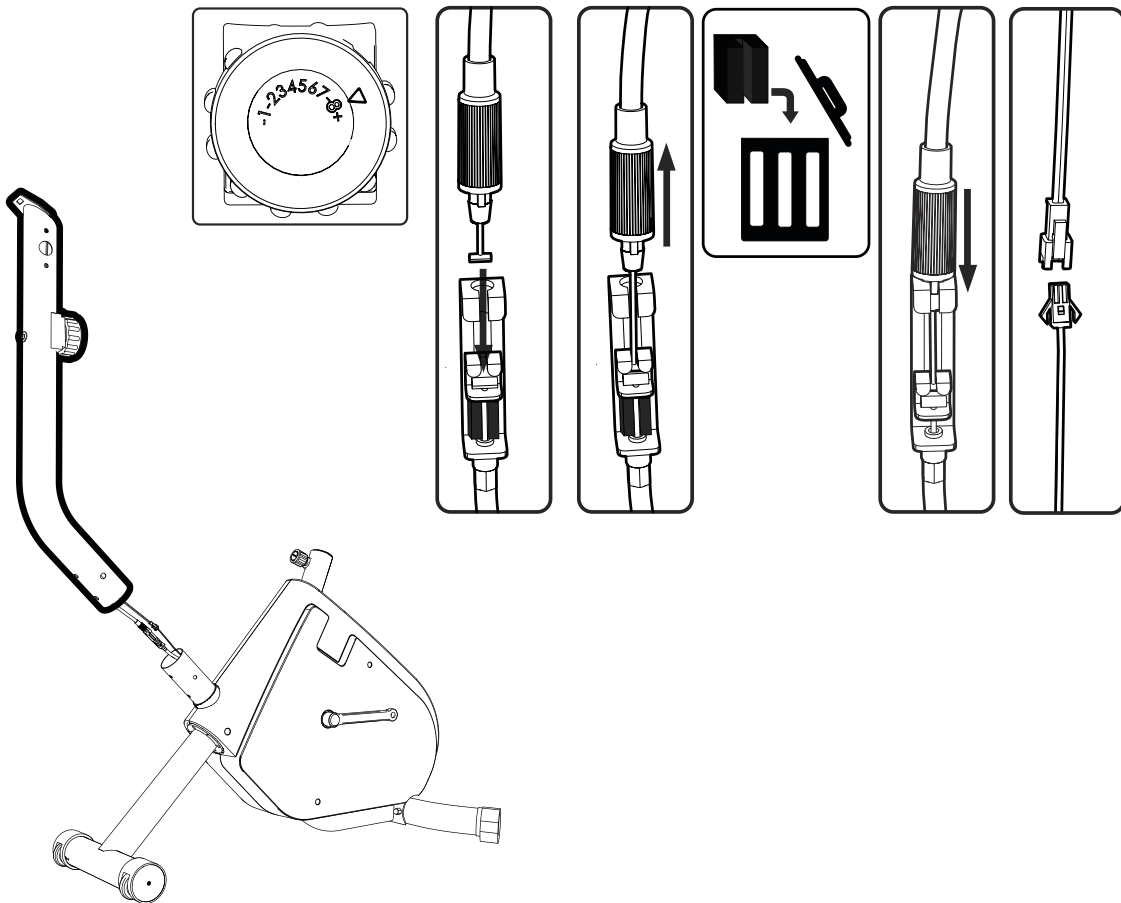


2

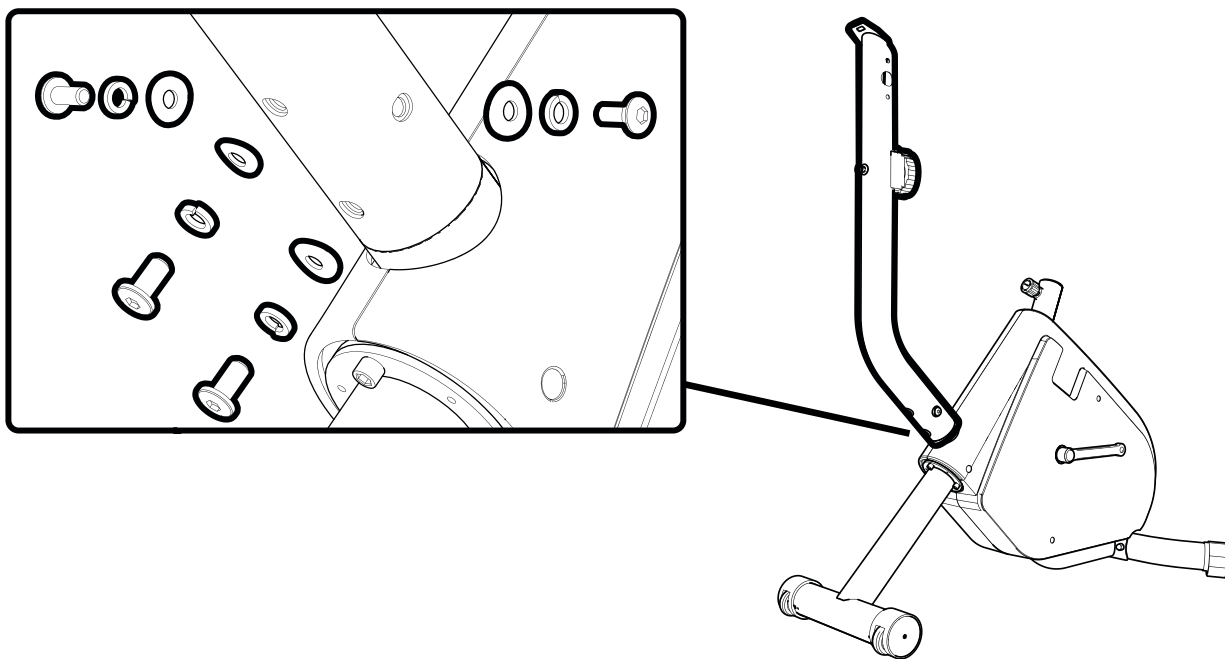
B X2



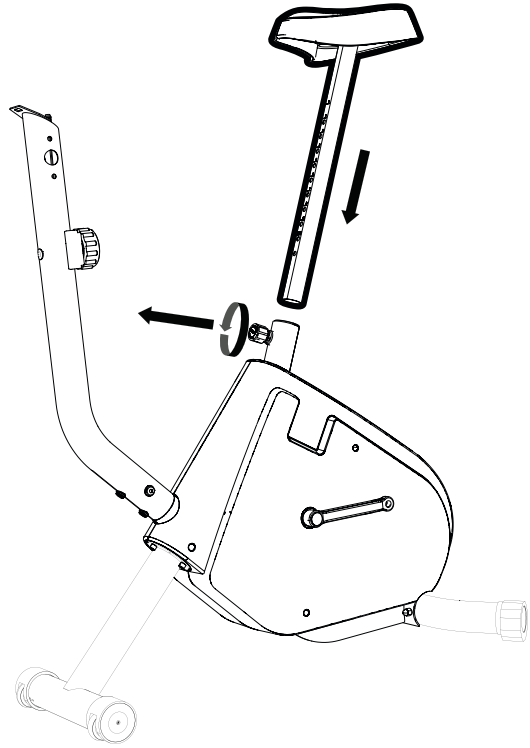
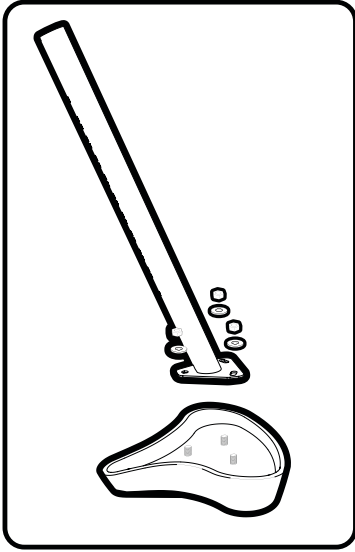
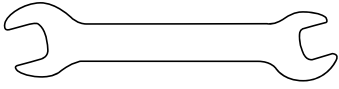
3



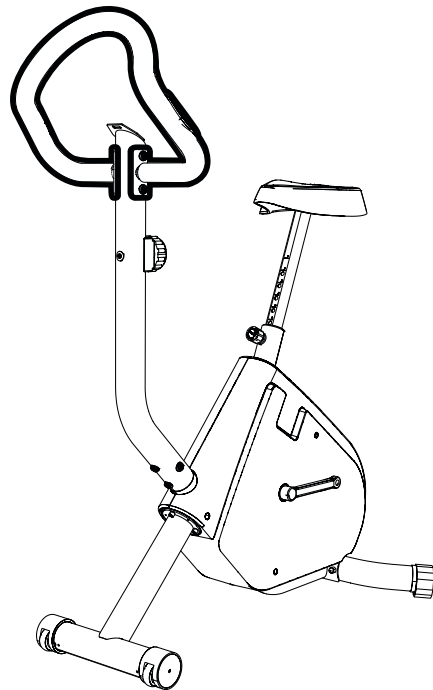
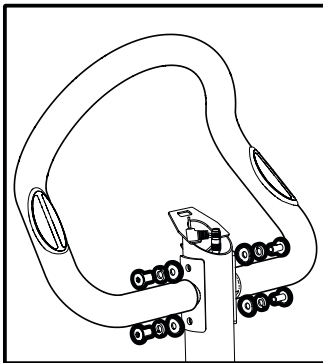
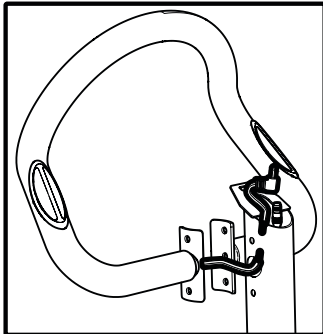
4



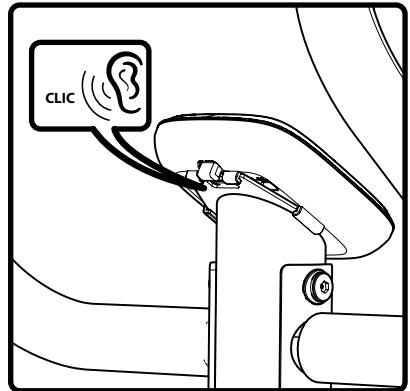
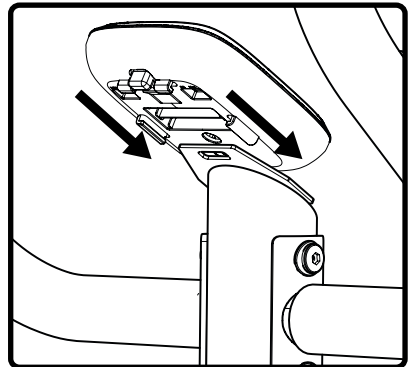
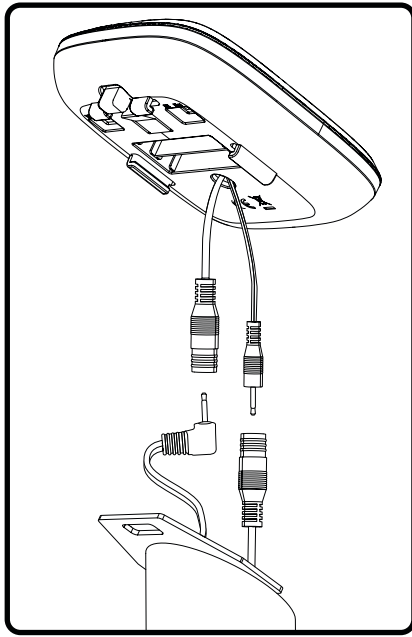
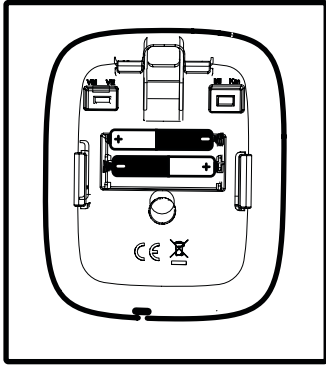
5



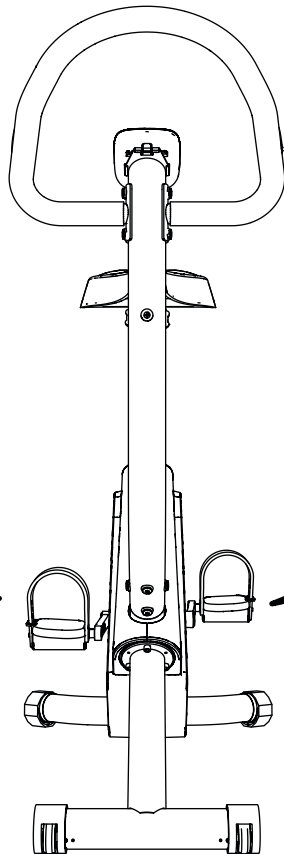
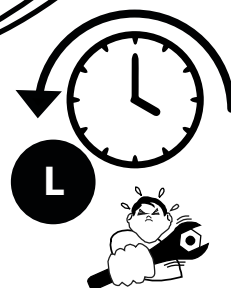
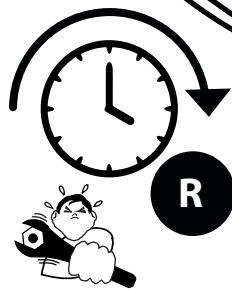
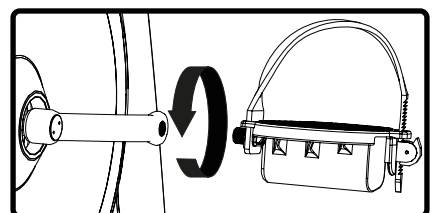
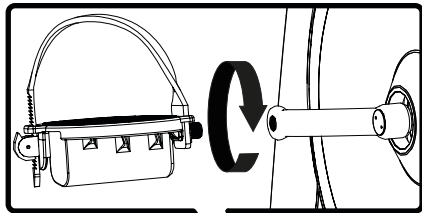
6



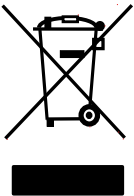
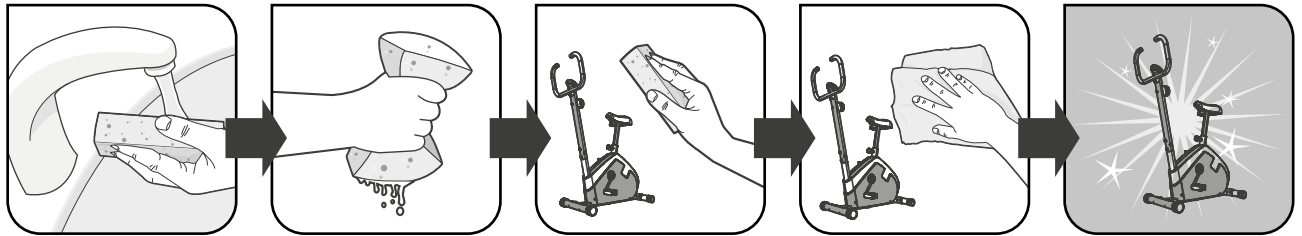
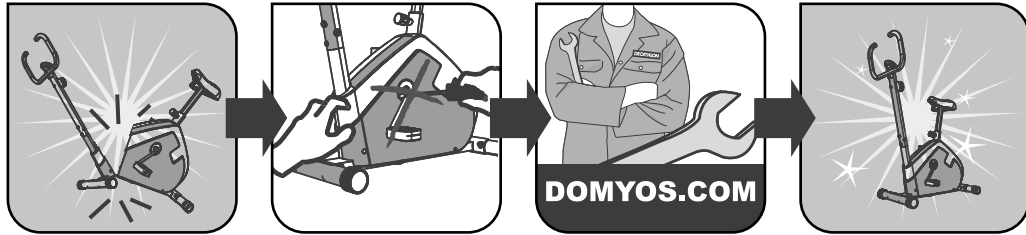
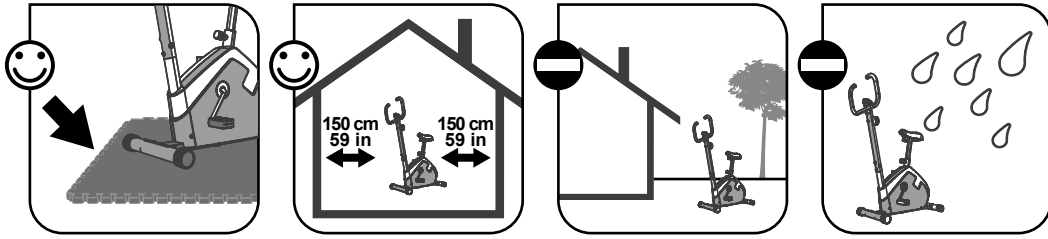
6



7



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



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.

RECICLAGE

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 vuulinisbak" 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.

RECICLAGEM

O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser detidos 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.

RECYCLINGU

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

ÚJRAHASZNOSÍTÁSA

Az « áthúzott szemétedény » szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe dobní. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a további 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.

RECICLARE

Simbolul „coș 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.

RECYKLÁCIA

Symbool „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 recyklovanie. Takéto zhodnotenie elektronického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

RECYKLACE

Symbool „prékřtnuté popelnice“ znamená, že tento výrobek a použité baterie nesmí skončit v popelnici spolu s ostatním domácím odpadem. Použité baterie a elektronické přístroje odnesete do autorizované sběrně, kde budou recyklovány. Toto třídění vašeho elektronického odpadu umožňuje ochranu životního prostředí a vašeho zdraví.

ÄTERVINNING

Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sorteras. Lämnas in i batterierna och den kasserade elektroniska

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

РЕЦИКЛИРАНЕ

Знак „задраскано коше 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

„Üzeri çizgili çöp tenekesi“ sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarına birlikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılmaları gerekmektedir. Bataryaları ve kullanımı ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızı bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

RECIKLAŽA

Simbol „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 prikupljivaču za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpada štitite okoliš i svoje zdravlje.

RECYKLIRANJE

Znak „prečrtan zaborojnik za otpadke“ pomeni, da tega izdelka in baterij, ki jih vsebuje, ne smemo odložiti v zaborojnik za splošno gospodinjnske odpadke. Zanje se uporablja posebno ločeno odžiranje. Baterije in odpadno elektrono opremo odložite na zbirnem mestu za recikliranje. S takšnim ravnanjem boste zaščitili okolje in svoje zdravje.

TÁI CHÉ

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 thái điện tử 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。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境

リサイクル

「斜め線の入ったごみ箱」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

“交叉文的垃圾箱”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

รีไซเคิล

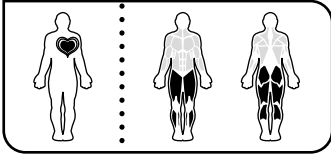
สัญลักษณ์ของถังขยะที่มีเส้นทแยงมุมหมายถึงผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ที่บรรจุอยู่ภายในนั้นไม่สามารถทิ้งร่วมกับขยะในครัวเรือนได้ ผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่เหล่านี้ต้องนำมารวบรวมและนำมารีไซเคิลแยกต่างหาก การนำผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่เหล่านี้ไปทิ้งร่วมกับขยะในครัวเรือนอาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของคุณ

إعادة التدوير

يُصَدَّرُ بَرِيْمُ "إله يعب عن خطف هنا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فيما يخصن تصنيف محدد. برجاء أخذ البطاريات وجهازك الإلكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجميع كالتدوير المخلفات مسرح بها إن تعاملك مع نفاياتك الإلكترونية على هنا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي صحتك.

您选择了DOMYOS的健身器。我们感谢您对我们的信任。我们创造了DOMYOS牌子是为了能让所有的运动员保持体形。这是运动员为运动员创造的产品。我们将非常高兴得到您对DOMYOS产品的所有意见和建议。为此，专卖店的所有工作人员和DOMYOS的设计部门都会留心听取您的意见和建议。您可以通过主页网址 www.domyos.com 和我们联系。我们祝您锻炼顺利并希望DOMYOS的产品能给您带来快乐。

介绍



室内健身车是一种理想的有氧训练器材。该类器材的训练旨在提高心血管官能。通过该类训练，您可以改善体能状况，提高耐力并燃烧卡路里（这是结合节食计划实现减肥目标的必须过程）。室内健身车可强健大腿和臀部肌肉。同时小腿和下腹肌群也参与锻炼。

提醒注意

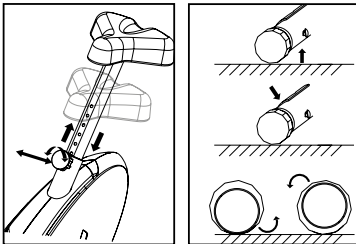
寻求竞技水平应该以掌握的方式进行。在开始任何练习前，请征求医生意见。对于35岁以上、以前有过健康问题或几年都没有进行过锻炼的人士来说这一点非常重要。在使用前，请阅读所有使用说明。

安全警示

1. 产品所有者应该保证所有本品使用者了解所有的使用注意事项
2. Domyos 对购买者或者其它人由于错误使用该产品而造成的创伤和损害不承担任何责任。
3. 本品仅适于家用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
4. 在机器每次使用前使用者需要检查和紧固所有机器零件。
5. 请在运动时穿着运动鞋以保护双脚。请勿穿着过大或下垂的衣服，以免衣服卷入健身器内。锻炼时请摘下所有首饰。请将头发束起，以免影响锻炼
6. 如果您在锻炼时感到疼痛或者是头晕，请立即停止锻炼休息去看医生。
7. 手脚不得接近运动中的部件。
8. 不要超过调节设置。
9. 如您体内植有电子辅助仪器如心脏起搏器或除颤器等，请慎用脉搏测试仪，可能会危及生命。初次使用该器械前，建议先在医生陪同下试用一次。
10. 孕妇请慎用脉搏测试仪。
11. 必须将设备放在平整、稳定的台面上
12. 产品的装卸操作必须小心谨慎。
13. 注意！心率监测系统的精确性有限。过量运动可能会导致出现严重受伤甚至死亡。一旦有任何疼痛或不适感出现，须立刻中止锻炼。

调节

注意事项: 进行任何调节之前用户须离开健身车（座椅，车把）。



1 - 关于如何正确调整单车的一些小建议

调整鞍座高度以确保最佳蹬踏位置。站在单车一侧，将鞍座高度调节至与您的腕部持平即可。

坐在鞍座上，选择手扶车把进行蹬踏训练可保持背部挺直美观。但选择比较运动的姿势，将前臂搭在车把上进行蹬踏训练，能获得更多的蹬踏力。

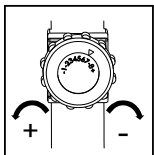
2 - 关于如何正确调整单车稳定性的一些小建议

为获得更舒适的蹬踏体验，我们建议您将单车放在特殊的铺地材料上使用（如：DF920地垫）。这种泡沫地垫能够：提升单车在使用时的稳定性，减少摇动和噪音，保护地板。

动悦适（Domyos）健身单车的后脚配有两个水平面稳定器，能适应各类地面情况，确保您获得始终如一完美稳定性。

3 - 阻尼调节

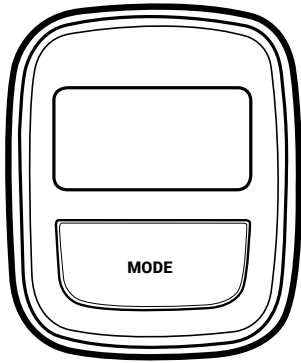
通过旋转调节滚轮（1档最弱，8档最强）来手动调节运动强度。



关于如何移动单车的一些小建议

您的健身单车前支撑脚装有内置脚轮。需要移动单车时，您只需面向单车站好，一脚抵住单车前支撑脚，同时下压车把将单车向您的方向拉动使单车倾斜，当全车重量落在内置脚轮上后，您就可以轻松将单车推到理想的位置。

控制面板的功能



显示及按键：

- 速度显示 (Km/h 或 Mi/h)
- 行走里程显示 (Km 或 Mi)
- 卡路里消耗值显示 (千卡)
- 训练时间显示 (MM:ss)
- MODE (模式) 键

功能：

- 速度：该功能可显示估算速度，单位km/h (公里每小时) 或mi/h (英里每小时)，具体视产品后方开关位置而定。
- 里程：该功能可显示自训练开始后的估算里程。单位km (公里) 或Mi (英里)，具体视产品后方开关位置而定。
- 时间：该功能可显示自训练开始后的时间长度，单位为分:秒 (分钟:秒钟)。
- 卡路里：该功能可显示自训练开始后的估算卡路里消耗值。

您的控制面板自踏板运动开始后便会自动开机。

当控制面板开机后，将进入默认的AUTOSCAN (自动扫描) 模式。

该模式下将交替显示上述4种信息参数，每隔5秒切换一次。

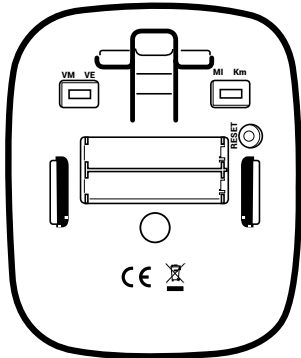
按MODE键以选择您所需要持续显示的信息并退出AUTOSCAN (自动扫描) 模式。

控制面板后方调节：

- 开关1：选择您的控制面板所使用的锻炼器材类型: VM (磁控车) / VE (椭圆机)
- 开关2：选择里程测量单位: MI (英里) / KM (公里)

产品归零：

- 5分钟无操作后产品将进入休眠模式。
- 休眠模式下各项指数将归零(无法储存数据)。
- 拿出及放回控制台的电池。



电池的安装：

- 1- 将控制面板从支架上取下，在屏幕后方的电池槽内装入2节AAA(1,5 V) 电池。*
- 2- 确认电池已正确装入且与弹簧接触良好。
- 3- 如显示模糊或部分显示，请取出电池，待15秒后再重新装入。

* 注意：您的控制面板无电池盖。

■ 心率功能训练教学

计算最高心率 (最高HR)：

对于女性：226 - 年龄。

对于男性：220 - 年龄。

根据经验调整：

从未参加锻炼的初学者加10。

普通锻炼者应该坚持采用上述基本计算方法。

经常锻炼者减10。

最高HR，这与目标有关：

<60% 最大心率=> 热身和/或恢复阶段

介于60%和69%最高心率 => 轻度锻炼

介于70%和79%最高心率 => 减肥

介于80%和89%最高心率 => 增强耐力

> 90%最高心率 => 增强体能

为确定您的目标范围，建议您遵从心脏病专科医师的指导进行心脏压力测试。

故障诊断

如果您发觉里程或速度信息异常:

- 请检查控制面板后方的开关是否位于代表磁控车的VM位置或代表椭圆机的VE位置。

將電池取出並放回，使其重新歸零。

- 注意：磁控车模式下，每踏板一圈相当于4米，椭圆机模式下踏板一圈相当于1.6米（该数值相当于自行车或步行的平均里程）。

如果您发现您的里程测量单位显示有误:

- 检查控制面板后方的开关是否位于代表英里的MI位置，或代表公里的KM位置。

- 將電池取出並放回，使其重新歸零。

如果您的计数器无法显示:

- 如仍存在故障，请更换新电池重试。

- 请检查电池正负极+/-方向是否正确。

- 检查控制面板后方的电源线是否正确连接且自行车主框架与支架是否正确组装。

如故障仍未解决，请您参考说明书最后一页上的说明操作。

主機殼內產生噪音時，如若您未掌握調節方法則不要試圖修理。請參閱指引的最後一頁

使用方式

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



保持状态/热身: 以10分钟起进行渐进式锻炼

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



保持身材/减肥: 时间相对较长的中等强度训练(每天至少22分钟)

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

世卫组织建议，每天至少坚持这类锻炼44分钟，可达到减重的目的，特别是减去脂肪。



提高耐力: 20到40分钟的持续高强度锻炼

该类训练旨在提高心肌功能并改善呼吸系统状况。踏板阻尼和/或速度的提高应以控制呼吸节奏为准。训练强度要高于塑身训练。随着训练的进行，您可以更高的节奏进行更长时间的训练。该类训练每周可至少进行三次。专业运动员在适当准备之后可进行更高节奏的训练。每次训练结束后，请进行几分钟的慢速踏板运动以使机体得到逐步休整和恢复平静

拉伸练习:

每次锻炼后，建议您进行伸展运动，以助放松肌肉、更有效地恢复。

商业担保

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

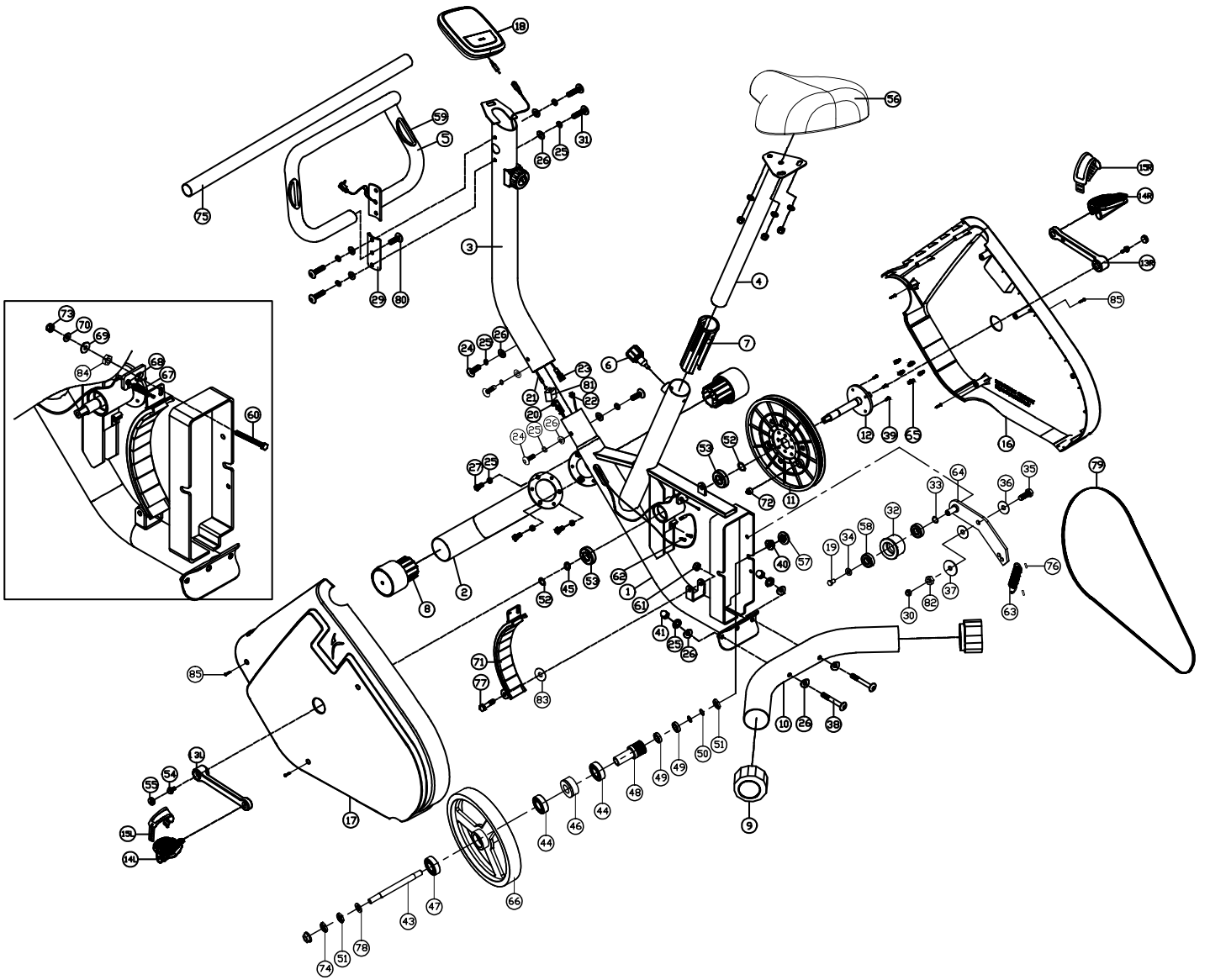
DOMYOS对产品的保修仅限于检测后置换或者修理产品。

以下情况不在保修范围之内:

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

本商业担保不与所在国现行法规相冲突。

为了解您产品的保修相关服务，请查询使用说明书最后一页上的信息列表。



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 bijstands aanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL

Necessita de assistência?
Encontre-nos no site 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 ontvangsbalie 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?
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 ÛKELER

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

Potrebna 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.

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。

ประเทศไทย

ต้องการความช่วยเหลือหรือไม่?
พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุ้นเคยได้ซื้อผลิตภัณฑ์ฯ พร้อมทั้งหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์ฯ

دول أخرى

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

ESSENTIAL 2 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 - велосипед - Основным компонентом: металл / пластик - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подкреплению соответствия

TURKSPORT Spor Urünleri 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 - EN ISO 20957-1 2013 - EN ISO 20957-1-2013 EN 957-5-2009 - GB 17498-1-2088 GB 17498-5-2008 - 品名: 室内健身车 - 主要成分: 铁 / 塑料 - 商标: DOMYOS

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: 室內自行車 - 主要成分: 铁 / 塑料

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 : 2095719



DOMYOS.COM