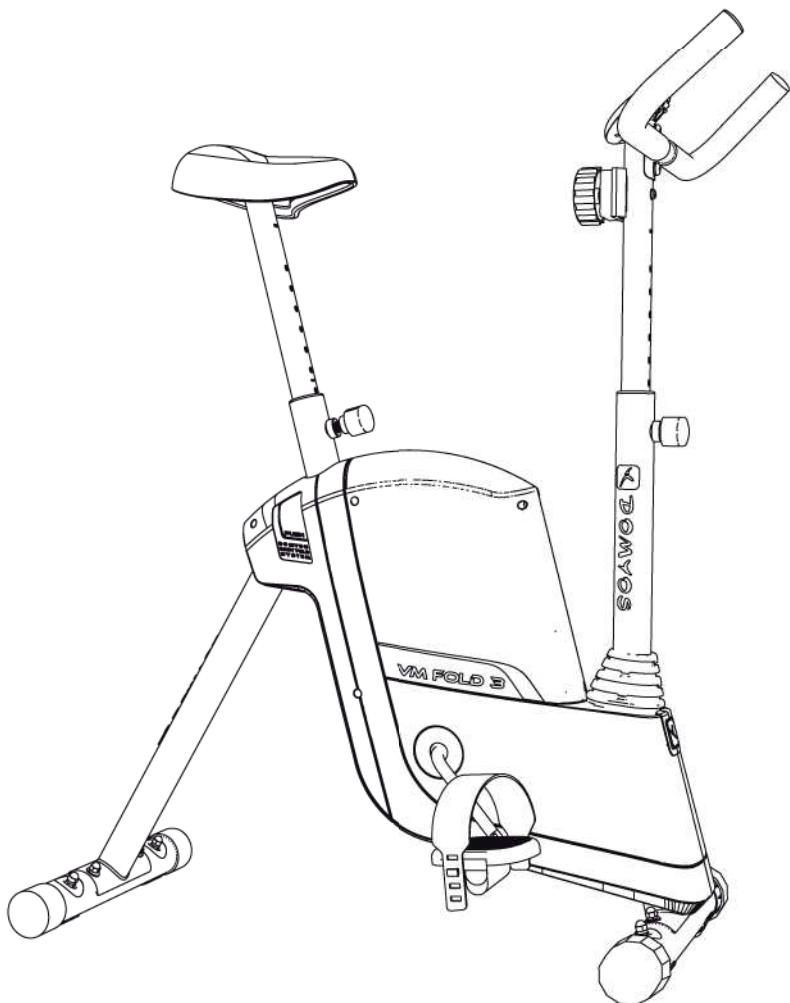


VM FOLD 3



VM FOLD 3
28 kg / 62 lbs
107 x 47 x 130 cm
42 x 19 x 51 in

MAXI
110 kg
242 lbs



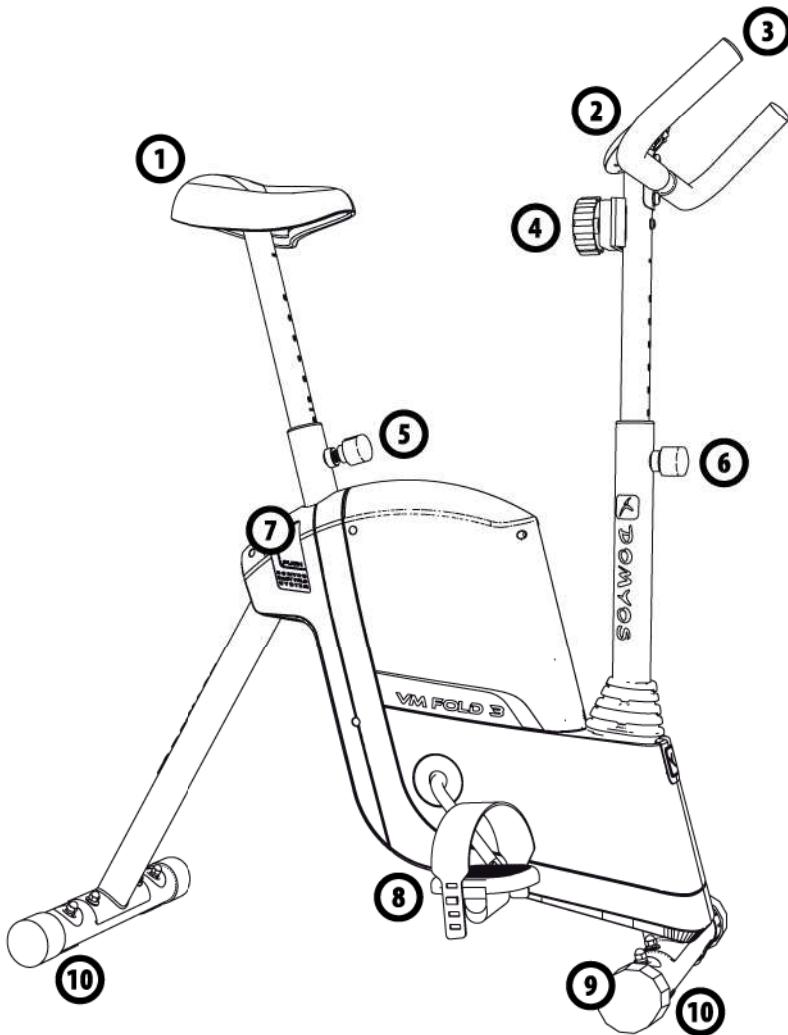
20 min



1	2	3	4
Saddle	Console	Handlebars	Resistance adjustment knob
Selle	Console	Guidon	Molette de réglage de la résistance
Sillín	Consola	Manillar	Rueda de ajuste de la resistencia
Sattel	Konsole	Lenker	Widerstands-Stellschraube
Sella	Console	Manubrio	Rotella di regolazione della resistenza
Zadel	Console	Stuur	Instelknop weerstand
Selim	Consola	Guiador	Bloqueio de regulação da resistência
Siodełko	Konsola	Kierownica	Pokrętło regulacji oporu
Nyereg	Konzol	Kormány	Ellenállást beállító csavar
Седло	Консоль	Руль	Ручка регулировки сопротивления
Şa	Consolă	Ghidon	Buton de reglare a rezistenței
Sedlo	Konzola	Riadidlá	Nastavovacie koliesko odporu
Sedlo	konzole	Madlo	Kolečko pro nastavení odporu
Sadel	Konsol	Styre	Låshjul för motstånd
Се далка	Конзола	Корми ло	Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
Sele	Konsol	Gidon	Direnç ayar düğmesi
معد	لوحة التحكم	مقدور	صاملولة ضبط المقاومة
车座	控制面板	车把	阻尼调节转轮
車座	控制面板	車把	阻尼調節轉輪

7

Fold-up button
 Bouton de pliage
 Botón de plegado
 Klappknopf
 Tasto di chiusura
 Knop voor uitklappen
 Botão de dobragem
 Przycisk składania
 Összehajtó gomb
 Кнопка складывания
 Buton de pliere
 Tlačítka pre skladanie
 Tlačítka pro skládání
 Fällknapp
 Бутон за прибиране на ключа
 Katlama düğmesi
 زر الضبط
 折叠按钮
 折叠按鈕



5

Release lever to adjust the saddle

Molette de réglage de la selle

Rueda de ajuste del sillín

Einstellräddchen des Sattels

Rotella di regolazione della sella

Instelknop zadel

Botão de regulação do selim

Pokrętło regulacji siodełka

Nyereg állítócsavar

Ручка регулировки седла

Buton de reglare a şei

Nastavovacie koliesko sedla

Kolečko pro nastavení sedla

Reglagehjul till sadel

Кръгла ръчка за регулиране на седалката

Sele ayar düğmesi

صاملة ضبط المقد

车座调节转轮

車座調節轉輪

6

Release lever to adjust the handlebars

Molette de réglage du guidon

Rueda de ajuste del manillar

Einstellräddchen des Lenkers

Rotella di regolazione del manubrio

Instelknop stuur

Botão de regulação do guiador

Pokrętło regulacji kierownicy

Kormány állítócsavar

Ручка регулировки руля

Buton de reglare a ghidonului

Nastavovacie koliesko riadiidle

Kolečko pro nastavení madla

Reglagehjul till styre

Кръгла ръчка за регулиране на кормилото

Gidon ayar düğmesi

صاملة ضبط المقد

车把调节转轮

車把調節轉輪

8

Pedal

Pédale

Pedal

Pedal

Pedale

Pedaal

Pedal

Pedał

Pedál

Педаль

Pedală

Pedál

Pedál

Pedál

Pedál

Педал

Pedal

پدال

脚踏板

腳踏板

9

Levelling feet

Compensateurs de niveau

Compensadores de nivel

Niveaueausgleicher

Compensatori di livello

Niveauregelaars

Compensadores de nível

Kompensatory poziomu

Szintkiegyenlíítők

Компенсаторы уровня

Compensatori de nivel

Kompenzátorý úrovne

Vyrovnávací podložky

Nivákompensatorer

Компенсатори на нивото

Yükseklik ayar tertibatları

ماعواضات المستوى

平衡补偿器

平衡補償器

10

Multi directional casters

Billes de déplacement

Bola de desplazamiento

Transportrollen

Sfere di spostamento

Transportkogeltjes

Esferas de deslocação

Kółka transportowe

Mozgató görgők

Транспортировочные ролики

Rotițe de deplasare

Premiestňovacie guličky

Přemístovací kuličky

Transportkular

Колелца за преместване

Hareket bilyaları

رولمان بلي للنقل

滑轮

滑輪

WARNING

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

AVERTISSEMENT

- 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.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impróprio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre

sostituirla.

- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voor het u product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabos das peças em movimento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wyjmij etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szereket helytelen használata súlyos sérelmekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeit, lábat, a hájat a mozgó alka wtryszkeltől.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей

близко к аппарату.

- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și ţineți departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, îlizibil sau lipsește, este indicat să înlocujiți.
- Nu vă apropiati mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akekolvek nevhodné použitie tohto výrobku môže vyvolať ľahé poranenia.
- Pred akymkolvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte navod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré su tu uvedene.
- Nedovolte detom, aby tento prístroj používali a priblížovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítok chyba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

UPOZORNENÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohto výrobku môže způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a priblížovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepribližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noggra bruksanvisningar innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно

начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.

- Не позволявате тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımından önce, kullanım yönümleri dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymaz gereklidir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırın.

تحذير

- عد استخدام هذا المنتج بشكل شكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال وبخطب بعيدا عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا ثقلت أو تشوهد أو فترت.
- يمنع تقويب البينين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

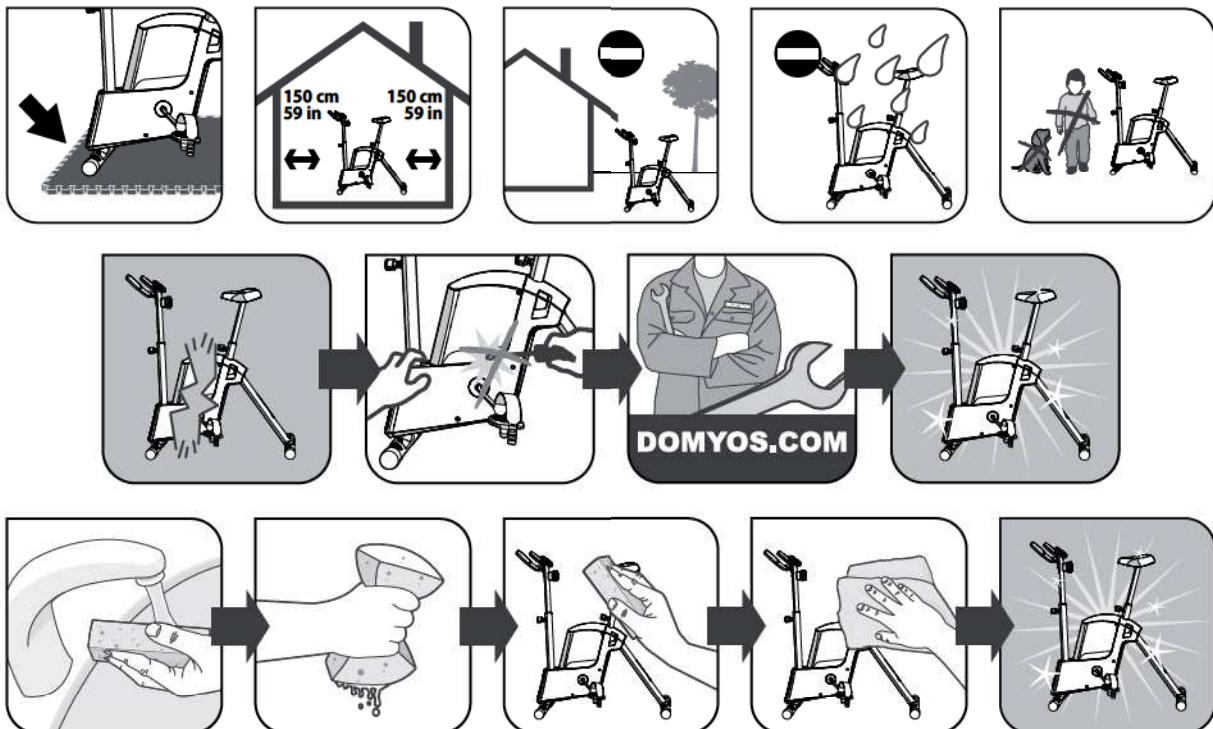
注意

- 滥用本产品有造成严重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品及在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
- 使手、脚和头发远离运动的部位。

注意事項

- 對產品的不當使用將導致嚴重受傷。
- 使用本產品之前請閱讀本手冊上的全部說明，并遵照注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接近或使用該器材。
- 如產品上的貼標損壞，模糊或缺失，請將其更換。
- 不可將雙手，雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

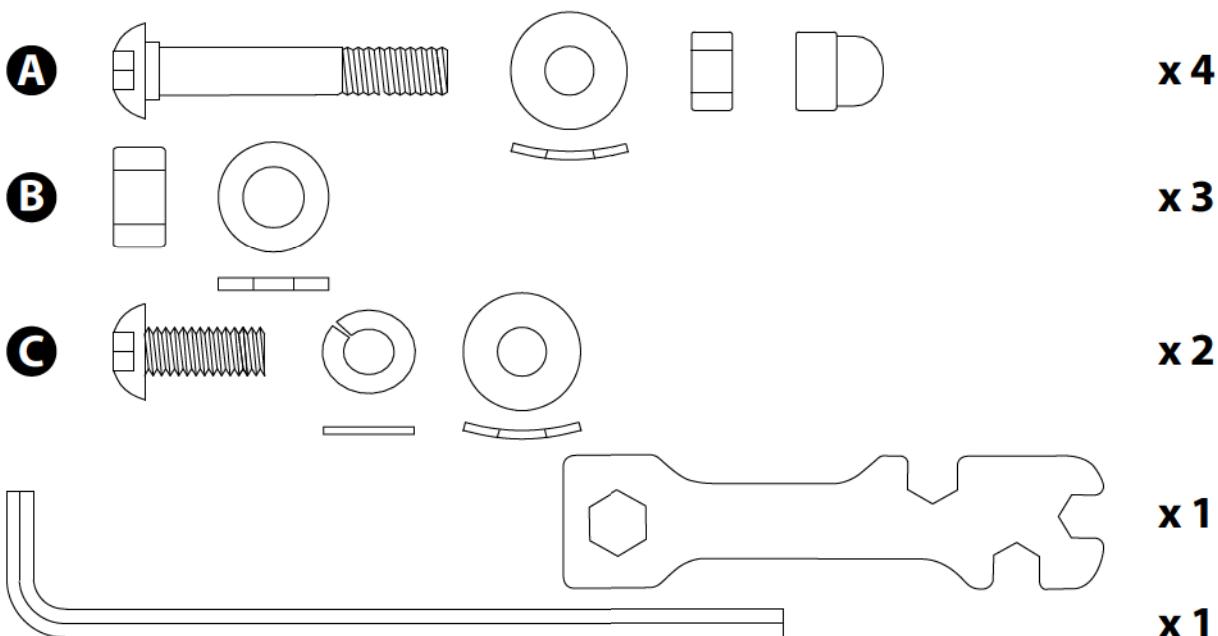
**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ
 • BEZPEČNOSTЬ • BEZPEČNOSTЬ • SÄKERHETSANVÄNS INGAR • БЕЗОПАСНОСТЬ • GÜVENLİK
 • احتیاطات آمنیة • 安全 • 安全**

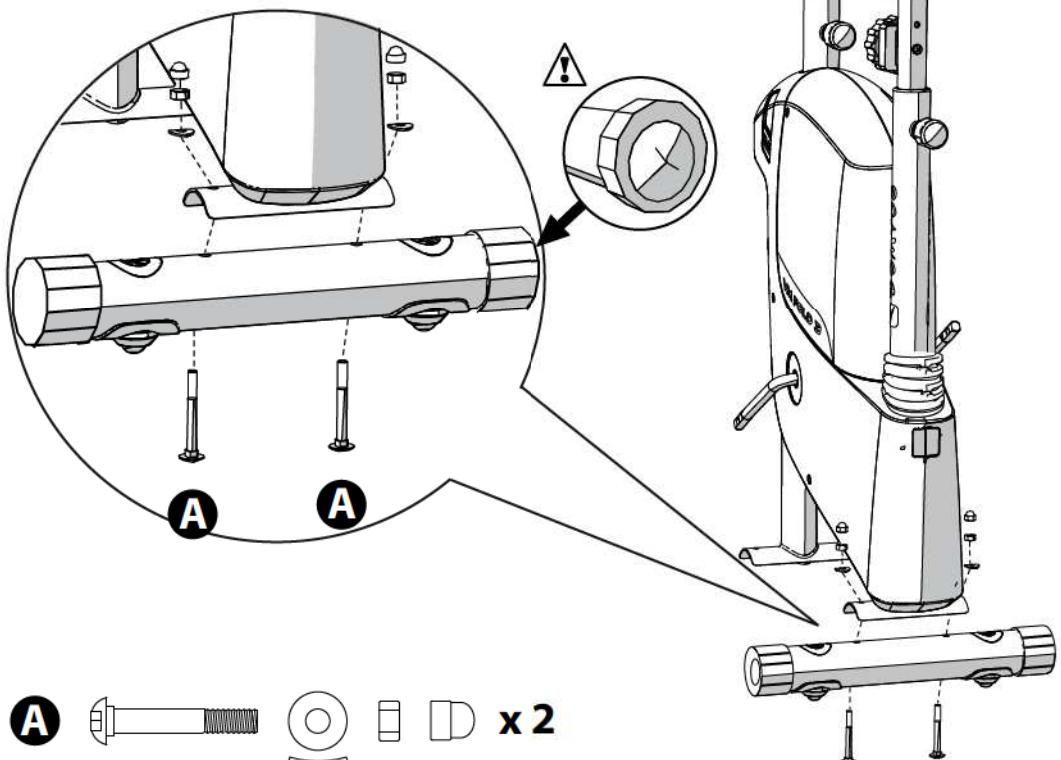
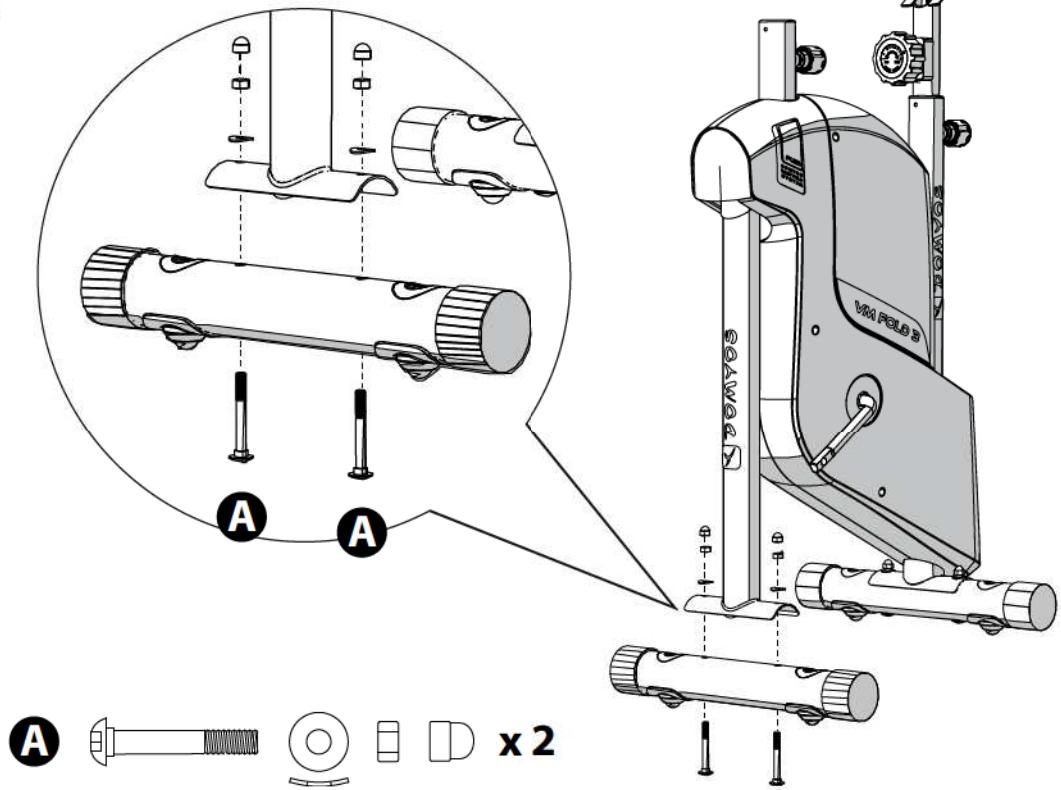


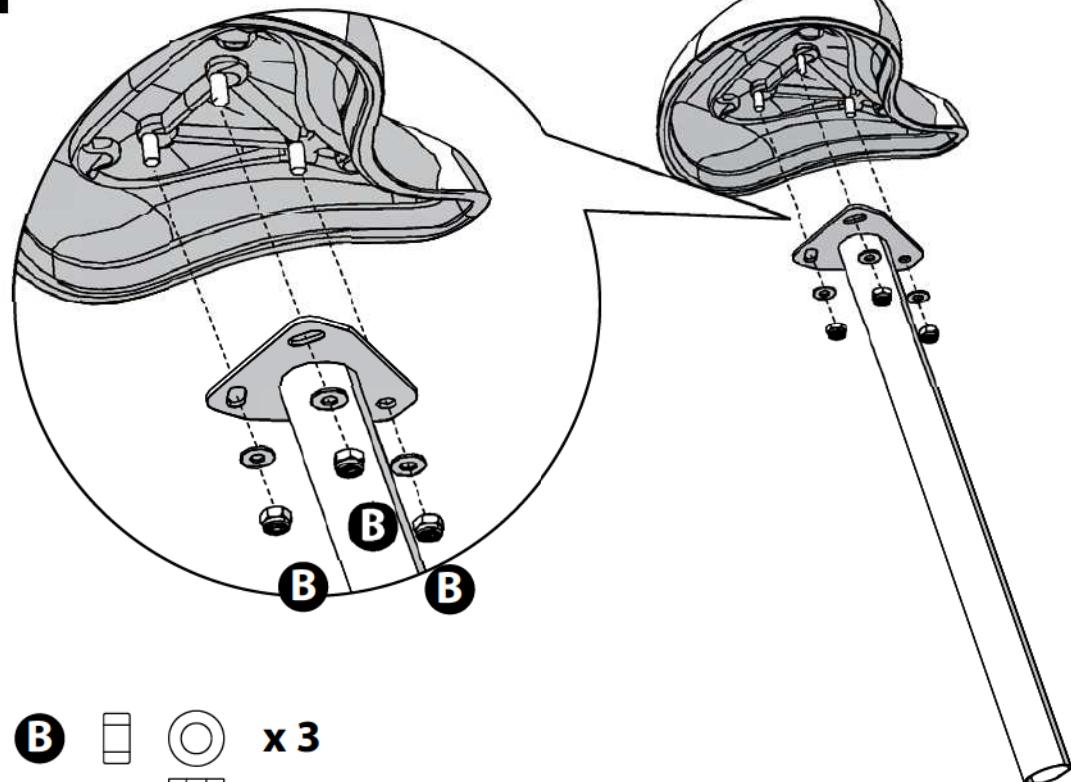
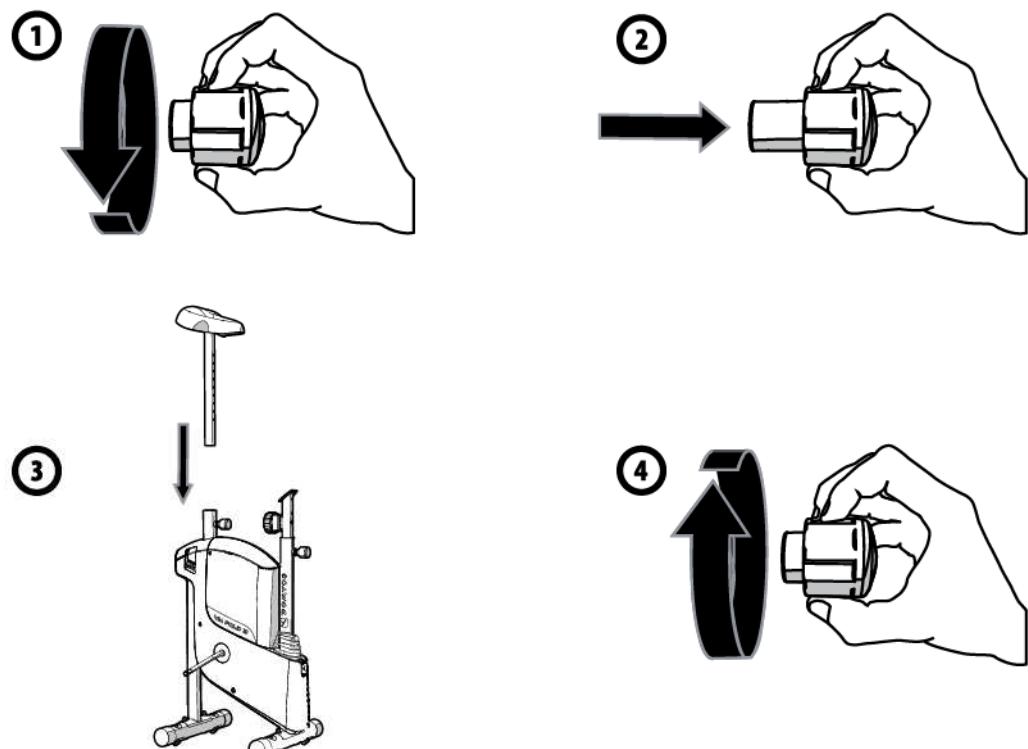
DOMYOS.COM

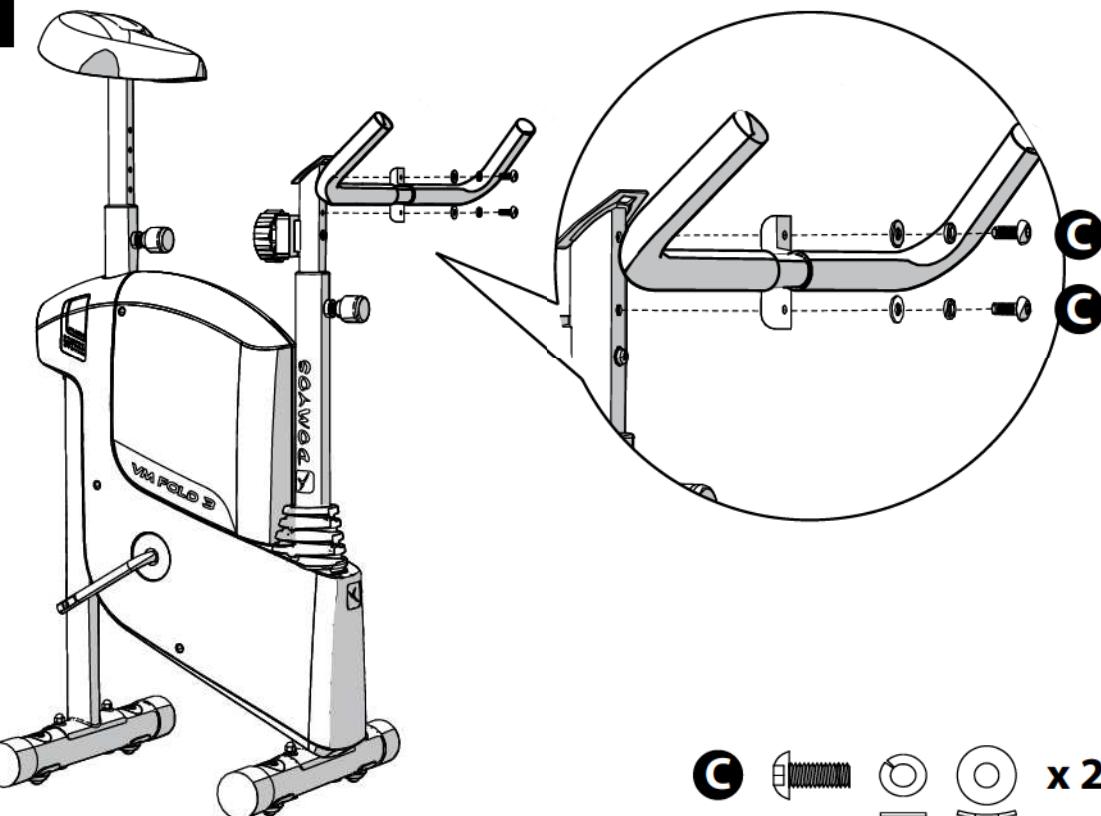


**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
 AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •
 MONTÁZ • MONTÁZ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • الترکیب • 安装 •
 安装**

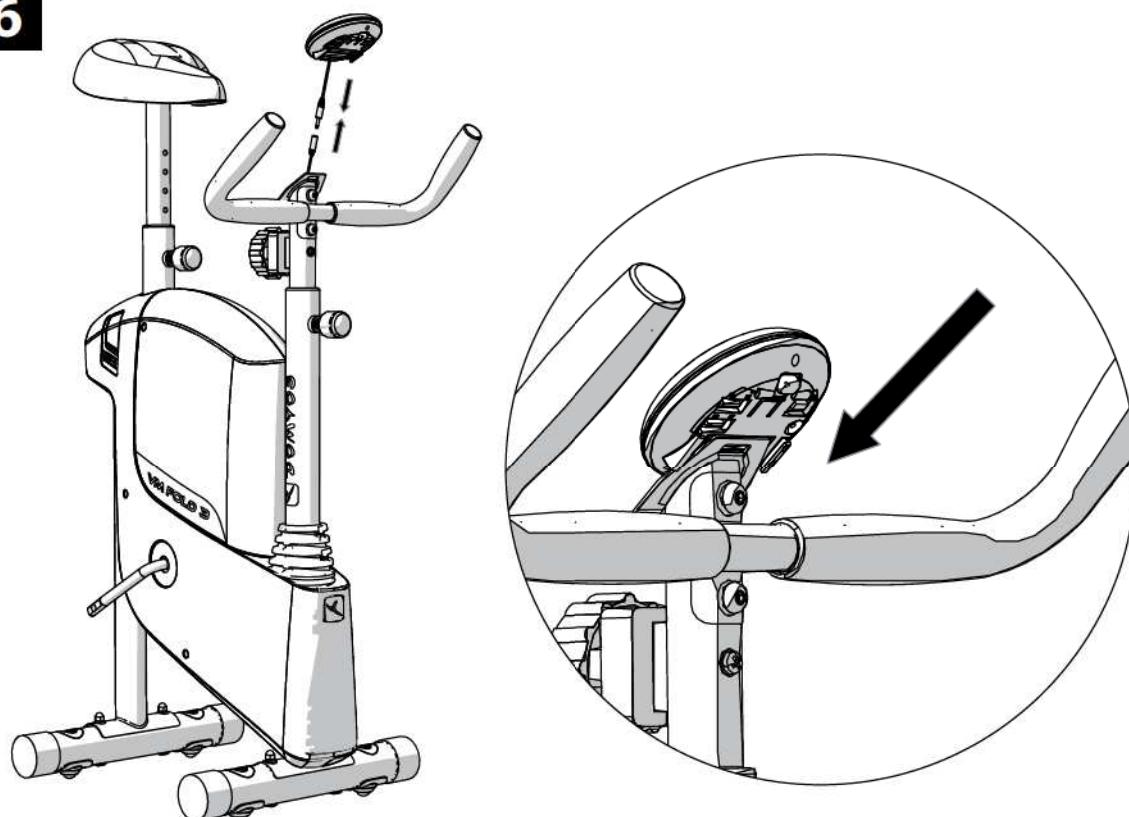


1**2**

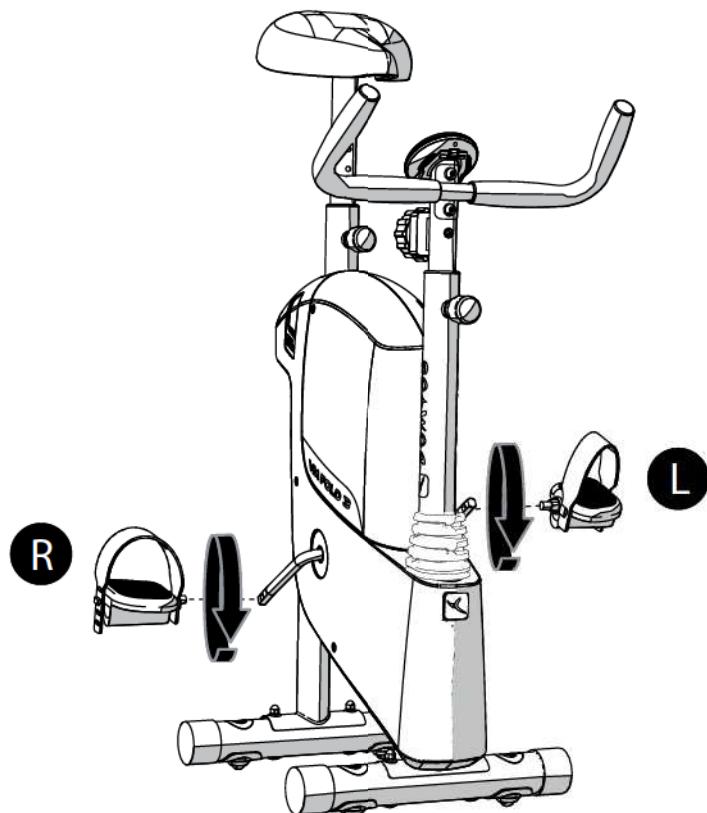
3**4**

5

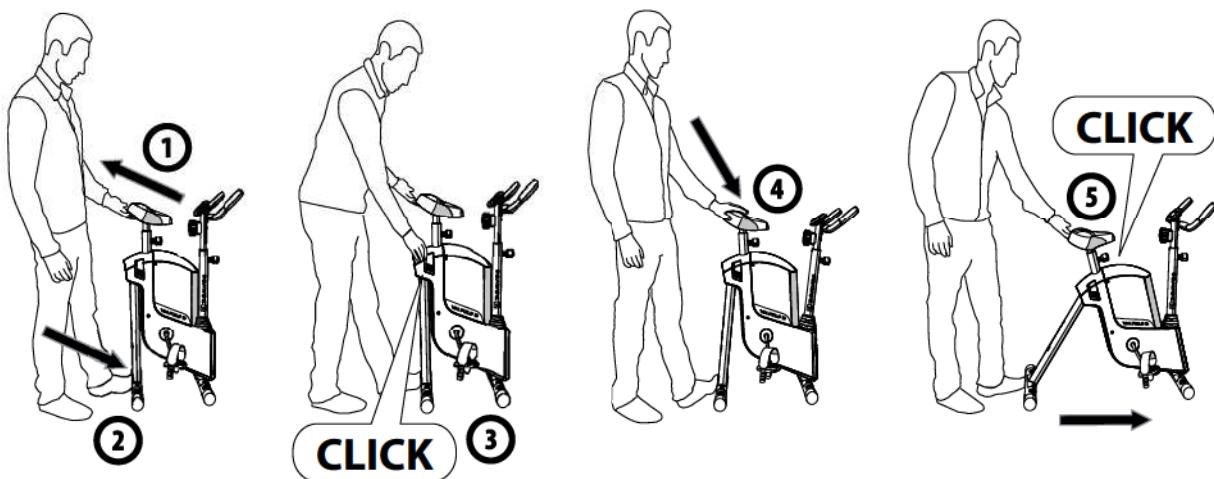
C **x 2**

6

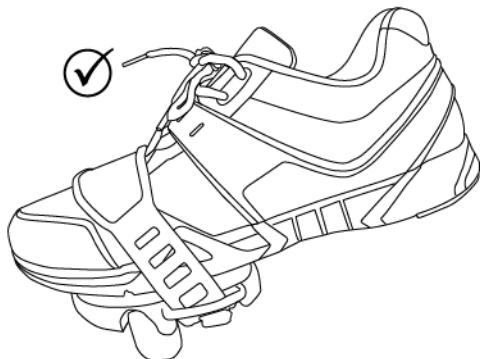
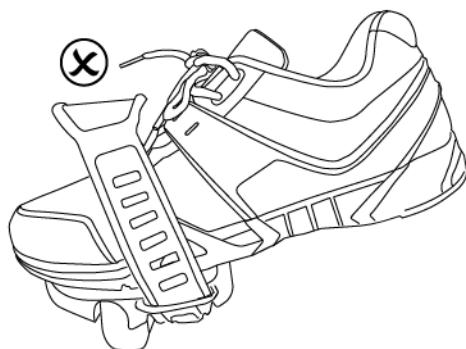
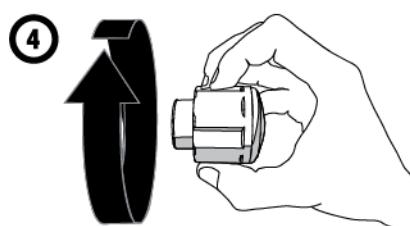
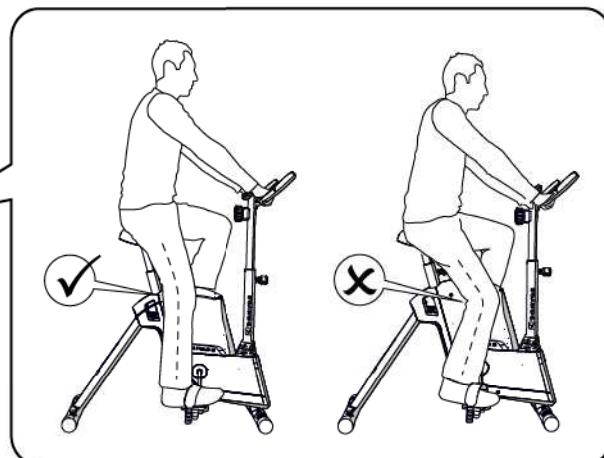
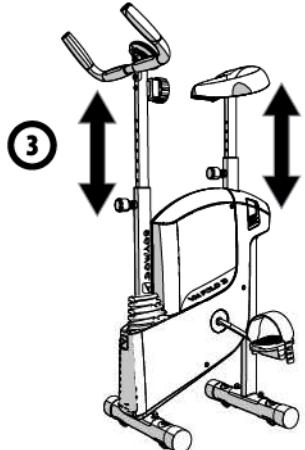
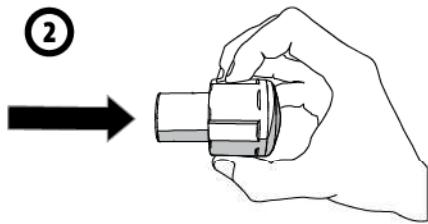
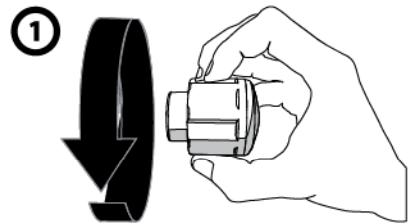
7



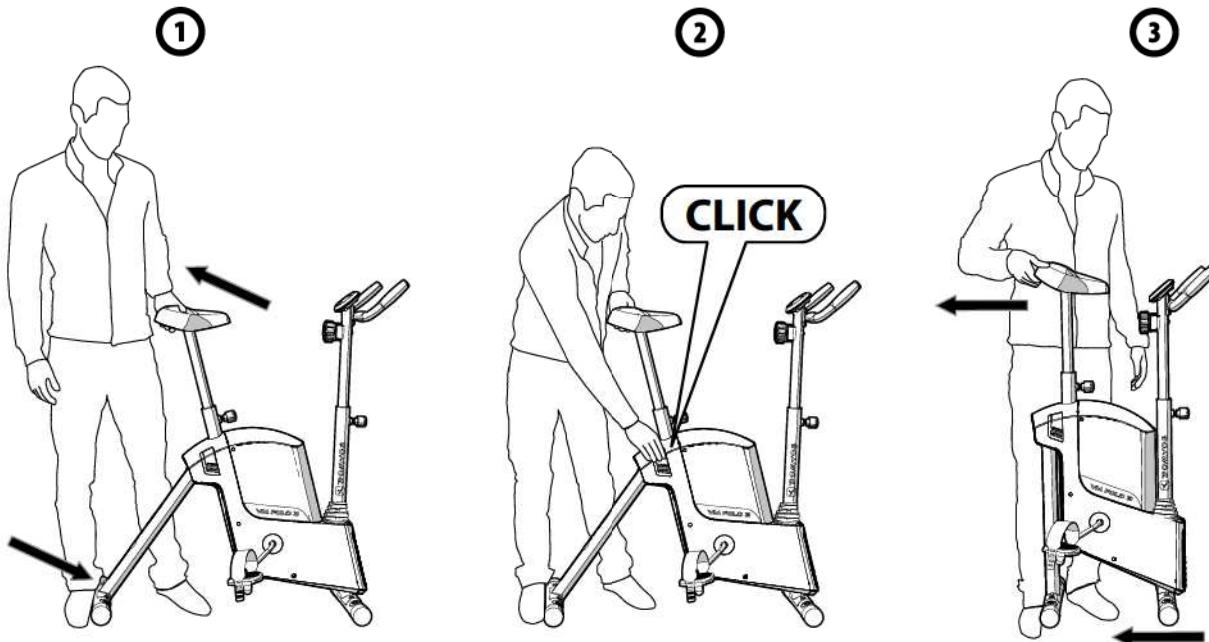
**UNFOLDING • DÉPLIAGE • DESPLEGADO • AUSKLAPPEN • APERTURA • INKLAPPEN
• DESDOBRAGEM • ROZKŁADANIE • KIHÁJTÁS • РАСКЛАДЫВАНИЕ • DEPLIERE
• ROZKŁADANIE • ROZKLÁDÁNÍ • UPPFÄLLNING • РАЗГЪВАНЕ • AÇMA • الفرد • 展开 • 展開**



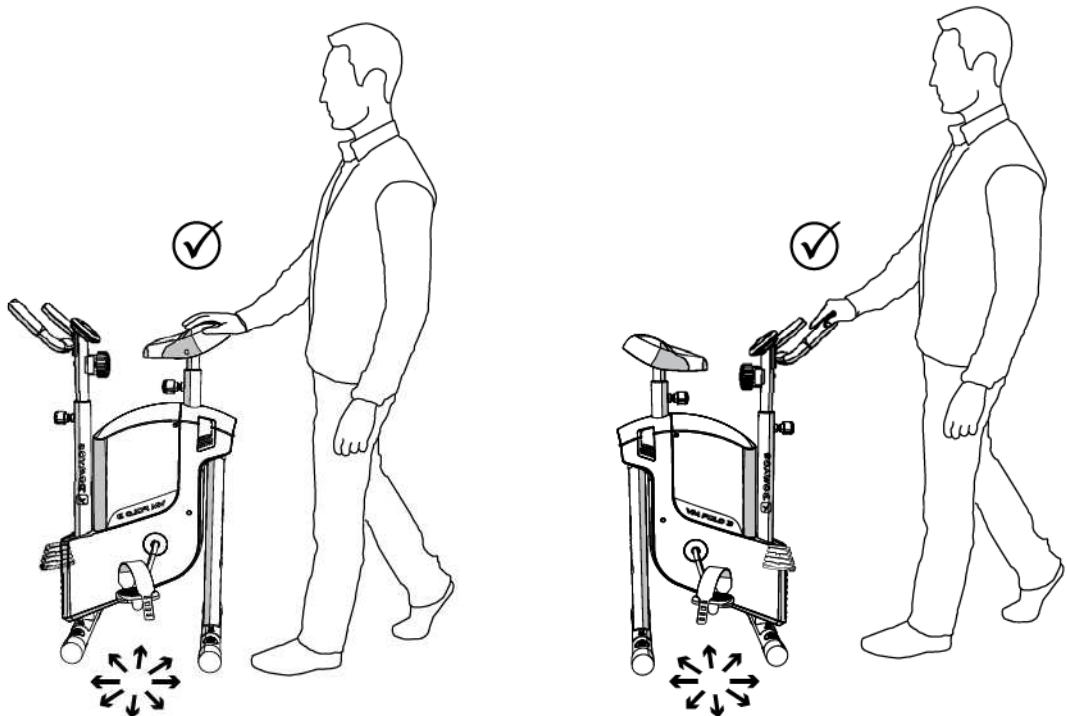
SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛИРАНЕ • AYARLAR • الضبط • 调节 • 調節



FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLAPPEN • DOBRAGEM
 • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ.
 HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • KATLAMA • 折叠 • 折叠



MOVING • DÉPLACEMENT • DESPLAZAMIENTO • TRANSPORT • SPOSTAMENTO
 • VERPLAATSEN • DESLOCAÇÃO • TRANSPORT • MOZGATÁS • ПЕРЕМЕЩЕНИЕ.
 DEPLASARE • PREMIESTNENIE • PŘEMÍSTĚNÍ • TRANSPORT • ПРЕМЕСТВАНЕ • HAREKET
 ETME • التقل • 移动 • 移動



**USE • UTILISATION • UTILIZACIÓN • VERWENDUNG • UTILIZZO • GEBRUIK • UTILIZAÇÃO
• SPOSÓB UŻYCIA • HASZNÁLAT • ИСПОЛЬЗОВАНИЕ • UTILIZARE • POUŽITIE • POUŽITÍ
• ANVÄNDNING • НАЧИН НА УПОТРЕБА • KULLANIM • • 使用 • 使用**

Our operating tips are all on the product record on our website.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur la fiche produit présente sur notre site internet.

Todos nuestros consejos de uso en la ficha de producto de nuestra página de Internet.

Sie finden alle unsere Verwendungsratschläge auf dem Produktmerkblatt in unserer Internetsite.

Ritrovate i nostri consigli per l'uso nella scheda prodotto reperibile sul nostro sito internet.

U vindt onze adviezen omtrent het gebruik terug bij de productgegevens op onze website.

Consulte todos os nossos conselhos de utilização na ficha do produto presente no nosso site da Internet.

Wszystkie wskazówki dotyczące użycia znajdują się w zakładce produktu na naszej stronie internetowej.

A használatra vonatkozó minden tanácsunkat megtalálja az internetes honlapunkon lévő termékleírásban.

Все рекомендации по использованию этого продукта можно найти на нашем веб-сайте.

Regăsiți toate recomandările noastre de utilizare în fișa tehnică a produsului care figurează pe site-ul nostru de internet.

Všetky naše rady týkajúce sa použitia nájdete v karte výrobku na našej webovej stránke.

Veškeré naše návody k použití nájdete u popisu výrobku, ktorý je dostupný na naší internetové stránce.

Alla våra bruksanvisningar finns på produktens informationssida på vår webbplats.

На нашия сайт можете да намерите описание на продукта, включващо съвети за употреба.

Bütün kullanım önerilerimizi, internet sitemizde bulunan ürün fişinde bulabilirsiniz.

بحث في كل ما نقدمه من نصائح بشأن استخدام هذا المنتج على موقعنا.

请登陆我们的官方网站以查看产品说明书中的全部使用建议。

請登錄我們的官方網站以查看產品說明書中的全部使用建議。

www.domyos.com

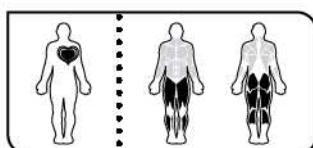


Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra web DOMYOS.COM, donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto de DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.

■ PRESENTACIÓN



VM FOLD 3 es una bicicleta innovadora para ponerse en forma que se caracteriza por:

- Una gran comodidad de práctica (posición ergonómica, pedalada fluida y silenciosa).
- Una facilidad de almacenamiento única gracias al sistema exclusivo DOMYOS de plegado, compacidad y desplazamiento.

■ RECOMENDACIONES GENERALES

1. Para estar en forma, hay que hacer ejercicio de manera controlada. Antes de comenzar un programa de ejercicios, consulte a su médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.
2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
3. DOMYOS se exime de toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
4. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.
5. El usuario será responsable en todo momento de inspeccionar y atornillar si es necesario todas las piezas antes de utilizar el producto.
6. Cualquier operación de montaje/desmontaje del producto debe efectuarse con sumo cuidado.
7. Para proteger los pies durante el ejercicio, conviene usar calzado deportivo. No usar prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Prescindir del uso de joyas. Sujetarse el cabello para que no moleste durante el ejercicio.
8. Para realizar un ejercicio eficaz, conviene regular la altura del sillín y apretar las correas de los pedales.
9. Debido a la cinemática de plegado del producto, se puede constatar un ligero movimiento de delante hacia atrás en el manillar. Dicho movimiento es normal y no entraña peligro alguno durante el uso.

■ AJUSTES



NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

Si el producto es inestable durante el uso, gire uno o los dos compensadores de nivel hasta que se recupere la estabilidad.

AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Este aparato es un producto de velocidad independiente. Se puede regular el par de frenado no solo con la cadencia de pedalada sino también con la selección manual del grado de resistencia (girando el botón de control del freno en los productos sin motor o bien pulsando + y - en los productos con motor). Sin embargo, si se mantiene el mismo grado de resistencia, el par de frenado aumentará o disminuirá a medida que la cadencia de pedalada aumente o disminuya.

■ FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA



Visualización de la velocidad (en km/h o mi/h)

Esta función permite indicar una velocidad estimada, sea en km/h (kilómetros por hora) o en mi/h (millas por hora) en función de la posición del interruptor situado por detrás del producto.



Visualización de la distancia recorrida (km o mi)

Esta función permite indicar una distancia estimada desde el comienzo del ejercicio. Se puede expresar en km (kilómetros) o en mi (millas) en función de la posición del interruptor situado por detrás del producto.



Visualización de las calorías consumidas (kcal)

Esta función muestra una estimación de las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio.



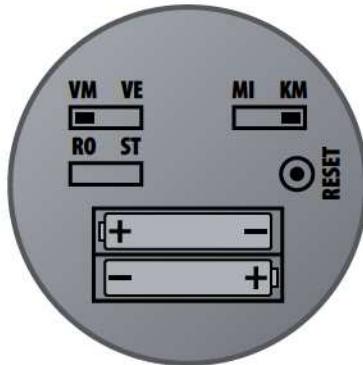
Visualización del tiempo de entrenamiento (min)

Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio, en minutos y segundos (mm:ss).

La consola se enciende automáticamente en cuanto se empieza a pedalear.

Cuando se enciende la consola, arranca por defecto en el modo AUTOSCÁN. En este modo irá pasando sucesivamente la información anterior (tiempo, distancia...) cada 5 segundos.

Pulse el botón **MODE** para seleccionar qué información permanecerá a la vista y salir del modo AUTOSCÁN.



AJUSTES EN LA PARTE POSTERIOR DE LA CONSOLA:

- VM / VE**
Selección del tipo de aparato con que se utiliza la consola
VM (bicicleta magnética) / VE (bicicleta elíptica)
- MI / KM**
Selección de la unidad de medida para la distancia
MI (millas) / KM (kilómetros)

PUESTA A CERO DEL PRODUCTO:

- El producto entra en el modo en espera a los cinco minutos de inactividad.
- Los indicadores se reinician a cero al entrar en el modo en espera (no se guardan los datos).
- Pulsando sobre el botón RESET en la parte trasera de la consola.

COLOCACIÓN DE LAS PILAS:

- Quitar la consola del soporte y colocar dos pilas de tipo AAA (1,5 V) en el hueco situado a tal efecto justo por detrás de la pantalla.*
- Asegúrese de que las pilas estén colocadas correctamente y del contacto perfecto con los muelles.
- Si la visualización es ilegible o parcial, retire las pilas, espere 15 segundos y vuelva a colocarlas en su sitio.

* ADVERTENCIA: La consola no dispone de una tapa de cierre para el compartimento de las pilas.



RECICLAJE:

El símbolo del contenedor tachado significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos, sino que son objeto de una selección específica. Cuando se agoten las pilas o el ciclo de vida de cualquier aparato electrónico, depositelos en un punto limpio autorizado para su reciclado. El tratamiento de los residuos electrónicos permitirá proteger el medioambiente y su salud.

■ DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

Si la información sobre distancia o velocidad es anómala:

- Comprobar la posición del interruptor por detrás de la consola: BM para bicicleta magnética / BE para bicicleta elíptica.
- Pulsar el botón RESET para que el cambio sea efectivo.

Observación: En las bicicletas magnéticas, cada pedalada equivale a una distancia de 4 m y en las elípticas a 1,6 m (valores medios andando en bicicleta o a pie).

Si el contador no ofrece la unidad de medida apropiada para la distancia:

- Comprobar la posición del interruptor situado en la parte trasera de la consola: MI para las millas y KM para los kilómetros.
- Pulsar el botón RESET para que el cambio sea efectivo.

Si el contador no se enciende:

- Comprobar la correcta posición de la polaridad (+/-) cuando se utilicen pilas.
- Si el problema persiste, volver a intentarlo con pilas nuevas.
- En ambos casos, comprobar que los cables estén bien conectados en la parte trasera de la consola y en la unión entre la potencia y el armazón principal de la bicicleta.
- Si el problema persiste, dirigirse con el producto a la tienda DECATHLON más próxima.

Si suena un ruido procedente del interior del cárter o si no es posible regular el grado de resistencia en modo manual, no intente repararlo. Diríjase con el producto a la tienda DECATHLON más próxima.

Utilizar el producto únicamente con el adaptador de corriente incluido.

■ INFORMACIÓN SOBRE LAS ZONAS DE EJERCICIO Y LA FRECUENCIA CARDÍACA

FC = frecuencia cardíaca (en pulsaciones por minuto)
FC máx. = $210 - (0,65 \times \text{su edad})$

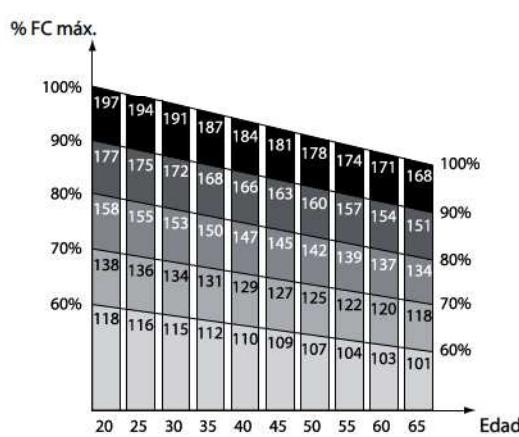
FC > 90 % FC máx.
Zona de alto rendimiento reservada a los expertos

FC > 80-90 % FC máx.
Zona de mejora del rendimiento

FC > 70-80 % FC máx.
Zona de mejora de la resistencia

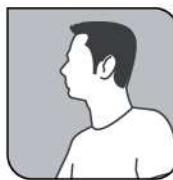
FC > 60-70 % FC máx.
Zona de esfuerzo moderado para retomar la actividad despacio y perder peso.

FC > 60 % FC máx.
Zona idónea para las fases de calentamiento y recuperación



■ UTILIZACIÓN

Los usuarios con falta de práctica deberían empezar a entrenar durante varios días a poca resistencia, sin forzar y haciendo descansos si es necesario. A partir de ahí, se puede ir aumentando progresivamente el número o la duración de las sesiones. Asimismo, conviene airear la sala o habitación donde se encuentre la bicicleta.



Mantenimiento y calentamiento: esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Cuando se pretende entrenar para mantenerse en forma o adquirir hábitos deportivos, conviene empezar por hacer ejercicio cada día durante unos diez minutos. Con este tipo de ejercicio se estimulan los músculos y las articulaciones como calentamiento antes de empezar una actividad física.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, se puede optar por una mayor resistencia y aumentar la duración del ejercicio, aunque obviamente también se puede variar la cadencia de pedalada durante toda la sesión de ejercicio.



Trabajo aeróbico para ponerse en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35 min a 1 h)

Si el objetivo consiste en perder peso, este tipo de ejercicio, acompañado de una dieta, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para conseguirlo, de nada sirve forzar el cuerpo más allá de sus límites, sino que el entrenamiento debe ser regular para conseguir mejores resultados. Se puede realizar el ejercicio con poca resistencia a la pedalada y a ritmo de cada cual, pero durante un mínimo de 30 minutos. Con esta práctica, se debería sudar ligeramente sin llegar a perder el aliento en ningún caso. Aunque el ritmo sea lento, la duración del ejercicio obligará al organismo a sacar la energía de la grasa, a condición de que la actividad física supere la media hora tres veces por semana, como mínimo.



Entrenamiento aeróbico de resistencia: esfuerzo intenso entre 20 y 40 minutos

Este tipo de entrenamiento consigue reforzar significativamente los músculos del corazón y mejorar el trabajo respiratorio. La resistencia o velocidad de pedalada se aumenta para acentuar el trabajo respiratorio durante el ejercicio. El esfuerzo es más intenso que el ejercicio para ponerse en forma. A medida que se va entrenando, el esfuerzo intenso se puede mantener cada vez más tiempo y a mejor ritmo. Con este tipo de entrenamiento, se puede practicar ejercicio un mínimo de tres veces por semana. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) queda reservado a los atletas porque requiere una preparación adaptada. Después de cada entrenamiento, es importante dedicar unos minutos para regresar a la calma y llevar el organismo progresivamente al descanso, disminuyendo la velocidad de pedaleo.

Regreso a la calma:

Se corresponde con la continuación de una actividad física a poca intensidad hasta llegar progresivamente al ritmo de reposo. Con el regreso a la calma, el sistema cardiovascular y pulmonar vuelven a su ritmo normal, así como el flujo sanguíneo y los músculos (así se evitan los efectos adversos, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolores musculares, es decir, calambres y agujetas).

Estiramiento:

Después del regreso a la calma, hay que seguir con los estiramientos. Estirarse después de realizar un esfuerzo físico permite reducir al mínimo la rigidez muscular por la acumulación de ácidos lácticos y además, permite estimular la circulación sanguínea.

■ GARANTÍA COMERCIAL

En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DOMYOS de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo.

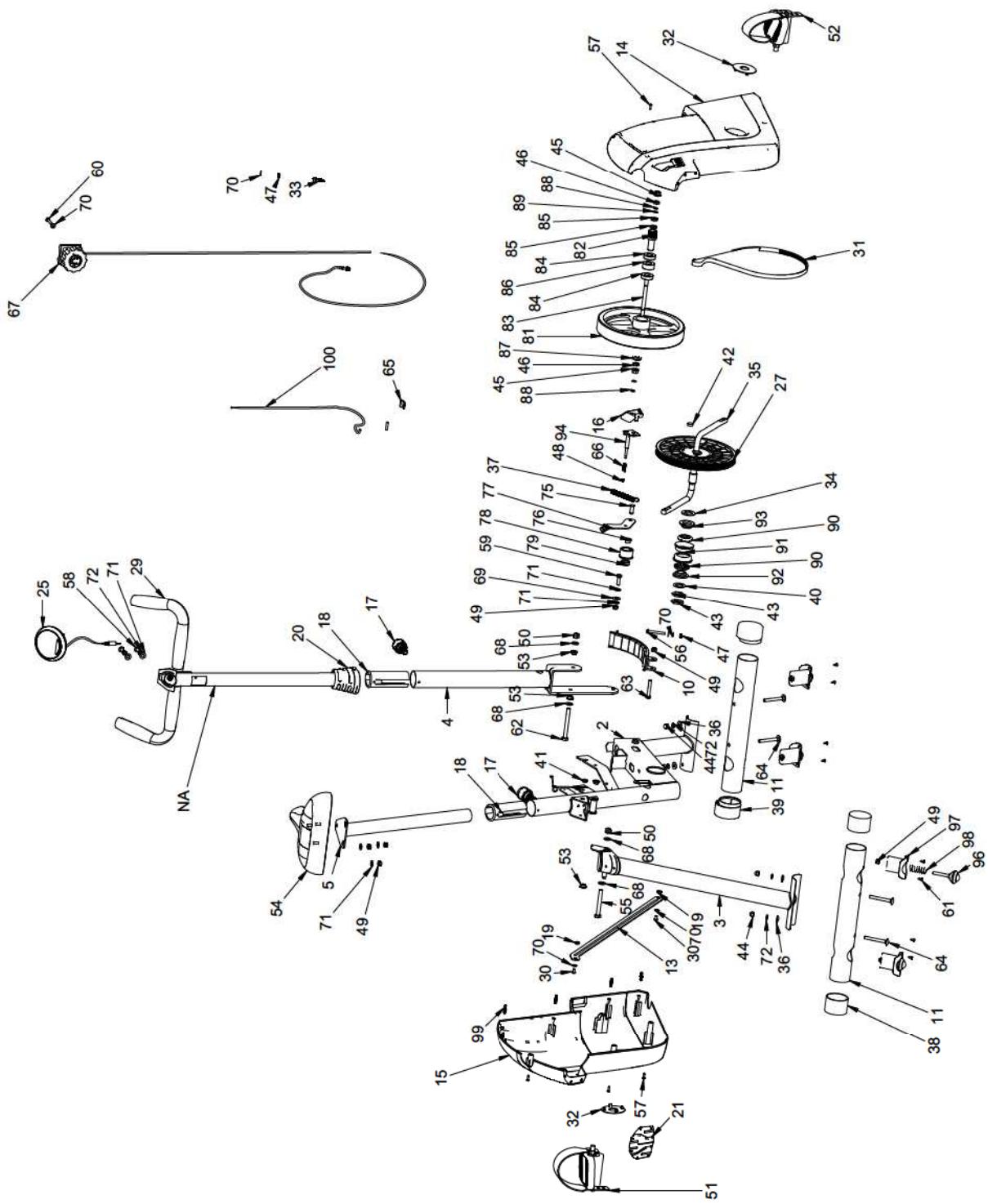
La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto.

Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.



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

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (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 www.domyos.com (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 teléfono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (costo di una connessione Internet) o chiama il Servizio Assistenza Clienti, munito dello scontrino fiscale, al 199 122 326 (11,88 cent/euro al min + IVA).

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

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 presentese 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 dokonaleś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?
Keressen meg minket internethonlapunkon www.domyos.com (internetsatlakozás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonyallattal.

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 ȚARI

Aveți nevoie de asistență?
Nu puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (pretul unei conectări la internet) sau să 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 asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obrátte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popri tom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?
Kontaktejte 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 internet-anslutning 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.

DİĞER ÜLKELER

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 aldığıınız mağazanın danışma bölümünde başvurabilirsiniz.

هل أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
اتصل على غير مواعدها الإلكتروني
www.domyos.com
(كلفة الحصول على الانترنت) أو توجه إلى محل
الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة
الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

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。

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。

VM FOLD 3

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 оригиналную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchováť
Originální návod uschovějte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
يرجى الاحتفاظ بهذه النشر
请保留说明书
請保留原始說明書



4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCO CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88
Импортер: ООО «Октябрь», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum İstanbul AVM, Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 İstanbul, TURKEY
台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-3612

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

1694.007 V3



DOMYOS.COM