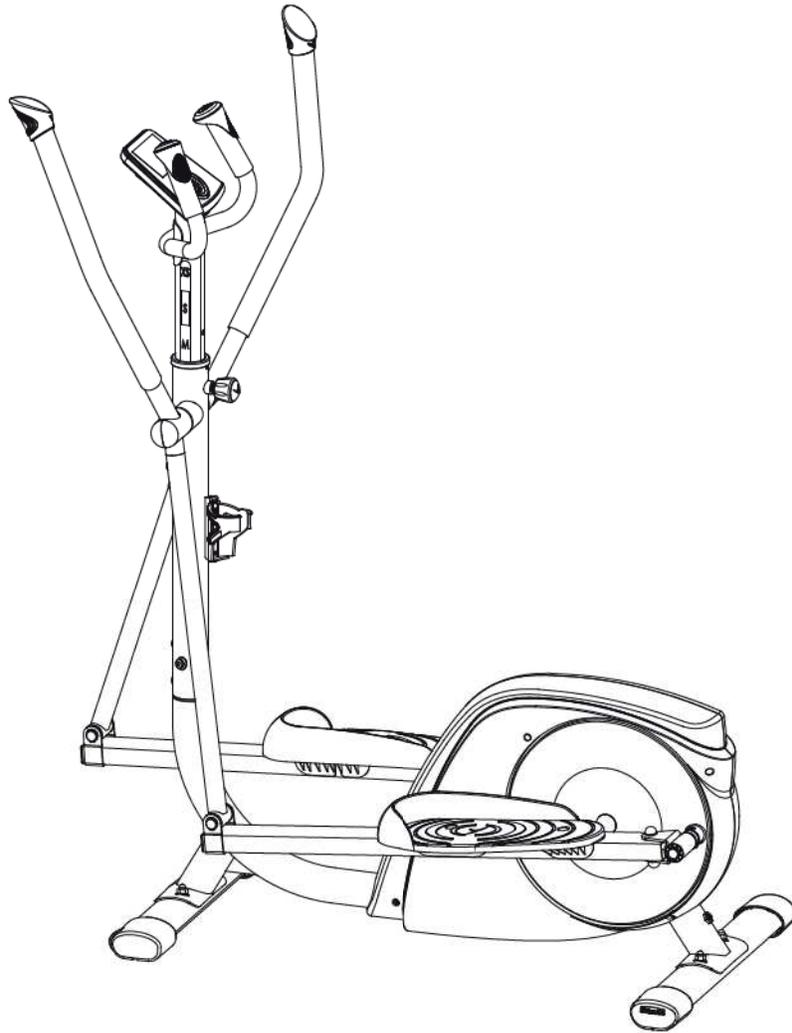


VE 530



VE 530

41 kg / 90 lbs
130 x 65 x 160 cm
51 x 26 x 63 in

Maxi

130 kg
286 lbs



45 min



DOMYOS

1

Mobile handlebars
 Guidon mobile
 Manillar móvil
 Mobiler Lenker
 Manubrio mobile
 Mobiele stuurstang
 Guiador móvel
 Kierownica ruchoma
 Mozgatható kormány
 Подвижный руль
 Ghidon mobil
 Pohyblivé riadidlá
 Mobilní řídítka
 Rörligt styre
 Подвижно кормило
 Hareketli gidon
 مقود متحرك
 移动手把
 移动手把

2

Console
 Console
 Consola
 Konsole
 Console
 Console
 Consola
 Konsola
 Műszerfal
 Дисплей
 Consolă
 Konzola
 Konzole
 Konsol
 Табло
 Konsol
 الكونسول
 控制面板
 控制面板

3

Stationary handlebars
 Guidon fixe
 Manillar fijo
 Fester Lenker
 Manubrio fisso
 Vaste stuurstang
 Guiador fixo
 Kierownica nieruchoma
 Rögzített kormány
 Неподвижный руль
 Ghidon fix
 Pevné riadidlá
 Pevná řídítka
 Fast styre
 Фиксирано кормило
 Sabit gidon
 مقود ثابت
 固定手把
 固定手把

4

Heart rate monitoring belt
 Ceinture cardiofréquencemètre
 Cinturón cardiofrecuenciómetro
 Herzfrequenzmessgurt
 Cintura cardiofrecuenzimetro
 Band voor hartfrequentiemeter
 Cinto cardiofrecuencimetro
 Pas do pomiaru częstotliwości tętna
 Szívritmusmérő öv
 Пояс-пульсометр
 Centura cardio-frecvențmetru
 Pás merača srdcovej frekvencie
 Pás měřiče tepové frekvence
 Bälte med hjärtfrekvensmätare
 Колан за измерване на пулса
 Kardiyofrekansmetre kemeri
 حزام قياس نبضات القلب
 心率測量胸帶
 心率測量胸帶

5

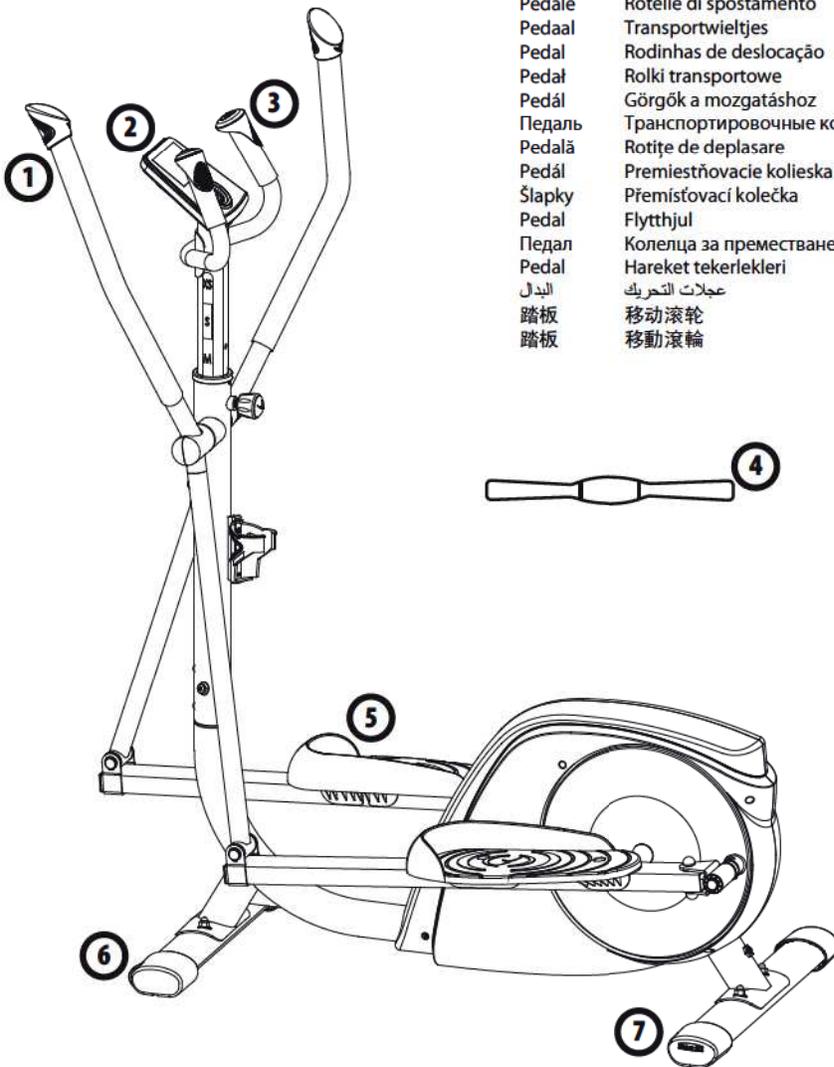
Pedal
 Pédale
 Pedal
 Pedal
 Pedale
 Pedaal
 Pedal
 Pedal
 Pedál
 Педаль
 Pedală
 Pedál
 Šlapky
 Pedal
 Педал
 Pedal
 البدال
 踏板
 踏板

6

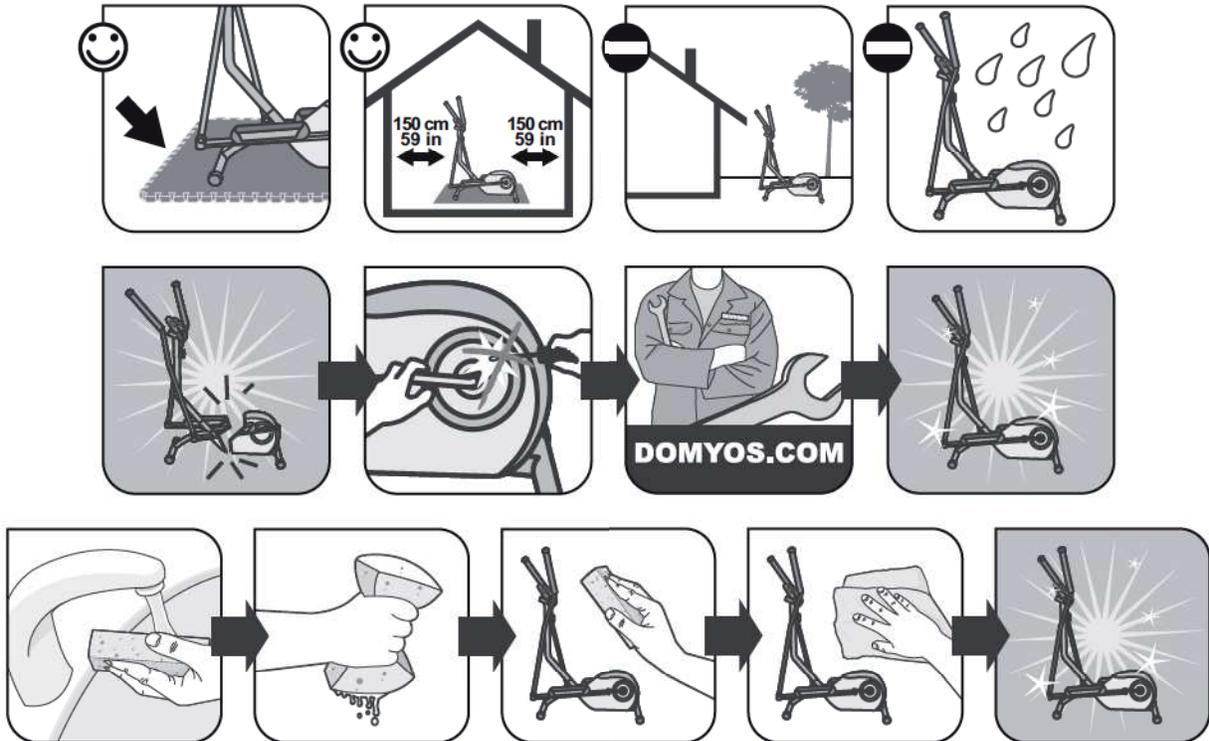
Castors
 Roulettes de déplacement
 Ruedas de desplazamiento
 Transportrollen
 Rotelle di spostamento
 Transportwielletjes
 Rodinhas de deslocação
 Rolki transportowe
 Görgök a mozgathoz
 Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare
 Premiestňovacie kolieska
 Přemístovací kolečka
 Flytthjul
 Колелца за преместване
 Hareket tekerlekleri
 عجلات التحريك
 移动滚轮
 移动滚轮

7

Level adjuster
 Compensateur de niveau
 Compensador de nivel
 Niveauequalizer
 Compensatore di livello
 Stelschroef niveau
 Compensador de nivel
 Regulația poziomu
 Szintbe állítás
 Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel
 Kompenzátor úrovne
 Kompenzátor úrovně
 Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото
 Seviye denkleştirici
 معدل المستوى
 水平补偿器
 水平补偿器

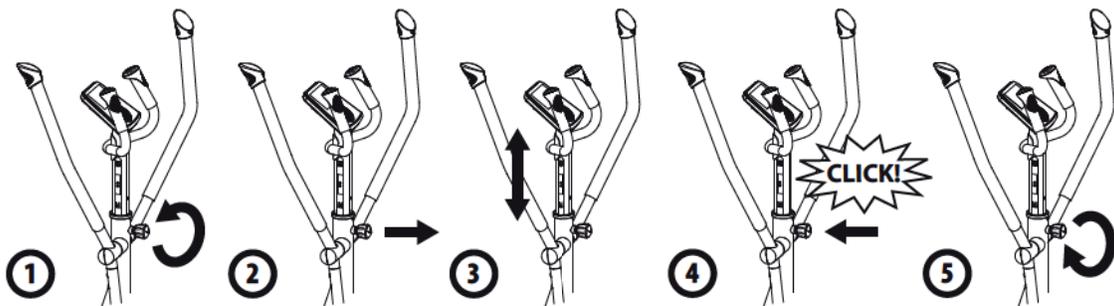


SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНІСТ • GÜVENLİK • احتیاطات أمنية • 安全 • 安全



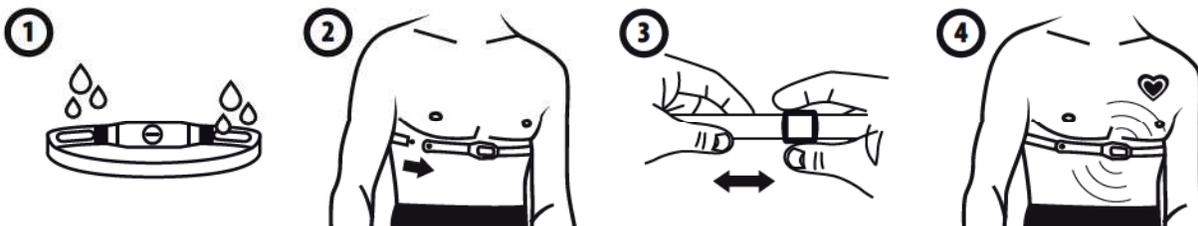
SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN • REGULAÇÕES • USTAWIENIA • BEÁLLÍTÁS • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA • NASTAVENI • INSTALLNINGAR • РЕГУЛИРОВКИ • AYARLAR • الضبط • 调节 • 調節

	< 163 cm < 5'4"	163 - 175 cm 5'4" - 5'9"	175 - 186 cm 5'9" - 6'1"	186 - 198 cm 6'1" - 6'6"	> 198 cm > 6'6"
	XS	S	M	L	XL

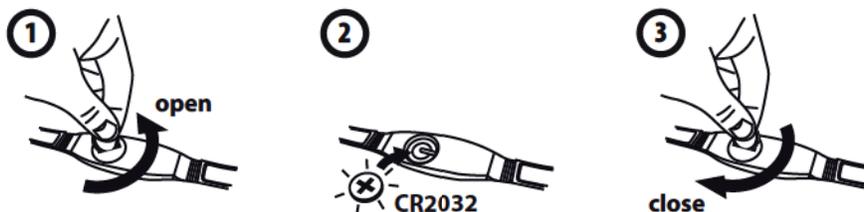


BELT HEART RATE MONITOR INSTALLATION • INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE • INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO • ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS • INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • PLAATSING VAN DE HARTFREQUENTIEMETERBAND • INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIOMETRO • ZAKŁADANIE PASA DO POMIARU CZĘSTOTLIWOŚCI TĘTNA • A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE • НАДЕВАНИЕ ПОЯСА-ПУЛЬСОМЕТРА • INSTALAREA CENTURII CARDIO-FRECVENȚMETRU • UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE • INSTALACE PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE • INSTALLATION AV BÅLTET MED HJÄRTFREKVENS MÄTARE • ПОСТАВЛЕНИЕ НА КОЛНА ЗА ИЗМЕРВАНЕ НА ПУЛСА • KARDIYOFREKANSMETRE KEMERININ YERLEŞTİRİLMESİ •

تنهيت حزام قياس نبضات القلب • 心率測量胸帶的安裝 • 心率測量胸帶的安裝



CHANGING THE BATTERY • CHANGEMENT DE LA PILE • SUSTITUCIÓN DE LA PILA • AUSWECHSELN DER BATTERIE • SOSTITUZIONE DELLA PILA • BATTERIJEN VERVANGEN • SUBSTITUIÇÃO DA PILHA • WYMIANA BATERII • AZ ELEM CSERÉJE • ЗАМЕНА ЭЛЕМЕНТА ПИТАНИЯ • SCHIMBAREA BATERIEI • VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BYTĚ AV BATTERI • СМЯНА НА БАТЕРИЯТА • PILIN DEĞİŞTİRİLMESİ • تغيير البطاريات • 電池的更換 • 電池的更換



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 le 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 le 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.

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

ENTSORGUNG
Das Symbol "durchgestrichene Mülltonne" bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer geeigneten Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

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

RECYCLING
Het symbool "doorkruiste vuilnisbak" betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te 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 detoados 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 zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

ÚJRAHASZNOSÍTÁSÁ
Az "áthúzott szemetedény" szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe 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 újrahasznosítása védi a környezetet és az Ön egészséget.

ПЕРЕРАБОТКА
Знак перечеркнутой мусорной корзины означает, что настоящее изделие, а также батарейки, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. 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 "coş 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
Symbol přeškrtnutá nádoba na odpady znamená, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, sa nesmú vyhazovať do bežného domáceho odpadu. Je nutné ich triediť ako separovaný odpad. Batérie ako aj ostatné elektronické komponenty po skončení ich životnosti odovzdajte v autorizovanej zbni, ktorá zabezpečí recykláciu. Táto valorizácia vášho elektronického odpadu prispieva k ochrane životného prostredia a vášho zdravia.

RECYKLACE
Symbol přeškrtnuté popelnice znamená, že tento výrobek a baterie v něm obsažené není možné vyhodit do běžného domácího odpadu. Patří do speciálního tříděného odpadu. Po skončení životnosti odložte váš elektronický výrobek do specializované sběrný, kde bude zrecyklován. Tímto znovuzpracováním elektronického odpadu napomáháte chránit životní prostředí a své zdraví.

ÅTERVINNING
Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sopsorteras. Lämnna in batterierna och den kasserade elektroniska apparaten till en auktoriserad återvinningscentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skapar du miljö 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.

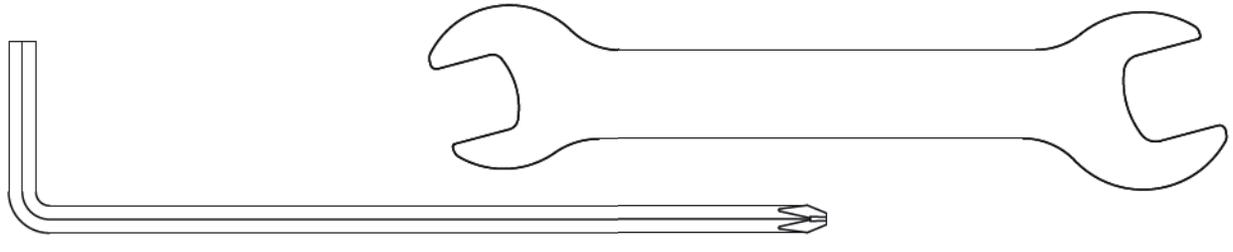
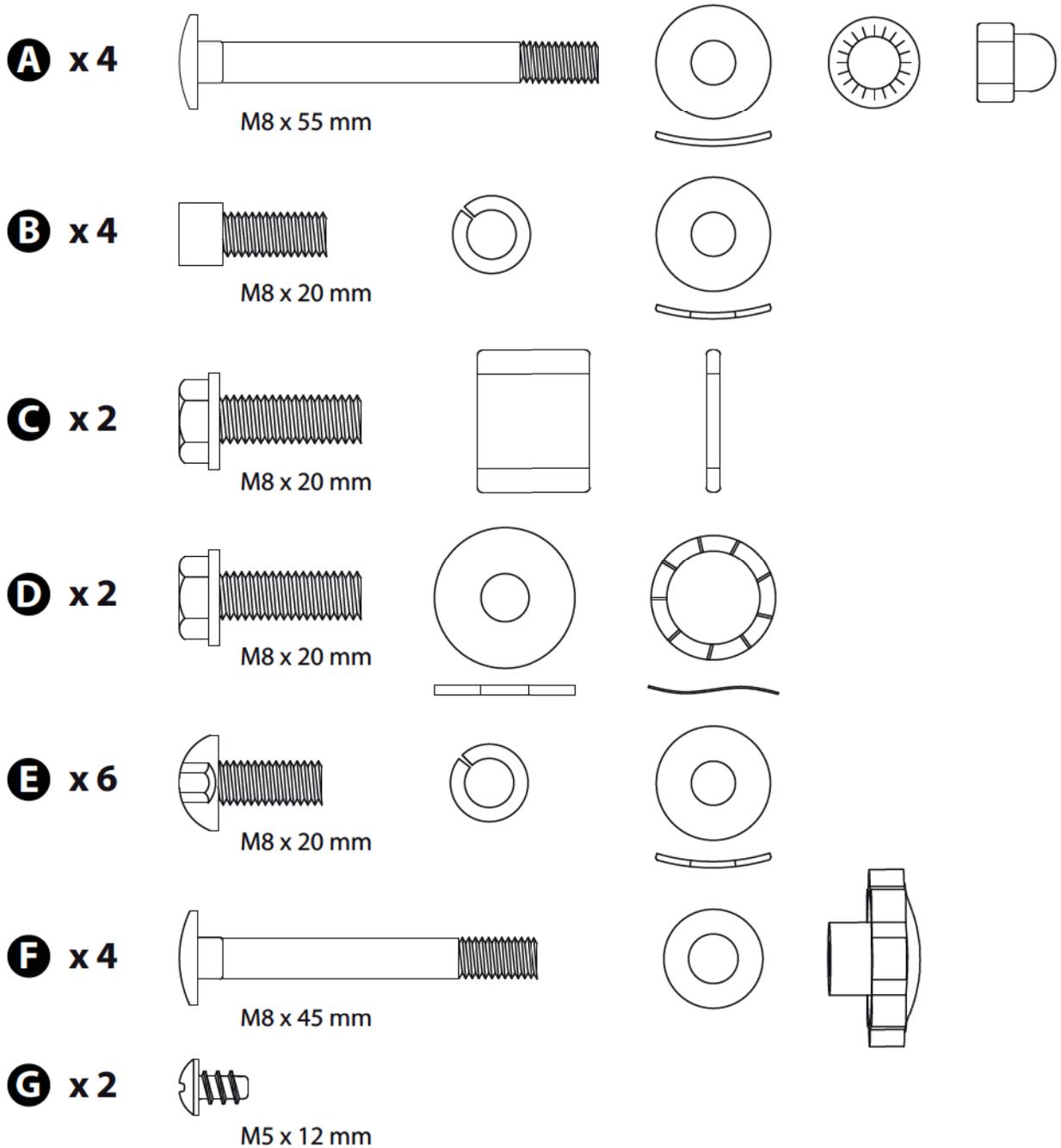
GERI DÖNÜŞÜM
"Üzeri çizgili çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarıyla birlikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılmaları gerekmektedir. Bataryaları ve kullanımı ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümü sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

إعادة التكوين
يُفسد برمز "سلة المهملات ذات علامة x" إنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنازل العادية. فهما يحتاجان لتسليم محدد. وجاء أخذ البطاريات وجميكتها الإلكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجمع للتدوير المخطط مسبقاً به. إن تملكك مع فنيائك الإلكتروني وعلى هذا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي صحتك.

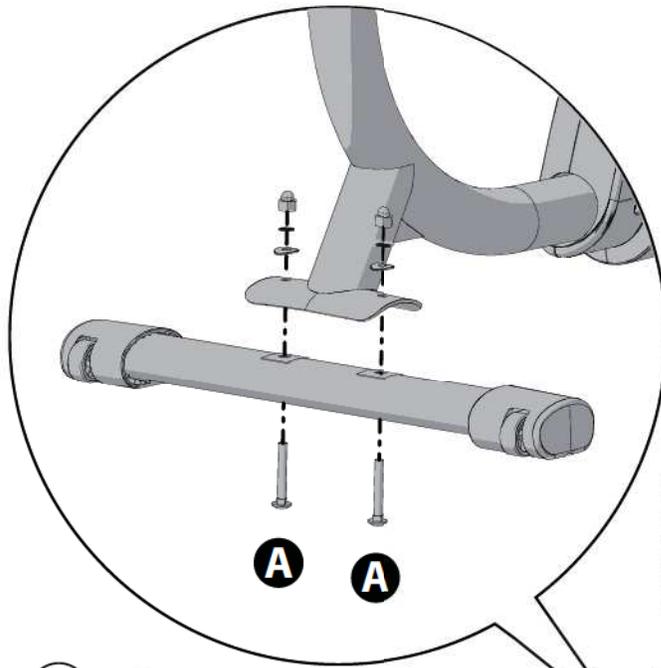
回收
“划杠垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃。必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境和您的身体健康。

回收
“打交叉的垃圾箱”標誌表明該產品及其電池不可作為生活垃圾丟棄。必須進行專門的篩選。將電池和電子產品一起放在專門的回收中心。這種對電子產品的處理措施有利於保護環境和您的身體健康。

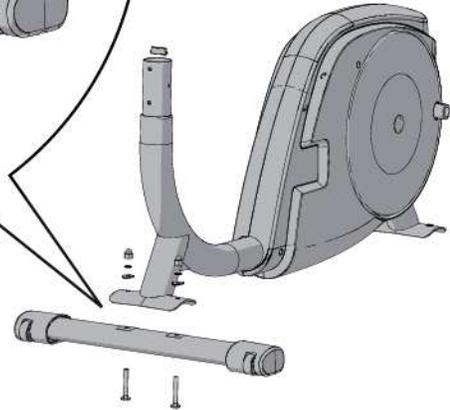
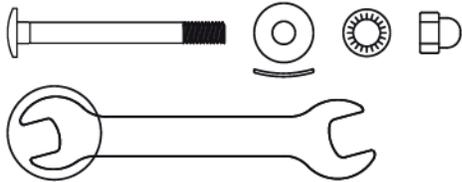
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
 AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА •
 MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • ΜΟΝΤΙΡΑΗΕ •
 MONTAJ • التركيب • 安装 • 安装**



1

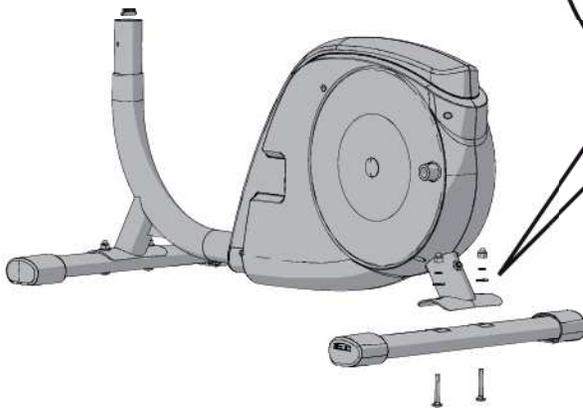
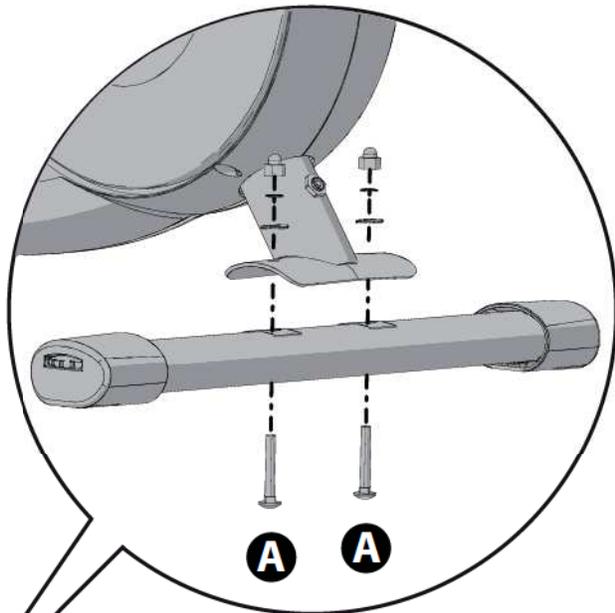
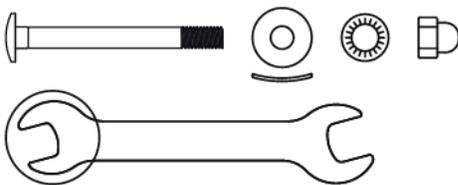


A x 2

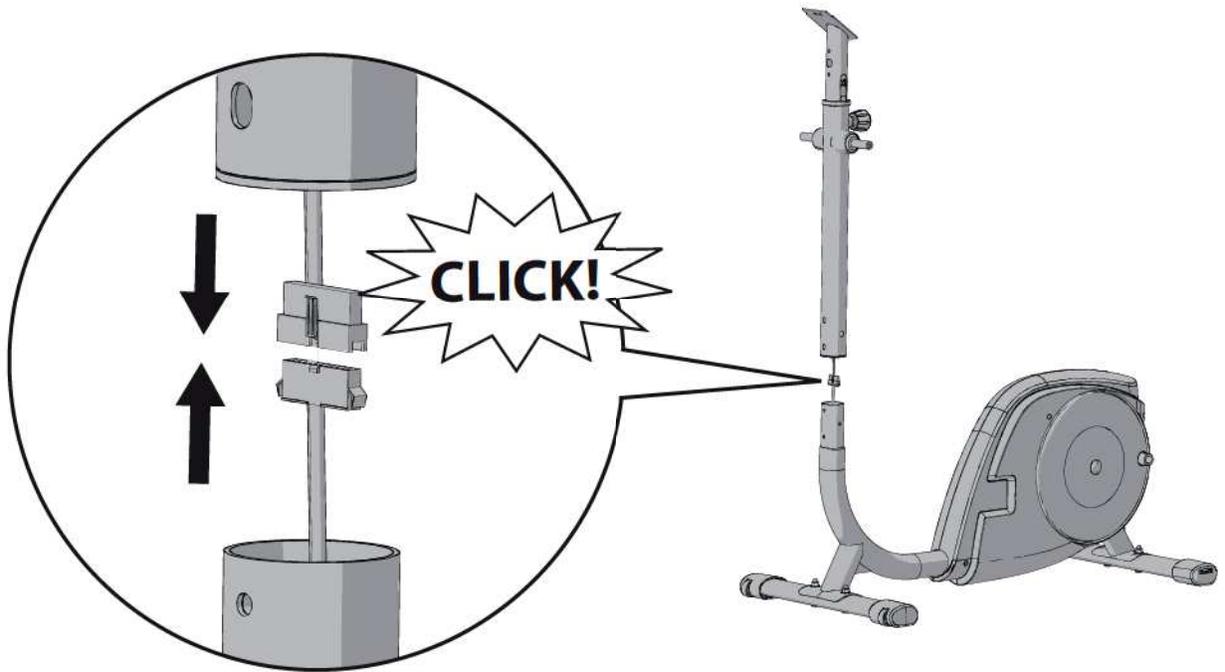


2

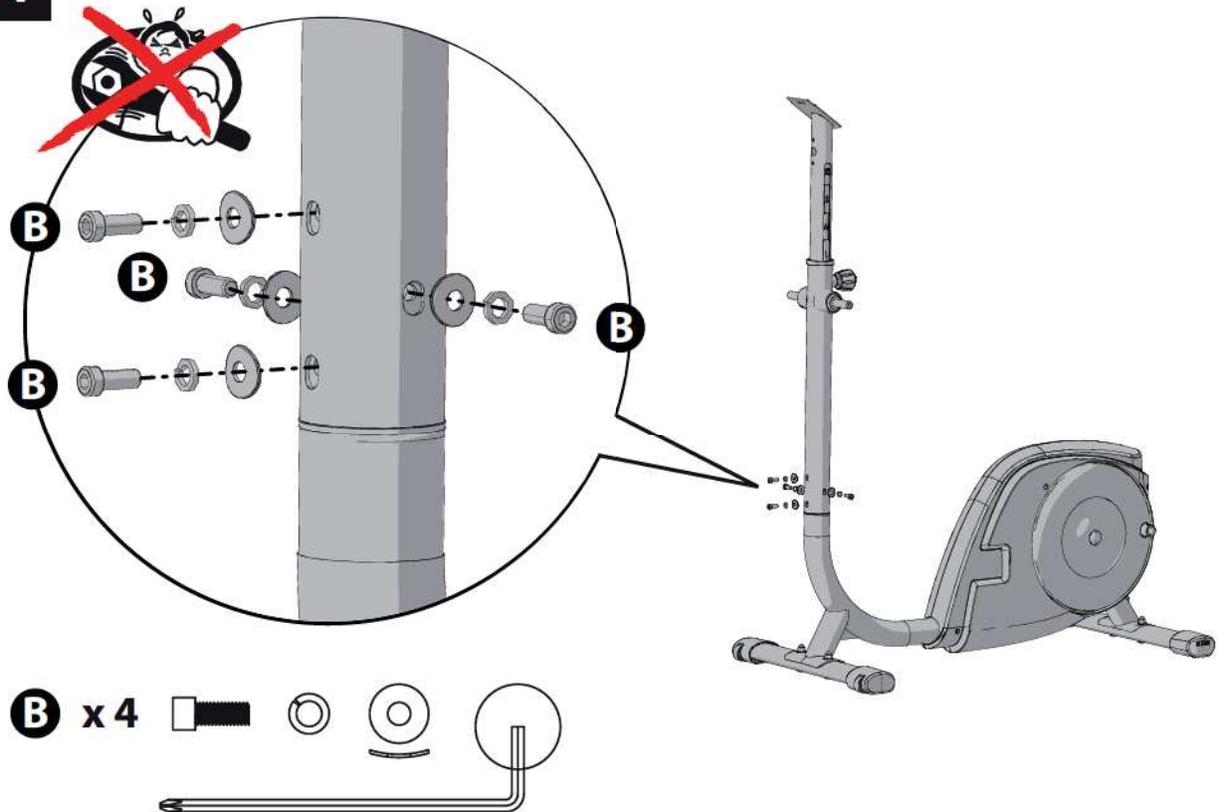
A x 2



3

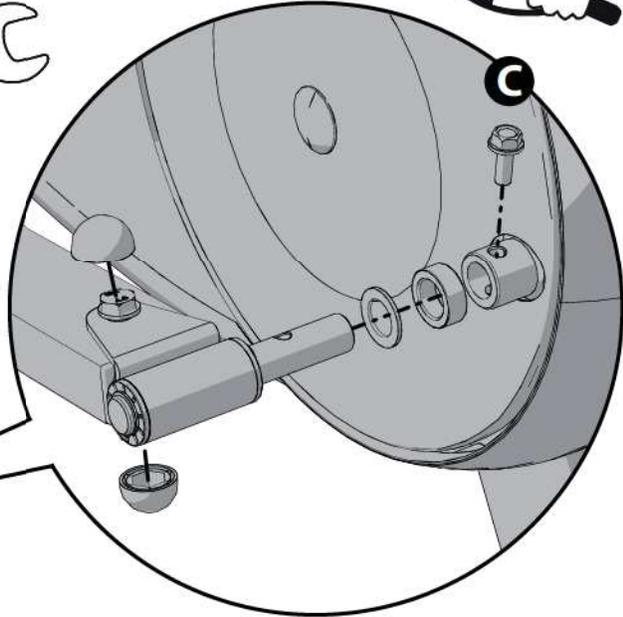
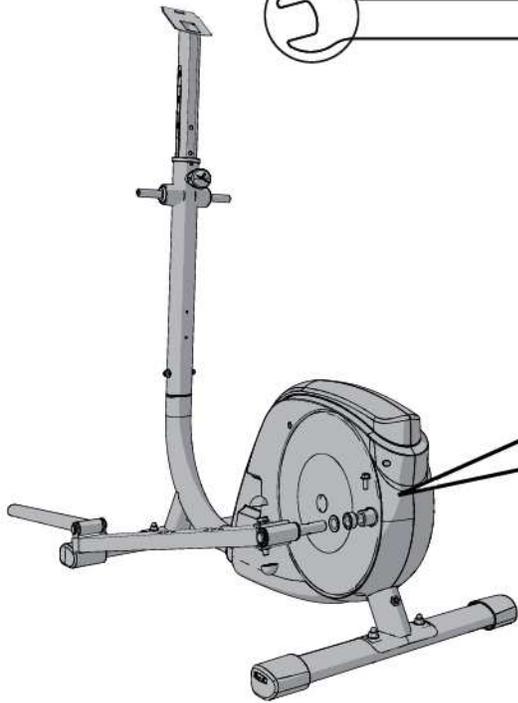
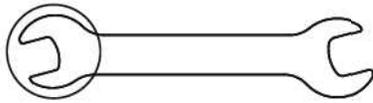


4



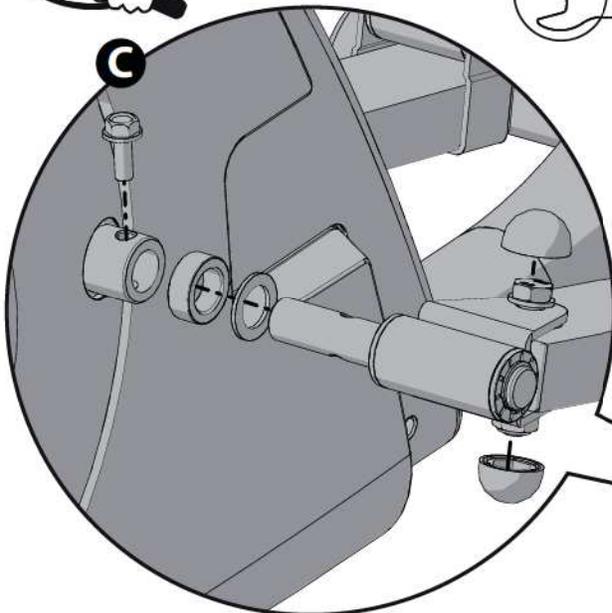
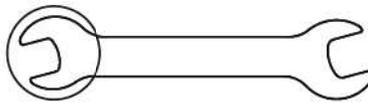
5

C

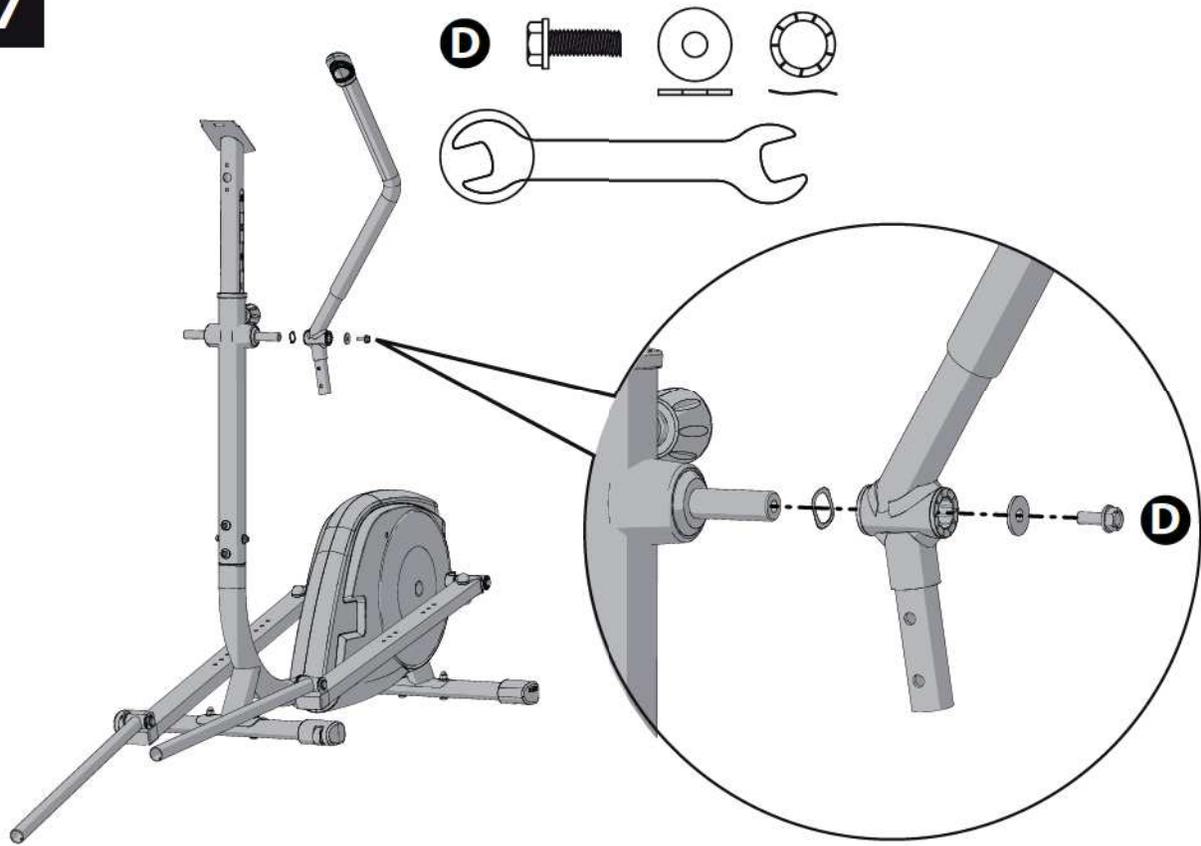


6

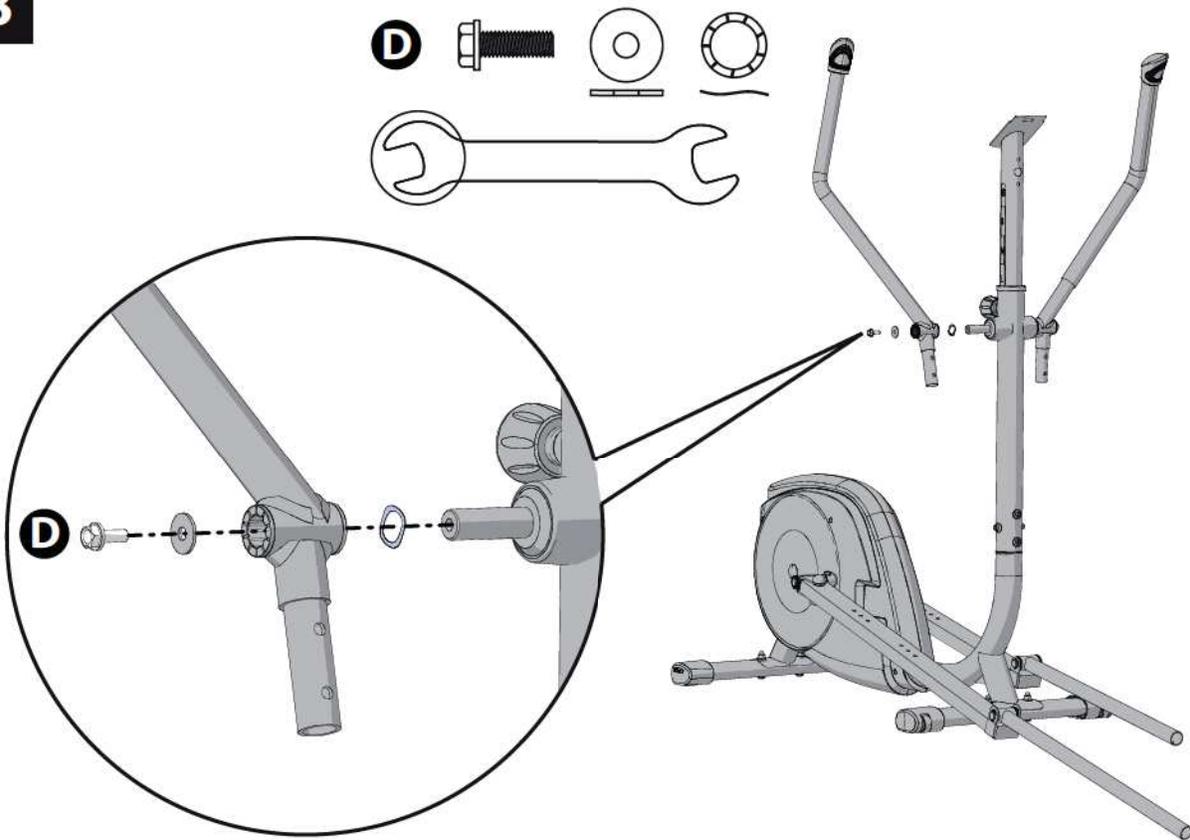
C



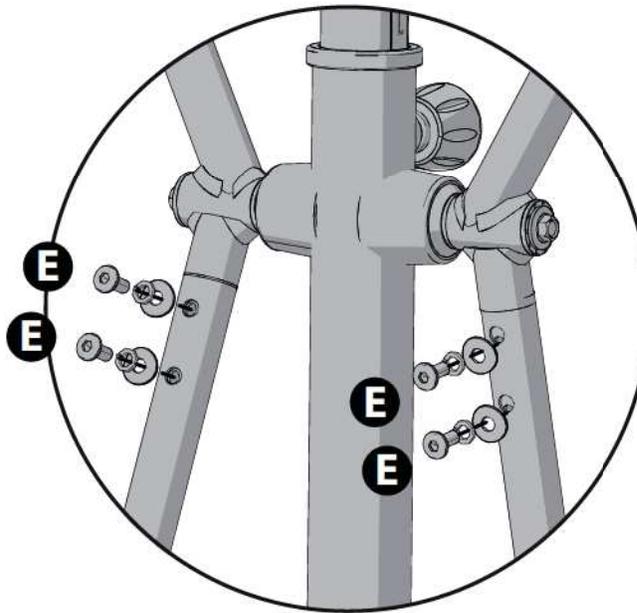
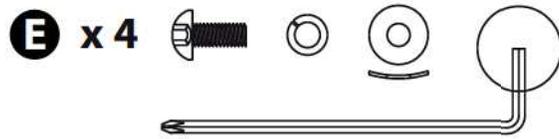
7



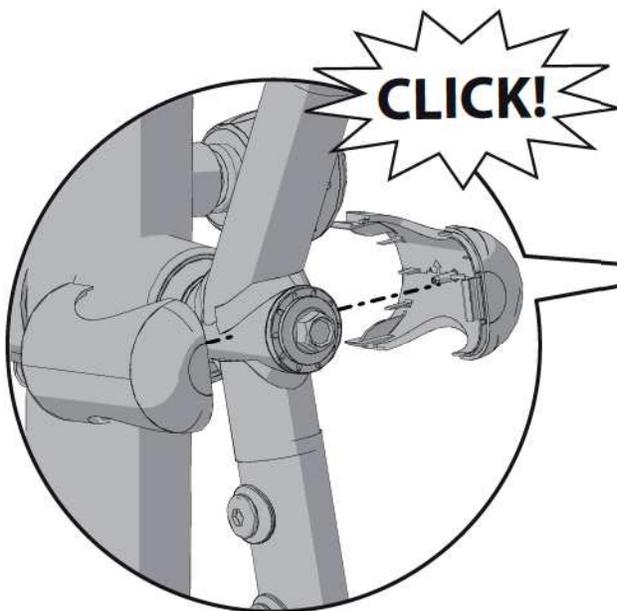
8

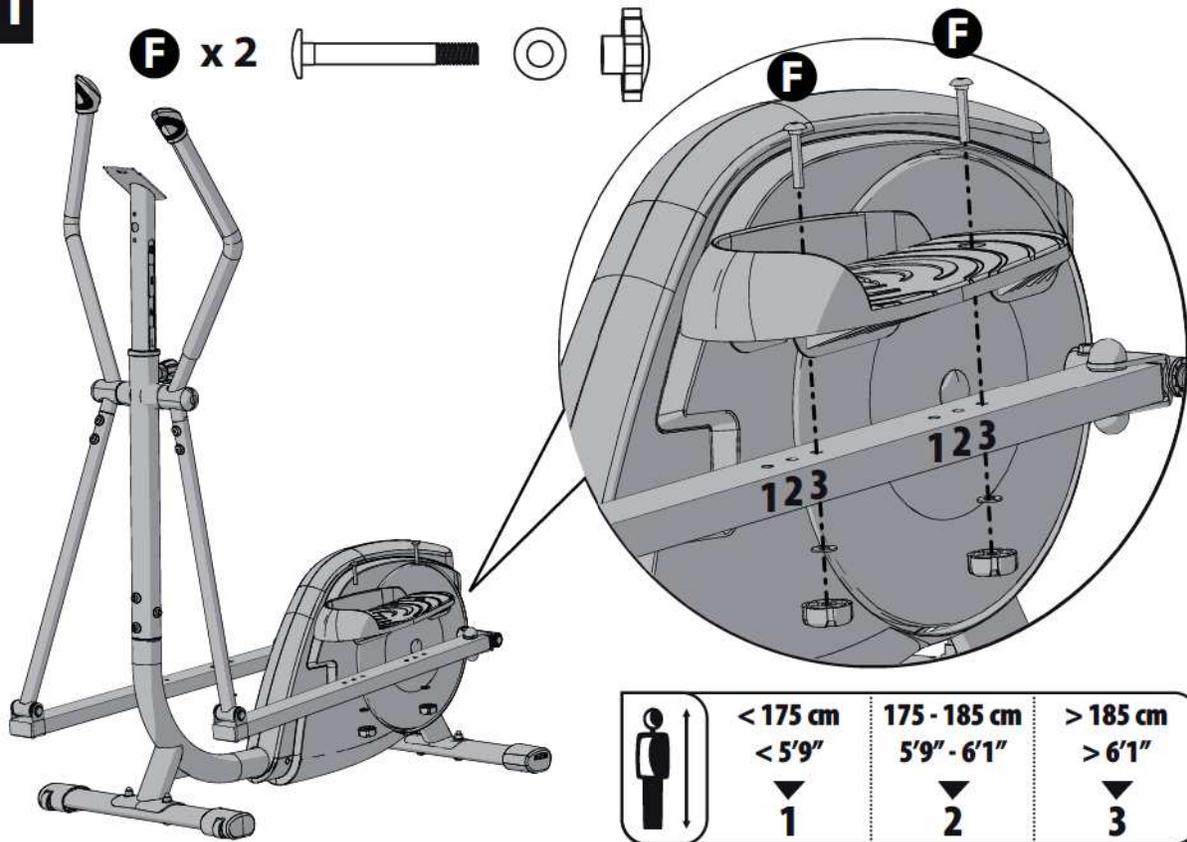
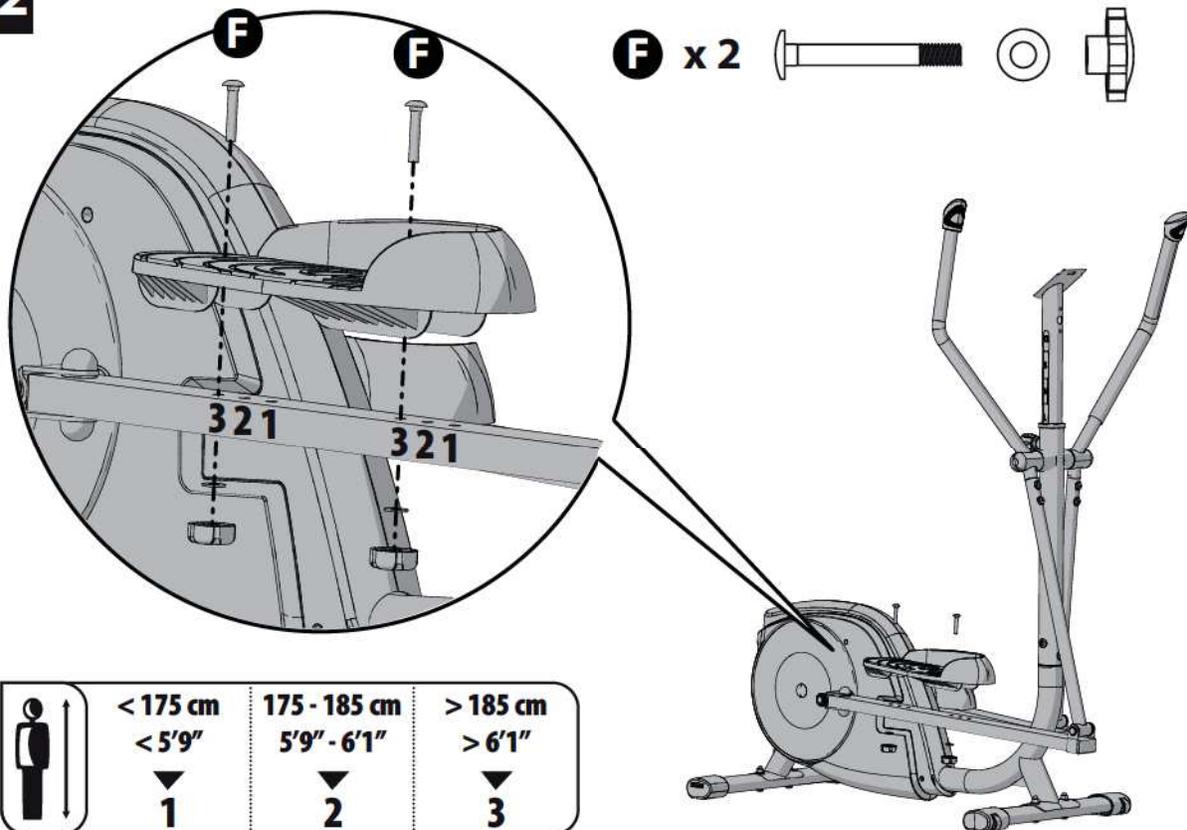


9

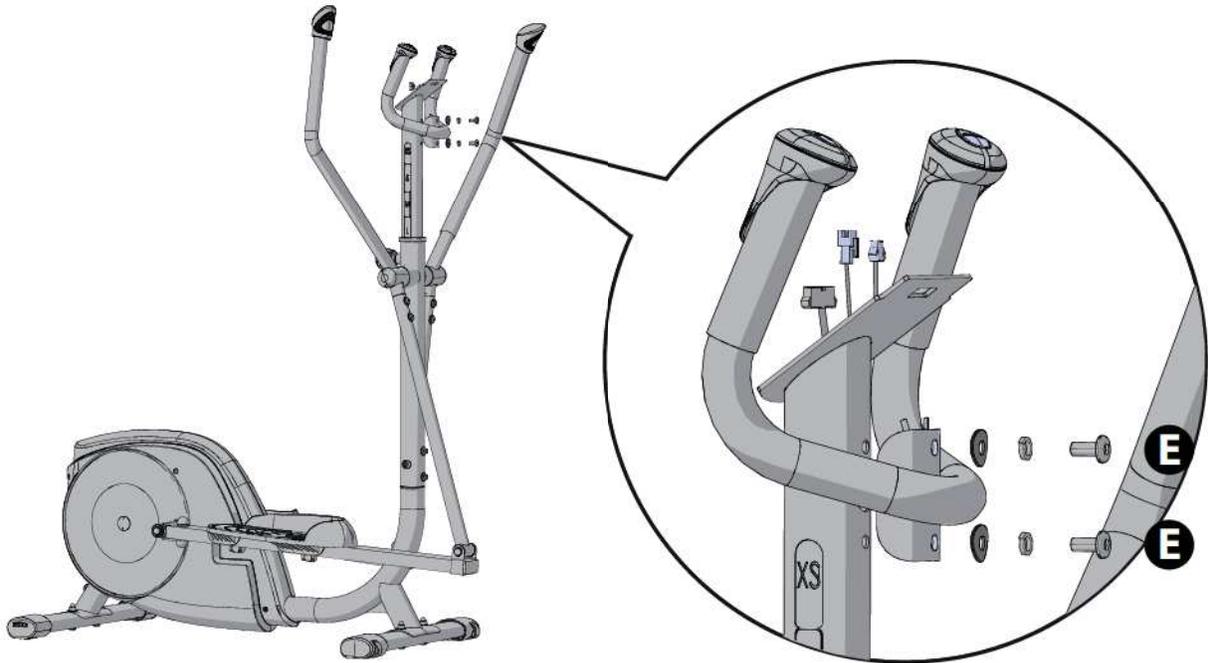
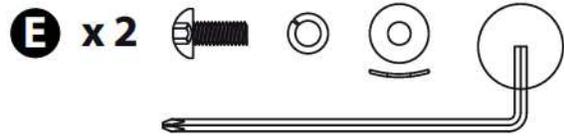


10

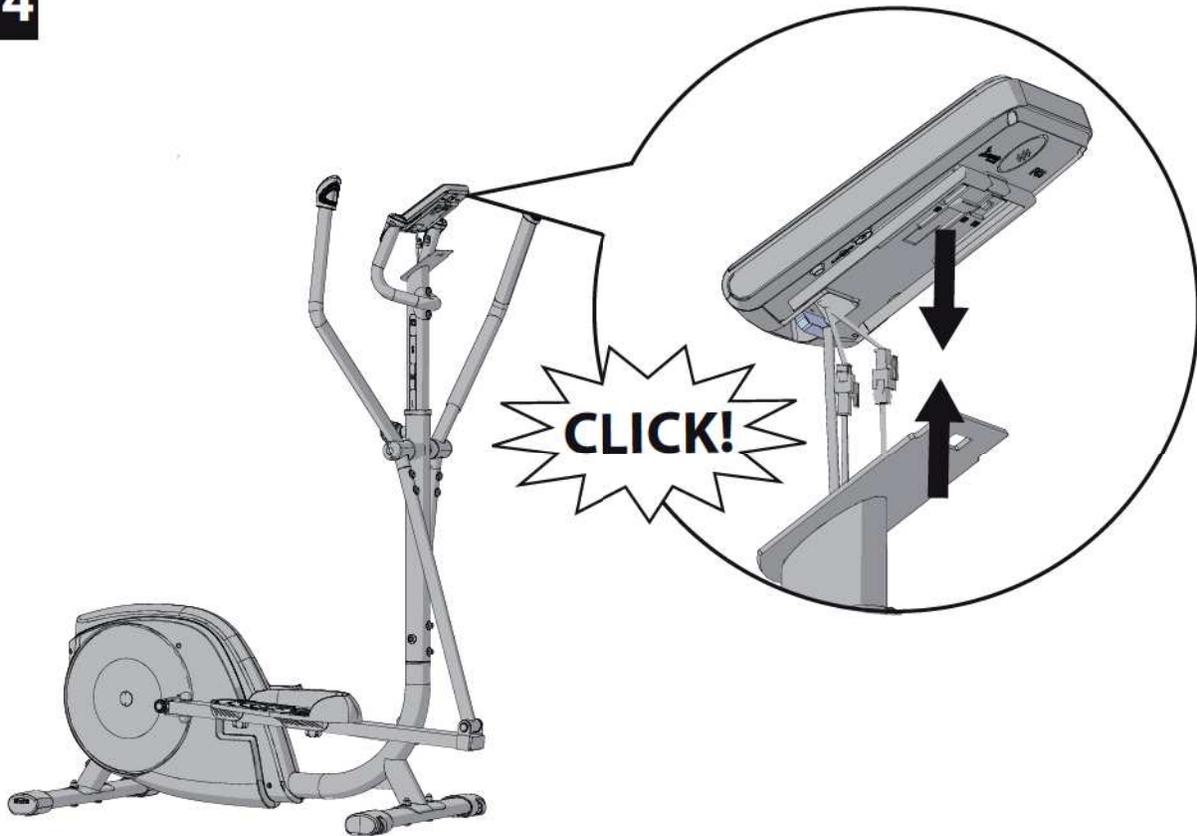


11**12**

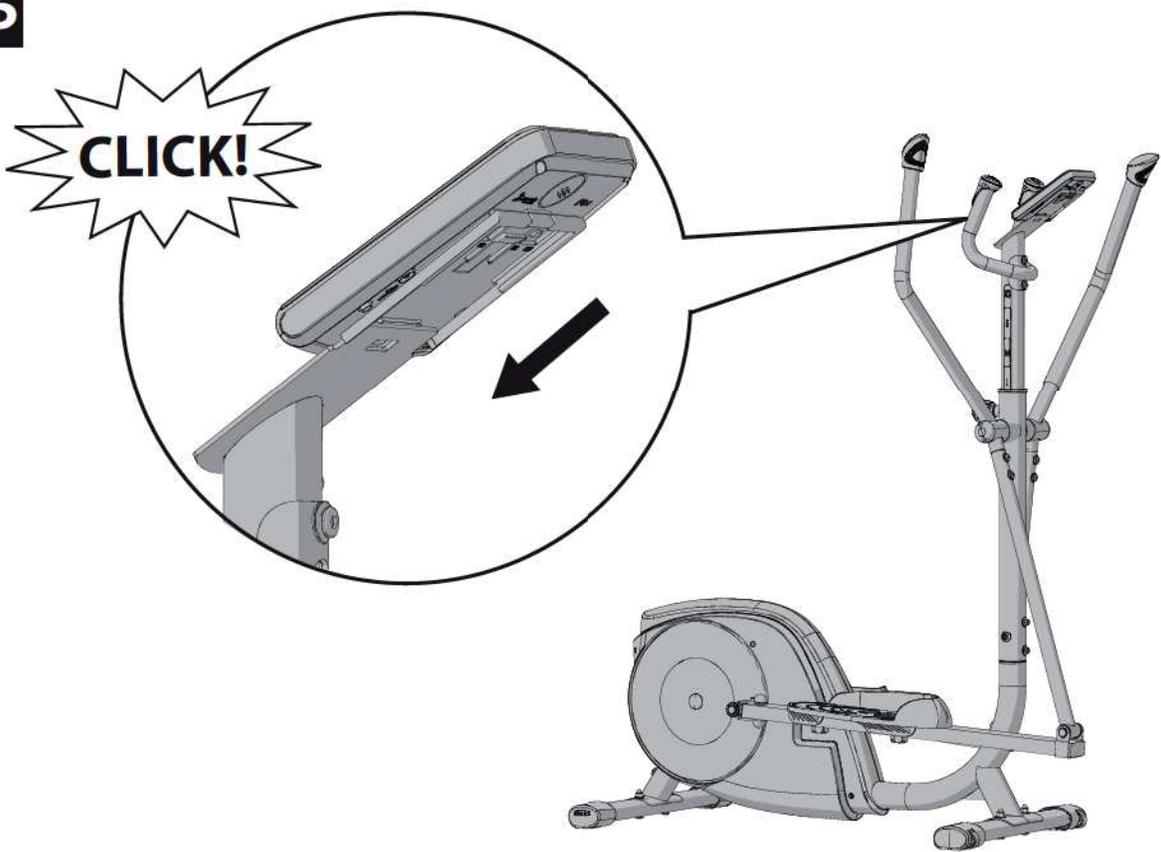
13



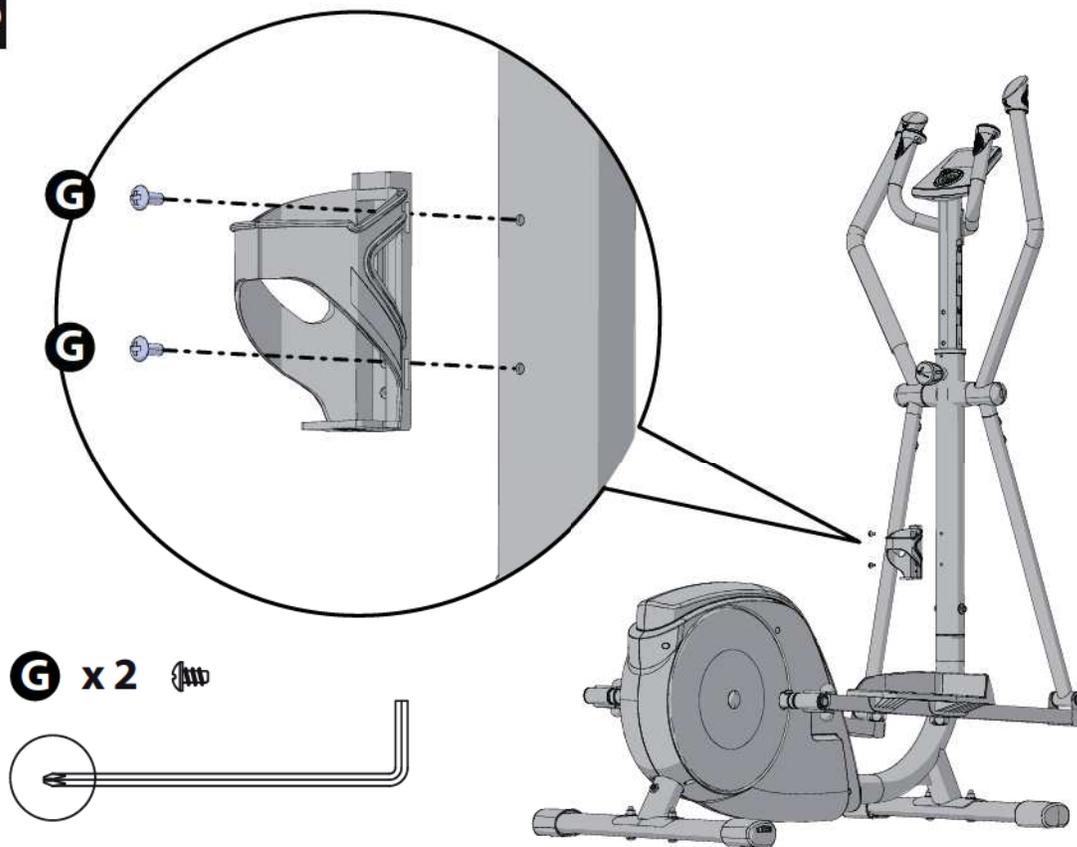
14



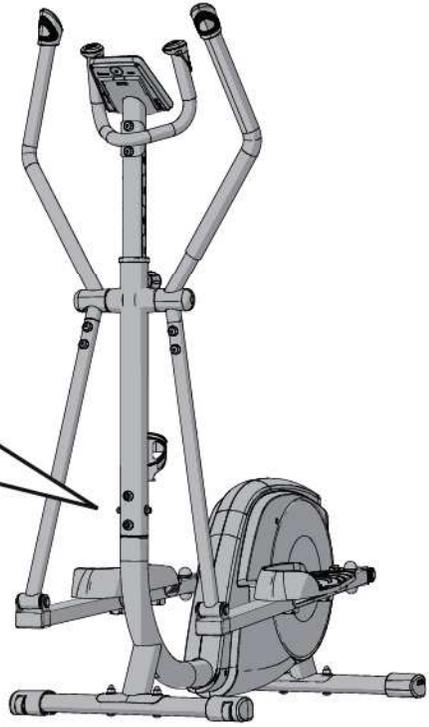
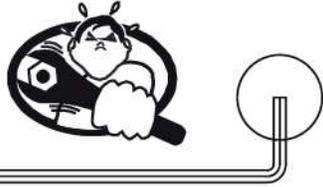
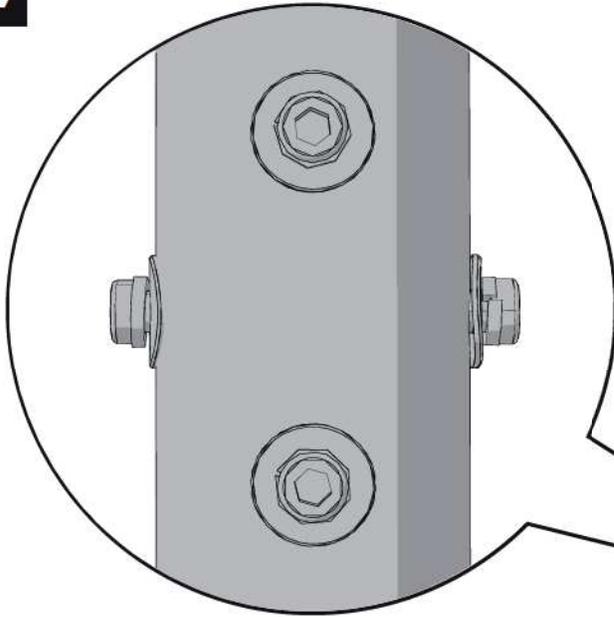
15



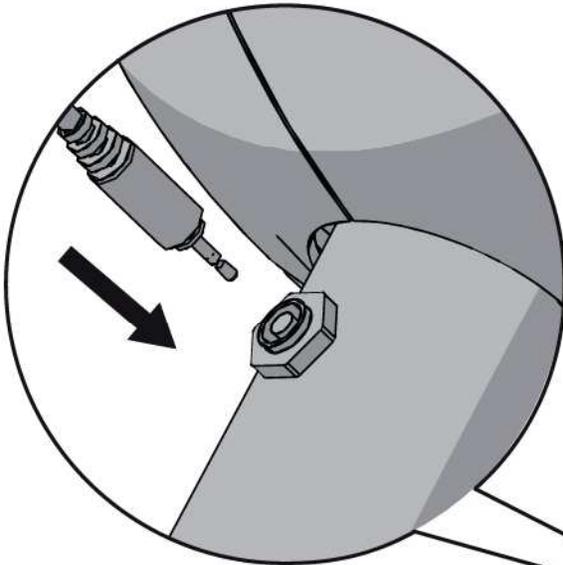
16



17



18



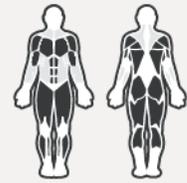
Gracias por su confianza al haber elegido un producto de la marca DOMYOS.

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 aún 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.

Le deseamos un buen entrenamiento y esperamos que este producto DOMYOS sea para usted sinónimo de placer.

PRESENTACIÓN

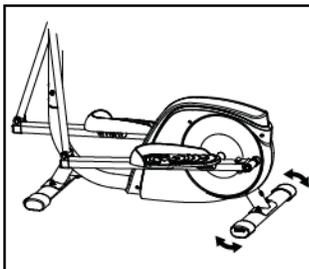
Utilizar una bicicleta elíptica es un excelente ejercicio físico que permite aumentar la capacidad cardiovascular y respiratoria además de tonificar todos los músculos del cuerpo: glúteos, cuádriceps, gemelos, dorsales, pectorales, bíceps y todos los abdominales. La práctica del retropedaleo permite reforzar el trabajo de los glúteos e isquiotibiales. El trabajo de resistencia permite quemar un máximo de calorías (ideal para perder peso si se combina con una alimentación equilibrada).



RECOMENDACIONES GENERALES

1. La búsqueda de la buena forma física debe practicarse de manera CONTROLADA. Antes de empezar cualquier programa de ejercicio, consulte con su médico. Esto es especialmente importante para las personas de más de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente y que no hayan practicado deporte durante varios años. 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 heridas o por los daños infligidos a cualquier persona a causa de una mala utilización de este producto por el comprador o por cualquier otra persona.
4. No lo destine a uso comercial, en alquiler o institucional.
5. Será responsabilidad del usuario controlar y apretar, en caso necesario, todas las piezas antes de utilizar el producto.
6. Cualquier operación de montaje/desmontaje en el producto debe ser efectuada con mucho cuidado.
7. Para la protección de sus pies durante el ejercicio, lleve zapatos de deporte. NO llevar prendas amplias o colgantes, que pueden ser atrapadas en la máquina. Retire todas sus joyas. Ate su cabello a fin que no lo moleste durante el ejercicio.
8. Se advierte a las personas con marcapasos, desfibrilador u otro dispositivo electrónico que si utilizan el sensor de pulso lo harán por su cuenta y riesgo.
9. No es aconsejable para las mujeres embarazadas utilizar un sensor de pulso.
10. ¡AVISO! Los sistemas de vigilancia del ritmo cardiaco pueden carecer de precisión. Un esfuerzo excesivo podrá provocar lesiones graves, incluso la muerte. Deberá detenerse inmediatamente el entrenamiento ante cualquier sensación de dolor o malestar.

NIVELACIÓN DE LA BICICLETA



En caso de inestabilidad de la bicicleta durante la utilización, gire uno de los compensadores de nivel o los dos hasta suprimir la inestabilidad.

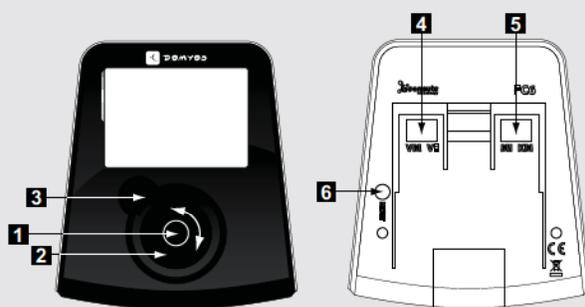
DESPLAZAMIENTO DEL PRODUCTO

En el suelo, colóquese en la parte delantera de su producto, sujete el manillar y atraiga hacia sí la bicicleta. Su producto estará entonces apoyado sobre las ruedas de desplazamiento para poder desplazarlo. Al terminar el desplazamiento, acompañe la vuelta de los pies traseros sobre el suelo.

CONSOLA FC6

La consola incluye múltiples funciones de gran utilidad para la práctica de ejercicio. A continuación encontrará instrucciones para aprender a utilizarla fácilmente.

PRESENTACIÓN



- 1** Botón central: Pulse el botón central para encender la consola, seleccionar menús, confirmar su selección, comenzar la sesión o hacer una pausa.
- 2** Rueda: Gire la rueda para navegar por los menús o ajustar la resistencia del pedaleo.
- 3** Botón Atrás: Pulse el botón «Atrás» para volver atrás, acabar una sesión de entrenamiento o apagar la consola.
- 4** Interruptor de selección: Seleccionar el tipo de aparato (BM/BE).
BM = Bicicleta estática
BE = Bicicleta elíptica
- 5** Interruptor de selección: Seleccionar la unidad de distancia (mi/km).
MI = milla Le mille est une unité de longueur (mille ≠ 1000)
KM = kilómetro
- 6** RESET: Seleccionar la unidad de distancia (mi/km).

PANTALLA DE INICIOL

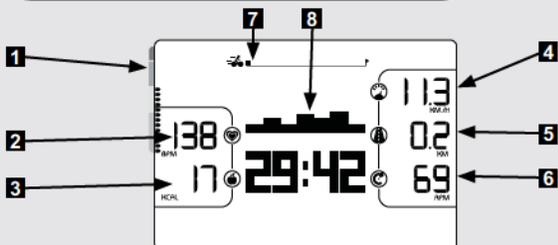


Primera pantalla que aparece al encender la consola. Permite consultar el resumen de las características del último perfil utilizado desde su creación.

Para consultar otro perfil, gire la rueda.

Para salir de la página de inicio y acceder a los menús, seleccione un perfil pulsando el botón central.

PANTALLA DURANTE EL EJERCICIO



- 1** Escala de intensidad del esfuerzo
- 2** Frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto (se requiere utilizar un pulsómetro)
- 3** Calorías quemadas en kcal
- 4** Velocidad en km/h (o mi/h)
- 5** Distancia recorrida en km (o mi)
- 6** Velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto
- 7** Situación del usuario en su sesión de entrenamiento
- 8** Dificultad de pedaleo (16 niveles)

CREAR UN PERFIL DE USUARIO

Seleccione el icono y defina el perfil con la siguiente información:

- | | | |
|-----------|-----------|--|
| 1- Idioma | 4- Edad | 7- Frecuencia cardíaca máxima ⁽¹⁾ |
| 2- Nombre | 5- Peso | 8- Frecuencia cardíaca mínima ⁽²⁾ |
| 3- Imagen | 6- Altura | 9- Sonido de los botones (ON / OFF) |

(1) El valor que aparece por defecto se calcula automáticamente en función de la edad.

(2) La frecuencia cardíaca mínima se calcula tras un período de descanso.

El valor que aparece por defecto es un valor de referencia medio.

Puede configurar hasta 4 perfiles de usuarios.

BORRAR UN PERFIL

En el menú AJUSTES, seleccione el icono y el perfil que desee eliminar.

MENÚS



El menú  **ARRANQUE RÁPIDO** permite empezar una sesión de entrenamiento libre.

El menú  **PROGRAMAS** permite elegir una sesión de entrenamiento de entre 10 diferentes y acceder al modo RETO.

El menú  **AJUSTES** permite configurar el perfil de usuario.

Para acceder a un menú, seleccione el icono correspondiente girando la rueda y confirme pulsando el botón central.

 **ARRANQUE RÁPIDO**

Introduzca la duración de la sesión de entrenamiento y confirme pulsando el botón central. Puede iniciar la sesión en cuanto finalice la cuenta atrás.

Si utiliza un pulsómetro o cinturón cardifrecuencímetro, se detectará automáticamente la frecuencia cardíaca.

Para ajustar la resistencia de pedaleo, gire la rueda.

Para hacer una pausa, pulse el botón central o deje de pedalear.

Para retomar la sesión (como máximo a los 15 minutos de haber iniciado la pausa), vuelva a pulsar el botón central o vuelva a pedalear.

Para detener la sesión antes de que acabe, pulse el botón Atrás y confirme la selección.

Para apagar la consola, mantenga pulsado el botón Atrás durante 3 segundos.

 **PROGRAMAS**

Por defecto, la duración de las sesiones es de 30 minutos. Puede regular la duración a su gusto. Asimismo, puede ajustar la resistencia de pedaleo durante la sesión en cualquier momento.

 CALORÍAS	1		Sesión progresiva para quemar calorías El nivel de dificultad aumenta progresivamente y disminuye también progresivamente hasta el nivel inicial.
	2		Sesión deportiva para quemar calorías ¡Prepárese para subir tres veces la misma cuesta! La intensidad pasa sin transición de moderada a intensa
	3		Ejercicio deportivo para quemar calorías. Una pendiente pronunciada desde el principio antes de volver por un valle más progresivo.
 CARDIO	4		Sesión por fracciones para mantener el corazón en plena forma. Circuito marcado por una serie de 8 puertos de ascenso abruptos.
	5		En la ruta de los puertos Tras un primer puerto fácil para calentar las piernas, tendrá que subir 4 puertos bastante más difíciles.
	6		De paseo por el valle Recorrido aparentemente más fácil que los anteriores pero tampoco es como para relajarse. ¡Aproveche los descensos para recuperarse!
 DIVERSIÓN	7		Gran reto con una sesión sorpresa Déjese sorprender con una sesión seleccionada al azar de entre las otras 9 sesiones disponibles.
	8		Paseo tranquilo y variado Sesión idónea para oxigenar los músculos.
 RENDIMIENTO	9		Etapas de montaña reservadas a los más deportistas Cuanto más se acerque a la cumbre, más empinada será la pendiente. Aproveche el pequeño descenso para coger aliento y reemprender con fuerza la subida.
	10		Sesión por fracciones para expertos en montaña. ¡Dificultad máxima en estos 5 puertos!

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

Fallo en la pantalla de distancia o velocidad:

- Compruebe la posición del interruptor por detrás de la consola.
 - VM bicicleta magnética): 1 giro de pedal = 4 m
 - VE (bicicleta elíptica): 1 giro de pedal = 1,6 m
- Pulse el botón **RESET** para efectuar el cambio.

Si la consola no se enciende:

- Compruebe que el adaptador esté conectado a la bicicleta.
 - Compruebe las conexiones de los cables por detrás de la consola y dentro del armazón.
- Si el problema persiste, consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

Ruido anormal procedente del interior del cárter:

Consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

UTILIZACIÓN

Si debuta, empiece por entrenarse durante unos días con una resistencia y una velocidad de pedaleo baja, sin forzar, y tomando si necesario tiempos de descanso. Aumente progresivamente la frecuencia o la duración de las sesiones. Mantener la espalda recta durante los ejercicios.



Mantenimiento/Calentamiento: esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos.

Para un trabajo de mantenimiento que tiende a mantenerse en forma o a una rehabilitación, puede entrenarse todos los días durante una decena de minutos. Este tipo de ejercicio tenderá a despertar sus músculos y articulaciones o podrá ser utilizado como calentamiento en vista de una actividad física. Para aumentar la tonicidad de las piernas, elija una resistencia más importante y aumente el tiempo de ejercicio. Claro está, puede hacer variar la resistencia de pedaleo durante su sesión de ejercicio.



Trabajo aerobio para la puesta en forma: esfuerzo moderado durante un tiempo bastante largo (35mn a 1 hora).

Si desea perder peso, este tipo de ejercicio, asociado a un régimen, es la única manera de aumentar la cantidad de energía consumida por el organismo. Para esto, es inútil forzar más allá de estos límites. Es la regularidad del entrenamiento que permitirá obtener los mejores resultados. Elija una resistencia de pedaleo relativamente baja y efectúe el ejercicio a su ritmo pero como mínimo durante 30 minutos. Este ejercicio debe hacer aparecer un ligero sudor sobre la piel pero no debe en ningún caso sofocarlo. El tiempo del ejercicio, a un ritmo lento es el que solicitará a su organismo tomar su energía en sus grasas a condición de pedalear más allá de unos treinta minutos, tres veces a la semana mínima.



Entrenamiento aerobio para la resistencia: esfuerzo continuo durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de entrenamiento tiende a un refuerzo significativo del músculo cardiaco y mejora el trabajo respiratorio. La resistencia y/o la velocidad de pedaleo es aumentada de manera a aumentar la respiración durante el ejercicio. El esfuerzo es más sostenido que el trabajo para la puesta en forma. A medida de sus entrenamientos, podrá resistir este esfuerzo más tiempo, a un ritmo mayor o con una resistencia superior. Puede entrenarse al mínimo tres veces a la semana para este tipo de entrenamiento. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaerobio y trabajo en zona roja) está reservado a los atletas y necesita una preparación adaptada. Tras cada entrenamiento, dedique unos minutos a pedalear disminuyendo la velocidad y la resistencia para volver a la calma y llevar progresivamente el organismo al reposo.

Vuelta a la calma

Corresponde a la búsqueda de una actividad de poca intensidad; es la fase progresiva de "reposo". LA VUELTA A LA CALMA asegura la vuelta a "la normalidad" de los sistemas cardiovascular y respiratorio, del flujo sanguíneo y de los músculos (lo que permite eliminar los efectos contrarios, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolor muscular, es decir, calambres y contracturas).

Estiramiento

El estiramiento debe venir después de la fase de vuelta a la calma. Estirarse después del esfuerzo: minimiza la TENSION MUSCULAR debida a la acumulación de los ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" la CIRCULACIÓN SANGUÍNEA.

GARANTÍA COMERCIAL

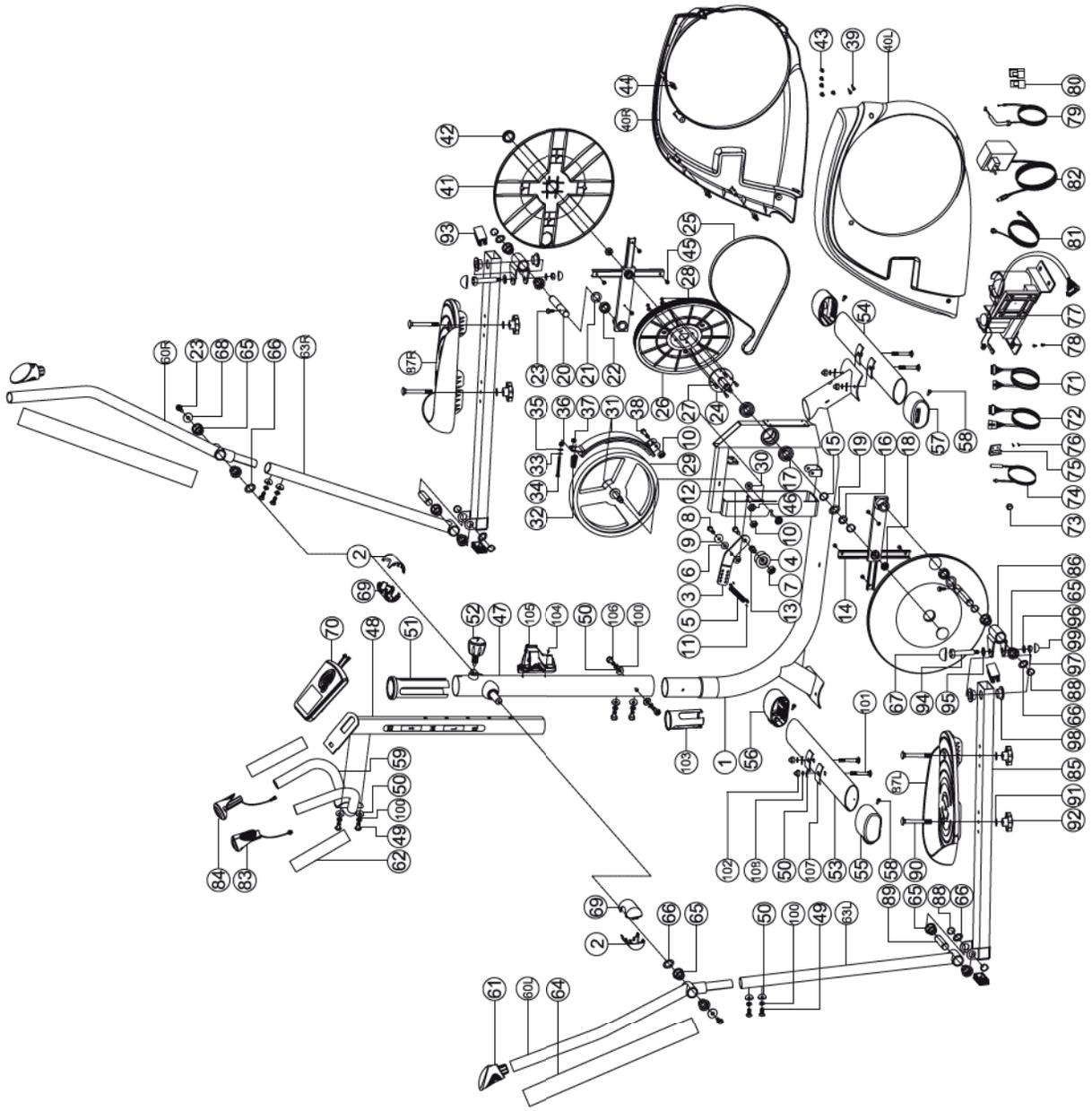
DOMYOS garantiza este producto en condiciones normales de utilización, durante 5 años para la estructura y 2 años para las demás piezas y mano de obra a partir de la fecha de compra, dando fe la fecha del ticket de compra. La obligación de Domyos en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de Domyos.

Esta garantía no se aplica en caso de:

- Daños causados durante el transporte
- Utilización y/o almacenamiento en el exterior o en un ambiente húmedo (salvo 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 aplicable en el país de compra.

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 • AFTERSALES AFDELING • 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 telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci trovi sul sito www.domyos.com (cost 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 bijstands aanvraag 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 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 LANDE

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 internetowej) 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 (internetsatlakozás 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 conexiuni 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

Potrebujeťte asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákaznikom 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 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 aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

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

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信息
諮詢處諮詢。

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。

VE 530

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
دليل أصلي يحتفظ به
请保留说明书
請保留原始說明書

oxylane

4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ 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., ПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 Istanbul, 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

1759.961 V1



DOMYOS.COM