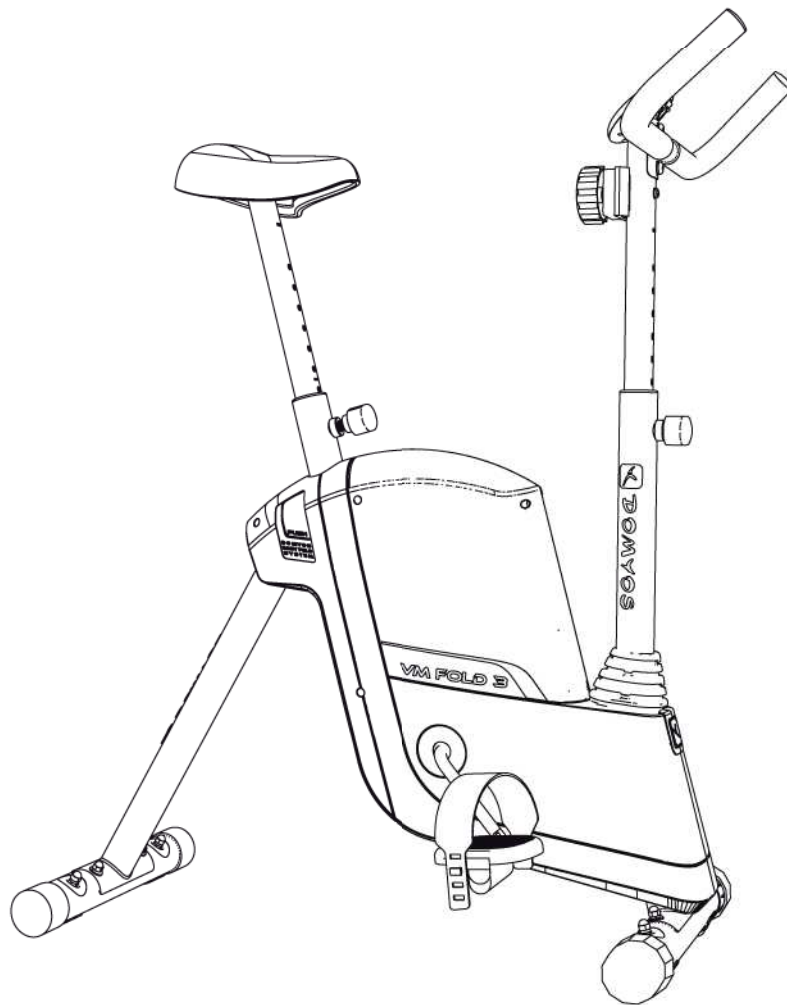


VM FOLD 3



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



DOMYOS

1

Saddle
Selle
Sillín
Sattel
Sella
Zadel
Selim
Siodelko
Nyereg
Седло
Şa
Sedlo
Sedlo
Sadel
Се далка
Sele
مقعد
车座
車座

2

Console
Console
Consola
Konsole
Console
Console
Consola
Konsola
Konzol
Конзол
Consolă
Konzola
konzole
Konsol
Конзола
Konsol
لوحة التحكم
控制面板
控制面板

3

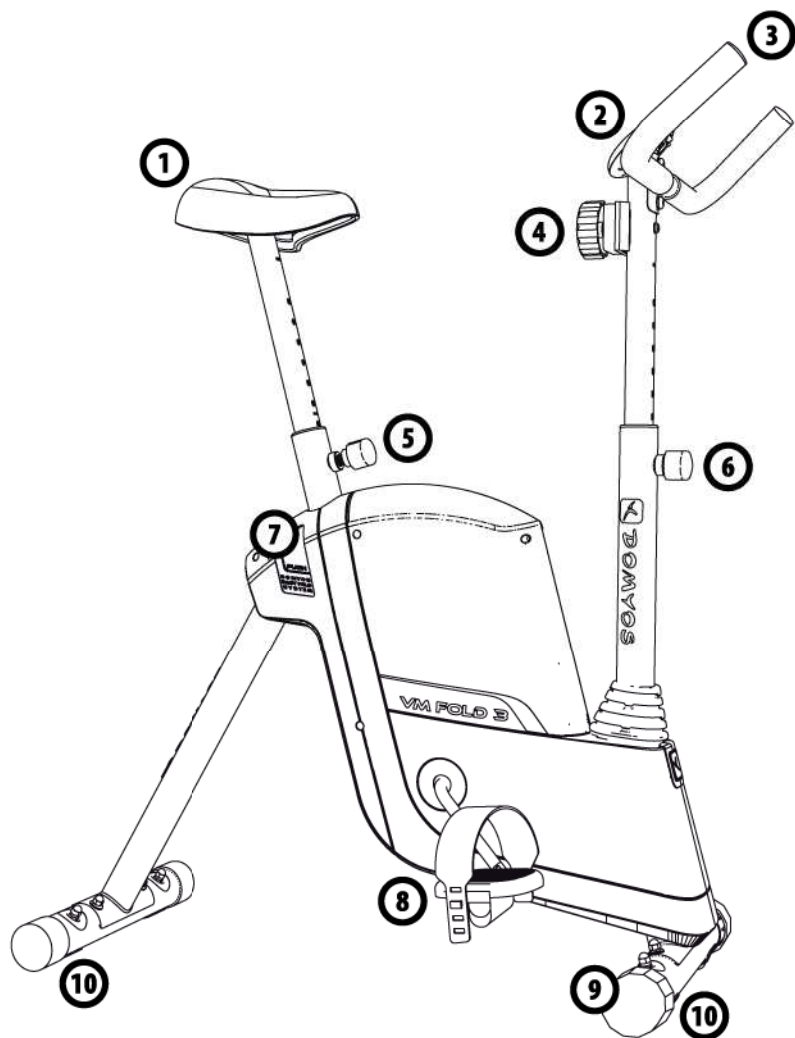
Handlebars
Guidon
Manillar
Lenker
Manubrio
Stuur
Guiador
Kierownica
Kormány
Руль
Ghidon
Riadidlá
Madlo
Styre
Корми ло
Gidon
مقود
车把
車把

4

Resistance adjustment knob
Molette de réglage de la résistance
Rueda de ajuste de la resistencia
Widerstands-Stellschraube
Rotella di regolazione della resistenza
Instelknop weerstand
Bloqueio de regulação da resistência
Pokrętło regulacji oporu
Ellenállást beállító csavar
Ручка регулировки сопротивления
Buton de reglare a rezistenței
Nastavovací koliesko odporu
Kolečko pro nastavení odporu
Låshjul för motstånd
Кръгла ръчка за регулиране на съпротивлението
Direnç ayar düğmesi
صامولة ضبط المقاومة
阻尼调节转轮
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
Tlačítko pre skladanie
Tlačítko pro skládání
Fällknapp
Бутон за прибиране на ключа
Katlama düğmesi
زر الضبط
折叠按钮
折叠按钮



5

Release lever to adjust the saddle
 Molette de réglage de la selle
 Rueda de ajuste del sillín
 Einstellrädchen 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 șeii
 Nastavovacie koliesko sedla
 Kolečko pro nastavení sedla
 Reglagehjul till sadel
 Кръгла ръчка за регулиране на седалката
 Sele ayar düğmesi
 صامولة ضبط المقعد
 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
 Einstellrädchen 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 riadidiel
 Kolečko pro nastavení madla
 Reglagehjul till styre
 Кръгла ръчка за регулиране на кормилото
 Gidon ayar düğmesi
 صامولة ضبط المقود
 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
 Pedal
 Педал
 Pedal
 پدال
 脚踏板
 脚踏板

9

Levelling feet
 Compensateurs de niveau
 Compensadores de nivel
 Niveauequalizer
 Compensatori di livello
 Niveauregelaars
 Compensadores de nível
 Kompensatory poziomu
 Szintkiegyenlítő
 Компенсаторы уровня
 Compensatori de nivel
 Kompenzátory úrovne
 Vyrovnávací podložky
 Nivåkompensatorer
 Компенсатори на нивото
 Yükseklik ayar tertibatları
 معاوضات 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
 Mogzató görgők
 Транспортнировочные ролики
 Rotițe de deplasare
 Premiestňovacie guľičky
 Přemístovací kuličky
 Transportkolor
 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 impropio 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.
- Voordat u het 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 autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos 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.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használatra súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót.
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alkatrészekről.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит 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 răni și 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 țineți departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să îl înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

UPOZORNENIE

- Akekoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte navod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sa tu uvedene.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybuju.

UPOZORNĚNÍ

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

WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskad.
- Läs noga bruksanvisningen 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 позволявайте 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 доближайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımını ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okunuz ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanmanız gerekir.
- 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 yaklaştırmayın.

- تحذير
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الا
- استخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

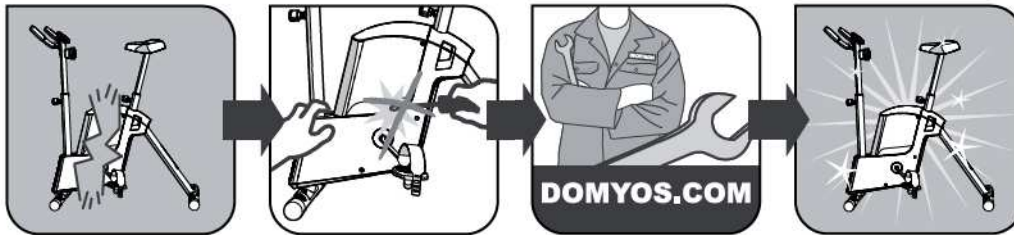
注意

- 濫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。

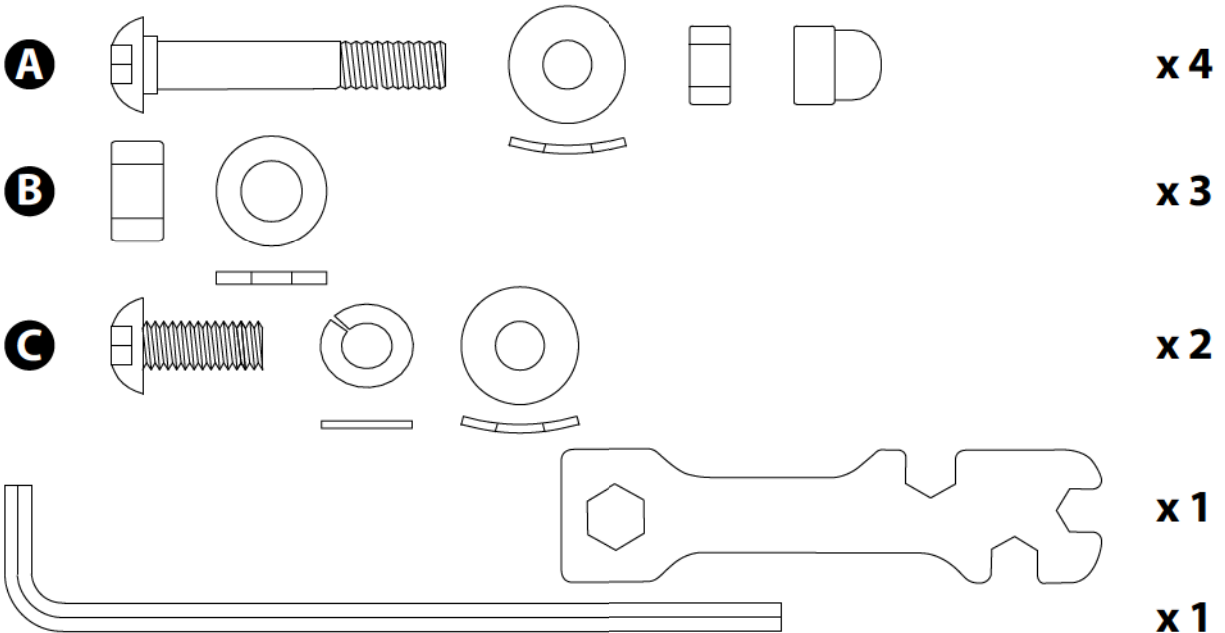
注意事項

- 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，並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。

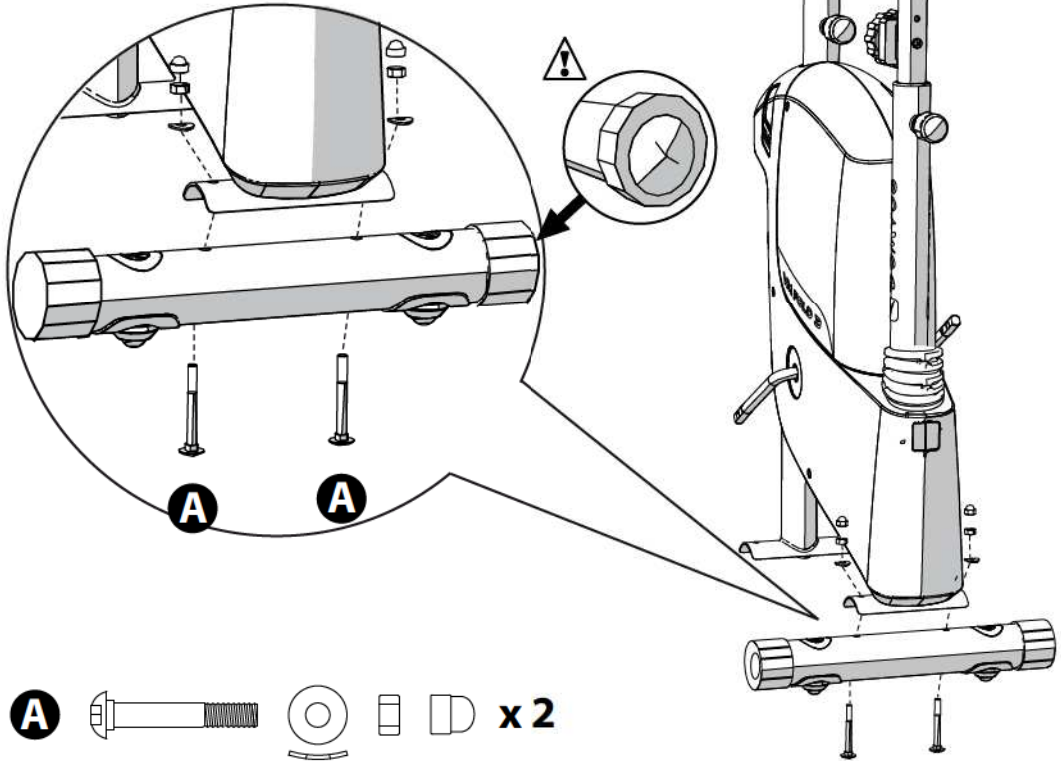
**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ
 • BEZPEČNOST' • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСИСТ • GÜVENLİK
 • احتياطات أمنية • 安全 • 安全**



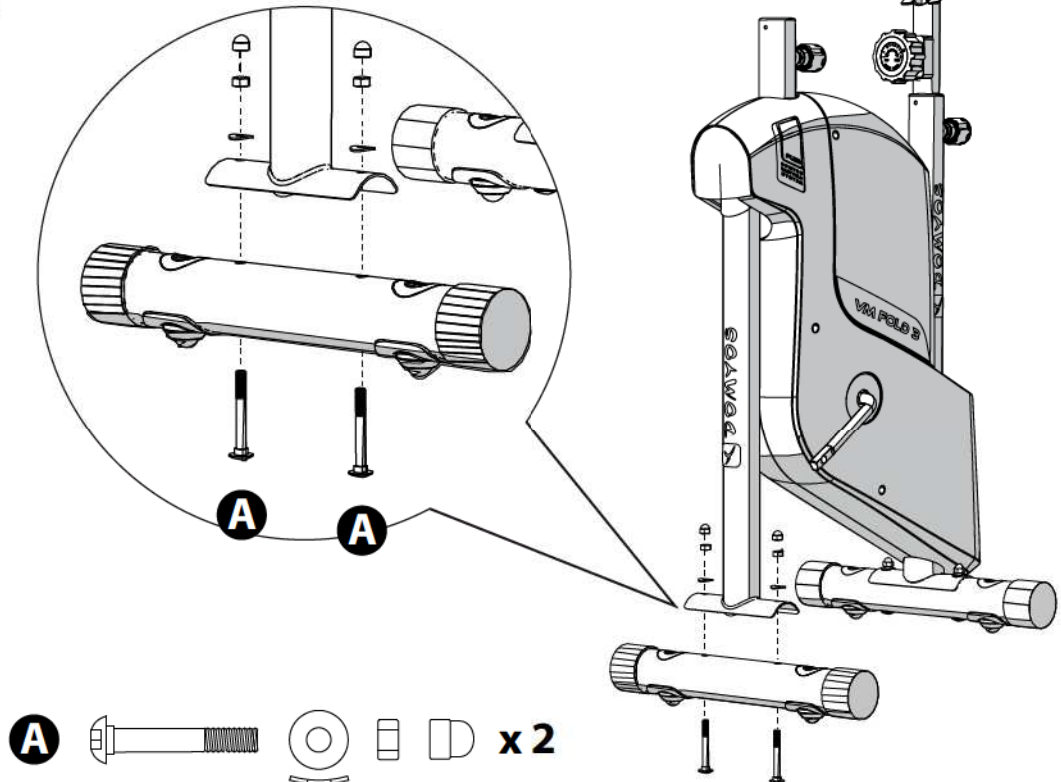
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO •
 AFWERKING • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE •
 MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • التركيب • 安装 •
 安装**



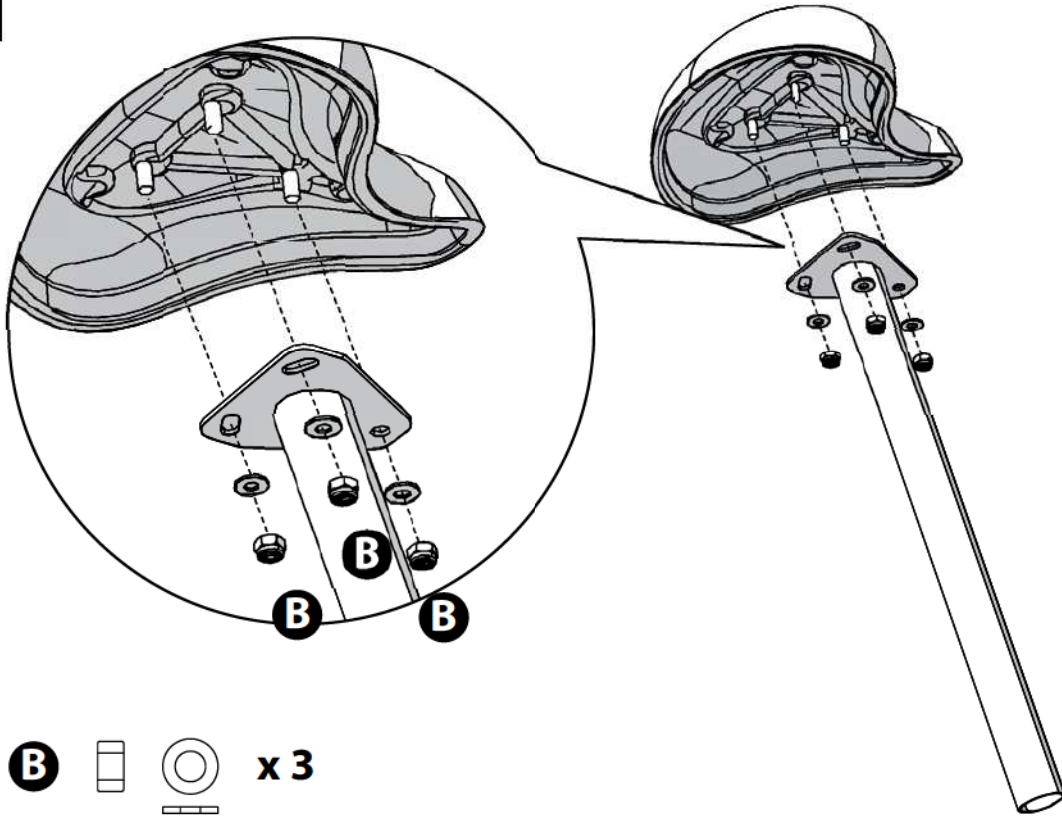
1



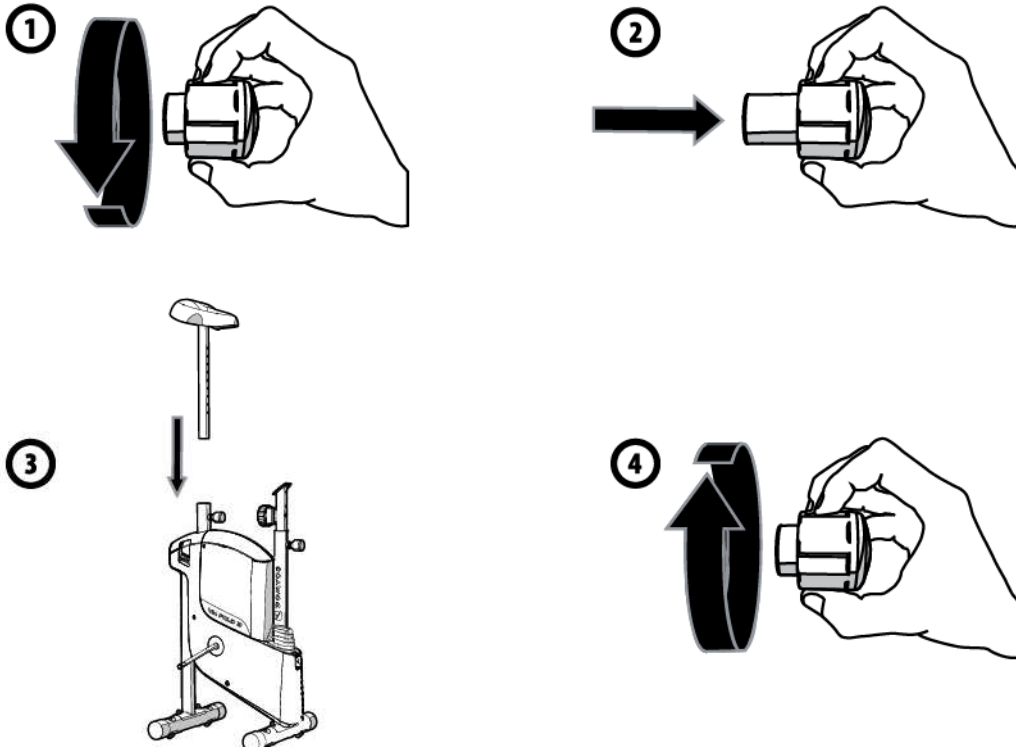
2



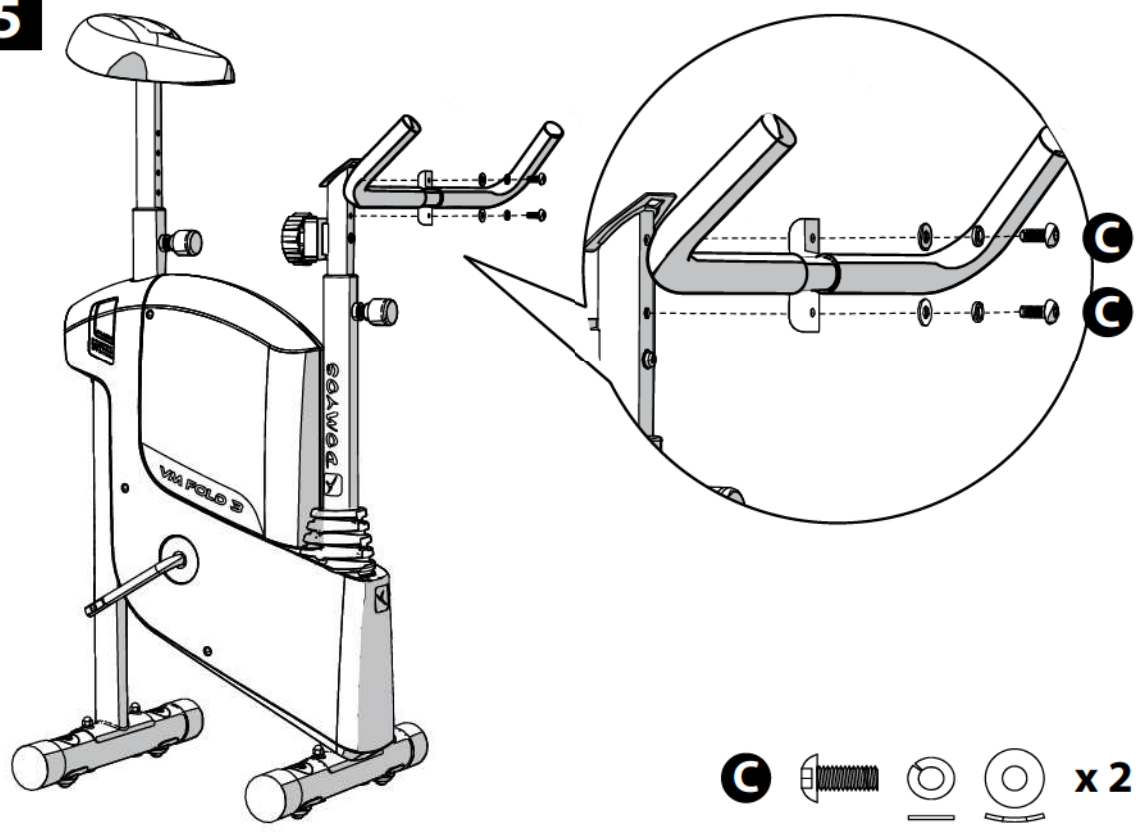
3



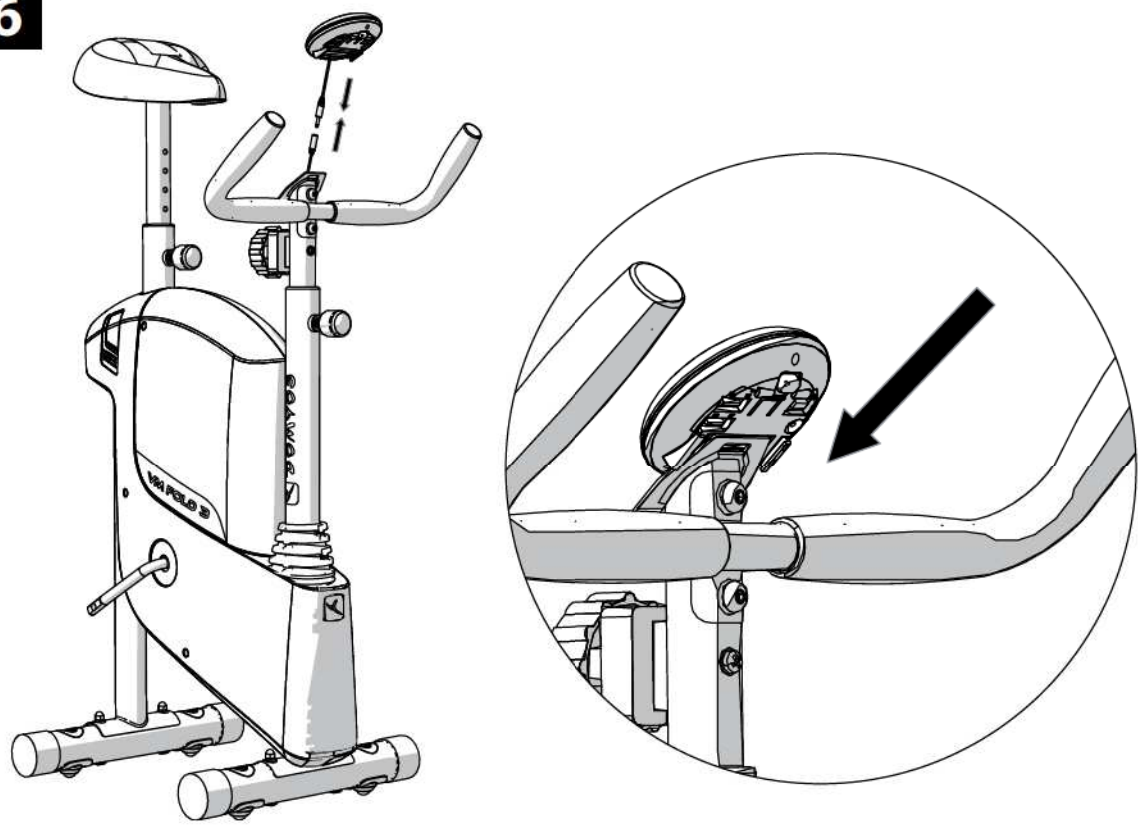
4



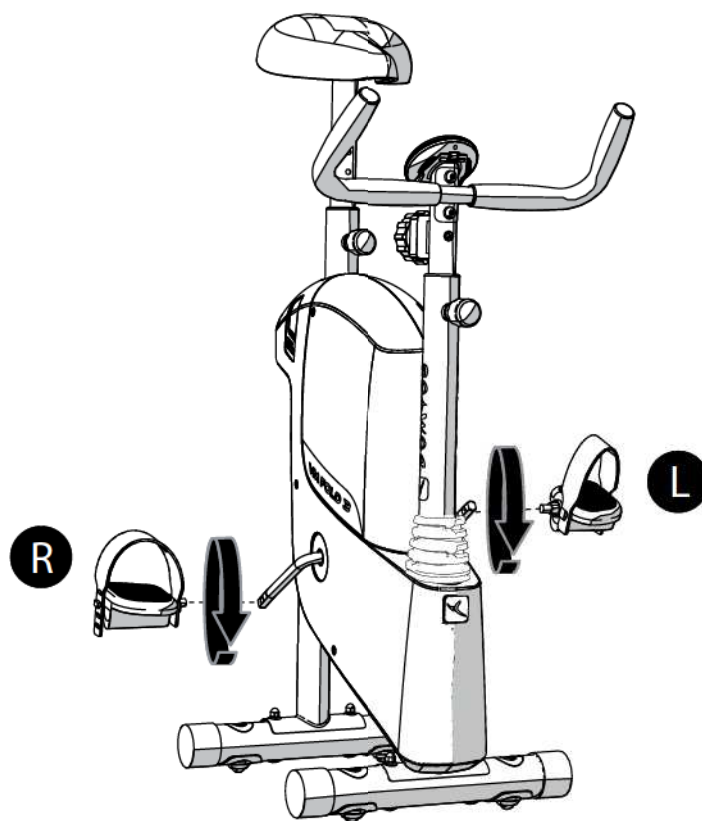
5



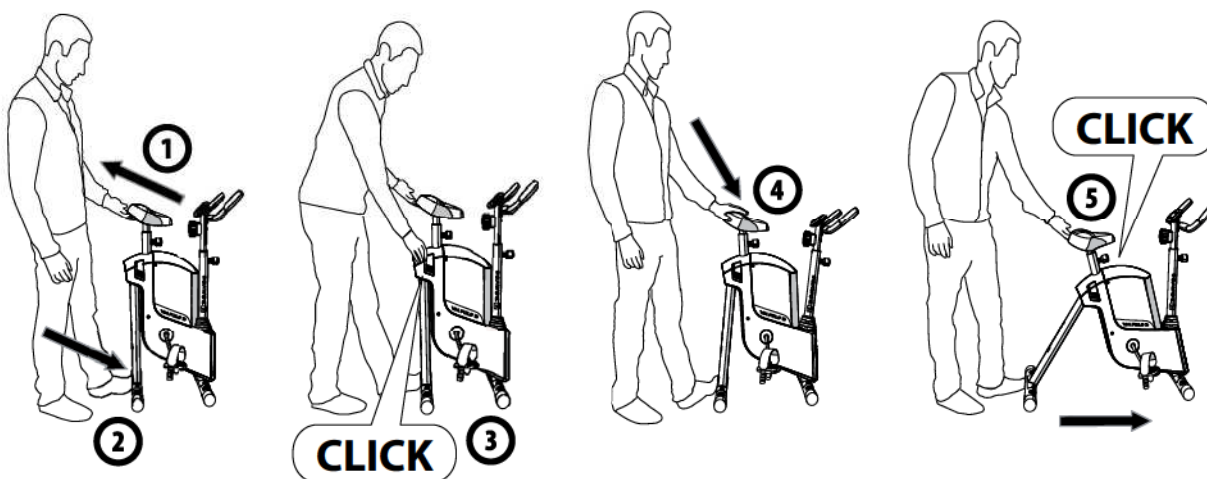
6



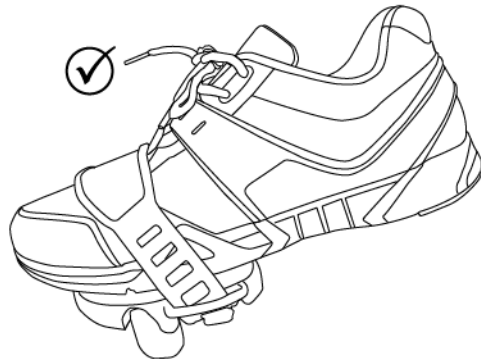
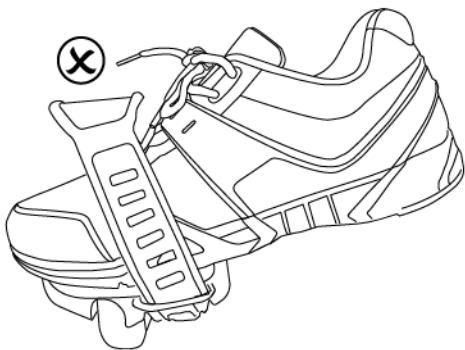
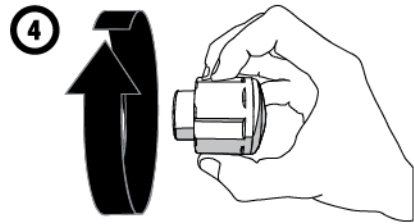
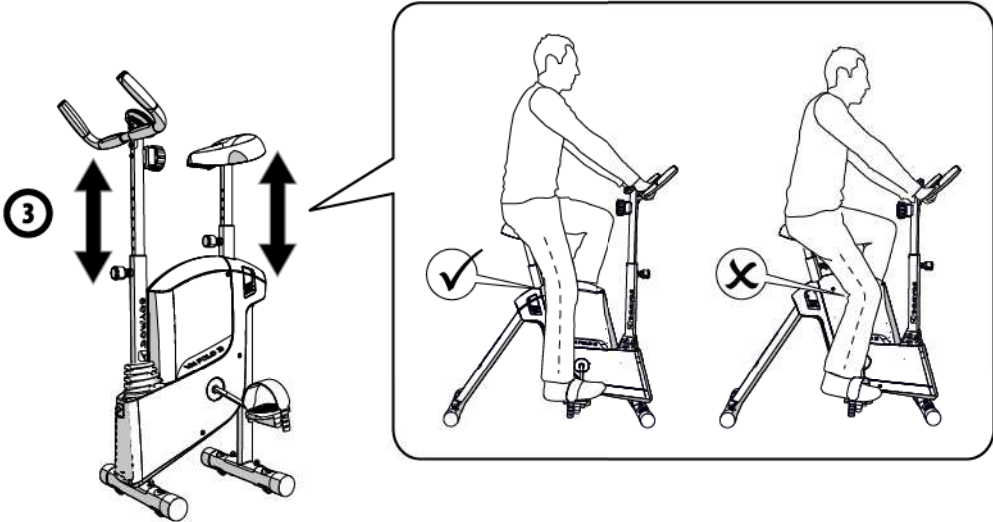
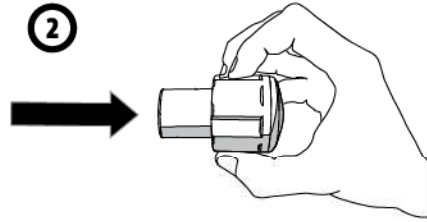
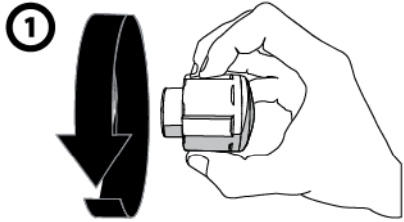
7



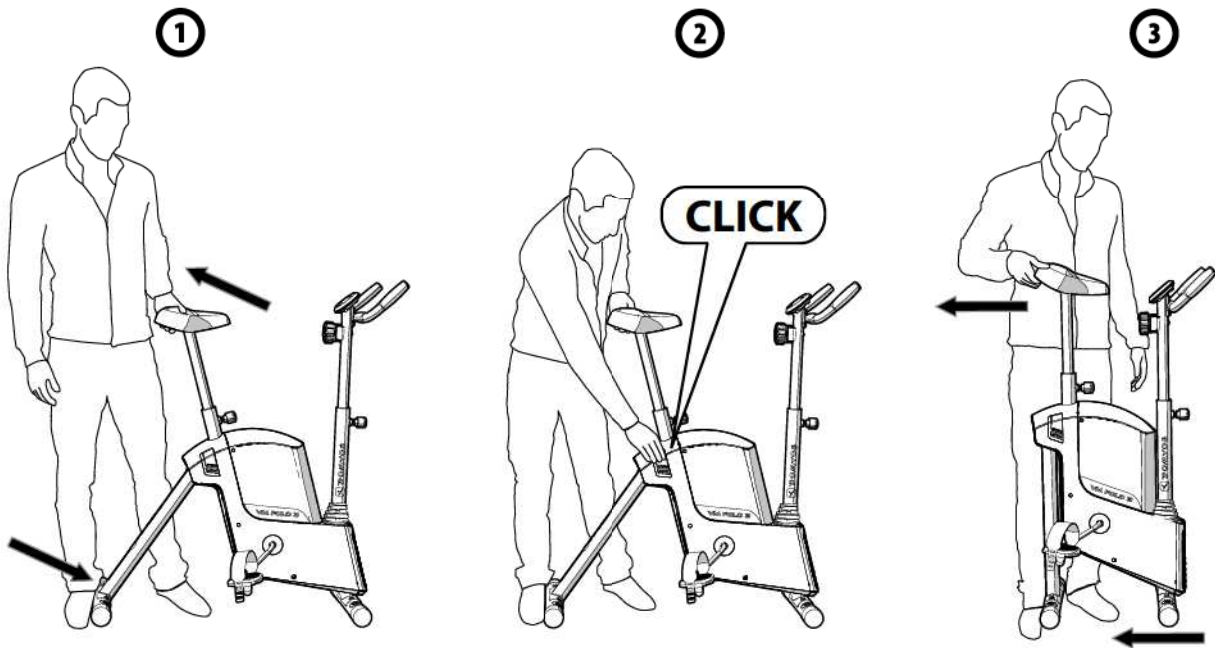
UNFOLDING • DÉPLIAGE • DESPLEGADO • AUSKLAPPEN • APERTURA • INKLAPPEN
• DESDOBRAGEM • ROZKLADANIE • KIHAJTÁS • РАСКЛАДЫВАНИЕ • DEPLIERE •
ROZKLADANIE • ROZKLÁDÁNÍ • UPPFÄLLNING • РАЗГЪВАНЕ • АÇМА • الفرد • 展开 • 展開



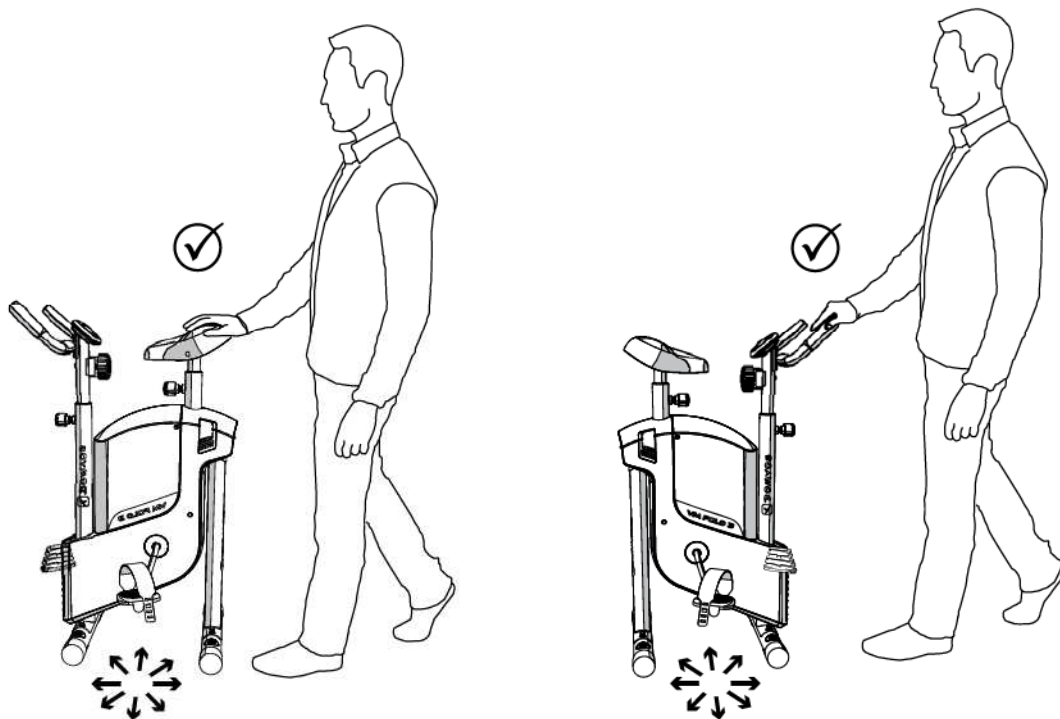
**SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛІРАНЕ • AYARLAR • الضبط • 调节 • 調節**



**FOLDING • PLIAGE • PLEGADO • EINKLAPPEN • CHIUSURA • UITKLEPPEN • DOBRAGEM
 • SKŁADANIE • ÖSSZEHAJTÁS • СКЛАДЫВАНИЕ • PLIERE • SKLADANIE • SKLÁDÁNÍ •
 HOPFÄLLNING • СГЪВАНЕ • КАТЛАМА • الطي • 折叠 • 折疊**



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



**USE • UTILISATION • UTILIZACIÓN • VERWENDUNG • UTILIZZO • GEBRUIK • UTILIZAÇÃO
• SPOSÓB UŻYCIA • HASZNÁLAT • ИСПОЛЬЗОВАНИЕ • UTILIZARE • POUŽITIE • POUŽITÍ
• ANVÄNDNING • НАЧИН НА УПОТРЕБА • KULLANIM • الاستخدام • 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 týkající sa použitia nájdete v karte výrobku na našej webovej stránke.

Veškeré naše návody k použití najdete u popisu výrobku, který 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.

请登录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

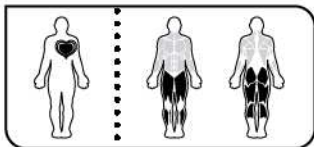


Ön egy Domyos márkájú terméket választott, és köszönjük bizalmát.

Akár kezdő, akár magas szintű sportoló, a Domyos az Ön szövetségese fizikai kondíciójának megtartásában vagy fejlesztésében. Munkatársaink mindig arra törekednek, hogy a legjobb termékeket tervezzék az Ön számára. Ha mégis észrevételei, javaslatai vagy kérdései vannak, Domyos.com honlapunkon kíváncsian várjuk véleményüket. Honlapunkon edzéseihez tanácsokat, szükség esetén pedig segítséget is találhat.

Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy ez a Domyos termék a legmesszebbmenőkig megfelel elvárásainak.

■ ISMERTETÉS



A VM FOLD 3 új generációs, formába hozó szobakerékpár, amely az Ön számára a következőket biztosítja:

- Nagy edzési kényelmet (ergonómikus edzési helyzet, folyamatos és halk pedálozás).
- Páratlanul könnyű tárolási lehetőséget a Domyos egyedülálló összehajtási kompakt mozgatósi rendszereinek köszönhetően.

■ ÁLTALÁNOS AJÁNLÁSOK

1. A formába lendítésnek ellenőrzés mellett kell történnie. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos a 35 év felettiéknél, vagy ha előzőleg voltak egészségi problémái, és ha több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.
2. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően ismeri a biztonsági előírásokat.
3. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő, akár előírászerű, akár helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
4. Az eszközt nem szabad üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között használni.
5. A felhasználó felelőssége, hogy minden használat előtt ellenőrizze az egyes alkatrészeket, és ha szükséges, meghúzza a csavarokat.
6. Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
7. A gyakorlat alatt a lába megóvásáért viseljen sportcipőt. Ne viseljen bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhat a sporteszközbe. Vegye le az összes ékszerét. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
8. A hatékony edzés érdekében fontos a nyereg beállítása és a pedálok hevedereinek megszorítása.
9. A termék összehajtási kinematikája következtében a kormánytól enyhe előlről hátra mozgás érezhető. Ez a mozgás természetes és nem veszélyezteti a használatot.

■ BEÁLLÍTÁSOK



A KERÉKPÁR SZINTEZÉSE

Ha a kerékpár használat közben billeg, forgassa el az egyik vagy mindkét szintkülönbség-kiegyenlítő, míg a billegés meg nem szűnik.

AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Ez a termék egy független sebességű termék. A fékezési nyomatókat nem csupán a pedálozási gyakorisággal tudja beállítani, hanem kiválaszthatja manuálisan is az ellenállás szintjét (a nyomatézszabályozó gomb forgatásával a motor nélküli, a +/- gombok megnyomásával a motorral rendelkező termékeken). Ha azonban megtartja az azonos ellenállási szintet, a fékezési nyomatók az ön pedálozási gyakoriságának növekedésével/csökkenésével azonos mértékben növekszik/csökken.

■ A KONZOL MŰKÖDÉSE



A sebesség kijelzése (km/h vagy mi/h)

Ez a funkció egy becsült sebességet mutat, vagy km/h-ban (kilométer per órában), vagy mi/h-ban (mérőföld per órában), a termék hátsó részén lévő kapcsoló állásától függően.



A megtett távolság kijelzése (km vagy mi)

Ez a funkció mutatja a gyakorlat kezdete óta megtett becsült távolságot. Ez a hátoldalon található kapcsoló állása szerint történhet km-ben (kilométer) vagy mi-ben (mérőföld).



Az elégetett kalóriák kijelzése (kcal)

Ez a funkció a gyakorlat kezdete óta elégetett kalóriamennyiség becsült értékét mutatja.



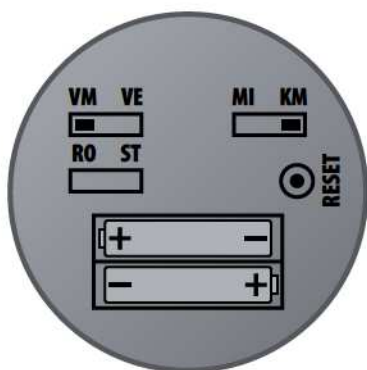
Az edzési idő kijelzése (perc)

Ez a funkció az edzés kezdetétől eltelt időt mutatja, ezt Percek: Másodpercek formátumban (PP:MM).

A konzol automatikusan bekapcsolódik a pedálozás megkezdésekor.

Bekapcsolódásakor a konzol automatikusan AUTOSCAN üzemmódba kerül. Ez a mód 5 másodpercenként egymás után futtatja a fenti 4 adatot.

Nyomja meg a gombot **MODE** a megjelenítendő információ kiválasztásához, és szüntesse meg az AUTOSCAN módot.



BEÁLLÍTÁSOK A KONZOL HÁTOLDALÁN:

- **VM / VE**
A konzolt használó készüléktípus kiválasztása
VM (mágnesféskes kerékpár) / VE (elliptikus kerékpár)
- **MI / KM**
A távolság mértékegységének kiválasztása
MI (mérőföld) / KM (kilométer)

A KONZOL NULLÁZÁSA:

- A konzol készenléti állapotba lép, ha körülbelül öt percig nem használják.
- Készenléti állapotban a kijelzők lenullázódnak (nem menti el az adatokat).
- A komputer hátoldalán nyomja meg a RESET gombot.

AZ ELEMEK BEHELYEZÉSE:

1. Vegye le a konzolt a tartójáról és tegyen be két darab AAA vagy (1,5V) típusú elemet a kijelző hátoldalán lévő rekeszbe. *
2. Ellenőrizze az elemek behelyezését, és azt, hogy megfelelően érintkeznek-e a rugókkal.
3. Ha a kijelzés teljesen vagy részben olvashatatlan, vegye ki, majd 15 mp-es várakozás után tegye vissza az elemeket.

* FIGYELEM! Ezt a konzolt úgy tervezték, hogy elemtartó fedél nem kerül rá.



SELEJTEZÉS:

Az áthúzott szemetesedény 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 akkumulátorokat és a tovább már nem használható elektronikus terméket újrahasznosítás céljából adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladékok hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.

HIBAEMLÉK

Ha rendellenes távolságokat vagy sebességet észlel:

- Ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán lévő kapcsoló VM helyzetben legyen mágneses kerékpár, VE helyzetben elliptikus kerékpár esetén.
- Nyomja meg a RESET gombot, hogy a konzol figyelembe vegye a változást.

Megjegyzés: A mágnesféskes szobakerékpárnál a pedál egy fordulata 4 méteres távolságnak, elliptikus szobakerékpárnál 1 fordulat 1,6 méteres távolságnak felel meg (ezek az értékek a kerékpározás vagy gyaloglás közben megtett átlagos távolságoknak felelnek meg).

Ha úgy veszi észre, hogy a számláló nem megfelelő mértékegységet mutat a távolságra:

- Ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán lévő kapcsoló a MI helyzetben van a mérőföld, vagy KM helyzetben van a kilométerekben való kijelzéshez.
- Nyomja meg a RESET gombot, hogy a konzol figyelembe vegye a változást.

Ha a számláló képernyője sötét:

- Ha elemmel működik, ellenőrizze az elemek megfelelő +/- helyzetét.
- Ha a probléma továbbra is fennáll, helyezzen be új elemeket.
- Mindkét esetben ellenőrizze, hogy megfelelően vannak-e csatlakoztatva a vezetékek a konzol hátoldalán, illetve a kerékpár fő váza és a kormányvilla összeszerelésénél.
- Ha a probléma továbbra is fennáll, vigye vissza a terméket a legközelebbi Decathlon áruházba.

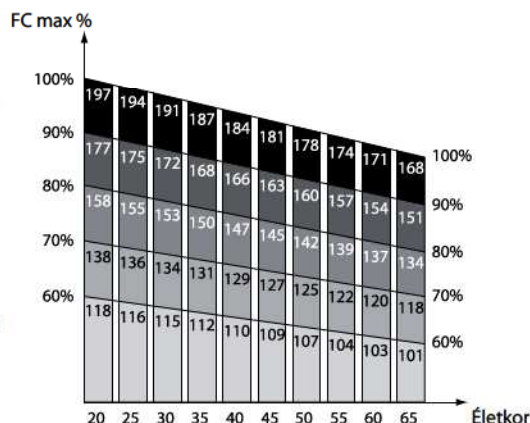
Ha zaj hallható a ház belső része felől, vagy ha manuális módban nem tudja beállítani az intenzitás mértékét, ne próbálkozzon a javítással. Vigye el a terméket a legközelebbi DECATHLON áruházba.

Csak a mellékelt adapterrel használja a terméket.

TÁJÉKOZTATÁS AZ EDZÉSI ZÓNÁKRÓL ÉS A SZÍVRITMUSRÓL

FC = Szívrítmus (percenkénti szívverések számában)
FC max = 210 - (0,65 x az Ön életkora)

- FC > 90% FC max
A tapasztalt használók számára fenntartott nagyteljesítményű zóna
- FC = 80-90% FC max
Teljesítményeinek javítására szolgáló zónája
- FC = 70-80% FC max
Állóképességének javítására szolgáló zóna
- FC = 60-70% FC max
Mérsékelt erőfelfejtési zóna, az edzések fokozatos újratelepítéséhez szükséges
- FC < 60% FC max
A bemelegítési és pihenési fázisokban elsősorban ezt a zónát kell használni



■ HASZNÁLAT

Ha ön kezdő, néhány napig kis ellenállással végezze az edzést, erőltetés nélkül, és ha szükséges, iktasson be pihenőket. Emelje fokozatosan az egyes edzések számát vagy időtartamát. Az edzés alatt ne feledje megfelelően szellőztetni azt a helyiséget, ahol a kerékpár található



Fenntartó edzés / Bemelegítés: Fokozatos terhelés 10 perctől kezdve

A forma fenntartása vagy rehabilitáció céljából végzett fenntartó edzést minden nap végezheti körülbelül 10 percig. Ez a fajta gyakorlat az izmok és az ízületek fejlesztését szolgálja, vagy pedig sporttevékenység előtti bemelegítésként végezhető.

A lábak ruganyosságának fokozása céljából állítson be nagyobb ellenállást, és növelje meg az edzésidőt. Természetesen a pedálozás során kifejtett ellenállást az edzés alkalmával bármikor megváltoztathatja.



Formába hozó aerob edzés: Viszonylag hosszú ideig (35 perctől 1 óra hosszát tartó mérsékelt terhelés)

Ha Ön veszíteni szeretne a súlyából, ez a fajta testgyakorlás az egyetlen, amely megfelelő diétával társítva növelni tudja a szervezet által elhasznált energia mennyiségét. Ehhez nincs szükség mértéktelen erőfeszítésre. A legjobb eredmények elérésének záloga a testgyakorlás rendszeressége. Válasszon viszonylag alacsony pedálozási ellenállást és végezze az edzést a saját ritmusának megfelelően, de legalább 30 percen keresztül. Ettől a gyakorlattól a bőrön finom izzadságnak kell megjelennie, de semmi esetre sem szabad kifulladásra. A lassú ritmusban végzett edzés időtartama fogja szervezetét arra ösztönözni, hogy a meglévő zsírból merítsen energiát, amennyiben harminc percnél tovább, legalább háromszor egy héten, harminc percig edz.



Állóképességet növelő aerob edzés: 20-40 perces erőteljes izommunka

Ez a fajta edzés a szívizom jelentős megerősítését és a légzés javítását tűzi ki célul. Az ellenállás és/vagy a pedálozás sebessége úgy van beállítva, hogy növelje a légzés gyakoriságát a gyakorlat végzése alatt. Az erőfelfejtés intenzívebb, mint a formába hozás során végzett munkánál. Az edzések során fokról fokra tovább tudja majd tartani ezt az erőfelfejtést, egyre jobb ritmusban. Ilyen fajta gyakorlatot legalább hetente háromszor végezhet. Az ennél is erősebb ritmusban végzett edzés (anaerob munka és vörös zónában végzett munka) csak sportolóknak való, és megfelelő előkészítést igényel. Minden edzés után szánjon néhány percet a lassabban végzett pedálozásra, hogy a szervezete fokozatosan térjen vissza nyugalmi állapotba.

Visszatérés nyugalmi állapotba:

A tevékenység alacsony intenzitású folytatását jelenti, ez a fokozatos nyugalmi szakasz. A nyugalmi állapotba való visszatérés biztosítja a szív és érrendszer, a légzőszervek, a vérkeringés és az izmok visszatérését a normál állapothoz (ezzel elkerülhetők az ellenhatások, mint például a tejsavak felhalmozódása, amelyek az izomfájdalmak, azaz a görcsök és az izomláz fő okozói).

Nyújtás:

A nyugalmi állapothoz való visszatérést nyújtó mozgásoknak kell követniük. Az erőfelfejtés utáni nyújtás enyhíti a tejsavak felhalmozódása következtében fellépő izommerevséget és serkenti a vérkeringést.

■ KERESKEDŐI GARANCIA

A DOMYOS rendeltetésszerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére és további 2 éven keresztül az egyéb alkatrészekre és munkadíjra.

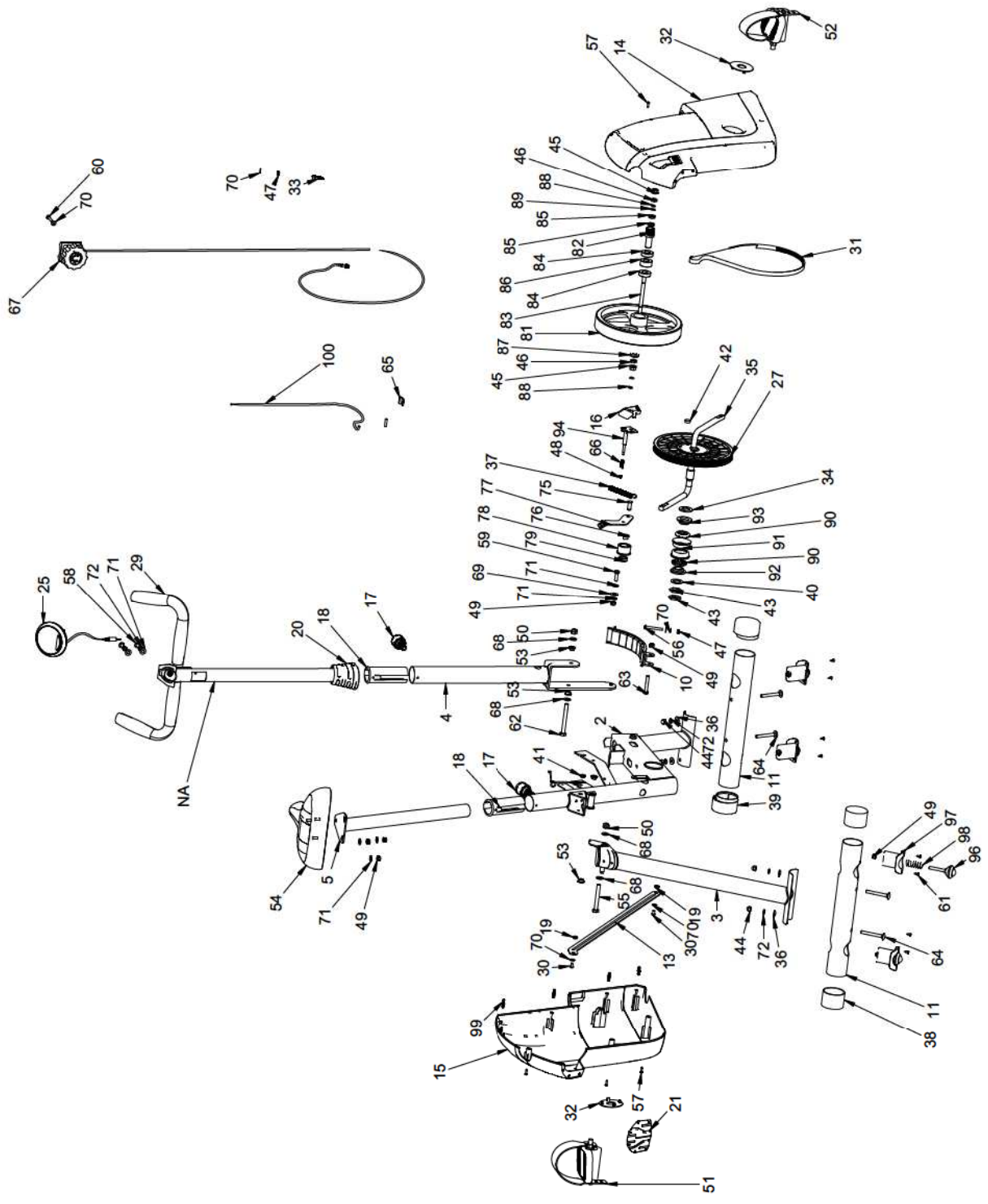
A DOMYOS ennek a garanciavállalásnak a keretében csak a termék cseréjére vagy javítására köteles, melyről a DOMYOS saját belátása szerint dönt.

A garancia nem terjed ki az alábbi esetekre:

- Szállítási sérülések
- Kültéren vagy nedves környezetben való használat illetve tárolás (trambulínok kivételével)
- Hibás összeszerelés
- Rossz vagy helytelen használat
- Rossz karbantartás
- A DOMYOS által el nem ismert szervizben végzett javítások
- Nem magánjellegű használat

Ez a kereskedői garancia nem zárja ki a vásárlás országában hatályos törvényes garancia alkalmazását.

A garancia igénybeviteléhez tekintse meg a használati útmutató utolsó oldalán lévő táblázatot.



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 (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.

BELGIÉ

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 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 termékét, 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 zákazníkmi 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.

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 aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

تول أخرى
هل تحتاج إلى مساعدة؟
تصل 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。

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 оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة
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., ППЗ «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

1694.007 V3



DOMYOS.COM