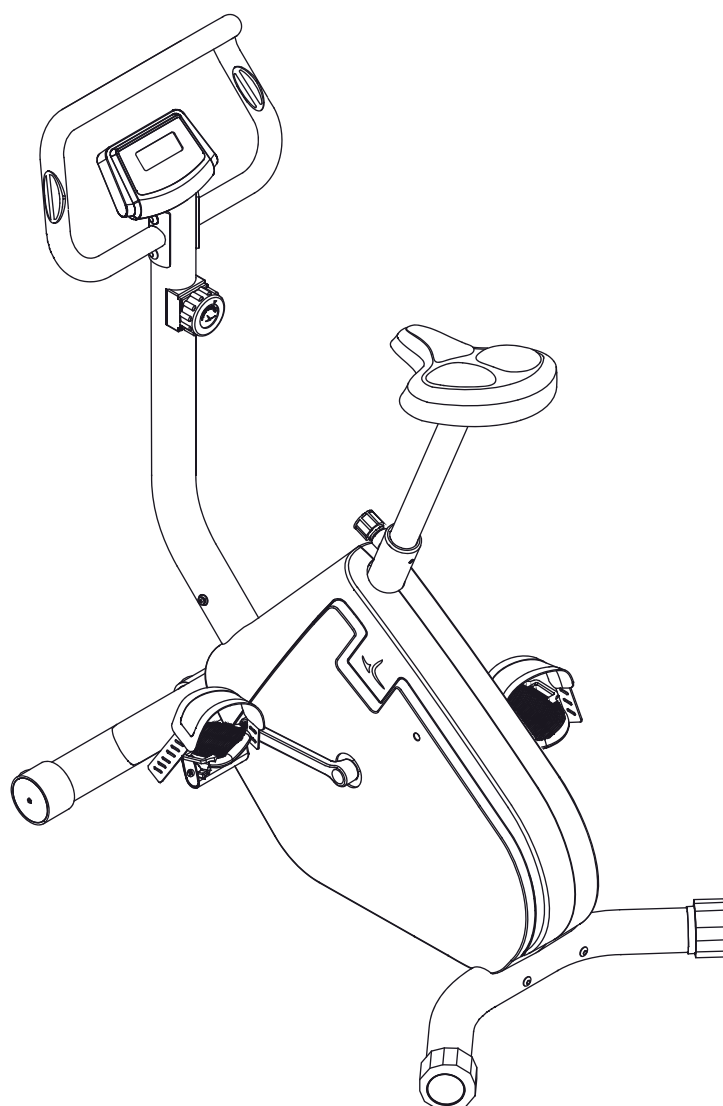


VM 230



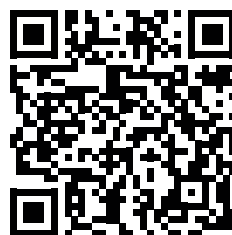
VM 230

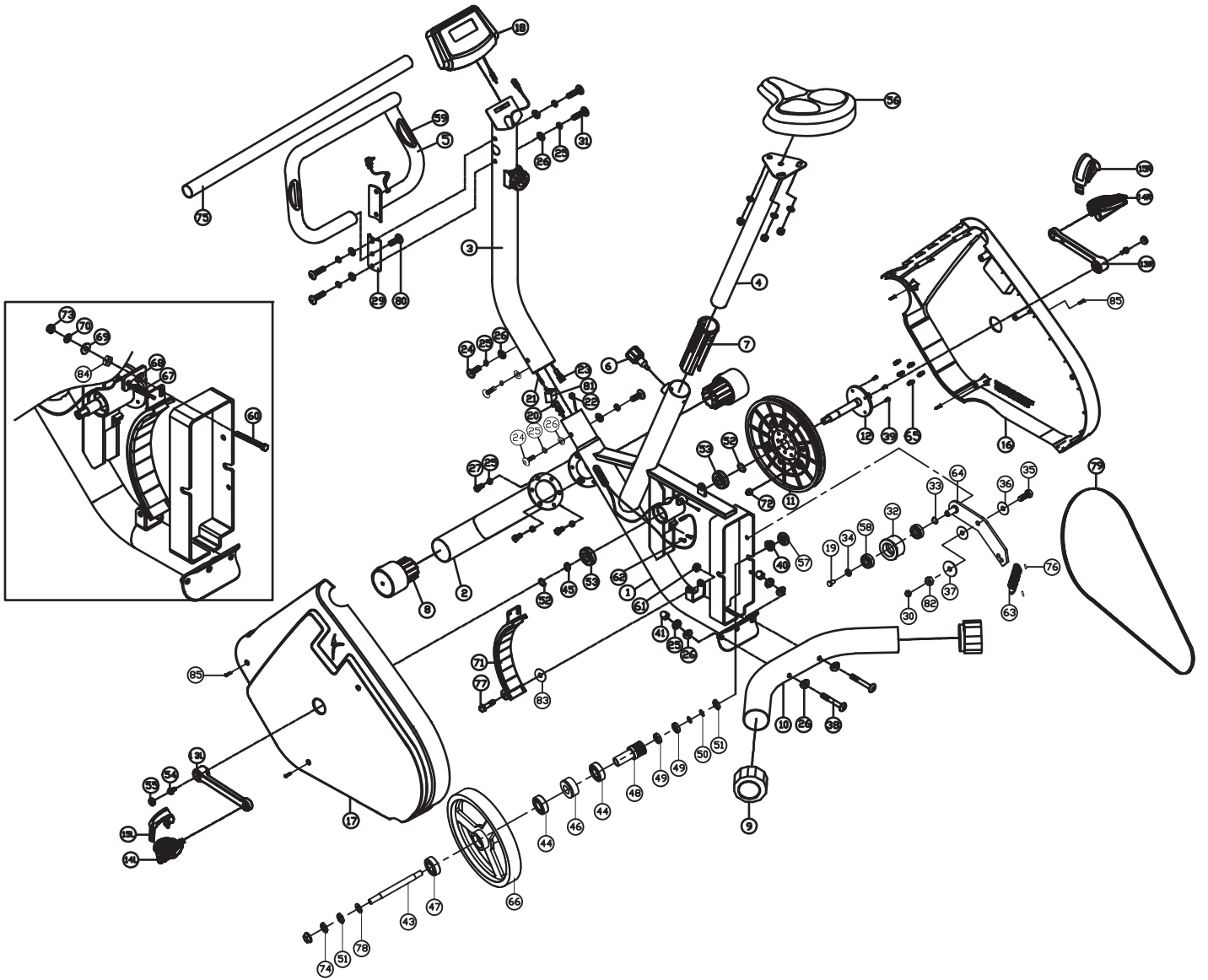
25 kg / 55 lbs
91 x 54 x 130 cm
36 x 21 x 51 in

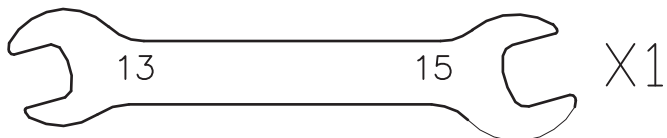
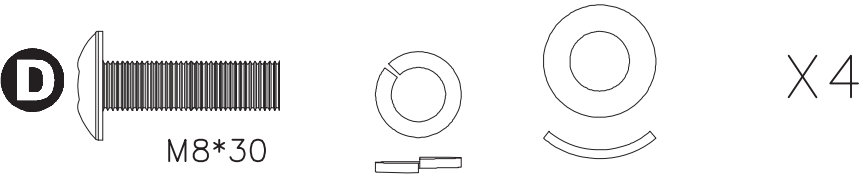
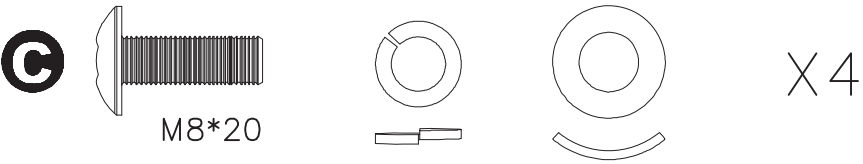
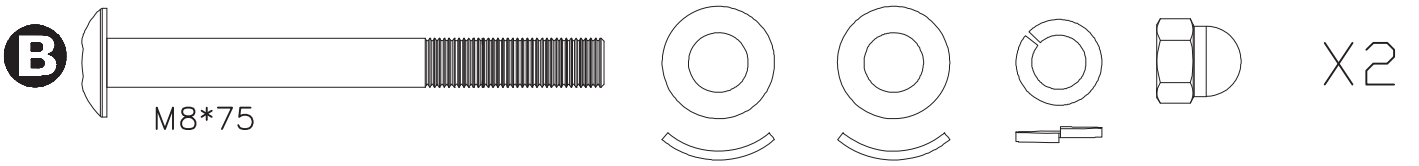
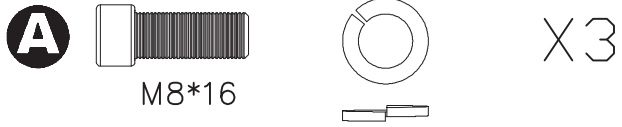
Maxi
110 kg
242 lbs



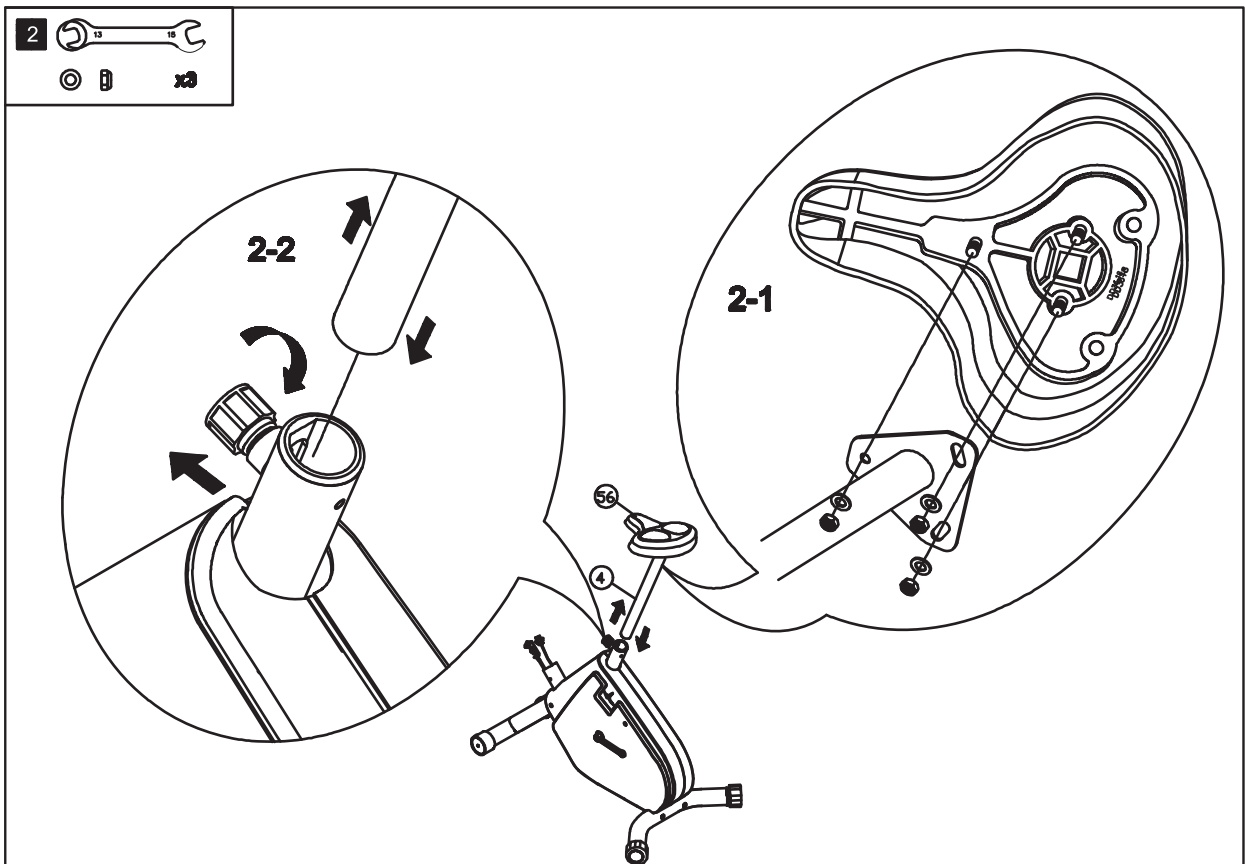
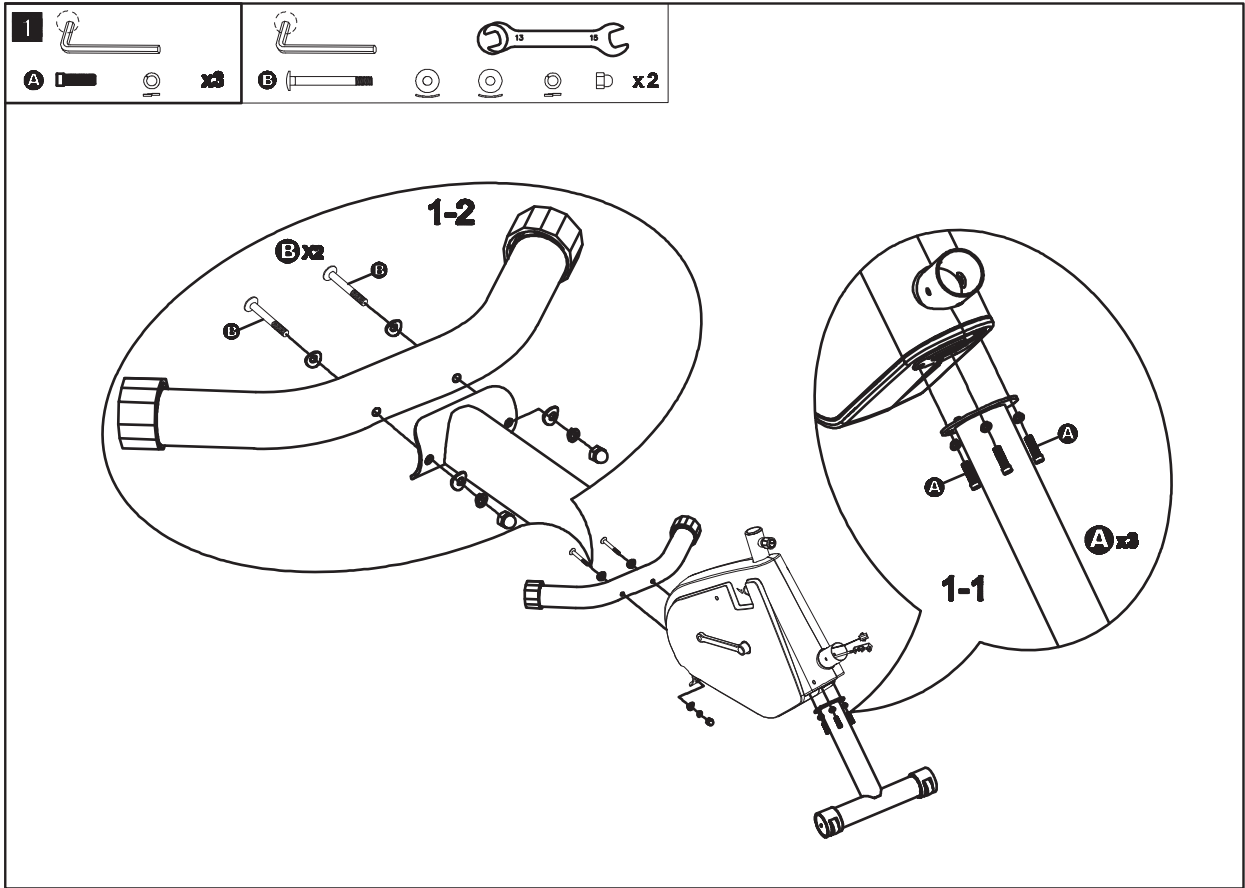
45 min



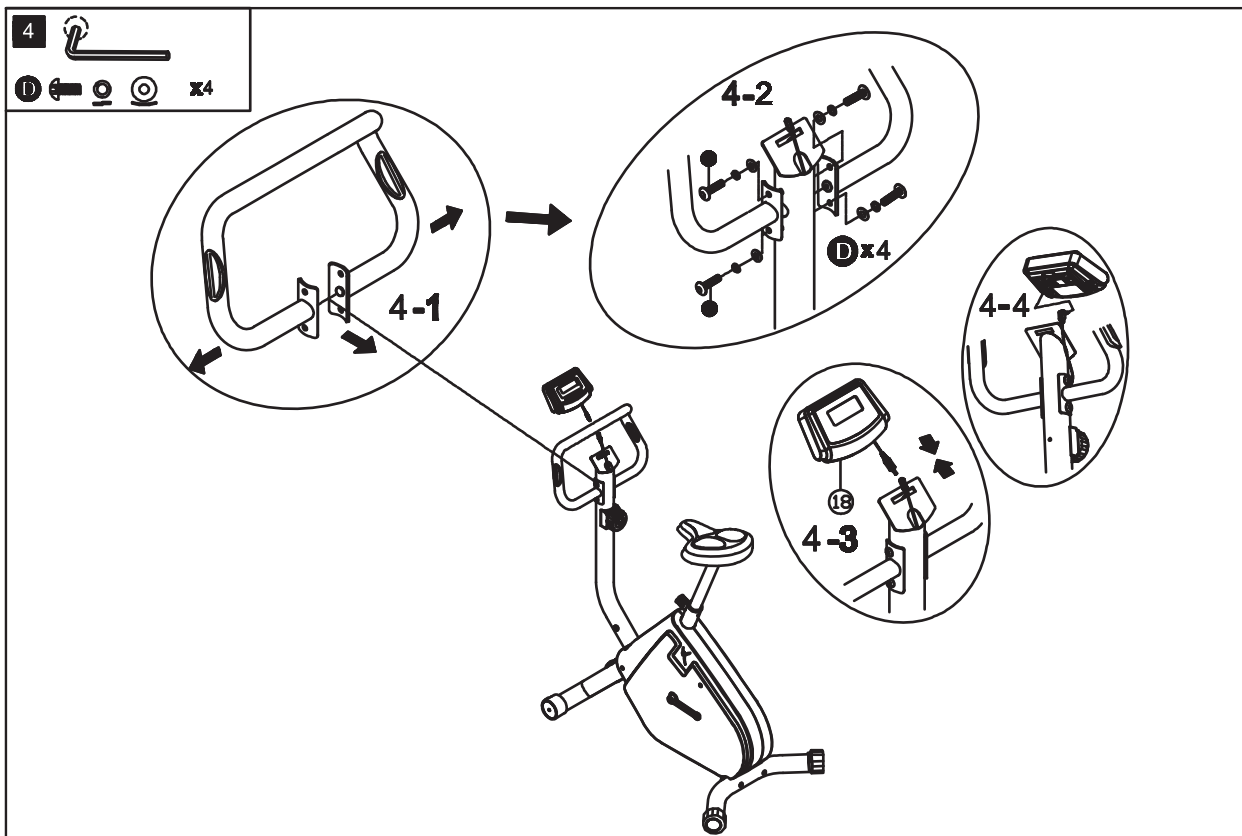
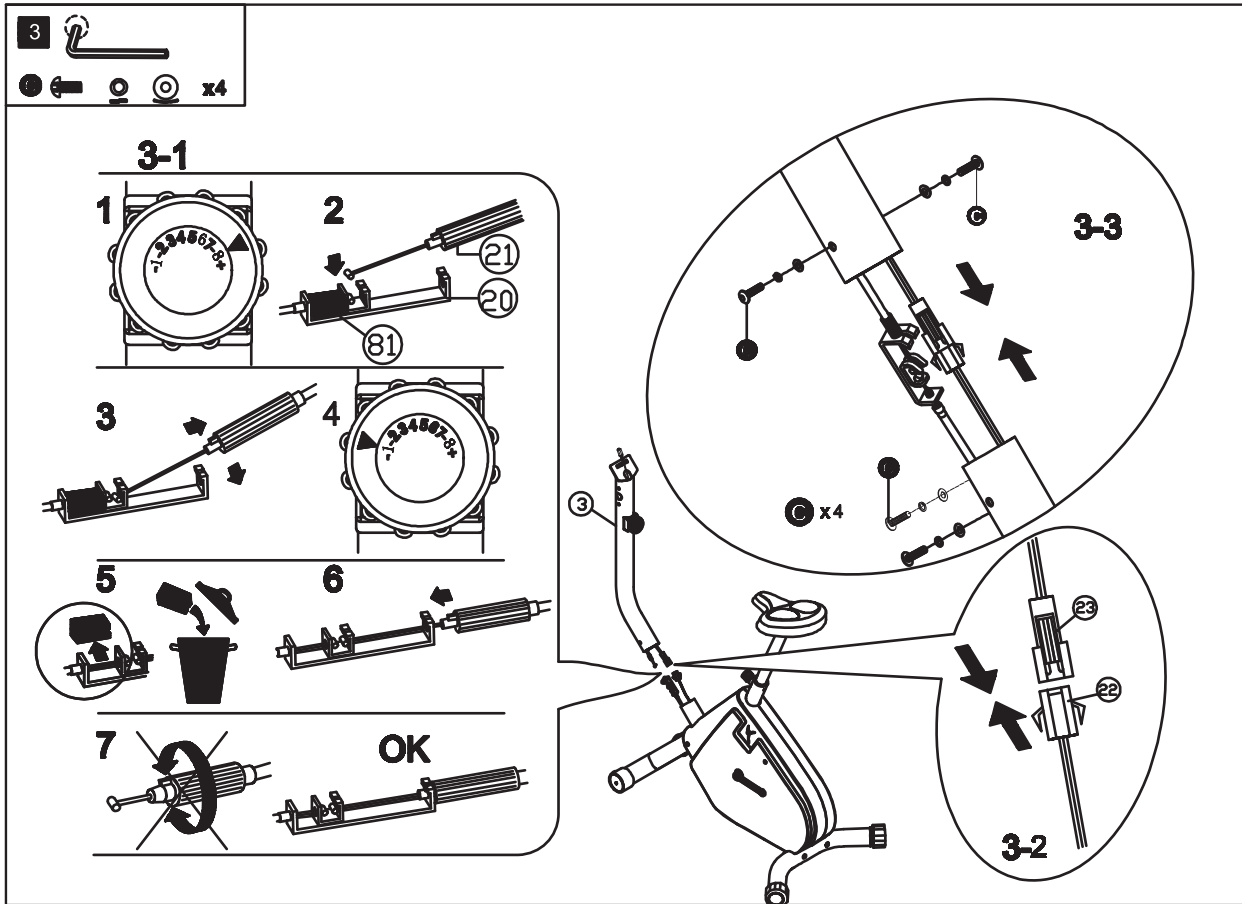




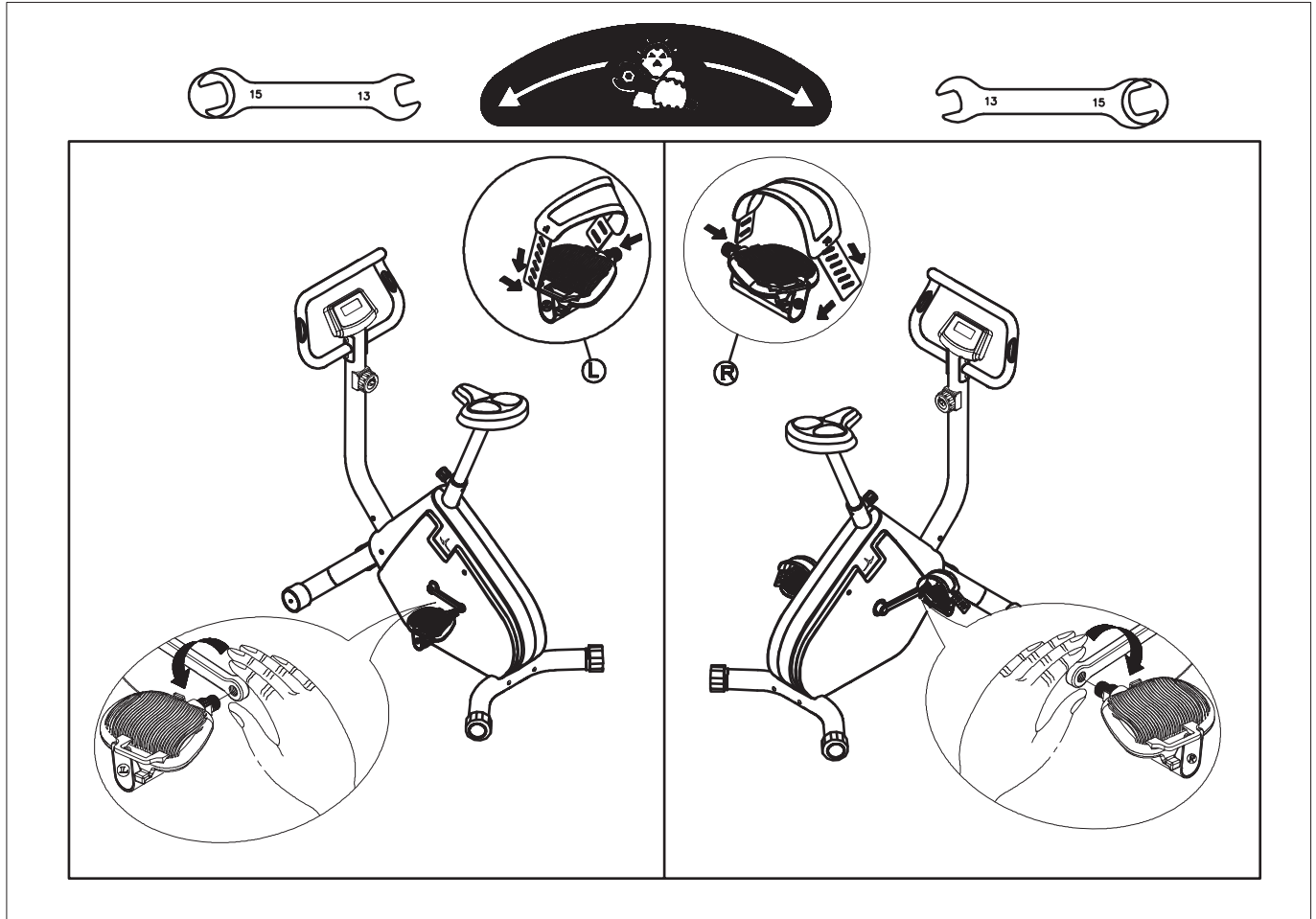
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
 MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
 MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAJX • MONTARE • MONTÁŽ •
 MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAJX • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAJ • MONTARE • MONTÁŽ •
MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安裝 • 安裝



1 Handlebars - Guidon - Manillar - Lenker
 Manubrio - Stuur - Guiador - Kierownica
 Kormány - Руль - Ghidon - Riadidlá
 Madlo - Styre - Кормило - Gidon
 مفود - 车把 - 車把

2 Console - Console - Consola - Konsole
 Console - Console - Consola - Konsola
 Konzol - Консоль - Consolă - Konzola
 Konzole - Konsol - Конзола - Konsol
 لوحة التحكم - 控制面板 - 控制面板

3 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
 Pokreṭto 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

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

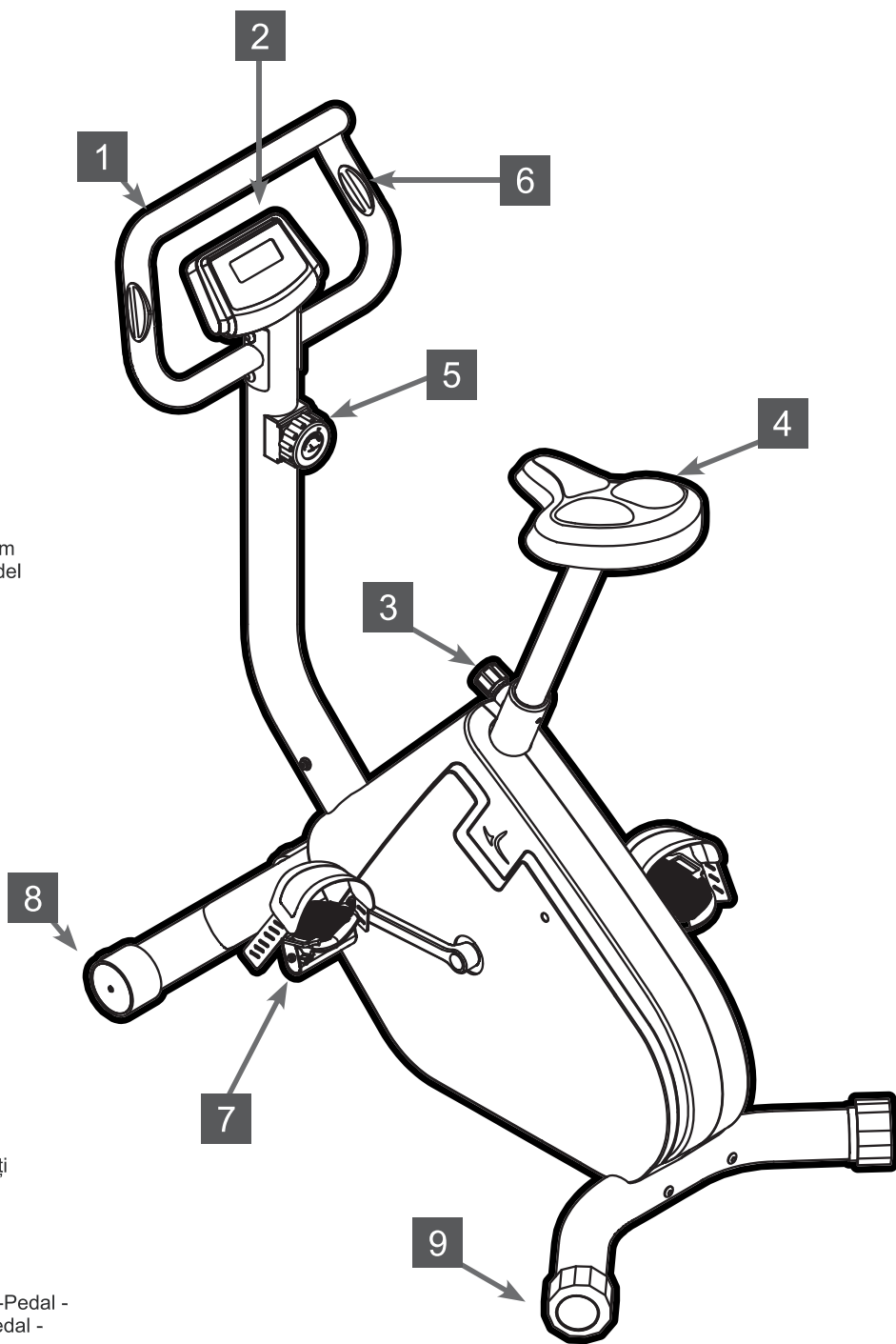
5 Resistance adjustment knob
 Molette de réglage de la résistance
 Rueda de ajuste de la resistencia
 Widerstands-Stellschraube
 Rotella di regolazione della resistenza
 Instelknop weerstand
 Bloqueio de regulação da resistência
 Pokreṭto regulacji oporu
 Ellenállást beállító csavar
 Ручка регулировки сопротивления
 Buton de reglare a rezistenței
 Nastavovacie 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

6 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
 Sensor de pulsaciones - Pulsfrequenzmesser
 Sensore di pulsazioni - Hartslagsensor
 Sensor de pulsações - Receptor pulsu
 Pulzusérzékelő - Датчик пульса - Captator de pulsați
 Snímač tepu - Snímač tepu
 Pulsgivare - Сензор за пулса
 Nabız sensörü - مستشعر النبض
 脉搏传感器 - 脈搏傳感器

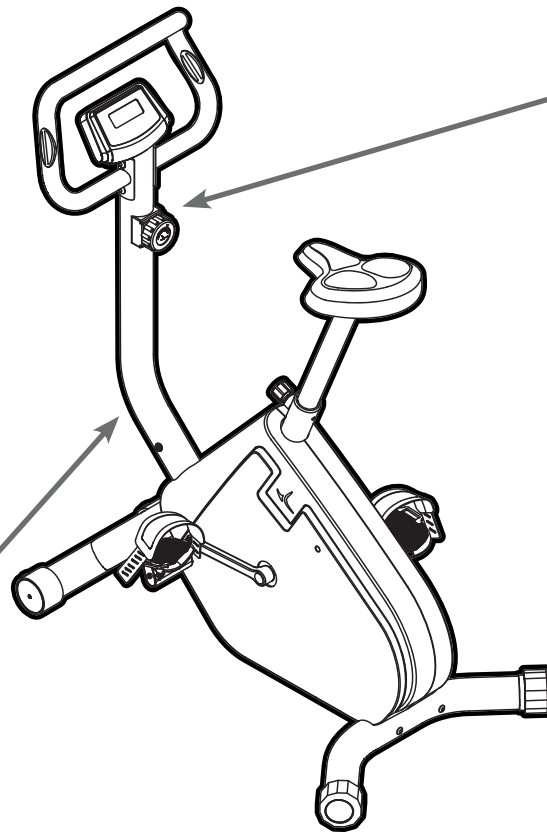
7 Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal - Pedal -
 Pedal - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál - Pedál - Pedal -
 Педал - Pedal - بدال - 脚踏板 - 腳踏板

8 Transport wheels - Roulettes de déplacement
 Ruedas de desplazamiento - Transportrolle
 Rotelle di spostamento - Transportwielteje
 Rodinhas de deslocação - Kółko do przemieszczania
 Görgők a mozgatáshoz - Колесико для перемещения -
 Rotițe de deplasare - Premiestňovacie koliesko - Přemíst'ovací
 kolečko - Transporthjul
 Колелца за преместване - Taşıma makarası
 بكرة النقل - 移动滑轮 - 移動滑輪

9 Levelling foot - Compensateur de niveau - Compensador
 de nivel - Niveaueausgleicher - Compensatore di livello -
 Niveauregelaar - Compensador de nivel - Kompensator poziomu -
 Szintkiegyenlítő - Компенсатор уровня - Compensator de nivel -
 Kompenzátor úrovne - Vyrovňovací podložka - Nivåkompensator -
 Компенсатор на нивото - Yükseklik ayar tertibatı - معادل المستوى -
 平衡补偿器 - 平衡補償器



This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠ WARNING

- 1 • Misuse of this product may result in serious injury.
- 2 • Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- 3 • Do not allow children on or around machine.
- 4 • Replace label if damaged, illegible, or removed.
- 5 • Keep hands, feet and hairs 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 acercarse 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 zbliżaj rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

⚠ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezeti helytelen használat a súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépére vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeiket, lábukat, a haját a mozgó alkatrészekről

⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкции 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 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-i departe de aceasta.
- Dacă autocolanțul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să-l înlocuiți sau să îl înlocuiți cu unul nou.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠ UPOZORNENIE

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

⚠ 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 používali a přibližovali se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým součástkám.

⚠ WARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- 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 доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermayın 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 الاستخدام 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.

⚠

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

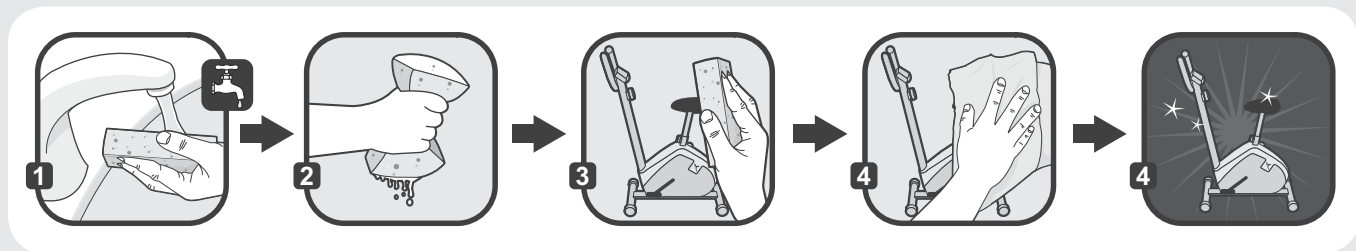
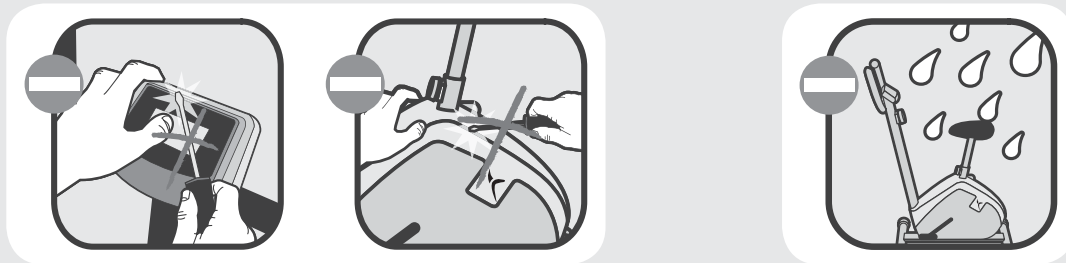
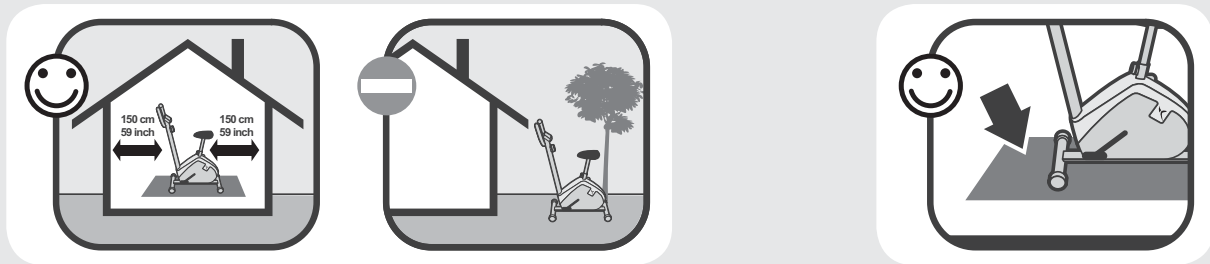
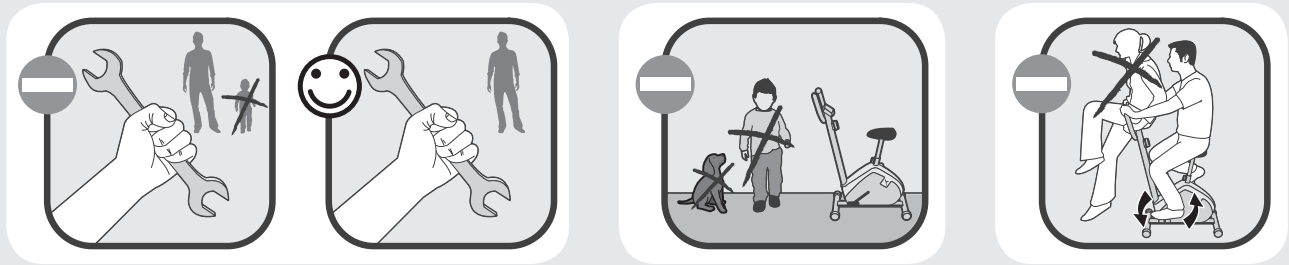
⚠ 注意

- 對本產品的不當使用會導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明並遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破損、模糊或缺失，須進行更換。
- 不可使手腳或頭髮靠近運動中的部件。

SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT
 • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA •
 BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ
 • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOSTĚ •
 SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNIYET • الأمان •
 安全 • 安全



Warning: to reduce the risk of serious injury, please read the important precautions below before using the product.



Ön a DOMYOS márka fitness készülékét választotta. Köszönjük a belénk vetett bizalmat. A DOMYOS márkát azért hoztuk létre, hogy minden sportolni vágyónak segítsünk formája megőrzésében. A terméket sportolók fejlesztették ki sportolók számára. Nagyon örülnénk, ha megosztaná velünk a DOMYOS termékekkel kapcsolatos észrevételeit és javaslatait. Az áruház személyzete és a DOMYOS termékfejlesztő osztálya ezért kíváncsi az Ön véleményére. A www.domyos.com internetes oldalon is felkereshet bennünket. Jó edzést kívánunk, és reméljük, hogy öröme fog telni ennek a DOMYOS terméknek a használatában.

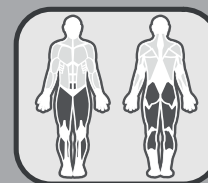
BEMUTATÁS

AVM 230-as egy új generációs, formába hozó szobakerékpár. A kerékpáron helyes anatómiai testhelyzetben ülhet, egyenes háttal és pihentető helyzetben lévő karokkal. Mágnesfészes rendszere nagyon kényelmes, hirtelen lökésektől mentes pedálozást tesz lehetővé.

FIGYELMEZTETÉS

A formába hozatalnak **ELLENŐRZÉS MELLETT** kell történnie. Mielőtt elkezdené edzésprogramját, kérdezze meg kezelőorvosát. Ez különösen fontos, ha Ön elmúlt 35 éves, vagy ha előzőleg voltak egészséggel kapcsolatos problémái, és több éve nem sportol. Minden utasítást olvasson el használat előtt.

A TEST MEGDOLGOZTATOTT IZ MAI



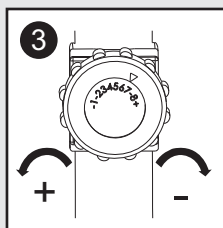
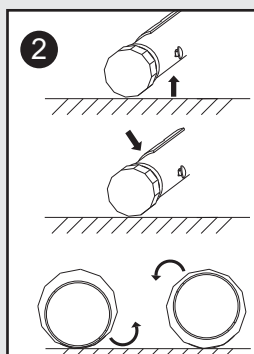
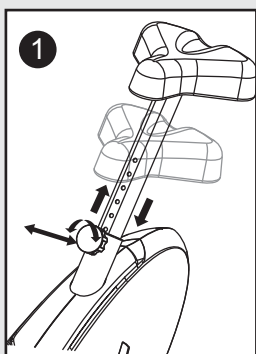
BIZTONSÁG

A sérülések kockázatának csökkentése érdekében kérjük, a termék használatát megelőzően figyelmesen olvassa el az alábbi használati útmutatót!

1. A tulajdonos kötelessége megbizonyosodni arról, hogy a termék valamennyi használója megfelelően tájékozott az összes biztonsági előírásról illetően.
2. A Domyos minden felelősséget elhárít a terméknek a vásárló vagy más személy által történő helytelen használatából eredő bármilyen személyi sérülésre, vagy vagyoni kárra vonatkozó reklamáció esetén.
3. A termék kizárólag otthoni használatra készült. Ne használja a terméket üzleti, bérleti vagy intézményes keretek között.
4. A felhasználó felelőssége, hogy minden használat előtt ellenőrizze az egyes alkatrészeket, és ha szükséges, meghúzza a csavarokat.
5. A lába megóvása érdekében az edzés alatt mindig viseljen sportcipőt. **NE VISELJEN** bő, vagy lógó ruházatot, amely beakadhatna a gépbe. Vegye le az összes ékszerét. Kösse össze a haját, hogy ne zavarja edzés közben.
6. Ha a gyakorlatok végzése közben fájdalmat vagy szédülést érez, azonnal hagyjon fel a gyakorlatokkal, pihenjen, és forduljon orvoshoz.
7. A kezével és a lábával ne közelítsen a mozgó alkatrészekhez.
8. Ne hagyja túllógni a beállító eszközöket.
9. Szívritmus-szabályzóval, defibrilátorral vagy más, testbe ültetett elektromos készülékkel rendelkező személyek a pulzusszám-érzékelőt csak a saját felelősségükre használják. Az első használat előtt javasolt az orvos felügyelete mellett elvégzett próbaedzés.
10. Terhes nők számára a pulzusszám-érzékelők használata nem javasolt.
11. Az edzőgépen minden össze- vagy szétszerelési munkát nagyon gondosan kell végezni.
12. **FIGYELEM!** A szívritmust figyelő rendszerek pontossága nem tökéletes. A túlterhelés súlyos sérülésekhez vezethet, akár halált is okozhat. A legkisebb fájdalomérzés vagy rosszullet esetén azonnal abba kell hagyni az edzést.

BEÁLLÍTÁS

figyelmeztetés A (nyereg-, illetve kormány-) beállítási művelet elvégzéséhez le kell szállni a kerékpárról.



1. AZ ÜLÉS BEÁLLÍTÁSÁNAK MÓDJA

A hatékony edzéshez az ülésnek megfelelő magasságban kell lennie, azaz a pedál legalsó pozíciójában a térdnek kissé behajlított helyzetben kell lennie. Az ülés beállításához fogja meg, csavarja ki és húzza meg a nyeregcsövön lévő szabályzókeréket. Állítsa be az ülést a kívánt magasságra, majd helyezze vissza a szabályzókeréket a csőbe, és teljesen tekerje be. **FIGYELEM:**

- Győződjön meg róla, hogy teljesen meghúzta-e a szabályzókeréket.
- Soha ne állítsa a nyeret a megengedett maximumnál magasabbra.

2. KIEGYENSÚLYOZÁS

Amennyiben a kerékpár használat közben egyensúlyát veszti, forgassa addig a hátsó kitámasztó lábakon lévő egyik vagy mindkét csővéget, amíg a kerékpár egyensúlyba nem kerül.

3. AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

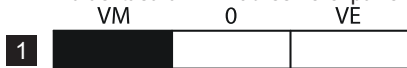
Ez a termék „független sebességű termék”. A fékezés forgatónyomatéka nemcsak a pedálozási gyakorisággal szabályozható, hanem az ellenállás mértékének kézi kiválasztásával is (a nem motorizált termékeknel forgassa meg a forgatónyomaték-vezérlő gombot, a motorizált termékeknel pedig nyomja meg a +/- gombot). Mindenesetre amennyiben megtartja ugyanazt az ellenállási szintet, a fékezés forgatónyomatéka az Ön pedálozási gyakoriságának növekedésével/csökkenésével növekszik/csökken.

FC 50-ES KONZOL

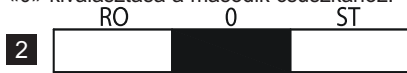
PARAMÉTEREK MEGADÁSA

Alább található a VM 230-es kerékpár gombjaihoz tartozó paraméterek megadása.

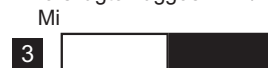
VM kiválasztása a VM 230-es kerékpár első csúszkájához:



«0» kiválasztása a második csúszkához.



Az országtól függően Km/h vagy Mi/h kiválasztása:

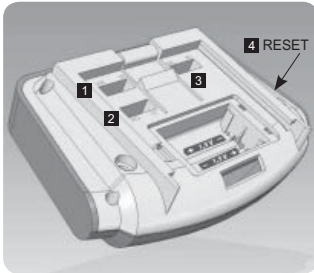


4 Nyomja meg a RESET gombot.

⚠ R rossz paraméterezés esetén a konzolon [Err] hibaüzenet jelenik meg. Ellenőrizze a csúszkák helyzetét.

⚠ A csúszka kattánása jelzi, hogy megfelelő helyzetbe került.

AZ ELEMEK BEHELYEZÉSE



- Húzza le a műszerfalat a felfüggesztéséről, vegye le a termék hátoldalán található elemrekesz fedelét, majd illesszen két AA vagy UM-3 típusú elemet az elemrekeszbe.
- Győződjön meg róla, hogy a megfelelő polaritással illesztette-e be az elemeket, és hogy az érintkezés is megfelelő-e.
- Helyezze vissza az elemrekesz fedelét, majd helyezze az eszközt a helyére, és győződjön meg a megfelelő rögzítettségről.
- Ha a kijelző részben vagy teljesen olvashatatlan, vegye ki az elemeket 15 másodpercre, majd helyezze őket vissza.



SELEJTEZÉS: Az „áthúzott szemetesedény” szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétként dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újrahasznosítás céljából adja le egy erre szakosodott gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.

HIBAKERESÉS

- Ha azt látja, hogy a számláló nem a megfelelő hosszsmértékegységben mutatja a távolságot, ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán található kapcsoló Mi állásban legyen, a mérföldekben, és km állásban, a kilométerekben történő kijelzéshez. Vegye ki, majd tegye vissza az elemeket, vagy nyomja meg a RESET gombot, hogy a változást érvényesítse.
- Ha nem helyes távolság- vagy sebességértéket lát, vagy « ERR » üzenetet kap, ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán a kapcsoló mágnesfészes szobakerékpár esetén VM helyzetben, elliptikus szobakerékpár esetén pedig VE helyzetben legyen, majd nyomja meg a RESET gombot. A mágnesfészes szobakerékpárnál a pedál egy fordulata 4 méteres távolságnak, az elliptikus szobakerékpárnál 2 mozdulat 1,6 méteres távolságnak felel meg (ezek az értékek a kerékpározás vagy gyaloglás közben megtett átlagos értékeknek felelnek meg).

FUNKCIÓK

AUTOSCAN: 5 mp-enként váltakozva jelzi ki a funkciókat. A konzol nullázása: A konzol a használat 5 perces felfüggesztése után készenléti állapotba lép. Készenléti állapotban a kijelzések nullázódnak (az adatok nem őrződnek meg).

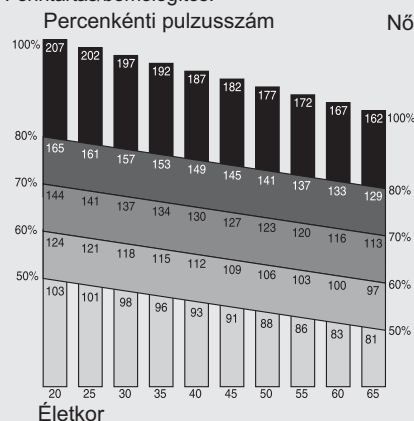
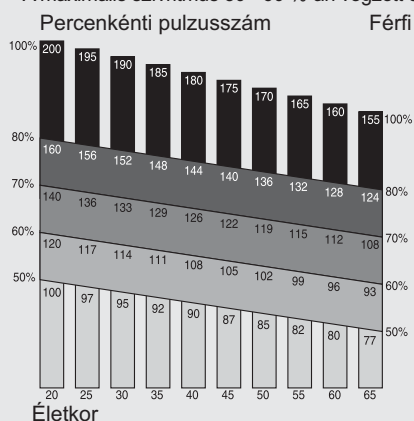
- 1 - Sebesség: Ez a funkció lehetővé teszi a becslt sebesség kijelzését. A termék hátulján lévő kapcsoló segítségével a sebesség mértékegységét km/óra és mérföld/óra közül választhatja ki.
- 2 - Távolság: Ez a funkció lehetővé teszi az edzés kezdete óta megtett becslt távolság kijelzését. A termék hátulján lévő kapcsoló segítségével a távolság mértékegységét km és mérföld között választhatja ki.
- 3 - Kalóriák: Ez a funkció lehetővé teszi az edzés kezdete óta elégetett kalóriák becslt értékének kijelzését.
- 4 - Idő: Ez a funkció lehetővé teszi az edzés kezdete óta eltelt idő kijelzését. A kijelzés formátuma: „perc: másodperc”, az első eltelt óra után pedig: „óra: perc” 10 óra eltelté után a számláló automatikusan 0-ra ugrik.
- 5 - Percenkénti pulzusszám* : Helyezze a tenyerét a pulzusszám-érzékelőkre. Néhány másodperc elteltével hangjelzés mutatja a szívverését, és a kijelzőn megjelenik a percnkénti pulzusszám.

*FIGYELEM : a kijelzett érték becslés, amely orvosi célra nem használható.

- FIGYELEM: nagyon gyors szívverés vagy hirtelen szívritmuváltozás esetén elképzelhető, hogy a kijelzett érték nem felel meg a valós pulzusszámnak. Ez az alkalmazott algoritmus miatt lehetséges.

EDZÉSI TERÜLET

- A maximális szívritmus 80 - 90 %-án és afölött végzett edzés: Anaerob és piros zóna, fenntartva az élsportolók és szakosodott sportolók számára.
- A maximális szívritmus 70 - 80 %-án végzett edzés: Állóképességet fejlesztő edzés.
- A maximális szívritmus 60 - 70 %-án végzett edzés: Formába hozás/Fokozott mértékű zsírégetés.
- A maximális szívritmus 50 - 60 %-án végzett edzés: Fenntartás/bemelegítés.



Ha az Ön életkora eltér a táblázatban találhatóától, az alábbi képletekkel kiszámíthatja a 100%-nak megfelelő pulzusszámot:
Férfiak esetén: 220 – az Ön életkora
Nők esetén: 227 – az Ön életkora

HAZNÁLAT

Kezdetben, alacsony pedálszövszi ellenállással és sebességgel, megerőltetés nélkül, és székstg szerini pihenőkkel tarkított enyhe edzsmunkst vtgezzen nthšny napon št. Fokozatosan nŰvelje az edzsek szšmšt és időtartamšt. A gyakorlatok vtgezése alatt ne homorítsa a hátát, hanem tartsa egyenesen.



Fenntartú edz's/BemelegŰtt's: 10 perccel indulú, fokozatosan nŰvekvő erőkifejt's.

A fenntartú vagy a visszazoktatú edz't naponta kb. 10 percen št vtgezheti. Ez a gyakorlatŰpus izmai és izlletei frissen (fitten) tartšsšt szolgšlja, és akšr bemelegŰtt'snek is szšnhatú egy fizikai tev'kenys'tg elött.

A lšbizmok tŰnusšnak nŰveltse trdekt'ben, všlasszon egy magasabb ellenšllšsi fokot és nŰvelje a gyakorlat időtartamšt.

Magštűl trtetődően, a pedálszövszi ellenšllšst a gyakorlat egt'sz időtartama alatt megvšltoztathatja.



Az erőnl't-javŰtú aerűb (l'gt'sszel pšrosulú) edz't: Hosszas időtartamű kŰzepes erőkifejt's (35 perctől 1 űršn št).

Ha fogyűkršzni akar, ez a d'itšval ŰsszekŰttt gyakorlatŰpus az egyetlen műd a szervezet štal elhasznšt energiamentys'tg nŰvelt's're. Ehhez fŰlŰsleges ezen hatšrok tkl'pt'se. A jobb eredm'tnyek egyetlen felt'tele az edz'sek rendszeres'tge.

Egy viszonylag gyenge pedálszövszi ellenšllšst všlasszon, a gyakorlatot pedig az Űn szokšsos l'tem'tvel, de legkevesebb 30 percig vtgezze. Ez a gyakorlat nthšny verejttkcseppet kell előid'tzen a bŰrt'n, de semmi esetre sem kell kifullassza. A minimum 30 percig, hetente hšroszszor vtgett edz'ts előfelt'tele mellett, alacsony ritmussal vtgett gyakorlat időtartama id'tzi elő tulajdonktppen a szervezet zsŰrtartalkšbűl szšrmazú energiefelvt'telt.



Az šllűkt'pes'tg-javŰtú aerűb edz'ts: 20 és 40 perc kŰzűtti hosszantartú erőkifejt's.

Ez a gyakorlatŰpus a szűvizom szšmottevő megerősŰttst és a l'gt'smunka javŰtšsšt ctlozza.

A pedálszövszi ellenšllšst és/vagy a pedálszövszi sebess'tget oly műdon emelik, hogy az edz'ts alatti l'gt'smunka nŰvekedjen. Az erőkifejt's tartűsabb, mint a fenntartú edz'ts eset'n.

Az edz'tsek előrehaladtšval meghosszabbŰthatja az erőkifejt's időtartamšt, nagyobb l'temben és magasabb ellenšllšsi fokon vtgezve őket. Ezt az edz'tstŰpust hetente minimum hšroszszor vtgezheti.

A magasabb l'temben vtgett edz'ts (a l'gt'svt'tel nélküli és šjulšsig vtgett edz'tsmunka) sportolűknak van fenntartva és megfelelő felkt'szl'tst felt'telez.

Ahhoz, hogy megnyugodjon és szervezete megpihenessen, minden egyes edz'ts utšn szenteljen nthšny percet a fokozatosan csŰkkentett sebess'tgű és ellenšllšsű pedálszövsz'nak.

Visszatérés nyugalmi állapotba

A tevėkenys'g alacsony intenzitású folytatását jelenti, ez a fokozatos „nyugalmi“ szakasz. A NYUGALMI ÁLLAPOTBA VALÓ VISSZATÉRÉS biztosítja a szív és az érrendszer, a légzőszervek, a vérkeringés és az izmok visszatérését a „normál“ állapothoz (ezzel elkerülhetők az olyan ellenhatások, mint például a tejsavak felhalmozódása, amelyek az izomfájdalmak, azaz a görcsök és az izomláz fő okozói).

Nyűjtő mozgások

A nyugalmi állapothoz való visszatérést nyűjtő mozgásoknak kell követniük. Az erőkifejt's utáni nyűjtő mozgás: minimálisra csökkenti a TEJSAVAK felhalmozódása által okozott IZOMLÁZAT, „serkenti“ a VÉRKERINGÉST.

GARANCIA

A DOMYOS rendeltetészerű használat esetén a vásárlás számlával igazolt napjától számított 5 éven keresztül garanciát vállal ennek a terméknek a szerkezetére, 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 vonatkozik az alábbiakra:

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

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 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 Kaufna-
chweis vor.

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?
Ci potete trovare sul sito Internet
www.domyos.com (costo di una
connessione Internet) o potete
recarvi all'accoglienza di un
negozio del marchio in cui avete
comprato il prodotto, muniti di un
giustificativo di acquisto.

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?
Raadpleeg onze internetsite
www.domyos.com (kosten
internetverbinding) of ga naar de
ontvangstbalie van de winkel
waarin u het product heeft
gekocht. Neem het aankoopbewijs
mee.

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?
Contacte-nos através do site da
Internet www.domyos.com (custo
de uma ligação à Internet) ou
dirija-se à recepção da loja da
marca onde adquiriu o seu
produto, com o respectivo
comprovativo de compra.

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?
Znajdź nas na stronie internetowej
www.domyos.com (koszt jednego
połączenia internetowego) lub
wraz z dowodem zakupu zgłoś się
do punktu obsługi sklepu
firmowego lub tam, gdzie
dokonałeś zakupu produktu.

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szükségre?
Keressen meg minket internetes
honlapunkon www.domyos.com
(internetcsatlakozás ára), vagy
forduljon személyesen egyik
üzletünk vevőszolgálatához, amely
üzletben vásárolta a terméket, a
vásárlási bizonylattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?
Обратитесь к нам через наш
интернет-сайт www.domyos.com
(стоимость подключения к
интернету) или подойдите в
отдел обслуживания клиентов в
магазине той сети, в которой вы
купили ваш продукт, с товарным
чеком.

ALTE ȚĂRI

Aveți nevoie de asistență?
Ne puteți găsi pe site-ul
www.domyos.com (prețul unei
conectări la internet) sau vă puteți
prezenta la serviciul de relații cu
clienții al magazinului firmei de la
care ați achiziționat produsul,
având asupra dumneavoastră
dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete assistenciu?
Nájdite si nás na internetových
stránkach www.domyos.com (cena
internetového pripojenia), alebo
sa obráťte na oddelenie styku so
zákazníkom v obchode, kde ste
svój 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
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.

DIĞER 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.

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

需要帮助?

请登录 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 230

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 «Октобл», 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 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

1759.955 V1

