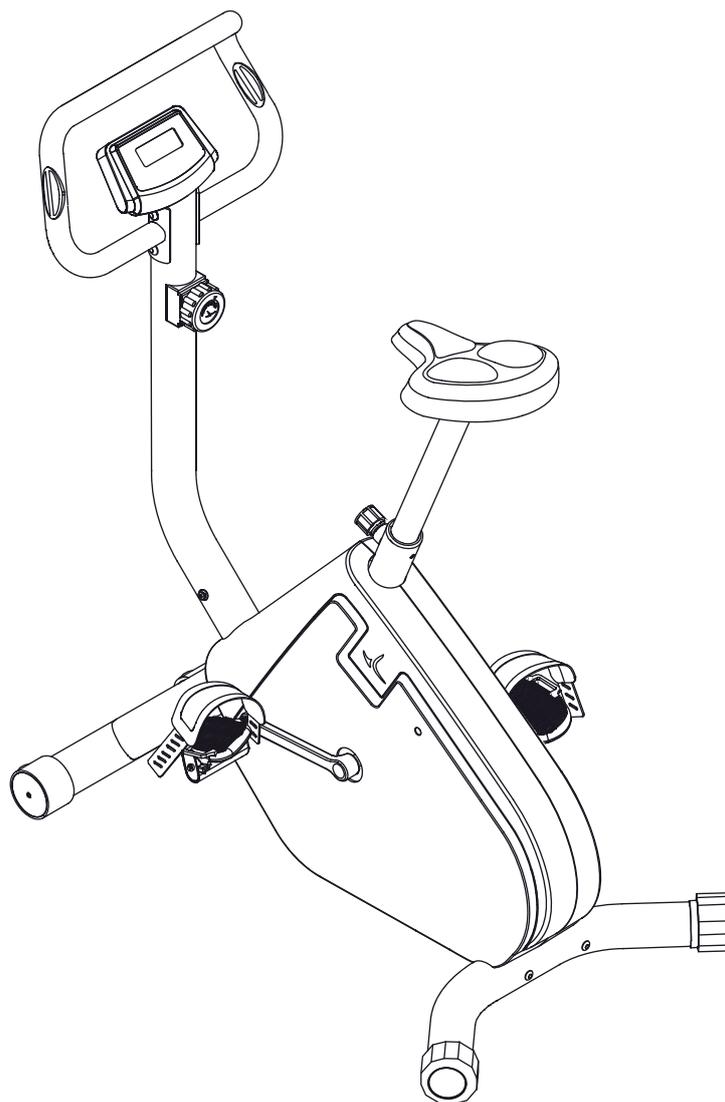


# VM 230



## VM 230

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

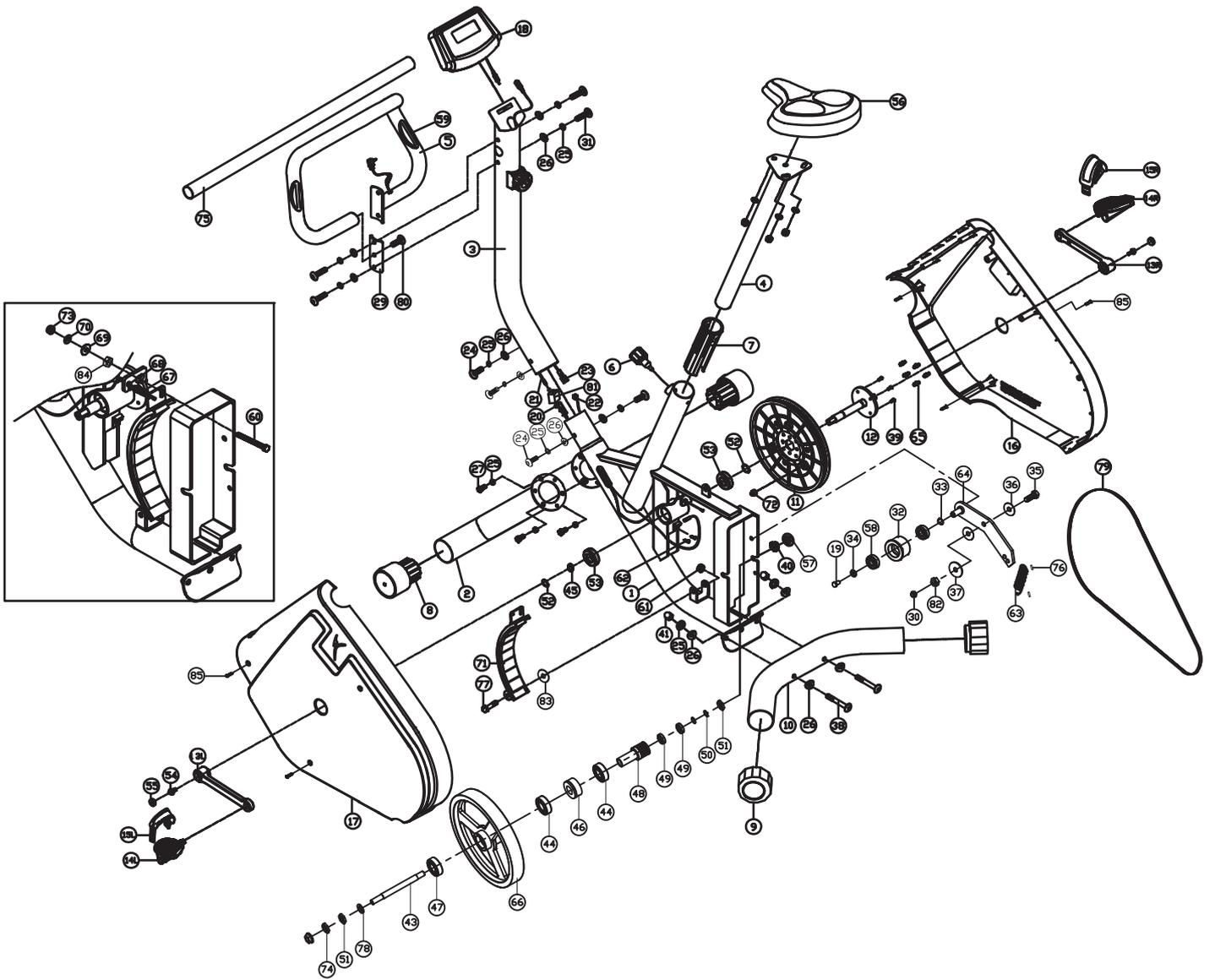
**Maxi**  
110 kg  
242 lbs

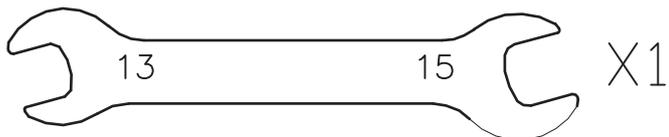
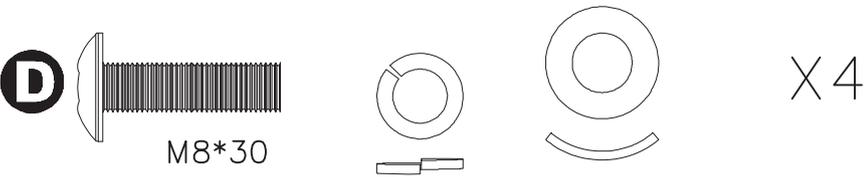
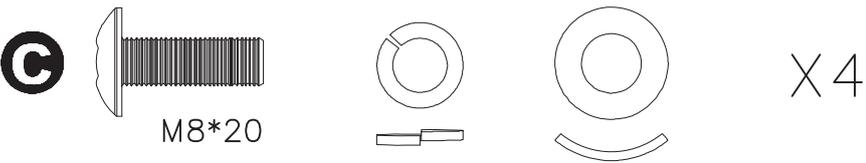
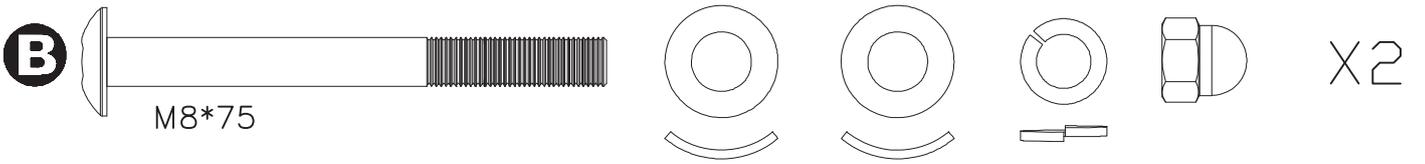
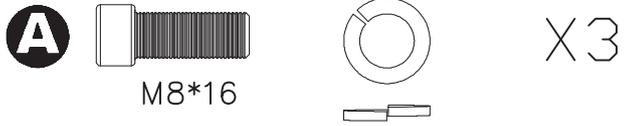


45 min

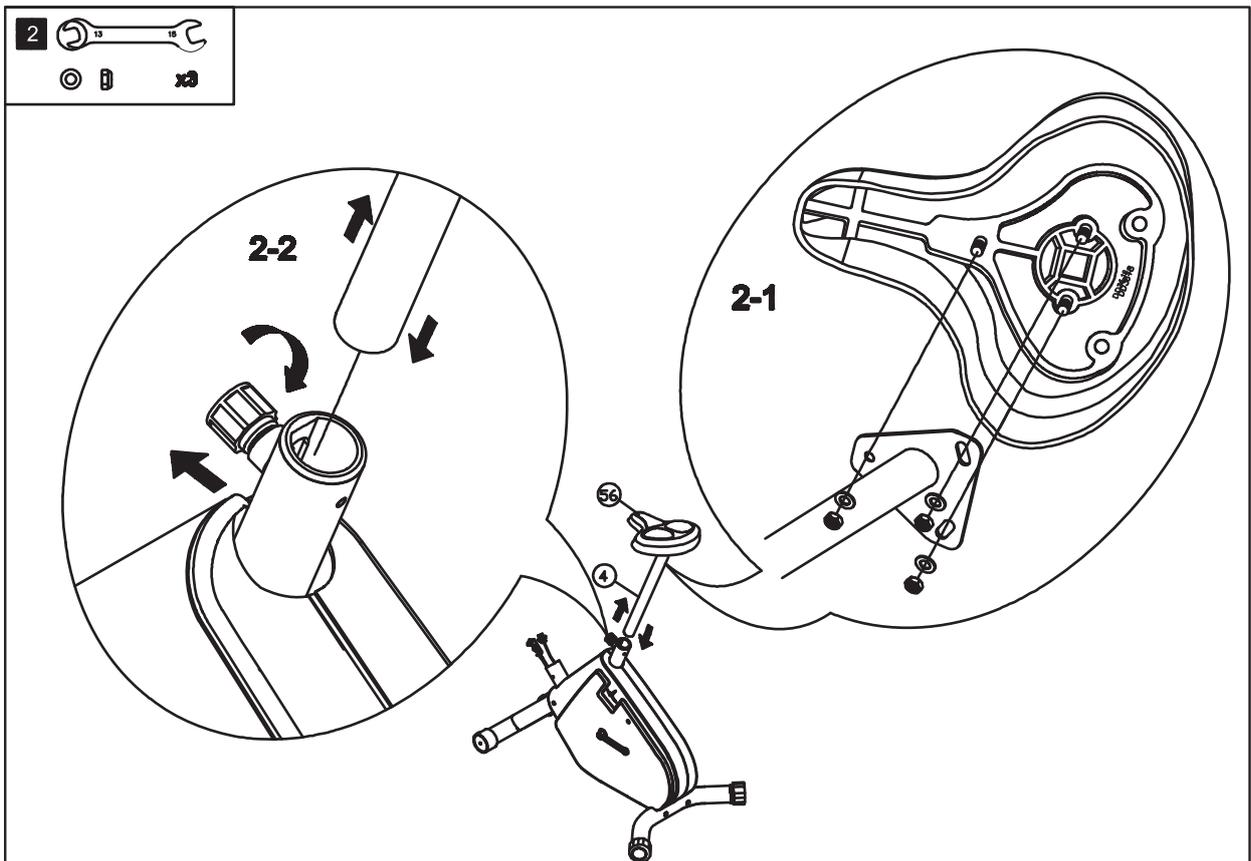
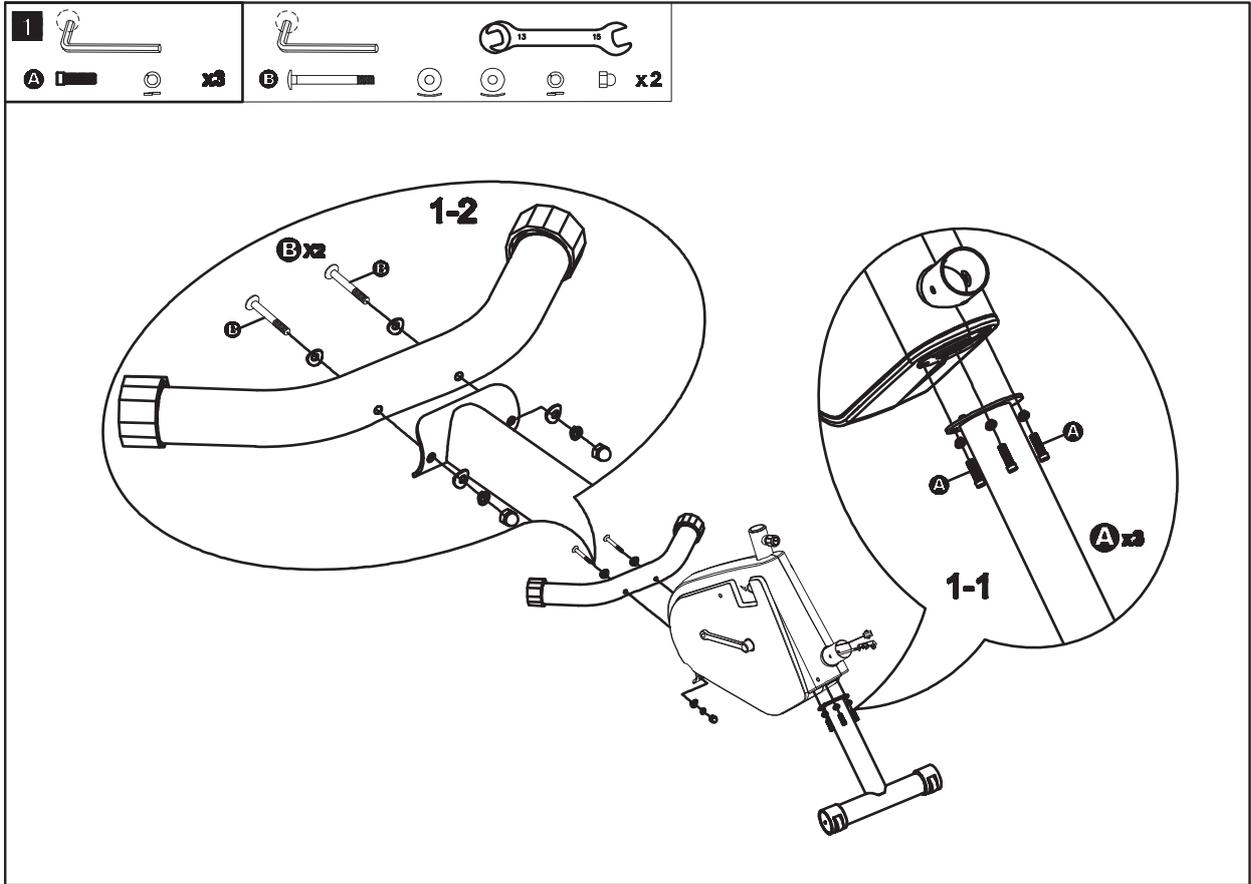


DOMYOS

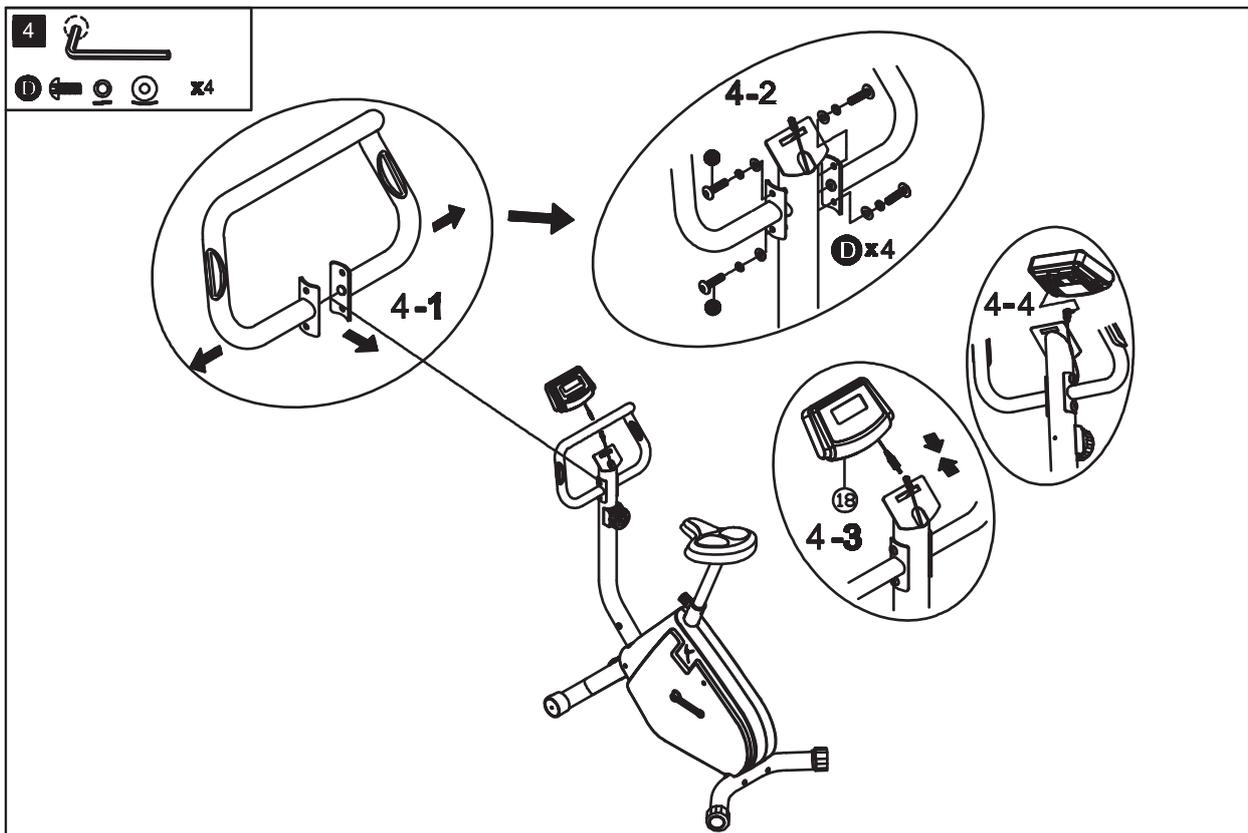
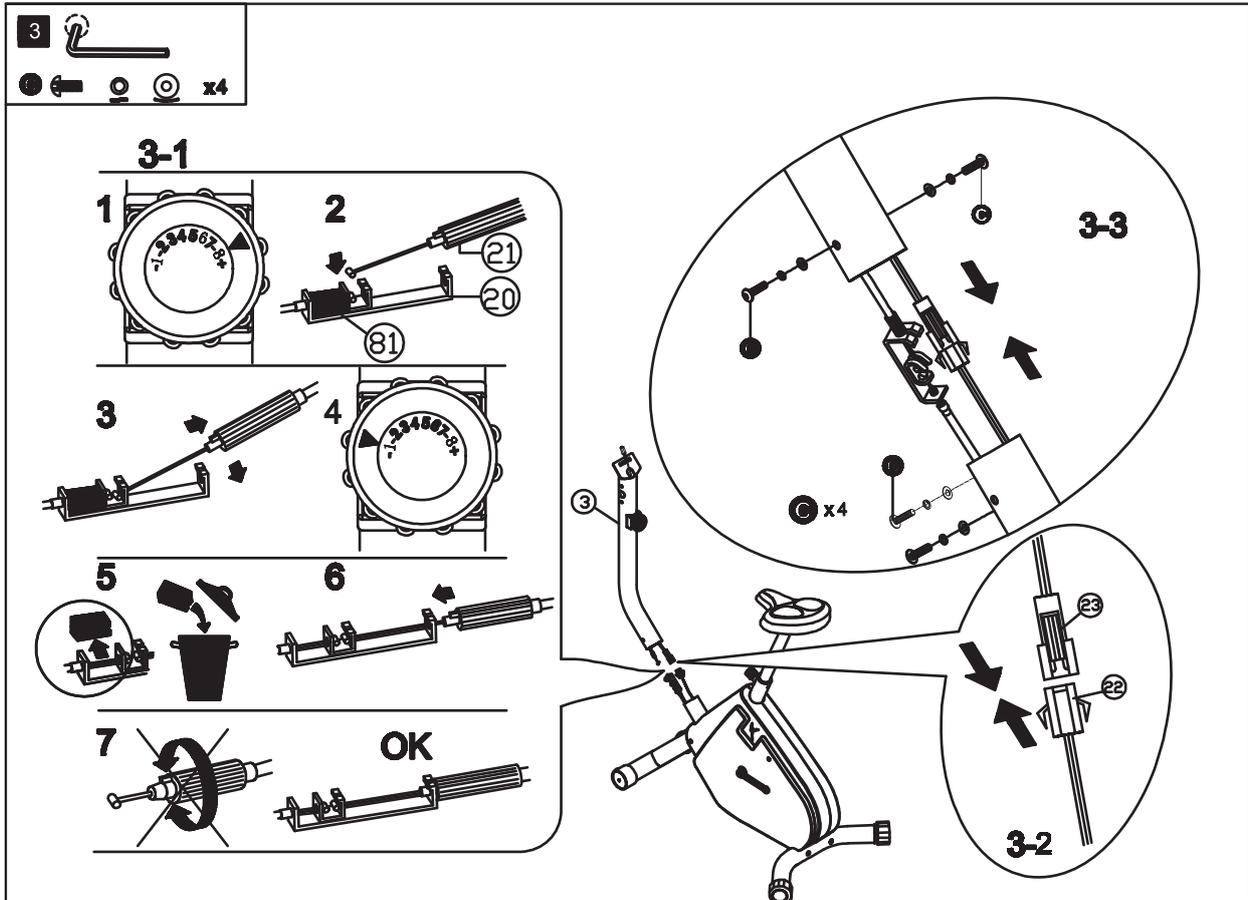




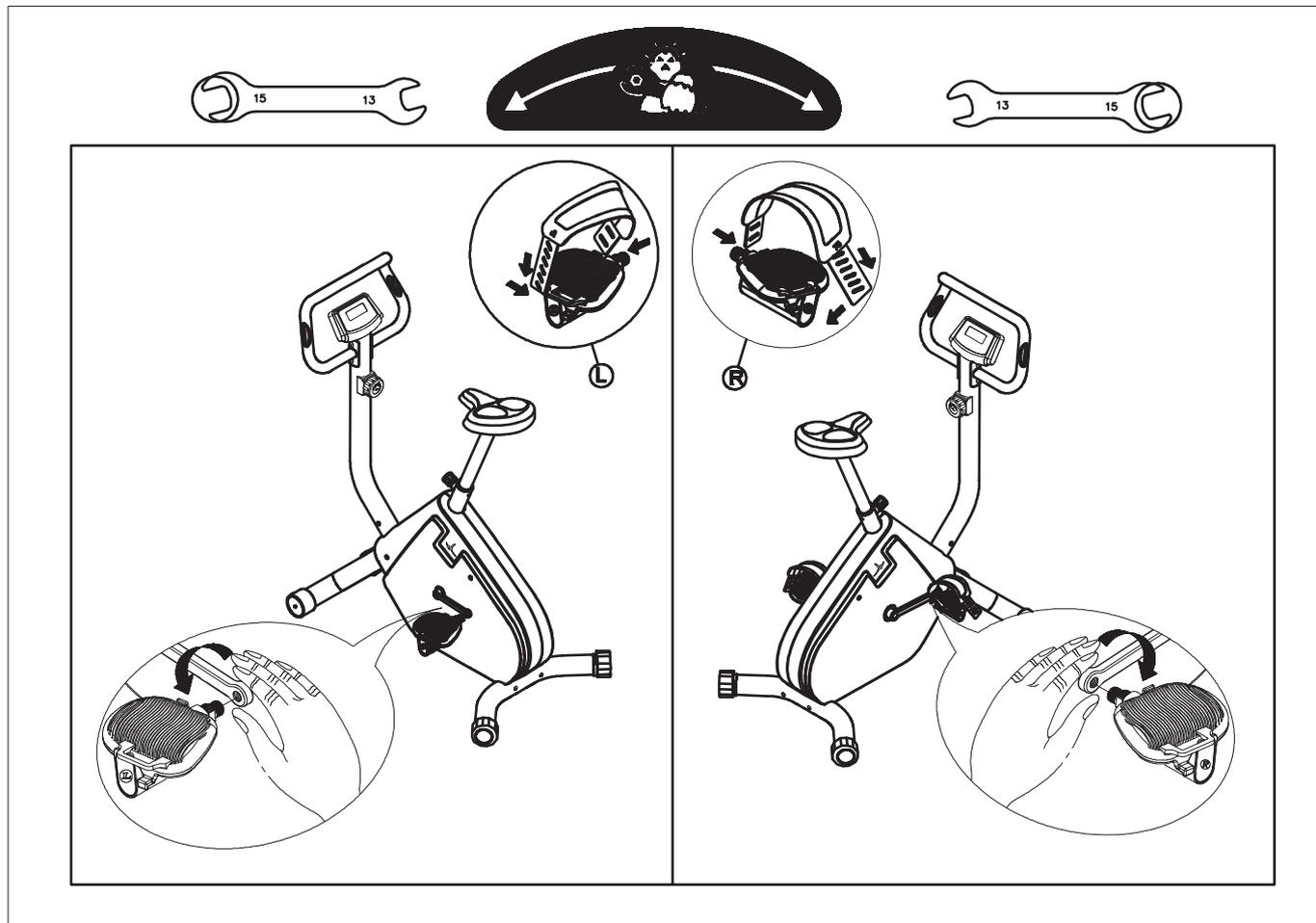
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •  
 MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE • MONTÁŽ •  
 MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •  
 MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAJ • MONTARE • MONTÁŽ •  
 MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAJ • 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  
 Siodeiko - Nyereg - Седло - Şa - Sedlo - Sedlo - Sadel  
 Се далка - Sele - مقعد - 车座 - 車座

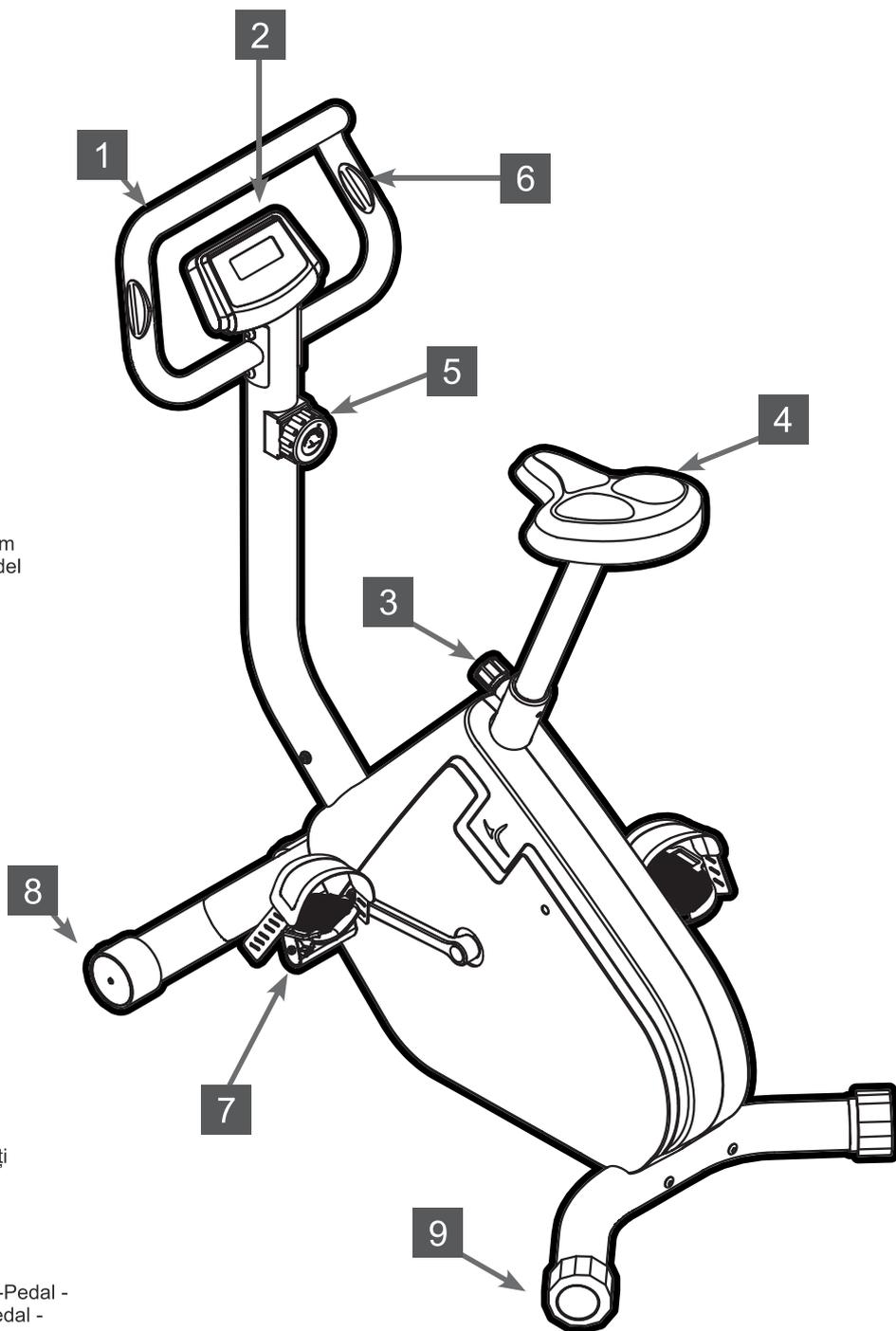
**5** Resistance adjustment knob  
 Molette de réglage de la résistance  
 Rueda de ajuste de la resistencia  
 Widerstands-Stellschraube  
 Rotella di regolazione della resistenza  
 Instelknop weerstand  
 Bloqueio de regulação da resistência  
 Pokreṭto regulacji oporu  
 Ellenállást beállító csavar  
 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

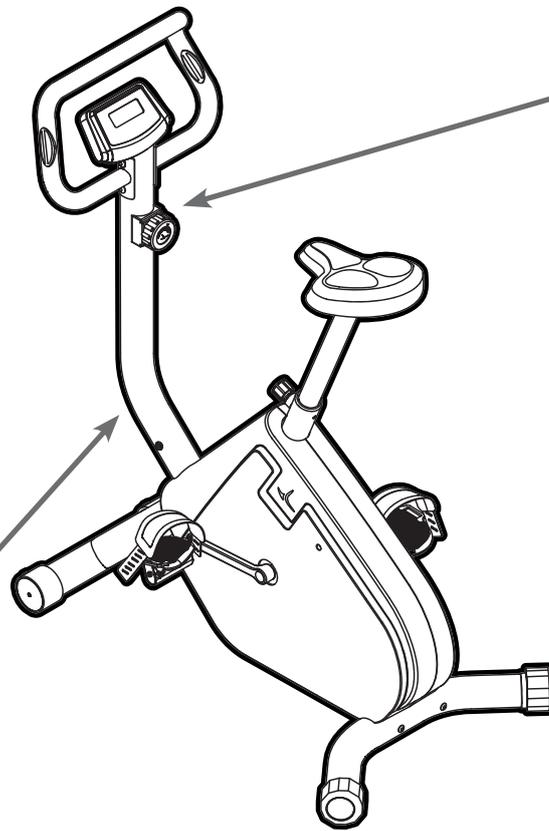
**7** Pedal - Pédale - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal - Pedal -  
 Pedal - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál - Pedál - Pedal -  
 Педал - Pedal - بدال - 脚踏板 - 腳踏板

**8** Transport wheels - Roulettes de déplacement  
 Ruedas de desplazamiento - Transportrolle  
 Rotelle di spostamento - Transportwielje  
 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 - Niveauequalizer - Compensatore di livello -  
 Niveauregelaar - Compensador de nivel - Kompensator poziomu -  
 Szintkiegyenlítő - Компенсатор уровня - Compensator de nivel -  
 Kompenzátor úrovne - Vyrovňavací 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.

#### ⚠ ADVERTÈNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respete o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e 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 szerkezet helytelen használatá 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 autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să-l înlocuiți sau să-l înlocuiți.
- 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。

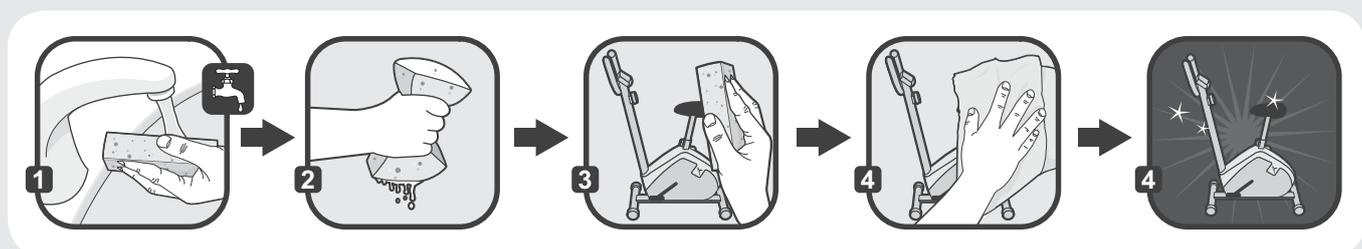
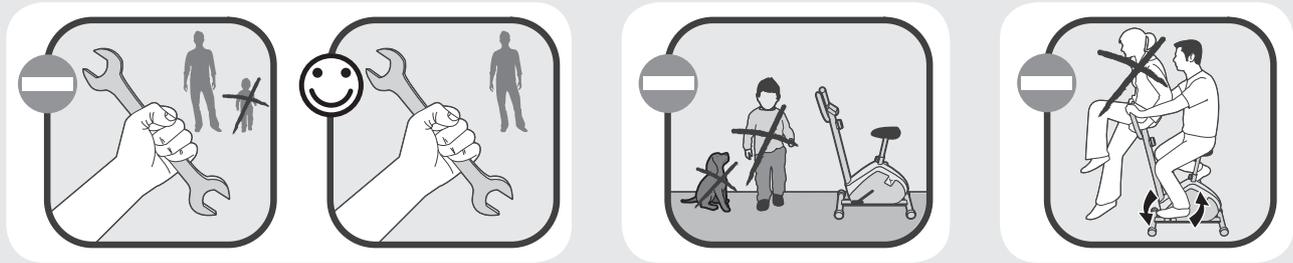
#### ⚠ 注意

- 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 • EMNİYET • الأمان •  
 安全 • 安全



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



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

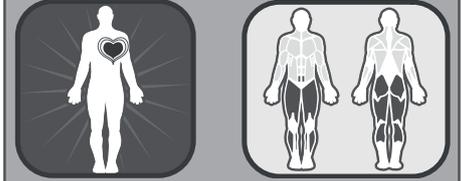
## 介绍

VM 230 为新一代的健身脚踏车。该脚踏车经人体工程学设计，用户乘坐时背部可保持笔直，双臂处于休息状态。本产品配备了磁力传动装置，可保证踏板运动时的平稳舒适。

## 提醒注意

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

## 训练所涉及的身体部位



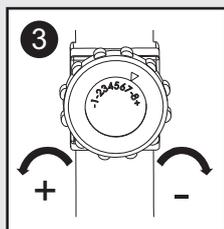
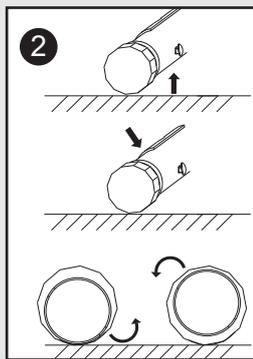
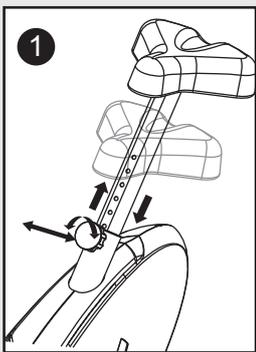
## 安全警示

在使用此产品前仔细阅读以下重要的注意事项以便减少伤害的危险。

1. 产品所有者应该保证所有本品使用者了解所有的使用注意事项。
2. DOMYOS 对购买者或者其它人由于错误使用该产品而造成的创伤和损害不承担任何责任。
3. 本品仅适于家用。不要将本品用于任何商业、租赁或机构场所。
4. 在机器每次使用前使用者需要检查和紧固所有机器零件。
5. 为了使双脚在训练过程中受到保护，请穿运动鞋。不要穿宽大或过长的衣服，以免绞入器械。训练时应摘下所有首饰。在练习过程中，将头发束起，以使其不会影响训练。
6. 如果您在锻炼时感到疼痛或者是头晕，请立即停止锻炼休息去看医生。
7. 手脚不得接近运动中的部件。
8. 不要超过调节设置。
9. 如您体内植有电子辅助仪器如心脏起搏器或除颤器等，请慎用脉搏测试仪，可能会危及生命。初次使用该器械前，建议先在医生陪同下试用一次。
10. 孕妇请慎用脉搏测试仪。
11. 产品的装卸操作必须小心谨慎。
12. 注意！心率监测系统的精确性有限。过量运动可能会导致出现严重受伤甚至死亡。一旦有任何疼痛或不适感出现，须立刻中止锻炼。

## 调节

提醒注意 对鞍座、手把等进行调节时应在下车后进行。



### 1. 如何调整座位高度

为了有效地进行锻炼，座位应处于正确的高度，即：将踏板踩至最低时膝盖应保持微曲。

调整座位时，拧松座下支管上的齿轮，持鞍座上下调节至需要高度，然后重新套上齿轮并拧紧。

注意：

一确定调整后对好旋钮并拧紧。

一定不要超过鞍座的最大可调高度。

### 2. 调正健身车

当使用时出现倾斜的状况时，可通过对顶端的塑料套管或（和）后支撑脚上的套管进行调整来稳定健身车。

### 3. 负载阻力调节

该器材属于“独立变速产品”。

您不仅可通过改变踏踏的频率来改变车的负载阻力大小，还可以手动调节（如果是非机控健身车，您可旋转控制钮来调节，如果是机控健身车则只需按控制按钮上的 便可调整负载）。

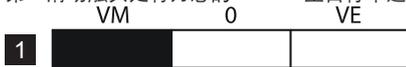
尽管您保持同一负载值，实际阻力大小还是会通过您踏踏频率的增减来变化。

## FC 50 控制台

### 参数设定

下面是您的VM 230型自行车上按键的参数设定。

第一滑动触头处将为您的VM 230型自行车选择VM 功能:

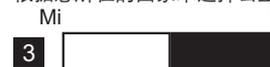


第二滑动触头处将选择“0”



⚠ 当参数设定出现错误时，控制台上将显示 **Err** 信息。检查滑动触头位置。

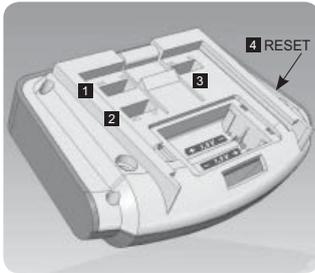
根据您所在的国家来选择公里/小时或英里/小时：



4 按RESET键

⚠ 有“咔哒”声出现表明滑动触头正确就位。

### 电池的安裝



1. 将控制板从支架上拔下，揭开背后的电池盖，将两节AA或UM-3型电池装进显示屏背后的电池槽中。
2. 确认电池正确安放并与弹簧接触完好。
3. 盖好电池盖。
4. 如显示模糊或无法显示，请拔下电池，等待15秒后再重新安上。



回收：“划杠垃圾箱”标识说明本产品 and 其中的电池不能作为家庭垃圾丢弃。必须特别挑选。在您的电子产品寿命结束之后，请将产品和电池放到专门的废弃物收集场所，以便再生利用。电子垃圾的另外存放有利于保护环境，对您的健康有利。

### 异常情况诊断

- 如果计数器路程单位显示有误，检查控制台后的开关是否位于用以显示英里的Mi处，或用以显示公里的Km处，请取出电池并重新安装电池或按RESET键以进行设置更改。
- 如果里程或速度显示异常或出现“Err”信息，请检查控制台后的开关是否位于用以开启磁控车的VM位置，或用以开启椭圆自行车的VE位置，然后按RESET键。使用磁控车时，每蹬一圈踏板相当于4米距离，使用椭圆自行车时，每蹬2下相当于1.6米距离（此数值相当于骑自行车或步行时的平均值。）该控制台为完全自动化，一旦踏下踏板便开启。

### 功能

**自动扫描:** 每过5秒便交替显示各种功能。产品归零: 五分钟无动作，产品自动处休眠状态。休眠状态下显示器归零(不记录数据)。

**速度:** 该项功能可以显示估算速度。根据机器后的开关位置不同，速度将显示为公里每小时或英里每小时。

**里程:** 该项功能可显示自锻炼起所骑行的大致里程数。根据机器后的开关位置不同，里程将显示为公里或英里。

**时间:** 该功能指示自锻炼时起所经历的时间。在起初的一小时内该项显示为“分：秒”，之后转为显示“小时：分”。超过10小时，计数器重新归零。

**卡路里:** 该功能显示自锻炼起所大致消耗的卡路里数。

**心率\*:** 将手掌放在脉搏测试仪上，几秒钟后心率指示灯闪动，之后会显示您心脏每分钟跳动的次数。\*注意：这只是一种估测，决不可作为医疗参照。

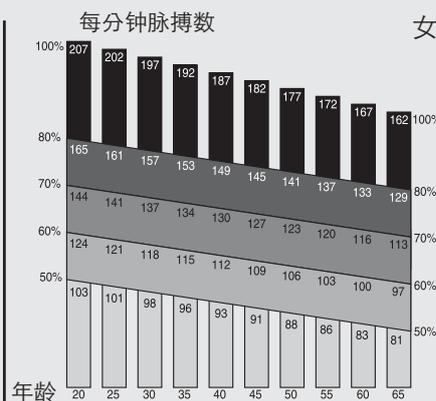
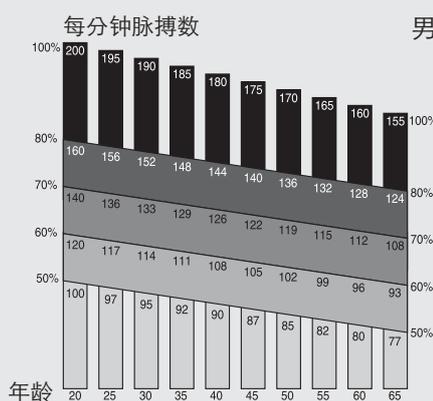
**心率\*:** 将手掌放在脉搏测试仪上，几秒钟后心率指示灯闪动，之后会显示您心脏每分钟跳动的次数。

\*注意：这只是一种估测，决不可作为医疗参照。

- 注意：有可能在几十秒钟内或短暂的周期内，该仪器所显示的心率值与您实际心率不符。该情况源于机器的初始化设定。

### 有氧锻炼 练习区间

- 最大心率值的80%到90%情况下进行锻炼和超过最大心率情况下锻炼：无氧运动区间及专业高水平运动员红色区间。
- 70%至80%最大心率情况下锻炼：耐力锻炼
- 60%到70%最大心率情况下锻炼：塑身/着重消耗脂肪
- 50%到60%最大心率情况下锻炼：保健/热身



如果您的年龄与面板上提供的年龄选项有异，则可通过下面的公式来计算您相应的100%最大心率。

男性用户：220-年龄

女性用户：227-年龄

## 使用说明

如果您是初次开始锻炼者，请在最初几天内，用低阻力和低速度进行练习，并且不要过于用力，如果需要便适当休息。逐步增加练习次数和每次的练习时间。



### 保持性健身/热身：从 10 分钟起始，逐步增加练习强度

以保持性健身或康复为目的的练习，应使每天的练习时间保持在十分钟左右。这类练习可使肌肉和关节得到热身锻炼，也可以作为开始某种体育活动之前的热身练习。为了强健腿部，可选择较大阻力并延长练习时间。当然，您也可以在练习过程中随时对蹬踩阻力进行调节。



### 健身需氧练习：在一定长时间内持续的轻度练习（35 分钟到 1 小时）

如果您希望减肥，则应将此练习与饮食节制配合进行，这是唯一增加体内能量消耗的有效办法。为了达到这一目的，不必强迫自己作超出自身能力的练习。规律性的练习可以使您收到更加令人满意的效果。选择较低的蹬踩阻力，按照您自己的节奏进行练习，但至少应持续 30 分钟。练习后您应当稍有出汗，但在任何情况下都不应出现喘息的现象。是慢节奏、但持续一段时间的练习，使您体内脂肪中所蕴含的能量得以消耗。练习时间应在三十分钟以上，每星期最少三次。



### 耐力需氧练习：20 到 40 分钟的持续强度练习

这一练习的目的在于明显强化心血管肌肉，并使呼吸系统得以改善。在练习过程中，呼吸速度随着蹬踩阻力与/或骑车速度的增加而增加。练习强度较保持性健身锻炼更大。

通过不断练习，您可以在这一强度下进行更长时间的练习，找到更为适合于您的练习节奏，或者在更强的阻力下进行练习。这一类型练习每星期应最少三次。

强化节奏练习（无氧练习和红色区域练习）仅为专业运动员提供，并需要适当的热身准备。

每次练习后，用几分钟的时间逐步减速和减小阻力以重新恢复平静，使身体器官平缓地回到休息状态。

### 回复平静

适合于弱强度活动之后，是“休息”的逐步过渡阶段。

恢复平静可以使心和呼吸系统，血流和肌肉系统恢复“正常”状态，这样可以消除反作用，例如，积累的乳酸是肌肉疼痛的主要原因，造成抽筋和酸疼。

### 拉伸

拉伸必须在恢复平静后进行。

用力运动后拉伸：

减少由于乳酸积累而造成的肌肉僵硬，并“激励”血液循环

## 保修

DOMYOS 公司向本产品的第一手购买者提供自购买之日起，正常使用下为期5年的主体框架保修，以及为期2年的零件保修及人工服务，具体以产品发票日期为准。

DOMYOS 公司对产品的保修服务仅限于检测后进行置换或维修。

以下情况不在保修范围之内：

- 产品运输时造成损坏
- 将产品（蹦床除外）于室外或潮湿环境下使用和/存放
- 不当安装
- 使用不当或非正常使用
- 不当维护
- 由未经DOMYOS 授权的技术人员维修
- 将产品用于非私人用途

本商业担保不与所在国的现行相关法规相冲突。

为了解您产品的保修相关服务，请查询使用说明书最后一页上的信息列表。

**AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST  
• SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA  
PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА •  
SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS •  
EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • 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 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

