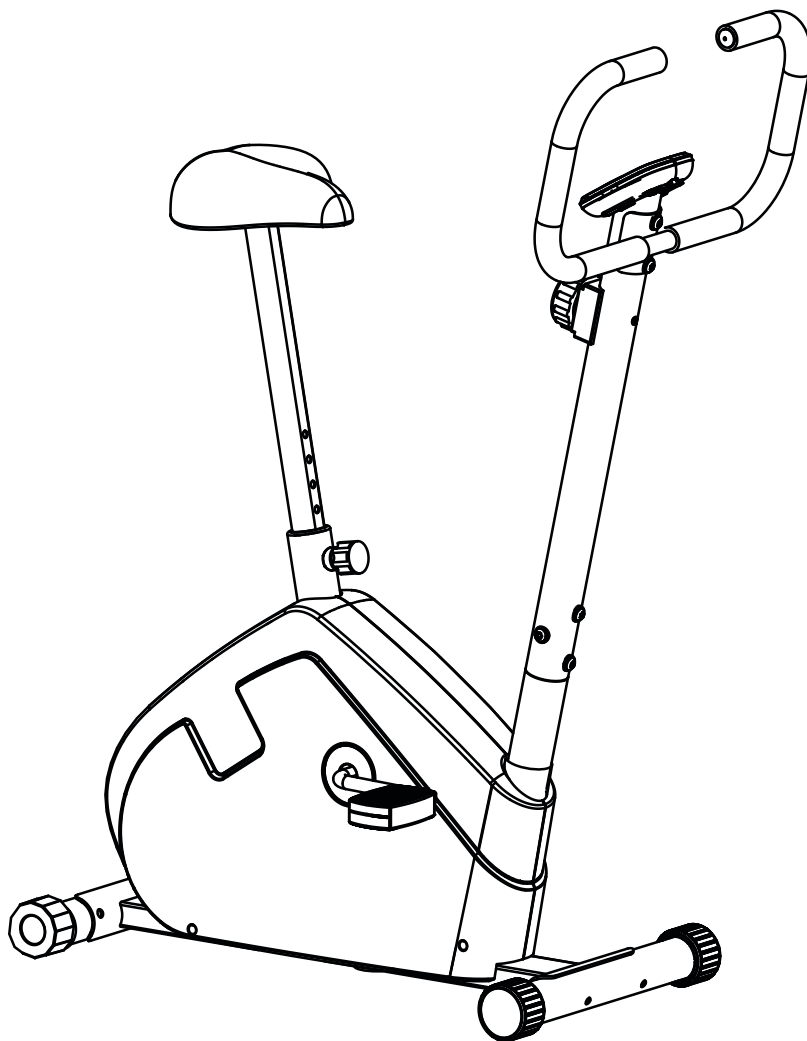


ESSENTIAL BIKE

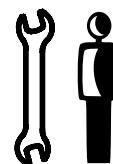


ESSENTIAL BIKE

20 kg / 44 lbs
87 x 48 x 121 cm
34 x 19 x 48 in

MAXI

110 kg
242 lbs

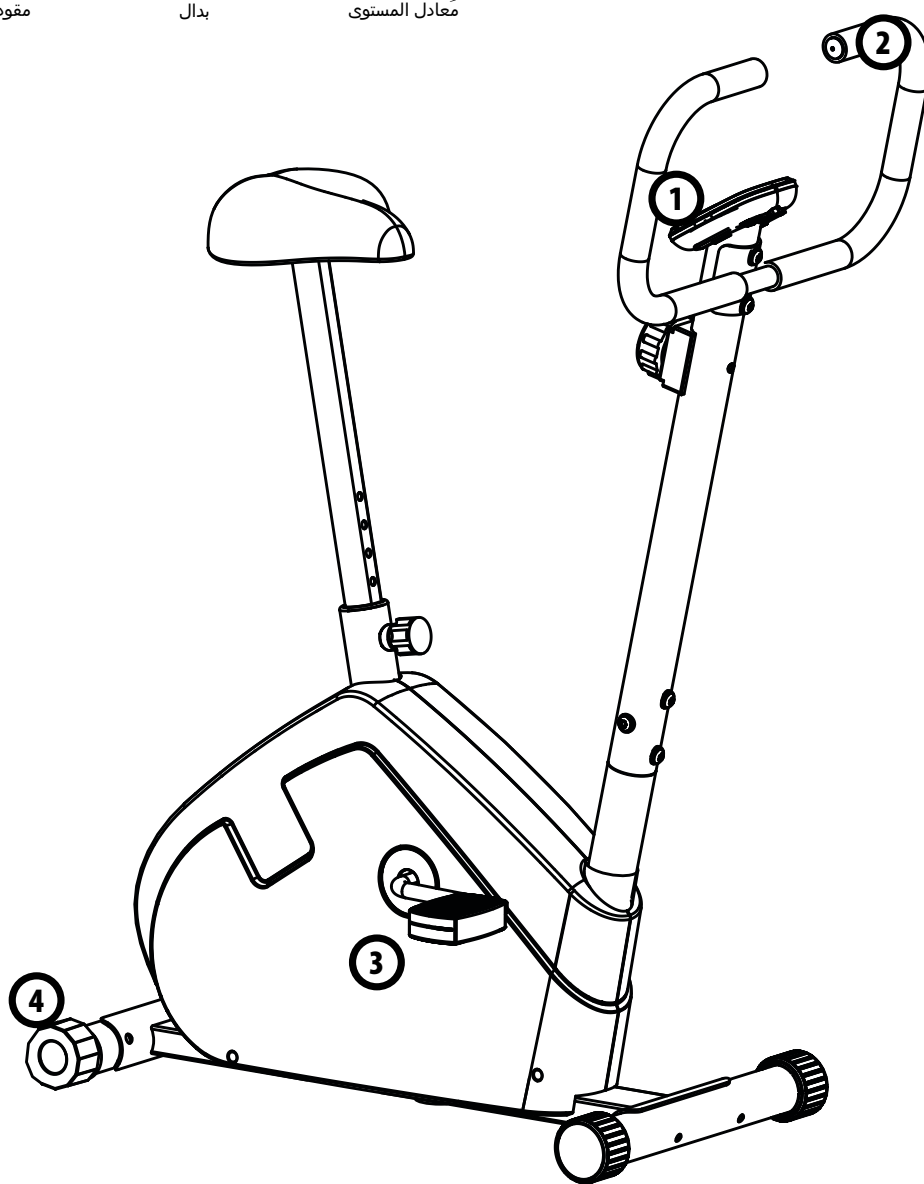


30 min

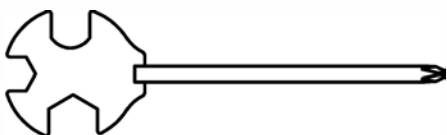
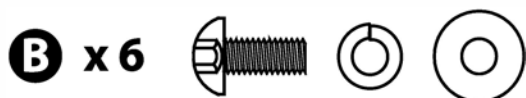
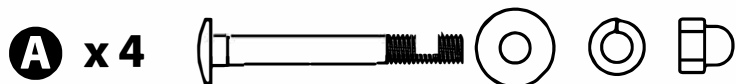


DOMYOS

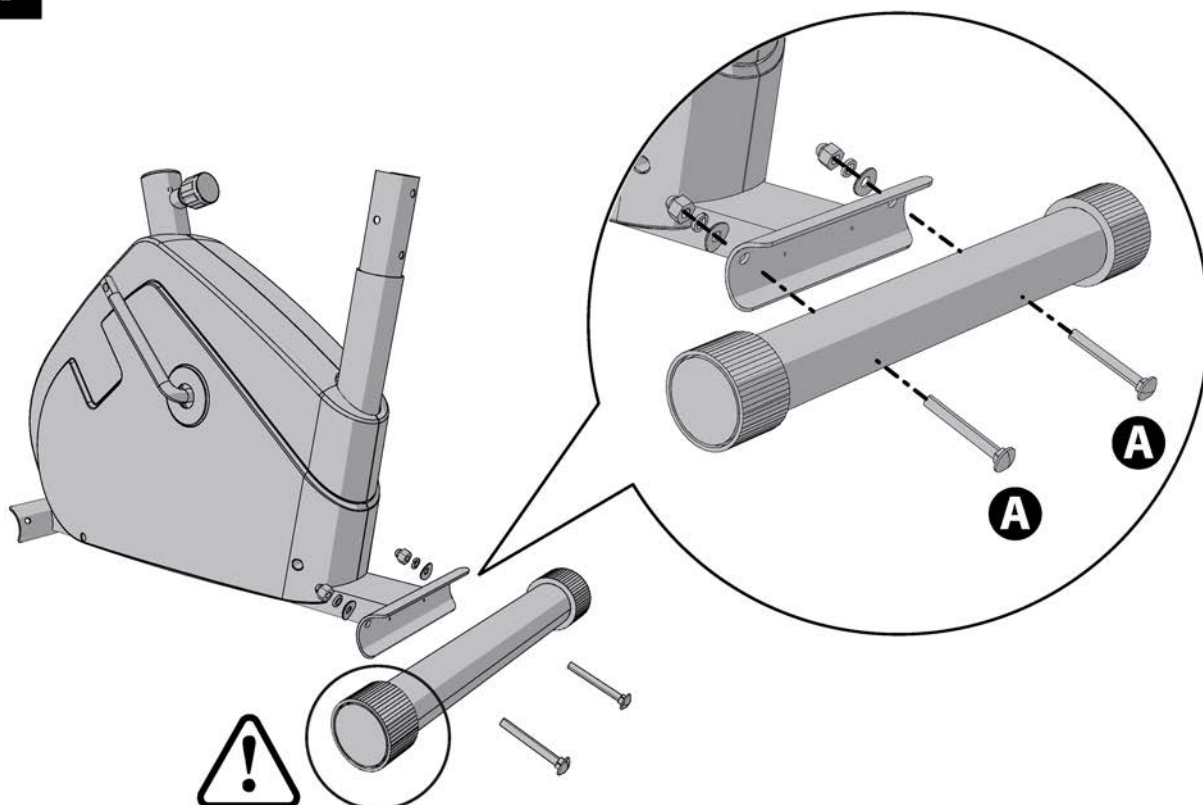
1	2	3	4
EN Console	Handlebars	Pedal	Levelling foot
FR Console	Guidon	Pédale	Compensateur de niveau
ES Consola	Manillar	Pedal	Compensador de nivel
DE Konsole	Lenker	Pedal	Niveaueausgleicher
IT Console	Manubrio	Pedale	Compensatore di livello
NL Console	Stuur	Pedaal	Niveauregelaar
PT Consola	Guiador	Pedal	Compensador de nível
PL Konsola	Kierownica	Pedał	Kompensator poziomu
HU Műszerfal	kormány	Pedál	Szintkiegyenlítő
RU Дисплей	Руль	Педаль	Компенсатор уровня
RO Consolă	Ghidon	Pedală	Compensator de nivel
SK Konzola	Riadičlá	Pedál	Kompenzátor úrovne
CS Konzole	Madlo	Pedál	Vyrovňovací podložka
SV Konsol	Styre	Pedal	Nivåkompensator
BG Табло	Корми ло	Педал	Компенсатор на нивото
TR Konsol	Gidon	Pedal	Yükseklik ayar tertibatı
HR Konzola	Upravljač	Pedala	Kompenzator razine
SL Nadzorna plošča	Krmilo	Pedali	Nastavek za vodoravno poravnavo
VI Bảng điều khiển	Ghi đông	Bàn đạp	Bộ điều chỉnh cân bằng
ZH 控制面板	车把	脚踏板	平衡补偿器
JA コンソール	ハンドルバー	ペダル	高さ調整
ZT 控制面板	車把	脚踏板	平衡補償器
TH ส่วนควบคุม	แฮนด์	บันไดจักรยาน	ตัวปรับระดับ
AR لوحة التحكم	مقود	بدال	مُعادِل المستوى



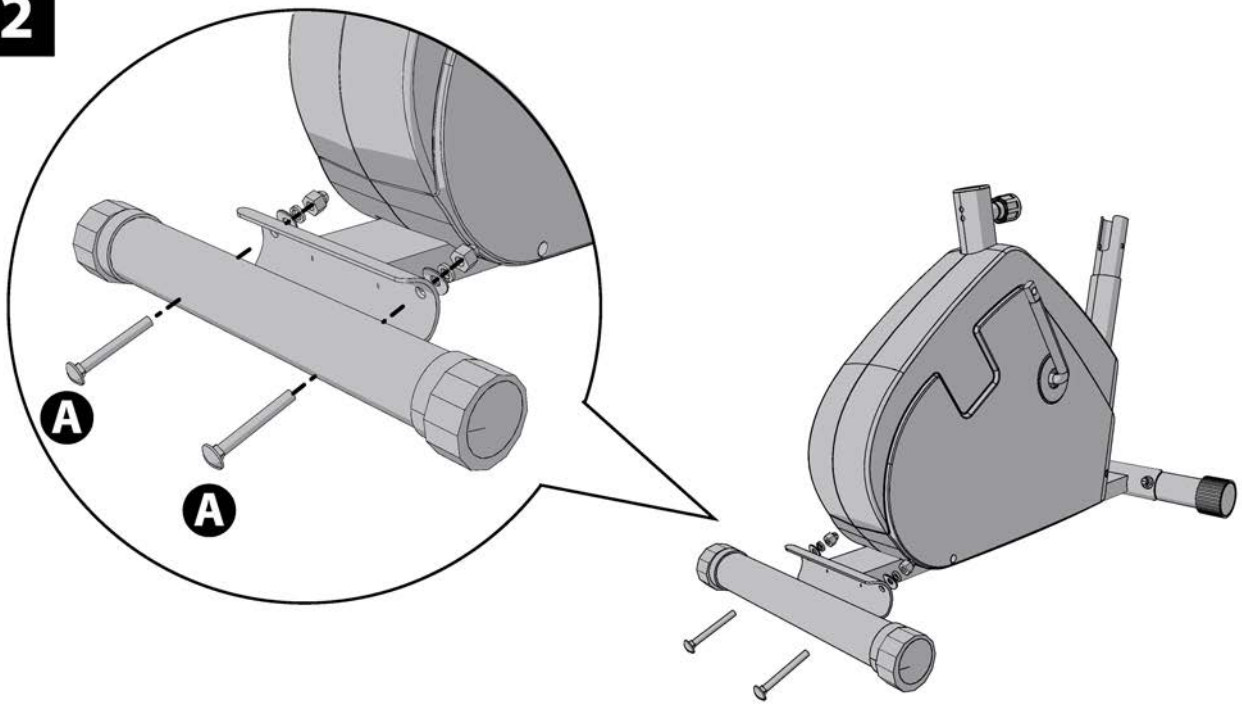
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
 MONTAGEM • MONTÁŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE •
 MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • MONTAŽA •
 MONTAŽA • LÁP RÁP • 安裝 • 組み立て • 安裝 • การประกอบ • التركيب



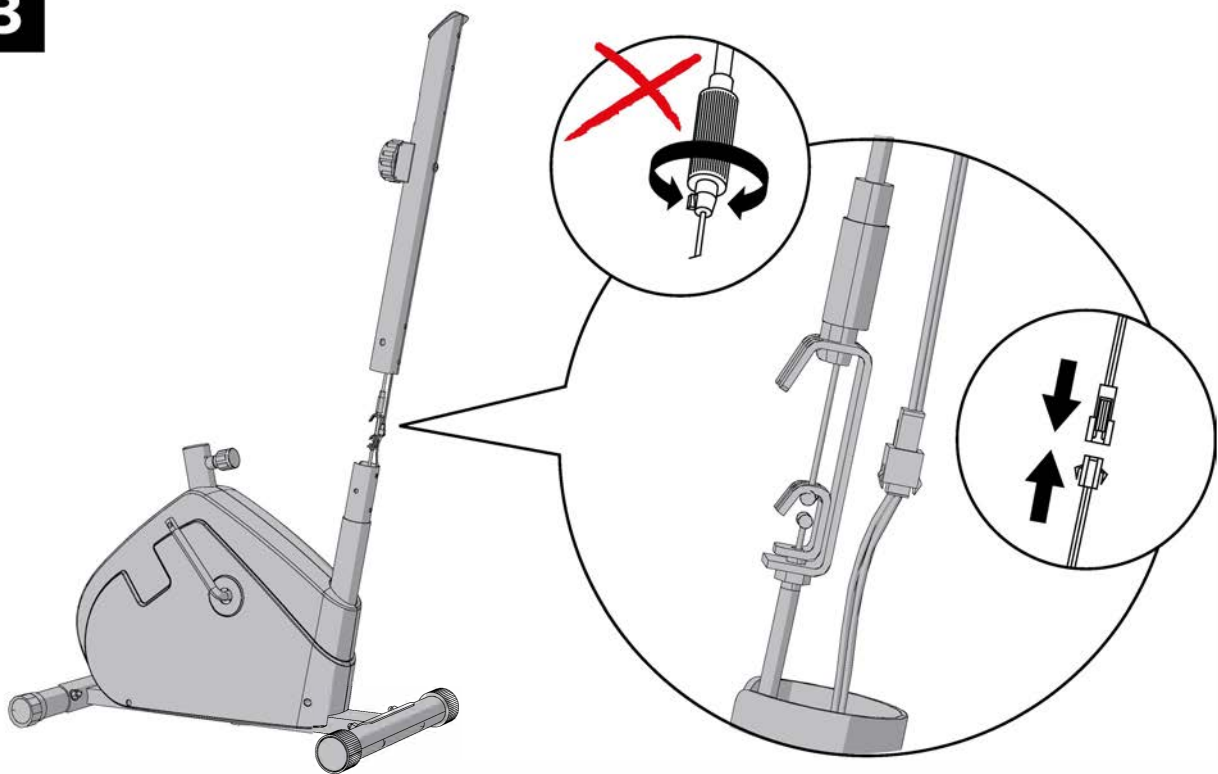
1



2



3



1



2



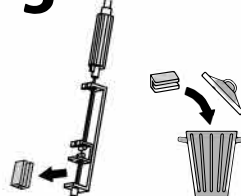
3



4



5



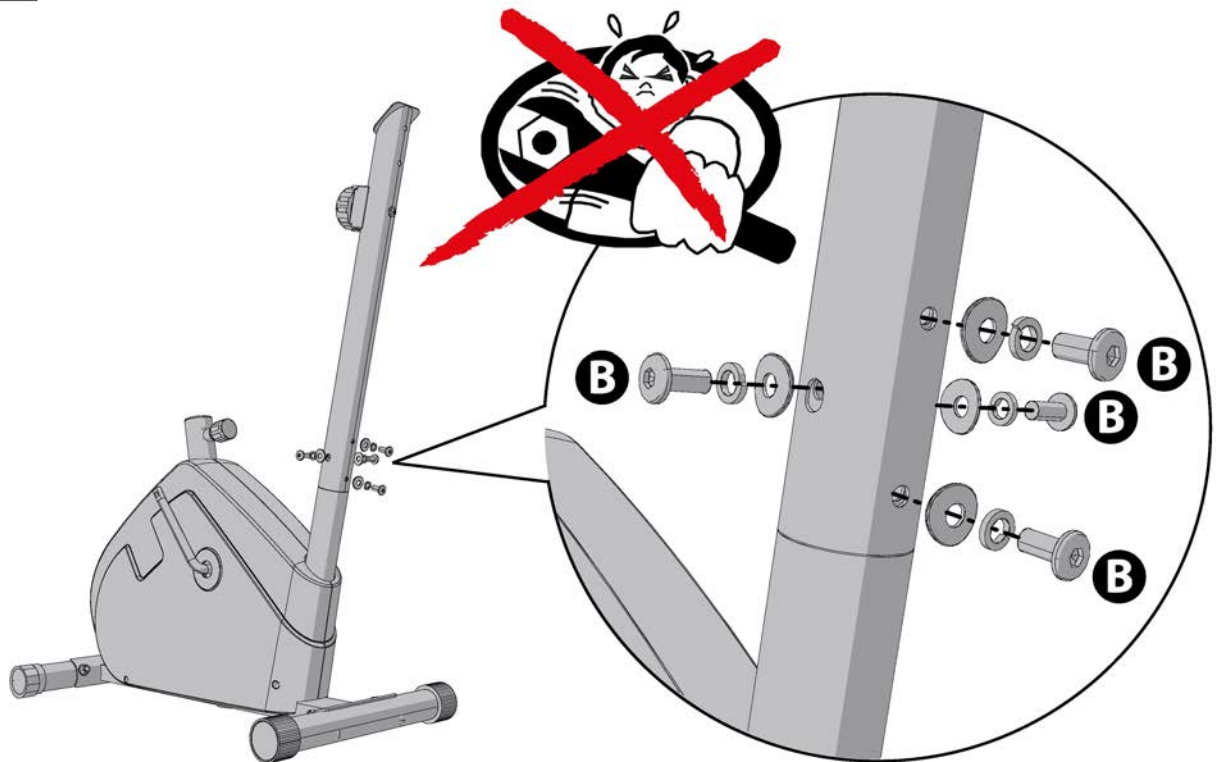
6



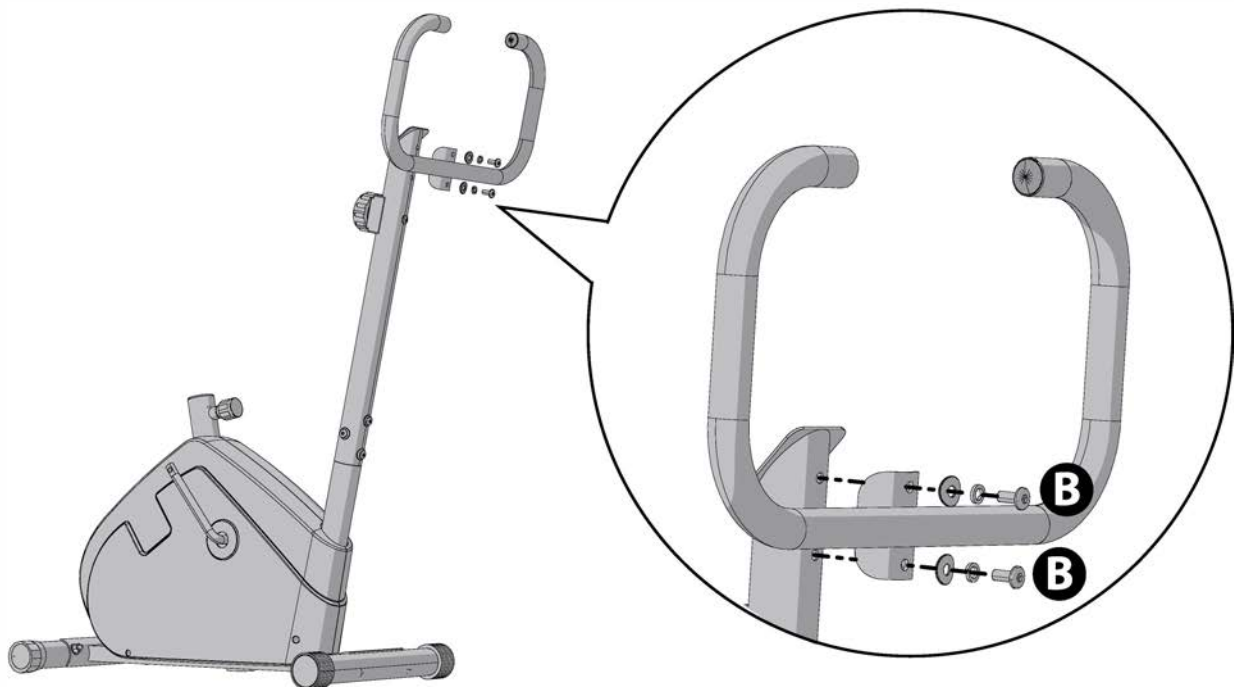
OK



4

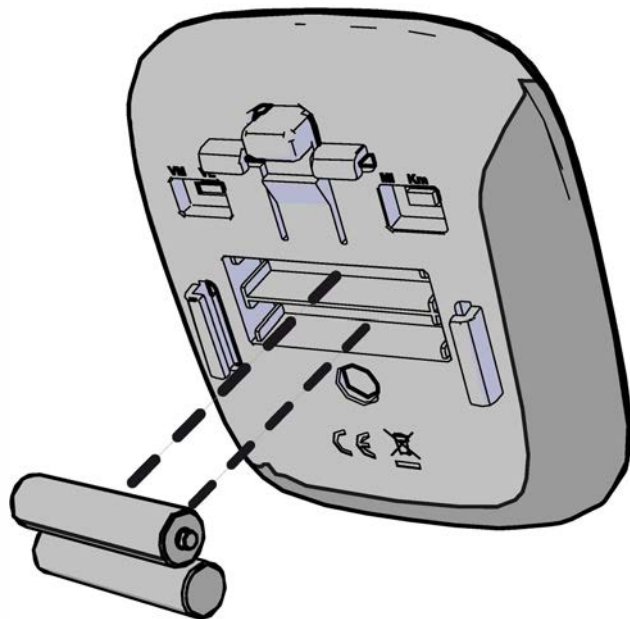


5

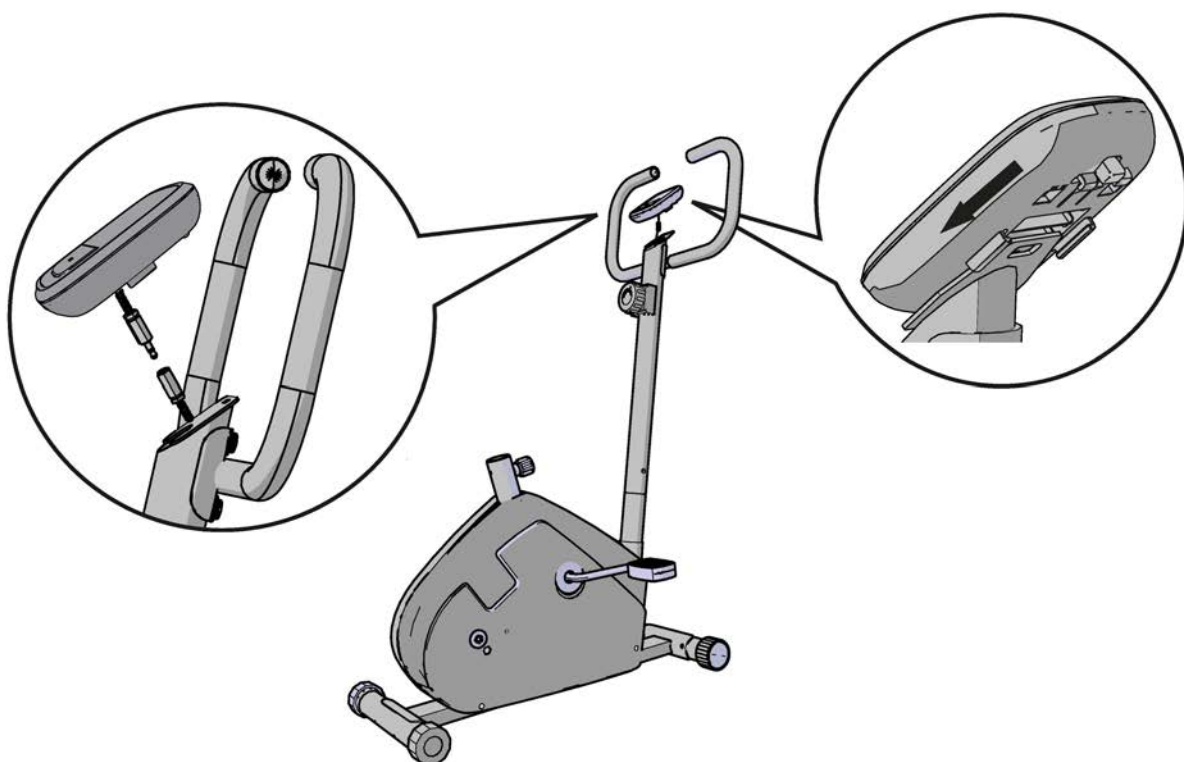


6

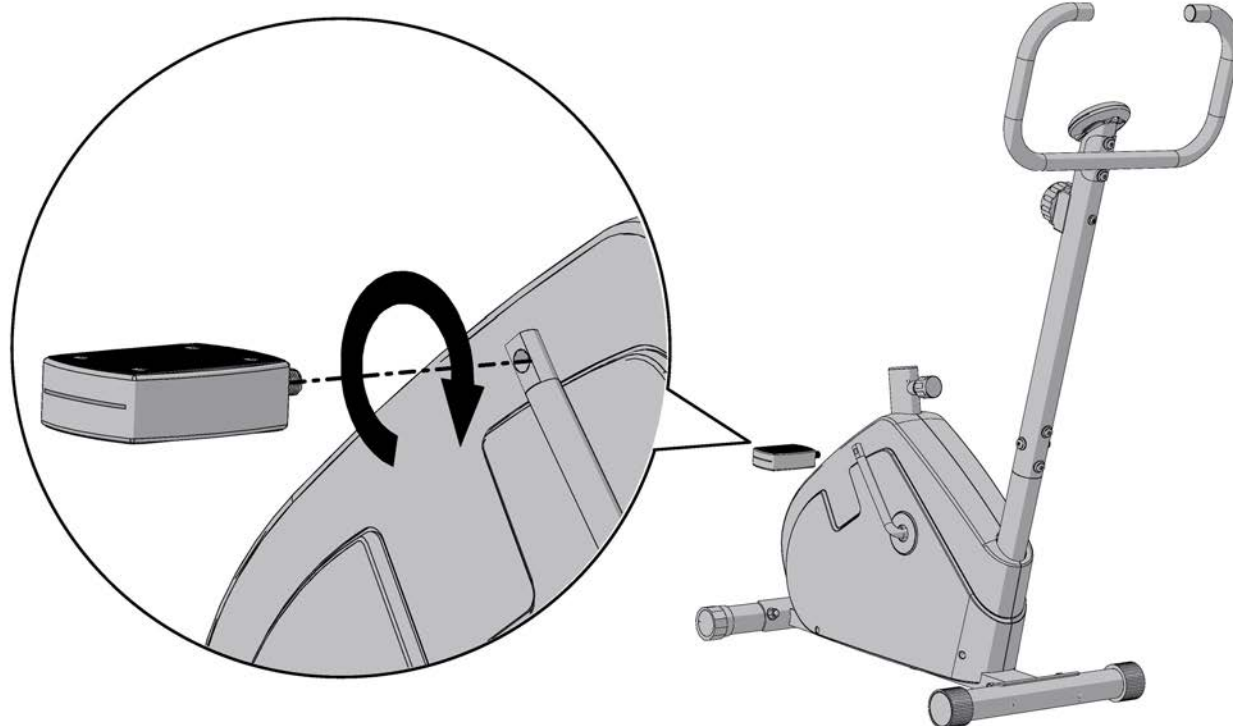
2 x **AAA**
1,5 V



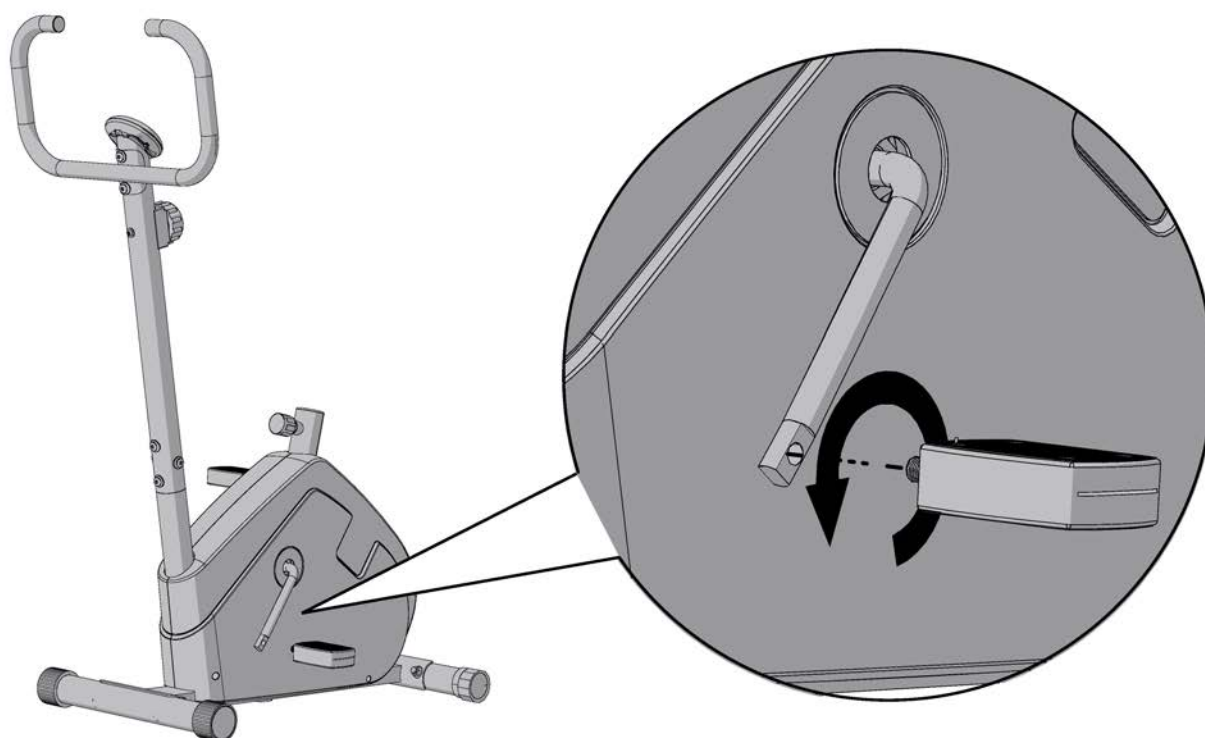
7



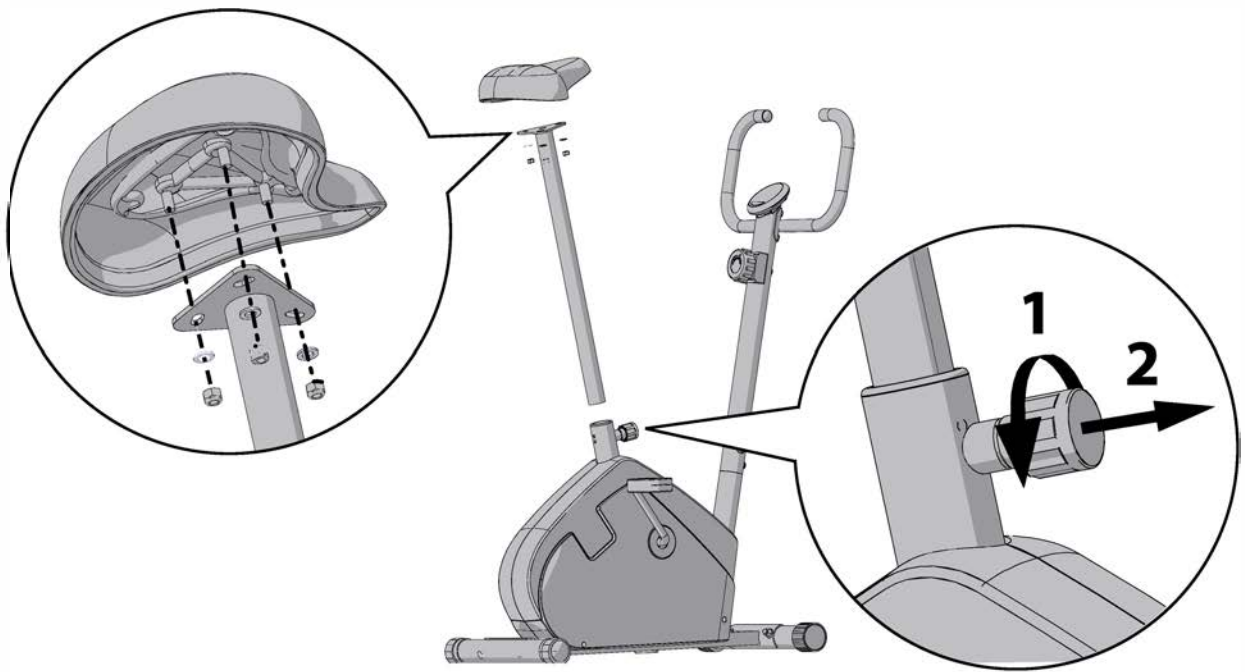
8



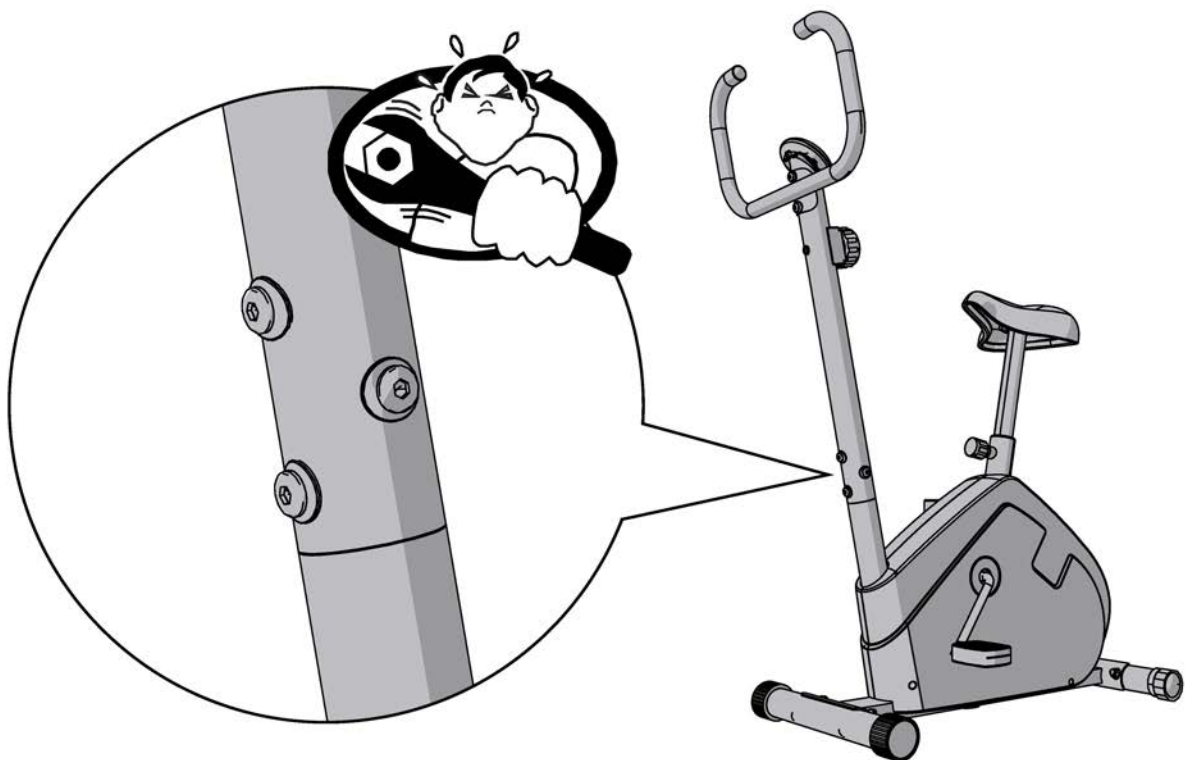
9



10



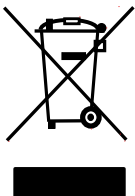
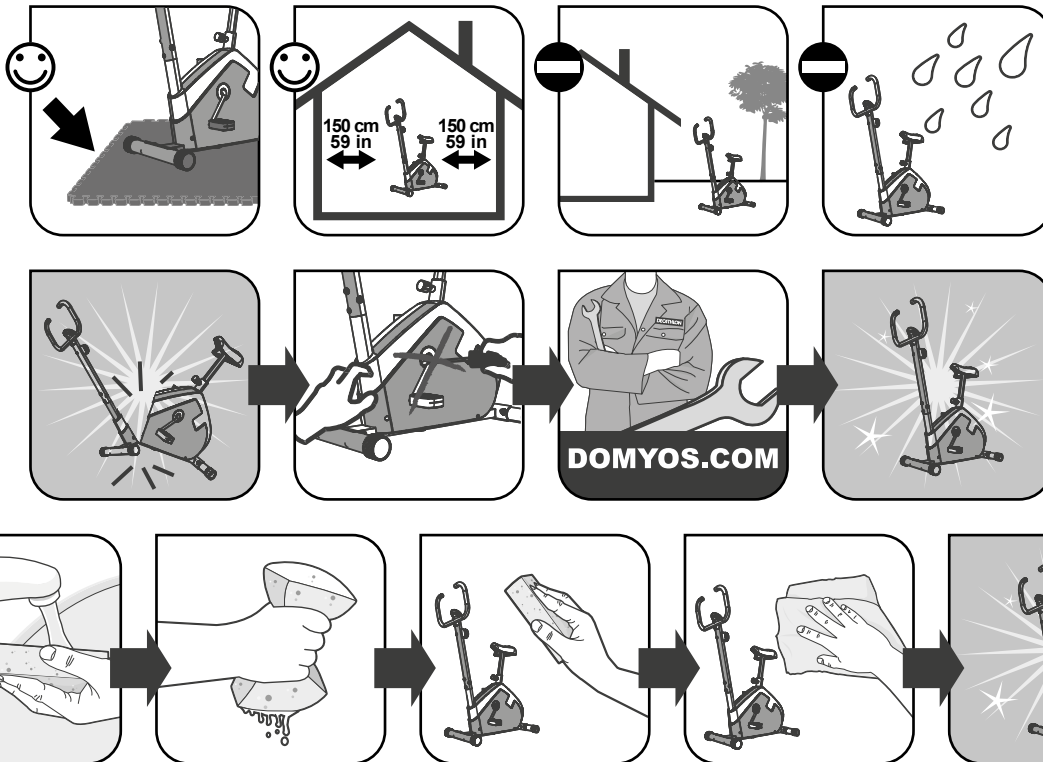
11





- يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبب في إصابات خطيرة
 قبل أن تستخدم، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع
 جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
 • لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من
 هذا الأخير.
 • في حالة تلف الملقق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب
 إفراجه، فينبغي استبداله في هذه الحالة.
 • لا تقرب يدك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء

**SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET •
SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الأمان**



RECYCLING

The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it contains must not be thrown away with general household waste. They are subject to a specific type of sorting. Please take the batteries and your unusable electronic product to an authorised collection point for recycling. This treatment of your electronic waste will protect the environment and your health.

RECYCLAGE

Le symbole "poubelle barrée" signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

RECICLAGE

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

ENTSORGUNG

Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer genehmigten Sammelstelle.

Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

RICICLAGGIO

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

RECYCLING

Het symbool «doorkruiste vuilsbak» betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen. Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen.

RECICLAGEM

O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deixados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem dos seus resíduos electrónicos permitirá a protecção do ambiente e da saúde.

RECYKLINGU

Symbole „przekreślonego kosza“ oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucone do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiorze selektywnym. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

ÚJRAHASZNOSÍTÁSA

Az a áthúzott szemétesedény » szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szeméthez dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából

adják le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladék újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészséget.

ПЕРЕРАБОТКА

Знак перечеркнутой мусорной корзины означает, что настоящее изделие, а также батарейки, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока эксплуатации батареек и электронного изделия отнесите их в специально отведенное для этого место для последующей утилизации. Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

RECIKLARE

Symbole „coș de gunoi barată“ semnifică faptul că acest produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depozitați bateriile, dar și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate. Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului și a sănătății dumneavoastră.

RECYKLÁČIA

Symbole „prečiarknutý smetný koš“ značí, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodnené s domácim odpadom. Musia byť selektívne a špecificky triedené. Odovzdajte batérie aj elektronický produkt na konci životnosti do povolených zberných priestorov na recyklovanie. Takto zhodnotenie elektronického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

RECYKLACE

Symbole „překřtnutý popelnice“ znamená, že tento výrobek a použité baterie nesmí skončit v popelnici spolu s ostatním domácím odpadem. Použité baterie a elektronické přístroje odnesete do autorizované sběry, kde budou recyklovány. Toto třídění vašeho elektronického odpadu umožňuje ochranu životního prostředí a vašeho zdraví.

ÅTERVINNING

Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sorteras. Lämnna in batterierna och den kasserade elektroniska

apparaten till en auktoriserad återvinningscentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis sköner du miljön och din egen hälsa.

РЕЦИКЛИРАНЕ

Знак "задраскано кошче за боклук" означава, че този продукт и съдържащите се в него батерии не могат да се изхвърлят заедно с домакински отпадъци. Те трябва да се събират разделно. Изхвърлете батериите и стария електронен уред на разрешено за целта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволи да се защити околната среда и Вашето здраве.

GERI DÖNÜŞÜM

"Üzeri çizilmiş çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdigi pillerin normal ev atiklarıyla birlikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılması gerekmektedir. Bataryaları ve kullanım ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

RECICLAŽA

Symbole "prekrižene kante za otpatke" označava da se proizvod i baterije koje se u njemu nalaze ne smiju odložiti zajedno s kućanskim otpadom. Oni podliježu posebnom načinu razvrstavanja otpada. Baterije i elektronički proizvod koji se više ne može koristiti predajte ovlaštenom prikupljalištu za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpada štiti se okoliš i svoje zdravlje.

RECICLIRANJE

Znak "prečrtan zaborojnik za otpadke" pomeni, da tega izdelka in baterij, ki jih vsebuje, ne smemo odlagati v zaborojnik za splošne gospodinjinske odpadke. Zanje se uporablja posebno ločeno zbiranje. Baterije in odpadno elektronsko opremo odložite na zbirnem mestu za recikliranje. S takšnim ravnanjem boste zaščitili okolje in svoje zdravje.

TAI CHÉ

Biểu tượng "thùng rác gạch chéo" có nghĩa là sản phẩm này và pin của sản phẩm không được vứt bỏ cùng với rác thải sinh hoạt chung. Cần phải phân loại sản phẩm cụ thể. Xin vui lòng tháo pin

và sản phẩm điện tử không sử dụng đến điểm thu gom chỉ định để tái chế. Cách xử lý này rất cần thiết để bảo vệ môi trường và sức khỏe của bạn.

回收

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

リサイクル

「斜め線の入ったごみ箱」マークは、製品および電池が、家庭ごみとして処理できないことを示します。指定の選別ゴミとして処理してください。寿命に達したバッテリーや電化製品は、リサイクルごみとして回収されます。電化製品を正しく処理することは、あなたの健康と環境の保護につながります。

回收

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

รีไซเคิล

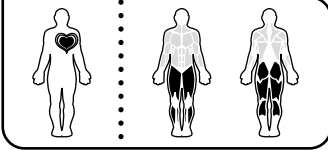
สัญลักษณ์ถังขยะที่มีเครื่องหมายกากบาท หมายถึง ผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ที่อยู่ในผลิตภัณฑ์นี้ไม่สามารถทิ้งลงถังขยะตามบ้านได้ ควรนำผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่เหล่านี้ไปทิ้งที่จุดทิ้งขยะอิเล็กทรอนิกส์โดยเฉพาะ หรือศูนย์รวบรวมขยะอิเล็กทรอนิกส์เพื่อรีไซเคิล การนำผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่เหล่านี้ไปทิ้งอย่างถูกต้องจะช่วยปกป้องสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของคุณ

إعادة التدوير

يُعدّ برسم "شبكة المهملات ذات علامة X" أنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فهما يخضعان لتصنيف محدد. يرجى أخذ البطاريات ومكونات الإلكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجميع للتدوير. المخلفات مصرح بها. إن تعاملك مع نفاياتك الإلكترونية على هذا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي صحتك.

DOMYOS markasının bir fitness cihazını seçtiniz. Güveniniz için teşekkür ederiz. DOMYOS markasını, tüm sporcuların formlarını koruması için yarattık. Bu ürün sporcular tarafından sporcular için yaratılmıştır. DOMYOS ürünleri ile ilgili tüm uyarı ve önerilerinizi bize iletmenizden memnuniyet duyarız. Bunun için, mağazanız ekibi ve DOMYOS ürünleri tasarım servisi hizmetinizde olacaktır. Bize ayrıca www.domyos.com üzerinden de ulaşabilirsiniz. Size iyi bir antrenman diliyoruz ve bu DOMYOS ürününün sizin için memnuniyetle eşanlamlı olmasını diliyoruz.

SUNUM



Egzersiz bisikleti ile çalışmak çok iyi bir cardio-training aktivitesidir. Bu cihazda yapılan antrenman kalp damar kapasitenizi artırmayı hedefler. Prensip, fizik kondisyonunuzu, dayanıklılığınızı iyileştiriyor ve kalori yakıyorsunuz (uygulanan bir rejimle birlikte kilo vermek için mutlaka gerekli aktivite). Egzersiz bisikleti bacaklarınızın ve kaba etlerinizin güçlendirilmesini sağlar. Baldır kasları ve alt karın kasları da egzersize katılır.

UYARI

Form tutmak işlemi KONTROLLÜ bir şekilde gerçekleştirilmelidir. Her türlü egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Bu özellikle 35 yaş üstü kişiler veya önceden sağlık sorunları olan kişiler için ve birkaç yıldır spor yapmadıysanız çok önemlidir. Kullanmadan önce tüm talimatları okuyunuz.

GÜVENLİK

1. Ürünü kullanan herkesin kullanım tedbirleri konusunda uygun bir şekilde bilgilendirilmesinin sorumluluğu ürünün sahibine aittir.
2. DOMYOS, bu ürünü satın alan veya diğer herhangi kişilerin ürünün yanlış kullanılması sonucu oluşan yaralanma veya zararlardan sorumlu değildir.
3. Ürün sadece ev içi kullanıma yöneliktir. Ürünü ticari, kiralama veya kurumsal amaçlı kullanmayın.
4. Her kullanımdan önce, cihazın tüm parçalarının kontrol edilmesi ve gerekirse vidalarının sıkıştırılması kullanıcının sorumluluğundadır.
5. Egzersiz esnasında ayaklarınızı korumak için spor ayakkabıları giyiniz. Geniş veya salınlı giysiler GİYMEYİNİZ, bunlar makineye sıkışma riski taşır. Takılarınızı çıkarınız. Egzersiz esnasında sizi rahatsız etmemeleri için saçlarınızı bağlayınız.
6. Egzersiz yaparken bir sancı hissederseniz veya başınız dönerse derhal egzersizi bırakın, dinlenin ve doktorunuza danışın.
7. Hareket eden parçalara ellerinizi ve ayaklarınızı yaklaştırmayın.
8. Ayar düzenlerinin aşılmasına izin vermeyin.
9. Bir kalp pili, bir defibrilatör taşıyan veya vücudunda herhangi başka

bir elektronik cihaz taşıyan kişilerin nabız algılayıcısını gerekmedikçe kullanmamaları gerekmektedir. Dolayısıyla ilk kullanımdan önce, bir doktor kontrolünde bir test egzersizi yapılması önerilir.

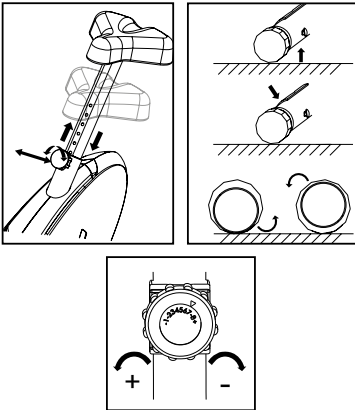
10. Nabız algılayıcısını hamilelerin kullanması önerilmez.

11. Ürün üzerindeki her türlü montaj/sökme işleminin özenle yapılması gereklidir.

12. UYARI! Kalp atış hızı gözetim sistemleri yeterince hassas olmayabilir. Aşırı egzersiz vahim yaralanmalara, hatta ölüme yol açabilir. Herhangi bir ağrı veya rahatsızlık hissedilmesi durumunda antrenmana hemen son verilmelidir.

AYARLAR

Uyarı Her türlü ayarlama için bisikletten inilmesi gerekmektedir (sele, gidon).



1 - BİSİKLETİNİZİ İYİ AYARLAMAK İÇİN TAVSİYELER

Pedal çevirme pozisyonunun iyi ayarlandığından emin olmak için, sele yüksekliğinin iyi ayarlanması önemlidir. Bisikletin yanında ayakta durun ve sele boyunu kalça yüksekliğine gelecek şekilde ayarlayın.

Bisikletinizin üzerinde oturmuş vaziyette, ellerinizi gidonun üzerine koyabiliyorsanız, sırtınız dik demektir. Buna karşın, gidon üzerine ön kollarınızı dayayarak sportif pozisyon elde ederseniz, pedal çevirme gücünüz daha fazla olacaktır.

2 - BİSİKLETİNİZİN DENGESİNİ AYARLAMAK İÇİN TAVSİYELER

Konforunuzu optimize etmek için, özel zemin tahtaları üzerine koymanızı tavsiye ediyoruz (örneğin, DF920 zemin tahtaları). Köpük zemin tahtaları, şunları sağlar: Bisikletin kullanım sırasındaki en iyi dengesini sağlamak, titreşimleri ve gürültüyü azaltmak ve zemininizi korumak.

Domyos egzersiz bisikletleri, zemininizin kaplaması ne olursa olsun, antrenmanlar sırasında mükemmel bir denge sağlamak amacıyla, arka ayak seviyesinde 2 destek çubuğuna sahiptir.

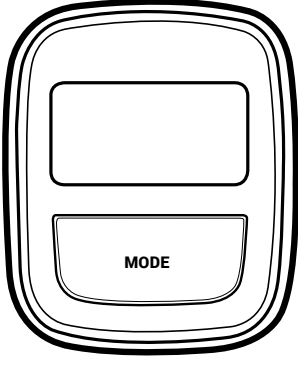
3 - DAYANIKLILIĞIN AYARLANMASI

Direnci seviye (en zayıf 1 ile en yüksek 8) ayarının dişli tekerleğini döndürerek manuel olarak ayarlayabilirsiniz.

BİSİKLETİNİZİ TAŞIMANIZ İÇİN TAVSİYELER

Egzersiz bisikletiniz, ön kısmına entegre edilmiş taşıma tekerlekleri ile donatılmıştır. Taşımak için, bisikletin karşısına geçin. Bisikletin hareket etmemesi için bir ayağınızı kullanın ve tekerlekler üzerine eğilmesi için gidonun üzerine basın. Ardından istenen yöne doğru yavaşça taşıyın.

KONSOLUN ÇALIŞMASI



EKRAN GÖRÜNTÜSÜ VE BUTON:

Hızın görüntülenmesi (Km/saat ou Mil/saat)
Kat edilen mesafenin görüntülenmesi (km veya mil olarak)
Harcanan kalorilerin görüntülenmesi (Kcal)
Antrenman süresinin görüntülenmesi (MM:ss)
MODE butonu

Fonksiyonlar:

- Hız: Bu fonksiyon, tahmini bir hızın belirtilmesini sağlar; bu hız, ürünün arkasındaki açma kapama düğmesinin konumuna göre Km/s (saatte kilometre) veya Mil/s (saatte mil) olarak görüntülenebilir.
- Mesafe: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren tahmini bir mesafenin belirtilmesini sağlar. Bu mesafe, ürünün arkasındaki açma kapama düğmesinin konumuna göre Km (kilometre) veya Mil (mil) olarak belirtilebilir.
- Süre: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren geçen süreyi belirtir; bu süre Dakika : Saniye (DD :SS) şeklindedir.
- Kaloriler: Bu fonksiyon, egzersizin başından itibaren harcanan tahmini kalori miktarını görüntüler.

Pedal çevirmeye başlayınca konsolunuz otomatik olarak açılır.

Konsol açılırken varsayılan olarak AUTOSCAN moduna girer.

Bu mod her 5 saniyede bir aşağıdaki 4 bilgiyi art arda ekranda kaydırır.

Sabitlemek istediğiniz bilgiyi seçmek ve AUTOSCAN modunu kaldırmak için MODE butonuna basın.

Konsolun arkasındaki ayarlar:

- İmleç 1: Konsolunuzun kullanıldığı cihazın tipinin seçilmesi: VM (Manyetik bisiklet) / VE (Eliptik bisiklet)
- İmleç 2: MESAFE Ölçüm Birimi seçimi: MI (Mil)/ KM (Kilometre)

Ürünün sıfırlanması:

- Ürün, yaklaşık on dakikalık bir hareketsizlik sonunda bekleme moduna geçer.
- Bekleme moduna geçişte göstergeler sıfırlanır (veriler hafızaya kaydedilmez).
- Konsol pilini çıkararak ve tekrar takarak.

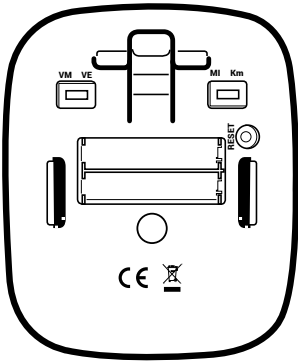
Pillerin yerleştirilmesi

1- Konsolu mesnedinden çıkarın; AAA tipi iki pili (1,5 V) ekranın arkasında öngörülen yuvaya yerleştirin. *

2- Pillerin yerlerine doğru olarak yerleştirilmiş olduklarından ve yaylarla kusursuz bir şekilde temas ettiklerinden emin olun.

3- Eğer görüntülenen yazılar okunaksız veya kısmen okunaklı ise, lütfen pilleri çıkarın; 15 saniye bekleyin ve pilleri yeniden yerlerine takın.

* DİKKAT: Konsolunuzun pil bölmesine kapak takılması öngörülmemiştir.



ANORMALLİK TANILARI

Anormal mesafeler veya hızlar tespit ederseniz:

- Konsolun arkasındaki anahtarın manyetik bisiklet için VM / eliptik bisiklet için VE konumunda olduğunu kontrol edin.
- Kumanda kutusunu sıfırlamak için bir pili çıkarıp yeniden takın.
- Uyarı: Manyetik bisikletlerde, her pedal dönüşü 4 metrelik bir mesafeye, eliptik bisikletlerde 1 pedal dönüşü 1,6 metrelik bir mesafeye tekabül eder (bu değerler bisikletle veya yürüyerek ortalama değerlere tekabül ederler).

Göstergeğiniz doğru mesafe ölçüm birimlerini göstermediğini tespit ederseniz:

- Konsolun arkasındaki anahtarın mil olarak görüntüleme için MI, kilometre olarak görüntüleme için KM konumunda olduğunu kontrol edin
- Kumanda kutusunu sıfırlamak için bir pili çıkarıp yeniden takın.

Göstergeğiniz açılmıyorsa:

- Sorun devam ederse yeni pillerle deneyin.
- pil +/- kutuplarının doğru bağlandıklarını kontrol edin.
- Konsolun arkasında ve potansin bisikletin ana armatürü ile birleşme yerinde kabloların doğru bağlanmış olduklarını kontrol edin.

Sorun devam ederse, el kitabının son sayfasına bakın.

Zincir muhafazasından bir gürültü gelmesi durumunda, eğer hız seviyesini ayarlayamıyorsanız tamir etmeye çalışmayın. Belgenin son sayfasına bakın.

KULLANIM

Yeni başlayan biriyse, birkaç gün düşük hızda, kendinizi zorlamadan ve gerekirse mola vererek çalışmaya başlayın. Seansların sayısını veya süresini yavaş yavaş artırın. Yaptığınız egzersizler sırasında sırtınızı eğmeyin, dik tutun. Yaptığınız antrenman sırasında, bisikletin bulunduğu odayı havalandırmayı unutmayın



Koruma / Isınma: 10 dakikadan itibaren kademeli efor

Formda kalma veya reedükasyon amaçlı bir koruma çalışması için, her gün on dakika kadar antrenman yapabilirsiniz. Bu tür egzersizler kaslarınızı ve eklemlerinizi canlandırmayı amaçlayabilir veya fiziksel bir faaliyet için ısınma olarak kullanılabilir. Bacakların gücünü artırmak için daha yüksek bir dayanıklılık seçin ve egzersiz süresini artırın. Tabii, pedal çevirme dayanıklılığını tüm egzersiz seansınız boyunca değiştirebilirsiniz.



Formunuzu koruyun / Kilo verme: Oldukça uzun bir süre boyunca düşük efor (günde en az 22 dakika)

Bu faaliyeti düzenli olarak ve aşırıya kaçmadan gerçekleştirmeniz tavsiye edilir. Kardiyolog hekiminiz, bir efor testi ile ideal faaliyet eşiğinizi size bildirebilir. Egzersizin optimal olması için, çok hafif terlenmesi ve nefes nefese kalınması gerekmektedir. Formu korumak için, OMS tarafından günde en az 22 dakika bu tip bir seans tavsiye edilmektedir.

Kilo verme ve bilhassa yağ kütlelerini eritme amacı çerçevesinde, OMS tarafından günde en az 44 dakika bu tip bir seans (yukarı bkz.) tavsiye edilmektedir.



Dayanıklılığınızı artırın: 20 ila 40 dakika boyunca yüksek efor

Bu tür bir antrenmanın amacı kalp kaslarının hissedilir ölçüde güçlendirilmesi ve solunumun iyileştirilmesidir. Pedal çevirme dayanıklılığı ve/veya hızı egzersiz sırasında solunumu artıracak şekilde artırılır. Efor, form tutma çalışmasında sarf edilenden daha fazladır. Antrenman yaptıkça, bu eforu daha uzun süre, daha yüksek bir tempoda yapabileceksiniz. Bu tür antrenmanları haftada en az üç kez yapabilirsiniz. Daha yüksek bir tempoda yapılan antrenman atletlere özeldir ve uygun bir hazırlık gerektirir. Her antrenmandan sonra, pedal çevirme hızınızı azaltarak, birkaç dakikanızı sakın duruma dönmeye ve organizmanın kademeli olarak dinlenmesine ayırın.

Gerilme

Kaslarınızı rahatlatmak ve daha hızlı toparlanmak için, her seans sonrasında esneme hareketleri gerçekleştirmenizi tavsiye ediyoruz.

TİCARİ GARANTİ

DOMYOS bu ürünü normal kullanım koşullarında satın alma tarihinden itibaren şasi için 5 yıl ve diğer parçalar ve işçilik için 2 yıl garanti eder; kasa fişinin üzerindeki tarihe dikkat alınır.

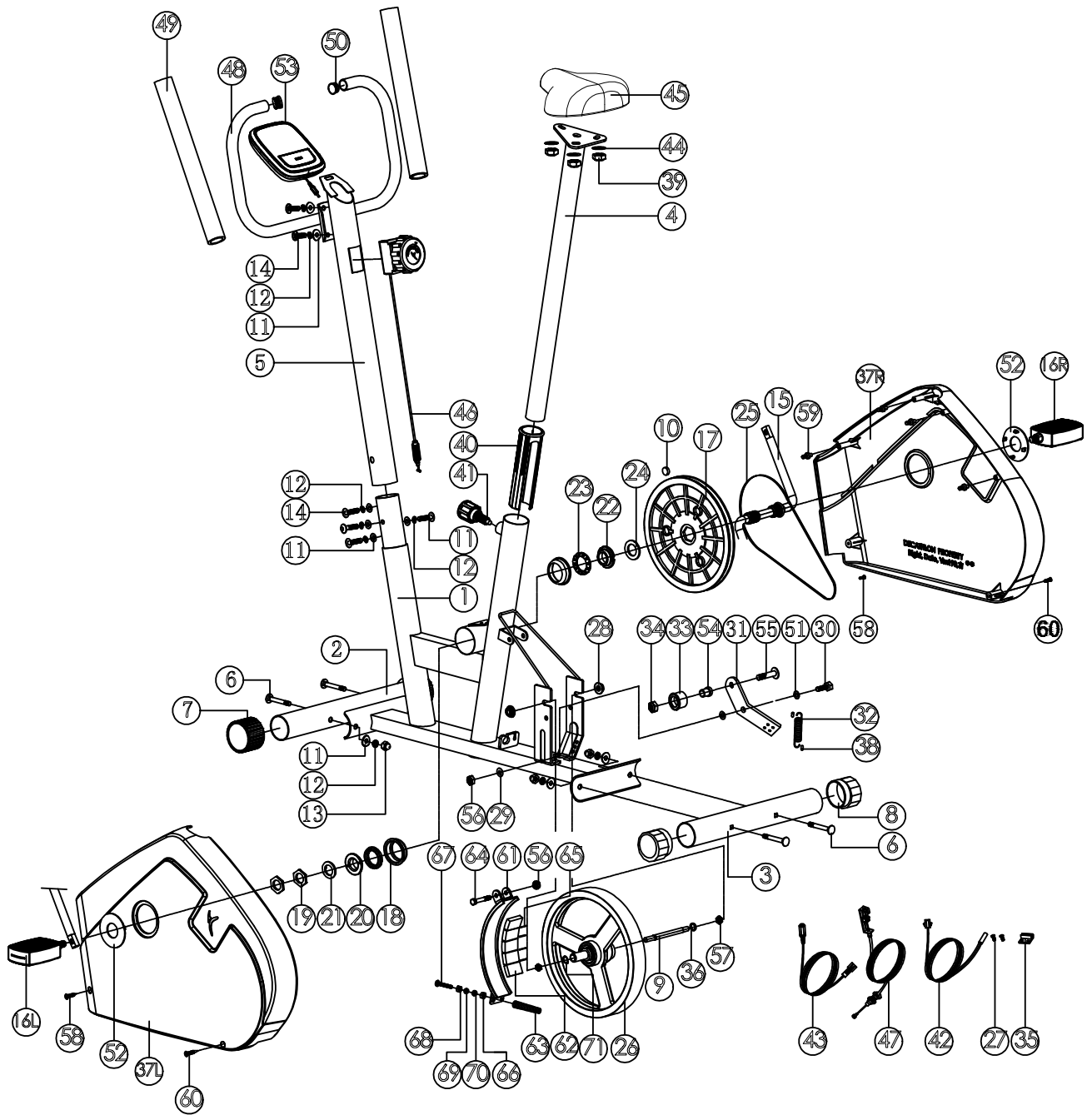
Bu garanti uyarınca DOMYOS'un yükümlülüğü, DOMYOS'un tercihiyle, ürünün onarılması veya değiştirilmesi ile sınırlıdır.

Bu garanti:

- Taşıma sırasında hasar oluşması
- Ürünün dış mekânlarda veya rutubetli bir ortamda kullanılması ve/veya depolanması (trambolinler hariç)
- Yanlış montaj yapılması
- Ürünün yanlış veya anormal biçimde kullanılması
- Yanlış bakım yapılması
- Onarımların DOMYOS tarafından yetkilendirilmemiş teknisyenler tarafından yapılması
- Şahsa özel kullanım kapsamı dışına çıkılması durumunda uygulanmaz

Bu ticari garanti ürünün satın alındığı ülkede uygulanabilir yasal garantiye engel oluşturmaz.

Ürününüzün garantisinden yararlanmak için, kullanım kılavuzunuzun son sayfasındaki tabloya bakın



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 • SERVIS NAKONPRODAJE • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG • 售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • บริการหลังการขาย • بعد خدمة البيع

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet <http://www.domyos.fr/sav> (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 <http://www.domyos.es/sav> (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 puoi contattare dal sito www.domyos.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet <http://www.domyos.be/sav> (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIË / NEDERLAND

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website <http://nl.domyos.be/sav> (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL

Necessita de assistência?
Encontre-nos no site [domyos.pt](http://www.domyos.pt) ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?
Sie finden uns auf der Internetseite: www.Domyos.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

中国

你需要帮助吗？
请访问我们的网站 <http://www.domyos.cn/sav> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示:拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

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 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 szüksége?
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

Potrebujeťte asistenciu?
Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezapodniete predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potrebujeťte 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.

OSTALE ZEMLJE

Potreba vam je pomoć?
Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

DRUGE DRŽAVE

Potrebujeťte pomoč?
Obiščite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelke kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QU C GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?
Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.domyos.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo mình chứng mua hàng

其他国家

需要帮助？
请登陆 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国

ヘルプが必要ですか？
サイト www.domyos.com をご覧ください（インターネット接続料）。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しくささい。

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。

ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?
พบกับเราได้ที่นี่ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

دول أخرى

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

ESSENTIAL BIKE

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
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
Hướng dẫn bảo quản
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
انظر الإرشادات الموجودة بالداخل.

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

IMPORTADO PARA O 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, +7(495)6414446 - велосипед - Основным компонентом: металл / пластик - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 08 Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 产品等级: 合格品 - 质检证明: 合格 - EN ISO 20957-1 2013 - EN ISO 20957-1-2013 EN 957-5-2009 - GB 17498-1-2088 GB 17498-5-2008 - 品名: 室内健身车 - 主要成分: 铁 / 塑料 - 商标: DOMYOS

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社

進口/委製商台灣迪卡儂有限公司, 台中市南屯區大墩南路379號, 04-24713612 - 品名: 室內自行車 - 主要成分: 铁 / 塑料

Made in China - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国 制造 - 中國 製造 - ผลิตในจีน



Pack Ref : 2095719



DOMYOS.COM