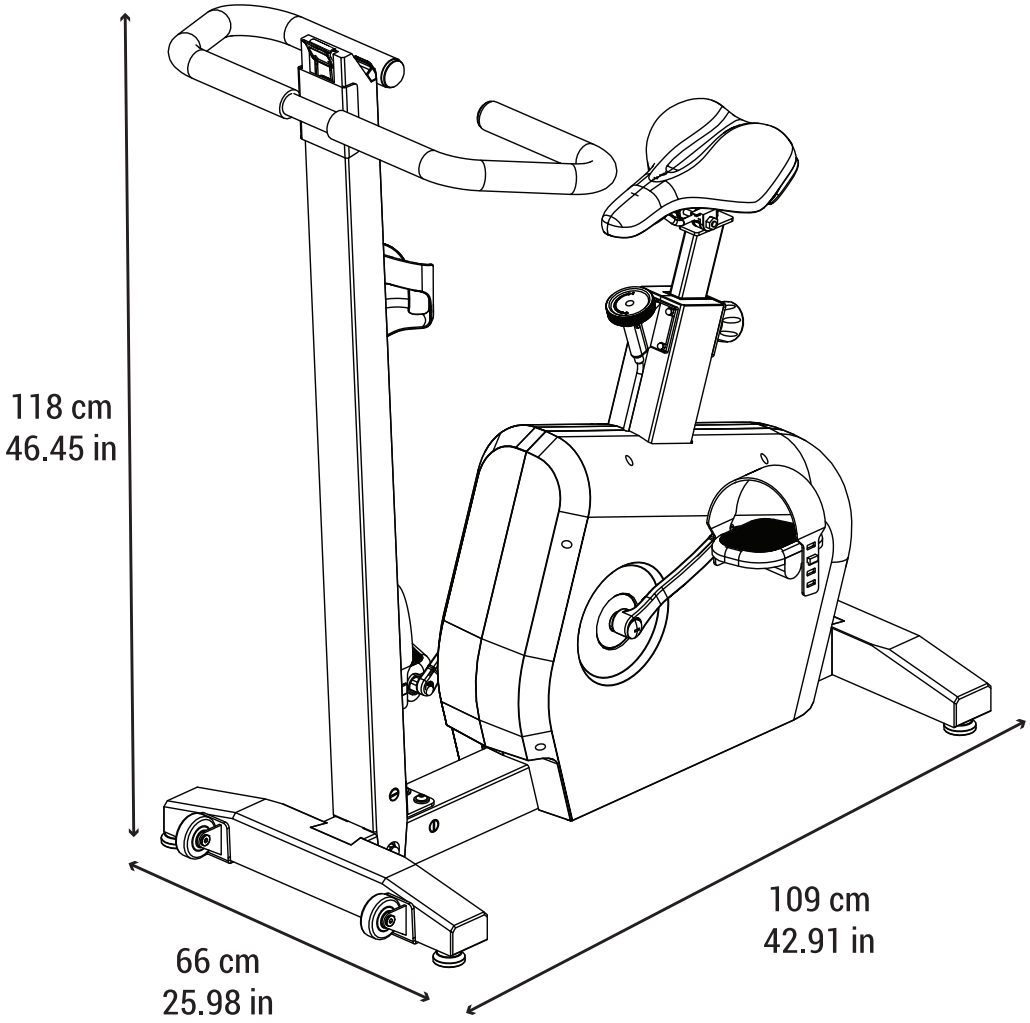
DOMYOS WOODBIKE



WOODBIKE
24.1 kg / 52.91 lbs

MAXI
110 kg
242.5 lbs

45 min

DOMYOS

EN Exercise bike - USE 34

FR Vélo d'appartement - UTILISATION 35

ES Bicicleta estática - UTILIZACIÓN 36

DE Heimtrainer - VERWENDUNG 37

IT Cyclette - UTILIZZO 38

NL Hometrainer - GEBRUIK 39

PT bicicleta estática - UTILIZAÇÃO 40

PL Rower stacjonarny - UŻYTKOWANIE 41

HU Edző kerékpár - HASZNÁLAT 42

RO VM:Bicicletă de apartament - UTILIZAREA 43

SK Stacionárny bicykel - POUŽITIE 44

CS Rotoped - POUŽÍVÁNÍ 45

SV Motionscykel - ANVÄNDNING 46

HR Sobni bicikl - UPORABA 47

SL Sobno kolo - UPORABA 48

TR Kondisyon bisikleti - KULLANIM 49

LT Dviratinis treniruoklis - NAUDOJIMAS 50

LV Mācību velosipēds - LIETOT 51

SR SB: Sobni bicikl - UPOTREBA 52

EL Στατικό ποδήλατο - ΧΡΗΣΗ 53

BG BE: Велоергометър - НАЧИН НА ПОЛЗВАНЕ НА УРЕДА 54

KK Велотренажер - ПАЙДАЛАНУ 55

RU Домашний велотренажер - ЭКСПЛУАТАЦИЯ 56

UK Домашній тренажер - ЕКСПЛУАТАЦІЯ 57

VI Xe đạp tập thể dục - HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG 58

ID Sepeda Statis - PENGGUNAAN 59

ZH 健身车 - 使用方式 60

JA フィットネスバイク - 使用 61

ZT 室內健身自行車 - 使用方式 62

TH จักรยานออกกำลังกาย - การใช้งาน 63

KO 실내 운동용 자전거 - 사용법 64

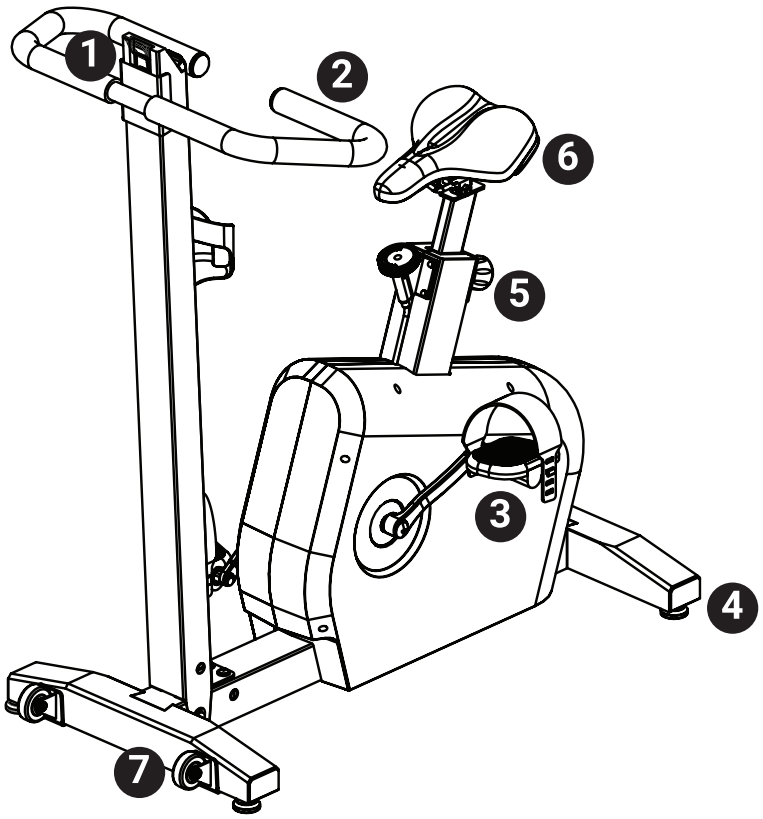
KM កង់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ - ការប្រើ 65

AR الاستعمال - دراجة تمارين 66

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - SERVIS NAKONPRODAJE - Poprodajna služba - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - TECHNINĖ PRIEŽIŪRA - PĒC PĀRDOŠANAS PAKALPOJUMS - SERVIS NAKON PRODAJE - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - САТУДАН КЕЙІН ҚЫЗМЕТ КӨСРЕТУ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - ПІСЛЯПРОДАЖНЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ - Dịch vụ sau bán hàng - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - សេវាបន្ទាប់ពីការលក់ - بعد خدمة البيع

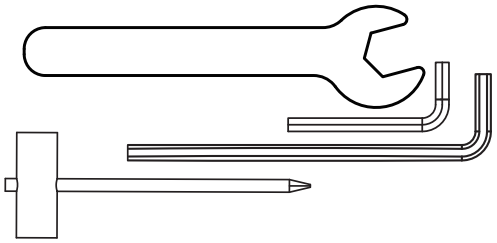
67

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
EN	Tablet stand	handlebar	Pedal	Levelling foot	Saddle setting wheel	saddle	Castors
FR	Support tablette	guidon	Pédale	Compensateur de niveau	Molette de réglage de la selle	selle	Roulettes de déplacement
ES	Soporte para tableta	manillar	Pedal	Compensador de nivel	Rueda de ajuste del sillín	sillín	Ruedas de desplazamiento
DE	Tablet-Halterung	Lenker	Pedal	Niveauausgleicher	Einstellrad des Sattels	Sattel	Transportrollen
IT	Supporto per tablet	manubrio	Pedale	Compensatore di livello	Rotella di regolazione della sella	sella	Rotelle di spostamento
NL	Tablethouder	stuurstang	Pedaal	Niveauregelaar	Zadel-instelknop	zadel	Transportwieltjes
PT	Suporte de tablet	guiador	Pedal	Compensador de nível	Fixador de regulação do selim	selim	Rodinhas de deslocação
PL	Uchwyt na tablet	kierownica	Pedał	Kompensator poziomu	Pokrętło regulacji ustawienia wysokości siodełka	siodełko	Kółka do przemieszczania
HU	Táblagéptartó	kormány	Pedál	Szintkiegyenlítő	Nyeregbeállító csavar	nyereg	Görgők a mozgatáshoz
RO	Suport pentru tabletă	ghidon	Pedală	Compensator de nivel	Moletă de reglare a șeii	Șa	Rotițe de deplasare
SK	Držiakom tabletu	riadidlá	Pedál	Kompenzátor úrovne	Nastavovacie kolieska sedadla	sedadlo	Premiestňovacie kolieska
CS	Držákem na tablet	řídítka	Pedál	Vyrovnávací podložka	Kolečko pro nastavení sedla	sedlo	Přemísťovací kolečka
SV	Hållare för surfplatta	handtag	Pedal	Nivåkompensator	Reglage för sadeln	sadel	Transporthjul
HR	Držačem za tablet	upravljač	Pedala	Kompenzator razine	Kotač za namještanje sjedala	sjedalo	Kotači premještanje
SL	Nosilec za tablični	krmila	Pedali	Nastavek za vodoravno poravnavo	Zatič za nastavitev sedeža	sedež	Kolesca za premikanje
TR	Tablet bölmesi	gidon	Pedal	Yükseklik ayar tertibatı	Selenin ayar kolu	sele	Hareket makaraları
LT	planšetinio kompiuterio laikiklį	Vairas	Pedalas	Niveliuojanti pėda	Balno nustatymo ratas	Balnas	Ratukai
LV	Planšetdatora statīvs	Stūre	Pedālis	Izlīdzinošā pēda	Seglu uzstādīšanas ritenis	segli	Riteņi
SR	Držačem za tablet	volan	Pedala	Stopa za izravnavanje	Točak za podešavanje sedla	sedlo	Tockovi
EL	στήριγμα για tablet	τιμόνι	Πετάλι	Ποδαράκι ευθυγράμμισης	Μηχανισμός ρύθμισης σέλας	σέλλα	Τροχίσκοι
BG	държач за таблет	кормило	Педал	Компенсатор на нивото	Винт за регулиране на седалката	седалка	Колелца за преместване
KK	планшет ұстағышы	Руль	Педаль	Нивелирлеу аяғы	Ерлерді орнату дөңгелеri	седла	Касторлар
RU	подставкой для планшета	руль	Педаль	Компенсатор уровня	Колесико регулировки седла	седло	Транспортировочные ролики
UK	тримачем для планшета	Кермо	Педаль	Вирівнювання стопи	Колесо налаштування сідла	сідло	Колеса
VI	Giá đỡ máy tính bảng	tay lái	Bàn đạp	Bộ điều chỉnh cân bằng	Bánh xe thiết lập yên	Yên xe	Bánh lăn
ID	Dudukan untuk tablet	Stang sepeda	Pedal	Kaki penstabil	Tuas pengatur sadel	sadel	Roda
ZH	平板电脑支架	车把	脚踏板	平衡补偿器	车座定位轮	车座	移动滑轮
JA	タブレットホルダー	ハンドル	ペダル	高さ調整	レバーを緩め、サドルを調整します	サドル	移動用キャスター
ZT	平板電腦架、	車把	腳踏板	平衡補償器	座墊設定輪	座墊	移動滑輪
TH	ที่วางแท็บเล็ต	แฮนด์จักรยาน	บันไดจักรยาน	ตัวปรับระดับ	คันปลดล็อคเพื่อปรับอาน	อานนั่ง	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย
KO	태블릿 홀더와	핸들바	페달	수평조정용 지지대	레버를 풀어 안장을 조정하십시오	안장 고정 휠	이동용 바퀴
KM	កន្លែងដាក់ថេប្លេត	រចាវដៃ	ឈ្នាន់	កម្មវិធីលៃតម្រូវកម្រិត	ឧបករណ៍បញ្ជាកម្រិត	កៃប	ការផ្លាស់ប្តូរកិល
AR	وحامل حاسب لوحي	المقود	بدال	مُعادل المستوى	مقبض ضبط المقعد	مقعد	بكرات النقل

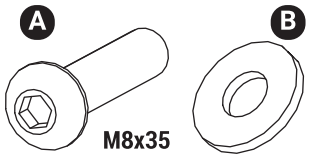


ASSEMBLY

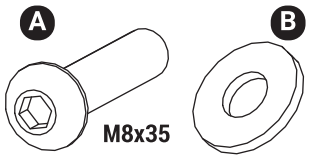
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŻ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - MONTAŽA - Montaža - MONTAJ - MONTAVIMAS - SALIKŠANA - SKUPŠTINA - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - МОНТАЖ - ЖИНАУ - МОНТАЖ - МОНТАЖ - Lắp ráp - PERAKITAN - 安装 - 組み立て - 安装 - การประกอบ - 펼치기 - ប្រមូលផ្តុំ - التركيب



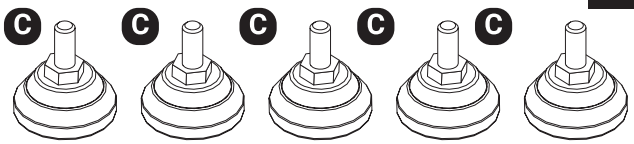
1



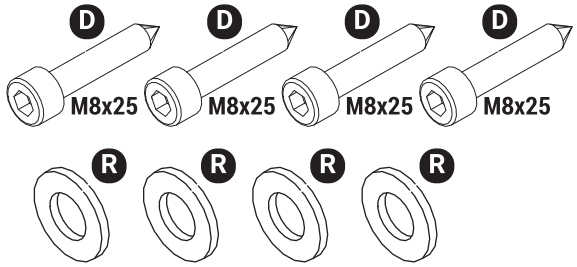
2



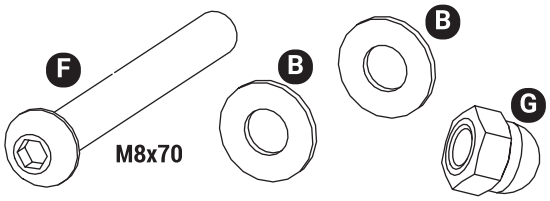
3



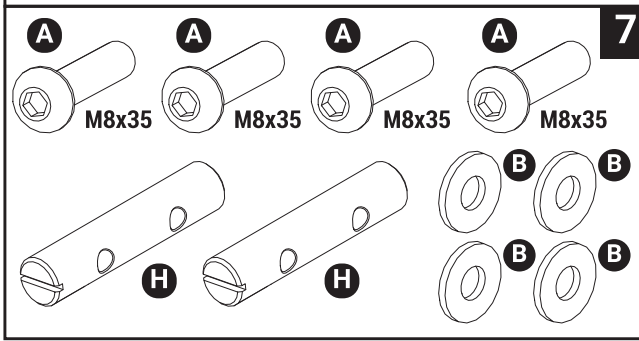
4



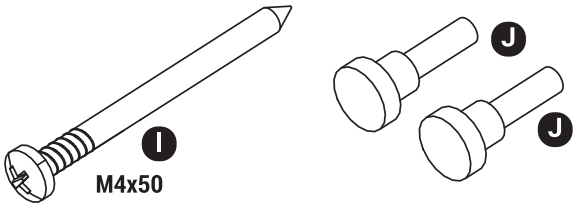
6



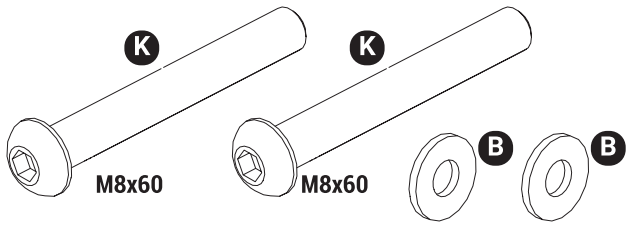
7



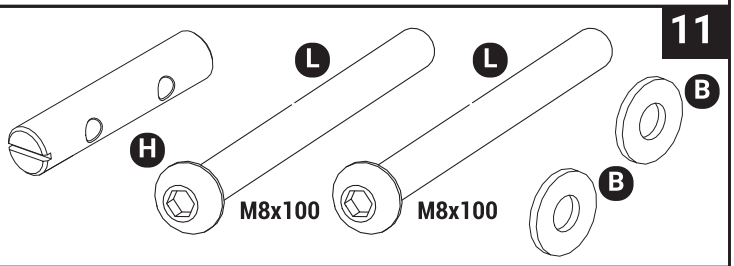
8



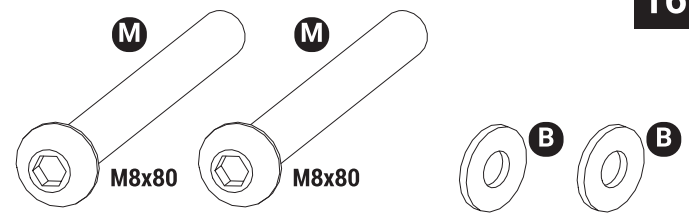
10



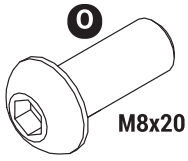
11



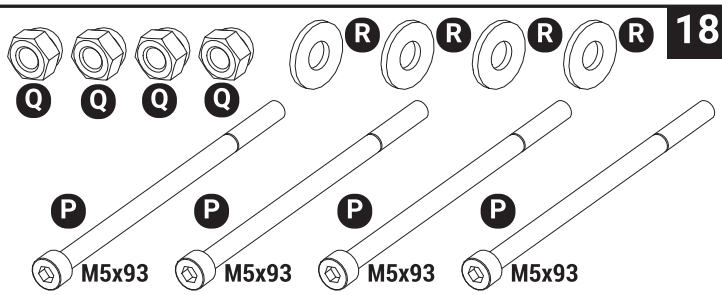
16



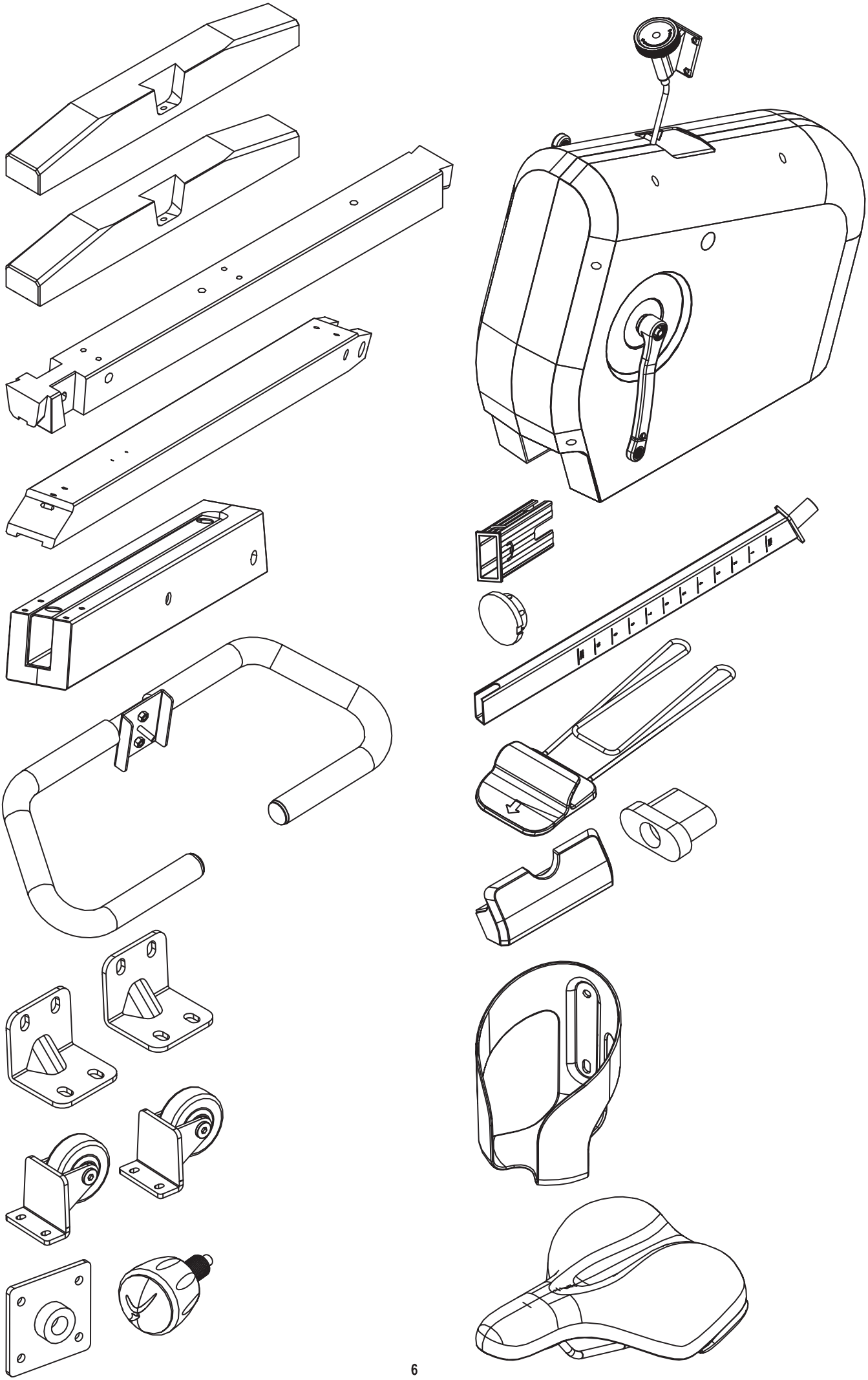
17



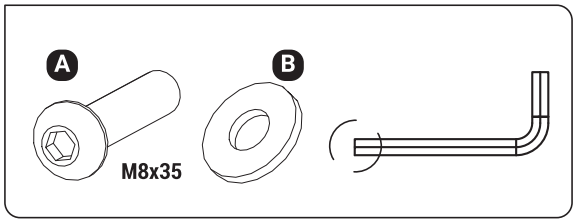
18

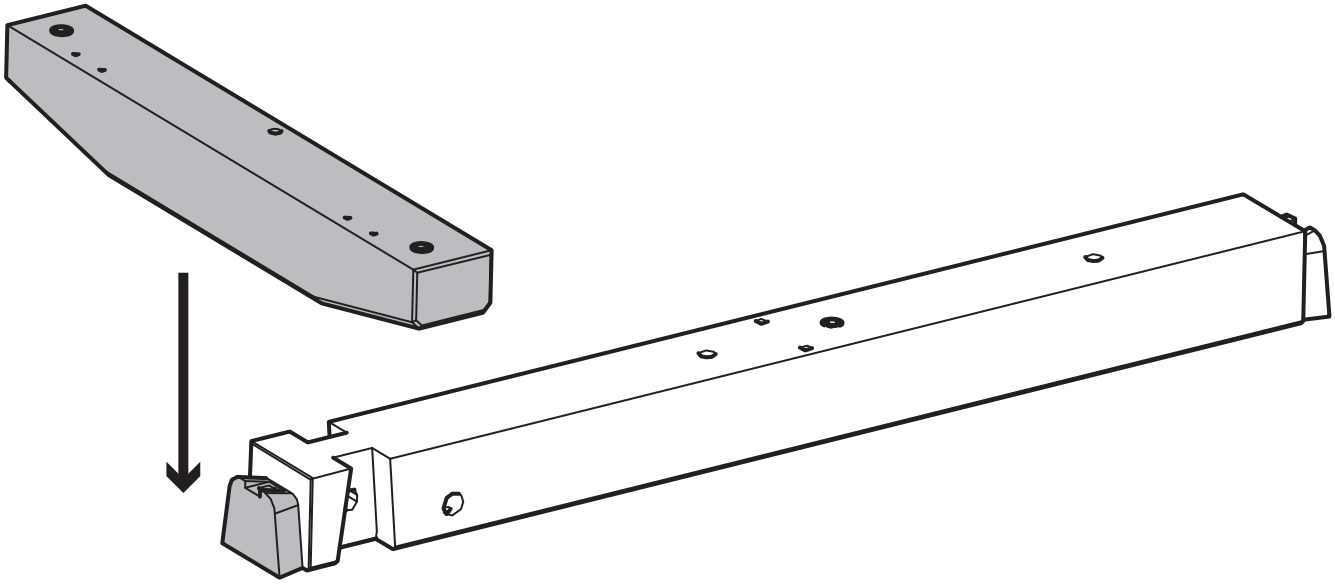


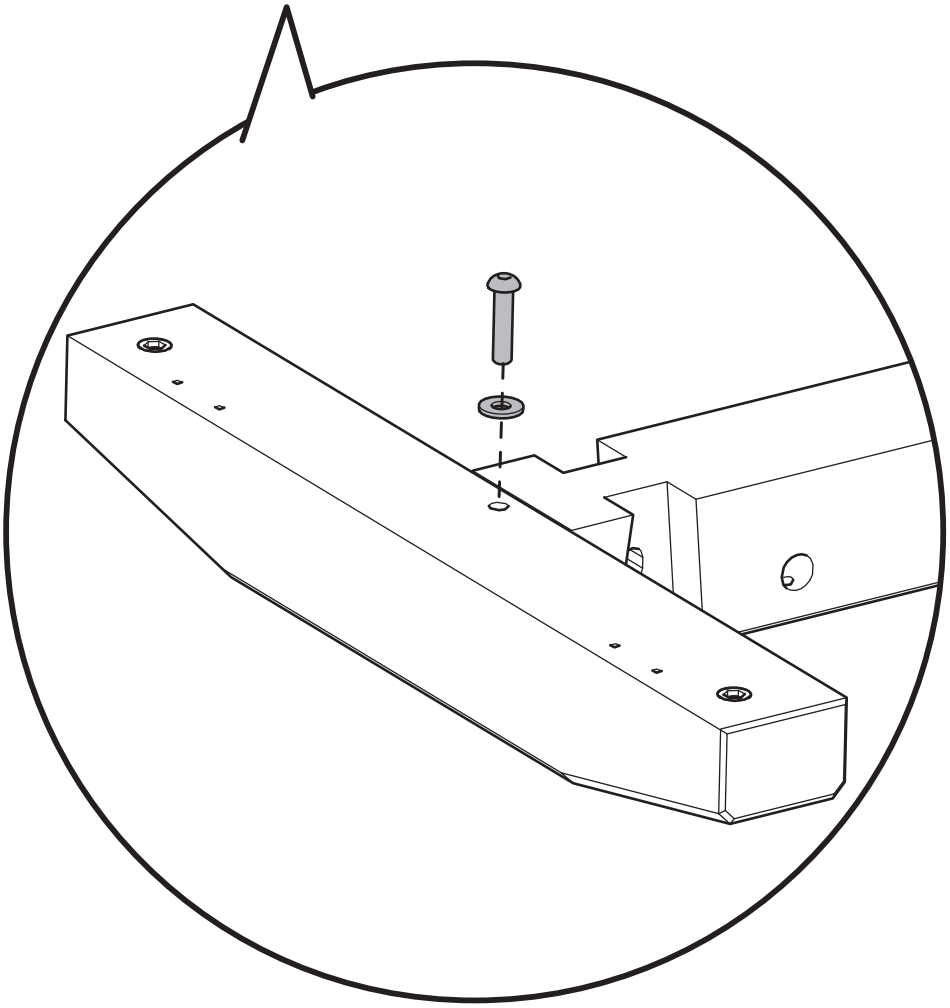
22

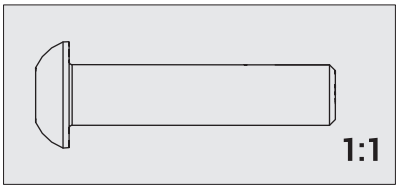


1.

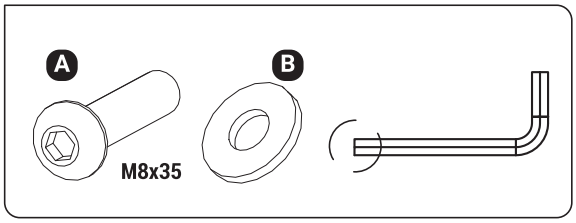


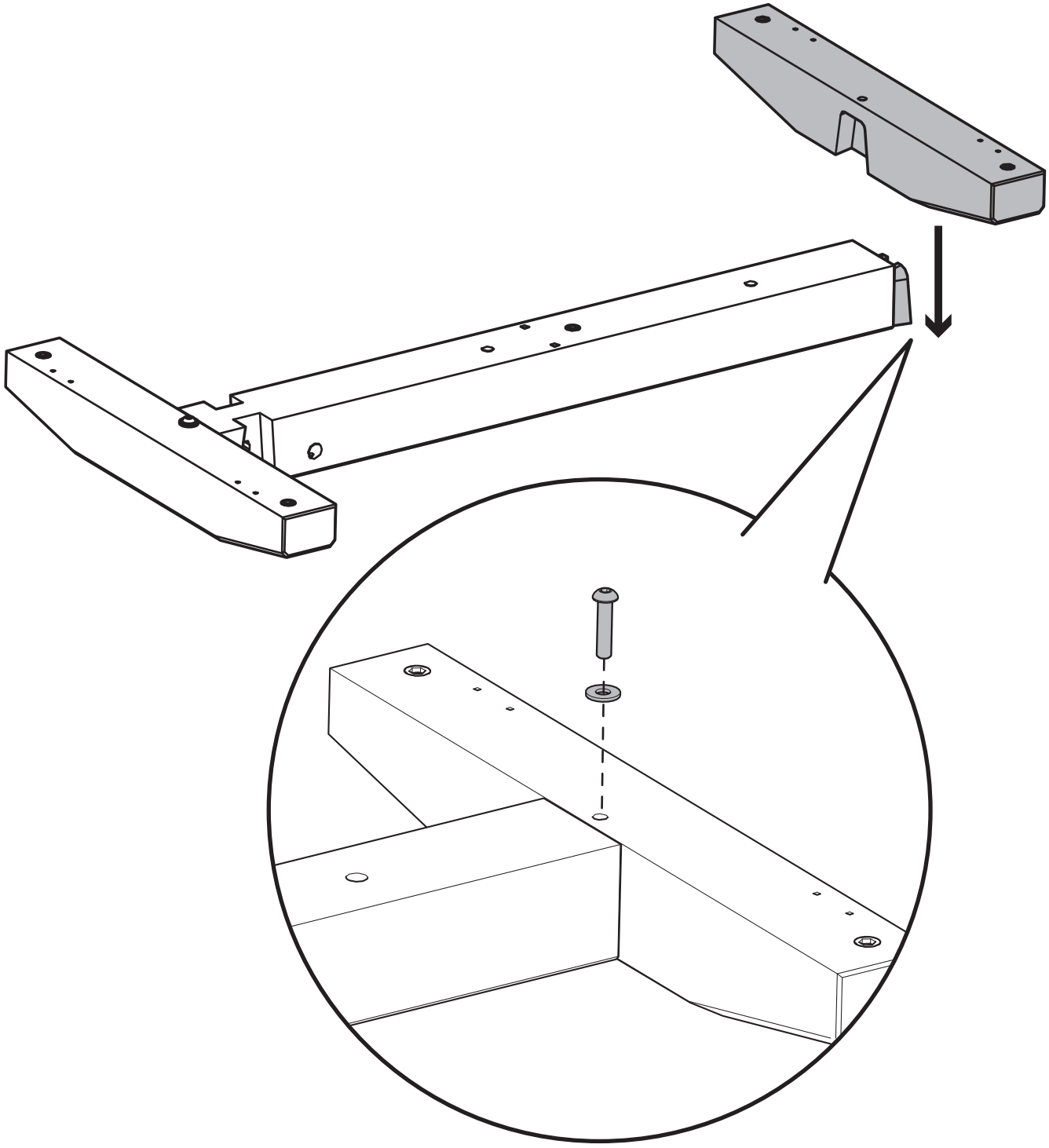


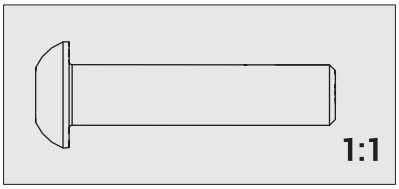




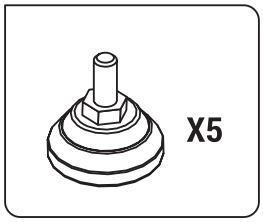
2.

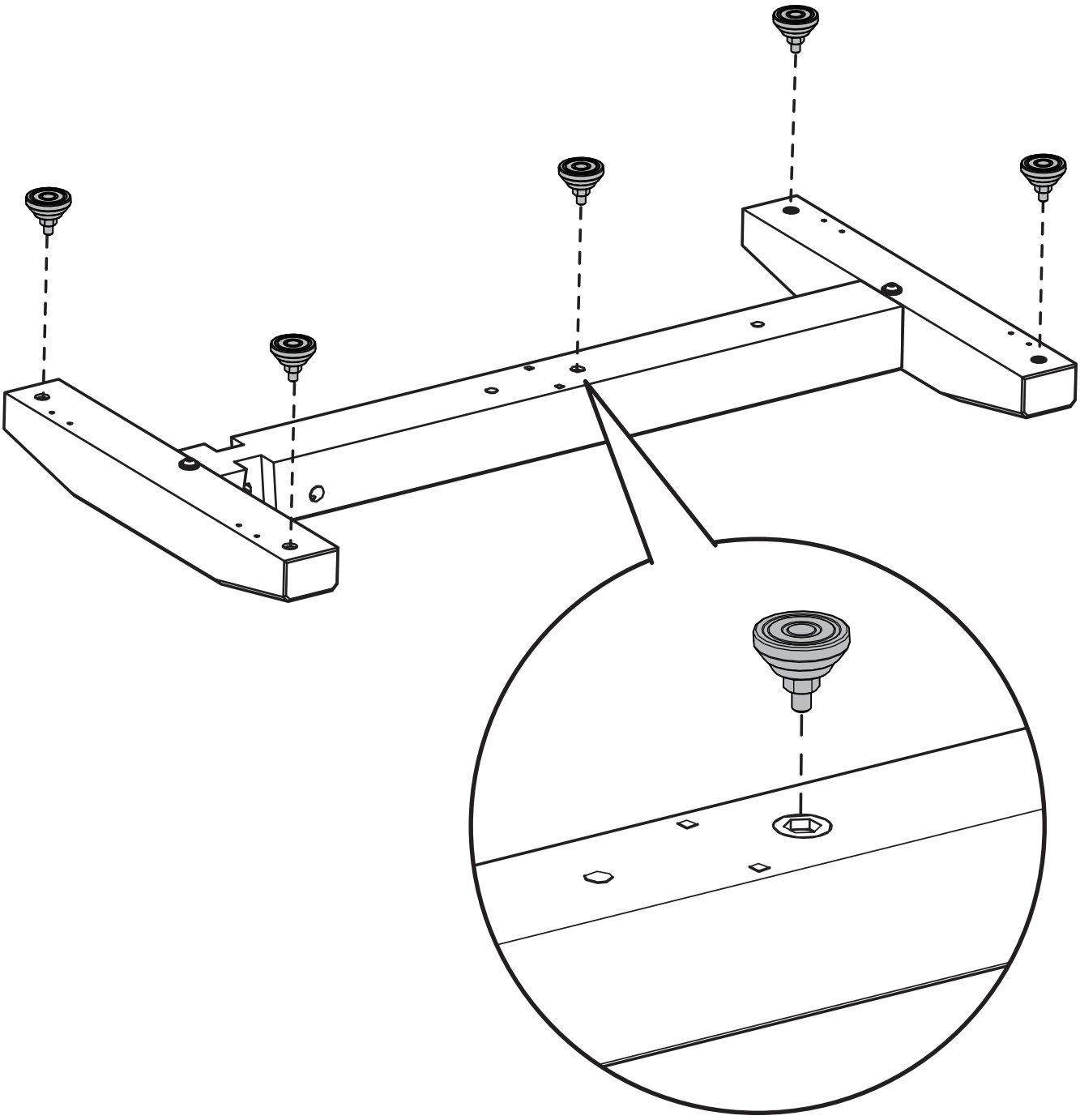




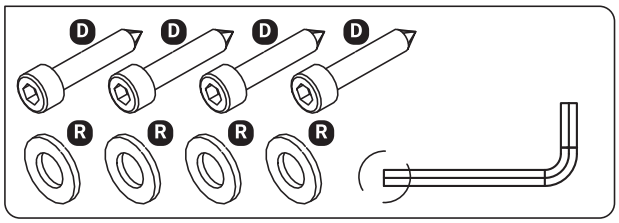


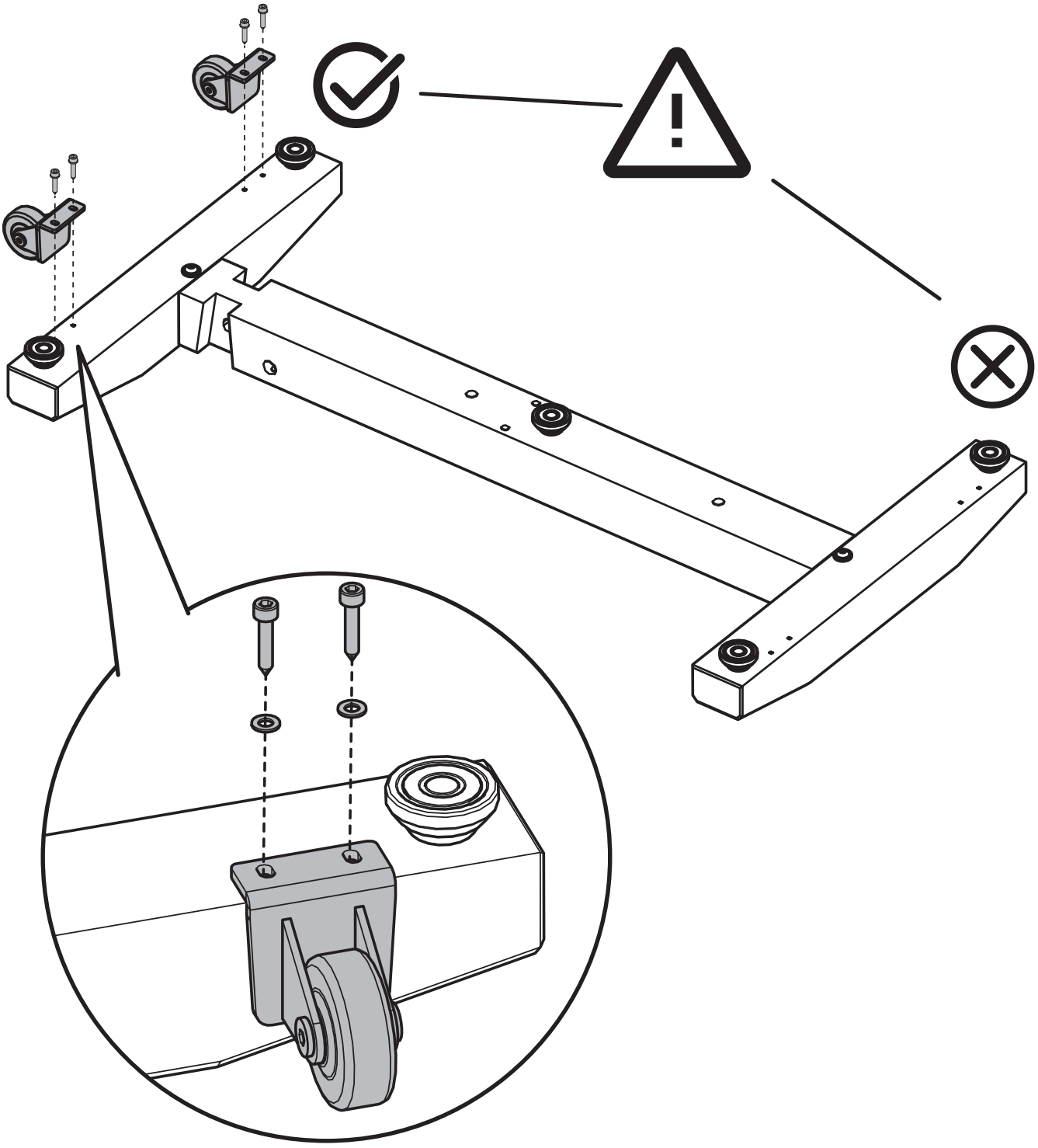
3.

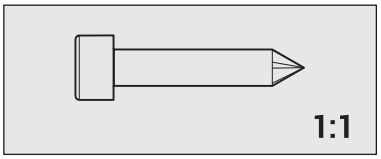




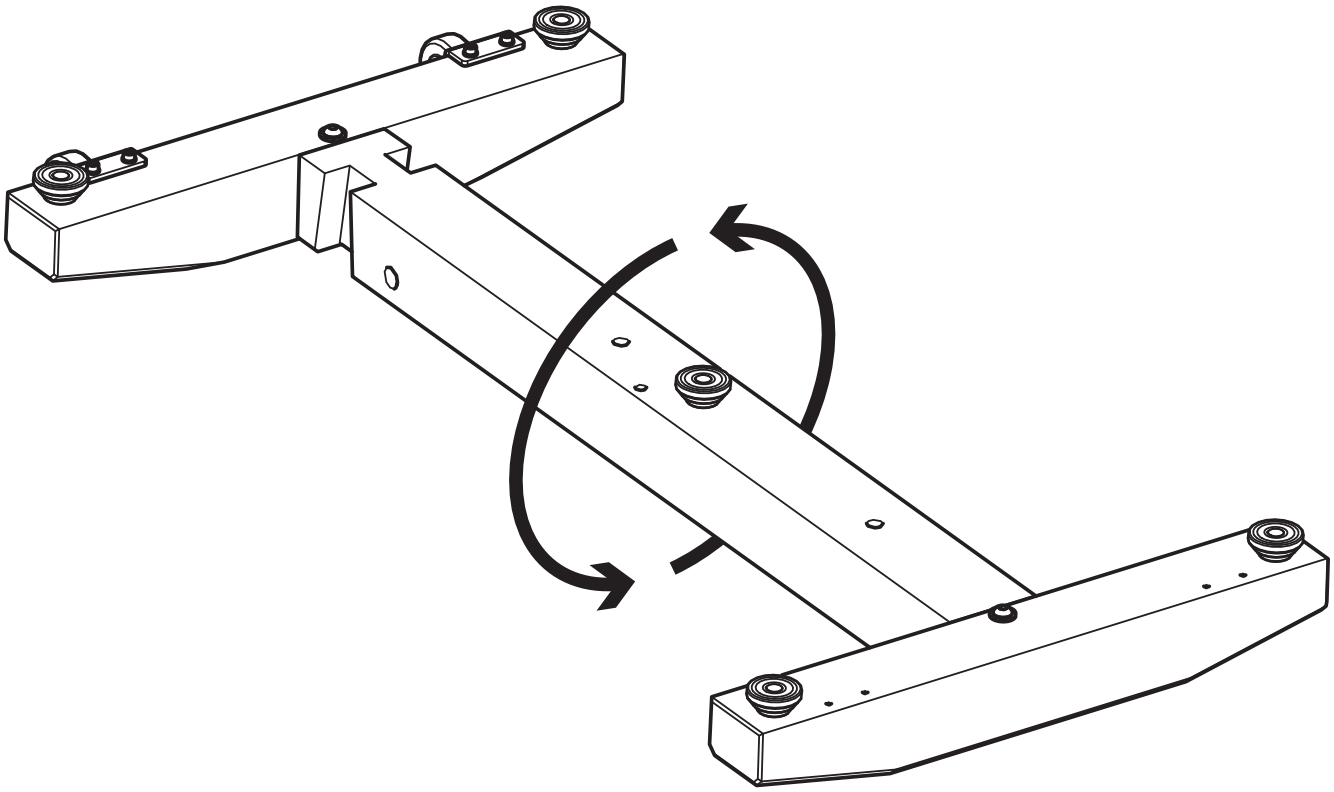
4.

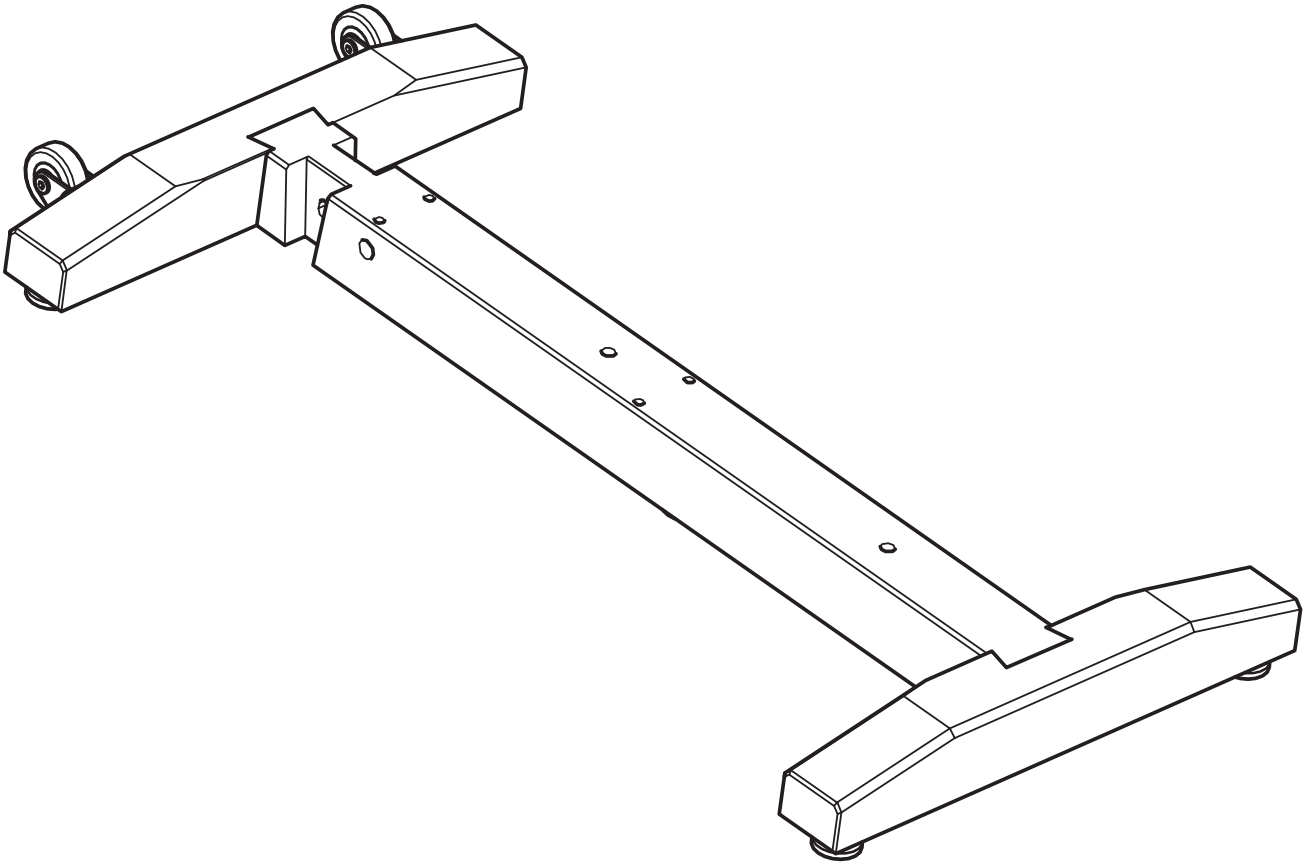




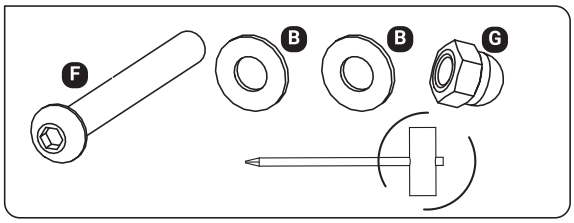


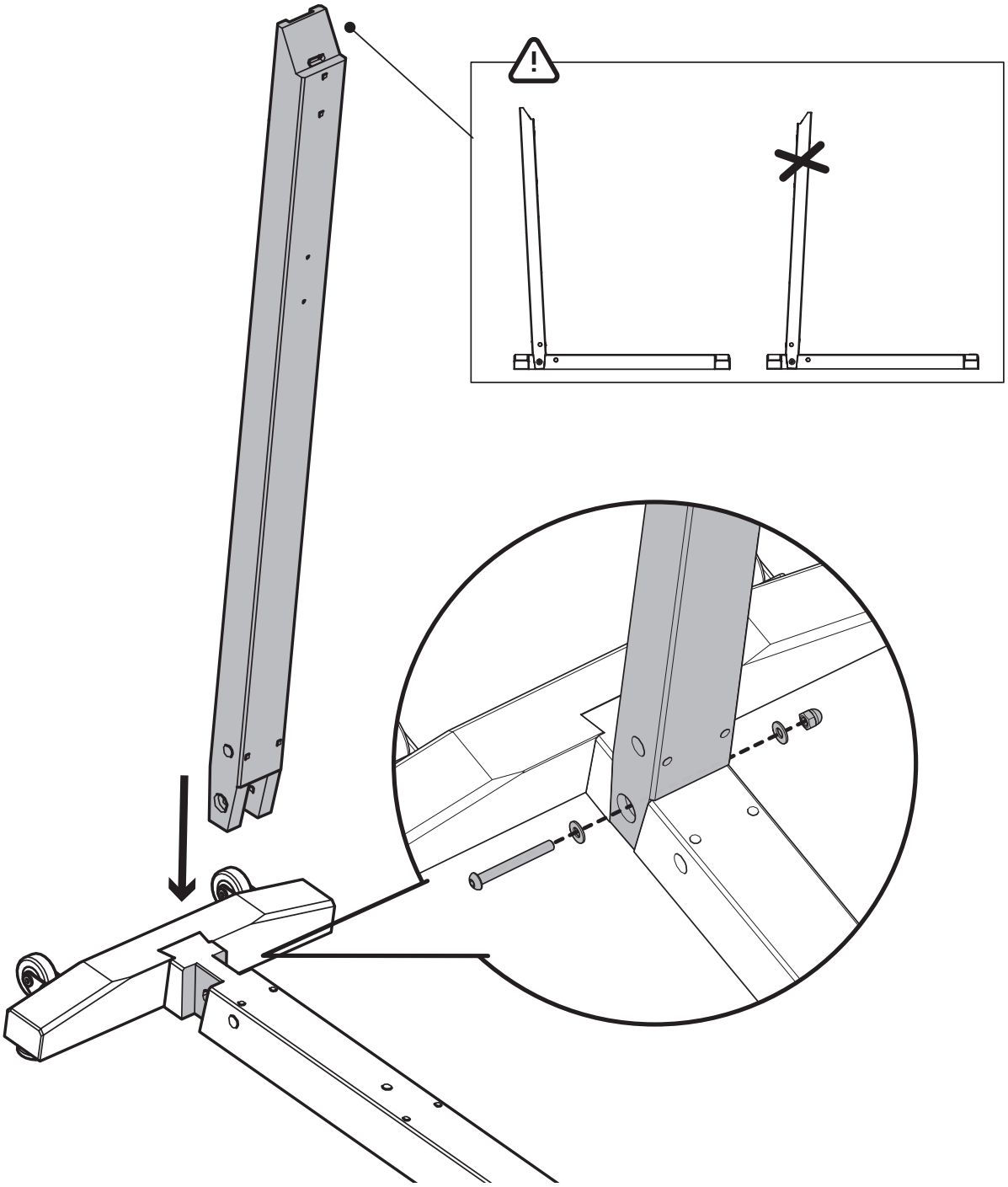
5.

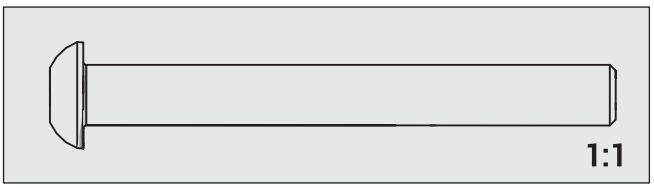




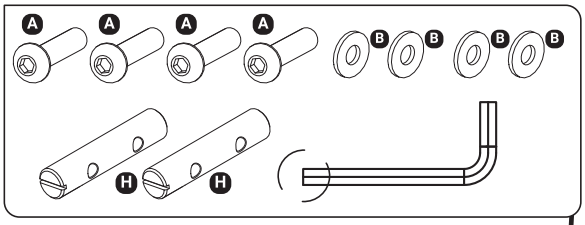
6.

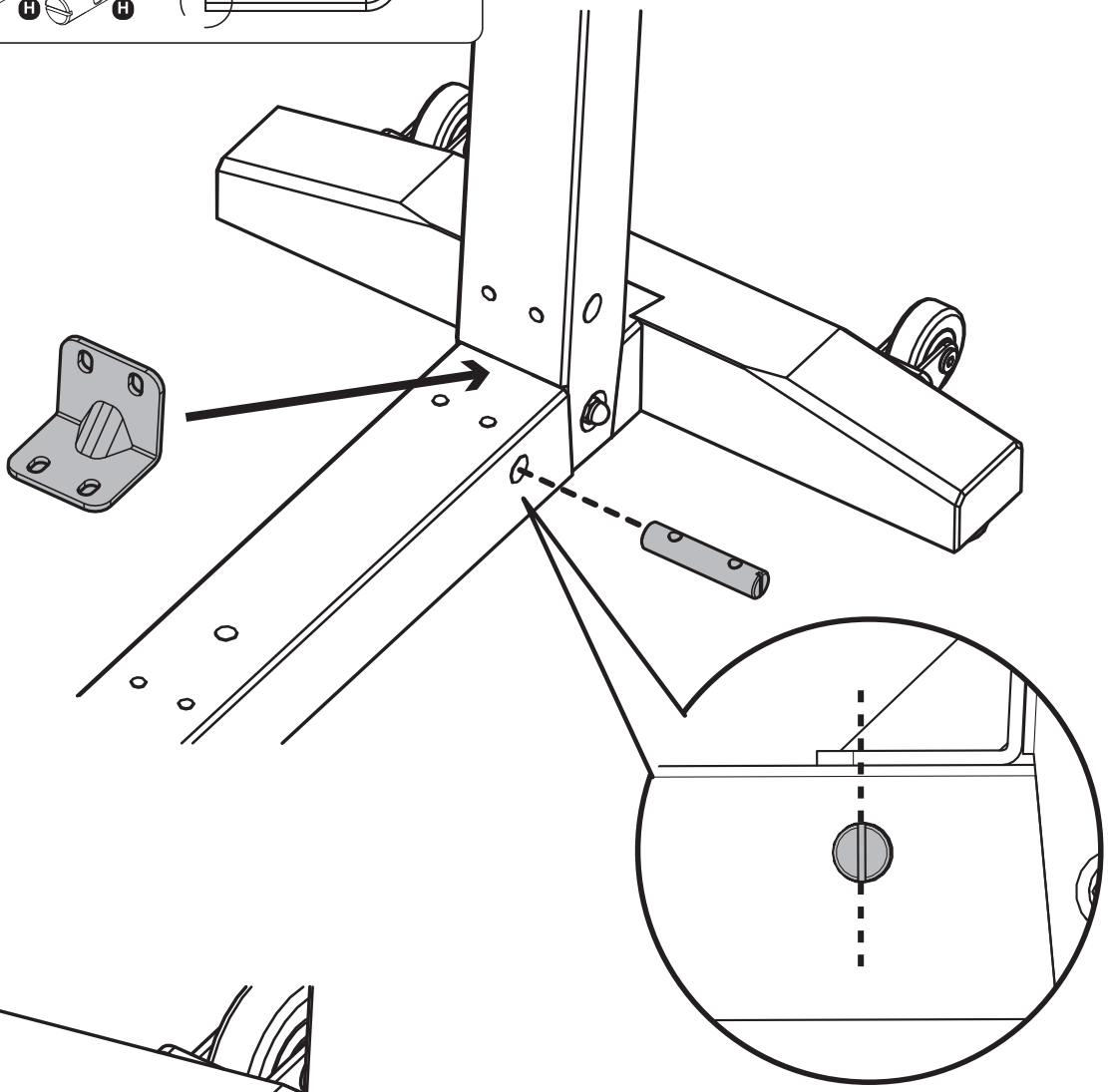


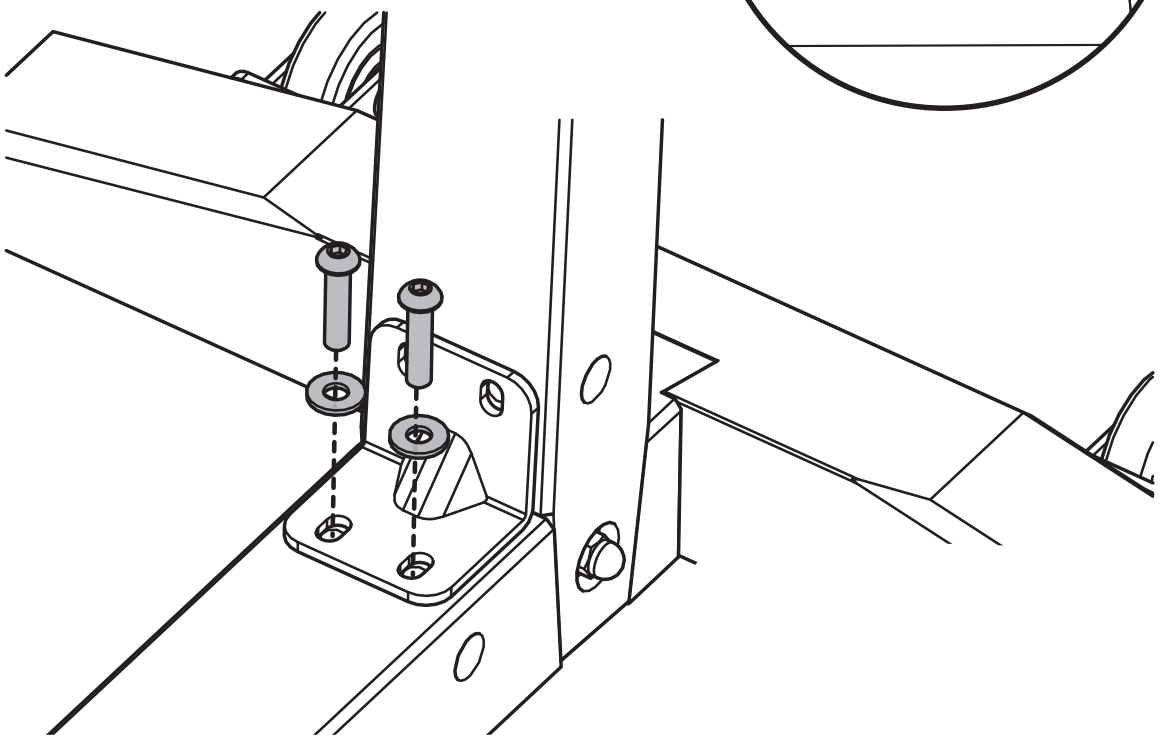


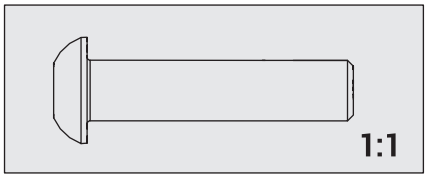


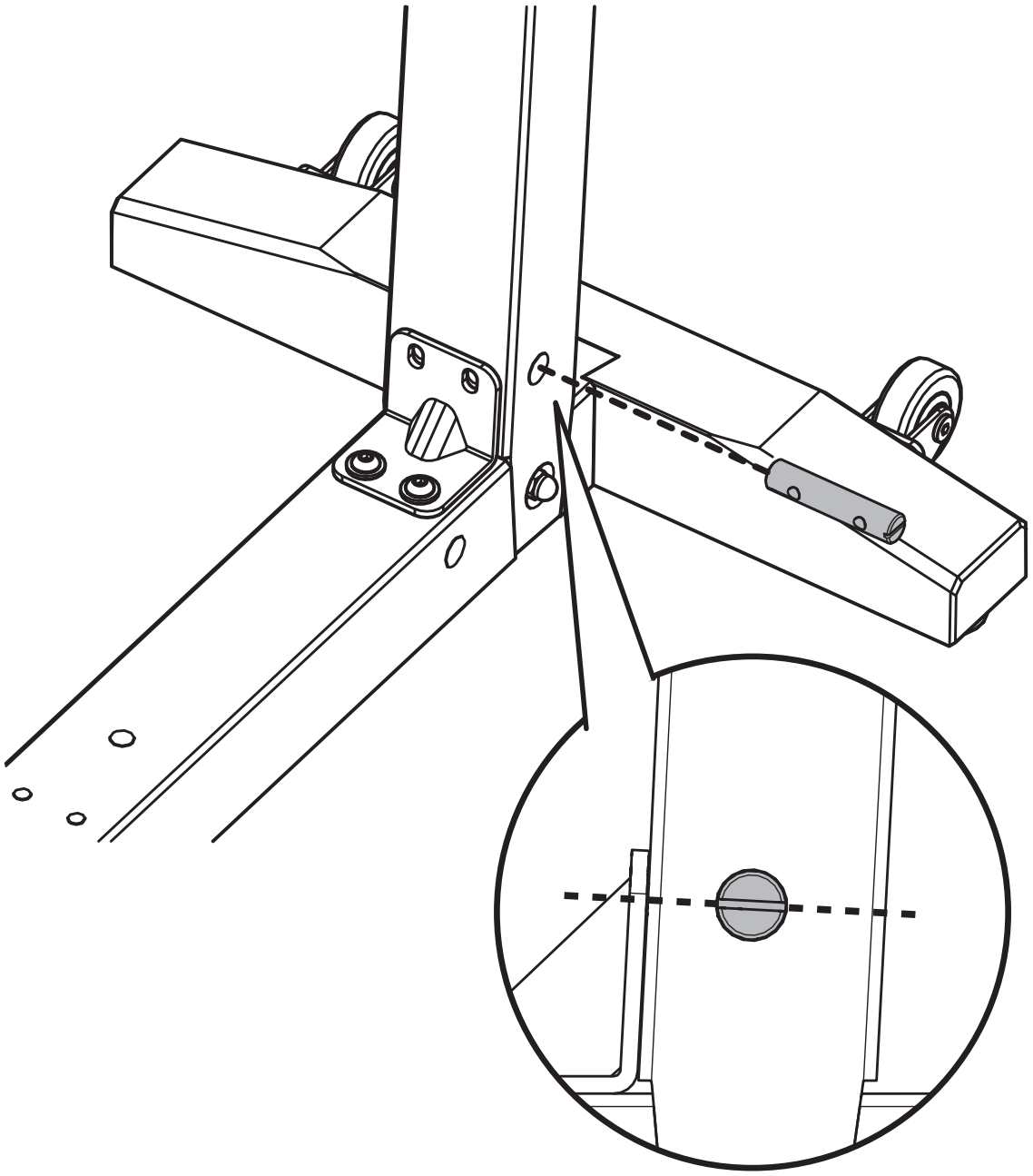
7.

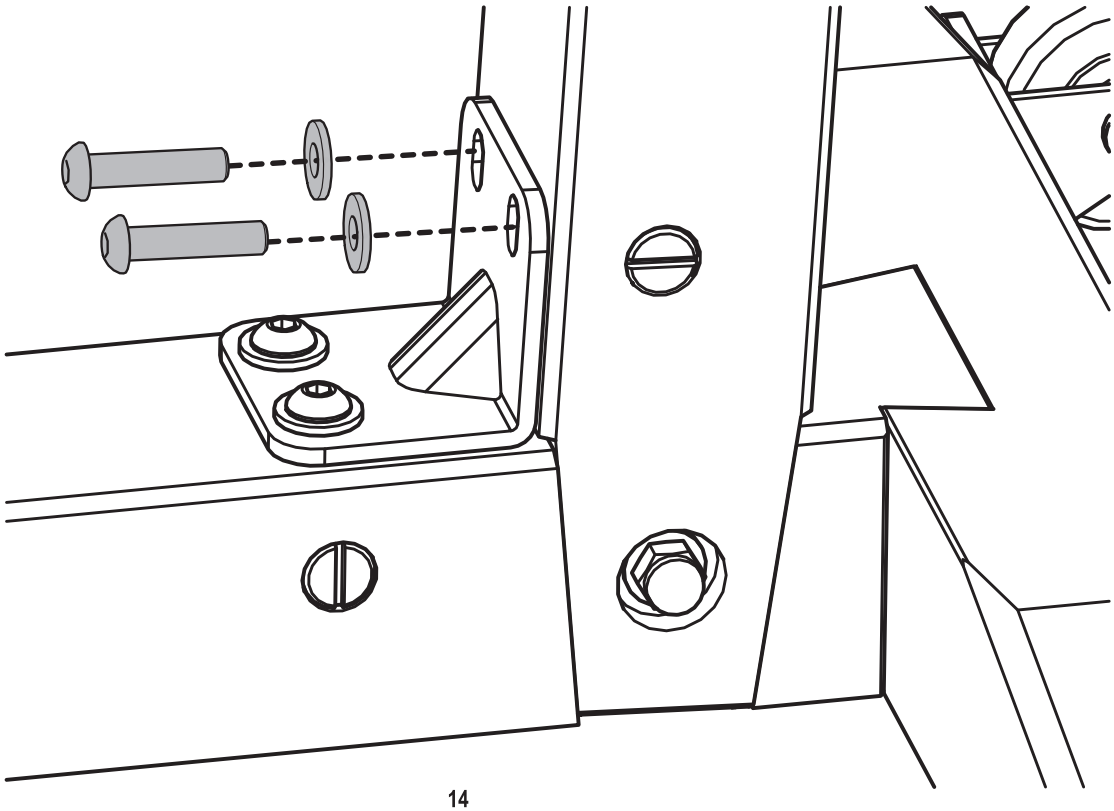




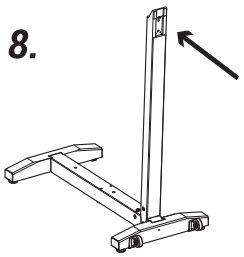


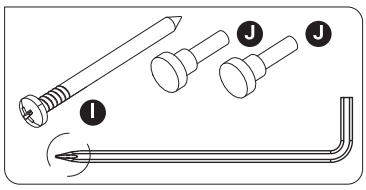


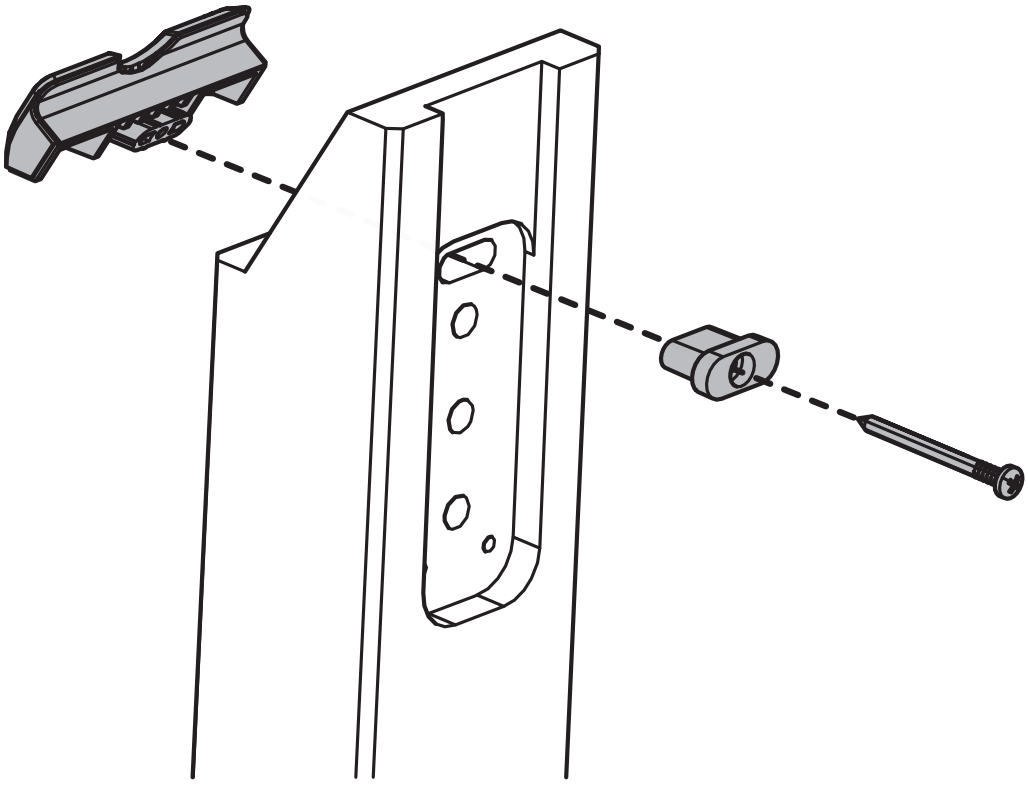


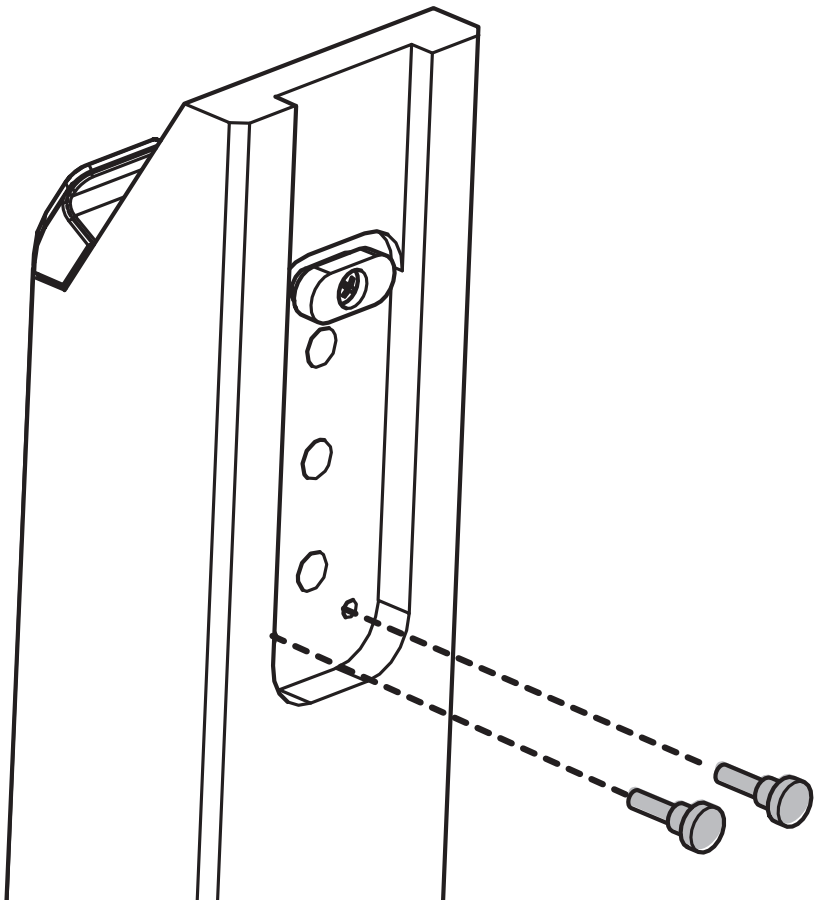


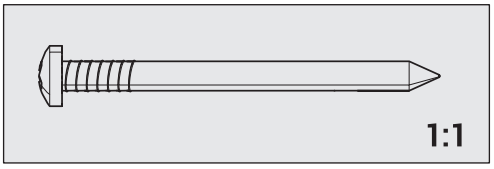
8.



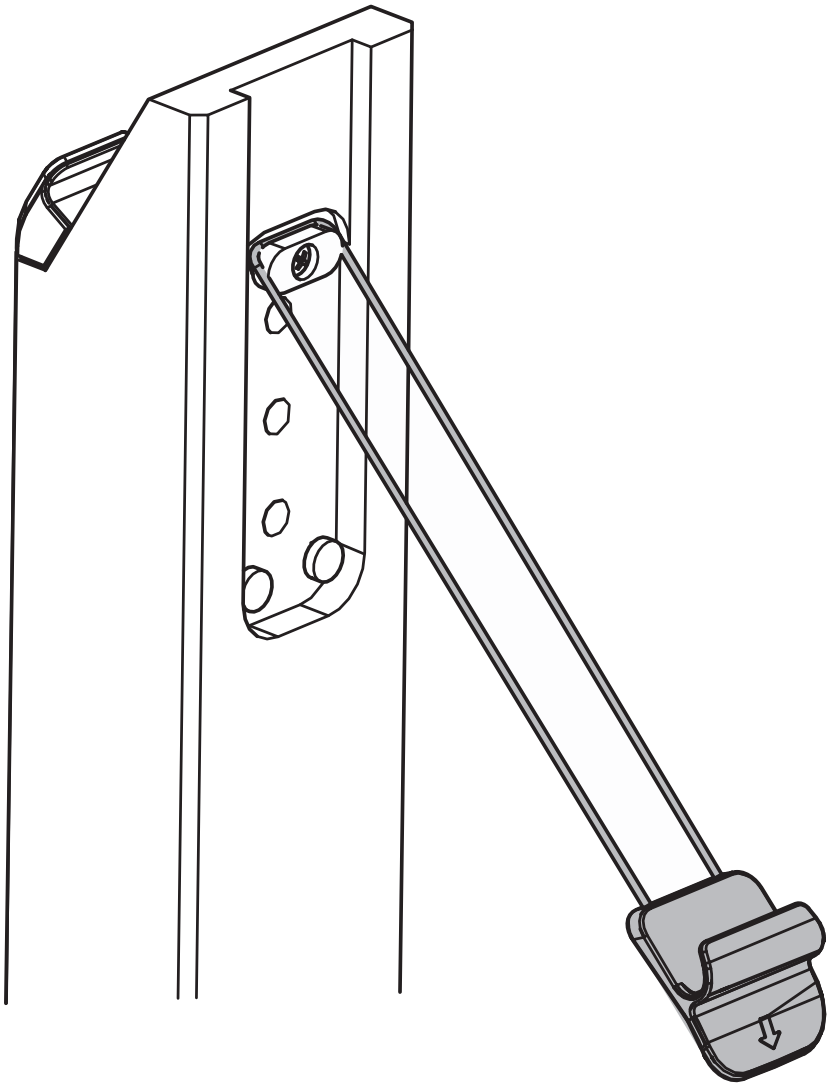


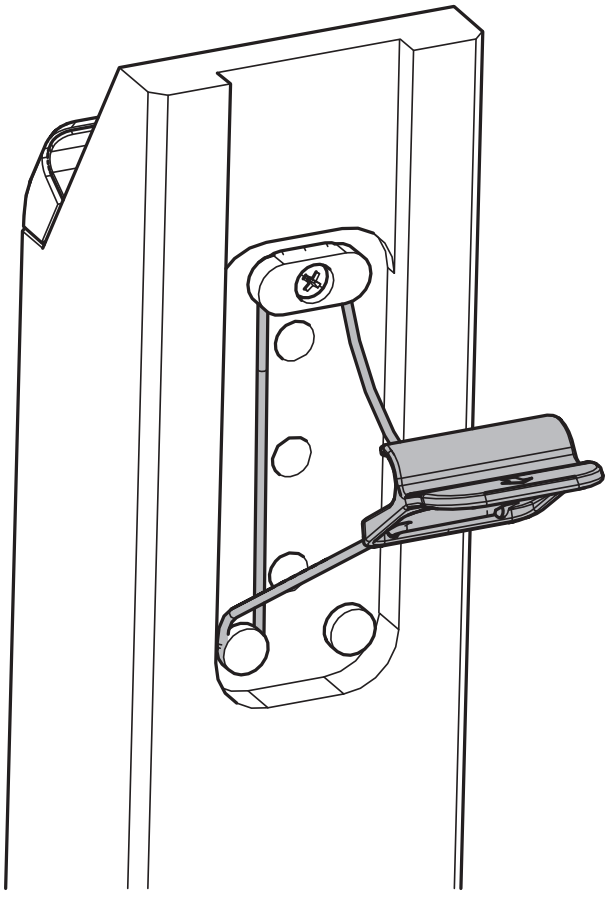


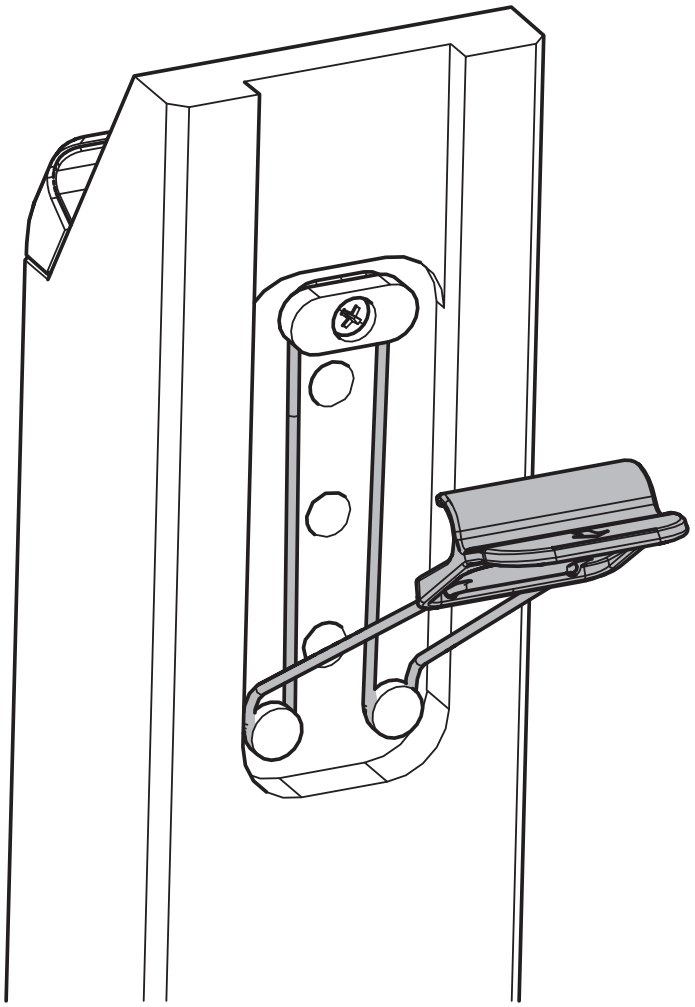


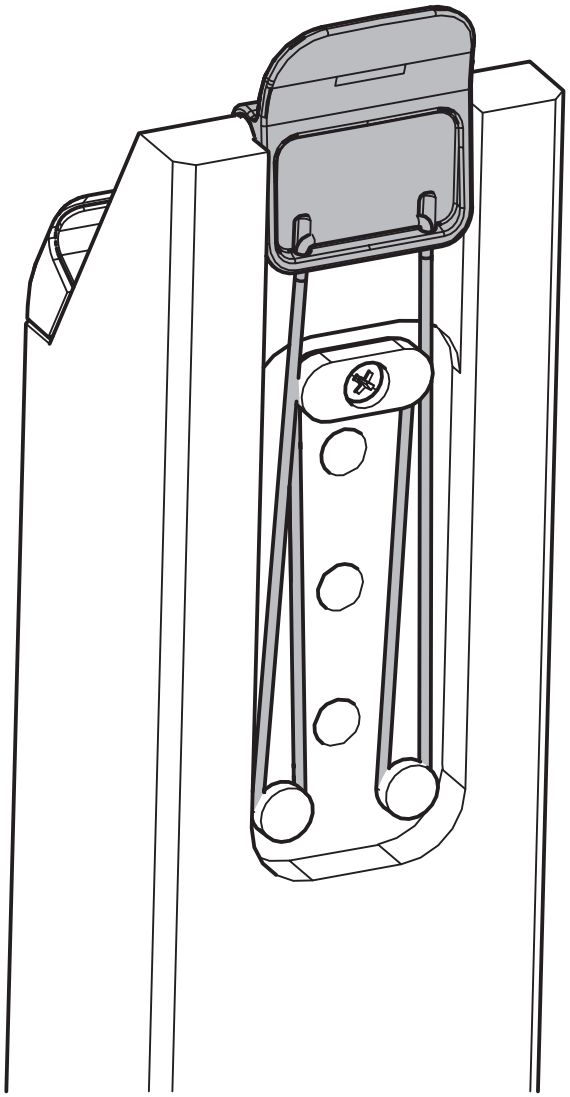


9.

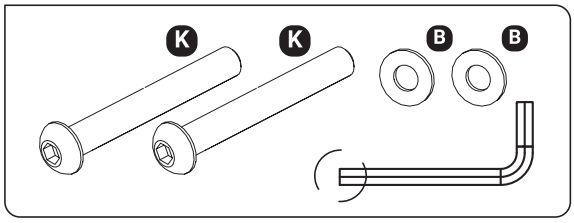


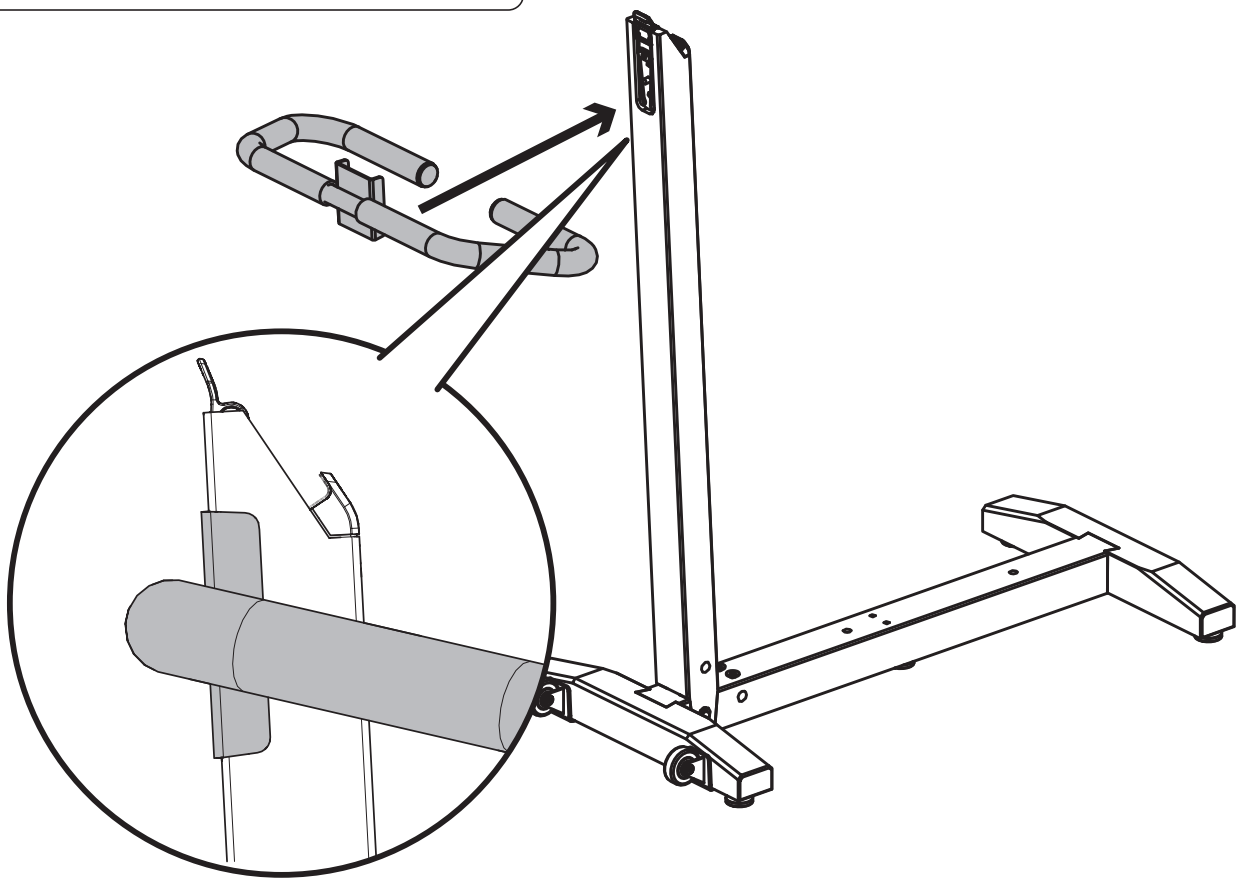


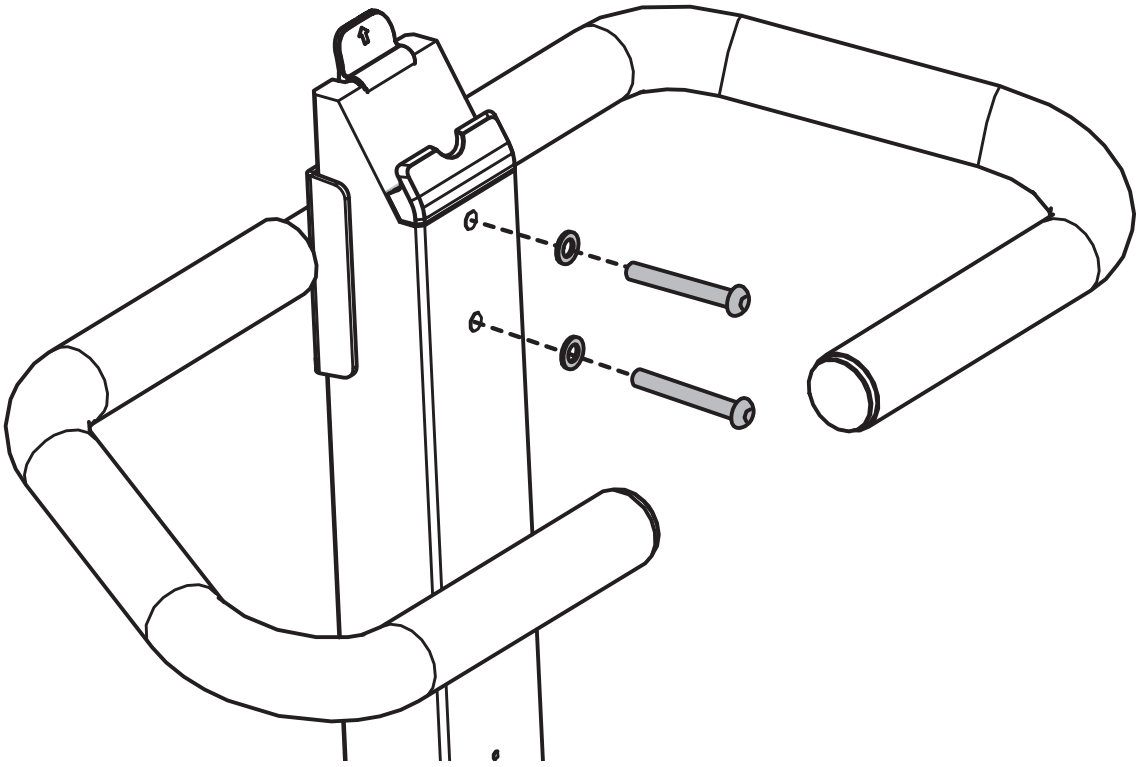


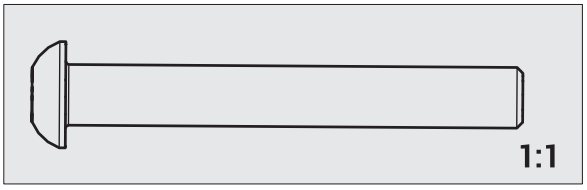


10.

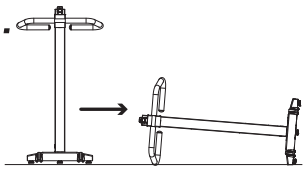


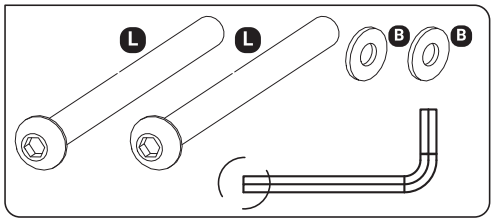


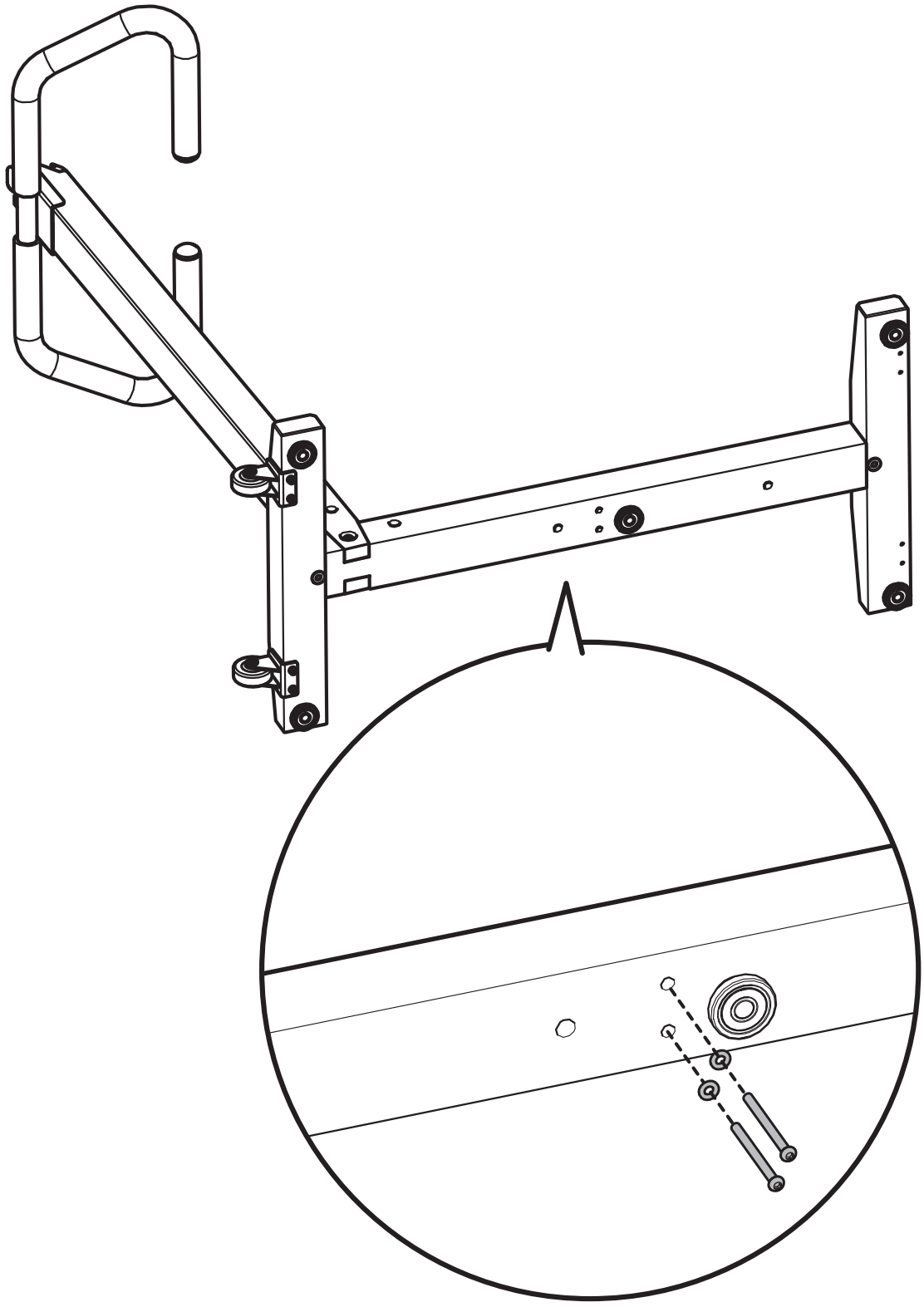


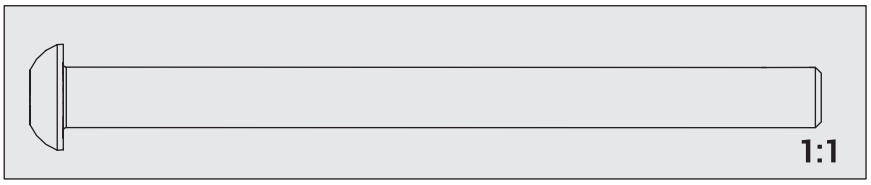


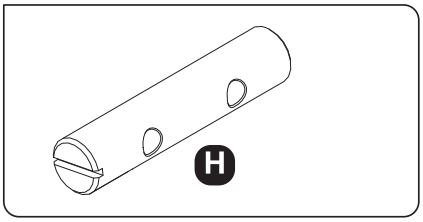
11.

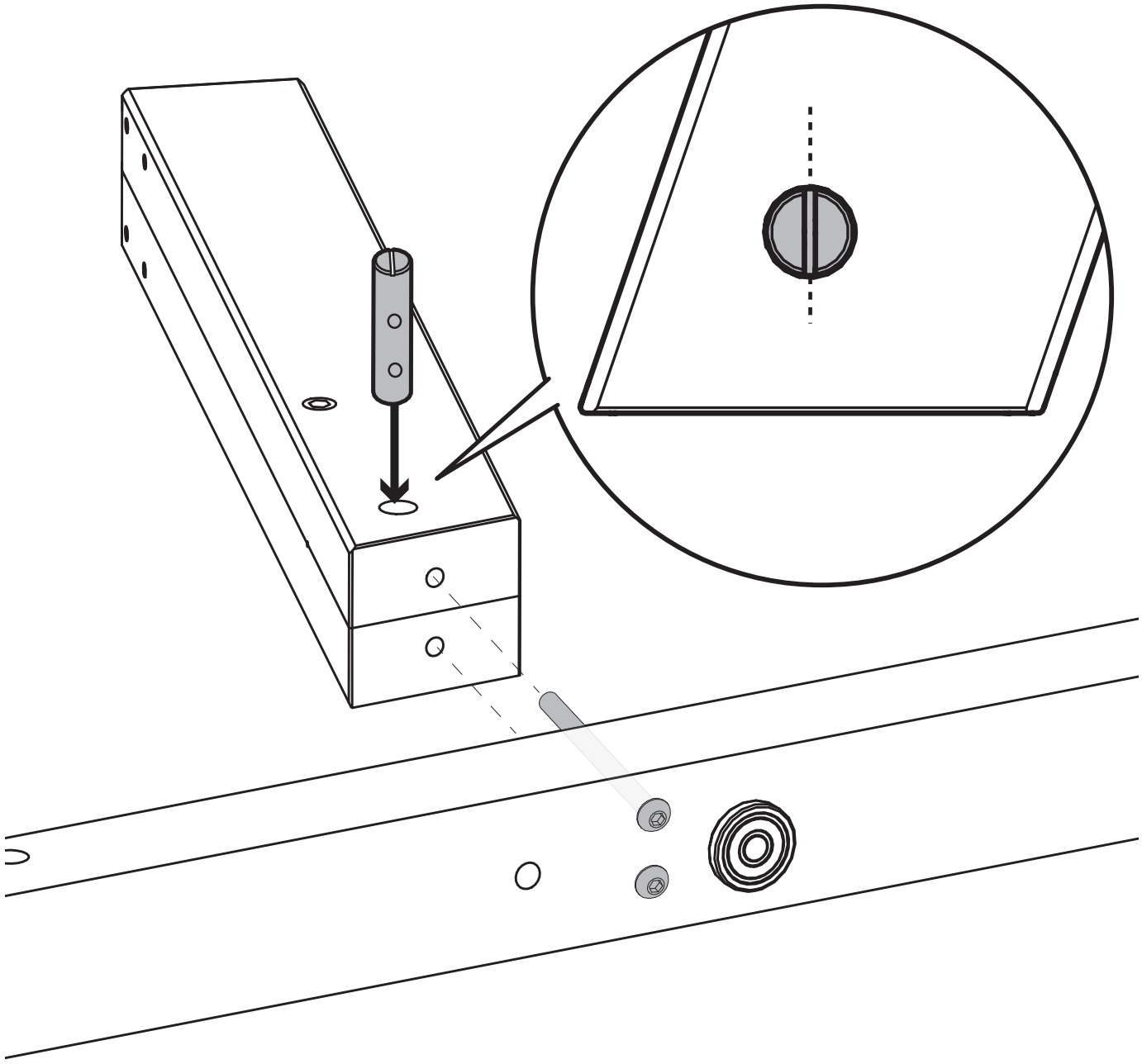




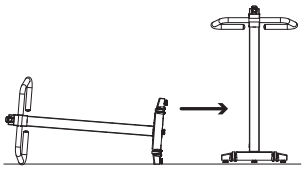




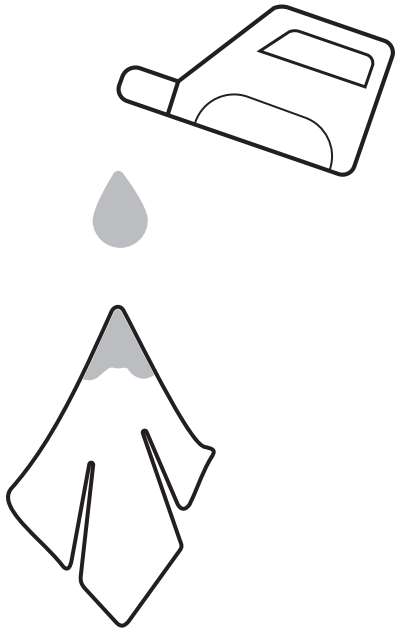

H

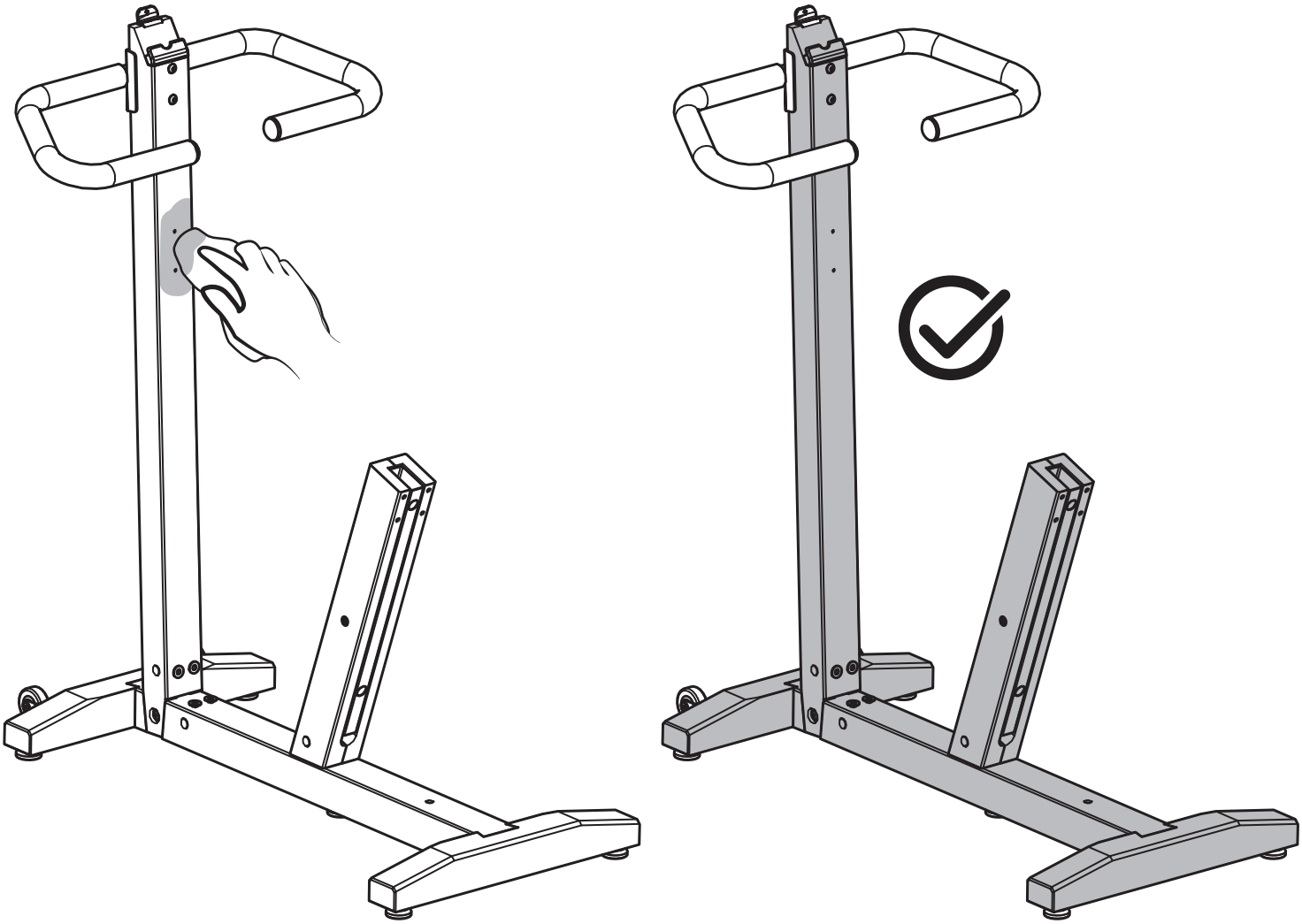


12.

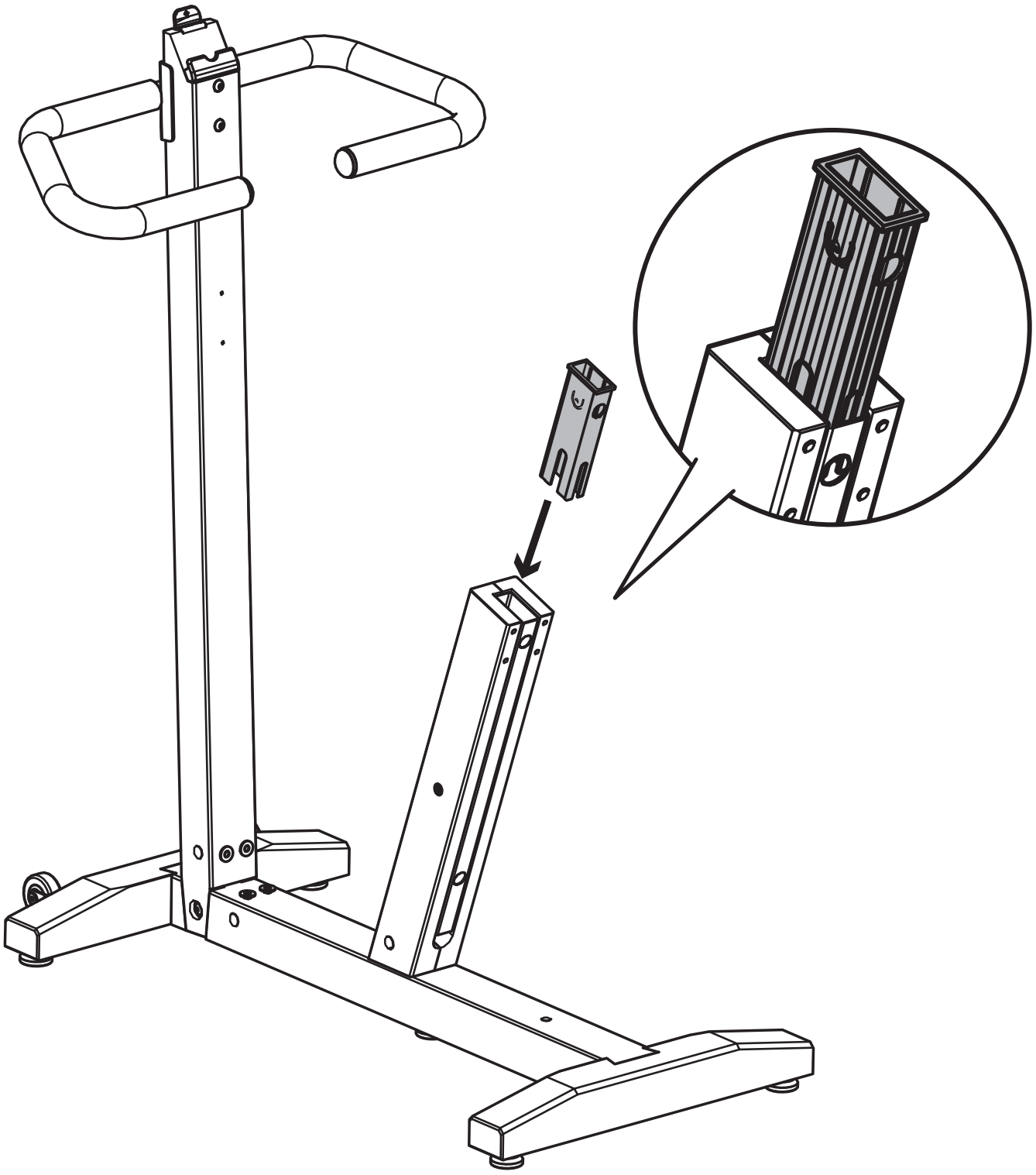


Optionnal - Optionnal - Optionnel - Opcional - Optional - Opzionale - Optioneel - Opcional - Opcjonalny - Választható - Opțional **- Volitelné - Volitelný - Frivillig - Neobvezno - Neobvezno - İsteğe bağlı - Neprivaloma - Neobligāti - Opciono - Προαιρετικός - По желание - Қосымша - По желанию - Необов'язково - Không bắt buộc - Pilihan -** 可选的 **-** オプション **-** 可選的 **-** ไม่จำเป็น **-** 선택 과목 **-** ស្រេចចិត្ត **-** اختياري

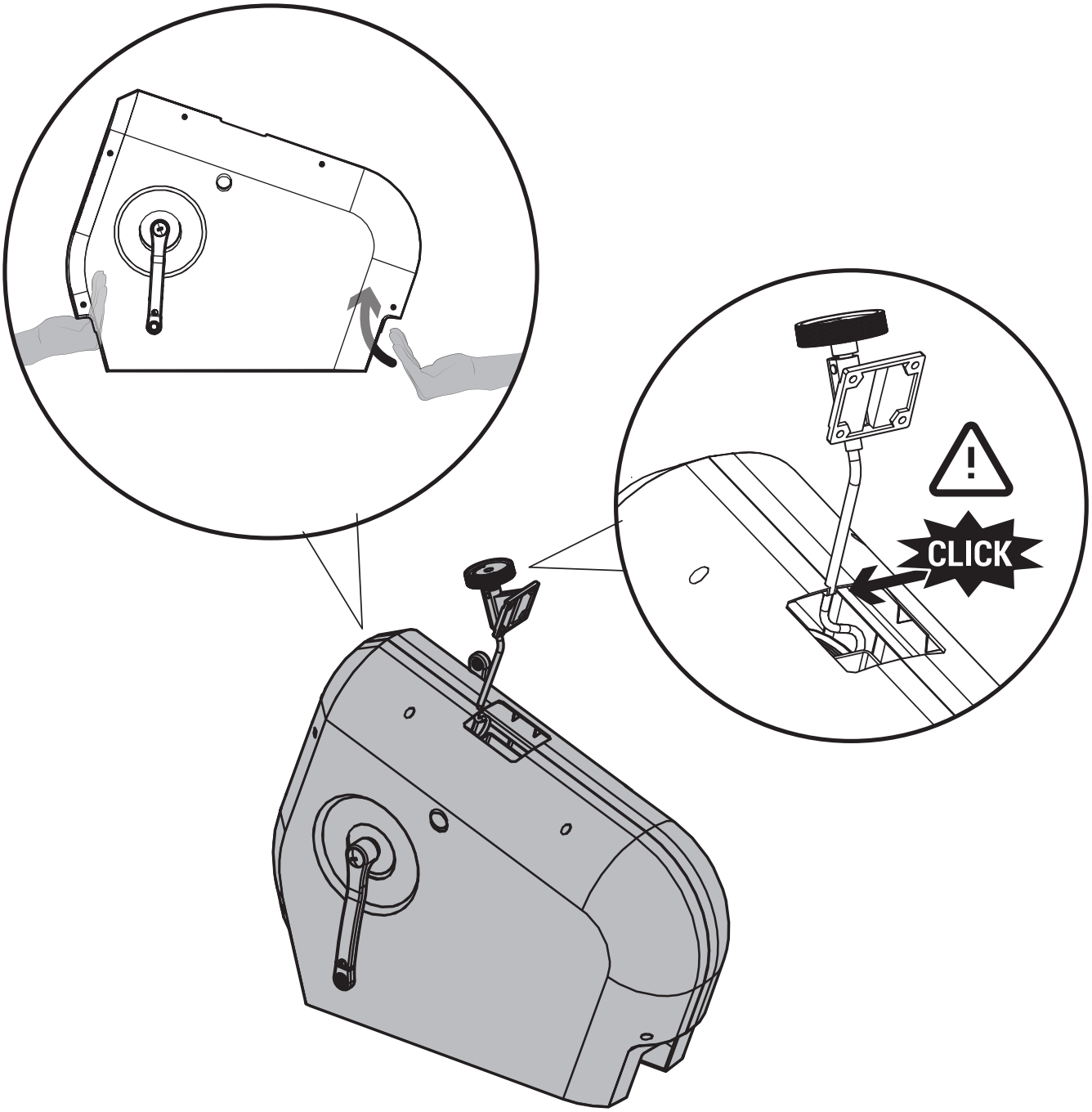




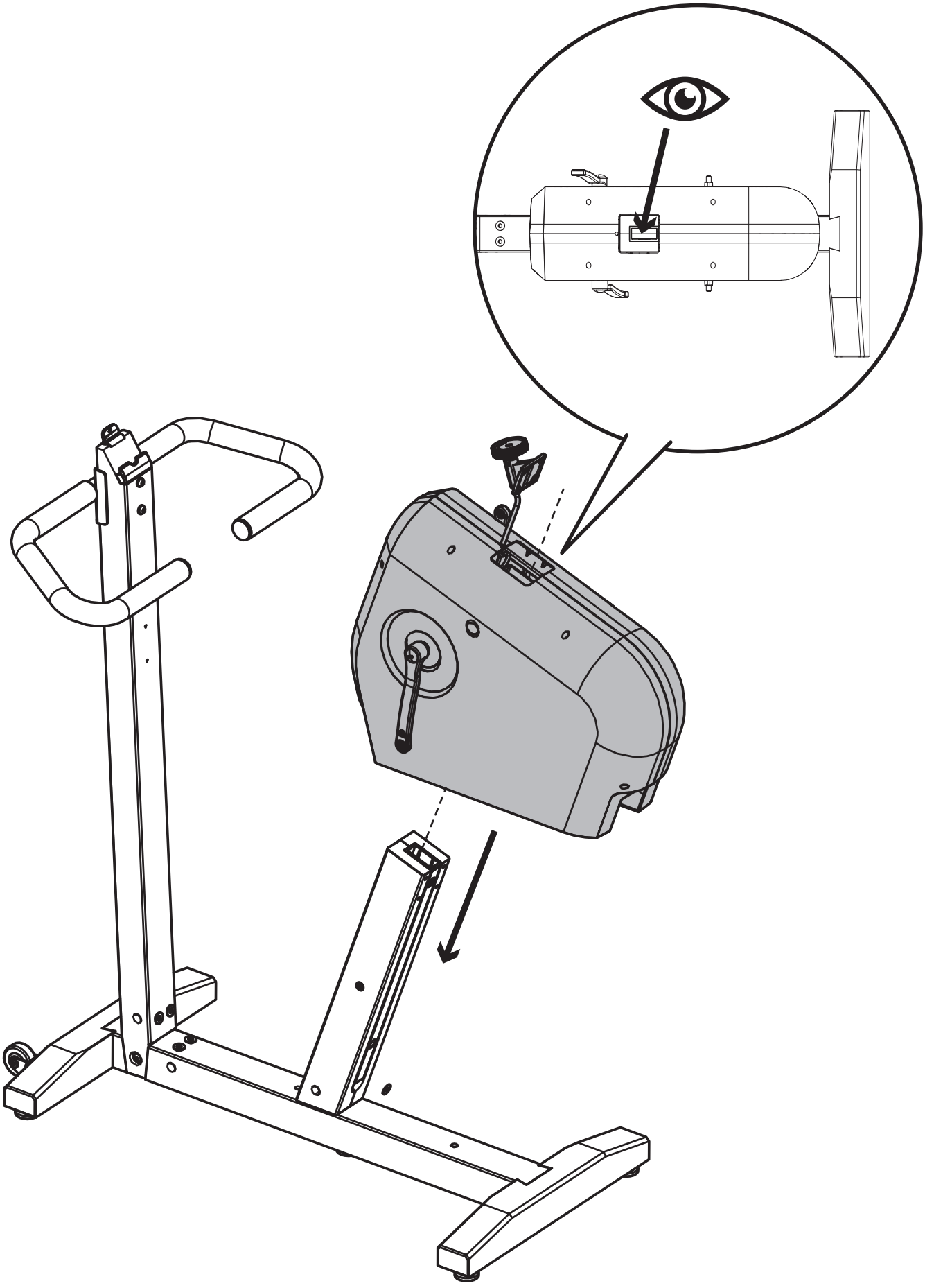
13.



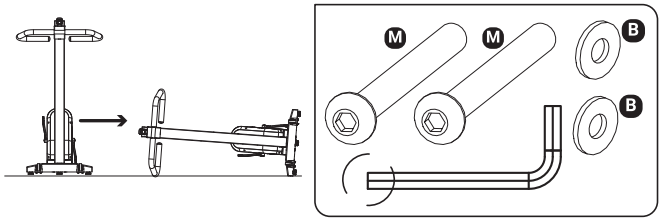
14.

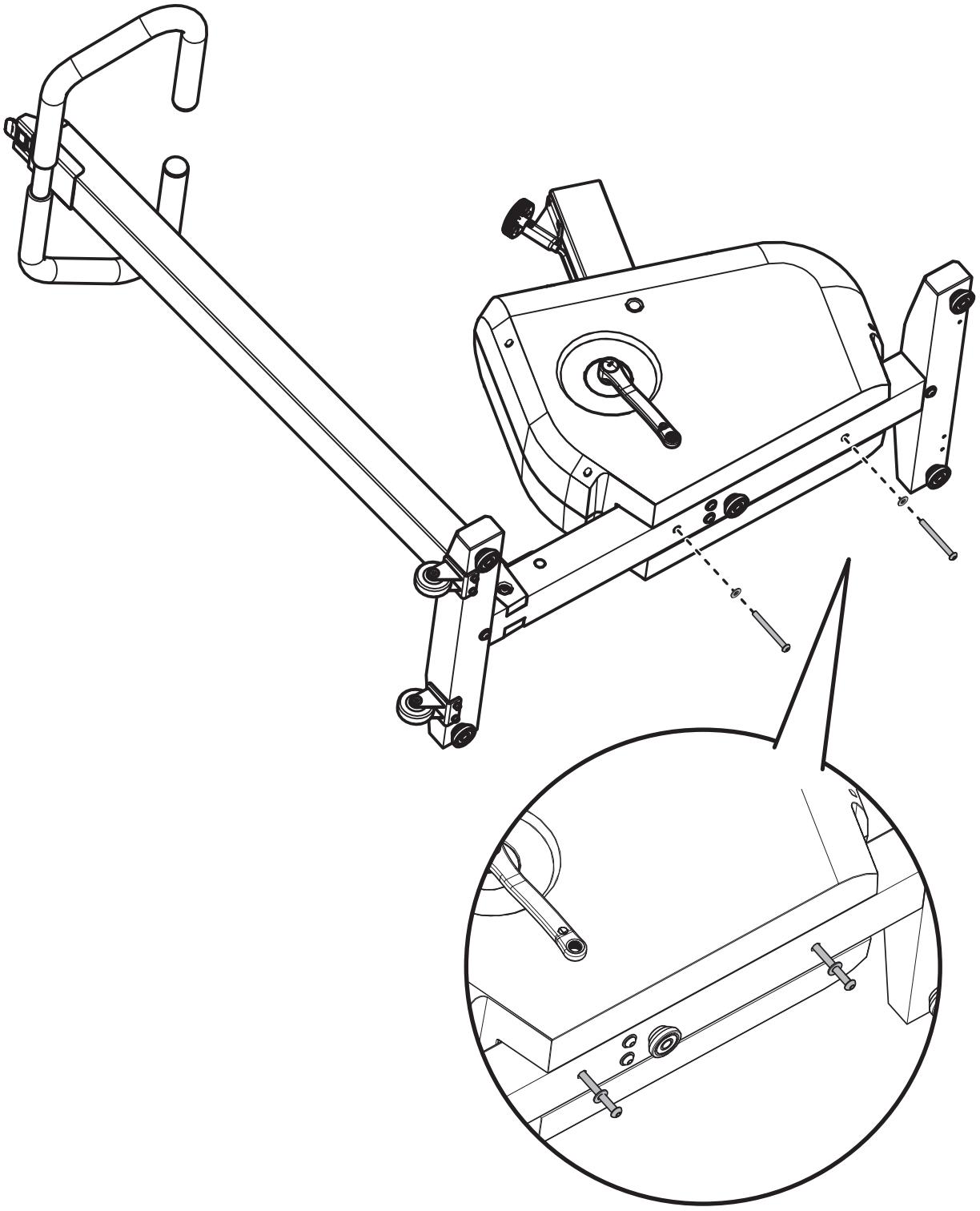


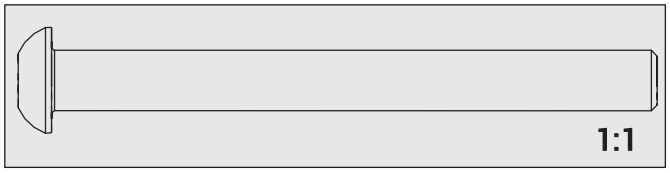
15.



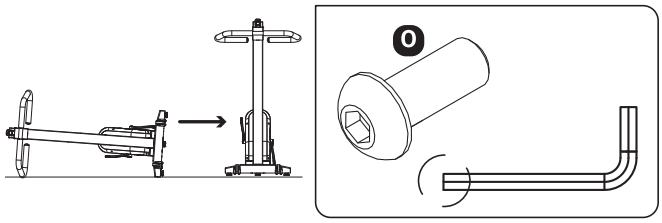
16.

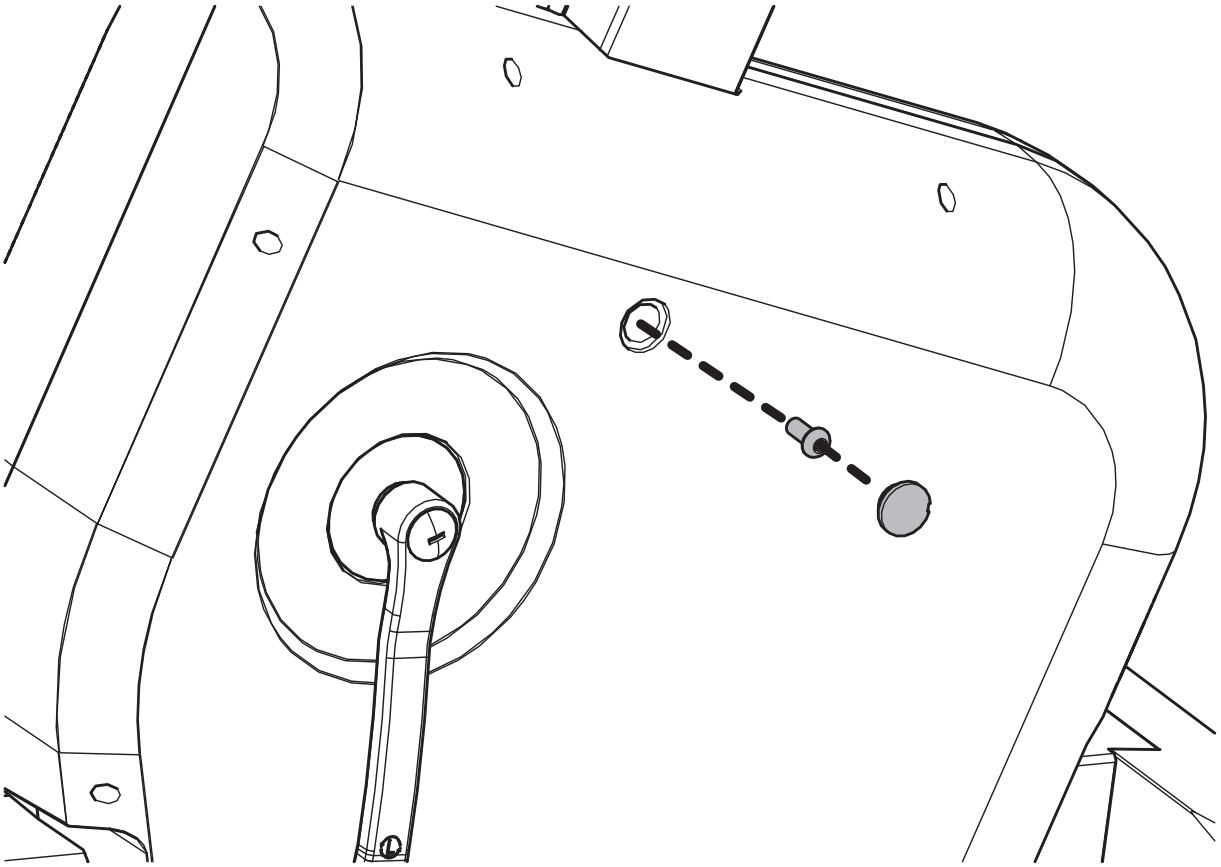


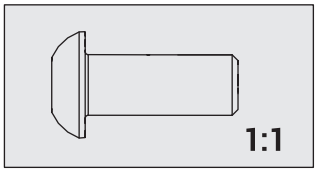




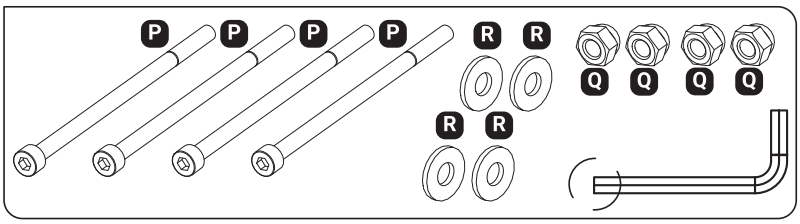
17.

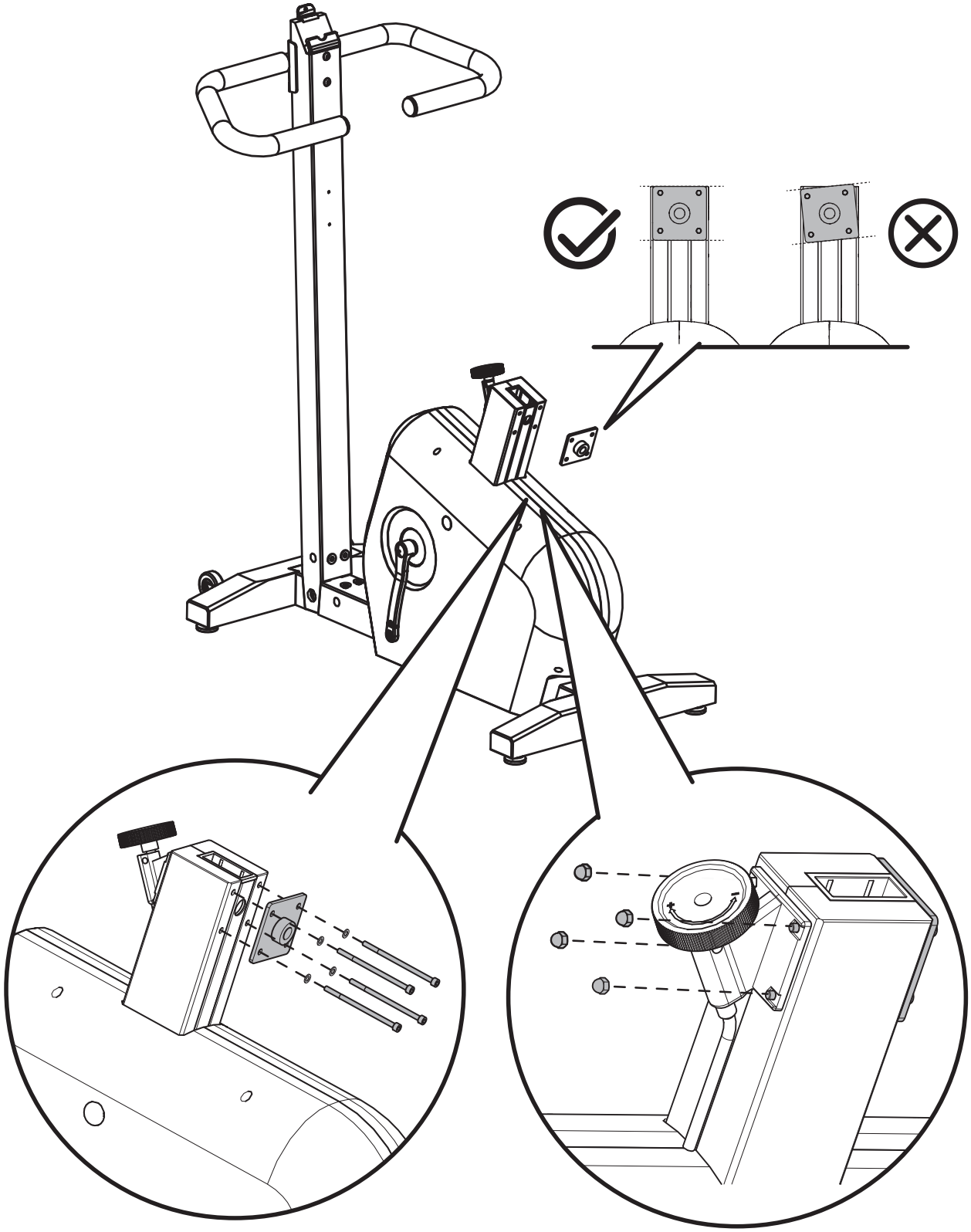


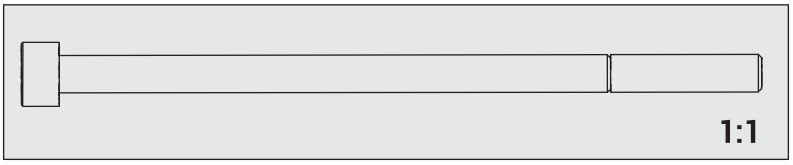




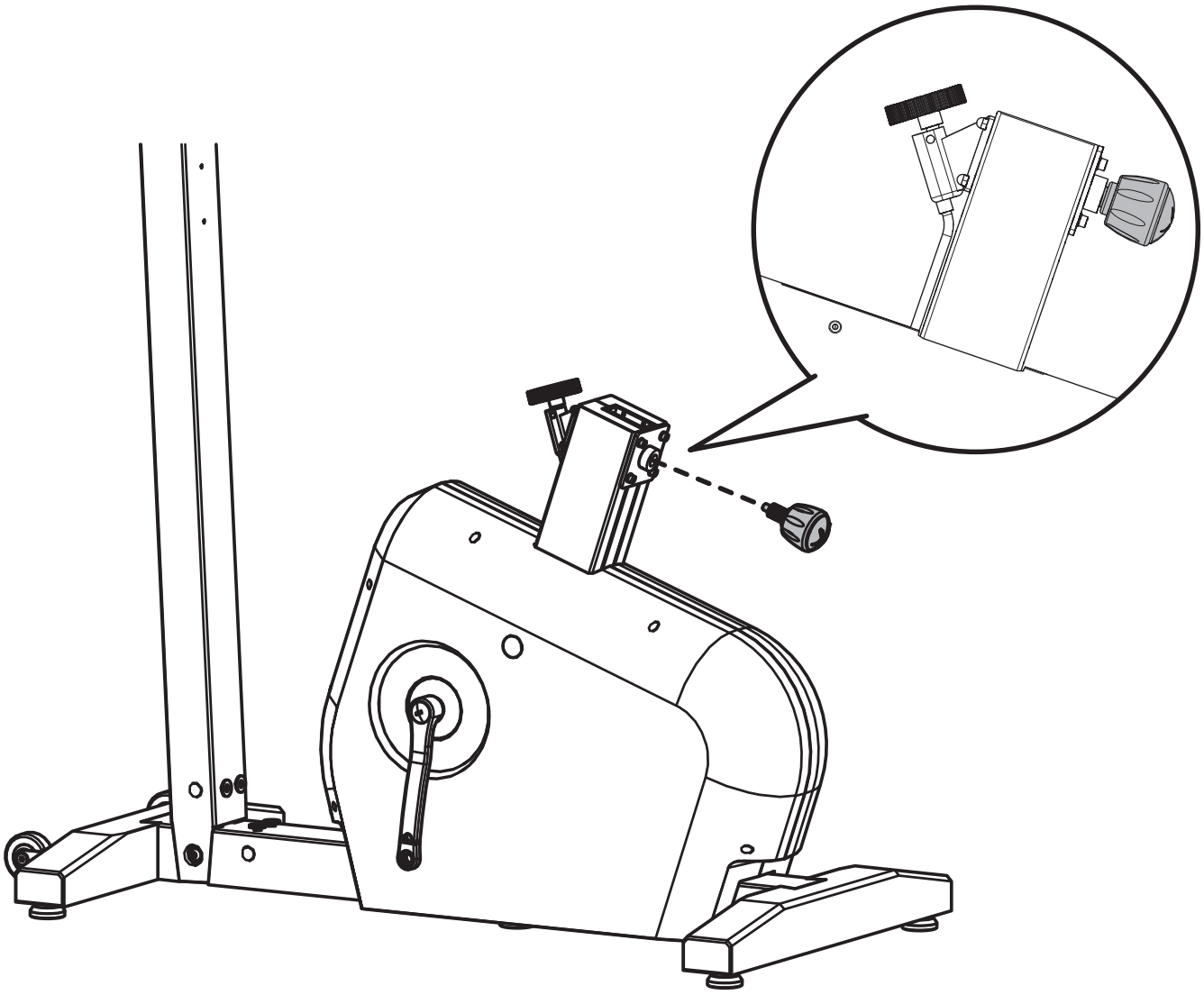
18.



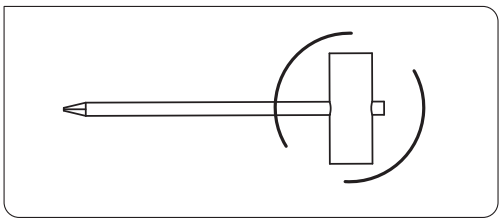


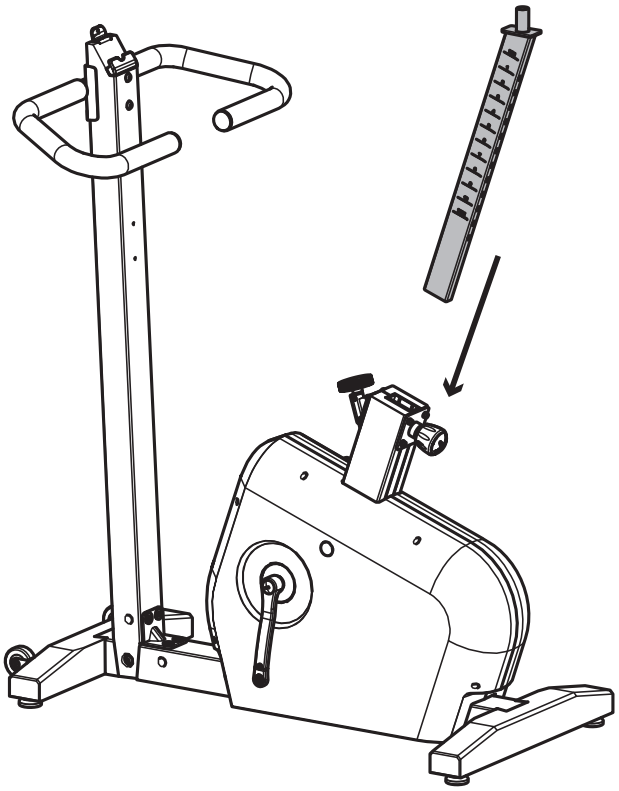


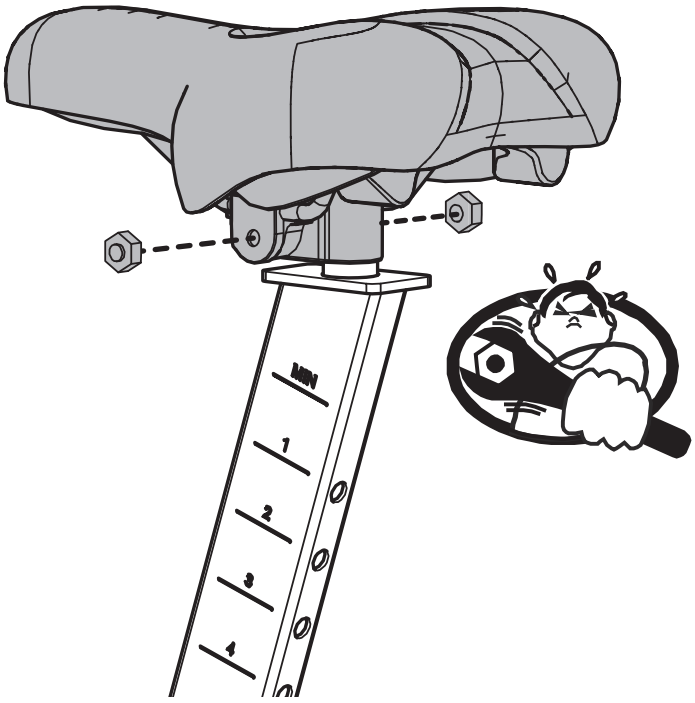
19.

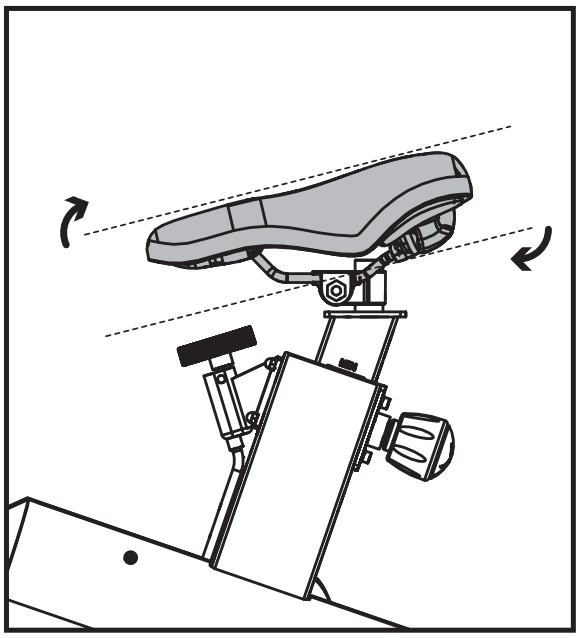


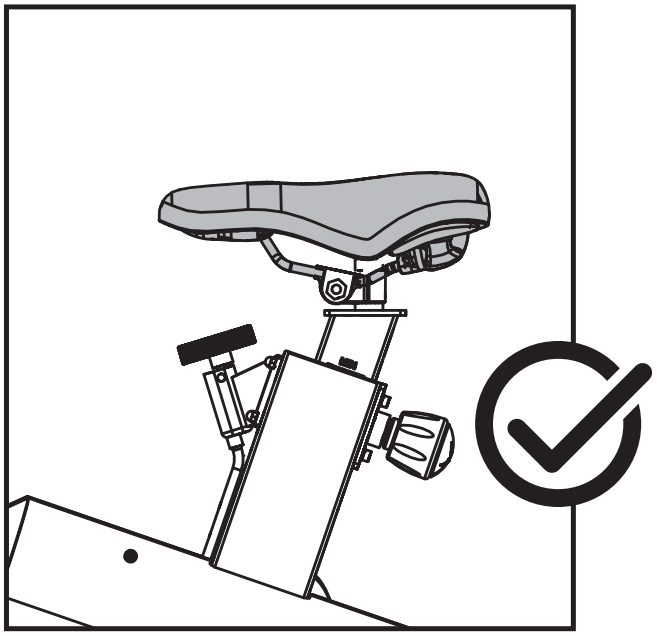
20 .



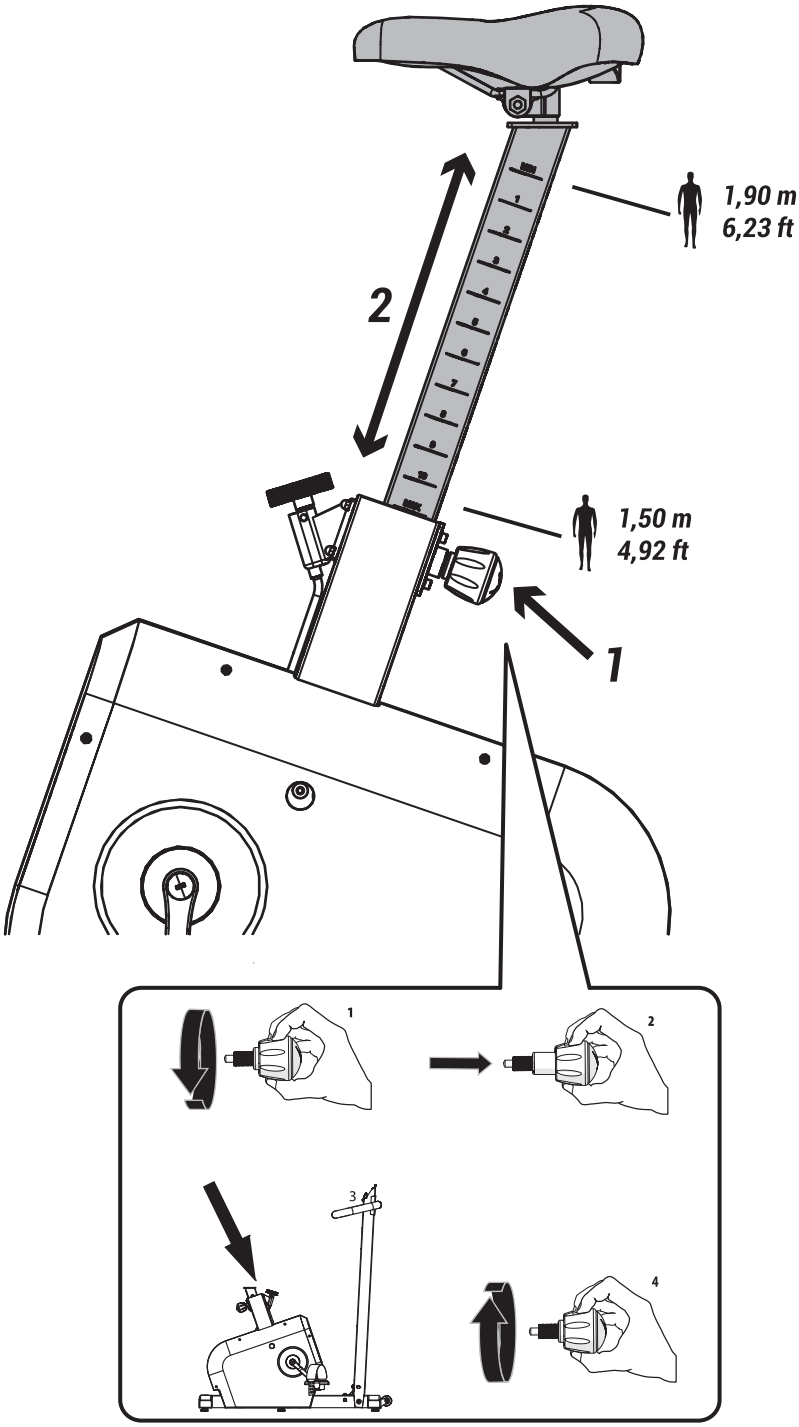




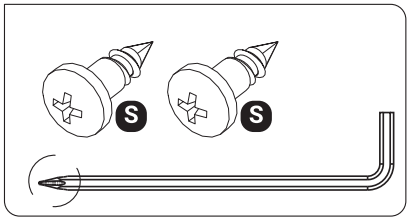


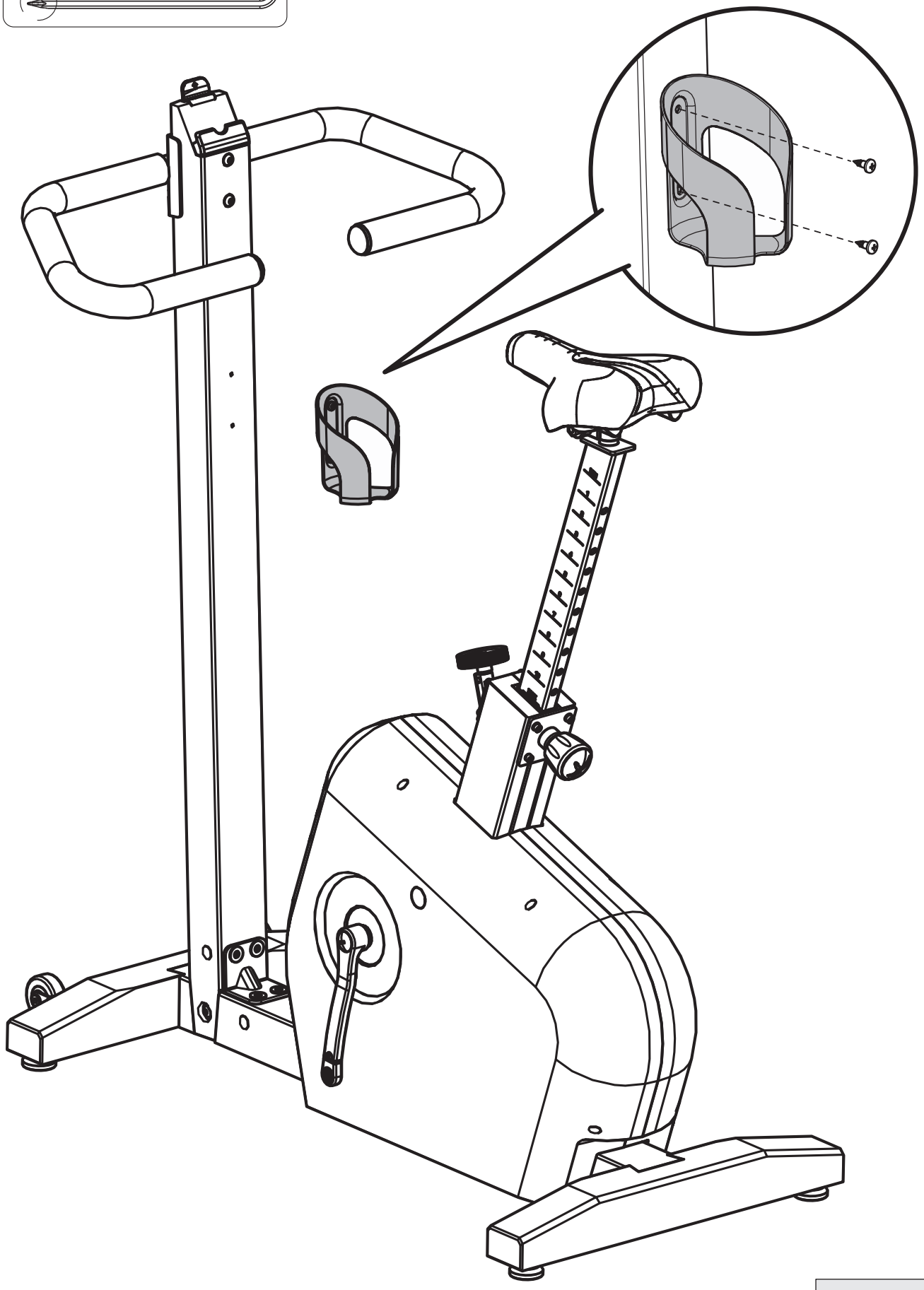


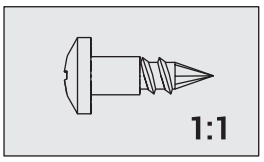
21 .



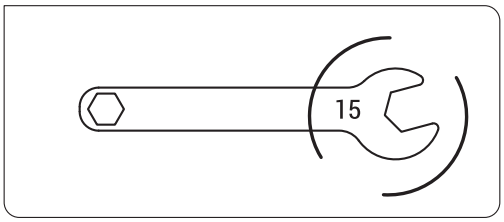
22.

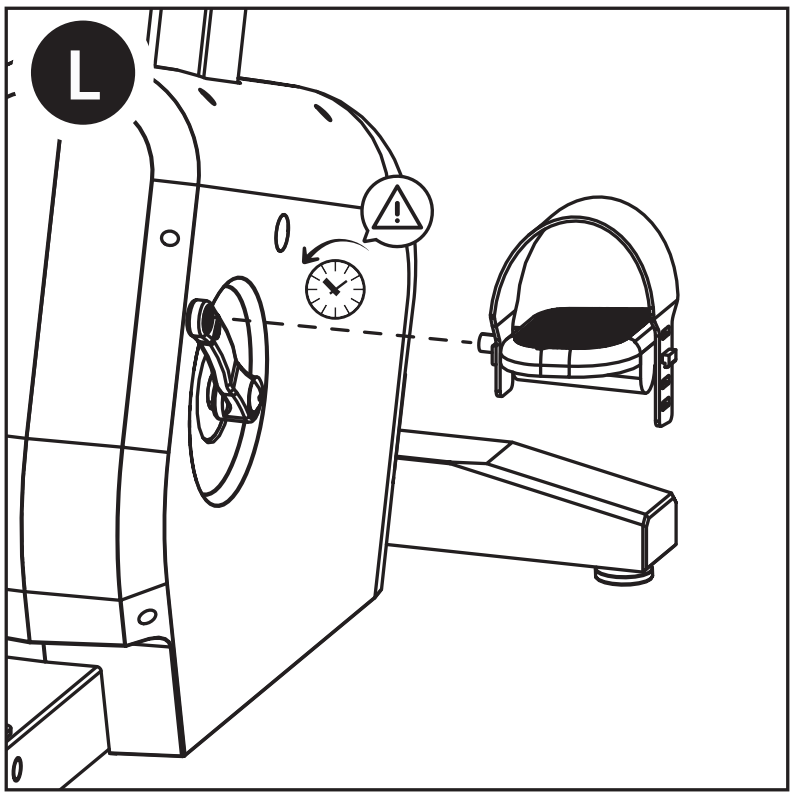


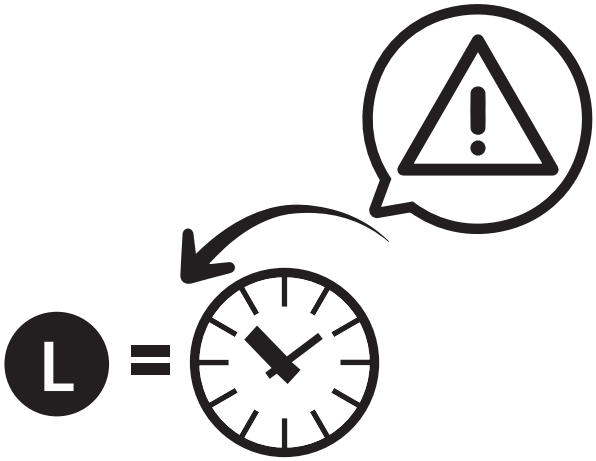


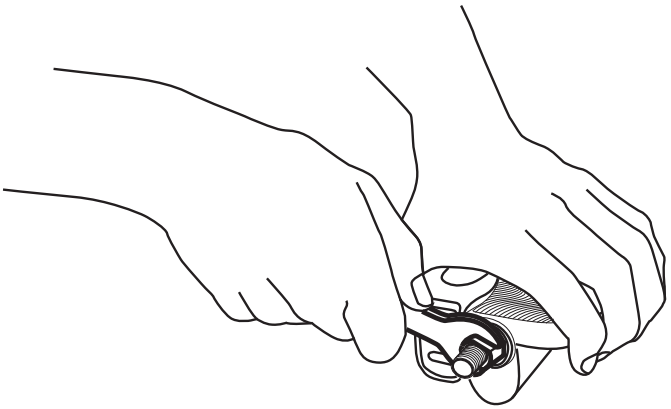


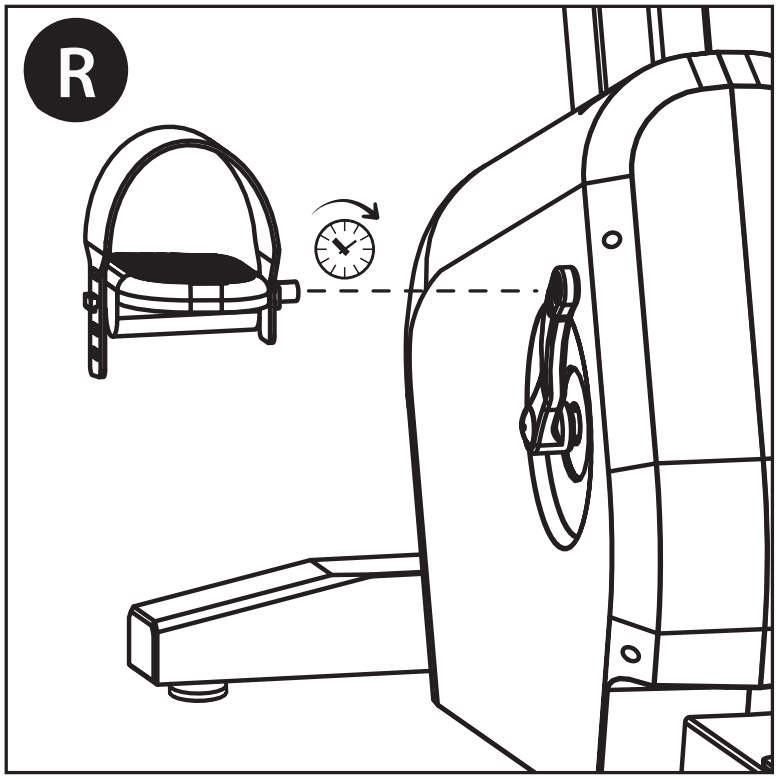
23

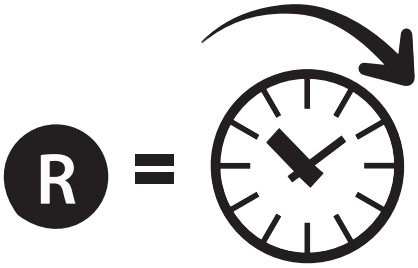












INDOOR CYCLING

Cycling is an excellent activity that allows you to improve your cardiovascular capacity and respiratory health whilst also toning your entire body: Work on your glutes, quadriceps, hamstrings, calves, lower back and core.

We recommend that you work out 1 to 3 times a week, for sessions lasting between 20 min and 1 hr, to achieve expected results. For personal home use only. This Training Bike is not designed for professional or semi-professional use.

WHY HAVE WE DESIGNED THE DOMYOS WOODBIKE?

We have designed and created the Domyos Woodbike to respond to two needs:
- a beautiful product that is also integrated into the home, leaving our users proud to display it in their homes
- an eco-designed product that is more respectful to the environment and to our planet

Wood is a noble, beautiful and organic material, so we have used it to replace the bike's frame, which is generally the heaviest part of the bike and therefore the biggest consumer of CO2. The wood respects all the standards relating to respecting our forests in order to preserve our environment.

SETTINGS

WARNING: you must get off the bike in order to make any adjustments.

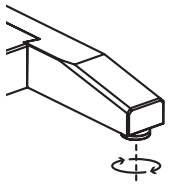
1. ADJUSTING THE HEIGHT OF THE SEAT:

For effective exercise, the seat must be at the correct height. When pedalling, your knees should be slightly bent at the moment when the pedals are at their lowest position. To adjust the seat, unscrew the setting wheel a few turns, without removing it completely, and pull its head to disengage the seat tube pin. Adjust the seat to the correct height, reattach the setting wheel in one of the adjustment holes in the seat tube then fully tighten it.

WARNING: Ensure that the button is reinstalled in the one of the seat tube holes before fully tightening it. Never exceed the maximum height of the seat indicated on the seat tube.

2.LEVELLING THE BIKE:

If the bike is unstable, turn one or both of the stabilisers on the ends of the rear foot until it is stable.



POSTURE

The posture is the body position to adopt when exercising. It is important to comply with it so that you don't injure or hurt yourself during your sessions.

1. EASY MOUNTING

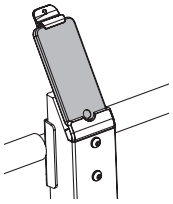
Our teams have designed a training bike with a low frame, which allows you to climb on without having to lift your leg.

2. STRAIGHT BACK POSITION

This training bike has been designed to allow you to have a suitable position when exercising, i.e. it allows everyone to systematically exercise with their back straight and looking straight ahead.

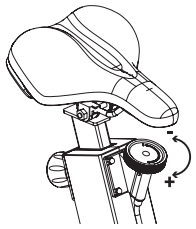
WHY IS THERE NO CONSOLE?

When we designed the Domyos Woodbike, we had the goal of designing and creating the most eco-friendly designed training bike on the market and in doing so, the most simple one possible. A console contributes to CO2 emissions during its manufacturing and uses energy when in use. Indoor cycling does not need a console, just motivation and your legs. To help you reach your goals and to have more fun and motivating sessions we have equipped our Domyos Woodbike with a smartphone/tablet holder. Which will let you install the training application of your choice (no bluetooth connection needed) or even watch a film or series of your choice during your sessions.



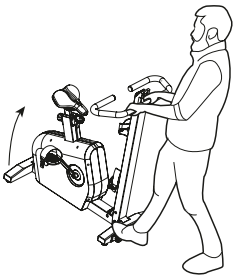
ADJUSTING THE RESISTANCE

Once installed on the Domyos Woodbike, you will have access to the manual resistance setting wheel situated under the seat in front of you. By turning the wheel to the right you increase resistance, by turning the wheel to the left you decrease resistance. We have designed a simple and easy-to-use setting wheel so that you can fully focus on peddling and your training sessions.



MOVING THE BIKE

Position yourself in front of your product, place a foot on the front foot of the bike then pull the handlebars towards you to lift the bike forward to put the moving rollers on the ground. It is important to keep your back straight while doing this. When you are moving your training bike, most of the effort must be made by your arms and legs.



IF THERE IS A PROBLEM

If there is a problem, go to our Decathlon support site with the product reference

https://support.decathlon.fr/

WARRANTY

The product has a two-year warranty for the spare parts and a five-year warranty for the wooden frame.

LA PRATIQUE DU VÉLO D'APPARTEMENT

Le vélo est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, ischio-jambiers, mollets, lombaires et abdominaux en gainage.

Nous vous conseillons de pratiquer 1 à 3 fois par semaine, de 20min à 1h pour obtenir les résultats escomptés. Usage domestique uniquement. Ce vélo d'appartement n'est pas conçu pour un usage professionnel ou semi-professionnel.

POURQUOI NOUS AVONS CONÇU LE DOMYOS WOODBIKE ?

Nous avons imaginé et conçu le Domyos Woodbike afin de répondre à 2 besoins :
- un produit beau et au design intégré à l'habitat, rendant nos utilisateurs fiers de l'exposer chez eux
- un produit éco-conçu et plus respectueux de l'environnement et de notre planète

Le bois étant un matériau noble, beau et bio, nous l'avons utilisé afin de remplacer le cadre du vélo, qui est en général la partie la plus lourde et donc la plus consommatrice de CO2. Le bois respecte toutes les normes liées au respect de nos forêts afin de préserver notre environnement.

RÉGLAGES

AVERTISSEMENT : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder aux réglages.

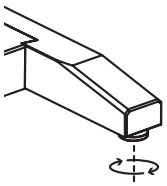
1. AJUSTER LA HAUTEUR DE LA SELLE :

Pour un exercice efficace, la selle doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster la selle, dévissez la molette de quelques tours sans la retirer complètement et tirer sa tête pour désengager la goupille du tube de selle. Réglez votre siège à la bonne hauteur, relâchez la molette dans l'un des trous de réglage du tube de selle puis serrez au maximum.

AVERTISSEMENT : Assurez-vous de la remise en place du bouton dans l'un des trous du tube de selle avant de serrer au maximum. Ne jamais dépasser la hauteur maxi de celle indiquée sur le tube de selle.

2.MISE À NIVEAU DU VELO :

En cas d'instabilité du vélo, tournez un ou les deux compensateurs de niveau situés sur les embouts de pied arrière jusqu'à la suppression de l'instabilité.



POSTURE

La posture est la position du corps à adopter lors de votre pratique. Il est important de bien la respecter pour ne pas se blesser ou vous faire mal pendant vos séances.

1. ENJAMBEMENT FACILE

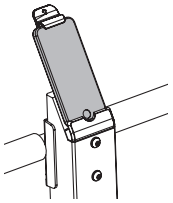
Nos équipes ont conçu un vélo d'appartement avec un cadre bas, qui vous permet de monter dessus sans avoir à lever la jambe.

2. POSITION DOS DROIT

Ce vélo d'appartement a été conçu pour permettre d'avoir une position adaptée lors de la pratique, c'est-à-dire qu'il permet à tous de pratiquer systématiquement avec le dos droit et le regard droit devant.

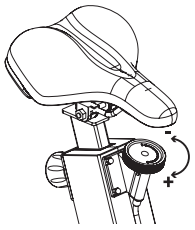
POURQUOI IL N'Y A PAS DE CONSOLE ?

Lorsque nous avons imaginé le Domyos Woodbike, nous avions l'ambition de réaliser et concevoir le vélo d'appartement le plus éco-conçu du marché et par conséquent le plus simple possible. Une console est consommatrice de CO^2 par sa fabrication et d'énergie lors de son utilisation. La pratique de vélo d'appartement ne dépend pas d'une console, mais avant tout de sa motivation et de ses jambes. Pour vous aider à atteindre vos objectifs et réaliser des séances ludiques et motivantes nous avons équipé notre Domyos Woodbike d'un porte smartphone / tablette. Ce qui vous permettra d'installer l'application d'entraînement de votre choix (ne nécessitant pas de connexion bluetooth) ou encore de regarder le film ou série de votre choix durant vos séances.



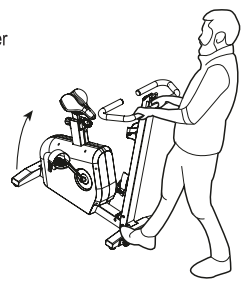
RÉGLAGE DE LA RÉSISTANCE

Une fois installé sur le Domyos Woodbike, vous aurez accès à la molette de réglage manuelle de résistance située en dessous de la selle, devant vous. En tournant la molette vers la droite vous augmentez la résistance, en la tournant vers la gauche vous diminuez la résistance. Nous avons conçu une molette de réglage simple et agréable afin que vous puissiez vous concentrer pleinement sur le pédalage et vos séances d'entraînement.



DÉPLACER LE VÉLO

Placez-vous à l'avant de votre produit, positionnez un pied sur le pied avant du vélo puis tirez le guidon vers vous pour incliner le vélo vers l'avant afin de mettre les roulettes de déplacement en contact avec le sol. Il est important de bien garder le dos droit lors de ce mouvement. Lorsque vous déplacez votre vélo d'appartement, vous devez exercer une force essentiellement sur vos bras et vos jambes.



EN CAS DE PROBLÈME

En cas de problème, rendez-vous sur notre site support decathlon avec la référence du produit

https://support.decathlon.fr/

GARANTIES

Le produit est garantie 2ans sur les pièces détachées et 5ans sur le cadre en bois.

PRÁCTICA DE BICICLETA ESTÁTICA

La bicicleta es una excelente actividad que te permite mejorar la capacidad cardiovascular y la salud respiratoria, a la vez que tonificas todo tu cuerpo: glúteos, cuádriceps, isquiotibiales, pantorrillas, lumbares y abdominales centrales.

Te recomendamos practicar de 1 a 3 veces por semana, de 20 minutos a 1 hora para obtener los resultados esperados. Solo para uso doméstico. Esta bicicleta estática no está diseñada para uso profesional o semiprofesional.

¿POR QUÉ HEMOS DISEÑADO LA WOODBIKE DE DOMYOS?

Imaginamos y diseñamos la Domyos Woodbike para satisfacer 2 necesidades:
- un producto bonito con un diseño que se integra en el hogar y hace que nuestros usuarios se sientan orgullosos de mostrarlo en casa
- un producto de diseño ecológico más respetuoso con el medio ambiente y nuestro planeta

Como la madera es un material noble, hermoso y orgánico, la hemos utilizado para reemplazar el cuadro de la bicicleta, que generalmente es la parte más pesada y, por lo tanto, la que más CO_2 consume. La madera respeta todos los estándares relacionados con el respeto de nuestros bosques para preservar nuestro medio ambiente.

AJUSTES

ADVERTENCIA: es necesario bajar de la bicicleta para realizar los ajustes.

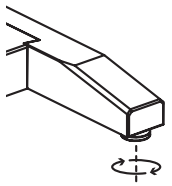
1. AJUSTE DE LA ALTURA DEL SILLÍN:

Para un ejercicio efectivo, el sillín debe estar a la altura correcta, es decir, pedaleando, las rodillas deben estar ligeramente dobladas en el momento en que los pedales están en la posición más baja. Para ajustar el sillín, desatornilla la perilla unas vueltas sin quitarla del todo y tira de la cabeza para desenganchar el pasador del tubo del sillín. Ajusta el sillín a la altura correcta, suelta la perilla en uno de los orificios de ajuste del tubo del sillín y luego aprieta tanto como sea posible.

ADVERTENCIA: Asegúrate de volver a colocar el botón en uno de los orificios del tubo del sillín antes de apretarlo tanto como sea posible. Nunca excedas la altura máxima indicada en el tubo del sillín.

2.NIVELACIÓN DE LA BICICLETA:

En caso de inestabilidad de la bicicleta, gira uno o ambos compensadores de nivel situados en los extremos de las patas traseras hasta que se elimine la inestabilidad.



POSTURA

La postura es la posición que debe adoptar el cuerpo durante la práctica. Es importante respetarla para no lesionarte ni hacerte daño durante las sesiones de entrenamiento.

1. FACILIDAD PARA SUBIR

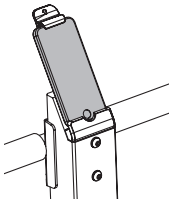
Nuestros equipos han diseñado una bicicleta estática con un cuadro bajo, que te permite subirte sin tener que levantar la pierna.

2. POSICION RECTA DE LA ESPALDA

Esta bicicleta estática ha sido diseñada para permitirte mantener una posición adecuada durante la práctica, es decir, permite que todos practiquen sistemáticamente con la espalda recta y los ojos mirando hacia adelante.

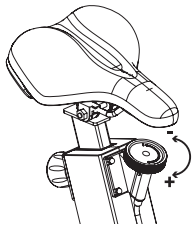
¿POR QUÉ NO HAY CONSOLA?

Cuando imaginamos la Domyos Woodbike, nuestra ambición era producir y diseñar la bicicleta estática más ecológica del mercado y, por lo tanto, la más simple posible. Una consola consume CO^2 cuando se fabrica y energía durante su uso. La práctica de bicicleta estática no depende de una consola, sino sobre todo de la motivación y de tus piernas. Para ayudarte a conseguir tus objetivos y llevar a cabo sesiones divertidas y motivadoras, hemos equipado nuestra Domyos Woodbike con un soporte para teléfono inteligente o tableta. Esto te permitirá instalar la aplicación de entrenamiento que elijas (que no requiere conexión bluetooth) o ver la película o serie que elijas durante tus sesiones.



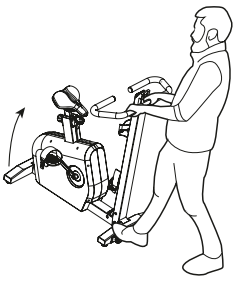
AJUSTE DE RESISTENCIA

Una vez instalado en la Domyos Woodbike, tendrás acceso al dial de ajuste de resistencia manual ubicado debajo del sillín, delante de ti. Si se gira el dial hacia la derecha aumenta la resistencia y si se gira hacia la izquierda disminuye. Hemos diseñado un dial de ajuste simple y agradable para que puedas concentrarte por completo en el pedaleo y en los entrenamientos.



MOVER LA BICICLETA

Ponte de pie delante del producto, coloca un pie en la pata delantera de la bicicleta, luego tira del manillar hacia ti para inclinar la bicicleta hacia adelante y que los rodillos entren en contacto con el suelo. Es importante mantener la espalda recta al realizar este movimiento. Para mover la bicicleta estática, debes ejercer fuerza principalmente con los brazos y piernas.



EN CASO DE PROBLEMAS

En caso de problema, visita nuestro sitio de soporte de decathlon con la referencia del producto

https://support.decathlon.fr/

GARANTÍAS

El producto tiene una garantía de 2 años en repuestos y 5 años en el cuadro de madera.

VERWENDUNG EINES HEIMTRAINERS

Fahrradfahren ist eine ausgezeichnete sportliche Aktivität zur Verbesserung Ihrer kardiovaskulären und atmungstechnischen Leistungsfähigkeit und bringt gleichzeitig Ihren Körper wieder in Form: Gesäßmuskeln, Quadrizeps, Oberschenkelmuskeln, Waden, Bauch- und Rückenmuskeln zur Stabilisierung der Wirbelsäule.

Wir empfehlen Ihnen, 1 bis 3 Mal die Woche zwischen 20 min und 1 Std. zu trainieren, um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten. Nur für den häuslichen Gebrauch bestimmt. Dieser Heimtrainer ist weder für den professionnellen noch für den semiprofessionnellen Gebrauch bestimmt.

WARUM HABEN WIR DAS DOMYOS WOODBIKE ENTWICKELT?

Bei der Entwicklung des Domyos Woodbikes hatten wir 2 Bedürfnisse im Blick:
- Das elegante Design des Produkts sollte das Heim des stolzen Besitzers verschönern.
- Das Öko-Design des Produkts sollte die Umwelt und damit unseren Planeten schonen.

Holz ist ein edler, schöner und umweltschonender Werkstoff. Wir haben ihn für den Rahmen des Heimtrainers verwendet, da der Rahmen in der Regel der schwerste Teil des Trainers ist und entsprechend viel CO2 verbraucht. Holz erfüllt alle Normen mit Bezug auf den Schutz unserer Wälder und der Umwelt.

EINSTELLUNGEN

WARNUNG: Sie müssen vom Trainer absteigen, bevor Sie die Einstellungen verändern.

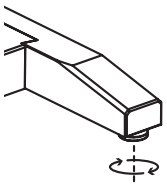
1. SATTELHÖHE EINSTELLEN:

Für ein effizientes Training muss die Sattelhöhe korrekt eingestellt werden und das bedeutet, dass die Knie leicht angewinkelt sein müssen, wenn der Fuß die unterste Pedalstellung durchläuft. Zum Einstellen der Sattelhöhe lösen Sie die Stellschraube mit einigen Umdrehungen, ohne sie abzunehmen und ziehen an ihrem Kopf, um den Stift aus dem Sattelrohr herauszuziehen. Stellen Sie Ihren Sattel auf die gewünschte Höhe, setzen Sie die Stellschraube in eines der Löcher im Sattelrohr und ziehen Sie die Schraube fest.

WARNUNG: Vergewissern Sie sich, dass sich der Knopf in einem der Löcher des Sattelrohrs befindet, bevor Sie die Stellschraube festziehen. Grundsätzlich nicht die auf dem Sattelrohr angezeigte maximale Höhe überschreiten.

2.WARTUNG DES TRAINERS:

Ist der Heimtrainer instabil, drehen Sie die beiden Ausgleichskompensatoren an den hinteren Stellfüßen, bis der Heimtrainer stabil steht.



HALTUNG

Beim Training ist die richtige Haltung Ihres Körpers auf dem Heimtrainer von besonderer Bedeutung. Diese Haltung muss beachtet werden, um Verletzungen während des Trainings zu vermeiden.

1. LEICHTES AUF- UND ABSTEIGEN

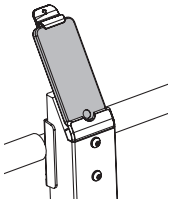
Unsere Teams haben einen Heimtrainer mit einem niedrigen Rahmen entwickelt, der ein Auf- bzw. Absteigen ermöglicht, ohne das Bein heben zu müssen.

2. POSITION MIT GERADEM RÜCKEN

Bei der Entwicklung dieses Heimtrainers wurde darauf geachtet, dass der Benutzer die richtige Position einnehmen kann, er also systematisch mit einem geraden Rücken und einem nach vorne gerichteten Blick trainieren kann.

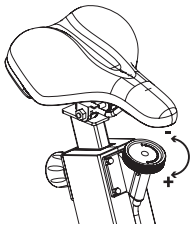
WARUM GIBT ES KEINE KONSOLE ?

Mit dem Domyos Woodbike haben wir die Idee verfolgt, einen möglichst umweltschonenden und entsprechend einfachen Heimtrainer zu entwickeln. Die Herstellung einer Konsole verbraucht viel CO^2 und ihre Verwendung verbraucht Energie. Wer einen Heimtrainer nutzen möchte, ist weniger von einer Konsole abhängig als von seiner Motivation und seinen Beinen. Um Sie beim Erreichen Ihrer Ziele und der spielerisch motivierenden Gestaltung Ihrer Trainingseinheiten zu unterstützen, haben wir unser Domyos Woodbike mit einer Halterung für ein Smartphone / Tablet ausgestattet. So können Sie die Trainings-App Ihrer Wahl installieren (erfordert keine Bluetooth-Verbindung) oder einen Film bzw. eine Serie während des Trainings anschauen.



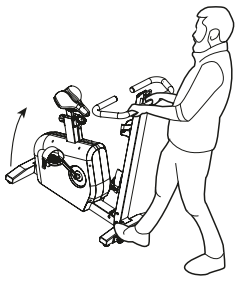
WIDERSTAND EINSTELLEN

Sobald Sie auf dem Domyos Woodbike sitzen, haben Sie Zugang zu manuellen Stellschraube unterhalb des Sattels und können den Widerstand einstellen. Drehen Sie die Stellschraube nach rechts, um den Widerstand zu erhöhen, oder nach links, um den Widerstand zu verringern. Bei der Entwicklung der Stellschraube haben wir auf eine einfache und angenehme Verwendung geachtet, damit Sie sich voll und ganz auf Ihre Trainingseinheit konzentrieren können.



HEIMTRAINER BEWEGEN

Stellen Sie sich vor das Produkt und setzen Sie einen Fuß vor den Heimtrainer. Ziehen Sie den Lenker an sich, um den Heimtrainer nach vorn zu kippen und die Transportrollen mit dem Boden in Kontakt zu bringen. Bei dieser Bewegung ist es wichtig, den Rücken gerade zu halten. Wenn Sie Ihren Heimtrainer bewegen, geht der Kraftaufwand im Wesentlichen von Ihren Armen und Beinen aus.



BEI PROBLEMEN

Bei Auftreten von Problemen finden Sie mit der Produktreferenz alle notwendigen Informationen auf der Support-Website von Decathlon unter

https://support.decathlon.fr/

GARANTIEN

Das Produkt bietet 2 Jahre Garantie auf Ersatzteile und 5 Jahre Garantie auf den Holzrahmen.

LA PRATICA DELLA CYCLETTE

La cyclette è un'eccellente attività che permette di aumentare le proprie capacità cardiovascolari e respiratorie, tonificando contemporaneamente tutto il corpo: glutei, quadricipiti, ischioatico-jtibiali, polpacci, lombari e addominali del torso.

Per ottenere i risultati voluti, consigliamo di praticare questa attività da 1 a 3 volte la settimana, da 20 minuti a 1 ora per volta. Esclusivamente per uso domestico. Questa cyclette non è progettata per un utilizzo professionale o semi-professionale.

PERCHÈ ABBIAMO IDEATO LA DOMYOS WOODBIKE ?

Abbiamo ideato la Domyos Woodbike per soddisfare 2 esigenze:
- un prodotto bello dal design integrato nell'ambiente domestico che renda i nostri utilizzatori fieri di esibirlo in casa
- un prodotto ecologico e più rispettoso dell'ambiente e del nostro pianeta

Poiché il legno è un materiale nobile, bello e biologico, l'abbiamo utilizzato in sostituzione del telaio che è in generale la parte più pesante e quindi a maggiore consumo di CO2. Il legno rispetta tutte le norme relative al rispetto delle nostre foreste, per salvaguardare l'ambiente.

REGOLAZIONI

AVVERTENZA: scendere dalla cyclette per procedere alle regolazioni.

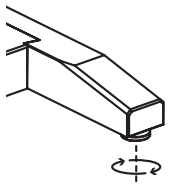
1. REGOLARE L'ALTEZZA DELLA SELLA:

Per l'efficacia dell'allenamento, la sella deve avere la giusta altezza, tale che, pedalando, le ginocchia devono restare leggermente flesse quando i pedali si trovano nella posizione più bassa. Per regolare la sella, svitare di qualche giro la rotella senza asportarla completamente e tirarne la testa per sbloccare la coppiglia del tubo della sella. Regolare la seduta alla giusta altezza, rilasciare la rotella in uno dei fori di regolazione del tubo della sella, quindi serrare al massimo.

AVVERTENZA: Assicurarsi di avere ricollocato il bottone in uno dei fori del tubo della sella prima di serrare al massimo. Non superare in alcun caso l'altezza massima indicata sul tubo della sella.

2.LIVELLAMENTO DELLA CYCLETTE:

In caso di instabilità della cyclette, ruotare uno o entrambi i compensatori di livello posti sulle ghiere delle gambe posteriori, fino all'eliminazione dell'instabilità.



POSTURA

La postura è la posizione del corpo da adottare durante l'esercizio. È importante rispettarla per non provocarsi lesioni o farsi male durante le sessioni.

1. FACILE DA INFORCARE

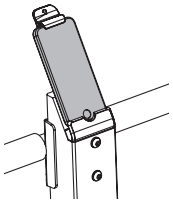
I nostri team hanno progettato una cyclette dal telaio basso che consente di salirvi senza dovere sollevare la gamba.

2. POSIZIONE ERETTA

Questa cyclette è stata progettata in modo da consentire una posizione corretta durante l'esercizio, vale a dire che consente a tutti di allenarsi sistematicamente con la schiena diritta e lo sguardo in avanti.

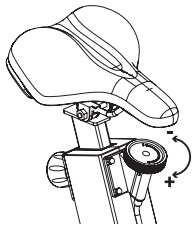
PERCHÉ NON C'È UNA CONSOLE?

Ideando la Domyos Woodbike, ci siamo posti l'obiettivo di realizzare e progettare la cyclette più ecologica del mercato e pertanto la più semplice possibile. Una console consuma CO^2 in fase di produzione ed energia durante l'utilizzo. La pratica della cyclette non dipende da una console, ma innanzitutto dalla propria motivazione e dalle proprie gambe. Per aiutarvi a raggiungere i vostri obiettivi realizzando sessioni divertenti e motivanti, abbiamo dotato la nostra Domyos Woodbike di un supporto per smartphone / tablet. Questo consentirà di installare la app di allenamento preferita (che non richieda connessione Bluetooth) o di guardare il film o la serie preferita durante le sessioni.



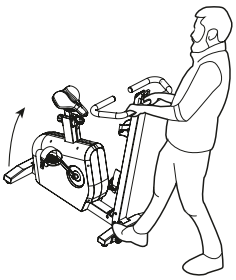
REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

Una volta saliti sulla Domyos Woodbike, potrete accedere alla rotella di regolazione manuale della resistenza posta sotto la sella, davanti a voi. Ruotando la rotella verso destra si aumenta la resistenza, ruotandola verso sinistra si riduce la resistenza. Abbiamo progettato una rotella di regolazione semplice e gradevole che permette di concentrarsi totalmente sulla pedalata e sulle sessioni d'allenamento.



SPOSTARE LA CYCLETTE

Porsi davanti al prodotto, mettere un piede sulla gamba anteriore della cyclette, quindi tirare il manubrio a sé per inclinare la cyclette in avanti, in modo da mettere le rotelle di spostamento a contatto con il pavimento. Durante questo movimento, è importante mantenere la schiena diritta. Nello spostare la cyclette, occorre esercitare una forza essenzialmente con le braccia e le gambe.



IN CASO DI PROBLEMA

In caso di problema, andare nel nostro sito dell'assistenza Decathlon con il codice del prodotto

https://support.decathlon.fr/

GARANZIE

Il prodotto ha la garanzia di 2 anni sui pezzi staccati e di 5 anni sul telaio di legno.

TRAINEN OP DE HOMETRAINER

Fietsen is een uitstekende activiteit voor het verhogen van de capaciteiten van uw hart en bloedvaten en ademhaling en het versterken van de spieren van uw hele lichaam: billen, dijspieren, hamstrings, kuiten, lenden en buikspieren voor rompstabiliteit.

Wij adviseren om 1 tot 3 maal per week tussen 20min en 1u te trainen voor merkbaar resultaat. Uitsluitend voor thuisgebruik. Deze hometrainer is niet ontwikkeld voor professioneel of semi-professioneel gebruik.

WAARVOOR HEBBEN WIJ DE DOMYOS WOODBIKE ONTWIKKELD?

Wij hebben de Domyos Woodbike bedacht en ontwikkeld om in 2 behoeften te voorzien:
- een mooi product met een design dat in een woonomgeving past, waardoor onze gebruikers het graag laten zien
- een ecologisch ontworpen product dat beter is voor het milieu en onze aarde

Voor het frame van de hometrainer, dat meestal het zwaarst is en de hoogste CO2-uitstoot veroorzaakt, hebben wij hout gebruikt, omdat dit een edel, mooi en ecologisch verantwoord materiaal is. Het hout voldoet aan alle normen voor verantwoord bosbeheer, ter bescherming van ons milieu.

INSTELLINGEN

WAARSCHUWING: men moet van de fiets afstappen voor het instellen.

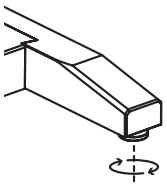
1. DE ZADELHOOGTE INSTELLEN:

Voor efficiënt trainen moet het zadel zich op de juiste hoogte bevinden, dat wil zeggen dat uw knieën bij het trappen licht gebogen zijn op het moment dat de pedalen zich in de laagste positie bevinden. Schroef, om de zadelhoogte bij te stellen, de draaiknop enkele slagen losser, zonder hem er helemaal uit te trekken en trek aan de kop om de pin van de zadelpen los te maken. Stel het zadel in op de goede hoogte duw de knop in een van de instelgaten voor de zadelhoogte en draai hem zo vast mogelijk aan.

WAARSCHUWING: Zorg ervoor dat de pin in een van de gaten van de zadelpen is geduwd en voordat u de knop zo vast mogelijk aandraait. Overschrijd nooit de maximale hoogte die op de zadelpen is aangegeven.

2.VLAK AFSTELLEN VAN DE FIETS:

Als de fiets niet stabiel staat een of twee van de hoogtecompensatoren aan het einde van de achterpoot draaien tot de fiets stabiel staat.



HOUDING

De houding is de positie van het lichaam die u bij de training moet aanhouden. Het is belangrijk de juiste houding aan te nemen om geen blessures of pijn aan uw trainingssessies over te houden.

1. MAKKELIJK OPSTAPPEN

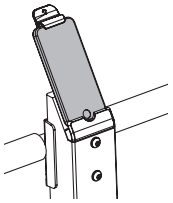
Ons ontwerpteam heeft de hometrainer met een laag frame ontworpen, zodat u kunt opstappen zonder uw been hoog op te tillen.

2. RECHTE RUG

Deze hometrainer is ontworpen om de geschikte houding aan te nemen bij uw training, dat wil zeggen zodat u systematisch met een rechte rug en recht vooruitkijkend kunt trainen.

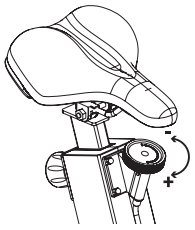
WAAROM IS ER GEEN CONSOLE?

Bij het bedenken van de Domyos Woodbike hadden wij de ambitie om de milieuvriendelijkste en dus de meest simpele hometrainer te ontwikkelen die op de markt verkrijgbaar zou zijn. Een console levert CO^2-uitstoot op bij productie en verbruikt energie bij gebruik. Trainen op een hometrainer is niet afhankelijk van een console, maar vooral van uw motivatie en uw twee benen. Om u te helpen bij het bereiken van uw doelstellingen en om u leuke en motiverende trainingssessies te bieden, hebben we onze Domyos Woodbike voorzien van een houder voor uw smartphone/tablet. Zo kunt u een trainings-app naar keuze installeren (u heeft hiervoor geen Bluetooth nodig) of tijdens uw sessie een film of serie naar keuze kijken.



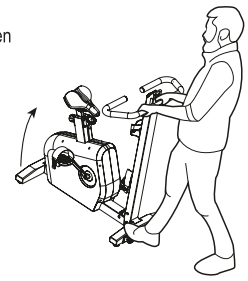
INSTELLEN VAN DE WEERSTAND:

Als u op de Domyos Woodbike zit, heeft u toegang tot de draaiknop voor het instellen van de weerstand. Deze bevindt zich onderop het zadel, aan de voorkant. Door de knop naar rechts te draaien verhoogt u de weerstand en door hem naar links te draaien vermindert u de weerstand. We hebben een simpele en handige afstelknop ontworpen zodat u zich volledig kunt concentreren op het fietsen en uw trainingssessie.



VERPLAATSEN VAN DE HOMETRAINER

Ga voor het product staan, zet een voet op de voorpoot van de hometrainer en trek het stuur naar u toe om de hoometrainer naar voren te doen hellen zodat de wieltjes de grond raken bij het verplaatsen van de hometrainer. Houd uw rug bij deze handeling goed recht. Als u de hometrainer verplaatst moet u vooral kracht uitoefenen met uw armen en benen.



BIJ PROBLEMEN

Ga bij problemen naar de decathlon support website en houd het artikelnummer/referentie bij de hand

https://support.decathlon.fr/

GARANTIE

HET product heeft een garantie van 2 jaar op reserveonderdelen en 5 jaar op het houten frame.

A PRÁTICA DE BICICLETA ESTÁTICA

Andar de bicicleta é uma excelente atividade que lhe permite melhorar a sua capacidade cardiovascular e saúde respiratória, tonificando todo o corpo: glúteos, coxas, pernas, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais.

Aconselhamos praticar 1 a 3 vezes por semana, entre 20 minutos e 1 hora, para obter os resultados desejados. Apenas para uso doméstico. Esta bicicleta estática não foi concebida para uso profissional nem semiprofissional.

PORQUE CRIÁMOS A DOMYOS WOODBIKE?

Idealizámos e criámos a Domyos Woodbike para responder a duas necessidades:
- um produto bonito e com um design que se integra na decoração, para que os utilizadores se orgulhem de a ter à vista nas suas casas
- um produto de conceção ecológica e mais respeitador do ambiente e do nosso planeta

A madeira é um material nobre, bonito e biológico, e nós usámo-la para substituir o quadro da bicicleta, que é normalmente a parte mais pesada e que, portanto, consome mais CO2. A madeira cumpre todas as normas relacionadas com o respeito das nossas florestas, a fim de preservar o nosso ambiente.

AJUSTES

ATENÇÃO: é necessário sair da bicicleta para fazer ajustes.

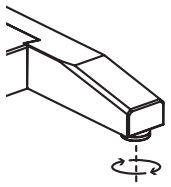
1. AJUSTAR A ALTURA DO SELIM:

Para um exercício eficaz, o selim deve estar a uma altura correta: quando está a pedalar, o joelho deve ficar ligeiramente fletido sempre que o pedal está na posição mais baixa. Para ajustar o selim, desaperte e dê algumas voltas ao fixador de regulação sem o retirar totalmente, e puxe a parte de cima para soltar o perno do tubo do selim. Ajuste o selim à altura correta, encaixe o fixador de regulação num dos orifícios de ajuste do tubo do selim e depois aperte com firmeza.

ATENÇÃO: Certifique-se de que o fixador está encaixado num dos orifícios do tubo do selim antes de apertar com firmeza. Nunca exceda a altura máxima indicada no tubo do selim.

2.AJUSTAR A ALTURA DA BICICLETA:

Se a bicicleta estiver instável, rode um ou ambos os estabilizadores de nível situados nos apoios dos pés traseiros até ficar estável.



POSTURA

A postura é a posição do corpo a adotar durante a prática. É importante respeitá-la para evitar ferimentos ou lesões durante as sessões.

1. FÁCIL DE MONTAR

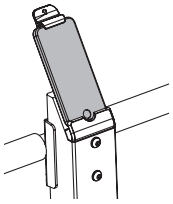
As nossas equipas conceberam uma bicicleta estática com um quadro baixo que permite sentar sem levantar a perna.

2. POSIÇÃO DE COSTAS DIREITAS

Esta bicicleta estática foi concebida para permitir manter uma posição adaptada durante a prática, isto é, permite treinar constantemente com as costas direitas e a olhar em frente.

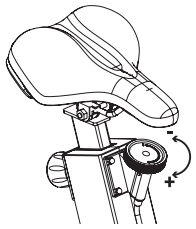
PORQUE NÃO TEM CONSOLA?

Quando idealizámos a Domyos Woodbike, tínhamos a ambição de criar e conceber a bicicleta estática mais ecológica do mercado e, consequentemente, a mais simples. Uma consola consome CO^2 no seu fabrico e energia na sua utilização. A prática de bicicleta estática não depende de uma consola, mas sobretudo da sua motivação e das suas pernas. Para o ajudar a atingir os seus objetivos e desfrutar de sessões divertidas e motivadoras, equipámos a nossa Domyos Woodbike com um suporte para smartphone/tablet. Pode instalar a sua aplicação de treino preferida (sem precisar de ligação Bluetooth) ou assistir ao filme ou série da sua escolha durante as suas sessões.



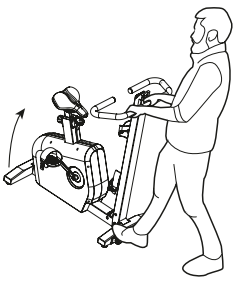
AJUSTE DA RESISTÊNCIA

Depois de estar instalado na Domyos Woodbike, terá acesso à roda de ajuste manual da resistência localizada debaixo do selim, à sua frente. Ao rodar a roda de ajuste para a direita aumenta a resistência, ao rodá-la para a esquerda diminui a resistência. Concebemos uma roda de ajuste simples e agradável para que se possa concentrar totalmente na pedalada e nos seus treinos.



DESLOCAR A BICICLETA

Coloque-se na frente do produto, coloque um pé sobre o pé da frente da bicicleta e depois puxe o guiador na sua direção para inclinar a bicicleta para a frente de maneira a colocar as rodas de deslocação em contacto com o chão. É importante manter as costas direitas durante este movimento. Quando deslocar a bicicleta estática, deve fazer força principalmente com os seus braços e pernas.



EM CASO DE PROBLEMA

Se ocorrer algum problema, contacte o sítio Web de apoio a clientes Decathlon com o número de referência do produto

https://support.decathlon.fr/

GARANTIAS

O produto tem a garantia de 2 anos nas peças sobressalentes e 5 anos no quadro em madeira.

TRENING NA ROWERZE STACJONARNYM

Rower to doskonałe źródło aktywności, które pozwala zwiększać wydolność naczyniowo-sercową i oddechową z równoczesnym kształtowaniem sylwetki ciała: pośladki, mięśnie czworogłowe, mięśnie wewnętrzne uda, łydki, dolna część pleców, mięśnie brzucha.

Aby osiągnąć oczekiwane rezultaty, należy trenować od 1 do 3 razy w tygodniu, od 20 minut do 1 godziny. Urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego. Rower stacjonarny nie jest przeznaczony do użytku profesjonalnego lub profesjonalnego.

DLACZEGO ZAPROJEKTOWALIŚMY DOMYOS WOODBIKE?

Wymyśliliśmy i zaprojektowaliśmy Domyos Woodbike, aby spełnić 2 potrzeby:
- piękny produkt o wyglądzie pasującym do mieszkania, który sprawia, że nasi użytkownicy są dumni, że mają go u siebie
- produkt ekologiczny, który jest bardziej przyjazny dla środowiska i dla naszej planety

Ponieważ drewno jest szlachetnym, pięknym i naturalnym materiałem, użyliśmy go do zastąpienia ramy roweru, która jest na ogół najcięższą częścią, a zatem generuje większą emisję CO2. Drewno jest zgodne ze wszystkimi normami związanymi ze zrównoważoną gospodarką leśną i przyczynia się do ochrony naszego środowiska.

USTAWIENIA

OSTRZEŻENIE: należy zejść z roweru przed dokonaniem zmiany ustawień.

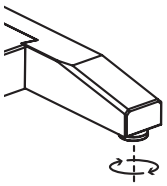
1. REGULACJA WYSOKOŚCI SIODEŁKA:

Aby zapewnić skuteczność ćwiczeń, siodełko musi znajdować się na właściwej wysokości, to znaczy, że podczas pedałowania kolana muszą być lekko ugięte w momencie, gdy pedały znajdują się w dolnym położeniu. Aby wyregulować siodełko, należy poluzować pokrętło o kilka obrotów, jednak nie wyjmować go całkowicie, a następnie pociągnąć za górną część, aby wyjąć trzpień z rurki siodełka. Ustawić SIODEŁKO na właściwej wysokości, a następnie włożyć pokrętło do jednego z otworów regulacyjnych w rurce i dokręcić do oporu.

OSTRZEŻENIE: Należy upewnić się, że pokrętło zostało umieszczone w jednym z otworów na rurce siodełka przed jego dokręceniem. Nigdy nie należy przekraczać maksymalnej wysokości wskazanej na rurce siodełka.

2.POZIOMOWANIE ROWERU:

Jeśli rower nie stoi stabilnie, należy przekręcić element służący do regulacji poziomu znajdujący się na końcówce tylnej stopki tak, aby osiągnąć stabilne ustawienie.



POZYCJA

Pozycja to prawidłowe ułożenie ciała podczas treningu. Zachowanie prawidłowej pozycji pozwoli uniknąć urazów podczas ćwiczeń.

1. ŁATWE WCHODZENIE NA ROWER

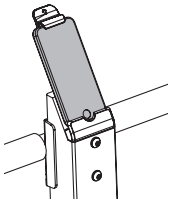
Nasz zespół stworzył rower stacjonarny z niskim profilem, dzięki któremu można łatwo na niego wsiąść, bez konieczności unoszenia nogi.

2. ZACHOWANIE PROSTYCH PLECÓW

Nasz rower stacjonarny został zaprojektowany tak, aby umożliwić dostosowanie pozycji ciała podczas treningu. Umożliwia regularne ćwiczenia każdej osobie, z zachowaniem prostych pleców i ze wzrokiem skierowanym przed siebie.

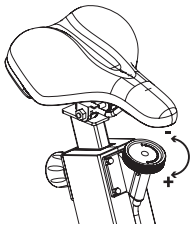
DLACZEGO NIE MA PANELU STEROWANIA?

Kiedy wyobrażaliśmy sobie Domyos Woodbike, naszą ambicją było zaprojektowanie i wyprodukowanie najbardziej ekologicznego roweru stacjonarnego na rynku, a tym samym najprostszego z możliwych. Panel sterowania emituje CO^2 podczas produkcji i zużywa energię podczas użytkowania. Trening na rowerze stacjonarnym nie zależy od panelu sterowania, ale przede wszystkim od jego motywacji i nóg. Aby pomóc Ci osiągnąć zamierzone cele i przeprowadzić przyjemne i motywujące sesje, wyposażyliśmy nasz Domyos Woodbike w uchwyt na smartfon / tablet. Umożliwi to zainstalowanie wybranej aplikacji treningowej (niewymagającej połączenia Bluetooth) lub obejrzenie wybranego filmu lub serialu podczas sesji treningowej.



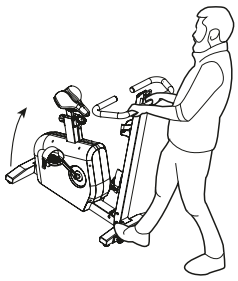
REGULACJA OPORU

Gdy usiądziesz rowerze Domyos Woodbike będziesz mieć dostęp do pokrętła ręcznej regulacji oporu, które znajduje się pod siodełkiem przed Tobą. Obracając pokrętłem w prawo, zwiększasz opór, obracając w lewo, zmniejszasz opór. Zaprojektowaliśmy proste i komfortowe pokrętło regulacji, dzięki czemu możesz w pełni skupić się na pedałowaniu i sesji treningowej.



PRZEMIESZCZANIE ROWERU

Stanąć przed rowerem, ustawić stopę na przedniej stopce roweru i pociągnąć do siebie kierownicę, aby przechylić rower do przodu. Wysuną się kółka służące do przesuwania roweru. Podczas wykonywania tego ruchu należy mieć proste plecy. Przy przesuwaniu roweru należy pracować przede wszystkim ramionami i nogami.



W RAZIE PROBLEMU

W razie problemu odwiedź naszą witrynę pomocy technicznej Decathlon i podaj numer katalogowy produktu

https://support.decathlon.fr/

GWARANCJA

Produkt objęty jest 2-letnią gwarancją na części zamienne i 5-letnią gwarancją na drewnianą ramę.

A SZOBAKERÉKPÁROZÁS

A szobakerékpározás nagyszerű tevékenység, amely javítja a szív és az érrendszer, valamint a tüdő működését, emellett formálja az egész testet is: karcsúsít, és megdolgoztatja a fenékizmokat, az ülőcsontizmot és a lábizmokat, a vádlit, a derékizmokat és a hasizmokat.

Javasoljuk, hogy a várt eredmények elérése érdekében hetente 1–3 alkalommal eddzen, 20 perc és 1 óra közötti edzési időtartamokkal. Kizárólag háztartáson belüli használatra. Ez a szobakerékpár nem megfelelő professzionális vagy szemiprofesszionális használatra.

MIÉRT ALKOTTUK MEG A DOMYOS WOODBIKE SZOBAKERÉKPÁRT?

A Domyos Woodbike szobakerékpár megalkotásakor 2 igénynek szerettünk volna megfelelni:
- esztétikus, a lakásba illő külsejű terméket hoztunk létre, amelyet felhasználója büszkén állíthat ki otthonában
- ökologikus tervezésű, még inkább környezetbarát terméket hoztunk létre

A váz – amely általában a szobakerékpár legnehezebb, és emiatt a legnagyobb CO^2-kibocsátással járó része – fából készült, mivel ez egy nemes, esztétikus, természetes anyag. A fa alapanyag megfelel az erdők megóvására irányuló összes szabványnak, ezáltal védjük a környezetet.

BEÁLLÍTÁSOK

FIGYELEM: a kerékpár beállításához először le kell szállnia az eszközről.

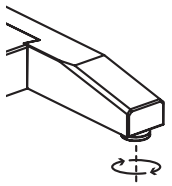
1. A NYEREGMAGASSÁG BEÁLLÍTÁSA:

A hatékony edzéshez a nyerget megfelelő magasságba kell állítani. Pedálozáskor a térdnek enyhén hajlítva kell lennie akkor is, amikor a pedál a legalacsonyabb pozícióban van. A nyereg beállításához lazítsa ki a beállítógombot néhány csavarással anélkül, hogy teljesen eltávolítaná azt, és húzza meg a fejet a nyeregcső csapjának kioldásához. Állítsa a nyerget a megfelelő magasságba, a beállítógombot pedig illessze a nyeregcső valamelyik nyílásába, majd húzza meg teljesen.

FIGYELEM: Győződjön meg arról, hogy a beállítógomb bele van illesztve a nyeregcső valamelyik nyílásába, mielőtt teljesen meghúzná azt. Soha ne lépje túl a nyeregcsövön jelölt maximális nyeregmagasságot.

2.A KERÉKPÁR SZINTREHOZATALA:

Ha a kerékpár instabil, forgassa el a hátsó lábak végénél az egyik vagy mindkét stabilizátort, amíg nem stabilizálódik.



TESTTARTÁS

A testtartás az a testhelyzet, amelyet az edzés során fel kell vennie. Fontos, hogy ezt betartsa, hogy az edzés során ne érje Önt sérülés, és ne fájduljon meg semmije.

1. KÖNNYŰ FELSZÁLLÁS

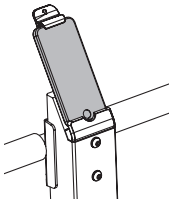
A csapataink egy olyan alacsony vázzal rendelkező szobakerékpárt terveztek, amely lehetővé teszi, hogy anélkül tudjon felszállni rá, hogy fel kelljen emelnie a lábát.

2. TESTTARTÁS EGYENES HÁTTAL

Ezt a szobakerékpárt úgy terveztük, hogy lehetővé tegye a megfelelő testtartást az edzés során, azaz lehetővé teszi, hogy az edzés során mindenki egyenesen tartsa a hátát, és egyenesen előre nézzen.

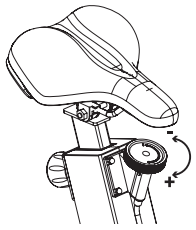
MIÉRT NINCS KONZOL?

A Domyos Woodbike megalkotásakor olyan szobakerékpár létrehozása volt a cél, amely a piacon a legökologikusabb tervezésű, és ebből kifolyólag a lehető legegyszerűbb. A konzol CO^2-kibocsátással jár mind a gyártását, mind a használatához szükséges energiát tekintve. A szobakerékpározáshoz nem elengedhetetlen a konzol megléte, mindenekelőtt a motiváció és a mozgás a fontos. Hogy segítsük Önt céljai elérésében, illetve izgalmassá és ösztönzővé tegyük az edzéseket, a Domyos Woodbike szobakerékpárt okostelefon-/táblagéptartóval szereltük fel. Így Ön az edzéshez telepítheti a kívánt applikációt (amelyhez ezáltal nem szükséges Bluetooth-kapcsolat), vagy edzés közben akár nézheti is kedvenc filmjét vagy sorozatát.



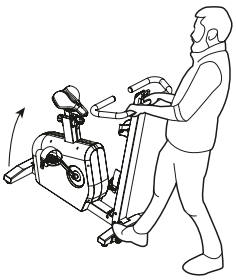
AZ ELLENÁLLÁS BEÁLLÍTÁSA

Amikor Ön felszáll a Domyos Woodbike szobakerékpárra, a nyereg alatt hozzáfér az ellenállás manuális beállítására szolgáló gombhoz. A gombot jobbra forgatva növelhető, balra forgatva pedig csökkenthető az ellenállás. A beállítógomb egyszerű és kellemes használata révén Ön teljesen a pedálozásra és az edzésre koncentrálhat.



A SZOBAKERÉKPÁR MOZGATÁSA

Álljon a termék elejéhez, az egyik lábát tegye a szobakerékpár elülső lábára, majd húzza maga felé a kormányt, a szobakerékpárt előre döntve meg, hogy a mozgatáshoz használandó görgők a padlóhoz érjenek. Fontos, hogy eközben egyenesen tartsa a hátát. Amikor mozgatja a kerékpárt, a legtöbb erőfeszítést a karjával és a lábával kell végeznie.



PROBLÉMA ESETÉN

Probléma esetén menjen a Decathlon vevőszolgálati oldalára, és adja meg a termék azonosítószámát

https://support.decathlon.fr/

SZAVATOSSÁG

Az alkatrészeket 2 évre, a favázat 5 évre szavatoljuk.

PRACTICAREA CICLISMULUI DE APARTAMENT

Ciclismul este o activitate excelentă, care vă va permite să creșteți capacitățile cardiovasculare și respiratorii și în același timp să vă tonifiați întregul corp: mușchii fesieri, cvadricepși ischiogambieri, gambele, mușchii lombari și abdominali în modul formă fizică.

Vă recomandăm să exersați de 1-3 ori pe săptămână, între 20 minute și 1 oră, pentru a obține rezultatele scontate. Exclusiv pentru uz casnic. Această bicicletă de apartament nu este concepută pentru utilizare profesională sau semiprofesională.

DE CE AM CONCEPUT DOMYOS WOODBIKE?

Am imaginat și conceput Domyos Woodbike pentru a satisface 2 exigențe:
- un produs frumos și un design integrat în habitat, care să îi facă pe utilizatorii noștri mândri să îl expună în casa lor
- un produs conceput ecologic și cu mai mult respect față de mediul înconjurător și de planeta noastră

Lemnul fiind un material nobil, frumos și bio, l-am utilizat pentru a înlocui cadrul bicicletei, care este în general partea cea mai grea și, prin urmare, cea mai consumatoare de CO2. Lemnul respectă toate normele legate de protecție a pădurilor pentru a conserva mediul înconjurător.

REGLAJE

AVERTISMENT: este necesar să coborâți de pe bicicletă pentru a realiza reglajele.

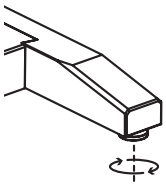
1. REGLAREA ÎNĂLȚIMII ȘEII:

Pentru exersare eficientă, șaua trebuie să fie la înălțimea corectă, adică atunci când pedalați genunchii trebuie să fie ușor îndoiți în momentul în care pedalele sunt în poziția cea mai joasă. Pentru a regla șaua, deșurubați rotița câteva tururi fără să o scoateți complet și trageți de capul acesteia pentru a dezangaja cuiul din tija șeii. Reglați scaunul la înălțimea potrivită, eliberați rotița la unul dintre orificiile de reglare de pe tija șeii și apoi strângeți la maximum.

AVERTISMENT: Asigurați-vă că introduceți la loc butonul într-unul dintre orificiile tijei șeii înainte de a strânge la maximum. Nu depășiți niciodată înălțimea maximă indicată pe tija șeii.

2.ADUCEREA LA NIVEL A BICICLETEI:

În caz de instabilitate a bicicletei, rotiți unul sau ambele compensatoare de nivel situate pe extensiile pentru picioare din spate până la eliminarea instabilității.



POSTURĂ

Postura este poziția corpului care trebuie adoptată în timpul exersării. Este important să o respectați pentru a nu vă răni sau a vă face rău în timpul sesiunilor.

1. URCARE UȘOARĂ PE BICICLETĂ

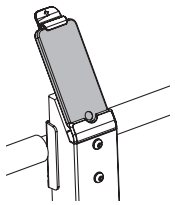
Echipele noastre au conceput o bicicletă de apartament cu un cadru jos, care vă permite să urcați pe el fără să trebuiască să ridicați piciorul.

2. POZIȚIA CU SPATELE DREPT

Această bicicletă de apartament a fost concepută pentru a permite o poziție adaptată în timpul practicării, adică permite tuturor să practice sistematic cu spatele drept și privirea drept înainte.

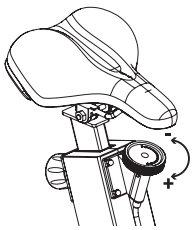
DE CE NU EXISTĂ CONSOLĂ?

Atunci când am conceput Domyos Woodbike, am avut ambiția de a realiza și proiecta bicicleta de apartament concepută cel mai ecologic de pe piață și, prin urmare, cea mai simplă posibil. O consolă este consumatoare de CO^2 prin fabricarea sa și de energie în timpul utilizării sale. Practicarea ciclismului de apartament nu depinde de o consolă, ci în primul rând de motivația și picioarele proprii. Pentru a vă ajuta să vă atingeți obiectivele și să realizați sesiuni ludice și motivante, am echipat Domyos Woodbike cu un port pentru smartphone/tabletă. Acest lucru vă va permite să instalați aplicația de antrenament preferată de dvs. (fără să fie nevoie de conexiune bluetooth) sau să vizionați filmul sau serialul preferat în timpul sesiunilor.



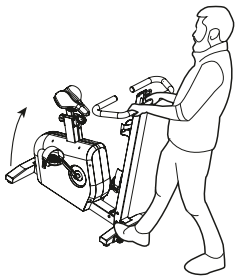
REGLAREA REZISTENȚEI

După instalarea pe Domyos Woodbike, veți avea acces la rotița de reglare manuală a rezistenței, situată sub șa, în fața dvs. Răsucind rotița spre dreapta, creșteți rezistența, iar răsucind-o spre stânga reduceți rezistența. Am conceput o rotiță de reglaj simplu și plăcut, pentru a vă putea concentra pe deplin asupra pedalatului și a ședințelor de antrenament.



DEPLASAREA BICICLETEI

Așezați-vă în fața produsului, poziționați un picior în fața bicicletei și apoi trageți de ghidon spre dvs. pentru a înclina bicicleta în față înainte de a pune roțile de deplasare în contact cu solul. Este important să mențineți spatele drept în timpul acestei mișcări. Atunci când deplasați bicicleta dumneavoastră de apartament, trebuie să exercitați o forță în principal asupra brațelor și gambelor.



ÎN CAZ DE PROBLEME

În caz de probleme, accesați site-ul nostru de asistență decathlon și introduceți codul produsului

https://support.decathlon.fr/

GARANȚII

Produsul este garantat 2 ani pentru piesele separate și 5 ani pentru cadrul de lemn.

POUŽÍVANIE ROTOPEDU

Bicyklovanie je vynikajúca aktivita, ktorá vám umožní zvýšiť kardiovaskulárne a dýchacie schopnosti pri súčasnom formovaní celého tela: napnuté sedacie svaly, kvadricepsy, zadné stehenné svaly, lýtka, panvové a brušné svaly.

Odporúča sa cvičiť 1 až 3-krát týždenne od 20 minút až po 1 h, aby ste dosiahli očakávané výsledky. Iba na domáce použitie. Tento rotoped nie je určený na profesionálne alebo poloprofesionálne použitie.

PREČO SME NAVRHLI DOMYOS WOODBIKE?

Domyos Woodbike sme si predstavili a navrhli tak, aby vyhovoval 2 potrebám:
- krásny produkt s dizajnom integrovaným do domácnosti, vďaka čomu sú naši používatelia hrdí na to, že ho môžu vystavovať u seba doma
- ekologický výrobok, ktorý viac rešpektuje životné prostredie a našu planétu

Pretože drevo je ušľachtilý, krásny a organický materiál, použili sme ho na výmenu rámu bicykla, ktorý je vo všeobecnosti najťažšou časťou, a teda najnáročnejšou na CO_2. Drevo rešpektuje všetky normy týkajúce sa rešpektovania našich lesov s cieľom chrániť životné prostredie.

NASTAVENIA

UPOZORNENIE: Pre akoukoľvek zmenou nastavení musíte zísť dolu z bicykla.

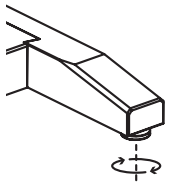
1. NASTAVENIE VÝŠKY SEDADLA:

Aby bolo cvičenie účinné, musí byť sedadlo v správnej výške, čo znamená, že počas pedálovania musia byť kolená mierne ohnuté v okamihu, keď sú pedále v najnižšej polohe. Ak chcete nastaviť sedadlo, odskrutkujte koliesko o niekoľko otáčok bez úplného odstránenia a potiahnutím jeho hlavy uvoľnite kolík z rúry sedadla. Nastavte si sedadlo do správnej výšky, uvoľnite koliesko v jednom z nastavovacích otvorov rúry sedadla, a potom ho čo najviac utiahnite.

UPOZORNENIE: Pred úplným dotiahnutím dajte gombík späť na miesto v jednom z otvorov v rúre sedadla. Nikdy neprekračujte maximálnu výšku uvedenú na rúre sedadla.

2.NAROVNANIE BICYKLA:

V prípade nestability bicykla otočte jeden alebo oba vyrovnávacie prvky na násadkách zadných nôh, až kým sa neobnoví stabilita.



DRŽANIE TELA

Držanie tela je poloha tela, ktorú si treba osvojiť počas používania. Je dôležité ju dodržiavať tak, aby ste sa neporanili ani si neublížili počas tréningov.

1. ĽAHKÝ PRESAH

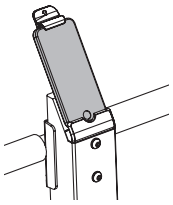
Naše tímy navrhli stacionárny bicykel s nízkym rámom, ktorý vám umožní vyliezť naň bez toho, aby ste museli zdvíhať nohu.

2. POZÍCIA SO VZPRIAMENÝM CHRBÁTOM

Tento rotoped bol navrhnutý tak, aby poskytoval vhodnú polohu pri cvičení, to znamená, že umožňuje každému cvičiť systematicky s rovným chrbtom a pozerať sa priamo pred seba.

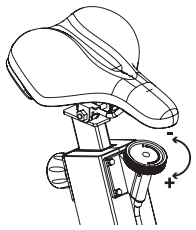
PREČO NEMÁ OVLÁDACÍ PANEL?

Keď sme si predstavili model Domyos Woodbike, našou ambíciou bolo vyrobiť a navrhnúť ten najekologickejší rotoped na trhu, a preto čo najjednoduchší. Ovládací panel spotrebováva CO_2 svojím zhotovením a energiou počas používania. Cvičenie na rotopede nezávisí od ovládacieho panela, ale predovšetkým od vašej motivácie a vašich nôh. Aby sme vám pomohli dosiahnuť vaše ciele a venovať sa zábavnému a motivačnému cvičeniu, vybavili sme náš Domyos Woodbike držiakom na smartfón/tablet. To vám umožní si nainštalovať tréningovú aplikáciu podľa vášho výberu (nevyžaduje pripojenie bluetooth) alebo v priebehu cvičenia sledovať film či seriál podľa vlastného výberu.



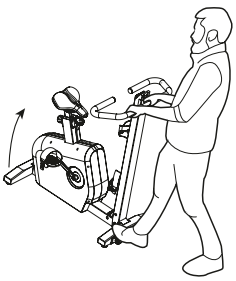
NASTAVENIE ODPORU

Po inštalácii na bicykli Domyos Woodbike budete mať prístup k ovládaču manuálneho nastavenia odporu umiestnenému pod sedadlom pred vami. Otočením kolieska doprava zvýšite odpor, otočením dolava odpor znížite. Navrhli sme jednoduchý a príjemný nastavovací gombík, aby ste sa mohli plne sústrediť na šliapanie a svoje tréningy.



PRESÚVANIE BICYKLA

Postavte sa na prednú časť produktu, položte chodidlo na prednú nohu bicykla, potom potiahnite riadidlá smerom k sebe a bicykel nakloňte dopredu, aby sa valčeky dotýkali zeme. Je dôležité, aby ste si počas tohto pohybu udržali vzpriamený chrbát. Pri presune stacionárneho bicykla musíte vyvinúť silu predovšetkým rukami a nohami.



V PRÍPADE PROBLÉMU

V prípade problému prejdite na našu stránku podpory decathlon s referenciou na produkt

https://support.decathlon.fr/

ZÁRUKY

Na výrobok sa poskytuje záruka 2 roky na náhradné diely a 5 rokov na drevený rám.

JÍZDA NA ROTOPEDU

Jízda na kole je výborná aktivita, při které se zlepšuje činnost kardiovaskulární a dýchací soustavy a zároveň se zpevňuje celé tělo: hýžďové svaly, čtyřhlavý sval stehenní, svaly zadní strany stehen, lýtka a střed těla – břišní a zádové svaly.

Abyste dosáhli kýženého výsledku, doporučujeme vám jezdit na kole 1–3krát týdně, 20 minut až hodinu. Pouze k domácímu použití. Tento rotoped není určen k profesionálnímu ani poloprofesionálnímu použití.

PROČ JSME VYVINULI ROTOPED DOMYOS WOODBIKE?

Rotoped Domyos Woodbike jsme vyvinuli s cílem splnit 2 požadavky:
- krásný výrobek s designem uzpůsobeným do obytného prostředí, aby si ho mohli uživatelé doma hrdě vystavit.
- ekologický výrobek, který je šetrnější k životnímu prostředí a naší planetě.

Na rám rotopedu, tedy jeho nejtěžší část, která se obvykle nejvíc podílí na vypouštění emisí CO2, jsme použili dřevo – ušlechtilý, krásný i ekologický materiál. Dřevo splňuje veškeré normy související s šetrným využíváním lesů a přispívá k ochraně životního prostředí.

NASTAVENÍ

UPOZORNĚNÍ: Při jakémkoli nastavování musí z rotopedu uživatel vždy slézt.

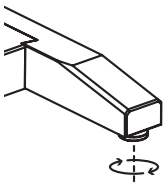
1. NASTAVENÍ VÝŠKY SEDLA:

Aby bylo cvičení efektivní, je důležité správně nastavit výšku sedla – když je pedál při šlapání v nejnižší pozici, musí být kolena lehce pokrčená. Pro nastavení výšky sedla povolte o pár otáček kolečko pod sedlem, neodšroubovávejte ho však úplně, jen povytáhněte hlavici, aby se uvolnil klínek v sedlové trubici. Nastavte sedlo do správné výšky, posuňte kolečko do příslušného otvoru pro nastavení výšky v sedlové trubici a utáhněte ho na doraz.

UPOZORNĚNÍ: Ujistěte se, že je kolečko správně umístěno v jednom z otvorů v sedlové trubici a že je dobře zašroubováno. Nikdy nepřekračujte maximální povolenou výšku sedla, která je vyznačena na sedlové trubici.

2.NASTAVENÍ STABILITY ROTOPEDU:

Pokud není rotoped stabilní, pootočte jednou nebo oběma koncovkami pro kompenzaci povrchu na zadní podpěrné trubici tak, aby stroj získal stabilitu.



DRŽENÍ TĚLA

Držení těla stanovuje, v jaké poloze je ideální na stroji cvičit. Toto držení těla je důležité dodržovat, abyste se při cvičení nezranili nebo si jinak neublížili.

1. SNADNÉ NASEDÁNÍ

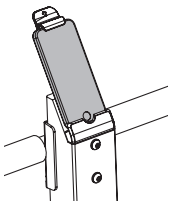
Náš tým vyvinul rotoped se sníženým rámem, aby se na něj snadno nasedalo a nebylo třeba moc zvedat nohy.

2. POLOHA SE VZPŘÍMENÝMI ZÁDY

Tento rotoped je vyvinut tak, abyste na něm mohli vždy cvičit v optimální poloze, tedy aby bylo možné mít neustále vzpřímená záda a hledět přímo před sebe.

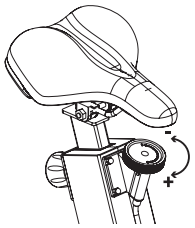
PROČ NENÍ NA ROTOPEDU OVLÁDACÍ PANEL?

Když jsme vyvíjeli Domyos Woodbike, bylo naší ambicí vymyslet co nejekologičtější rotoped na trhu a tím pádem i co nejjednodušší. Při výrobě ovládacího panelu se vypustí hodně emisí CO2 a při jeho používání se spotřebuje hodně energie. K jízdě na rotopedu není potřeba ovládací panel, ale především motivace a nohy. Abyste mohli snáze plnit své cíle a motivační aktivity nebo se jen bavit, je rotoped Domyos Woodbike vybaven držákem na smartphone/tablet. Můžete si tedy na svém zařízení nainstalovat tréninkovou aplikaci dle vlastního výběru (není potřeba připojení přes Bluetooth) nebo se při cvičení třeba dívat na film či seriál.



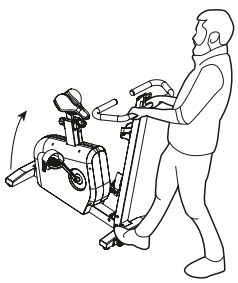
JAK NASTAVIT OBTÍŽNOST

Až se usadíte na rotoped Domyos Woodbike, budete mít přístup k regulačnímu kolečku pro manuální nastavení obtížnosti, najdete ho pod sedlem před sebou. Pootočíte-li kolečkem doprava, obtížnost se zvyšuje, pootočíte-li kolečkem doleva, budete obtížnost naopak snižovat. S regulačním kolečkem se manipuluje snadno a velmi pohodlně, abyste se mohli při tréninku plně soustředit na šlapání.



PŘEMISŤOVÁNÍ ROTOPEDU

Postavte se před stroj, stoupněte si jednou nohou na přední podpěrnou trubici rotopedu a přitáhněte k sobě řídítka tak, aby se stroj naklonil a transportní kolečka zůstala na zemi. Při tomto pohybu je důležité udržet vzpřímená záda. Při přemisťování rotopedu je třeba využívat zejména sílu paží a nohou.



MÁTE NĚJAKÝ PROBLÉM?

V případě jakýchkoli potíží se podívejte na naše webové stránky zákaznické podpory a zadejte kód výrobku

https://support.decathlon.fr/

ZÁRUKA

Na výrobek se vztahuje záruka 2 roky na náhradní díly a 5 let na dřevěnou konstrukci.

MOTIONSCYKEL

Att cykla är en utmärkt aktivitet som gör att du ökar hjärt- och kärlsystemets kapacitet och konditionen samtidigt som du stärker din kropp: stjärtmuskler, quadriceps, hamstringgs, vader, rygg-muskler och magmuskler i coreträning.

Vi rekommenderar att du tränar 1 till 3 gånger i veckan, från 20 min till 1 timme för att få de förväntade resultaten. För hemmabruk. Denna motionscykel är inte utformad för professionell eller semi-professionell användning.

VARFÖR HAR VI UTFORMAT DOMYOS WOODBIKE?

Vi har utformat Domyos Woodbike för att tillgodose två behov:
- en vacker produkt och med en design som passar in i inredningen och som gör våra användare stolta över att visa upp
- en ekologiskt utformad produkt med respekt för miljön och vår planet hemma hos sig

Eftersom trä är ett ädelt, vackert och organiskt material har vi använt det för att ersätta cykelramen, som i allmänhet är den tyngsta delen och därmed den som förbrukar mest koldioxid. Trä respekterar alla standarder relaterade till respekten för våra skogar för att bevara vår miljö.

INSTÄLLNINGAR

VARNING: du måste stiga av cykeln för att göra inställningarna.

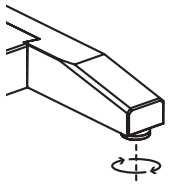
1. JUSTERING AV SADELNS HÖJD:

För att träningen ska vara effektiv måste sadeln sitta i rätt höjd, dvs. knäna bör vara något böjda när pedalerna är i lägsta läget. Justera sadeln genom att skruva upp vredet några varv utan att ta av den helt och dra för att frigöra sprinten från sadelröret. Justera sadeln till rätt höjd, sätt tillbaka vredet i ett av hålen i sadelröret och dra åt ordentligt.

VARNING: Se till att knappen på röret sitter på plats i sadelröret innan du drar åt ordentligt. Överskrid aldrig sadelns högsta läge som anges på röret till sadeln.

2.JUSTERA CYKELNS NIVÅ:

Vrid en eller båda nivåkompensatorerna på bakre fotändarna om cykeln är instabil tills instabiliteten är borttagen.



HÅLLNING

Hållningen är den position du bör hålla kroppen i när du tränar. Det är viktigt att respektera den för att inte skada dig under dina träningspass.

1. LÄTT ATT KOMMA PÅ

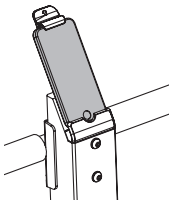
Våra team har utformat en träningscykel med låg ram, vilket gör det möjligt att hoppa på den utan att behöva lyfta benet.

2. RAK RYGG

Denna träningscykel har utformats så att du ska kunna hålla en lämplig position under träningen, det vill säga att alla ska kunna träna systematiskt med rak rygg och blicken rakt framåt.

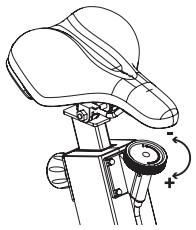
VARFÖR FINNS DET INGEN KONSOL?

När vi föreställde oss Domyos Woodbike var vår ambition att tillverka och designa marknadens mest ekologiskt designade motionscykel och därmed även den enklaste möjliga. En konsol förbrukar CO^2 genom tillverkning och energi under användning. Användningen av en motionscykel är inte beroende av en konsol, utan framför allt av din motivation och dina ben. För att hjälpa dig att uppnå dina mål och genomföra roliga och motiverande träningspass har vi utrustat vår Domyos Woodbike med en smartphone-/surfplattehållare. Det gör att du kan installera valfritt träningsprogram (utan att behöva en Bluetooth-anslutning) eller att se filmen eller serien du väljer under dina träningspass.



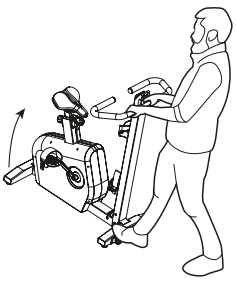
INSTÄLLNING AV MOTSTÅNDET

När du väl har installerat den på Domyos Woodbike har du tillgång till den manuella motståndsinställningsratten under sadeln framför dig. Genom att vrida ratten åt höger ökar du motståndet, genom att vrida den åt vänster minskar du motståndet. Vi designade en enkel och fin justeringsratt så att du kan koncentrera dig helt på trampningen och dina träningspass.



FÖRFLYTTNING AV MOTIONSCYKELN

Ställ dig framför produkten, placera en fot på pedalen och dra styret mot dig för att luta cykeln framåt för att få rullhjulen att komma i kontakt med underlaget. Det är viktigt att hålla ryggen rak när du utför denna rörelse. När du flyttar din motionscykel ska du främst använda kraften i dina armar och ben.



VID PROBLEM

Om problem uppstår, gå till vår decathlon-hjälpsajt med produktreferensen

https://support.decathlon.fr/

GARANTIER

Produkten har en garanti på 2 år för delar och 5 år för träramen.

VJEŽBANJE NA SOBNOM BICIKLU

Bicikl je sjajna aktivnost koja vam omogućuje da pojačate izdržljivost kardiovaskularnog i dišnog sustava istodobno oblikujući vaše tijelo: stražnjicu, kvadricepse, stražnju ložu, listove, mišiće lumbalnog i adbominalnog područja.

Za postizanje željenih rezultata savjetujemo vam da vozite bicikl od 20 minuta do 1 sata, jednom do triput tjedno. Isključivo za kućnu upotrebu. Ovaj sobni bicikl nije namijenjen za profesionalnu ili poluprofesionalnu upotrebu

ZAŠTO SMO DIZAJNIRALI BICIKL DOMYOS WOODBIKE?

Bicikl Domyos Woodbike dizajnirali smo kako bismo zadovoljili dva zahtjeva:
- da se proizvod svojim dizajnom uklopi u okruženje kako bi ga vlasnik s ponosnom izložio u stanu
- da proizvod bude ekološki i neškodljiv prema okolišu i našoj planeti

Drvo je plemenitog porijekla, lijepo i biološko, a koristili smo ga za izradu okvira bicikla koji je ujedno najteži dio bicikla stoga tijekom njegove proizvodnje nastaje najviše CO2. Korišteno drvo zadovoljava sve standarde koji se odnose na šume i očuvanje okoliša.

UPOZORENJE

ZA POSTAVLJANJE: Sve prilagodbe bicikla izvode se tako da siđete s bicikla.

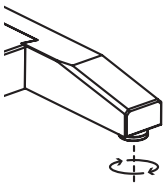
1. PODEŠAVANJE VISINA SJEDALA:

Kako bi vježba bila učinkovita, sjedalo mora biti namješteno na odgovarajućoj visini; što znači da tijekom pedaliranja vaša koljena moraju biti blago savijena kada se pedale nalaze u najnižem položaju. Da biste prilagodili sjedalo, nekoliko puta okrenite kotač bez da ga potpuno izvučete i povucite ga prema sebi kako biste mogli pomicati zupčastu cijev sjedala. Sjedalo postavite na odgovarajuću visinu, otpustite vijak u jednom od utora za namještanje sjedala, a potom ga maksimalno zategnite.

UPOZORENJE: Svakako pripazite da gumb vratite u ispravan položaj u otvor na cijevi sjedala prije nego što vijak maksimalno zategnete. Ne postavljajte sjedalo na visinu iznad maksimalno označene na cijevi sjedala.

2.POSTAVLJANJE BICIKLA U RAVNOTEŽU:

Ako je bicikl nestabilan, zakrećite jedan ili oba kompenzatora za ravninu koji se nalaze na nastavcima prednje noge bicikla sve dok on ne postane stabilan.



POSTURA TIJELA

Odnosi se na pravilan položaj tijela tijekom vježbanja. Važno je imati dobru posturu da se ne biste ozlijedili tijekom vježbanja ili kako vam vožnja ne bi bila bolna.

1. PENJANJE NA BICIKL

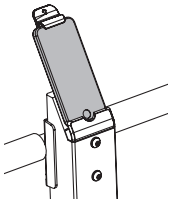
Naš je tim razvio sobni bicikl s niskim okvirom koji vam omogućuje da se na njega popnete bez dizanja nogu.

2. RAVNA KRALJEŽNICA

Ovaj sobni bicikl razvijen je kako bi vam omogućio zadržavanje prilagođenog položaja tijela tijekom treninga i svim korisnicima omogućuje metodičan trening uz ravan položaj kralježnice i ravan pogled sprijeda.

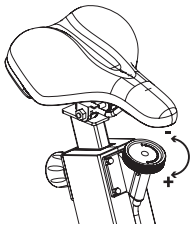
ZAŠTO NEMA KONZOLE?

Kada smo dizajnirali Domyos Woodbike, htjeli smo osmisliti i proizvesti sobni bicikl koji će biti najekološkiji među biciklima na tržištu, a istodobno i najjednostavniji. U proizvodnji konzole nastaje CO2, a za njezin rad troši se energija. Konzola nije neophodna za bicikliranje, no neophodne su motivacija i vaše noge. Kako bismo vam pomogli da ostvarite cilj i vježbate motivirano, Domyos Woodbike ima stalak za pametni telefon / tablet. Možete sami odabrati i instalirati željenu aplikaciju za vježbanje (nije vam potrebna Bluetooth veza) ili da tijekom bicikliranja gledate neku seriju ili film.



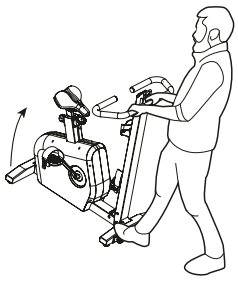
PRILAGODBA OTPORA

Nakon što postavite Domyos Woodbike, potražite ispod sjedala vijak za ručno podešavanje otpora. Zakretanjem vijka udesno povećavate otpor, a zakretanjem ulijevo smanjujete otpor. Vijak smo osmislili da podešavanje bude jednostavno i ugodno, kako biste se mogli potpuno posvetiti pedaliranju i treniranju.



PREMJEŠTANJE BICIKLA

Stanite ispred bicikla, jednim stopalom stanite na prednju pedalu bicikla te upravljač povucite prema sebi kako biste bicikl nagnuli i kako bi kotači za premještanje došli u dodir s podom. Tijekom ovog postupka važno je zadržati kralježnicu u ravnom položaju. Tijekom premještanja sobnog bicikla potrebno je upotrijebiti mišiće ruku i nogu.



U SLUČAJU PROBLEMA

U slučaju problema potražite pomoć na Decathlonoj web-stranici za korisničku podršku. Imajte pri ruci referentni broj proizvoda.

https://support.decathlon.fr/

JAMSTVA

Jamstvo na odvojive dijelove je 2 godine, a na drveni okvir 5 godina.

VADBA NA SOBNEM KOLESU

Kolesarjenje je izvrstna vadba, ki vam bo omogočila povečanje kardiovaskularnih in dihalnih zmogljivosti ob krepitvi celotnega telesa: zadnjičnih mišic, stegenskih mišic, podkolenskega sklepa, meč in ledvenega ter trebušnega dela.

Svetujemo vam, da vadite 1- do 3-krat na teden, od 20 minut do 1 ure, da dosežete želene rezultate. Samo za domačo uporabo To sobno kolo ni zasnovano za profesionalno ali polprofesionalno uporabo.

ZAKAJ SMO ZASNOVALI SOBNO KOLO DOMYOS WOODBYKE?

Sobno kolo Domyos Woodbike smo si zamislili in zasnovali tako, da ustreza dvem potrebam:
- čudovit izdelek, ki se ujema z notranjostjo vašega doma, zaradi česar ga naši uporabniki s ponosom pokažejo
- ekološko zasnovan izdelek, odgovoren do okolja in planeta

Ker je les plemenit, lep in organski material, smo z njim zamenjali okvir kolesa, ki je na splošno najtežji del in zato najbolj porablja CO2. Uporaba lesa je v skladu s standardi za zaščito gozdov, z namenom da bi ohranili naše okolje.

NASTAVITVE

OPOZORILO: za nastavitev je potrebno sestopiti s kolesa.

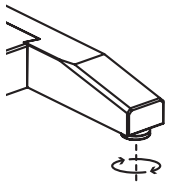
1. PRILAGAJANJE VIŠINE SEDEŽA:

Za učinkovito vadbo morate nastaviti pravilno višino sedeža. Med pedaliranjem morajo biti vaša kolena na najnižji točki rahlo pokrčena. Sedež prilagodite tako, da odvijete ročico, ne da bi jo popolnoma odstranili in potegnete za sprednji del, da se odstrani zatič iz sedežne cevi. Nastavite sedež na pravilno višino, spustite ročico v eno od nastavitvenih odprtin na sedežni cevi in jo nato zategnite, kolikor je mogoče.

OPOZORILO: Preden zategnete se prepričajte, da je zatič v eni od odprtin na sedežni cevi. Nikoli ne prekoračite najvišje točke, ki je navedena na sedežni cevi.

2.STABILINOST KOLESA:

Če je sobno kolo nestabilno, uporabite enega ali oba stabilizatorja na zadnjem delu kolesa, da dosežete ponovno stabilnost.



DRŽA NA KOLESU

Drža predstavlja položaj vašega telesa med vadbo. Da preprečite poškodbe med vadbo, poskrbite za pravilno držo.

1. ENOSTAVNA UPORABA

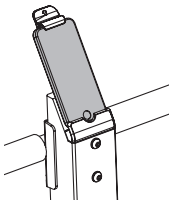
Naša ekipa je zasnovala sobno kolo z nizkim okvirjem, na katerega lahko sedete, brez da dvignete nogo.

2. PRAVILNA DRŽA Z RAVNIM HRBTOM

Sobno kolo omogoča, da med vadbo ohranite pravilno držo. Omogoča sistematično vadbo, kjer se ohranja raven hrbet ter pogled naprej.

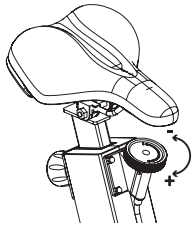
ZAKAJ NI KONZOLE?

Pri zasnovi sobnega kolesa Domyos Woodbike, smo si prizadevali izdelati in oblikovati najbolj ekološko zasnovano sobno kolo na trgu in zato tudi čim bolj preproste oblike. Konzola pri izdelavi in energiji med uporabo porablja CO^2. Vadba na sobnem kolesu ni odvisna od konzole, ampak predvsem od motivacije in nog. Za lažje doseganje vaših ciljev in izvajanje zabavnih in motivacijskih vadb, smo Domyos Woodbike opremili z držalom za pametni telefon / tablični računalnik. Tako boste lahko namestili izbrano aplikacijo za vadbo (ki ne zahteva povezave Bluetooth) ali si med vadbo ogledali film ali serijo po vaši izbiri.



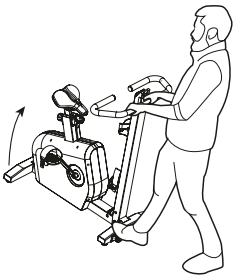
NASTAVITEV VZTRAJNIKA

Ko sedite na sobnem kolesu Domyos Woodbike, imate dostop do ročice za ročno nastavitev vztrajnika, ki se nahaja pod sedežem pred vami. Z obračanjem ročice v desno povečate upor, z obračanjem v levo pa zmanjšate upor. Zasnovali smo preprosto in prijetno ročico za nastavitev, tako da se lahko v celoti osredotočite na pedaliranje in vaše treninge.



PREMIKANJE SOBNEGA KOLESA

Pri premikanju se postavite pred sprednji del vašega kolesa, postavite eno nogo na sprednjo stran kolesa, nato povlecite krmilo proti sebi, tako da nagnete kolo naprej, pri čemer kolesca za premikanje pridejo v stik s tlemi. Pri tem naj vaš hrbet ostane raven. Med premikanjem kolesa mora biti največja obremenitev na rokah in nogah.



V PRIMERU TEŽAV

V primeru težav obiščite našo spletno stran za podporo decathlon z referenčno številko izdelka

https://support.decathlon.fr/

GARANCIJA

Garancija 2 leti za nadomestne dele in 5 let na leseni okvir.

KONDİSYON BİSİKLETİ KULLANIMI

Bisiklet, kalp damar ve solunum kapasitenizi iyileştirmenizi, bedeninizin tamamını zinde tutmanızı sağlayan mükemmel bir aktivitedir: kalça, quadriceps, hamstring, baldır, bel ve karın.

Beklenen sonuçları alabilmek için 20 dakika ila 1 saat boyunca, haftada 1 ila 3 kez yapmanızı öneririz. Yalnızca evde kullanıma yöneliktir. Bu kondisyon bisikleti, profesyonel veya yarı profesyonel kullanım için tasarlanmamıştır.

NEDEN DOMYOS WOODBIKE'I TASARLADIK?

Domyos Woodbike'ı 2 ihtiyacı karşılayabilmek için tasarladık:
- kullanıcının evinde göstermekten gurur duyacağı güzel ve ev ortamına entegre tasarıma sahip bir ürün
- ekolojik, çevreye ve dünyamıza daha saygılı bir ürün

Asil, güzel ve organik bir malzeme olan ahşabı, genellikle bisikletin en ağır ve dolayısıyla en fazla karbondioksit tüketen kısmı olan gövdesinde kullandık. Ahşap, çevreyi korumak için ormanlara ilişkin normların her birine uygundur.

AYARLAR

UYARI: ayar yapabilmeniz için bisikletten inmeniz gerekir.

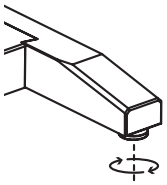
1. SELENİN POZİSYONUNU AYARLAMA:

Etkili bir egzersiz için, selenin uygun yükseklikte olması gerekir. Yani, pedal en alt pozisyondayken dizlerinizin açılması gerekmektedir. Seleyi ayarlamak için, ayar düğmesini tamamen çıkarmadan birkaç tur gevşetin ve kopilyayı selenin borusundan çıkarmak için düğmeyi çekin. Seleyi uygun yüksekliğe getirin, düğmeyi sele borusundaki ayar deliklerinden birine sokun ve sonuna kadar sıkıştırın.

UYARI: Düğmenin sele borusundaki deliklerden birine yerleştirildiğinden ve sonuna kadar sıkıştırıldığından emin olun. Sele borusu üzerinde işaret edilen maksimum sele yüksekliğini asla aşmayın.

2.BİSİKLET DENGESİ:

Bisikletin denge sağlayamaması halinde arka ayakların uçlarında yer alan seviye kompansatörlerinin birini veya ikisini, dengezislik giderilinceye kadar çevirin.



DURUŞ

Duruş, bisiklete binerken vücudunuzun alması gereken pozisyondur. Seansınız sırasında yaralanmamanız veya sakatlanmamanız için bunlara riayet etmelisiniz.

1. KOLAY BİNME

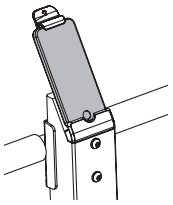
Ekiplerimizin tasarladığı alçak kondisyon bisikleti ile bisiklet üzerinde yerinizi alırken bacağınızı kaldırmanıza gerek kalmaz.

2. SIRT DİK POZİSYONDA

Bu kondisyon bisikleti, kullanımı sırasında uygun pozisyonda durmanızı sağlayacak şekilde tasarlanmıştır, yani bisiklete binerken sistematik olarak sırt dik, bakışlar ise karşıya gelecek pozisyondadır.

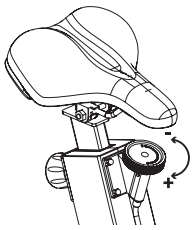
NEDEN KONSOL YOK?

Domyos Woodbike'ı tasarlarken piyasadaki en ekolojik ve dolayısıyla olabildiğince sade kondisyon bisikletini yaratmayı istiyorduk. Konsol, üretimi sırasında karbondioksit üretir ve kullanımı sırasında ise enerji tüketir. Kondisyon bisikletinin kullanımı konsola bağımlı değildir; her şeyden önce isteğe ve bacaklara dayanır. Hedeflerinize ulaşmanıza ve eğlenceli ve istek verici egzersizler yapmanıza yardımcı olmak için, Domyos Woodbike'ı akıllı telefon/tablet bölmesi ile donattık. Bu sayede istediğiniz egzersiz uygulamasını (bluetooth gerektirmeyen) yükleyebilir veya egzersiziniz sırasında istediğiniz filmi veya diziyi izleyebilirsiniz.



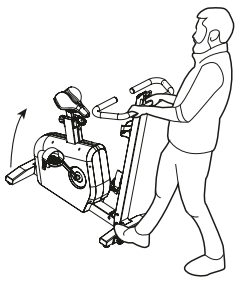
DİRENÇ AYARI

Domyos Woodbike'a yerleştikten sonra, selenin altında, ön tarafta yer alan manuel direnç ayar düğmesine erişebilirsiniz. Düğmeyi sağa çevirdiğinizde direnci artırır, sola çevirdiğinizde direnci azaltırsınız. Sadece pedal çevirmeye ve egzersiz seanslarınıza konsantre olmanız için kolay ve rahat bir ayar düğmesi tasarladık.



BİSİKLETİ TAŞIMA

Ürünün ön tarafına geçin, taşıma tekerleklerinin yere değmesi için bir ayağınızı bisikletin ön ayağının üzerine koyun ve gidonu kendinize doğru çekerek bisikleti öne doğru eğin. Bu hareketi yaparken sırtınızı dik tutmanız önemlidir. Kondisyon bisikletinizi taşırken kuvvetinizi öncelikle kol ve bacaklarınızdan almalısınız.



ARIZA DURUMUNDA

Sorunla karşılaşmanız halinde, ürün referansı ile birlikte decathlon destek sitemize gidebilirsiniz

https://support.decathlon.fr/

GARANTİ

Ürünün yedek parçaları 2 sene, ahşap gövdesi 5 sene garantilidir.

VAŽIAVIMAS DVIRATINIU TRENIRUOKLIU

Dviratinis treniruoklis puikus įrenginys kraujagyslių ir širdies sistemos bei kvėpavimo takų pajėgumui didinti bei visam kūnui treniruoti: tvirtės sėdmenys, keturgalviai, pakinklių, blauzdų, juosmens ir pilvo raumenys.

Kad pasiektumėte laukiamų rezultatų, patariame treniruotis 1–3 kartus per savaitę nuo 20 minučių iki 1 valandos. Skirta naudoti tik buityje. Šis dviratinis treniruoklis neskirtas profesionaliam ar pusiau profesionaliam naudojimui.

KODĖL MES SUKŪRĖME „DOMYOS WOODBIKE“?

„Domyos Woodbike“ sugalvojome ir sukūrėme, ne siekėme 2 dalykų:
- gražaus ir būste tinkamo gaminio, kuriuo mūsų naudotojai didžiuotųsi
- suprojektuoto vadovaujantis ekologija ir labiau tausojančio mūsų planetos aplinką gaminio

Kadangi medis yra tauri, graži ir ekologiška medžiaga, panaudojome jį treniruoklio rėmui, kuris, paprastai, yra sunkiausia jo dalis, taigi, jai pagaminti išskiriama daugiausiai CO_2. Mediena atitinka su girių tausojimu ir aplinkos apsauga susijusius standartus.

NUSTATYMAI

ĮSPĖJIMAS: norint sureguliuoti dviratinį treniruoklį, būtina nuo jo nulipti.

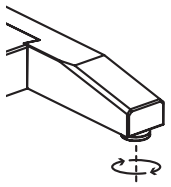
1. KAIP SUREGULIUOTI BALNELIO PADĖTĮ:

Kad treniruotė būtų veiksminga, balnelis turi būti tinkamame aukštyje, tai yra minant, kai pedalai yra žemiausioje padėtyje, jūsų keliai turi būti šiek tiek sulenkti. Norėdami sureguliuoti balnelio aukštį, kelis apsisukimus atsukite sukamąją rankenėlę, tačiau visiškai jos neišsukite, ir patraukite jos galvutę, kad ištrauktumėte kaištį iš balnelio vamzdžio. Tuomet nustatykite reikiamą balnelio aukštį, atleiskite rankenėlę, kad kaištis patektų į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir kaip įmanoma stipriau ją prisukite.

ĮSPĖJIMAS: Įsitikinkite, kad grąžinote rankenėlę į kurią nors balnelio vamzdžio angą ir tik tuomet ją prisukite. Niekuomet neviršykite didžiausio ant balnelio vamzdžio nurodyto aukščio.

2.TRENIRUOKLIO IŠLYGINIMAS:

Jei treniruoklis yra nestabilus, sukite kurį nors ar abu ant užpakalinės kojos galų esančius išlyginimo ratukus, kol treniruoklis taps stabilus.



LAIKYSENA

Laikysena yra jūsų kūno padėtis treniruojantis. Tinkama laikysena yra labai svarbi, kad treniruodamiesi nesusižalotumėte ar neužsigautumėte.

1. PATOGU UŽLIPTI

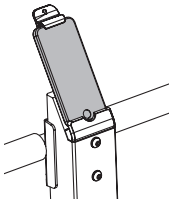
Mūsų komanda suprojektavo dviratinį treniruoklį žemu rėmu, kad galėtumėte užlipti ant treniruoklio neperkeldami virš jo kojos.

2. PADĖTIS TIESIA NUGARA

Šis dviratinis treniruoklis suprojektuotas taip, kad treniruojantis jūsų laikysena būtų tinkama, tai yra jis leidžia jums treniruotis tiesia nugara, žiūrint tiesiai prieš save.

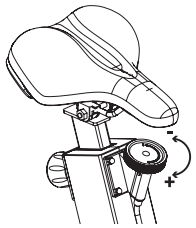
KODĖL NĖRA VALDYMO PULTO?

Kai kūrėme „Domyos Woodbike“, norėjome suprojektuoti ir pagaminti patį ekologiškiausią dviratinį treniruoklį rinkoje, ir todėl – patį paprasčiausią. Gaminant valdymo pultą išskiriamas CO^2 ir naudojama energija. Treniruotė dviratiniu treniruokliu priklauso ne nuo pultelio, o, visų pirma, nuo motyvacijos ir kojų. Kad padėtume jums siekti tikslų, o treniruotės būtų smagios ir motyvuojančios, prie „Domyos Woodbike“ galima prijungti išmanųjį telefoną ar planšetinį kompiuterį. Jūs galėsite įsidiegti pačių pasirinktą treniruočių programėlę (kuriai nereikia „bluetooth“ jungties) arba treniruodamiesi žiūrėti norimą filmą ar serialą.



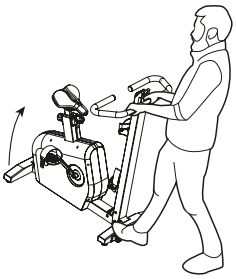
PASIPRIEŠINIMO NUSTATYMAS

Įtaisę „Domyos Woodbike“ treniruoklį, galėsite naudoti po balneliu priešais jus įtaisytą pasipriešinimo reguliavimo rankenėlę. Sukdami rankenėlę į dešinę didinsite pasipriešinimą, o sukdami į kairę – jį mažinsite. Sukūrėme paprastą ir malonią liesti reguliavimo rankenėlę, kad treniruodamiesi galėtumėte visą dėmesį skirti pedalų mynimui.



TRENIRUOKLIO PERKĖLIMAS

Atsistokite priešais treniruoklį, uždėkite pėdą ant priekinės dviratinio treniruoklio kojos, tuomet patraukite vairą į save, kad treniruoklis palinktų į priekį ir transportavimo ratukai įsiremtų į grindis. Labai svarbu, kad atliekant šį judesį nugara liktų tiesi. Kai perkeliate savo dviratinį treniruoklį į kitą vietą, apkrova turi veikti daugiausia jūsų rankas ir kojas.



JEI IŠKILO PROBLEMŲ

Iškilus problemoms apsilankykite mūsų „Decathlon“ pagalbos svetainėje

https://support.decathlon.fr/

GARANTIJOS

Gaminio dalims teikiama 2 metų garantija, o mediniam rėmui 5 metų garantija.

NODARBĪBA UZ VELOTRENAŽIERA

Velotrenažieris ir lieliska aktivitāte, kas ļauj jums uzlabot sirds un asinsvadu sistēmas un elpceļu izturību, tonizējot visu ķermeni: sēžas muskuļus, četrgalvu muskuļus, augšstilbu aizmugures muskuļus, ikrus, jostasvietu un vēdera muskuļus.

Lai panāktu labāko rezultātu, iesakām trenēties 1 līdz 3 reizes nedēļā, no 20 minūtēm līdz 1 stundai. Paredzēts lietošanai tikai mājas apstākļos. Šis velotrenažieris nav paredzēts profesionālai vai daļēji profesionālai izmantošanai.

KĀPĒC MĒS IZSTRĀDĀJĀM DOMYOS WOODBIKE?

Mēs izgudrojām un izstrādājām Domyos Woodbike, lai apmierinātu divas vajadzības:
- skaists produkts, kas iederas dzīvokļa interjerā – lietotāji ir lepni, ka var to izvietot savās mājās;
- ekoloģiski izstrādāts produkts, kas atbilst vides un mūsu planētas prasībām.

Koks ir cēls, skaists un bioloģisks materiāls, kuru esam izmantojuši, lai aizstātu velosipēda rāmi, kas parasti ir vissmagākā daļa, proti, patērē visvairāk CO_2. Koka ieguve atbilst visiem standartiem attiecībā uz mežizstrādi, kā arī vides aizsardzību.

REGULĒŠANA

UZMANĪBU: lai veiktu regulēšanu, ir jānokāpj no velosipēda.

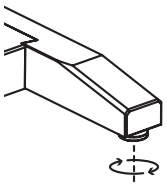
1. SĒDEKĻA AUGSTUMA REGULĒŠANA

Lai treniņi būtu iedarbīgi, sēdeklim jāatrodas pareizajā augstumā, proti, lai minoties, brīdī, kad pedāļi atrodas zemākajā pozīcijā, ceļgali būtu nedaudz saliekti. Lai noregulētu sēdekli, nedaudz atskrūvējot ritentiņu, to neizņemot, un pavelciet galviņu, lai izņemtu tapu no sēdekļa caurules. Noregulējiet sēdekli pareizajā augstumā, ielieciet ritentiņu vienā no sēdekļa caurules regulēšanas atverēm un maksimāli pievelciet.

UZMANĪBU: Pirms maksimālas pievilkšanas pārliecinieties, ka tapu ievietojāt atpakaļ vienā no sēdekļa caurules atverēm. Nekad nepārsniedziet maksimālo augstumu, kas norādīts uz sēdekļa caurules.

2.VELOTRENAŽIERA LĪMEŅOŠANA

Ja velotrenažieris nestāv stabili, pagrieziet vienu vai abus līmeņa kompensatorus, kas atrodas aizmugurējo kāju galos, līdz tiek panākts līdzsvars.



POZĪCIJA

Pozīcija ir ķermeņa stāvoklis, kāds tiek ieņemts treniņa laikā. Ir būtiski to ievērot, lai seansu laikā negūtu ievainojumus vai nekaitētu sev.

1. VIEGLA UZKĀPŠANA

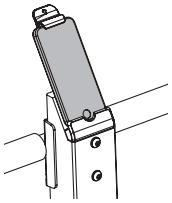
Mūsu komanda ir aprīkojusi velotrenažieri ar zemu rāmi, kas ļauj jums uz tā uzkāpt, nepaceļot kāju.

2. TAISNS MUGURAS STĀVOKLIS

Šis velotrenažieris ir izstrādāts tā, lai ļautu jums treniņa laikā ieņemt piemērotu stāvokli, proti, tas ļauj jums sistemātiski trenēties ar taisnu muguru un ar skatu taisni uz priekšu.

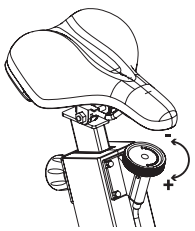
KĀPĒC NAV KONSOLES?

Kad mēs iztēlojāmies Domyos Woodbike, mūsu mērķis bija izveidot un radīt visekoloģiskāko velotrenažieri tirgū, tāpēc tam jābūt ļoti vienkāršam. Konsoles ražošanā tiek patērēta CO^2, un tās lietošanas laikā – enerģija. Treniņš uz velotrenažiera nav atkarīgs no konsoles, bet gan no cilvēka motivācijas un kājām. Lai palīdzētu jums sasniegt jūsu mērķus un īstenot jautrus un motivējošus treniņus, mēs aprīkojām Domyos Woodbike ar statīvu viedtālrunim vai planšetdatoram. Tas ļaus jums uzstādīt treniņu lietotni pēc savas izvēles (nav nepieciešams Bluetooth savienojums) vai treniņa laikā skatīties kādu interesantu filmu vai seriālu.



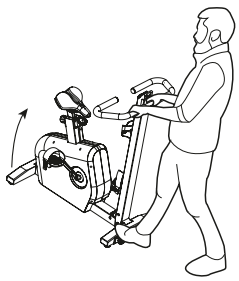
PRETESTĪBAS REGULĒŠANA

Kad iekārtosieties uz Domyos Woodbike, jūs varēsiet piekļūt manuālas pretestības regulēšanas ritenītim, kas atrodas zem sēdekļa jums priekšā. Pagriežot ritenīti pa labi, jūs palielināsiet pretestību, pagriežot to pa kreisi – samazināsiet pretestību. Mēs esam paredzējuši viegli un patīkami lietojamu regulēšanas ritenīti, lai jūs pilnībā varētu koncentrēties uz mīšanos un saviem treniņu seansiem.



VELOTRENAŽIERA PĀRVIETOŠANA

Nostājieties velotrenažiera priekšā, novietojiet kāju uz velotrenažiera priekšējās kājas un pavelciet stūri uz savu pusi, lai trenažieris sasvērtos uz priekšu un pārvietošanas ritentiņi nonāktu saskarē ar zemi. Šo darbību laikā ir svarīgi turēt taisnu muguru. Kad pārvietojat velotrenažieri, svaru galvenokārt virziet uz rokām un kājām.



JA RODAS PROBLĒMAS

Ja rodas problēmas, ienāciet decathlon atbalsta vietnē, norādot produkta atsauces numuru

https://support.decathlon.fr/

GARANTIJA

Produktam ir 2 gadu garantija rezerves daļām un 5 gadu garantija koka rāmim.

SOBNI BICIKL

Bicikl je izvanredna aktivnost koja će vam omogućiti da poboljšate vaš kardiovaskularni i respiratorni kapacitet uz tonifikaciju tela: zadnjice, butina, zadnje lože, listova, leđa i trbušnih mišića.

Savetujemo vam da vežbate 1 do 3 puta nedeljno, od 20min do 1h vremena za postizanje očekivanih rezultata. Isključivo za kućnu upotrebu. Ovaj sobni bicikl nije osmišljen za profesionalnu ili polu-profesionalnu upotrebu.

ZAŠTO SMO OSMISLILI DOMYOS WOODBIKE?

Zamislili smo i osmislili smo Domyos Woodbike kako bi odgovorili na 2 potrebe:
- lep proizvod i dizajn koji se uklapa sa ambijentom kako bi naši korisnici ponosno izložili kod kuće
- Proizvod koji je ekološki napravljen i koji je ekološki prihvatljiv za našu planetu

S obzirom da je drvo plemenit materijal, lep i bio, upotrebili smo ga kako bismo zamenili okvir bicikla koji je u principu najteži deo i zbog toga je najveći potrošač C02. Drvo poštuje sve norme koje se odnose na poštovanje šuma kako bi se sačuvala naša okolina.

POSTAVKE

UPOZORENJE: neophodno je sići sa bicikla kako bi se podesile postavke.

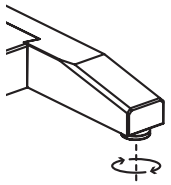
1. PODESITI VISINU SEDIŠTA:

Za efikasnu vežbu, sedište mora biti na dobroj visini što znači da kada pedalirate, vaša kolena moraju biti blago savijena u trenutku kada se pedale nalaze u najnižoj poziciji. Za podešavanje sedišta, odvrnite ručicu za nekoliko krugova tako da se ne izvuče sasvim i povucite vrh kako bi se izvukao osigurač cevi sedišta. Podesite sedište na dobru visinu, spustite ručicu u jednu od rupa za podešavanje cevi sedišta zatim zategnite maksimalno.

UPOZORENJE: Pobrinite se da se dugme vrati u jednu od rupa cevi sedišta pre nego što zategnete maksimalno. Nikada ne prelaziti maksimalnu visinu od one koja je prikazana na cevi sedišta.

2.PODEŠAVANJE NIVOA BICIKLA:

U slučaju instabilnosti bicikla, okrenite jedan ili dva kompenzatora nivoa koji se nalaze na nastavcima zadnjih nogu dok ne postane stabilan.



POLOŽAJ

Položaj je pozicija tela koju treba imati tokom vežbanja. Važno je to primeniti kako bi se izbegle povrede tokom vežbanja.

1. LAKO SEDANJE

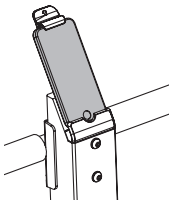
Naše ekipe su napravile sobni bicikl sa niskim okvirom koji vam omogućava da sednete na bicikl bez potrebe da se podigne noga.

2. POLOŽAJ SA PRAVIM LEĐIMA

Ovaj sobni bicikl je osmišljen kako bi omogućio odgovarajući položaj tokom treninga odnosno da omogući svakome da sistematski vežba sa pravim leđima i pogledom ravno unapred.

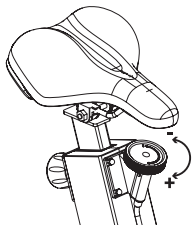
ZAŠTO NEMA KONZOLE?

Kada smo osmišljavali Domyos Woodbike, naš cilj je bio da napravimo i osmislimo najekološkiji sobni bicikl na tržištu i samim tim najjednostavniji. Konzola troši CO^2 prilikom njene proizvodnje i energiju prilikom njene upotrebe. Vožnja sobnog bicikla ne zavisi od konzole već od vaše motivacije i vaših nogu. Kako bismo vam pomogli da postignete vaše ciljeve i da odradite zabavne i inspirativne treninge, opremili smo naš Domyos Woodbike sa smartfonom/tabletom. To će vam omogućiti da instalirate aplikaciju za trening po vašem izboru (koja ne zahteva povezivanje bluetooth-om) ili da pogledate film ili seriju po vašem izboru tokom sesije.



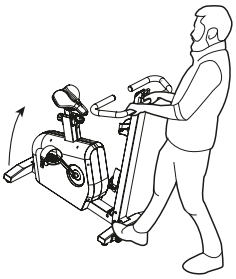
PODEŠAVANJE OTPORA

Kada se smestite na Domyos Woodbike, moći ćete da pristupite ručici za ručno podešavanje otpora koja se nalazi ispod sedišta, ispred vas. Okretanjem ručice udesno povećavate otpor, okretanjem ulevo smanjujete otpor. Napravili smo jednostavnu i podesivu ručicu za podešavanje kako biste mogli da se u potpunosti koncentrišete na pedaliranje i vaše treninge.



POMERANJE BICIKLA

Stanite ispred vašeg proizvoda, postavite nogu na prednju nogu bicikla zatim vucite volan ka sebi da biste nagnuli bicikl ka napred kako bi točkići za pomeranje dotakli pod. Veoma je važno držati uspravno leđa tokom ovog pokreta. Prilikom pokretanja vašeg sobnog bicikla, morate opteretiti prvenstveno ruke i noge.



U SLUČAJU PROBLEMA

U slučaju problema, posetite na naš sajt decathlon pomoć korisnicima sa referentnim brojem proizvoda

https://support.decathlon.fr/

GARANCIJE

Proizvod ima garanciju 2 godine na sve odvojive delove i 5 godina na drveni okvir.

ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΣΤΑΤΙΚΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ

Το ποδήλατο είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα που θα σας επιτρέψει να αυξήσετε τις καρδιαγγειακές και αναπνευστικές σας ικανότητες ενώ τονώνετε ολόκληρο το σώμα σας: γλουτιαίους, τετρακέφαλους, ισχιοκνημιαίους, γάμπες, ραχιαίους και κοιλιακούς.

Σας συμβουλεύουμε να ασκήστε 1 με 3 φορές την εβδομάδα, από 20 λεπτά έως 1 ώρα, για να έχετε τα επιθυμητά αποτελέσματα. Μόνο για οικιακή χρήση. Αυτό το στατικό ποδήλατο δεν έχει σχεδιαστεί για επαγγελματική ή ημιεπαγγελματική χρήση.

ΓΙΑΤΙ ΕΧΟΥΜΕ ΣΧΕΔΙΑΣΕΙ ΤΟ DOMYOS WOODBIKE;

Φανταστήκαμε και σχεδιάσαμε το Domyos Woodbike για να ανταποκριθούμε σε 2 ανάγκες:
- ένα όμορφο προϊόν, με σχεδίαση που ταιριάζει σε ένα σπίτι, ώστε να μπορούν οι χρήστες μας να το επιδεικνύουν με περηφάνια
- ένα οικολογικά σχεδιασμένο προϊόν που σέβεται το περιβάλλον του πλανήτη μας

Το ξύλο, ένα όμορφο και βιολογικό ευγενές υλικό, το χρησιμοποιήσαμε για να αντικαταστήσουμε το πλαίσιο του ποδηλάτου, που είναι γενικά το πιο βαρύ μέρος, οπότε και αυτό που καταναλώνει περισσότερο CO2. Το ξύλο σέβεται όλες τις νόρμες που συνδέονται με τον σεβασμό των δασών μας, με στόχο τη διατήρηση του περιβάλλοντός μας.

ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Είναι απαραίτητο να κατεβαίνετε από το ποδήλατο για να προχωρήσετε στις ρυθμίσεις.

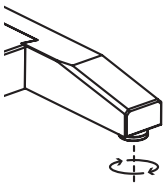
1. ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΤΟΥ ΥΨΟΥΣ ΤΗΣ ΣΕΛΑΣ:

Για αποτελεσματική άσκηση, η σέλα πρέπει να βρίσκεται στο σωστό ύψος, δηλαδή, όταν κάνετε πετάλι, τα γόνατά σας πρέπει να είναι ελαφρώς διπλωμένα τη στιγμή που τα πετάλια είναι στη χαμηλότερη θέση. Για να ρυθμίσετε τη σέλα, ξεβιδώστε κατά μερικές στροφές το κλειδί ρύθμισης και τραβήξτε το για να απελευθερώσετε τον πείρο του σωλήνα της σέλας. Ρυθμίστε το κάθισμα στο σωστό ύψος, απελευθερώστε το κλειδί μέσα σε μία από τις οπές ρύθμισης του σωλήνα της σέλας και σφίξτε το μέχρι τέρμα.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι το κουμπί έχει ξαναμπεί σε μία από τις οπές της σέλας πριν το σφίξτε μέχρι τέρμα. Μην υπερβαίνετε ποτέ το μέγιστο ύψος που υποδεικνύεται από τη σχετική ένδειξη στον σωλήνα της σέλας.

2.ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ:

Σε περίπτωση αστάθειας του ποδηλάτου, περιστρέψτε τη μία και τις δύο από τις βάσεις ρυθμιζόμενου ύψους που βρίσκονται στα άκρα του πίσω ποδιού, μέχρι να πάψει να υπάρχει αστάθεια.



ΣΤΑΣΗ

Η στάση είναι η θέση που πρέπει να έχει το σώμα σας κατά την άσκηση. Είναι σημαντικό να τη διατηρείτε πάντα, για να μην τραυματιστείτε και για να μην προκαλέσετε σωματική βλάβη στον εαυτό σας κατά την προπόνηση.

1. ΕΥΚΟΛΟΣ ΔΙΑΣΚΕΛΙΣΜΟΣ

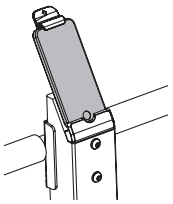
Οι ομάδες μας σχεδίασαν ένα στατικό ποδήλατο με χαμηλό σκελετό, κάτι που σας επιτρέπει να ανεβαίνετε χωρίς να χρειάζεται να σηκώνετε το πόδι.

2. ΘΕΣΗ ΙΣΙΑΣ ΠΛΑΤΗΣ

Αυτό το στατικό ποδήλατο σχεδιάστηκε ώστε να μπορείτε να προσαρμόζετε τη θέση σας κατά την άσκηση, δηλαδή επιτρέπει σε όλους να ασκούνται συστηματικά, με την πλάτη σε ίσια στάση και κοιτώντας ευθεία μπροστά.

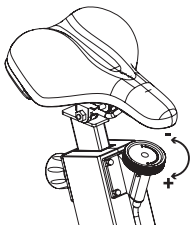
ΓΙΑΤΙ ΔΕΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΚΟΝΣΟΛΑ;

Όταν φανταστήκαμε το Domyos Woodbike, φιλοδοξούσαμε να κατασκευάσουμε το πιο οικολογικό, και κατά συνέπεια το πιο απλό, στατικό ποδήλατο της αγοράς. Μια κονσόλα καταναλώνει CO^2 με την κατασκευή της και ενέργεια κατά τη χρήση της. Η άσκηση με το στατικό ποδήλατο δεν εξαρτάται από την κονσόλα, αλλά κυρίως από το κίνητρο και τα πόδια του χρήστη. Για να σας βοηθήσουμε να επιτύχετε τους στόχους σας και να πραγματοποιήσετε διασκεδαστικές και ενθαρρυντικές συνεδρίες, εξοπλίσαμε το Domyos Woodbike με μια βάση για smartphone/tablet. Αυτό σας δίνει τη δυνατότητα να εγκαταστήσετε την εφαρμογή προπόνησης της επιλογής σας (χωρίς να απαιτείται σύνδεση bluetooth) ή ακόμη και να παρακολουθείτε την ταινία ή τη σειρά της επιλογής σας κατά τις συνεδρίες σας.



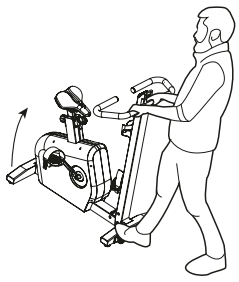
ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΗΣ

Μόλις καθίσετε στο Domyos Woodbike, θα έχετε πρόσβαση στο κλειδί χειροκίνητης ρύθμισης της αντίστασης που βρίσκεται κάτω από τη σέλα, μπροστά από εσάς. Περιστρέφοντας το κλειδί προς τα δεξιά αυξάνετε την αντίσταση, ενώ περιστρέφοντάς την προς τα αριστερά μειώνετε την αντίσταση. Σχεδιάσαμε ένα απλό και εύχρηστο κλειδί ρύθμισης, για να μπορείτε να συγκεντρώνεστε απόλυτα στην ποδηλάτηση και τις συνεδρίες προπόνησης.



ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΠΟΔΗΛΑΤΟΥ

Σταθείτε μπροστά από το προϊόν, τοποθετήστε ένα πόδι στο μπροστινό πόδι του ποδηλάτου και, στη συνέχεια, τραβήξτε το τιμόνι προς τα εσάς, έτσι ώστε το ποδήλατο να πάρει κλίση προς τα εμπρός, προκειμένου να έρθουν τα ροδάκια μετακίνησης σε επαφή με το δάπεδο. Είναι σημαντικό να διατηρείτε την πλάτη σας ίσια κατά τη μετακίνηση. Όταν μετακινείτε το στατικό ποδήλατό σας, πρέπει να βάλετε δύναμη κυρίως στα χέρια και τα πόδια σας.



ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΟΣ

Σε περίπτωση προβλήματος, μεταβείτε στο κέντρο υποστήριξης decathlon με τον κωδικό του προϊόντος

https://support.decathlon.fr/

ΕΓΓΥΗΣΕΙΣ

Το προϊόν έχει εγγύηση 2 ετών για τα ανταλλακτικά και 5 ετών για το ξύλινο πλαίσιο.

ПРАКТИКУВАНЕ С ВЕЛОЕРГОМЕТЪР В АПАРТАМЕНТА

Спортуването с тренажор е чудесна дейност, която Ви позволява да развивате възможностите на сърдечно-съдовата и дихателната система, като в същото време тонизирате цялото си тяло: оформяне на тазобедрени, четириглави, задни бедрени мускули, прасци, лумбални и коремни мускули.

Съветваме Ви да практикувате от 1 до 3 пъти седмично с времетраене между 20 мин и 1 час за получаване на желаните резултати. Само за домашна употреба. Този велоергометър не е предназначен за професионална или полупрофесионална употреба.

ЗАЩО ПРОЕКТИРАХМЕ DOMYOS WOODBIKE?

Представихме и проектирахме Domyos Woodbike, за да отговорим на 2 нужди:
- красив продукт с дизайн, интегриран в дома, което прави нашите потребители горди да го показват у дома
- Екологично проектиран продукт, който е по-отговорен към околната среда и нашата планета

Тъй като дървото е благороден, красив и органичен материал, ние го използвахме, за да заменим рамката на велоергометъра, което обикновено е най-тежката част и следователно най-консумиращата CO2 част. С дървесината спазваме всички стандарти, свързани с отговорността към нашите гори, за да се запази нашата околна среда.

НАСТРОЙКИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо е да слезете от велоергометъра, за да пристъпите към настройките.

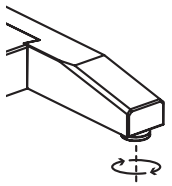
1. РЕГУЛИРАНЕ НА ВИСОЧИНАТА НА СЕДАЛКАТА:

За ефикасна тренировка седалката трябва да е разположена на подходящата височина, т.е. когато въртите педалите, вашите колене трябва да останат леко сгънати в момента, когато педалите са в най-ниската си точка. За регулиране на седалката, отвийте регулиращия винт няколко оборота, без да го премахвате напълно и издърпайте главата му, за да освободите щифта от тръбата на седалката. Регулирайте седалка на подходящата височина, сложете регулиращия винт в една от дупките за регулиране на тръбата на седалката и го завийте максимално.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Уверете се, че сте поставили щифта в една от дупките на тръбата на седалката, преди да затегнете. Никога не надвишавайте максималната височина, посочена на тръбата на седалката.

2.РЕГУЛИРАНЕ НА НИВОТО НА ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА:

В случай, че колелото е нестабилно, завъртете единия или двата компенсатора, разположени на накрайниците на задния крак, докато не се постигне изравняване.



ЗАЕМАНА ПОЗИЦИЯ

Заеманата поза представлява позицията, в която се намира тялото по време на тренировка. Важно е да заемате правилната поза, за да не се нараните или да се ударите по време на вашите упражнения.

1. ЛЕСНО СЯДАНЕ

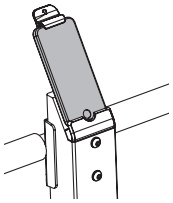
Нашите екипи разработиха велоергометър с ниска рамка, който позволява да сядате на него, без да е необходимо да повдигате крака за прекрачване.

2. ЗАЕМАНА ПОЗИЦИЯ С ИЗПРАВЕН ГРЪБ

Този велоергометър е разработен така, че да позволи заемането на подходяща позиция при практикуване, т.е уредът дава възможност на всички да практикуват редовно с изправен гръб и насочен поглед напред.

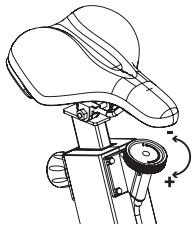
ЗАЩО НЯМА КОНЗОЛА?

Когато си представяхме Domyos Woodbike, нашата амбиция беше да произведем възможно най-екологично проектирания велоергометър на пазара и следователно възможно най-достъпния. Конзолата консумира CO^2 от производството си и енергия по време на нейното използване. Практикуването на велоергометъра не зависи от конзолата, а преди всичко от Вашата мотивация и от краката Ви. За да Ви помогнем да постигнете целите си и да осъществите забавни и мотивиращи сесии, ние оборудвахме нашия Domyos Woodbike със стойка за смартфон / таблет. Това ще Ви позволи да инсталирате избраното от вас приложение за обучение (което не изисква Bluetooth връзка) или да гледате филм или сериал по Ваш избор по време на сесии Ви.



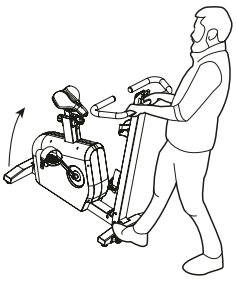
РЕГУЛИРАНЕ НА СЪПРОТИВЛЕНИЕТО

След като Domyos Woodbike бъде инсталиран, ще имате достъп до диска за ръчно регулиране на съпротивлението, разположен под седалката пред Вас. Чрез завъртане на регулатора надясно увеличавате съпротивлението, като го завъртате наляво, намалявате съпротивлението. Проектирахме лесен и приятен регулатор, така че да можете да се концентрирате изцяло върху въртенето на педалите и тренировките си.



ПРЕМЕСТЕТЕ ВЕЛОЕРГОМЕТЪРА

Застанете пред Вашия продукт, поставете единия си крак върху предния крак на велоергометъра и след това издърпайте кормилото към Вас, за да наклоните велоергометъра напред, така че колелцата за преместване да бъдат в контакт със земята. По време на това движение е важно да държите гърба си изправен. Когато премествате вашия домашен велоергометър, положените усилия трябва да се разпределят предимно върху ръцете и краката ви.



В СЛУЧАЙ НА ПРОБЛЕМ

В случай на проблем, посетете нашия сайт за поддръжка на десетобой с номера на продукта

https://support.decathlon.fr/

ГАРАНЦИИ

Продуктът е в гаранция за 2 години за резервни части и 5 години за дървената рамка.

ПӘТЕРГЕ АРНАЛҒАН ВЕЛОТРЕНАЖЕР

Велосипед тебу – жүрек-қан тамырларыңыз бен тыныс алу қабілеттеріңізді ұлғайтуға, сондай-ақ бүкіл денеңізді, соның ішінде: бөксенің бұлшық еттерін, квадрицепстерді, сандарыңыздың арт жағын, балтырыңызды, бел мен іштің, кеуде бұлшық еттерін әлдендіруге мүмкіндік беретін тамаша спорт түрі.

Қажетті нәтижелерге жету үшін аптасына 1 немесе 3 рет 20 минуттан 1 сағатқа дейін жаттығу жасауды ұсынамыз. Тек үйде ғана пайдалануға болады. Бұл велотренажер кәсіби немесе жартылай кәсіби қолдануға арналмаған.

НЕГЕ БІЗ СІЗГЕ DOMYOS WOODBIKE ӨНІМІН ҰСЫНАМЫЗ?

Біз Domyos Woodbike өнімін 2 қажеттілікті қанағаттандыру үшін ойлап тауып, әзірледік, олар:
- үйге кіріктірілген дизайндағы әдемі өнім, пайдаланушыларымыз мақтан ететіндеі үйлеріне көркі береді
- қоршаған ортаға және біздің планетамызға ұқыптылықпен жасалған экологиялық таза өнім

Ағаш асыл, әдемі және органикалық материал болғандықтан, біз оны велосипед рамасын ауыстыру үшін қолдандық, ол әдетте ең ауыр бөлігі болып табылады, сондықтан CO^2 ең көп тұтынады. Ағаш қоршаған ортаны сақтау үшін ормандарымызды ұқыпты ұстауға қатысты барлық стандарттарға сәйкес келеді.

БАПТАУЛАР

ЕСКЕРТУ: баптауларды жүзеге асыру үшін велосипедтен түсу керек.

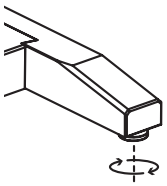
1. ОРЫНДЫҚТЫҢ БИІКТІГІН РЕТТЕУ:

Жаттығулар тиімділігі үшін орындықты дұрыс биіктікке орнату керек, яғни педальдерді айналдырған кезде, педаль ең төменгі күйде болғанда, тізелеріңіз аздап бүгіліп тұруы тиіс. Орындықты реттеу үшін реттегіш тұтқаны толығымен шығармай, бірнеше рет айналдырып бұрап, штифтті орындықтың түтігінен шығару үшін басынан тартыңыз. Орындықтың қажетті биіктігін реттеңіз, бұл үшін тұтқаны орындық асты құбырдағы тиісті тесікке орнатып, тірелгенше бұраңыз.

ЕСКЕРТУ: Тұтқаны толығымен тартып бұраудың алдында, оны орындық асты құбырдағы тиісті тесікке орнатқаныңызды тексеріңіз. Орындық асты құбырда көрсетілген ең жоғары биіктіктен ешқашан асырмаңыз.

2.ВЕЛОТРЕНАЖЕР БАПТАУЛАРЫН ЖАҢАРТУ:

Велосипедпен жүру тұрақты болмаған жағдайда артқы тіреулердегі бір немесе екі компенсаторды тұрақсыздық жойылғанша бұраңыз.



ДЕНЕНІ ҰСТАУ

Дене күйі дегеніміз – денеңіздің жаттығу барысындағы бейімделуі. Бұл жаттығу барысында сіздің жарақат алмауыңыз немесе сізге ауыртпалық келтірмеу үшін маңызды.

1. АЯҚТАРДЫ ОҢАЙ ОРНАЛАСТЫРУ

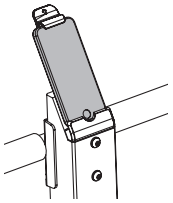
Біздің командамыз рамасы төмен орналасқан велотренажерді әзірледі, ол аяқтарды қатты көтерместен жаттығуға мүмкіндік береді.

2. АРҚАНЫ ДҰРЫС ҰСТАУ

Осы велотренажер сіз жаттығу барысында қажетті күйде жайғасуыңыз үшін әзірленген, демек ол арқаны дұрыс күйде ұстап, алдыңызға тура қарап жаттығуға мүмкіндік береді.

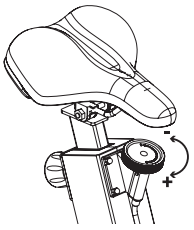
НЕГЕ АСПАПТАР ТАҚТАСЫ ЖОҚ?

Domyos Woodbike өнімін елестеткен кезде, біздің мақсатымыз нарықтағы ең экологиялық таза, сонымен қатар мүмкіндігінше қарапайым жаттығу велосипедін жасау және жобалау болды. Аспаптар тақтасы өндірілген кезде CO^2 газын және пайдалану барысында энергияны тұтынады. Пәтерге арналған велосипедпен жаттығу аспаптар тақтасына емес, ең алдымен сіздің мотивацияңызға және аяқтарыңызға байланысты. Мақсаттарыңызға жетіп, көңілді әрі ынталандыратын жаттығулар өткізуге көмектесу үшін біз Domyos Woodbike өнімін смартфон/планшет ұстағышпен жабдықтадық. Бұл сізге таңдаған жаттығу бағдарламасын орнатуға (Bluetooth байланысын қажет етпейді) немесе жаттығу барысында өзіңіз таңдаған фильмді немесе сериялдарды көруге мүмкіндік береді.



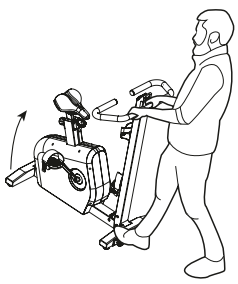
ҚАРСЫЛЫҚТЫ БАПТАУ

Domyos Woodbike-ке отырғаннан кейін сөздің алдыңызда орындық астында орналасқан қарсылықты реттеу тұтқасы қолжетімді болады. Реттеу тұтқасын оңға қарай бұрған кезде, сіз кедергіні арттырасыз, ал солға қарай бұрған кезде, кедергіні азайтасыз. Сізді жаттығудан және педаль басудан алаңдатпау үшін біз реттеу тұтқасын қарапайым, қолдануға жағымды етіп жасадық.



ВЕЛОТРЕНАЖЕРДІ ОРНАТУ

Өнімнің алдыңғы жағына тұрып, бір аяғыңызды велосипедтің алдыңғы тіргеіне қойыңыз, велосипедті алға қарай еңкейтіп, орнын ауыстыруға арналған дөңгелекшелерді жерге тигізу үшін рульді өзіңізге қарай тартыңыз. Қозғалған кезде арқаны түзу ұстау керек. Велотренажеріңізді қозғаған кезде, ең алдымен қолыңыз бен аяқтарыңызға күш салуыңыз керек.



ҚИЫНДЫҚТАР БОЛҒАН КЕЗДЕ

Мәселелер туындаған жағдайда, өнімге сілтеме жасай отырып, decathlon қолдау веб-сайтына өтіңіз

https://support.decathlon.fr/

КЕПІЛДІКТЕР

Қосалқы бөлшектерге 2 жыл және ағаш рамасына 5 жыл кепілдік беріледі.

ЗАНЯТИЯ НА ДОМАШНЕМ ВЕЛОТРЕНАЖЕРЕ

Велотренажер – это отличный вид физической нагрузки, который позволит вам улучшить состояние вашей сердечно-сосудистой и дыхательной систем, поддерживая в форме все ваше тело: ягодичные, четырехглавые мышцы, заднюю группу мышц бедра, икроножные, поясничные и мышцы брюшного пресса.

Для получения желаемого результата рекомендуется заниматься 1 - 3 раза в неделю от 20 мин до 1 часа. Только для домашнего использования. Этот домашний велотренажер не предназначен для профессионального или полупрофессионального использования.

ДЛЯ ЧЕГО МЫ РАЗРАБОТАЛИ DOMYOS WOODBIKE?

Мы придумали и разработали Domyos Woodbike как ответ на 2 потребности:
- красивое изделие, дизайн которого вписывается в интерьер жилого помещения, позволяя пользователям гордиться его приобретением
- экологичное изделие, изготовленное с бережным отношением к окружающей среде и нашей планете

Используя дерево как благородный, красивый и природный материал, мы заменили им раму тренажера, обычно самую тяжелую его часть, а значит, потребляющую больше всего CO2. Это дерево изготовлено с соблюдением всех стандартов бережного отношения к лесам для охраны среды обитания.

НАСТРОЙКИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: необходимо сойти с тренажера для выполнения настроек.

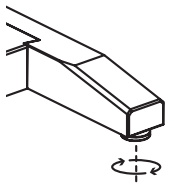
1. РЕГУЛИРОВКА ВЫСОТЫ СЕДЛА:

Для эффективной тренировки седло должно располагаться на правильной высоте, то есть при вращении педалей ваши колени должны быть слегка согнуты в тот момент, когда педали находятся в самом нижнем положении. Для регулировки седла открутите колесико на несколько оборотов, не снимая его полностью, и потяните за головку, чтобы высвободить шплинт трубки седла. Установите седло на нужную высоту, отпустите колесико в одном из регулировочных отверстий трубки седла, затем затяните его максимально.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Убедитесь, что кнопка встала на место в одном из отверстий трубки седла, прежде чем максимально затянуть крепление. Никогда не превышайте максимальную высоту, указанную на трубке седла.

2.ВЫРАВНИВАНИЕ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА:

При неустойчивом положении тренажера поверните один или оба компенсатора уровня на задней опоре тренажера до устранения неустойчивости.



ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА

Речь идет о положении вашего тела во время занятия. Важно правильно соблюдать его во избежание травм и болевых ощущений во время сеанса.

1. ЛЕГКАЯ ПОСАДКА

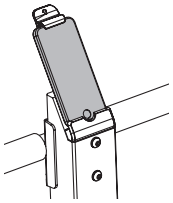
Наши специалисты разработали домашний тренажер с низкой рамой, что позволяет садиться на него, не поднимая ногу.

2. ПОЛОЖЕНИЕ С ПРЯМОЙ СПИНОЙ

Этот домашний тренажер разработан с целью облегчить правильную посадку во время занятия, то есть он позволяет регулярно заниматься, держа спину прямо и глядя прямо вперед.

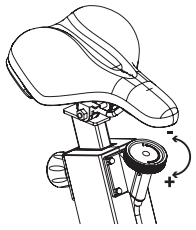
ПОЧЕМУ НЕТ КОНСОЛИ?

Задумывая Domyos Woodbike, мы намеревались создать самый экологичный домашний велотренажер на рынке и, следовательно, по возможности простой. При изготовлении консоли и производстве энергии для ее использования потребляется много CO^2. Занятия на велотренажере зависят не от консоли, а от мотивации и работы ногами. Для того, чтобы помочь вам достичь цели и провести увлекательные и стимулирующие сеансы, мы снабдили Domyos Woodbike возможностью подключить смартфон/планшет. Это позволит вам установить приложение для тренировки по вашему выбору (без необходимости подключать bluetooth) или смотреть фильм или сериал по вашему выбору во время занятий.



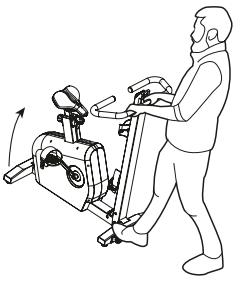
РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Сев на Domyos Woodbike, вы сможете вручную регулировать сопротивление при помощи колесика, находящегося под седлом перед вами. Поворачивая колесико вправо, вы увеличиваете сопротивление, а поворачивая его влево, вы уменьшаете сопротивление. Мы разработали простую и приятную регулировочную головку, чтобы вы могли полностью сосредоточиться на вращении педалей и ваших занятиях.



ПЕРЕМЕЩЕНИЕ ТРЕНАЖЕРА

Встаньте перед изделием, поставьте ногу на переднюю опору тренажера, затем потяните руль к себе, чтобы наклонить тренажер вперед и обеспечить контакт транспортировочных колесиков с полом. При этом движении важно держать спину прямо. При перемещении вашего домашнего тренажера вы должны использовать в основном силу рук и ног.



ПРИ ВОЗНИКНОВЕНИИ ПРОБЛЕМ

В случае проблем обратитесь на наш сайт поддержки decathlon, указав артикул изделия

https://support.decathlon.fr/

ГАРАНТИИ

Гарантия изделия: 2 года на запасные части и 5 лет на деревянную раму.

ЗАНЯТТЯ НА ДОМАШНЬОМУ ВЕЛОТРЕНАЖЕРІ

Велоспорт – це прекрасне заняття, яке покращує роботу серцево-судинної системи і легенів, а також підвищує тонус усього тіла: сідничних м'язів, квадрицепсів, підколінних сухожиль, ікр, попереку та черевного пресу.

Щоб отримати результати, рекомендуємо займатися 1—3 рази на тиждень від 20 хвилин до 1 години. Виключно для домашнього використання. Цей домашній велотренажер не підходить для професійного або напівпрофесійного використання.

ДЛЯ ЧОГО МИ СПРОЄКТУВАЛИ ТРЕНАЖЕР DOMYOS WOODBIKE?

Ми вигадали й спроєктували тренажер Domyos Woodbike, аби задовольнити 2 потреби:
- потребу наших клієнтів у стильному тренажері, який би органічно вписався у будь-який інтер'єр;
- потребу в більш турботливому ставленні до навколишнього середовища та екології.

Деревина — це благородний красивий матеріал, який, до того ж, має біологічне походження. Саме з нього ми виготовили раму велосипеда, яка є найважчою його частиною, а отже, під час її виробництва виділяється найбільше CO2. Деревина відповідає усім стандартам щодо екологічного ведення лісового господарства та охорони навколишнього середовища.

РЕГУЛЮВАННЯ

ПОПЕРЕДЖЕННЯ: потрібно злізти з велосипеда, щоб внести корективи.

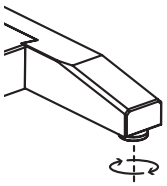
1. РЕГУЛЮВАННЯ ПОЛОЖЕННЯ СІДЛА

Для ефективного виконання вправ сідло має бути на правильній висоті, тобто під час крутіння педалей ваші коліна повинні бути злегка зігнуті (коли педалі перебувають у найнижчому положенні). Щоб відрегулювати висоту сідла, відкрутіть ручку, кілька разів обернувши її, (не виймайте її повністю) і потягніть за неї, щоб вивільнити штифт із підсідельного штиря. Установіть сідло на потрібній висоті, вставте регулювальну ручку в один із отворів для регулювання положення трубки і затягніть на максимум.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ! Перед тим, як затягнути на максимум, переконайтеся, що регулятор правильно установлено в одному з отворів трубки. Ніколи не перевищуйте максимальної висоти, зазначеної на трубці сідла.

2.ВИРІВНЮВАННЯ ВЕЛОТРЕНАЖЕРА:

Якщо велосипед хитається, поверніть один чи два компенсатори рівня, розташованих під задньою стійкою, до усунення хиткості.



ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА

Положення тіла – це поза, якої тіло набуває під час заняття. Важливо підтримувати саме таке положення, щоб не травмуватися і не заподіяти собі шкоди під час сеансів.

1. ЛЕГКО СІДАТИ

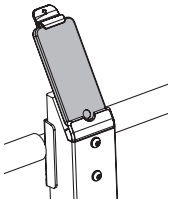
Наші команди розробили велосипед із низькою рамою, завдяки чому на нього можна сідати, не піднімаючи ногу.

2. ПРАВЕ ЗАДНЄ ПОЛОЖЕННЯ

Завдяки особливій конструкції цього велосипеду під час занять користувач підтримуватиме певне положення тіла, тобто щоразу ви будете займатися із прямою спиною і дивлячись прямо перед собою.

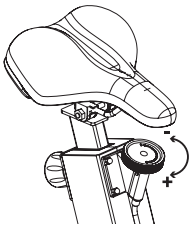
ЧОМУ У ТРЕНАЖЕРА НЕМАЄ КОНСОЛІ?

Коли ми розробляли Domyos Woodbike, то прагнули створити найекологічніший і водночас найпростіший домашній велотренажер на ринку. Під час виробництва консолі виділяється CO^2, а на її використання витрачається електроенергія. Заняття на домашньому велотренажері залежать не від консолі, а й від власної вмотивованості та спритності ніг. Щоб допомогти вам відстежувати цілі тренування, підтримати ваш настрій та вмотивованість, ми обладнали тренажер Domyos Woodbike тримачем для смартфонів і планшетів. Це дасть вам змогу власноруч обрати мобільну програму (піключення по Bluetooth не обов'якове) або переглянути під час тренування фільм чи серіал.



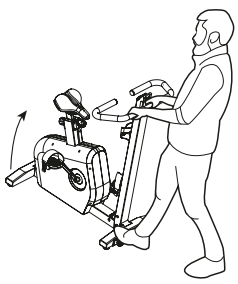
РЕГУЛЮВАННЯ ОПОРУ

Тренажер Domyos Woodbike оснащений ручкою регулювання опору. Вона розташована під сідлом, у його задній частині. Повертання ручки праворуч посилює опір, ліворуч — послаблює. Ручка має просту і зручну форму, завдяки чому ви легко впораєтеся з регулюванням опору та зможете одразу сконцентруватися на тренуванні.



ПЕРЕМІЩЕННЯ ВЕЛОСИПЕДА

Станьте перед виробом, поставте одну ногу на передню стійку тренажера і потягніть руль на себе, нахиляючи тренажер уперед, щоб коліщата для пересування стали на підлогу. Під час цього руху важливо тримати спину прямо. Переміщувати велосипед по оселі слід, у першу чергу, за рахунок сили рук і ніг.



У ВИПАДКУ ВИНИКНЕННЯ ПРОБЛЕМ

Якщо у вас виникнуть проблеми з виробом, відвідайте вебсайт підтримки decathlon, перейшовши за посиланням на виріб.

https://support.decathlon.fr/

ГАРАНТІЯ

На виріб діють такі гарантії: 2 роки — на запасні частини, 5 років — на дерев'яну раму.

TẬP LUYỆN ĐẠP XE ĐẠP TẠI NHÀ

Đi xe đạp là một hoạt động tuyệt vời cho phép bạn cải thiện khả năng tim mạch và sức khoẻ hô hấp trong khi vẫn kéo căng toàn bộ cơ thể: cơ mông, cơ tứ đầu, gân kheo, bắp chân, thắt lưng và bụng.

Chúng tôi khuyên bạn nên tập 1 đến 3 lần một tuần, từ 20 phút đến 1 giờ để có kết quả như mong đợi. Chỉ sử dụng tại nhà Xe đạp tập thể dục này không được thiết kế để sử dụng chuyên nghiệp hoặc bán chuyên nghiệp.

TẠI SAO CHÚNG TÔI THIẾT KẾ XE ĐẠP GỖ WOODBIKE DOMYOS?

Chúng tôi đã tưởng tượng và thiết kế xe đạp gỗ Domyos Woodbike để đáp ứng 2 nhu cầu:
- một sản phẩm đẹp với thiết kế tích hợp trong ngôi nhà, khiến người dùng của chúng tôi tự hào khi trưng bày nó tại nhà
- một sản phẩm được thiết kế sinh thái tôn trọn môi trường và hành tinh của chúng ta hơn.

Vì gỗ là vật liệu hữu cơ, đẹp và cao cấp nên chúng tôi đã sử dụng nó để thay thế khung của chiếc xe đạp, nói chung là bộ phận nặng nhất và do đó tiêu thụ nhiều CO2 nhất. Gỗ tôn trọng tất cả các tiêu chuẩn liên quan đến sự tôn trọng của rừng nhằm bảo vệ môi trường của chúng ta.

LẮP ĐẶT

CẢNH BÁO: Bạn phải ra khỏi xe đạp để thực hiện bất kỳ điều chỉnh.

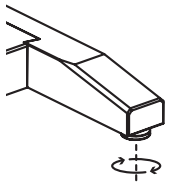
1. ĐIỀU CHỈNH ĐỘ CAO CỦA YÊN XE:

Để có một bài tập hiệu quả, phải điều chỉnh yên ngồi ở độ cao thích hợp. Có nghĩa là khi đạp, đầu gối phải gấp lại đều đặn khi bàn đạp ở vị trí thấp nhất. Để điều chỉnh ghế, hãy tháo núm xoay vài vòng mà không cần tháo ra hoàn toàn và kéo đầu để tháo chốt ống. Điều chỉnh yên xe của bạn đến độ cao chính xác, nhả núm ở một trong các lỗ điều chỉnh ống yên xe và sau đó siết chặt hết mức có thể.

CẢNH BÁO: Đảm bảo bạn đặt núm vặn trở lại vị trí ở một trong các lỗ trên ống ghế trước khi vặn chặt hoàn toàn. Không bao giờ vượt quá chiều cao tối đa được chỉ định trên ống ghế.

2.NÂNG XE ĐẠP :

Trong trường hợp mất thăng bằng xe đạp, xoay một hoặc cả hai bộ bù mức ở chân sau cho đến khi cân bằng lại.



TƯ THẾ

Tư thế là vị trí của cơ thể trong quá trình luyện tập của bạn. Quan trọng là phải tuân thủ tốt tư thế để không làm tổn thương bản thân hoặc làm đau chính bạn trong các phiên tập.

1. BƯỚC DỄ DÀNG

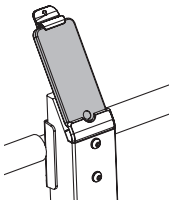
Đội ngũ nhân viên của chúng tôi đã thiết kế một chiếc xe đạp tập thể dục với khung thấp, cho phép bạn leo lên nó mà không cần phải nhấc chân.

2. VỊ TRÍ SỐNG LƯNG BÊN PHẢI

Chiếc xe đạp tập thể dục này đã được thiết kế để cho phép bạn có một vị trí phù hợp trong quá trình luyện tập, nghĩa là nó cho phép mọi người tập luyện có hệ thống với lưng phải và mắt nhìn thẳng về phía trước.

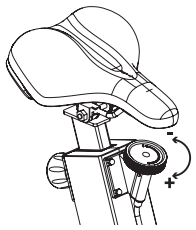
TẠI SAO KHÔNG CÓ BẢNG ĐIỀU KHIỂN?

Khi chúng tôi tưởng tượng về xe đạp gỗ Domyos Woodbike, tham vọng của chúng tôi là sản xuất và thiết kế chiếc xe đạp tập thể dục có thiết kế sinh thái nhất trên thị trường và do đó đơn giản nhất có thể. Bàn điều khiển tiêu thụ CO^2 do sản xuất và năng lượng trong quá trình sử dụng. Việc tập một chiếc xe đạp thể dục không phụ thuộc vào bàn điều khiển mà hơn hết là động lực và đôi chân của bạn. Để giúp bạn đạt được mục tiêu và thực hiện các buổi tập vui vẻ và đầy động lực, chúng tôi đã trang bị cho xe đạp gỗ Domyos Woodbike của mình một giá đỡ điện thoại thông minh / máy tính bảng. Điều này sẽ cho phép bạn cài đặt ứng dụng tập luyện mà bạn chọn (không yêu cầu kết nối bluetooth) hoặc để xem phim hoặc loạt phim bạn chọn trong suốt các phiên của bạn.



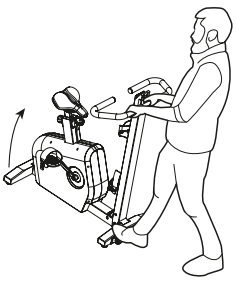
ĐIỀU CHỈNH SỨC CHỊU ĐỰNG

Sau khi được lắp đặt trên xe đạp gỗ Domyos Woodbike, bạn sẽ có quyền truy cập vào nút xoay điều chỉnh lực cản bằng tay nằm bên dưới yên xe trước mặt. Bằng cách xoay mặt số sang phải, bạn tăng mức độ, bằng cách xoay nó sang trái, bạn giảm mức độ. Chúng tôi đã thiết kế một nút điều chỉnh đơn giản và đẹp mắt để bạn có thể hoàn toàn tập trung vào việc đạp và tập luyện của mình.



DI CHUYỂN XE ĐẠP

Đứng ở phía trước sản phẩm của bạn, đặt một chân lên chân trước của xe đạp, sau đó kéo tay lái về phía bạn để nghiêng xe về phía trước để đưa các con lăn tiếp xúc với mặt đất. Điều quan trọng là giữ thẳng lưng trong quá trình chuyển động. Khi di chuyển chiếc xe đạp tập thể dục của bạn, bạn phải tác động một lực mạnh lên cánh tay và chân của bạn.



TRƯỜNG HỢP CÓ VẤN ĐỀ

Trong trường hợp có vấn đề, hãy truy cập trang web hỗ trợ decathlon chúng tôi với tài liệu tham khảo về sản phẩm

https://support.decathlon.fr/

BẢO HÀNH

Sản phẩm được bảo hành 2 năm về phụ tùng và 5 năm về khung gỗ.

KEGIATAN SEPEDA STATIS

Bersepeda merupakan kegiatan yang sangat baik, yang dapat meningkatkan kemampuan kardiovaskular dan pernapasan seraya mengencangkan otot seluruh tubuh: otot pantat, paha depan, paha belakang, betis, punggung, dan perut.

Kami sarankan untuk melakukan kegiatan ini 1 s.d. 3 kali seminggu, antara 20 menit dan 1 jam untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. Sepeda statis ini tidak dirancang untuk penggunaan profesional maupun semiprofesional.

MENGAPA KAMI MERANCANG DOMYOS WOODBIKE?

Kami telah membayangkan dan merancang Domyos Woodbike untuk memenuhi 2 kebutuhan, yakni:
- produk yang anggun dan dilengkapi dengan desain yang terpadu dengan tempat tinggal, sehingga penggunanya bangga memajangnya di rumah
- produk dengan desain ekologis serta lebih ramah terhadap lingkungan dan bumi

Karena kayu adalah bahan yang mulia, indah, dan organik, kami menggunakannya untuk menggantikan kerangka sepeda yang pada umumnya merupakan bagian yang paling berat dan paling banyak mengonsumsi CO2. Kayu sesuai dengan semua standar untuk perlindungan hutan, guna melestarikan lingkungan.

PENGATURAN

PERINGATAN: Anda harus turun dari sepeda untuk melakukan pengaturan.

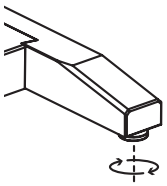
1. MENGATUR KETINGGIAN SADEL:

Untuk latihan yang efektif, sadel harus berada pada ketinggian yang benar, yakni, ketika Anda mengayuh, lutut Anda harus tertekuk sedikit ketika pedal berada pada posisi terendah. Untuk menyetel sadel, bukalah tombol dengan memutarnya beberapa kali tanpa sepenuhnya melepaskannya kemudian tariklah untuk mengeluarkan pasak dari tabung sadel. Sesuaikan tempat duduk pada ketinggian yang benar, masukkan kembali tombol dalam salah satu lubang penyetelan tabung sadel kemudian kencangkan semaksimal mungkin.

PERINGATAN: Pastikanlah bahwa tombol telah kembali masuk dalam salah satu lubang tabung sadel sebelum mengencangkannya semaksimal mungkin. Jangan pernah melebihi ketinggian maksimal yang tertera pada tabung sadel.

2.PENSTABILAN SEPEDA:

Apabila sepeda tidak stabil, putar salah satu penyeimbang level atau kedua-duanya, yang terletak pada ujung kaki belakang, hingga mencapai keadaan stabil.



POSTUR TUBUH

Postur tubuh adalah posisi tubuh yang harus diterapkan saat latihan. Pastikanlah posisi tubuh Anda benar untuk mencegah cedera dan rasa sakit saat sesi latihan: hal ini penting.

1. MUDAH NAIK SEPEDA

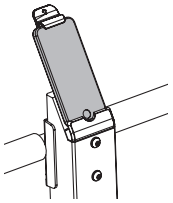
Tim kami telah merancang sepeda dengan kerangka rendah sehingga Anda tidak perlu mengangkat kaki untuk naik ke atas sepeda.

2. POSISI PUNGGUNG TEGAK

Sepeda ini dirancang agar tercapai posisi yang sesuai saat latihan, yakni setiap orang dapat secara sistematis melakukan kegiatan ini dengan punggung tegak dan pandangan ke arah depan.

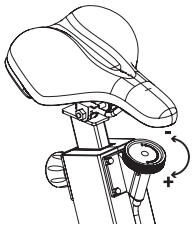
MENGAPA TIDAK ADA MONITOR?

Ketika kami mereka Domyos Woodbike, ambisi kami adalah menghasilkan dan merancang sepeda statis dengan desain yang paling ekologis di pasar, dan dengan demikian yang paling sederhana. Monitor mengonsumsi CO^2 saat diproduksi dan mengonsumsi energi saat dipakai. Kegiatan sepeda statis tidak tergantung pada monitor, akan tetapi terutama tergantung pada motivasi dan kaki orang yang melakukannya. Untuk membantu Anda mencapai target serta menjalani sesi yang diwarnai kesenangan dan motivasi, kami telah melengkapi Domyos Woodbike dengan dudukan untuk smartphone/tablet. Maka, Anda dapat menginstal aplikasi latihan pilihan Anda (tanpa perlu koneksi bluetooth) ataupun menonton film atau serial pilihan Anda selama berlatih.



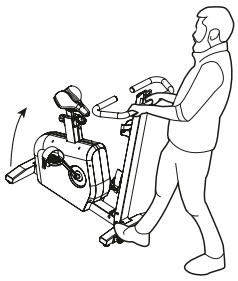
PENGATURAN PEMBERAT

Ketika Anda telah duduk di Domyos Woodbike, Anda dapat mengakses tombol pengaturan manual untuk pemberat yang terletak di bawah sadel, di depan Anda. Ketika tombol diputar ke kanan, pemberat bertambah, ketika diputar ke kiri, pemberat berkurang. Kami telah merancang tombol pengaturan yang sederhana dan nyaman sehingga Anda dapat sepenuhnya berfokus pada pengayuhan dan sesi latihan.



MEMINDAHKAN SEPEDA

Tempatkan diri Anda di depan produk, posisikan salah satu kaki Anda pada kaki depan sepeda, dan tarik setang ke arah diri Anda untuk memiringkan sepeda ke depan sehingga roda pemindah bersentuhan dengan lantai. Penting agar Anda memastikan punggung Anda tetap tegak saat melakukan gerakan ini. Ketika Anda memindahkan sepeda statis, kekuatan harus terutama berada pada tangan dan kaki Anda.



APABILA ADA MASALAH

Apabila ada masalah, kunjungilah situs web dukungan Decathlon dengan referensi produk

https://support.decathlon.fr/

GARANSI

Garansi produk ini berlaku 2 tahun untuk suku cadang dan 5 tahun untuk kerangka kayu.

家用式式自行车的使用方法

自行车健身是一项极佳的可改善心肺功能和呼吸系统健康、并同时强健全身的运动。 臀部、股四头肌、腘绳肌、小腿、腰部和腹部

我们建议您每周练习1-3次，每次20分钟到1小时，以达到预期效果。 仅供家庭使用。 该动感单车不适用于专业或半专业用途。

为什么我们要设计DOMYOS WOODBIKE?

我们设想并设计了Domyos Woodbike来满足以下2个需求：
- 设计精美的产品融入了家庭，使我们的用户自豪地在其房屋中展示了一种生态设计的产品，
- 该产品更加尊重环境和我们的地球

木材是一种非合成的、美观、有机的材料，我们用它来代替自行车的车架，而车架通常是自行车中最重的，因此也是消耗二氧化碳最多的部分。 木材遵守所有与遵守我们的森林有关的标准，以保护我们的环境。

设置

警告： 您必须从自行车上下来，才能进行调节。

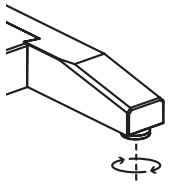
1. 调整坐垫的高度：

为进行有效的锻炼，应将座鞍调至正确的高度，即在蹬车期间，当踏板处于最低位置时，您的膝盖应略微弯曲。 要调整时长，旋转几圈旋钮，无需完全拧下，并拉下旋钮头部，以便从座管中松开销子。 将座椅调整到正确的高度，松开其中一个座管调整孔中的旋钮，然后尽可能地拧紧。

警告： 确保旋钮放回到座管上的一个孔中，然后尽可能地拧紧。 切勿超过座管上标明的最大高度。

2.动感单车校准：

如果自行车不稳定，转动后脚踏上的一个或两个水平补偿器的套接管，直到完全稳定。



姿势

姿势是在练习时身体采取的姿势。 保持正确姿势可以避免在练习过程中对自己造成危险或受伤。

1. 便于上车

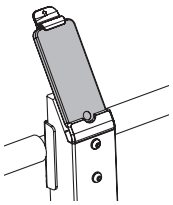
我们的团队设计了一款低车架的动感单车，让你不用抬腿就可以骑车。

2. 背部挺直

该款动感单车设计旨在让每个人在骑车时都能有一个合适的位置，也就是说，它让每个人都能有系统的练习，后背挺直，眼睛直视前方。

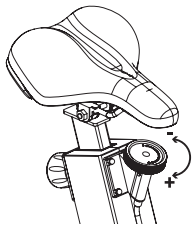
为什么没有控制台?

当我们设想Domyos Woodbike时，我们的雄心是生产和设计市场上最环保的健身车，因此也是最简便的。 一台控制台在生产过程中会消耗CO2，在使用过程中也会消耗能源。 家庭单车的练习并不取决于控制台，最重要的是取决于您的动力和腿。 为了帮助您达到目标，并完成有趣和激励的课程，我们为我们的Domyos Woodbike配备了智能手机/平板电脑支架。 您可以安装您所选择的培训应用程序（不需要蓝牙连接），或在您的课程中观看您所选择的电影或连续剧。



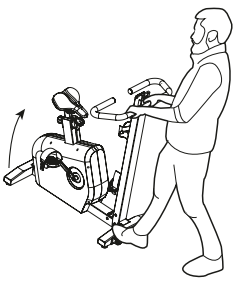
调节阻力

安装到Domyos Woodbike上后，您就可以使用位于您前方座椅下方的手动阻力调节轮。 向右转轮子就会增加阻力，向左转轮子就会减少阻力。 我们设计了一个简单而舒适的调节轮，让您可以专注于蹬踏板和锻炼。



骑车

站在产品的前面，将一只脚放在单车的前脚上，然后朝着您的方向拉动车把使自行车向前倾斜，可使滚轮与地面接触。 在这个动作中保持背部挺直是很重要的。 移动动感单车时，必须对手臂和腿部施加必要的力量。



如果出现问题

如有问题，请访问我们的decathlon支持网站，并提供产品编号

https://support.decathlon.fr/

质保

本产品零配件质保2年，木架质保5年。

フィットネスバイクのご利用

サイクリング　は、以下にあげる身体全体を整えながら、心臓血管の能力と呼吸器の健康を向上する素晴らしいアクティビティです。: 臀筋、四頭筋、ハムストリング、ふくらはぎ、腰、腹筋を腕立て伏せの体勢で。

期待する成果を上げるためには、20分から1時間のエクササイズを週に1回から3回行うことをお勧めいたします。 家での使用のみ。 このフィットネスバイクはプロおよびセミプロ用に作られました。

なぜ私たちはDOMYOSウッドバイクを作ったのか。

２つのニーズに応えるためにDOMYOSウッドバイクを考え、設計しました。
- 家に設置しても利用者が誇りに思えるような、美しくインテリアに溶け込むデザイン
- 環境と地球を尊重した工コ設計商品

天然の美しい有機素材である木材を用いて、一般的に一番重たくCO2消費の多いバイクの枠を取り換えるために使用しました。 木材は、私たちの環境を守るための森林に関わる全ての規格を遵守しています。

設定

注意： 調整するには、バイクから降りなければなりません。

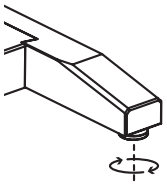
1. サドルの高さ調整 :

効率的な練習のためには、サドルはちょうどよい高さになっている必要があります。つまり、ペダルをこぐ際に、ペダルが一番低い状態では膝がやや曲がっている必要があります。 サドルを調節するには、調節つまみを数回転分緩め (完全に抜くことはしないでください) 、つまみを引いて、サドルのパイプのピンが自由に動くようにして下さい。 サドルをちょうどよい高さに調整し、シートポストにある調整穴のつまみを緩めて、最大限に締め付けてください。

注意： 最大限に締め付ける前に、ボタンがシートポストの穴に戻ったか確認してください。 シートポストに記載されている最大高さを絶対に越さないでください。

2.バイクの高さの設定 :

バイクが安定しない場合は、後脚部に設置されている高さ補正器を一つまたは二つ、バイクが安定するまで回してください。



姿勢

エクササイズ中は適切な姿勢をとってください。 セッション中にけがをしないためにお守りください。

1. またがるのが容易

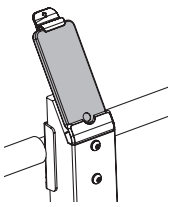
開発チームはこのフィットネスバイクに低いフレームを採用し、またがる際に足を高く上げる必要がないようにしました。

2. 背筋を伸ばしたポジション

このフィットネスバイクは使用に適した姿勢を取るように、つまり、あらゆる使用者が背筋を伸ばし、まっすぐ前を見た姿勢でシステマティックに使用できるように設計されています。

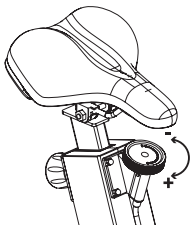
なぜ操作盤がないのか。

DOMYOSウッドバイクを考えついたとき、市場の中で最も工コ設計され、最もシンプルなフィットネスバイクを製作し設計する野望を持っていました。 操作盤は、製造時と使用時のエネルギーによってCO2を消費します。 フィットネスバイクでの運動は操作盤によるものでなく、脚のモチベーションによるものです。 目標に到達し、遊戯的でモチベーションの高い運動を実施するために、DOMYOSウッドバイクにはスマートフォンおよびタブレット置きが備え付けられています。 あなたの好みによって練習アプリをインストールしたり (ブルートゥース接続不必要) 、運動中にお好みの映画・ドラマを見たりすることができます。



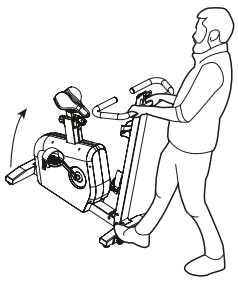
抵抗の設定

DOMYOSウッドバイクに乗れば、目の前のサドルの下にある手動抵抗調整つまみに手が届きます。 つまみを右に回すと抵抗が大きくなり、左に回すと抵抗が小さくなります。 ペダル漕ぎと運動に集中してもらうために、調整つまみはシンプルで感じの良いものにしました。



バイクを移動する

商品の前側に立って、片足をバイクの前足に置いて、ハンドルを手前に引いて自転車を前側に倒すようにして移動ローラーを地面につけてください。 その動きの際には、背筋をまっすぐ伸ばした状態にしておくことが大切です。 フィットネスバイクを移動する際は、主に腕と脚の力を用いて行ってください。



問題発生時

問題が発生したときは商品番号とともに、デカトロンのホームページのサポートページをご覧ください。

https://support.decathlon.fr/

保証

商品は、取り外し部品が2年、木製の枠が5年の保証が付いています。

室內自行車運動

騎自行車是可提升心肺能力與呼吸道健康的絕佳運動，同時還可雕塑您的身體： 臀肌、股四頭肌、大腿後側肌群、小腿肌、腰肌部和腹肌。

建議您每周使用1到3次，每次20分鐘到1小時，以達到預期效果。 僅限居家使用。 本室內自行車並非為專業或半專業使用而設計。

我們設計動悅適WOODBIKE的初衷為何?

我們構思與設計出動悅適WOODBIKE，以滿足兩項需求：
- 打造一款美觀、融入居家環境設計，讓使用者能自豪地展示的產品
- 打造一款環保考量、對環境及地球更友善的產品

我們採用美麗與環保兼具的高級木料來取代自行車車架，車架通常是最重、也是產生最多二氧化碳的部分。 木料部分遵守所有森林保育相關標準，確保環境不受破壞。

調整設定

注意事項： 您必須從健身車上下來，才能進行任何調整。

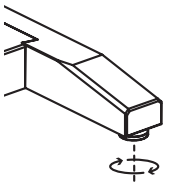
1. 調整座墊高度：

為進行有效訓練，坐墊必須調整至適當高度，當踏板踩至最低點時，您的膝蓋應該微微彎曲。 若需調整座墊高度，請將調節輪轉鬆幾圈但無需完全鬆開，再將調節輪向外拉，使定位插銷退出坐管。 將座墊調整至適當高度後，放開調節輪以定位於坐管上相對高度的洞口，然後將調節輪轉至最緊程度。

注意事項： 在轉至最緊之前，請確認旋鈕確實插入坐管上預留的洞口。 座墊高度不得超過坐管標示的最高高度。

2.腳踏車水平度調整:

若自行車不穩，請調整底座後端套管下的高度調整零件直到自行車穩定平衡。



姿勢

體態是指運動時應採取的姿勢。 必須謹慎遵守姿勢以免在運動過程中受傷或造成不適。

1. 跨坐簡單

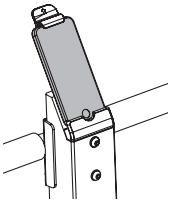
本公司團隊為室內自行車設計低骨架，讓您不用抬腿即可跨坐其上。

2. 背部挺直姿勢

此款室內自行車的設計，讓您運動時自然有正確的姿勢，也就是所有使用者運動時都能保持背部挺直，雙眼直視前方。

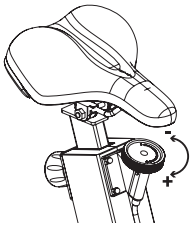
為什麼沒有控制面板?

我們在構思動悅適WOODBIKE時，想要打造出市面上最具環保概念的室內自行車，因此以極簡為原則。 控制面板在製造及使用時，都會產生二氧化碳、耗費能源。 使用室內自行車來運動時，控制面板並非必要條件，意願及實際付出行動才是重點。 為了幫助您達成目標，並在過程中提供樂趣與動力，我們在動悅適WOODBIKE上配備了智慧型手機／平板電腦支架。 您可以安裝自行選擇的訓練程式（不需要藍牙連線），或在運動時一邊觀賞自選的電影或影集。



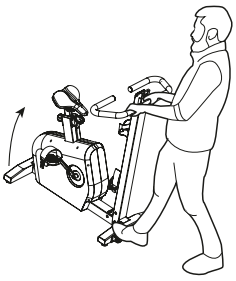
調整阻力

架設好動悅適WOODBIKE後，您可以手動調整阻力調節輪，位於您面前的座墊下方。 將調節輪向右旋轉，可以增加阻力，向左則可減少阻力。 我們將調節輪設計得簡單好用，讓您可以完全專注在踩踏及訓練上。



移動自行車

請站在產品前方，一隻腳踩在底座前腳，再將自行車把手向自己拉使車身前傾，其移動用滾輪即可與地面接觸。 操作時請務必挺直背部。 移動室內自行車時，您必須使用手臂和腿部的基本力量。



故障排除

如出現問題，請造訪迪卡儂的服務網站，並輸入產品編號

https://support.decathlon.fr/

保固

產品零件部分享有2年保固，木製車架部分則為5年。

การฝึกปั่นจักรยาสำหรับออกกำลังกาย

การขี่จักรยานเป็นกิจกรรมที่ยอดเยี่ยมที่ช่วยให้คุณสามารถปรับปรุงประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อหัวใจและระบบทางเดินหายใจในขณะที่ยังปรับสภาพร่างกายโดยรวมของคุณอีกด้วย ก้น, กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า, เอ็นร้อยหวาย, น่อง, บั้นเอวและ กล้ามเนื้อช่องท้อง

เราแนะนำให้คุณฝึกฝน 1 ถึง 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จาก 20 นาทีถึง 1 ชั่วโมงเพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่คาดหวัง ใช้ในประเทศเท่านั้น จักรยานออกกำลังกายนี้ไม่ได้ออกแบบมาสำหรับการใช้งานระดับมืออาชีพหรือกึ่งมืออาชีพ

ทำไมเราถึงออกแบบ DOMYOS WOODBIKE?

เราคิดและออกแบบ Domyos Woodbike เพื่อตอบสนองความต้องการ 2 ประการ:
- ผลิตภัณฑ์ที่สวยงามพร้อมการออกแบบที่ผสานเข้ากับที่อยู่อาศัยทำให้ผู้ใช้ของเราภูมิใจที่ได้จัดแสดงที่บ้าน
- ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการออกแบบเพื่อสิ่งแวดล้อมซึ่งให้ความเคารพต่อสิ่งแวดล้อมและโลกของเรามากขึ้น

เนื่องจากไม้เป็นวัสดุที่มีคุณภาพสวยงามและเป็นออร์แกนิกเราจึงใช้มันเพื่อแทนที่เฟรมของจักรยานซึ่งโดยทั่วไปแล้วจะเป็นชิ้นส่วนที่หนักที่สุดและจึงใช้อ๊อกซิเจนมากที่สุด การใช้ไม้เคารพมาตรฐานทั้งหมดที่เกี่ยวข้องกับการเคารพป่าไม้ของเราเพื่อรักษาสิ่งแวดล้อมของเรา

การตั้งค่า

คำเตือน: คุณจะต้องลงมาจากจักรยานก่อนทำการปรับใด ๆ เสมอ

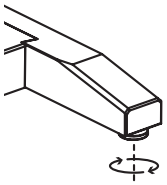
1. การปรับความสูงของเบาะ:

สำหรับการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพอานต้องอยู่ในระดับความสูงที่เหมาะสมนั่นคือระหว่างการปั่น เข่าของคุณต้องโค้งงอเล็กน้อยในขณะที่บันไดปั่นอยู่ในตำแหน่งต่ำสุด สำหรับการปรับเบาะนั่ง ให้คลายตัวหมุนสองสามรอบโดยไม่ต้องหมุนออกมาจนสุด แล้วดึงส่วนหัวเพื่อให้ปลดล็อกรูที่ท่อของเบาะนั่ง ปรับเบาะนั่งให้มีความสูงที่ถูกต้อง ปล่อยลูกบิดในรูปรับกับท่อของอานอันใดอันหนึ่งจากนั้นขันให้แน่นที่สุด

คำเตือน: ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณใส่ลูกบิดกลับเข้าไปในหนึ่งในรูของท่อของอานก่อนที่จะขันให้แน่น ห้ามปรับให้ความสูงเกินความสูงสูงสุดที่ระบุไว้บนอาน

2.การปรับระดับจักรยาน :

ในกรณีที่จักรยานไม่มั่นคง ให้หมุนที่ตัวเพิ่มระดับซึ่งอยู่ที่ปลายขาตั้งด้านหลังจนกระทั่งสภาพไม่มั่นคงหายไป



ท่าทาง

ท่าทางเป็นตำแหน่งของร่างกายที่จะนำมาใช้ในระหว่างการฝึกซ้อมของคุณ การอยู่ในท่าที่ถูกต้องเหมาะสมเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อไม่ให้บาดเจ็บและเจ็บปวดระหว่างการฝึกซ้อม

1. การนั่งคร่อมอย่างง่ายดาย

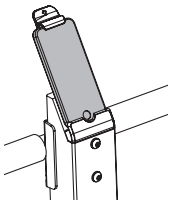
ทีมของเราได้ออกแบบจักรยานออกกำลังกายที่มีเฟรมต่ำ ทำให้คุณสามารถขึ้นนั่งได้โดยไม่ต้องยกขา

2. ตำแหน่งหลังตรง

จักรยานออกกำลังกายนี้ได้รับการออกแบบมาเพื่อให้มีตำแหน่งที่เหมาะสมในระหว่างการฝึกซ้อม นั่นคือมันจะทำให้ผู้ฝึกซ้อมทุกคนอยู่ในท่าหลังตรงและตามองตรงไปข้างหน้าเองโดยอัตโนมัติ

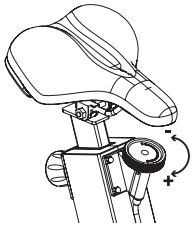
ทำไมถึงไม่มีคอนโซล?

เมื่อเราจินตนาการถึง Domyos Woodbike ความทะเยอทะยานของเราคือการผลิตและออกแบบจักรยานออกกำลังกายที่ได้รับการออกแบบเพื่อสิ่งแวดล้อมมากที่สุดในตลาดซึ่งเป็นวิธีที่ง่ายที่สุด คอนโซลใช้อ๊อกซิเจนตามการผลิตและพลังงานระหว่างการใช้งาน การฝึกจักรยานออกกำลังกายไม่ได้ขึ้นอยู่กับคอนโซล แต่เหนือสิ่งอื่นใดขึ้นอยู่กับแรงจูงใจและขาของคุณ เพื่อช่วยให้คุณบรรลุเป้าหมายและดำเนินกิจกรรมที่สนุกสนานและสร้างแรงจูงใจเราได้ติดตั้ง Domyos Woodbike กับที่วางสมาร์ทโฟน / แท็บเล็ต วิธีนี้จะช่วยให้คุณสามารถติดตั้งแอปพลิเคชันการฝึกซ้อมที่คุณเลือก (ไม่ต้องเชื่อมต่อบลูทูธ) หรือเพื่อดูภาพยนตร์หรือซีรีส์ที่คุณเลือกในระหว่างการฝึกซ้อม



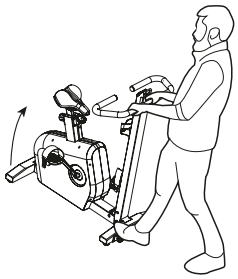
การปรับแรงต้านทาน

เมื่อติดตั้งบน Domyos Woodbike แล้วคุณจะสามารถเข้าถึงแป้นหมุนปรับความต้านทานแบบแมนนวลที่อยู่ด้านล่างอานด้านหน้าของคุณ การหมุนแป้นหมุนไปทางขวาจะช่วยเพิ่มความต้านทาน โดยการหมุนไปทางซ้ายจะทำให้ความต้านทานลดลง เราออกแบบแป้นหมุนที่เรียบง่ายและสวยงามเพื่อให้คุณมีสมาธิกับการถีบและการออกกำลังกายของคุณได้อย่างเต็มที่



การเคลื่อนย้ายจักรยาน

ยืนที่ด้านหน้าของผลิตภัณฑ์ของคุณวางเท้าข้างหนึ่งไว้ที่เท้าหน้าของจักรยานจากนั้นดึงแฮนด์มาหาคุณเพื่อเอียงจักรยานไปข้างหน้าเพื่อให้ล้อสัมผัสกับพื้น สิ่งสำคัญคือ หลังจะต้องตรงในระหว่างการเคลื่อนย้ายนี้ ขณะทำการเคลื่อนย้ายจักรยานออกกำลังกาย คุณต้องใช้กำลังโดยใช้แรงที่แขนและขาเป็นหลัก



ในกรณีที่มีปัญหา

ในกรณีที่มีปัญหาโปรดไปที่ไซต์สนับสนุนดีแคทลอนพร้อมข้อมูลอ้างอิงผลิตภัณฑ์

https://support.decathlon.fr/

รับประกัน

สินค้ารับประกันอะไหล่ 2 ปีและโครงไม้ 5 ปี

실내 운동용 자전거를 이용한 운동

자전거는 다음과 같이 전신의 근육을 탄탄하게 만드는 한편 심폐 기능을 강화하는 데 탁월한 활동입니다. 둔근, 대퇴사두근, 햄스트링, 종아리, 요추 및 복부 코어 근육.

예상하는 결과를 얻으려면 일주일에 1 ~ 3회, 20분에서 1시간씩 연습할 것을 권장합니다. 이 자전거는 가정용입니다. 이 실내 운동용 자전거는 전문가나 준전문가용으로 고안되지 않았습니다.

당사가 **DOMYOS WOODBIKE**를 고안한 이유

당사는 두 가지 요구 사항을 충족하기 위해 Domyos Woodbike를 상상하고 고안했습니다.
- 아름답고 디자인이 집과 잘 어울리는 제품으로서, 이를 집에 두는 것을 자랑스러워 할 제품
- 환경과 지구를 더 소중히 여기는 친환경 디자인 제품

목재는 고급스럽고 아름다운 유기 재료이기 때문에 당사는 일반적으로 가장 무거운 부품으로서 이산화탄소를 가장 많이 소비하는 자전거 프레임을 목재로 대체했습니다. 목재는 환경을 보존하기 위해 숲과 관련된 모든 규정을 준수합니다.

조정

주의 사항: 조정을 하려면 자전거에서 내려야 합니다.

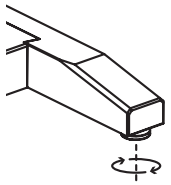
1. 안장 높이 조정:

효과적인 운동을 위해 페달을 밟을 때 안장이 올바른 높이에 있어야 하는데, 페달이 가장 낮은 위치에 있을 때 무릎이 약간 구부러지는 게 좋습니다. 안장을 조정하려면 컨트롤 노브를 완전히 뽑지 않은 상태에서 몇 바퀴 돌려 푼 후 헤드를 당겨 안장 튜브 핀의 체결을 해제합니다. 안장을 알맞은 높이로 조정하고 안장 튜브 조정 구멍에서 조절 노브를 풀었다가 가능한 한 최대로 조입니다.

주의 사항: 조절 노브를 최대로 조이기 전에 안장 튜브 구멍 중 하나에 버튼이 채워졌는지 확인하십시오. 안장 튜브에 표시된 최대 높이를 넘지 않도록 마십시오.

2.자전거 업그레이드:

자전거가 불안정한 경우 뒤쪽 다리의 끝 부분에 있는 수평기 중 하나 또는 둘을 돌리면서 수평을 맞춥니다.



자세

자세란 연습 중에 취해야 하는 신체의 위치입니다. 세션 중 부상을 입거나 다치지 않도록 자세를 바르게 유지하는 것이 중요합니다.

1. 용이한 타고 내림

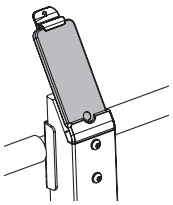
당사 팀에서 실내 운동용 자전거의 프레임을 낮게 설계하였기 때문에 다리를 들어올리지 않고도 자전거에 올라탈 수 있습니다.

2. 똑바른 등 자세

이 실내 운동용 자전거는 연습 중에 적절한 자세를 취할 수 있도록 설계되었습니다. 즉, 모든 사람이 항상 등을 곧게 세운 채 앞을 똑바로 바라보면서 연습할 수 있습니다.

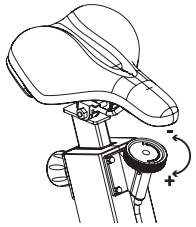
콘솔이 없는 이유

Domyos Woodbike를 상상할 때 당사가 원했던 것은 시장에서 가장 친환경적으로 고안된, 따라서 가능한 가장 단순한 실내 운동용 자전거를 구현하고 설계하는 것이었습니다. 콘솔은 제조 시 이산화탄소를, 그리고 사용 시 에너지를 소비합니다. 실내 운동용 자전거를 이용한 운동은 콘솔이 아니라, 무엇보다도 자신의 동기 부여와 다리에 의존합니다. 목표를 달성하는 한편 재미있고 동기를 부여하는 세션이 되도록 Domyos Woodbike에 스마트폰 /태블릿을 고정하는 홀더가 장착되어 있습니다. 이를 이용하면 자신이 선택한 교육 애플리케이션을 설치하거나(블루투스 연결이 필요 없음) 세션 중에 선택한 영화 또는 시리즈물을 볼 수 있습니다.



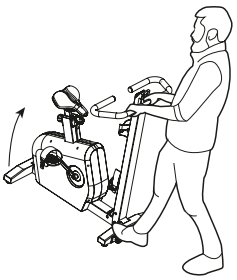
저항 조절

Domyos Woodbike에 설치되면, 안장 아래 앞쪽에 있는 수동 저항 조절 노브로 저항을 조절할 수 있습니다. 조절 노브를 오른쪽으로 돌리면 저항이 증가하고 왼쪽으로 돌리면 저항이 감소합니다. 조절 노브는 간단하고 멋지게 디자인되어 사용자는 페달링과 운동에만 완전히 집중할 수 있습니다.



자전거 위치 변경

제품 앞쪽에 서서 자전거 한쪽 발을 앞 페달에 올린 후 핸들 바를 몸쪽으로 당겨 자전거를 앞으로 기울여 롤러가 지면에 닿도록 합니다. 이 동작 시 등을 똑바로 유지하는 것이 중요합니다. 실내 운동용 자전거를 옮길 때에는 기본적으로 팔과 다리에 힘을 주어야 합니다.



문제 발생 시

문제가 발생할 경우 제품을 참조하면서 데카트론 지원 사이트로 이동하십시오.

https://support.decathlon.fr/

보증

제품은 예비 부품에 대해 2년이, 그리고 목재 프레임에 대해 5년이 보증됩니다.

ការហ្វឹកហាត់ ដោយជិះកង់ ហាត់ប្រាណ

ការជិះកង់ គឺជាសកម្មភាពដ៏ល្អមួយដែលអនុញ្ញាតឱ្យអ្នកធ្វើឱ្យប្រសើរឡើងនូវសមត្ថភាពនៃជំងឺសរសៃឈាមបេះដូង និងសុខភាពផ្លូវដង្ហើមរបស់អ្នកខណៈពេលដែលពង្រឹងរាងកាយទាំងមូលរបស់អ្នក ៖ សាច់ដុំកំប៉េះគូថ សាច់ដុំភ្លៅខាងលើ សាច់ដុំក្រោមភ្លៅ សាច់ដុំកំភួនជើង សាច់ដុំផ្នែកចង្កេះ និងផ្នែកពោះ ។

យើងខ្ញុំសូមណែនាំឱ្យលោកអ្នកធ្វើការហ្វឹកហាត់ ឱ្យបានពី 1 ទៅ 3 ដង ក្នុងមួយសប្តាហ៍ ក្នុងរយៈពេលចាប់ពី 20 នាទី ទៅ 1 ម៉ោង ដើម្បីសម្រេចបានលទ្ធផល ដែលចង់បាន ។ សម្រាប់ប្រើប្រាស់ នៅតាមផ្ទះប៉ុណ្ណោះ ។ កង់ហាត់ប្រាណនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង មិនសម្រាប់ការប្រើប្រាស់ លក្ខណៈអាជីព ឬ ពាក់កណ្តាលអាជីព នោះទេ ។

ហេតុអ្វីបានជាយើងខ្ញុំរចនាបង្កើត កង់ DOMYOS WOODBIKE នេះឡើង?

យើងខ្ញុំបានស្រមៃយើញ ហើយរចនាបង្កើត កង់ Domyos Woodbike នេះ ដើម្បីបំពេញសេចក្ដីត្រូវការ ចំនួន 2 ៖
- ដោយសារវាជាផលិតផលស្រស់ស្អាត មានរចនាបថសម្របទៅតាមផ្ទះលោកអ្នក ទើបវាឱ្យអ្នកប្រើប្រាស់របស់យើងខ្ញុំ មានមោទកភាព ពេលមានវានៅក្នុងផ្ទះ ។
- វាជាផលិតផលរចនាបង្កើតឡើង ឱ្យកាន់តែមានមេត្រីភាព ចំពោះបរិស្ថាន និងផែនដីយើងទាំងមូល ។

ដោយសារឈើ ជាគ្រឿងសម្ភារៈសរីរាង្ត មានភាពស្រស់ស្អាត និងប្រណិត ទើបយើងខ្ញុំបានប្រើប្រាស់វា ដើម្បីជំនួសឱ្យតួកង់ ដែលជាទូទៅ ជាផ្នែកធ្ងន់ជាងគេ ហើយបង្ករឱ្យមាន CO2 ច្រើនជាងគេ ។ Wood គោរពបាន តាមបទដ្ឋានទាំងអស់ ពាក់ព័ន្ធនឹងព្រៃឈើ ដើម្បីអភិរក្សបរិស្ថាន របស់យើង ។

ការកំណត់

សេចក្ដីព្រមាន ៖ វាមានសារៈសំខាន់ណាស់ក្នុងទទួលយកគ្រូបង្វឹកដើម្បីលៃតម្រូវការកំណត់ណាមួយ។

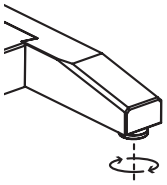
1. ការកែតម្រូវ កម្ពស់កែបកង់ ៖

ដើម្បីប្រតិបត្តិ បាន ប្រកបដោយប្រសិទ្ធភាព ត្រូវកំណត់កម្ពស់កែបកង់ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដូចជា នៅពេលជាន់ឈ្នាន់ធាក់ ជង្គង់លោកអ្នក ត្រូវអាចបត់រលាស់ បានបន្តិច នៅពេលឈ្នាន់កង់ ស្ថិតក្នុងទីតាំងទាបបំផុត ។ ដើម្បីសើរៃតម្រូវកែបអង្គុយ សូមមួលបន្ទូរខ្លៅ របស់កងកែតម្រូវ ឱ្យបានពីរបីជុំ ដោយមិនបាច់មួលដោះចេញនោះទេ ហើយទាញក្បាលវាឡើង ដើម្បីដកដងគន្លឹះបំពង់កែបអង្គុយ ។ សូមកែតម្រូវ កម្ពស់កែបកង់ ឱ្យបានត្រឹមត្រូវ ដោយត្រូវបន្ទូរគន្លឹះរឹត នៅត្រឹងត៌ណដងទីបកែបកង់ ហើយរឹតបន្តឹងវាមកវិញ ឱ្យដល់កម្រិតអតិបរមា ។

សេចក្ដីព្រមាន ៖ ត្រូវប្រាកដថា គន្លឹះនោះវិលមកត្រង់រន្ធដងទីបកែបកង់វិញ មុនពេលរឹតបន្តឹងវា ឱ្យដល់កម្រិតអតិបរមា ។ សូមកុំលើក កែបកង់ ឱ្យខ្ពស់ផុតពីកម្ពស់អតិបរមា មានបង្ហាញប្រាប់ នៅលើដងទីបកែបកង់ ឱ្យសោះ ។

2.ការកែតម្រូវកង់ ៖

ប្រសិនបើកង់ គ្មានលំនឹង សូមមួលកម្រិតទប់លំនឹង ម្ខាង ឬ ទាំងសងខាង នៅចុងទម្រផ្នែកខាងក្រោយ រហូតទាល់តែមានលំនឹង ។



ជំហរ

ជំហរ គឺជា ស្ថានភាពរាងកាយ ដែលត្រូវរក្សាឱ្យបាន នៅពេលលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ។ ជាការសំខាន់ត្រូវគោរពតាមជំហរនេះ ដើម្បីកុំឱ្យលោកអ្នកមានការឈឺចាប់ ក្នុងវគ្គហ្វឹកហាត់ របស់លោកអ្នក ។

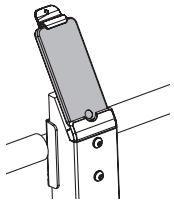
1. ការឡើងជិះ ដោយងាយស្រួល

ក្រុមការងារ របស់យើងខ្ញុំ បានរចនាបង្កើត កង់ហាត់ប្រាណនេះ ដោយមានទូកកង់ទាប ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចឡើងជិះកង់បាន ដោយមិនបាច់លើកជើងនោះទេ ។

2. ជំហរដងខ្លួនត្រង់

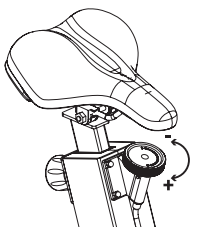
កង់ហាត់ប្រាណនេះ ត្រូវបានរចនាបង្កើតឡើង ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចមានជំហរសមស្របមួយ នៅពេលលោកអ្នកហ្វឹកហាត់ ដែលវាឱ្យអ្នកគ្រប់គ្នាហ្វឹកហាត់បាន ជាលក្ខណៈប្រព័ន្ធ ដោយមានដងខ្លួនត្រង់ និងភ្នែកសម្លឹងទៅមុខ ។

ហេតុអ្វីបានជាគ្មាន ផ្ទាំងបញ្ជា ?



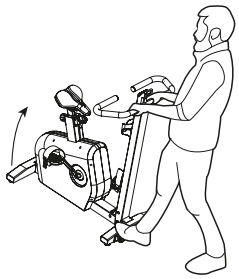
នៅពេលយើងខ្ញុំបានស្រមៃនឹងយើញ កង់ Domyos Woodbike, មហិច្ចតារបស់យើងខ្ញុំ គឺចង់ផលិត និងរចនាបង្កើត កង់ហាត់ប្រាណ មានមេត្រីភាពខ្ពស់បំផុត ចំពោះបរិស្ថាន នៅក្នុងទីផ្សារ ហើយធ្វើឱ្យវាមានលក្ខណៈសាមញ្ញ តាមដែលអាចធ្វើទៅបាន ។ ផ្ទាំងបញ្ជាប់ង្ករឱ្យមាន CO_2 នៅពេលផលិតវាឡើង និងនៅពេលផ្ទុល់ថាមពលឱ្យវា ក្នុងអំឡុងពេលប្រើប្រាស់ ។ ការហ្វឹកហាត់ ដោយជិះកង់ហាត់ប្រាណ មិនអាស្រ័យលើ ផ្ទាំងបញ្ជានោះទេ ប៉ុន្តែពឹងខ្លាំងជាងគេលើ កម្លាំងចិត្ត និងជើង របស់អ្នកប្រើប្រាស់ទៅវិញទេ ។ ដើម្បីជួយលោកអ្នកឱ្យសម្រេចបានគោលដៅរបស់លោកអ្នកបាន ហើយមានការកំសាន្តសប្បាយ និងហាត់វគ្គជំរុញកម្លាំងចិត្តបាននោះ យើងខ្ញុំមានបំពាក់កន្លែងដាក់ ទូរសព្ទវៃឆ្លាត / ថេប្លេត នៅលើកង់ Domyos Woodbike របស់យើងខ្ញុំ ។ នេះនឹងអនុញ្ញាតឱ្យលោកអ្នកអាចតម្លើងកម្មវិធីហាត់ប្រាណ ដែលលោកអ្នកចង់បាន (ដោយមិនតម្រូវឱ្យមាន ការតភ្ជាប់តាមប្លិជូស) ឬ អាចមើលភាពយន្ត ឬ រឿងភាគ តាមចិត្តចង់របស់លោកអ្នក ក្នុងអំឡុងពេលហាត់ប្រាណបាន ។

ការកែតម្រូវភាពតឹង



នៅពេលលោកអ្នកជិះលើកង់ Domyos Woodbike របស់លោកអ្នក, លោកអ្នកអាចចូលទៅ ប្រើដងគន្លឹះកែតម្រូវកម្រិតភាពតឹង ដោយដៃបាន ដែលវាស្ថិតនៅក្រោមកែបកង់ នៅផ្នែកស្របទីសខាងមុខលោកអ្នក ។ ដោយទាញបង្វិលដងគន្លឹះ ទៅខាងស្តាំដៃ នោះលោកអ្នកអាចបង្កើនកម្រិតភាពតឹងបាន ហើយបើទាញវាមកខាងឆ្វេងវិញ លោកអ្នកអាចបន្ថយកម្រិតភាពតឹងបានវិញ ។ យើងខ្ញុំបានរចនាបង្កើត ដងគន្លឹះកែតម្រូវ លក្ខណៈរលូន និងងាយស្រួលប្រើ ដើម្បីឱ្យលោកអ្នកអាចផ្តោតលើ ការជាក់កង់ និងការហាត់ប្រាណ បានពេញលេញ ។

សូមផ្លាស់ទីកង់



សូមឈរនៅខាងមុខផលិតផលរបស់លោកអ្នក ដាក់ជើងម្ខាងទៅលើជាន់ជើងខាងមុខរបស់កង់ ហើយទាញដៃកង់មករកលោកអ្នក ដើម្បីធ្វើឱ្យកង់ទេទៅមុខ ដោយធ្វើឱ្យកង់វាប៉ះ និងកម្រាលឥដ្ឋ ។ ជាការសំខាន់ ត្រូវអង្គុយឱ្យត្រង់ខ្លួន ក្នុងពេលធ្វើចលនា ។ នៅពេលលោកអ្នកធ្វើចលនា លើកង់ហាត់ប្រាណ របស់លោកអ្នក សូមប្រើកម្លាំង ជាចម្បង តែនៅលើផ្នែកដើមដៃ និងជើង របស់លោកអ្នកប៉ុណ្ណោះ ។

ក្នុងករណីមានបញ្ហា

ក្នុងករណីផលិតផលមានបញ្ហា សូមចូលទៅ គេហទំព័រផ្នែកគាំទ្រ របស់ decathlon ដោយប្រើសំណៅយោងផលិតផល ។

https://support.decathlon.fr/

កិច្ចធានា

ផលិតផលនេះ មានកិច្ចធានា រយៈពេល 2 ឆ្នាំ ចំពោះគ្រឿងបន្លាស់ និង រយៈពេល 5 ឆ្នាំ ចំពោះតួកង់ធ្វើពីឈើ ។

ممارسة ركوب دراجة التمرين

يعد ركوب الدراجات نشاطًا ممتازًا يتيح لك زيادة قدرات القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي مع تقوية جسمك بالكامل : عضلات المؤخرة، وعضلات الفخذ، وأوتار الركبة، وربلة الساق، و شدّ عضلات أسفل الظهر والبطن.
ننصحك بممارسة من 1 إلى 3 مرات في الأسبوع، من 20 دقيقة إلى 1 ساعة للحصول على النتائج المتوقعة. للاستخدام المنزلي فقط. دراجة التمرين هذه غير مصممة للاستخدام الاحترافي أو شبه الاحترافي.

لماذا صممنا DOMYOS WOODBIKE ؟

تخيلنا Domyos Woodbike وصممناها لتلبية احتياجين :

- منتج جميل الشكل وتصميم ملائم للمنزل، مما يجعل مستخدمينا فخورين بعرضه في منازلهم
- منتج مصمم طبقًا للمعايير البيئية ويلتزم أكثر بالحفاظ على البيئة وعلى كوكبنا

نظرًا لأن الخشب مادة نبيلة وجميلة وعضوية، فقد استخدمناها لاستبدال إطار الدراجة، والذي يعد بشكل عام الجزء الأثقل وبالتالي الأكثر استهلاكًا لثاني أكسيد الكربون. يلتزم الخشب بجميع المعايير المتعلقة باحترام غاباتنا من أجل الحفاظ على بيئتنا.

الإعدادات

تحذير: من الضروري النزول من على الدراجة لإجراء الإعدادات.

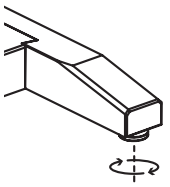
1. 1. لضبط ارتفاع المقعد :

للقيام بتمرين فعّال، يجب أن يكون ارتفاع المقعد صحيحًا، أي أنه عند استعمال دواسة القدم، يجب ثني الركبتين قليلًا في اللحظة التي تكون فيها الدواسة في الموضع الأدنى. لضبط المقعد، قم بفك المقبض بضع لفات دون إزالته تمامًا واسحب الرأس لفك دبوس أنبوب المقعد. اضبط المقعد الخاص بك على الارتفاع الصحيح، ثم حرر المقبض في أحد فتحات ضبط أنبوب المقعد واربطه إلى أقصى حد.

تحذير: تأكد من إعادة الزر إلى أحد الثقوب في أنبوب المقعد قبل شده إلى أقصى حد ممكن. لا تتجاوز أقصى ارتفاع مبين على أنبوب المقعد.

2. 2.تحديث الدراجة:

في حالة عدم ثبات الدراجة، أدر أحد معوضي المستوى أو كلاهما على الساق الخلفية حتى تتم إزالة عدم الاستقرار.



وضع الجسم

وضع الجسم هي وضعيّة الجسم المعتمد عليها خلال التمرين. من المهم احترامه حتى لا تؤذي نفسك أثناء التمرين.

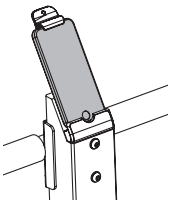
1. سهلة الصّعود

صممت فرقنا دراجة تمرين بإطار منخفض، مما يسمح لك بالصّعود دون الحاجة إلى رفع ساقك.

2. وضعيّة الظهر الصحيحة

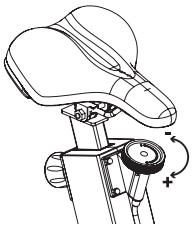
لقد صُممت دراجة التمرين هذه لتسمح لك بالحصول على وضع مناسب أثناء التمرين، أي أنها تسمح للجميع بالتدرب بشكل منتظم مع ظهر مستقيم و العينين للأمام مباشرة.

لماذا لا توجد لوحة تحكم ؟



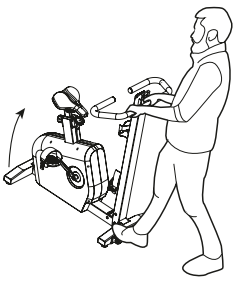
عندما تخيلنا Domyos Woodbike، كان طموحنا أن ننتج ونصمم دراجة التمارين الأكثر احتراما للبيئة في السوق، وبالتالي أبسط ما يمكن. تستهلك لوحة التحكم ثاني أكسيد الكربون خلال تصنيعها وتستهلك طاقة أثناء استخدامها. لا يعتمد ركوب دراجة التمرين على لوحة تحكم، لكنه يعتمد فوق كل شيء على حماسك وعلى أرجلك. لمساعدتك على تحقيق أهدافك وتنفيذ جلسات ممتعة وحماسية، قمنا بتجهيز دراجة Domyos Woodbike الخاصة بنا بحامل هاتف ذكي / حاسب لوحي. سيسمح لك ذلك بتثبيت تطبيق التدريب الذي تختاره (لا يتطلب اتصال بلوتوث) أو حتى مشاهدة الفيلم أو المسلسل الذي تختاره أثناء جلساتك.

تعديل قوة الضغط



بمجرد تثبيته على Domyos Woodbike، ستتمكن من الوصول إلى قرص الضبط اليدوي لقوة الضغط الموجود أسفل المقعد أمامك. بإدارة القرص إلى اليمين، تزيد قوة الضغط، وبتحويله إلى اليسار، تقلل قوة الضغط. لقد صممنا قرص ضبط بسيط ولطيف حتى تتمكن من التركيز بشكل كامل على الضغط على الدواسة وجلسات التدريب الخاصة بك.

تحريك الدراجة



قف عند مقدمة المنتج، وضع قدمًا واحدة على القدم الأمامية للدراجة ثم اسحب المقود باتجاهك لإمالة الدراجة إلى الأمام لجعل عجلات النقل ملامسة للأرض. من المهم أن تبقي ظهرك مستقيماً أثناء هذه الحركة. عند تحريك دراجة التمرين، يجب أن تبذل قوة بشكل أساسي باستخدام ذراعيك وساقيك.

في حالة وجود مشكلة

في حالة وجود مشكلة، قم بزيارة موقعنا الإلكتروني للدعم decathlon ومعك الرقم المرجعي للمنتج
/https://support.decathlon.fr

الضمان

يتمتع المنتج بضمان لمدة سنتين على قطع الغيار ولمدة خمس سنوات على الإطار الخشبي.

AFTER-SALES SERVICE

SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERWIS PO SPRZEDAŻY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIŞ SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售後服務 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - خدمات پس از فروش - بعد خدمة البيع

UK

Do you need assistance?

Find us at www.supportdecathlon.com, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.com (coste de conexión a internet) o contacte con su tienda habitual y/o el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.supportdecathlon.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 www.supportdecathlon.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).

NEDERLAND

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).

PORTUGAL

Necessita de assitência?
Encontre-nos no site www.supportdecathlon.com
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

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

BELGIË

Hulp nodig?

U vindt de dienst na verkoop terug op de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).

中国

你需要帮助吗 ?
请访问我们的网站
http://supportdecathlon.com
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。

EN - OTHER COUNTRIES

Need help?

Find us on our website

www.supportdecathlon.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.

FR - AUTRES PAYS

Besoin d'assistance?

Retrouvez-nous sur le site internet www.supportdecathlon.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.

ES - OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

Nos puede encontrar en el sitio web www.supportdecathlon.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.

DE - ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

Besuchen Sie unsere Internet-Site www.supportdecathlon.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.

IT - ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

Ci potete trovare sul sito Internet www.supportdecathlon.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.

NL - ANDERE LANDEN

Hulp nodig?

Raadpleeg de website www.supportdecathlon.com (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.

PT - OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

Contacte nos através do site da Internet www.supportdecathlon.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.

PL - INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

Znajdź nas na stronie internetowej www.supportdecathlon.com (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.

HU - MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

Keressen minket honlapunkon a www.suppertdecathlon.com oldalon, telefonon a Decathlon ügyfélszolgálatához, vagy személyesen bármely áruházunkban, a vásárlást igazoló bizonylattal.

RO - ALTE ŢĂRI

Aveţi nevoie de asistenţă?

Ne puteţi găsi pe site-ul www.supportdecathlon.com (preţul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relaţii cu clienţii al magazinului firmei de la care aţi achiziţionat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

SK - OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asistenciu?

Nájdite si nás na internetových stránkach www.supportdecathlon.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

CS - OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?

Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.supportdecathlon.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

SV - ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

Hitta oss på hemsidan www.supportdecathlon.com (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

Моля, посетете нашия сайт: www.supportdecathlon.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе сидокумент, доказващнаправената покупка.

HR - OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?

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

SL - DRUGE DRŽAVE

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.supportdecathlon.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

EL - ΑΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ

Χρειάζεστε βοήθεια;

Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση www.supportdecathlon.com (με το κόστος μιας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή οιουδήποτε καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.

TR - DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.supportdecathlon.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

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

VI - QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

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

ID - NEGARA LAIN

Perlu bantuan?

Kunjungilah situs internet kami www.supportdecathlon.com (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.

ZH - 其他国家

需要帮助 ?

请登陆 http://supportdecathlon.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。

JA - その他の国

ヘルプが必要ですか？

サイトwww.supportdecathlon.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ださい。

ZT - 其他國家

需要幫助 ?

請登陸 http://supportdecathlon.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。

TH - ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ ?

แพบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.supportdecathlon.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต)หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

KO - 기타 국가

도움이 필요하십니까?

당사의 웹사이트www.supportdecathlon.com을 방문하거나 (인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.

KM - ប្រទេសផ្សេងៗ ទៀត

ស្វែងរកយើងនៅលើគេហទំព័រ www.supportdecathlon.com របស់យើង (តម្លៃនៃការភ្ជាប់អ៊ីនធឺណេត) ឬក៏ទៅកាន់ហាងមួយដែលអ្នកបានទិញផលិតផលជាមួយនឹងតស្នូតាងនៃការទិញ។

AR - دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟

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

FA - سایر کشورها

به کمک نیاز دارید؟

(تنها با هزینه اتصال به اینترنت) از طریق وبسایت www.supportdecathlon.com با ما در تماس باشید یا با همراه داشتن سند خرید خود به میز پذیرش یکی از خرده فروشی‌هایی که این محصول را خریداری کرده اید مراجعه کنید.

WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

EN	EC DECLARATION OF CONFORMITY
Product name:	WOODBIKE
Product function:	Exercise bike
Model:	8607838
This product complies with all the relevant requirements of the following European directives and standards:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Issued in (place):	MARCQ-EN-BAROEUL
Date (day/month/year):	16-11-2020
DOMYOS brand manager:	Caroline LANIGAN

IT	DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ CE
Nome del prodotto:	WOODBIKE
Funzione del prodotto:	Cyclette
Modello:	8607838
Questo prodotto è conforme a tutti i requisiti pertinenti delle seguenti direttive e norme europee:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Redatto a (luogo):	MARCQ-EN-BAROEUL
Data (giorno/mese/anno):	16-11-2020
Direttore della marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

HU	MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT
A termék neve:	WOODBIKE
A termék rendeltetése:	Edző kerékpár
Modell:	8607838
A termék megfelel a következő európai irányelvek és normák összes vonatkozó követelményének:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Kelt (hely):	MARCQ-EN-BAROEUL
Idő (nap/hónap/év):	16-11-2020
A DOMYOS márka igazgatója:	Caroline LANIGAN

SV	FÖRSÄKRAN OM EG-ÖVERENSSTÄMMELSE
Produktnamn:	WOODBIKE
Produktfunktion:	Motionscykel
Modell:	8607838
Denna produkt uppfyller alla relevanta krav i följande europeiska direktiv och standarder:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Utfärdad i (ort):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/månad/år):	16-11-2020
Varumärkeschef för DOMYOS:	Caroline LANIGAN

LT	EB ATITIKTIES DEKLARACIJA
Gaminio pavadinimas:	WOODBIKE
Gaminio funkcija:	Dviratinis treniruoklis
Modelis:	8607838
Šis gaminys atitinka visų toliau išvardytų Europos direktyvų ir standartų atitinkamus reikalavimus:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Parengta (data ir vieta):	MARCQ-EN-BAROEUL
Data (diena/mėnuo/metai):	16-11-2020
Prekių ženklo DOMYOS direktorė:	Caroline LANIGAN

FR	DÉCLARATION DE CONFORMITÉ CE
Nom du produit :	WOODBIKE
Fonction du produit :	Vélo d'appartement
Modèle :	8607838
Ce produit est conforme à l'ensemble des exigences pertinentes des directives et normes européennes ci-après :	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Fait à (lieu) :	MARCQ-EN-BAROEUL
Date (jour/mois/année) :	16-11-2020
Directeur de la marque DOMYOS :	Caroline LANIGAN

NL	CONFORMITEITSVERKLARING EG
Productnaam:	WOODBIKE
Functie van het product:	Hometrainer
Model:	8607838
Dit product voldoet aan alle relevante eisen van de hieronder vermelde Europese richtlijnen en normen:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Opgemaakt te (plaats):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dag/maand/jaar):	16-11-2020
Directeur van het merk DOMYOS:	Caroline LANIGAN

RO	DECLARAȚIE DE CONFORMITATE
Numele produsului:	WOODBIKE
Funcția produsului:	VM:Bicicletă de apartament
Model:	8607838
Acest produs este în conformitate cu toate cerințele relevante ale următoarelor directive și norme europene:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Emisă la (localitate):	MARCQ-EN-BAROEUL
Dată (zi/lună/an):	16-11-2020
Directorul mărcii DOMYOS:	Caroline LANIGAN

HR	IZJAVA O SUKLADNOSTI
Naziv proizvoda:	WOODBIKE
Funkcija proizvoda:	Sobni bicikl
Model:	8607838
Proizvod je u skladu sa svim relevantnim zahtjevima sljedećih europskih direktiva i standarda:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Izdano (mjesto):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mjesec/godina):	16-11-2020
Menadžer robne marke DOMYOS:	Caroline LANIGAN

LV	EK ATBILSTĪBAS DEKLARĀCIJA
Produkta nosaukums:	WOODBIKE
Produkta funkcija:	Mācību velosipēds
Modelis:	8607838
Šis produkts atbilst visām attiecīgajām šo Eiropas direktīvu un standartu prasībām:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Izdota (vietā):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datums (diena / mēnesis / gads)	16-11-2020
zīmolu vadītājs :	Caroline LANIGAN

ES	DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD CE
Nombre del producto:	WOODBIKE
Función del producto:	Bicicleta estática
Modelo:	8607838
Este producto cumple todos los requisitos relevantes de los siguientes estándares y directivas europeos:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Emitido en (lugar):	MARCQ-EN-BAROEUL
Fecha (día/mes/año):	16-11-2020
Director de la marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

PT	DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE CE
Nome do produto:	WOODBIKE
Função do produto:	bicicleta estática
Modelo:	8607838
Este produto está em conformidade com todos os requisitos relevantes das seguintes diretivas e normas europeias:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Emitido em (local):	MARCQ-EN-BAROEUL
Data (dia/mês/ano):	16-11-2020
Gestor de marca DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SK	VYHLÁSENIE O ZHODE
Názov produktu:	WOODBIKE
Funkcia produktu:	Stacionárny bicykel
Model:	8607838
Tento produkt spĺňa všetky príslušné požiadavky nasledujúcich Európskych smerníc a noriem:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Vydané v (miesto):	MARCQ-EN-BAROEUL
Dátum (deň/mesiac/rok):	16-11-2020
Vedúci pracovník značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SL	IZJAVA O SKLADNOSTI (ES)
Ime izdelka:	WOODBIKE
Funkcija izdelka:	Sobno kolo
Model:	8607838
Izdelek je skladen z vsemi ustreznimi zahtevami sledečih evropskih direktiv in standardov:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Izdano v (kraj):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mesec/leto):	16-11-2020
Vodja blagovne znamke DOMYOS:	Caroline LANIGAN

SR	DEKLARACIJA O USAGLAŠENOSTI PROIZVODA CE
Naziv proizvoda:	WOODBIKE
Funkcija proizvoda:	SB: Sobni bicikl
Model:	8607838
Ovaj proizvod je usklađen sa svim merodavnim zahtevima direktiva i evropskim odredbama dole navedenim:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
U (mesto):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (dan/mesec/godina):	16-11-2020
Direktor marke DOMYOS:	Karolin LANIGAN

DE	EG-KONFORMITÄTSERKLÄRUNG
Produktname:	WOODBIKE
Produktfunktion:	Heimtrainer
Modell:	8607838
Dieses Produkt erfüllt alle einschlägigen Anforderungen der folgenden europäischen Richtlinien und Normen:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Ausgestellt in (Ort):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (Tag/Monat/Jahr):	16-11-2020
DOMYOS-Markenmanager:	Caroline LANIGAN

PL	DEKLARACJA ZGODNOŚCI
Nazwa produktu:	WOODBIKE
Funkcja produktu:	Rower stacjonarny
Model:	8607838
Ten produkt jest zgodny z wszystkimi istotnymi wymaganiami dyrektyw i norm europejskich wymienionych poniżej:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Sporządzono w (miejscowość):	MARCQ-EN-BAROEUL
Data (dzień/miesiąc/rok):	16-11-2020
Dyrektor marki DOMYOS:	Caroline LANIGAN

CS	PROHLÁŠENÍ ES O SHODĚ
Název výrobku:	WOODBIKE
Funkce výrobku:	Rotoped
Model:	8607838
Výrobek je v souladu se všemi příslušnými požadavky následujících evropských směrnic a norem:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Vydáno v (místo):	MARCQ-EN-BAROEUL
Datum (den/měsíc/rok):	16-11-2020
Manažer značky DOMYOS:	Caroline LANIGAN

TR	AB UYUMLULUK BEYANI
Ürünün adı:	WOODBIKE
Ürünün işlevi:	Kondisyon bisikleti
Model:	8607838
Bu ürün, aşağıdaki Avrupa yönergelerine ve standartlarına ilişkin tüm gereksinimlere uygundur:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Hazırlandığı yer (yer):	MARCQ-EN-BAROEUL
Tarih (gün/ay/yıl):	16-11-2020
DOMYOS marka müdürü:	Caroline LANIGAN

EL	ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΜΜΟΡΦΩΣΗΣ CE
Ονομασία προϊόντος:	WOODBIKE
Λειτουργία προϊόντος:	Στατικό ποδήλατο
Μοντέλο:	8607838
Το προϊόν αυτό πληροί το σύνολο των σχετικών απαιτήσεων των παρακάτω ευρωπαϊκών οδηγιών και προτύπων:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Συντάχθηκε στην (τόπος):	MARCQ-EN-BAROEUL
Ημερομηνία (ημέρα/μήνας/έτος):	16-11-2020
Διευθυντής του εμπορικού σήματος DOMYOS:	Caroline LANIGAN

BG	ДЕКЛАРАЦИЯ ЗА СЪОТВЕТСТВИЕ
Наименование на продукта:	WOODBIKE
Функция на продукта:	BE: Велоергометър
Модел:	8607838
Този продукт съответства на всички изисквания на европейските директиви и стандарти изброени по-долу:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Издадена в (място):	MARCQ-EN-BAROEUL
Дата (ден/месец/година):	16-11-2020
Управител за марката DOMYOS:	Caroline LANIGAN

VI	TUYÊN BỐ EC VỀ SỰ PHÙ HỢP
Tên sản phẩm:	WOODBIKE
Chức năng sản phẩm:	Xe đạp tập thể dục
Mô-đen:	8607838
Sản phẩm này tuân thủ tất cả các yêu cầu liên quan về các chỉ thị và tiêu chuẩn Châu ÂU sau:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Được cấp tại (nơi):	MARCQ-EN-BAROEUL
Ngày (Ngày/tháng/năm):	16-11-2020
Quản lý thương hiệu DOMYOS:	Caroline LANIGAN

ZT	EC規範遵從聲明
產品名稱:	WOODBIKE
產品功能:	室內健身自行車
型號:	8607838
此產品符合以下所有歐洲規範及標準之相關要求:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
發行(地點):	MARCQ-EN-BAROEUL
日期(日/月/年):	16-11-2020
DOMYOS 品牌經理:	Caroline LANIGAN

AR	إقرار مطابقة المنتج لاشتراطات أسواق الاتحاد الأوربي
اسم المنتج:	WOODBIKE
وظيفة الجهاز:	دراجة تمارين
الموديل:	8607838
يتوافق هذا المنتج مع كافة المتطلبات ذات الصلة والخاصة بالتوجيهات والمعايير القياسية الأوربية التالية:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
صادر في (مكان):	MARCQ-EN-BAROEUL
التاريخ (يوم/شهر/سنة):	16-11-2020
مدير علامة DOMYOS التجارية:	Caroline LANIGAN

KK	СӘЙКЕСТІК ДЕКЛАРАЦИЯСЫ
Өнімнің атауы:	WOODBIKE
Өнімнің функциясы:	Велотренажер
Үлгісі:	8607838
Бұл өнім келесі Еуропалық директивалар мен стандарттардың барлық талаптарына сәйкес келеді:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Жасалған (жері):	МАРК-АН-БАРЁЛЬ
Күні (күні/айы/жылы):	16-11-2020
DOMYOS бренд-директоры:	Каролин ЛАНИГАН

ID	PERNYATAAN KESESUAIAN CE
Nama produk:	WOODBIKE
Fungsi produk:	Sepeda Statis
Model:	8607838
Produk ini sesuai dengan semua persyaratan relevan dari direktif dan standar Uni Eropa berikut:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Dibuat di (tempat):	MARCQ-EN-BAROEUL
Tanggal (hari/bulan/tahun):	16-11-2020
Direktur merek DOMYOS:	Caroline LANIGAN

TH	ใบรับรองมาตรฐาน EC
ชื่อผลิตภัณฑ์:	WOODBIKE
ฟังก์ชันการทำงาน:	จักรยานออกกำลังกาย
รุ่น:	8607838
ผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้องตามข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องทั้งหมดของกฎระเบียบและมาตรฐานของสหภาพยุโรป:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
ออกใน (สถานที่ตั้ง):	MARCQ-EN-BAROEUL
วันที่ (วัน/เดือน/ปี):	16-11-2020
ผู้จัดการแบรนด์ DOMYOS:	Caroline LANIGAN

RU	ДЕКЛАРАЦИЯ СООТВЕТСТВИЯ CE
Название изделия:	WOODBIKE
Назначение изделия:	Домашний велотренажер
Модель:	8607838
Это изделие соответствует всем применимым требованиям следующих европейских директив и норм:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Место составления:	MARCQ-EN-BAROEUL
Дата (день/месяц/год):	16-11-2020
Директор по бренду DOMYOS:	Caroline LANIGAN

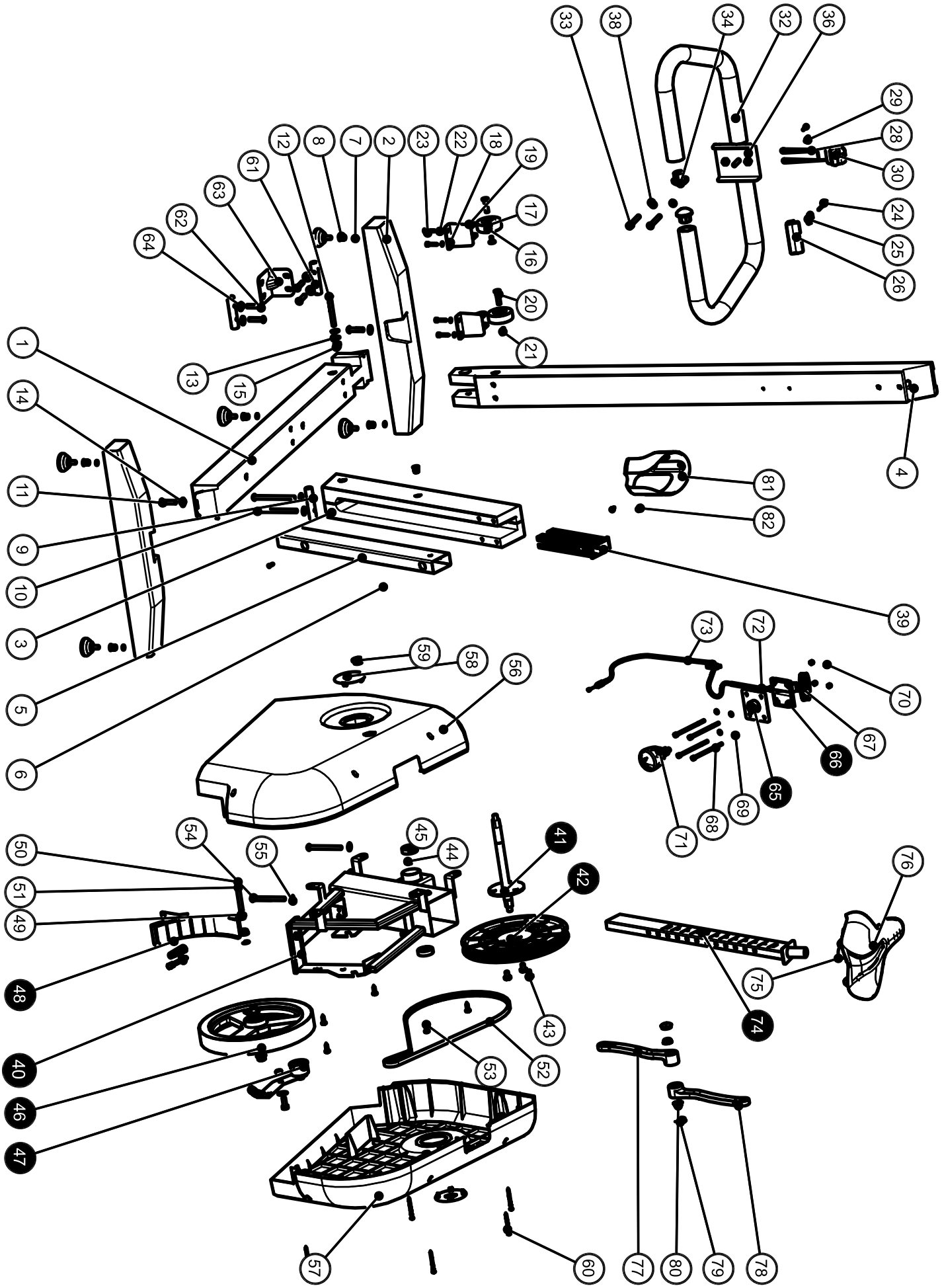
ZH	EC符合性声明
产品名称：	WOODBIKE
产品功能：	健身车
型号：	8607838
本产品符合以下欧盟指令及标准：	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
发布地点：	MARCQ-EN-BAROEUL
日期（日/月/年）：	16-11-2020
DOMYOS品牌经理：	Caroline LANIGAN

KO	EC 준수성 성명
제품명:	WOODBIKE
제품 기능:	실내 운동용 자전거
모델:	8607838
본 제품은 유럽의 다음 지침 및 표준상의 모든 관련 요구사항을 준수하고 있습니다:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
제조지(장소):	MARCQ-EN-BAROEUL
일자(연/월/일):	16-11-2020
DOMYOS 브랜드 매니저:	Caroline LANIGAN

UK	ДЕКЛАРАЦІЯ ПРО ВІДПОВІДНІСТЬ CE
Назва продукту:	WOODBIKE
Призначення продукту:	Домашній тренажер
Модель:	8607838
Цей продукт відповідає всім вимогам європейських директив і норм, зазначених нижче:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
Вироблено (місце):	МАРК-АН-БАРЕЛЬ (ФРАНЦІЯ)
Дата (день/місяць/рік):	16-11-2020
Директор бренда DOMYOS:	Каролін ЛАНІГАН (Caroline LANIGAN)

JA	EC適合宣言書
製品名：	WOODBIKE
製品の機能：	フィットネス/バイク
型：	8607838
本製品は以下のEC指令および基準のすべての関連要件に適合しています:	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
発効地：	MARCQ-EN-BAROEUL
発効日（日/付/都市）：	16-11-2020
DOMYOS ブランドマネージャー：	Caroline LANIGAN

KM	សេចក្តីប្រកាសស្តីពីសុពលភាពរបស់ EC
ឈ្មោះផលិតផល៖	WOODBIKE
មុខងារផលិតផល៖	កង់ធ្វើលំហាត់ប្រាណ
គំរូ៖	8607838
ផលិតផលនេះអនុលោមទៅតាមតម្រូវការដែលពាក់ព័ន្ធទាំងអស់នៃសេចក្តីណែនាំ និងស្តង់ដារដូចខាងក្រោម៖	EN ISO 20957-1 EN ISO 20957-5
ធ្វើនៅ (ទីកន្លែង)៖	MARCQ-EN-BA-ROEUL
កាលបរិច្ឆេទ (ថ្ងៃ / ខែ / ឆ្នាំ)៖	16-11-2020
អ្នកគ្រប់គ្រងម៉ាក DOMYOS៖	Caroline LANIGAN


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82

DOMYOS WOODBIKE

Keep these instructions

Notice à conserver

Conserve estas instrucciones

Anleitung bitte sorgfältig aufbewahren

Istruzioni da conservare

Handleiding om te bewaren.

Guarde estas instruções

Instrukcję należy zachować

Őrizze meg az útmutatót

Observați să păstrați

Odložte si tieto pokyny

Tyto pokyny si uschovejte

Spara bruksanvisningen

Čuvajte ove upute

Navodila shranite

Kılavuzu muhafaza edin

Išsaugokite šią naudojimo instrukciją

Saglabājiet šos norādījumus

Sačuvati uputstvo

Διατηρήστε αυτό το εγχειρίδιο

Запазете информацията

Сақтауға тиісті нұсқаулық

Сохраните это руководство

Дотримуйтесь цих вказівок

Lưu ý khi bảo quản

Petunjuk harus disimpan

应妥善保管指示说明

保管するように注意してください

請妥善保存這些說明書

เก็บรักษาคู่มือเหล่านี้ไว้

보관 유의 사항

សេចក្តីជូនដំណឹងត្រូវរក្សាទុក

احتفظ بهذه التعليمات

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE

Made in France - Fabriqué en France - Hecho en Francia - Fabricado na/em França - İmal edildiği yer Fransa - Pagaminta Prancūzijoje - Ražots Francijā - Származási hely Franciaország - صنع في فرنسا

JPN 兵庫県西宮市高松町3-34-5Fデカトロンジャパン - 品名 : エクササイズバイク CHN 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 产品名称: 恢复体型自行车 ; 磁化自行车（室内健身自行车 ; 健身器） - 经销商: 迪脉(上海)企业管理有限公司, 地址: 上海市浦东新区银霄路393号2幢二层西北侧 邮编: 201204 - 联系电话: 4009-109-109 - 标准编号: - 等级: 合格品 - 法国 制造 - 商标: DOMYOS - 质检证明: 合格 - 主要材料 : 实木 RUS Импортер/уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октоблу», 115280, Россия, Москва, Автозаводская 23 А корп. 2, тел. 8(800) 700-77-66 - Произведено во Франции - Велотренажер - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подтверждению соответствия - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : Дерево TWN 健身車 - 法國 製造 - 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 04-24719666 - 製造日期標於工廠符號處 BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - NÃO VENDIDO SEPARADAMENTE - FABRICADO NA/EM FRANÇA THA จักรยานออกกำลังกาย - ชื่อผู้นำเข้า: บริษัทดีแคทลอน(ประเทศไทย) จำกัด เลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ถนนเทพรัตน ตำบลบางแก้ว อำเภอบางพลี จังหวัดสมุทรปราการ 10540 - ผลิตในฝรั่งเศส EGY تمارين متجارك - Decathlon Trading Egypt - 1st Al Wozaraa Square 1169 - Sheraton - Cairo - Egypt AUS Decathlon Australia Pty Ltd, 634-726 Princess Highway, Tempe -Sydney -NSW 2044. MEX Importador: Artículos Deportivos Decathlon de CV Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, C.P. 11540, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - Bicicleta fija - Tel.: 01 800 062 4500 - Material principal : Madera - Hecho en Francia VNM Máy đạp xe đạp - Sản xuất tại Pháp - Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Vietnam IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia. Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunciran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat Perancis - Sepeda latihan CHL IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-6 GRC Ποδήλατο γυμναστικής KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소/전화번호 : 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1/1800-2025 - 모델명 : 실내 자전거 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 프랑스 - 주의 : 어린이의 손에 닿지 않게 하시오. - 주의 : 어린이의 손에 닿지 않게 하시오 CAN Décathlon Canada Inc. DÉCATHLON, MAIL CHAMPLAIN, 2151 BOULEVARD LAPINIÈRE, BROSSARD, QUÉBEC, CANADA, J4W 2T5 / onlineservice@decathlon.ca / 1 (844) 533-3322 UKR Зроблено у Франції - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» 04073, м. Київ, проспект Степана Бандери, 15 -Г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕС І, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Велотренажер - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі PPPP / MM DZA ديكاثلون بتاتير مة متجارد المنتوج - العلامة : USA Decathlon USA LLC 2300 16th Street San Francisco, CA 94103 +1-866-480-3565 PHL Decathlon Philippines Inc. L2-2093.1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com SRB Proizvedeno u Francuskoj - Uvoznik: DECATHLON d.o.o. Beograd, Bulevar Kralja Aleksandra 28, 11000 Beograd, Srbija. - Sobni bicikl KAZ Қазақстан Республикасы, 050040, Алматы қаласы, Медеу ауданы аль-Фараби даңғылы 100 үй, тұрғын емес үй-жай 4Республика Казахстан, 050040, Республика Казахстан, г. Алматы, Медеуский район, пр. Аль-Фараби, д.100, н.п. 4. - Велотренажер - Велотренажер - Францияда жасалған - Произведено во Франции - Спортпен айналысуға арналған ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucureşti - bicicleta magnetica - Fabricat în Franţa HUN Forgalmazza a Tízpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146. Információ: 06 1 920 102 - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France - NIF: N0013342A / MAPLARIS SAS - IF 1007044 ITA Cyclette - EN Main material : Wood - FR Matériau principal : Bois - ES Material principal : Madera - DE Hauptmaterial : Holz - IT Materiale principale : Legno - NL Hoofdmateriaal : Hout - PT Material principal : Madeira - PL Główny materiał : Drewno - HU Fő anyag : Fa - RO Material principal : Lemn - SK Hlavný materiál : Drevo - CS Hlavní materiál : Dřevo - SV Huvudsakligt material : Trä - HR Glavni materijal : Drvo - SL Osnovni material : Les - TR Ana malzeme : Tahta - LT Pagrindinė medžiaga : Mediena - SR Osnovni materijal : Drvo - LV Galvenais materiāls : Kokmateriāls - EL Κύριο υλικό : Ξύλο - BG Основен материал : Дърво - KK Негізгі материалдар : Ағаш - UK Основний матеріал : Дерево - VI Vật liệu chính : Kayu - ID Bahan utama : Kayu - JA 主要素材 : 木材 - ZT 主要材質 : 木材 - TH วัสดุหลัก : ไม้ - KO 주요 재질 : 목재 - KM សម្ភារៈសំខាន់ : ឈើ - AR : بشكل أساسي خشب

Pack Ref: 4382411

P4238 紙 종이팩 PAP22 CONT. PIEZA(S) ARMABLE 1

DOMYOS