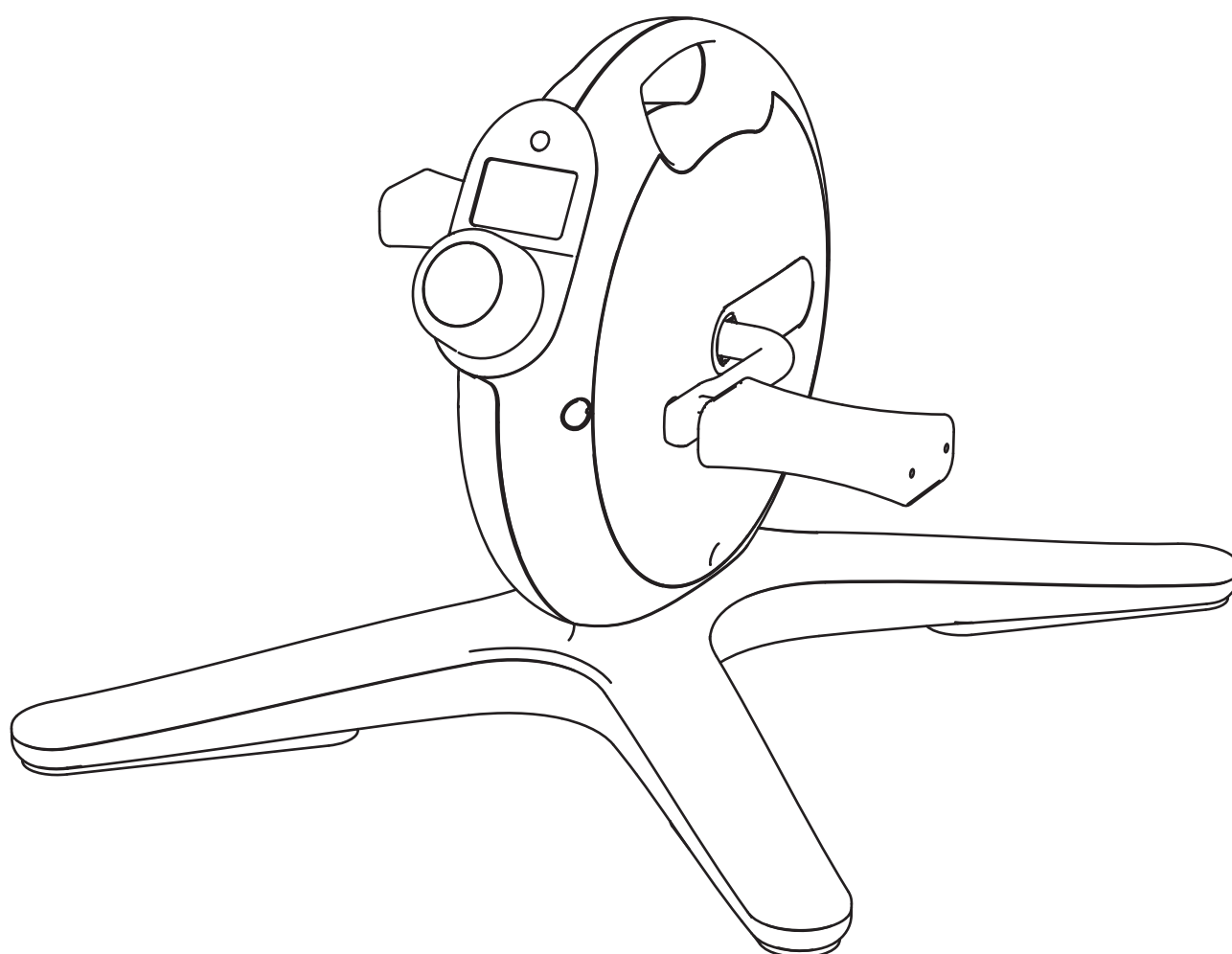


# MINI BIKE 100



## MINI BIKE 100

3.6 kg / 6.61 lbs  
47 x 41.5 x 32 cm  
18.5 x 16.3 x 12.6 in

**MAXI**  
130 kg  
286.6 lbs



  
10 MIN

**DOMYOS**

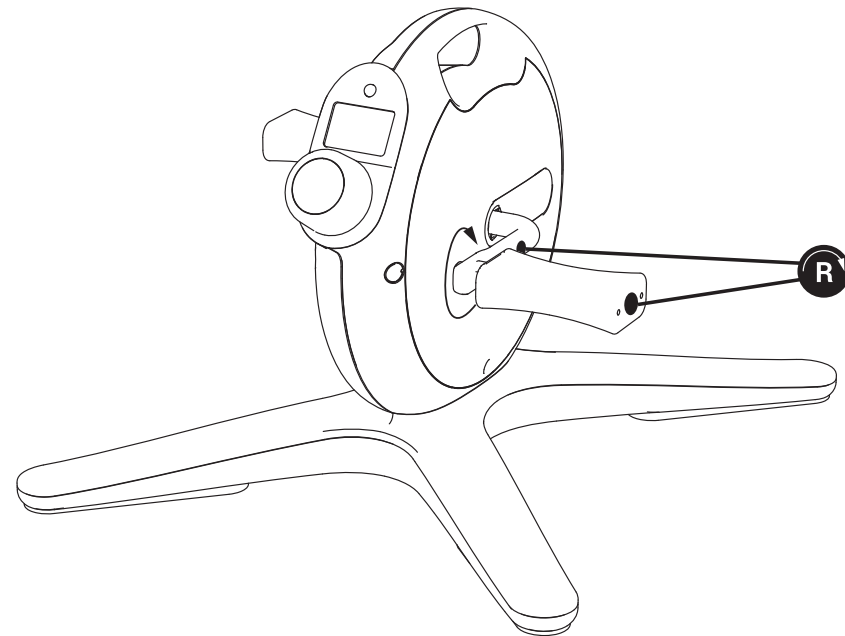












You have chosen a DOMYOS product and we would like to thank you for your trust in us.

Whether you are a beginner or a high-level sportsman or woman, DOMYOS is by your side to help you stay fit or get fit. Our teams always strive to design the best products for your needs.

#### PRESENTATION

The Mini Bike is a cardio training activity that mimics the movement of a bike. Regular use of the Mini Bike will help you improve your fitness and stamina while burning calories (ideal for maintaining and/or losing weight in combination with a balanced diet). Besides the cardiovascular and respiratory benefits of the exercise, the Mini Bike tones the glutes, thighs, calves and arms with an impact-free movement.

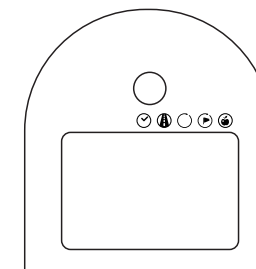
#### WARNING

Getting into shape must be done in a CONTROLLED manner. Consult your doctor before starting any exercise program. This is particularly important if you are over 35 or have experienced health problems before, or if you have not exercised for several years. Read all instructions before use.

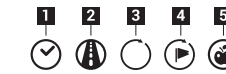
#### GENERAL RECOMMENDATIONS

- It is the owner's responsibility to ensure that all users of the product are properly informed of all the user precautions.
- DOMYOS cannot be held liable for claims of injury or damage sustained by any person or property originating from the use or misuse of this product by the purchaser or by any other person.
- This product is intended for domestic use only. (usage class HC).
- Do not use the product in a commercial, rental or institutional context.
- The equipment must be placed on a flat, stable surface.
- Any assembly or disassembly of the product should be carried out with care.
- Always wear sports shoes to protect the feet while exercising. Wear appropriate clothing when exercising. DO NOT wear loose clothing that could get caught in moving parts. Remove jewellery. Tie long hair so that it does not get in the way when exercising.
- People wearing a pace maker, a defibrillator, or any other electronic implant are advised that they use the pulse sensor at their own risk.
- Pregnant women are advised not to use the pulse sensor.
- In order to guarantee your safety, it's your responsibility to inspect all the pieces before each use of the product by tightening the screw which are move exposed to wear.
- If you experience dizziness, nausea, chest pain or any other abnormal symptoms, immediately stop your workout and see your doctor.
- Keeps hands well away from all moving parts.
- Do not let the adjustment devices stick out.
- The resistance is adjusted using the wheel: turn clockwise to increase the resistance.
- Use this product indoors, away from moisture and dust on a flat, solid surface.
- The braking system of this device does not depend on the speed.

#### CONSOLE



To scroll through all the information on the console, press the grey button several times



1. Workout duration(MM:SS)
2. Distance display (km)
3. Number of revolutions
4. Number of pedal revolutions since the start of use
5. Calories expended display (Kcal)

Before using for the first time, make sure the console is plugged in and the supplied battery is inserted in the correct direction. (see step 1 of the user guide). To turn on the console, start your workout or press the button on the console.

#### You will have 2 options:

Either the information on the console will be displayed randomly: SCAN MODE

Or you can decide to freeze on the information of your choice.

To do so, repeatedly press the button to scroll through the information; when the arrow on the screen blinks, this means that SCAN MODE is activated.

Finally, to reset all your information the indicators 1, 2, 3 and 5 to ZERO, press and hold the button of the console for 3 s. To reset the indicator 4 to 0, remove the battery, then insert it again.

#### TROUBLESHOOTING

##### Display fault:

Check the batteries and replace them if necessary. Use LR03 1.5V AAA batteries and respect the +/- polarity of the battery.

##### Counting fault:

Check that the cables at the back of the console are connected.

#### USE



Always start by warming up at a slow pace for several minutes.

if you are a beginner, start by training for several days at a low speed, without overexerting yourself, and taking rest periods if necessary. During your workout, be sure to ventilate the room in which the Mini Bike is located.

##### POSITION:

Sitting with your back straight, be sure not to arch your back.

The position of your back is crucial, so that you do not hurt yourself and for the exercises to be effective.

**DO NOT pedal standing up**

#### Maintenance/Warm-up: Progressive effort from 10 minutes

For keeping fit and staying in shape or undertaking physiotherapy, you must exercise everyday for around ten minutes. This type of exercise will wake up your muscles and joints, or it can be used as a warm-up before another type of physical activity. To improve leg toning, choose a stronger resistance and increase exercise time. Evidently you can vary pedalling resistance throughout your workout.

#### Keep in shape/Lose weight: Moderate effort for a relatively long time (at least 22 minutes/day)

You are advised to practise this activity regularly and moderately. Your cardiologist can advise you about your limits after a cardiac stress test. Ideally, you should sweat slightly when exercising, without feeling out of breath. The WHO recommends a session of this type lasting at least 22 minutes every day, in order to stay fit.

#### Stretching:

We advise you to stretch after each session to relax your muscles and promote your recovery.

*Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.*

*Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage.*

## PRÉSENTATION

Le Mini Bike est une activité cardio-training qui reproduit le mouvement du vélo. La pratique régulière du Mini Bike vous permettra d'améliorer votre forme physique et votre endurance tout en brûlant des calories (idéal pour maîtriser et/ou perdre du poids en association avec une alimentation équilibrée). Outre les bénéfices cardio-vasculaires et respiratoires de l'exercice, le Mini Bike tonifie fesses, cuisses, mollets et bras dans un mouvement sans impact.

## AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

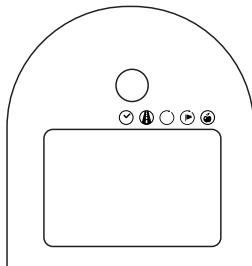
## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

- Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
- DOMYOS ne peut être tenu responsable des réclamations pour blessures ou dommages subis par une personne ou un bien matériel en cas d'utilisation ou de mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou une tierce personne.
- Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. (classe d'utilisation HC).
- N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, local ou institutionnel.
- L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
- Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
- Toujours porter des chaussures de sport pour protéger vos pieds lors des sessions d'entraînement. Portez une tenue appropriée lors des sessions d'entraînements. NE PAS porter de vêtements amples qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles. Retirez les bijoux. Attachez les cheveux longs éviter toute gêne lors des sessions d'entraînement.
- Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties

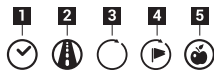
qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.

- Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
- Pour assurer votre sécurité, il est de votre responsabilité d'inspecter toutes les pièces avant chaque utilisation du produit en resserrant les vis sujettes à l'usure.
- Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre séance d'entraînement et consultez votre médecin.
- Tenez vos mains loin de toute pièce en mouvement.
- Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglages.
- Le réglage de la résistance se fait à l'aide de la molette, tourner dans le sens horaire pour augmenter la résistance.
- Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières sur une surface plane et solide.
- Le système de freinage de cet appareil est indépendant de la vitesse.

## CONSOLE



Pour faire défiler toutes les informations de la console, appuyez plusieurs fois sur le bouton gris



- Affichage du temps d'entraînement (MM:ss)
- Affichage de la distance parcourue (Km)
- Nombre de tours effectués
- Nombre de tours de pédales effectués depuis le début d'utilisation
- Affichage des calories dépensées (Kcal)

Avant la première utilisation, vérifiez que la console est bien branchée et que la pile fournie est intégrée dans le bon sens. (voir étape 1 de la notice). Pour allumer la console, commencez votre séance d'entraînement ou appuyez sur le bouton présent sur celle-ci.

## 2 choix s'offrent à vous:

Soit les informations de la console vont s'afficher de manière aléatoires: MODE SCAN

Soit vous pouvez décider de figer une information de votre choix.

Pour cela, appuyez successivement sur le bouton pour faire défiler les informations, lorsque la flèche sur l'écran clignote, cela indique que le MODE SCAN est activé.

Enfin, pour remettre les indicateurs 1,2,3 et 5 à ZERO, appuyez 3s sur le bouton de la console. Pour remettre l'indicateur 4 à 0, enlever la pile et l'insérer à nouveau.

## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

### Défaut d'affichage :

Vérifiez les piles et remplacez-les si nécessaire. Utilisez une pile de type LR03 ou AAA de 1,5 V et respectez la polarité +/- de la pile.

### Défaut de comptage :

Vérifiez que les câbles à l'arrière de la console sont connectés.

## USAGE



Commencez toujours par vous échauffer à un rythme lent pendant plusieurs minutes.

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le Mini Bike.

### POSITION:

Assis, le dos bien droit, veiller à ne surtout pas vous cambrer.

La position de votre dos est primordiale, pour ne pas vous blesser et pour que les exercices soient efficaces.

### NE PAS pratiquer debout

## Entretien / Echauffement: Effort progressif à partir de 10 minutes

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

## Entretenez votre forme / Perdre du poids: Effort modéré pendant un temps assez long (minimum 22 minutes/jour)

Il est conseillé de pratiquer cette activité de façon régulière et modérée. Votre cardiologue sera en mesure de vous donner votre seuil de pratique idéal à l'issue d'un test d'effort. Pour que l'exercice soit optimal, il doit faire apparaître une très légère transpiration et vous devez pratiquer sans essoufflement. Pour entretenir votre forme, l'OMS recommande une séance de ce type au minimum 22 min/jour.

## Étirements :

Nous conseillons de vous étirer après chaque séance afin de détendre vos muscles et de favoriser votre récupération.

*Te agradecemos la confianza de haber elegido un producto de la marca DOMYOS.*

*Ya seas principiante o deportista de alto nivel, DOMYOS es tu aliado para mantenerte en forma o desarrollar tu condición física. Nuestros equipos se esfuerzan al máximo para diseñar los mejores productos para tu uso.*

## PRESENTACIÓN

La Mini Bike es una actividad de entrenamiento cardiovascular que imita el movimiento de una bicicleta. El uso regular de la Mini Bike le ayudará a mejorar su condición física y la resistencia mientras quema calorías (ideal para mantener y/o perder peso en combinación con una dieta equilibrada). Además de los beneficios cardiovasculares y respiratorios del ejercicio, la Mini Bike tonifica los glúteos, los muslos, las pantorrillas y los brazos con un movimiento sin impactos.

## ADVERTENCIA

La puesta en forma debe hacerse de una manera CONTROLADA. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para las personas mayores de 35 años o que hayan tenido problemas de salud anteriormente, y en caso de que no haya practicado deporte desde hace varios años. Lea todas las instrucciones antes de su uso.

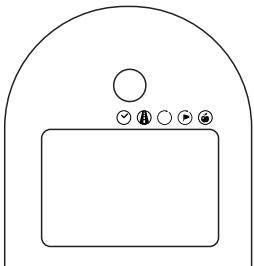
## RECOMENDACIONES GENERALES

- Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios estén debidamente informados de todas las precauciones de empleo.
- DOMYOS no se hace responsable de las reclamaciones por lesiones o daños sufridos por cualquier persona o propiedad como consecuencia del uso o mal uso de este producto por parte del comprador o por cualquier otra persona.
- Este producto ha sido diseñado para un uso doméstico. (clase de uso HC).
- No utilices el producto en un contexto comercial, de alquiler o institucional.
- El equipo se debe colocar sobre una superficie plana y estable.
- Cualquier montaje o desmontaje del producto debe realizarse con cuidado.
- Siempre usa calzado deportivo para proteger los pies mientras haces ejercicio. Usa ropa apropiada cuando hagas ejercicio. NO uses ropa demasiado ancha que pueda engancharse en las partes móviles. Quitate las joyas. Recógete el cabello largo hacia atrás para que no interfiera con el ejercicio.
- Se recomienda a las personas que lleven un marcapasos, un desfibrilador o cualquier otro implante electrónico que utilicen el

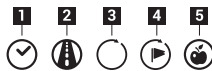
sensor de pulso bajo su propio riesgo.

- Se aconseja a las mujeres embarazadas que no utilicen el sensor de pulso.
- Con el fin de garantizar tu seguridad, es tu responsabilidad inspeccionar todos los componentes antes de cada uso del producto apretando los tornillos más expuestos al desgaste.
- Si sientes mareos, náuseas, dolor en el pecho o cualquier otro síntoma anormal, pare su entrenamiento inmediatamente y consulta a su médico.
- Mantén las manos bien alejadas de todas las piezas móviles.
- No permitas que los dispositivos de ajuste sobresalgan.
- La resistencia se ajusta usando la rueda, gira en el sentido de las agujas del reloj para aumentar la resistencia.
- Usa este producto en interiores, lejos de la humedad y del polvo, sobre una superficie plana y sólida.
- El sistema de frenado de este dispositivo no depende de la velocidad.

## CONSOLA



Para desplazarte por toda la información de la consola, pulsa el botón gris varias veces



- Visualización del tiempo de entrenamiento (MM:SS)
- Pantalla de distancia (km)
- Número de revoluciones
- Número de revoluciones del pedal desde el inicio del uso
- Visualización de calorías consumidas (Kcal)

Antes de utilizarlo por primera vez, asegúrese de que la consola esté enchufada y de que la batería suministrada esté insertada en la dirección correcta. (Consulte el paso 1 de la guía del usuario). Para encender la consola, inicie su sesión de entrenamiento o presione el botón en la consola.

## Tendrás 2 opciones:

La información de la consola se mostrará de forma aleatoria: MODO DE ESCANEADO

Si lo prefieres, puedes decidir fijar la información que elijas.

Para ello, pulsa repetidamente el botón para desplazarte por la información; cuando la flecha en la pantalla parpadea, significa que el MODO DE ESCANEADO está activado.

Finalmente, para restablecer toda la información de los indicadores 1, 2, 3 y 5 a CERO, mantén pulsado el botón de la consola durante 3 s. Para reiniciar el indicador 4 a 0, extrae la batería y vuelve a insertarla.

## SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

### Error de visualización:

Comprueba las pilas y sustitúyalas si es necesario. Utiliza pilas LR03 AAA de 1,5 V y respeta la polaridad +/- de las pilas.

### Error de recuento:

Comprueba que los cables de la parte posterior de la consola estén conectados.

## USO



Empieza siempre con un calentamiento suave durante varios minutos.

Si eres un principiante, comienza entrenando durante varios días a velocidad baja, sin esforzarte en exceso, y con períodos de descanso si es necesario. Durante tu entrenamiento, recuerda ventilar la habitación en la que se encuentra la Mini Bike.

### POSICIÓN:

Siéntate con la espalda recta, asegurándote de no arquear la espalda.

La posición de la espalda es crucial para no lesionarse y para que los ejercicios sean eficaces.

### NO pedalees de pie.

## Mantenimiento/Calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Para mantenerte en forma o realizar fisioterapia, debes hacer ejercicio todos los días durante unos diez minutos. Este tipo de ejercicio despertará tus músculos y articulaciones, o se puede usar como calentamiento antes de otro tipo de actividad física. Para mejorar la tonificación de las piernas, elige una resistencia más fuerte y aumenta el tiempo de ejercicio. Evidentemente, puedes variar la resistencia de pedaleo a lo largo del entrenamiento.

## Mantenerse en forma/perder peso: Esfuerzo moderado durante un tiempo relativamente largo (al menos 22 minutos/día).

Se aconseja practicar esta actividad de forma regular y moderada. El cardiólogo puede aconsejarte sobre tus límites después de una prueba de esfuerzo cardiaco. Lo ideal es que sudas un poco al hacer ejercicio, sin quedarte sin aliento. La OMS recomienda una sesión de este tipo que dure al menos 22 minutos todos los días para mantenerse en forma.

## Estiramiento:

Te recomendamos que te estires después de cada sesión para relajar los músculos y promover tu recuperación.



Sie haben sich für ein Produkt der Marke DOMYOS entschieden und wir danken Ihnen für Ihr Vertrauen.

Ob Einsteiger oder Profi, DOMYOS hilft Ihnen, in Form zu bleiben und Ihre Kondition zu verbessern. Unsere Teams arbeiten täglich daran, die besten Produkte für Ihre Bedürfnisse zu entwickeln.

#### PRÄSENTATION

Der Mini-Hometrainer ist ein Cardio-Trainingsgerät, das die Bewegung eines Fahrrads nachahmt. Durch ein regelmäßiges Training mit dem Mini-Hometrainer verbessern Sie Ihre Fitness und Ihre Ausdauer und verbrennen gleichzeitig Kalorien (ideal für die Stabilisierung und/oder die Abnahme von Gewicht in Kombination mit einer ausgeglichenen Ernährung). Neben den kardiovaskulären und respiratorischen Vorteilen der Übung strafft der Mini-Hometrainer die Gesäß-, Ober- und Unterschenkel- sowie die Armmuskulatur mittels einer freien Bewegung.

#### WARNHINWEIS

Das Fitness-Training muss grundsätzlich unter Aufsicht erfolgen. Daher sollte dem Beginn eines Übungsprogramms unbedingt ein Besuch bei Ihrem Hausarzt vorangehen. Dies ist besonders wichtig für Personen über 35 Jahre oder Personen mit Gesundheitsproblemen, und wenn Sie seit mehreren Jahren keinen Sport mehr getrieben haben. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch des Geräts bitte sorgfältig durch.

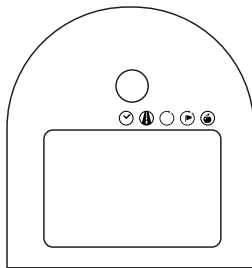
#### ALLGEMEINE EMPFEHLUNGEN

- Der Besitzer des Geräts muss dafür sorgen, dass alle Nutzer des Produkts über sämtliche Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit dem Gebrauch des Geräts informiert sind.
- DOMYOS haftet unter keinen Umständen für Ansprüche aufgrund von Personen- oder Sachschäden, die einer Person oder einem Eigentum durch den Gebrauch oder den Missbrauch des Geräts durch den Käufer oder jede andere Person entstehen.
- Das Produkt ist nur für den häuslichen Gebrauch geeignet. (Nutzungsklasse HC).
- Es darf weder zur Vermietung, noch im kommerziellen oder öffentlichen Bereich eingesetzt werden.
- Das Gerät auf eine ebene und stabile Fläche stellen.
- Gehen Sie bei der Montage bzw. Demontage des Geräts mit besonderer Sorgfalt vor.
- Tragen Sie grundsätzlich Sportschuhe, um die Füße beim Training zu schützen. Tragen Sie beim Training angemessene Kleidung. Tragen Sie KEINE weite Kleidung, die sich in den beweglichen Teilen verfangen könnte. Nehmen Sie Ihren Schmuck ab. Binden Sie langes Haar zusammen, so dass es Sie beim Training nicht stört.
- Personen, die einen Herzschrittmacher, einen Defibrillator oder ein anderes elektronisches Implantat tragen, verwenden den

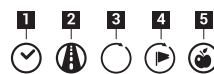
Pulssensor auf eigene Gefahr.

- Schwangeren wird von der Verwendung des Pulssensors abgeraten.
- Zur Gewährleistung Ihrer Sicherheit sind Sie dafür verantwortlich, vor jeder Benutzung des Produkts alle Teile zu inspizieren und dem Verschleiß ausgesetzte Schrauben festzuziehen.
- Wenn Sie Schwindel, Übelkeit, Schmerzen in der Brust oder ein anderes anomales Symptom spüren, müssen Sie Ihre Trainings Sitzung sofort abbrechen und Ihren Arzt aufsuchen.
- Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
- Vermeiden Sie ein Hervorstehen der Einstellvorrichtungen.
- Der Widerstand wird mithilfe der Stellschraube eingestellt. Drehen Sie sie im Uhrzeigersinn, um den Widerstand zu erhöhen.
- Verwenden Sie dieses Produkt in Innenbereichen vor Feuchtigkeit und Staub geschützt auf einer ebenen und festen Fläche.
- Das Bremssystem dieses Geräts ist unabhängig von der Geschwindigkeit.

#### CONSOLE



Zum Anzeigen der verschiedenen Informationen auf der Konsole drücken Sie mehrmals die graue Taste.



- Anzeige der Trainingsdauer (MM:SS)
- Distanzanzeige (km)
- Anzahl der Umdrehungen
- Anzahl der Pedalumdrehungen seit Beginn der Verwendung
- Kalorienverbrauchsanzeige (kcal)

Bevor Sie den Hometrainer zum ersten Mal benutzen, müssen Sie sich vergewissern, dass die Konsole angeschlossen ist und die im Lieferumfang enthaltene Batterie richtig herum eingelegt wurde. (siehe Schritt 1 in der Bedienungsanleitung). Um die Konsole zu starten, beginnen Sie mit Ihrer Trainingssitzung oder drücken die Taste auf der Konsole.

#### Sie haben 2 Optionen:

Die Informationen auf der Konsole werden nach dem Zufallsprinzip angezeigt: SCAN-MODUS

Sie können allerdings auch die Anzeige von Informationen Ihrer Wahl festlegen.

Drücken Sie hierzu wiederholt die Taste, um durch die Informationen zu blättern; wenn der Pfeil auf dem Bildschirm blinkt, ist der SCAN-MODUS aktiviert.

Drücken Sie 3s lang die Taste auf der Konsole, um die Anzeigen 1,2,3 und 5 auf NULL zurückzusetzen. Um die Anzeige 4 auf 0 zu setzen, müssen Sie die Batterie herausnehmen und wieder einsetzen.

#### DIAGNOSE DER ANOMALIEN

##### Anzeigefehler:

Prüfen Sie die Batterien und legen Sie erforderlichenfalls neue Batterien ein. Verwenden Sie Batterien des Typs LR03 1,5V AAA und beachten Sie die +/- Polarität der Batterie.

##### Zählfehler:

Vergewissern Sie sich, dass die Kabel auf der Rückseite der Konsole angeschlossen sind.

#### VERWENDUNG



Beginnen Sie grundsätzlich mit einem mehrere Minuten dauernden Aufwärmtraining in einem langsamen Rhythmus.

Anfänger sollten in den ersten Tagen mit einer geringen Geschwindigkeit trainieren, sich nicht überanstrengen und bei Bedarf Ruhepausen einlegen. Achten Sie beim Training darauf, dass der Raum mit dem Mini Bike gut belüftet ist.

##### POSITION:

Sitzen Sie in aufrechter Haltung und nicht mit gekrümmtem Rücken.

Die Haltung Ihres Rückens ist extrem wichtig, damit Sie sich beim Training keine Verletzungen zuzuziehen und eine optimale Wirkung erzielen.

Treten Sie nicht stehend in die Pedale.

#### Fitnesstraining / Aufwärmtraining: Schrittweise Steigerung der Belastung bis zu 10 Minuten

Um fit und in Form zu bleiben oder zur Unterstützung einer Physiotherapie müssen Sie jeden Tag rund 10 Minuten trainieren. Diese Art des Trainings regt Muskeln und Gelenke an oder kann zum Aufwärmen vor einer anderen sportlichen Betätigung genutzt werden. Um die Beinmuskulatur zu straffen, wählen Sie einen höheren Widerstand und eine verlängerte Trainingszeit. Alternativ hierzu können Sie natürlich auch den Pedalwiderstand während des Trainings verstellen.

#### In Form bleiben/Gewicht verlieren: Mäßiger Kraftaufwand für eine relativ lange Zeit (wenigstens 22 Minuten/Tag)

Wir empfehlen Ihnen ein regelmäßiges Training bei moderatem Kraftaufwand. Ihr Kardiologe kann Ihnen im Anschluss an einen kardiologischen Belastungstest weitere Empfehlungen geben. Idealerweise sollten Sie beim Training leicht schwitzen, ohne außer Atem zu kommen. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt eine 22-minütige Trainingseinheit pro Tag, um fit zu bleiben.

#### Streckübungen:

Wie empfehlen Ihnen, im Anschluss an jede Trainingseinheit Streck- und Dehnübungen zu machen, damit sich Ihre Muskeln entspannen und erholen können.

Avete scelto un prodotto della marca DOMYOS e vi ringraziamo per la fiducia.

Che siate principianti o sportivi ad alto livello, DOMYOS è vostro alleato per tenervi in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. I nostri team si sforzano costantemente di progettare i prodotti migliori da mettere a vostra disposizione.

#### PRESENTAZIONE

La Mini Bike è un'attività di cardio training che simula il movimento di una bicicletta. L'uso regolare della Mini Bike consentirà di migliorare la forma fisica e la resistenza, bruciando calorie (ideale, insieme a una dieta equilibrata, per mantenere e/o perdere peso). Oltre ai benefici cardiovascolari e respiratori dell'esercizio, la Mini Bike tonifica i glutei, le cosce, i polpacci e le braccia con un movimento privo di urti.

#### AVVERTENZA

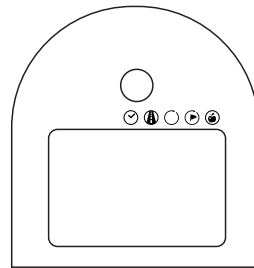
La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare qualunque programma d'allenamento, consultare il medico. Questo è particolarmente importante per le persone di oltre 35 anni o con precedenti problemi di salute e in caso di mancata pratica sportiva da più anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'utilizzo.

#### RACCOMANDAZIONI GENERALI

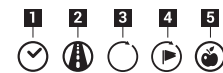
- Spetta al proprietario accertarsi che tutti gli utilizzatori del prodotto siano informati a dovere di tutte le precauzioni per l'impiego.
- DOMYOS non può essere ritenuto responsabile per lesioni o danni subiti da persone o proprietà, causati dall'uso o abuso di questo prodotto da parte dell'acquirente o di qualsiasi altra persona.
- Il prodotto è destinato esclusivamente all'uso domestico. (classe d'utilizzo HC).
- Questo prodotto non va utilizzato in ambito commerciale, locale o istituzionale.
- L'attrezzo deve poggiare su una superficie piana e stabile.
- Eseguire con attenzione ogni montaggio e smontaggio del prodotto.
- Indossare sempre scarpe sportive per proteggere i piedi durante l'allenamento. Indossare indumenti appropriati durante l'allenamento. NON indossare abiti larghi che potrebbero impigliarsi nelle parti in movimento. Togliersi i gioielli. Legare i capelli lunghi in modo che non disturbino l'esercizio.
- Le persone portatrici di pacemaker, defibrillatore o qualsiasi altro impianto elettronico sono consapevoli che l'utilizzo del cardiofrequenzimetro avviene a proprio rischio.

- Si consiglia alle donne incinte di non usare il cardiofrequenzimetro.
- Per garantire la propria sicurezza, spetta all'utilizzatore ispezionare ogni volta tutti i pezzi prima di utilizzare il prodotto, serrando le viti più esposte all'usura.
- In caso di vertigini, nausea, dolori al petto o qualsiasi altro sintomo anomalo, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico.
- Tenere le mani ben lontane da tutte le parti in movimento.
- Non lasciare sporgere i dispositivi di regolazione.
- La regolazione della resistenza avviene tramite la rotella: ruotarla in senso orario per aumentare la resistenza.
- Utilizza questo prodotto all'interno, al riparo dall'umidità e dalla polvere, su una superficie piana e solida.
- Il sistema frenante di questo dispositivo non dipende dalla velocità.

#### CONSOLE



Per fare scorrere tutte le informazioni sulla console, premere più volte il pulsante grigio



- Visualizzazione della durata dell'allenamento (MM:SS)
- Visualizzazione della distanza (km)
- Numero di giri
- Numero di giri dei pedali dall'inizio dell'uso
- Visualizzazione delle calorie consumate (kCal)

Prima del primo utilizzo, verificare i collegamenti della console e il corretto inserimento della pila in dotazione. (consultare il punto 1 delle istruzioni per l'uso). Per accendere la console, iniziare la sessione d'allenamento o premere il pulsante posto sulla console.

#### Sono disponibili 2 opzioni:

Le informazioni sulla console sono visualizzate in modo casuale: MODALITÀ SCAN

Oppure si può scegliere la visualizzazione fissa di un'informazione a scelta.

Questo si ottiene premendo ripetutamente il pulsante di scorrimento delle informazioni; l'attivazione della MODALITÀ SCAN è segnalata dal lampeggiare della freccia sullo schermo.

Infine, per ripristinare tutte le informazioni degli indicatori 1, 2, 3 e 5 su ZERO, tenere premuto il pulsante della console per 3 secondi. Per ripristinare l'indicatore da 4 a 0, rimuovere la batteria, quindi inserirla nuovamente.

#### DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

##### Assenza di visualizzazione:

Controllare le pile e sostituirle se necessario. Utilizzare pile AAA LR03 da 1,5 V rispettando la polarità +/- della pila.

##### Assenza di conteggio:

Verificare che i cavi sul retro della console siano collegati.

#### UTILIZZO



Iniziare sempre con un riscaldamento lento di parecchi minuti.

Se siete principianti, iniziare l'allenamento per diversi giorni a bassa velocità, senza esagerare, e facendo delle pause se necessario. Durante l'allenamento, provvedi a ventilare bene la stanza nella quale si trova la Mini Bike.

##### POSIZIONE:

Sedere con la schiena dritta e fare attenzione a non arcuarla.

La posizione della schiena è fondamentale per l'efficacia degli esercizi e per non provocarsi lesioni.

**NON pedalare in piedi**

#### Mantenimento / Riscaldamento: Sforzo graduale a partire dai 10 minuti

Per mantenersi in forma e o intraprendere la fisioterapia, è necessario esercitarsi tutti i giorni per circa dieci minuti. Questo tipo di esercizio risveglierà i muscoli e le articolazioni, o può essere usato come riscaldamento prima di qualsiasi altro tipo di attività fisica. Per migliorare il tono muscolare delle gambe, selezionare un livello di resistenza più intenso e aumentare il tempo di allenamento. Durante l'allenamento è ovviamente possibile variare la resistenza alla pedalata.

#### Mantenersi in forma/perdere peso: Sforzo moderato per un tempo relativamente lungo (almeno 22 minuti/giorno)

Si consiglia di praticare questa attività regolarmente e moderatamente. Il cardiologo può consigliarti sui tuoi limiti dopo un test da sforzo cardiaco. Idealmente, quando ci si allena, bisognerebbe sudare leggermente ma senza avere il fiato corto. Per rimanere in forma l'OMS raccomanda una sessione di questo tipo di almeno 22 minuti al giorno.

#### Allungamento:

Consigliamo di fare stretching dopo ogni sessione per distendere la muscolatura e favorire il recupero.

U hebt gekozen voor het merk DOMYOS en wij danken u voor uw vertrouwen.

Of u nu een beginnende sporter of een sportbeoefenaar van hoog niveau bent, DOMYOS is de partner die u helpt om uw lichaamsconditie op peil te houden of verder te ontwikkelen. Onze medewerkers zetten zich in om u steeds de beste producten aan te bieden voor uw gebruiksbestemming.

#### PRESENTATIE

De Mini Bike is een cardiotrainingapparaat dat de bewegingen van een fiets nabootst. Regelmatig trainen op de Mini Bike helpt u uw conditie en uithoudingsvermogen te verbeteren en tegelijkertijd calorieën te verbranden (ideaal voor het beheersen en/of verliezen van gewicht in combinatie met een evenwichtig dieet). Naast de voordelen voor het cardiovasculaire stelsel en het ademhalingsstelsel versterkt de Mini Bike uw billen, dijen, kuiten en armen in een impactloze beweging.

#### WAARSCHUWING

Uw vorm terugkrijgen moet op een GECONTROLEERDE manier gebeuren. Raadpleeg uw arts voordat u met een trainingsprogramma begint. Dit geldt vooral voor personen boven de 35 jaar, personen met een medische historie en personen die meerdere jaren geen sport hebben beoefend. Lees alle instructies voor gebruik.

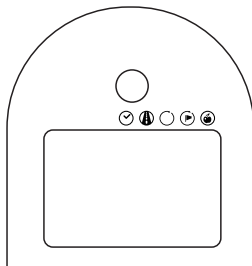
#### ALGEMENE AANBEVELINGEN

- De eigenaar dient zich er zelf van te verzekeren dat alle gebruikers van het product naar behoren worden geïnformeerd over de voorzorgsmaatregelen bij gebruik.
- DOMYOS kan niet aansprakelijk worden gesteld voor klachten met betrekking tot verwondingen of schade aan personen of goederen die veroorzaakt werden door een verkeerd gebruik van dit product door de koper of door enig ander persoon.
- Het product is uitsluitend bedoeld voor huishoudelijk gebruik, (gebruiksklasse HC).
- Gebruik dit product niet voor commerciële doeleinden, voor verhuur of voor collectieve instellingen.
- De apparatuur moet op een vlakke, stabiele ondergrond worden geplaatst.
- De montage en demontagewerkzaamheden aan het product moeten voorzichtig worden uitgevoerd.
- Draag altijd sportschoenen om de voeten te beschermen tijdens het oefenen. Draag sportkleding tijdens het trainen DRAAG GEEN losse kleding die in de bewegende delen kan raken. Doe sieraden af. Maak lang haar vast zodat het niet in de weg zit tijdens het oefenen.
- Personen die een pacemaker, een defibrillator of ander elektronisch implantaat gebruiken wordt gemeld dat zij de pulssensor op

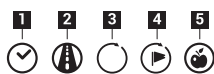
eigen risico gebruiken.

- Aan zwangere vrouwen wordt geadviseerd de pulssensor niet te gebruiken.
- Om uw veiligheid te garanderen is het uw eigen verantwoordelijkheid om alle onderdelen te inspecteren vóór elk gebruik van het product door de schroef vast te draaien die aan slijtage onderhevig is.
- Als je duizeligheid, misselijkheid, buikpijn of andere abnormale symptomen voelt, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg de arts.
- Houdt handen uit de buurt van alle bewegende delen.
- Laat de regelaars niet uit het apparaat steken.
- De weerstand wordt ingesteld door de knop rechtsom te draaien om de weerstand te verhogen.
- Gebruik dit product binnenshuis, uit de buurt van vocht en stof, op een vlakke, stevige ondergrond.
- Het remsysteem van dit apparaat is onafhankelijk van de snelheid.

#### CONSOLE



Om te browsen door alle informatie van de console drukt u meerdere keren op de grijze knop



- Weergave van de trainingsduur (MM:SS)
- Afstandsweergave (km)
- Aantal gemaakte pedaalslagen
- Aantal pedaalslagen vanaf het begin van het gebruik van het apparaat
- Weergave verbruikte calorieën (Kcal)

Controleer voordat u het apparaat voor het eerst gebruikt of de console goed aangesloten en of de meegeleverde batterij in de goede richting is ingebracht. (zie stap 1 van de handleiding). Om de console in te schakelen, begint u met trainen of drukt u op de knop van het apparaat.

#### u hebt dan 2 keuzemogelijkheden:

De console-informatie wordt willekeurig weergegeven: SCANMODUS

Of u kunt een informatie van uw keuze vast laten weergeven.

Druk hiervoor herhaaldelijk op de knop om door de informatie te bladeren: Als de pijl op het scherm knippert, betekent dit dat de SCANMODUS geactiveerd is.

Als laatste: om de indicatoren 1, 2, 3 en 5 op NUL te stellen, drukt men 3 seconden lang op de knop van de console. Om indicator 4 op 0 te zetten, verwijdert men de batterij en brengt men hem opnieuw in.

#### PROBLEEMPLOSSING

##### Standaard display:

Controleer de batterijen en vervang ze indien nodig. Gebruik LR03 of AAA batterijen van 1,5 V batterij en let op de richting van de +/- polen van de batterij.

##### Tellerfout:

Controleer of de kabels aan de achterkant van de console zijn aangesloten.

#### GEBRUIK



Begin altijd met het opwarmen in een langzaam tempo gedurende enkele minuten.

als u een beginner bent, begin dan met enkele dagen te trainen in een laag tempo, zonder u te overbelasten, en neem zo nodig rustpauzes. Als u traint, zorg er dan voor dat de ruimte waarin u de Minibike gebruikt goed geventileerd is.

##### POSITIE:

Rechttop zittend en let op dat u geen holle rug maakt.

De positie van uw rug is van groot belang om u niet te blesseren en om uw oefeningen doeltreffend te maken.

##### NIET staande oefenen

#### Onderhoud / Warming-up: Geleidelijk meer inspannen na 10 minuten

Om fit en in vorm te blijven of als u fysiotherapie heeft, moet u 1ek dag zo'n 10 minuten oefenen. Dit soort work-out stimuleert uw spieren en gewrichten of kan worden gebruikt als warming-up voor een ander type lichamelijke activiteit. Om de beenspieren te trainen kiest u een hogere weerstand en verlengt u de oefentijd. U kunt de pedaalweerstand natuurlijk ook variëren tijdens uw trainingssessie.

#### In vorm blijven/Gewicht verliezen: Matige inspanning gedurende een relatief lange tijd (minstens 22 minuten/dag)

Wij adviseren u deze activiteit regelmatig en gematigd te beoefenen. U cardioloog kan u over uw grenzen adviseren na een hartstress-test. Ideaal gezien moet u licht transpireren tijdens het trainen zonder dat u zich buiten adem voelt. De WHO adviseert een dagelijkse sessie van dit type van tenminste 22 minuten om fit te blijven.

#### Rekoefeningen:

Wij adviseren om na elke sessie rekoefeningen te doen om uw spieren te ontspannen en sneller te herstellen.

Agradecemos a sua confiança ao ter escolhido um produto da marca DOMYOS.

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é a sua aliada para se manter em forma ou melhorar a sua forma física. As nossas equipas esforçam-se diariamente para conceber os melhores produtos para a sua utilização.

#### APRESENTAÇÃO

A Mini Bike é uma atividade de treino cardiovascular que reproduz o movimento de uma bicicleta. A utilização regular da Mini Bike irá ajudá-lo a melhorar a sua forma física e resistência enquanto queima calorias (ideal para manter ou perder peso, em combinação com uma dieta equilibrada). Além das vantagens cardiovasculares e respiratórias do exercício, a Mini Bike tonifica os glúteos, as coxas, os gêmeos e os braços através de um movimento de baixo impacto.

#### AVISO

A obtenção de uma boa forma física deve ser praticada de forma CONTROLADA. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios. Esta questão é particularmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde anteriores e que não praticam desporto há muitos anos. Leia todas as instruções antes de utilizar.

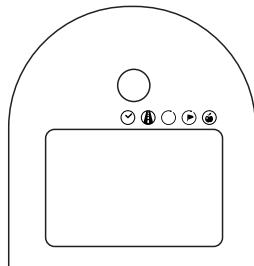
#### RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do produto estão devidamente informados dos cuidados a ter na sua utilização.
- A DOMYOS não pode ser considerada responsável por alegadas lesões ou danos sofridos por qualquer pessoa ou propriedade pela má utilização ou utilização abusiva deste produto pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
- Este produto destina-se apenas à utilização doméstica, (classe de utilização HC).
- Não utilize este produto em qualquer contexto comercial, de arrendamento ou institucional.
- O equipamento deverá ser colocado numa superfície plana e estável.
- Qualquer montagem ou desmontagem do produto deve ser feita com cuidado.
- Utilize sempre calçado de desporto para proteger os pés durante o exercício. Utilize vestuário apropriado ao fazer exercício.
- NÃO utilize vestuário largo que possa ficar preso nas peças móveis. Remova todo o tipo de joias. Se tiver cabelo comprido ate-o para que não interfira no exercício.
- A utilização do sensor de pulsação por portadores de pacemaker, desfibriladores ou qualquer outro tipo de implante eletrónico

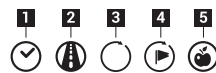
será efetuada por sua própria conta e risco.

- Não é aconselhada a utilização do sensor de pulsação durante a gravidez.
- Para garantir a sua segurança, é da responsabilidade do utilizador inspecionar todas as peças antes de cada utilização do produto, apertando os parafusos mais expostos ao desgaste.
- Se sentir vertigens, náuseas, dores no peito ou qualquer outro sintoma anormal durante o treino, pare imediatamente e consulte o seu médico.
- Mantenha as mãos afastadas de todas as peças móveis.
- Certifique-se de que os dispositivos de regulação não ficam salientes.
- A regulação da resistência é realizada com o auxílio da roda, vire no sentido horário para aumentar a resistência.
- Utilize o produto no interior, ao abrigo da humidade e sujidade, sobre uma superfície plana e sólida.
- O sistema de travagem deste dispositivo não depende da velocidade.

#### CONSOLE



Para percorrer todas as informações na console, prima o botão cinzento várias vezes



- Mostrador do tempo de treino (MM:SS)
- Ecrã de distância (km)
- Número de rotações
- Número de rotações do pedal desde o início da utilização
- Ecrã de calorias gastas (Kcal)

Antes de utilizar pela primeira vez, certifique-se de que a console está ligada e que a pilha está corretamente inserida. (consulte o passo 1 do manual do utilizador). Para ligar a console, inicie a sua sessão de treino ou prima o botão na console.

#### Tem à sua disposição duas opções:

As informação podem ser apresentadas na console aleatoriamente: MODO SCAN

Em alternativa, também pode optar por apresentar apenas as informações que pretender.

Para tal, prima várias vezes o botão para ver as informações; quando a seta no ecrã ficar intermitente, significa que está ativado o SCAN MODE.

Por fim, para colocar a ZERO os indicadores 1, 2, 3 e 5, pressione durante 3s o botão da console. Para colocar o indicador 4 a 0, remova a pilha e volte a inserir.

#### RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

##### Apresentação predefinida:

Verifique as pilhas e substitua-as se necessário. Utilize pilhas AAA LR03 de 1,5 V e respeite a polaridade +/- da pilha.

##### Predefinição de contagem:

Verifique se os cabos na parte posterior da console estão corretamente ligados.

#### UTILIZAÇÃO



Comece sempre por fazer o aquecimento a um ritmo lento durante alguns minutos.

Se estiver a iniciar-se na corrida, comece por realizar sessões de treino regulares a uma baixa velocidade e sem se esforçar demasiado; se necessário, faça pausas frequentes para descansar. Durante a sessão de treino, tenha o cuidado de ventilar a divisão onde a Mini Bike se encontra.

##### POSIÇÃO:

Sente-se com as costas direitas e certifique-se de que não arqueia as costas.

A posição das costas é crucial, não só para garantir a eficiência máxima dos exercícios, mas sobretudo para evitar lesões.

##### NÃO pedale de pé

#### Manutenção/Aquecimento: esforço progressivo a partir de 10 minutos

Para ficar em forma e para fazer manutenção ou se estiver em fisioterapia, tem de se exercitar todos os dias durante cerca de 10 minutos. Este tipo de exercício irá estimular os seus músculos e articulações ou pode ser utilizado como aquecimento antes de outros tipos de atividade física. Para tonificar os músculos das pernas, aumente a resistência e a duração do exercício. Pode variar os níveis de resistência da pedaleda ao longo do seu exercício.

#### Manter-se em forma/perda de peso: Esforço moderado durante um período de tempo relativamente longo (pelo menos, 22 minutos/dia)

Aconselhamos a prática regular e moderada desta atividade. Poderá aconselhar-se junto do seu cardiologista depois de executar uma prova de esforço cardíaca. Idealmente deverá suar ligeiramente durante o exercício, sem sentir falta de ar. A OMS recomenda uma sessão deste tipo de atividade durante, pelo menos, 22 minutos por dia, para se manter em forma.

#### Alongamentos:

Recomendamos que faça alongamentos entre séries, para relaxar os músculos e permitir a recuperação.



Dziękujemy za zaufanie i zakup produktu DOMYOS.

Bez względu na to czy jesteś osobą początkującą czy zaawansowanym sportowcem, DOMYOS zawsze pozostaje Twoim sprzymierzeńcem w budowaniu formy i rozwijaniu kondycji fizycznej. Nasze zespoły wytrwale pracują nad projektami najlepszych produktów dla Ciebie.

#### PREZENTACJA

Mini BIKE to produkt umożliwiający trening wytrzymałościowy, który symuluje jazdę na rowerze. Regularne ćwiczenie na przyrządzie Mini Bike pozwala poprawić formę fizyczną i wytrzymałość z równoczesnym spalaniem kalorii (idealnie nadaje się do utrzymywania i/ lub zmniejszania masy ciała w połączeniu ze zrównoważoną dietą). Poza korzystnym oddziaływaniem na układ sercowo-naczyniowy i oddechowy, przyrząd Mini Bike wymusza pracę pośladków, ud, łydek i ramion bez ich przeciążania.

#### OSTRZEŻENIE

Sprawnoko fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem każdego programu ćwiczeń, należy skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie istotne w przypadku osób w wieku ponad 35 lat lub mających problemy ze zdrowiem lub osób które od dłuższego czasu nie uprawiały sportu. Należy przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

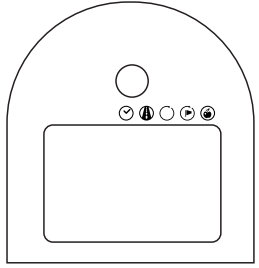
#### ZALECENIA OGÓLNE

- Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.
- DOMYOS nie ponosi odpowiedzialności za roszczenia z tytułu obrażeń lub szkód poniesionych przez jakąkolwiek osobę lub mienie, jeśli szkody te wynikają z nieprawidłowego użytkowania produktu przez nabywcę lub jakiegokolwiek inne osoby.
- Ten produkt jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. (klasa użytkowania HC).
- Nie używać produktu do zastosowań handlowych, do wynajmu ani w firmach.
- Wypożyczenie należy ustawić na płaskiej i stabilnej podłodze.
- Wszystkie czynności związane z montażem i demontażem produktu należy wykonywać z zachowaniem ostrożności.
- Zawsze nosić obuwie sportowe, aby chronić nogi w trakcie ćwiczeń. Podczas ćwiczeń zakładać odpowiednią odzież. NE ZAKŁADAĆ luźnych ubrań, które mogą zaczepić się o ruchome części. Zdjąć biżuterię. Spiąć długie włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczeń.
- Osoby noszące rozruszniki serca, defibrylator lub inne implanty elektroniczne korzystają z czujnika pulsu na własne ryzyko.

- Kobietom w ciąży nie zaleca się stosowania czujnika pulsu.
- W celu zapewnienia własnego bezpieczeństwa, użytkownik ma obowiązek skontrolować wszystkie części przed każdym użyciem produktu poprzez dokręcenie śrub, które są bardziej narażone na zużycie.
- W razie odczuwania zawrotów głowy, nudności, bólu w klatce piersiowej lub innych nietypowych objawów, należy niezwłocznie przerwać ćwiczenia i skonsultować się z lekarzem.
- Trzymać ręce z dala od wszystkich ruchomych części.
- Nie pozostawiać wystających elementów regulacyjnych.
- Opór ustawia się, obracając pokrętko zgodnie z ruchem wskazówek zegara w celu zwiększenia oporu.
- Produkt należy stosować w pomieszczeniach zamkniętych, z dala od wilgoci i kurzu, na płaskiej, twardej powierzchni.
- Układ hamulcowy tego urządzenia działa niezależnie od prędkości.

#### KONSOLA

Aby przewinać wszystkie informacje na konsoli, należy nacisnąć kilka razy szary przycisk



- Wyświetlanie czasu ćwiczeń (MM:SS)
- Wyświetlanie odległości (km)
- Ilość wykonanych obrotów
- Ilość obrotów pedałów od początku użytkowania
- Wyświetlanie spalonych kalorii (Kcal)

Przed pierwszym użyciem należy sprawdzić, czy prawidłowo podłączono konsolę i czy baterię z zestawu zamontowano prawidłowo. (patrz etap 1 instrukcji). Aby włączyć konsolę, należy rozpocząć trening lub nacisnąć przycisk na konsoli.

#### Dostępne są 2 opcje:

Informacje na konsoli można wyświetlać w kolejności losowej: TRYB SKAN

Lub można wyświetlać tylko jedną wybraną informację.

W tym celu należy kilkakrotnie nacisnąć przycisk, aby przewijać informacje. Gdy strzałka na ekranie miga, oznacza to, że włączony jest tryb SCAN MODE.

Aby wyzerować wskazania 1, 2, 3 i 5, należy nacisnąć przez 3 s przycisk na konsoli. Aby wyzerować wskazanie 4, należy wyjąć baterię i włożyć ją ponownie.

#### ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

##### Wyświetlacz nie działa:

sprawdź baterie i wymień je, jeżeli jest taka potrzeba. Użyć baterii typu LR03 lub AAA 1,5 V i przestrzegać biegunowości baterii.

##### Licznik nie działa:

Sprawdź, czy przewody z tyłu konsoli są podłączone.

#### UŻYTKOWANIE



Zawsze rozpoczynać od rozgrzewki z wolnym rytmem przez kilka minut.

Użytkownicy początkujący powinni rozpocząć od ćwiczeń przy niskim poziomie oporu, bez dużego wysiłku, w razie potrzeby robiąc przerwy. Podczas treningu należy pamiętać o wentrowaniu pomieszczenia, w którym znajduje się Mini Bike.

##### POZYCJA:

W siadzie, z wyprostowanymi plecami, zwracać uwagę, aby się nie garbić.

Ustawienie pleców ma decydujący wpływ na zapobieganie kontuzjom i uzyskanie jak największej skuteczności treningu.

**NIE ćwiczyć stojąco**

##### Ćwiczenie/Rozgrzewka: Stopniowe zwiększanie wysiłku po 10 minutach

Dla zachowania formy i sprawności lub w przypadku fizjoterapii należy ćwiczyć codziennie przez około dziesięć minut. Ten typ ćwiczeń pobudza mięśnie i stawy lub może być wykorzystany jako rozgrzewka dla innych ćwiczeń fizycznych. Dla poprawienia siły nóg należy wybrać większy opór i wydłużyć czas ćwiczeń. Można oczywiście zmieniać opór pedalowania w czasie treningu.

##### Utrzymanie formy / utrata wagi: Umiarkowany wysiłek przez stosunkowo długi czas (co najmniej 22 minuty dziennie)

Zaleca się regularne i umiarkowane przeprowadzanie takiego treningu. Kardiolog może przekazać porady dotyczące ograniczeń po badaniu obciążenia kardiologicznego. Najlepiej, żeby delikatnie pocić się podczas ćwiczeń, bez uczucia utraty oddechu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca dla zachowania formy sesję tego typu trwającą co najmniej 22 minuty, codziennie.

##### Rozciąganie:

Zalecamy wykonanie rozciągania po każdej sesji, aby rozluźnić mięśnie i ułatwić regenerację.

Köszönjük, hogy DOMYOS márkájú termékét választott.

Függetlenül attól, hogy kezdő vagy haladó sportoló, a DOMYOS segítségére lesz, hogy formában maradjon vagy javítson a fizikai állóképességén. Csapataink folyamatosan arra törekszenek, hogy a legjobb termékeket bocsássák a rendelkezésére.

#### BEMUTATÁS

A mini BIKE kardioedző gép a kerékpár mozgását reprodukálja. A Mini Bike rendszeres használata jobb formába hoz, növeli a fizikai állóképességet, és hozzájárul a kalóriák elégetéséhez (kiegyensúlyozott étrend mellett ideális a testsúly megtartásához és/vagy csökkentéséhez). A testedzés szív- és érrendszerre, valamint légzőrendszerre gyakorolt pozitív hatásán felül a Mini Bike ülőközémes mozdág révén feszíti a feneket, a combokat, a vádli és a karokat.

#### FIGYELMEZTETÉS

Az alakformálást IRÁNYÍTOTT módon kell végezni. Bármilyen edzésprogram megkezdése előtt kérje ki orvosa tanácsát. Ez különösen akkor fontos, ha Ön elmúlt 35 éves, ha voltak már egészségügyi gondjai, vagy ha már több éve nem edzett. Használat előtt olvassa el az utasításokat.

#### ÁLTALÁNOS JAVASLATOK

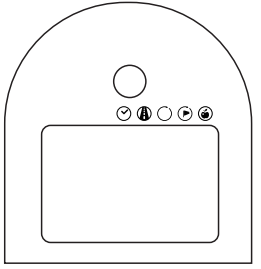
- A tulajdonos felelőssége, hogy a termék minden felhasználója megfelelő tájékoztatásban részesüljön a használati óvintézkedéseket illetően.
- A DOMYOS nem vonható felelősségre semmilyen olyan személyt vagy tulajdont ért sérülésért vagy kárért, amely a termék a vásárló vagy bármely más személy általi használatából vagy helytelen használatából adódik.
- A termék kizárólag háztartási használatra szolgál. (HC használati osztály).
- Ne használja a terméket kereskedelmi vagy intézményi környezetben, illetve ne adja azt bérbe.
- A terméket sik és stabil felületre helyezze.
- A termék bármilyen jellegű össze- és szétszerelésének a kellő óvintézkedések megtétele mellett kell végbemennie.
- Sportolás közben – a láb védelme érdekében – mindig viseljen sportcipőt. Viseljen a sportoláshoz megfelelő ruházatot. NE viseljen laza ruházatot, amely beakadhat a mozgó alkatrészekbe. Vegye le az ékszereit. A hosszú hajat fogja össze, hogy ne zavarja sportolás közben.
- A pészmeéket, defibrillátort vagy bármilyen más elektronikus implantátumot viselők csak saját felelősségükre használhatják a

pulzuszám-érzékelőt.

- Állapotos nőknek nem javasolt a pulzuszám-érzékelő használata.
- Saját biztonsága érdekében az Ön felelőssége a termék minden egyes használata előtt ellenőrizni minden alkatrészt és meghúzni az elhasználódásnak jobban kitett csavarokat.
- Amennyiben szédülést, rosszullétet, mellkasi fájdalmat vagy egyéb rendellenes tüneteket észlel, azonnal hagyja abba az edzést, és keresse fel orvosát.
- A kezét tartsa az összes mozgó alkatrésztől távol.
- Ne hagyja, hogy a beállító szerek kiálljanak.
- Az ellenállás beállítása a kerékekkel lehetséges; az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva növelheti az ellenállást.
- Használja ezt a terméket beltérben, nedvességtől és portól védve, sima, szálad felületen.
- Ezen az eszközön a fékrendszer nem függ össze a pedálozás sebességével.

#### KONZOL

A konzolon található összes információ megjelenítéséhez nyomja meg többször a szürke gombot.



- Az edzés időtartamának kijelzése (MM:SS)
- Távolság kijelzése (km)
- Megtett körök száma
- A használat kezdete óta megtett körök száma a pedállal
- Elégetett kalóriák kijelzése (Kcal)

Az első használat előtt ellenőrizze, hogy a konzol csatlakoztatva van-e, és hogy a mellékelt elem a megfelelő irányban let-e elhelyezve. (lásd a kézikönyvben leírt 1. lépést). A konzol bekapcsolásához kezdje meg az edzést vagy nyomja meg a konzolon található gombot.

#### 2 lehetőség áll rendelkezésre:

A konzolon az információk véletlenszerű sorrendben jelennek meg: PÁSZTÁZÓ ÜZEMMÓD

Vagy Ön dönthet úgy, hogy egy választott információt jelenjen meg állandóan.

Ehhez nyomja meg többször a gombot az információk görgetéséhez; amikor a képernyőn a nyíl villog, azt jelenti, hogy a PÁSZTÁZÓ ÜZEMMÓD aktíválva van.

Végül tartsa benyomva a konzolon található gombot 3 másodpercig az 1-es, 2-es, 3-as és 5-ös kijelző ZERO helyzetbe való visszaállításához. Amennyiben 4-ről 0-ra szeretné visszaállítani a kijelzőt, vegye ki az elemet, majd helyezze vissza újra.

#### HIBAELHÁRÍTÁS

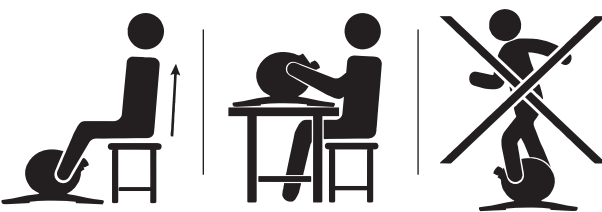
##### Megjelenítési hiba:

Ellenőrizze az elemeket, és szükség esetén cserélje ki ezeket. 1,5 V-os LR03 vagy AAA típusú elemet használjon, és ügyeljen az elem +/- polarítására.

##### Számolási hiba:

Ellenőrizze, hogy a konzol hátoldalán a kábelek csatlakoztatva vannak-e.

#### HASZNÁLAT



Az edzést mindig több percen keresztül tartó, lassú ütemben végzett bemelegítéssel kezdje.

Ha Ön kezdő, először több napon keresztül, kis sebességen kezdjen edzeni, ne erőltesse túl magát, és szükség esetén iktasson be szüneteket. Edzés közben arra figyeljen, hogy a helyiség, amelyben a minikerékpár található, szellőztetve legyen.

##### TESTHELYZET:

Ülőhelyzet, egyenes háttal. Ügyeljen főként arra, hogy ne legyen görbe a háta.

Az egyenes hát azért rendkívül fontos, hogy Ön ne sértse meg magát, és hogy az edzés hatásos legyen.

**A gépet NE használja állva.**

##### Karbantartás/bemelegítés: Javuló erőfeszítés 10 perctől

A forma megtartásához vagy fizioterápia keretében mindennap szükséges edzeni körülbelül tíz perccel. Az ilyen testgyakorlás formába lendíti az izmokat és ízületeket, vagy használható bemelegítésként más fizikai tevékenység előtt. A lábizmok tónusának javításához válasszon intenzívebb ellenállást, és növelje az edzés időtartamát. Edzés közben természetesen változtathat a pedálozási ellenálláson.

##### Formatartó edzés/fogyás: Mérsékelt erőfeszítés viszonylag hosszú ideig (legalább 22 perc/nap).

Az ilyen jellegű testgyakorlást rendszeresen és mérsékelt intenzitással javasolt végezni. A saját korlátaival kapcsolatban kardiológus adatai tanácsot terheléssel EKG-vizsgálat elvégzése után, Sportolás közben ideális esetben enyhén kell izzadnia, légszomj nélkül. A forma megtartása érdekében az Egészségügyi Világszervezet naponta legalább 22 perc edzést javasol a fent említett intenzitással.

##### Nyújtás:

Javasoljuk, hogy minden edzés után nyújtson, izmai pihentetése és helyreállítása érdekében.

Ați ales un produs marca Domyos, iar noi vă mulțumim pentru încrederea acordată.

Chiar dacă sunteți începător sau sportiv profesionist, Domyos este aliatul dumneavoastră în încercarea de a rămâne în formă sau de a vă dezvolta condiția fizică. Echipele noastre se străduiesc mereu să conceapă cele mai bune produse pentru dumneavoastră.

#### PREZENTARE

Mini Bike este o activitate de antrenament cardio care imită mișcarea unei biciclete. Utilizarea regulată a Mini Bike vă va permite să vă îmbunătățiți forma fizică și anduranța, arzând în același timp calorii (ideal pentru menținere și/sau pierdere în greutate în combinație cu o dietă echilibrată). Pe lângă beneficiile cardiovasculare și respiratorii ale exercițiilor fizice, Mini Bike tonifică mușchii fesieri, coapsele, gleznele și brațele cu o mișcare fără impact.

#### AVERTIZARE

Pentru obținerea unei bune forme fizice, trebuie să se exerseze în mod CONTROLAT. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul. Acest lucru este important în special dacă aveți peste 35 de ani, dacă ați mai avut în trecut probleme de sănătate sau dacă nu ați mai practicat sport de mulți ani. Citiți toate instrucțiunile înainte de utilizare.

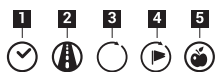
#### RECOMANDĂRI GENERALE

- Proprietarul îi revine obligația de a se asigura că toți utilizatorii produsului sunt informați în mod corespunzător cu privire la toate instrucțiunile de folosire.
- Domyos nu își asumă răspunderea pentru reclamațiile referitoare la răniri sau deteriorarea bunurilor suportate de orice persoană sau proprietate rezultate din utilizarea sau utilizarea greșită a acestui produs de către cumpărătorul sau de către o altă persoană.
- Produsul este destinat exclusiv utilizării la domiciliu, în casa de utilizare HC.
- Nu utilizați produsul în niciun cadru comercial, de închiriere sau instituțional.
- Aparatul trebuie să fie așezat pe o suprafață plană și stabilă.
- Orice asamblare sau dezasamblare a produsului trebuie să fie realizată cu grijă.
- Purtați întotdeauna pantofi de sport pentru a proteja picioarele în timp ce faceți exerciții. Purtați îmbrăcăminte adecvată când faceți exerciții fizice. Nu purtați haine largi, care s-ar putea agăța în piesele mobile. Scoateți bijuteriile. Legați părul lung astfel încât să nu vă deranjeze în timp ce faceți exerciții fizice.
- Persoanele care poartă un stimulator cardiac, un defibrilator sau orice alt implant electronic sunt informate că utilizează senzorul de puls pe propriul

- risc.
- Femeile însărcinate sunt sfătuite să nu utilizeze senzorul de puls.
- Pentru a garanta siguranța dvs., vă revine responsabilitatea de a verifica toate piesele înainte de fiecare utilizare a produsului, prin strângerea șuruburilor care sunt expuse uzurii din cauza mișcării.
- Dacă simțiți amețeală, grețuri, o durere în piept sau orice alt simptom anormal, opriți imediat sesiunea de antrenament și consultați medicul.
- Tine mâinile departe de toate piesele în mișcare.
- Nu lăsați dispozitivele de reglare să iasă în afară.
- Reglajul rezistenței se face cu ajutorul roții; rotiți în sensul acelor de ceasornic pentru a crește rezistența.
- Utilizați acest produs în interior, ferit de umiditate și praf, pe o suprafață plană și solidă.
- Sistemul de frânare al acestui dispozitiv nu depinde de viteză.

#### CONSOLĂ

Pentru a derula prin toate informațiile de pe consolă, apăsați pe butonul gri de mai multe ori



- Afișajul timpului de antrenament (MM:SS)
- Afișajul distanței (km)
- Număr de tururi efectuate
- Număr de rotații ale pedalelor de la începutul utilizării
- Afișajul calorilor consumate (Kcal)

Înainte de prima utilizare, asigurați-vă că consolă este conectată și bateria furnizată este introdusă în direcția corectă. (a se vedea pasul 1 din ghidul de utilizare). Pentru a porni consolă, începeți antrenamentul sau apăsați pe butonul de pornire de pe consolă.

#### Veți avea 2 opțiuni:

Fie informațiile de pe consolă vor fi afișate în mod aleator: MOD SCAN

Fie puteți decide să mențineți afișată o informație aleasă de dvs.

Pentru a face acest lucru, apăsați în mod repetat butonul pentru a parcurge informațiile; când săgeata de pe ecran clipește înseamnă că MODUL SCAN este activat.

În fine, pentru a reseta toate informațiile, reduceți indicatorii 1,2,3 și 5 la ZERO, apăsați și mențineți apăsat 3 s butonul consolei. Pentru a reduce indicatorul 4 la 0, scoateți bateria și introduceți-o din nou.

#### DIAGNOSTICAREA ANOMALIILOR

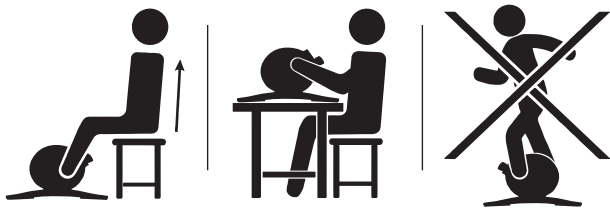
##### Probleme la afișaj:

Verificați bateriile și înlocuiți-le dacă este necesar. Utilizați baterii AAA LR03 de 1,5 V și respectați polaritatea +/- a bateriei.

##### Probleme de contorizare:

Verificați să fie conectate cablurile din spatele consolei.

#### UTILIZARE



Începeți întotdeauna cu încălzirea într-un ritm lent mai multe minute.

dacă sunteți începător, începeți cu antrenament timp de câteva zile la o viteză redusă, fără a vă suprasolicita și a lua perioade de odihnă, dacă este necesar. În timpul antrenamentului, asigurați-vă că aerisiți camera în care se află Mini Bike.

##### POZIȚIA:

Stați așezat cu spatele drept și asigurați-vă că nu arcuțiți spatele.

Poziția spatelui este crucială pentru a nu vă răni și pentru ca exercițiile să fie eficiente.

##### NU pedalați stând în picioare

#### Întreținere/încălzire: Efort progresiv începând de la 10 minute

Pentru a vă menține în formă și cu o bună condiție fizică sau pentru a face fizioterapie, trebuie să exersați în fiecare zi timp de aproximativ zece minute. Acest tip de exerciții vă va solicita mușchii și articulațiile sau poate fi folosit ca încălzire înainte de un alt tip de activitate fizică. Pentru a îmbunătăți tonifierea picioarelor; alegeți o rezistență mai mare și creșteți timpul de exercsare. Evident că puteți varia rezistența la pedalară pe toată durata antrenamentului.

#### Menținere în formă/slăbire: Efort moderat pentru un timp relativ îndelungat (cel puțin 22 de minute/zi)

Vi se recomandă să exersați în mod regulat și moderat. Cardiologul dumneavoastră vă poate face recomandări în legătură cu limitele pe care le aveți după un test cardiac la efort. Ideal, ar trebui să transpirați ușor când exersați, fără să simțiți că vă sufocați. OMS recomandă ca o sesiune de acest tip să dureze cel puțin 22 de minute în fiecare zi pentru a vă menține în formă.

#### Mișcări de întindere:

Vă recomandăm să faceți mișcări de întindere după fiecare ședință pentru a destinde mușchii și a favoriza recuperarea.

Vybrali ste si produkt značky Domyos, ďakujeme vám preto za vašu dôveru.

Či už ste začiatočník alebo športovec na vysokej úrovni, Domyos je vaším spojencom na ceste za zdravím alebo dobrou kondíciou. V súvislosti s našim vybavením sa vždy usilujeme o vytvorenie tých najlepších produktov na používanie.

#### OPIS

Mini Bike slúži na kardiotréning, ktorý napodobňuje pohyby bicykla. Pravidelné používanie prístroja Mini Bike vám pomôže zlepšiť telesnú kondíciu a výdrž, pričom budete spaľovať kalórie (ideálne na udržiavanie a/alebo znižovanie hmotnosti spolu s vyváženou stravou). Okrem kardiovaskulárnych a respiračných prínosov cvičenia napomáha Mini Bike tvarovať zadok, stehná a ruky pomocou pohybu bez nárazov.

#### VAROVANIE

Návrat do formy musí byť vykonávaný kontrolovaným spôsobom. Pred začiatkom každého cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Je to zvlášť dôležité u osôb starších než 35 rokov alebo u tých, ktorí mali predtým zdravotné problémy alebo ak ste niekoľko rokov nevykonávali žiadny šport. Pred použitím si prečítajte všetky pokyny.

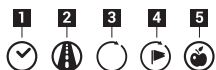
#### VŠEOBECNÉ ODPORÚČANIA

- Je zodpovednosťou vlastníka, aby sa ubezpečil, či sú všetci používatelia produktu informovaní o preventívnych opatreniach.
- Spoločnosť Domyos nenesie zodpovednosť za zranenia alebo škody, ktoré vzniknú akejkoľvek osobe alebo majetku pri používaní alebo zneužití tohto produktu kupujúcim alebo akoukoľvek inou osobou.
- Tento produkt je určený len na domáce použitie, (trieda použitia HC).
- Produkt nepoužívajte na obchodné účely, prenajímanie alebo v nejakom zariadení.
- Zariadenie je potrebné umiestniť na rovnú a stabilnú plochu.
- Akékoľvek skladanie či rozkladanie výrobku sa musí vykonávať opatrne.
- Pri cvičení nosíte vždy športovú obuv z dôvodu ochrany chodidiel. Pri cvičení nosíte vhodné oblečenie. NEPOUŽÍVAJTE vonľavé oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť v pohyblivých častiach. Dajte si doľu šperky. Dlhé vlasy si zapnite tak, aby sa pri cvičení nezachytily.
- Osoby, ktoré majú kardiostimulátor, defibrilátor alebo akýkoľvek iný elektronický implantát, upozorňujeme, že pulzný snímač používajú na vlastné riziko.

- Tehlotným ženám sa neodporúča používať pulzný snímač.
- V záujme zabezpečenia vašej bezpečnosti zodpovedáte za kontrolu všetkých dielov pred každým použitím produktu tak, že podošľujete skrutky, ktoré sú pohybom vystavované opotrebovaniu.
- Ak sa u vás vyskytnú závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné neobvyklé príznaky, okamžite zastavte cvičenie a navštívte svojho lekára.
- Ruky udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti od všetkých pohyblivých častí.
- Nenechajte vytýčať nastavovacie zariadenia.
- Odpor sa nastavuje točením kolieska v smere hodinových ručičiek, tým sa odpor zvyšuje.
- Tento produkt používajte vo vnútri, bez vlhkosti a prachu, na rovnej a pevnej podlahe.
- Brzdový systém tohto zariadenia nezávisí od rýchlosti.

#### OVĽADACÍ PANEL

Ak chcete prechádzať všetky informácie na ovládacom paneli, niekoľkokrát stlačte sivé tlačidlo



- Zobrazenie času tréningu (MM:SS)
- Zobrazenie vzdialenosti (km)
- Počet otáčok
- Počet otáčok pedálov od začiatku použitia
- Zobrazenie spaľených kalórií (Kcal)

Pred prvým použitím skontrolujte, či je ovládací panel pripojený a či je dodaná batéria vložená v správnom smere. (pozri krok 1 v používateľskej príručke). Ak chcete ovládací panel zapnúť, začnite cvičiť alebo stlačte tlačidlo na ovládacom paneli.

#### Máte 2 možnosti:

buď sa budú informácie na ovládacom paneli zobrazovať náhodne: REŽIM SCAN

alebo sa môžete rozhodnúť, či zostanete na zvolenej informácii.

Toto nastavíte opakovaným stlačením tlačidla tak, aby sa prešlo cez túto informáciu; Keď šípka na obrazovke bliká, značí to, že je aktivovaný REŽIM SCAN.

Ak si prajete nakoniec vymaľovať všetky informácie ukazovateľov 1, 2, 3 a 5 na ZERO (NULA), stlačte tlačidlo na ovládacom paneli a podržte ho 3 s. Ak si prajete ukazovateľ 4 nastaviť na 0, vyberte batériu a znova ju vložte do prístroja.

#### DIAGNOSTIKA ANOMALIÍ

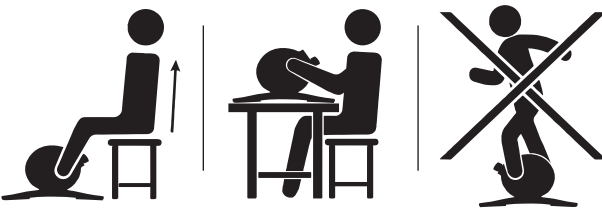
##### Chyba zobrazovania:

Skontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte. Používajte batérie LR03 1,5 V AAA a dodržiavajte +/- polaritu batérie.

##### Chyba počítania:

Skontrolujte, či sú pripojené káble na zadnej strane ovládacieho panela.

#### POUŽITIE



Vždy začnite niekoľkokomínútovým zahriatím pri nízkom tempe.

Ak ste začiatočník, začnite trénovať niekoľko dní pri nízkej rýchlosti bez nadmerného namáhania a v prípade potreby si doprajte oddych. Počas tréningu zabezpečte, aby sa miestnosť, kde sa Mini Bike nachádza, dobre vetrala.

##### POLOHA:

Sedte s vystretým chrbtom, dávajte si pozor, aby ste ho nemali ohnúť.

Položa chrbta je dôležitá, aby ste sa nezranili a aby malo cvičenie účinok.

##### NEPEDÁLUJTE postojáčky

#### Udržiavanie / Zahrievanie: Postupne sa zvyšujúca náhaha od 10 minút

Na udržiavanie kondície a formy alebo pri fyzioterapii musíte cvičiť každý deň asi desať minút. Tento typ cvičenia prebudí vaše svaly a kĺby alebo sa môže použiť ako rozvočka pred iným typom fyzickej aktivity. Ak si chcete zlepšiť tvar nôh, vyberte si silnejší odpor a zvýšte dobu cvičenia. Odpor voči šliapaniu je možné samozrejme meniť počas celého tréningu.

#### Udržiavanie v kondícii/Chudnutie: Stredná náhaha počas relatívne dlhjej doby (aspoň 22 minút/deň)

Odporúča sa, aby ste túto činnosť vykonávali pravidelne a s mierou. Váš kardiológ vám môže po záťažovom teste odporučiť vaše limity. V ideálnom prípade by ste sa pri cvičení mali jemne potiť, a to bez zadýchania. WHO odporúča cvičenie tohto typu s dĺžkou aspoň 22 minút každý deň, aby ste zostali vo forme.

#### Strečing:

Odporúča sa, aby ste sa po každom cvičení ponahovali, čím si uvoľníte svaly a napomôžete zotaveniu.



Vybrali jste si výrobek značky DOMYOS a my vám děkujeme za vaši důvěru.

Ať už jste začátečník nebo sportovec na vysoké úrovni, DOMYOS vám pomůže zůstat ve formě nebo zdokonalit fyzickou kondici. Náš tým se za každých okolností snaží vyvinout ty nejlepší výrobky pro vaše použití.

#### POPIS

Minirotoped Mini Bike je určen ke kardio cvičení, které imituje jízdu na kole. Pravidelné cvičení na minirotopedu zlepší vaši fyzickou kondici a výdrž a zároveň spaluje kalorie (ideální pro udržení váhy a/nebo ubírání na váze v kombinaci s vyváženým jídelníčkem). Kromě zlepšení funkce kardiovaskulární a dýchací soustavy zpevňuje cvičení na minirotopedu hýždě, stehna, lýtka a svaly na rukou díky plynulému pohybu.

#### VAROVÁNÍ

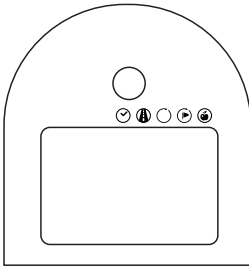
Zlepšování kondice musí být postupné a je třeba ho mít plně POD KONTROLOU. Před zahájením jakéhokoli tréninkového programu se poraďte s lékařem. Zvláště důležité je to u osob starších 35 let, dále u osob, které měly v minulosti zdravotní problémy a rovněž v případě, že jste několik let nespportovali. Před použitím si pročtěte všechny pokyny.

#### VŠEOBECNÁ Doporučení

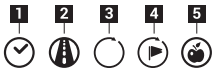
- Vlastník má povinnost zajistit, že všichni uživatelé výrobku budou řádně seznámeni se všemi aspekty bezpečného používání.
- DOMYOS nenese za žádných okolností odpovědnost za žádné škody způsobené osobami či majetkem v důsledku používání či nesprávného používání výrobku osobou, která si výrobek zakoupila, či jakoukoli jinou osobou.
- Výrobek je určen pouze k domácímu použití. (třída použití HC).
- Nepoužívejte výrobek pro komerční účely, k pronájmu či v rámci instituce.
- Náčiní musí být umístěno na rovném a pevném povrchu.
- Jakákoli montáž či demontáž výrobku musí být prováděna velmi opatrně.
- Při cvičení noste vždy sportovní boty, abyste si chránili nohy. Při cvičení noste vhodné oblečení. NENOSTE volné oblečení, mohlo by se totiž zachytit do pohyblivých částí. Sundejte si šperky. Dlouhé vlasy si svažte do culíku, aby vám při cvičení nepřekážely.
- Osoby, které mají implantovaný kardiostimulátor, defibrilátor či jiné elektronické zařízení, mohou používat snímač tepové frekvence jen na vlastní nebezpečí.

- Použití snímače tepové frekvence se nedoporučuje těhotným ženám.
- Pro zajištění vlastní bezpečnosti jste před každým použitím výrobku odpovědní za kontrolu všech součástek a utažení šroubů, které se vlivem opotřebení povolí.
- Pocítíte-li během cvičení závraťe, nevolnost, bolest na hrudi či jakékoli jiné nezvyklé příznaky, okamžitě přestaňte cvičit a kontaktujte svého lékaře.
- Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od všech pohyblivých částí.
- Nenechte nikde vyčnívat seřizovací nástroje.
- Odpor se nastavuje pomocí kolečka; pro zvýšení odporu otáčejte po směru hodinových ručiček.
- Tento přístroj používejte uvnitř budovy, na rovném pevném povrchu a vyhněte se vlhkému a prašnému prostředí.
- Brzdový systém zařízení funguje nezávisle na rychlosti.

#### OVLÁDACÍ PANEL



Pro procházení všech informací na ovládacím panelu opakovaně stiskněte šedé tlačítko.



- Zobrazení délky tréninku (MM:SS)
- Zobrazení vzdálenosti (km)
- Počet otáček
- Počet otočení šlápek od začátku používání
- Zobrazení vynaložených kalorií (Kcal)

Před prvním použitím se ujistěte, že je řádně zapojen ovládací panel a přiložená baterie je umístěna ve správném směru. (viz krok 1 uživatelské příručky). Pro zapnutí ovládacího panelu začněte cvičit nebo stiskněte příslušné tlačítko.

#### Máte následující 2 možnosti:

Informace na ovládacím panelu mohou být zobrazovány v náhodném pořadí: **REŽIM RYCHLÉHO PROHLÍŽENÍ**

Nebo si můžete vybranou informaci nechat na displeji zobrazenou trvale.

Chcete-li tak učinit, stiskněte opakovaně tlačítko a procházejte informacemi; Jakmile začne šipka na obrazovce blikat, znamená to, že je aktivován **REŽIM RYCHLÉHO PROHLÍŽENÍ**.

Pro vynulování indikátorů 1, 2, 3 a 5 držte po dobu 3 vteřin tlačítko na ovládacím panelu. Pro vynulování indikátoru 4 vyndejte z panelu baterii a znovu ji do něj vložte.

#### ŘEŠENÍ PORUCH

##### Chyba zobrazení na displeji:

Zkontrolujte baterie a v případě potřeby je vyměňte. Používejte baterie AAA LR 03 1,5 V a dodržujte umístění pólů +/-.

##### Chyba výpočtu:

Zkontrolujte, zda jsou kabely správně zapojeny do zadní části ovládacího panelu.

#### POUŽITÍ



Na začátku tréninku se vždy několik minut pomalým tempem rozcvičte.

Pokud jste začátečník, začněte trénovat několik dní při nízké rychlosti, nepřepínejte se a v případě potřeby si dopřejte odpočinek. Během tréninku dbejte na to, aby byla místnost, ve které se Mini Bike nachází, dobře větraná.

##### POZICE:

Vsedě s narovnanými zády. Dbejte na to, abyste se nehrbili.

Pozice zad je klíčová, abyste se nezranili a aby bylo cvičení efektivní.

**Nešlápejte na minirotopedu vestoje**

##### Udržení kondice / rozehrání: Postupné zvyšování námahy po 10 minutách

Pro udržení v kondici či při probíhající fyzioterapii musíte cvičit každý den zhruba deset minut. Tento způsob cvičení vám rozpohybuje svaly a klouby a dá se použít i k rozcvičení před jinou fyzickou aktivitou. Pro zpevnění nohou zvolte vyšší obtížnost a prodlužte dobu tréninku. Obtížnost šlapání můžete měnit i během cvičení.

##### Udržení v kondici/hubnutí: Mírná úroveň zátěže po relativně dlouhou dobu (minimálně 22 minut/den)

Tento způsob cvičení doporučujeme provozovat pravidelně a při střední zátěži. O vašich limitech vás může informovat kardiolog po provedení testu srdeční zátěže. V ideálním případě byste se měli při cvičení trochu zapotit, ale neměli byste popadat dech. Světová zdravotnická organizace (WHO) doporučuje pro udržení v kondici takto cvičit alespoň 22 minut denně.

##### Protahení:

Po každém tréninku by se měl uživatel dobře protáhnout, aby se mu uvolnily svaly a dobře se nastartovala fáze regenerace.

Du har valt en produkt av märket DOMYOS och vi vill tacka dig för ditt förtroende.

Oavsett om du är nybörjare eller elitidrottare, finns DOMYOS vid din sida för att hjälpa dig hålla dig i form eller förbättra din fysiska kondition. Våra team strävar hela tiden efter att ta fram bästa möjliga produkter för din träning.

#### PRESENTATION

Mini BIKE är en form av Cardio Training som efterliknar cykelns rörelse. Genom att träna regelbundet med Mini Bike kan du förbättra din fysiska form och uthållighet samtidigt som du förbränner kalorier (perfekt för att hålla vikten och/eller gå ned i vikt om du kombinerar träningen med en balanserad kost). Utöver fördelarna för hjärt-kärlsystemet och andningskapaciteten, stärker Mini Bike även stjärt, lår, vader och armar med en stöttfri rörelse.

#### VARNING

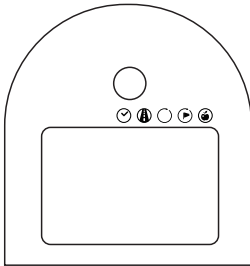
Träning för att komma i form bör utföras på ett KONTROLLERAT sätt. Samråd med din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram. Det här är särskilt viktigt för dig som är över 35 år, tidigare har haft problem med hälsan eller inte har tränat på många år. Läs igenom alla anvisningar före användning.

#### ALLMÄNNA REKOMMENDATIONER

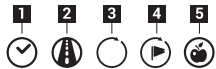
- Det är ägarens ansvar att se till att **alla** som använder produkten informeras om de försiktighetsåtgärder som ska vidtas vid användning.
- DOMYOS fransäger sig **allt** ansvar för klagomål avseende personskador eller andra skador som åsamkats personer eller egendom till följd av köparens eller en annan persons felaktiga användning av denna produkt
- Produkten är endast avsedd för hemmabruk. (HC-användningsklass).
- Denna produkt får inte användas i kommersiella, hyresrelaterade eller institutionella sammanhang.
- Utrustningen ska placeras på ett plant och stabilt underlag.
- All hopsättning och demontering av produkten bör utföras varsamt.
- Använd alltid sportskor för att skydda fötterna när du tränar. Använd lämplig klädsel under träningen. Använd **INTE** lösa kläder som kan fastna i rörliga delar. Ta av dig dina smycken. Sätt upp långt hår så att det inte kommer i vägen när du tränar.
- Personer som bär en pacemaker, en defibrillator eller något annat elektroniskt implantat informeras om att de använder pulsgivaren på egen risk.

- Gravida kvinnor rekommenderas att inte använda pulsgivaren.
- För att garantera din säkerhet är det ditt ansvar att inspektera **alla** delar före varje användning av produkten och dra åt skruvar som är mer utsatta för slitage.
- Om du upplever yrsel, illamående, bröstsmärta eller andra onormala symtom, stoppa träningen omedelbart och kontakta din läkare.
- Håll händerna på ordentligt avstånd från **alla** rörliga delar.
- Låt inte inställningsanordningarna sticka ut.
- Inställning av motståndet görs med hjälp av ratten. Vrid den medurs för att öka motståndet.
- Använd denna produkt inomhus, i skydd från fukt och damm, på ett plant och stadigt underlag.
- Produktens bromssystem är beroende av hastigheten.

#### KONSOL



Om du vill visa all information i tur och ordning på konsolen trycker du flera gånger på den grå knappen



- Visning av träningstiden (MM:SS)
- Visning av distans (km)
- Antal trampade varv
- Antal varv som trampats med pedalerna sedan användningens början
- Visning av förbrända kalorier (kcal)

Före den första användningen ska du kontrollera att konsolen är ansluten och att det medföljande batteriet har satts in i rätt riktning. (Se steg 1 i bruksanvisningen.) Du slår på konsolen genom att starta träningspasset eller trycka på knappen på konsolen.

#### Du har två alternativ att välja mellan:

Du kan välja slumpmässig visning av informationen på konsolen: SCAN-LÅGE

Du kan välja fast visning av den information som du vill.

Det gör du genom att trycka upprepad gånger på knappen för att **ulla** genom informationen. När pilen på skärmen blinkar betyder att SCAN-LÅGE är aktiverat.

Slutligen: Om du vill NOLLSTÄLLA indikatorerna 1, 2, 3 och 5 trycker du i 3 s på knappen på konsolen. Om du vill nollställa indikator 4 tar du ut batteriet och sätter in det igen.

#### FELSÖKNING

##### Displayfel:

Kontrollera batterierna och byt ut dem vid behov. Använd ett batteri på 1,5 V av typen LR03 eller AAA och sätt in det med batteripolerna +/- åt rätt håll.

##### Räknerfel:

Kontrollera att kablarna på konsolens baksida är anslutna.

#### ANVÄNDNING



Börja alltid med att värma upp i låg takt under flera minuter.

Om du är nybörjare ska du börja med att träna flera dagar vid låg hastighet, utan att ta ut dig för mycket, och lägga in vila vid behov. Tänk på att rummet där Mini Bike står behöver ha ordentlig ventilation.

##### STÄLLNING:

Sitt ned med ryggen helt rak och var noga med att inte svanka.

Hur du håller ryggen är avgörande för att undvika skador och för att övningarna ska bli effektiva.

**Träna INTE stående**

##### Träning/uppvärmning: Gradvis ökad intensitet efter 10 minuter

För att hålla formen eller under sjukgymnastikträning måste du träna i cirka tio minuter. Den här typen av träning syftar till att stimulera dina muskler och leder eller kan användas som uppvärmning inför annan fysisk aktivitet. För att förbättra toningen av benen, välj ett starkare motstånd och öka träningsliden. Du kan naturligtvis variera trampmotståndet under träningspasset.

##### Hålla formen/gå ner i vikt: Måttlig intensitet under ganska lång tid (minst 22 minuter/dag)

Du rekommenderas att träna denna aktivitet regelbundet och måttligt. Din kardiolog kan ge dig råd om dina gränser efter ett hjärtstresstest. Helst bör du svetta lite när du tränar, utan att kippa efter andan. WHO rekommenderar ett pass av denna typ som varar minst 22 minuter varje dag för att hålla sig i form.

##### Stretchning:

Vi rekommenderar dig att stretcha efter varje pass för att få musklerna att slappna av och främja återhämtningen.

Odabrali ste proizvod marke Domyos te vam zahvaljujemo što ste nam poklonili svoje povjerenje.

Bez obzira jeste li početnik ili iskusan sportaš, Domyos je vaš saveznik u naporima da ostanete u formi ili poboljšate svoju tjelesnu formu. Naši se timovi uvijek trude konstruirati najbolje proizvode za vas.

#### PREZENTACIJA

Mini Bike je kardio trening koji imitira pokrete na biciklu. Redovitim uporabom Mini Bika poboljšat ćete svoju spremnost i izdržljivost dok sagorijevate kalorije (idealan je za održavanje i/ili gubljenje kilograma u kombinaciji s uravnoteženom dijetom). Osim krvožilnih i respiratornih pogodnosti vježbanja, Mini Bike oblikuje vašu stražnjicu, bokove, listove i ruke pokretima bez otpora.

#### UPOZORENJE

Stjecanje kondicije mora se izvoditi KONTROLIRANO. Prije početka bilo kojeg programa vježbanja potražite savjet liječnika. To je osobito važno za sve starije od 35 godina ili one koji imaju problema sa zdravljem, kao i osobe koje se duže vrijeme nisu bavile sportom. Prije upotrebe pročitajte upute do kraja.

#### PREPORUKE

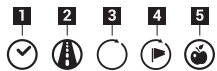
- Vlasnik je dužan pobrinuti se da su svi korisnici sprave prikladno upoznati sa svim mjerama opreza koje treba imati na umu prilikom upotrebe.
- Tvrtka Domyos ne može se smatrati odgovornom za ozljede ili štete koje je pretrpjela bilo koja osoba ili koje su na privatnoj imovini nastale uslijed uporabe ili neodgovarajuće uporabe kupca ili bilo koje druge osobe.
- Ovaj je proizvod namijenjen samo za upotrebu u kućanstvu. (uporabna klasa HC).
- Proizvodom se ne koriste u komercijalne, iznajmljivačke ili institucionalne svrhe.
- Spravu treba postaviti na ravnu i stabilnu površinu.
- Uredaj treba pazljivo rastavljati i sastavljati.
- Uvijek nosite sportsku obuću kako biste zaštitili noge tijekom vježbanja. Nosite prikladnu odjeću pri vježbanju. NEMOJTE nositi široku odjeću koja bi mogla zapeti u pomičnim dijelovima. Uklonite nakit. Povežite dugu kosu kako vam ne bi smetala tijekom vježbanja.
- Osobe koje nose srčanu premosnicu, defibrilator ili bilo koji drugi elektronički implantat osjetnik otkucaja srca koriste na vlastitu

odgovornost.

- Trudnicama se ne savjetuje uporaba osjetnika otkucaja srca.
- Da biste bili sigurni, dužni ste provjeriti sve dijelove prije svake uporabe proizvoda na način da zategnete vijke koji su izloženi trošenju zbog stalnog kretanja.
- Ako osjetite vrtoglavicu, muku, bol u prsima ili bilo kakav drugi nenormalan simptom, odmah prestanite s vježbom i potražite savjet liječnika.
- Držite ruke podalje od svih pokretnih dijelova.
- Pazite da dijelovi za podešavanje ne strše.
- Držite ruke podalje od svih pokretnih dijelova.
- Pazite da dijelovi za podešavanje ne strše.
- Otpor se podešava pomoću kotačića, okrenite u smjeru kazaljke na satu da biste povećali otpor.
- Koristite ovaj proizvod u zatvorenom prostoru, daleko od vlage i prašine na ravnoj, čvrstoj površini.
- Kočioni sustav ovog uređaja ne ovisi o brzini.

#### KONZOLA

Za kretanje kroz informacije na konzoli, nekoliko puta pritisnite sivi gumb.



1. Trajanje vježbanja (MM:SS)
2. Prikaz udaljenosti (km)
3. Broj okretaja
4. Broj okretaja pedala od početka uporabe
5. Prikaz potrošenih kalorija (Kcal)

Prije prve uporabe provjerite je li konzola priključena i je li priložena baterija ispravno umetnuta. (pogledajte 1. korak korisničkog priručnika). Da biste uključili konzolu, počnite vježbati ili pritisnite gumb na konzoli.

#### Imat ćete 2 mogućnosti:

Informacije na konzoli prikazivat će se nasumičnim redoslijedom: NAČIN SKENIRANJA

Ili možete odlučiti zamrznuti informacije koje želite vidjeti.

Kako biste to uradili više puta pritisnite gumb za pregled informacija; Kada strelica na zaslonu zatreperi, to znači da je NAČIN SKENIRANJA aktiviran.

Da biste vratili sve podatke pokazivača 1, 2, 3 i 5 na NULU, pritisnite tipku na konzoli 3 s. Da biste vratili stanje pokazivača 4 na 0, izvadite bateriju pa je vratite.

#### RJEŠAVANJE PROBLEMA

##### Pogreška prikaza:

Provjerite baterije i zamijenite ih ako je potrebno. Koristite baterije LR03 1,5 V AAA i obratite pozornost na +/- polove baterije.

##### Pogreška brojenja:

Provjerite jesu li priključeni kabeli sa stražnje strane konzole.

#### UPORABA



Uvijek krenite tako da se prvo nekoliko minuta zagrijavate sporim ritmom.

ako ste početnik, započnite s nekoliko dana vježbanja malom brzinom i bez pretjeranog naprezanja. Po potrebi uzмите pauzu za odmor. Tijekom treninga ne zaboravite prozračiti prostoriju u kojoj se nalazi Mini Bike.

##### POLOŽAJ:

Sjedite uspravno i pazite da ne savijate leđa.

Ključno je leđa držati ispravno kako se ne biste ozlijedili i kako bi vježbe bile učinkovite.

**NE pedalarajte stojeći**

#### Istezanje/zagrijavanje: Progressivne vježbe od 10 minuta

Za održavanje forme i ostanak u dobroj tjelesnoj spremi ili podvrgavanje fizioterapiji morate svakodnevno vježbati oko deset minuta. Ova vrsta vježbanja zagrijet će vam mišiće i zglobove, a može poslužiti i kao zagrijavanje prije druge vrste tjelesne aktivnosti. Za poboljšavanje toniranja nogu odaberite jači otpor i povećajte vrijeme vježbanja. Naravno, tijekom vježbanja možete mijenjati otpor tijekom okretanja pedala.

#### Ostanak u dobroj tjelesnoj spremi/gubitak težine: Umjereni napor relativno dugo (najmanje 22 minute dnevno)

Savjetujemo da ovu aktivnost vršite redovno i na umjeren način. Vaš vas kardiolog može uputiti u vašu ograničenja nakon što se podvrgnete ispitivanju srčanog opterećenja. U idealnim uvjetima trebali biste se lagano oznojiti tijekom vježbanja, bez ostajanja bez daha. Kako biste ostali u formi, SZO preporučuje vježbanje ove vrste od najmanje 22 minute dnevno.

#### Istezanje:

Nakon svakog treninga savjetujemo vam da se istegnute kako biste opustili mišiće i ubrzali oporavak.

Izbraли ste izdelek blagovne znamke Domyos. Zahvaljujemo se vam za vaše zaupanje.

Ne glede na to ali ste začetnik ali izkušen športnik, je znamka Domyos vaš zaveznik, ki vam pomaga, da ostanete v formi ali izboljšate svojo fizično pripravljenost. Naše ekipe si vedno prizadevajo za načrtovanje najboljših izdelkov za vas.

#### PREDSTAVITEV

Naprava Mini BIKE je namenjena aerobni vadbi, ki simulira vožnjo kolesa. Z redno vadbo na napravi Mini Bike boste izboljšali svojo fizično kondicijo in vzdržljivost, obenem pa porabili kalorije (idealno za obvladovanje in/ali zniževanje telesne teže v kombinaciji z uravnoteženo prehrano). Naprava Mini Bike ni koristna le za vaš srčno-živčni in dihalni sistem, ampak med gibanjem učvrsti tudi zadnjico, bedra, meča in roke.

#### OPOZORILO

Pridobivanje kondicije se mora izvajati na NADZOROVAN način. Pred začetkom kakršne koli vadbe se posvetujte z zdravnikom. To je še posebej pomembno za ljudi, ki so starejši od 35 let ali so pred tem imeli zdravstvene težave oziroma se že več let niso ukvarjali s športom. Pred uporabo preberite vsa navodila.

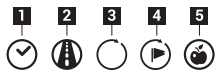
#### SPLOŠNA PRIPOROČILA

- Lastnik je odgovoren za to, da so vsi uporabniki izdelka ustrezno obveščeni o vseh varnostnih navodilih.
- Družba Domyos se ne more šteti za odgovorno za zahtevke zaradi škode, nastale pri kateri koli osebi ali lastnini zaradi uporabe ali nepravilne uporabe tega izdelka s strani kupca ali katere koli druge osebe.
- Izdelek je namenjen izključno za domačo uporabo. (razred uporabe HC).
- Izdelka ne uporabljajte v komercialne ali institucionalne namene oz. za izposajo.
- Oprema se mora nahajati na ravni in stabilni površini.
- Pri sestavljanju in razstavljanju izdelka je treba z njim ravnati previdno.
- Med vadbo imajte vedno obuta športna obuvala, da zaščitite stopala. Med vadbo nosite primerna oblačila. NE nosite ohlapnih oblačil, ki bi se lahko ujela v gibljive dele. Odstranite ves nakit. Pred vadbo si splete dolge lase.
- Osebe, ki nosijo srčni spodbujevalnik, defibrilator ali drugi elektronski vsadek lahko uporabljajo merilec srčnega utripa na svojo odgovornost.

- Nosečnicam odsvetujemo uporabo senzorjev srčnega utripa.
- Za zagotovitev varnosti morate pred vsako uporabo pregledati vse dele izdelka in zategniti vijake, ki so bolj izpostavljeni obrabi.
- Če se pojavijo omotica, slabost, bolečine v prsih ali kakršen koli drug nenormalni simptom, takoj prenehajte z vadbo in se posvetujte z zdravnikom.
- Rok ne približujte gibljivim delom.
- Pazite, da deli za prilagajanje ne štrijo navzven.
- Napor se nastavlja s kolescem, za povečanje napora ga zasukaite v smeri urnega kazalca.
- Izdelek uporabljajte v notranjih prostorih, kjer ni vlage in prahu, ter na ravni in trdni podlagi.
- Zavorni sistem naprave ni odvisen od hitrosti.

#### KONZOLA

Za prikaz vseh informacij na konzoli večkrat pritisnite na sivi gumb.



1. Prikaz časa vadbe (MM:SS)
2. Prikaz razdalje (km)
3. Število krogov
4. Število prekolesarjenih krogov od pričetka uporabe
5. Prikaz porabe kalorij (Kcal)

Pred prvo uporabo preverite, ali je konzola pravilno priključena in ali je baterija vstavljena v pravilno smer. (glejte 1. korak v navodilih). Za vklop konzole začnite vadbeno sejo ali pritisnite na gumb na konzoli.

#### Izbitre lahko med 2 možnostma:

Informacije na konzoli se naključno prikazujejo: NAČIN SCAN

Prikažete lahko informacijo po vaši izbiri.

To storite tako, da večkrat pritisnete tipko in se pomikate po informacijah; ko puščica na zaslonu utripa, je aktiviran način SCAN MODE.

Za ponastavitev informacij indikatorjev 1, 2, 3 in 5 na NIČLO, pritisnite in 3 sekunde držite gumb na konzoli. Za ponastavitev indikatorja 4 na 0, odstranite in ponovno vstavite baterijo.

#### ODPRAVLJANJE TEŽAV

##### Napaka pri prikazu:

Preverite baterije in jih po potrebi zamenjajte. Uporabite baterijo tipa LR03 ali AAA 1,5 V ter poskrbite, da bo baterija pravilno vstavljena (+/-).

##### Napaka pri štetju:

Preverite, če so kablji na zadnji strani konzole priključeni.

#### UPORABA



Vadbo vedno pričnite z nekajminutnim ogrevanjem s počasnim tempom.

Če ste začetnik/-ica pričnite vaditi nekaj dni na teden pri nizki hitrosti, ne da bi se preveč naprezali, in si vzemite čas za počitek. Med vadbo naj bo prostor, kjer se nahaja Mini Bike, dobro prezračen.

##### POLožAJ:

Sedite in poskrbite, da je vaš hrbet raven in da se ne nagibate naprej.

Položaj vašega hrbta je pomemben, da preprečite poškodbe in poskrbite za učinkovito vadbo.

**NE vadite stoje.**

#### Ohranjanje pripravljenosti/ogrevanje: Postopen napor več kot 10 minut

Za ohranjanje forme in dobre telesne kondicije ali v fizioterapevtske namene morate vadbo izvajati vsak dan približno deset minut. S tovrstno vadbo boste prebudili svoje mišice in sklepe; z njo se lahko tudi ogrejete za drugo vrsto fizične aktivnosti. Za bolj intenzivno oblikovanje nog izberite večji upor in podaljšajte čas vadbe. Upor pri poganjanju pedal lahko spreminjate ves čas vadbe.

#### Ohranjanje dobre fizične pripravljenosti/izguba telesne teže: Sorazmerno dolgotrajen zmeren napor (vsaj 22 minut/dan)

Priporočamo, da tako redno in zmerno vadite. Vaš kardiolog lahko opravi obremenitveni test srca in vam svetuje glede vaših omejitev. Najbolje je, da se med vadbo rahlo potite, vendar niste zadihani. WHO (Svetovna zdravstvena organizacija) priporoča, da za ohranjanje dobre fizične pripravljenosti tako vadite vsaj 22 minut na dan.

#### Raztezne vaje:

Priporočamo, da bo vsaki vadbi izvedete raztezne vaje, da sprostite mišice, kar bo pospešilo regeneracijo.

DOMYOS markosinın ürünlerinden birini seçtiniz, bize güvendiğiniz için teşekkür ederiz.

Ister yeni başlamış ister iyi düzeyde bir sporcu olun, formda kalmak veya fiziksel kondisyonunuzu geliştirmek için DOMYOS yanınızdadır. Ekiplelerimiz, kullanımınız için daima daha iyi ürünler tasarlamaya çalışmaktadır.

#### TANITIM

Mini Bike, bisiklet hareketini taklit eden bir kardiyο egzersiz faaliyetidir. Mini Bike'ın düzensiz kullanımı, fiziksel formunuzu ve direncinizi iyileştirmenizi, aynı zamanda kalori yakmanızı sağlar (dengeli bir beslenme ile birlikte, kilonun korunması ve/veya kilo verilmesi için idealdir). Egzersizin kalp ve solunum açısından faydalarının yanı sıra, Mini Bike kalçaları, baktırları, kolları, darbesiz bir hareketle dinçleştirir.

#### UYARI

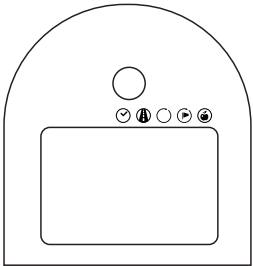
Forma girmek için KONTROLLÜ şekilde çalışmalısınız. Herhangi bir egzersiz programına başlamadan önce doktorunuza danışın. Özellikle 35 yaşın üzerinde iseniz veya önceden sağlık sorunları yaşadysanız veya birkaç senedir egzersiz yapmadysanız buna daha fazla önem göstermeniz gerekir. Kullanım öncesinde talimatların tamamını okuyun.

#### GENEL TAVSİYELER

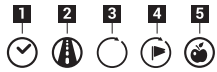
- Ürün sahibi, ürünü tüm kullanan kişilerin, kullanma yönelik tedbirlerin tamamı hakkında bilgilendirilmiş olduğundan emin olmalıdır.
- DOMYOS, bu ürünü satın alan kişi veya herhangi bir başka kişi tarafından yanlış kullanımı nedeniyle herhangi bir kişinin yaralanması veya herhangi bir mülkün hasar görmesi şikayetleriyle ilgili olarak sorumlu tutulamaz.
- Bu ürün yalnızca evde kullanım için tasarlanmıştır. (HC Kullanım Sınırlı).
- Ürünü ticari, kurumsal veya kiralama amaçlarıyla kullanmayın.
- Alet; düz, dengeli bir yüzeye yerleştirilmelidir.
- Ürünün montajı veya demontajı her şekilde büyük özenle yapılmalıdır.
- Egzersiz sırasında ayağınızı korumak için daima spor ayakkabılar giyin. Egzersiz sırasında uygun kıyafetler giyin. Hareket halindeki parçalara sıkışabilecek bol kıyafetler GIYMEYİN. Takılarınızı çıkarm. Egzersiz sırasında rahatsız etmemesi için uzun saçlarınızı toplayın.
- Kalp pili, defibrilatör veya başka elektronik implantları kullanan kişiler, nabız sensörünü kullanırken riskleri göz önüne almalıdırlar.

- Hamile kadınların nabız sensörü kullanmamasını önerilir.
- Emniyetinizi sağlamak için, kullanmadan önce her defa, aşınmaya meyilli vidaları sıkarak bütün parçaları kontrol etmek sizin sorumluluğunuzdur.
- Baş dönmesi, mide bulantısı, göğüşte ağrı veya anormal başka herhangi bir semptom gösterirseniz hemen antrenmanı bırakın ve bir doktora başvurun.
- Ellerinizi hareketli parçalardan uzak tutun.
- Ayar sistemlerini dışarıya çıkık bırakmayın.
- Direnç ayarını düğme yardımıyla yapılır; direnci artırmak için saat yönünde çevirin.
- Bu ürünü kapalı alanda, nemden ve tozdan uzak, düz ve sağlam bir yüzeyde kullanın.
- Bu cihazın fren sistemi hızza bağlı değildir.

#### KONSOL



Konsolun tüm bilgilerini sırasıyla görmek için, gri düğme üzerine birkaç defa basın



1. Antrenman süresi (DD:SS)
2. Mesafe göstergesi (km)
3. Devir sayısı
4. Kullanım başından itibaren yapılan pedal turu sayısı
5. Harcanan kalori göstergesi (Kcal)

İlk kullanımdan önce, konsolun bağlı olduğunu ve ürün ile birlikte sunulan pilin doğru yönde takılı olduğunu kontrol edin. (Kitapçığın 1. bölümüne bkz.) Konsolu açmak için, antrenman seansınıza başlayın veya konsol üzerinde bulunan düğmeye basın.

#### Size 2 seçenek sunulur:

Konsolda bilgiler rastgele görüntülenir: TARAMA MODU

Veya istediğiniz bir bilginin sabit şekilde görüntülenmesini seçebilirsiniz.

Bunun için bilgileri kaydırmak için sürekli olarak tuşa basın; ekrandaki ok yanıp sönmeye başladığında SCAN MODE etkin hale gelmiş demektir.

1, 2, 3 ve 5 göstergelerini SIFIRA getirmek için, konsolun düğmesine 3 sn. basın. 4 göstergesini 0'a getirmek için, pili çıkarmı ve yeniden takın.

#### SORUN GİDERME

##### Görüntüleme hatası:

Pilleri kontrol edin, gerekirse değiştirin. LR03 1.5V AAA pil kullanın ve pilin +/- uçlarını dikkat edin.

##### Sayma hatası

Konsolun arkasındaki kabloların takılı olduklarını kontrol edin.

#### KULLANIM



Daima, birkaç dakika boyunca yavaş tempoda ısınarak başlayın.

Yeni başlıyorsanız, birkaç gün düşük hızda alıştırma yaparak başlayın, gerekirse motalar verin, kendinizi zorlamayın. Egzersiz sırasında, Mini Bike'ın olduğu odayı iyi havalandırın.

##### POZİSYON:

Sırt dik biçimde oturarak özellikle sırtınızı kamburlaştırmamaya dikkat edin.

Yaralanmamanız ve egzersizlerin etkili olması için sırt pozisyonu çok önemlidir.

##### Ayakta pedal ÇEVİRMEYİN

#### Egzersiz / Isınma: 10 dakikadan itibaren eforun giderek arttırılması:

Fit kalmak ve formunuzu korumak için veya fizyoterapi için her gün yaklaşık on dakika egzersiz yapmalısınız. Bu egzersiz şekli, kasların ve eklemlerin çalıştırılır veya başka bir tip fiziksel faaliyetten önce ısınma aşaması olarak kullanılabilir. Bacakları kuvvetlendirmek için daha güçlü bir direnç seçin ve egzersiz süresini arttırın. Egzersiz seansınız boyunca, pedal çevirime direncinde değişiklik yapabilirsiniz.

#### Formu korumak / Kilo vermek: Yeterince uzun bir süre boyunca orta derecede efor sarf etme (minimum günde 22 dakika).

Bu aktiviteyi düzenli ve ılımlı biçimde yapmanız tavsiye edilir. Kardiyoloğunuz, yapacağı kalp stresi testyle sizi sınırlarınız hakkında bilgilendirebilir. İdeal olarak, egzersiz sırasında nefessiz kalmadan hafifçe terlemeniz gerekir. WHO, fit kalmak için her gün en az 22 dakika süren bu tip egzersizler yapılmasını tavsiye eder.

#### Esneleme:

Kaslarınızı rahatlatmanız ve topaıtanmanız için, her seanstan sonra esneme hareketleri yapmanız tavsiye ediyorum.

Jūs pasirinkote „DOMYOS“ prekū ženklo gaminį – dėkojame už pasirinkimą.

Nesvarbu, ar tik pradėdate sportuoti, ar esate daug pasiekę sportininkas, DOMYOS taps tikru jūsų sąjungininku palaikant ar gerinant fizinę formą. Mūsų komandos nenuilstamai kuria naujus gaminius, kad būtų galima patenkinti visus jūsų poreikius.

#### APRAŠYMAS

Mini dviratis – tai kardiotreinuotė, kurios metu imituojamas važiavimas dviračiu. Reguliariai sportuodami su šiuo Mini dviračiu galėsite pagerinti savo fizinę būklę ir išvermę, taip pat deginti kalorijas (puikiai tinka svoriui palaikyti ir (arba) mesti, jei tuo pačiu pasirūpinate ir suderintu mityba). Be naudos širdies ir kraujagyslių bei kvėpavimo sistemai Mini dviratis dar tonizuoja šlaunis, blauzdas ir rankas bei aprkrovų sąnarius.

#### ISPĖJIMAS

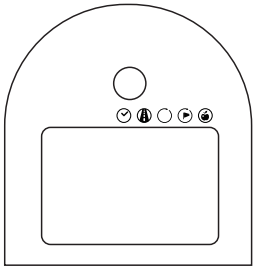
Treniravimasis siekiant pagerinti fizinę formą turi būti KONTROLIUOJAMAS. Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą pasitarkite su gydytoju. Tai ypač svarbu, jei jums daugiau nei 35 metai arba anksčiau esate turėję rimtų sveikatos problemų ir nesportavote nei vienus metus. Prieš naudodami perskaitykite visas instrukcijas.

#### BENDROSIOS REKOMENDACIJOS

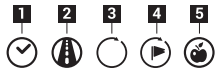
- Treniruoklio savininkas privalo įsitikinti, kad visi jo naudotojai yra tinkamai supažindinti su visomis atsargumo priemonėmis.
- „DOMYOS“ negali būti laikoma atsakinga už traumas, kurias patyrė koks nors asmuo, ar žala, padaryta turtui dėl to, kad perkėjas ar bet kuris kitas asmuo naudoja arba netinkamai naudoja šį produktą.
- Šis gaminyis skirtas naudoti tik namuose. (naudojimo klasė HC).
- Nenaudokite gaminio komerciniiais tikslais, nuomai ar įstaigose.
- Treniruoklį pastatykite ant lygaus ir stabilaus paviršiaus.
- Įrenginį surinkti ir išrinkti reikia rūpestingai.
- Sportuodami visada avėkite sportinius batelius, kad apsaugotumėte kojas. Sportuodami dėvėkite tinkamą aprangą. DRAUDŽIA-MA dėvėti laisvus drabužius, kurie gali įstrigti tarp judančių dalių. Nusiimkite ilgus plaukus, kad jie netrukdytų sportuojant.
- Asmenys, kurie turi širdies stimuliatorių, defibriliatorių ar bet kokius kitus elektroninius implantus, įspėjami, kad jie širdies ritmo jutiklį naudoja savo pačių rizika.

- Nėščioms moterims patariama nenaudoti impulsų jutiklio.
- Siekiant užtikrinti jūsų saugumą, prieš naudodami produktą turite apžiūrėti visas dalis, priverždami varžtą, kuris dėl judėjimo dėvėsi.
- Jei svaigsta galva, pykina, jaučiate skausmą krūtineje ar kitokius neįprastus požymius, nedelsdami nutraukite treniruotę ir kreipkitės į gydytoją.
- Laikykite rankas atokiau nuo visų judančių dalių.
- Patikrinkite, kad nebūtų išsikisę reguliavimo įtaisai.
- Pasipriešinimas reguliuojamas sukamąja rankenėle; sukant pagal laikrodžio rodyklę pasipriešinimas didėja.
- Naudokite gaminį patalpoje, saugokite nuo drėgmės ir dulkių. Pastatykite jį ant lygaus ir tvirtu paviršiaus.
- Šio įrenginio stabdymo sistema nepriklauso nuo greičio.

#### PULTELIS



Norėdami peržiūrėti visą konsolės informaciją, paspauskite pilkąjį mygtuką keletą kartų



1. Treniruotės laiko rodymas (MM:SS)
2. Atstumo rodymas (km)
3. Sūkių skaičius
4. Pedalų sūkių skaičius nuo naudojimo pradžios
5. Sudegintų kalorijų rodymas (Kcal)

Prieš naudodami pirmąjį kartą patikrinkite, ar pultelis yra prijungtas ir pridėdama baterija yra įdėta teisingai. (žr. naudojimo instrukcijos 1 etapą). Norėdami įjungti pultelį, pradėkite treniruotę arba paspauskite ant jo esantį mygtuką.

#### Turite 2 variantus:

Arba informacija konsoleje bus rodoma atsitiktinai: SKENAVIMO REŽIMAS

Arba galite nuspręsti rodyti tik pasirinktą informaciją.

Norėdami tai padaryti, kelis kartus paspauskite mygtuką, idant peržvelgtumėte informaciją; jei rodyklė ekrane mirksi, vadinasi, yra suaktyvintas SKENAVIMO REŽIMAS.

Galausiai, norėdami atstatyti visą savo informaciją, indikatorius 1, 2, 3 ir 5 į NULĮ, laikykite paspaudę konsolės mygtuką 3 s. Norėdami atstatyti indikatorių 4 į NULĮ, išimkite bateriją, tada vėl ją įdėkite.

#### TRIKČIŲ NUSTATYMAS

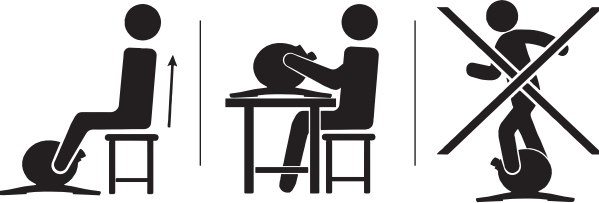
##### Ekrano gedimas:

Patikrinkite baterijas ir, jei reikia, pakeiskite jas. Naudokite LR03 1,5 V AAA baterijas ir paisykite akumuliatoriaus +/- poliškumo.

##### Aušinimo klaida:

patikrinkite kabelius, esančius prijungtos konsolės gale.

#### NAUDOJIMAS



Treniruotę pradėkite nuo apšilimo – kelias minutes pažingsniuokite lėtai.

Jei dar tik pradėdate sportuoti, keletą dienų treniruokitės nedideliu greičiu, nepersitempdami ir, jei reikia, palaikėdami. Pasirūpinkite, kad treniruotės metu kambarys, kuriame yra mini dviratis, būtų gerai vėdinamas.

##### PADĖTIS:

Sėdėdami tiesia nugarą, įsitinkite, kad netenkiate nugaros.

Nugaros padėtis yra labai svarbi, kad besitreinuodami nesusižalotumėte ir treniruotės būtų veiksmingos.

##### NEMINKITE pedalų atsistoję

#### Fizinės formos palaikymas / apšilimas : Nuo 10 minučių, palaipsniui didinant apkrovą

Norėdami palaikytumėte gerą fizinę formą arba atlikti fizioterapijos pratimus, turite kasdien sportuoti maždaug dešimt minučių. Šio tipo pratimas pažadina raumenis ir sąnarius, arba gali būti naudojamas kaip apšilimas prieš kito pobūdžio fizinius pratimus. Norėdami pagerinti kojų raumenų tonusą, pasirinkite stipresnį pasipriešinimą ir padidinkite treniruotės laiką. Žinoma, visos treniruotės metu galite pakeisti pasipriešinimą.

#### Palaikyti formą / mesti svorį: vidutinės pastangos santykinai ilgą laiko tarpą (mažiausiai 22 minutes per dieną)

Rekomenduojame užsiimti šia veikla reguliariai ir saikingai. Jūsų kardiologas, atlikęs kardiologinio streso testą, gali patarti dėl ribų pasirinkimo. Idealiu atveju treniruodamiesi turėtumėte šiek tiek prakaituoti ir neprarasti kvapo. PSO rekomenduoja, kad, norint palaikyti formą, tokio tipo užsiėmimai turėtų trukti bent 22 minutes kasdien.

#### Tempimo pratimai:

Po kiekvienos treniruotės patariame atlikti tempimo pratimų, kad raumenys atsipalaiduotų ir greičiau atsigaugtų.



Izabrali ste proizvod marke DOMYOS i zahvaljujemo vam se na poverenju.

Bilo da ste početnik ili profesionalni sportista, DOMYOS je vaš saveznik za održavanje forme ili za poboljšanje vaše fizičke kondicije. Naši timovi se trude da osmisle najbolje proizvode za vas.

#### PREZENTACIJA

Mini Bike je sprava za kardio vežbe koja oponaša kretanje bicikla. Redovno korišćenje sprave Mini Bike vam pomaže da unapredite svoju fizičku spremnost i izdržljivost dok istovremeno sagorevate kalorije (savršeno za održavanje i/ili postizanje željene telesne težine, u kombinaciji sa uravnoteženom ishranom). Pored kardio-vaskularnih i respiratornih prednosti vežbanja, Mini Bike tonira vaše gluteuse, butine, listove i ruke kretanjem bez negativnih uticaja.

#### UPOZORENJE

Dovođenje u formu se treba postići KONTROLISANIM treningom. Pre započinjanja bilo kakvog programa vežbanja, konsultujte svog lekara. To je pogotovo važno za osobe starije od 35 godina ili za one koje su prethodno imale zdravstvene probleme i koje se ne bavie sportom već nekoliko godina. Pročitajte celo uputstvo pre upotrebe.

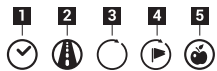
#### OPŠTE PREPORUKE

- Vlasnik je odgovoran da svi korisnici proizvoda budu adekvatno informisani o svim merama predostrožnosti za upotrebu.
- DOMYOS neće biti odgovoran za potraživanja po osnovu povrede ili štete koju je pretrpeo bilo koje lice ili imovina po osnovu upotrebe ili neispravne upotrebe ovog proizvoda od strane kupca ili bilo kog drugog lica.
- Proizvod je namenjen isključivo za kućnu upotrebu. (upotreba klasa HC).
- Nemojte upotrebljavati ovaj proizvod u komercijalnom ili institucionalnom kontekstu ili za najam.
- Oprema se mora postaviti na ravnoj i stabilnoj površini.
- Sklapanje ili rastapanje proizvoda se mora vršiti s pažnjom.
- Uvek nosite sportske patike kako biste zaštitili stopala tokom vežbe. Nosite odgovarajuću odeću kada vežbate. NEMOJTE nositi široku odeću koja može da se zakači za delove u pokretu. Skinite nakit. Vežite dugu kosu tako da vam ne smeta dok vežbate.
- Osobama sa pejsmejerkom, defibrilatorom ili bilo kojim drugim elektronskim implantatima poručuje se da koriste senzor pulsa na sopstveni rizik.

- Trudnicama se preporučuje da ne koriste senzor pulsa.
- Kako bi se garantovala vaša bezbednost, vaša je dogovornost da proverite sve delove pre svake upotrebe proizvoda tako što ćete zalegnuti šrafove koji su najviše skloni trošenju.
- Ukoliko osetite vrtoglavicu, mučninu, bol u grudima ili bilo koji drugi neobični simptom, odmah prekinite sa vežbanjem i posavetujte se sa lekarom.
- Držite ruke dalje od svih pokretnih delova.
- Ne prelaziti uređaje podešavanja.
- Podešavanje otpora se radi uz pomoću točkica, okrenuta ga u smeru kazaljke na satu kako bi se povećao otpor.
- Koristite proizvod na zatvorenom, daleko od vlažnosti i prašine na ravnoj i čvrstoj podlozi.
- Sistem kočnica na ovom uređaju ne zavisi od brzine.

#### KONZOLA

Za listanje kroz sve informacije na konzoli, pritisnite sivo dugme nekoliko puta



- Prikaz vremena treninga (MM:SS)
- Prikaz predenog puta (km)
- Broj okretaja
- Broj okretaja pedale od početka korišćenja
- Prikaz potrošenih kalorija (Kcal)

Pre prve upotrebe, proverite da li je konzola dobra povezana i da je priključena baterije postavljena u dobrom smeru. (pogledati etapu 1 uputstva za upotrebu). Da bi se uključila konzola, počnite vaš trening ili pritisnite dugme koje se nalazi na njoj.

#### Imaćete 2 opcije:

Ili će se informacije na konzoli prikazivati nasumično: REŽIM SKENIRANJA

Ili možete da odlučite da zamrznete informacije po vašem izboru.

Kako biste to uradili, uzastopno pritisnite dugme kako biste listali kroz informacije; kada strelica na ekranu trepće, to znači da je REŽIM SKENIRANJA aktiviran.

Na kraju, kako biste resetovali sve vaše indikatore 1, 2, 3 i 5 na NULU, pritisnite i držite dugme na konzoli tokom 3 s. Kako biste resetovali indikator 4 na 0, izvadite bateriju, pa je ponovo vratite.

#### DIJAGNOSTIKA ANOMALIJA

##### Greška displeja:

Proverite baterije i zamenite ih po potrebi. Koristite LR03 1.5V AAA baterije i pošaljite +/- polaritet baterija.

##### Greška u brojanju

Proverite da li su kablovi na zadnjoj strani konzole povezani.

#### UPOTREBA



Započnite uvek laganim zagrevanjem od nekoliko minuta.

ako ste početnik, počnite trenirajući nekoliko dana na niskoj brzini, bez preopterećenja, sa pauzama ako je potrebno. Tokom trening, setite se da dobro proverite prostoriju u kojoj se nalazi vaš Mini Bike.

##### POLOŽAJ:

U sedećem položaju, ravna leđa, pazite pre svega da se ne savijete.

Položaj leđa je izuzetno važan da se ne bi povredili i kako bi vežbe bile efikasne.

##### NEMOJTE okretati pedale stojeći

#### Održavanje / Zagrevanje: Postepeno povećavanje napora od 10. minuta

Kako biste ostali u formi ili krenuli na fizioterapiju, morate svakodnevno vežbati oko deset minuta. Ovaj tip vežbe će probuditi vaše mišiće i zglobove ili je možete koristiti za zagrevanje pre početka druge vrste fizičke aktivnosti. Kako biste poboljšali tonus nogu, izaberite veći otpor i produžite vreme vežbanja. Naravno, otpor pri pedaliranju možete menjati tokom vežbanja.

#### Održavanje forme/ gubitak kilograma: Umereni napor tokom relativno dugog perioda (najmanje 22 minuta na dan)

Preporučuje se da ovu aktivnost izvodite redovno i umerenim tempom. Vaš kardiolog može da vas posavetuje o ograničenjima nakon testa srčanog naprezanja. Idealno je da se blago oznojite tokom vežbanja, bez da ostanete bez daha. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje da sesije ovog tipa traju najmanje 22 minute svakog dana kako biste ostali u formi.

#### Istezanje:

Savetujemo vam da se nakon svake seanse istegnute kako bi se mišići opustili i brže oporavili.

Jūs esat izvēlējies DOMYOS produktu, un mēs vēlamies pateikties par jūsu lojalitāti.

Neatkarīgi no tā, vai esat iesācējs, vai augsta līmeņa sportists vai sportiste, DOMYOS ir jūsu pusē, lai palīdzētu uzturēt vai uzlabot fizisko formu. Mūsu komandas vienmēr cenšas izveidot labākos produktus Jūsu lietošanai.

#### PREZENTĀCIJA

Mini Bike ir kardio treniņu aktivitāte, kas atdarina velosipēda kustību. Regulāra Mini Bike lietošana palīdzēs uzlabot fizisko sagatavotību un izturību, vienlaikus sadedzinot kalorijas (ideāli piemērots svāra uzturēšanai un/vai zaudēšanai kopā ar sabalansētu uzturu). Papildus sirds un asinsvadu un elpošanas priekšrocībām, ko sniedz vingrinājums, Mini Bike tonizē sēžas, augšstilbu, iku un rokas ar kustībām bez triecieniem.

#### BRĪDINĀJUMS

Fiziskās formas uzlabošana jāveic kontrolēti. Pirms jebkuras vingrojumu programmas uzsākšanas konsultējieties ar savu ārstu. Tas ir īpaši svarīgi, ja esat vecāks par 35 gadiem vai esat piedzīvojis veselības problēmas, vai arī neesat sportojis vairākus gadus. Pirms lietošanas izlasiet visas instrukcijas.

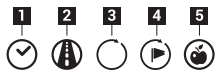
#### VISPĀRĪGI IETEIKUMI

- Īpašnieka pienākums ir nodrošināt, lai visi produkta lietotāji tiktu pienācīgi informēti par visiem piesardzības pasākumiem, kas jāievēro, lietojot produktu.
- DOMYOS neuzņemas atbildību par pretenzijām saistībā ar traumu vai bojājumu jebkurai personai vai īpašumam, kas izriet no šī produkta lietošanas vai ļaunprātīgas izmantošanas, ko veicis pircējs vai jebkura cita persona.
- Produkts ir paredzēts vienīgi lietošanai mājās. (Lietošanas klase HC).
- Neizmantojiet šo produktu komerciāliem, nomas vai institucionāliem mērķiem.
- Iekārtai jābūt novietotai uz līdzenas un stabilas virsmas.
- Jebkura produkta montāža vai demontāža jāveic piesardzīgi.
- Veicot vingrinājumus, vienmēr valkājiet sporta apavus, lai pasargātu pēdas. Vingrojot, valkājiet piemērotu apģērbu. NEVELCIET valģu apģērbu, kas varētu tikt ievilkts kustīgajās daļās. Neņemiet rotaslietas. Sasieniet garus matus tā, lai tie netraucētu vingrot.
- Cilvēkiem, kuriem ir elektrokardiostimulators, defibrilators vai jebkurš cits elektroniskais implants, ieteicams uz savu risku izmantot pulsa sensoru.

- Grūtniecēm nav ieteicams izmantot pulsa sensoru.
- Lai nodrošinātu savu drošību, jūs esat atbildīgs par visu daļu pārbaudi pirms katras izstrādājuma lietošanas reizes, pievelkot skrūves, kurās ir pakļautas nodilumam.
- Ja rodas reibonis, sliktā dūša, sāpes krūtīs vai kādi citi patoloģiski simptomi, nekavējoties pārtrauciet treniņu un sazinieties ar ārstu.
- Turiet rokas tālu no visām kustīgajām daļām.
- Neļaujiet izvirzīties regulēšanas ierīcēm.
- Pretestība tiek regulēta, izmantojot riteni; pagrieziet to pulksteņrādītāja virzienā, lai palielinātu pretestību.
- Izmantojiet šo produktu telpās, prom no mitruma un putekļiem uz līdzenas, cietais virsmas.
- Šīs ierīces bremžu sistēma nav atkarīga no ātruma.

#### KONSOLE

Lai rītinātu visu konsoles informāciju, vairākas reizes nospiediet pelēko pogu



- Treniņa ilgums (MM:SS)
- Attāluma rādījums (km)
- Apgrīezienu skaits
- Pedāļa apgrīezienu skaits kopš lietošanas sākuma
- Patērēto kaloriju displejs (kcal)

Pirms lietojat pirmo reizi, pārīecinieties, vai konsole ir pievienota kontaktlīdzdai un komplektācijā iekļautā baterija ir ievietota pareizajā virzienā. (skatiet lietotāja rokasgrāmatas 1. daļību). Lai ieslēgtu konsoli, sāciet treniņu vai nospiediet konsoles pogu.

#### Jums būs 2 iespējas:

Vai nu informācija konsolē tiks parādīts nejauši: SKENĒŠANAS REŽĪMS

Vai arī varat izlēm iesaldēt informāciju pēc savas izvēles.

Lai to izdarītu, atkārtoti nospiediet pogu, lai rītinātu informāciju; kad bultiņa ekrānā mirgo, tas nozīmē, ka ir aktivizēts SKENĒŠANAS REŽĪMS.

Visbeidzot, lai atiestatītu visu informāciju, esot indikatoriem 1, 2, 3 un 5 uz NULLI, nospiediet un 3 s turiet nospiestu konsoles pogu. Lai indikatoru 4 atiestatītu uz 0, izņemiet bateriju un pēc tam ievietojiet to vēlreiz.

#### PROBLĒMU NOVĒRŠANA

##### Displeja kļūda:

Pārbaudiet baterijas un, ja nepieciešams, nomainiet tās. Izmantojiet LR03 1.5 V AAA baterijas un ievērojiet akumulatora +/- polaritāti.

##### Skaitīšanas kļūda:

Pārbaudiet, vai kabeļi konsoles aizmugurē ir savienoti.

#### LIETOŠANA



Sāciet vienmēr ar iesildīšanas lēnā tempā vairākas minūtes.

Ja esat iesācējs, vispirms sadaliet treniņus vairākās dienās un skrieniet ar nelielu ātrumu, nepārslogojot sevi un, ja nepieciešams, ik pa brīdim atpūlieties. Treniņa laikā noteikti izvēdiniet telpu, kurā atrodas Mini Bike.

##### POZĪCIJA:

Sēžot ar taisnu muguru, noteikti neizlieciet muguru.

Izšķiroša ir muguras pozīcija, lai nenodarītu sev pāri un vingrinājumi būtu efektīvi.

##### NEMIJET pedāļus stāvēot

#### Uzturēšana/iesildīšanās: Progresīva piepūle, sākot no 10 minūtēm

Lai uzturētu sevi formā vai nodarbotos ar fizioterapiju, katru dienu jāvingro apmēram desmit minūtes. Šāda veida vingrinājumi pamodinās jūsu muskuļus un ločtavas, vai arī to var izmantot kā iesildīšanas pirms cita veida fiziskās aktivitātes. Lai uzlabotu kāju tonusu, izvēlieties spēcīgāku pretestību un palieliniet vingrošanas laiku. Acīmredzot jūs varat mainīt pedāļu pretestību visa treniņa laikā.

#### Saglabājiet formu / zaudējiet svaru: Mērena piepūle salīdzinoši ilgu laiku (vismaz 22 minūtes dienā)

Šo darbību ieteicams praktizēt regulāri un mēreni. Jūsu kardiologs var sniegt padomu par jūsu ierobežojumiem pēc sirds stresa testa. Ideālā gadījumā vingrošanas laikā jums vajadzētu nedaudz svīst, neijūt elpas trūkumu. PVO iesaka šāda veida sesiju, kas ilgst vismaz 22 minūtes katru dienu, lai uzturētu sevi formā.

#### Stiepšanās:

Mēs iesakām pēc katras nodarbības izstaipties, lai atslābinātu muskuļus un veicinātu atkopšanos.

Olete valinud DOMYOSe toote ja tänama teid usalduse eest meie vastu.

Olenemata sellest, kas olete algaja või treeninud sportlane või naine, DOMYOS on teie kõrval, et aidata teil end vormis hoida või vormi saada. Meie meeskonnad püüavad alati luua teie vajadustele vastavaid parimaid tooteid.

**TUTVUSTUS**

Mini Bike-iga on kardiotreening, mis jäljendab ratta liikumist. Mini Bike regulaarne kasutamine aitab teil parandada oma vormi ja vastupidavust, põletades samal ajal kaloreid (ideaalne kehakaalu säilitamiseks ja/või langetamiseks koos tasakaalustatud toitumisega. Lisaks treeningu mõjule kardiovaskulaarsüsteemile ja hingamisteedele toniseerib Mini Bike lõõgivabade liigutustega tuharalihaseid, reied, sääremarju ja käsi.

**HOIATUS**

Vormi jõudmine peab toimuma KONTROLLILT. Enne igasuguse treeningu alustamist konsulteerige oma arstiga. See on eriti oluline, kui olete vanem kui 35-aastane või teil on varem esinenud terviseprobleeme või kui te pole mitu aastat treeninud. Enne kasutamist lugeda kõiki juhendeid.

**ÜLDISED SOOVITUSED**

- Toote omanikud vastavad selle eest, et kõik toote kasutajad oleksid nõuetekohaselt teavitatud kõikidest kasutamisele kehtestatud ettevaatusnõudest.
- DOMYOS ei vastuta ühelegi isikule või varale tekitatud vigastuste või kahjustuste eest, mis tulenevad selle toote kasutamisest või väärkasutusest ostja või mõne muu isiku poolt.
- See toode on ette nähtud vaid koduseks kasutamiseks, (kasutusklass HC).
- Toodet mitte kasutada ärilisel, rendil ja institutsionaalsel eesmärgil.
- Toode tuleb paigutada tasasele stabiilsel pinnale.
- Toode kokku- ja lahtimonteerimine peab toimuma ettevaatlikult.
- Jalgade kaitsmiseks treenimise ajal kandke alati spordijalatsid. Treeningu ajal kandke sobivat riietust. ÄRGE kandke avaraid riideid, mis võivad liikuvate osade külge kinni jääda. Eemaldage ehted. Siduge pikad juuksed kinni nii, et need ei jääks trenni tehes seadme vahele.
- Südamestimulaatorit, defibrilaatorit või muud elektroonilist implantaati kandvatel inimestel soovitatakse pulsiaandurit kasutada

- omal vastutusel.
- Rasedatel soovitatakse pulsiaandurit mitte kasutada.
  - Teie ohutuse tagamiseks on teie kohustus kontrollida kõiki detaile enne toote igakordset kasutamist, keerates kinni kruvid, mis on hakanud kukkumisest liikuma.
  - Kui teil tekib pearinglus, iiveldus, valu rinnus või muud ebatavalised sümptomid, lõpetage koheselt treening ja pöörduge oma arsti poole.
  - Hoida käed kõikidest liikuvatest osadest eemal.
  - Ärge jätke reguleerimiseadmeid välja.
  - Takistust reguleeritakse ratta abil; takistuse suurendamiseks keerake päripäeva.
  - Kasutage seda toodet siseruumides, eemal niiskusest ja tolmust, tasasel ja kindlal pinnal.
  - Selle seadme pidurisüsteem ei sõltu kiirusest.

**KONSOOL**



Kogu konsoolil oleva teabe sirvimiseks vajutage mitu korda halli nuppu

1. Treeningu kestus (MM:SS)
2. Distsants näidik (km)
3. Pöörete arv
4. Pedaalil pöörete arv alates kasutamise algusest
5. Põletatud kaloreite kuva (Kcal)

Enne esmakordset kasutamist veenduge, et konsool on vooluvõrku ühendatud ja kaasas olev aku on sisestatud õiges suunas. (vt kasutusjuhendi 1. samm). Konsoolil sisselülitamiseks alustage treeninguga või vajutage konsoolil nuppu.

**Teil on 2 valikut:**  
Kas konsoolil olev teave kuvatakse juhuslikult: SCAN MODE (SKANNIMISREŽIIM)  
Või võite otsustada oma valitud teabe külmutada.

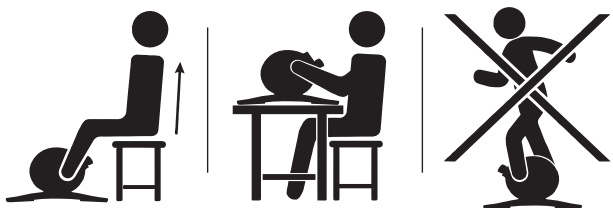
Selleks vajutage teabe sirvimiseks korduvalt nuppu; kui nool ekraanil vilgub, tähendab see, et SCAN MODE on aktiveeritud. Lõpuks, et lühtestada kogu info indikaatorite 1, 2, 3 ja 5 alt NULLILE, vajutage ja hoidke konsool nuppu 3 sekundit all. Näidiku 4 lühtestamiseks nullile eemaldage aku ja sisestage see uuesti.

**VEAOTSING**

**Kuvari kokkujooks:**  
Kontrollige patareisid ja vajadusel vahetage need välja. Kasutage LR03 1.5 V AAA patareisid ja järgige akude +/- polaarsust.

**Loendamise viga:**  
Kontrollige, kas konsoolil tagaküljel olevad kaablid on ühendatud.

**KASUTAMINE**



Alustage alati mitme minuti vältel aeglasel tempos soojendusega, kui oled algaja, siis alusta treeninguga mitu päeva madalal kiirusel, ennast üle pingutamata ning vajadusel võta puhkepause. Treeningu ajal tuulutage kindlasti ruumi, kus Mini Bike asub.

**ASEND:**  
Istudes sirge seljaga, ära kindlasti painuta selga. Selja asend on ülioluline, et sa endale haiget ei teeks ja et harjutused oleksid tõhusad.

**MITTE pedaalida seistes**

**Säilitamine/soojendus: Arendav pingutus alates 10 minutist**

Vormis parandamiseks ja vormis püsimiseks või füsioteraapiaga tegelemiseks tuleb iga päev umbes kümme minutit treenida Seda tüüpi treening äratab teie lihased ja ligesed või seda saab kasutada soojendusena enne teist tüüpi füüsilist tegevust. Jalgade toonuse parandamiseks valige lugevam takistus ja suurendage treeninguaega. Ilmselt saate kogu treeningu jooksul muuta pedaalimistakistust.

**Vormis hoidmine/Kaalust alla võtmine: Mõõdukas pingutus suhteliselt pikka aega (vähemalt 22 minutit päevas)**

Soovitav on seda tegevust regulaarselt ja mõõdukalt harjutada. Teie kardioloog võib teile pärast südame koormustesti anda nõu teie võimete piiride kohta. Ideaals peaksite treenimise ajal kergelt higistama, kuid mitte hingeldama. WHO soovitab enda vormis hoidmiseks seda tüüpi seanssi teha vähemalt 22 minutit iga päev.

**Venitused:**

Soovitame pärast iga seanssi venitada, et lihased lõdvestada ja taastuda.

Σας ευχαριστούμε που επιλέξατε ένα προϊόν της DOMYOS και για την εμπιστοσύνη σας στην εταιρεία.

Είτε είστε αρχάριος είτε αθλητής υψηλού επιπέδου, η DOMYOS σας βοηθά να διατηρήσετε σε φόρμα ή να βελτιώσετε τη φυσική σας κατάσταση. Η ομάδα μας καταβάλλει συνεχείς προσπάθειες για τον σχεδιασμό των καλύτερων προϊόντων για εσάς.

**ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ**

Το Mini Bike είναι ένα όργανο γυμναστικής για την ενίσχυση της καρδιακής λειτουργίας που μίμειται την κίνηση του ποδηλάτου. Η τακτική χρήση του Mini Bike θα σας βοηθήσει να βελτιώσετε τη φυσική κατάσταση και την αντοχή σας, καταναλώνοντας ταυτόχρονα θερμίδες (ιδανικό για τη διατήρηση καλής της μείωση βάρους σε συνδυασμό με μια ισορροπημένη διαίτα). Πέραν των καρδιαγγειακών και αναπνευστικών ωφελημάτων από την άσκηση, το Mini Bike τονώνει τους γλουτιαίους μύς, τους μηρούς, τις κνήμες και τα μπράτσα χάρη στην ομαλή κίνηση.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ**

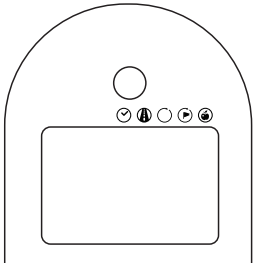
Η προσπάθεια απόκτησης καλής φυσικής κατάστασης πρέπει να γίνεται με ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΟ τρόπο. Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα γυμναστικής, συμβουλευθείτε τον γιατρό σας. Ιδίως εάν είστε ηλικίας άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας και αν έχουν περάσει πολλά χρόνια από την τελευταία φορά που γυμναστήκατε. Διαβάστε όλες τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

**ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ**

- Ο κάτοχος του προϊόντος έχει την ευθύνη να διασφαλίζει ότι όλοι οι χρήστες έχουν ενημερωθεί επαρκώς σχετικά με όλες τις προφυλάξεις κατά τη χρήση.
- Η DOMYOS δεν φέρει καμία ευθύνη σε περίπτωση αβύσεων περί τραυματισμών ή ζημιών οποιασδήποτε προσώπου ή περιουσιακού στοιχείου προερχόμενων από κακή χρήση του παρόντος προϊόντος από τον αγοραστή ή οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
- Το προϊόν αυτό προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση, (κατηγορία χρήσης HC).
- Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς, για σκοπούς ενοίκιασης ή σε περιβάλλον εκπαιδευτικού ιδρύματος.
- Το μηχανήμα πρέπει να τοποθετείται σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
- Πραγματοποιείτε πάντα με μεγάλη προσοχή τη συναρμολόγηση ή αποσυναρμολόγηση του προϊόντος.
- Να φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια για να προστατεύετε τα πόδια σας κατά την άσκηση. Να φοράτε τα κατάλληλα ρούχα κατά την άσκηση. ΜΗΝ φοράτε χαλαρά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στα κινούμενα μέρη. Βγάλτε τα κοσμήματα. Αν έχετε μακριά μαλλιά, πιάστε τα για να μην πέφτουν στο πρόσωπό σας κατά την άσκηση.
- Προειδοποιούμε όσους έχουν βηματόδοτη, απηχοδότη, ή οποιαδήποτε άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή να χρησιμοποιούν

- τον αισθητήρα παλμών με δική τους ευθύνη.
- Η χρήση του αισθητήρα παλμών δεν συνιστάται σε εγκύους.
- Για την ενίσχυση της ασφάλειάς σας, αποτελεί ευθύνη σας να ελέγχετε όλα τα στοιχεία πριν από κάθε χρήση του προϊόντος και να αφιγείτε τις βίδες που είναι πιο εκτεθειμένες στη φθορά.
- Εάν νιώσετε λιγνο, ναυτία, πόνο στο στήθος ή οποιοδήποτε άλλο μη φυσιολογικό σύμπτωμα, σταματήστε αμέσως την άσκηση και απευθυνθείτε στον καρδιολόγο σας.
- Κρατάτε τα χέρια μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη.
- Φροντίστε να μην εξέχουν οι διατάξεις ρύθμισης της συσκευής.
- Μπορείτε να αυξήσετε την αντίσταση περιστρέφοντας τον τροχό προς τα δεξιά.
- Χρησιμοποιήστε αυτό το προϊόν σε εσωτερικό χώρο, μακριά από υγρασία και σκόνη, πάνω σε επίπεδη και σταθερή επιφάνεια.
- Το σύστημα πέδησης αυτής της συσκευής είναι ανεξάρτητο από την ταχύτητα.

**ΚΟΝΣΟΛΑ**



Για να προβάλσετε διαδοχικά όλες τις πληροφορίες στην κονσόλα, πιάστε αρκετές φορές το γκρι κουμπί

1. Ένδειξη του χρόνου άσκησης (ΜΜ:ΔΔ)
2. Ένδειξη απόστασης (χμ)
3. Αριθμός περιστροφών
4. Αριθμός περιστροφών των πεδάλιων από την έναρξη χρήσης της συσκευής
5. Ένδειξη κατανάλωσης θερμίδων (Kcal)

Προτού χρησιμοποιήσετε τη συσκευή για πρώτη φορά, φροντίστε να έχετε συνδέσει την κονσόλα και να έχετε τοποθετήσει την παρεχόμενη μπαταρία στη σωστή θέση. (βλ. βήμα 1 των οδηγιών). Για να ενεργοποιήσετε την κονσόλα, αρχίστε να ασκείστε ή πιάστε το κουμπί που βρίσκεται επάνω στην κονσόλα.

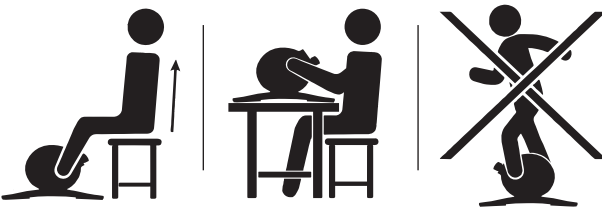
**Έχετε 2 επιλογές:**  
Είτε οι πληροφορίες στην κονσόλα θα εμφανίζονται με τυχαίο τρόπο: ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΣΑΡΩΣΗΣ (SCAN MODE)  
Η, μπορείτε να επιλέξετε να εμφανίζονται σταθερά οι πληροφορίες που επιθυμείτε.  
Να, μπορείτε να κάνετε αυτό, πατήστε επαναληπμένα το κουμπί για να πληγηθείτε στις πληροφορίες, όταν το βέλος στην οθόνη αναβοβλίνει, αυτό σημαίνει ότι έχει ενεργοποιηθεί η λειτουργία SCAN MODE. Τέλος, για να ΜΗΔΕΝΙΣΤΟΥΝ οι ενδείξεις 1, 2, 3 και 5, πιάστε επί 3 δευτερόλεπτα το κουμπί της κονσόλας. Για να μηδενίσετε την ένδειξη 4, αφαιρέστε την μπαταρία και ξανατοποθετήστε τη.

**ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ**

**Πρόβλημα απεικόνισης:**  
Ελέγξτε τις μπαταρίες και, αν χρειάζεται, αντικαταστήστε τις. Χρησιμοποιείτε μπαταρίες LR03 1,5V AAA και φροντίστε να τοποθετείτε την μπαταρία με τη σωστή πολικότητα +/-.

**Πρόβλημα μέτρησης:**  
Ελέγξτε εάν έχουν συνδεθεί τα καλώδια στο πίσω μέρος της κονσόλας.

**ΧΡΗΣΗ**



Ξεκινάτε πάντοτε με προθέρμανση σε αργό ρυθμό για αρκετά λεπτά, αν είστε αρχάριος, ξεκινήστε την προπόνηση για αρκετές ημέρες με χαμηλή ταχύτητα, χωρίς να υπερβάλλετε και κάνοντας περιόδους ξεκούρασης, αν χρειαστεί. Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, βεβαιωθείτε ότι ο χώρος στον οποίο βρίσκεται το Mini Bike αερίζεται καλά.

**ΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ:**  
Φροντίστε να κάβετε με την πλάτη σας σε όρθια στάση, χωρίς να την κυρτώνετε. Είναι πολύ σημαντικό η πλάτη σας να έχει τη σωστή στάση, προκειμένου να μην προκαλέσετε βλάβη στο σώμα σας και να είναι οι ασκήσεις αποτελεσματικές.

**ΜΗΝ ασκείστε όρθιοι**

**Συντήρηση / Προθέρμανση: Σταδιακή αύξηση της έντασης μετά από 10 λεπτά**

Για διατήρηση της φυσικής σας κατάστασης και της αιμοέτας σας ή για όσους κάνουν φυσιοθεραπεία, πρέπει να ασκείστε καθημερινά περίπου δέκα λεπτά. Αυτό το είδος άσκησης ενεργοποιεί τους μύς και τις αρθρώσεις, ή χρησιμεύει ως προθέρμανση πριν από κάθε είδους φυσική δραστηριότητα. Για να βελτιώσετε τη γραμμικότητα στα πόδια σας, επιλέξτε ισχυρότερη αντίσταση και αυξήστε τον χρόνο άσκησης. Προφανώς, μπορείτε επίσης να αλλάξετε αντίσταση ποδηλάτησης στη διάρκεια της άσκησης.

**Διατήρηση φυσικής κατάστασης / Απώλεια βάρους: Άσκηση μέτριας έντασης για σχετικά αρκετή ώρα (τουλάχιστον 22 λεπτά την ημέρα).**

Σας συνιστούμε να κάνετε αυτήν τη δραστηριότητα συχνά και σε ήπιους ρυθμούς. Ο καρδιολόγος σας μπορεί να σας συμβουλευτεί σχετικά με τις αντοχές σας μετά από ένα τεστ κατάψωσης. Ιδανικά, πρέπει να ιδρώνετε ελαφρώς κατά την άσκηση, χωρίς να κόβεται η αναπνοή σας. Ο ΠΟΥ συνιστά μια συνεδρία τέτοιου τύπου να διαρκεί τουλάχιστον 22 λεπτά ημερησίως, προκειμένου να διατηρήσετε καλή τη φυσική σας κατάσταση.

**Διατάσεις:**

Μετά από κάθε προπόνηση συνιστάται να κάνετε διατάσεις προκειμένου να τεντώσετε τους μύς σας και να διευκολύνετε την επαναφορά σε φυσιολογικούς ρυθμούς.



<p> </p>
<p><b>ВГ</b></p>
<p><i>Вие избрахте продукт на марка DOMYOS и Ви благодарим за доверието.</i></p> <p><i>Независимо дали сте начинаещ или спортист на високо ниво, DOMYOS е Ваш съюзник, за да останете във форма или да развиете физическото си състояние. Нашите екипи се стараят винаги да разработят най-добрите продукти за Ваша употреба.</i></p>
<p><b>ПРЕЗЕНТАЦИЯ</b></p>

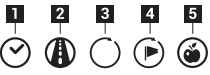
Мини ВКЕ е кардио тренировъчна дейност, която възпроизвежда движението на каране на колело. Редовните тренировки с мини ВКе позволяват да подобрите физическата си форма и издръжливостта, като в същото време изгаряте калории (идеални за поддържане или намаляване на телото в съчетание с балансирано хранене). Освен благоприятното въздействие на упражненията върху сърдечно-съдовата и дихателната система, мини ВКе тонизира бедрата, седящиците мускули, прасците и ръцете в едно движение без облъсъци.

<p><b>ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ</b></p>
------------------------------

За постигането на добра форма е необходимо да се осъществяват упражнения по КОНТРОЛИРАН начин. Преди да започнете каято и да е тренировъчна програма, се консултирайте с Вашия лекар. Това е особено важно за лица над 35 години или хора, които са имали предишни здравословни проблеми, както и ако не сте спортували от много години. Прочетете всички указания преди употреба.

<p><b>ОБЩИ ПРЕПОРЪКИ</b></p>
------------------------------

- Собственост е длъжен да се увери, че всички ползвачи продукта са информирани по подходящ начин за всички предпазни мерки при употреба.
- Марката DOMYOS не може да бъде държана под отговорност за оплаквания за наранявания или щети причинени на лице или предмет, в следствие от употребата или неправилното ползване на този продукт от купувача или от всяко друго лице.
- Продуктът е предназначен единствено за домашна употреба. (глас на уреда: НС).
- Не употребявайте продукта за търговски цели, за отдаване под наем или за ползване в институции.
- Оборудването трябва да бъде поставено на равна и стабилна повърхност.
- Всичко сплюбване или разглобяване на продукта трябва да бъде извършвано изключително внимателно.
- Носете винаги спортни обувки, за да предпазите краката си, докато се упражнявате. Носете подходящо облекло, когато се упражнявате. НЕ НОСЕТЕ широки дрехи, които биха могли да бъдат прищипани в движещите се части. Сваляете всякакви бижута. Завяржете дългата коса, така че да не пречи, докато се упражнявате.
- Лицата, носещи пейсмейър, дефибрилатор или всякакви други електронни импланти се предупреждават, че използват сензора за пулс на свой риск.

<p><b>КОНЗОЛА</b></p>
<p>За да прегледате цялата информация от конзолата, натиснете синия бутон няколко пъти.</p>
<p><b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b></p> <p></p>
<ol style="list-style-type: none"><li>Показване на продължителността на тренировката (МИН:СЕК)</li> <li>Индикация на разстоянието (км)</li> <li>Брой извършени завъртания</li> <li>Брой завъртания на педалите от началото на употребата</li> <li>Показване на изразходваните калории (Ккал)</li></ol>
<p>Преди първоначалната употреба проверете дали конзолата е свързана добре и дали предоставената батерия е поставена в правилната посока. (вижте етап 1 от инструкциите). За да включите конзолата, започнете вашата тренировка или натиснете бутона, който се намира върху нея.</p>

**Имате 2 избора:**

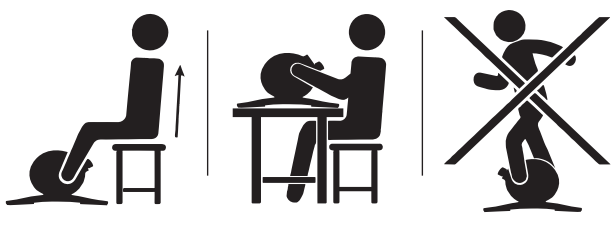
Или информацията от конзолата се появява на случаен принцип: MODE SCAN (РЕЖИМ СКАНИРАНЕ)

Или можете да решите да спрете на информация по ваш избор.

За целта натиснете многократно бутона , за да превъртите информацията, когато стрелката на екрана започне да мига, това означава, че е активиран РЕЖИМЪТ SCAN.

Накрая, за да НУЛИРАТЕ индикаторите 1, 2, 3 и 5, натиснете продължително бутона върху конзолата. За да върнете индикатор 4 на 0, извадете батерията и я поставете отново.

<p><b>ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ</b></p>
<p><b>Грешка при показване:</b></p> <p>Проверете батерияте и, ако е необходимо, ги сменете. Използвайте батерия тип LR03 или AAA от 1,5 V и спазвайте посоката на полюсите +/- на батерията.</p>
<p><b>Грешка при броене:</b></p> <p>Проверете дали кабелите в задната част на конзолата са свързани.</p>
<p><b>УПОТРЕБА</b></p>



Винаги започвайте със загряване с бавен ритъм, в продължение на няколко минути.

Ако сте начинаещ, започнете с няколкодневни тренировки с ниска скорост, без да се преуморявате, като при необходимост правите почивки. По време на тренировката не забравяйте да проветрявате помещението, в което се намира Mini ВКе.

**ПОЛОЖЕНИЕ:**

Седнали, с изправен гръб, старайте се преди всичко да не се навеедате.

Положението на гърба е от съществено значение, за да не се нараните и за ефективно изпълнение на упражненията.

**НЕ правете упражненията от стоенж.**

**Поддържане във форма/Загряване: постепенно увеличаване на усилията след 10 минути**

За добро физическо състояние и поддържане на форма или при физиотерапия, трябва да се упражнявате всеки ден за около десет минути. Този вид упражнения ще събдят мускулите и ставите ви или може да се използват като загряване преди друг вид физическа дейност. За подобряване на тонуса на краката, изберете по-голямо съпротивление и увеличете времето за упражнение. Разбира се, можете да промените съпротивлението на въртенето на педалите по време на тренировката.

**Поддържане на форма/Загуба на телго: Умерено усилие за сравнително дълго време (поне 22 минути на ден)**

Препоръчително е да практикувате тази дейност редовно и с умерено натоварване. Вашият кардиолог може да ви посъветва за максималното натоварване след извършване на тест за физическо натоварване. В най-добрия случай трябва да сте леко изпотени по време на тренировка, без да усещате чувството, че се задъхвате. СЗО препоръчва серия упражнения от този вид за поне 22 минути всеки ден, за да останете във форма.

**Разтягане:**

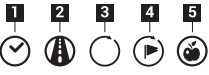
Светваме Ви след всяка тренировка да правите упражнения за разтягане, за да отпуснете мускулите си и да улесните своето възстановяване.

<p> </p>
<p><b>КК</b></p>
<p><i>Сіз DOMYOS маркасының өнімін таңдадыңыз, бізге сенім артқаныңыз үшін алғысымызды білдіреміз.</i></p> <p><i>Егер сіз жаңадан бастаған немесе жоғарғы деңгейлі спортшы болсаңыз, DOMYOS жақсы қалпында болуға немесе өзіңіздің дене қалпыңызды жақсартуға көмектеседі. Біздің командамыз сіздің пайдалануыңыз үшін әрдайым ең күшті өнімдерді жасап шығаруға талпынады.</i></p>
<p><b>ТАНЫСТЫРУ</b></p>

Мини велосипед – велосипедтің қозғалысын үлгілейтін кардио жаттығуға арналған құрал. Мини велосипедті үнемі пайдалану сізге дайындығыңыз бен тәзімділігіңізді жақсартуға және калория жағуға көмектеседі (үйлесімді диетамен бірге салмақ сақтау және/немесе түсіру үшін мінсіз). Жүрек-қан тамырлары мен тыныс оғандарына тиетін пайдасына қоса, мини велосипед соғұмыс қозғалыс арқылы сауыр, сан, балтыр мен қолды өлдендіреді.

<p><b>НАЗАР АУДАРҒЫҢЫЗ</b></p>
<p>Нысанды іздестіру БАҚЫПАНАТЫН түрде өтуі тиіс. Кез келген жаттығу бағдарламасын бастаудың алдында дәрігеріңізбен ақылдасыңыз. Бұл әсіресе 35 жастан асқан, бұрын денсаулығы нашар болған немесе бірнеше жыл бойы спортпен айналыспаған адамдар үшін маңызды болады. Пайдаланудың алдында барлық нұсқауларды оқыңыз.</p>
<p><b>ЖАЛПЫ ҰСЫНЫСТАР</b></p>

- Өнімнің барлық пайдаланушылары барлық сақтық шаралары туралы дұрыс хабардар болуын қамтамасыз етуге өнім иесі жауапты.
- Сатып алушы немесе басқа кез келген тұланың өнімді пайдалануы немесе қате пайдалануы нәтижесінде орын алған дене жарақаттары не мүлік зақымы үшін DOMYOS компаниясы жауапты болмайды.
- Өнім тек үйде қолдануға арналған. (НС класын қолдану).
- Өнімді кез келген коммерциялық, жалға беру немесе топтық мақсаттарда пайдаланбаңыз.
- Жабдықты тегіс және тұрақты бетке орналастыру керек.
- Өнімді кез келген құрастыру немесе бөлшектеу жұмыстары сақтықпен орындалуы тиіс.
- Жаттығу барысында аяқты қорғау үшін спорттық аяқ киім киіңіз. Жаттығу кезінде тиісті киім кию қажет. Қозғалатын бөлшектерге қыстырылып қалуы мүмкін кең киім БОЛМАЙДЫ. Өшекейлерді шешіп қойыңыз. Шашыңыз ұзын болса, оны жаттығу кезінде кедергі келтірмейтіндей етіп жинап қойыңыз.
- Кардиостимулятор, дефибриллятор немесе басқа элекτροндық имплант қолданатын адамдар импульс датчигін тағудан туындайтын қатерлерді өз жауапкершілігіне алады.

<p><b>КОНСОЛЬ</b></p>
<p>Консольдегі барлық ақпаратты айналдырып өту үшін сұр түсті түймені бірнеше рет басыңыз</p>
<p><b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b></p> <p></p>
<ol style="list-style-type: none"><li>Жаттығу уақытының дисплейі (мм:сс)</li> <li>Қашықтық дисплейі (км)</li> <li>Айналдыру әрекеттерінің саны</li> <li>Пайдалану басынан бастап тепкі айналдыру әрекеттерінің саны</li> <li>Жағылған калория дисплейі (ккал)</li></ol>
<p>Алғаш рет пайдаланбас бұрын консольдің дұрыс қосылғанына және берілген аккумулятордың дұрыс бағдар бойынша салынғанына көз жеткізіңіз. (нұсқаулықтың 1-қадамын қараңыз). Консольді қосу үшін жаттығу сеансын бастаңыз немесе консольдегі түймені басыңыз.</p>

**2 опцияңыз бар болады:**

Консольдегі ақпарат кездейсоқ ретпен көрсетіледі: СКАНЕРЛЕУ РЕЖИМ

Немесе қалаулы ақпаратты қатыруды таңдауға болады.

Ол үшін түймені бірнеше рет басып, ақпаратты айналдырып өтіңіз; экрандағы көрсеткі жыпылықтағанда, бұл СКАНЕРЛЕУ РЕЖИМ іске қосылғанын білдіреді.

Соңында 1, 2, 3 және 5 индикаторларыңдыз бүкіл ақпаратты НӨЛГЕ қайтару үшін консольдегі түймені 3 секунд басып тұрыңыз. 4-индикаторды 0 мәніне қайтару үшін батареяны шығарып, қайта салыңыз.

<p><b>АҚАУЛЫҚТАР ДИАГНОСТИКАСЫ</b></p>
<p><b>Дисплей ақаулығы:</b></p> <p>Батареяларды тексеріп, қажет болса ауыстырыңыз. LR03 1,5 В AAA батареяларын қолданып, батареяның +/- полюстерін сақтаңыз.</p>
<p><b>Есептеу ақаулығы:</b></p> <p>Консольдің артқы жағындағы кабельдердің жалғанғанын тексеріңіз.</p>
<p><b>ПАЙДАЛАНУ</b></p>



**Күтім жасау / денені қыздыру: 10 минут ішінде жаттығу тиімді бола бастайды**

Денсаулық сақтау және өз-өзіңізді дұрыс кейіпте ұстау үшін немесе физиотерапия курсынан өту үшін күн сайын шамамен он минут бойы жаттығуыңыз керек. Мұндай жаттығу бұлшықеттер мен буындарыңызды жаңдандырады, өрі оны басқа физикалық жаттығу алдында дене қыздыру үшін пайдалануға болады. Аяқ тонусын жақсарту үшін кедергіні арттырып, жаттығу уақытын ұзартыңыз. Жаттығу барысында педаль кедергісін өзгертіп отыруға болады.

**Кейіпті сақтау/салмақ тастау: Салыстырмалы түрде ұзақ уақыт (күніне кемінде 22 минут) бойы орташа қарқынмен жаттығу**

Жаттығуды тұрақты түрде, орташа қарқынмен орындаған жөн. Кардиологиялық жүктеме сынағын тапсырған соң, шектеулерге қатысты кардиолог маманмен кеңесуге болады. Жаттығу барысында тынысыңыз тарылмай, аздап терлегеніңіз жөн. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) ұсынысына сәйкес, дене қалпын сақтау үшін күніне ең кемі 22 минут бойы осындай жаттығу сеансын орындау керек.

**Созылу:**

Бұлшықттеріңізді босатып, денеңіздің қалпына келуіне көмектесу үшін әркез жаттығудан кейін созылғаныңыз жөн.

Благодарим вас за выбор продукции марки DOMYOS.

Независимо от того, новичок вы или профессионал высокого уровня, DOMYOS станет вашим союзником в поддержании формы или в совершенствовании физической подготовки. Наши специалисты непрерывно направляют свои усилия на разработку лучших продуктов для вас.

#### ПРЕЗЕНТАЦИЯ

Мини ВІКЕ - это кардиотренажер, воспроизводящий езду на велосипеде. Регулярные занятия на Мини ВІКЕ позволят вам улучшить свою физическую форму и повысить выносливость, сжигая при этом лишние калории (идеально сочетается со сбалансированным питанием для управления весом и/или снижения веса). Кроме положительного воздействия на сердечно-сосудистую систему, Мини ВІКЕ приводит в тонус ягодицы, бедра, голени и руки, не требуя при этом выполнения опасных движений.

#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

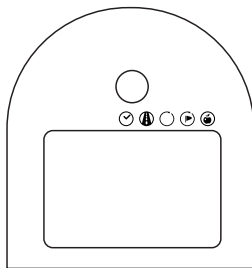
Совершенствование физической формы должно проходить под КОНТРОЛЕМ. Перед началом выполнения любых упражнений проконсультируйтесь с врачом. Это особенно важно для лиц старше 35 лет или лиц, имевших в прошлом проблемы со здоровьем, а также если вы не занимались спортом в течение нескольких лет. Перед использованием прочтите все инструкции.

#### ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

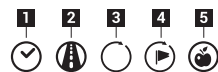
- Владелец должен убедиться в том, что все пользователи данного изделия надлежащим образом информированы о мерах предосторожности при его эксплуатации.
- Domyos не несет никакой ответственности по жалобам на травмы или ущерб, причиненный любому человеку или имуществу из-за неправильного использования этого изделия покупателем или любым другим человеком.
- Это изделие предназначено только для домашнего использования, (класс использования HC).
- Не используйте данное изделие в коммерческих целях, в виде аренды и в организациях.
- Установите тренажер на ровной и устойчивой поверхности.
- Необходимо быть осторожным при любой сборке или разборке изделия.
- Всегда надевайте спортивную обувь для защиты ног во время занятий. Во время тренировки надевайте соответствующую одежду. НЕ надевайте просторную одежду, которая может попасть на вращающиеся детали. Снимите украшения. Подберите волосы, так чтобы они не мешали во время занятий.
- Лица, имеющие кардиостимулятор, дефибриллятор или другой электронный имплант, уведомляются, что они могут носить датчик пульса на свой страх и риск.

- Беременным женщинам не рекомендуется носить датчик пульса.
- Для обеспечения вашей безопасности вы должны осматривать все элементы перед каждым использованием изделия и затягивать винты, которые подвержены движению и износу.
- Если к вас появились головокружение, тошнота, боль в груди или любой другой аномальный симптом, немедленно прекратите тренировку и посоветуйтесь с вашим врачом.
- Держите руки подальше от всех движущихся частей.
- Не оставляйте выступающими регулировочные устройства.
- Регулировка сопротивления выполняется при помощи колесика, чтобы увеличить сопротивление поворачивайте его по часовой стрелке.
- Используйте это изделие в помещении, защищенном от влаги и пыли, на ровной и прочной поверхности.
- Тормозная система этого устройства не зависит от скорости.

#### ПАНЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ



Для просмотра всей информации панели управления нажмите несколько раз на серую кнопку



1. Отображение времени тренировки (MM:CC)
2. Отображение дистанции (км)
3. Количество выполненных оборотов
4. Количество оборотов педалей, выполненных с момента начала использования
5. Отображение израсходованных калорий (Ккал)

Перед первым использованием убедитесь в том, что панель правильно подключена, а батарейка вставлена в правильное положение, (см. этап 1 инструкции). Для включения панели начните тренировку или нажмите на кнопку на ней.

#### У вас есть 2 варианта:

информация на панели будет отображаться в случайном порядке: РЕЖИМ SCAN;

вы выбираете информацию по своему желанию.

Для этого несколько раз нажмите кнопку для прокрутки информации; когда стрелка на экране мигает, это означает, что активирован РЕЖИМ SCAN.

И наконец, для возврата индикаторов 1, 2, 3 и 5 на НУЛЬ выполните нажатие на кнопку на панели в течение 3 секунд. Для возврата индикатора 4 на ноль выньте батарейку и вставьте ее снова.

#### ДИАГНОСТИКА АНОМАЛИЙ

##### Сбой отображения:

проверьте батарейки и замените их в случае необходимости. Используйте батарейки типа LR03 или AAA на 1,5 В и соблюдайте их полярность +/-.

##### Сбой счета:

Убедитесь в том, что кабели с тыльной стороны панели подключены.

#### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ



Начинайте всегда с разминки в медленном темпе в течение нескольких минут.

если вы новичок, начните тренироваться в течение нескольких дней на низкой скорости, не перенапрягаясь и делая перерывы для отдыха, если необходимо. Во время тренировки не забудьте хорошо проветрить помещение, в котором находится Мини ВІКЕ.

##### ПОЛОЖЕНИЕ:

сидя, спина прямая, старайтесь не выгибать ее.

Положение спины имеет большое значение для того, чтобы избежать травм и обеспечить эффективность упражнений.

**НЕ выполняйте упражнение стоя**

#### Поддержание формы / Разминка: Постепенное увеличение нагрузки через 10 минут

Для поддержания формы или восстановления после травм вы можете заниматься ежедневно около десяти минут. Такая тренировка направлена на пробуждение ваших мышц и суставов и может быть использована в качестве разминки перед физической активностью. Для повышения тонуса мышц ног, выберите большее сопротивление и увеличьте время тренировки. Безусловно, вы можете изменять уровень сопротивления педалей на протяжении всей тренировки.

#### Поддержание формы/Потеря веса: Умеренная нагрузка относительно долгое время (не менее 22 минут в день)

Учтите, что эти упражнения должны выполняться регулярно и в умеренном темпе. После проведения теста на нагрузку ваш кардиолог может установить для вас ограничения. В идеале, вы должны слегка вспотеть, не испытывая нарушения дыхания. ВОЗ рекомендует проводить тренировку такого типа каждый день в течение не менее 22 минут, чтобы оставаться в форме.

#### Растяжка:

Мы рекомендуем проводить растяжку после каждой тренировки, чтобы расслабить мышцы и способствовать восстановлению.

Ви вибрали продукт марки DOMYOS, і ми дякуємо Вам за довіру.

Не важливо новачок ви чи професійний спортсмен, DOMYOS буде вашим надійним союзником у набутті фізичної форми та її підтриманні. Наші команди завжди прагнуть створювати найкращі продукти для вас.

#### КОРОТКИЙ ОГЛЯД

Міні ВІКЕ – це кардіотренування, що імітує рух велосипеду. Регулярні фізичні вправи з Міні ВІКЕ допоможуть вам поліпшити фізичну форму й витривалість та водночас спалити калорії. Ідеально для контролю та/або зменшення ваги – у поєднанні зі збалансованою дієтою. Заняття на Міні ВІКЕ не тільки покращують роботу серцево-судинної та дихальної систем, а й тонізують сідниці, стегна, литки та руки, і все це за допомогою вправ без жодного ударного впливу.

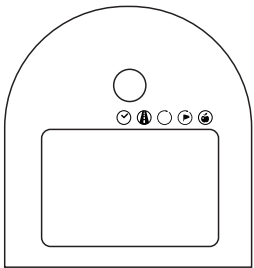
#### ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Вправи для поліпшення фізичної форми мають відбуватися В КОНТРОЛЬОВАНИЙ СПОСІБ. Перед початком програми тренувань проконсультуйтеся з лікарем. Це особливо важливо для людей віком понад 35 років або тих, хто раніше мав проблеми зі здоров'ям чи не займався спортом протягом кількох років. Перед використанням прочитайте всі інструкції.

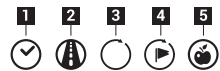
#### ЗАГАЛЬНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

- Власник повинен особисто переконатися, що всі користувачі належним чином поінформовані про всі запобіжні заходи.
- DOMYOS не несе відповідальності по позовах із приводу травм осіб або пошкодження майна через використання (у тому числі неправильне) цього виробу покупцем чи іншою особою.
- Продукт призначений тільки для домашнього використання, (клас використання HC).
- Забороняється використовувати продукт в об'єктах комерційної чи орендованої нерухомості, а також у приміщеннях громадського призначення.
- Обладнання слід розміщувати на рівній і стійкій поверхні.
- Зверніть увагу на вибір розміру об'єкта.
- Для захисту ніг обов'язково тренуйтеся в спортивному взутті. Тренуйтеся у відповідному одязі. НЕ вдягайте просторий одяг, який можуть затягнути рухомі частини виробу. Знімайте ювелірні вироби перед початком тренувань. Приберіть довге волосся так, щоб його не затягнуло під час вправ.
- Ми попереджаємо людей, які використовують кардіостимулятори, імплантовані дефібрилятори або будь-які інші електронні імплантати, про те, що використання ними датчика пульсу здійснюється на їхній власний ризик.
- Вагітним жінкам не рекомендується використовувати датчик пульсу.
- З метою гарантування власної безпеки користувач повинен самостійно здійснювати огляд усіх частин виробу перед кожним використанням, а також перевіряти щільність фіксації гвинтів, які не захищено від зношування.
- Якщо під час тренування ви відчуєте запаморочення, нудоту, біль у грудях чи інші незвичні симптоми, негайно припиніть тренування та зверніться до лікаря.
- Не наближайте руки до будь-яких рухомих частин виробу.
- Майте на увазі, що показники вимірвальних пристроїв можуть бути неточними.
- Регулювання спортивної виконуються за допомогою регулятора: щоб збільшити спротив, слід повернути обертати його за годинниковою стрілкою.
- Тренажер слід використовувати в чистому приміщенні без вологоти та пилу, установивши його на плоскій, рівній поверхні.
- Гальмівна система цього пристрою не залежить від швидкості.

#### КОНСОЛЬ



Для прокручування відомостей на консолі кілька разів натисніть сіру кнопку



1. Індикатор часу тренування (у форматі ХВ:СЕК)
2. Відображення відстані (км)
3. Кількість обертань
4. Кількість обертань педалей з початку використання
5. Відображення витрачених калорій (ккал)

Перед першим використанням перевірте, чи правильно підключено консоль та чи правильно вставлений комплектний акумулятор. (див. етап 1 інструкції). Щоб увімкнути консоль, почніть тренування або натисніть розташовану на ній кнопку.

#### У вас буде 2 варіанти:

Відомості на консолі відобразяться випадковим чином: РЕЖИМ СКАНУВАННЯ

Або можна зафіксувати відображення певних відомостей.

Для цього повторювано натискайте кнопку, щоб прокрутити відомості; коли стрілка на екрані почне блимати, РЕЖИМ СКАНУВАННЯ буде активований.

Щоб скинути всі відомості, індикатори 1, 2, 3 і 5 на НУЛЬ, на 3 секунди натисніть кнопку консолі. Щоб скинути індикатор 4 на 0, вийміть батарейку, а потім поверніть її на місце.

#### ДІАГНОСТИКА НЕСПРАВНОСТЕЙ

##### Інформація, що відображається за замовчуванням:

Перевірте заряд батарейок і за необхідності замініть їх. Використовуйте лужні батарейки типу AAA (LR03) на 1,5 В. Зважайте на полярність батарейок під час встановлення.

##### Похибка підрахунків:

Переконайтеся, що кабели на задній стороні консолі підключені.

#### ВИКОРИСТАННЯ



Завжди починайте з розминки в повільному темпі протягом кількох хвилин.

Якщо ви початківець, тоді перші кілька днів вам слід буде тренуватися за низької швидкості, без перенапруження та з відпочинком за потреби. Важливо, аби приміщення, у якому розташовано Міні ВІКЕ, добре провітрювалося під час тренування.

##### ПОЛОЖЕННЯ ТІЛА:

Сядьте, тримайте спину прямо, не вигинайтеся.

Правильне положення спини гарантує ефективність вправ, а також убезпечує вас від травмування.

**НЕ крутіть педалі стоячи**

#### Щоденне тренування/розминка: поступове прогресування; від 10 хвилин

Для підтримки належного фізичного стану, форми або здійснення фізіотерапевтичного лікування необхідно тренуватися щоденно протягом приблизно десять хвилин. Цей тип вправ допоможе підтримувати належний стан м'язів і суглобів, або може використовуватися як розминка перед іншим типом фізичного навантаження. Для того щоб підвищити тонус ніг, виберіть більший опір і збільште час виконання вправ. Крім того, ви можете змінювати опір педалей під час тренування.

#### Підтримка форми/зменшення ваги : Помірне навантаження протягом тривалого часу (не менше 22 хвилин на день)

Рекомендується здійснювати такі вправи регулярно й у помірному темпі. Зверніться до кардіолога, щоб пройти ЕКГ під навантаженням, і дізнатися про ваші можливості. В ідеалі, під час виконання вправ ви повинні відчувати незначне пітіння без втрати ритму дихання. Для того щоб залишатися у формі, ВОЗ рекомендує виконувати такий тип вправ щоденно не менше 22 хвилин.

#### Розтяжка:

рекомендуємо виконувати розтяжку після кожного тренування, щоб розслабити м'язи та краще відновитися після фізичних вправ.



*Quý khách đã chọn được một sản phẩm mang thương hiệu DOMYOS và chúng tôi cảm ơn quý khách đã tin dùng sản phẩm của chúng tôi.*

*Bạn là người mới hay là người thường xuyên chơi các môn thể thao ở trình độ cao, DOMYOS sẽ là người đồng hành giúp bạn có một sức khỏe tốt hay phát triển điều kiện về thể chất. Đội ngũ của chúng tôi luôn cố gắng thiết kế ra những sản phẩm tối tiện dụng cho quý khách hàng.*

**GIỚI THIỆU**

Mini Bike là một hoạt động rèn luyện tim mạch bắt chước sự chuyển động của xe đạp. Thường xuyên sử dụng Mini Bike sẽ giúp bạn cải thiện sức khoẻ và sức chịu đựng trong quá trình đốt cháy calo (giải pháp lý tưởng để kiểm soát và/hoặc giảm cân kết hợp với một chế độ ăn uống cân bằng). Bên cạnh những lợi ích về tim mạch và hô hấp của bài tập, Mini Bike còn giúp làm săn chắc cơ mông, bắp đùi, bắp chân và cánh tay mà không cần tác động.

**CẢNH BÁO**

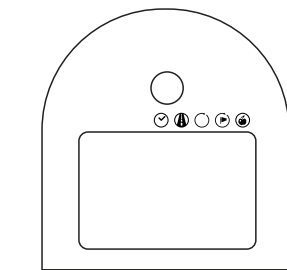
Việc tìm kiếm loại hình phải được thực hiện theo cách KIỂM SOÁT. Trước khi bắt đầu bất kỳ chương trình luyện tập, hãy lắng nghe tư vấn từ bác sỹ của bạn. Điều này đặc biệt quan trọng cho những người ở độ tuổi ngoài 35 tuổi hoặc những người có vấn đề sức khỏe trước đó và cũng như trường hợp bạn đã không hoạt động thể thao đã nhiều năm. Đọc tất cả các hướng dẫn trước khi sử dụng.

**KHUYẾN CÁO CHUNG**

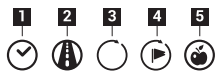
- Về phần người sử hữu, phải đảm bảo rằng tất cả những người sử dụng sản phẩm phải được phổ biến về mọi cách phòng tránh khi sử dụng chúng.
- DOMYOS không chịu trách nhiệm về các yêu cầu bồi thường thương tích hoặc thiệt hại xảy ra với người hoặc tài sản liên quan đến việc sử dụng hoặc sử dụng sai cách sản phẩm này bởi người mua hoặc bởi bất kỳ người nào khác
- Sản phẩm này chỉ được sử dụng trong gia đình. (Loại sử dụng HC).
- Không sử dụng sản phẩm trong bất kỳ trường hợp kinh doanh, thuê mướn hoặc sử dụng chúng trong các trường học.
- Thiết bị phải được đặt tại một nơi bằng phẳng và ổn định.
- Bất kỳ lắp ráp hoặc tháo gỡ sản phẩm phải được thực hiện cẩn thận.
- Luôn mang giày thể thao để bảo vệ bàn chân khi tập thể dục. Mặc quần áo thích hợp khi tập thể dục. KHÔNG mặc quần áo rộng có thể bị vướng vào các bộ phận chuyển động. Tháo trang sức. Bộc tóc dài để không bị vướng khi tập thể dục.
- Những người đeo máy tạo nhịp tim, máy khử rung tim hoặc bất kỳ thiết bị cấy ghép điện tử nào khác đều được khuyến cáo rằng họ nên tự chịu rủi ro khi sử dụng cảm biến nhịp tim.

- Phụ nữ mang thai được khuyến không nên sử dụng cảm biến nhịp tim.
- Để đảm bảo an toàn của bạn, trách nhiệm của bạn là phải kiểm tra tất cả các bộ phận trước mỗi lần sử dụng sản phẩm bằng cách tháo chặt các ốc vít được di chuyển khi mặc.
- Nếu bị chóng mặt, buồn nôn, đau ngực, hoặc bất kỳ triệu chứng bất thường nào khác, hãy ngừng tập ngay lập tức và hỏi ý kiến bác sĩ.
- Giữ tay tránh xa tất cả các bộ phận chuyển động.
- Không để các thiết bị điều chỉnh dính vào nhau.
- Điện trở được điều chỉnh bằng cách sử dụng bánh xe, xoay theo chiều kim đồng hồ để tăng điện trở.
- Sử dụng sản phẩm này trong nhà, tránh ẩm và bụi trên bề mặt phẳng, cứng.
- Hệ thống phanh của thiết bị này không phụ thuộc vào tốc độ.

**BẢNG ĐIỀU KHIỂN**



Để di chuyển qua tất cả các thông tin trên bảng điều khiển, bấm nút màu xám nhiều lần



- Hiển thị thời gian luyện tập (phút/giây)
- Hiển thị khoảng cách (km)
- Số vòng quay
- Số vòng quay của bàn đạp kể từ khi bắt đầu sử dụng
- Hiển thị lượng calo tiêu hao (Kcal)

Trước khi sử dụng lần đầu tiên, hãy đảm bảo rằng bàn điều khiển được cắm và pin đã được lắp đúng hướng. (Xem bước 1 của số tay hướng dẫn sử dụng). Để bật bàn điều khiển, hãy bắt đầu chế độ tập luyện của bạn hoặc nhấn nút trên bàn điều khiển.

**Bạn sẽ có 2 lựa chọn:**

Hoặc thông tin trên bản điều khiển sẽ được hiển thị ngẫu nhiên: SCAN MODE (CHẾ ĐỘ QUÉT)

Hoặc bạn có thể quyết định đóng băng các thông tin bạn chọn.

Để làm như vậy, nhấn liên tục vào nút để cuộn qua thông tin; khi mũi tên trên màn hình nhấp nháy, điều này có nghĩa là SCAN MODE (CHẾ ĐỘ QUÉT) được kích hoạt.

Cuối cùng, cài đặt lại tất cả thông tin của bạn, các chỉ số 1, 2, 3 và 5 đến 0, hãy nhấn và giữ nút trên bảng điều khiển trong 3 giây. Để cài đặt lại chỉ số từ 4 đến 0, hãy tháo bỏ pin ra và sau đó lắp lại vào.

**CHẨN ĐOÁN CÁC BẤT THƯỜNG**

**Lỗi hiển thị:**

Kiểm tra và thay thế pin nếu cần. Sử dụng pin LR03 1.5V AAA và giữ đúng cực +/- của pin.

**Lỗi đếm:**

Kiểm tra xem cáp ở phía sau của bảng điều khiển đã được kết nối hay chưa.

**SỬ DỤNG**



Hãy luôn bắt đầu bài tập bằng cách khởi động chậm nhịp trong nhiều phút.

Nếu bạn là người mới bắt đầu, hãy bắt đầu bằng cách luyện tập trong vài ngày với tốc độ thấp, không cố gắng quá sức và dành thời gian nghỉ ngơi nếu cần thiết. Trong quá trình tập luyện, nhớ thông gió cho căn phòng đặt Mini Bike.

**POSITION (TU THẾ):**

Ngồi thẳng lưng, không ngồi cong lưng.

Tư thế lưng của bạn là rất quan trọng, để bạn không làm tổn thương chính bản thân và để cho các bài tập có hiệu quả.

**KHÔNG đứng lên bàn đạp**

**Giãn cơ/khởi động: Tăng dần mức độ từ 10 phút**

Để giữ eo và giữ dáng hoặc thực hiện vật lý trị liệu, bạn phải tập thể dục hàng ngày trong khoảng mười phút. Loại bài tập này sẽ đánh thức các cơ và khớp của bạn, hoặc nó có thể được sử dụng như là một khởi động trước một loại hoạt động thể chất khác. Để cải thiện sự săn chắc chân, hãy chọn một độ cản mạnh hơn và tăng thời gian tập thể dục. Rõ ràng bạn có thể thay đổi sức cản bàn đạp trong suốt quá trình tập luyện của bạn.

**Giữ dáng / Giảm cân: Nỗ lực vừa phải trong thời gian tương đối dài (ít nhất 22 phút/ngày)**

Bạn nên thực hành hoạt động này thường xuyên và vừa phải. Bác sĩ tim mạch có thể tư vấn cho bạn về giới hạn của bạn sau khi kiểm tra tim. Tốt nhất, bạn nên để mồ hôi nhẹ khi tập thể dục, không cảm thấy khó thở, Tỏ chức y tế thể giới khuyến nghị một buổi tập loại này kéo dài ít nhất 22 phút mỗi ngày, để giữ dáng.

**Kéo cơ:**

Chúng tôi khuyến bạn nên kéo cơ sau mỗi lần tập để cơ nghỉ ngơi và để bạn lấy lại sức tốt hơn.

*Anda telah memilih produk merek DOMYOS dan kami mengucapkan terima kasih atas kepercayaan Anda.*

*Baik Anda pemula ataupun olahragawan tingkat tinggi, DOMYOS akan mendampingi Anda untuk menjaga kebugaran Anda ataupun untuk meningkatkan kondisi fisik Anda. Tim-tim kami selalu berupaya untuk merancang produk terbaik yang dapat Anda gunakan.*

**GAMBARAN UMUM**

Mini Bike merupakan kegiatan latihan kardio yang meniru gerakan sepeda. Penggunaan rutin Mini Bike akan membantu Anda meningkatkan kebugaran dan stamina Anda seraya membakar kalori (ideal untuk mempertahankan dan/atau mengurangi berat badan ketika disertai dengan pola makan yang seimbang). Selain manfaat kardiovaskular dan pernafasan dari latihan ini, Mini Bike mengencangkan otot pantat, paha, betis, dan lengan dengan gerakan tanpa dampak.

**PERINGATAN**

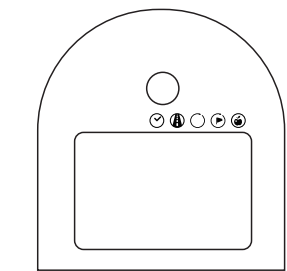
Mencari kebugaran harus dilakukan secara TERKONTROL. Sebelum memulai program latihan apa pun, berkonsultasilah dengan seorang Dokter terlebih dahulu. Hal ini penting terutama bagi orang yang berumur lebih dari 35 tahun ataupun yang pernah mengalami gangguan kesehatan sebelumnya, atau apabila sudah beberapa tahun tidak berolahraga. Bacalah semua petunjuk sebelum penggunaan.

**REKOMENDASI UMUM**

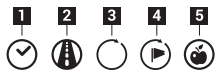
- Pemilih perangkat ini harus memastikan bahwa semua pengguna produk ini telah mendapat informasi sebagaimana mestinya tentang hal-hal yang perlu diperhatikan saat menggunakan produk ini.
  - DOMYOS melepaskan segala tanggung jawabnya atas pengadilan karena cedera ataupun kerusakan yang terjadi pada siapa pun ataupun harta benda apa pun yang merupakan akibat dari penggunaan ataupun penyalahgunaan produk ini oleh pembeli ataupun orang lain.
  - Produk ini hanya ditujukan untuk penggunaan pribadi. (penggunaan kelas HC).
  - Jangan menggunakan produk ini dalam konteks komersial, penyewaan ataupun institusional.
  - Perangkat harus diletakkan pada permukaan yang datar dan stabil.
  - Segala tindakan perakitan ataupun pembongkaran produk harus dilakukan dengan hati-hati.
  - Selalu pakailah sepatu olahraga untuk melindungi kaki Anda selama latihan. Pakailah baju yang sesuai ketika berolahraga.
- JANGAN memakai pakaian longgar yang dapat tersangkut dalam bagian yang bergerak. Lepaskanlah perhiasan. Katlah rambut panjang agar tidak mengganggu selama latihan.
- Orang yang memakai alat pacu jantung (pacemaker), defibrilator ataupun alat elektronik yang diimplan lainnya diperingatkan

- bahwa mereka menggunakan sensor detak jantung atas risiko sendiri.
- Wanita hamil disarankan untuk tidak menggunakan sensor detak jantung.
- Untuk menjamin keselamatan Anda, Anda bertanggung jawab untuk memeriksa semua komponen sebelum setiap penggunaan produk dengan mengencangkan sekrup yang gerakannya membawa risiko keausan.
- Apabila Anda merasa pusing, mual, nyeri di bagian dada ataupun gejala lain yang tidak normal, segera hentikanlah latihan Anda dan berkonsultasilah dengan Dokter Anda.
- Jauhkan tangan dari semua bagian yang bergerak.
- Jangan membiarkan komponen pengatur mencokok.
- Pengaturan pemberat dilakukan dengan menggunakan tombol; putar sesuai arah jarum jam untuk meningkatkan pemberat.
- Gunakan produk ini di dalam ruang, jauhkan dari kelembapan dan debu, pada permukaan datar dan keras.
- Sistem rem pada perangkat ini tidak tergantung pada kecepatan.

**MONITOR**



Untuk menampilkan secara bergantian semua informasi pada monitor, tekan beberapa kali tombol abu-abu.



- Durasi latihan (MM:DD)
- Tampilan jarak tempuh (km)
- Jumlah putaran
- Jumlah putaran pedal sejak awal penggunaan
- Tampilan kalori terbakar (Kcal)

Sebelum digunakan untuk pertama kalinya, pastikanlah monitor tersambung dengan baik dan baterai yang disediakan telah dipasang dengan arah yang benar. (lihat langkah 1 dari buku petunjuk). Untuk menghidupkan monitor, mulailah sesi latihan Anda atau tekanlah tombol pada monitor.

**Terdapat 2 pilihan bagi Anda:**

Informasi pada monitor akan tampil secara acak: MODUS SCAN

Atau Anda dapat memutuskan untuk berhenti pada informasi pilihan Anda.

Untuk itu, tekan tombol secara berulang untuk beralih dari satu informasi ke yang lain; ketika tanda panah pada layar berkedip, hal ini berarti bahwa MODUS SCAN telah diaktifkan.

Akhirnya, untuk mereset kembali indikator 1, 2, 3, dan 5 ke NOL, tekanlah dan tahanlah tombol monitor selama 3 detik. Untuk mereset kembali indikator 4 ke 0, keluarkanlah baterai dan kemudian masukkanlah kembali.

**PENYELESAIAN MASALAH**

**Kesalahan pada tampilan:**

Periksalah baterai dan gantilah baterai apabila perlu. Gunakanlah baterai LR03 1.5V AAA dan ikutilah polaritas +/- pada baterai.

**Kesalahan pada penghitungan:**

Periksalah bahwa kabel pada bagian belakang monitor tersambung.

**PENGGUNAAN**



Selalu mulailah dengan pemanasan, dengan irama lambat selama beberapa menit. Apabila Anda pemula, mulailah berlatih dengan kecepatan rendah selama beberapa hari, tanpa teralalu memaksakan diri, dan dengan mengambil masa istirahat apabila perlu. Saat latihan, jagalah ventilasi yang baik di dalam ruangan tempat Mini Bike berada.

**POSISI:**

Duduklah dengan punggung tegak, pastikanlah Anda tidak membungkukkan punggung Anda.

Posisi punggung Anda sangatlah penting, sehingga Anda tidak menyakiti diri Anda dan latihan efektif.

**JANGAN mengayuh sendiri**

**Menjaga kondisi tubuh/Pemanasan: Aktivitas fisik naik bertahap setelah 10 menit**

Untuk latihan dengan tujuan menjaga kondisi tubuh ataupun fisioterapi, Anda harus berlatih setiap hari sekitar sepuluh menit. Jenis latihan ini bertujuan memanaskan otot dan persendian atau dapat dilaksanakan sebagai pemanasan sebelum aktivitas fisik lain. Untuk meningkatkan kekencangan otot kaki, pilihlah daya lawan yang lebih berat dan tingkatkanlah durasi latihan. Tentunya, Anda dapat mengubah daya lawan pengayuhan kapan pun saat sesi latihan Anda.

**Menjaga kebugaran tubuh/Menurunkan berat badan: Aktivitas fisik yang sedang dengan durasi agak panjang (minimal 22 menit/hari)**

Disarankan agar aktivitas tersebut dilakukan secara teratur dan dengan intensitas sedang. Dokter ahli jantung dapat memberitahukan batas bagi diri Anda setelah tes daya tahan dijalankan. Latihan ideal tercapai ketika Anda berkeringat ringan, tanpa terengah-engah. Untuk menjaga kebugaran, WHO menganjurkan satu sesi latihan sejenis ini minimal 22 menit/hari.

**Peregangan:**

Kami sarankan untuk melakukan peregangan setelah setiap sesi latihan agar otot Anda kembali lentur dan untuk membantu pemulihan Anda.

ZH
----

感谢您购买DOMYOS品牌的产品。

无论您是初学者还是高水平运动员，DOMYOS都是您保持健康或健身的盟友。我们的团队致力于研发供您使用的最佳产品。

**介绍**

Mini Bike是一项模拟自行车行进的有氧运动。定期使用Mini Bike有助于增强您的体能和耐力，并同时消耗热量（最适合用于结合平衡膳食保持和/或减轻体重）。Mini Bike练习不仅有利于心血管和呼吸系统，还可调节肺部、大腿、小腿和手臂的机能，且不会造成不良影响。

**警告**

追求身材塑性须合理规划安排。在开始任何训练课程之前，请先咨询您的医生。这对于35岁以上或曾有健康问题的人，以及多年没有进行过体育运动的您来说尤为重要。请在使用之前阅读所有指示说明。

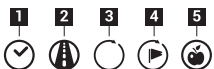
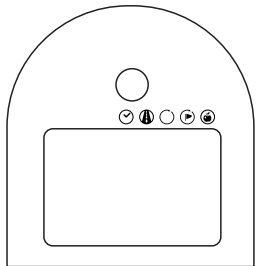
**一般建议**

- 产品所有者应确保所有使用者已知晓所有使用注意事项。
- 对于购买者或热河其他人员使用此产品或使用不当造成的任何人员受伤或财产损失导致的索赔，DOMYOS不承担任何责任。
- 本产品仅供家庭使用。（使用等级 HC）。
- 请勿将产品用于任何商业、租赁用途或在机构中使用。
- 器械应放置在平坦稳固的地面上。
- 在对产品进行组装或拆卸时，应小心操作。
- 始终穿上运动鞋，用于在练习时提供脚部保护。练习时穿上合适的衣服。不要穿宽松的衣服，此类衣服会勾到移动部件。取下首饰。将长发系起，以防止其在练习过程中形成阻挡。
- 佩戴心脏起搏器、除颤器或任何其他电子植入体的人员，需了解其如果使用脉冲传感器，将自行承担风险。

- 怀孕的妇女建议不要使用脉冲传感器。
- 为了保证您的安全，请务必在每次拧紧螺钉准备使用产品之前，检查所有移动配件是否有明显磨损。
- 如果您出现头晕、恶心、胸痛或其他异常症状，请立即停止锻炼，并咨询医生。
- 双手应和所有移动部件保持足够距离。
- 勿使调节装置向外突出。
- 使用轮子调节阻力，顺时针转动将增加阻力。
- 此产品应在室内、远离潮湿和灰尘的环境下使用，且应放置到平整坚固的表面上。
- 本装置的制动系统不依赖于速度。

**控制面板**

可按下灰色按钮若干次，浏览控制面板上的所有信息。



1. 训练时间显示界面(MM:SS)
2. 距离显示 (km)
3. 转动次数
4. 从开始使用后的踏板转作次数
5. 卡路里扩展显示 (Kcal)

首次使用前，应确保控制面板已连接好，以及装入的电池极性方向方向正确。(参见用户说明步骤1) 可通过采用训练姿势踩下踏板或按下控制面板上的按钮，以启动控制面板。

有2个选项

控制面板上的信息将随机显示:扫描模式

或您可选择固定所选信息。

为此，反复按下按钮，以滚动浏览信息；若屏幕上的箭头闪烁，则表示扫描模式已启用。

最后，为了将所有信息(指示器1、2、3和5)重置为零，请按住控制台的按钮3秒。为了将指示器4重置为0，请拆下电池，然后，再重新插入电池。

**故障诊断**

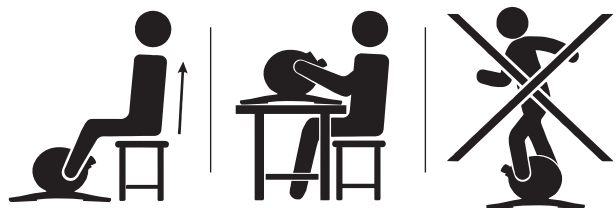
**显示故障**

检查电池，必要时进行更换。使用LR03 1.5V 7号电池，并注意电池正负极性。

**计数故障：**

检查控制面板后侧的接线是否已连接。

**使用**



首先一定要以慢节奏的方式热身几分钟。如果您刚入门，在低速下训练数天，不要过度连续，并在需要进行休息。在练习过程中，确保对迷你自行车所在空间进行通风。

**位置**

坐姿的背部应保持挺直，确保背部没有弯曲。

您背部的位置对于确保不受伤以及训练的有效性十分重要。

不得在踏板上站立。

保持 / 热身:从10分钟后开始逐渐用力

为了达到健身效果和保持体形，或进行理疗，您必须每天练习大约10分钟。此类型练习将唤醒您的肌肉和关节，或可作为进行其他类型体力训练前的热身活动。为了改善腿部肌肉力量，您可以选择更大的阻力，并增加练习时间。在整个练习过程中，您当然可以改变踏板阻力。

保持体形/减轻体重 中等强度,相对较长的练习时间(至少22分钟/天)

建议您定期进行此项活动，且强度中等。您的心脏病专家可能会在您完成心脏压力测试后，告知您相关限制条件。在最佳情况下，您在完成练习后应有轻微出汗，且不会感到呼吸急促。WHO 建议此类型的训练部分每天至少持续 22 分钟，以保持健康体型。

**伸展：**

我们建议您在每次锻炼后进行舒展身体，放松肌肉并有助于恢复。

JA
----

このたびは DOMYOSの製品を選んでくださり誠にありがとうございます。いつも当社の製品をご利用下さりありがとうございます。

スポーツの経験豊富な方にもそうでない方にも、DOMYOSは健康維持や、身体コンディション向上のため、あなたの味方となります。わが社は皆様のためにより良い製品を開発するために日々努力しております。

**紹介**

ミニバイクは、自転車の動きを模倣した心臓トレーニング用のアクティビティです。ミニバイクを定期的地使用すると、カロリーを消費しながら（バランスのとれた食事と組み合わせると体重の増加、減少にとって理想的です）フィットネスとスタミナを向上するうえで役立ちます。心臓血管、呼吸器における運動のメリットの他に、ミニバイクは衝撃のない動きで、臀部、大腿、ふくらはぎ、腕を整えます。

**注意**

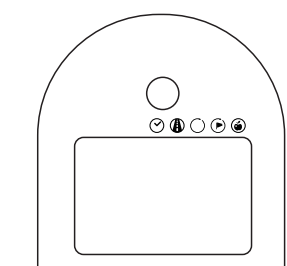
フォームの探求は制御された形で行う必要があります。エクササイズを始める前に医師にご相談ください。これは35歳以上の方、以前健康上の問題があったことがある方、長期間運動の経験がない方の場合、特に重要です。ご使用前に説明書をすべてお読みください。

**一般的な推薦事項**

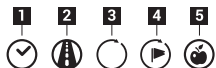
- 器具の所有者には、すべての利用者に使用上の注意の周知を図る責任があります。
- DOMYOSは、購入者あるいは他の方が本製品を使用あるいはご使用することによって発生した、人あるいは物に対する怪我あるいは損傷の申し立てに対して法的責任を負いません。
- 本製品は屋内使用のみに限定されます。(使用クラスHC)。
- 本製品の商業的利用(レンタルあるいは施設でのご利用)はしないでください。
- 器具は必ず平らで安定した場所に設置してください。
- 製品の組み立てあるいは分解は、注意深く行うことが必要です。
- 運動中は足を保護するために、スポーツシューズをはいてください。エクササイズをするときには、適切な衣服を着用してください。可動部品にはさまれないように、緩んだ服は絶対に着用しないでください。ジュエリー類は外してください。運動中邪魔にならないように、長い髪は束ねてください。
- ペースメーカー、除細動器、他の電子埋め込み機器を使用中の方は、ご自身のリスクに置いて使用することをお勧めします。

- 妊娠中の女性はバルセンサを使用しないように忠告します。
- 安全性を確保するために、製品を使用する前は常に、皆さんは責任をもって磨耗の可能性のあるねじを締めて、すべての部品を検査してください。
- めまい、吐き気、胸の痛み、その他の異常な兆候が見られた場合は、運動を直ちに中止して医師の診断を仰いでください。
- すべての可動部品から手を離してください。
- 調整機器が突き出さないようにしてください。
- レジスタンスはホイールを使用して調整されます。レジスタンスを増加するには時計回りに回します。
- 本製品は屋内の平らで固い面上で、湿度や埃を避けてご使用ください。
- 本機器のブレーキ装置は、速度に依存しません。

**コンソール**



コンソールですべての情報をスクロールするには、グレーのボタンを数回押して下さい。



1. 運動時間表示 ( MM :SS )
2. 距離画面 (km)
3. 回転数
4. 使用開始からのペダル回転数
5. 消費カロリーの表示画面 (Kcal)

初回使用時の前に、必ずコンソールのコンセントが入っていること、および供給した電池が正しい方向に入っていることを確認してください。(ユーザーガイドのステップ1を参照) コンソールをつけるには、ワークアウトを開始するか、あるいはコンソールのボタンを押してください

2種類のオプションがあります。:

コンソール上の情報がランダムに表示される: スキャンモード

あるいは、選択した情報を停止させるよう選択できます

そのためには、繰り返しボタンを押して、情報をスクロールしてください。画面の矢印が点滅しているときは、スキャンモードが起動していることを意味します。

最後に、インジケーターの1,2,3,5をゼロにしてすべての情報をリセットするために、コンソールのボタンを3秒間長押しします。インジケーターの4を0にリセットするには、電池を取り出し、再度入れてください。

**故障がな?と思ったら**

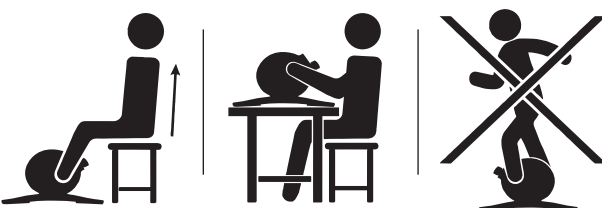
**表示エラー:**

電池を確認して、必要であれば交換します。LR03 1.5V単4電池を使用して、電池の+/-をよく確かめてください。

**計測エラー:**

コンソールの裏面のケーブルが接続されていることを確認して下さい。

**使用法**



開始時は、常に数分ゆっくりとしたペースでウォーミングアップします。

初心者の方は、まず低速でトレーニングを数日間行い、過剰なエクササイズは避け、必要であれば休憩時間を取ってください。ワークアウトの間は、ミニバイクが設置された室内を必ず換気してください。

**位置:**

背中をまっすぐにして座ってください。背中を曲げないように確認してください。

負傷しないよう、および運動が効果的に行えるように、背中中の位置は重要です。

ペダルをこいだまま立たないでください

ストレッチ / 準備運動 : 10分後から徐々に力強く

体を整え、フィットネスをする、あるいは理学療法を行うには、毎日約10分間エクササイズをしてください。このタイプのエクササイズをすると、筋肉と関節が目覚めたり、別のタイプの身体活動をする前にウォームアップとして使用することができます。脚の調子を整えるには、より強度のレジスタンスを選択し、エクササイズの時間を増やしてください。ワークアウト中にペダリングのレジスタンスを変更することができます。

スタイルを保ち/体重を減らす: 比較的長時間で中程度の努力をします(少なくとも 22分/1日)

このアクティビティは、定期的に適度に行うことを推奨します。心臓専門医は、心臓テスト試験を実施した後、制限量について助言することができます。理想的には、運動中、息を切らせずに、わずかに汗をかく程度が望ましいです WHOでは、健康維持にはこのタイプのセッションを毎日少なくとも22分持続することを推奨しています。

**ストレッチ:**

練習後にはストレッチをして筋肉をほくして、回復しやすくなることを推奨します。



ZT
<p>您選擇了動悅適品牌的產品，我們感謝您的信任。</p> <p>無論是新手還是頂尖運動健將，動悅適都是您保持體形和強身健體的好幫手。我們的團隊始終致力於設計最佳產品供您使用。</p>
<b>產品簡介</b>

Mini Bike 是模擬自行車運動的心臟訓練活動。定期使用 Mini Bike 將有助於您改善健康與耐力，同時燃燒卡路里（非常適合配合均衡飲食，保持體重及/或減重）。Mini Bike 不僅在運動時帶來心血管與呼吸系統的好處之外，還能使您的背部、大腿、小腿及手臂結實，且不會造成不良影響。

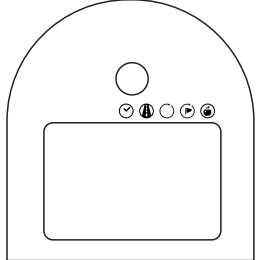

**提醒事項**

請您在控管得宜的情況下進行健身。於開始任何健身計劃之前，請先諮詢醫生。對於35歲以上或之前曾有健康問題並已多年未從事體育運動之人士，這點尤為重要。使用前，請詳閱產品使用說明。

一般建議
------

- 設備的所有人應確保本產品的所有使用者均充分了解使用注意事項。
- 購買者或其他人士使用或不當使用本產品而使任何人或物受傷或損害之求償，DOMYOS 無負責任。
- 本產品僅供在家中使用。（使用級別 HC）。
- 請勿在營業、租賃或研究機構場所使用本產品。
- 本設備須放置在平坦堅固的地面上。
- 產品的任何組裝或拆解都應謹慎進行。
- 運動時常穿運動鞋保護雙腳。運動時務必穿著合宜的衣物。不可穿寬鬆衣服，可能會被移動的機器卡住。不戴珠寶、拿下珠寶。長髮綁起來，不致妨礙運動。
- 帶心律調節器，去顫器或任何其他植入式器器，使用脈搏傳感器時有其風險。

- 懷孕婦女不可使用脈搏傳感器。
- 為了確保您的安全，每次使用產品前，您有責任鎖緊會磨損的螺絲，檢查所有物件。
- 若您感到暈眩、作嘔、胸口疼痛或其他異常症狀，請立即停止訓練，並諮詢醫師。
- 雙手避免觸碰任何移動零件。
- 請不要使調整裝置伸出。
- 使用滾輪調整阻力；順時針旋轉可增加阻力。
- 請在室內使用本產品，遠離潮濕及灰塵，並置於平坦堅固的表面上。
- 本裝置的煞車系統並非取決於速度。

控制台
<div>  <p>若要瀏覽儀表上的所有資訊，請按下灰色按鈕數次</p> <p><b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b></p> <p></p> <ol style="list-style-type: none"><li>訓練時間顯示 (分:秒)</li> <li>距離顯示 (km)</li> <li>轉數</li> <li>開始使用後的踏板轉數</li> <li>消耗熱量顯示 (Kcal)</li></ol> <p>首次使用之前，請確定儀表已插電且隨附的電池以正確方向插入。(請參閱使用指南的步驟 1)。若要開啟儀表，請開始運動或按下儀表上的按按鈕。</p> </div>

您將有 2 種選項：

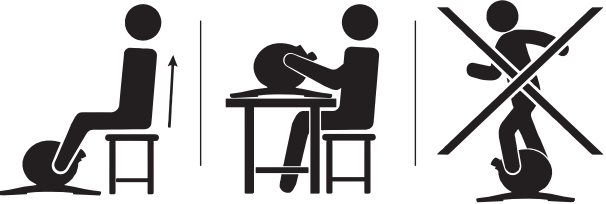
將會隨機顯示儀表上的任一資訊：掃描模式

或者您可以決定凍結您選擇的資訊。

若要進行，請重複按下按鈕以捲動資訊；螢幕上的箭頭閃爍時，代表掃描模式已啟動。

最後，若要將所有資訊、指標 1、2、3及5重設為0，請按住儀表組的按鈕3秒。若要指標4重設為0，請取下電池，然後再次插入電池。

異常診斷
<p><b>顯示故障：</b></p> <p>請檢查電池並視需要更換電池。請使用 LR03 1.5V AAA 電池並注意電池的 +/- 極性。</p>
<p><b>計數故障：</b></p> <p>檢查儀表背後的纜線是否連接。</p>
<p><b>使用方法</b></p>

<div>  </div>	<p>請先做幾分鐘節奏緩和的暖身運動。</p> <p>若您為初學者，請先以低速訓練幾天，不要過度勞累，必要時休息一下。在訓練期間，確保迷你自行車所在的房間充分通風。</p> <p><b>位置：</b></p> <p>請挺直背部做好，請確定不要駝背。</p> <p>背部的位置具有關鍵的影響，因此才不會使自己受傷，並有效的運動。</p> <p>請勿站在踏板上。</p>
--	---

維持體型 / 熱身：十分鐘以後逐漸增加強度

為了保持塑身或物理治療，每天至少運動10分鐘。這類運動會用到你的肌肉和關節，或者作為另類活動前的暖身。要強化腿部，選擇較強阻力並增加運動時間。運動期間可以改變踏板阻力。

保持塑身/減肥: 適度運動，相對時間較長（每天至少 22 分鐘）

定期並適度地練習。心臟壓力測試後，聽聽專家建議運動限度。最理想時，運動時會稍微流汗，不會喘不過氣。WHO 建議此種運動至少維持每天22分鐘，以為保持塑身。+

伸展動作：

建議您每次運動完後進行伸展動作，以放鬆肌肉並且有助恢復。

TH
<p>คุณ ได้เลือกสินค้าของแบรนด์ <i>DOMYOS</i> และเราขอขอบคุณสำหรับความไว้วางใจ</p> <p>ไม่ว่าคุณจะเป็นมือใหม่หรือนักกีฬาชั้นแนว <i>DOMYOS</i> เป็นพันธมิตรของคุณที่จะทำให้คุณรักษารูปร่างหรือพัฒนาจากสิ่งกายของคุณ ทีมงานของเรามักจะมุ่งมั่น ในการออกแบบผลิตภัณฑ์ที่ดีที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ</p>
<b>ผลิตภัณฑ์</b>

จักรยานมินิเป็นกิจกรรมการฝึกซ้อมออกกำลังกายกลางแจ้งที่ง่ายที่สุดและเบาจากการเคลื่อนไหวของจักรยาน การใช้งานจักรยานมินิเป็นประจำจะช่วยให้คุณปรับปรุงความกระชับและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในขณะที่นั่งบนจักรยานคลอซี (เหมาะสำหรับการรักษารูปร่างและ/หรือการลดน้ำหนักร่วมกับ การควบคุมอาหารที่สมดุล) นอกเหนือจากนี้ผลิตภัณฑ์ของเรายังจะแนะนำคุณเกี่ยวกับสิ่งที่สำคัญที่สุดสำหรับการใช้งานของคุณ

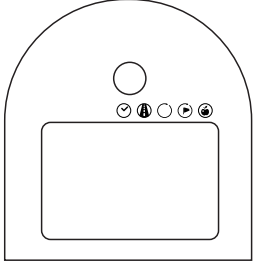

**คำเตือน**

เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ต้องทำการฝึกซ้อมภายใต้การควบคุมที่เหมาะสม ก่อนการเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกาย ให้ปรึกษานักแพทย์ของคุณก่อน เรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อผู้ที่มิอายุตั้งแต่ 35 ปีขึ้นไป หรือมีปัญหาด้านสุขภาพ และผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมานานหลายปีแล้ว แล้ว คำแนะนำทั้งหมดก่อนการใช้งาน

คำแนะนำทั่วไป
---------------

- ถือเป็นการรับประกันของคุณของเจ้าของผลิตภัณฑ์เพื่อตรวจสอบให้แน่ใจว่า ผู้ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ทุกคนทราบวิธีข้อควรระวังในการใช้งานผลิตภัณฑ์อย่างปลอดภัย
- DOMYOS ไม่รับผิดชอบสำหรับการเรียกร้องการรับผิดชอบจากการได้รับบาดเจ็บหรือความเสียหายของบุคคลหรือทรัพย์สินอันเกิดจากการใช้งานหรือการใช้งานผลิตภัณฑ์นี้อย่างไร ไม่ถูกต้องโดยผู้ซื้อหรือโดยบุคคลอื่นๆ
- ผลิตภัณฑ์ข้อออกแบบมาเพื่อการใช้งานในอาคารเท่านั้น (คลาสการใช้งาน HC).
- ห้ามใช้ผลิตภัณฑ์นี้ในเชิงพาณิชย์ เพื่อไปเช่า หรือเพื่อส่งต่อ
- อุปกรณ์ที่ต่อวางอยู่บนพื้นผิวที่เรียบมันเงา
- การปรับหรือถอดประกอบผลิตภัณฑ์นี้จะต้องดำเนินการด้วยความระมัดระวัง
- สวมใส่รองเท้ากีฬาเสมอเพื่อป้องกันบาดเจ็บและออกกำลังกาย ส่วนใส่ชุดที่เหมาะสมเมื่อออกกำลังกาย ห้ามสวมเสื้อผ้าที่อาจไปติดขัดในชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหว ถอดเครื่องประดับออกทั้งหมด ผู้ดูแลรักษาเพื่อไม่ให้เข้าไปติดในอุปกรณ์ขณะออกกำลังกาย
- บุคคลที่สวมเครื่องกระตุ้นหัวใจด้วยไฟฟ้า เครื่องกระตุ้นหัวใจ หรือการปลูกถ่ายทางอิเล็กทรอนิกส์อื่นใด โปรดขอคำแนะนำด้านความเสี่ยงจาก

- แพทย์สำหรับการใช้เครื่องวัดชีพจร
- หญิงตั้งครรภ์ไม่ควรใช้เครื่องวัดชีพจร
- ผลิตภัณฑ์จะไม่ประกันความปลอดภัยของคุณ คุณจะต้องรับผิดชอบในการตรวจสอบชิ้นส่วนทั้งหมดก่อนการใช้งานแต่ละครั้ง โดยการขันยึดสกรูให้แน่นสำหรับสกรูที่เลื่อนตำแหน่งแสดงการควบคุมหลาย
- หากคุณมีอาการเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เวียนศีรษะ หรืออาการผิดปกติอื่นใด ให้หยุดออกกำลังกายทันที และปรึกษาแพทย์
- เก็บมือให้ห่างจากชิ้นส่วนที่เคลื่อนไหวทั้งหมด
- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์ปรับตั้งหมดสภาพออก
- สามารถปรับแรงดันโดยใช้ล้อ หมุนไปตามเข็มนาฬิกาเพื่อที่เพิ่มแรงดัน
- ใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ในร่มและห่างจากความชื้นและฝุ่น คิดค้นบนพื้นฐานการวิจัยและนวัตกรรม
- ระบบเบรกของอุปกรณ์นี้ไม่ได้ขึ้นอยู่กับความเร็ว

หน้าจอควบคุม
<div>  <p>ในการเลื่อนผ่านข้อมูลบนคอนโซล ให้กดปุ่มสีเทาหลาย ๆ ครั้ง</p> <p><b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b></p> <p></p> <ol style="list-style-type: none"><li>การแสดงความถี่ในการฝึกซ้อม (นาที/วันอาทิตย์)</li> <li>จุดแสดงระยะทาง (km)</li> <li>จำนวนรอบการหมุน</li> <li>จำนวนรอบการหมุนที่เทียบเท่ากับระดับเริ่มต้นใช้งาน</li> <li>จุดแสดงผลแคลอรีที่ใช้ไป (Kcal)</li></ol> <p>ก่อนใช้งานครั้งแรก โปรดตรวจสอบให้แน่ใจว่าได้เปลี่ยนลิ้งค์ของคอนโซลและใส่แบตเตอรี่ที่มีไฟจ่ายลงในทิศทางที่ถูกต้อง (ดูขั้นตอนที่ 1 ของคู่มือผู้ใช้) สำหรับการเปิดคอนโซล ให้เริ่มต้นออกกำลังกาย หรือกดปุ่มบนคอนโซล</p> </div>

**คุณมี 2 คำเลือก:**


ข้อมูลบนคอนโซลจะแสดงขึ้นมาแบบหมุน โหมดสแกน

หรือคุณสามารถตัดสินใจแสดงข้อมูลตัวเลขของจุดค่าวิ่ง

ซึ่งทำได้โดยกดปุ่มซ้าย เพื่อเลื่อนผ่านข้อมูลค่าวิ่ง เมื่อลูกศรบนหน้าจอคลิกจะพบ ปุ่มชี้ว่าโหมดสแกนเปิดทำงาน

ขั้นสุดท้าย การรีเซ็ตข้อมูล ตัวบ่งชี้ 1,2,3 และ 5 ทั้งหมดของคุณให้เป็นศูนย์ ให้กดค้างที่ปุ่มบนคอนโซลเป็นเวลา 3 วินาที การรีเซ็ตตัวบ่งชี้ 4 เป็น 0 ให้กดแปดแปดเครื่องออก แล้วใส่กลับเข้าไปใหม่

การวินิจฉัยความผิดปกติ
<p><b>ข้อผิดพลาดของการแสดงผล:</b></p> <p>ตรวจสอบแบตเตอรี่และเปลี่ยนใหม่หากจำเป็น ใช้แบตเตอรี่ LR03 1.5V AAA และใส่ให้ตรงชี้ +/- ของแบตเตอรี่</p>
<p><b>ข้อผิดพลาดในการนับ:</b></p> <p>ตรวจสอบว่าสายที่ด้านหลังของคอนโซลถูกเชื่อมต่อไว้</p>
<p><b>การใช้งาน</b></p>

<div>  </div>	<p>ควรอุ่นเครื่องอย่างช้าๆเป็นเวลาหลายนาทีก่อน</p> <p>ถ้าคุณเป็นผู้เริ่มต้น ให้เริ่มด้วยการออกกำลังกายหลายวันที่ความเร็วต่ำโดยไม่ต้องนั่งตัวเองมาก และหยุดพักตามที่จำเป็น ในระหว่างออกกำลังกาย ให้แน่ใจว่าห้องที่ติดตั้งนี้มีใบศัการระงับอากาศที่ดี</p> <p><b>ตำแหน่ง:</b></p> <p>นั่งให้แน่นหลังของคุณตั้งตรง ให้แน่ใจว่าแผ่นหลังไม่โค้งงอ</p> <p>ตำแหน่งของแผ่นหลังของคุณสำคัญมาก เพื่อให้แน่ใจว่าคุณได้รับบาดเจ็บและเพื่อการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p><b>อย่าให้แผ่นรองเหยียบตั้งขึ้น</b></p>
--	---

**การฝึกกล้ามเนื้อ/การอบอุ่นร่างกาย: ค่อยๆเพิ่มการฝึกก้าวหนักตั้งแต่ 10 นาที**

สำหรับการดูแลร่างกายให้กระชับและรักษารูปร่างหรือการท้าทายภาพบำบัด คุณจะต้องออกกำลังกายทุกวันเป็นเวลาประมาณสิบนาที การออกกำลังกายประเภทนี้จะกระชับกล้ามเนื้อและข้อต่อของคุณ หรือสามารถใช้เป็นกาอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายประเภทอื่น เพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อขา ให้เลือกแรงต้านสูงขึ้นและเพิ่มเวลาการออกกำลังกาย คุณสามารถปรับระดับแรงต้านการปั่นตลอดช่วงเวลาการออกกำลังกายของคุณ

**รักษารูปร่าง/ลดน้ำหนัก: ออกกำลังกายกลางแจ้งเป็นเวลาเพิ่มขึ้น (อย่างน้อย 22 นาที/วัน)**

ขอแนะนำให้คุณออกกำลังกายประเภทนี้เป็นประจำและในระดับปานกลาง แพทย์โรคหัวใจของคุณสามารถแนะนำคุณเกี่ยวกับขีดจำกัดของคุณหลังจากทำการทดสอบภาวะโรคของหัวใจ โดยปกติ คุณควรมีหัวใจออกเล็กน้อยในขณะออกกำลังกายโดยไม่รู้สึกเหนื่อยหอบ องค์การ WHO แนะนำให้ออกกำลังกายประเภทนี้เป็นอย่างน้อย 22 นาทีทุกวันเพื่อร่างกายที่กระชับ

**การฝึกกล้ามเนื้อ:**

เราขอแนะนำให้คุณฝึกกล้ามเนื้อหลังการฝึกซ้อมเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อและกระตุ้นการฟื้นตัวของคุณ





AR
<span><span>لقد اخترت منتجًا من ماركة <i><b>SOYMOD</b></i> و نشركك على تفكك.</span></span>
<span><span>سواء كنت مبتدئًا أو رياضي رابع المستوى ، فإن <i><b>SOYMOD</b></i> هو حليفك للبقاء في اللياقة البدنية أو تطوير لياقتك. تسمى فرقنا دائمًا إلى تصميم أفضل المنتجات للاستخدام.</span></span>

تقديم

جهاز ekib inim لاداء تمارين رياضية لتنشيط القلب يحاكي حركة الدراجة. سيساعدك الاستخدام المنتظم لجهاز ekib inim على تحسين لياقتك البدنية ودرتكم مع حرق السعرات الحرارية (فهو مثالي للحفاظ على و/أو فقدان الوزن بالتوازي مع استخدام نظام حمية غذائية متوازن). بالإضافة إلى فوائده بالنسبة للقلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي، فإن جهاز ekib inim يعمل على تقوية وتد عضلات الاليتين، الكتفين، بطن الساق (السمانة) وكذا التزاعين بحركات خالية من أي تأثير.

### تحذير

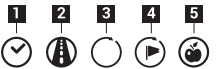
يجب ممارسة البحث عن اللياقة البدنية بطريقة مراقبة. قبل البدء في أي برنامج تدريبي، قم باستشارة الطبيب. وهذا أمر هام للغاية خاصة بالنسبة للأشخاص أكثر من 53 سنة أو هؤلاء الذين يعانون من مشاكل صحية فيما سبق، أو إذا كنت لم تمارس أي رياضة لعدة سنوات. يُرجى قراءة جميع التعليمات قبل الاستخدام.

### توصيات عامة

- تُصح النساء بعدم استخدام جهاز استشعار النبض.
- احذان سلامتك الشخصية، فمسئوليتك أن تقوم بفحص كافة الأجزاء قبل بدء كل استخدام للمنتج ومن ثم إحكام ربط مسامير البرغي الأكثر عرضة للتكلك.
- إذا كنت تشعر بتورار أو غثيان أو ألم في الصدر أو أي أعراض أخرى غير طبيعية، فتوقف عن التمرين فورًا وراجع طبيبك.
- أبعد اليدين عن جميع الأجزاء المتحركة.
- لا تتخطى إعدادات الجهاز.
- يتم ضبط المقاومة باستخدام المقبض، لزيادة المقاومة قم بلف المقبض في اتجاه عقارب الساعة.
- استخدم هذا الجهاز داخل البيت في مكان جاف خالٍ من الأتربة وعلى سطح مستو.
- فلا يعتمد نظام المكايح في هذا الجهاز على السرعة.

### وحدة التحكم

لاستعراض كافة البيانات على لوحة التحكم، اضغط على الزر الرمادي عدة مرات.



- عرض زمن التدريب (دقائق)
- عرض المسافة (كم)
- عدد الدورات
- عدد دورات التبديل منذ بدء الاستخدام.
- عرض السعرات الحرارية المستهلكة (سعر حراري)

قبل الاستخدام للمرة الأولى، تأكد أن لوحة التحكم متصلة بمصدر التيار الكهربائي، وأن البطارية المرفقة موضوعة في الاتجاه الصحيح. (راجع الخطوة 1 في دليل المستخدم). لتشغيل لوحة التحكم، ابدء في أداء تمرينتك الرياضية أو اضغط على الزر الموجود في اللوحة.

**سيكون لديك خيارين اثنين:**

إما أن تعرض المعلومات على شاشة لوحة التحكم عشوائياً، وضع المسح الضوئي

أو أن يكون بإمكانك أن تقرر التثبيت على بيانات معينة من اختيارك.

للتيام بذلك، اضغط على الزر بشكل متكرر للتمرير عبر المعلومات؛ عندما يومض السهم الموجود على الشاشة، فهذا يعني أنه وضع المسح تم تنشيطه.

وأخيراً ولاستعادة كافة بياناتك، أعد المؤشرات 1,2و3 إلى صفر، بالضغط المستمر على زر لوحة التحكم لمدة 3 ثواني. لإعادة المؤشر 4 إلى 0، انزع البطارية، ثم أدخلها مرة أخرى.

### تشخيص العيوب

**مشاكل في عرض الشاشة:**

قم بفحص البطاريات واستبدلها عند الزوم. استخدم بطاريات 5.1 AAA 30RL فولت.وقم برعاة وضعية قطبي البطارية +/-.

**الخطأ في العد:**

تأكد من أن الكابلات الموجودة خلف لوحة التحكم متصلة.

## الاستخدام

ابدأ بالإحماء دائماً على وتيرة بطيئة لعدة دقائق.

إذا بدأت، ابدأ التدريب لعدة أيام بسرعة منخفضة، دون إجبار، وأخذ فترات راحة إذا لزم الأمر. أثناء التدريب، احرص على تهوية الغرفة التي يقع بها جهاز التنديف الرياضي.

**الوضعية:**

الجلوس مع استقامة الظهر، تأكد من عدم انحناء ظهرك.

وضعية ظهرك في غاية الأهمية، وذلك حتى لا تتعرض للإصابة وحتى تكون تمرينتك ذا فاعلية أكيدة.

لا تقم بالتبديل وأقلًا.

## المحافظة / الإحماء: جهد تدريجي بدءًا من 01 دقائق

للمحافظة على اللياقة والقوام الجيد أو عمل علاج طبيعي، يتعين عليك ممارسة التمارين كل يوم لمدة عشر دقائق. سيعمل هذا النوع من التمرين على تنشيط عضلاتك ومفاصلك أو يمكن استخدامه كتمرين إحمائي قبل القيام بأي نشاط بدني آخر. لتحسين شد عضلات الساق، اختر مستوى مقاومة أقوى وقم بزيادة مدة التمرين. من الواضح أنه يمكنك تغيير مستوى تحريك الدواسة أثناء التدريب.

**حافظ على قوامك!القد الوزن: جهد معتدل لفترة طويلة نسبيًا (22 دقيقة على الأقل يوميًا).**

يُنصح بممارسة هذا النشاط بشكل منتظم ومعتدل. يمكن أن ينصحك أخصائي أمراض القلب بخصوص حدود التمرين التي يتعين الالتزام بها بعد إجراء اختبار إجهاد قلبي. من الناحية المثالية، يجب أن تتعرق قليلاً عند ممارسة التمرين دون الإحساس بضيق في التنفس. توصي منظمة الصحة العالمية بجلسة تدريبية واحدة من هذا النوع لمدة 22 دقيقة على الأقل يوميًا للحفاظ على لياقتك.

**التعديد:**

ننصحك بعمل تمارين تمدد بعد كل جلسة لتهدئة عضلاتك وتعزيز انتماشك.

# AFTER-SALES SERVICE

**UK**
**After-sales Services**
**SAV**
**Servicio posventa**
**Kundendienst**
**Servizi post-vendita**
**After-sales diensten**
**Serviços pós-venda**
**Obsługa posprzedażna**
**Vevőszolgálat**
**Servicii post-vânzare**
**Popredajné služby**
**Záruční a pozáruční servis**
**Eftermarknadsservice**
**Postprodajni servis**
**Poprodajne storitve**
**Satış Sonrası Servis**
**Apartnavimas po pardavimo**
**Servis nakon prodaje**
**Рэспародажны пакароўні**
**Műgyjártókné teenedis**
**Υπηρεσίες εξυπηρέτησης μετά την πώληση**
**Следипродажно обслугованне**
**Сатудан кейингі қызметтер**
**Послепродажное обслуживание**
**Післяпродажне обслуговування**
**Dịch vụ hậu mãi**
**Layanan Purnaajual**
**售后服务**
**アフターセールサービス**
**售後服務**
**บริการหลังการขาย**
**AS 서비스**
**សេវាកម្មក្រោយលក់**
**- ما بعد البيع**

<b>UK</b>	<b>FRANCE</b>	<b>ESPAÑA</b>	<b>ITALIA</b>	<b>BELGIQUE</b>
Do you need assistance? <p>Find us at <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>, or if you don't have an internet connection, call our Customer Loyalty Team at 0207 064 3000.</p>	Besoin d'assistance <span> </span> ? <p>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet).</p>	¿Necesita asistencia? <p>Nos puede encontrar en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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 dossier para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).</p>	Hai bisogno di assistenza? <p>Ci puoi contattare dal sito <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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.</p>	Besoin d'assistance? <p>Retrouvez le service après vente sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle au 02 208 26 60 (tarif local).</p>
<b>NEDERLAND</b>	<b>PORTUGAL</b>	<b>DEUTSCHLAND</b>	<b>BELGIÉ</b>	<b>中国</b>
Hulp nodig? <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 088 33 22 888 (lokaal tarief).</p>	Necessita de assistência? <p>Encontre-nos no site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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.</p>	Sie finden uns auf der Internetseite: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.	Hulp nodig? <p>U vindt de dienst na verkoop terug op de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer de klantendienst op 02 208 26 60 (lokaal tarief).</p>	你需要帮助吗？ <p>请访问我们的网站 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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。</p>
<b>EN - OTHER COUNTRIES</b>	<b>FR - AUTRES PAYS</b>	<b>ES - OTROS PAÍSES</b>	<b>DE - ANDERE LÄNDER</b>	<b>IT - ALTRI PAESI</b>
Need help? <p>Find us on our website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.</p>	Besoin d'assistance? <p>Retrouvez-nous sur le site internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.</p>	¿Necesita asistencia? <p>Retrouvez-nous en el sitio web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.</p>	Brauchen Sie Hilfe? <p>Besuchen Sie unsere Internet-Site <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.</p>	Bisogno di assistenza? <p>Ci potete trovare sul sito Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.</p>
<b>NL - ANDERE LANDEN</b>	<b>PT - OUTROS PAÍSES</b>	<b>PL - INNE KRAJE</b>	<b>HU - MÁS ORSZÁGOK</b>	<b>RO - ALTE ȚĂRI</b>
Hulp nodig? <p>Raadpleeg de website <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kosten internetverbinding) of contacteer het onthaal van de winkel waar u het product heeft gekocht.</p>	Precisa de assistência? <p>Contacte nos através do site da Internet <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (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.</p>	Potrzebujesz pomocy? <p>Znajdź nas na stronie internetowej <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (koszt jednego połączenia internetowego) lub wraz z dowodem zakupu zgłoś siędo punktu obsługi sklepu firmowego lub tam, gdzie dokonałeś zakupu produktu.</p>	Segítségre van szükségem? <p>Keressen meg minket internetes honlapunkon <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (pretul unei conectări la internet) sau vă puteţi prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.</p>	Aveți nevoie de asistență? <p>Ne puteți găsi pe site-ul <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijenii naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>
<b>SK - OSTATNÉ KRAJINY</b>	<b>CS - OSTATNÍ ZEMĚ</b>	<b>SV - ANDRA LÄNDER</b>	<b>BG - ДРУГИ ДЪРЖАВИ</b>	<b>HR - OSTALE ZEMLJE</b>
Potrebujeete asistenciu? <p>Nájdite si nás na internetových stránkach <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svoj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.</p>	Potřebujete pomoc? <p>Kontaktujte nás na našich internetových stránkách <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejenní značek, kde jste koupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.</p>	Behöver du hjälp? <p>Hitta oss på hemsidan <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (kostnad för internet-anslutning tillkommer) eller gå till kundjåsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.</p>	Имате нужда от помощ? <p>Моля, посетете нашата сайт: <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (цената на интернет връзка) или отидете в отдел «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващнаправената покупка.</p>	Potrebna vam je pomoć? <p>Pronađite nas na internetskoj stranici <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.</p>
<b>SL - DRUGE DRŽAVE</b>	<b>EL - ΆΛΛΕΣ ΧΩΡΕΣ</b>	<b>TR - DİĞER ÜLKELER</b>	<b>RU - ДРУГИЕ СТРАНЫ</b>	<b>VI - QUỐC GIA KHÁC</b>
Potrebujeete pomoč? <p>Obiščite našo spletno stran <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.</p>	Χρειάζεστε βοήθεια; <p>Επισκεφτείτε τον δικτυακό μας τόπο, στη διεύθυνση <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (με το κόστος μας σύνδεσης στο διαδίκτυο) ή απευθυνθείτε στην υποδοχή του εμπορικού καταστήματος της αλυσίδας από την οποία αγοράσατε το προϊόν σας, μαζί με την απόδειξη αγοράς.</p>	Yardıma mi ihtiyacınız var? <p><a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığımız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.</p>	Нужна поддержка? <p>Обратитесь к нам через наш интернет-сайт <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (стоимость подключения к интернету) или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети, в которой вы купили ваш продукт, с товарным чеком.</p>	Cần hỗ trợ? <p>Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng.</p>
<b>ID - NEGARA LAIN</b>	<b>ZH - 其他国家</b>	<b>JA - その他の国</b>	<b>ZT - 其他國家</b>	<b>TH - ประเทศอื่น ๆ</b>
Perlu bantuan? <p>Kunjungi lah situs internet kami <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (biaya koneksi internet) atau datanglah ke toko merek di mana Anda membeli produk Anda, dengan membawa bukti pembelian.</p>	需要帮助？ <p>请登录 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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。</p>	ヘルプが必要ですか？ <p>サイト <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> 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。</p>	需要幫助？ <p>請發陸 <a href="http://supportdecathlon.com">http://supportdecathlon.com</a> 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。</p>	ต้องการความช่วยเหลือ？ <p>พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ที่พร้อมกันหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์</p>
<b>KO - 기타 국가</b>	<b>KM - [ပြေပေးရန် မြေ]</b>	<b>AR - دول أخرى</b>		
도움이 필요하십니까? <p>당사의 웹사이트 <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a>를 방문하거나(인터넷 연결 비용), 구매 증명서를 지참하고 제품을 구매한 매장의 프론트 데스크를 방문하십시오.</p>	မြေပေးရန်အတွက်ကျွန်ုပ်တို့၏ <a href="http://www.supportdecathlon.com">www.supportdecathlon.com</a> ဖြစ်နိုင်ပါသည် (ပြန်လည်ကွပ်ကဲမှုအတွက် အခကြေးငွေများကို ပေးဆောင်ရန်အတွက်)။	هل تحتاج إلى مساعدة؟ <p>www.supportdecathlon.com اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني تكلفه اتصال (الاترنيت)أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، وأحرص على تقديم إثبات الشراء</p>		

## WWW.SUPPORTDECATHLON.COM





# COMMERCIAL WARRANTY

### EN - COMMERCIAL WARRANTY

- DOMYOS guarantees this product in normal conditions of use, 5 years for the structure and 2 years for other parts, from the date of purchase, the date on the receipt is binding.
- DOMYOS's obligation with regard to this warranty is limited to the replacement or repair of the product, at the discretion of DOMYOS.
- This warranty does not apply in case of:
  - Damage caused during transportation
  - Use and/or storage of the product in an outdoor or damp environment (except trampolines)
  - Poor assembly
  - Misuse or abnormal use
  - Poor maintenance
  - Repairs made by technicians not approved by DOMYOS
  - Use in a non-domestic setting
  - This guarantee does not cancel the legal guarantee applicable in the country of purchase. To benefit from your product warranty, consult the table on the last page of your user manual.

### FR - GARANTIE COMMERCIALE

- DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.
- La seule obligation de DOMYOS au titre de cette garantie comprend l'échange et la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.
- Cette garantie ne s'applique pas en cas de:
  - Dommages causés lors du transport
  - Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
  - Mauvais montage
  - Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
  - Mauvais entretien
  - Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
  - Utilisation hors du cadre privé
  - Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat. Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

### ES - GARANTÍA COMERCIAL

- DOMYOS garantiza este producto en condiciones normales de uso, 5 años para la estructura y 2 años para otras piezas, a partir de la fecha de compra; la fecha del recibo es vinculante.
- La obligación de DOMYOS con respecto a esta garantía se limita a la sustitución o reparación del producto, a discreción de DOMYOS.
- Esta garantía no se aplica en caso de:
  - Daños causados durante el transporte
  - Uso y/o almacenamiento del producto en un ambiente exterior o húmedo (excepto camas elásticas)
  - Un mal montaje
  - Un mal uso o uso anormal
  - Un mal mantenimiento
  - Reparaciones hechas por técnicos no aprobado por DOMYOS
  - Uso fuera del entorno doméstico
  - Esta garantía comercial no excluye la garantía legal aplicable en el país de compra. Para beneficiarse de la garantía de su producto, consulte la tabla en la última página del manual de usuario.

### DE - KOMMERZIELLE GARANTIE

- Unter normalen Nutzungsbedingungen garantiert DOMYOS die Struktur für eine Dauer von 5 Jahren und alle anderen Teile für eine Dauer von 2 Jahren ab dem Kaufdatum, wobei das Datum auf dem Kaufbeleg als verbindlich gilt.
- Die Verpflichtung seitens DOMYOS im Hinblick auf diese Gewährleistung beschränkt sich auf den Ersatz oder die Reparatur des Produkts nach dem Ermessen von DOMYOS.
- Diese Garantie erstreckt sich nicht auf:
  - Beim Transport verursachte Schäden
  - Verwendung und/Lagerung im Freien oder in einer feuchten Umgebung (außer Trampoline)
  - Unsachgemäßer Zusammenbau
  - Falsche oder anormale Verwendung
  - Falsche Pflege
  - Reparaturen, die durch nicht von DOMYOS autorisiertes Personal durchgeführt wurden
  - Verwendung außerhalb des privaten Rahmens
  - Diese kommerzielle Garantie schließt die legale Garantie in dem Land, in dem das Laufband gekauft wurde, nicht aus. Wenn Sie die Garantie für Ihr Produkt in dem Land nehmen möchten, finden Sie alle dazu erforderlichen Informationen auf der letzten Seite der Bedienungsanleitung.

### IT - GARANZIA COMMERCIALE

- DOMYOS garantisce questo prodotto, in normali condizioni d'uso, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi, a partire dalla data d'acquisto della quale fa fede la data sullo scontrino di cassa.
- L'obbligo di DMYOS in merito a questa garanzia è limitato alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.
- Questa garanzia non è valida in caso di:
  - Danni causati durante il trasporto
  - Uso e/o conservazione del prodotto in un ambiente esterno o umido (tranne i tappeti elastici)
  - Montaggio imperfetto
  - Uso improprio o anormale
  - Scarsa manutenzione
  - Riparazioni eseguite da tecnici non approvati da DOMYOS
  - Uso in un contesto non domestico

- Questa garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese d'acquisto. Per usufruire della garanzia sul prodotto, consultare la tabella sull'ultima pagina delle istruzioni per l'uso.

### NL - COMMERCIELE GARANTIE

- DOMYOS biedt, in geval van normale gebruiksomstandigheden, 5 jaar garantie op de structuur van dit product en 2 jaar voor de andere onderdelen vanaf de datum van aankoop. De datum op de kassbonn geldt als bewijs.
- De aansprakelijkheid van DOMYOS in het kader van deze garantie is beperkt tot het vervangen of de reparatie van het product, naar beoordeling van DOMYOS.
- Deze garantie geldt niet in geval van:
  - Schade veroorzaakt tijdens het transport
  - Gebruik εν/of opslag van het product in een buiten- of vochtige omgeving (met uitzondering van trampolines)
  - Onjuiste montage
  - Verkeerd gebruik of abnormal gebruik
  - Slecht onderhoud
  - Reparaties uitgevoerd door niet door DOMYOS erkende technici
  - Gebruik in een niet-huishoudelijke omgeving
  - Deze commerciële garantie sluit de wettelijke garantie die van toepassing is in landen van aankoop niet uit. Raadpleeg om aanspraak te maken op de garantie op uw product de tabel op de laatste pagina van uw gebruikershandleiding.

### PT - GARANTIA COMERCIAL

- A Domyos oferece uma garantia para este produto, em condições normais de utilização, de 5 anos para a estrutura e de 2 anos para as outras peças, a contar a partir da data de compra constante no recibo de compra.
- As obrigações da Domyos no caso desta garantia são limitadas à substituição ou reparação do produto, a critério da Domyos.
- Esta garantia não é aplicável em caso de:
  - Danos causados durante o transporte
  - Utilização e/ou armazenamento do produto num ambiente exterior ou húmido (exceto camas elásticas)
  - Montagem incorreta
  - Utilização incorreta ou para outro fim que não aquele a que se destina o produto
  - Má manutenção
  - Reparações realizadas por técnicos não aprovados pela Domyos
  - Utilização num ambiente não doméstico
  - Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra. Para beneficiar da garantia do seu produto, consulte a tabela na última página das instruções de utilização.

### PL - GWARANCJA KOMERCYJNA

- DOMYOS udziela gwarancji na produkt, dla normalnych warunków użytkowania, na okres 5 lat dla konstrukcji i 2 lat na inne części, licząc od daty zakupu, zgodnie z datą na paragonie.
- Zobowiązania marki Domyos wynikające z gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy produktu według uznania marki Domyos.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje:
  - Uszkodzeń powstałych podczas transportu
  - Użytkowania lub przechowywania produktu na zewnątrz lub w wilgotnym środowisku (z wyjątkiem trampolin)
  - Niewłaściwego montażu
  - Niewłaściwego użytkowania lub nieprzewidywowe użytkowania
  - Niewłaściwej konserwacji
  - Napraw wykonywanych przez techników niezatwierdzonych przez Domyos
  - Użytkowania w warunkach innych niż domowe
  - Niniejsza gwarancja nie wyklucza gwarancji prawnej obowiązującej w kraju zakupu. Aby skorzystać z gwarancji na produkt, należy skorzystać z tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

### HU - SZERZŐDÉSES JÓTÁLLÁS

- Rendeltétesszerű használat esetén a Domyos a vásárlás napjától – azaz a vásárlást igazoló számlán látható dátumtól – számított 5 év garanciát vállal a vászerkeztetre s 2 év garanciát a trampolin egyéb részeire.
- A szavatosság keretében a Domyos kötelezettsége a termék cseréjére vagy javítására korlátozódik – a Domyos saját belátása szerint.
- Ez a garancia nem érvényes a következőkre:
  - A szállással során keletkezett károk
  - A termék kültéri vagy nedves környezetben történő használat
  - éls/vagy másvalaki által végrehajtott sérülések
  - Nem megfelelő összeszerelés
  - Nem megfelelő karbantartás
  - A Domyos által nem jóváhagyott szakemberek által végzett javítások
  - Nem háztartási környezetben történő felhasználás
  - A szerződéses jótállás nem zárja ki a vásárlás országában érvényes kötelező jótállást. A termék vonatkozó jótállási igénybevételekét illetően tájékozódjon a használati utasítás utolsó oldalán található táblázatban.

### RO - GARANȚIE COMERCIALĂ

- DOMYOS garantează acest produs, în condiții normale de utilizare, timp de 5 ani pentru structură și

- 2 ani pentru celelalte piese, începând din momentul achiziției, pe baza datei de pe bonul de casă.
- Obligația Domyos în ceea ce privește această garanție este limitată la înlocuirea sau repararea produsului la discreția Domyos.
- Acestă garanție nu se aplică în caz de:
  - Daune produse în timpul transportului
  - Utilizarea și/sau depozitarea produsului într-un mediu exterior sau umed (cu excepția trampolinilor)
  - Asamblarea greșită
  - Utilizare greșită sau utilizare anormală
  - Intențione greșită
  - Reparații făcute de tehnicieni neaprobati de către Domyos
  - Utilizare într-un cadru non-casnic
  - Acestă garanție comercială nu excludă garanția legală aplicabilă în țara de achiziție.
  - Pentru a beneficia de garanția care se acordă acestui produs, consultați tabelul de pe ultima pagină a manualului de utilizare.

### SK - OBCHODNÁ ZÁRUKA

- DOMYOS poskytuje záruku na tento produkt za normálnych podmienkach použitia, 5 rokov na konštrukciu a 2 roky na ostatné súčiastky počnúc dátumom kúpy, pričom sa berie do úvahy dátum na pokladničnom bloku.
- Povinnosť spoločnosti Domyos ikyajúca sa tejto záruky sa obmedzuje na výmenu alebo opravu produktu podľa vzájomnej spoločnosti Domyos.
- Táto záruka neplatí v prípade:
  - Poškodenia spôsobeného počas prepravy
  - Používania a/ alebo uskladňovania tohto produktu vonku alebo vo vlhkom prostredí (okrem trampolín)
  - Nesprávnej montáže
  - Nesprávneho alebo nezvyklého použitia
  - Nesprávnej údržby
  - Opráv vykonávaných technikmi neschválenými spoločnosťou Domyos
  - Použitia inde než v domácnosti
  - Táto obchodná záruka nevylučuje zákonnú záruku platnú v krajine nákupu. Ak si chcete uplatniť záruku na tento produkt, pozrite si tabuľku na poslednej strane návodu na používanie.

### CS - OBCHODNÍ ZÁRUKA

- DOMYOS poskytuje na výrobek při použití v normálních podmínkách záruku 5 let na konstrukci a 2 roky na ostatní díly, doba se určuje od data nákupu uvedeného na účtence.
- V rámci této záruky má společnost Domyos povinnost vyměnit či opravit výrobek dle svého vlastního uvážení.
- Záruka neplatí v případě:
  - Poškození vzniklého v průběhu přepravy
  - Používání a/nebo skladování výrobku ve venkovním nebo vlhkém prostředí (s výjimkou trampolín)
  - Chybné provedení montáže
  - Nesprávné údržby
  - Opravy provedené technikmi neschválenými společností Domyos
  - Použití v jiném než domácním prostředí
  - Tato obchodní záruka nevylučuje platnost právní záruky v zemi prodeje. Pro uplatnění záruky na výrobek se podívejte do tabulky na poslední straně návodu k obsluze.

### SV - GARANTI

- DOMYOS lämnar garanti för denna produkt, vid normala användningsförhållanden, under 5 år för konstruktionen och 2 år för övriga delar, räknat från inköpsdatumet, där datumet på kassaskivott ska gälla.
- DOMYOS skyldighet med avseende på denna garanti är begränsad till ersättning eller reparation av produkten, enligt Domyos eget gottfinnande.
- Denna garanti gäller inte i följande fall:
  - Skador uppkomna i samband med transport
  - Användning o/heller förvaring utomhus eller i en fuktigt omgivning (utom studsmatrår)
  - Felaktigt montering
  - Felaktig användning eller oronormal användning
  - Bristfälligt underhåll
  - Reparationer utförda av tekniker som inte har auktoriserats av Domyos
  - Användning utanför den privata ramen
  - Denna garanti utskelur inte den lagenna garanti som gäller i inköpslandet. För garantianspråk avseende din produkt, se tabellen på bruksanvisningens sista sida.

### HR - KOMERCIJALNO JAMSTVO

- DOMYOS daje jamstvo na proizvod u normalnim uvjetima upotrebe; 5 godina za strukturu i 2 godine za druge dijelove, od datuma kupnje, datum na računu obvezujući je.
- Obveza tvrtke Domyos u vezi s ovim jamstvom ograničena je na zamjenu ili popravak proizvoda, prema odluci tvrtke.
- Ovo jamstvo ne vrijedi u slučaju:
  - Oštećenje uzrokovano tijekom transporta
  - Upotreba ili skladištenje proizvoda na otvorenom ili vlažnom okruženju (osim trampolina)
  - Loša montaža
  - Pogrešna ili neobičajna uporaba
  - Loše održavanje
  - Popravci koje su izvršili tehničari koje nije odobrio Domyos
  - Uporaba u namjeni koja nije odobrena
  - Komercijalno jamstvo ne isključuje jamstvo zajamčeno zakonodavstvom zemlje u kojoj je sprava kupljena. Da biste iskoristili jamstvo na proizvod, pogledajte tablicu na posljednjoj stranici uputa za uporabu.

### SL - GARANCIJA TRGOVCA

- DOMYOS za ta izdelke pri normalnih pogojih uporabe in v skladu s tabelo na zadnji strani tega navodila za uporabo.
- DOMYOS za ta izdelke pri normalnih pogojih uporabe ponuja 5 let garancije za konstrukcijo in 2 leti garancije za ostale dele. Garancija velja od dneva nakupa, ki je naveden na računu.
- Obveznost družbe DomyOS v zvezi s to garancijo je omejena na zamenjavo ali popravilo izdelka po presoji družbe DomyOS.
- Ta garancija ne velja v naslednjih primerih:
  - Poškodbe med prevozom
  - Uporaba in/ali hramba izdelka zunaj ali v vlažnem okolju (razen trampolinov)
  - Neustrezna montaža
  - Nepravilna ali neobičajna uporaba
  - Neustrezno vzdrževanje
  - Popravila servisierjev, ki jih ni pooblastil DomyOS
  - Uporaba zunaj gospodinstva
  - Ta garancija ne vpliva na garancijo, ki je veljavna v državi nakupa izdelka. Več informacij o garanciji lahko najdete v tabeli na zadnji strani teh navodil za uporabo.

### TR - TİCARİ GARANTİ

- DOMYOS, bu ürün için, normal kullanım koşullarında ürünün satın alınma tarihinden itibaren, yapısı için 5 yıl ve diğer parçalar için 2 yıl garanti vermektedir. Satın alın tarihi için, satış fişindeki bilgiler dikkate alınır.
- DOMYOS'un bu garanti açısından yükümlülükleri, ürünün normal kullanımı dışında, diğer ürünün onarımı veya değişimi ile sınırlıdır.
- Bu garanti aşağıdaki durumlarda kapsamaz:
  - Nakliye sırasında neden olunan hasarlar
  - Ürünün açık havada veya nemli ortamda kullanımı veya/veya depolanması (trampolin hariç)
  - Yanlış montaj
  - Yanlış veya normal olmayan kullanım
  - Köklü bakım
  - Domyos'un yetkililerince onaylanmayan ürünlerin kullanılması
  - Ev içi ortam dışında kullanım
  - Bu ticari garanti, satın alınan hizmetin diğer ülkelerin yasal garantilerini engellemez. Ürün garantisinden faydalanmak için, kullanım kitapçığındın son sayfalarındaki tabloya bakınız.

### LT - KOMERCINĖ GARANTIJA

- Naudojant įrenginį įprastomis sąlygomis, Domyos jo konstrukcijai suteikia 5 metų garantiją, kitoms daliams – 2 metų garantiją, skaičiuojant nuo įsigijimo dienos, nurodytos kasos čekyje.
- V rámci této záruky má společnost Domyos povinnost vyměnit či opravit výrobek dle svého vlastního uvážení.
- Záruka neplatí v případě:
  - Poškození vzniklého v průběhu přepravy
  - Používání a/nebo skladování výrobku ve venkovním nebo vlhkém prostředí (s výjimkou trampolín)
  - Chybné provedení montáže
  - Nesprávné údržby
  - Opravy provedené technikmi neschválenými společností Domyos
  - Použití v jiném než domácním prostředí
  - Tato obchodní záruka nevylučuje platnost právní záruky v zemi prodeje. Pro uplatnění záruky na výrobek se podívejte do tabulky na poslední straně návodu k obsluze.

### SR - KOMERCIJALNA GARANCIJA

- DOMYOS daje garanciju za proizvod, u normalnim uslovima upotrebe, od 5 godina za strukturu i 2 godine za ostale delove proizvoda, od datuma kupovine, datum na račun u obavezujućem računu.
- Obaveza Domyos-a u večeđu garancije ograničena je na zamenu ili popravak proizvoda, prema izboru kompanije Domyos.
- Ova garancija ne važi u slučajui:
  - Oštećenje nastala tokom transporta
  - Upotrebe ili skladištenja proizvoda na otvorenom i vlažnoj sredini (osim trampolina)
  - Loše montaže
  - Pogrešne ili neobičajne upotrebe
  - Loša podržavka
  - Popravke koje nisu izvršili ovlašćeni Domyos serviseri
  - Upotreba van kućnog okruženja
  - Buł komercijalnik garancija satyju aly ełłide kòdłanųlataly žakydy kepildikterdi žoju šiřarmajdy. Өнімге берілетін кепілдікті пайдалану үшін пайдаланушы нұсқауларының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

### LV - KOMERCIĀLĀ GARANTĪJA

- Unavailable translation
- DOMYOS saistības attiecībā uz šo garantiju attiecas tikai uz produkta nomaiņu vai remontu pēc DomyOS ieskaikām.
- Šī garantija neattiecas uz šādiem gadījumiem:
  - Transportēšanas laikā radušies bojājumi
  - Iztērdājuma lietošana un/vai uzglabāšana ārā vai mitrā vidē (izņemot batutas)
  - Šķīta montāža
  - Nepareiza vai nepareizā lietošana
  - Šķīta montāža
  - Nepareiza vai nepareizā lietošana
  - Šķīta montāža
  - Nepareiza vai nepareizā lietošana
  - Popravumi, kurus nav apstiprinājis DomyOS
  - Izmantošana ārpus mājās
  - Šī komercijālā garantija neizslēdz juridisko garantiju, kas piemērojama iegādās valstī. Lai saņemtu ierīces garantiju, apskatiet tabulu lietošanas pamācības pēdējā lappusē.

### ET - KAUBANDUSLIK GARANTII

- Unavailable translation
- DOMYOS kohustus seoses selle garantiga

- piirdub toote asendamise või parandamisega DomyOSe ärangimisega.
- See garantii ei kehti järgmistel juhtudel:
  - Transpordi ajal tekkinud kahjustused
  - Toote kasutamise ajal või hoiustamise vältimatumistes või niiskes keskkonnas (välja arvatud batutiid)
  - Halb kokkupanek
  - Väärkasutus või ebatavaline kasutamine
  - Halb hooldus
  - DomyOS-e heakskiidetud tehnikute tehtud remont
  - Kasutamine väljaspool kodu
  - See garantii ei tühistu ostmisig kehtivat õigusaktidega sätestatud garantiid, toote garantii kasutamise kohta on leav teavustusihehendi viimase leheküljele olevas tabulis.

### EL - ΕΜΠΟΡΙΚΗ ΕΓΓΥΗΣΗ

- H Domyos εγγυάται το προϊόν, υπό φυσιολογικές συνθήκες χρήσης, για 5 έτη όσον αφορά την δομή και 2 έτη όσον αφορά τα άλλα σαρτμήια, από την ημερομηνία αγοράς ή από το απόθεμά της μέσω της αποδέχσης αγοράς.
- H υποχρέωση της Domyos ως προς αυτήν την εγγύηση περιορίζεται στην αντικατάσταση ή την επισκευή του προϊόντος, κατά τη διακριτική ευχέρεια της Domyos.
- H παρούσα εγγύηση δεν ισχύει σε περιπτώσεις:
  - Ζημιά που προκλήθηκε κατά τη μεταφορά
  - Χρήση ή/και αποθήκευση του προϊόντος σε εξωτερική ή υγρή περιβάλλον (εκτός από τραμπολίν)
  - Κακή συνταρολόγηση
  - Κακή ή αντισυντηρητική χρήση
  - Κακή συντήρηση
  - Επισκευές από τεχνικούς μη εξουσιοδοτημένους από την Domyos
  - Άλλη χρήση πλην της οικιακής
  - Η παρούσα εμπορικη εγγύηση δεν καταργεί την ισχύουσα νόμιμη εγγύηση στη χώρα αγοράς του προϊόντος. Για να επωφεληθείτε από την εγγύηση του προϊόντος σας, συμβουλευθείτε τον πίνακα στην τελευταία σελίδα του εγχειριδίου χρήσης.

### BG - ТЪРГОВСКА ГАРАНЦИЯ

- DOMYOS дава гаранция за този продукт при нормални условия на използване - 5 години за структурата и 2 години за другите части, считано от датата на закупуване, датата върху автентичния касов бон.
- Задължението на Domyos по отношение на настоящата гаранция се ограничавя до смяната или извършването на ремонт на продукта по усмотрението на DomyOS.
- Гарантията не важи в случай на:
  - Повреда, причинена по време на транспортиране
  - Използване или съхранение на продукта на открито или във влажна среда (с изключение на батун)
  - Лошо съобавяне
  - Неправилна или неobичайна употреба
  - Лоша поддръжка
  - Поправки, извършени от техникъ, неodobрени от DomyOS
  - Използване в среда, различна от домашната.
  - Тази гаранция не отменя приложимата правна гаранция в държавата на закупуване. За да се възползвате от гаранцията на вашия продукт, разгледайте таблицата на последната страница на ръководството за употреба.

### KK - КОММЕРЦИАЛЫҚ КЕПІЛДІК

- Unavailable translation
- DOMYOS компаниясының осы кепілдікке ияқтық міндеттемісі DomyOS қалпы бойынша өнімнің алуыстырылуымен немесе жеңудімен шектеленді.
- Бұл кепілдік мына жағдайларда қолданылмайды:
  - Тасымалдау кезінде пайда болған зақым
  - Өнімді сырты жаңе/ немесе ылғанды жерде пайдалану жаңе/ немесе сақтау (батуттардан басқа)
  - Қате қурастыру
  - Қате немесе әдеттегіден тыс пайдалану
  - Қате техникалық қызмет көрсету
  - DomyOS компаниясы мақұлдамаған техник мамандардың тарыпалың өткізілімі жеңуде
  - Бейтұрмыстық жағдайларда пайдалану
  - Бұл коммерциялық кепілдік сатып алу өлшеде қолданылатын заңды кепілдіктерді жою шығармайды. Өнімге берілетін кепілдікті пайдалану үшін пайдаланушы нұсқауларының соңғы бетіндегі кестені қараңыз.

### RU - ГАРАНТИЯ ПРОДАВЦА

- DOMYOS дает гарантию на эксплуатацию изделия в нормальных условиях в течение 5 лет для конструкции и в течение 2 лет для остальных деталей, начиная с даты покупки, указанной на кассовом чеке.
- Ответственность Domyos в связи с этой гарантией ограничивается заменой или ремонтом изделия по усмотрению Domyos.
- Данная гарантия не применима в случае:
  - Повреждений, полученных при транспортировке
  - Использования или хранения под открытым небом или во влажной среде (за исключением батютов)
  - Плохой сборки
  - Неправильного или ненормального использования
  - Некачественного обслуживания
  - Ремонта, выполненного не одобренными Domyos специалистами
  - Использования вне домашней обстановки
  - Эта коммерческая гарантия не исключает

гарантии, установленные законом в стране покупки. Для того чтобы воспользоваться гарантией на изделие, изучите таблицу на последней странице руководства по использованию.

### UK - КОМЕРЦІЙНА ГАРАНТІЯ

- DOMYOS дає такі гарантії на цей продукт, за умов його правильної експлуатації: 5 років на конструкцію і 2 роки на інші частини. Гарантія починає діяти з дати покупки; дата, зазначена на чеку, може бути підтвердженням дати покупки.
- Зобов'язання DomyOS щодо цієї гарантії обмежують заміною або ремонтом виробу на розсуд DomyOS.
- Ця гарантія не поширюється:
  - Пошкодження, завдані під час транспортування
  - Використання і/або зберігання виробу на дворі або у вологому середовищі (окрім батюти)
  - Неправильний монтаж
  - Неправильне або ненормальне використання
  - Погане обслуговування
  - Ремонтні роботи, що виконувалися технічним персоналом, не схваленим DomyOS
  - Використання виробу не дома
  - Ця комерційна гарантія не виключає будь-яких юридичних гарантій, що застосовуються в країні придбання. Інформацію щодо отримання гарантійного обслуговування вашого продукту див. в таблиці на останній сторінці цієї гарантії.

### VI - BÁO HÀNH THƯƠNG MẠI

- DOMYOS đảm bảo rằng sản phẩm này ở trong điều kiện sử dụng bình thường, 5 năm về cấu trúc và 2 năm cho các bộ phận khác, từ ngày mua, ngày trên giấy biên nhận có hiệu lực.
- Nhà vi của DomyOS liên quan đến báo hành này được giới hạn trong việc thay thế hoặc sửa chữa sản phẩm, theo quyết định của DomyOS.
- Bảo hành này không áp dụng trong trường hợp:
  - Hư hỏng do vận chuyển
  - Sử dụng sai hoặc báo quản sản phẩm trong môi trường ngoài trời hoặc ẩm ướt (ngoại trừ bat lo x)
  - Lắp ráp kém
  - Sử dụng sai mục đích hoặc bất thường
  - Bảo trì kém
  - Sửa chữa do kỹ thuật viên thực hiện không được DomyOS chấp thuận
  - Sử dụng không đúng mục đích bối cảnh trong nước
  - Báo hành sản phẩm không ngoài trời báo hành pháp lý ở quốc gia mua sản phẩm. Để được hướng việc báo hành về sản phẩm, xin tra bảng chú trang phần hướng dẫn sử dụng.

### ID - GARANSI KOMERSIAL

- DOMYOS menjamin produk ini, dalam rangka kondisi penggunaan normal, selama 5 tahun untuk kerangka dan 2 tahun untuk komponen lain, berlaku mulai dari tanggal pembelian, tanggal yang tertera pada tanda terima pembelian yang menjadi patokan.
- Kewajiban DomyOS mengenai garansi ini terbatas pada penggantian atau perbaikan produk, sesuai kebijakan DomyOS.
- Garansi ini tidak berlaku apabila terjadi:
  - Kerusakan yang terjadi saat transportasi
  - Penggunaan dan/atau penyimpanan produk di luar ataupun di lingkungan lembap (kecuali trampolin)
  - Perakitan tidak benar
  - Penyalahgunaan ataupun penggunaan tidak normal
  - Perawatan tidak baik
  - Perbaikan yang dilakukan oleh teknisi yang tidak terakreditasi oleh DomyOS
  - Penggunaan di kalangan selain kalangan pribadi
  - Garansi ini tidak mencangkalkan jaminan hukum yang berlaku di negara pembelian produk. Untuk mengaktifkan garansi produk Anda, lihatlah tabel yang berada pada halaman terakhir petunjuk.

### ZH - 商业担保

- 在产品正常使用条件下,从购买日期起, DomyOS 对产品结构提供5年保修, 为其他部件提供2年保修, 以收据日期为准。
- DOMYOS基于此保修条款的义务, 限于由DomyOS决定对产品进行更换或维修。
- 此保修不适用于以下情况:
  - 运输途中造成的损坏
  - 在室外或潮湿环境下使用及/或存放产品 (不包括蹦床)
  - 装配质量差
  - 使用不当或使用不规范
  - 维护状态不佳
  - 由未经DomyOS批准的技术人员进行维修
  - 在非家用条件下使用。
  - 本商业保修并不排除购买国适用的法定保修。如欲使产品享有保修, 请参阅使用说明书最后一页上的表格。

### JA - 商業保証

- DOMYOSでは、通常の状態で本製品を使用した場合、購入日から起算して構造体は5年間、他の部品は2年間の保証をいたします。領収書に記載された日付が有効です。
- 本保証に関するDomyOSの義務は、製品の交換あるいは修理に限定されますが、これらはDomyOSの裁量によって決定されます。
- この保証は以下の場合には適用されません:
  - 輸送中に発生した損傷
  - 屋外あるいは湿度の高い環境での、製品の使用あるいは保管 (トランポリンを除く)
  - 組み立て不良
  - 誤使用あるいは異常な使用
  - メンテナンスの不良
  - DomyOSに認定されていない技術者が行った修理
  - 国外環境での使用
  - 本製品は購入した国における法的保証を無効にするものではありません。お買い上げの製品の保証を受けるにあたっては、説明書の最終ページの表をご覧ください。

### ZT - 商業保固

- 在正常使用狀況下, DomyOS 保證自購買日期、收貨日期起, 產品結構保證5年, 其他零件保證2年。
- DOMYOS有原本保證的義務限於產品的替代或修理, 由DomyOS決定。
- 本保固不適用的情形:
  - 運輸過程中造成的損壞
  - 在室外或潮濕環境中使用及/或存放產品 (彈跳床除外)
  - 組裝不良
  - 誤用或非正常使用
  - 維護不善
  - 由未經 DomyOS 認可的技術人員維修
  - 在非家用環境中使用
  - 本商品保固不會排除購買國家適用的法定保固服務。若要享有產品保固服務權益, 請查詢使用手冊最後一頁的名單。

### TH - การรับประกันเชิงพาณิชย์

- DOMYOS รับประกันผลิตภัณฑ์นี้ใ้เงื่อนไขการใช้งานปกติ รับประกัน 5 ปีสำหรับโครงสร้าง และ 2 ปีสำหรับชิ้นส่วนประกอบอื่นๆ นับจากวันที่ซื้อ วันที่ปรากฏบนใบเสร็จรับเงิน
- DOMYOS มีหน้าที่ตามที่ได้การรับประกันนี้คือ การดำเนินการเปลี่ยนแทนหรือซ่อมแซมผลิตภัณฑ์โดยไม่ยกเว้นใดก็ตามที่ผู้ซื้อที่เพียงผู้ซื้อของ DomyOS
- การรับประกันนี้จะไม่มีผลในกรณี:
  - ความเสียหายอันเกิดจากในระหว่างการขนส่ง
  - การใช้และ/หรือการจัดเก็บผลิตภัณฑ์ที่ไม่ถูกต้องหรือผิด (ยกเว้น trampolines)
  - การประกันไม่ดี
  - การใช้งานในทางที่ผิดหรือการใช้งานที่ไม่ปกติ
  - การบำรุงรักษาไม่เหมาะสม
  - การซ่อมแซมโดยช่างเทคนิคที่ไม่ได้รับอนุญาตโดย DomyOS
  - การใช้งานที่ไม่ถูกต้องตามที่ไม่ใช่ในบ้าน
  - การรับประกันเชิงพาณิชย์ไม่รวมการรับประกันตามกฎหมายในประเทศอื่นๆ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดในการขอรับบริการการรับประกันเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์ของคุณควรติดตามในหน้าสุดท้ายของคู่มือผู้ซื้อของคุณ

### KO - 상법상 보증

- DOMYOS는 정상적으로 사용할 경우 구조물에 대해서만 구매일, 즉 영수증에 기재된 구매력 있는 날짜로부터 5년, 기타 부품에 대해서는 2년 동안 이 제품을 보증합니다.
- 본 보증과 관련된 DomyOS의 의무는 DomyOS의 재량이 따라 교체 및 수리에 한 정합니다.
- 본 보증은 다음에 적용되지 않습니다:
  - 운송 중 발생한 손상
  - 야외 및 습한 환경에서의 제품 사용 및 보관 (트램폴린 제외)
  - 조립 불량
  - 미 숙한 사용 및 미정상적 사용
  - 유지관리 불량
  - DCOMYOS에서 승인하지 않은 기술자의 수리
  - 가 정 외 환경에서의 사용
  - 본 보증은 제품 구매 후 어떠한 국가에서 적용 가능한 법적 보증을 무효화하지 않습니다. 귀하의 제품 보증을 신청하려면 사용 설명서의 끝에 있는 표를 참조하십시오.

### KM - ກິດເຫຼາະ ລ໌ຄູມາ:ເກນົ້າຜູ້ກູຍ໌





