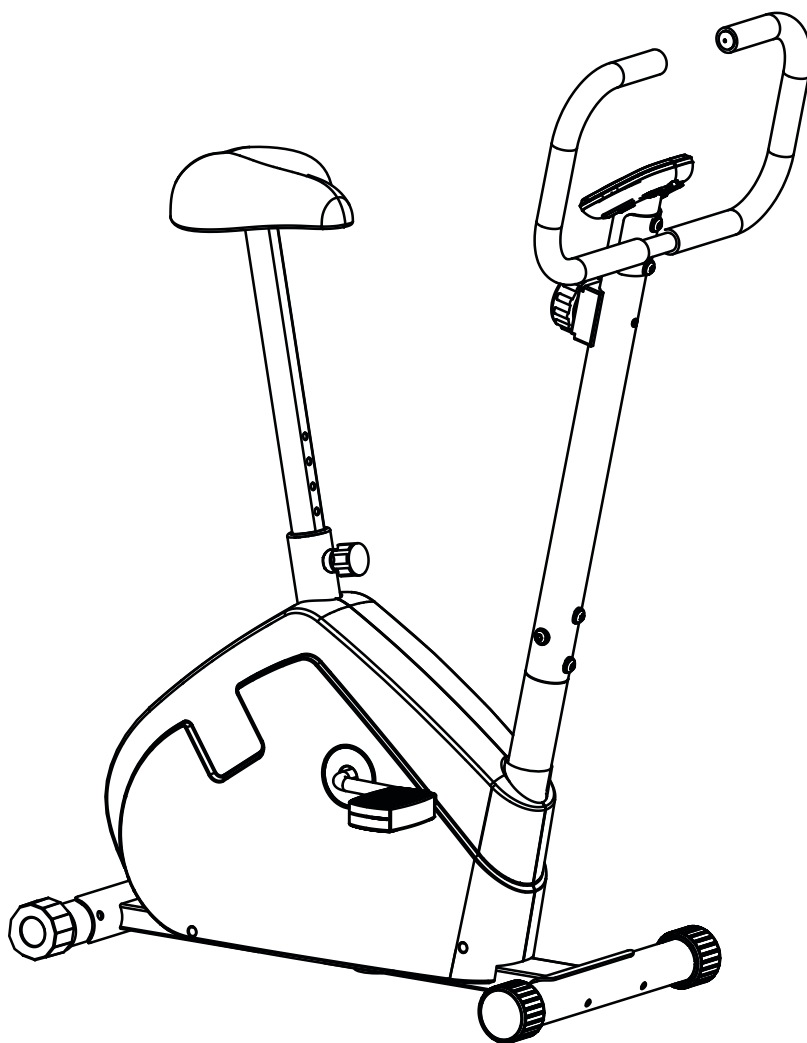


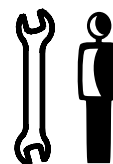
ESSENTIAL BIKE



ESSENTIAL BIKE

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

MAXI
110 kg
242 lbs

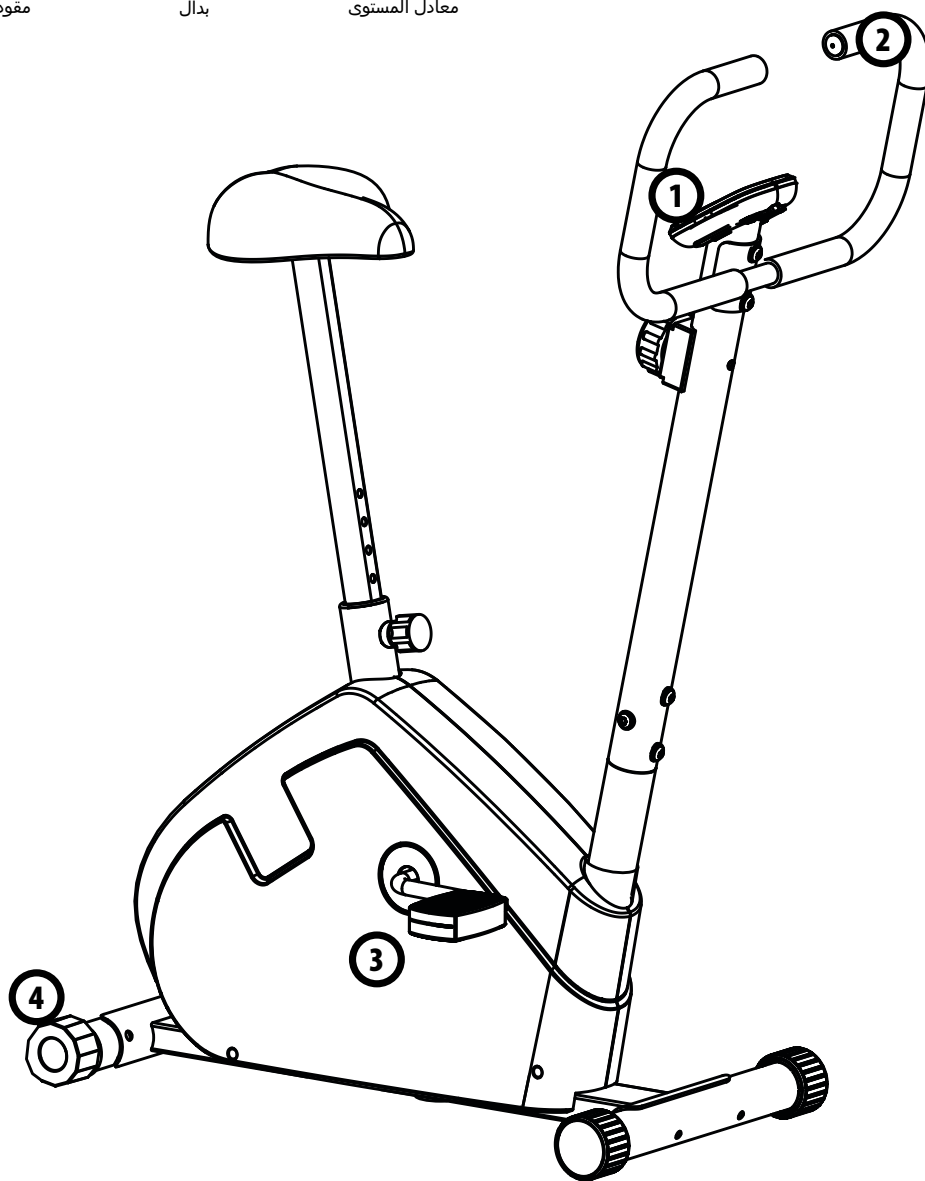


30 min

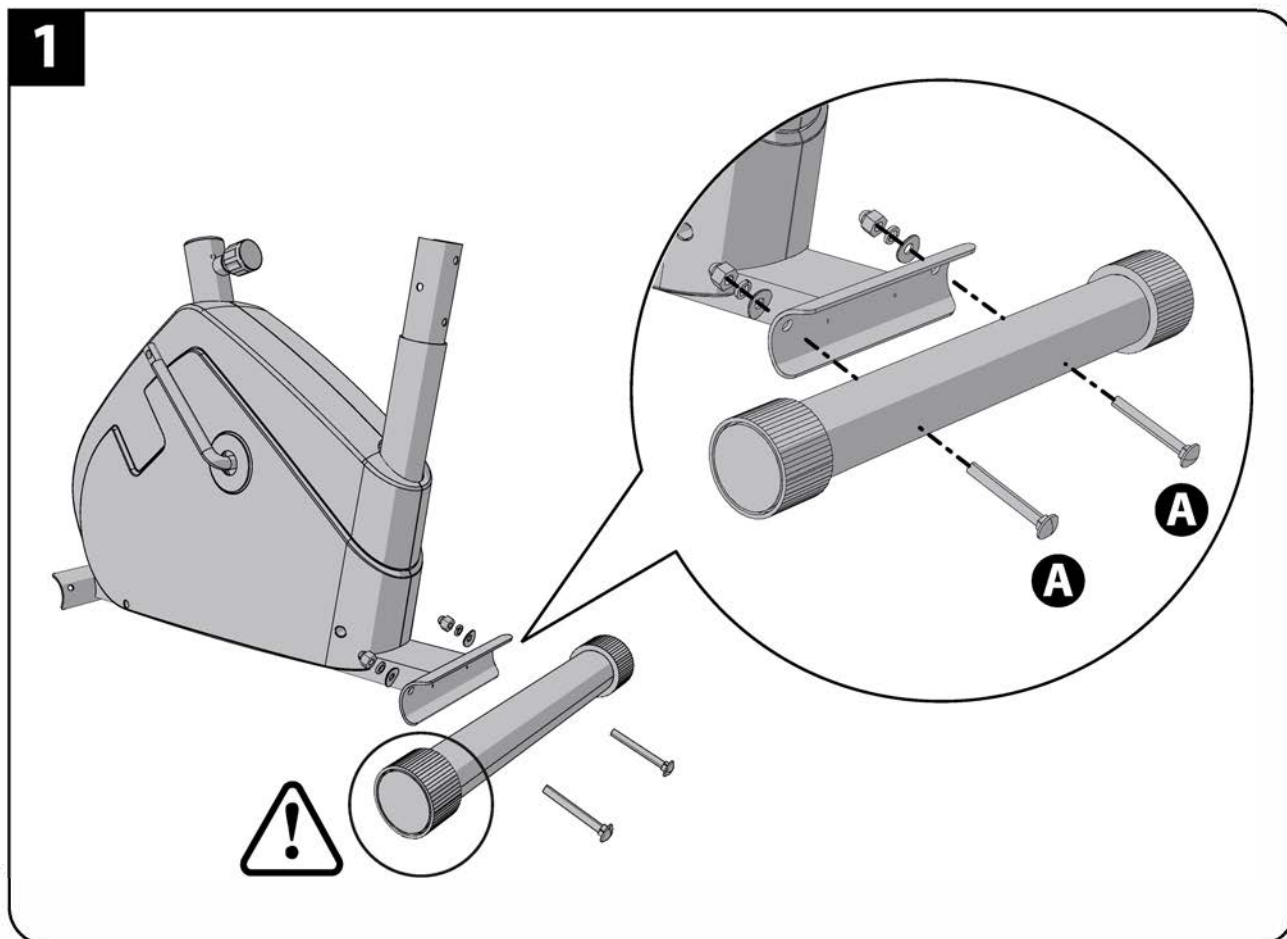
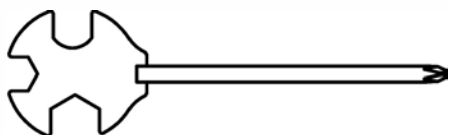
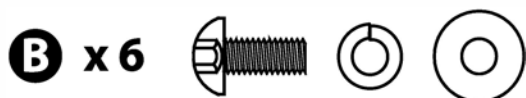
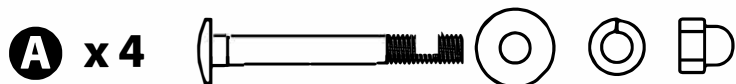


DOMYOS

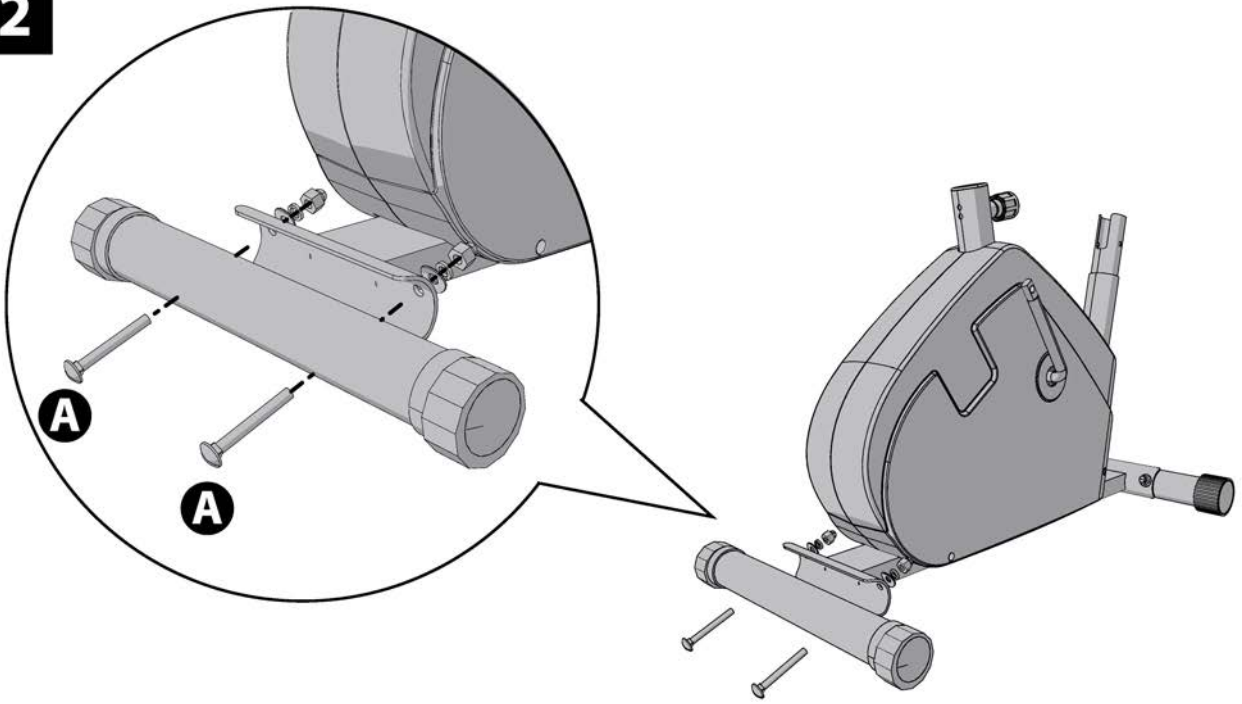
1	2	3	4
EN Console	Handlebars	Pedal	Levelling foot
FR Console	Guidon	Pédale	Compensateur de niveau
ES Consola	Manillar	Pedal	Compensador de nivel
DE Konsole	Lenker	Pedal	Niveauequalizer
IT Console	Manubrio	Pedale	Compensatore di livello
NL Console	Stuur	Pedaal	Niveauregelaar
PT Consola	Guiador	Pedal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



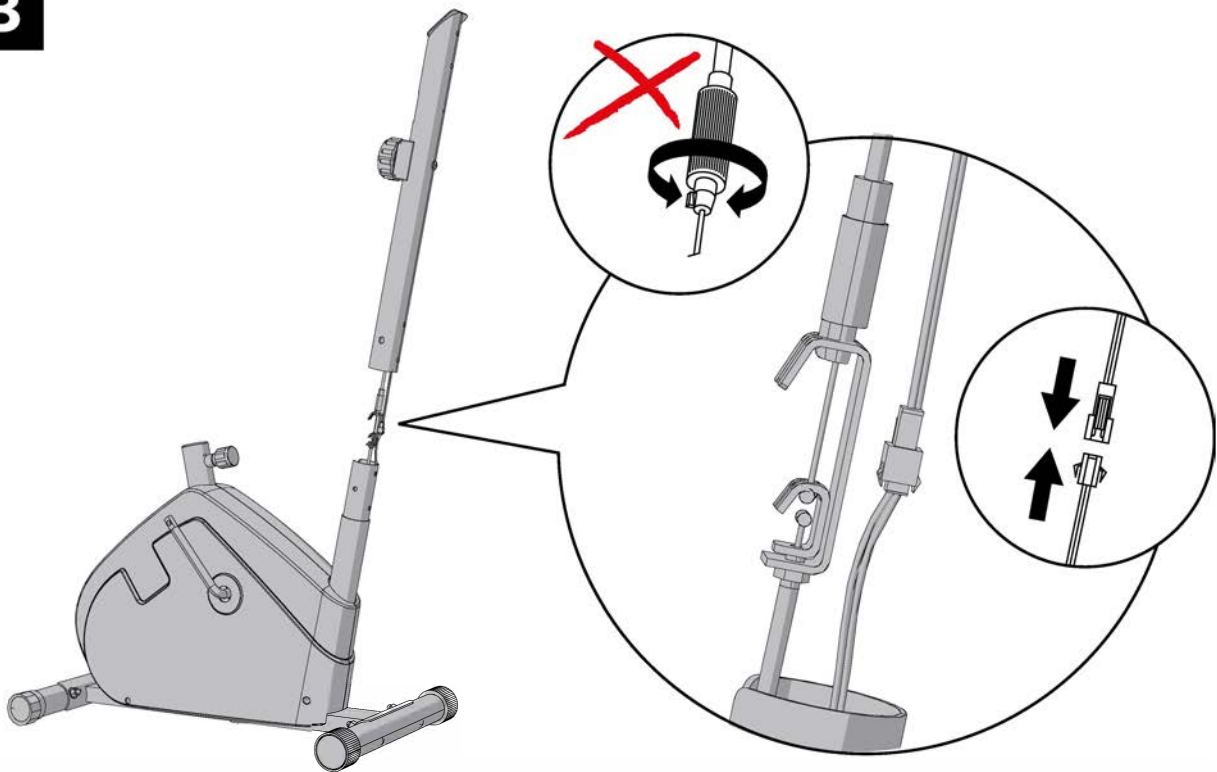
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
MONTAGEM • MONTAŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAJK • MONTARE •
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAJK • MONTAJ • MONTAŽA •
MONTAŽA • LÁP RÁP • 安裝 • 組み立て • 安裝 • การประกอบ • التركيب



2



3



1



2



3



4



5



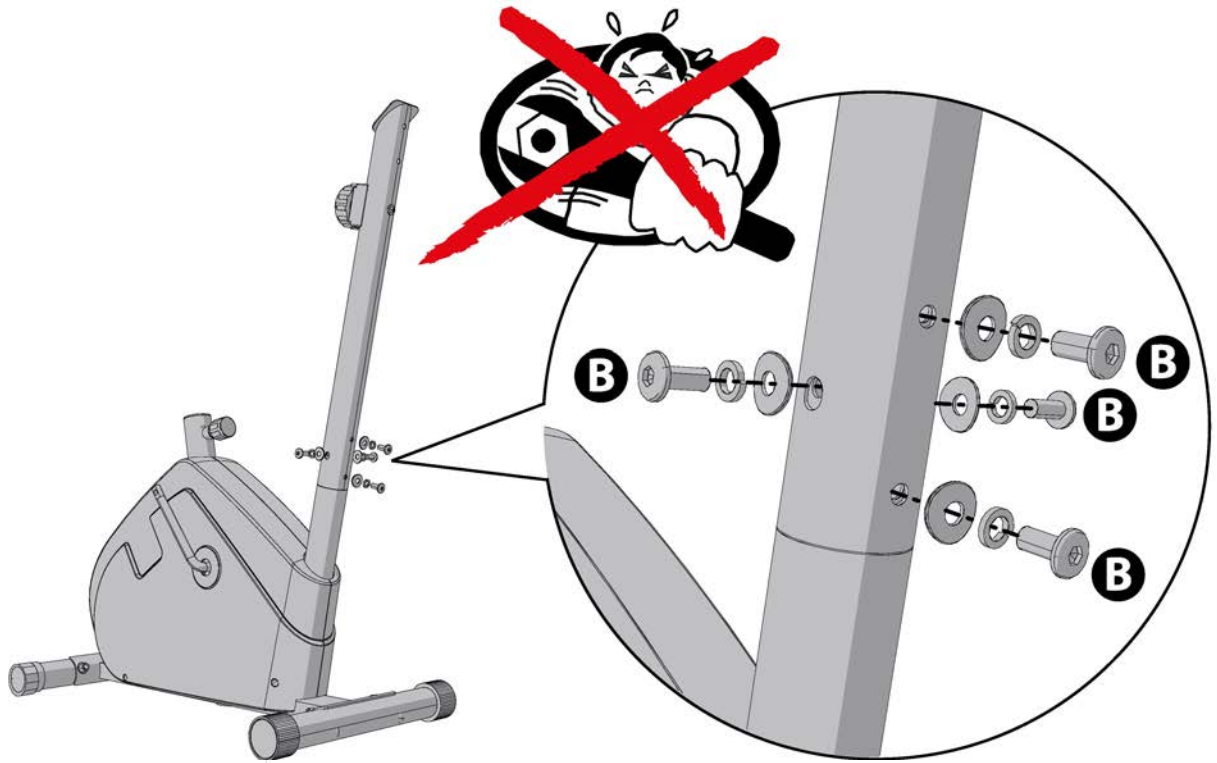
6



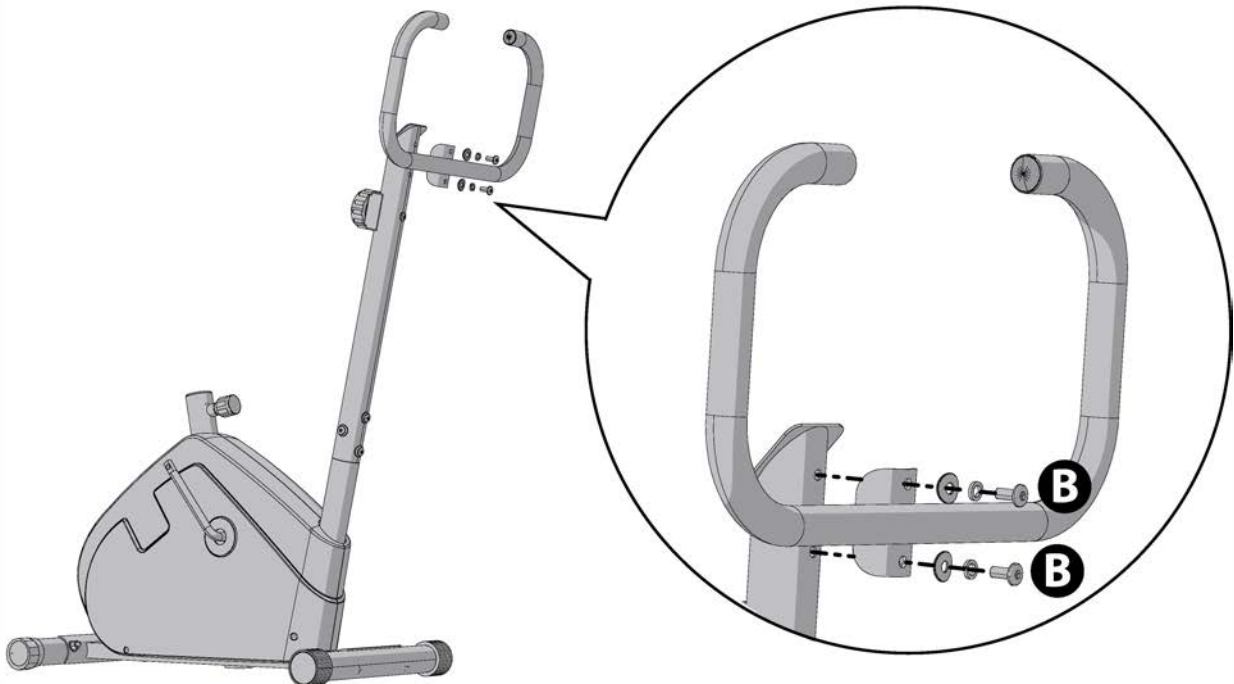
OK



4

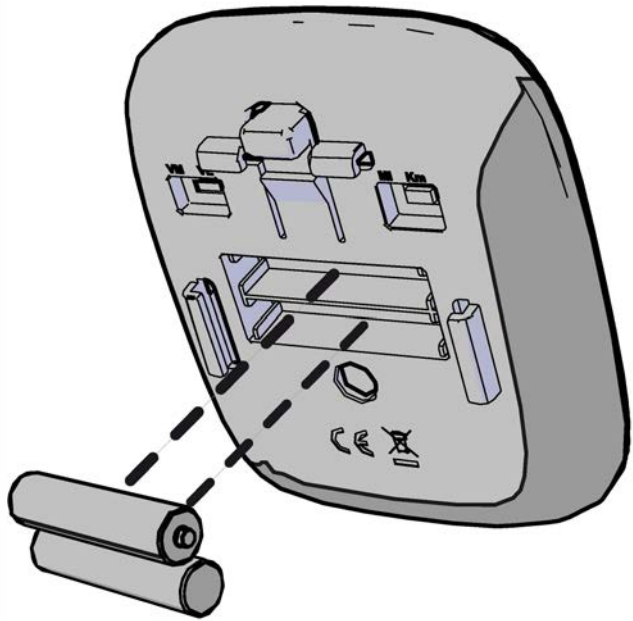


5

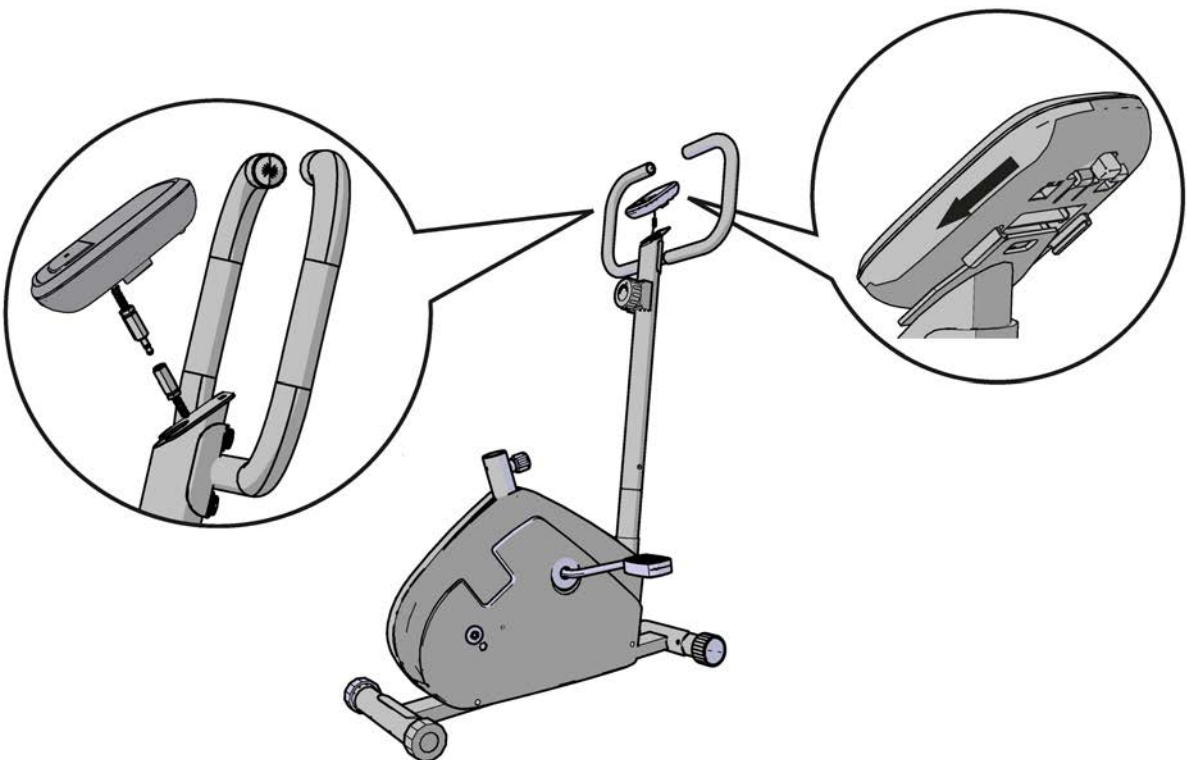


6

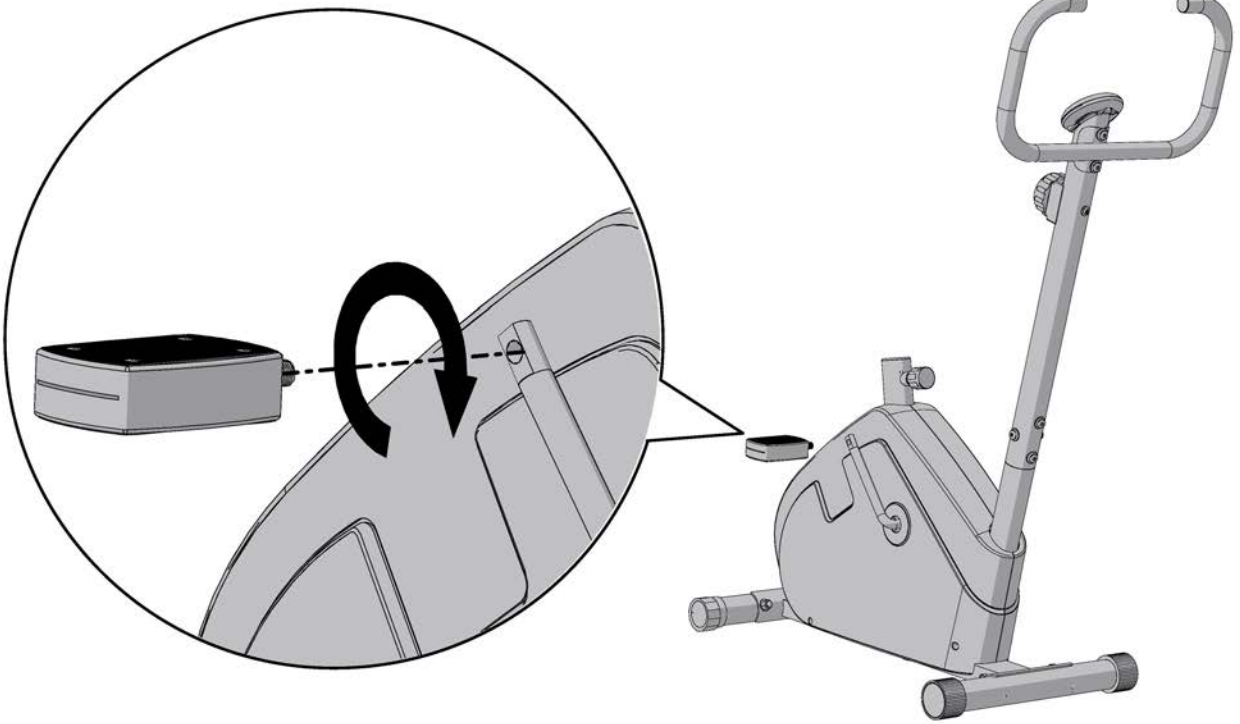
2 x **AAA**
1,5 V



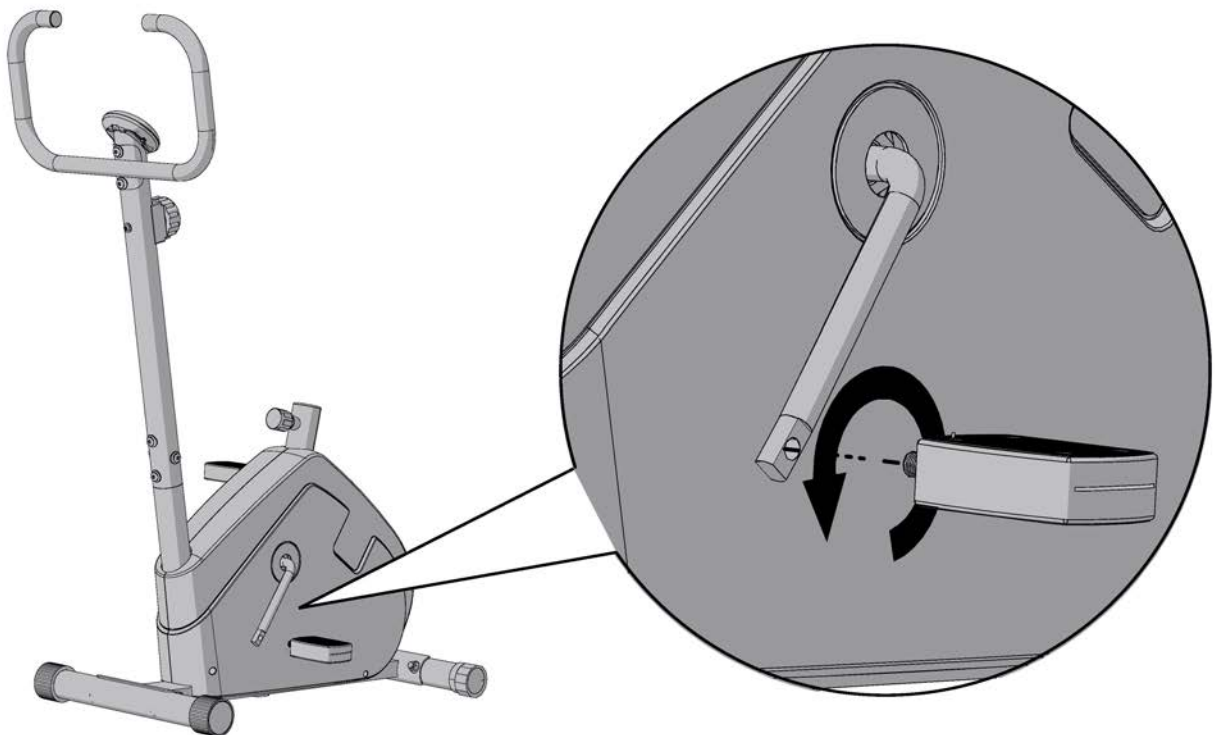
7



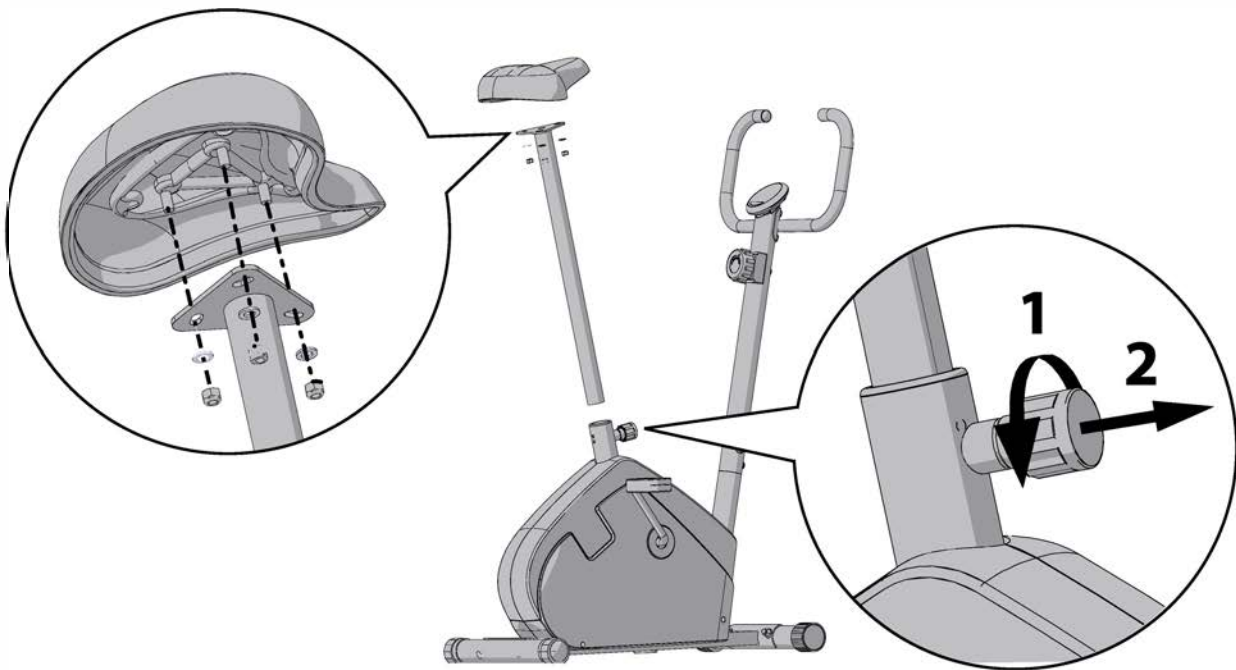
8



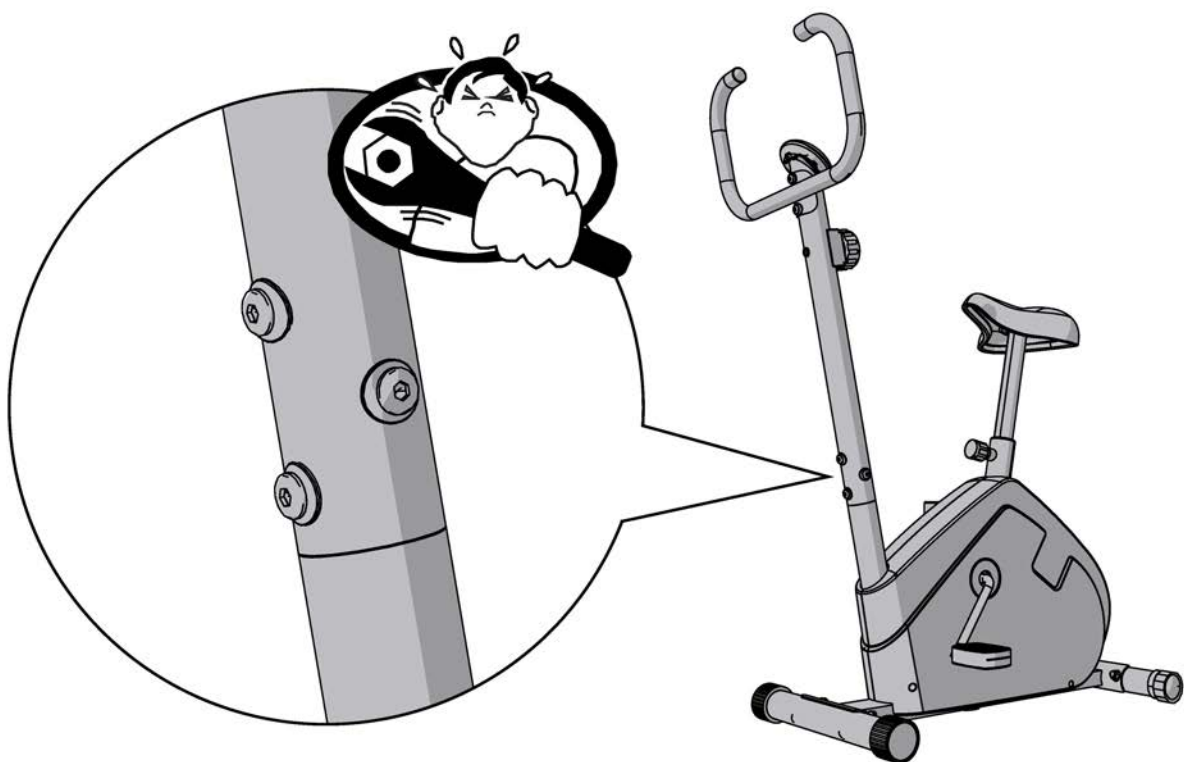
9



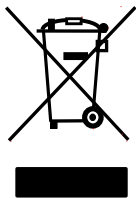
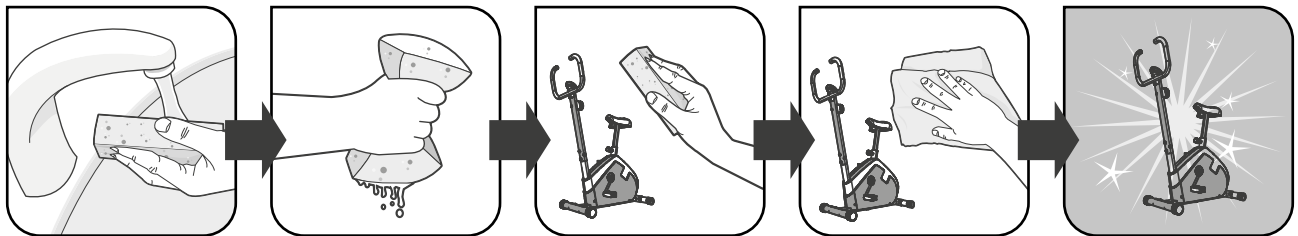
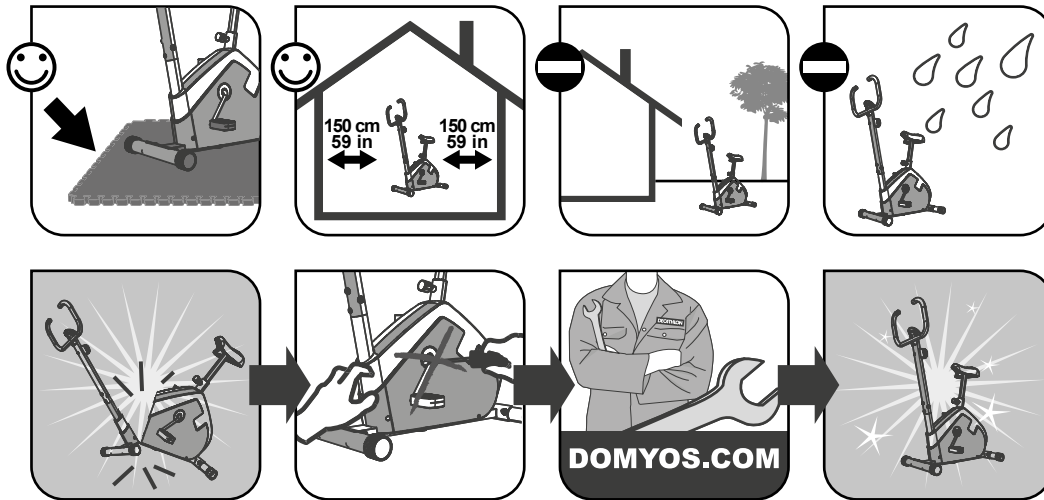
10



11



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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladéki újra hasznosítása védi a környezetet és az Ön egészségét.

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

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

RECYKLÁČIA
 Symbol "prečiřkrnutý smetný kôš" značí, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodnené s domácim odpadom. Musia byť selektívne a špeciálny triedené. Odovzdajte batérie aj elektronickej produktu na konci životnosti do povolených zberných priestorov na recyklovanie. Takéto zhodnotenie elektronickeho odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

RECYKLACE
 Symbol "překřrnuté popelnice" znamená, že tento výrobek a použité baterie nesmí skončit v popelnici spolu s ostatním domácím odpadem. Použité baterie a elektronické přístroje odneďte do autorizovaného sběrného, kde budou recyklovány. Toto třídění vašeho elektronického odpadu umožňuje ochranu životního prostředí a vašeho zdraví.

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

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

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

GERI DÖNÜŞÜM
 "Uzari çizgili çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarına birlikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılması gerekmektedir. Bataryaları ve kullanım ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızı bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınıza korunmasını sağlayacaktır.

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

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

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

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

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

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

回收
 “交叉文的垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃。必须进行专门的筛选。将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境和您的身体健康。

รีไซเคิล
 สัญลักษณ์ถังขยะที่มีเครื่องหมายกากบาท หมายถึง ผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์จะไม่สามารถทิ้งร่วมกับขยะทั่วไปได้ ควรนำผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ไปทิ้งในถังขยะอิเล็กทรอนิกส์โดยเฉพาะ การนำผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ไปทิ้งในถังขยะอิเล็กทรอนิกส์จะช่วยให้คุณช่วยปกป้องสุขภาพของคุณและสิ่งแวดล้อม

إعادة التوير

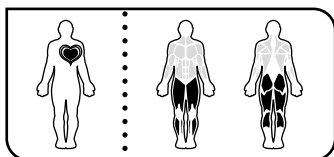
يُعدّ برقم "شبكة المهلمات ذات علامة X" أنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحتويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فبما يخصّمان تصنيف محدّد. يردّاه أخذ الطّاربات وجزءاتك الإلكتروني غير الصّالح للاستخدام إلى نقطة تجميع للتّوير. المخلفات مصرّح بها أن تتعامك مع نقلتك الإلكترونيّة على هذا النحو إنّما يعني البيئّة ويحمي صحّتك.

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. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

PRESENTATION



Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

Le vélo d'appartement vous permet de tonifier les jambes et les fessiers. Il participe également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

AVERTISSEMENT

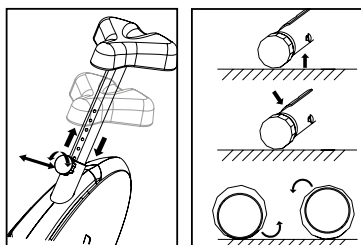
La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs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

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
2. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
3. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
4. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
5. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
6. Si vous ressentez une douleur ou si vous êtes pris de vertiges alors que vous faites de l'exercice, arrêtez immédiatement, reposez-vous et consultez votre médecin.
7. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
8. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
9. 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. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
10. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
11. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
12. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.

REGLAGES

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon)



1- CONSEILS POUR BIEN REGLER VOTRE VELO

Il est important de bien régler la hauteur de selle pour s'assurer une bonne position de pédalage. Positionnez vous debout à côté du vélo et réglez la selle de manière à ce qu'elle soit à hauteur de hanche. Assis sur votre vélo, si vous optez pour la position avec les mains posées sur le guidon, vous garderez un dos bien droit. En revanche, si vous optez pour la position plus sportive, avec les avant bras posés sur le guidon, votre puissance de pédalage sera plus importante.

2-CONSEILS POUR REGLER LA STABILITE DE VOTRE VELO

Afin d'optimiser votre confort, nous préconisons de positionner votre vélo sur des dalles de sol spécifiques (par exemple, les dalles DF920). Ces dalles mousses vont permettre : d'optimiser la stabilité du vélo en usage, de réduire les vibrations et le bruit, et de protéger votre sol.

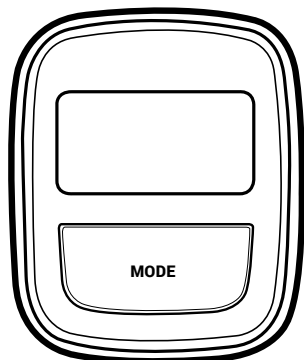
Les vélos d'appartement Domyos disposent de 2 stabilisateurs de niveaux sur le pied arrière pour assurer une parfaite stabilité lors de vos entraînements quel que soit le revêtement de votre sol.

3 - REGLAGE DE LA RESISTANCE

Vous pouvez régler la résistance manuellement en tournant la molette de réglage des niveaux (de 1, le plus faible, à 8, le plus élevé).

CONSEILS POUR DEPLACER VOTRE VELO

Votre vélo d'appartement est équipé de roulettes de déplacement intégrées à l'avant. Pour le déplacer, positionnez-vous face au vélo. Utiliser un pied pour bloquer le vélo et appuyer sur le guidon pour basculer celui-ci sur les roulettes. Déplacez-le ensuite doucement dans la direction voulue.



Affichage et Bouton :

- Affichage de la vitesse (Km/h ou Mi/h)
- Affichage de la distance parcourue (Km ou Mi)
- Affichage des calories dépensées (Kcal)
- Affichage du temps d'entraînement (MM:ss)
- Bouton MODE

Fonctions

- Vitesse : Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle-ci peut être en km/h (kilomètres par heure) ou en mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière de la console.
- Distance : Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice. Celle-ci peut être en km (kilomètres) ou en Mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière de la console.
- Temps : Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes (MM :SS).
- Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

Votre console s'allume automatiquement dès le démarrage du pédalage.

Lors de l'allumage de la console, celle-ci se met par défaut en mode AUTOSCAN.

Ce mode fait défiler successivement toutes les 5 secondes les 4 informations ci-dessus.

Appuyer sur le bouton MODE pour sélectionner l'information que vous souhaitez figer et enlever le mode AUTOSCAN.

Réglages à l'arrière de la console:

- Curseur 1 : Sélection du type d'appareil sur lequel est utilisée votre console : VM (Vélo Magnétique) / VE (Vélo Elliptique)
- Curseur 2 : Sélection de l'Unité de Mesure de DISTANCE : MI (Miles)/ KM (Kilomètres)

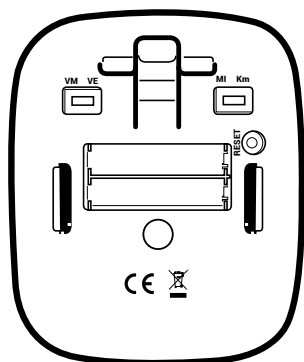
Remise à zéro du produit:

- Le produit se met en veille environ au bout de cinq minutes d'inactivité.
- Les indicateurs se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).
- En enlevant et remettant une pile de la console.

Installation des piles

- 1- Retirer la console de son support, placer 2 piles de type AAA (1,5V) dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran. *
- 2- S'assurer de la mise en place correcte des piles et du parfait contact avec les ressorts.
- 3- Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les piles, attendre 15 secondes et les remettre en place.

* ATTENTION : votre console n'est pas conçue pour accueillir un capot de fermeture pour le compartiment piles



DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Si vous constatez des distances ou vitesses anormales :

- Vérifier que l'interrupteur à l'arrière de la console est sur la position VM pour vélo magnétique / VE pour vélo elliptique
- Enlever et remettre une pile de la console pour la remettre à zéro.
- Remarque : Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 1 tour de pédale correspond à une distance de 1,6 m (ces valeurs correspondent à des valeurs moyennes en vélo ou en marche).

Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance :

- Vérifier que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position MI pour un affichage en miles, KM pour un affichage en kilomètres.
- Enlever et remettre une pile de la console pour la remettre à zéro.

Si votre compteur ne s'allume pas :

- Si le problème persiste, recommencez avec des piles neuves.
- Vérifiez la bonne position +/- des piles.
- Vérifier la bonne connexion des câbles derrière la console et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du vélo.

Si le problème persiste, référez-vous à la dernière page de la notice.

Dans le cas d'un bruit provenant de l'intérieur du carter, si vous n'arrivez pas à régler votre niveau d'intensité n'essayez pas de le réparer. Référez-vous à la dernière page de la notice.

UTILISATION

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. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.

Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le vélo.



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.



Entretien 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.

Dans un objectif de perte de poids et plus particulièrement de perte de masse grasse, l'OMS recommande une séance de ce type au minimum 44 min/jour.



Améliorer votre endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire. La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à accentuer la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme. Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement. L'entraînement sur un rythme plus forcé est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos, en diminuant votre vitesse de pédalage

Etirements :

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

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.

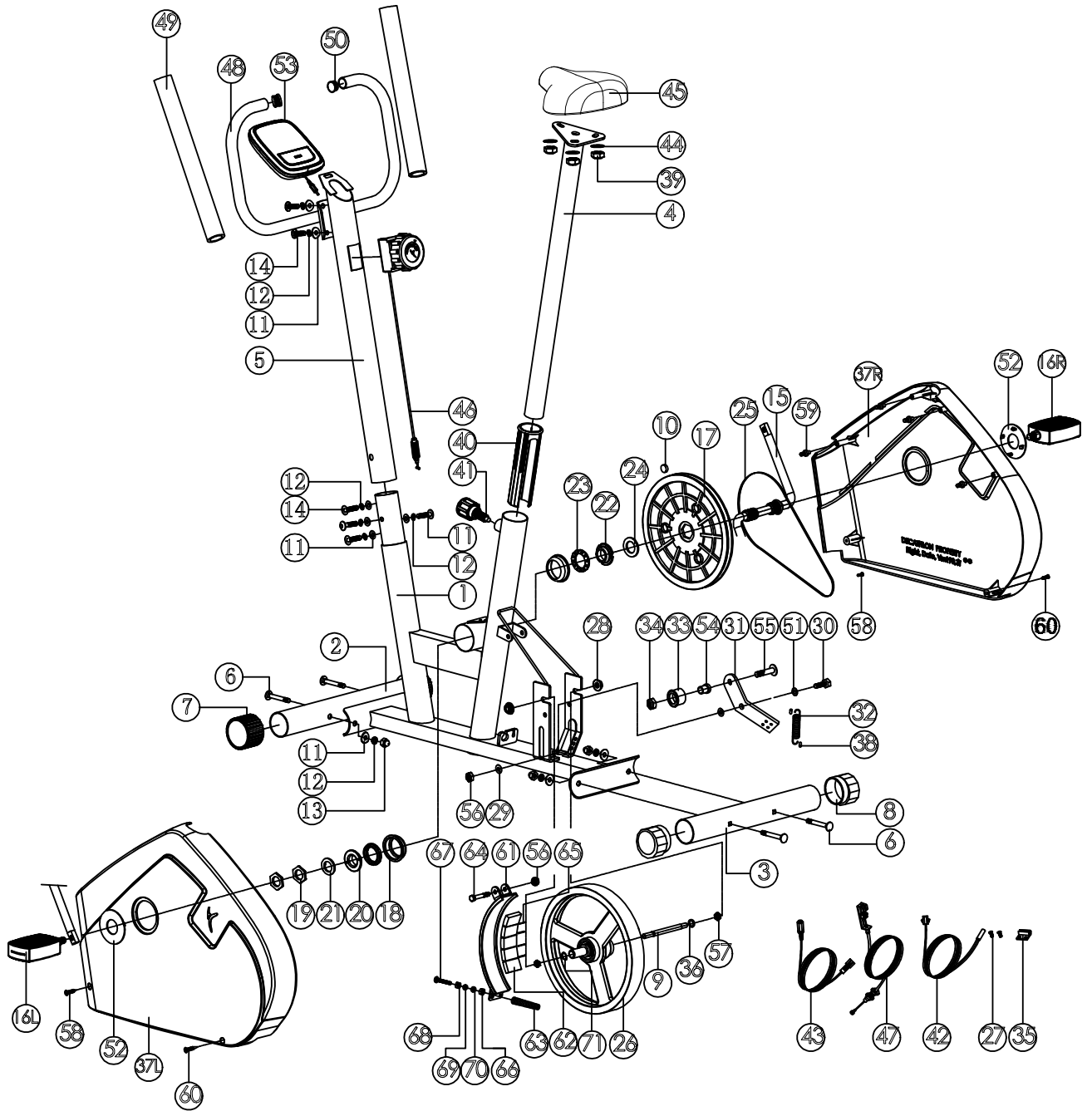
L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

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.



**AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA •
KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING •
ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT •
СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS •
POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI
SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG •
售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • บริการหลังการขาย • بعد خدمة البيع**

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet <http://www.domyos.fr/sav> (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web <http://www.domyos.es/sav> (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 914843981 para ayudarle a abrir un dossier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

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

BELGIË / NEDERLAND

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

PORTUGAL

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

DEUTSCHLAND

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

中国

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

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website www.domyos.com (cost of an internet connection) or go to the front desk of one of the stores where you bought the product, with proof of purchase.

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou présentez-vous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?
Nos puede encontrar en el sitio web www.domyos.com (coste de conexión de internet) o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto.

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?
Besuchen Sie unsere Internet-Site www.domyos.com (Kosten des Internetanschlusses) oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke, in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben. Legen Sie bitte Ihren Kaufnachweis vor.

ALTRI PAESI

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

OVERIGE LANDEN

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

OUTROS PAÍSES

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

INNE KRAJE

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

MÁS ORSZÁGOK

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

ДРУГИЕ СТРАНЫ

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

ALTE ȚĂRI

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

OSTATNÉ KRAJINY

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

OSTATNÍ ZEMĚ

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

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?
Hitta oss på hemsidan www.domyos.com (kostnad för internetanslutning tillkommer) eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten, med ditt inköpsbevis.

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?
Моля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürününü satın aldığımız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

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

DRUGE DRŽAVE

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

QU C GIA KHÁC

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

其他国家

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

その他の国

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

其他國家

需要幫助?
請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

ประเทศไทย

ต้องการรับความช่วยเหลือ?
พบกับเราได้ทั้งในไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่ซื้อผลิตภัณฑ์ พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

دول أخرى

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

ESSENTIAL BIKE

Original instructions to be kept
Notice originale à conserver
Conserve estas instrucciones originales
Originalanleitung für Ihre Unterlagen
Istruzioni originali da conservare
De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden
Manual original a guardar
Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość
Tegye el az eredeti használati utasítást.
Сохраните оригинальную инструкцию
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
Hướng dẫn bảo quản
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
انظر الإرشادات الموجودة بالداخل.

DECATHLON

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

IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3, +7(495)6414446 - велосипед - Основным компонентом: металл / пластик - для занятий спортом - Не подлежит обязательному подкреплению соответствия

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY

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

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

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

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



Pack Ref : 2095719



DOMYOS.COM