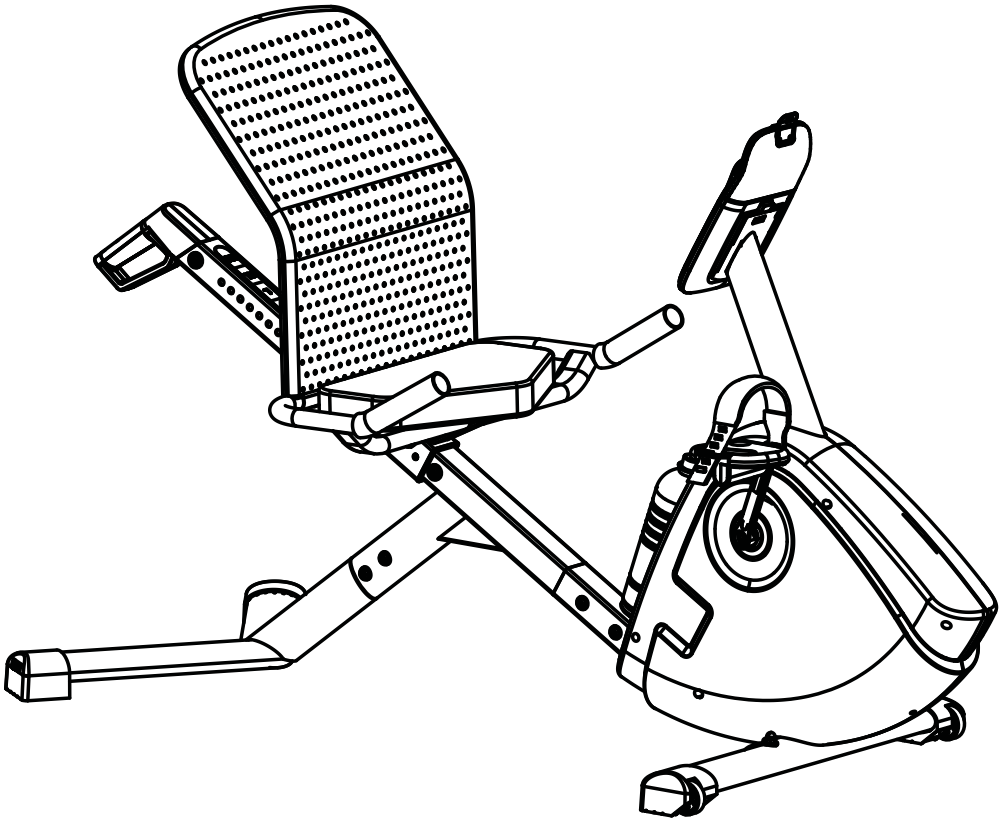
E-SEAT BIKE

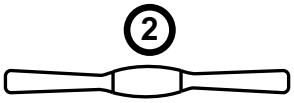


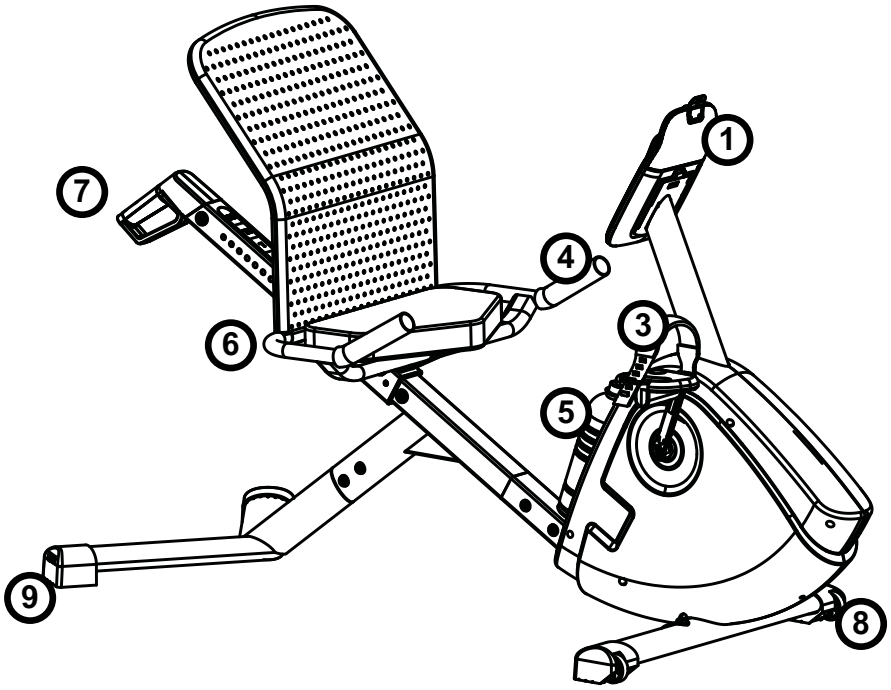
E-SEAT BIKE 36 kg / 79 lbs 163 x 68 x 110 cm 40.2 x 11 x 43 in	**MAXI** 150 kg 331 lbs	35 min

DOMYOS

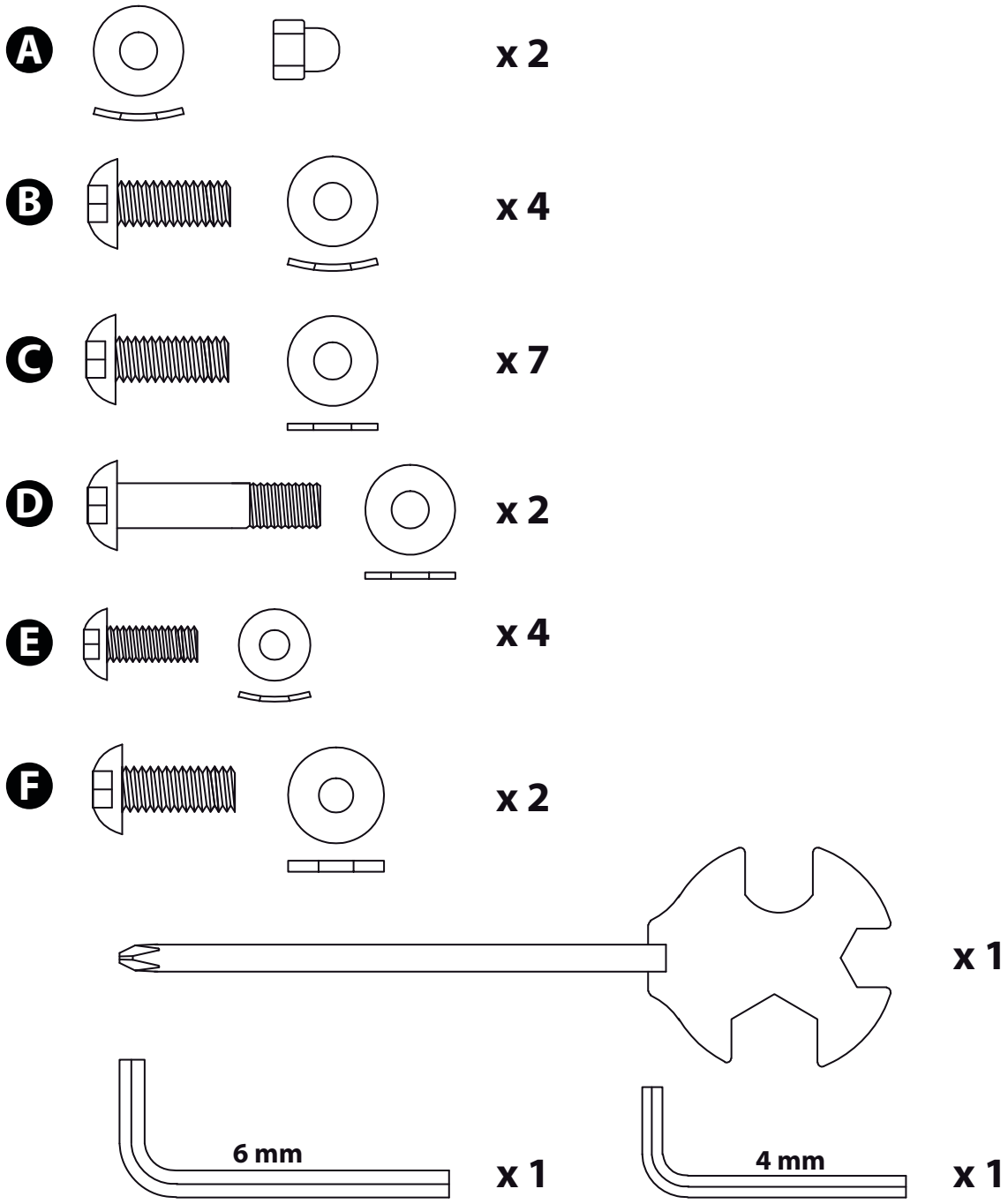
	1	2	3	4	5
EN	Console	Heart rate monitoring belt	Pedal	Handrails	Bottle holder
FR	Console	Ceinture cardiofréquencemètre	Pédale	Barres de maintien	Porte-bidon
ES	Consola	Cinturón cardiofrecuenciómetro	Pedal	Barras de sujeción	Portabotellas
DE	Konsole	Herzfrequenzmessgurt	Pedal	Haltestangen	Flaschenhalter
IT	Console	Cintura cardiofrequenzimetro	Pedale	Barre di tenuta	Porta-borraccia
NL	Console	Band voor hartfrequentiemeter	Pedaal	Steunstangen	Bidonhouder
PT	Consola	Cinto cardiofrequencimetro	Pedal	Barras de suporte	Porta-cantil
PL	Konsola	Pas do pomiaru częstotliwości tętna	Pedał	Uchwyty	Uchwyt na bidon
HU	Műszerfal	Szívritmusmérő öv	Pedál	Tartórúd	Kulacstartó
RU	Дисплей	Пояс-пульсометр	Педаль	Поручни	Держатель фляги
RO	Consolă	Centura cardio-frecvențmetru	Pedală	Bare de susținere	Suport bidon
SK	Konzola	Pás merača srdcovej frekvencie	Pedál	Operné tyče	Držiak na fľašu
CS	Konzole	Pás měřiče tepové frekvence	Šlapky	Madla	Košík na láhev
SV	Konsol	Hjärtfrekvensbälte	Pedal	Stödstänger	Flaskhållare
BG	Табло	Колан за измерване на пулса	Педал	Дръжки	Стойка за бидон
TR	Konsol	Kardiyofrekansmetre kemeri	Pedal	Tutunma barları	Matara kafesi
HR	Konzola	Uređaj za mjerenje srčane frekvencije	Pedala	Ručke	Držač za bocu
SL	Nadzorna plošča	Prsni pas za merjenje srčnega utripa	Pedali	Ročaji	Držalo za steklenico
VI	Bảng điều khiển	Đồng hồ đo nhịp tim	Bàn đạp	Tay vịn	Vòng kẹp cổ chai
ZH	控制面板	心率测量胸带	脚踏板	横向握杆	杯架
JA	コンソール	心拍数測定ベルト	ペダル	ハンドレール	ボトルホルダー
ZT	控制面板	心率測量胸帶	腳踏板	扶手	瓶架
TH	ส่วนควบคุม	เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ	บันไดจักรยาน	ราวมือจับ	ที่วางขวด
AR	لوحة التحكم	حزام قياس نبضات القلب	بدال	قضبان تثبيت	حامل الزجاج

	6	7	8	9
EN	Release lever to adjust the saddle	Transport handle	Castors	Level adjuster
FR	Molette de réglage de la selle	Poignée de déplacement	Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau
ES	Rueda de ajuste del sillín	Asa de desplazamiento	Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel
DE	Einstellrädchen des Sattels	Gransportgriff	Transportrollen	Niveauausgleicher
IT	Rotella di regolazione della sella	Maniglia di spostamento	Rotelle di spostamento	Compensatore di livello
NL	Instelknop zadel	Transporthandvat	Transportwieltjes	Stelschroef niveau
PT	Botão de regulação do selim	Pega de deslocação	Rodinhas de deslocação	Compensador de nível
PL	Pokrętło regulacji siodełka	Uchwyt do przemieszczania	Kółka do przemieszczania	Regulacja poziomu
HU	Nyereg állítócsavar	Fogantyú	Görgők a mozgatáshoz	Szintbe állítás
RU	Ручка регулировки седла	Транспортировочная ручка	Колесики для перемещения	Компенсатор неровности пола
RO	Buton de reglare a șeii	Mâner de deplasare	Rotile de deplasare	Compensator de nivel
SK	Nastavovacie koliesko sedla	Premiestňovacia rukoväť	Premiestňovacie kolieska	Kompenzátor úrovne
CS	Kolečko pro nastavení sedla	Přemísťovací rukojeť	Přemísťovací kolečka	Kompenzátor úrovně
SV	Reglagehjul till sadel	Transporthandtag	Transporthjul	Nivåkompensator
BG	Кръгла ръчка за регулиране на седалката	Ръчка за преместване	Колелца за преместване	Компенсатор на нивото
TR	Sele ayar düğmesi	Taşıma kolu	Taşıma makaraları	Seviye denkleştirici
HR	Otpustite ručku da biste prilagodili sjedalo	Ručka za prijevoz	Kotači za premještanje	Kompenzator razine
SL	Kolesce za nastavitev sedeža	Ročaj za prenašanje	Transportno kolesce	Nastavek za vodoravno poravnavo
VI	Thả đòn bẩy để điều chỉnh yên	Tay cầm chuyên chở	Bánh xe	Bộ điều chỉnh cân bằng
ZH	车座调节转轮	移动把手	移动滑轮	平衡补偿器
JA	レバーを緩め、サドルを調整します	トランスポートハンドル	移動用タイヤ	高さ調整
ZT	鬆開鎖桿調整鞍座	運送把手	移動滑輪	平衡補償器
TH	คันปลดล็อคเพื่อปรับอาน	ที่จับเพื่อการขนส่ง	ล้อขนส่ง	ตัวปรับระดับ
AR	صامولة ضبط المقعد	مقبض النقل	عجلات التحريك	معدل المستوى

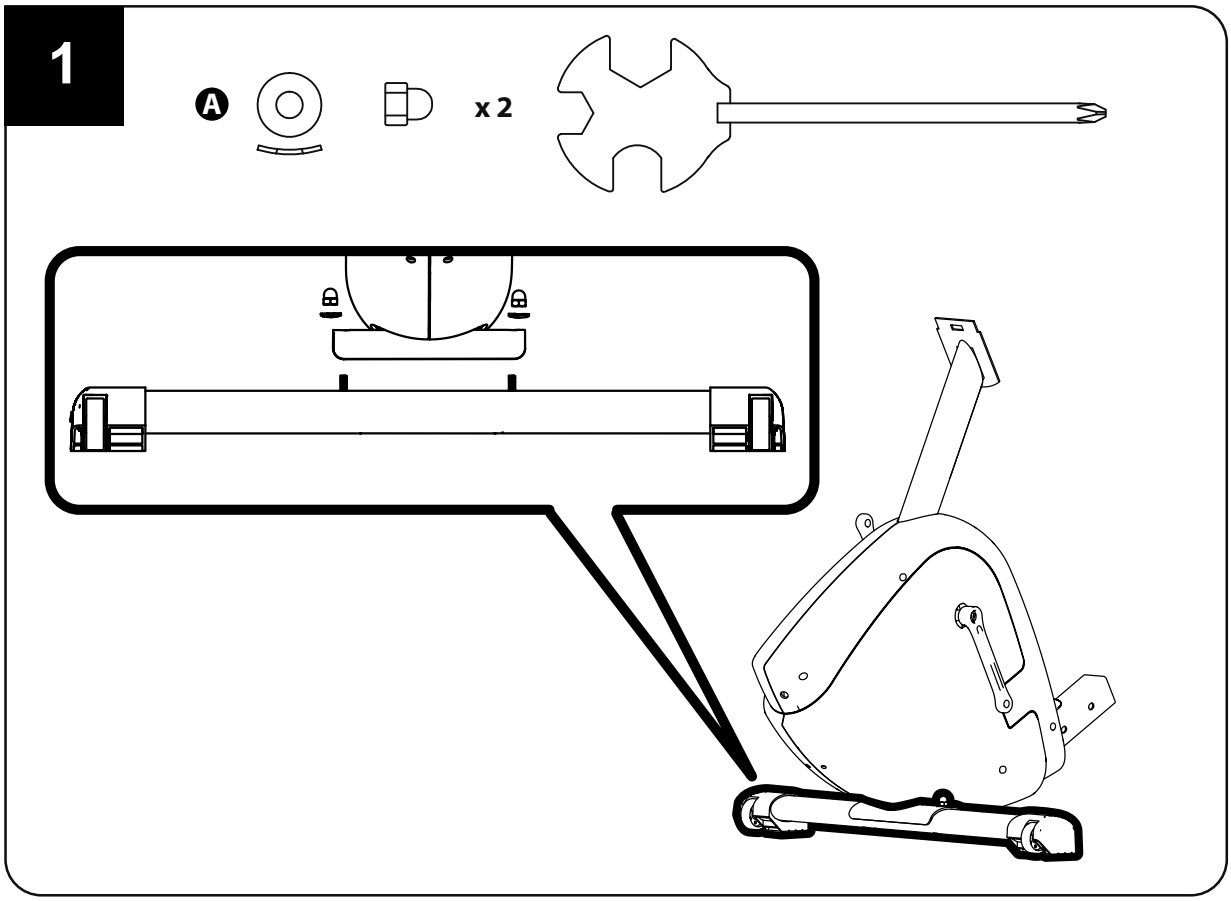




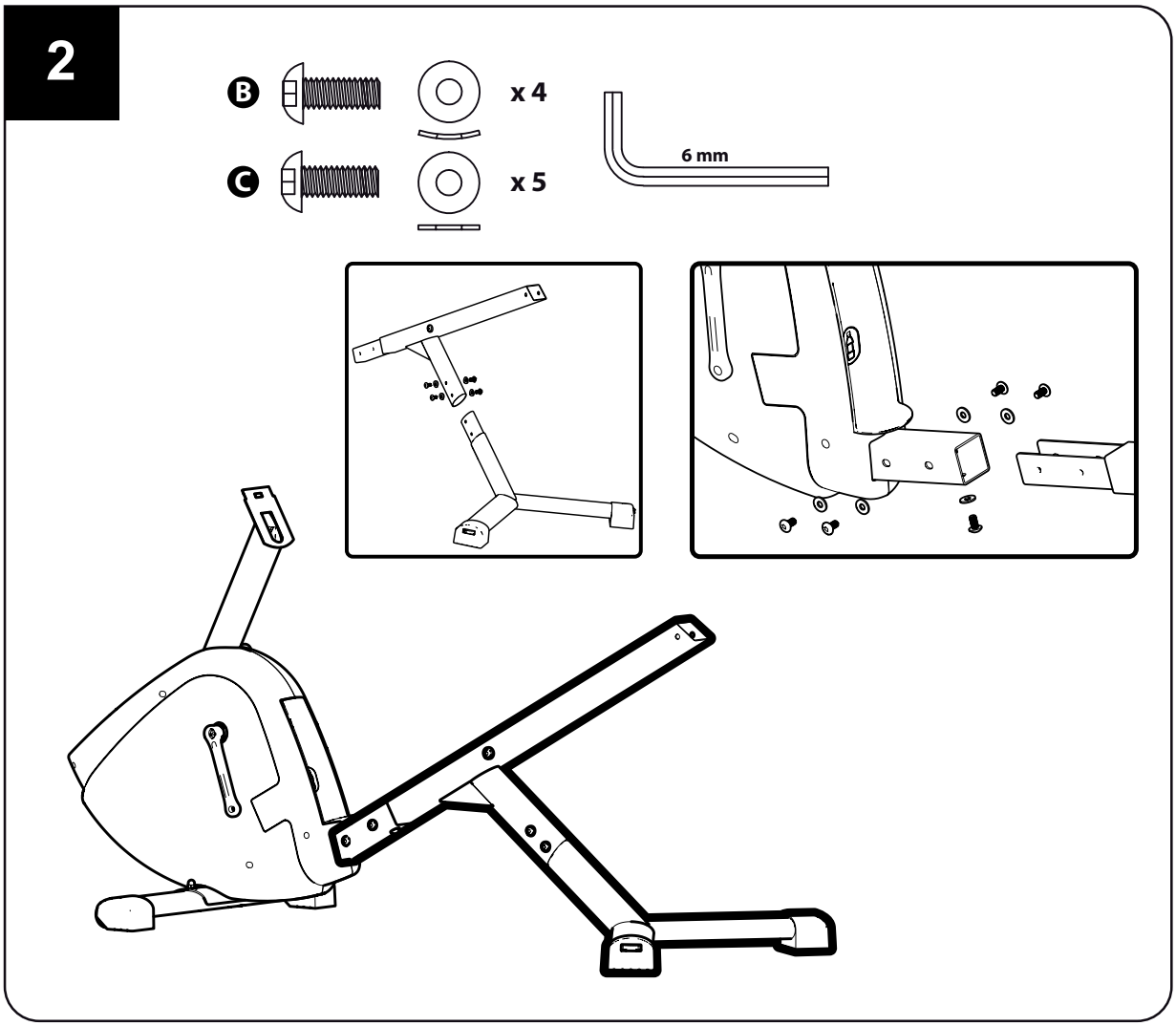
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE • MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • МОНТАЖ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТАЖ • MONTAJ • MONTAŽA • MONTAŽA • LẮP RÁP • 安装 • 組み立て • 安裝 • การประกอบ • التركيب



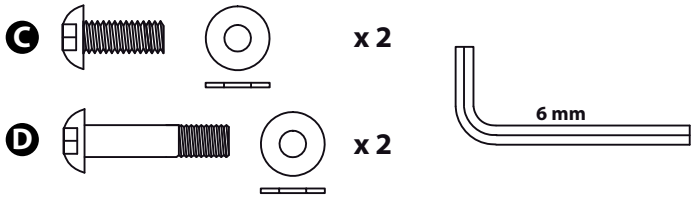
1

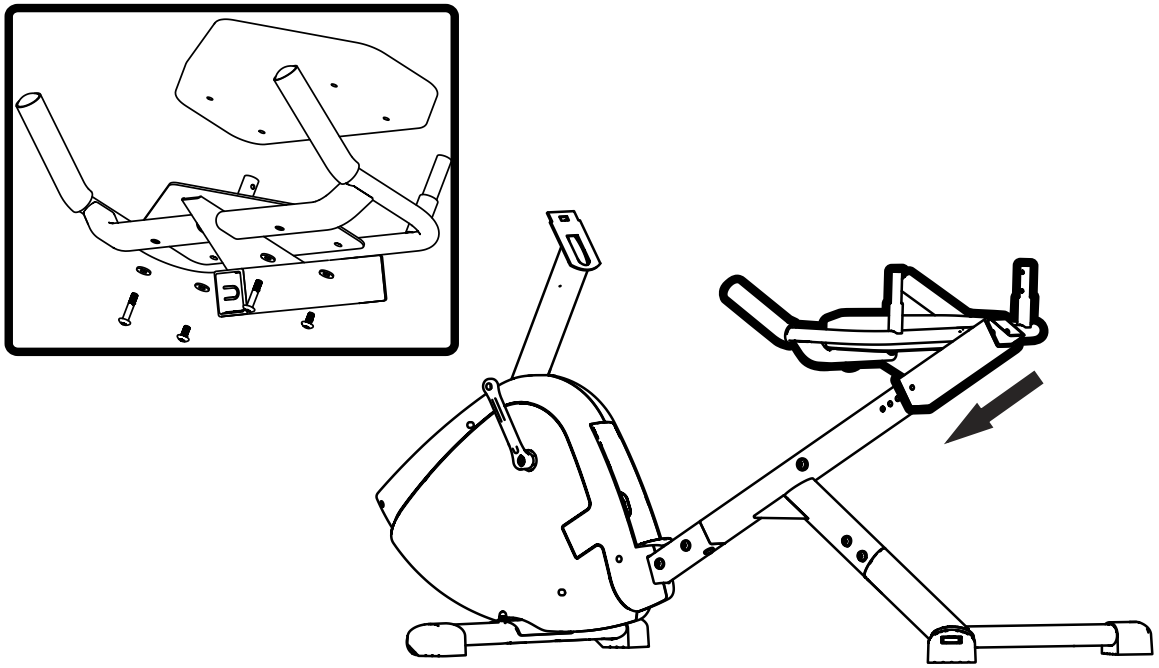


2

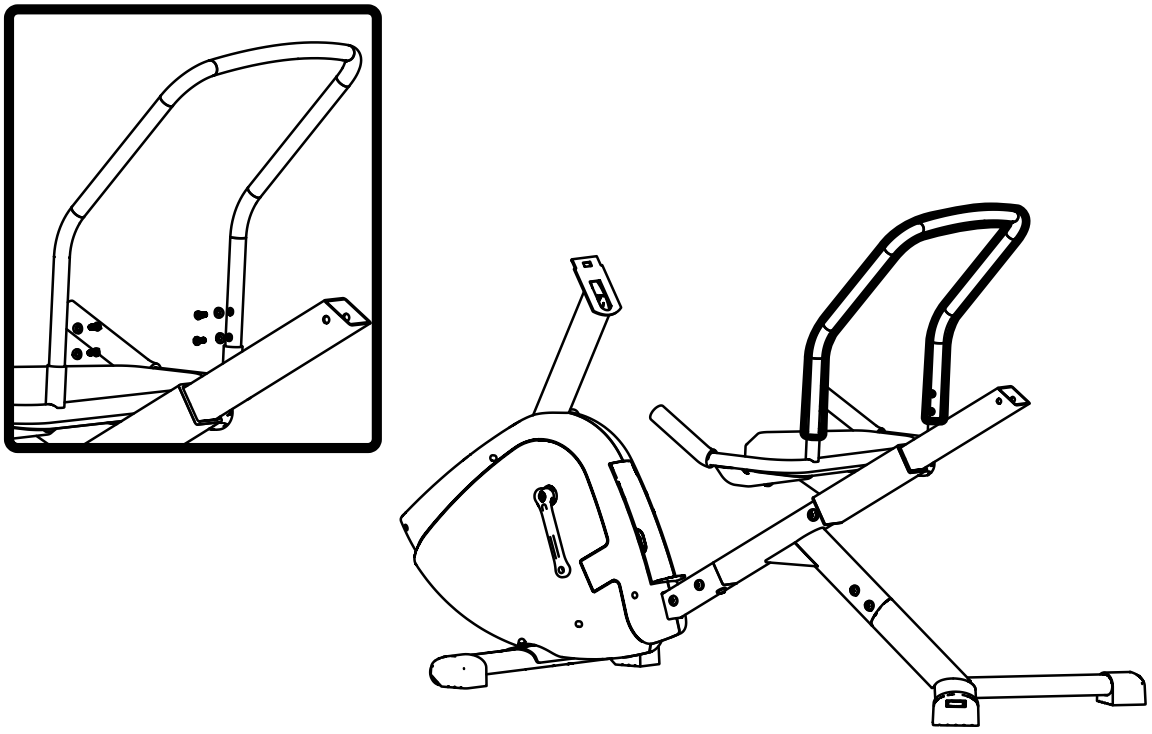


3

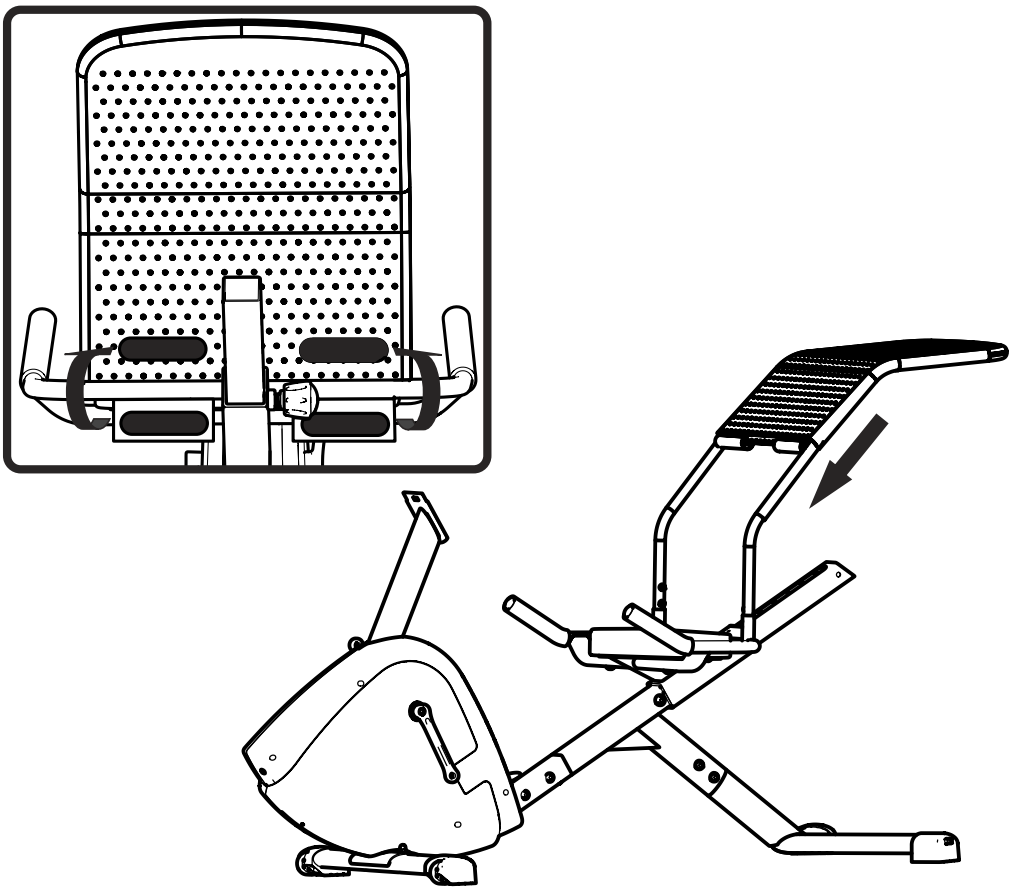




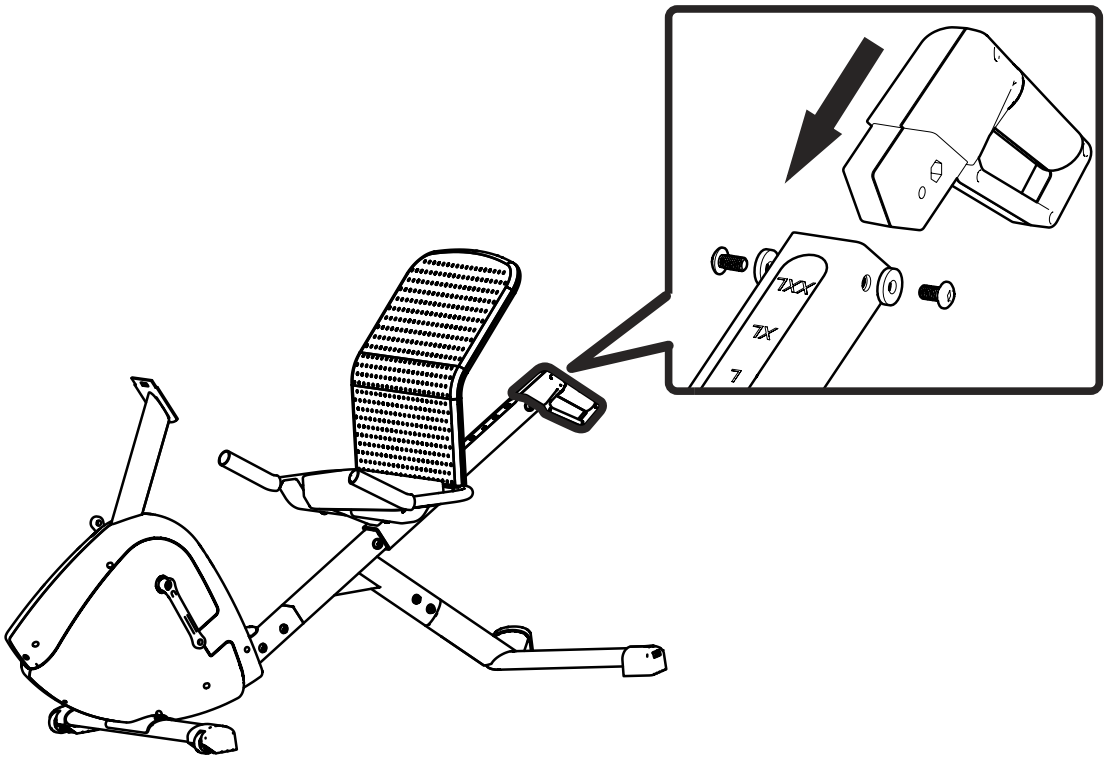
4



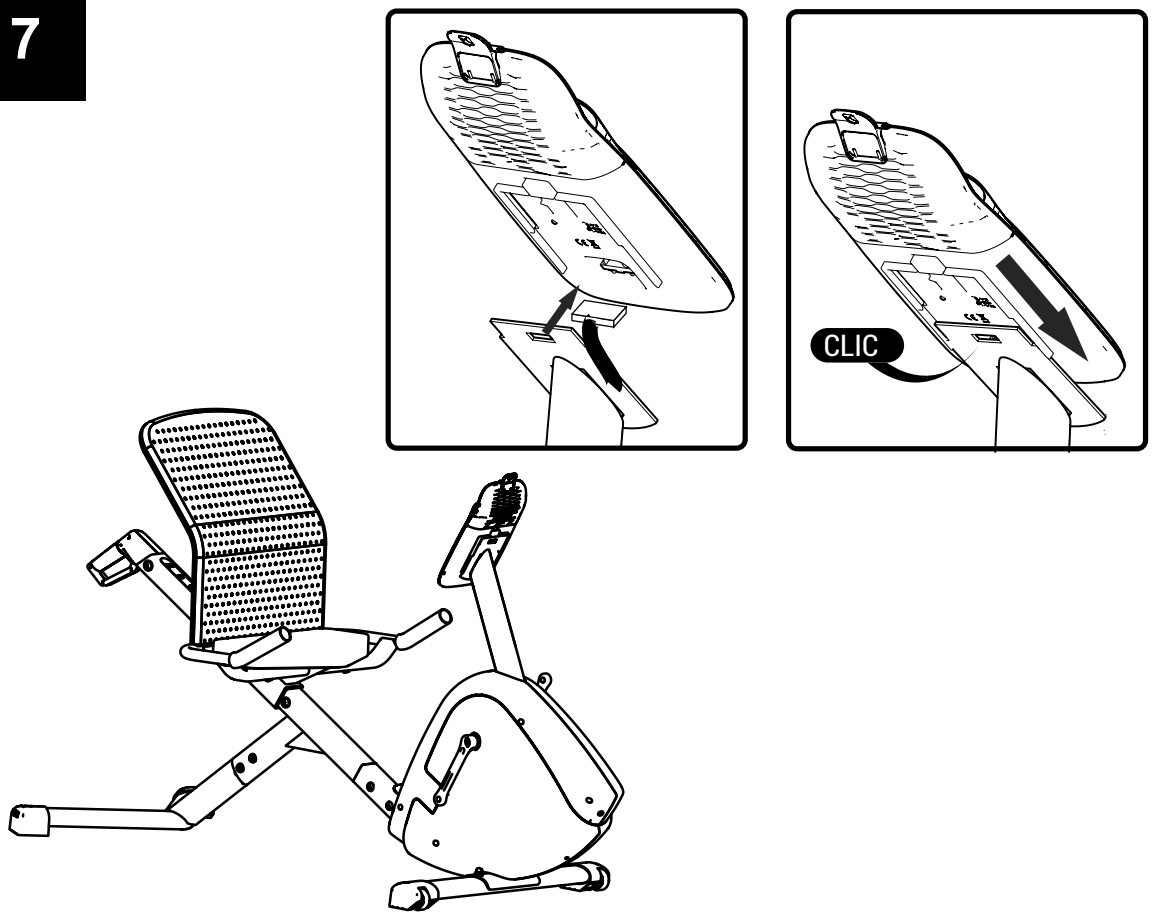
5



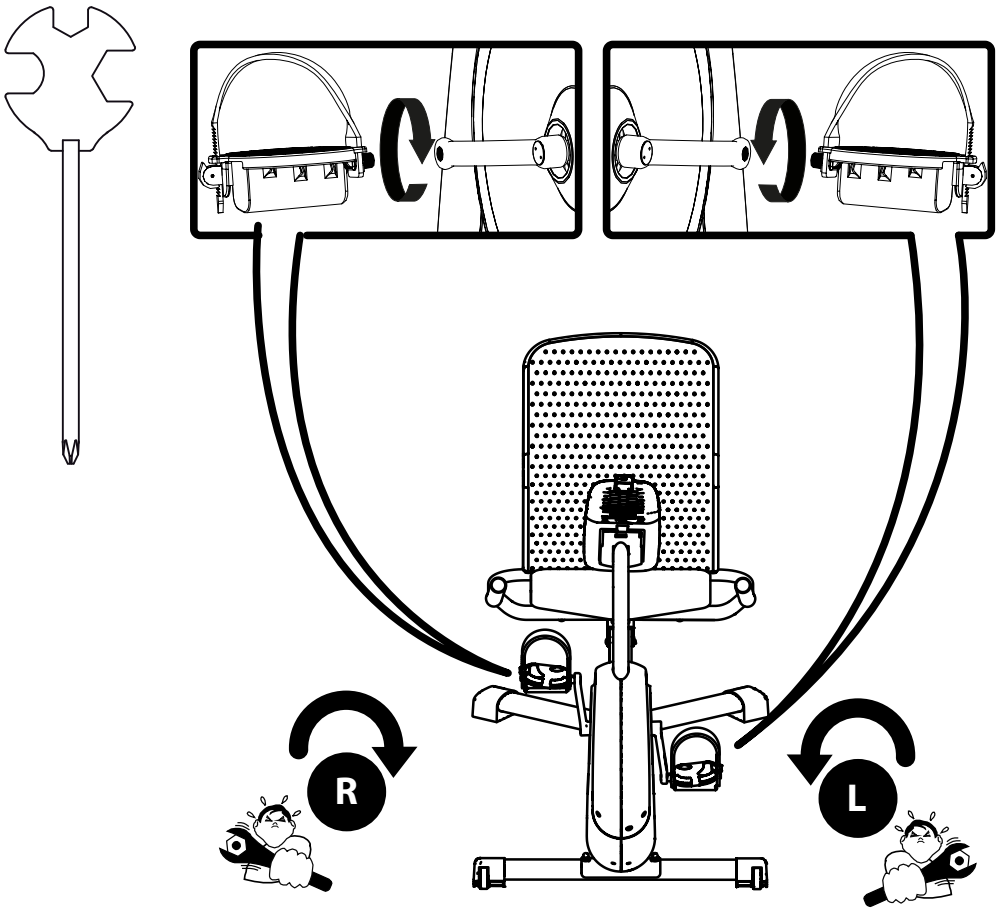
6



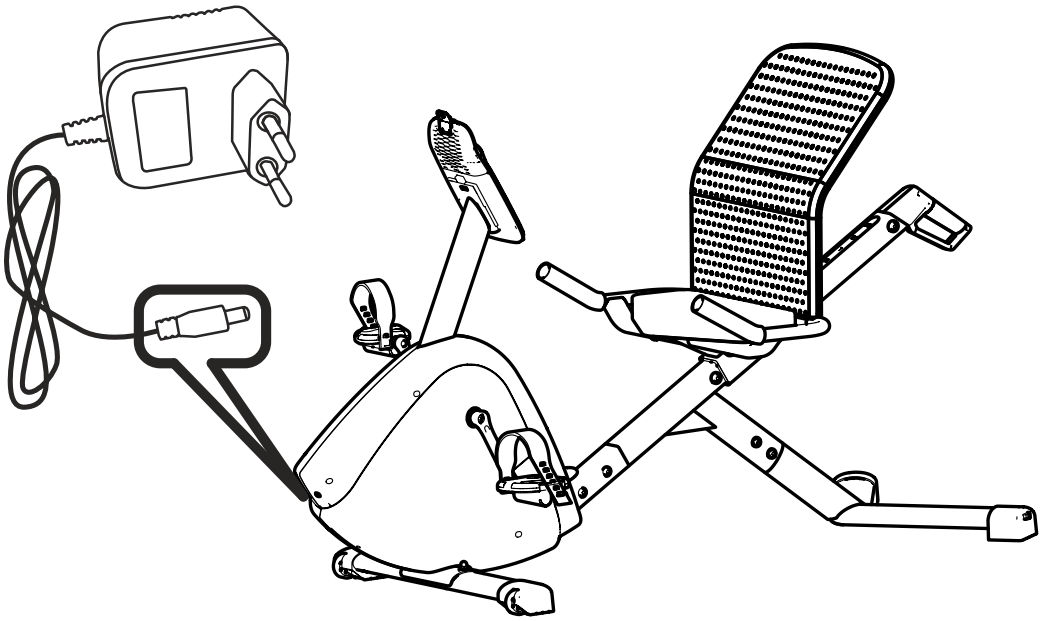
7



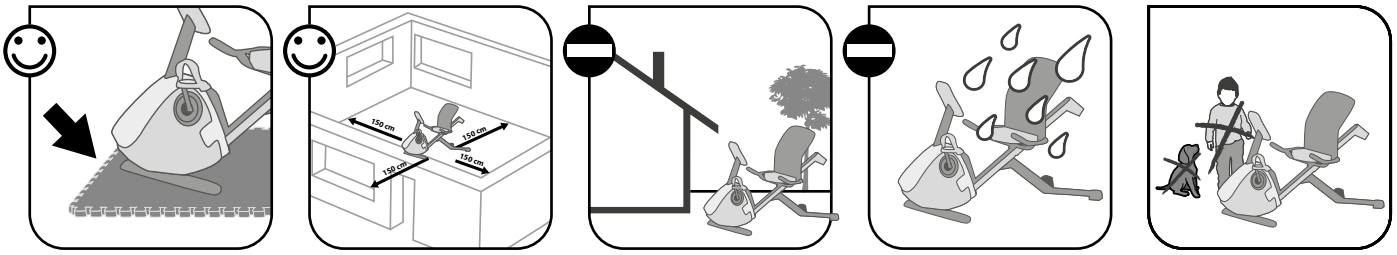
8

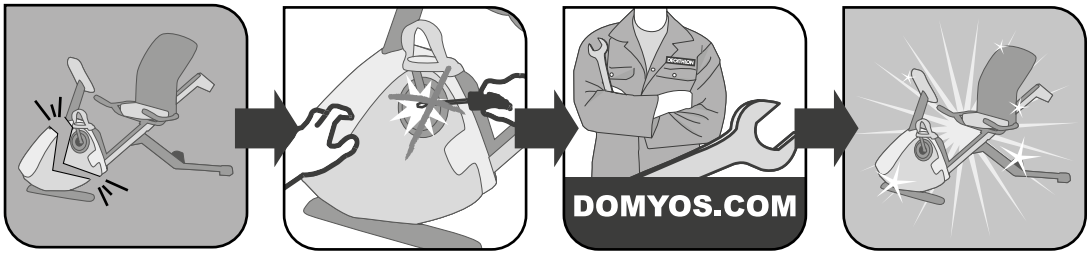


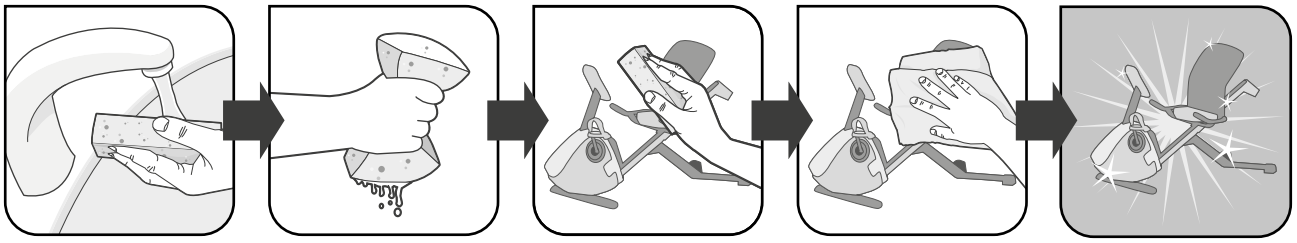
9



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



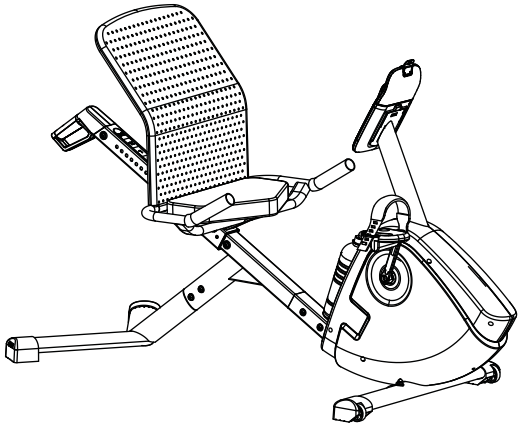




⚠WARNING

i WARNING — EN

1. • Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.
2. • Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.
3. • Do not let children use this appliance, keep them away from it.
4. • You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.
5. • Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.
6. • Not suitable for therapeutic purposes.



AVERTISSEMENT — FR

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.
- Ne convient pas à des fins thérapeutiques.

ADVERTENCIA — ES

- El uso inapropiado de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de toda utilización, se ruega leer atentamente el manual de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permita que los niños utilicen esta máquina y manténgalos alejados de esta última.
- Si el adhesivo aparece dañado, ilegible o ausente, conviene reemplazarlo.
- No acerque las manos, los pies ni el pelo a las piezas en movimiento.
- No adecuado para fines terapéuticos

WARNUNG — DE

- Jeglicher unsachgemäße Gebrauch dieses Produktes kann schwerwiegende Verletzungen nach sich ziehen.
- Lesen Sie vor jeder Verwendung stets die Gebrauchsanweisung aufmerksam durch und halten Sie sich an alle darin enthaltenen Warnungen und Anleitungen.
- Kinder dürfen das Trainingsgerät nicht verwenden und sind davon fernzuhalten.
- Beschädigte, unleserliche oder fehlende Aufkleber sind zu ersetzen.
- Halten Sie Ihre Hände, Füße und Haare von den beweglichen Teilen des Geräts fern.
- Nicht für therapeutische Zwecke geeignet

AVVERTENZA — IT

- Qualsiasi uso improprio di questo prodotto rischia di provocare gravi lesioni.
- Prima di qualsiasi utilizzo, leggere attentamente le istruzioni per l'uso e rispettare la totalità delle avvertenze e istruzioni che contengono.
- Non permettere ai bambini di usare questa macchina e tenerli lontani da essa.
- Se l'adesivo è danneggiato, illeggibile o manca del tutto è necessario sostituirlo.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli a nessuna delle parti in movimento.
- Non idoneo a fini terapeutici

WAARSCHUWING — NL

- Elk onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen tot gevolg hebben.
- Lees voor gebruik aandachtig de gebruiksaanwijzing en zorg ervoor dat u alle hierin genoemde waarschuwingen en instructies in acht neemt.
- Sta kinderen niet toe om gebruik te maken van dit product en zorg dat ze er niet in de buurt kunnen komen.
- Indien de sticker beschadigd, onleesbaar of verwijderd is, dan is het raadzaam deze te vervangen.
- Houd handen, voeten en haren uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Niet geschikt voor therapeutische doeleinden

AVISO — PT

- Qualquer uso inadequado deste produto pode causar ferimentos graves.
- Antes de qualquer utilização, leia com atenção o manual de instruções e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
- Não permita que as crianças utilizem esta máquina e mantenha-as afastadas da mesma.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou em falta, é aconselhável proceder à sua substituição.
- Não aproxime as mãos, pés e cabelos de todas as peças em movimento.
- Não adequado para fins terapêuticos

OSTRZEŻENIA — PL

- Jakiekolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
- Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zamieszczonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
- Nie pozwalać dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową.
- Trzymać ręce, stopy i włosy w bezpiecznej odległości od ruchomych części urządzenia
- Nieprzeznaczony do celów terapeutycznych

FIGYELMEZTETÉS — HU

- A termék bármilyen helytelen használata súlyos sérüléseket okozhat.
- Használat előtt olvassa el figyelmesen a használati útmutatót és tartsa be a benne lévő figyelmeztetéseket és előírásokat.
- Ne engedje a gyermekeknek, hogy ezt a készüléket használják, és tartsa őket távol tőle.
- Ha a matrica megsérült, olvashatatlan vagy hiányzik, ki kell cserélni.
- Ne közelítse a kezeit, lábait és a haját a mozgásban lévő alkatrészekhez.
- Terápiás célokra nem alkalmas

ВНИМАНИЕ — RU

- В случае ненадлежащего использования данного изделия существует риск получения серьезных травм.
- Перед каждым использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации. Соблюдайте все содержащиеся в ней предупреждения и указания.
- Не разрешайте детям использовать этот тренажер и находиться вблизи него.
- Если наклейка повреждена или отсутствует, или же информацию на ней невозможно прочитать, следует заменить наклейку.
- Руки, ноги и волосы не должны находиться вблизи каких-либо движущихся деталей.
- Не подходит для терапевтических целей

AVERTISMENT — RO

- Orice utilizare necorespunzătoare a acestui produs poate provoca leziuni grave.
- Înainte de orice utilizare, vă rugăm să citiţi cu atenţie modul de utilizare şi să respectaţi toate avertismentele şi instrucţiunile pe care acesta le conţine.
- Nu le permiteţi copiilor să utilizeze acest aparat şi nici nu-i lăsaţi să se apropie de acesta.
- În cazul în care autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipseşte u desăvârşire, acesta trebuie înlocuit.
- Nu apropiaţi mâinile, picioarele sau părul de piesele componente aflate în mişcare.
- A nu se utiliza în scopuri terapeutice

UPOZORNENIE — SK

- Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne oranenia.
- Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie a dodržiavajte všetky varovania a pokyny, ktoré obsahuje.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a mali k ňomu prístup.
- Ak je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo chýba, odporúča sa ho vymeniť .
- Nedávajte ruky, nohy a vlasy do blízkosti pohyblivých dielov.
- Nevhodné na terapeutické účely

UPOZORNĚNÍ — CS

- Nesprávné používání tohoto výrobku může vést k vážným zraněním.
- Před každým použitím si pečlivě přečtěte návod k použití a dodržujte veškerá upozornění a pokyny v něm obsažené.
- Nedovolte dětem používat tento stroj a uchovávejte jej mimo jejich dosah.
- Je-li samolepka poškozená, nečitelná nebo pokud chybí, doporučuje se ji vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, chodidla a vlasy k pohybujícím se částem.
- Nevhodné pro terapeutické účely

VARNING — SV

- Felaktig användning av produkten kan orsaka allvarliga skador.
- Innan produkten tas i bruk bör du läsa bruksanvisningen noga och följa alla varningar och instruktioner som finns däri.
- Låt inte barn använda denna maskin, utan se till att hålla dem borta från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, bör den bytas ut.
- Håll händer, fötter och hår på avstånd från maskinens rörliga delar.
- Inte lämplig för behandlingssyften

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ — BG

- Всяка употреба на уреда не по предназначение може да доведе до риск от сериозни наранявания.
- Преди всяка употреба, моля прочетете внимателно ръководството за употреба; спазвайте всички съдържащи се в него предупреждения и инструкции.
- Не разрешавайте на деца да ползват уреда; държте децата далеч от уреда.
- Ако маркировката е повредена, нечетлива или липсва, сменете я.
- Не доближавайте ръцете, краката и косата си до движещите се елементи.
- Не е подходящо за терапевтични цели

UYARI — TR

- Bu ürünün uygun bir şekilde kullanılmaması ciddi yaralanmalara yol açabilir.
- Kullanımdan önce, kullanım kılavuzunu dikkatlice okuyun ve içerdiği uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
- Çocukların bu makineyi kullanmasına izin vermeyin ve onları makineden uzak tutun.
- Kendinden yapışkanlı etiket zarar görmüş, okunaksız veya yerinde değil ise, yerine yenisinin konulması gerekir.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki hiçbir parçaya yaklaştırmayın.
- Terapötik amaçla kullanılamaz

UPOZORENJE — HR

- Svaka zlouporaba ovog proizvoda može uzrokovati ozbiljne ozljede.
- Prije uporabe pažljivo pročitajte upute za uporabu i slijedite sva upozorenja i instrukcije sadržane u njemu.
- Nemojte dopustiti djeci da koriste taj stroj i držite ih podalje od njega.
- Ako je naljepnica oštećena, nečitljiva ili nedostaje, trebalo bi je zamijeniti.
- Ne približavajte vaše ruke, noge i kosu pokretnim dijelovima.
- Nije prikladno za terapijske svrhe

OPOZORILO — SL

- Neustrezna raba tega izdelka lahko povzroči resne poškodbe.
- Pred uporabo natančno preberite navodila in upoštevajte vsa opozorila, ki jih navodila vsebujejo.
- Otroci ne smejo uporabljati te naprave. Otrok ne pustite v bližino naprave.
- Če je nalepka poškodovana, neberljiva ali manjka, namestite novo nalepko.
- Rok, nog in las ne približujte premičnim delom naprave.

CHÚ Ý — VI

- Lạm dụng máy tập này có thể gây ra chấn thương nghiêm trọng.
- Đọc kỹ hướng dẫn trước khi sử dụng, phải tuân thủ đúng theo các hướng dẫn và các cảnh báo khi sử dụng máy tập.
- Không cho trẻ em sử dụng máy tập này và không cho chúng lại gần máy tập.
- Nếu các nhãn dán bị hỏng, không đọc được hoặc bị mất, nên thay thế nhãn mác khác.
- Không để tay, chân hay tóc gần các bộ phận của máy khi đang hoạt động.
- Không dùng cho các mục đích điều trị bệnh

注意事项 — ZH

- 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
- 使用前请仔细阅读说明书，
遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品，
并将其放置于远离儿童的地方。
- 如果产品上粘贴的说明出现损坏、
无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
- 不适用于治疗目的

警告 — JA

- この商品の不適切なすべての使用法は、重傷を引き起こすおそれがあります。
- ご使用の前に、使用マニュアルを注意深くお読みになり、警告と使用法を守ってください。
- 子供にはこの機器を使用させないでください。またその手の届かない場所に保管してください。
- シールが破損、判読不可能、はがれている場合は交換してください。
- 作動中のパーツには手や足、髪を近づけないでください。
- 治療目的にはお使いいただけません

注意事項 — ZT

- 本產品的不適當使用可能會造成嚴重受傷。
- 每次使用前，
請仔細閱讀使用說明并遵循注意事項進行使用。
- 不可讓兒童接觸或使用該器材。
- 如器材上的貼標破損、模糊或缺失，
須進行更換。
- 請勿將手腳或頭發靠近正在轉動的部件。
- 不適用於治療之目的

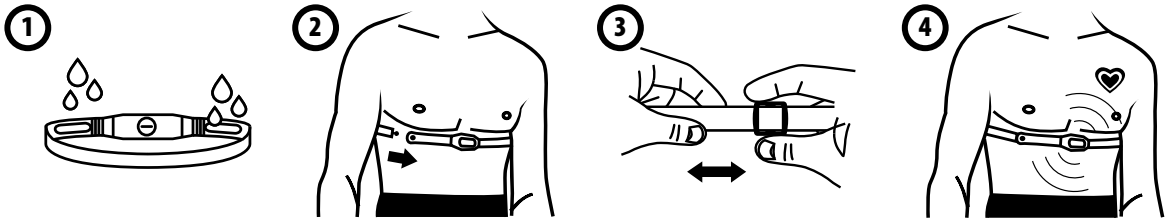
คำเตือน — TH

- การใช้งานผลิตภัณฑ์นี้ด้วยวิธีที่ไม่เหมาะสมอาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงได้
- ก่อนการใช้งาน โปรดอ่านคู่มือวิธีใช้งานอย่างละเอียดและปฏิบัติตามคำเตือนรวมถึงคำแนะนำทั้งหมดของคู่มือดังกล่าว
- โปรดระวังอย่าให้เด็กใช้งานอุปกรณ์นี้รวมถึงอย่าปล่อยให้เด็กเข้าใกล้อุปกรณ์ด้วย .
- หากสติ๊กเกอร์ชำรุด อ่านไม่ออก หรือหายไป โปรดหาสติ๊กเกอร์ใหม่มาทดแทน
- โปรดอย่านำมือ เท้า หรือเส้นผม เข้าใกล้ชิ้นส่วนที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่
- ไม่เหมาะสำหรับใช้เพื่อวัตถุประสงค์การบำบัดรักษาโรค

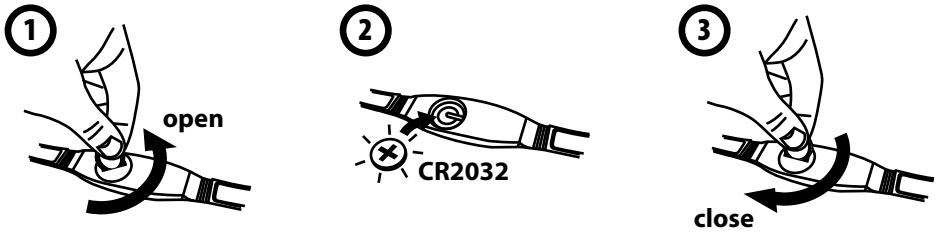
تنبيه — AR

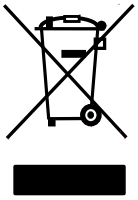
- يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يتسبب في إصابات خطيرة
- قبل أي استخدام، يرجى قراءة دليل الاستخدام بعناية واتباع جميع التحذيرات والإرشادات الواردة فيه.
- لا تسمح للأطفال باستخدام هذا الجهاز، وتجنب اقترابهم من هذا الأخير.
- في حالة تلف الملصق، أو فقدانه أو أصبح من الصعب قراءته، فينبغي استبداله في هذه الحالة.
- لا تقرب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة.غير مناسبة للأغراض العلاجية

FITTING THE HEART RATE MONITOR BELT • INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE • INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCÍMETRO • ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS • INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • PLAATSING VAN DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGMETING • INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCÍMETRO • INSTALACJA PASA PULSOMETRU • A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE • ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА • INSTALAREA CENTURII CARDIOFRECVENȚMETRU • UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE • UMÍSTĚNÍ PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE • INSTALLATION AV HJÄRTFREKVENSBÄLTET • ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА НА ПУЛСОМЕРА • KARDİYOFREKANSMETRE KEMERİNİN YERLEŞTİRİLMESİ • POSTAVLJANJE UREDAJA ZA MJERENJESRČANEFREKVENCIJE • NAMESTITEV PASU ZA MERJENJE SRČNEGA UTRIPA • CÀI ĐẶT ĐỒNG HỒ ĐO NHỊP TIM • 心率测量胸带的安装 • 心拍数測定ベルトの設置 • 心率測量胸帶的安裝 • การติดตั้งเข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ • وضع حزام مقياس ضربات القلب



CHANGING THE BATTERY • CHANGEMENT DE LA PILE • SUSTITUCIÓN DE LA PILA • AUSWECHSELN DER BATTERIE • SOSTITUZIONE DELLA PILA • BATTERIJ VERVANGEN • SUBSTITUIÇÃO DA PILHA • WYMIANA BATERII • AZ ELEM CSERÉJE • ЗАМЕНА БАТАРЕИ • SCHIMBAREA BATERIEI • VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BATTERIBYTE • СМЯНА НА БАТЕРИЯТА • PİL DEĞİŞTİRME • MIJENJANJE BATERIJA • ZAMENJAVA BATERIJE • THAY PIN • 电池的更换 • バッテリーの交換 • 電池的更換 • การเปลี่ยนแบตเตอรี่ • تغيير البلية





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. Déposezles 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.

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

ENTSORGUNG
Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne" bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer genehmigten Sammelstelle. Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

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

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

RECICLAGEM
O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados 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 wyrzucane do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. 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 szemetesedény » szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétbe 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 hulladék 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.

RECICLARE
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.

RECYKLÁCIA
Symbol "prečiarknutý smetný kôš" značí, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodené s domácim odpadom. Musia byť selektívne a špecificky triedené. Odovzdajte batérie aj elektronický produkt na konci životnosti do povolených zberných priestorov na recyklovanie. Takéto zhodnotenie elektronického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

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

ÅTERVINNING
Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sopsorteras. Lämna 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
"Üzeri çizgili çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarıyla birlikte atılamayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılmaları gerekmektedir. Bataryaları ve kullanım ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

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

RECIKLIRANJE
Znak »prečrtan zabojnik za odpadke« pomeni, da tega izdelka in baterij, ki jih vsebuje, ne smemo odlagati v zabojnik za splošne gospodinjske 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.

TÁI CHẾ
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 rác thải điện tử này sẽ bảo vệ môi trường và sức khỏe của bạn.

回收
"划杠垃圾箱"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。

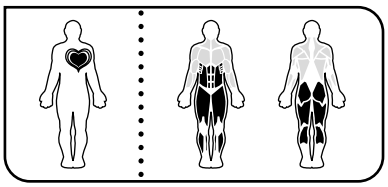
回收
"打交叉的垃圾箱"標誌表明該產品及其電池不可作為生活垃圾丟棄。必須進行專門的篩選。將電池和電子產品一起放在專門的回收中心。這種對電子產品的處理措施有利於保護環境和您的身體健康。

รีไซเคิล
สัญลักษณ์รูป "ถังขยะที่มีเครื่องหมายกากบาท" หมายความว่าห้ามทิ้งผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่นี้ประปนกับขยะในครัวเรือน สิ่งเหล่านี้ต้องมีการแยกประเภทเฉพาะ โปรดนำแบตเตอรี่และผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่สามารถใช้งานได้ไปยังจุดเก็บรวบรวมสำหรับการรีไซเคิลที่ได้รับอนุญาต การบำบัดของเสียอิเล็กทรอนิกส์ของคุณจะช่วยปกป้องสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของคุณ

إعادة التدوير
يقصد برمز "سلة المهملات ذات علامة x" إنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فهما يخضعان لتصنيف محدد. يرجاء أخذ البطاريات وجهازك الإليكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجميع لتدوير المخلفات مصرح بها. إن تعاملك مع نفاياتك الإليكترونية على هذا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي صحتك.

Wybrałeś produkt marki DOMYOS i dziękujemy Ci za okazane zaufanie.
Niezależnie od tego czy jesteś początkującym czy zaawansowanym sportowcem DOMYOS jest Twoim sprzymierzeńcem w zakresie dbania o formę czy rozwijania swej kondycji fizycznej. Nasze zespoły wkładają duży wysiłek w tworzenie najlepszych produktów. Jeśli mimo wszystko mają Państwo uwagi, sugestie lub pytania, pozostajemy do Państwa dyspozycji na stronie DOMYOS.COM. Znajdziesz tam także wskazówki dotyczące ćwiczeń oraz, w razie potrzeby, pomoc.

OPIS



E SEAT BIKE to rower treningowy umożliwiający ćwiczenie w pozycji siedzącej w celu powrotu do formy. Rower został zaprojektowany z myślą o zapewnieniu optymalnego przytrzymywania pleców podczas ćwiczenia.
Produkt wyposażony został w przekładnię magnetyczną, zapewniającą większy komfort i regularność pedałowania.

OSTRZEŻENIE

Formę fizyczną należy rozwijać w sposób KONTROLOWANY. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem. Jest to szczególnie ważne w przypadku osób w wieku powyżej 35 lat lub które posiadały problemy zdrowotne bądź nie uprawiały sportu od wielu lat. Przeczytać wszystkie instrukcje przed użyciem.

ZALECENIE OGÓLNE

1. Właściciel urządzenia powinien poinformować wszystkich użytkowników produktu o zaleceniach obsługi produktu.
2. DOMYOS nie ponosi żadnej odpowiedzialności za wypadki i szkody dla osób lub dóbr spowodowane użytkowaniem lub nieprawidłowym użytkowaniem produktu przez nabywcę lub inne osoby.
3. Nie używać produktu do zastosowań handlowych, do wynajmu ani w firmach.
4. Użytkownik ponosi odpowiedzialność za kontrolowanie i dokręcanie, jeżeli jest taka potrzeba, wszystkich elementów przed każdym użyciem produktu.
5. Dla ochrony nóg w czasie ćwiczenia, należy zakładać obuwie sportowe. NE ZAKŁADAĆ obszernych lub zwisających ubrań, które mogą zaczepić się o elementy urządzenia. Zdjąć całą biżuterię. Spiąć włosy tak, aby nie przeszkadzały w czasie ćwiczenia.
6. W przypadku odczuwania bólu lub wystąpienia zawrotów głowy w czasie wykonywania ćwiczeń należy natychmiast przerwać ćwiczenie, odpocząć i skontaktować się z lekarzem.
7. Nie zbliżać rąk i nóg do elementów w ruchu.
8. Elementy regulacyjne nie powinny wystawać.
9. Osoby noszące stymulator serca, defibrylator lub jakiekolwiek inne wszczepione elektroniczne urządzenie ostrzega się, iż używają czujnika pulsu na własną odpowiedzialność i własne ryzyko. Przed pierwszym użyciem, zaleca się przeprowadzenie testowego ćwiczenia w obecności lekarza.
10. Odradza się używanie czujnika pulsu przez kobiety w ciąży.
11. Każda czynność związana z montażem/demontażem produktu musi być wykonana z uwagą.
12. OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania rytmu akcji serca mogą utracić dokładność. Przemęczenie może doprowadzić do powstania poważnych uszkodzeń ciała, a nawet śmierci. Należy natychmiast przerwać trening po pojawieniu się jakiegokolwiek odczucia bólu lub dolegliwości.

PL

USTAWIENIA

UWAGA należy zejść z roweru w celu przeprowadzenia jakichkolwiek ustawień (siodełka, kierownicy).

SIEDZENIE

Kiedy użytkownik pozostaje w pozycji siedzącej z plecami przylegającymi do oparcia, jego kolana powinny być lekko ugięte w chwili, gdy pedały znajdują się w najbardziej oddalonej pozycji.
Przed rozpoczęciem regulacji pozycji siedzenia należy zejść z roweru.

1- Odkręcić pokrętło regulacyjne.

2- Wyciągnąć pokrętło i ustawić siedzenie w odpowiedniej pozycji.

3- Zwolnić pokrętło i sprawdzić, czy zostało zablokowane w jednym z otworów przewidzianych do tego celu.

4 -Dokręcić do oporu.

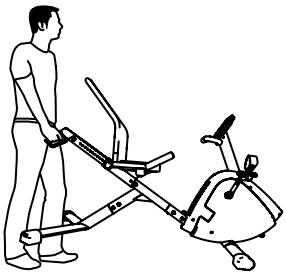
PASEK PEDAŁÓW

Zwolnić znajdujący się pod pedałem element mocujący, wyregulować pasek i ponownie zamocować.

WYPOZIOMOWANIE ROWERU

W przypadku braku stabilności roweru w czasie wykonywania ćwiczeń, przesuń plastikową końcówkę tylnej podstawy stopy lub obie, aż do wyeliminowania niestabilności.

PRZENOSZENIE PRODUKTU



Ustawić się z przodu produktu, chwycić za kierownicę i pociągnąć rower do siebie. Produkt opiera się wówczas na swoich rolkach i można go przesunąć. Po przeniesieniu w nowe miejsce ostrożnie opuścić tylne nogi na ziemię.

KONSOLA

Konsola oferuje liczne funkcje wzbogacające ćwiczenia.
Poniżej zamieszczono wszystkie informacje zapewniające łatwą obsługę.

■ PREZENTACJA

PL

Przycisk OK Przycisk środkowy do włączania konsoli, zatwierdzania wyboru, uruchamiania sesji treningowej.

Przycisk Nawigacja w menu wyboru programu.

Przycisk Zakończenie programu, powrót do menu głównego, wyłączenie konsoli.

Przycisk − + Regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) trudności pedałowania, regulacja (zwiększenie lub zmniejszenie) parametrów.

Przycisk Prędkość w km/h (lub mph).

Przycisk Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej). Umożliwia również ustawienie całkowitego czasu ćwiczenia dla programu.

Przycisk Puls w uderzeniach na minutę. Umożliwia ustawienie maksymalnego pulsu.

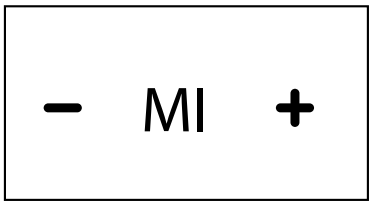
Przycisk Odległość w km (lub milach). Pozwala ustawić odległość całkowitą do pokonania dla programu.

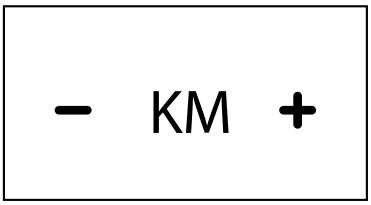
Wyłącznik wyboru: Wybór typu urządzenia (VE, Ro, VM).
VE: rower eliptyczny
VM: rower stacjonarny
RO: przyrząd wioślarski

RESET: Wyzerowanie wyboru.

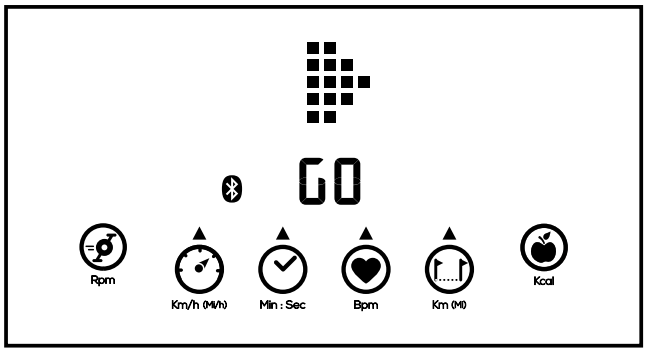
■ WYBÓR KM / MILE

Domyślnie konsola wyświetla wartości odległości i prędkości w km i km/h.
Zmiana jednostek na mile:
1. Wyłączyć konsolę.
2. Nacisnąć przez 3 sekundy przycisk środkowy OK .
3. Wybrać jednostkę przyciskami − +
4. Zatwierdzić, naciskając przycisk środkowy OK, konsola powraca automatycznie do wyświetlana ekranu głównego.





■ EKRAN GŁÓWNY

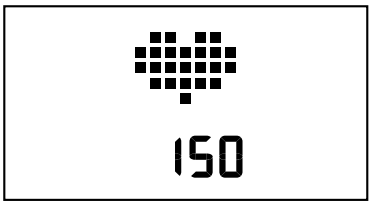


To jest pierwszy ekran, który wyświetla się po włączeniu konsoli.

■ MENU

Ustawienie maksymalnego pulsu.

Na ekranie głównym nacisnąć przycisk ♥, aby przejść do menu ustawień maksymalnego pulsu.



Ustawić maksymalny puls, naciskając przyciski + lub −

Zatwierdzić, naciskając przycisk OK.

Wyliczanie maksymalnego pulsu (FC max):
Kobiety: 226 - wiek.
Mężczyźni: 220 - wiek.
Dostosowanie do poziomu kondycji:
Dodać +10 dla początkujących, osób niewytrenowanych.
Pozostawić podstawowe wyliczenie w przypadku ćwiczeni nieregularnych.
Odjąć -10 dla osób ćwiczących regularnie.

FC max w zależności od celu:

Lampka kontrolna ♥ zmienia kolor w zależności od celu.

♥ < 60 % FC MAX (NIEBIESKI) => faza regeneracji FCMAX

♥ między 60% a 69% FC MAX (ZIELONY) => łagodna regeneracja

♥ między 70% a 79% FC MAX (ŻÓŁTY) => strata wagi ciała

♥ między 80% a 89% FC MAX (POMARAŃCZOWY) => doskonalenie wytrzymałości

♥ > 90% FC MAX (CZERWONY) => poprawienie wydajności

Aby poznać swoje strefy docelowe, zaleca się przeprowadzenie badania wysiłkowego u kardiologa.

■ SZYBKIE URUCHOMIENIE

Rozpocząć pedałowanie.
Można rozpocząć sesję.
Aby zmienić trudność pedałowania, należy naciskać przyciski + lub − .
Aby włączyć pauzę, należy przestać pedałować na 2 sekundy.
Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedałowanie.
Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk ↩ .

Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk ↩ po przejściu do ekranu głównego.

Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

PL

■ PROGRAMY

Wybrać menu programów, naciskając przycisk .

W menu programów, wybrać jeden z 9 dostępnych profili za pomocą przycisku lub przycisków + i −.

Po zatwierdzeniu przyciskiem OK lub , należy ustawić czas ćwiczenia za pomocą przycisków + i −,

następnie należy zatwierdzić przyciskiem OK lub rozpocząć pedałowanie (domyślnie czas ćwiczenia wynosi 30 minut).

Po zatwierdzeniu przyciskiem , można ustawić całkowitą odległość do przebycia za pomocą przycisków + i −,

następnie należy zatwierdzić przyciskiem OK lub rozpocząć pedałowanie (domyślnie odległość do przebycia wynosi 5 km).

Można rozpocząć sesję.

Aby zmienić trudność pedałowania, należy naciskać przyciski + lub −.

Aby wznowić sesję (w ciągu 15 minut od rozpoczęcia przerwy), należy rozpocząć pedałowanie.

Aby wyłączyć sesję przed jej zakończeniem, należy nacisnąć przycisk .

Aby wyłączyć konsolę, należy nacisnąć i przytrzymać przycisk po przejściu do ekranu głównego.

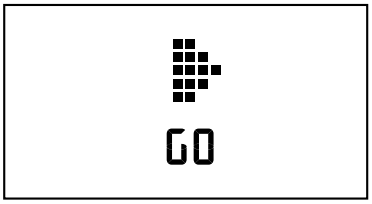
Konsola wyłącza się automatycznie po 15 minutach bezczynności.

PL

Profile programu

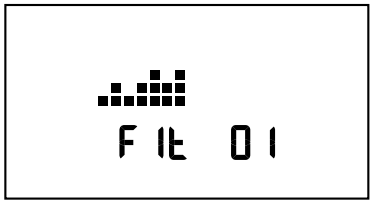
Czas domyślny = 30 minut (z wyjątkiem „Quick-Start", gdzie czas ustawia się przyciskami + i −.
Jeden zielony kwadrat (razem 5) = 3 poziomy oporu.

Tryb „QUICK-START":



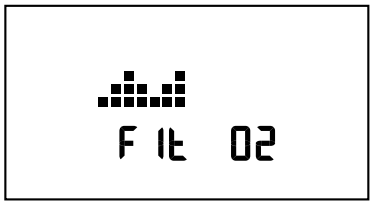
Korzyść: Szybkość.
Opis: Wystarczy usiąść na rowerze i zacząć pedałować!

1. Program „FIT1":



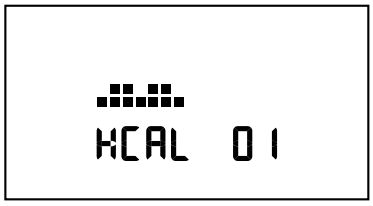
Korzyść: Przywracanie formy.
Opis: Łagodny trening z małymi zmianami intensywności.

2. Program „FIT2":



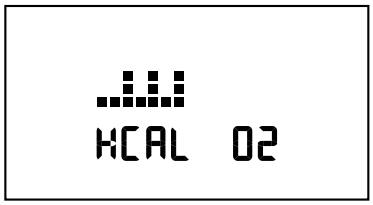
Korzyść: Trening formy.
Opis: Dwa punkty zwiększonego wysiłku w sekwencji treningowej, która obejmuje fazę progresywną (podjazd) i degresywną (zjazd).

3. Program „KCAL 1":



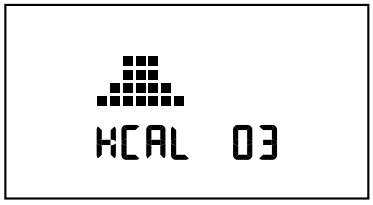
Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała 1.
Opis: „Dwa odcinki w terenie płaskim o małej intensywności z utrzymaniem stosunkowo dużej szybkości w sesji treningowej.
Rada: Utrzymywać ręce nieruchomo w czasie wysiłku".

4. Program „KCAL2”:



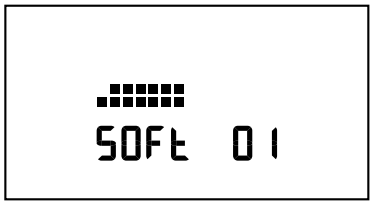
Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała 2.
Opis: Interwały małej intensywności umożliwiające utrzymanie w strefie docelowej w połączeniu z większym obciążeniem mięśni niż na poziomie 1.

5. Program „KCAL3”:



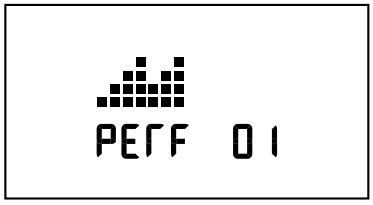
Korzyść: Zmniejszanie wagi ciała 3.
Opis: Potrzymanie obciążenia przez cały trening z fazą progresywną, jazdą w terenie płaskim i fazą degresywną.
Intensywne spalanie kalorii.

6. Program „SOFT:



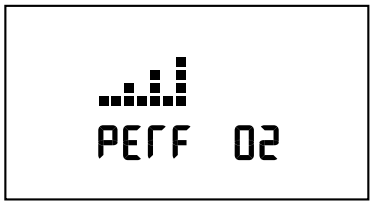
Korzyść: 5 km.
Opis: Pokonanie pięciu kilometrów z umiarkowaną prędkością i intensywnością.

7. Tryb „PERF1”:



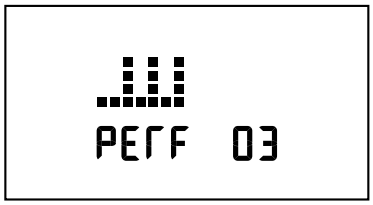
Korzyść: Osiągi 1.
Opis: Podwójny podjazd, dostosowanie rytmu do poziomu oporu.
Silne obciążenie mięśni: Wysoka wytrzymałość = mniejszy rytm.

8. Program „PERF2”:



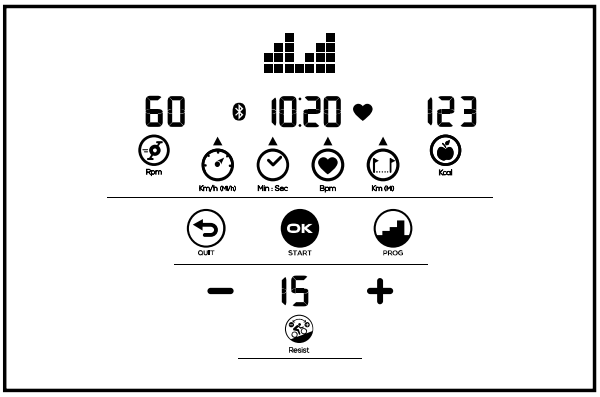
Korzyść: Osiągi 2.
Opis: Interwały o dużej intensywności, aby poprawiać wytrzymałość i zapewnić obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji.
Mniejszy opór = fazy regeneracji.

9. Program „PERF3”:



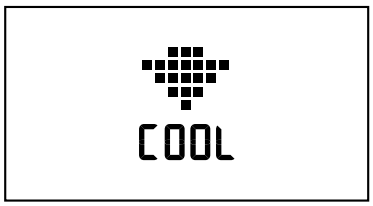
Korzyść: Osiągi 3.
Opis: Interwały o dużej intensywności, aby poprawiać wytrzymałość i zapewnić obciążenie mięśni. Należy utrzymywać ten sam rytm w ciągu całej sesji.
Mniejszy opór = fazy regeneracji.

■ WYŚWIETLACZ W CZASIE SESJI



1. Spalone kalorie w Kcal
2. Liczba obrotów pedałów na minutę (lub obr./min)
3. Puls w uderzeniach na minutę (nacisnąć przycisk)
4. Odległość w km (lub milach) (nacisnąć przycisk)
5. Prędkość w km/h (lub mph) (nacisnąć przycisk)
6. Czas pozostały do końca sesji (lub łączny czas od początku sesji w przypadku sesji szybkiej) (nacisnąć przycisk)
7. Poziomy oporu (skala natężenia wysiłku)
8. Wskaźnik strefy pulsu

■ PODSUMOWANIE WYNIKÓW

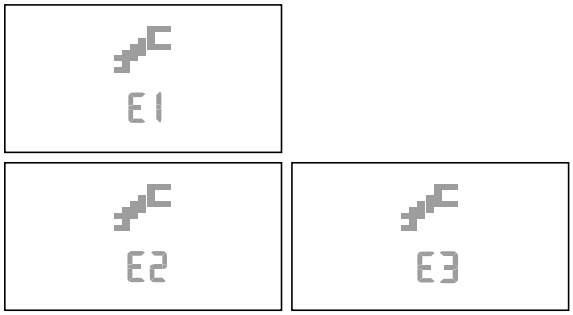


Podsumowanie wyników wyświetla się automatycznie po zakończeniu sesji w czasie fazy regeneracji przez 2 minuty.
W tym miejscu można wyświetlić:
- średni puls (jeżeli używano pulsometru analogowego niekodowanego),
- szacunkową ilość spalonych kalorii,
- średnią prędkość;
- pokonaną odległość.

Aby zmienić trudność pedałowania, należy naciskać przyciski + lub −.
Aby wyłączyć wyświetlanie podsumowania wyników przed jego zakończeniem, należy nacisnąć i przytrzymać środkowy przycisk.

PL

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW



Konsola nie włącza się:

- Należy sprawdzić podłączenie złącza do roweru;
- Sprawdzić podłączenie przewodów z tyłu konsoli i wewnątrz konstrukcji (etap montażu nr 5).

Jeżeli problem występuje nadal, należy zapoznać się z informacjami zamieszczonymi w tabeli na ostatniej stronie instrukcji obsługi.

Na ekranie konsoli wyświetlane są symbole „E1", „E2", „E3":

Należy skontaktować się z serwisem naprawczym firmy Domyos (patrz na ostatniej stronie).

UŻYTKOWANIE TABLETU I APLIKACJI DOMYOS PRZEZ BLUETOOTH

Trener osobisty Domyos

Aplikacja mobilna Domyos to szansa doświadczenia korzyści treningu osobistego w domowym zaciszu. Dzięki słowom zachęty oraz prezentacjom wideo zrozumiesz cel swoich ćwiczeń, a podczas sesji treningowych nie będzie dokuczać ci samotność.

Twój trener przekaże proste, skuteczne i motywujące instrukcje!

Osiągaj swoje cele.

Programy treningowe opracowane przez trenerów-ekspertów dla marki Domyos opracowano tak, by stale poprawiać Twoje osiągnięcia.

Nie ważne, czy jesteś osobą początkującą, średnio zaawansowaną czy zaawansowaną, Twój trener Domyos zmierzy wszystkie parametry związane z poziomem rozwoju fizycznego i zaproponuje skuteczne programy treningowe umożliwiające osiągnięcie oczekiwanych rezultatów!

Kontroluj i mierz swój postęp.

Począwszy od prostej sesji aż po kompletny program treningowy, Twój trener umożliwia stałe monitorowanie aktywności i pomiar postępów!

Dziel się radością z sukcesów ze znajomymi!

Informuj o swoich postępach przyjaciół z sieci społecznościowych i otrzymuj od nich wsparcie niezbędne do utrzymania wysokiego poziomu motywacji!

Więcej informacji na ten temat znajdziesz w witrynie internetowej Domyos.com

■ JAK POŁĄCZYĆ URZĄDZENIE DOMYOS Z TABLETEM/SMARTFONEM?

1/ Pobierz aplikację Domyos E-connected ze sklepu APP STORE lub GOOGLE PLAY

2/ Uruchom aplikację.

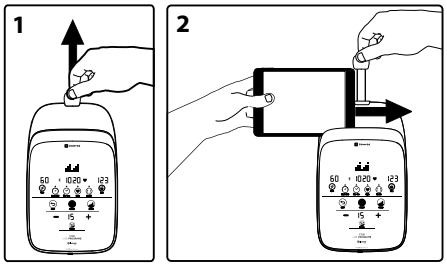
3/ Umieść tablet/smartofn w pobliżu urządzenia.
Aby rozpocząć pracę, ustaw tablet na wsporniku, przed czujnikiem optycznym (patrz schemat obsługi pulpitu sterowania).

Jeśli łączność Bluetooth® zostanie uruchomiona, urządzenie automatycznie zostanie wykryte. Nazwa urządzenia zostanie wyświetlona na ekranie, Kliknij przycisk OK.

Jeśli łączność Bluetooth® nie jest aktywna, otworzy się okno z żądaniem zgody na uruchomienie łączności Bluetooth®, a następnie połączenia z urządzeniem.

4/ Potwierdzeniem poprawnego nawiązania połączenia z tabletem/smartfonem jest ikona wyświetlana na ekranie.

5/ Zapoznaj się z aplikacją, korzystając z porad trenera lub utwórz bezpieczne konto użytkownika Domyos, wybierz swój cel i rozpocznij spersonalizowany trening!



PL

UŻYTKOWANIE

Użytkownicy początkujący powinni rozpocząć od ćwiczeń przez kilka dni z niską prędkością, unikając zbyt intensywnego wysiłku i w razie konieczności robiąc systematycznie przerwy dla odpoczynku. Następnie należy stopniowo zwiększać liczbę lub czas ćwiczeń. Podczas ćwiczenia nie należy się pochylać, plecy powinny przez cały czas pozostawać proste. Podczas ćwiczeń należy zapewnić dobre przewietrzanie pomieszczenia, w którym znajduje się rower.

Utrzymanie firmy / Rozgrzewka: Wysiłek stopniowy, czas począwszy od 10 minut
W przypadku ćwiczeń mających na celu utrzymanie formy lub rehabilitację, można trenować codziennie przez mniej więcej dziesięć minut. Ten rodzaj treningu umożliwia rozbudzenie mięśni i stawów, może również stanowić rozgrzewkę przed poważniejszym wysiłkiem fizycznym.
W celu bardziej intensywnego ćwiczenia mięśni nóg, należy ustawić większy opór i zwiększyć czas treningu.
Opór pedałowania może oczywiście być zmieniany przez cały czas treningu.

Utrzymaniekondycji / Schudnij: Wysiłek o umiarkowanej intensywności przez dość długi czas (co najmniej 22 minuty / dziennie)
Zalecamy wykonywanie tego ćwiczenia regularnie i z zachowaniem umiaru. W określeniu odpowiednich limitów może pomóc wysiłkowe badanie EKG przeprowadzone przez kardiologa. Aby poziom ćwiczenia był optymalny, w czasie jego trwania powinno się lekko spocić, nie doprowadzając jednak do utraty tchu. Według zaleceń organizacji WHO w celu zachowania dobrej formy należy codziennie przeprowadzać sesję ćwiczeń tego typu trwającą co najmniej 22 minuty.
Według zaleceń organizacji WHO w celu zmniejszenia masy ciała, a przede wszystkim redukcji tkanki tłuszczowej, należy codziennie przeprowadzać sesję ćwiczeń tego typu trwającą co najmniej 44 minuty.

Zwiększeniewytrzymałości : Wysiłek intensywny przez 20 do 40 minut
Ten rodzaj ćwiczeń ma na celu zdecydowane wzmocnienie mięśnia sercowego i wspomożenie oddychania. Opór i/lub prędkość pedałowania są zwiększane w celu bardziej intensywnego pocenia się podczas treningu. Wysiłek jest bardziej intensywny, niż w przypadku ćwiczeń mających na celu utrzymanie formy. W miarę upływu czasu i kolejnych treningów, użytkownik będzie mógł wytrzymać ten wysiłek przez coraz dłuższy czas, w większym rytmie. W przypadku tego rodzaju treningów należy ćwiczyć co najmniej trzy razy w tygodniu. Ćwiczenia o większej intensywności są przeznaczone wyłącznie dla sportowców i wymagają odpowiedniego przygotowania. Po zakończeniu każdego treningu należy przez kilka minut kontynuować marsz z coraz mniejszą prędkością i kątem nachylenia, aby stopniowo zmniejszać wysiłek i powrócić do stanu spoczynku. Po każdym treningu należy poświęcić kilka minut na powrót organizmu do stanu odpoczynku, stopniowo zmniejszając prędkość pedałowania.

Rozciąganie:
Po każdej sesji treningowej zaleca się wykonanie ćwiczeń rozciągających, które pomogą zmniejszyć napięcie mięśni i prześpieszyć ich regenerację.

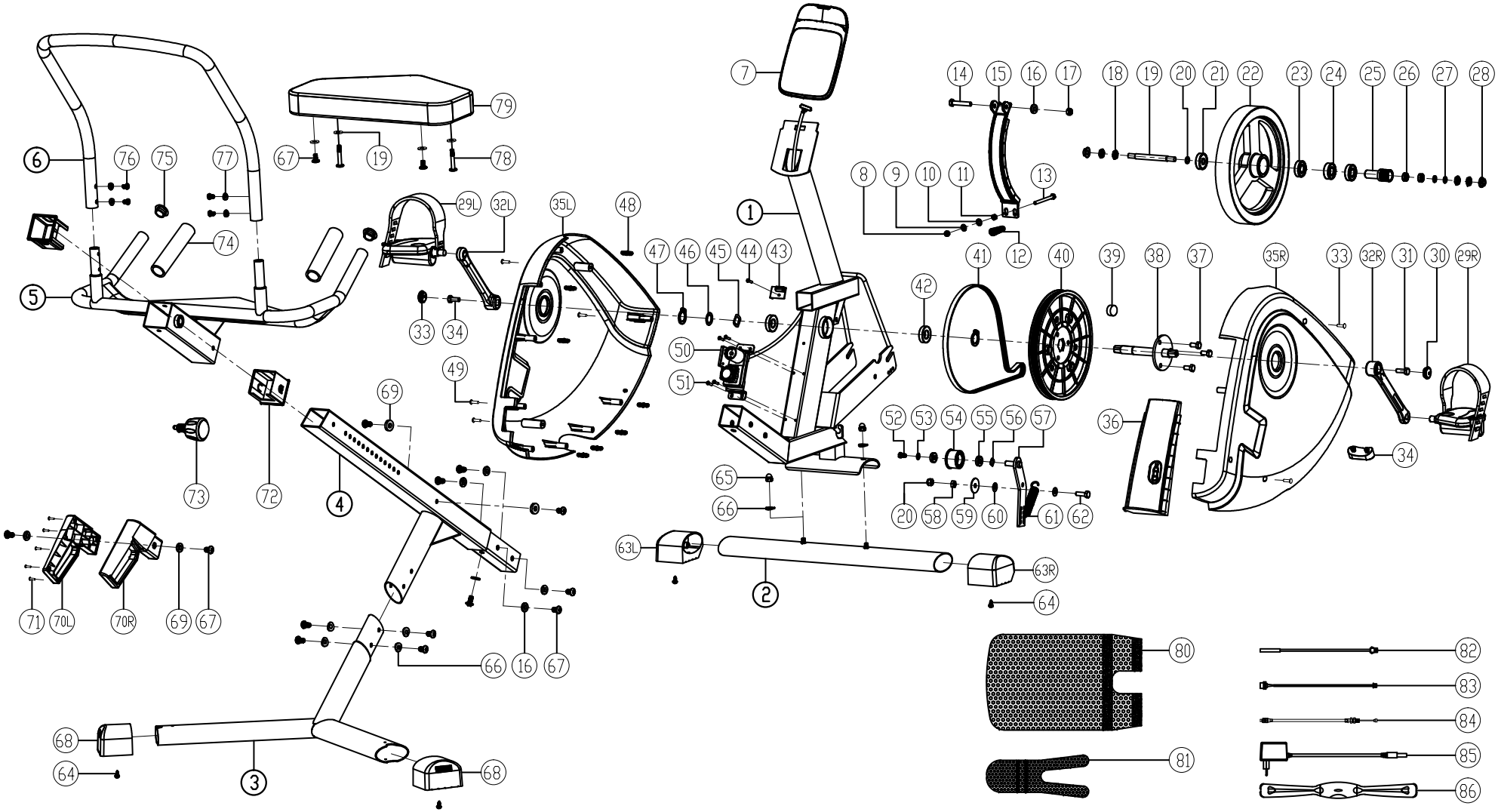
GWARANCJA HANDLOWA

W normalnych warunkach użytkowania, DOMYOS udziela 5-letniej gwarancji na elementy struktury i 2-letniej na pozostałe części, licząc od daty zakupu, przy czym decyduje data na paragonie.

Zobowiązania DOMYOS w ramach gwarancji ograniczają się do wymiany lub naprawy urządzenia zgodnie z uznaniem DOMYOS.

Gwarancja nie obowiązuje w następujących przypadkach:
- Uszkodzenia powstałego podczas transportu
- Wykorzystywania i/lub przechowywania na wolnym powietrzu bądź w środowisku o dużej wilgoci (za wyjątkiem trampolin)
- Nieprawidłowego montażu
- Nieprawidłowego lub nietypowego użytkowania
- Nieprawidłowej konserwacji
- Naprawy wykonanej przez osoby nieposiadające autoryzacji firmy DOMYOS
- Produkt nie jest przeznaczony do użytku prywatnego

Ta gwarancja handlowa nie wyklucza gwarancji stanowionych prawem obowiązującym w kraju zakupu.
Aby skorzystać z gwarancji na produkt, proszę odnieść się do tabeli na ostatniej stronie instrukcji użytkownika.


1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29L
29R
30
31
32L
32R
33
34
35L
35R
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63L
63R
64
65
66
67
68
69
70L
70R
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • 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 dosier spv (servicio de post venta, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA
Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.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 assitência?
Encontre-nos no site domyos.pt ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

OSTATNÉ KRAJINY
Potrebujete 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 svôj výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

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

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

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

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

OSTALE ZEMLJE
Potrebna 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
Potrebujete pomoč?
Obiščite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QUỐC 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 minh 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ださい。

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

ประเทศอื่น ๆ
ต้องการรับความช่วยเหลือ ?แ
พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

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

E-SEAT 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
Informaţii 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
Hwngd nb oqu n
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 «Октоблу», 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

TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, 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 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, ノヴァデックジャポン株式会社

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: 椭圆机 - 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 : 2145349

DOMYOS.COM