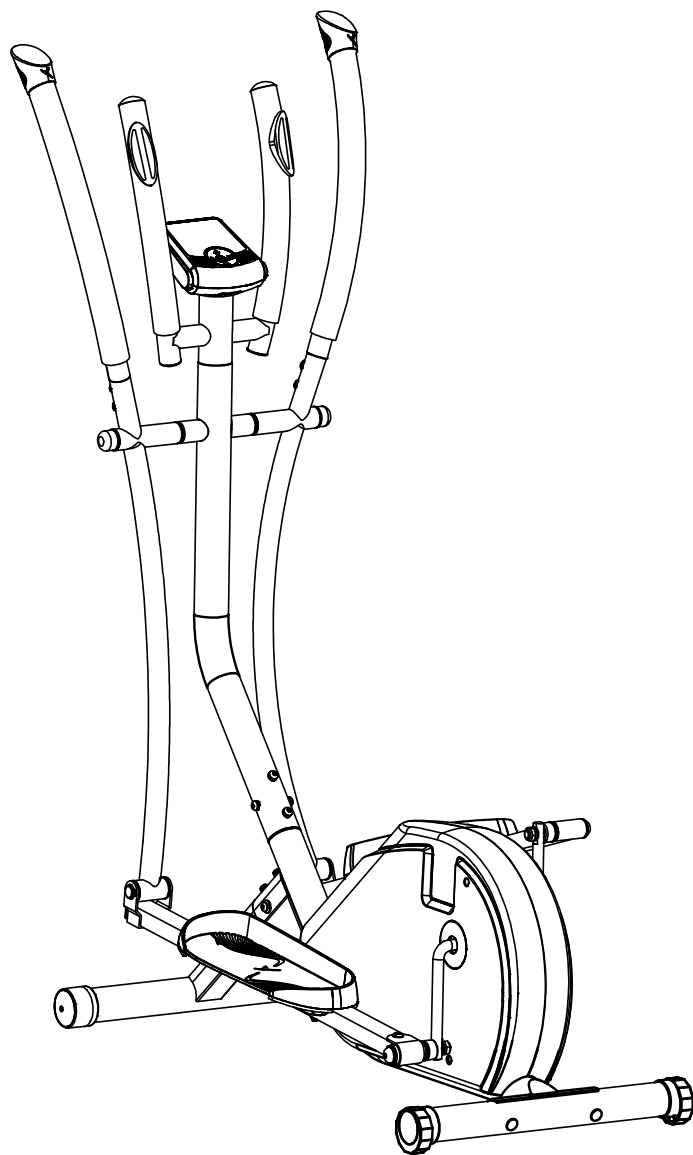


# ELLIPTICAL ESSENTIAL +



## ELLIPTICAL ESSENTIAL +

34 kg / 74 lbs  
131 x 62 x 143 cm  
51 x 24 x 56 in

**Maxi**  
110 kg  
242 lbs

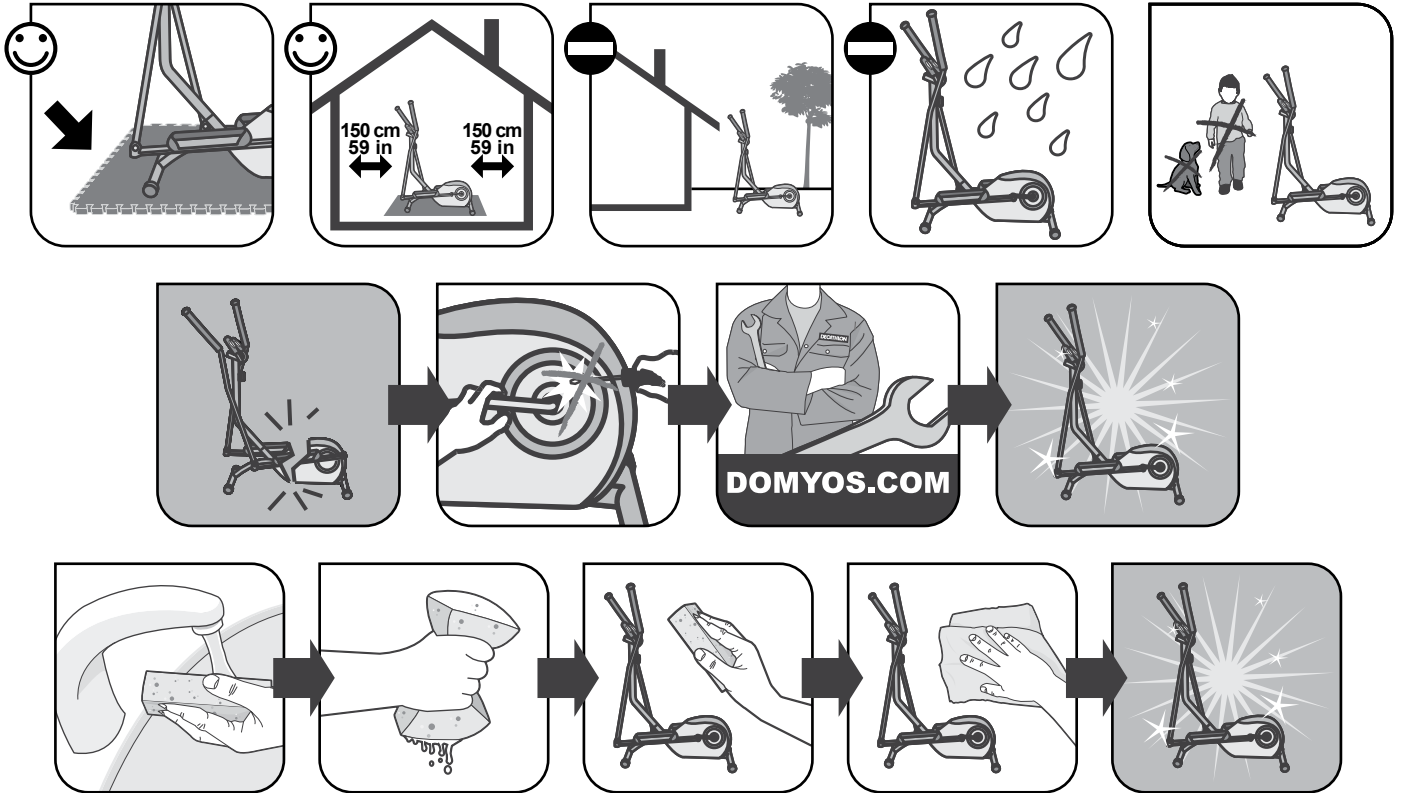


30 min



**DOMYOS**

**SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA •  
 BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOST' •  
 BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISNINGAR • БЕЗОПАСНОСТ • GÜVENLİK • SIGURNOST •  
 安全 • 安全 • 安全 • احتياطات أمنية**



1

2

3

4

5

6

⚠️

WARNING

EN

WARNING

• Any use of this product other than that intended may lead to serious injury.

• Prior to use, read the instructions carefully and comply with all warnings and instructions.

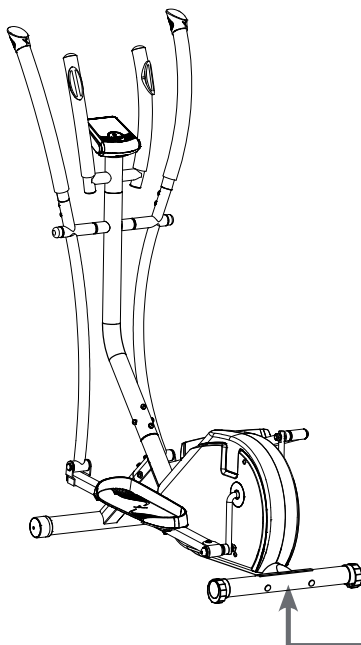
• Do not let children use this appliance, keep them away from it.

• You must replace the sticker if it is damaged, illegible or missing.

• Keep your hands, feet and hair away from all moving parts.

• Not suitable for therapeutic purposes.

i



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 elk 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 uso, leia com atenção o modo de utilização e respeite a totalidade dos avisos e instruções incluídos.
- Não permita o uso desta máquina por crianças e mantenha-as afastadas desta.
- Se o autocollante 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

- Jakiegokolwiek nieprawidłowe użytkowanie tego produktu grozi odniesieniem poważnych obrażeń.
- Przed rozpoczęciem użytkowania należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi, a następnie ściśle przestrzegać wszystkich zamiślonych w niej ostrzeżeń i zaleceń.
- Nie pozwalaj dzieciom, aby bawiły się urządzeniem. Dzieci powinny zawsze pozostawać w bezpiecznej odległości.
- Jeżeli naklejka jest uszkodzona, nieczytelna lub nieobecna, należy wymienić ją na nową
- Trzymaj 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 citiți cu atenție modul de utilizare și să respectați toate avertismentele și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu le permiteți copiilor să utilizeze acest aparat și nici nu-i lăsați să se apropie de acesta.
- În cazul în care autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește cu desăvârșire, acesta trebuie înlocuit.
- Nu apropiați mâinile, picioarele sau părul de piesele aflate în mișcare.
- A nu se utiliza în scopuri terapeutice

UPOZORNENIE

SK

- Akékoľvek nevhodné použitie môže mať za následok vážne poranenia.
- 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 pohyblivým 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; дръжте децата далеч от уреда.
- Ако малкирковката 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 içerdigi uyarıların ve talimatların tamamını dikkate alın.
- Çocukların bu makineyi kullanmasına izin veremeyin 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

注意事項

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症を引き起こす危険があります。
- ご使用前に使用マニュアルを注意深くお読みになり書かれている警告と使用法全体を守ってください。
- お子様にはこの機械を使用させないでください。お子様の手の届かない場所に保管してください。
- シールが損傷したり判読不可能だったりはがれている場合は、シールを交換してください。
- 作動中の部分には手や足、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

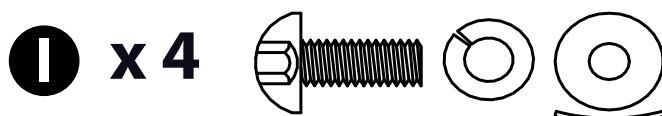
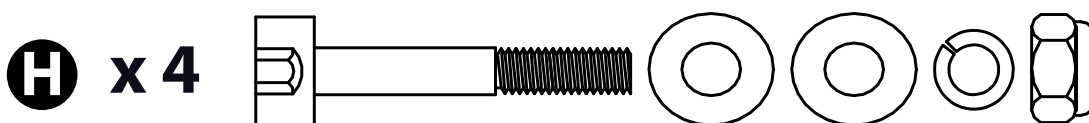
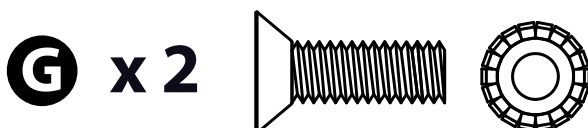
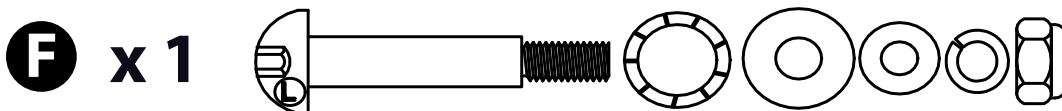
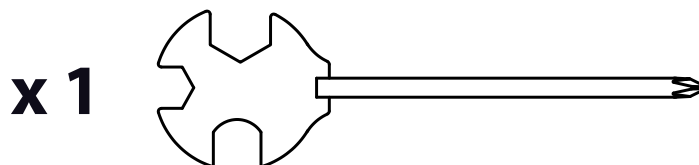
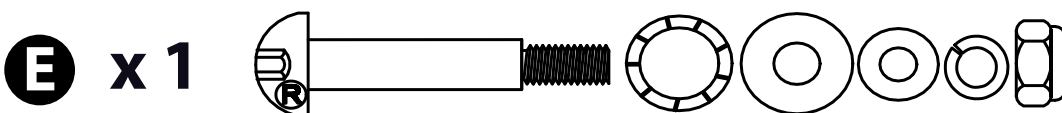
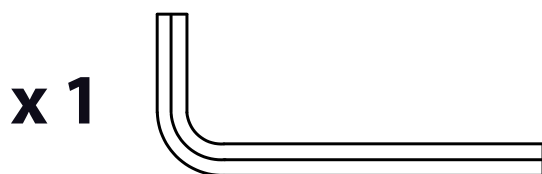
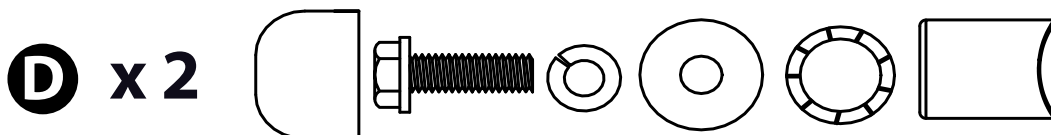
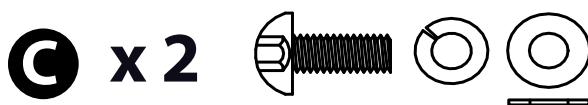
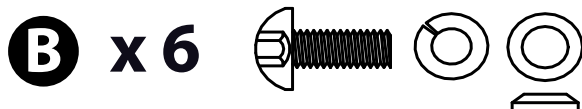
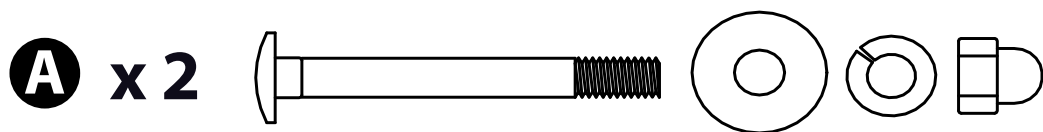
ZT

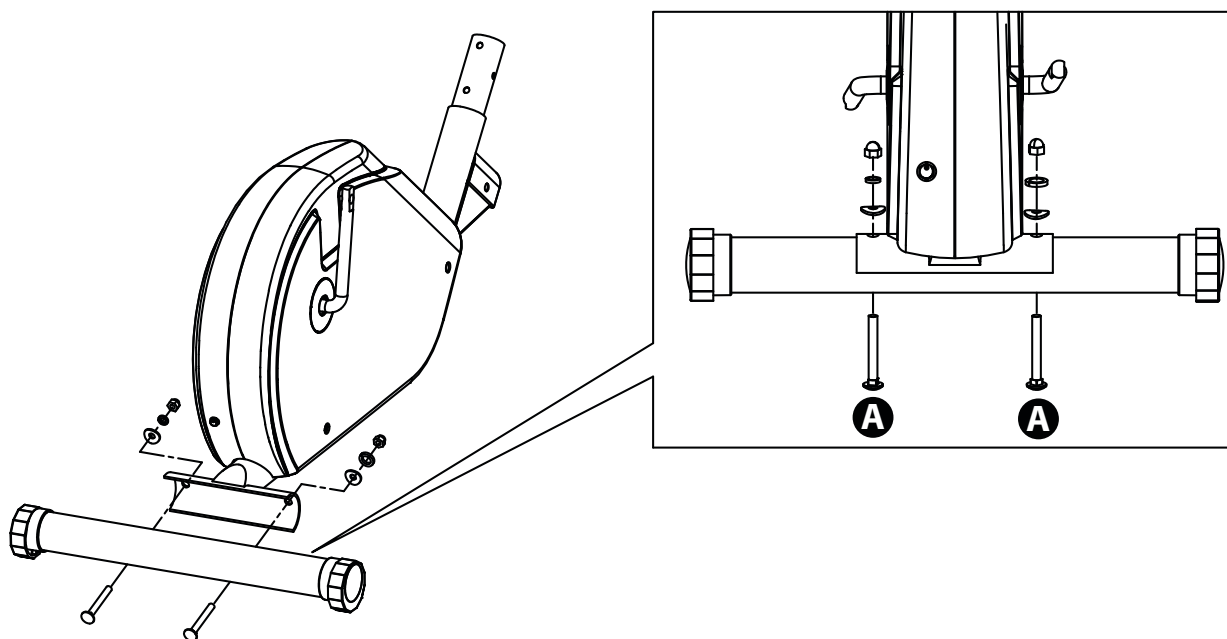
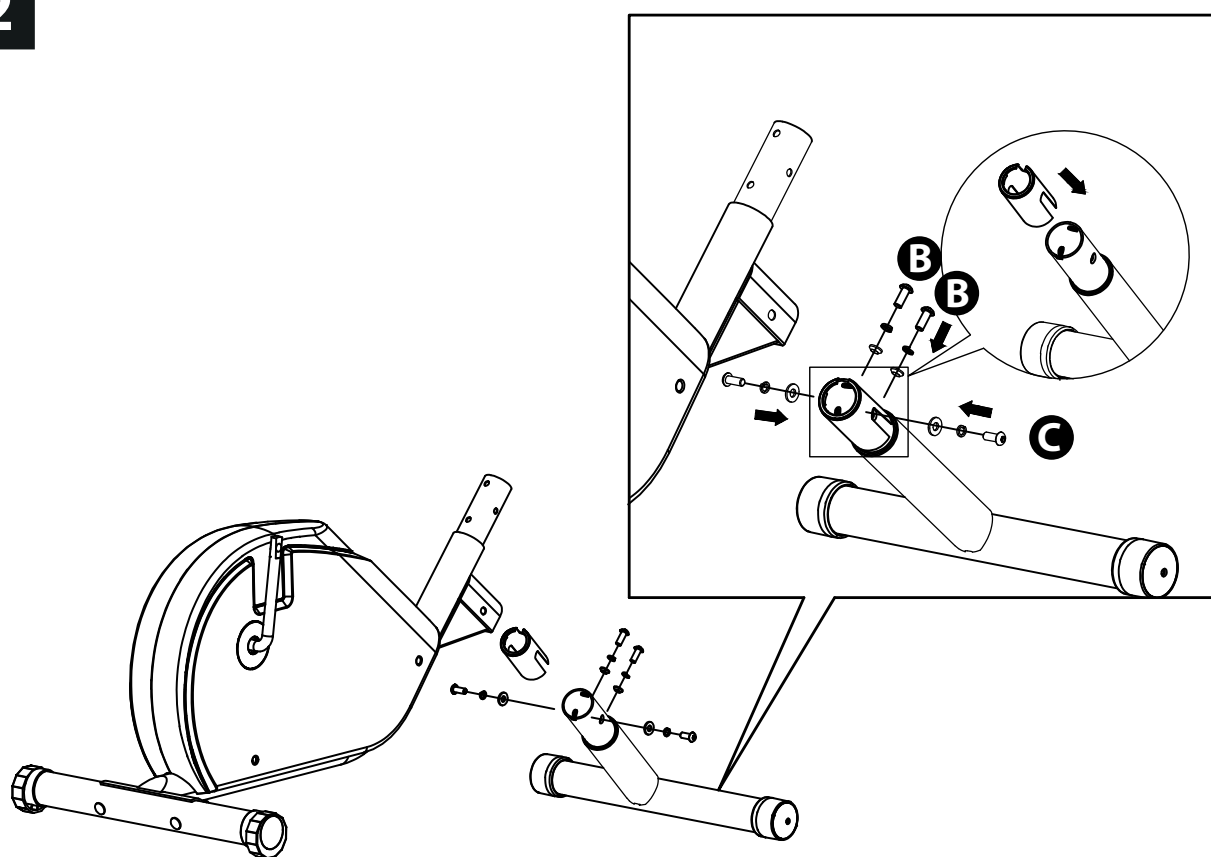
- 本产品的不适当使用可能会造成严重受伤。
- 使用前请仔细阅读说明书，遵守说明书中的注意事项和使用说明。
- 请勿让儿童使用本产品，并将其放置于远离儿童的地方。
- 如果产品上粘贴的说明出现损坏、无法阅读或缺失的情况，请将其替换。
- 请勿将手脚或头发靠近正在转动的部件。
- 不适用于治疗目的

تنبيه

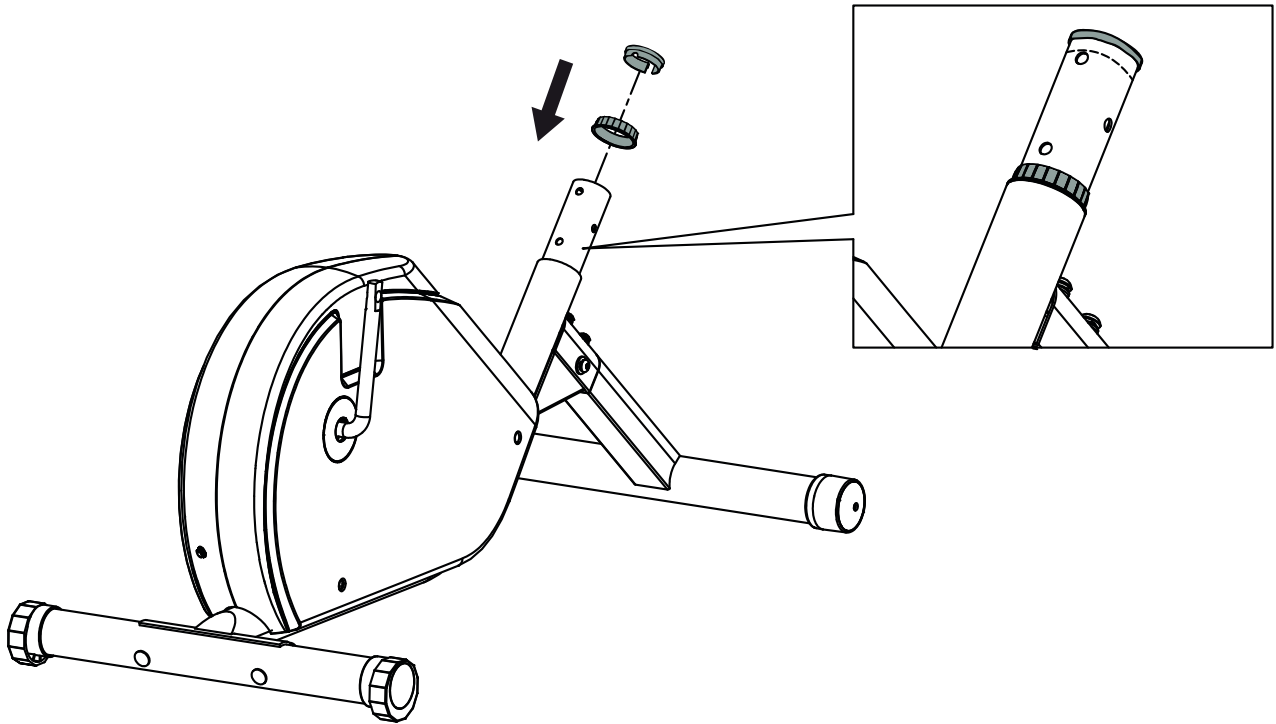
AR

- يمكن لسوء استخدام هذا المنتج أن يسبب 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.
- إذا لم تقرب يديك وقدميك وشعرك من جميع الأجزاء المتحركة.
- غير مناسبة للأغراض العلاجية

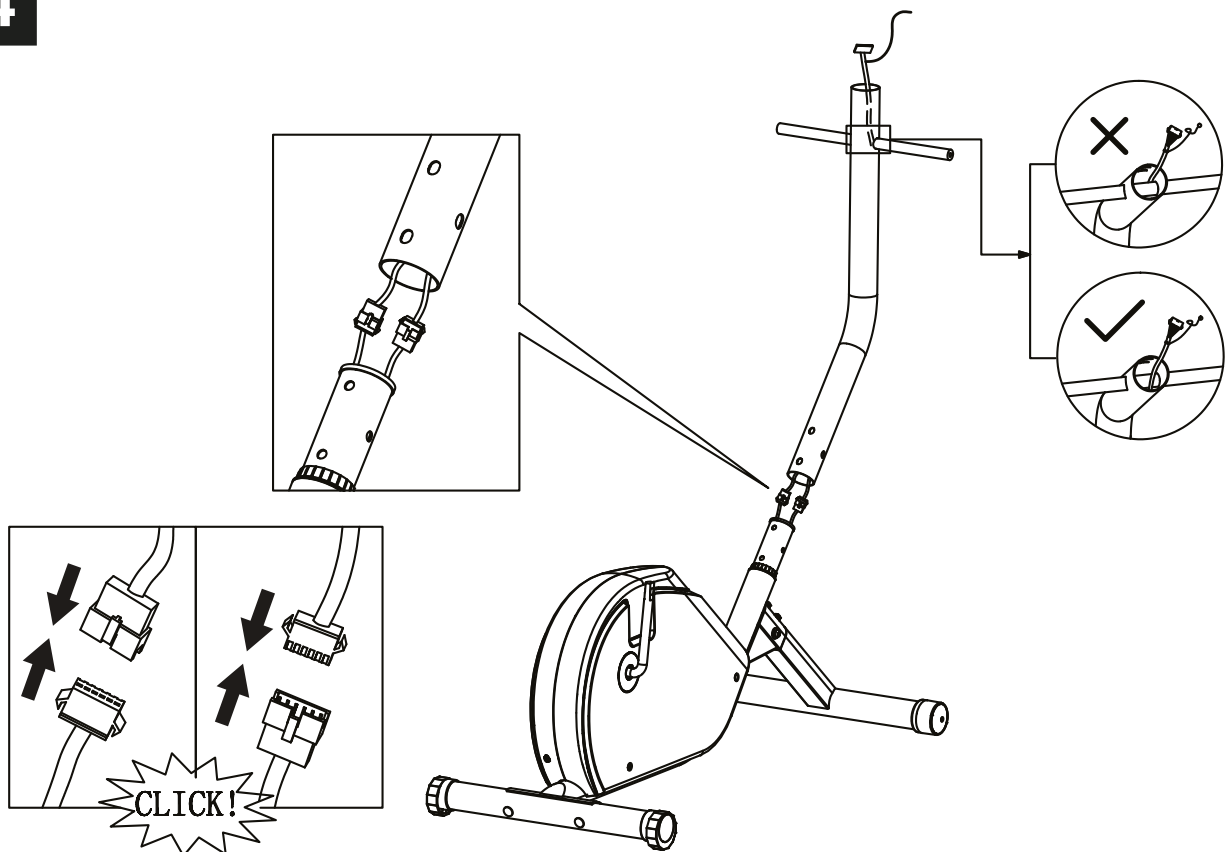


**1****2**

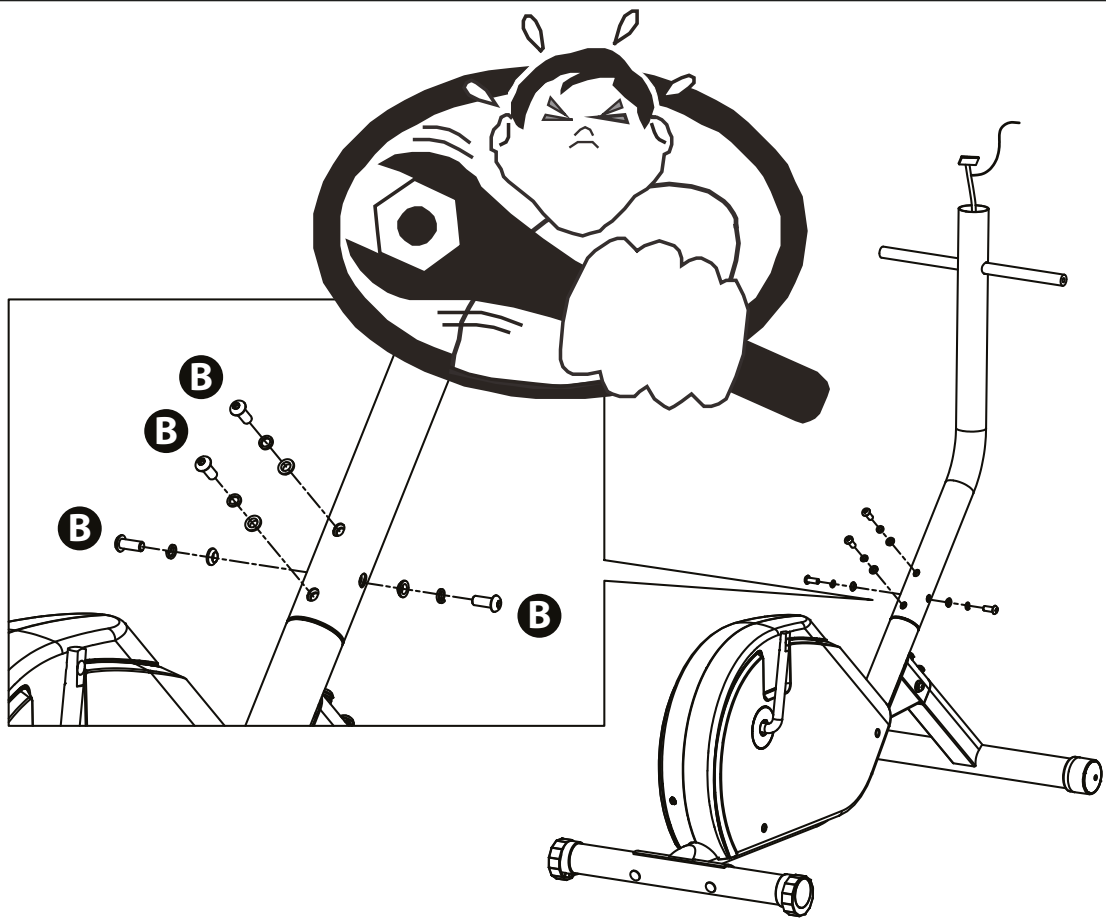
3



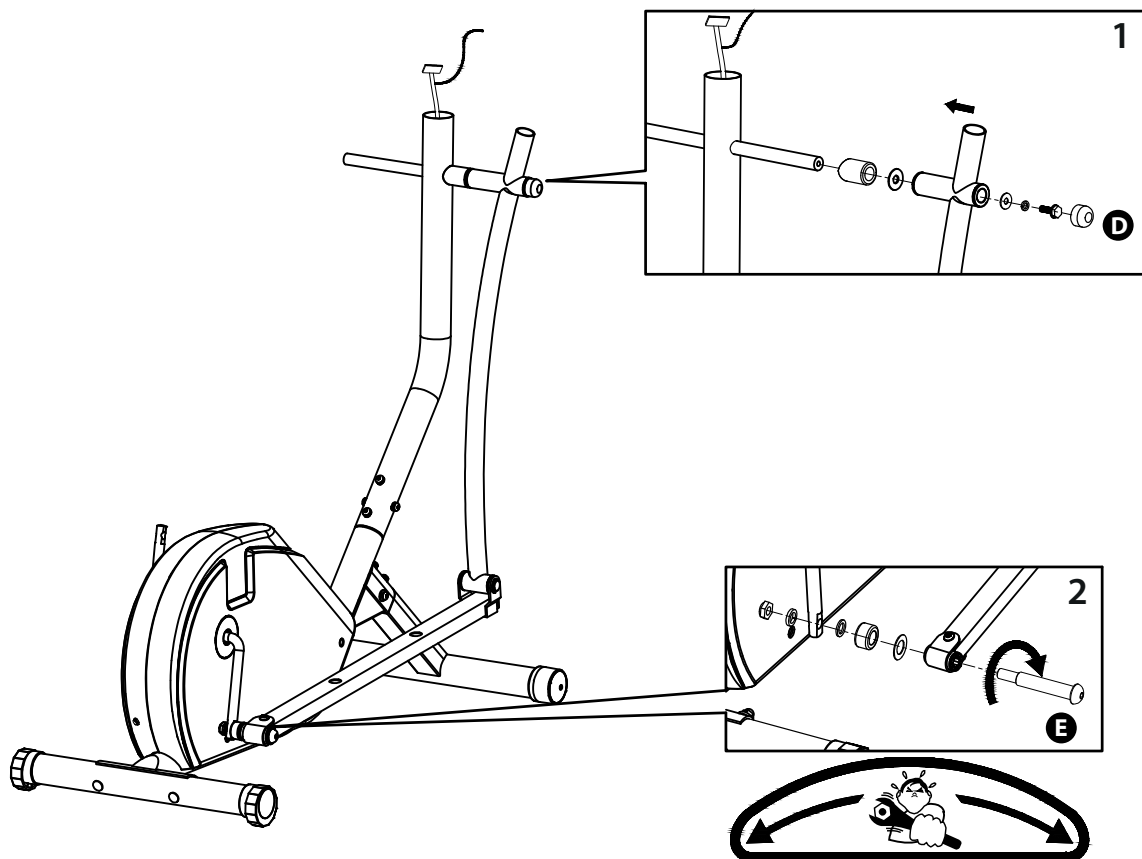
4



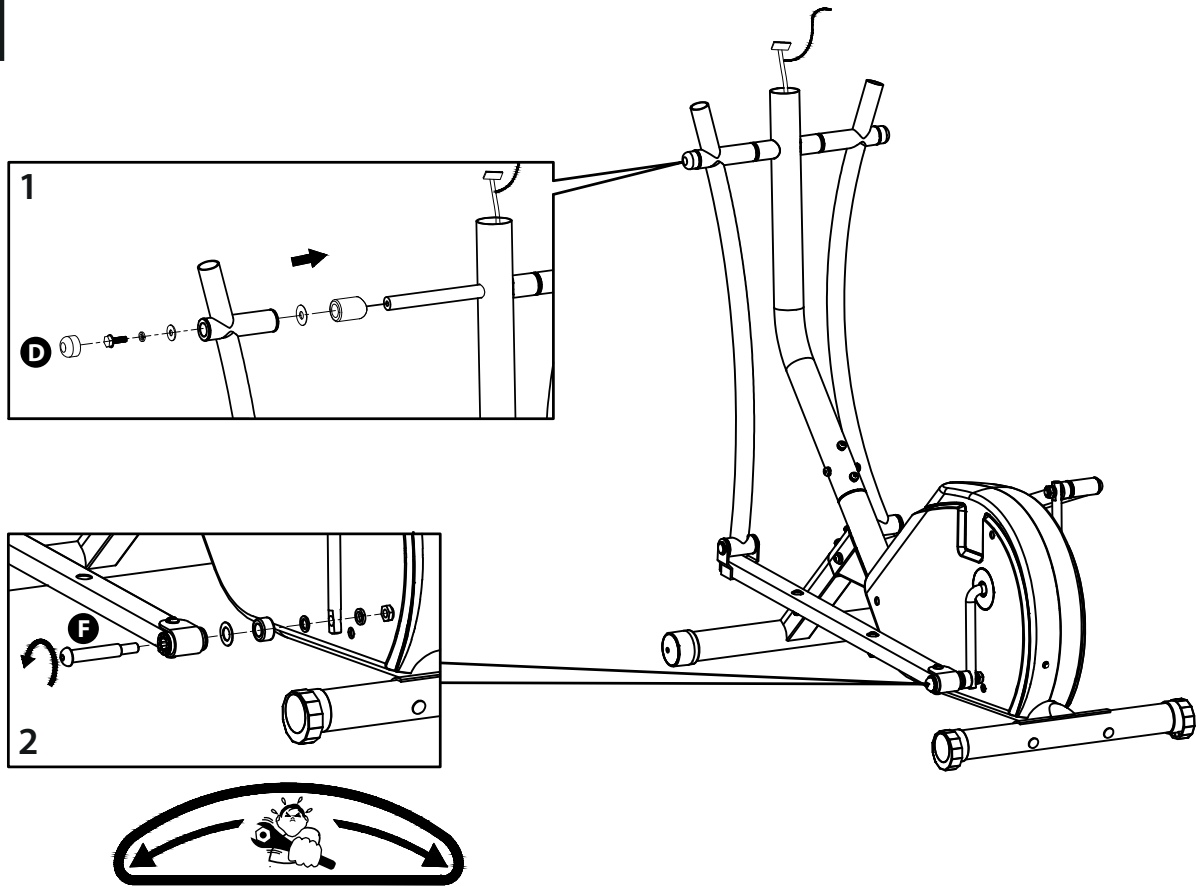
5



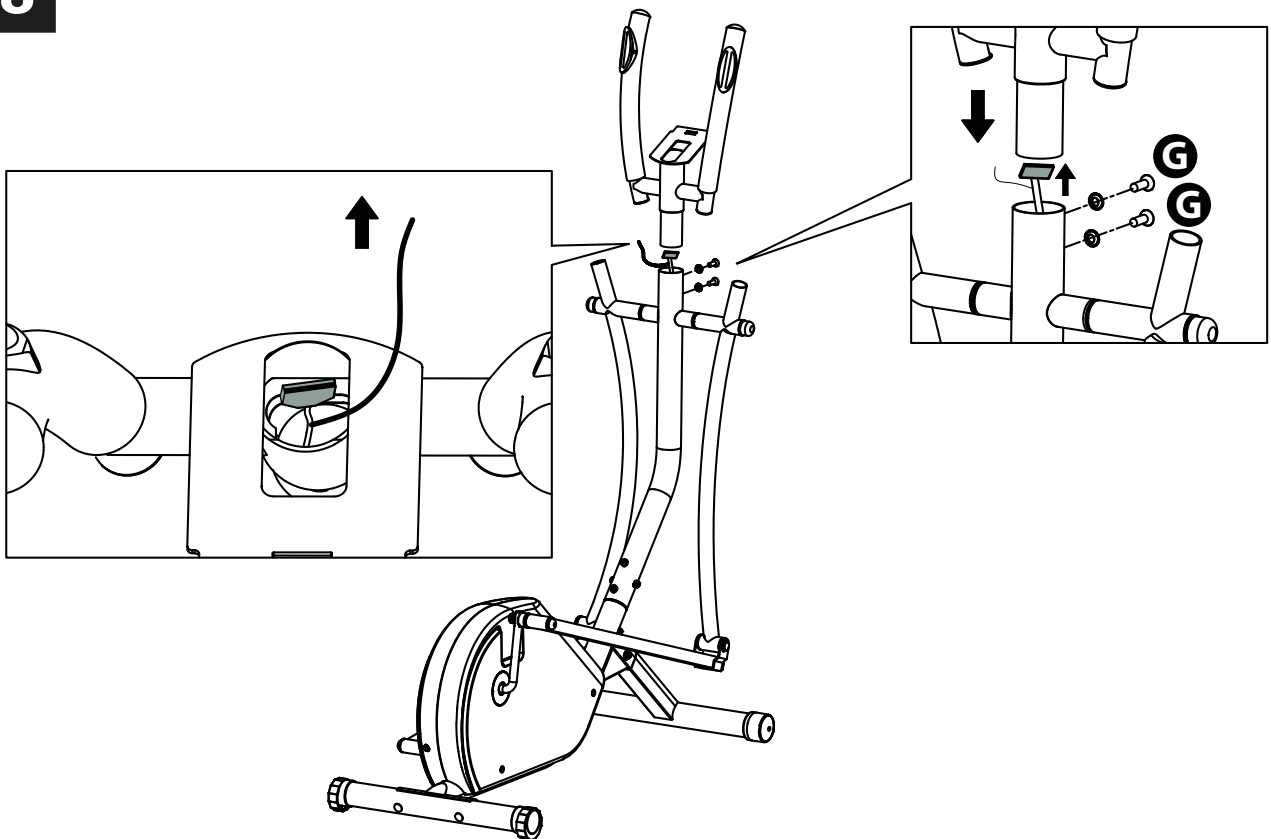
6



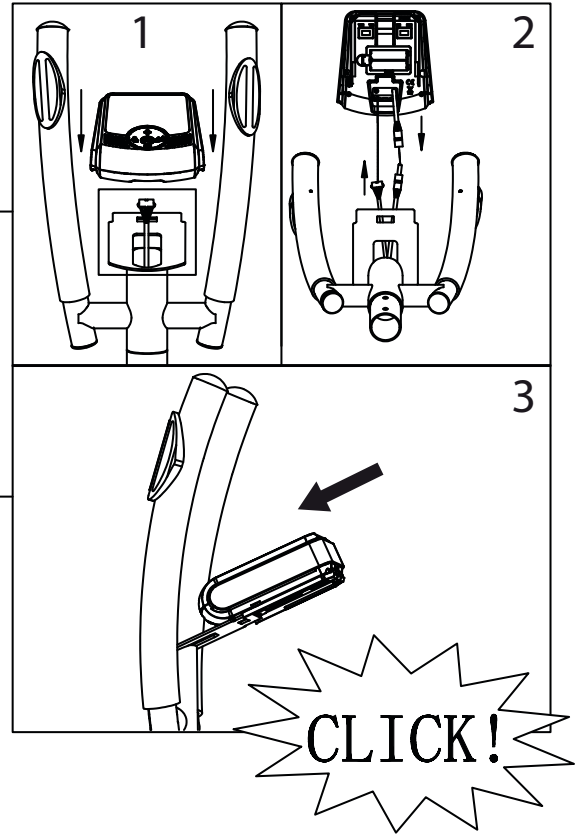
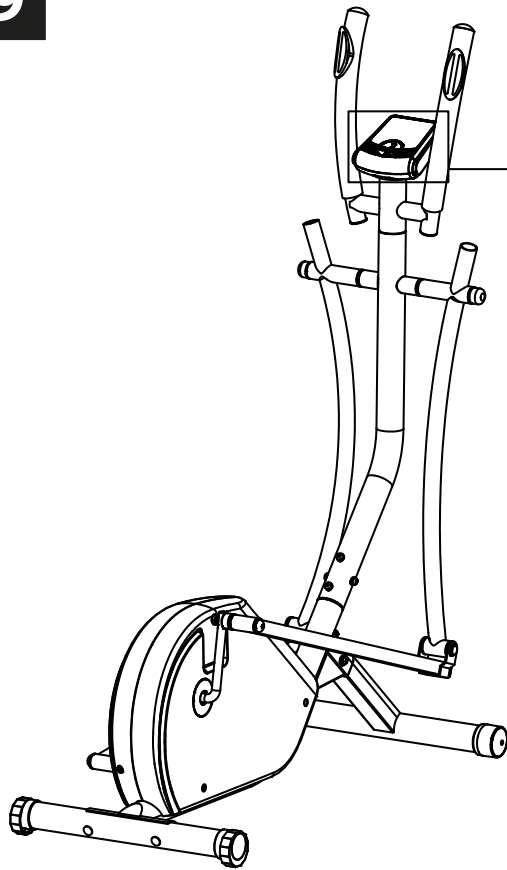
7



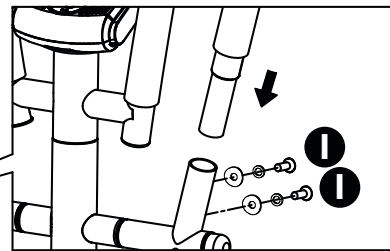
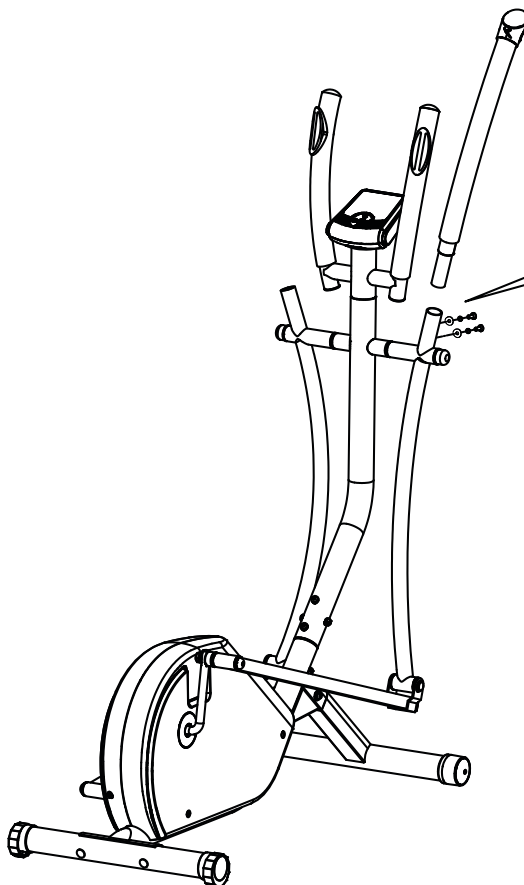
8



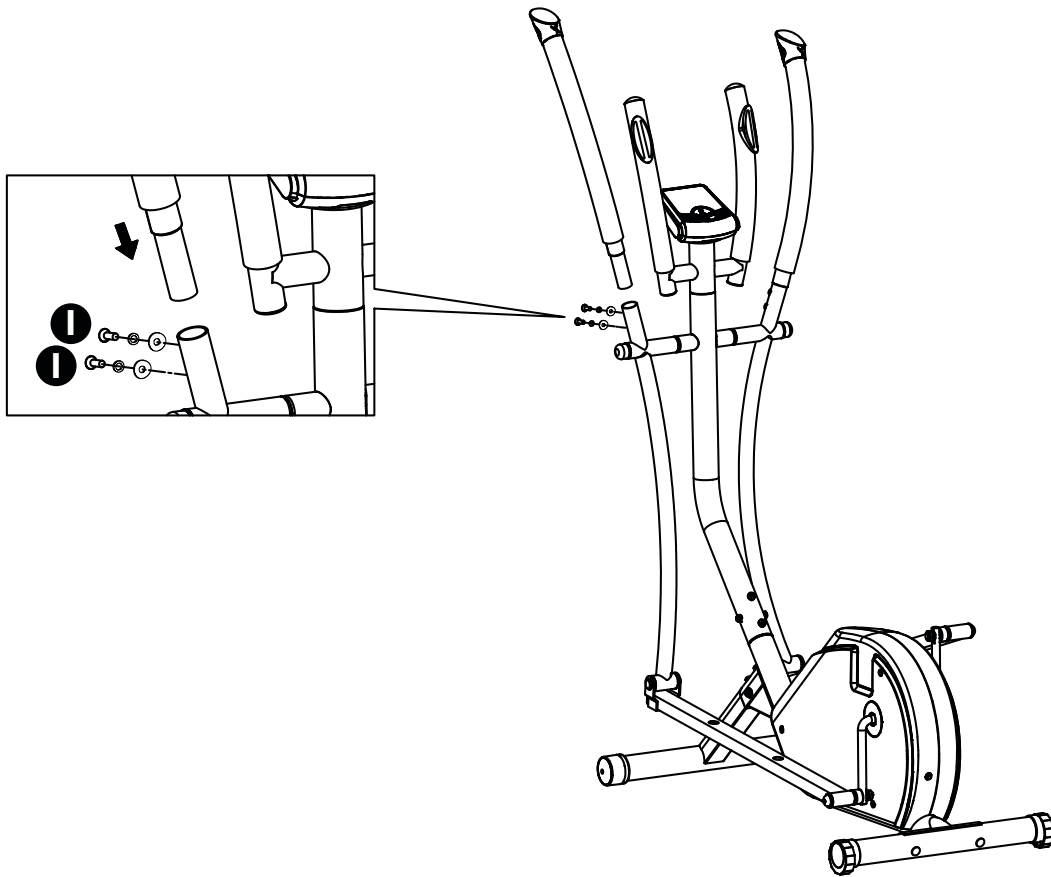
9



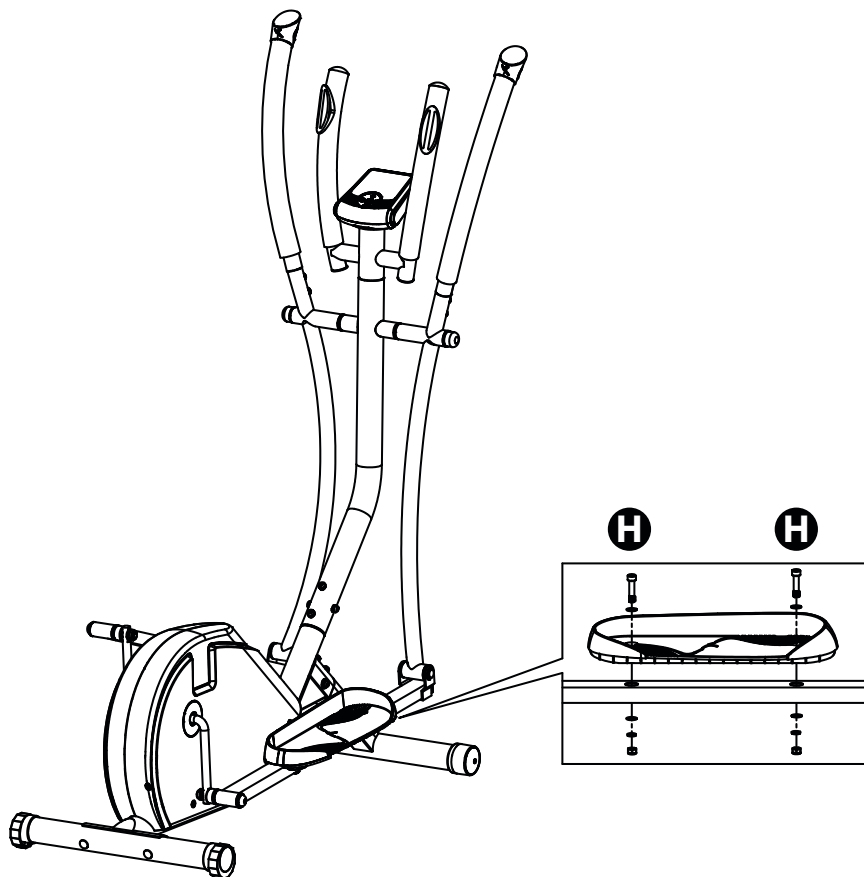
10



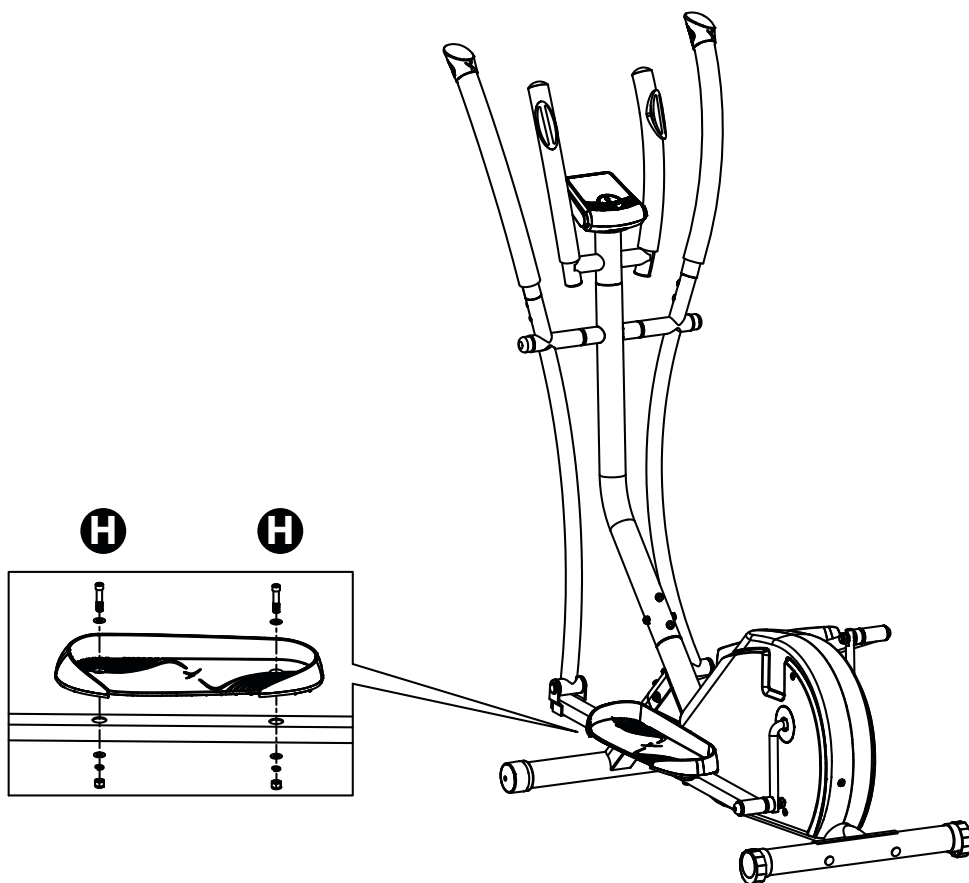
11



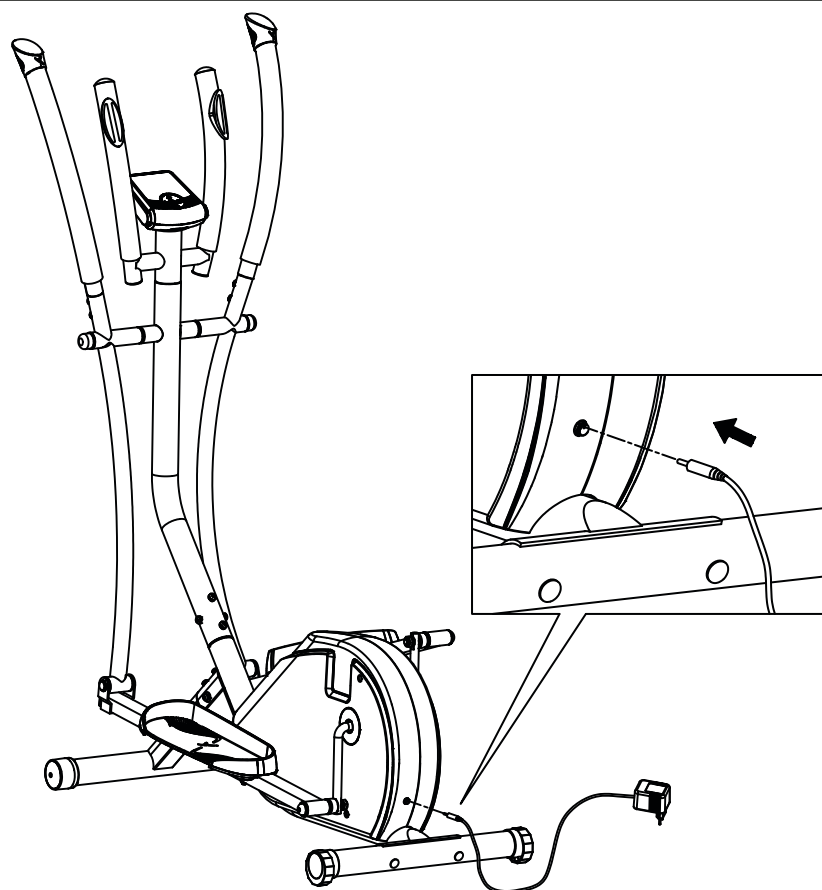
12

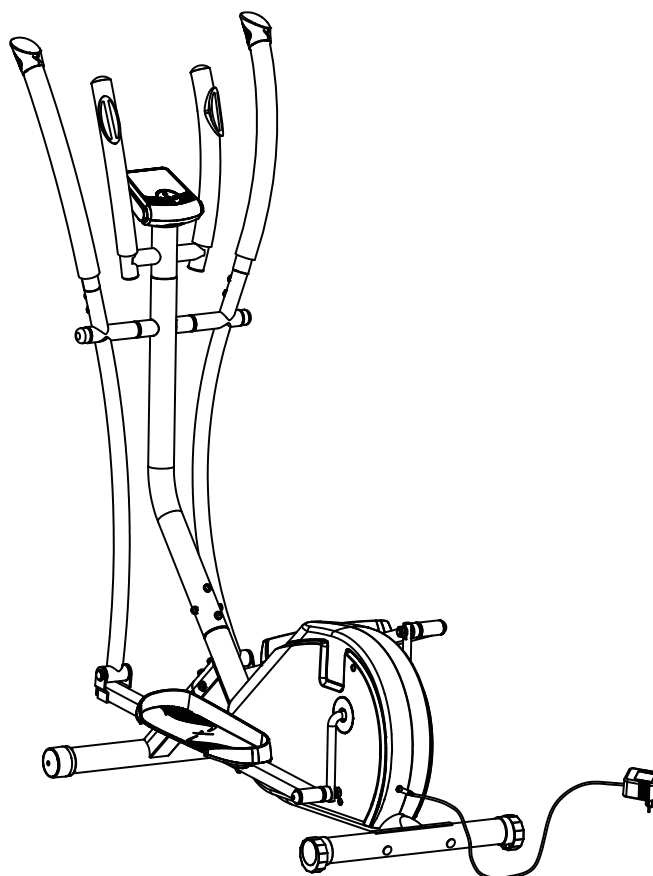


13



14





#### 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 le 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 le 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 "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 recycelen. 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.

#### RECYCLINGU

Symbool "przekreślonego kosza" oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiorze 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 lévő elemeket nem szabad a háztartási szemétkébe 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 újrahasznosítása 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 "coş 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

Symbool preškrtnutá nádoba na odpadky znamená, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, sa nesmú vyhadzovať do bežného domáceho odpadu. Je nutné ich triediť ako separovaný odpad. Batérie ako aj ostatné elektronické komponenty po skončení ich životnosti odovzdajte v autorizovanej zberni, ktorá zabezpečí recykláciu. Táto valorizácia vášho elektronického odpadu prispieva k ochrane životného prostredia a vášho zdravia.

#### RECYKLACE

Symbol přeškrtnuté popelnice znamená, že tento výrobek a baterie v něm obsažené není možné vyhodit do běžného domácího odpadu. Patří do speciálního tříděného odpadu. Po skončení životnosti odložte váš elektronický výrobek do specializované sběrně, kde bude recyklován. Tímto znovuzpracováním elektronického odpadu napomáháte chránit životní prostředí a své zdraví.

#### ÅTERVINNING

Den överkorsade soptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sorteras. 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 отделно. 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 içerdigi pillerin normal ev atıklarıyla birlikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılmaları gerekmektedir. Bataryaları ve kullanıma ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

#### RECIKLAŽA

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

#### 回收

"斜杠垃圾箱"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。

「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。

إعادة التحويل  
يقصد برمز "سلة المهملات ذات علامة x" أنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فهما يخضعان لتصنيف محدد. يرجى أخذ البطاريات وجهازك الإلكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجميع للتدوير المخلفات مصرح بها. إن تعاملنا مع نفاياتك الإلكترونية على هذا النحو إنما يحمي البيئة ويحمي صحتك.

①

Console  
Console  
Consola  
Konsole  
Console  
Console  
Consola  
Konsola  
Műszerfal  
Дисплей  
Consolă  
Konzola  
Konzole  
Konsol  
Табло  
Konsol  
Konzola  
控制面板  
コンソール  
控制面板  
الكونسول

②

Mobile handlebars  
Guidon mobile  
Manillar móvil  
Mobiler Lenker  
Manubrio mobile  
Mobiele stuurstang  
Guiador móvil  
Kierownica ruchoma  
Mozgatható kormány  
Подвижный руль  
Ghidon mobil  
Pohyblivé riadidlá  
Mobilní řídítka  
Rörligt styre  
Подвижно кормило  
Hareketli gidon  
Mobilni upravljač  
移动手把  
可動式ハンドル  
移動手把  
مقود متحرك

③

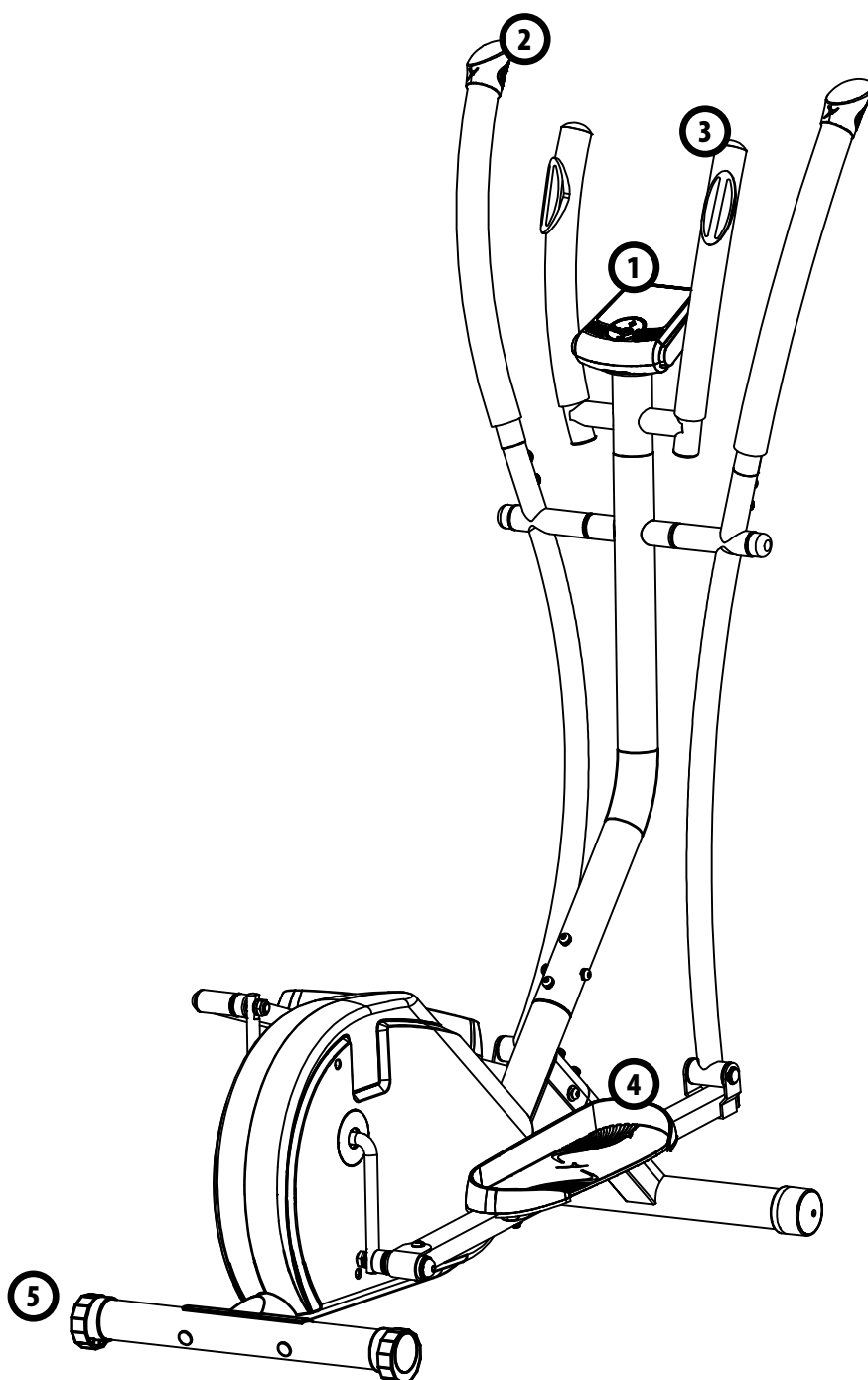
Stationary handlebars  
Guidon fixe  
Manillar fijo  
Fester Lenker  
Manubrio fijo  
Vaste stuurstang  
Guiador fijo  
Kierownica nieruchoma  
Rögzített kormány  
Неподвижный руль  
Ghidon fix  
Pevné riadidlá  
Pevná řídítka  
Fast styre  
Фиксировано кормило  
Sabit gidon  
Fiksni upravljač  
固定手把  
固定ガイド  
固定手把  
مقود ثابت

④

Pedal  
Pédale  
Pedal  
Pedal  
Pedale  
Pedaal  
Pedal  
Pedał  
Pedál  
Педаль  
Pedală  
Pedál  
Šlapky  
Pedal  
Педал  
Pedal  
Pedala  
踏板  
ペダル  
踏板  
البدال

⑤

Level adjuster  
Compensateur de niveau  
Compensador de nivel  
Niveauausgleicher  
Compensatore di livello  
Stelschroef niveau  
Compensador de nivel  
Regulacja poziomu  
Sztintbe állítás  
Компенсатор неровности пола  
Compensator de nivel  
Kompensátor úrovně  
Kompensátor úrovně  
Nivåkompensator  
Компенсатор на нивото  
Seviye denkleştirici  
Kompensator razine  
水平补偿器  
高さ調整  
水平補償器  
معدل المستوى



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

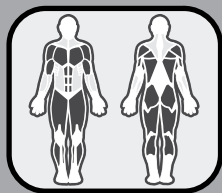
Che siate principianti o sportivi di alto livello, DOMYOS è il vostro alleato per restare in forma o sviluppare la vostra condizione fisica. Le nostre squadre si sforzano sempre di concepire i migliori prodotti per il vostro uso. Se tuttavia avete delle osservazioni, dei suggerimenti o delle domande, siamo al vostro ascolto sul nostro sito DOMYOS.COM. Qui troverete anche dei consigli per la vostra pratica e assistenza in caso di bisogno.

Vi auguriamo un buon allenamento e speriamo che questo prodotto DOMYOS risponderà pienamente alle vostre aspettative.

## PRESENTAZIONE

La pratica dell'ergometro è un'ottima forma di attività cardio-training che vi permetterà di aumentare le vostre capacità cardiovascolari e respiratorie tonificando tutto il vostro corpo: glutei, quadricipiti, polpacci, dorsali, pettorali, bicipiti e addominali in rafforzamento. La pratica della retropedalata vi permetterà di accentuare il lavoro dei glutei e del retro coscia. Il lavoro in resistenza vi permetterà di bruciare un massimo di calorie (ideale per perdere peso in associazione con un'alimentazione equilibrata).

## PARTI DEL CORPO SOLLECITATE



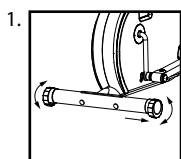
## AVVERTENZA

La ricerca della forma deve essere praticata in modo CONTROLLATO. Prima di iniziare un qualsiasi programma di esercizi, consultare il proprio medico. Questo consiglio è valido in particolare per le persone di oltre 35 anni o quelle che hanno avuto precedentemente dei problemi di salute e che non hanno fatto sport da molti anni. Leggere tutte le istruzioni prima dell'uso.

## RACCOMANDAZIONI GENERALI

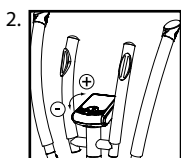
1. Spetta al proprietario verificare che tutti gli utilizzatori del prodotto siano adeguatamente informati su tutte le precauzioni d'uso.
2. DOMYOS non si assume alcuna responsabilità in caso di denunce per lesioni o danni inflitti a persone o a beni ed originati dall'utilizzo o dall'utilizzo non corretto di questo prodotto da parte dell'acquirente o di un'altra persona.
3. Il prodotto non deve essere utilizzato in contesti commerciali ed istituzionali o per il noleggio.
4. È responsabilità dell'utilizzatore ispezionare e avvitare se necessario tutti i pezzi prima di ogni utilizzo del prodotto.
5. Qualsiasi operazione di montaggio/smontaggio sul prodotto deve essere effettuata con cura.
6. Per proteggere adeguatamente i piedi durante gli esercizi, indossare scarpe da ginnastica. Non indossare indumenti ampi o penzolanti che possono rischiare di rimanere impigliati nella macchina. Non indossare gioielli. Legarsi i capelli perché non diano fastidio durante l'esercizio.
7. Le persone che portano uno stimolatore cardiaco, un defibrillatore o qualsiasi altro dispositivo elettronico impiantato sono avvertiti che utilizzano il sensore di pulsazioni a loro rischio e pericolo.
8. L'uso del sensore di pulsazioni è sconsigliato alle donne incinte.
9. **AVVERTENZA!** I sistemi di sorveglianza del ritmo cardiaco possono mancare di precisione. Un sovraccarico può comportare gravi lesioni, o addirittura la morte. Qualsiasi sensazione di dolore o malessere deve essere seguita da un arresto immediato dell'allenamento.
10. Nel caso di un utilizzo del prodotto con l'alimentazione di rete, scollegarlo quando è inutilizzato.

## REGOLAZIONI



### 1- MESSA A LIVELLO DELLA BICICLETTA

Avvertenza: è necessario scendere dall'ergometro per procedere alla messa a livello del prodotto. In caso d'instabilità del prodotto durante l'utilizzo, girare uno dei compensatori di livello o entrambi fino all'eliminazione dell'instabilità.



### 2- REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA

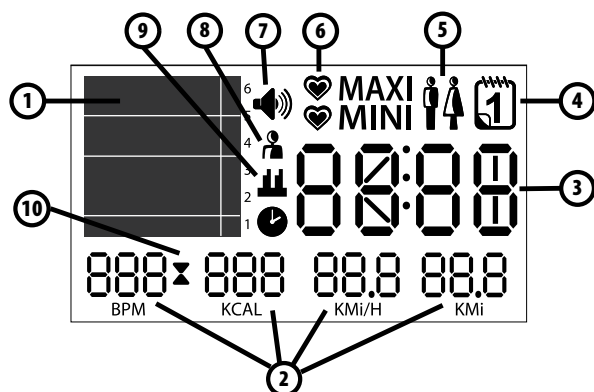
Questo prodotto è un «prodotto a velocità indipendente». Potete regolare la coppia frenante non solo con la frequenza di pedalata ma anche scegliendo il livello di resistenza manualmente (girando il pulsante di controllo di coppia sui prodotti non motorizzati, premendo i pulsanti +/- sui prodotti motorizzati). Tuttavia, se conservate lo stesso livello di resistenza, la coppia frenante aumenterà / diminuirà mano a mano che la vostra frequenza di pedalata aumenterà/diminuirà.

## SPOSTAMENTO DEL PRODOTTO

**Avvertenza: è necessario scendere dall'ergometro per procedere a qualsiasi spostamento.**

A terra, mettetevi davanti al prodotto, tenete il manubrio e tirate verso di voi la bicicletta. Il prodotto è allora in appoggio sulle sue rotelle di spostamento e potete spostarlo. Quando lo spostamento è terminato, accompagnate il ritorno dei piedini indietro sul pavimento.

### Zona di visualizzazione

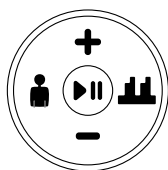


1. Zona di visualizzazione dei programmi
2. Visualizzazione della frequenza cardiaca, delle calorie consumate, della velocità e della distanza percorsa.
3. Visualizzazione del tempo di allenamento
4. Indicatore di selezione dell'ETÀ dell'utilizzatore
5. Indicatore di selezione del SESSO (Uomo / Donna)
6. Indicatore per l'impostazione delle zone target cardiache
7. Indicatore dell'attivazione o meno dell'avviso sonoro di superamento della zona cardiaca target.
8. Siete nella modalità «IMPOSTAZIONI»
9. Siete nella modalità «PROGRAMMI»
10. Indicatori quando siete al di sotto o al di sopra della vostra impostazione della zona cardiaca target

### Funzioni

- Velocità: questa funzione permette di indicare una velocità stimata, che può essere in km/h (chilometri all'ora) o in mi/h (miglia all'ora) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.
- Distanza: questa funzione permette di indicare una distanza stimata dall'inizio dell'esercizio. Questa può essere in km (chilometri) o in Mi (miglia) in funzione della posizione dell'interruttore sul retro del prodotto.
- Tempo: questa funzione indica la durata trascorsa dall'inizio dell'esercizio, questa indicazione è in minuti: secondi (MM :SS).
- Calorie: questa funzione mostra una stima delle calorie consumate dall'inizio dell'esercizio.
- Frequenza cardiaca\*: la misura della frequenza cardiaca si realizza con i sensori di pulsazioni presenti sul manubrio. La vostra frequenza cardiaca apparirà in numero di battiti al minuto.

**\*Attenzione:** si tratta di una stima, che non deve in alcun caso essere considerata come un dato medico.



- Pulsante di accensione, di convalida, di pausa o di arresto. Permette di lanciare la modalità «QUICK START»
- Permette di entrare nella modalità «IMPOSTAZIONI»
- Permette di entrare nella modalità «PROGRAMMI»
- Permette di fare scorrere i programmi e di impostare i valori

### Regolazioni sul retro della console

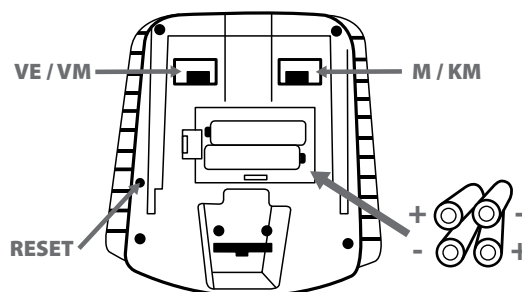
- Corsore VE / VM : selezione del tipo di apparecchio sul quale è utilizzata la console : VM (bicicletta magnetica) / VE (ergometro)
- Corsore MI / KM : selezione dell'unità di misura della DISTANZA: MI (miglia) / KM (chilometri)

### Azzeramento del prodotto

- Il prodotto si mette in stand-by dopo circa cinque minuti di inattività.
- Gli indicatori si azzerano in occasione della messa in stand-by (nessuna memorizzazione dei dati).
- Premendo il pulsante RESET sul retro della console.

### Installazione delle pile

1. Estrarre la console dal suo supporto, togliere il coperchio del vano pile che si trova sul retro del prodotto, mettere quattro batterie di tipo LR06 (1,5 V) nell'apposito alloggiamento sul retro dello schermo.
2. Assicurarsi della corretta installazione delle batterie e del perfetto contatto con le molle.
3. Riposizionare il coperchio sul prodotto e assicurarsi della sua tenuta.
4. Se la visualizzazione è illeggibile o parziale, togliere le batterie, aspettare 15 secondi e rimetterle a posto.
5. Se si tolgono le batterie, la memoria del computer si cancella.



### Riciclaggio:

Il simbolo «cestino barrato» significa che questo prodotto e le pile che contiene devono essere trattati separatamente dai rifiuti domestici. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Portare le batterie e il 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 vostra salute.

## Utilizzo

La bicicletta funziona con alimentazione di rete o a pile. Dopo 5 minuti d'inattività, la console si spegne. Vi consigliamo di togliere le pile se non utilizzate la bicicletta per molto tempo o se la usate con l'alimentazione di rete.

In occasione di ogni messa in tensione (collegamento su alimentazione di rete o installazione delle pile), la console lancia la modalità QUICK START. Premete a lungo  per entrare nella modalità «IMPOSTAZIONI» o premete a lungo  per entrare nella modalità «PROGRAMMI». Alla fine della seduta di allenamento, questo apparecchio vi propone un defaticamento di 1 minuto: 'COOL'. È proposto un riassunto della seduta.

### Quick start:

La funzione QUICK START vi permette di avviare rapidamente la seduta di allenamento. Quando la console è in stand-by, se si preme brevemente il tasto  o si inizia a pedalare, parte automaticamente un allenamento di 30 minuti all'intensità più bassa. Per modificare l'intensità di lavoro, premete brevemente i tasti  e .

Potete fare una pausa in qualsiasi momento premendo di nuovo il tasto . Una lunga pressione sempre di questo tasto, metterà fine all'allenamento: 'END'. Una nuova lunga pressione spegnerà la console: 'OFF'.

### Impostazione:

Quando la console è in stand-by, una breve pressione di  lancerà il menu IMPOSTAZIONI: 'SET'. In questa modalità di impostazione, potete indicare il vostro SESSO e la vostra ETÀ. L'apparecchio vi propone allora una zona target cardiaca che corrisponde in modo predefinito, per il massimo al 100% del ritmo cardiaco consigliato e per il minimo al 70% di questo valore massimo. Potete fare variare questi dati grazie ai tasti  e . Convalidate ogni valore con una breve pressione di . Avete poi la possibilità di azionare un allarme di superamento delle vostre zone cardiache massima e minima impostate.

Una volta terminata l'impostazione, apparirà OK. La console vi propone allora un allenamento di 30 minuti. Questo tempo può essere modificato premendo i tasti  e .

### Programmi:

La console FC5 vi propone 6 programmi di allenamento.

1- Nella modalità «PROGRAMMI» : premete i tasti  e  per selezionare il programma.

2- Convalidate poi premendo .

3- Il tempo di allenamento proposto è di 30 min, potrete regolarlo premendo i tasti  e . Premete brevemente  per iniziare l'allenamento. Potete fare una pausa in qualsiasi momento premendo .

4- Durante il programma di allenamento, potete tornare nella modalità Impostazione premendo a lungo  o tornare alla selezione dei programmi grazie a una lunga pressione di .

I 6 programmi di allenamento sono stati sviluppati in partnership con i coach sportivi del DOMYOS CLUB ([www.domyosclub.com](http://www.domyosclub.com)).

Prima di qualsiasi attività sportiva, consultate un medico per una pratica adatta.

Consigliamo ai principianti da 2 a 3 sedute di 20 minuti a settimana ad andatura moderata.

### Sensori di pulsazioni:

Potete calcolare le vostre pulsazioni cardiache all'inizio e alla fine dell'esercizio posando entrambi i palmi sui sensori di pulsazioni. La vostra frequenza cardiaca comparirà allora nella parte in basso a destra dello schermo. Questa misura è un'indicazione e in nessun caso un dato medico.

## DIAGNOSI DELLE ANOMALIE

### Se constatate delle distanze e velocità anomale:

- verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione VM per bicicletta magnetica / VE per ergometro;
- premete il pulsante RESET perché si operi la modifica.

Osservazione: sulle biciclette magnetiche, ogni giro di pedale corrisponde a una distanza di 4 metri, sugli ergometri 1 giro di pedale corrisponde a una distanza di 1,6 m (questi valori corrispondono a valori medi in bicicletta o in marcia).

**Se l'indicatore del ritmo cardiaco non lampeggia o lampeggia in modo irregolare**, verificate di avere posizionato bene le mani e che i sensori non siano troppo umidi.

### Se constatate che il contatore non indica le unità di misura giuste per la distanza:

- verificate che l'interruttore sul retro della console sia sulla posizione MI per una visualizzazione in miglia, KM per una visualizzazione in chilometri;
- premete il pulsante RESET perché si operi la modifica.

### Se il contatore non si accende:

- Verificare che non si stiano utilizzando contemporaneamente pile e trasformatore.
- se siete su batteria, verificate la corretta posizione +/- delle pile;
- se il problema persiste, riprovate con pile nuove;
- se siete collegati all'alimentazione di rete, verificate il corretto collegamento dell'adattatore sulla bicicletta;
- in entrambi i casi, verificate la corretta connessione dei cavi dietro la console e a livello dell'assemblaggio del manubrio con l'intelaiatura principale della bicicletta;
- Se il problema persiste, consultare l'ultima pagina delle istruzioni.

Nel caso di un **rumore proveniente dall'interno del carter**, se non riuscite a regolare il livello d'intensità quando siete in modalità manuale, non cercate di ripararlo. Consultare l'ultima pagina delle istruzioni.

Utilizzate il prodotto esclusivamente con l'adattatore fornito.

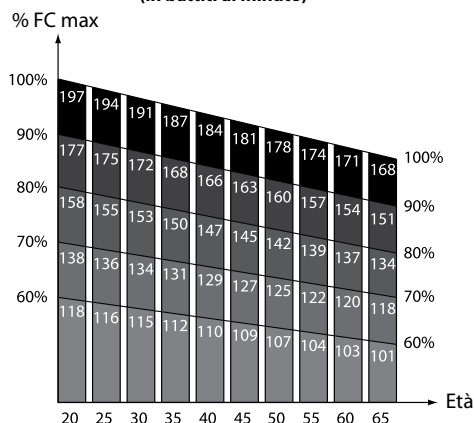
## ZONE D'ESERCIZIO

FC = Frequenza cardiaca

FC max = 210 - (0,65 x la vostra età)

- FC > 90% FC max  
Zona di alte prestazioni riservata agli esperti
- FC = 80-90% FC max  
Zona di miglioramento delle prestazioni
- FC = 70-80% FC max  
Zona di miglioramento della resistenza
- FC = 60-70% FC max  
Zona di sforzo moderato per una graduale ripresa dell'attività e la perdita di peso
- FC < 60% FC max  
Zona da privilegiare per le fasi di riscaldamento e di recupero

## FREQUENZA CARDIACA (in battiti al minuto)



## UTILIZZO

Se siete principianti, iniziate ad allenarvi per vari giorni con una bassa velocità, senza forzare, e prendendovi, se necessario, dei tempi di riposo. Aumentate progressivamente il numero o la durata delle sedute. Durante gli esercizi non inarcate la schiena, ma tenetela dritta. Durante l'allenamento, ricordatevi di aerare la stanza in cui si trova la bicicletta.



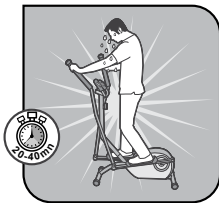
### Mantenimento / riscaldamento: sforzo progressivo a partire da 10 minuti

Per un lavoro di mantenimento che ha lo scopo di rimanere in forma o per una rieducazione, potete allenarvi tutti i giorni per una decina di minuti. Questo tipo di esercizio avrà lo scopo di svegliare i vostri muscoli e articolazioni o potrà essere utilizzato come riscaldamento in vista di un'attività fisica. Per aumentare la tonicità delle gambe, scegliete una resistenza più importante e aumentate il tempo dell'esercizio. Naturalmente, potete fare variare la resistenza di pedalata nel corso di tutta la seduta di esercizio.



### Lavoro aerobico per la messa in forma: sforzo moderato per un tempo abbastanza lungo (da 35 minuti a 1 ora)

Se desiderate perdere peso, questo tipo di esercizio, associato a una dieta, è l'unico mezzo per aumentare la quantità di energia consumata dall'organismo. Per farlo, inutile forzare oltre i propri limiti. È la regolarità dell'allenamento che permetterà di ottenere i risultati migliori. Scegliete una resistenza di pedalata debole ed effettuate l'esercizio al vostro ritmo ma come minimo per 30 minuti. Questo esercizio deve fare comparire un leggero sudore sulla pelle ma non deve in nessun caso farvi rimanere senza fiato. È la durata dell'esercizio, ad un ritmo lento, che richiederà al vostro organismo di attingere la sua energia nei grassi a condizione di allenarvi più di una trentina di minuti, minimo tre volte a settimana.



### Allenamento aerobico per la resistenza: sforzo sostenuto per 20/40 minuti

Questo tipo di allenamento mira a un rafforzamento significativo del muscolo cardiaco e migliora il lavoro respiratorio. La resistenza e/o la velocità di pedalata è aumentata in modo da accentuare la respirazione durante l'esercizio. Lo sforzo è più sostenuto del lavoro per la messa in forma. Mano a mano che proseguono i vostri allenamenti, potrete mantenere questo sforzo più a lungo, a un ritmo migliore. Potete allenarvi come minimo tre volte a settimana per questo tipo di allenamento. L'allenamento a un ritmo più forzato (lavoro anaerobico e lavoro in zona rossa) è riservato agli atleti e richiede una preparazione adatta. Dopo ogni allenamento, dedicate qualche minuto a defaticarvi per riportare progressivamente l'organismo a riposo, diminuendo la velocità di pedalata.

### Defaticamento:

Corrisponde al proseguimento di un'attività a bassa intensità, è la fase progressiva di "riposo". Il defaticamento assicura il ritorno alla "normalità" del sistema cardio-vascolare e respiratorio, del flusso sanguigno e dei muscoli (permettendo di eliminare i contro-effetti, come gli acidi lattici il cui accumulo è una delle cause principali dei dolori muscolari, cioè crampi e indolenzimenti).

### Stretching

Lo stretching deve seguire la fase di defaticamento. Allungarsi dopo lo sforzo minimizza l'irrigidimento muscolare dovuto all'accumulo degli acidi lattici e "stimola" la circolazione sanguigna.

## GARANZIA COMMERCIALE

DOMYOS garantisce questo prodotto, in condizioni normali d'utilizzo, per 5 anni per la struttura e 2 anni per gli altri pezzi e la manodopera a partire dalla data di acquisto: fa fede la data riportata sullo scontrino.

L'obbligo di DOMYOS in virtù di questa garanzia si limita alla sostituzione o alla riparazione del prodotto, a discrezione di DOMYOS.

Questa garanzia non si applica in caso di:

- danni causati durante il trasporto
- utilizzo e/o stoccaggio in esterni o in un ambiente umido (esclusi i trampolini)
- montaggio sbagliato
- utilizzo non corretto o anormale
- manutenzione errata
- riparazioni effettuate da tecnici non autorizzati da DOMYOS
- utilizzo al di fuori dell'ambito privato.

La presente garanzia commerciale non esclude la garanzia legale applicabile nel paese di acquisto. Per beneficiare della garanzia sul prodotto consultate la tabella nell'ultima pagina delle istruzioni d'uso.

**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 • 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 teléfono fijo desde España).

#### ITALIA

Hai bisogno di assistenza?  
Ci puoi contattare dal sito [www.domyos.it/sav](http://www.domyos.it/sav) per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Servizio Clienti, munito dello scontrino al num 199 122 326 (11,88 cent/euro al min. + IVA) 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](http://www.Domyos.com) oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

#### 中国

您需要帮助吗?  
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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://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](http://www.domyos.com) (prețul unei conectări la internet) sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

#### OSTATNÉ KRAJINY

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

#### OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc?  
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách [www.domyos.com](http://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](http://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](http://www.domyos.com) (цената на интернет

вързка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказващ направената покупка.

#### DIĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?  
[www.domyos.com](http://www.domyos.com) internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

#### OSTALE ZEMLJE

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

#### DRUGE DRŽAVE

Potrebujeťte pomoc?  
Obiščite našo spletno stran [www.domyos.com](http://www.domyos.com) ali trgovino, v kateri ste izdelke kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

#### 其他国家

需要帮助?  
请登陆 [www.domyos.com](http://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](http://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

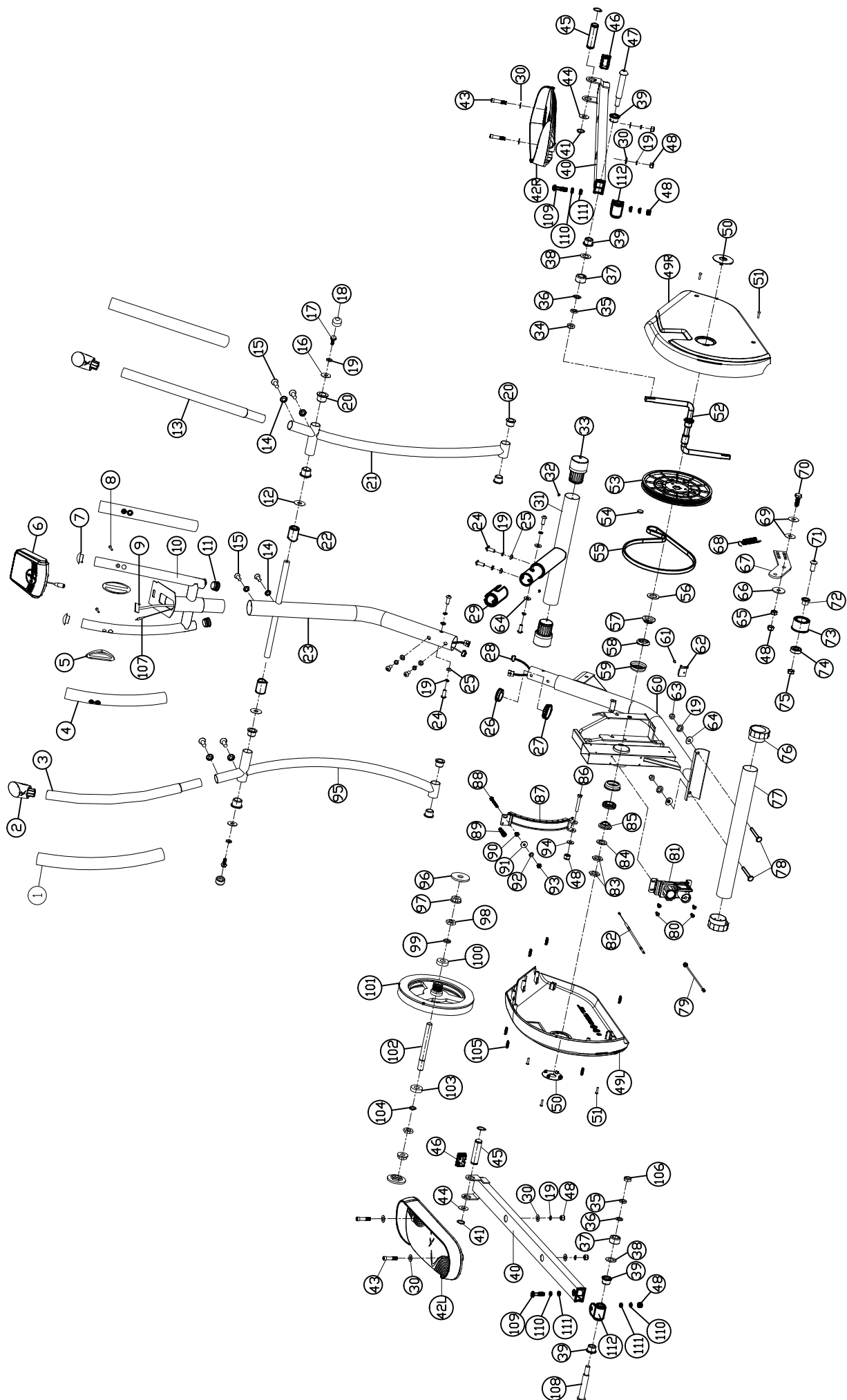
需要幫助?  
請登陸 [www.domyos.com](http://www.domyos.com) 與我們聯繫 (普通上網費用) 或攜帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

#### ประเทศไทย

ต้องการความช่วยเหลือ?  
พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ [www.domyos.com](http://www.domyos.com) (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

#### دول أخرى

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



# ELLIPTICAL ESSENTIAL +

**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**  
**Originalna navodila shraniti**  
**请保留说明书**  
**保存用説明書**  
**請保留原始說明書**  
**يرجى الاحتفاظ بهذه النشرة**

**DECATHLON**

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

IMPORTADO PARA 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 Эллиптический тренажер - Основным компонентом: металл / пластик - для занятий спортом

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

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 产品等级: 合格品 - 质检证明: 合格 - EN ISO 20957-1 2013 - EN 957-9:2003 HC - GB 17498-1 2008 - GB 17498-9 2008 - 品名: 椭圆机 - 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 - ナチュラムイーコマース株式会社

台灣迪卡儂有限公司 - 台灣台中市408南屯區大墩南路379號 - 諮詢電話: (04) 2471-3612 - 品名: 椭圆机 - 主要成分: 铁 / 塑料

Made in China - Fabricado na China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin - 中国制造 - 中國製造



ref pack: 1837.334



**DOMYOS.COM**