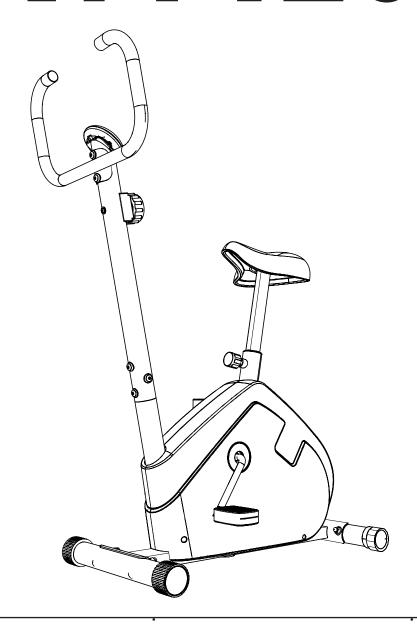
VM 120



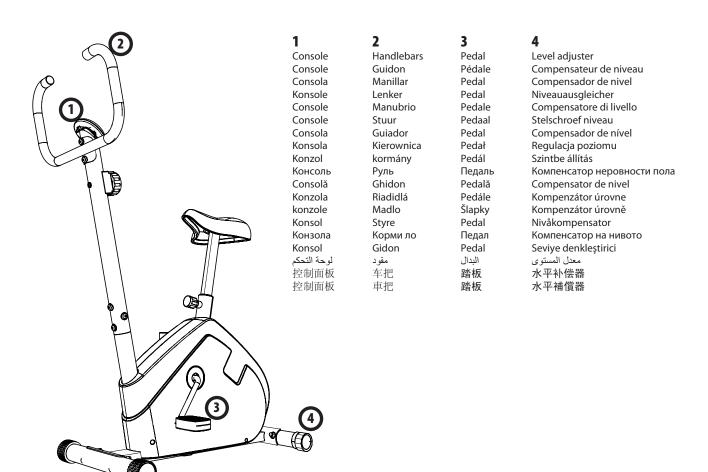
VM 120 20 kg / 44 lbs 87 x 48 x 121 cm 34 x 19 x 48 in

Maxi 110 kg 242 lbs

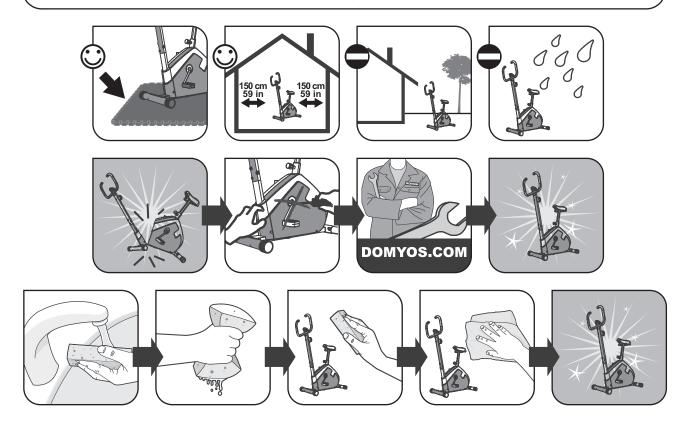


30 min





SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • MEPЫ БЕЗОПАСНОСТИ • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHETSANVISN INGAR • БЕЗОПАСНСТ • GÜVENLİK • احتياطات أمنية • 安全 • 安全



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAGE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTUPAHE • MONTAJ • التركيب

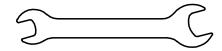


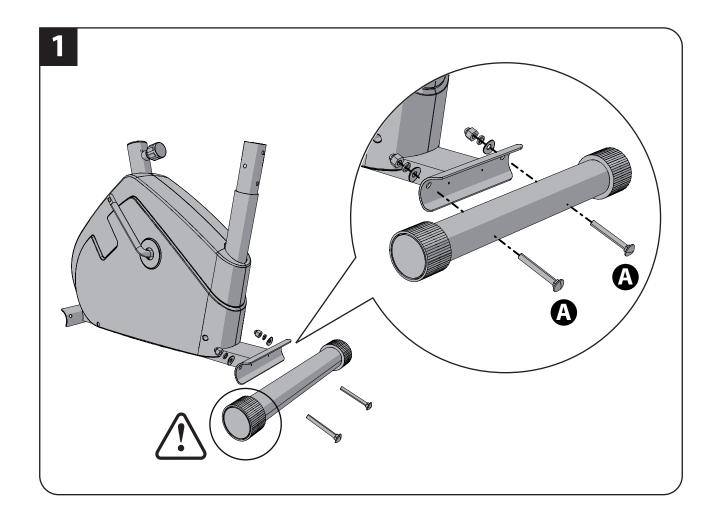
安装•安装

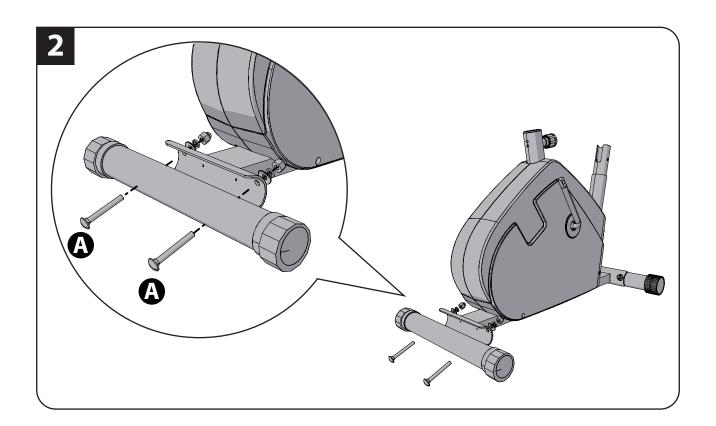


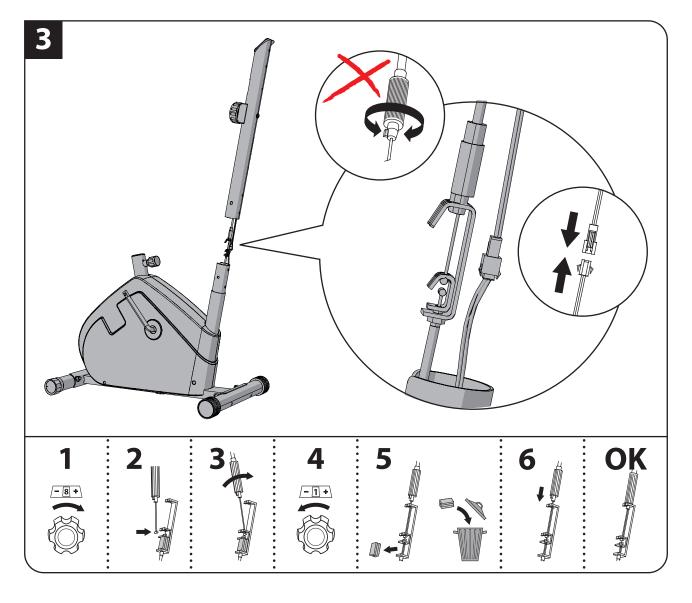


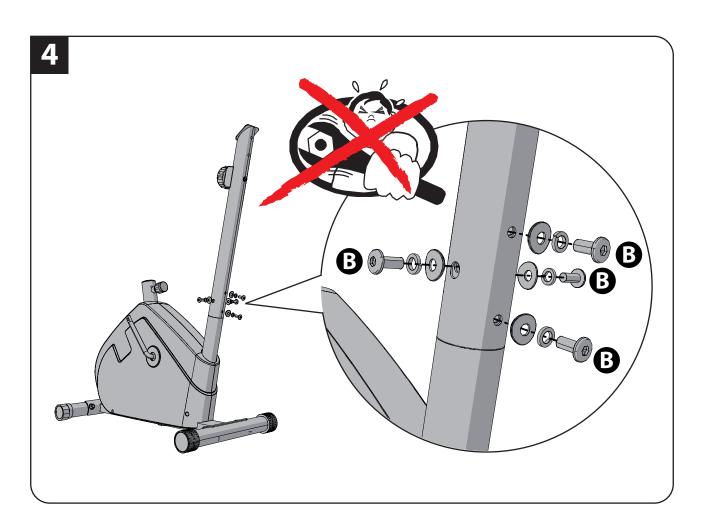


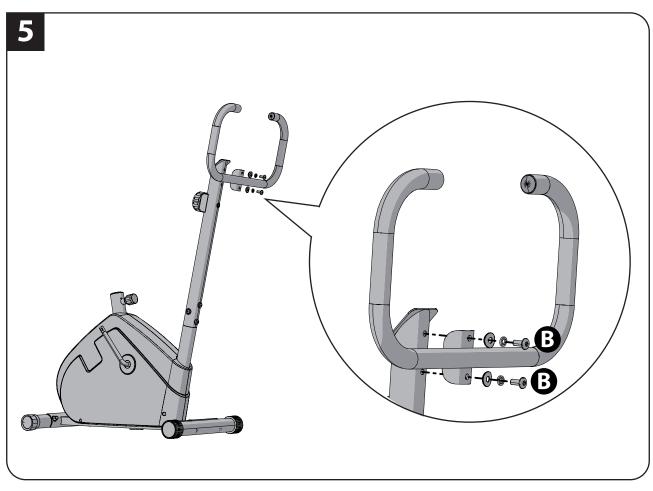


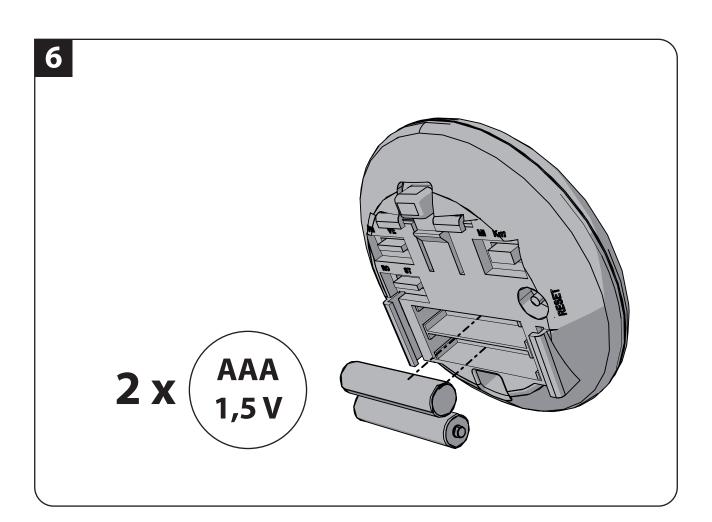


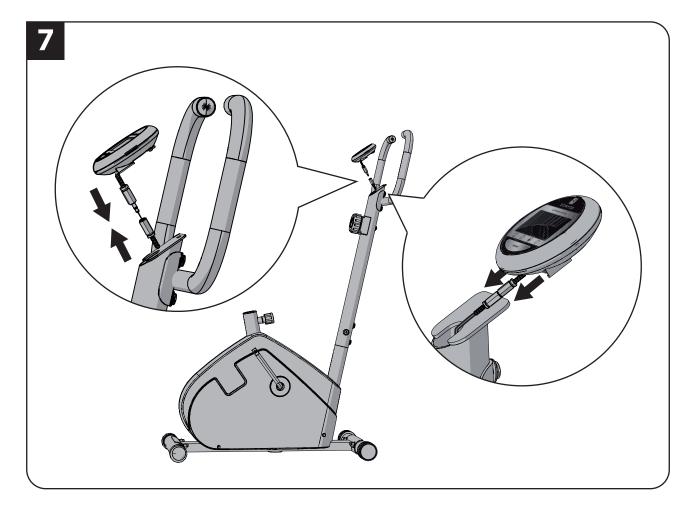


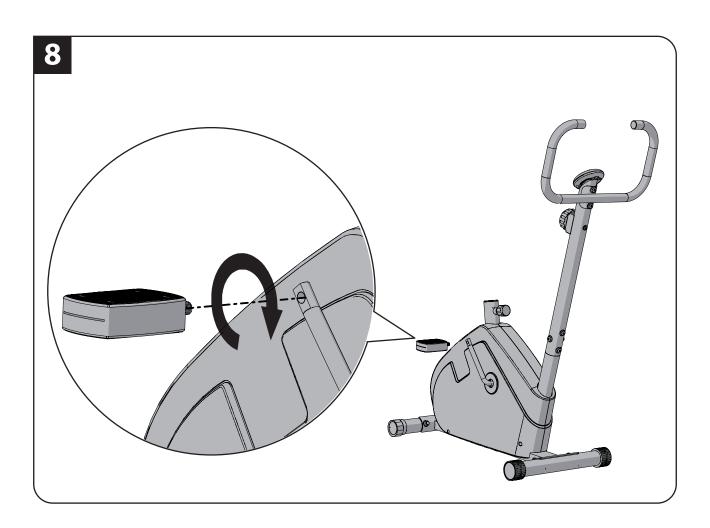


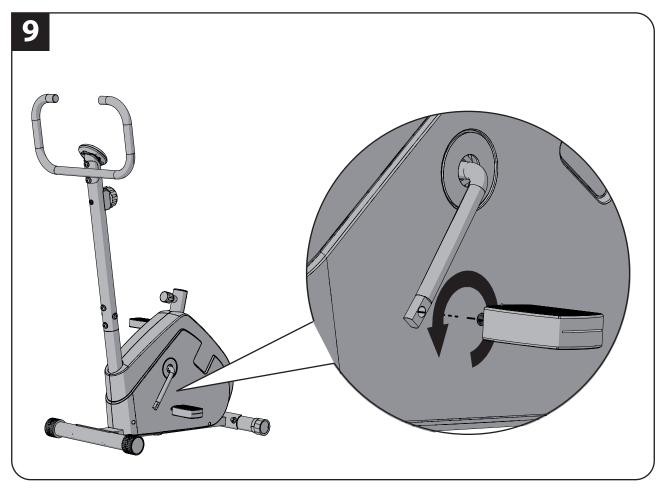


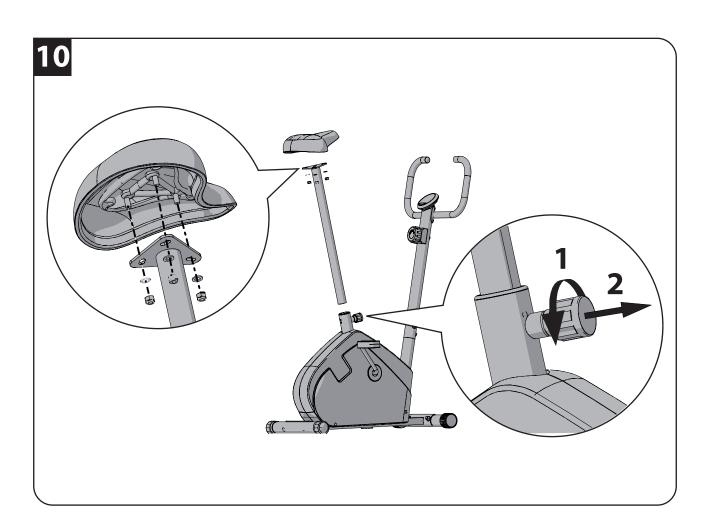


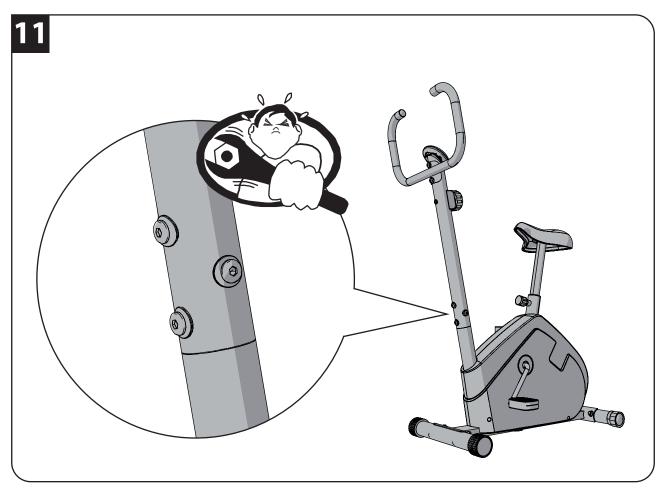












Tanto si es principiante como deportista profesional, DOMYOS será su aliado para mantenerse en forma o desarrollar su condición física. Nuestros equipos se esfuerzan en todo momento por diseñar los mejores productos. Si aun así tiene alguna observación, sugerencia o duda que plantearnos, le atenderemos en nuestra web DOMYOS.COM,. donde también encontrará consejos para realizar ejercicios físicos y asistencia en caso de necesidad.

Esperamos que disfrute con el entrenamiento y que este producto de DOMYOS satisfaga plenamente sus expectativas.

PRESENTACIÓN



VM120 es una bicicleta para ponerse en forma de nueva generación. Con esta bicicleta, el cuerpo se mantiene en una posición apropiada, con la espalda recta y los brazos ligeramente flexionados. Este producto está equipado con una transmisión magnética que permite una pedalada muy cómoda y sin tirones.

RECOMENDACIONES GENERALES

- 1. Mantenerse en forma requiere hacer ejercicio de manera controlada. Antes de comenzar a practicar deporte, conviene consultar a su médico, sobre todo en el caso de las personas mayores de 35 años, las que hayan tenido problemas de salud anteriormente y aquellas que lleven años sin practicar ningún deporte. Lea todas las instrucciones antes de usar el producto.
- 2. Es responsabilidad del propietario asegurarse de que se informe adecuadamente a todos los usuarios del producto sobre todas las precauciones de empleo.
- 3. DOMYOS exime toda responsabilidad sobre las reclamaciones por lesiones o por los daños infligidos a cualquier persona u objeto que se originen por el uso incorrecto de este producto por parte del comprador o cualquier otra persona.
- 4. Este producto no está destinado al uso comercial, institucional ni al alquiler.

- El usuario será responsable en todo momento de inspeccionar y atornillar si es necesario todas las piezas antes de utilizar el producto.
- Todas las operaciones de instalación y desinstalación del producto deben efectuarse con cuidado.
- 7. Para la protección de los pies durante el ejercicio, use calzado deportivo. No use prendas amplias ni colgantes que puedan quedar atrapadas en la máquina. Quítese todas las joyas. Sujétese el cabello para que no le moleste durante el ejercicio.
- 8. ADVERTENCIA: Los sistemas que calculan la frecuencia cardíaca no siempre son exactos en sus mediciones. El agotamiento físico puede provocar heridas graves, incluso mortales. Ante la aparición de cualquier molestia o dolor, se debe interrumpir de inmediato el entrenamiento.

AJUSTES

1. NIVELACIÓN DE LA BICICLETA

Advertencia: es necesario bajar de la bicicleta para proceder a la nivelación del producto.

Si el producto es inestable durante el uso, gire uno o los dos compensadores de nivel hasta que se recupere la estabilidad.

2. AJUSTE DE LA POSICIÓN DEL ASIENTO

Para que el ejercicio sea eficaz, el sillín debe situarse a la altura correcta. Al pedalear, las rodillas deben quedar ligeramente flexionadas cuando los pedales estén en la posición más baja. Para regular la altura del sillín, sujetarlo y desatornillar la rueda situada en la tija del sillín. Alinear uno de los orificios del tubo que soporta el sillín con uno de la tija. Volver a introducir la palanca y apretarla. ADVERTENCIA:

- · Asegúrese de volver a colocar la palanca en el tubo del sillín y de apretarlo completamente.
- No sobrepase nunca la altura máxima del sillín.

3. AJUSTE DE LA RESISTENCIA

Este aparato es un «producto de velocidad independiente». Se puede regular el par de frenado no solo con la cadencia de pedalada sino también con la selección manual del grado de resistencia (girando el botón de control del freno en los productos sin motor o bien pulsando + y – en los productos con motor). Sin embargo, si se mantiene el mismo grado de resistencia, el par de frenado aumentará o disminuirá a medida que la cadencia de pedalada aumente o disminuya.

4. DESPLAZAMIENTO DEL PRODUCTO

Advertencia: Antes de proceder a mover el producto, hay que bajarse de la bicicleta elíptica.

En el suelo, sitúese por delante de la bicicleta, sujétela por el manillar y tire de ella hacia usted. De este modo, el producto quedará apoyado sobre unos ruedines que facilitarán los desplazamientos. Una vez desplazada, vuelva a apoyar las patas traseras de la bici en el suelo.

PANTALLA Y BOTONES:

- 1. Visualización de la velocidad (en km/h o mi/h)
- 2. Visualización de la distancia recorrida (km o mi)
- 3. Visualización de las calorías consumidas (kcal)
- 4. Visualización de la duración del entrenamiento (min)
- 5. Botón «MODE»

Funciones:

- Velocidad: Esta función permite indicar una velocidad estimada, sea en km/h (kilómetros por hora) o en mi/h (millas por hora) en función de la posición del interruptor situado por detrás del producto.
- Distancia: Esta función permite indicar una distancia estimada desde el comienzo del ejercicio. Se puede expresar en km (kilómetros) o en mi (millas) en función de la posición del interruptor situado por detrás del producto.
- Tiempo: Esta función indica el tiempo transcurrido desde el inicio del ejercicio y se expresa en minutos y segundos (MM:SS).
- Calorías: Esta función muestra una estimación de las calorías consumidas desde el inicio del ejercicio.

La consola se enciende automáticamente en cuanto se empieza a pedalear.

Cuando se enciende la consola, arranca por defecto en el modo AUTOSCAN.

En este modo irá pasando sucesivamente la información anterior (tiempo, distancia...) cada 5 segundos.

Al pulsar el botón MODE, se desactiva el modo AUTOSCAN para seleccionar la información que se desee determinar.

Ajustes en la parte posterior de la consola:

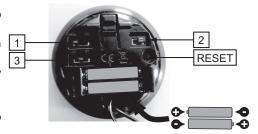
- Cursor 1: Selección del tipo de aparato con que se utiliza la consola: VM (Bicicleta magnética) / VE (Bicicleta elíptica)
- Cursor 2: Selección de la unidad de medida para la distancia: MI (millas) / KM (kilómetros)
- Cursor 3: cursor en posición central

Puesta a cero del producto:

- El producto entra en el modo en espera a los cinco minutos de inactividad.
- Los indicadores se reinician a cero al entrar en el modo en espera (no se guardan los datos).
- Pulsando sobre el botón RESET en la parte trasera de la consola.

Colocación de las pilas

- 1- Quitar la consola del soporte y colocar dos pilas de tipo AAA (1,5 V) en el hueco situado a tal efecto justo por detrás de la pantalla.*
- 2- Comprobar la polaridad para colocar las pilas correctamente y que estén en contacto con los muelles.
- 3- Si la visualización es ilegible o parcial, retirar las baterías, esperar 15 segundos y volver a colocarlas en su sitio.
- * ADVERTENCIA: La consola no dispone de una tapa de cierre para el compartimento de las pilas.



Reciclaje:



El símbolo de la papelera tachada significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los residuos domésticos, sino que son objeto de una selección específica. Coloque las pilas, así como el producto electrónico al final de su vida útil, en un espacio de recogida autorizado para su reciclado. Esta selección de los residuos electrónicos permitirá la protección del medioambiente y de su salud.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

Si se aprecian distancias o velocidades anormales:

- Comprobar la posición del interruptor en la parte trasera de la consola: VM para bicicleta magnética y VE para bicicleta elíptica.
- Pulsar el botón RESET para efectuar el cambio.

Observación: En las bicicletas magnéticas, cada pedalada equivale a una distancia de 4 metros y en las elípticas a 1,6 metros (valores medios andando en bicicleta o a pie).

Si el contador no ofrece la unidad de medida apropiada para la distancia:

- Comprobar la posición del interruptor situado en la parte trasera de la consola: MI para las millas y KM para los kilómetros.
- Pulsar el botón RESET para efectuar el cambio.

Si el contador no se enciende:

- Comprobar la correcta posición de la polaridad (+/-) cuando se utilizan pilas.
- Si el problema persiste, volver a intentarlo con pilas nuevas.



- En ambos casos, comprobar que los cables estén bien conectados en la parte trasera de la consola y en la unión entre la potencia y el armazón principal de la bicicleta.
- Si el problema persiste, consulte la última página del manual de instrucciones.

Si suena un **ruido procedente del interior del cárter** o si no es capaz de regular el grado de resistencia en modo manual, no intente repararlo. Consulte la última página del manual de instrucciones. Utilizar el producto únicamente con el adaptador incluido.

ZONAS DE EJERCICIO

FC = frecuencia cardíaca

FC máx. = $210 - (0.65 \times \text{su edad})$

FC > 90 % FC máx.

Zona de resistencia muy alta, reservada a los expertos

FC = 80-90 % FC máx.

Zona de mejora del rendimiento

FC = 70-80 % FC máx.

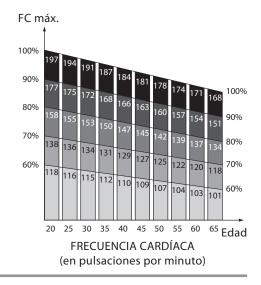
Zona de mejora de la resistencia

FC = 60-70 % FC máx.

Zona de esfuerzo moderado para retomar la actividad despacio y perder peso

FC > 60 % FC máx.

Zona idónea para las fases de calentamiento y recuperación



UTILIZACIÓN

Los usuarios con falta de práctica deberían empezar a entrenar durante varios días a poca velocidad, sin forzar y haciendo descansos si es necesario. A partir de ahí, se puede ir aumentando progresivamente el número o la duración de las sesiones. Durante el ejercicio, conviene mantener la espalda recta, sin arquearla. Asimismo, conviene airear la sala o habitación donde se encuentre la bicicleta.



Mantenimiento/calentamiento: Esfuerzo progresivo a partir de 10 minutos

Cuando se pretende caminar o correr para mantenerse en forma o adquirir hábitos deportivos, se puede entrenar cada día durante unos diez minutos. Con este tipo de ejercicio se estimulan los músculos y las articulaciones como calentamiento antes de empezar una actividad física.

Para aumentar la tonicidad de las piernas, se puede optar por una mayor resistencia y aumentar la duración del ejercicio, aunque obviamente también se puede variar la cadencia de pedalada durante toda la sesión de ejercicio.



Trabajo aeróbico para ponerse en forma: Esfuerzo moderado durante un tiempo considerable (de 35 minutos a 1 hora)

Si el objetivo consiste en perder peso, este tipo de ejercicio —con una alimentación equilibrada— será el único método para aumentar la cantidad de energía que consume el organismo. Para conseguirlo, de nada sirve forzar el cuerpo más allá de sus límites, sino que el entrenamiento debe ser regular para conseguir mejores resultados. Se puede realizar el ejercicio con poca resistencia a la pedalada y a ritmo de cada cual, pero durante un mínimo de 30 minutos. Con esta práctica, se debería sudar ligeramente sin llegar a perder el aliento en ningún caso. Aunque el ritmo sea lento, la duración del ejercicio obligará al organismo a sacar la energía de la grasa, a condición de que la actividad física supere la media hora tres veces por semana, como mínimo.



Entrenamiento aeróbico de resistencia: Esfuerzo intenso entre 20 y 40 minutos

Este tipo de entrenamiento consigue reforzar significativamente los músculos del corazón y mejorar el trabajo respiratorio. La resistencia o velocidad de pedalada se aumenta para acentuar el trabajo respiratorio durante el ejercicio. El esfuerzo es más intenso que el ejercicio para ponerse en forma. A medida que se va entrenando, el esfuerzo intenso se puede mantener cada vez más tiempo y a mejor ritmo. Con este tipo de entrenamiento, se puede practicar ejercicio un mínimo de tres veces por semana. El entrenamiento a un ritmo más forzado (trabajo anaeróbico y trabajo en zona roja) queda reservado a los atletas porque requiere una preparación adaptada. Después de cada entrenamiento, hay que dedicar unos minutos a reducir la velocidad para volver a la calma y llevar progresivamente el cuerpo al ritmo de reposo.

Regreso a la calma:

Se corresponde con la continuación de una actividad física a poca intensidad hasta llegar progresivamente al ritmo de reposo. Con el regreso a la calma, el sistema cardiovascular y pulmonar vuelven a su ritmo «normal», así como el flujo sanguíneo y los músculos (así se evitan los efectos adversos, como los ácidos lácticos, cuya acumulación es una de las principales causas de dolores musculares, es decir, calambres y agujetas).

Estiramiento:

Después del regreso a la calma, hay que seguir con los estiramientos. Estirarse después de realizar un esfuerzo físico permite reducir al mínimo la rigidez muscular por la acumulación de ácidos lácticos y además, permite «estimular» la circulación sanguínea.

GARANTÍA COMERCIAL

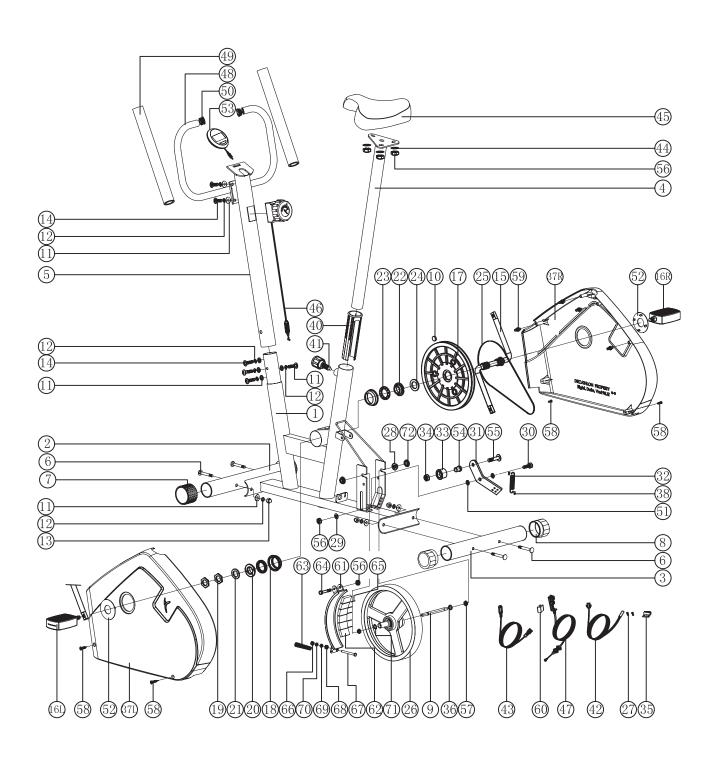
En condiciones normales de uso, este producto cuenta con una garantía de DOMYOS de 5 años para la estructura y de 2 años para las demás piezas y la mano de obra a partir de la fecha de compra que aparece en el recibo.

La obligación de DOMYOS en virtud de esta garantía se limita a la sustitución o a la reparación del producto, a discreción de DOMYOS.

Esta garantía no se aplica en los siguientes casos:

- Daños causados durante el transporte.
- Utilización o almacenamiento en exteriores o en un ambiente húmedo (excepto camas elásticas)
- Montaje mal realizado
- Mal uso o uso anormal.
- Mantenimiento incorrecto
- Reparaciones efectuadas por técnicos no autorizados por DOMYOS
- Utilización fuera del entorno privado

Esta garantía comercial no excluye la garantía legal vigente en el país donde se adquiera el producto. Para beneficiarse de la garantía del producto, consulte el cuadro situado en la última página del manual de instrucciones.



AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • CEPBUCHAЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • PO

售后服务•售後服務

FRANCE

Besoin d'assistance?
Retrouvez-nous sur le site internet http://services.domyos-fitness.com/ (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://services.domyos-fitness.com/ (coste de conexión de internet) o contacte con el centro de atención al cliente, con el ticket de compra, a 902323336 para ayudarle a abrir un dosier spv.

OTHER COUNTRIES

Need help?
Find us on our website
http://services.domyos-fitness.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
http://services.domyos-fitness.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 http://services.domyos-fitness.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
http://services.domyos-fitness.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 http://services.domyos-fitness.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 http://diensten.domyos.fitness.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 http://services.domyosfitness.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 http://services.domyos-fitness.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 http://services.domyos-fitness.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 http://services.domyos-fitness.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

Aveţi nevoie de asistenţă?
Ne puteţi găsi pe site-ul
http://services.domyos-fitness.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 http://services.domyosfitness.com/ (cena internetového pripojenia), alebo sa obráťte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svój výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách http://services.domyos-fitness.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 http://services.domyos-fitness.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: http://services.domyos-fitness.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? http://services.domyos-fitness.com/ internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

دول أخرى ها تحتاج إلى مساعدة؟ هل تحتاج إلى مساعدة؟ الصل على عبر موقعنا الإلكتروني (http://services.domyos-fitness.com/ (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

其他国家 需要帮助?

请容陆

http://services.domyos-fitness.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。

其他國家 需要幫助? 請登陸

http://services.domyos-fitness.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。

VM 120

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 دلیل اصلی یحتفظ به

> 请保留说明书 請保留原始說明書



4 boulevard de Mons, BP 299 4 boulevard de Mons, BP 299
59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

IMPORTADO PARA 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 TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti, Forum İstanbul AVM., Kocatepe Mah. G Blok No: 1, Bayrampaşa 34235 İstanbul, TURKEY 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) 2471-8833

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

1582.589 V1



