

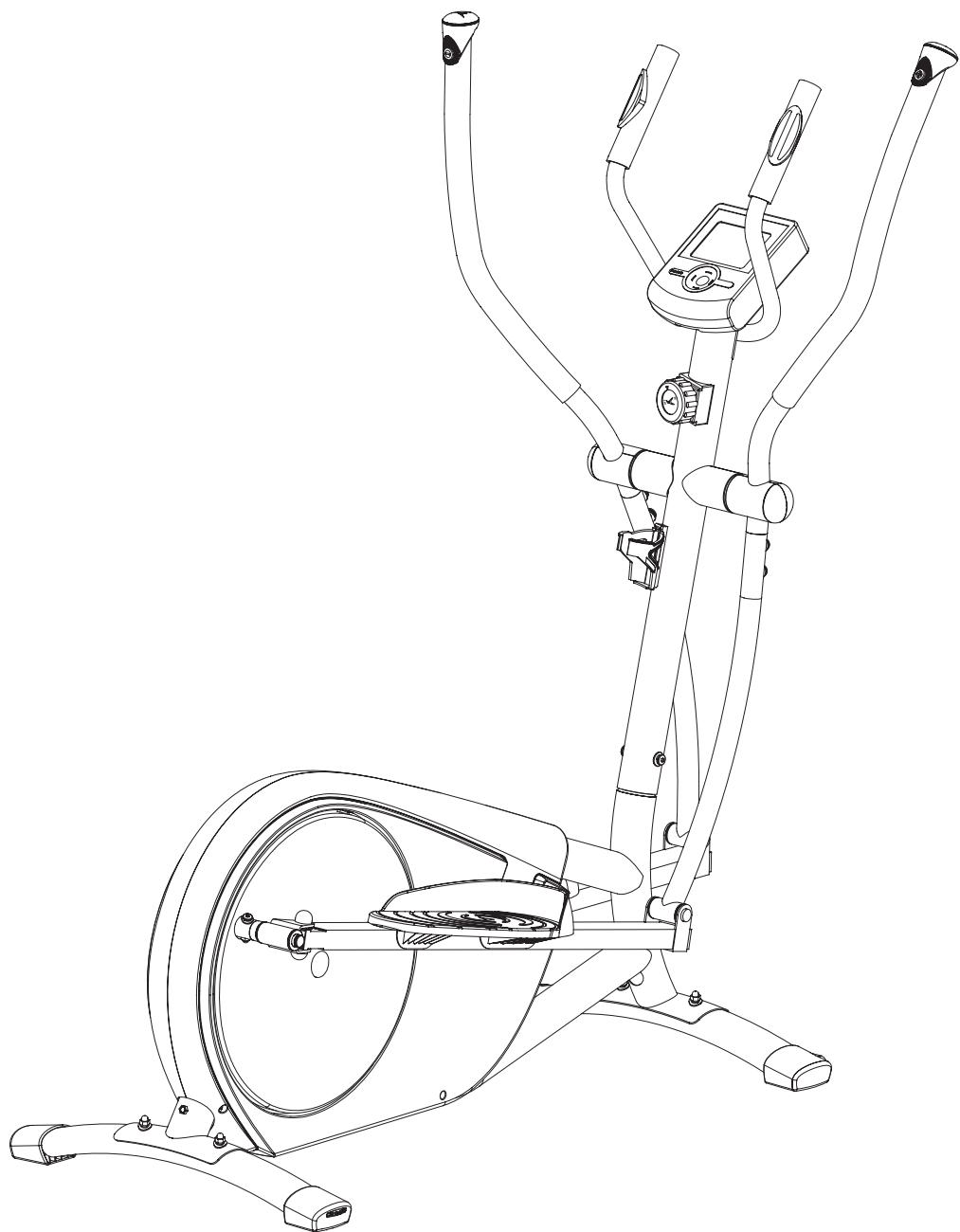
VE 680



**NOTICE D'UTILISATION
OPERATING INSTRUCTIONS
MODO DE EMPLEO
GEBRAUCHSANWEISUNG
ISTRUZIONI PER L'USO
GEBRUIKSHANDLEIDING
MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ
ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ
INSTRUȚIUNI DE UTILIZARE
NÁVOD NA POUŽITIE
NÁVOD K POUŽITÍ
BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明**

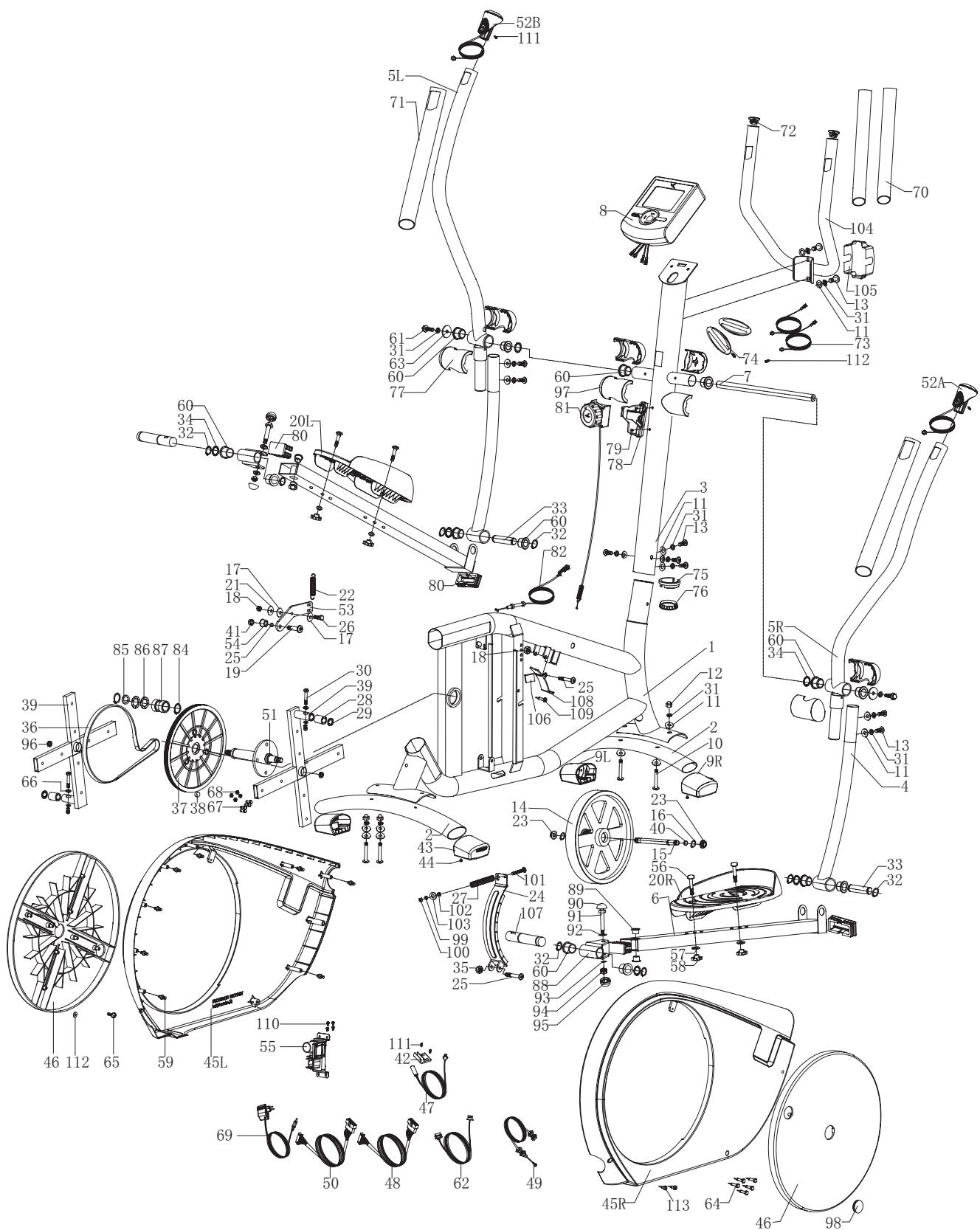


D O M Y O S

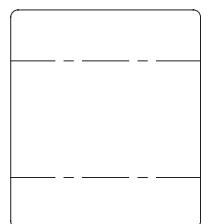
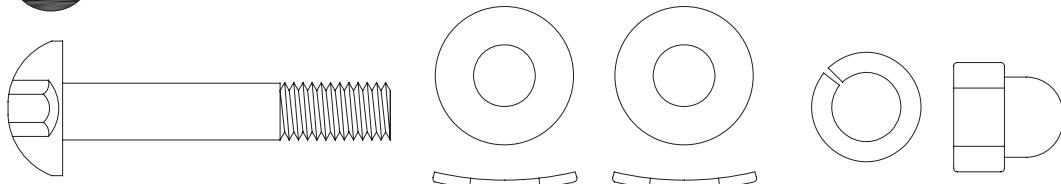
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO	
• AFWERKING • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА	
• MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ	
• MONTAJ • مونتیج • الترکیب • МОНТУВАННЯ • 安裝	3-9
FRANÇAIS	12-21
ENGLISH	22-31
ESPAÑOL	32-41
DEUTSCH	42-51
ITALIANO	52-61
NEDERLANDS	62-71
PORTUGUÊS	72-81
WJĘZYKU POLSKIM	82-91
MAGYAR	92-101
Русский язык	102-111
ROMÂNĂ	112-121
SLOVENSKY	122-131
ČESKY	132-141
SVENSKA	142-151
Български	152-161
TÜRKÇE	162-171
Українська	172-181
العربية	182-191
中文	192-201

**MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
 • MONTAGEM • MONTAŻ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
 • MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • الترکیب**

• 安裝



A x2

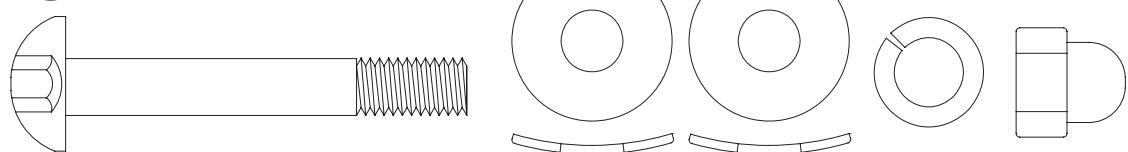


28 x2

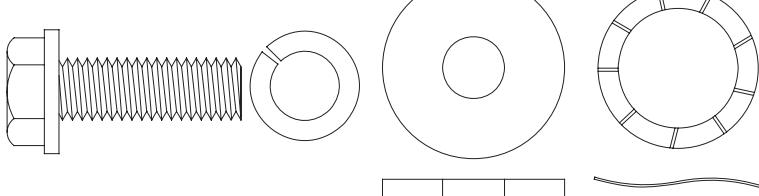


29 x2

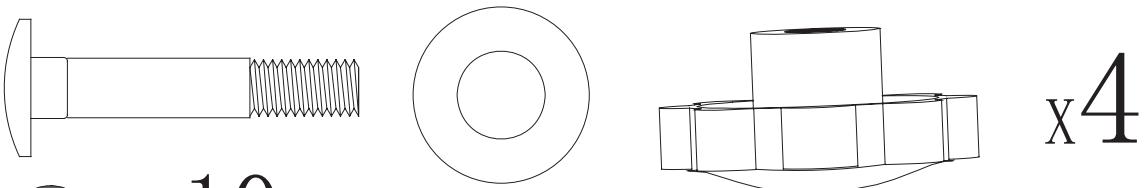
B x4



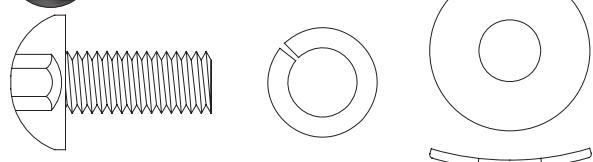
C x2



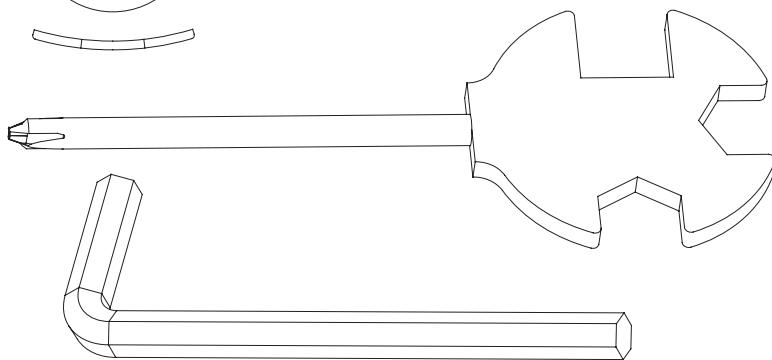
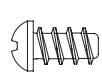
D x4

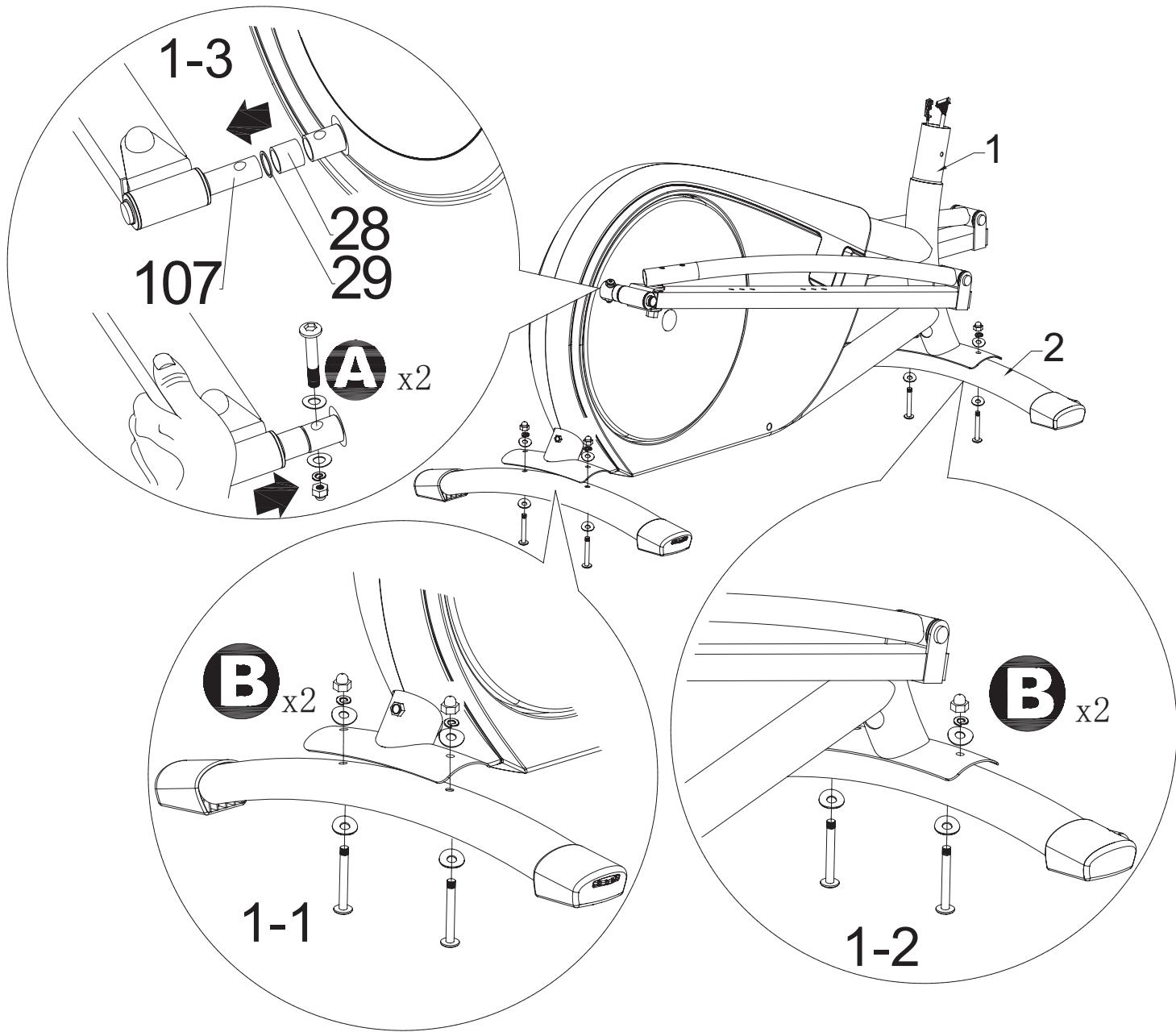
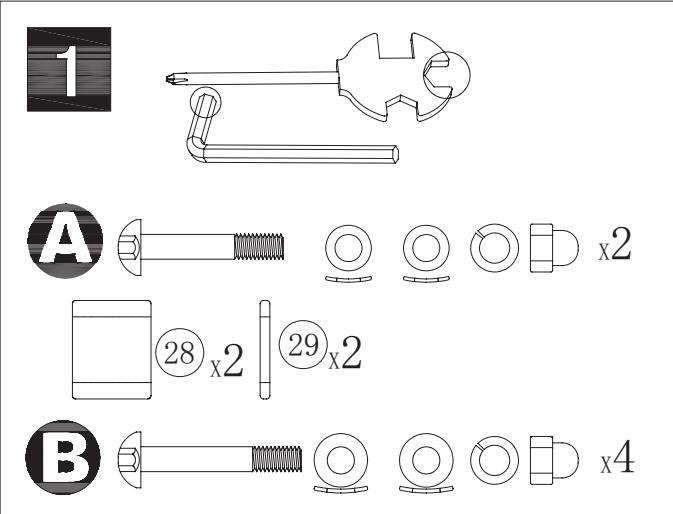


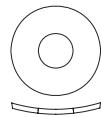
E x10



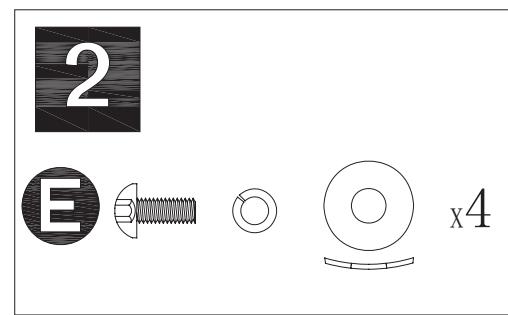
F x2





2

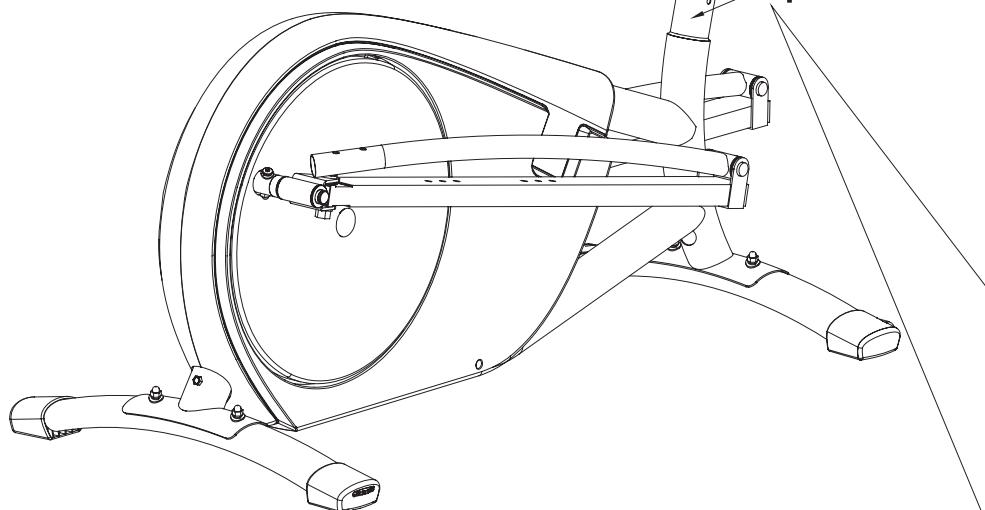
x4

**2-5**

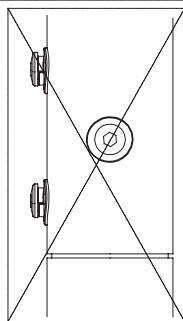
x4



x4



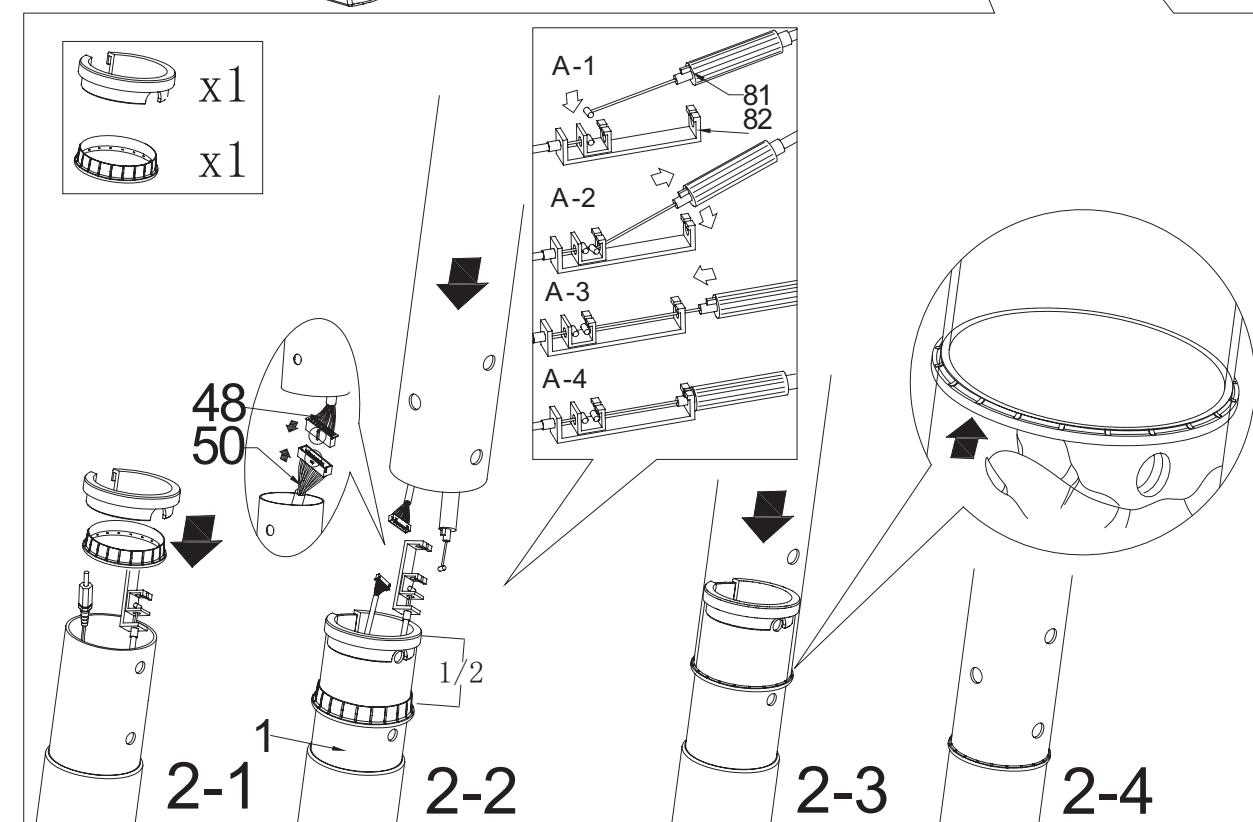
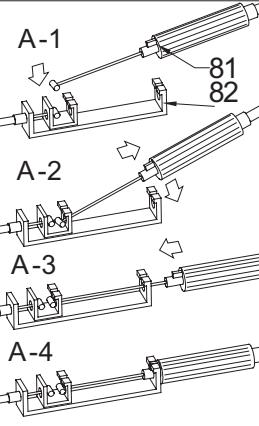
OK

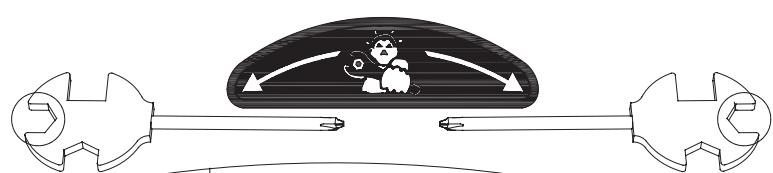
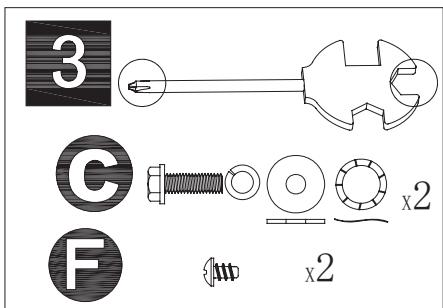


x1

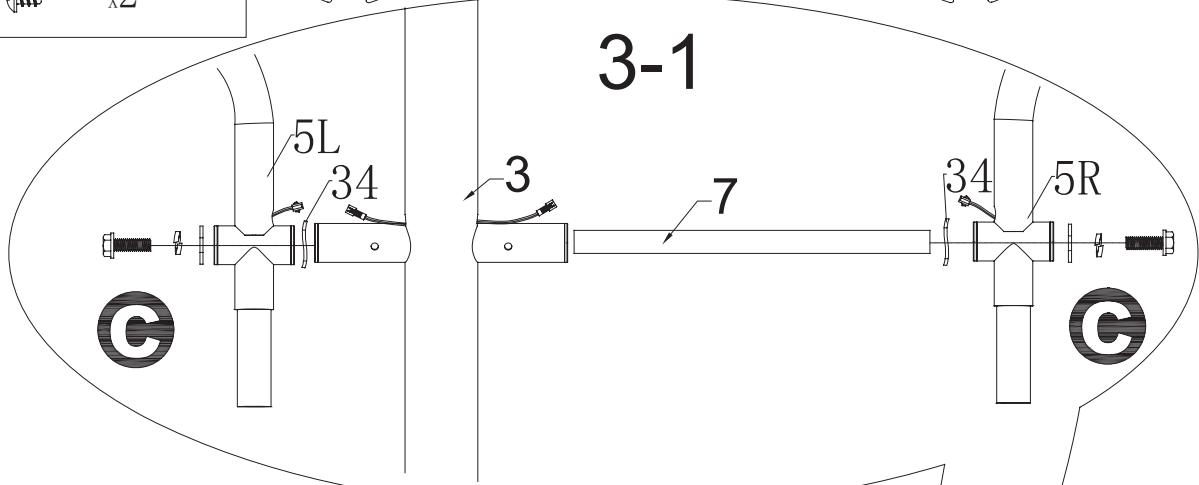


x1

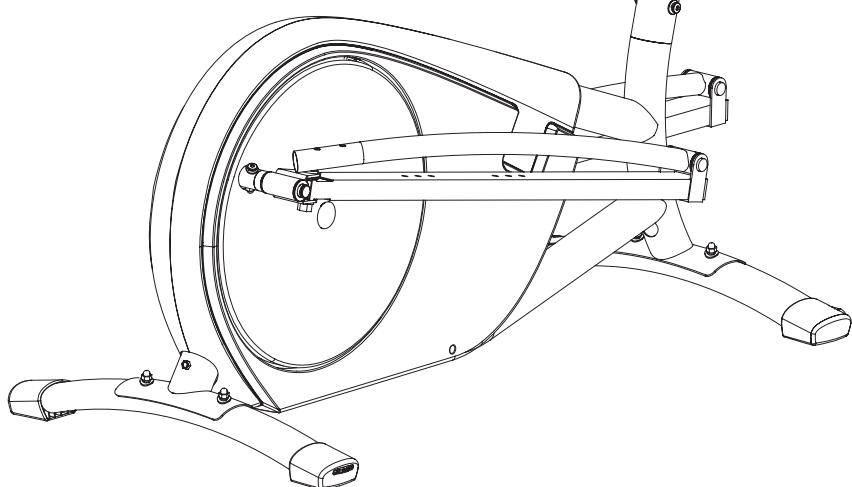
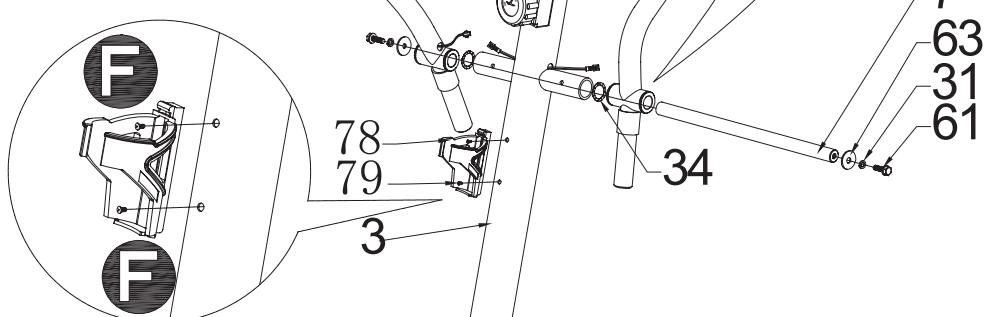


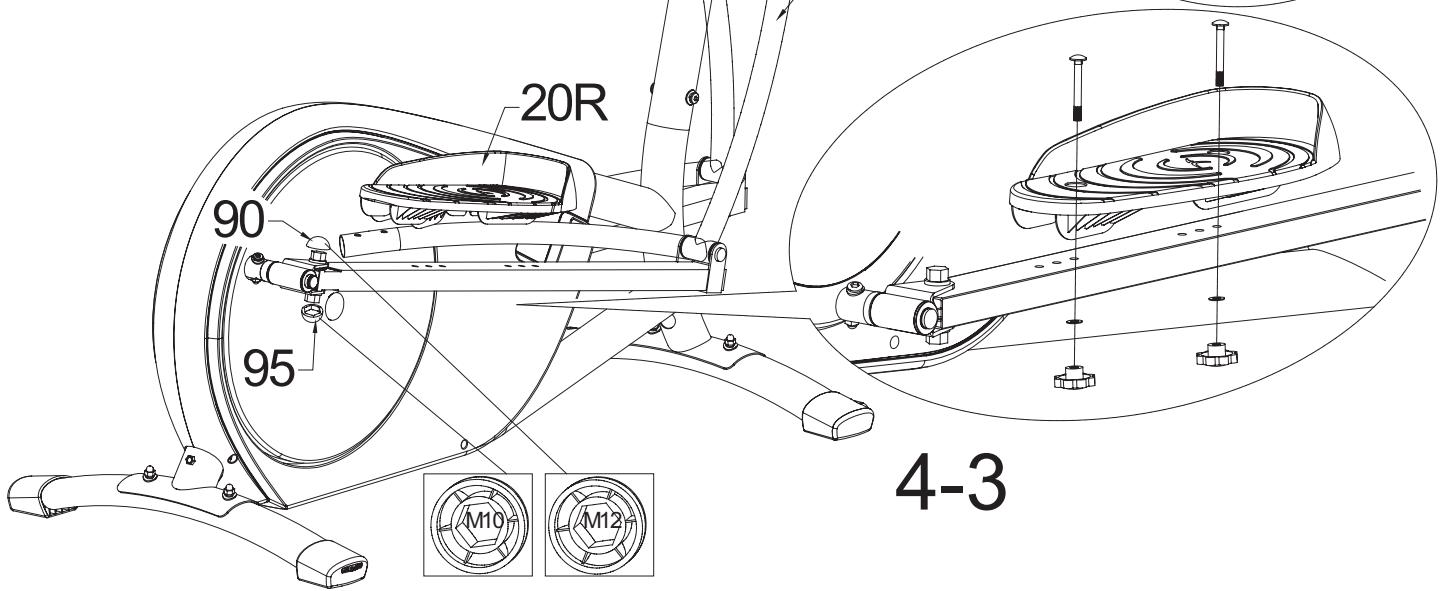
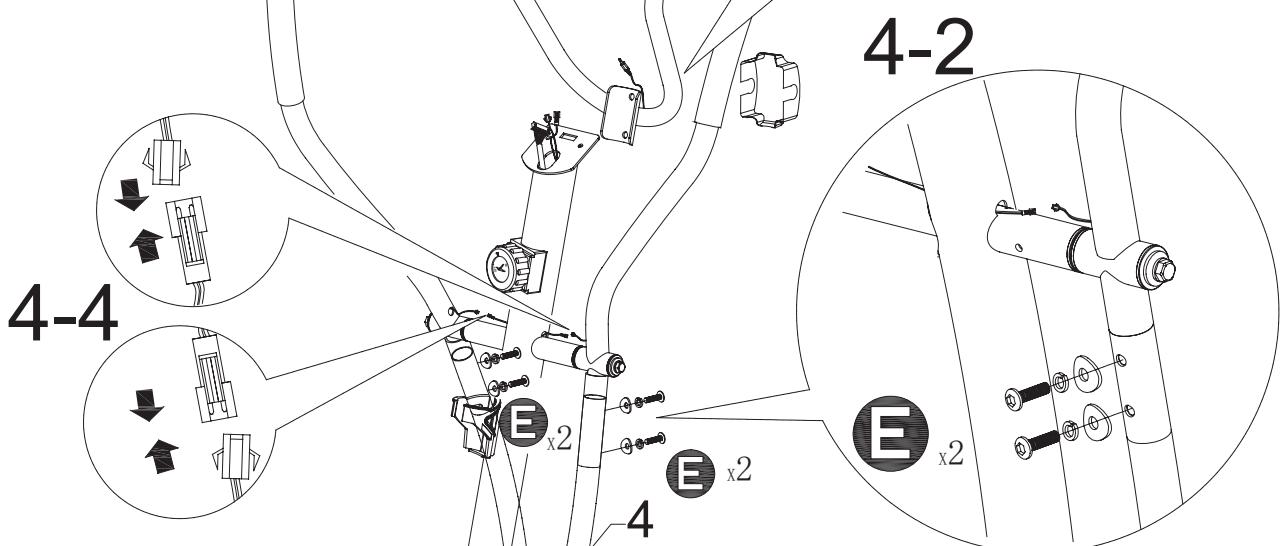
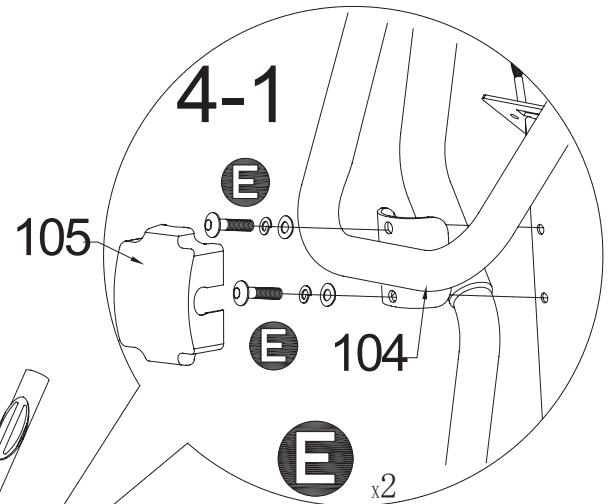
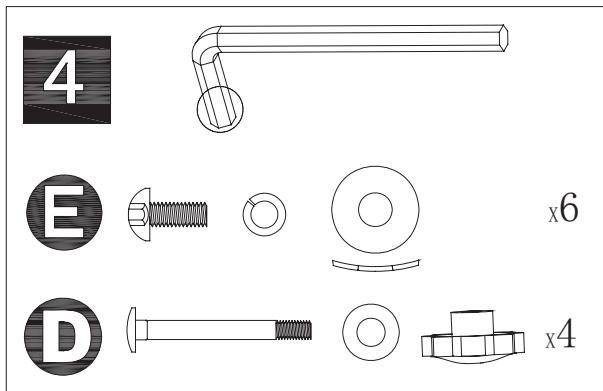


3-1

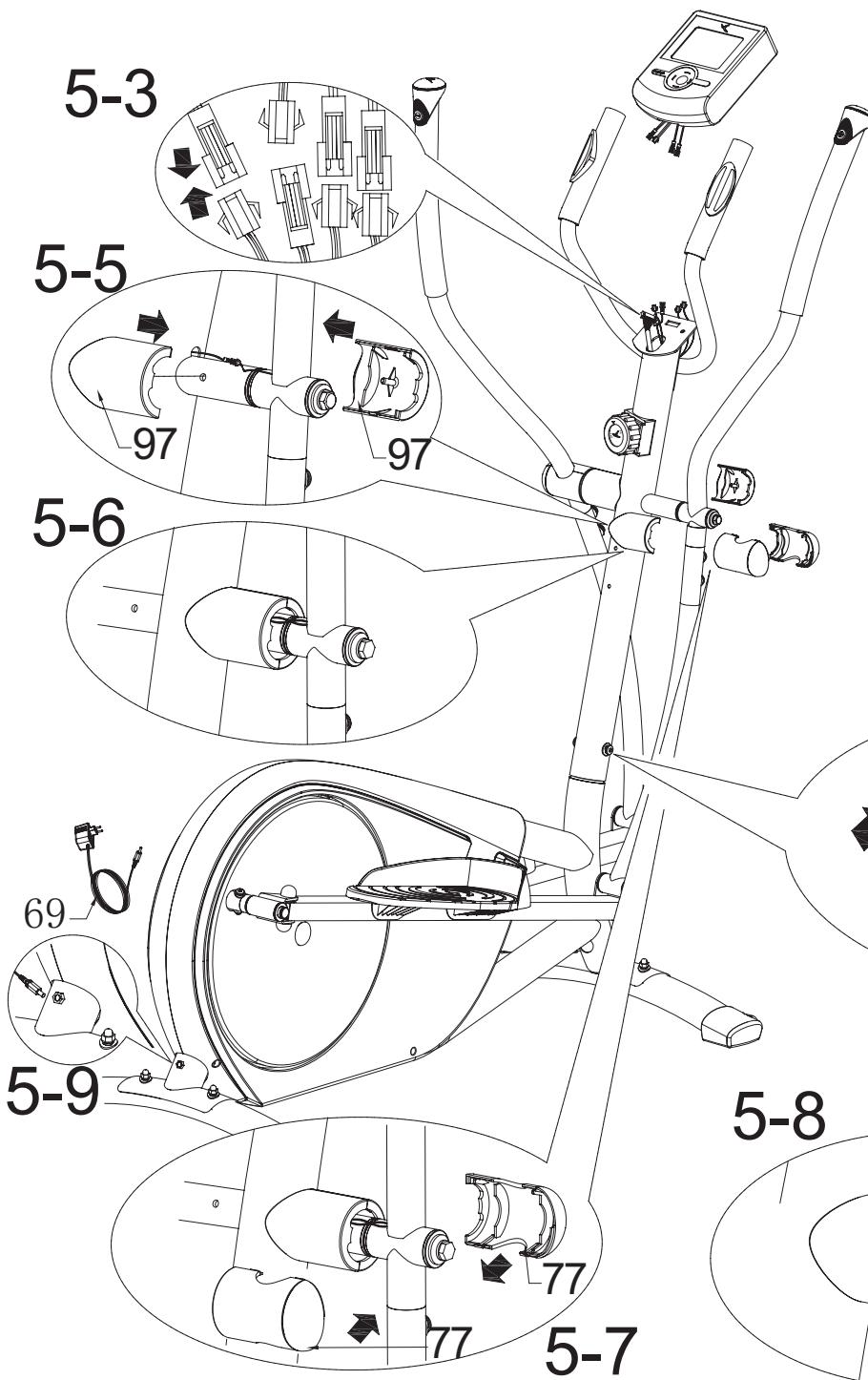


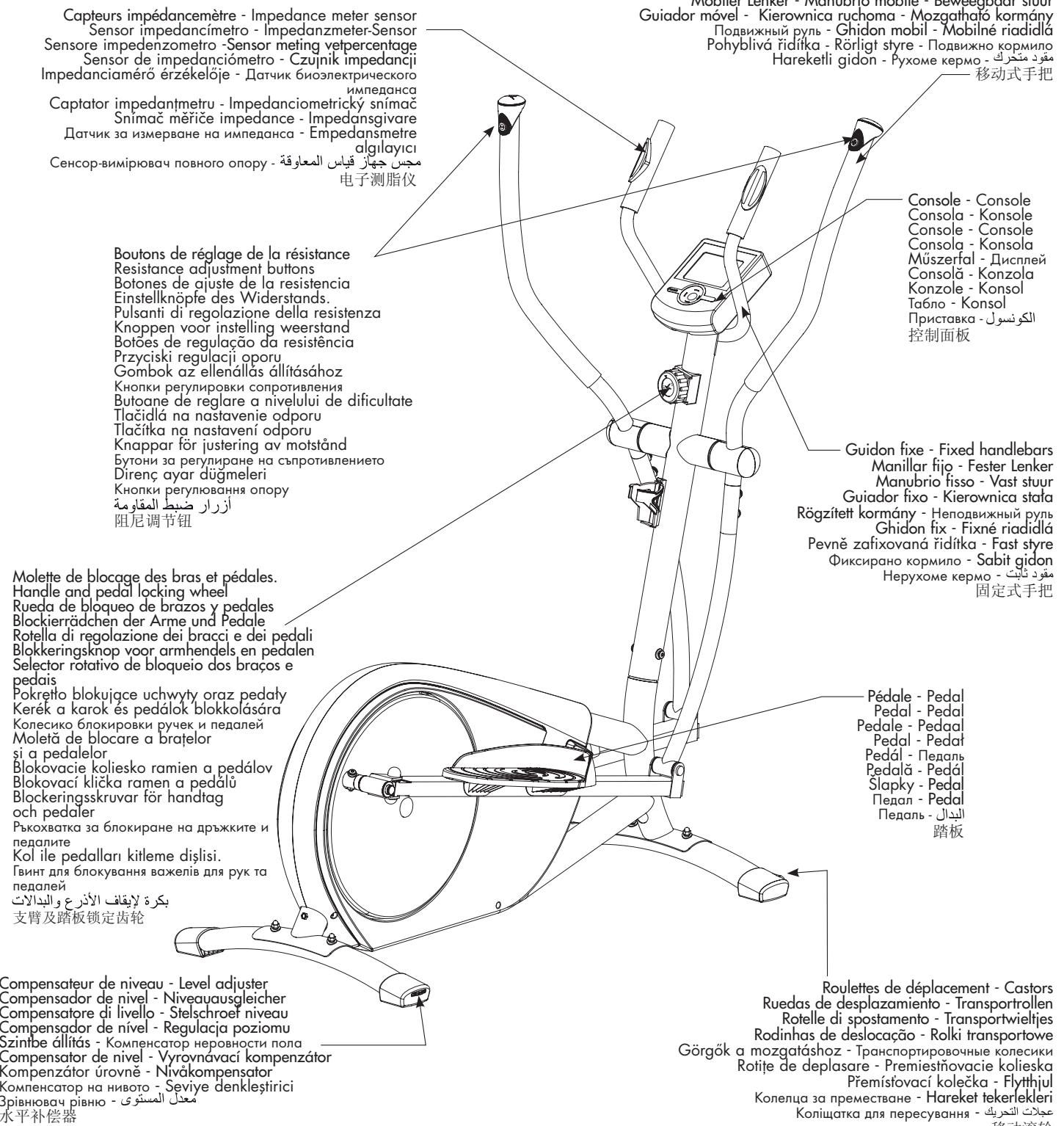
3-2

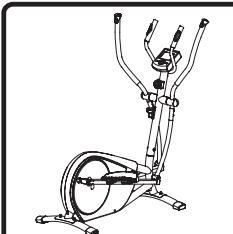




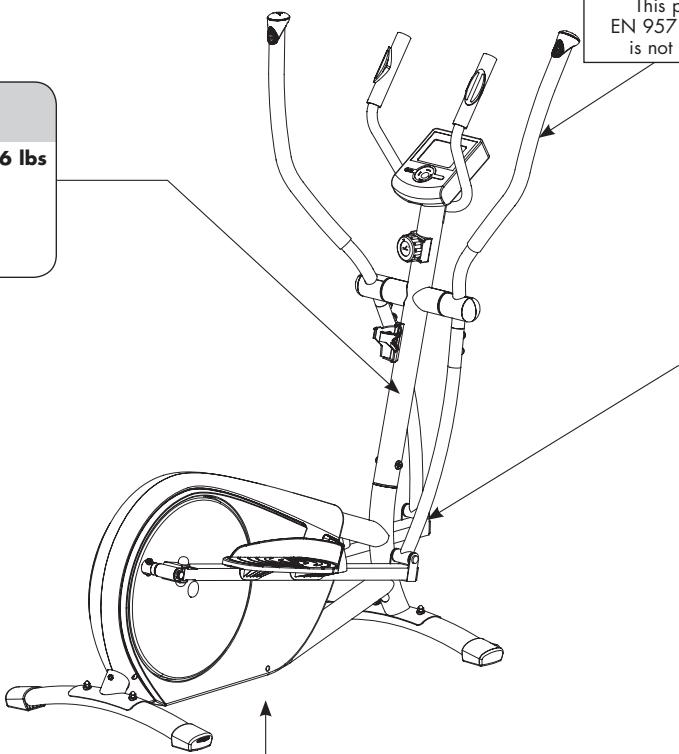
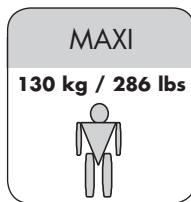
5





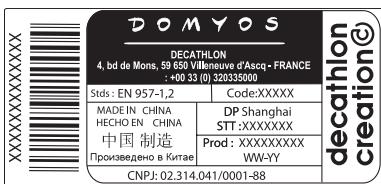
	VE 680	50,5 kg 111 lbs
	120 x 58 x 150 cm 47,2 x 22,8 x 59 inch	

This product, which complies with EN 957 class HA, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.



⚠️ WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hairs away from moving parts.



AVERTISSEMENT

- 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.

AVISO

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocollant estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

UPOZORNENIE

- Akékolvek nevhodné použitie tohto výrobku môže vyvolať väzne poranenia.
- Pred akékolvek použílím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovolte deform, aby tento prístroj používali ľudia s karmelom.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, necitelný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčasťam, ktoré sa pohybujú.

ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina sin tenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przed jakimkolwiek użyciem produktu należy przeczytać instrukcję obsługi i przestrzegać wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na w poblizu urządzenia.
- Wymień etykietę w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj rąk, nog i włosów do elementów w ruchu.

UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohto výrobku môže zpôsobiť väžná poranenia.
- Pred každým použílím výrobku si pečlivy pročítajte návod k použitiu a respektujte všechna upozornení a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Zabráňte detem, aby tento prístroj používali a priblížovali sa k nemu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujúcim sa súčasťam.

WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsweise aufmerksam und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatót!
- Né zavaruljatok a játécon a zabavéna a pihenésben.
- Wymień etykietę w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżaj rąk, nog i włosów do elementów w ruchu.

VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs nogna bruksanvisningarna innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll den på avstånd från dem.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, nečitateľný alebo štítok chýba, je nutné jej vymeniť.
- Nepribližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujúcim sa súčasťam.

注意事项

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم . قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة الملصق . الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التدابير والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال . ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال الا لاصقة إذا تلفت أو فقفت . توشّهت أو فقفت.
- يمنع تفريغ البينين والقمنين والشعير من جميع الأجزاء المتحركة.

AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti.
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illegibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения.
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации.
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержат этот документ.
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, старта или отсутствует, ее необходимо заменить.
- Необходимо следить за тем, чтобы руки, ноги и волосы находились вдали от движущихся частей аппарата.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю неправильную изпользоване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начин на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявате тази машина да бъде използвана от деца и ги държате на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечестива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten en haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Inainte de utilizare, vă rugăm să căță cu atenție modul de folosire și să respectați toate.
- Atenționați-vă și instrucțiunile de pe care acestea le conțin.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină. Nu допускайте детей близко к аппарату.
- Dacă autocollant este deteriorat, îlizibil sau lipsesc, este indicat să-l înlocuiești.
- Nu să apropiți mâinile, picioarele și părul de pielele în mișcare.

UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanmadan önce, kullanım yönetmeliği dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve taliimatlar uymazlık gereklidir.
- Çocukları bu makineyi kullanmadan önceizin vermemen ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hârelət halindeki parçalara yaklaştırmayın.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всік не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтесь усіх попереджень та порад, які вони містять.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпідсажайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозрізлена або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

Ce produit est compatible DIS.

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.

Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Vous pouvez nous retrouver également sur www.DOMYOS.com. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

PRESENTATION

Ce produit est un appareil de remise en forme nouvelle génération. Il est équipé d'une résistance magnétique pour un grand confort de pédalage, silencieux et sans à-coups. Ce produit associe les mouvements circulaires du vélo, les mouvements horizontaux de la course à pied et ceux verticaux du stepper. Le mouvement elliptique des jambes associé au mouvement des bras permet de développer les fessiers, les quadriceps, les mollets, les dorsaux, les pectoraux et les biceps. Le vélo elliptique est une excellente forme d'activité cardio-training. L'appareil elliptique permet de tonifier les jambes et les fessiers et le haut du corps (buste, dos, et bras). Les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice. Vous pouvez renforcer le travail des fessiers en pédalant suivant un mouvement arrière. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

AVERTISSEMENT

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

SECURITE

Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.

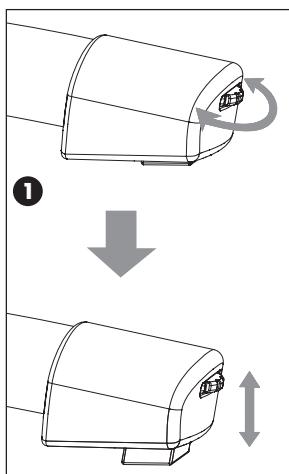
1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Cet appareil est conforme aux normes européennes (norme CE, normes [EN-957-1 et EN 957-9 classe HA] relatives aux appareils de fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (équivalent GB17498). N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez le produit à l'intérieur dans un endroit dégagé, sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières.
6. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et un passage autour de l'appareil en toute sécurité. Ne pas stocker ni utiliser le produit à l'extérieur.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
8. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
9. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
10. Ne bricolez pas votre produit
11. En cas de dégradation, n'utilisez plus votre produit, et rapportez-le dans votre magasin Décathlon.
12. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)

13. Pour sa protection, recouvrez le sol sous le produit par un tapis de sol adapté, disponible en magasin Décathlon.
14. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement
16. Lors de vos exercices maintenez le dos droit.
17. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
18. NE PAS porter de vêtements amples ou pendantes, qui risquent d'être pris dans la machine.
19. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon fixe.
20. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
21. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical.
22. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.

Mise en garde médicale

23. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.
24. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
25. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
26. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
27. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.
28. Poids maxi de l'utilisateur : 130 kg – 287 livres.

REGLAGES



1 MISE A NIVEAU DU VELO

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à la mise à niveau du produit.

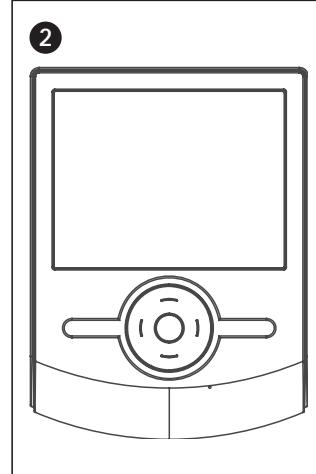
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des compensateurs de niveaux les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

2 REGLAGE DE LA RESISTANCE

D'après la définition EN (Norme Européenne), ce produit est un « produit à vitesse indépendante ».

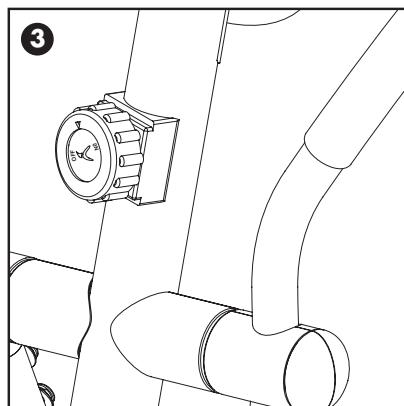
Vous pouvez régler le couple de freinage non seulement par la fréquence de pédalage mais également en choisissant le niveau de résistance manuellement (en tournant le bouton de contrôle de couple sur les produits non motorisés, en appuyant sur les boutons +/- sur les produits motorisés).

Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter / décroître à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/ diminuera.



3 ACCES SECURISE

Accès sécurisé par blocage des bras et des pédales à l'aide de la molette à la montée et à la descente du produit.



4 REGLAGE DE LA POSITION DES PEDALES

Vous avez la possibilité de régler la position des pédales lors du montage.

Vous avez 3 niveaux de réglages :

A l'avant : au plus près du guidon.

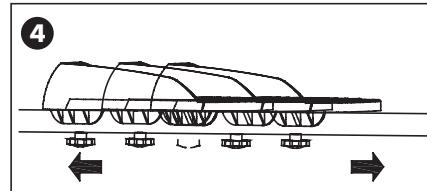
Au milieu.

A l'arrière : le plus éloigné du guidon.

La position optimale définie est la position centrale.

Cependant, dans un objectif de performance et afin de s'adapter au mieux à votre morphologie, ce réglage vous permettra d'optimiser votre position sur votre vélo elliptique.

La position à l'avant conviendra parfaitement aux personnes mesurant moins de 175 cm et la position arrière conviendra tout particulièrement aux personnes mesurant plus de 185 cm.



DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

Avertissement : Il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout déplacement.

Au sol, placez vous à l'avant de votre produit, tenez le guidon et tirez vers vous votre vélo. Votre produit est alors en appui sur ses roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accompagnez le retour des pieds arrières sur le sol.

ENTRETIEN

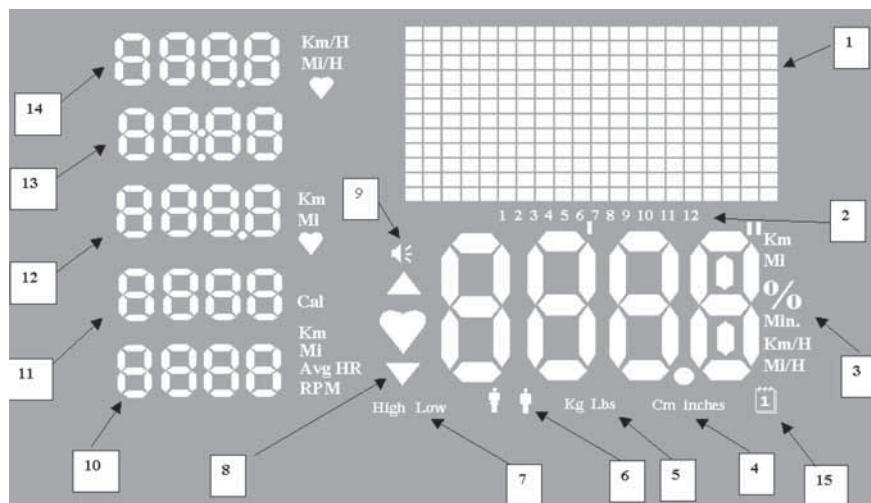
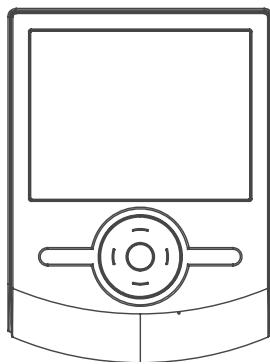
Utilisez un chiffon doux pour enlever la poussière.

Les traces tenaces (type sueur) peuvent être enlevées à l'aide d'un chiffon légèrement humide.

F R A N Ç A I S

CONSOLE FC 700

AFFICHAGE



1. Zone d'affichage des programmes – ECRAN PRINCIPAL
2. Indication de sélection des programmes
3. Affichage de la VITESSE (Km/h - Mi/h), de la DISTANCE (Km - Mi) ou de la FREQUENCE CARDIAQUE (BPM) en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur.*
4. Indicateur de sélection de la TAILLE (cm – inch)
5. Indicateur de sélection du POIDS (Kg ou Lbs)
6. Indicateur de sélection du SEXE (Homme / Femme)
7. Indicateur pour le paramétrage des zones cibles cardiaque :
 - HIGH / hautes (100% de la valeur max.)
 - LOW / basses. (70% de la valeur max)
8. Affichage de sortie de la zone cible cardiaque.
9. Indicateur sur la présence ou non de l'avertissement sonore de sortie de zone cible cardiaque.
10. Affichage alternatif (périodes de 10 secondes) de la DISTANCE parcourue puis du rythme de pédalage par minute. A la fin du programme affichage de la FREQUENCE CARDIAQUE moyenne durant l'exercice.

11. Affichage des CALORIES dépensées (Cal)
12. Affichage de la DISTANCE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
13. Affichage du Compte à rebours, 20 minutes par défaut (durée réglable entre 10 et 180 minutes par intervalles de 5 minutes).
 - a. Si durée restante supérieure à 1h ➔ Affichage HH :MM
 - b. Si durée restante inférieur à 1h ➔ Affichage MM :SS

Si il n'y a pas de pédalage pendant une durée supérieure à 5 secondes, le compte à rebours s'arrête ainsi que le calcul des CALORIES. Le compte à rebours redémarre, ainsi que le calcul des CALORIES, au premier cycle de pédalage.
14. Affichage de la VITESSE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
15. Indicateur de sélection de l'ÂGE de l'utilisateur

* Durant l'exercice l'utilisateur peut modifier l'affichage en appuyant sur le bouton B ou D.

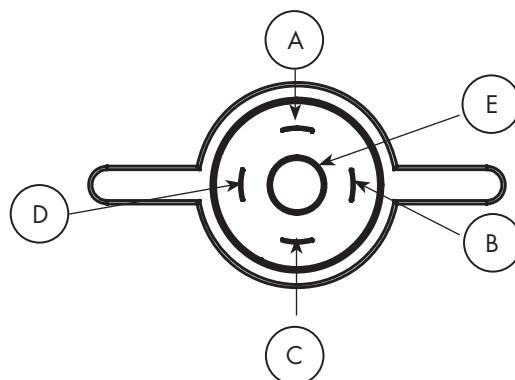
Remise à zéro du produit :

Le produit se met en veille environ au bout de dix minutes d'inactivité. Les indicateurs se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données). Le compteur est activé, dès le premier tour de pédale ou si l'on appuie sur l'un des boutons

FONCTION DES BOUTONS

Le système de navigation de votre console FC700 est composé :

- d'un bouton central de réglage et de validation, E
- de 2 boutons de navigation dans les écrans, B et D
- de 2 boutons de modification des valeurs, A et C



F R A N Ç A I S

CEINTURE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

1. Pièces et composants



2. Installation de la pile

- Insérez la pile CR2032 fournie comme illustré ci-dessous.
- Insérez d'abord la batterie avec le pole + vers le haut.
- Placez le joint et ensuite le capot de fermeture avec les deux petits points alignés. Serrez avec une pièce de monnaie.

Important !

Veillez que le capot de fermeture soit bien serré (env. 1/2 tour) pour éviter l'intrusion de transpiration ou d'eau.

3. Utilisation de la ceinture

- Avant de placer l'émetteur sur votre poitrine, humidifiez les deux électrodes avec de l'eau ou un gel à base d'eau pour garantir une bonne transmission du signal.
- Centrez la ceinture cardio-fréquencemètre sous la poitrine ou les muscles pectoraux, directement au-dessus de votre sternum, le cache pile étant orienté vers l'intérieur.
- Réglez la ceinture pour que l'émetteur garde à tout moment un bon contact avec la peau. Ne serrez pas trop pour éviter les difficultés de respiration.
- Si la ceinture cardio-fréquencemètre est desserrée ou mal placée, vous risquez d'obtenir une lecture erronée ou irrégulière.



FONCTIONS

Vitesse : Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle-ci peut être en Km/h (kilomètres par heure) ou en Mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit. cf. schéma

Distance : Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice.

Celle-ci peut être en km (kilomètres) ou en Mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

Temps : Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes (MM :SS) durant la première heure puis passe en Heures : Minutes (HH :MM)

Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

RPM (Rythme par minute) : Nombre de cycles de pédalage par minute

Taux de Graisse : Mesure du taux de graisse

Fréquence cardiaque*: La mesure de la fréquence cardiaque se réalise par la ceinture cardiaque. Votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minutes.

***Attention :** il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.

***Attention :** Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme

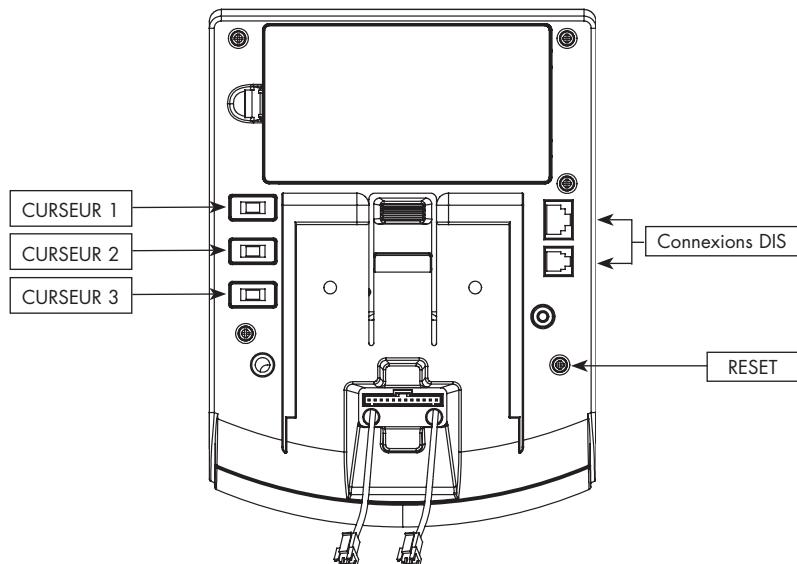
***Attention :** Sous l'influence d'un fort champ magnétique, la valeur des pulsations peut se retrouver modifiée.

REGLAGES A L'ARRIERE DE LA CONSOLE

Curseur 1 : Sélection du type d'appareil sur lequel est utilisée votre console: VM (Vélo Magnétique) / VE (Vélo Elliptique)

Curseur 2 : Sélection de l'Unité de Mesure de DISTANCE : MI (Miles)/ KM (Kilomètres)

Curseur 3: Sélection de la zone d'utilisation de l'appareil: EU (Europe)/ AS (Asie)



PARAMETRAGE

Pour rentrer dans le mode paramétrage, faire un appui long sur la touche E quand l'écran affiche le mot SEL.

Si vous n'aviez pas démarré votre exercice, l'appui long sur la touche E vous fera rentrer dans le mode paramétrage directement.

Si vous étiez en cours d'exercice, l'appui long sur la touche E arrêtera le programme en cours. Le mot STOP s'affichera sur l'écran principal durant 15s. Pendant ce temps vous pourrez voir affichées les données de votre exercice précédent. L'écran affichera ensuite le mot SEL. Faire un appui long sur la touche E à nouveau pour rentrer dans le mode paramétrage.

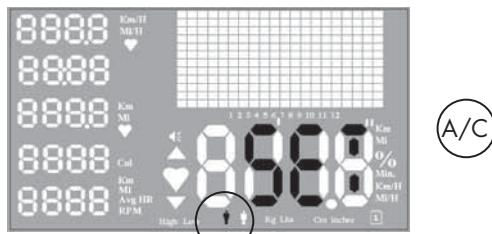
Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, votre AGE, votre POIDS. L'appareil vous propose alors une zone cible cardiaque

correspondant par défaut, pour la maximum à 100% du rythme cardiaque conseillé et pour le minimum à 70% de cette valeur maximale. Vous pouvez faire varier ces 2 valeurs grâce aux touches A et C.

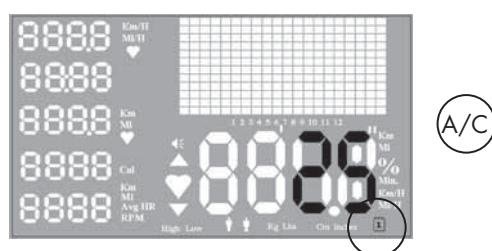
Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs. Un appui long permet de défiler sur ces touches plus rapidement les valeurs.

La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant. En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

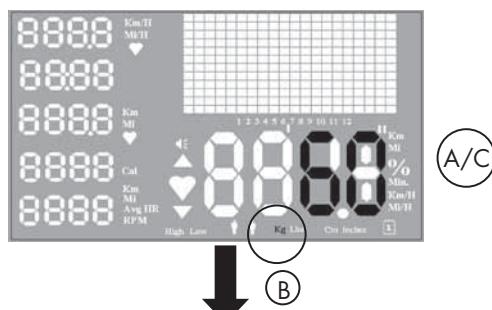
Réglage du Sexe (Homme/Femme)



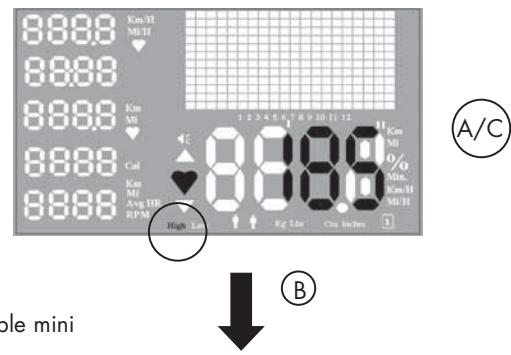
Réglage de l'âge



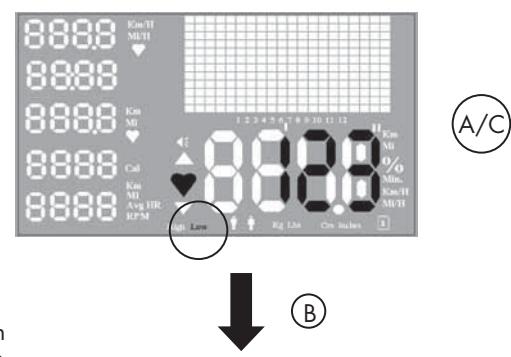
Réglage du poids



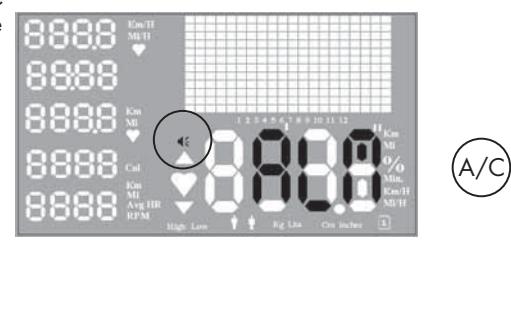
Fréquence cardiaque cible Max



Fréquence cardiaque cible mini



Activation/désactivation de l'alarme de sortie de la zone cardiaque cible



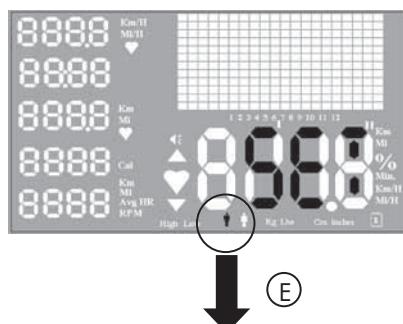
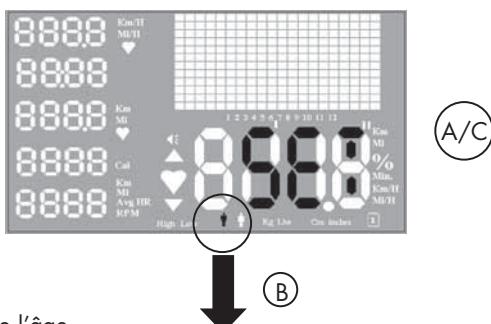
Une fois le paramétrage terminé, appuyez sur la touche E pour valider vos paramètres et sortir du mode paramétrage.
Pour paramétriser vos objectifs personnalisés, référez-vous au tableau et aux indications CARDIO-TRAINING.

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE

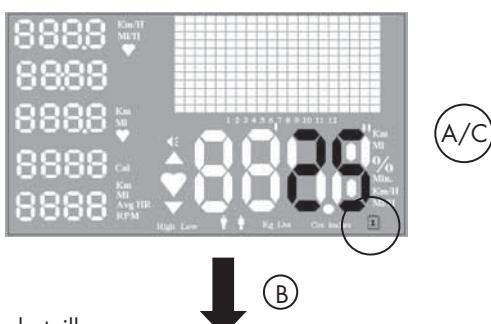
Pour rentrer dans le mode "CALCUL DU TAUX DE GRAISSE" faire un appui long sur la touche C quand l'écran affiche le mot SEL.

Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs. Un appui long permet de défiler sur ces touches plus rapidement les valeurs. La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant. En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

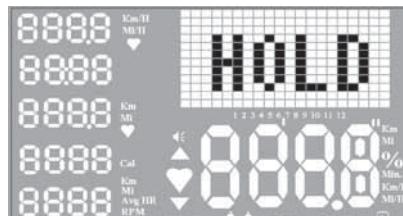
Réglage du Sexe (Homme/Femme)



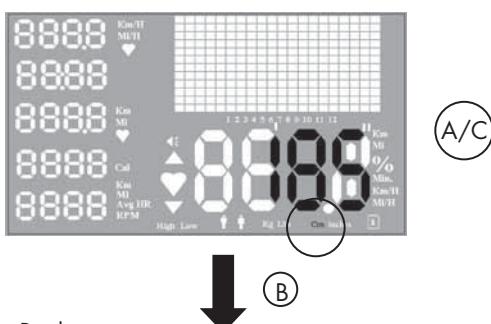
Réglage de l'âge



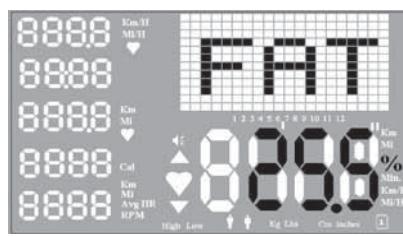
Placez vos mains sur les capteurs de pulsation pendant toute la durée de l'affichage HOLD



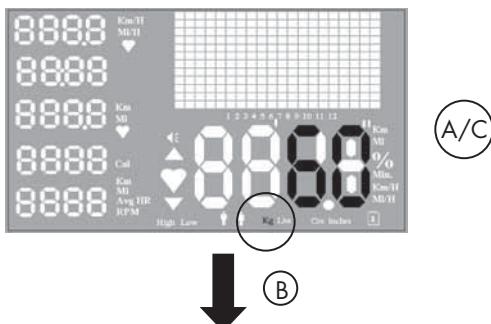
Réglage de la taille



Votre taux de graisse apparaît sur l'écran après calcul



Réglage du Poids



Appuyez sur la touche E pour passer à la sélection des programmes

	ATHLÉTIQUE	BON	MOYEN	ELEVÉ
HOMME	< 13%	13-25,9%	26-30%	> 30%
FEMME	< 23%	23-35,8%	36-40%	> 40%

UTILISATION

Votre console fonctionne sur secteur et/ou avec des piles

Après 10 minutes d'inactivité, la console s'éteint.

Nous vous conseillons d'enlever les piles si vous n'utilisez pas votre console pendant une longue durée ou si vous l'utilisez branchée sur secteur.

F R A N Ç A I S

PROGRAMMES

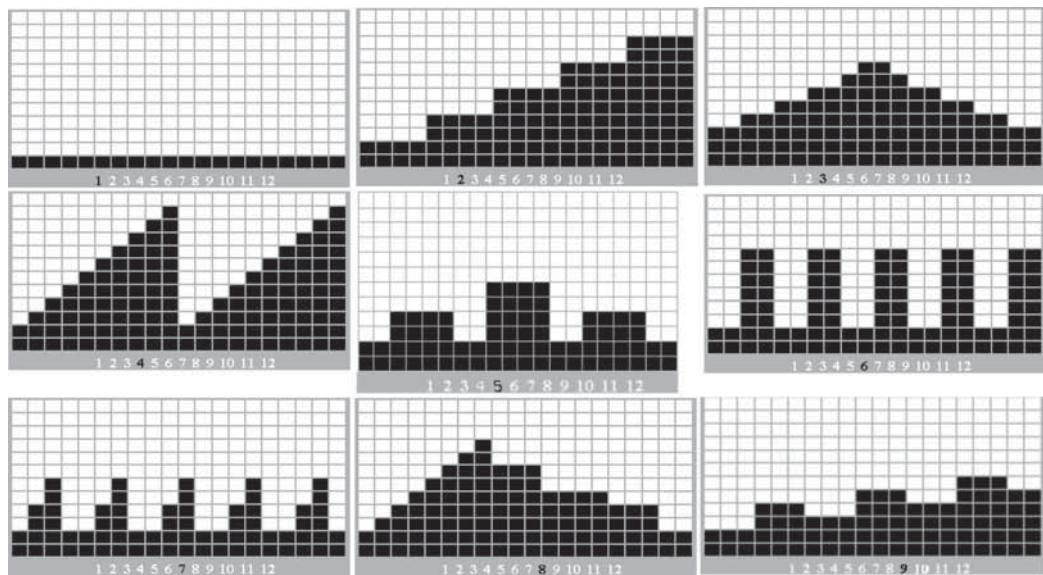
Rappel : un appui long sur la touche E arrête le programme en cours.

Vous pouvez faire défiler les programmes en appuyant sur les touches B et D. Sélectionnez les par la touche E.

Programmes 1 à 9

Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.

Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré.



Programme 10 : WATTS

Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.

Pédalez et réglez la résistance (touches A et C) jusqu'à obtenir la puissance désirée, valeur indiquée en WATT sur l'écran principale.

Validez par la touche E

Le vélo adaptera la résistance, en fonction de votre rythme de pédalage, afin de conserver la puissance validée au démarrage de l'exercice.

Plus votre rythme de pédalage sera élevé et plus la résistance sera faible et inversement.

Vous avez la possibilité de changer la valeur WATT au cours de l'exercice par un appui court sur la touche E. Puis pédaiez et réglez la résistance (touches A et C) jusqu'à obtenir la puissance désirée, valeur indiquée en WATT sur l'écran principale.

Validez par la touche E

Pour un plus grand confort d'utilisation, nous vous conseillons de pédaler à un rythme régulier.

INFORMATIONS :

Conformément à la norme EN957 classe HA, cet ergomètre Domyos a été calibré en fonction du tableau suivant.

Niveau de Résistance	Puissance développée en Watt	Vitesse de pédalage (Tours par minute)						
		30	40	50	60	70	80	90
	1	8	13	20	26	35	46	53
	2	14	21	35	47	59	78	91
	3	20	31	49	66	87	109	128
	4	25	40	64	87	112	142	166
	5	32	51	81	108	140	174	205
	6	37	62	96	128	165	207	243
	7	44	72	114	148	190	234	278
	8	50	82	126	170	218	269	318
	9	56	94	141	190	256	301	358
	10	62	104	156	210	274	336	395
	11	67	114	172	231	297	362	429
	12	77	130	195	250	340	410	485

Pendant la durée de la garantie de 2 ans, si vous remarquez un écart du couple résistant (de plus de 10%), arrêtez d'utiliser votre vélo et contactez votre magasin le plus proche.

Programme 11 : Fat burn

Vous permet de travailler entre 60 et 70% de votre FC maximum (Fréquence Cardiaque)

Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.

Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré

Si votre rythme cardiaque mesuré est en dessous de 60% de votre FC maximum, le vélo va augmenter sa résistance afin de faire remonter votre FC dans la zone cardiaque cible.

Si votre rythme cardiaque mesuré est au dessus de 70% de votre FC maximum, le vélo va diminuer sa résistance afin de faire redescendre votre FC dans la zone cardiaque cible.

Pour un plus grand confort d'utilisation, nous vous conseillons de pédaler à un rythme régulier.

Programme 12 : PERF

Vous permet de travailler entre 70 et 80% de votre FC maximum (Fréquence Cardiaque)

Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.

Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré

Si votre rythme cardiaque mesuré est en dessous de 70% de votre FC maximum, le vélo va augmenter sa résistance afin de faire remonter votre FC dans la zone cardiaque cible.

Si votre rythme cardiaque mesuré est au dessus de 80% de votre FC maximum, le vélo va diminuer sa résistance afin de faire redescendre votre FC dans la zone cardiaque cible.

Pour un plus grand confort d'utilisation, nous vous conseillons de pédaler à un rythme régulier.

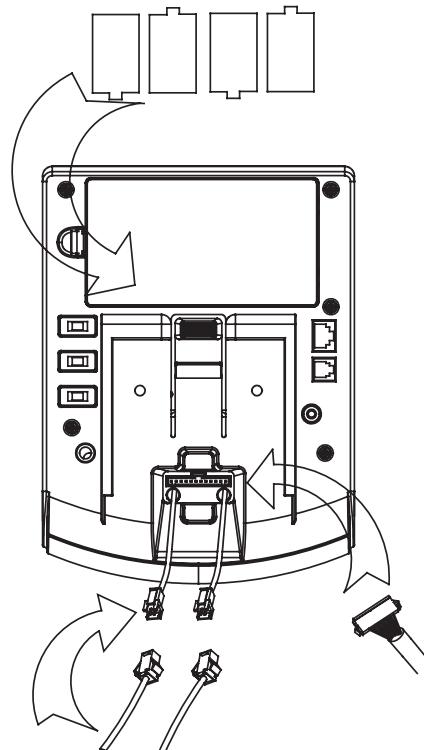
INSTALLATION DES PILES

1. Retirez la console de son support, enlever le capot pile qui si situe à l'arrière du produit, placez quatre batteries de type LR 14 (1,5 V) dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le capot pile et le produit et s'assurer de sa tenue.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.



RECYCLAGE :

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



DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si vous constatez des distances ou vitesses anormales, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position VM pour vélo magnétique, VE pour vélo elliptique. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.

- Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédales correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 1 tour de pédales correspond à une distance 1,6 mètres (ces valeurs correspondent à des valeurs moyennes en vélo ou en marche.)

- Si l'indicateur de rythme cardiaque (3,12 ou 14) ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que la ceinture cardiaque est bien mise (référez vous à la notice de la ceinture cardiaque)

- Si l'écran suivant apparaît lors du calcul du taux de graisse, vérifiez que vos mains soient bien positionnées sur les capteurs de pulsation et que ces derniers ne soient pas trop humides.

- Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position Mi pour un affichage en miles, Km pour un affichage en kilomètres. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.

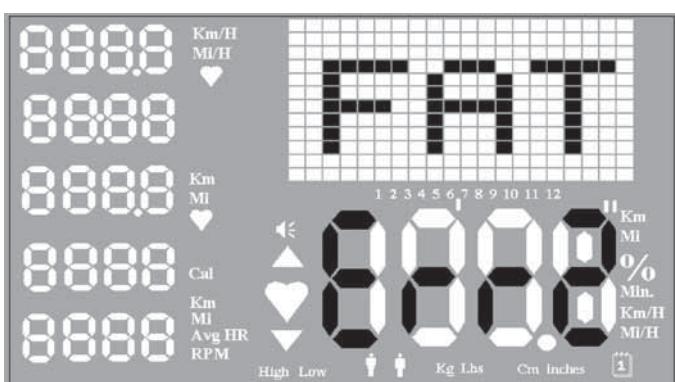
Si votre compteur ne s'allume pas :

- Si vous êtes sur batterie : vérifier la bonne position +/- des piles.
- Si le problème persiste recommencez avec des piles neuves
- Si vous êtes branchés sur le secteur : vérifier le bon branchement de l'adaptateur sur le vélo.
- Dans les 2 cas, vérifier la bonne connexion des câbles derrière la console, et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du vélo

Si le problème persiste: ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche

Dans le cas d'un bruit provenant de l'intérieur du carter, si vous n'arrivez pas à régler votre niveau d'intensité lorsque vous êtes en mode manuel, n'essayez pas de le réparer. Ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche.

N'utilisez votre produit qu'avec l'adaptateur fourni.



F R A N Ç A I S

CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire.

Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble cœur/vaisseaux sanguins.

L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles.

C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

CONTROLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls régulièrement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées sur 30 secondes -> 150 pulsations/minute.

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

A - Phase d'échauffement : effort progressif.

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

- 1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
- 2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans et le matin.

B - Entraînement

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.

- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

C - Retour au calme

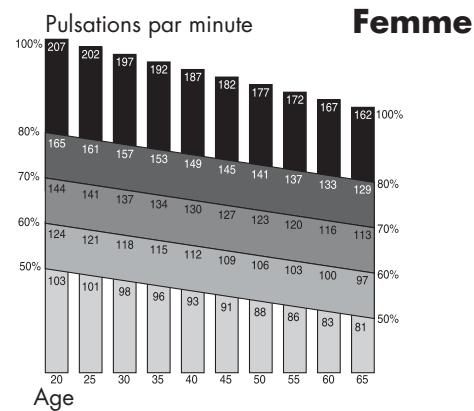
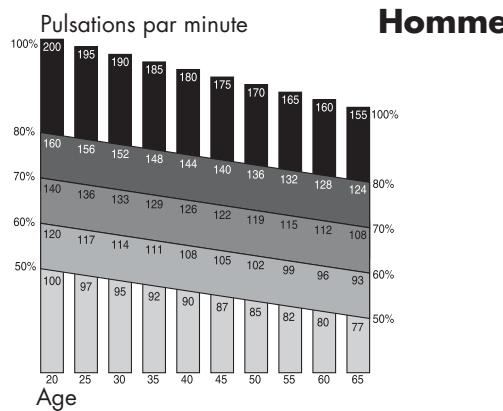
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

D - Etirement

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

CARDIO-TRAINING : ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaérobiose et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.



Si votre âge est différent de ceux proposés dans le plateau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100%

Pour les hommes : 220 - âge

Pour les femmes : 227 - âge

UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

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

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.

Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.

Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

Travail aérobique pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme.

Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobique pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.

Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.

La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.

Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.

Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

GARANTIE COMMERCIALE

DECATHLON garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

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

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DECATHLON dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DECATHLON
- Utilisation à des fins commerciales

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France