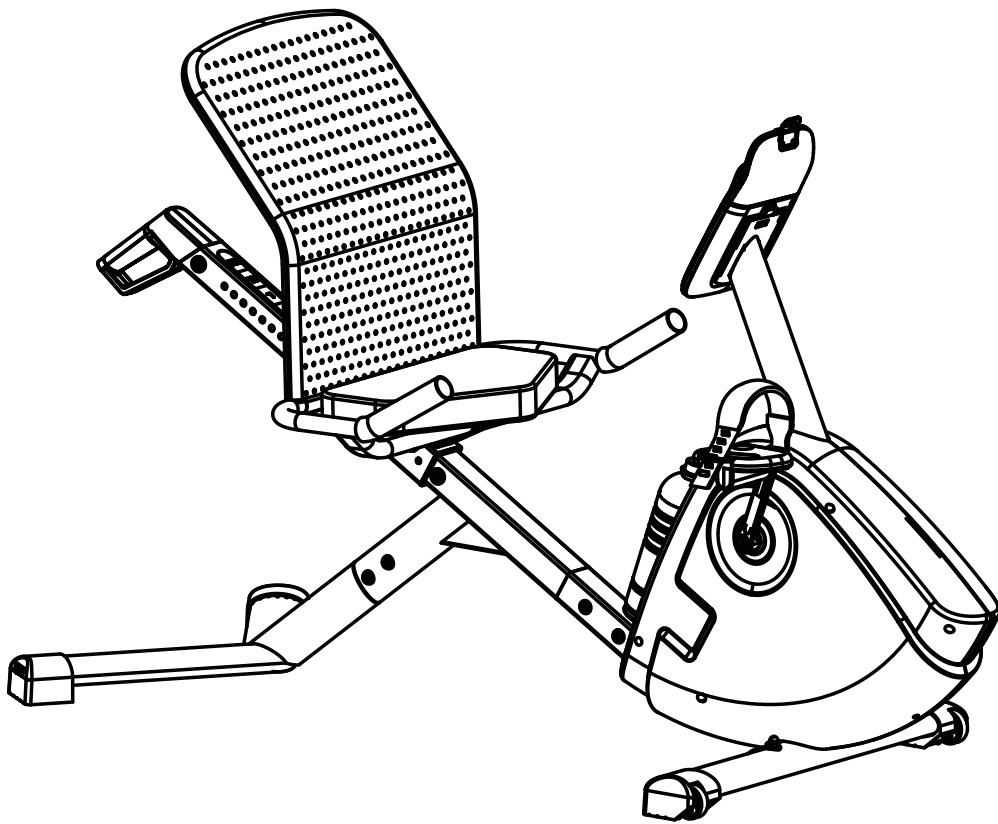


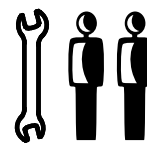
# E-SEAT BIKE



## E-SEAT BIKE

36 kg / 79 lbs  
163 x 68 x 110 cm  
40.2 x 11 x 43 in

**MAXI**  
150 kg  
331 lbs



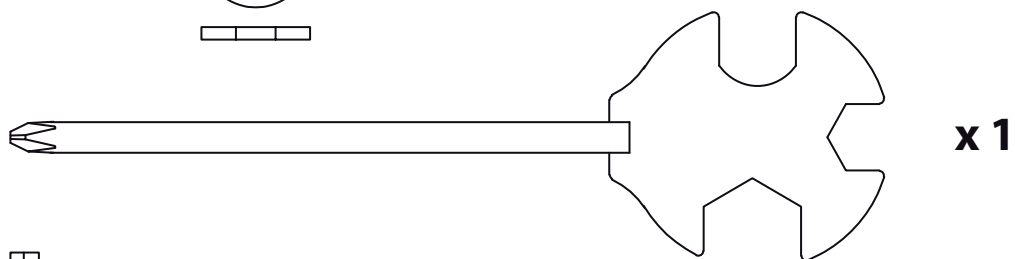
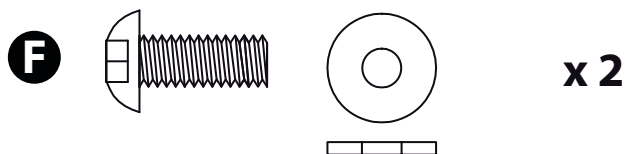
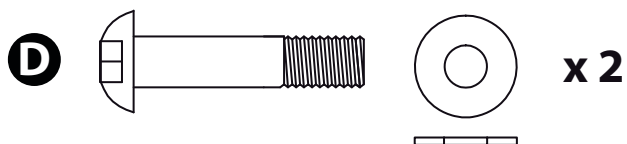
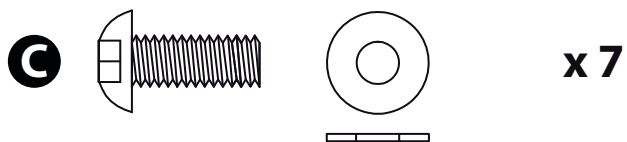
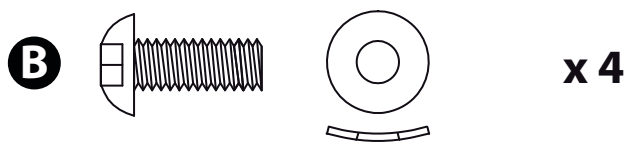
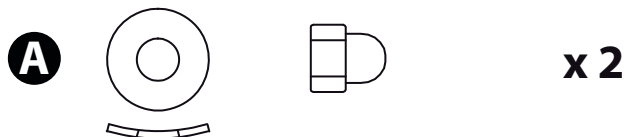
35 min



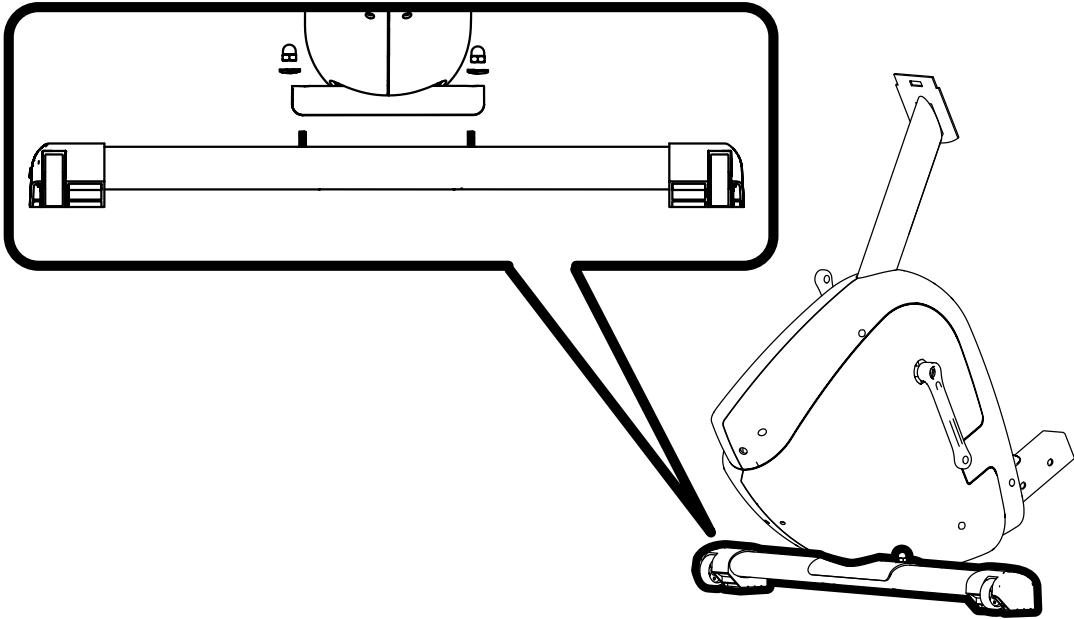
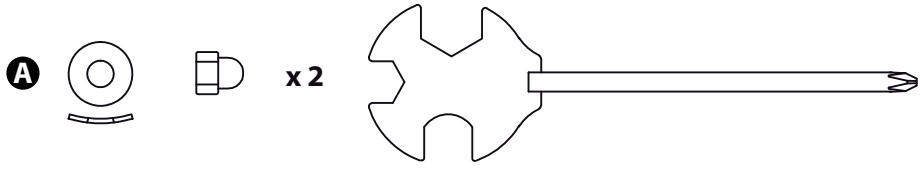
**DOMYOS**



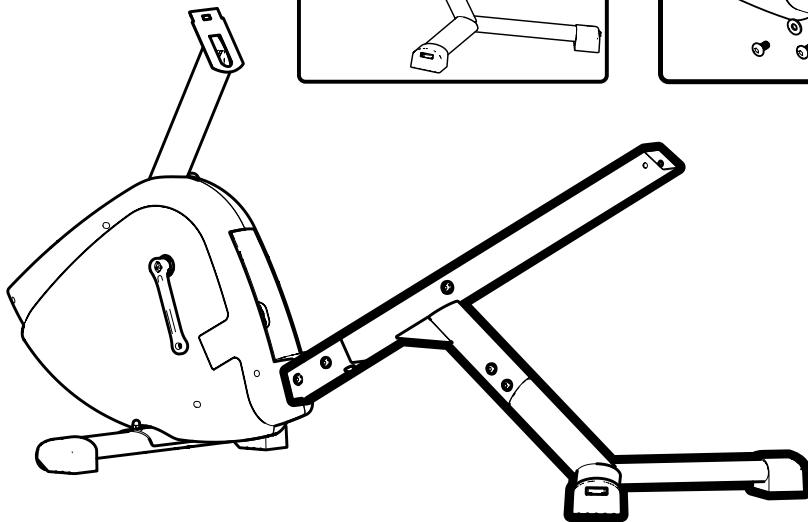
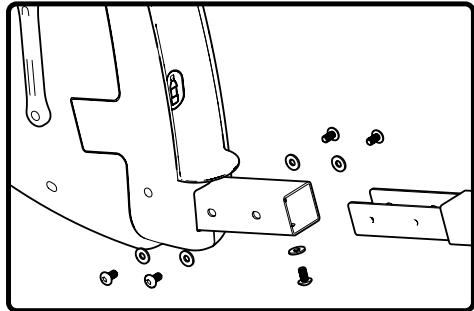
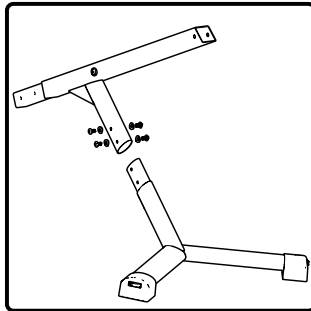
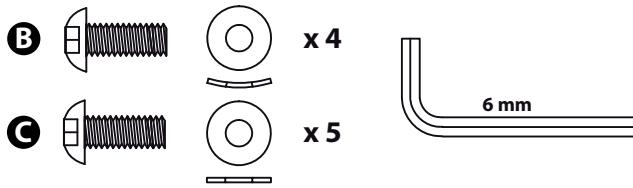
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •  
 MONTAGEM • MONTÁŽ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE •  
 MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • MONTAŽA •  
 MONTAŽA • LÁP RÁP • 安裝 • 組み立て • 安裝 • การประกอบ • التركيب



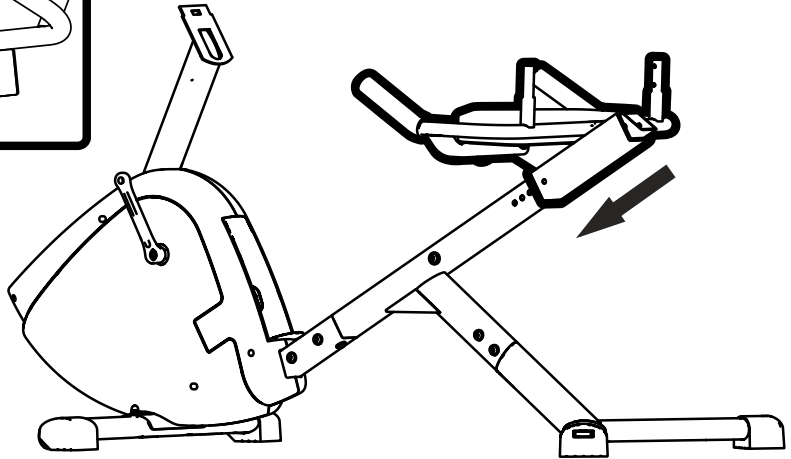
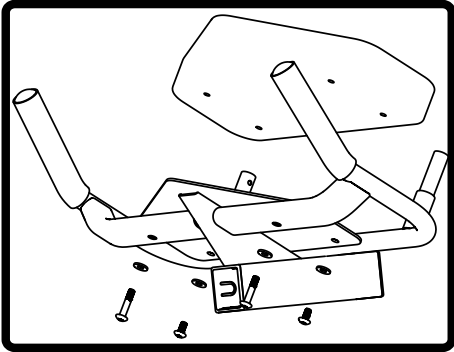
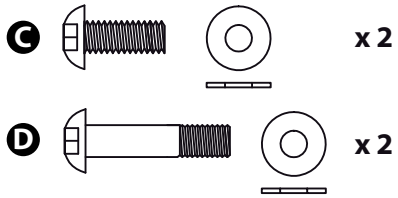
1



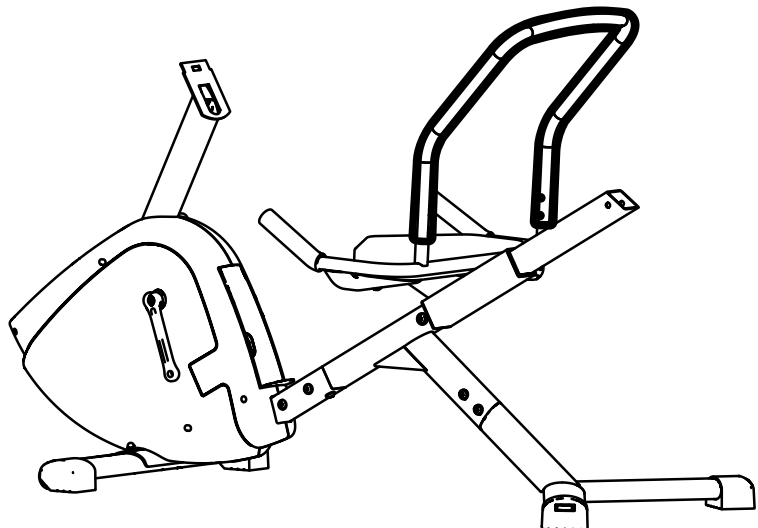
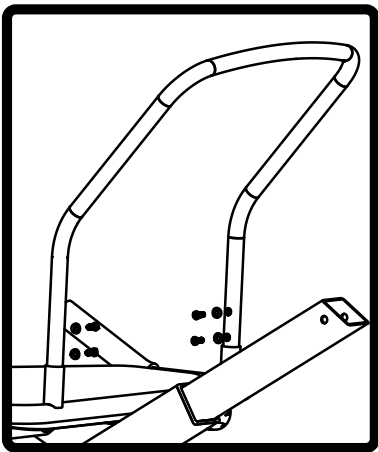
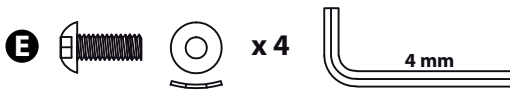
2



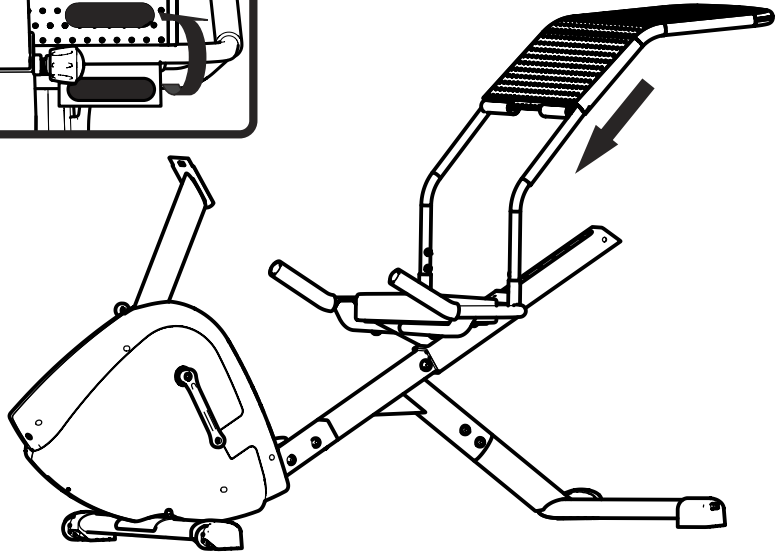
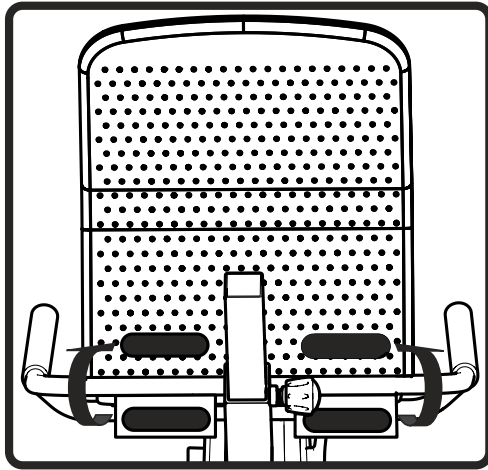
3



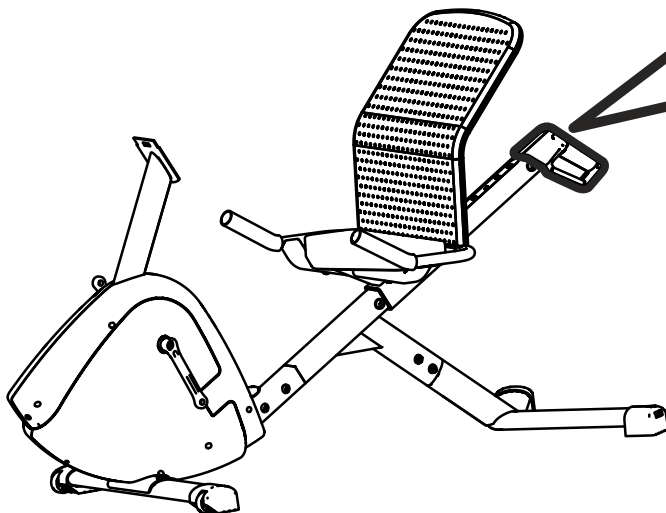
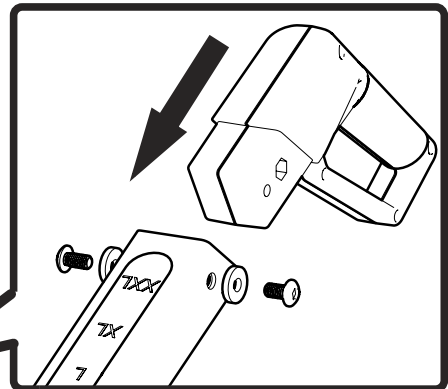
4



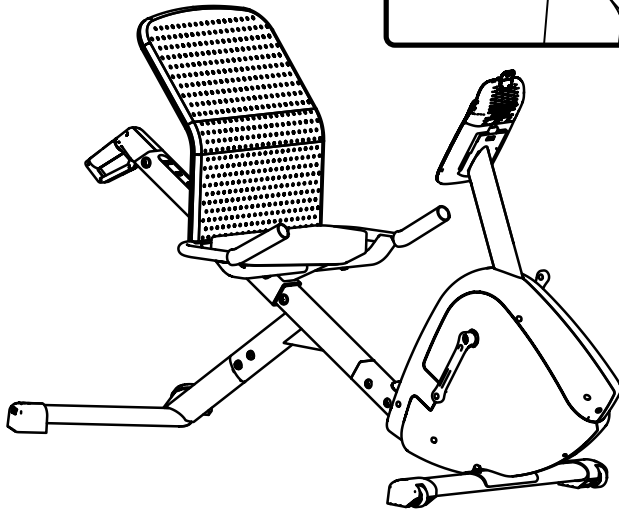
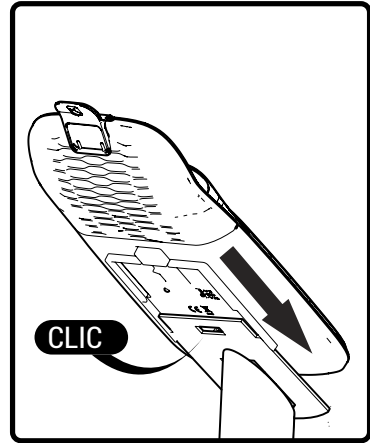
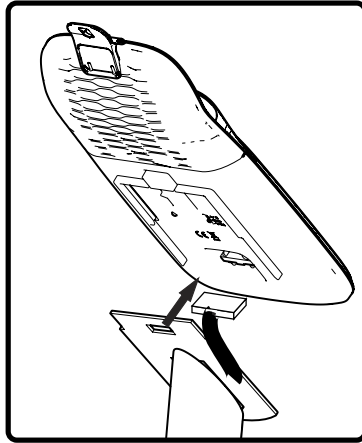
5



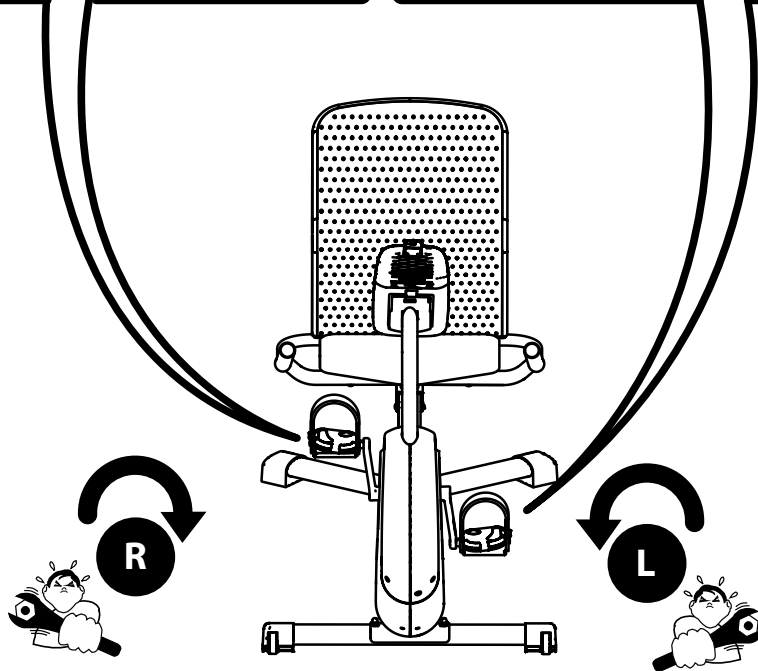
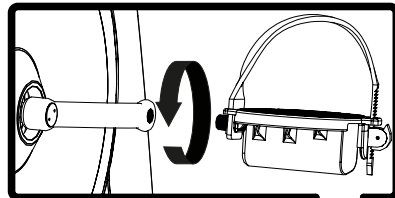
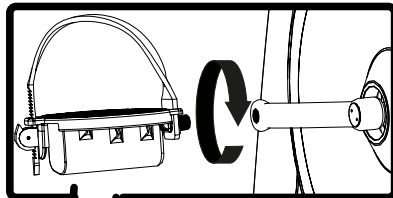
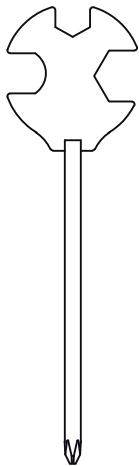
6

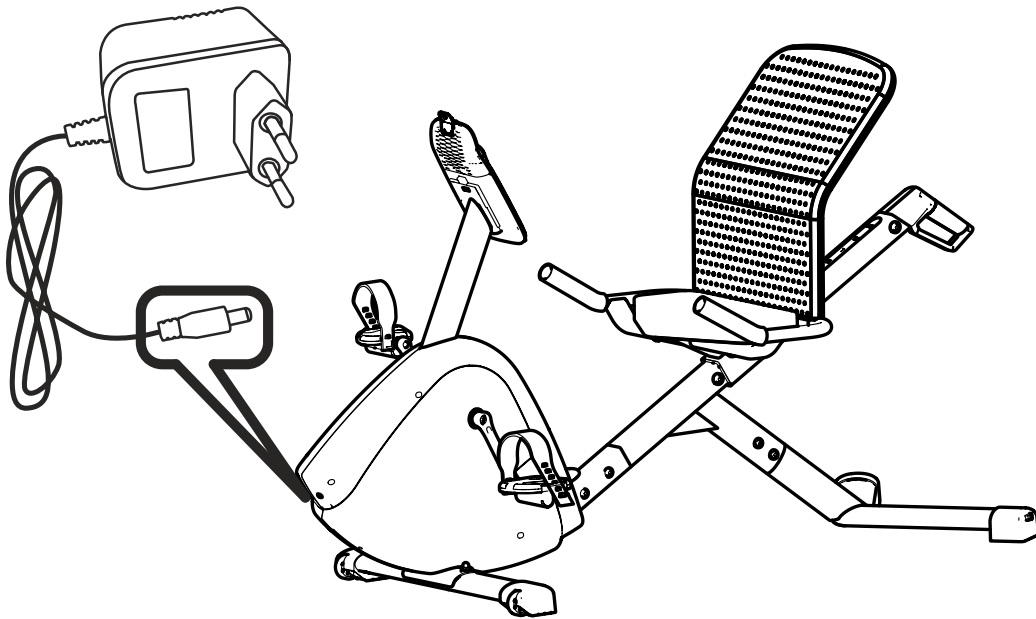


7

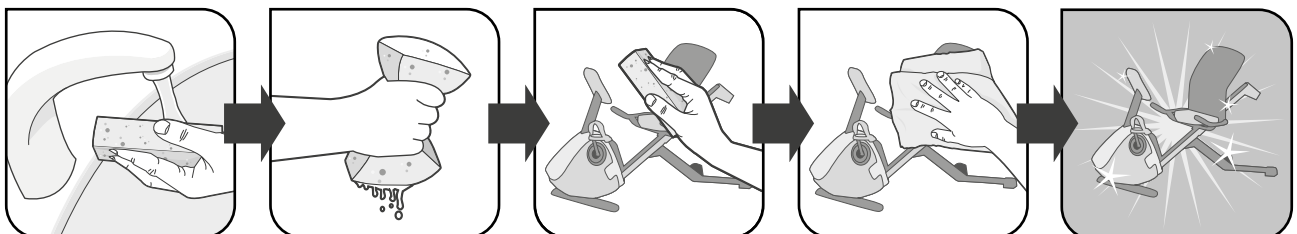
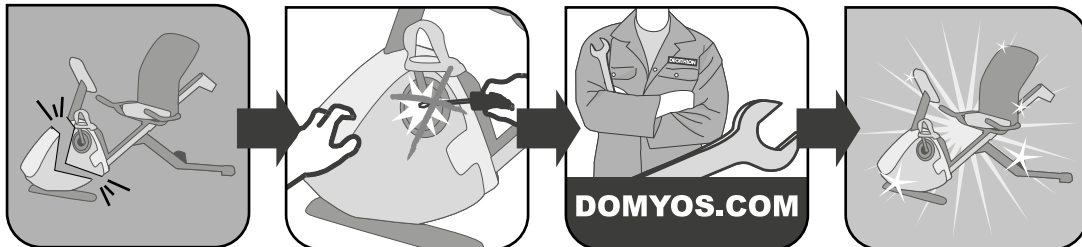
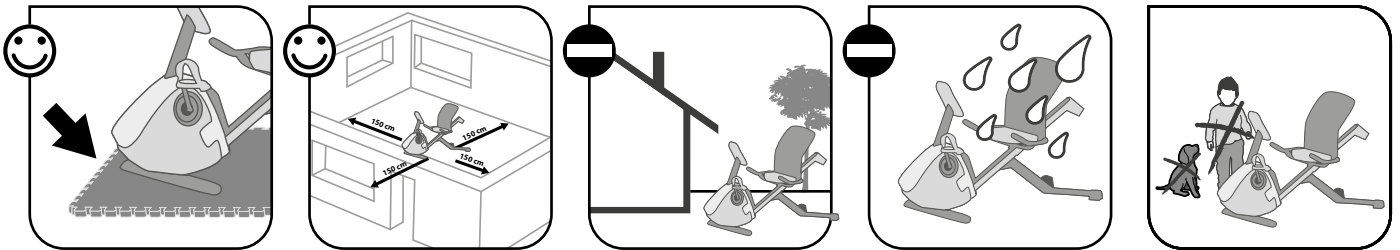


8





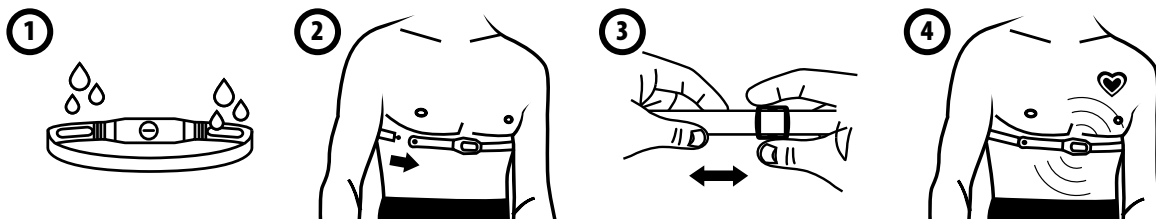
SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •  
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •  
 BEZPEČNOSTĚ • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET •  
 SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الأمان



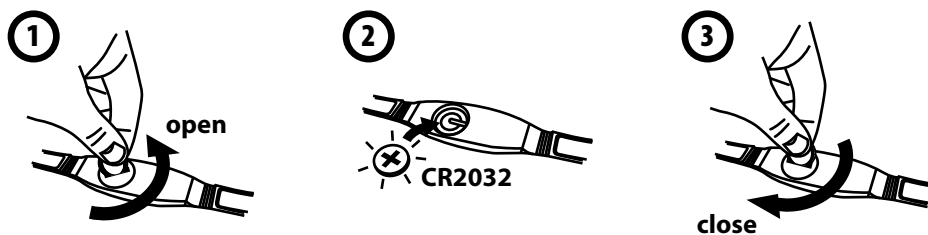




**FITTING THE HEART RATE MONITOR BELT • INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE • INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCIÓMETRO • ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS • INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • PLAATSING VAN DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGMETING • INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCIÓMETRO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



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



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

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

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

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

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

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

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

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

**RECYKLINGU**  
Symbol „przekreślonego kosza“ oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucane do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiorczej 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 szemétesedény » szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szeméthez dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából

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

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

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

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

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

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

apparaten till en auktoriserad återvinningscentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skötar 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**  
"Uzari çizgili çöptenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdiği pillerin normal ev atıklarıyla birlikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunların özel olarak ayrılıp atılmasını gerektirir. Bataryaları ve kullanımı ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri dönüşümleri sağlanmak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınıza korunmasını sağlayacaktır.

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

**RECICLIRANJE**  
Znak "prečrtan zaboynik za otpadke" pomeni, da tega izdelka i baterij, ki jih vsebuje, ne smemo odlagati v zaboynik za splošne gospodinjstke odpadke. Zanje se uporablja posebno ločeno zbiranje. Baterije in odpadno elektronsko opremo oddajte na zbirnem mestu za recikliranje. S takšnim ravnanjem boste zaščitili okolje in svoje zdravje.

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

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

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

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

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

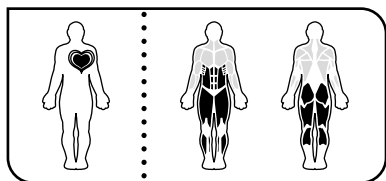
**รีไซเคิล**  
สัญลักษณ์ที่มีรูปถังขยะทาสีแดงหมายถึง "โปรดนำขยะอิเล็กทรอนิกส์และแบตเตอรี่ที่ใช้ไปทิ้งกับขยะในครัวเรือน สิ่งเหล่านี้ต้องมีการประเภทเฉพาะ โปรดนำแบตเตอรี่และผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่สามารถใช้งานได้ ไปทิ้งในถังขยะที่รวบรวมไว้เพื่อที่จะนำกลับมาใช้ใหม่ การนำแบตเตอรี่และผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ไม่สามารถใช้งานได้ ไปทิ้งในถังขยะที่รวบรวมไว้เพื่อที่จะนำกลับมาใช้ใหม่ จะช่วยปกป้องสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของคุณ

**إعادة التدوير**  
يُعدُّ برزْمُ "علامة المهملات ذات علامة X" أنه يجب عدم خلط هذا المنتج وما يحويه من بطاريات مع مخلفات المنزل العادية. فهما يحتاجان لتصفية منفصلة. يرجى أخذ البطاريات وجهزك الإلكتروني غير الصالح للاستخدام إلى نقطة تجميع للتدوير. المخلفات مصرح بها أن تعالجت مع تفليتك الإلكتروني وبعي مسكنتك. النوع إنما يعني البنية البيئية وبعي مسكنتك.

Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

## PRESENTATION



Le E SEAT BIKE est un vélo assis de remise en forme.

Ce vélo est conçu pour vous offrir un maintien du dos optimal pendant votre entraînement.

Il est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

## AVERTISSEMENT

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

## RECOMMANDATION GENERALES

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

## REGLAGES

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

### SIÈGE

En position assise avec le dos bien calé contre le dossier, vos genoux doivent être légèrement fléchis quand les pédales sont au plus loin. Vous devez descendre du vélo avant de régler la position du siège.

- 1- Dévissez la molette de réglage.
- 2- Tirez la molette et réglez votre siège à la position souhaitée.
- 3- Relâchez la molette et vérifiez qu'elle se bloque dans l'un des trous prévu à cet effet.
- 4 -Serrez à fond.

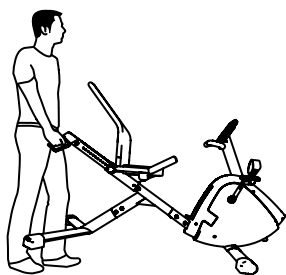
### SANGLE DES PÉDALES

Desserrez la fixation sous la pédale, ajustez la sangle et resserrez la fixation.

### MISE À NIVEAU DU VÉLO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

## DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT



Placez-vous à l'avant de votre produit, tenez le guidon fixe et tirez-le vers vous. Quand votre produit est en appui sur les roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accompagnez le retour des pieds arrière vers le sol.









## CONSOLE

Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique.  
Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement.

FR

### ■ PRÉSENTATION



- Bouton  Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.
- Bouton  Naviguer dans le menu choix du programme.
- Bouton  Quitter un programme, revenir au menu principal, éteindre la console.
- Bouton  Régler (augmenter ou diminuer) la difficulté de pédalage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres.
- Bouton  Vitesse en km/h (ou Mi/h).
- Bouton  Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide). Permet également de paramétrer le temps total de pratique lors d'un programme.
- Bouton  Fréquence cardiaque en battement par minute. Permet également de paramétrer sa fréquence cardiaque maximum.
- Bouton  Distance en km (ou Mi). Permet également de paramétrer la distance totale à parcourir lors d'un programme.

Interrupteur de sélection : Sélectionner votre type d'appareil (VE, Ro,VM).

VE: vélo elliptique

VM: vélo d'appartement




RO: rameur

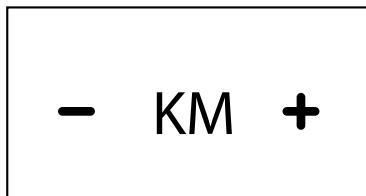
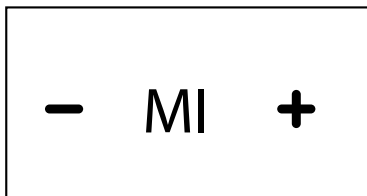
RESET : Réinitialiser la sélection.

### ■ SÉLECTION KM / Mi

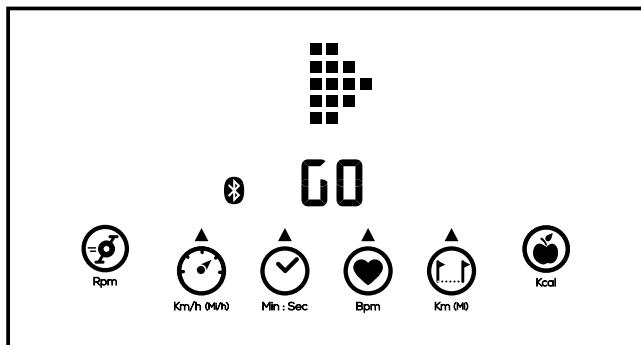
Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h.

Pour passer en unité Miles (Mi):

1. Éteindre la console.
2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central .
3. Sélectionner l'unité avec les boutons .
4. Valider en appuyant sur le bouton central , la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.



## ■ ÉCRAN D'ACCUEIL

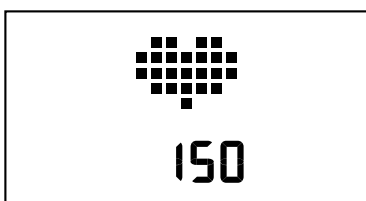


C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console.

## ■ MENU

### Paramétrage de la fréquence cardiaque maximum.

À partir de l'écran d'accueil, appuyer sur le bouton pour accéder au menu de réglage de la fréquence cardiaque maximum.



Régler votre fréquence cardiaque maximum en appuyant sur les boutons **+** ou **-**.

Valider en appuyant sur le bouton .

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

Pour les femmes: 226 - l'âge.

Pour les hommes: 220 - l'âge.

Ajustement par rapport au niveau de pratique:

Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.

Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.

Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.

La FC max, en lien avec l'objectif:

Un voyant lumineux changera de couleur en lien avec votre objectif.

- < 60 % FC MAX (BLEU) => phase de récupération de la FC MAX
- entre 60% et 69% de la FC MAX (VERT) => reprise en douceur
- entre 70% et 79% de la FC MAX (JAUNE) => perte de poids
- entre 80% et 89% de la FC MAX (ORANGE) => amélioration de l'endurance
- > 90 % FC MAX (ROUGE) => amélioration de la performance

Sachez que, pour connaître vos zones cibles, il est recommandé d'effectuer un test d'effort chez un cardiologue.

## ■ DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer à pédaler.

Vous pouvez commencer votre séance.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.

Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant 2 secondes.


Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.


Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton .




Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil.



La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

## PROGRAMMES

Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton .

Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 9 proposés en utilisant le bouton  ou les boutons + et -.


Si vous validez en appuyant sur le bouton  ou , vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons + et -, puis validez en appuyant sur le bouton  ou commencer à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).


Si vous validez en appuyant sur le bouton , vous paramétrez la distance totale à parcourir en utilisant les boutons + et -, puis validez en appuyant sur le bouton  ou commencer à pédaler (par défaut la distance totale à parcourir est de 5 km).

Vous pouvez commencer votre séance.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou -.

Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.

Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton .

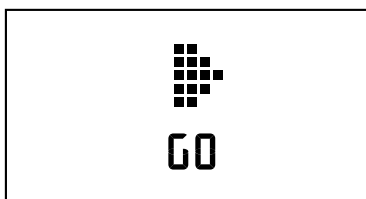
Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton  une fois revenu sur l'écran d'accueil.

La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

### Profils de programme

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches + et - .  
Un carreau vertical (5 en tout) = 3 niveaux de résistance.

#### Mode «QUICK-START»:



**Bénéfice:** Utilisation rapide.

**Description:** S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement !

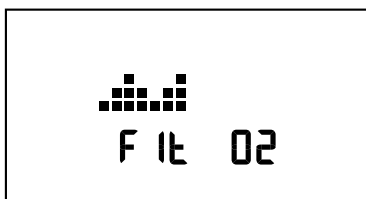
#### 1. Programme «FIT1»:



**Bénéfice:** Remise en forme.

**Description:** Reprise en douceur avec légères variations d'intensité.

#### 2. Programme «FIT2»:



**Bénéfice:** Entretenir sa forme.

**Description:** Deux pics d'effort inclus dans une séquence d'entraînement qui comprend une phase progressive (montée) puis dégressive (descente).

#### 3. Programme «KCAL 1»:



**Bénéfice:** Perte de poids 1.

**Description:** «Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement.

Conseil : Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort».

#### 4. Programme «KCAL2»:



**Bénéfice:** Perte de poids 2.

**Description:** Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niv 1.

#### 5. Programme «KCAL3»:



**Bénéfice:** Perte de poids 3.

**Description:** Maintenir un bon volume de travail tout au long de l'entraînement qui comprend une phase progressive, un plateau et une phase dégressive. Dépense de calories importante.

#### 6. Programme «SOFT»:



**Bénéfice:** 5 km.

**Description:** Parcourir cinq kilomètres au rythme et à une intensité modérée.

#### 7. Mode «PERF1»:



**Bénéfice:** Performance 1.

**Description:** Double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Pour un engagement musculaire plus important : Résistance élevée = rythme plus faible.

#### 8. Programme «PERF2»:



**Bénéfice:** Performance 2.

**Description:** Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

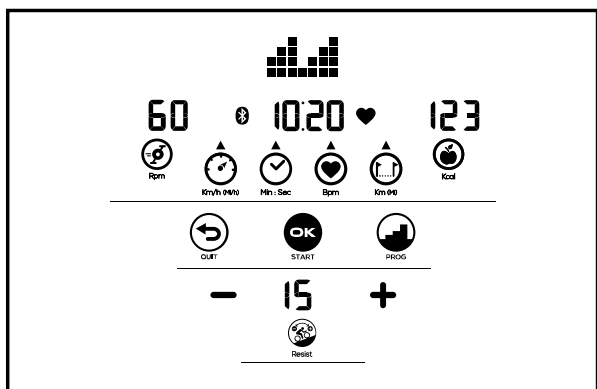
#### 9. Programme «PERF3»:



**Bénéfice:** Performance 3.

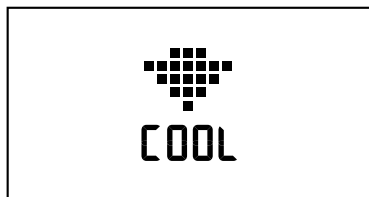
**Description:** Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

## ■ ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



1. Calories brûlées en Kcal
2. Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm)
3. Fréquence cardiaque en battement par minute (appuyer sur le bouton )
4. Distance en km (ou Mi) (appuyer sur le bouton )
5. Vitesse en km/h (ou Mi/h) (appuyer sur le bouton )
6. Temps restant afin la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide) (appuyer sur le bouton )
7. Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort)
8. Indicateur de zone cardiaque

## ■ RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES



Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes.

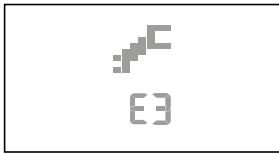
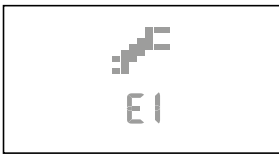
Vous pouvez ainsi visualiser:

- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée pendant votre séance);
- une estimation du nombre de calories brûlées;
- votre vitesse moyenne;
- la distance parcourue.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.

Pour arrêter le récapitulatif de vos performances avant la fin, appuyer longuement sur le bouton central.





**Votre console ne s'allume pas:**

- Vérifiez le branchement de l'adaptateur sur le vélo;
- Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage n°5).

Si le problème persiste, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

L'écran de ma console affiche «E1», «E2», «E3»:

**Contactez le service après vente Domyos (cf dernière page).**

**UTILISATION DE LA TABLETTE ET L'APPLICATION DOMYOS E-CONNECTED VIA BLUETOOTH**

**Votre coach personnel Domyos.**

Avec l'application mobile Domyos, vous allez vivre une véritable expérience de coaching personnalisée à domicile. Grâce aux encouragements vocaux et aux vidéos de démonstration, vous comprendrez le but des exercices et vous ne serez plus seuls lors de vos séances.

Votre Coach rend vos entraînements simples, motivants et efficaces!

**Atteignez vos objectifs.**

Les programmes d'entraînements développés par des coaches Domyos experts sont conçus pour améliorer continuellement vos performances. Que vous soyez débutants, intermédiaires ou confirmés, votre coach Domyos mesure votre niveau physique et vous propose des programmes efficaces et adaptés pour atteindre vos objectifs!

**Suivez et mesurez vos progrès.**


De la séance simple, au programme d'entraînement complet, votre coach vous permet de suivre votre activité et de mesurer vos progrès!

**Inviter vos amis et partagez vos succès!**

Recevez des encouragements pour rester motivé et partagez vos succès avec vos amis sur les réseaux sociaux!

**Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Domyos.com.**

**■ COMMENT CONNECTER VOTRE MATÉRIEL DOMYOS À VOTRE TABLETTE / SMARTPHONE?**

1/ Télécharger l'application Domyos E-connected sur APP STORE ou GOOGLE PLAY 

2/ Ouvrez l'application.

3/ Approchez votre tablette / smartphone près de votre matériel.

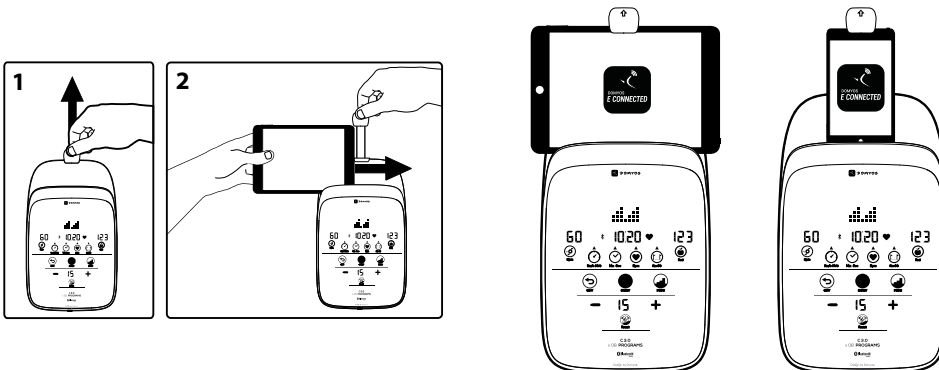
Pour que la fonctionnalité soit opérationnelle, placer votre tablette sur le support en face du capteur optique (voir schéma de fonctionnement de la console).

Soit votre Bluetooth® est activé: Votre matériel le reconnaîtra automatiquement. Le nom de votre matériel s'affichera alors sur votre écran: Cliquez sur OK.

Soit votre Bluetooth® n'est pas activé, alors une fenêtre va s'ouvrir et vous demandera l'autorisation pour activer le Bluetooth® et ainsi connecter votre matériel.

4/ Pour vérifier que votre matériel est bien connecté à votre tablette / Smartphone, l'icône suivant  s'allume sur votre écran.

5/ Découvrez l'application en vous laissant guider par votre coach ou créez un compte sécurisé Domyos, choisissez votre objectif et commencez votre entraînement personnalisé!



## UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une vitesse faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit. Lors de votre entraînement, pensez à bien aérer la pièce dans laquelle se trouve le vélo.



### **Entretien / Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes**

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraîner tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique. Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice. Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.



### **Entretien votre forme / Perdre du poids : Effort modéré pendant un temps assez long (minimum 22 minutes/jour)**

Il est conseillé de pratiquer cette activité de façon régulière et modérée. Votre cardiologue sera en mesure de vous donner votre seuil de pratique idéal à l'issue d'un test d'effort.

Pour que l'exercice soit optimal, il doit faire apparaître une très légère transpiration et vous devez pratiquer sans essoufflement. Pour entretenir votre forme, l'OMS recommande une séance de ce type au minimum 22 min/jour. Dans un objectif de perte de poids et plus particulièrement de perte de masse grasse, l'OMS recommande une séance de ce type au minimum 44 min/jour.



### **Améliorer votre endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes**

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

### **Étirements:**

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

## GARANTIE COMMERCIALE

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

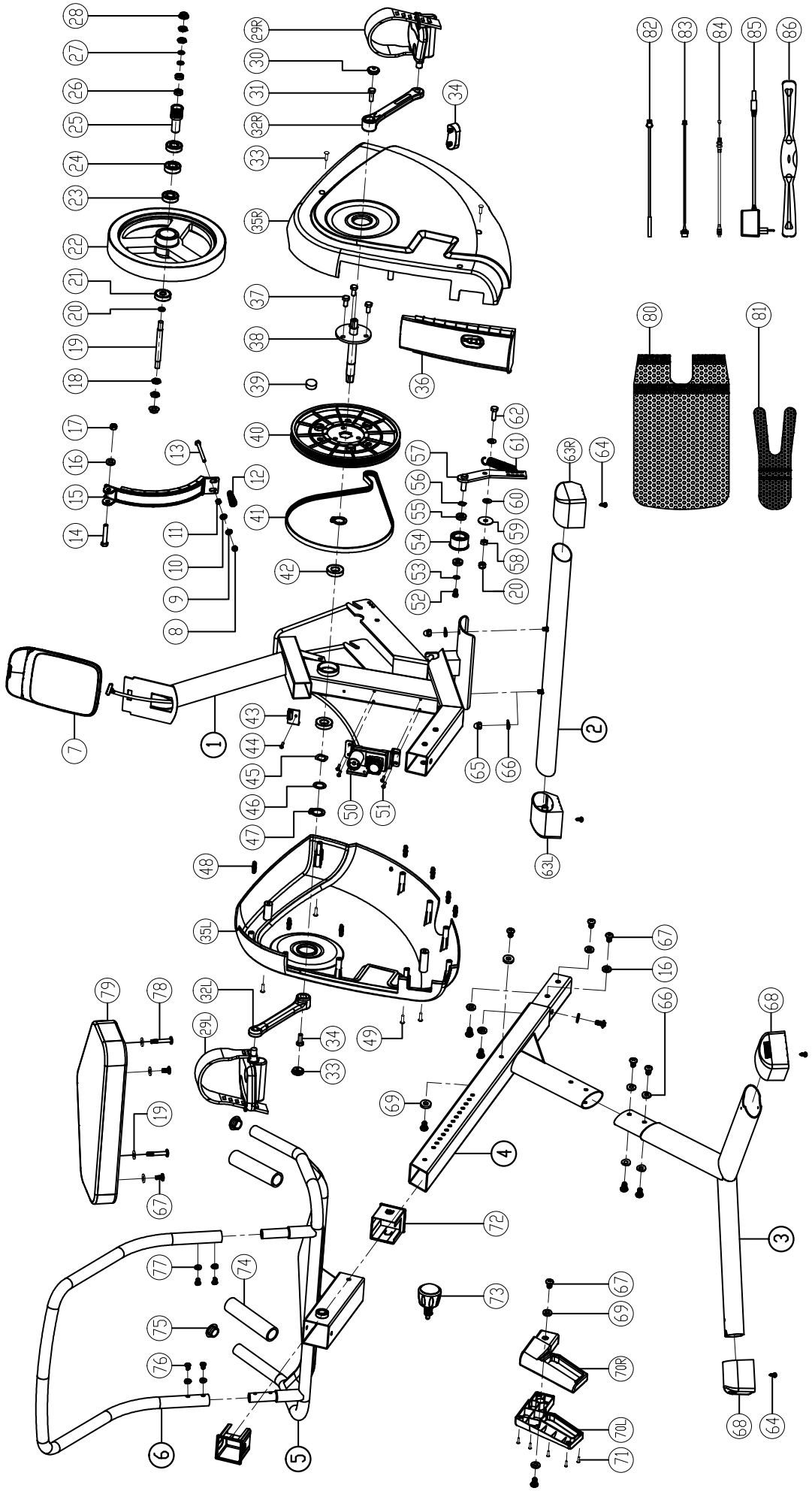
L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.



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

#### FRANCE

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

#### ESPAÑA

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

#### ITALIA

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

#### BELGIQUE

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

#### BELGIË / NEDERLAND

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

#### PORTUGAL

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

#### DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?  
Sie finden uns auf der Internetseite: [www.domyos.com](http://www.domyos.com) oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-575990 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

#### 中国

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

#### OTHER COUNTRIES

Need help?  
Find us on our website [www.domyos.com](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 LANDE

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

#### DİĞER ÜLKELER

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

#### OSTALE ZEMLJE

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

#### DRUGE DRŽAVE

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

#### QUỐC GIA KHÁC

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

#### 其他国家

需要帮助?  
请登陆 [www.domyos.com](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。

#### ประเทศอื่น ๆ

ต้องการรับความช่วยเหลือ? 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.

# E-SEAT BIKE

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

**DECATHLON**

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

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

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3, +7(495)6414446 - велосипед - Основным компонентом: металл / пластик - для занятий спортом  
TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

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

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

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

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

中國 製造 - ผลิตในจีน



Pack Ref : 2145349



DOMYOS.COM