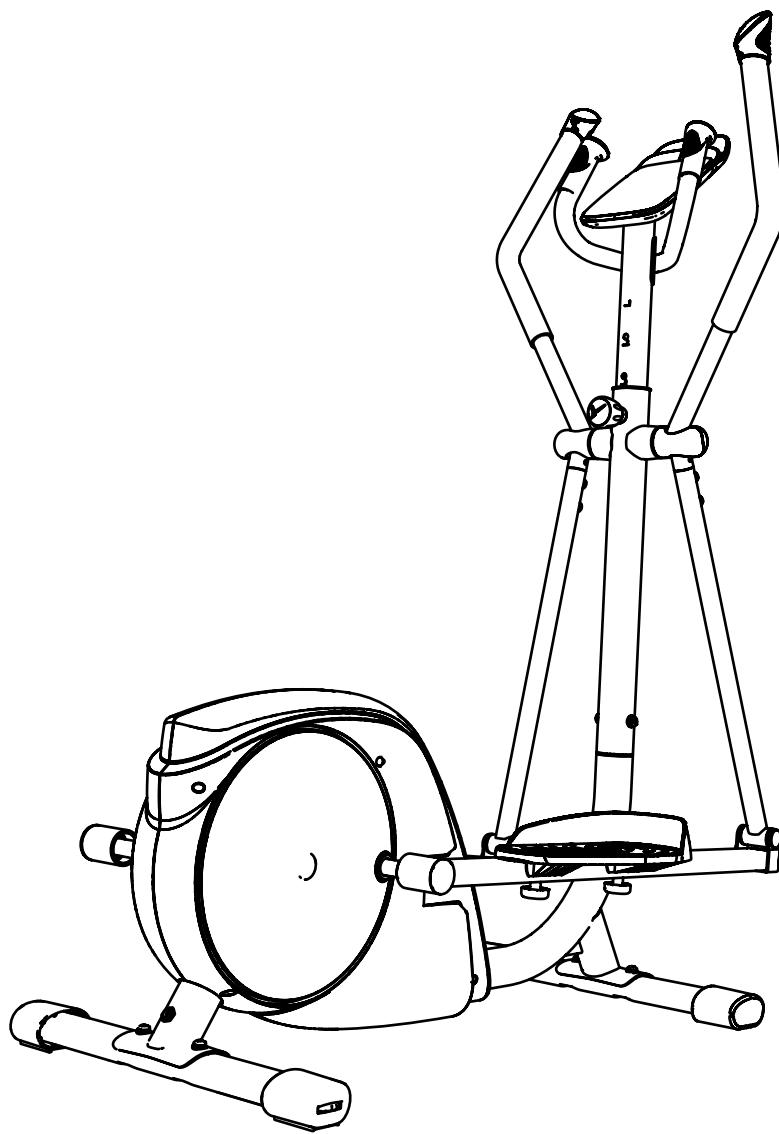


E SHAPE ELLIPTICAL



E SHAPE ELLIPTICAL

41 kg / 90 lbs
130 x 65 x 160 cm
51 x 26 x 63 in

MAXI
130 kg
287 lbs



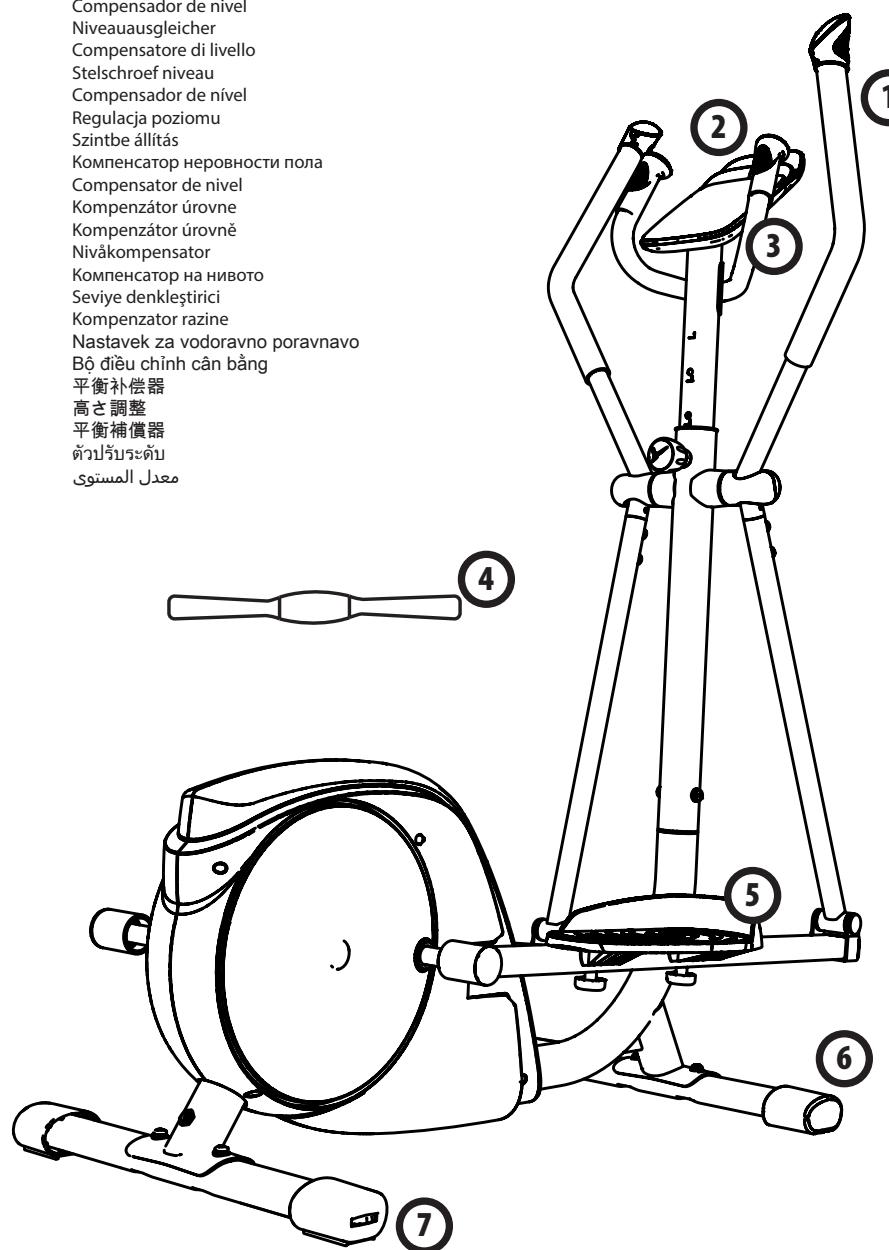
45 min



DOMYOS

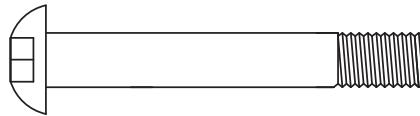
1	2	3	4	5
EN Mobile handlebar	Console	Stationary handlebar	Heart rate monitoring belt	Pedal
FR Guidon mobile	Console	Guidon fixe	Ceinture cardiofréquencemètre	Pédale
ES Manillar móvil	Consola	Manillar fijo	Cinturón cardiofrecuencímetro	Pedal
DE Mobilier Lenker	Konsole	Fester Lenker	Herzfrequenzmessgurt	Pedal
IT Manubrio mobile	Console	Manubrio fisso	Cintura cardiofrequenzimetro	Pedale
NL Mobiele stuurstang	Console	Vaste stuurang	Band voor hartfrequentiemeter	Pedaal
PT Guiador móvel	Consola	Guiador fixo	Cinto cardiofrequencímetro	Pedal
PL Kierownica ruchoma	Konsola	Kierownica nieruchoma	Pas do pomiaru częstotliwości tętna	Pedał
HU Mozgatható kormány	Műszervállal	Rögzített kormány	Szívritmusmérő öv	Pedál
RU Подвижной руль	Дисплей	Неподвижный руль	Пояс-пульсометр	Педаль
RO Ghidon mobil	Consolă	Ghidon fix	Centura cardio-frecvențmetru	Pedală
SK Pohyblivé riadiidlá	Konzola	Pevné riadiidlá	Pás merača srdcovéj frekvencie	Pedál
CS Mobilní řídítka	Konzole	Pevná řídítka	Pás měřiče tepové frekvence	Šlapky
SV Rörligt styre	Konsol	Fast styre	Hjärtfrekvensbälte	Pedal
BG Подвижно кормило	Табло	Фиксирано кормило	Колан за измерване на пулса	Pedal
TR Hareketli gidon	Konsol	Sabit gidon	Kardiyo frekansmetre kemeri	Pedal
HR Mobilni upravljač	Konzola	Fiksni upravljač	Uredaj za mjerjenje srčane frekvencije	Pedala
SL Premični držali	Nadzorna plošča	Fiksni držali	Prsni pas za merjenje srčnega utripa	Pedali
VI Tay lái rõi	Bảng điều khiển	Tay lái cõ đinh	Đồng hồ đo nhịp tim	Bàn đạp
ZH 移动车把	控制面板	固定车把	心率测量胸带	脚踏板
JA 可動式ハンドル	コントロール	固定ガイド	心拍数測定ベルト	ペダル
ZT 移動車把	控制面板	固定車把	心率測量胸帶	腳踏板
TH มือจับเคลื่อนที่	ส่วนควบคุม	มือจับคงที่	เข็มขัดวัดการเต้นของหัวใจ	บันไดจักรยาน
AR مفود متحرك	الكونسول	مقود ثابت	حزام قياس نبضات القلب	البدال

6	7
EN Castors	Level adjuster
FR Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau
ES Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel
DE Transportrollen	Niveaualsgleicher
IT Rotelle di spostamento	Compensatore di livello
NL Transportwieltjes	Stelschroef niveau
PT Rodinhas de deslocação	Compensador de nível
PL Kółka do przemieszczania	Regulacja poziomu
HU Görgök a mozgatáshoz	Szintbe állítás
RU Колесики для перемещения	Компенсатор неровности пола
RO Rotile de deplasare	Compensator de nivel
SK Premiestrovanie kolieska	Kompenzátor úrovne
CS Přemístovací kolečka	Kompenzátor úrovñě
SV Transporthjul	Nivåkompensator
BG Колелца за преместване	Компенсатор на нивото
TR Taşıma makaraları	Seviye denkleştirici
HR Kotači za premeštanje	Kompenzator razine
SL Transportno kolesce	Nastavec za vodoravno poravnava
VI Bánh xe	Bộ điều chỉnh cân bằng
ZH 移动滑轮	平衡补偿器
JA 移動用タイヤ	高さ調整
ZT 移動滑輪	平衡補償器
TH ล้อขนส่ง	ตัวปรับระดับ
AR عجلات التحرير	معدل المستوى



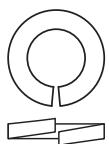
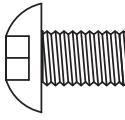
**ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE •
MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAJ • MONTARE •
MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAJ • MONTAJ • MONTAŽA •
MONTAŽA • LÄP RÄP • 安裝 • 組み立て • 安裝 • การประกอบ • الترکيب**

A



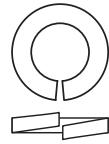
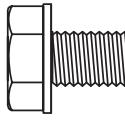
X4

B



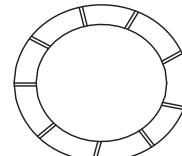
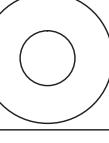
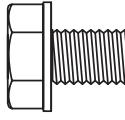
X10

C



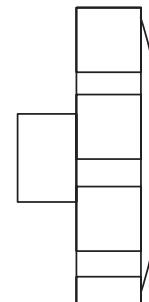
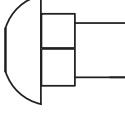
X2

D

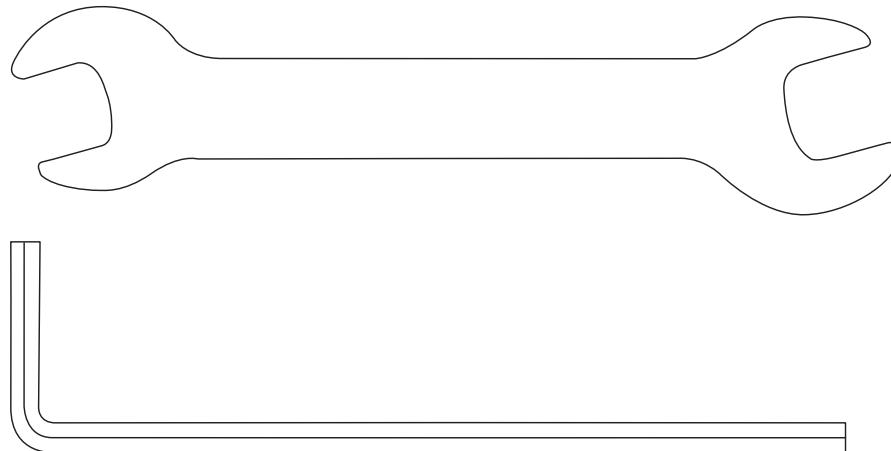


X2

E



X4

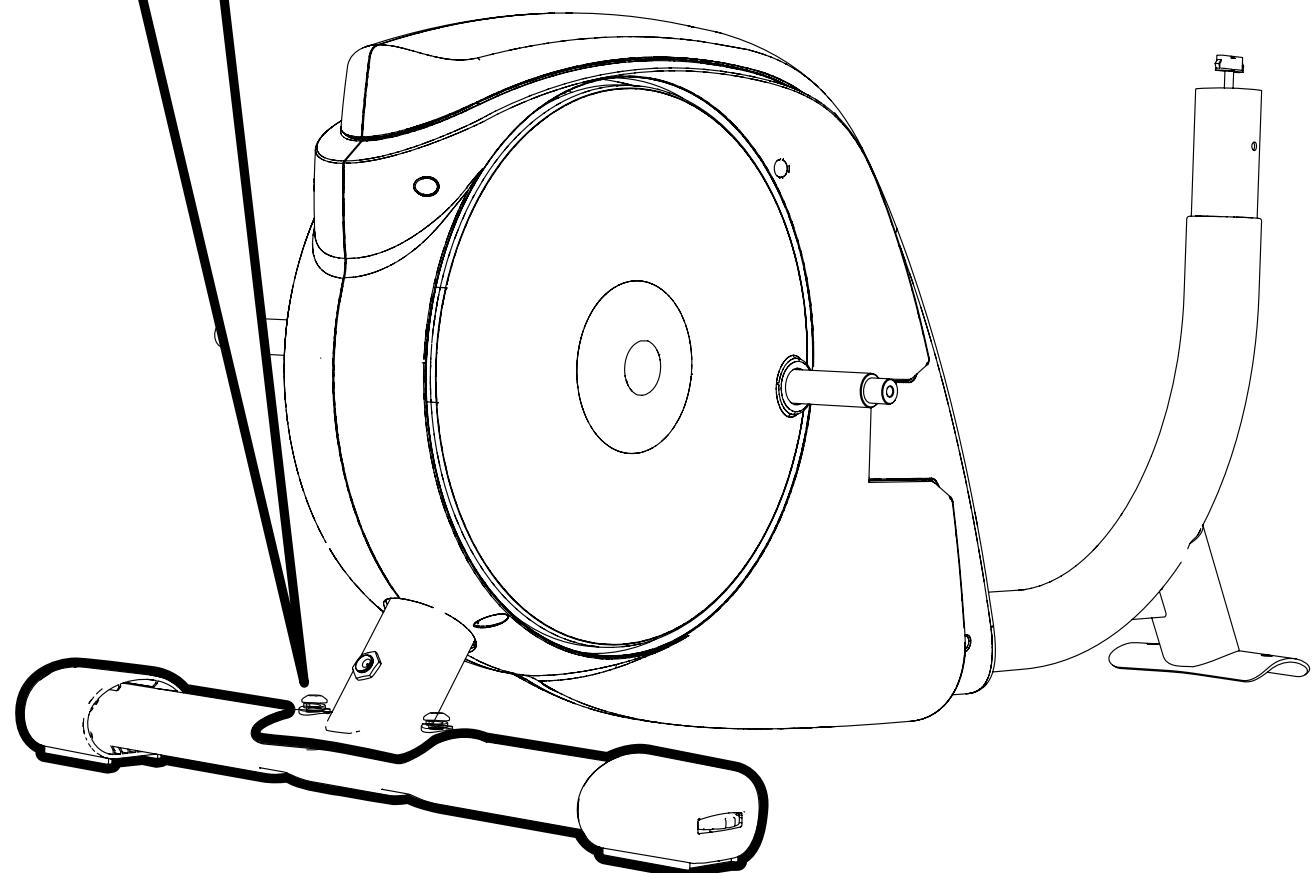
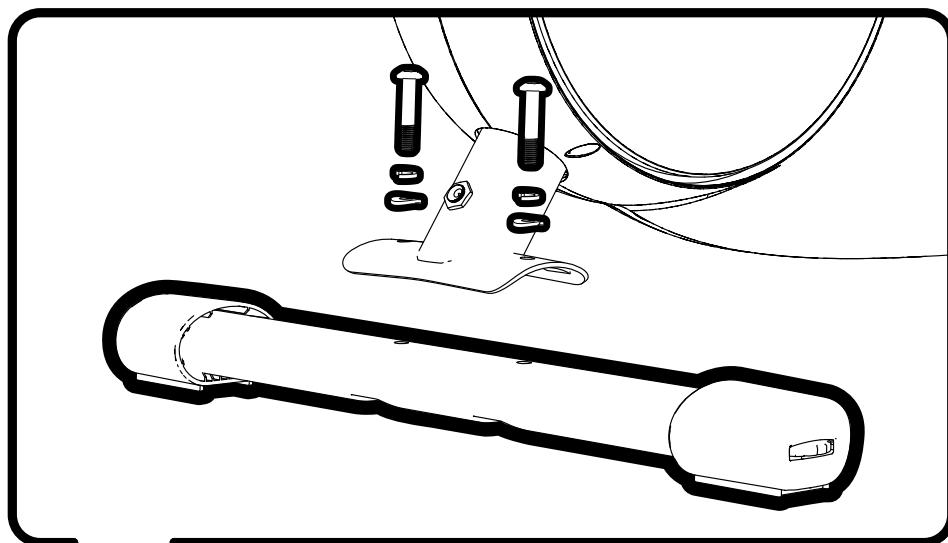


1

A

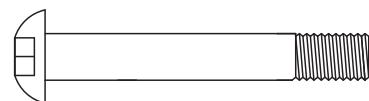


X2

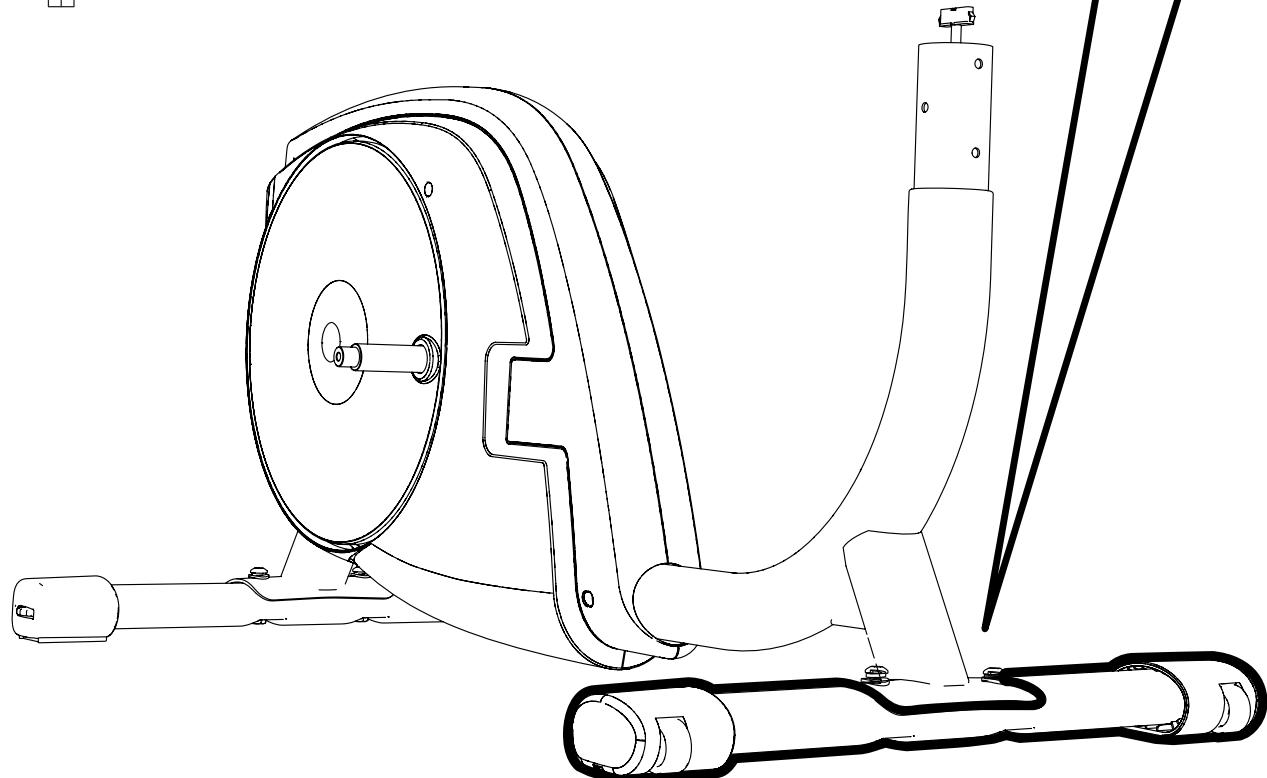
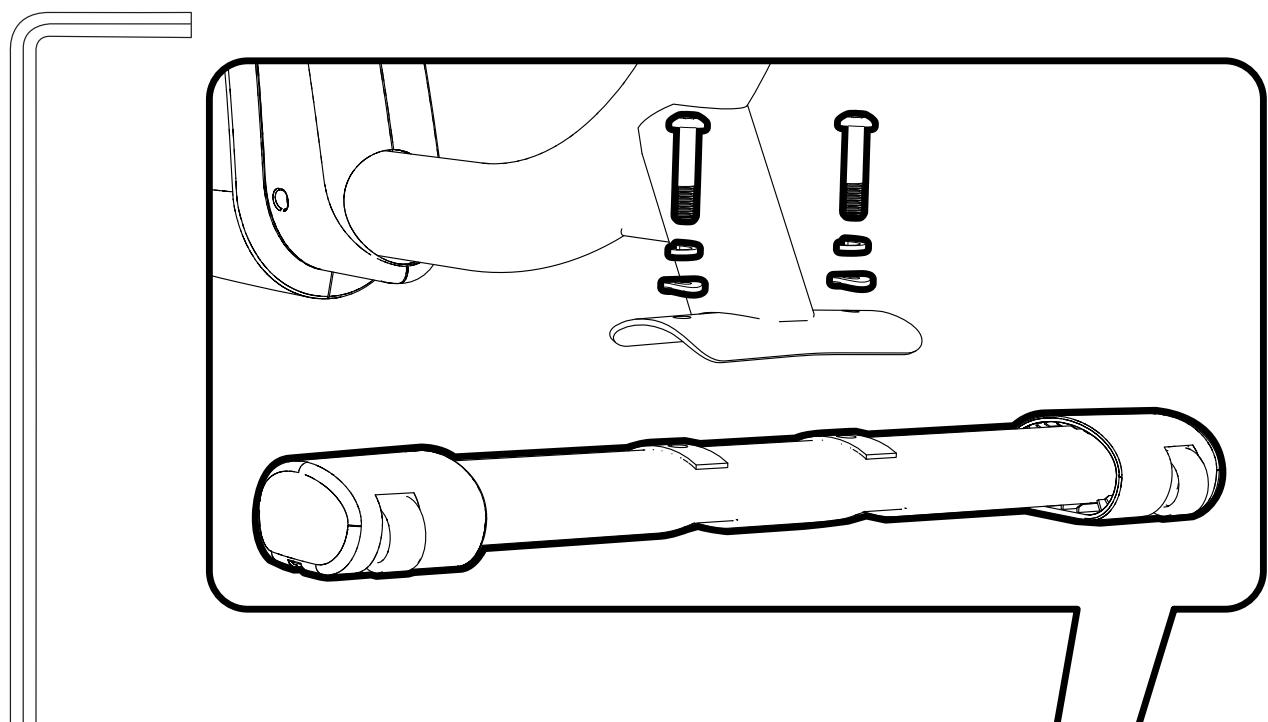


2

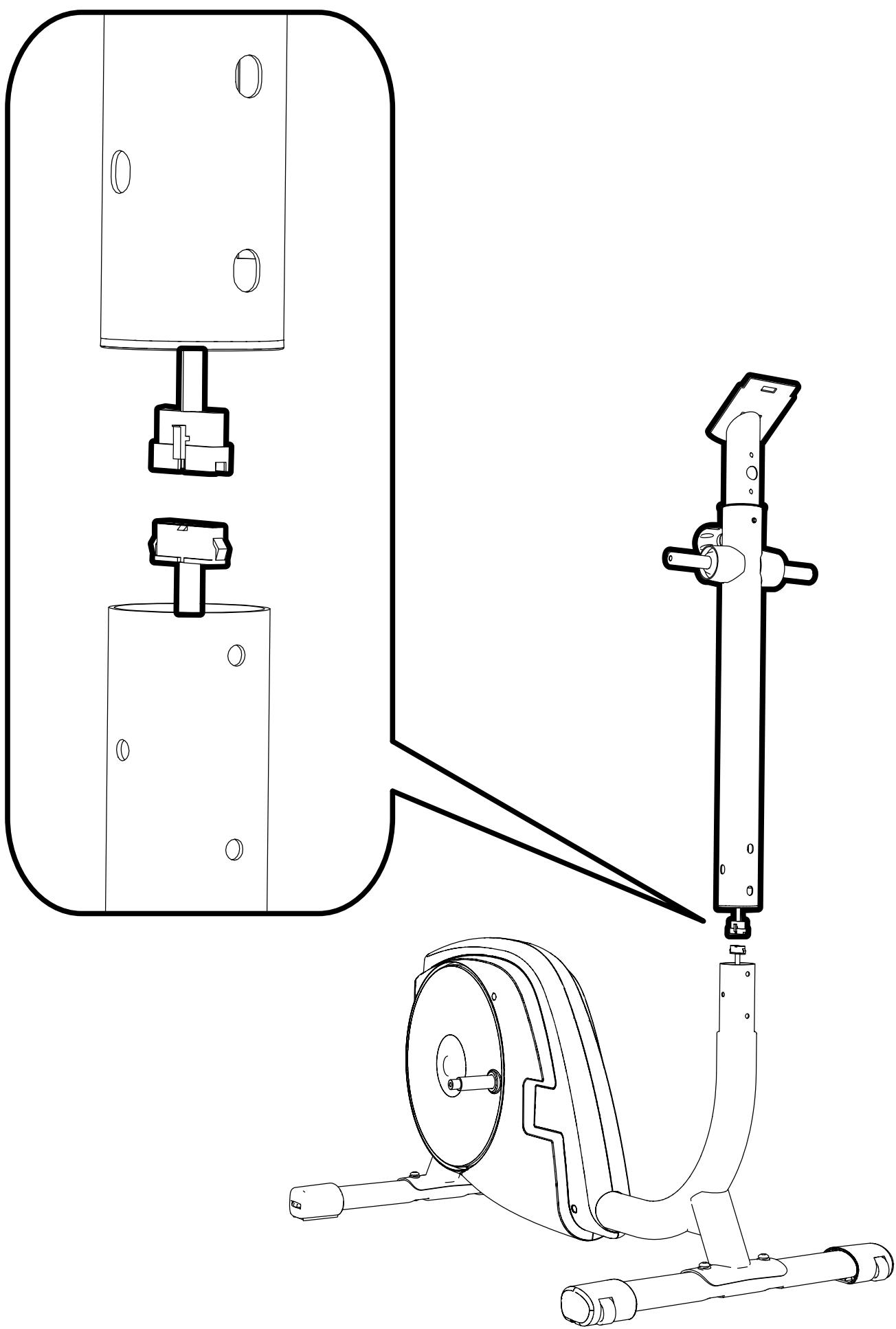
A



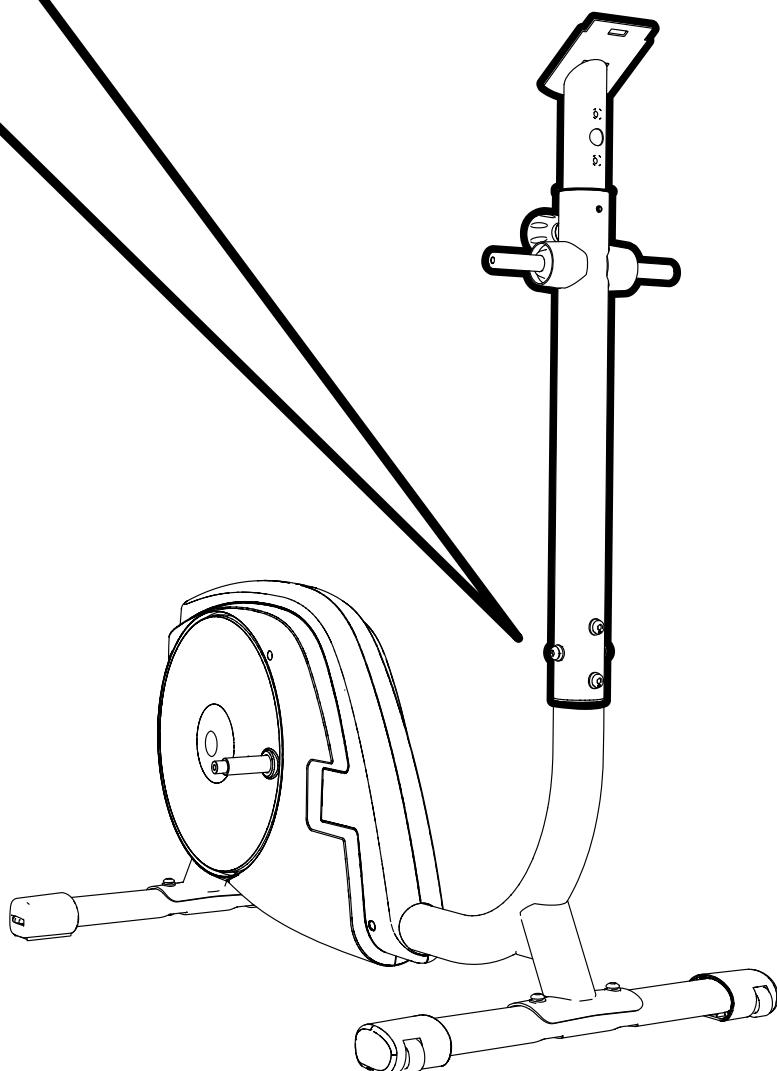
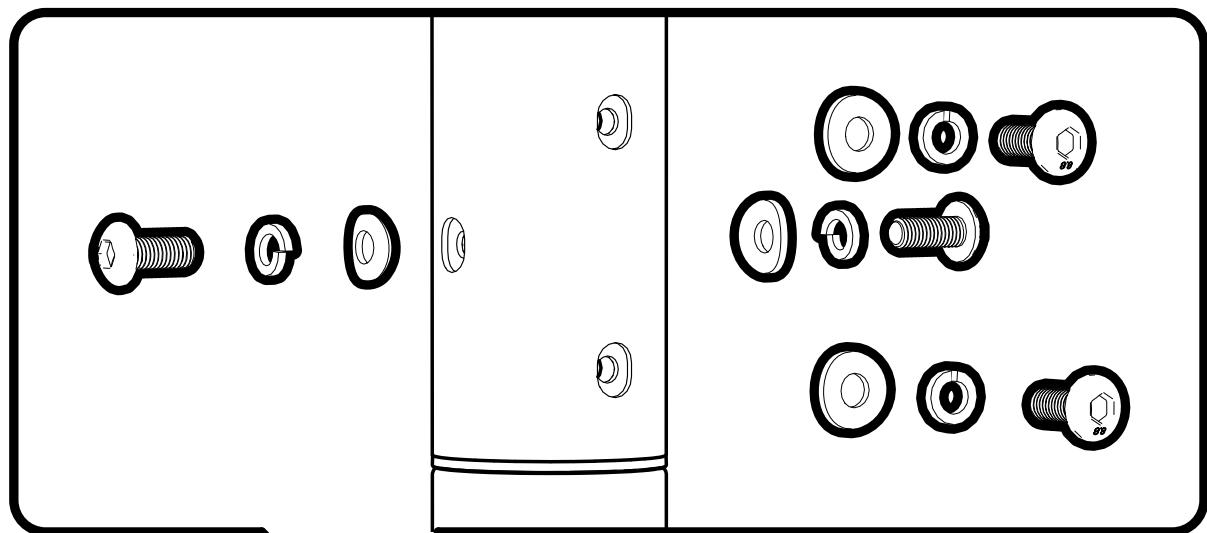
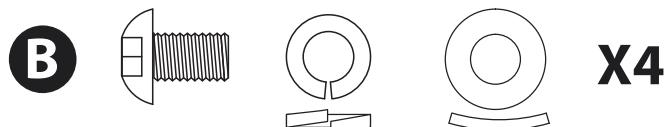
X2



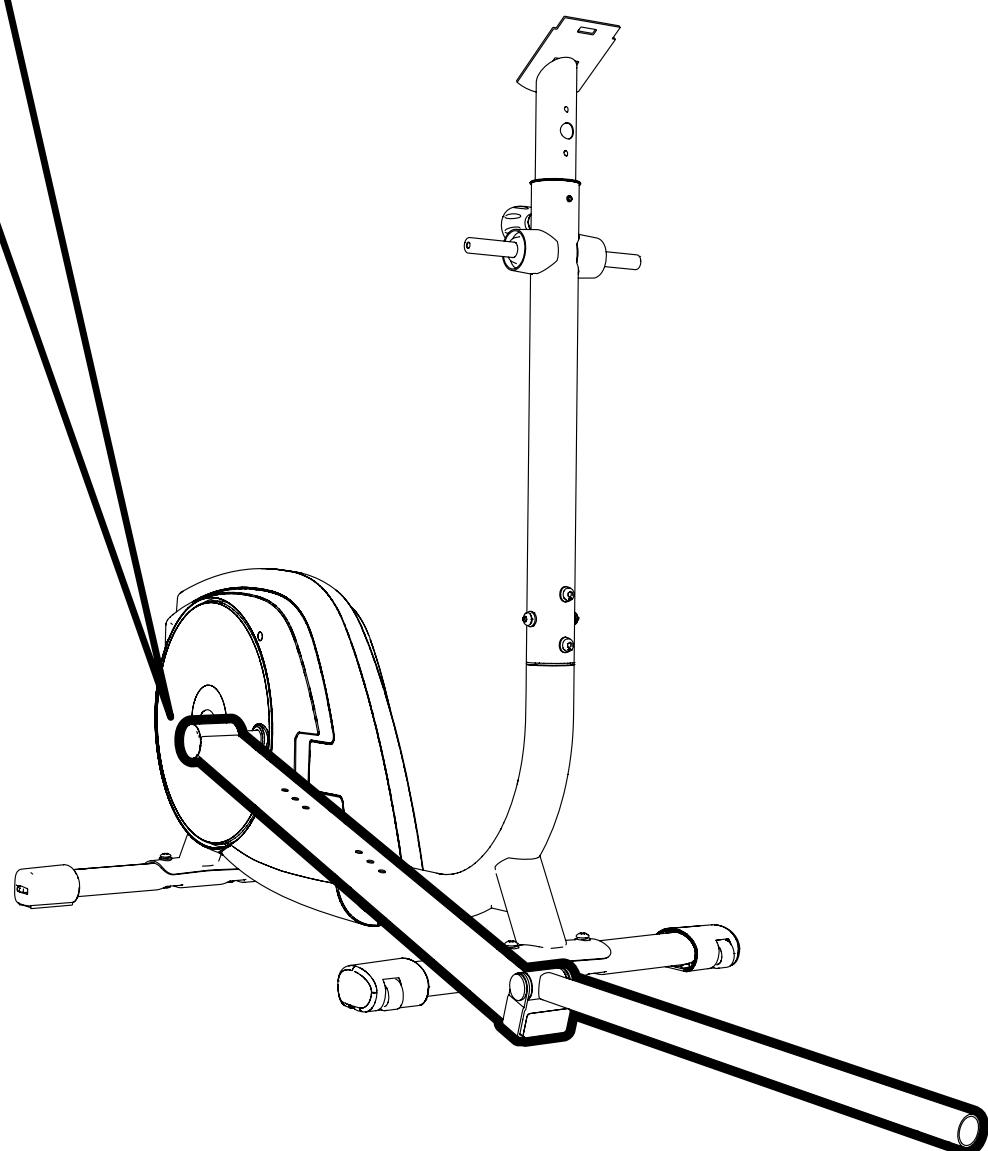
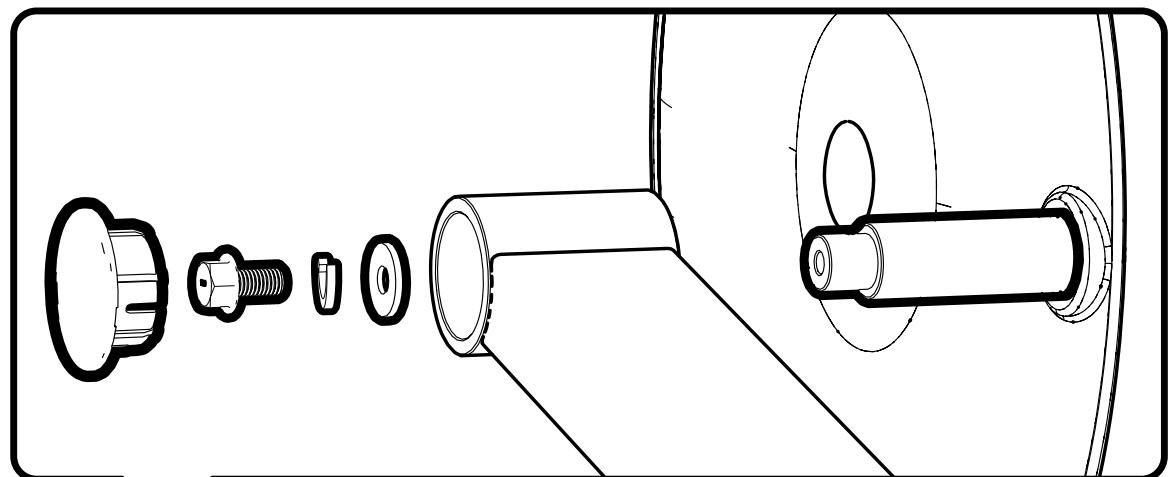
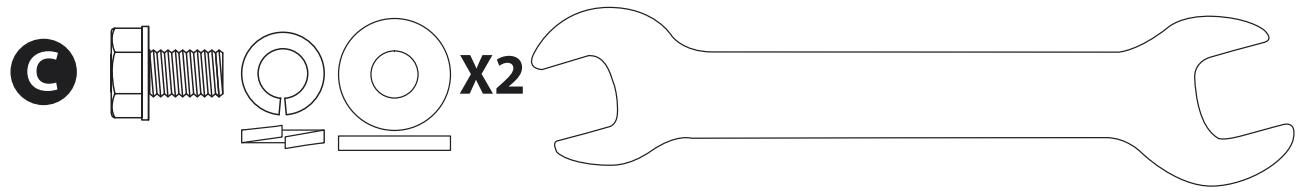
3



4

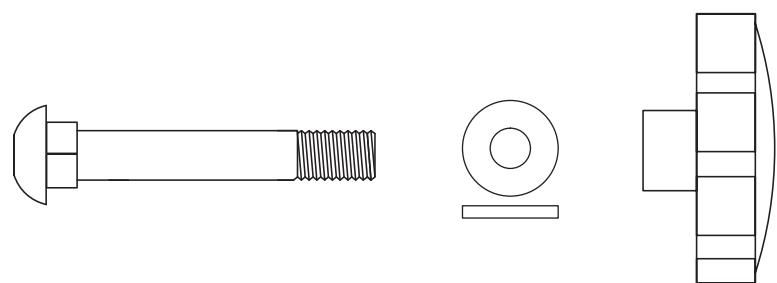


5

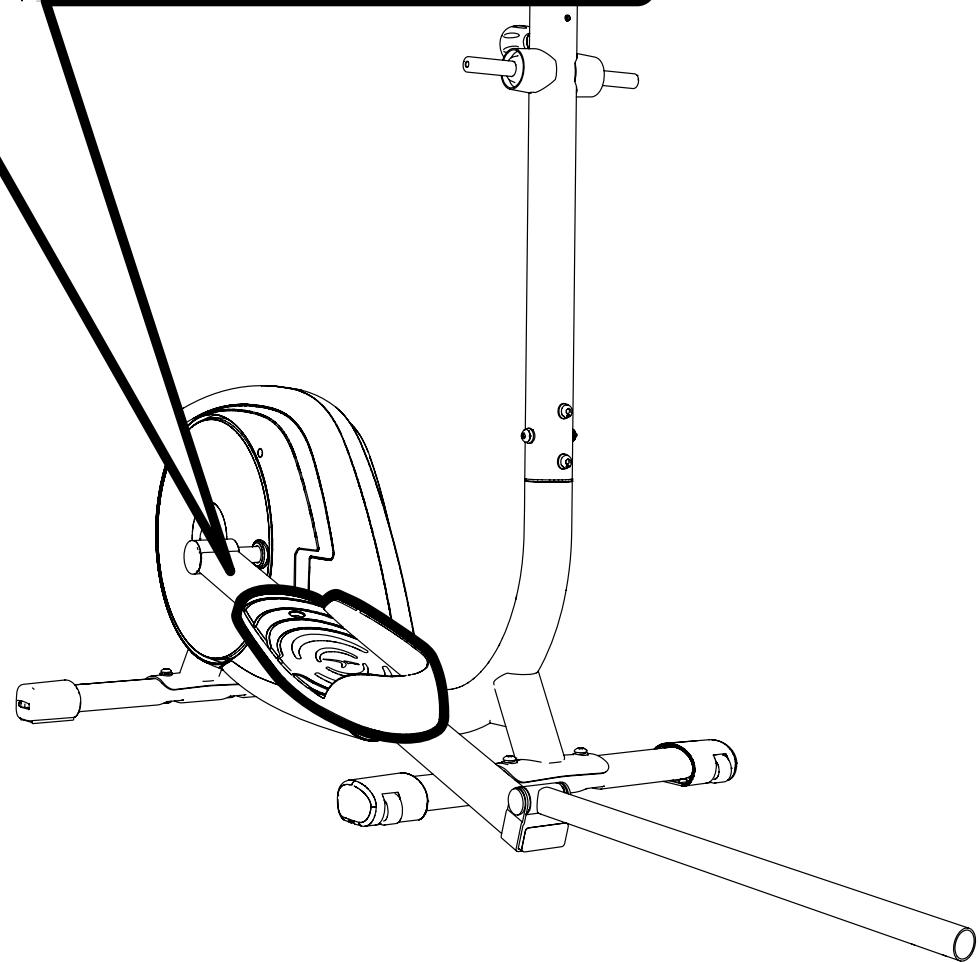
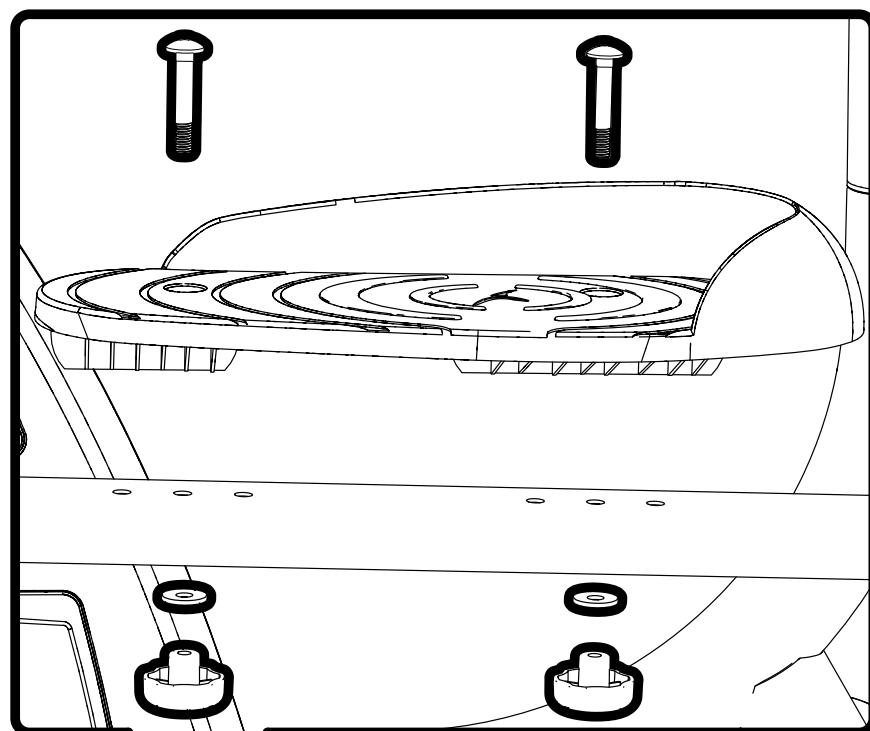


6

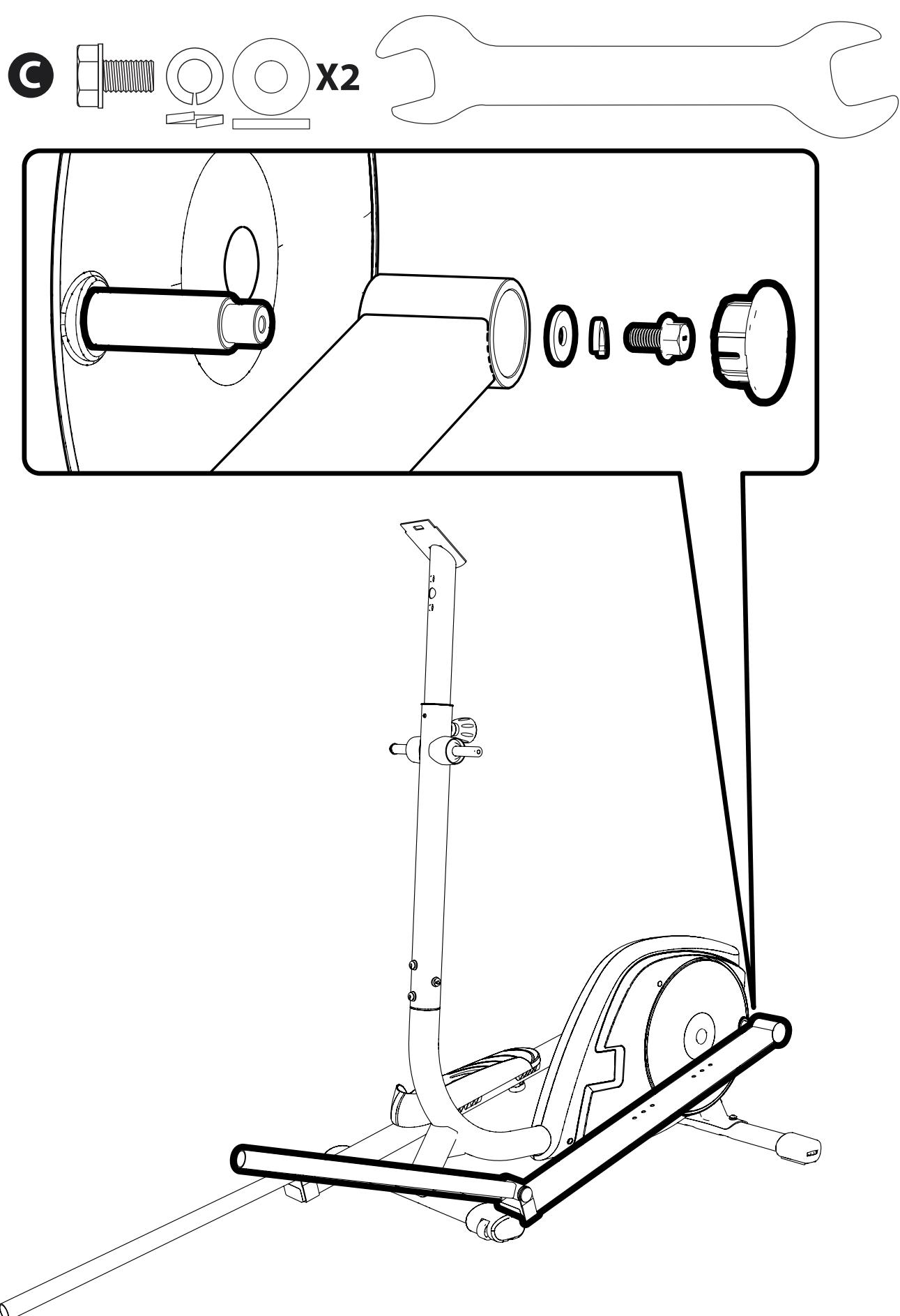
E



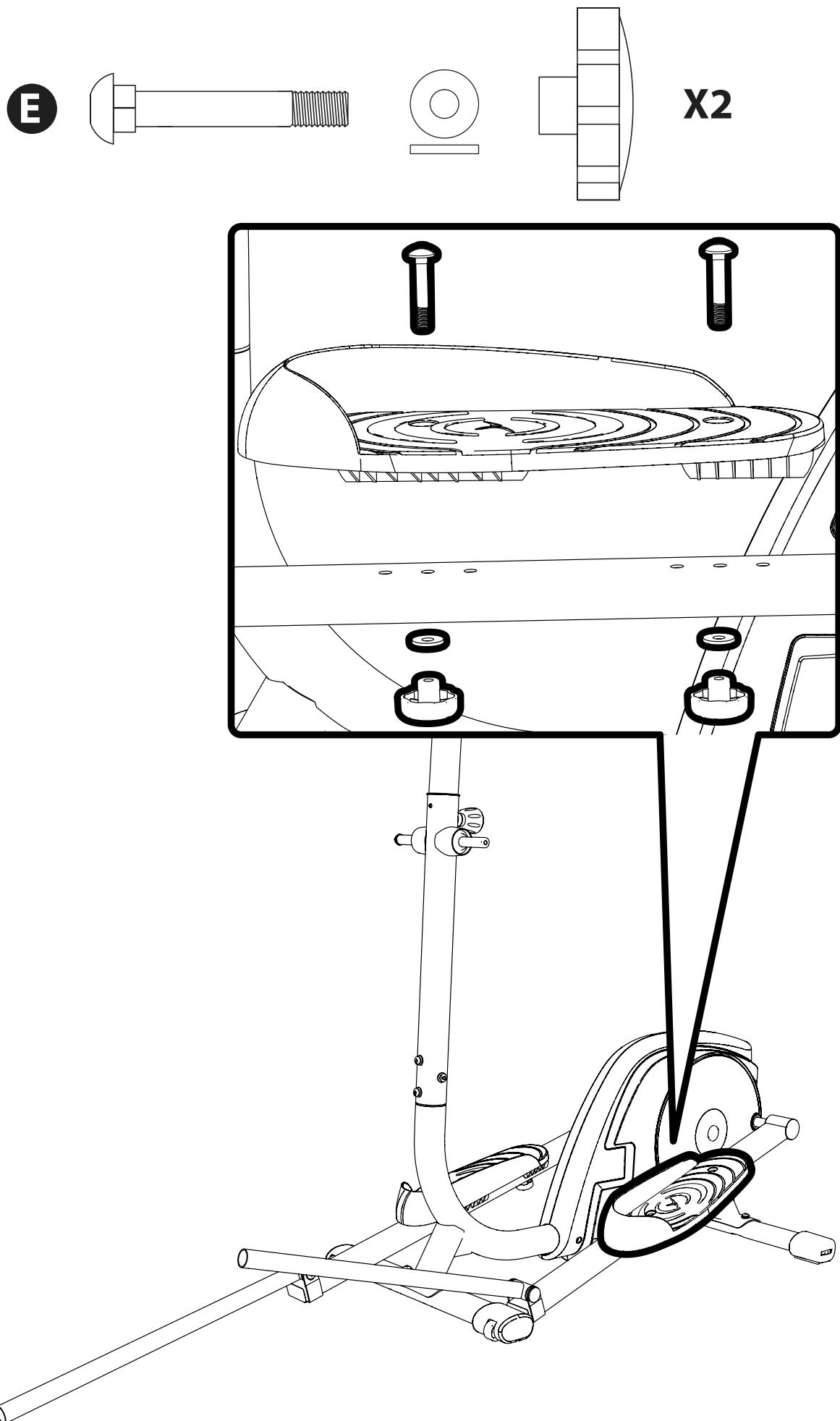
X2



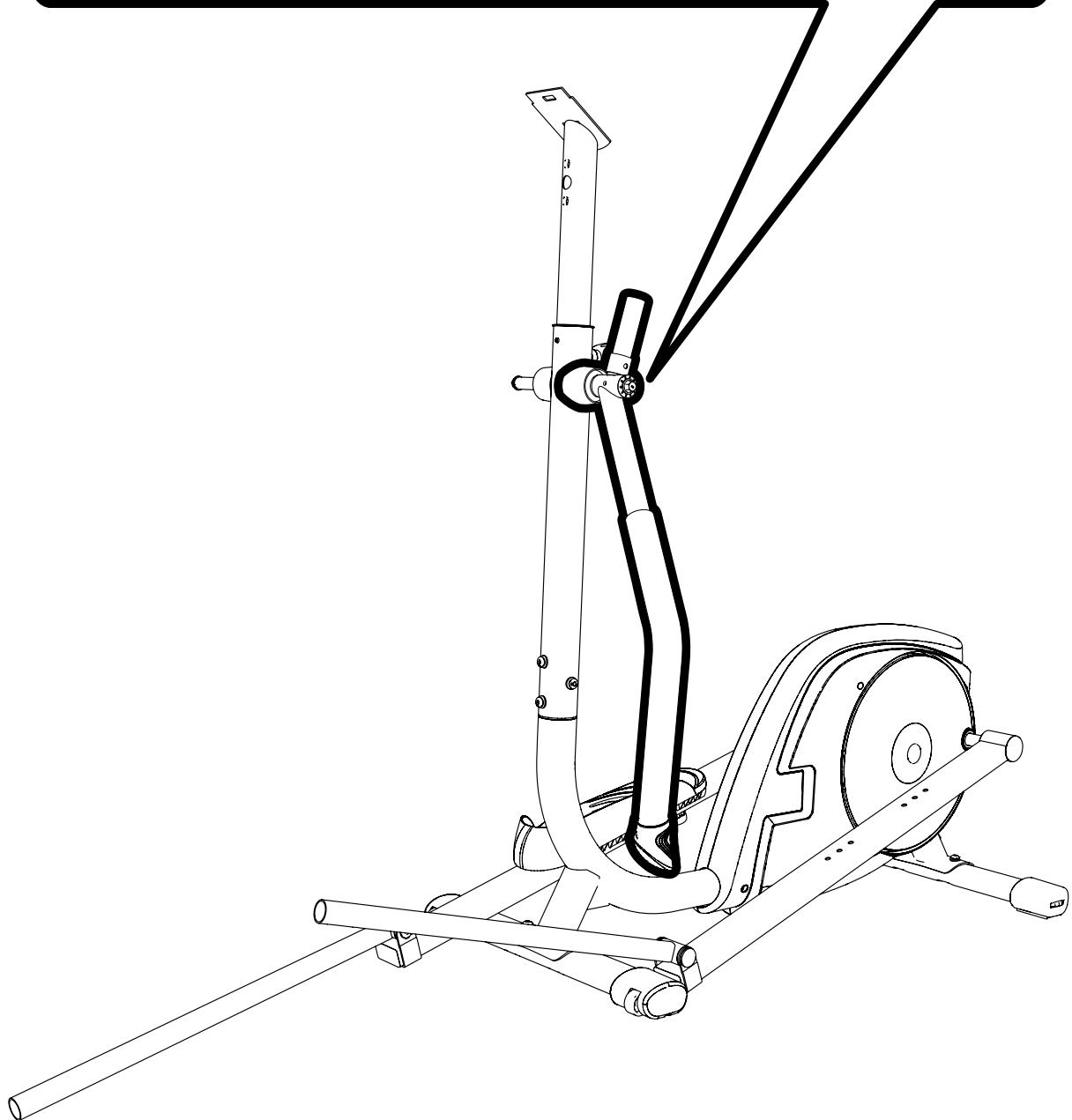
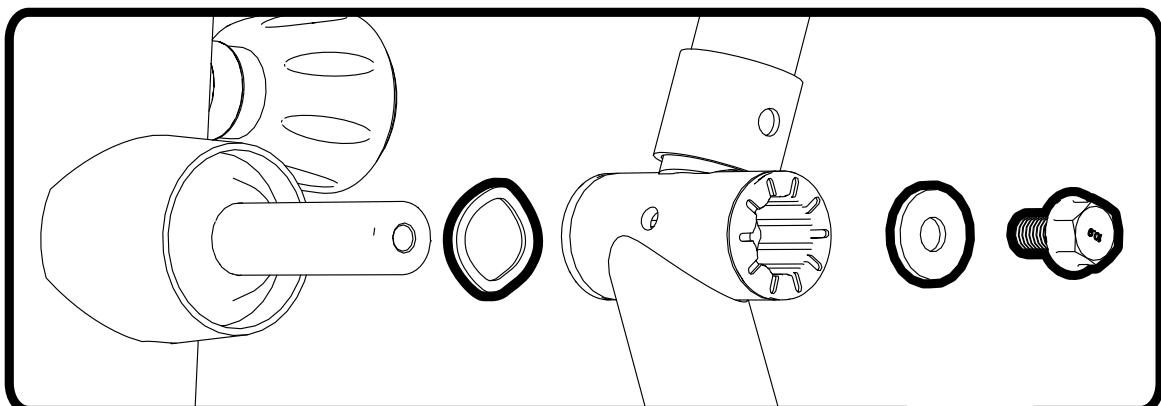
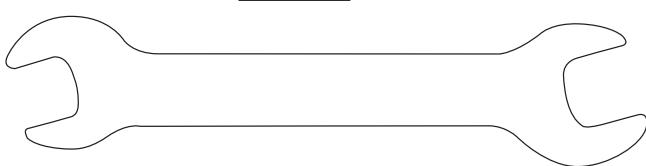
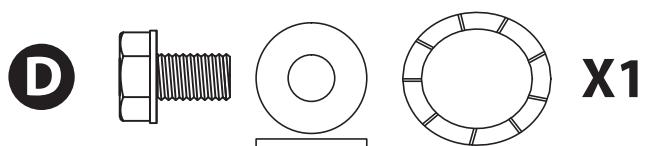
7



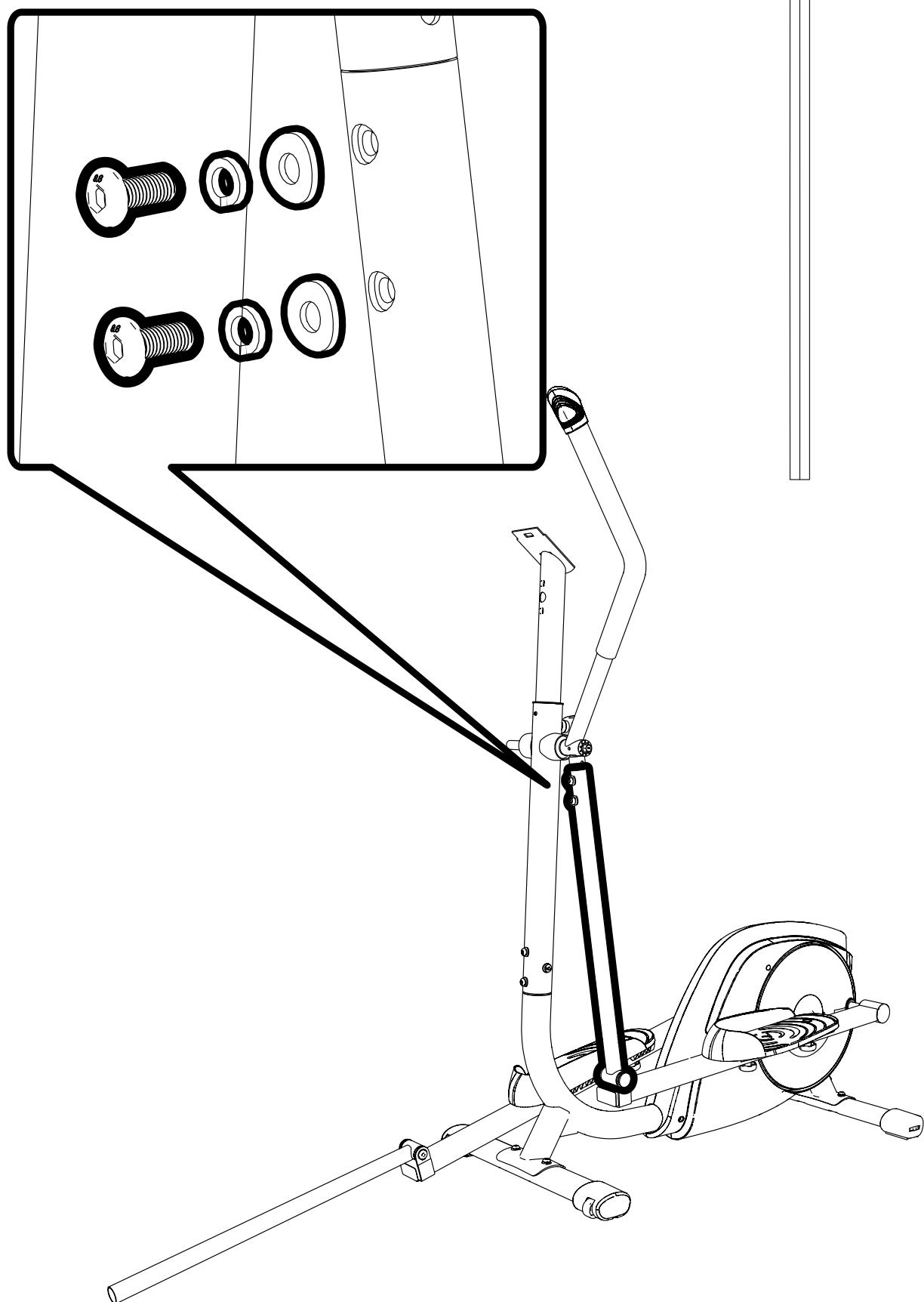
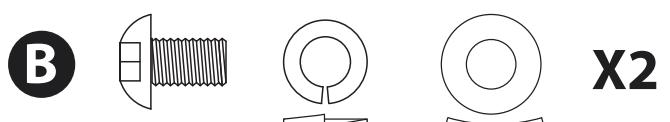
8



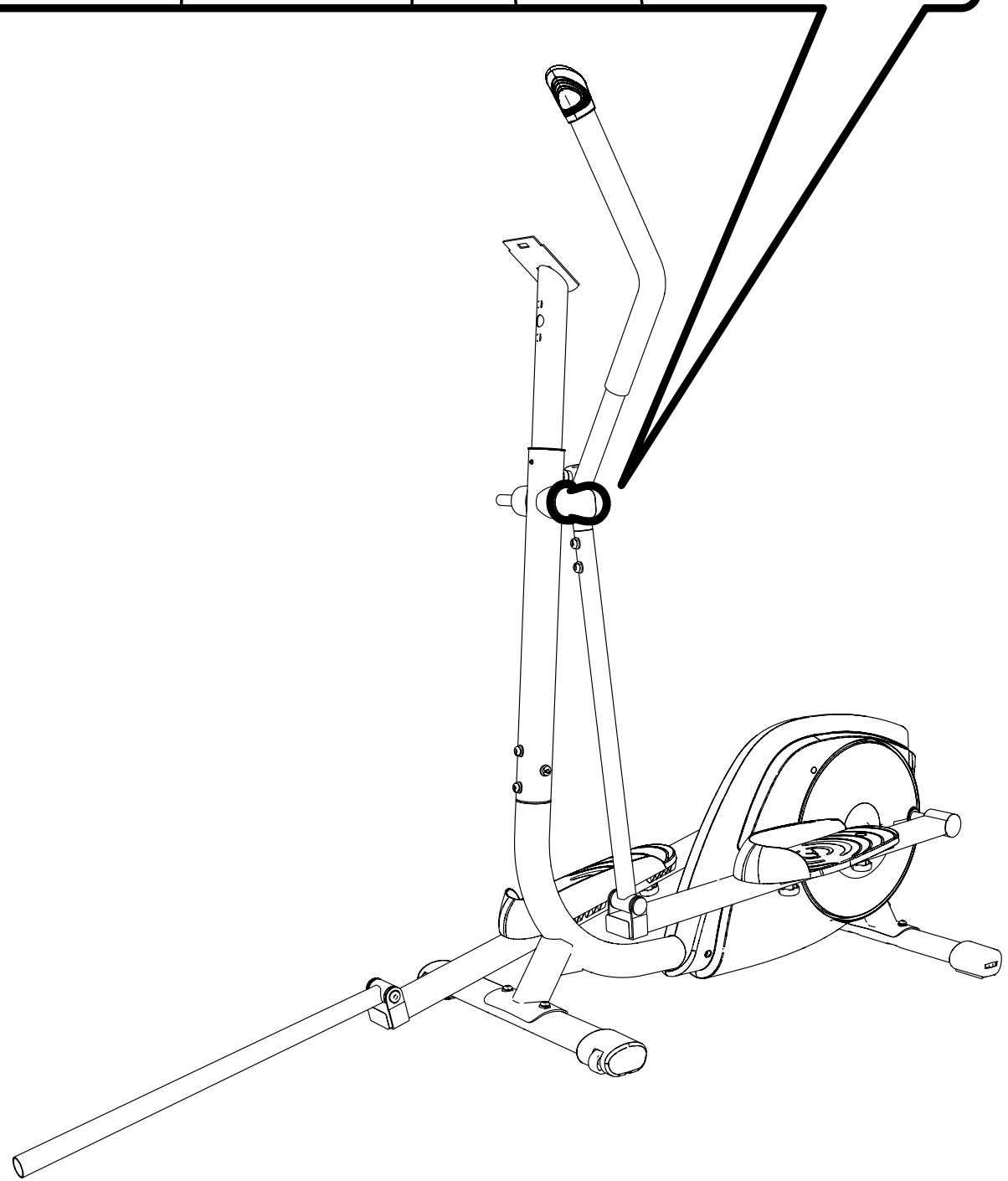
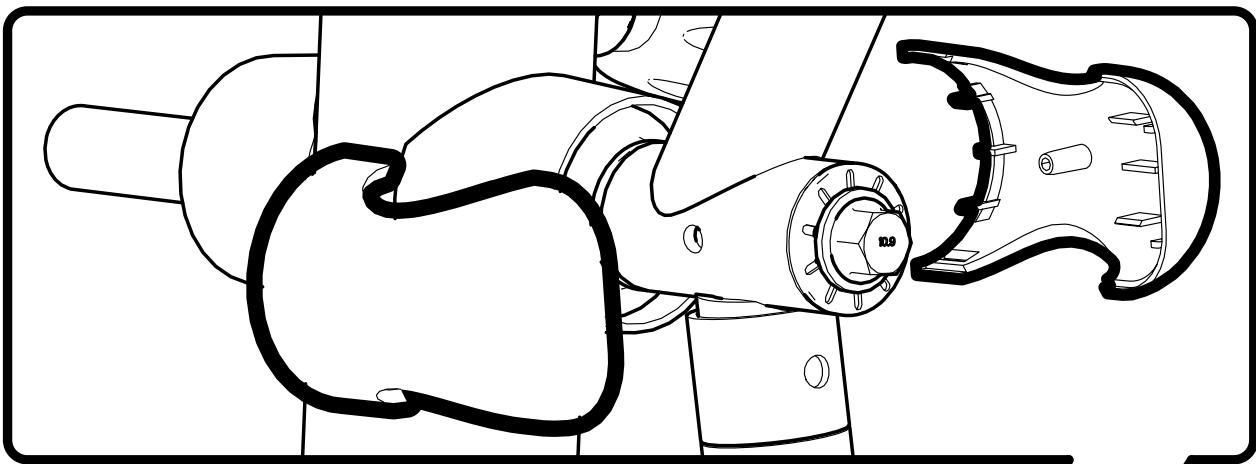
9



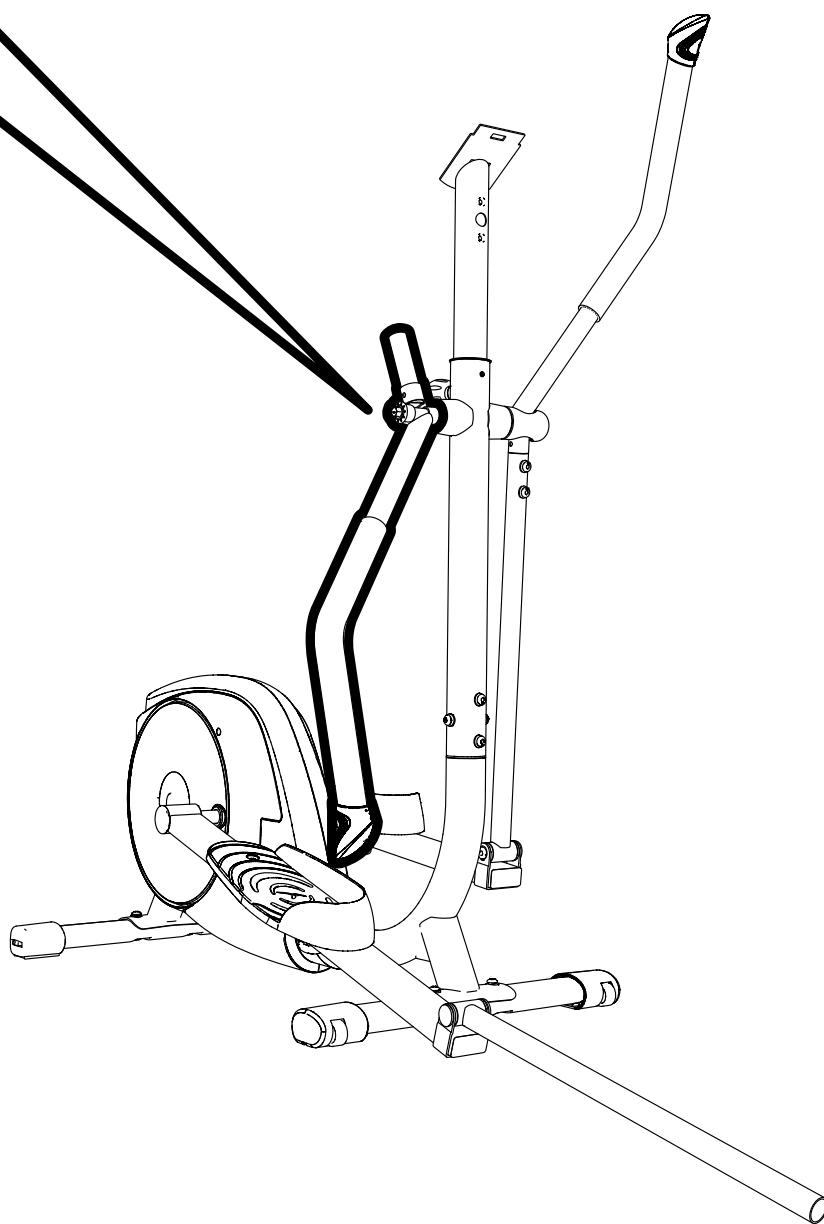
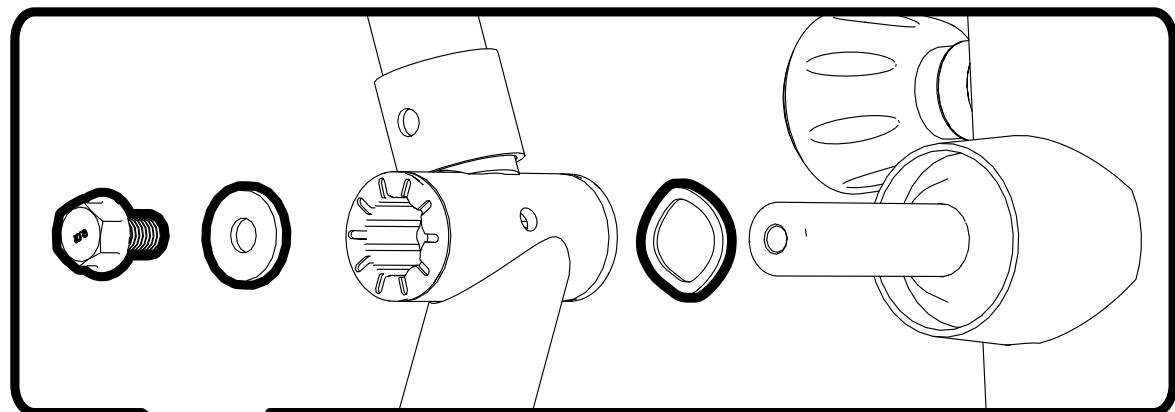
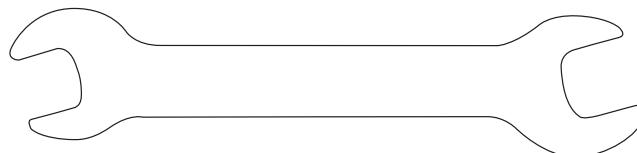
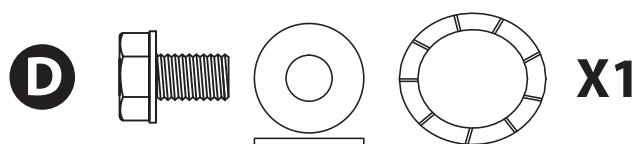
10



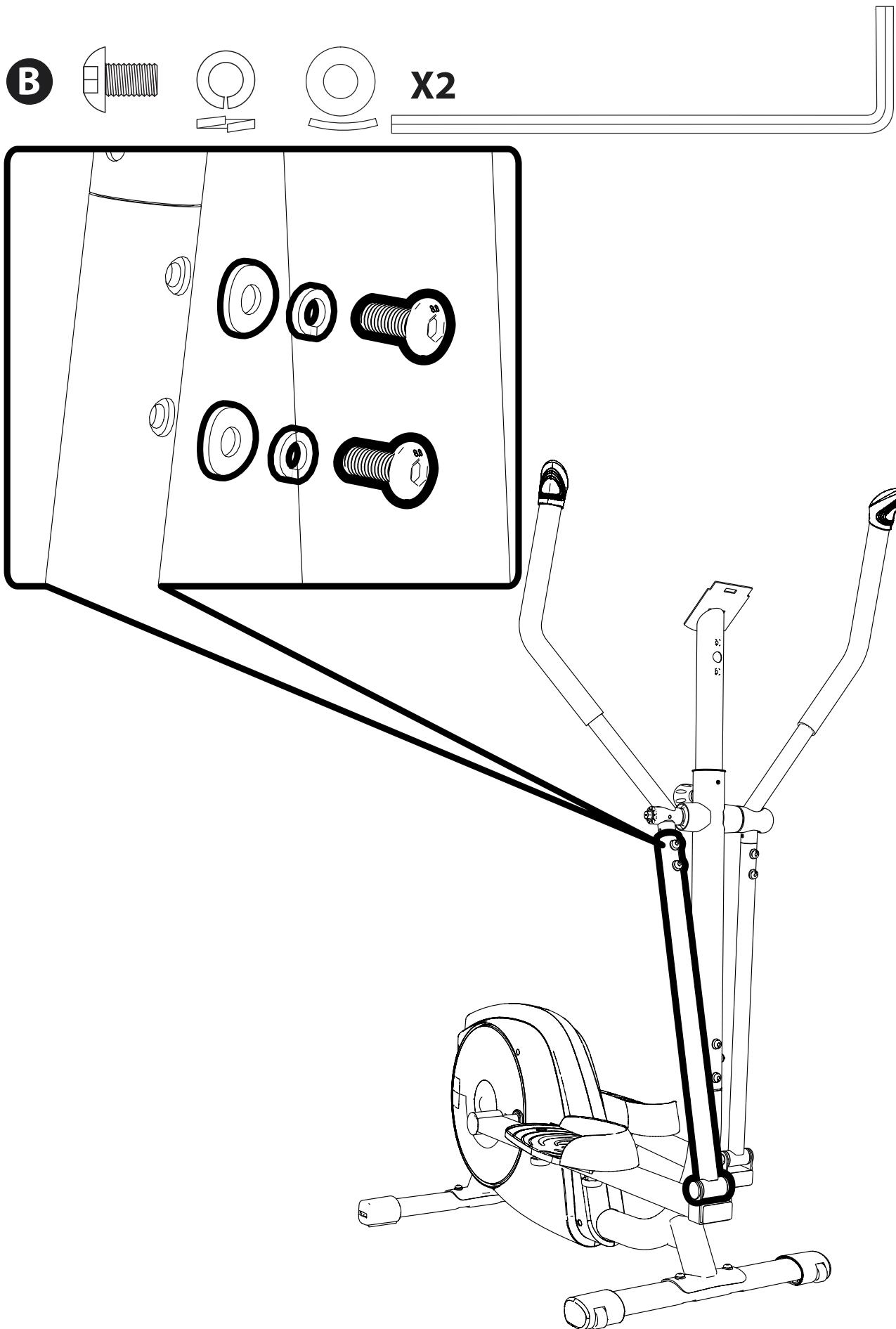
11

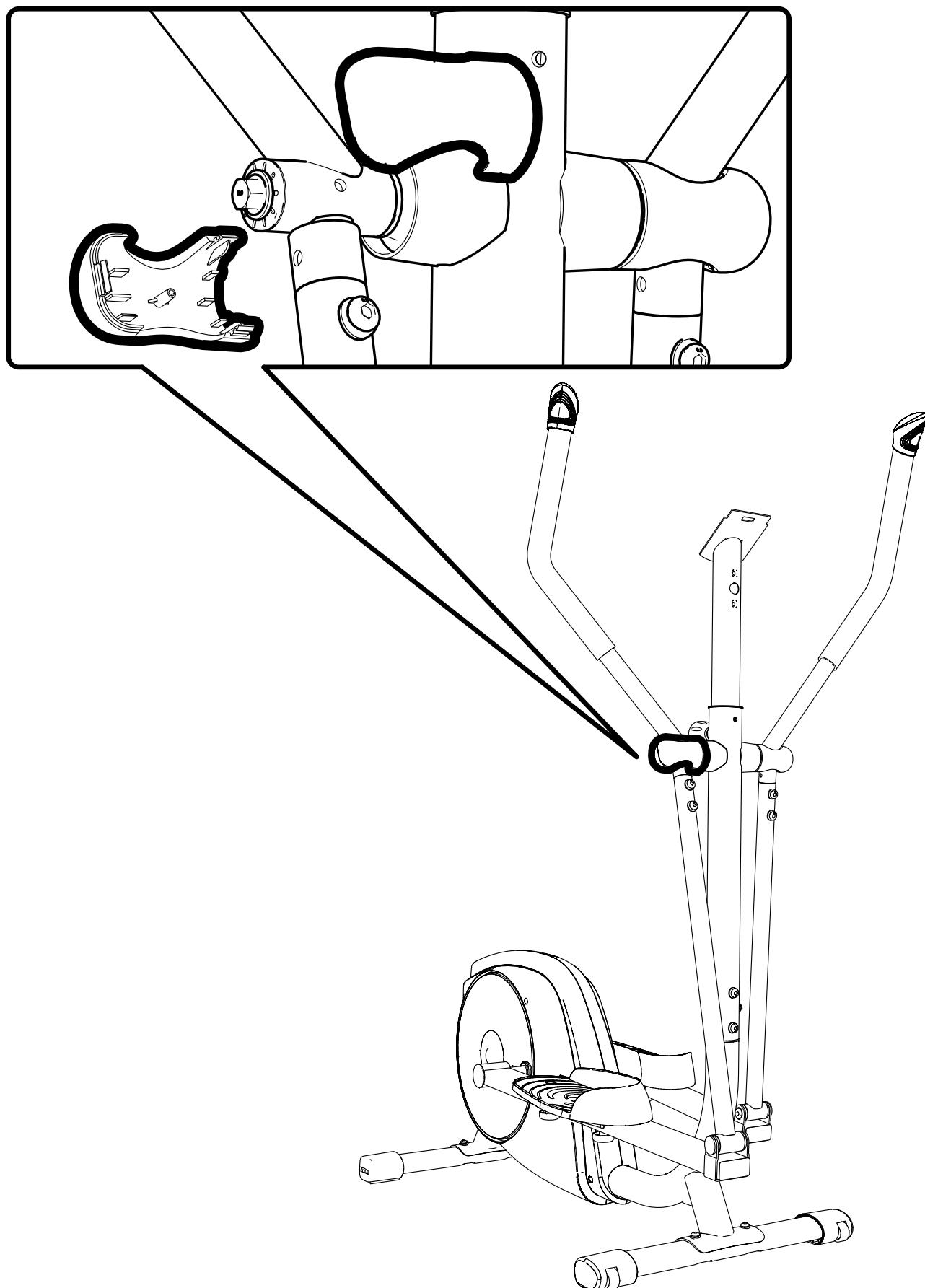


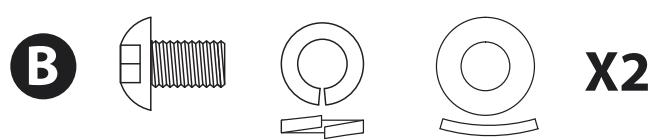
12



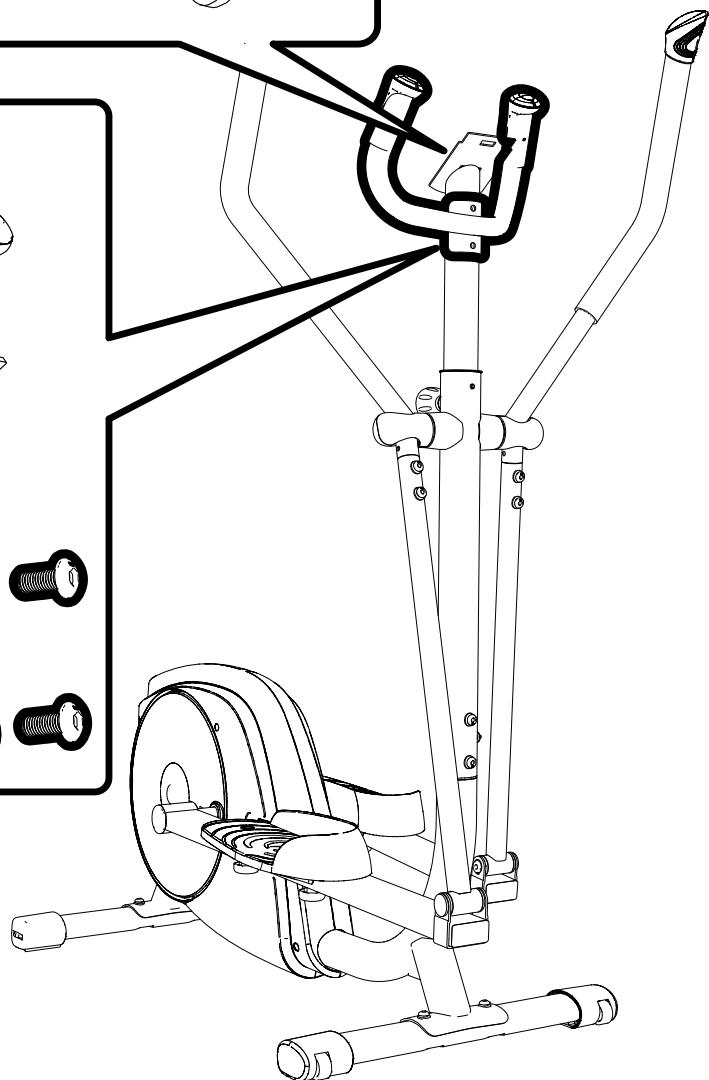
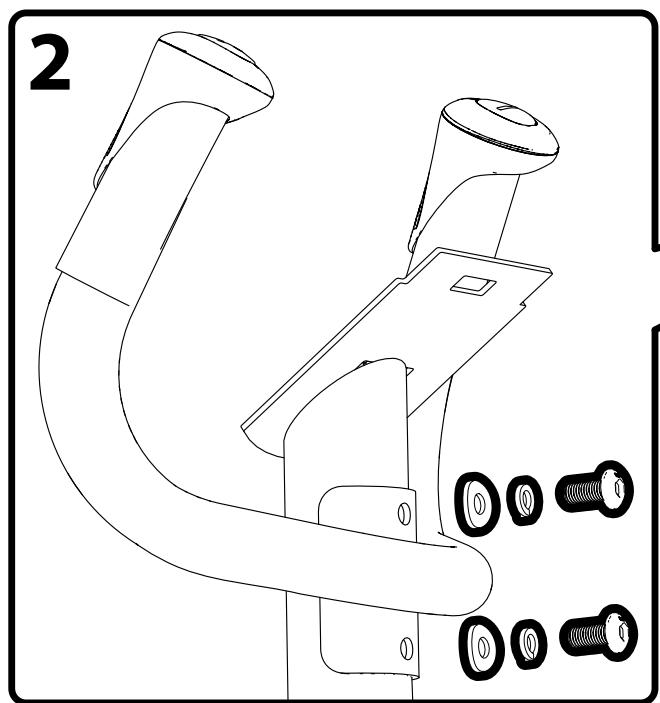
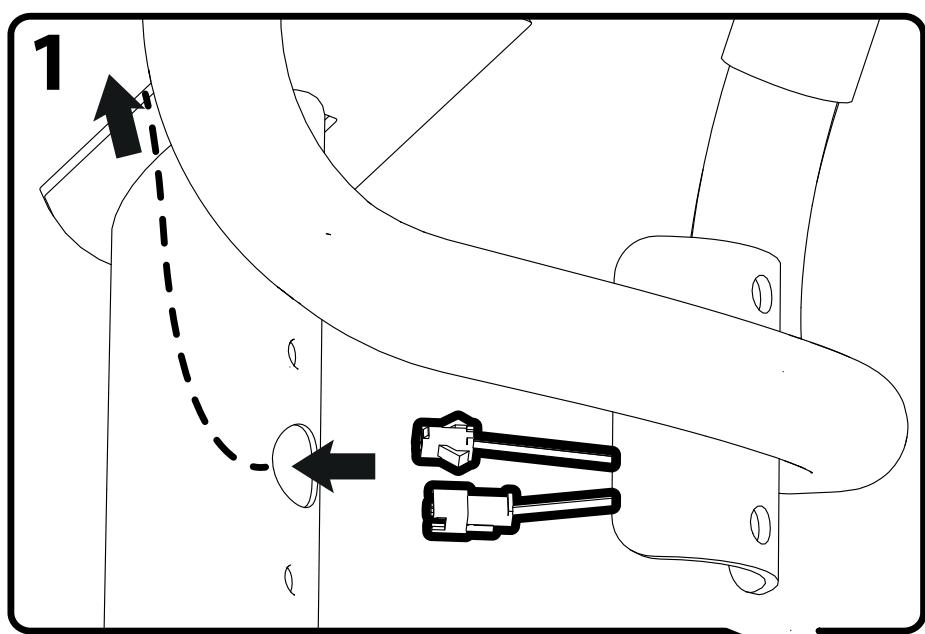
13

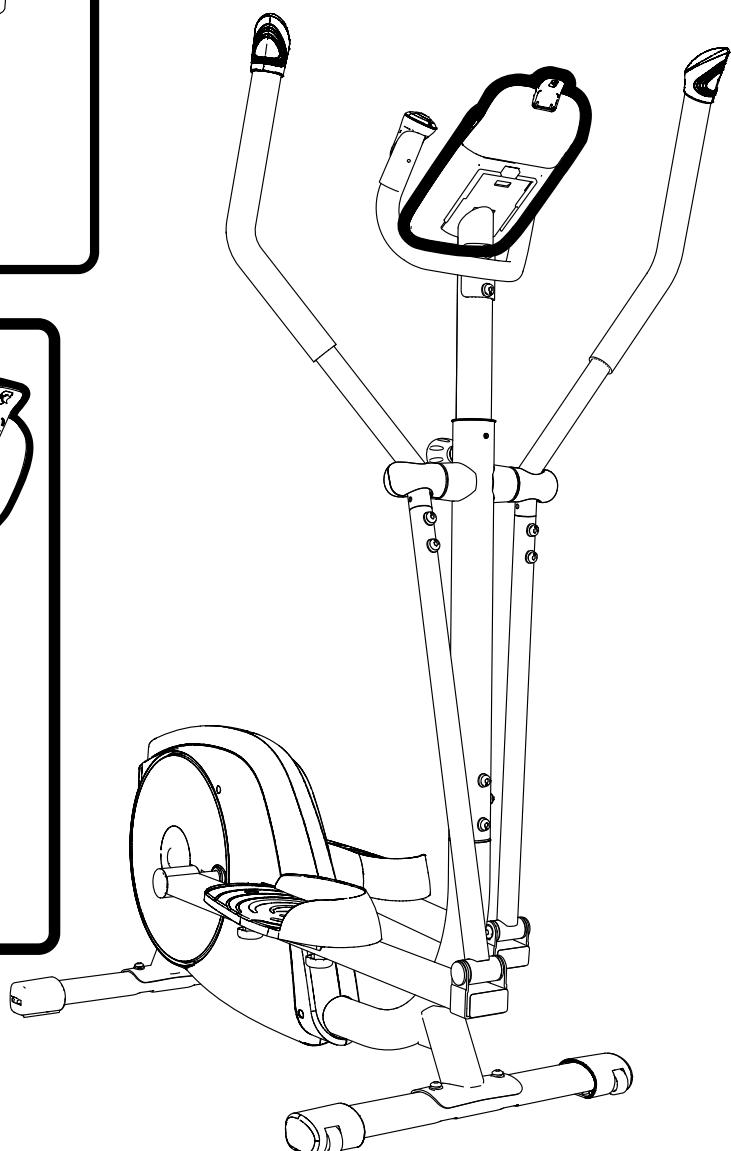
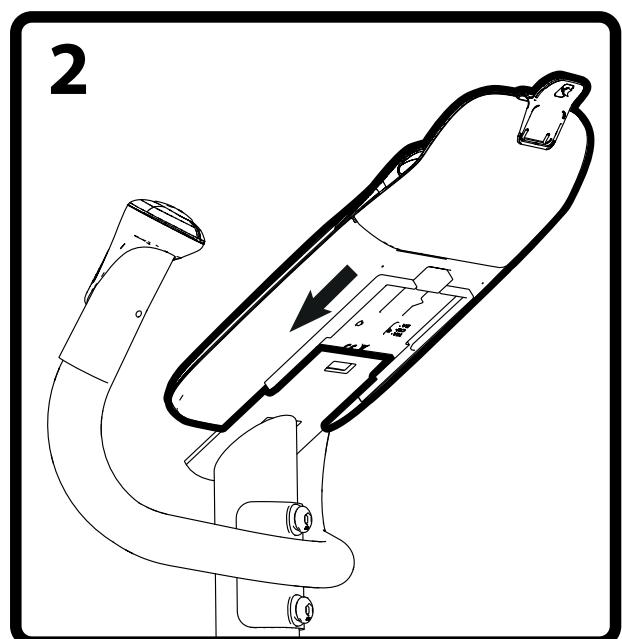
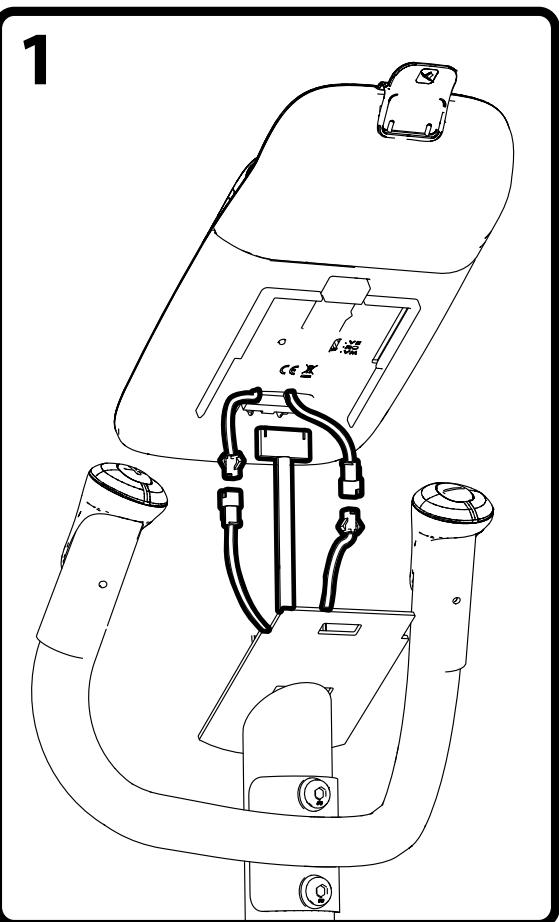




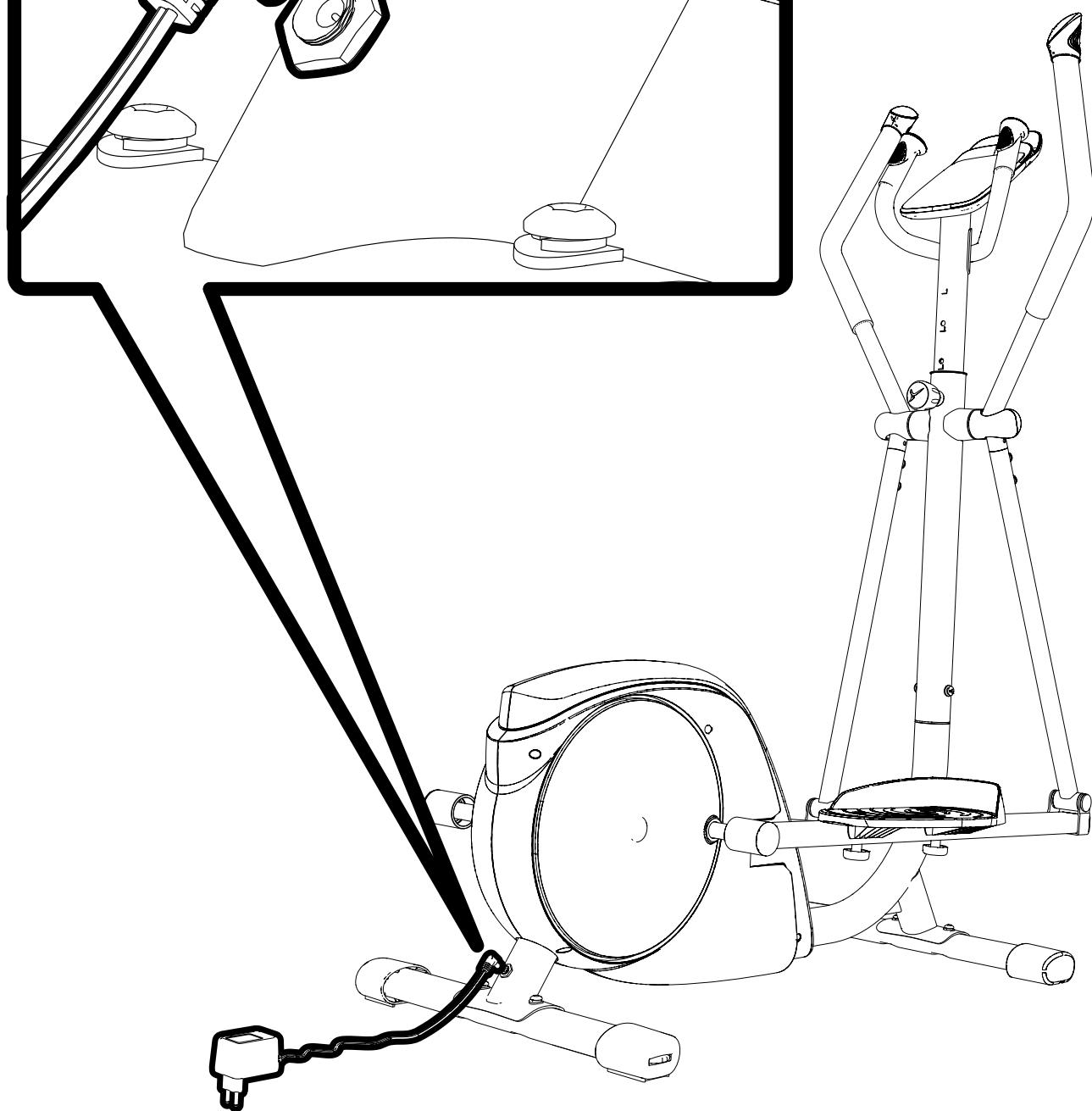
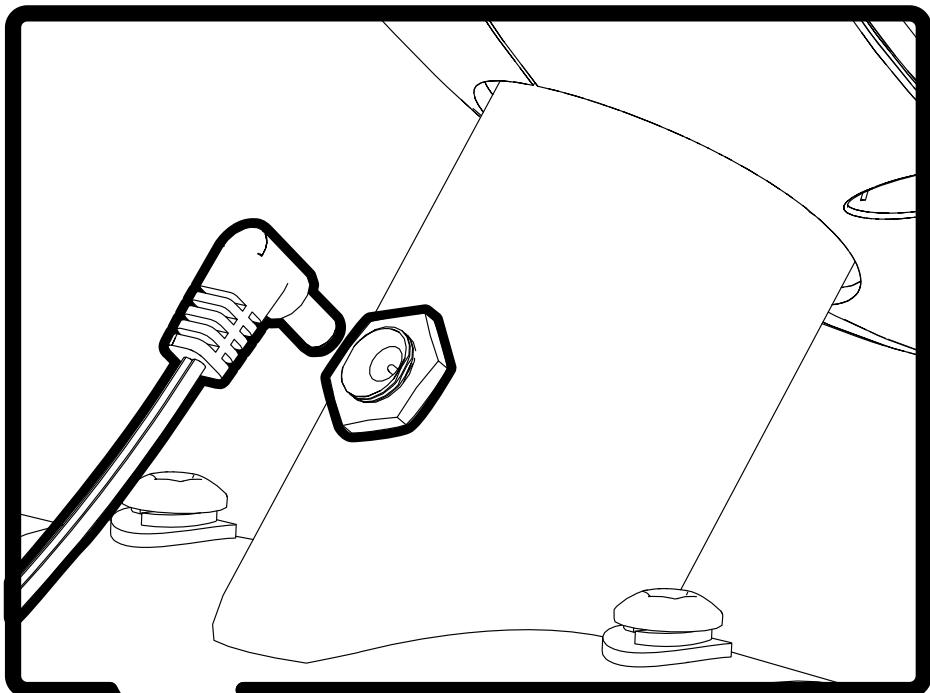


X2

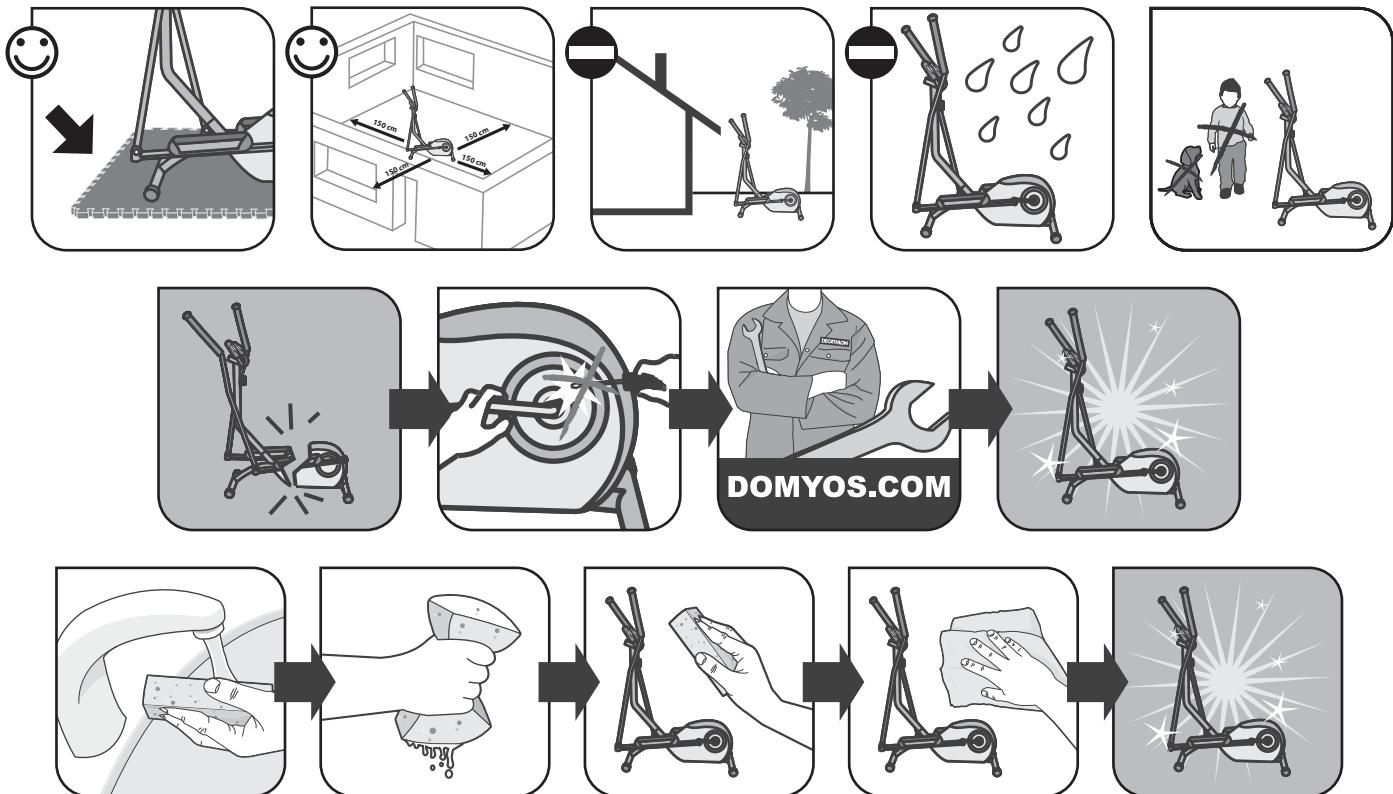




17

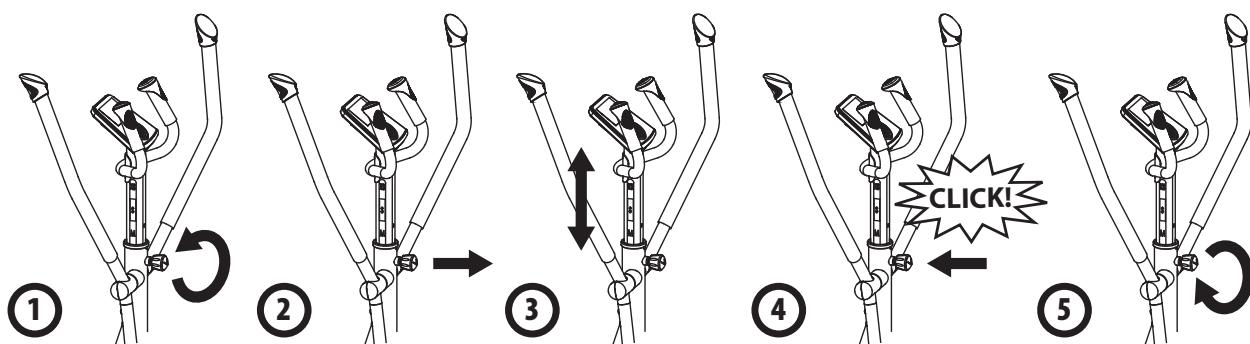


SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
 SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
 BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОСАНОСТ • EMNİYET •
 SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الامان

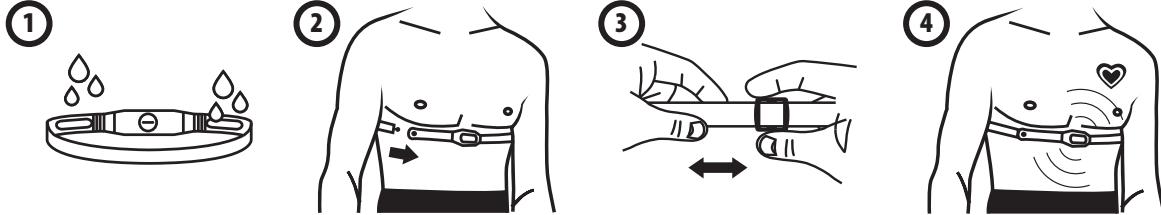


SETTINGS • RÉGLAGES • AJUSTES • EINSTELLUNGEN • REGOLAZIONI • INSTELLINGEN •
 DEFINIÇÕES • REGULACJE • BEÁLLÍTÁSOK • РЕГУЛИРОВКИ • REGLAJE • NASTAVENIA •
 NASTAVENÍ • REGLAGE • РЕГУЛИРАНЕ • AYARLAR • PODEŠAVANJE • NASTAVITVE •
 ĐIỀU CHỈNH • 调节 • 調整 • 調節 • การตั้งค่า • الضبط

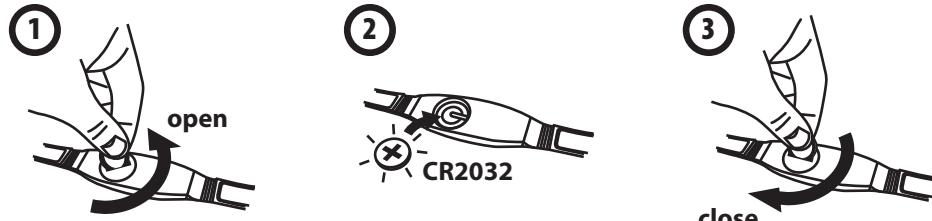
 < 163 cm < 5'4"	XS	 163 - 175 cm 5'4" - 5'9"	S	 175 - 186 cm 5'9" - 6'1"	M	 186 - 198 cm 6'1" - 6'6"	L	 > 198 cm > 6'6"	XL
--------------------------------------	-----------	---	----------	---	----------	---	----------	--------------------------------------	-----------



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



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



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.

RECYLING
Het symbool „doorkruste vuilnisbak“ betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Maak 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 recycleren. Deze recycling van uw elektronisch afval helpt het milieu en uw gezondheid beschermen.

RECICLAGEM
O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilhas que contém

não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Coloque as pilhas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem dos seus resíduos electrónicos

permitir à protecção do ambiente e da saúde.

RECYKLINGU

Symbol „przekreślonego kosza” oznacza, że ani produkt ani baterie nie mogą być wyrzucone do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiórce selektywnej. Uzyskane baterie i urządzenia elektroniczne powinny być postawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewniona to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowiu i bezpieczeństwu.

ÚJRAHASZNOSÍTÁS
Az „áthúzott szemétesedény” szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétekből dobni. Ezeket speciális vágóállomásnak kell átadni. A használt elemeket és a tavolyibb másik nap használható.

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

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

RECICLARE
Simbolul „” de gunoi barat” semnifică faptul că produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile normale. 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 la sănătatea dumneavoastră.

RECYKLÁCIA
Symbol "prečiarknutý smetyň kôš" značí, že tento produkt je batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodené s domáčim odpadom. Musia byť selektívne a specificky triedené. Odovzdájte batérie aj elektronický produkt na konci životnosťi do povolených zberných priestorov na recyklávanie. Takéto zhodnotenie elektronického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

RECYKLACE
Symbol „píšťalkového popelnice“ znamená, že tento výrobek a použití baterie nesmí skončit v popelnici spolu s ostatním domácím odpadem. Použitou baterie a elektronického odpadu odstavte do autorizovaného sběrnky, kde budou recyklovány. Toto řízení vašeho elektronického odpadu umožní ochranu životního prostředí a vašeho zdraví.

ATĚRVENÍN
Den otevřené soppurnan innehåller att produkter och dess batterier inte kan slängas bland hushållssoporna. De måste sopsorteras. Lämna i batterierna och den kassade elektroniska

apparaten till en auktoriserad återvinningscentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skonar du miljön och din egen hälsa.

РЕЦИКЛИРАНЕ
Знак „задраскоано кошче за боклук“ означава, че този продукт и съдържащите се в него батерии не могат да се изхвърлят заедно с домакински отпадъци. Те трябва да се събират разделно. Изхвърляйте батерите и старият електронен уред на разрешеното за цепта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволяи да се защити околната среда и Вашето здраве.

GERİ DÖNÜŞÜM
“Üzeri çizgili cop tenekesi” sembolü, bu ürün ve içeriğinde pilin normal ev atıklarla birlikte değerlendirileceğini anlamına getirmektedir. Bunların özel olarak ayrılmış atılmalan gerekmektedir. Bataryalar ve kululam ömrü sona eren elektronik ürünlerinizi, geri dönüşümüleri sağlamlaşmış üzere bir toplama alana bırakın. Elektronik atıklarının bu şekilde değerlendirilmesi, çevrenen ve sağlığını korunmasını teşvik etmektedir.

RECIKLAŽA
Simbol "prekrivenje kante za otpatke" označava da se proizvod i baterije koje se u njemu nalaze smiju odložiti zajedno s kućanskim otpadom. Oni podlježu posebnom načinu razvrstavanja otpada. Baterije i električni proizvod koji se više ne može koristiti predaje ovlaštenom prikupljaču za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpadaštite okoliš i svoje zdravlje.

RECIKLIRANJE
Znak „prečitan zalogajnik za odpadke“ pomeni, da tega izdelka in baterij, ki jih vsebuje, ne smete odlagati v zalogajnik za splošne gospodinjske odpadke. Zanje se uporablja posebno ločeno zbiranje. Baterije in odpadno elektroniko opredeljuje na zbirnem mestu za recikliranje. S takšnim ravnanjem boste zaščitili okolje in svoje zdravje.

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

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

リサイクル
「斜め線の入ったこみ箱」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。命に達したバッテリーや電池製品は、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。

回収
「打交叉的垃圾箱」標誌表明該產品及其電池不可作为生活垃圾丢弃。必须進行專門的篩選。該電池和電線可丢放在專門的回收中心。這對廢棄電子產品的處理措施有利於保護環境和您的生命健康。

รัฐกิจ
สัญลักษณ์ปู “จังหวะที่มีเครื่องหมายภาษาไทย”
หมายความว่าเป็นภาษาที่มีความสำคัญที่สุดและแสดงออกไว้เป็นทั่วไปของชาติในรัฐเรือน สำงกัชช์นี้คือพิมพ์ภาษาไทยประเพณีของชาติ
ไปรษณีย์และสถาบันการศึกษาต่างๆ ที่ควรจะอ่านได้โดยทั่วไปในส่วนรวม
ซึ่งนับได้ไปสู่ที่ศูนย์รวมภาษาที่สำคัญที่สุดของชาติได้เรียบร้อยมาก
การบันทึกของสัญลักษณ์นี้อธิบายถึงความประทับใจที่ลึกซึ้งของชาวไทย

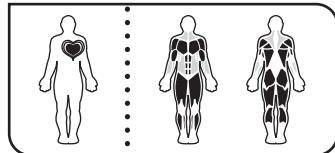
اعادة التدوير
ويقصد بـ«لة المهمات ذات عالم» أنه يجب عدم خلط هذا
المعنى بالمعنى الآخر من بطريقيات مع مخلفات المنزل العادي، فهنا
يختلطان تقنيف مدد برامج آخر التطارات وجهات
الايكولوجي غير صالح للاستخدام إلى نقطة تعميم لتدوير
المخلفات صرخ بها، بينما يتعارك مع تقنيات الايكولوجي على هذا

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.

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS répondra pleinement à vos attentes.

PRÉSENTATION



Le vélo elliptique est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et abdominaux en gainage. La pratique du rétropédalage vous permettra d'accentuer le travail des fessiers et de l'arrière des cuisses. Le vélo elliptique est idéal pour perdre du poids et affiner votre silhouette, en association avec un alimentation équilibrée.

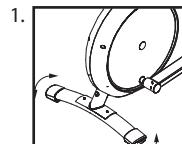
AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. 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.

RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES

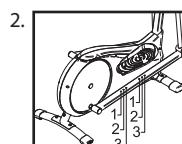
1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
2. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour 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. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
6. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. Ne pas porter de vêtements amples ou pendus qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attachez vos cheveux
7. 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.
8. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
9. 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.
10. N'utilisez votre produit qu'avec l'adaptateur fourni. Débranchez le produit hors utilisation.
11. L'équipement doit être placé sur une surface plane et stable.
12. Pour assurer votre sécurité, il est de votre responsabilité d'inspecter toutes les pièces avant chaque utilisation du produit en resserrant les vis sujettes à l'usure.

RÉGLAGES



1. MISE À NIVEAU DU VÉLO

Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à la mise à niveau du produit. En cas d'instabilité du produit pendant l'utilisation, tourner l'un des compensateurs de niveau ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.



2. RÉGLAGE DE LA POSITION DES PÉDALES

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.

DÉPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

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

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, accombez 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.

■ 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 paramétriser le temps total de pratique lors d'un programme.

Bouton Fréquence cardiaque en battement par minute. Permet également de paramétriser sa fréquence cardiaque maximum.

Bouton Distance en km (ou Mi). Permet également de paramétriser 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.

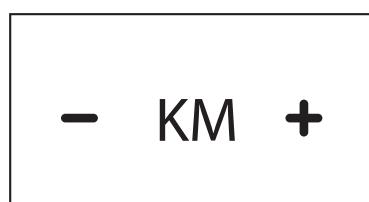
Pour passer en unité Miles (Mi):

1. Éteindre la console.

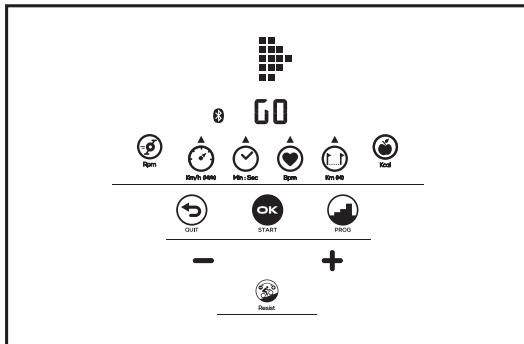
2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central .

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

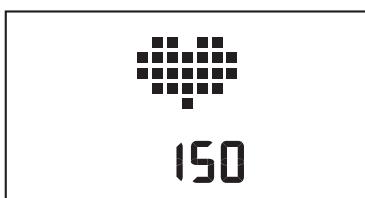


C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console.

■ 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: $226 - \text{l'âge}$.

Pour les hommes: $220 - \text{l'âge}$.

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 régler le temps de pratique en utilisant les boutons  et ,

puis valider 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 valider 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.

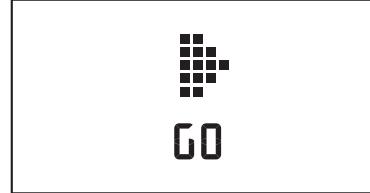
La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

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 !

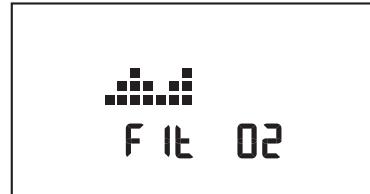
1. Programme «FIT1»:



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»:



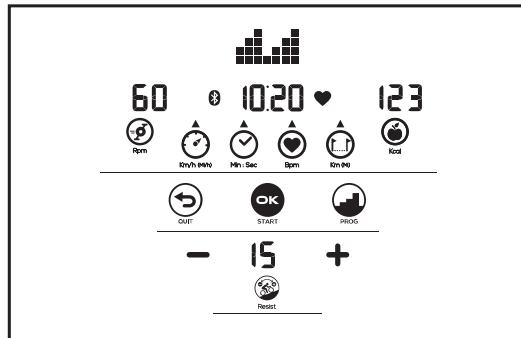
Bénéfice: Performance 2.
Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

9. Programme «PERF3»:



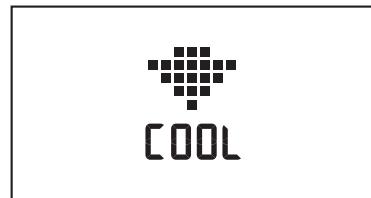
Bénéfice: Performance 3.
Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

■ 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



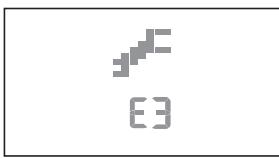
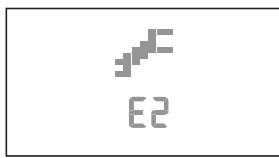
Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser:

- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquencemètre 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.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES



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).

FR

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.



Entretenir 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.

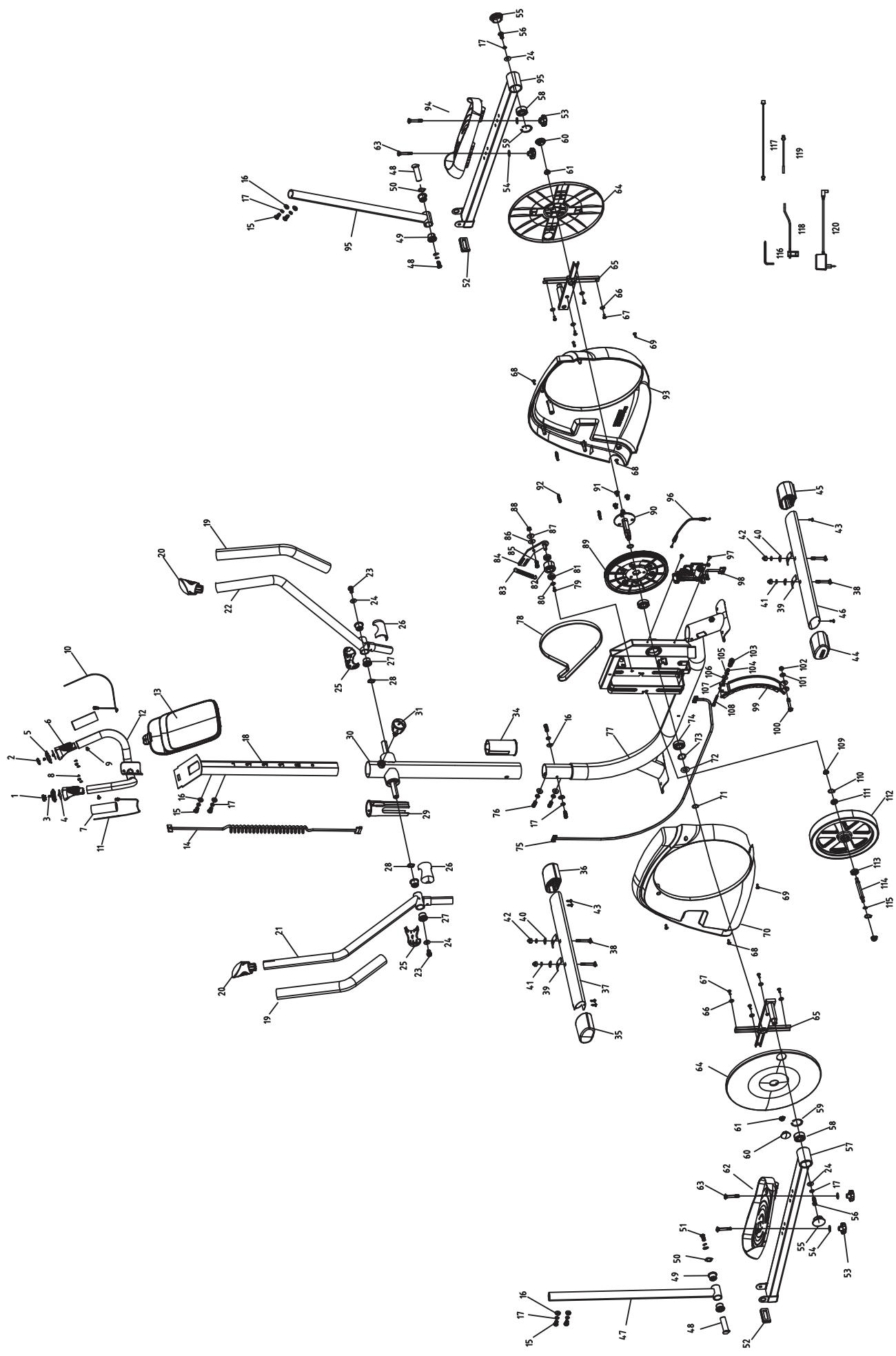
L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

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-agrées 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 • AFTERSALESAFDELING •
ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT •
СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS •
POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI
SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG •
售后服务 • アフターサービス • 售后服务 • บริการหลังการขาย • بعد خدمة البيع**

FRANCE

Besoin d'assistance ?

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

ESPAÑA

¿Necesita asistencia?

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

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?

Ci puoi contattare dal sito www.domyos.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 oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900. Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

中国

你需要帮助吗？

请访问我们的网站

<http://www.domyos.cn/sav>

或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示：拨打电话前，请找到您的购物凭证。

OTHER COUNTRIES

Need help?

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

AUTRES PAYS

Besoin d'assistance ?

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

OTROS PAÍSES

¿Necesita asistencia?

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

ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe?

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

ALTRI PAESI

Bisogno di assistenza?

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

OVERIGE LANDEN

Nog vragen?

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

OUTROS PAÍSES

Precisa de assistência?

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

INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy?

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

MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége?

Kereszen meg minket internethonlapunkon www.domyos.com (internetszolgáltatás ára), vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához, amely üzletben vásárolta a terméket, a vásárlási bizonyallattal.

ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка?

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

ALTE ŢĂRI

Aveți nevoie de asistență?

Ne puteți găsi pe site-ul www.domyos.com (pretul unei conectări la internet) sau să puteți prezenta la serviciul de relații cu clienții al magazinului firmei de la care ati achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.

OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujujte asistenciu?

Nájdite si nás na internetových stránkach www.domyos.com (cena internetového pripojenia), alebo sa obrátte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode, kde ste svým výrobok zakúpili a popri tom nezabudnite predložiť doklad o kúpe.

OSTATNÍ ZEMĚ

Potrebujujete pomoc?

Kontaktejte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte na recepci jedné z prodejen značky, kde jste kupili váš výrobek, a předložte doklad o nákupu.

ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp?

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

ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ?

Mоля, посетете нашия сайт: www.domyos.com (цената на интернет връзка) или отидете в отдел "Обслужване на клиенти" на магазина, където сте купили продукта, като носите със себе си документ, доказаващ направената покупка.

DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var?

www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümününe başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebljava vam je pomoć?

Pronađite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

DRUGE DRŽAVE

Potrebujujete pomoč?

Obiščite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?

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

其他国家

需要帮助？

请登录 www.domyos.com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

その他の国

ヘルプが必要ですか？

サイトwww.domyos.comをご覧ください(インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家

需要幫助？

請登陸 www.domyos.com 與我們聯繫（普通上網費用）或攜帶購物發票至您購買產品的商店的諮詢處諮詢。

ประเทศไทย

ต้องการรับคำแนะนำช่วยเหลือไหม?

พบกับเราได้ที่เว็บไซต์ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่หน้าร้านที่คุณได้ซื้อคิ๊กเก็บฯ พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์ฯ

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟

انصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

E SHAPE ELLIPTICAL

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 оригиналную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchováť

Originální návod uschovějte

Originalbipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu

Shranite originalna navodila

Huong dan bao quan

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.



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

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

Импортер: ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3, +7(495)6414446 - Эллиптический тренажер - Основным компонентом: металл / пластик - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Marmara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 İstanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 上海莘威运动品有限公司, 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 产品等级:合格品 - 质检证明:合格 - EN ISO 20957-1 2013 - EN 957-9:2003 HC - GB 17498-1 2008 - GB 17498-9 2008 - 品名:椭圆机 - 主要成分:铁 / 塑料 - 商标:DOMYOS - 中国 制造

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァデックジャポン株式会社

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

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



EAC

Pack Ref : 2095712



DOMYOS.COM