

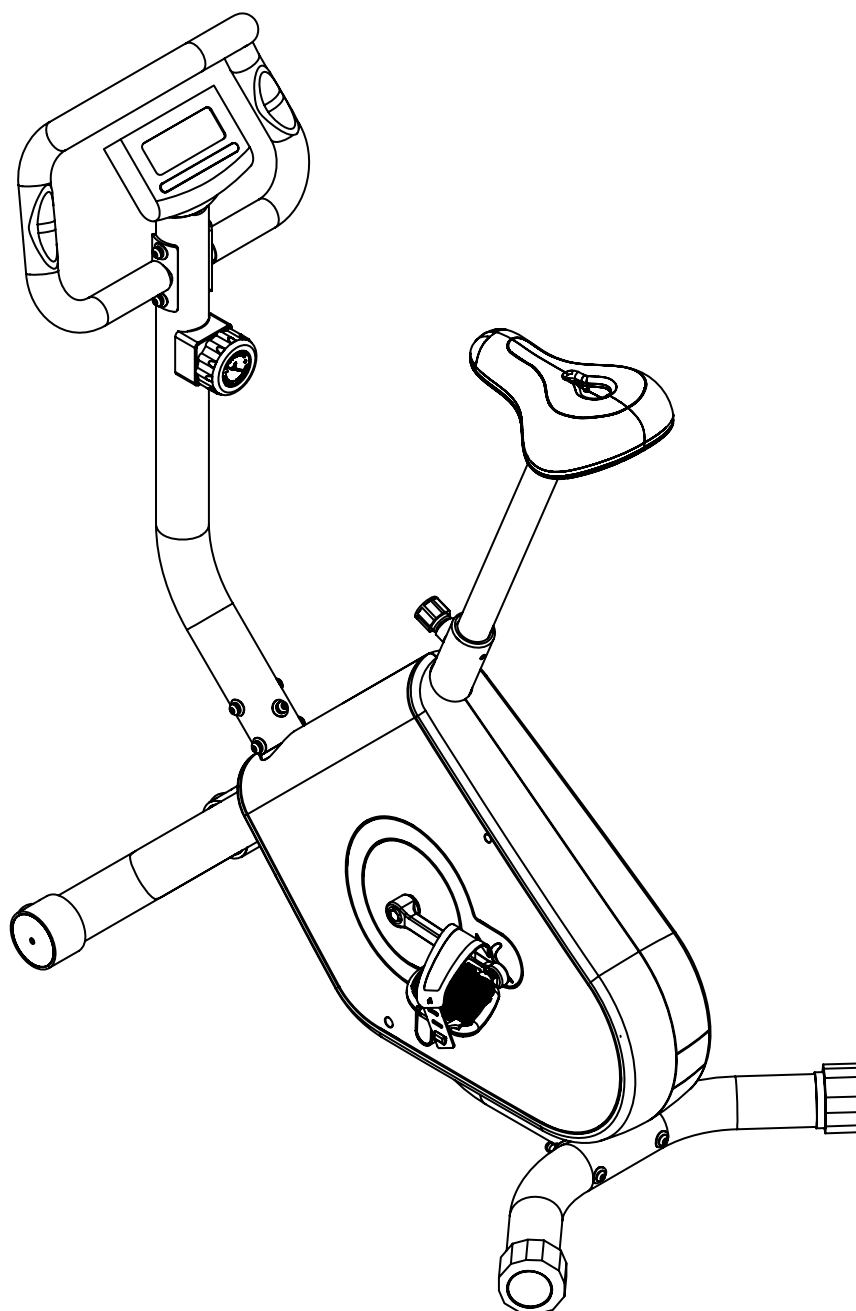
# VM 180



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

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

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

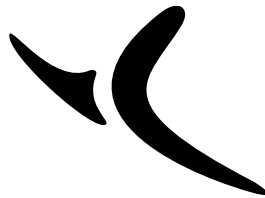


**D O M Y O S**

# VM 180



Notice à conserver  
Keep these instructions  
Conservar instrucciones  
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf  
Istruzioni da conservare  
Bewaar deze handleiding  
Instruções a conservar  
Zachowaj instrukcję  
Őrizze meg a használati útmutatót  
Сохранить инструкцию  
Păstrați instrucțiunile  
Návod je potrebné uchovať  
Návod je třeba uchovat  
Spara bruksanvisningen  
Запазете упътването  
Bu kılavuzu saklayınız  
Збережіть цю інструкцію  
دليل يجب الاحتفاظ به  
请妥善保存说明书



**DOMYOS**

**decathlon  
creation©**

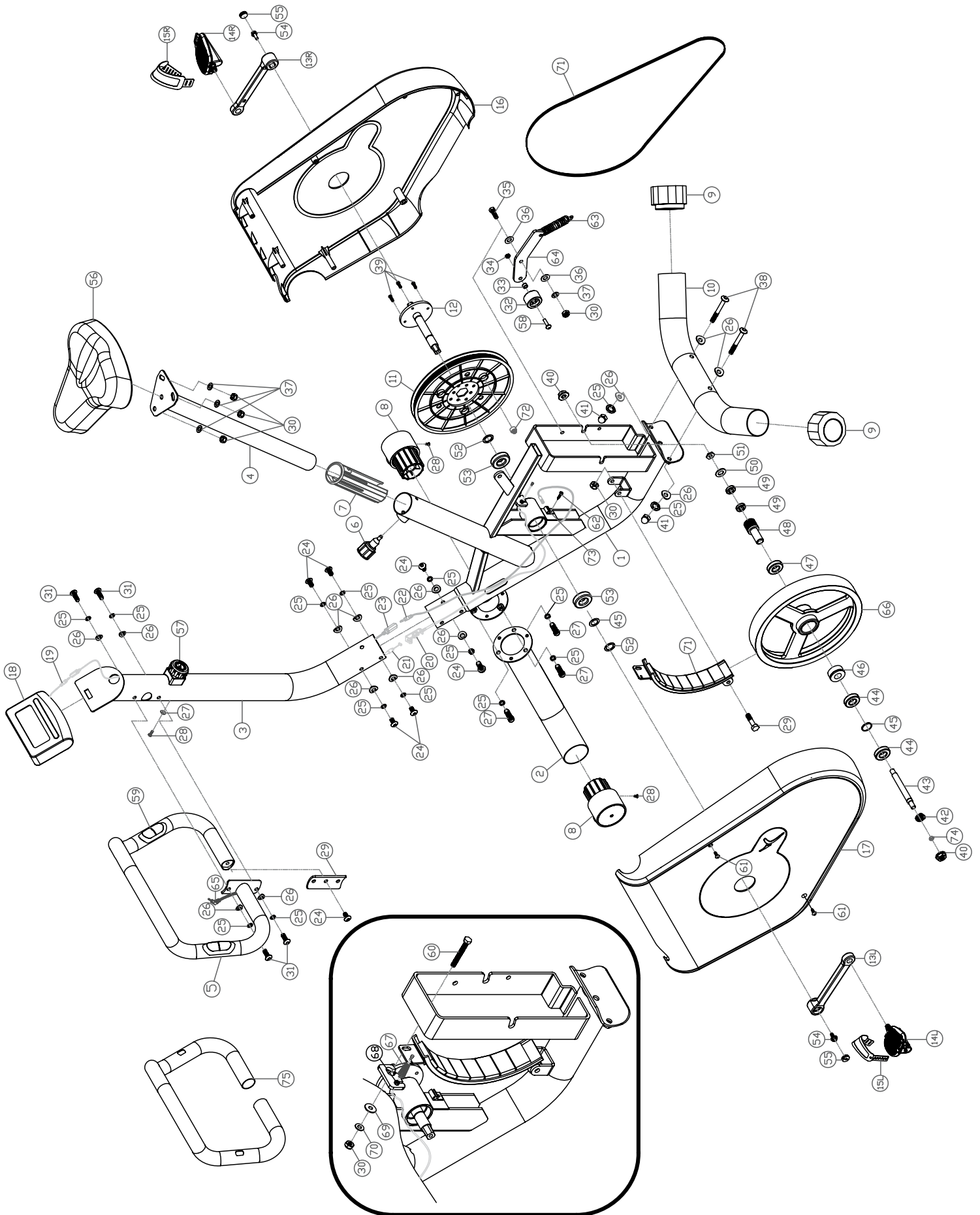
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

[www.decathlon.com](http://www.decathlon.com) Made in China - Hecho en China 中國製造 - Произведено в Китае  
Réf. pack : 1051.132 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



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

• 安装

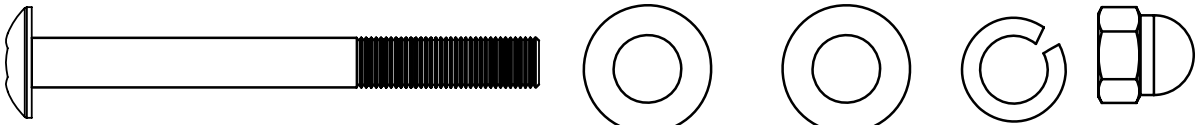


**A x3**



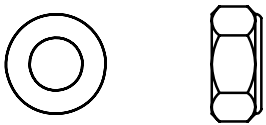
M8\*14

**B x2**

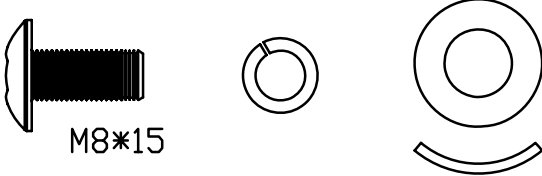


M8\*70

**C x3**

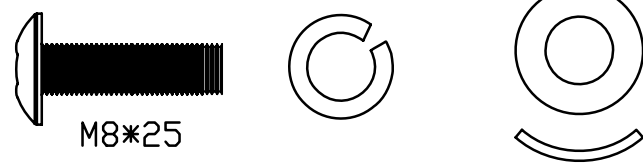


**D x6**

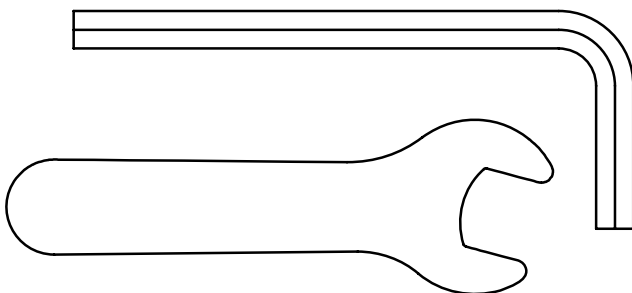


M8\*15

**E x4**

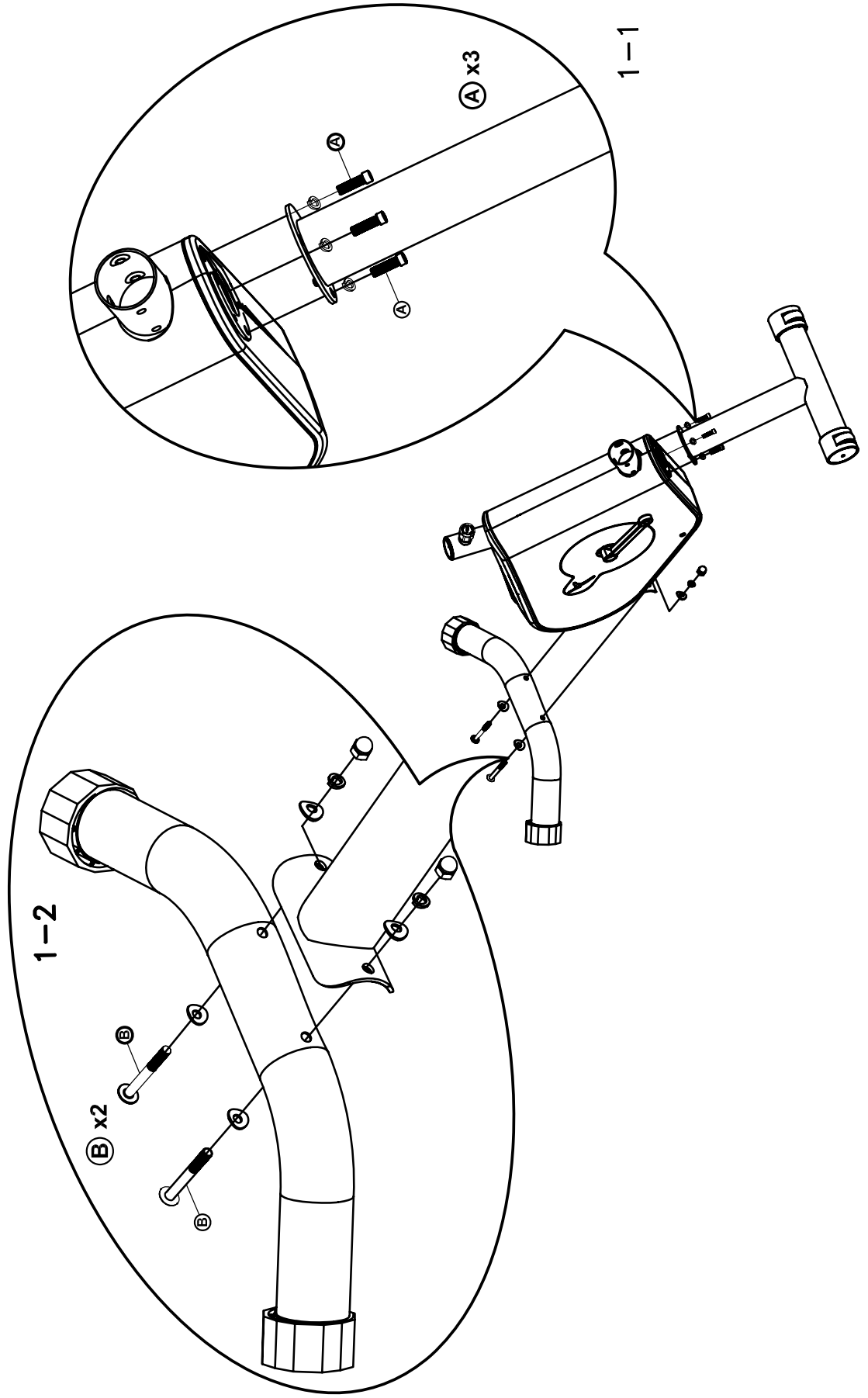


M8\*25

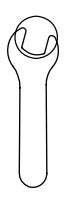


**1**

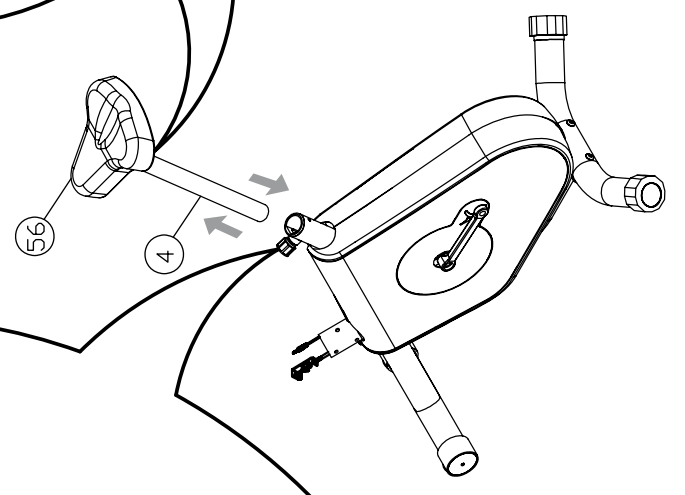
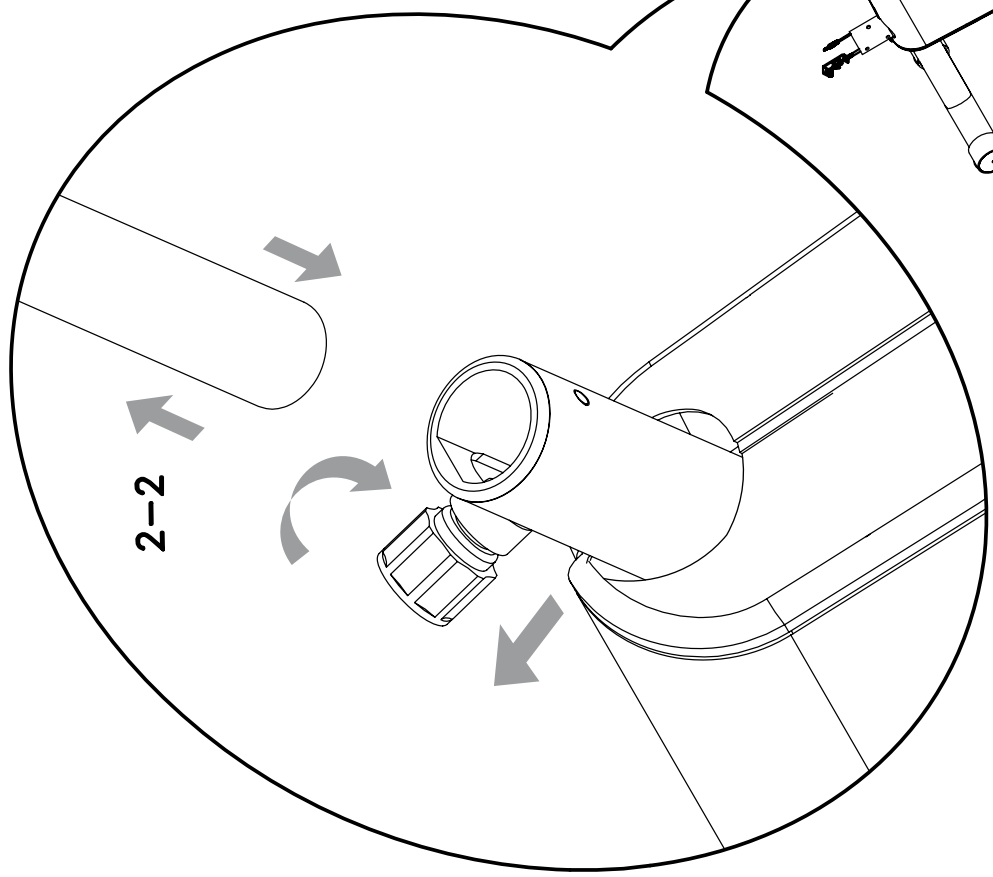
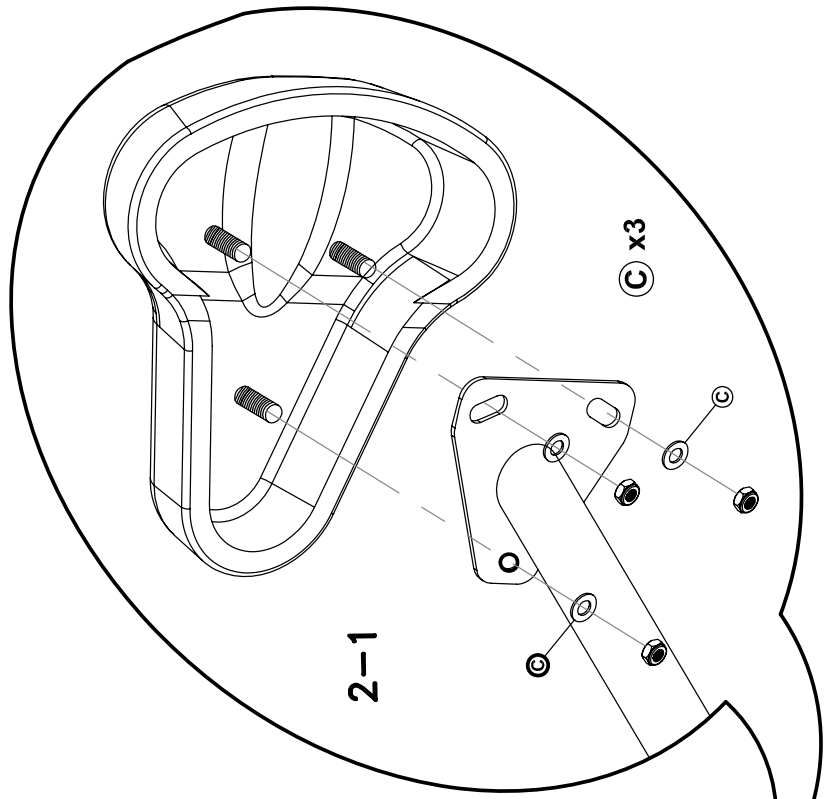
(A) x3  
 (B) x2

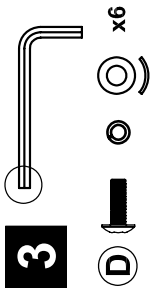


2



Ⓢ x3

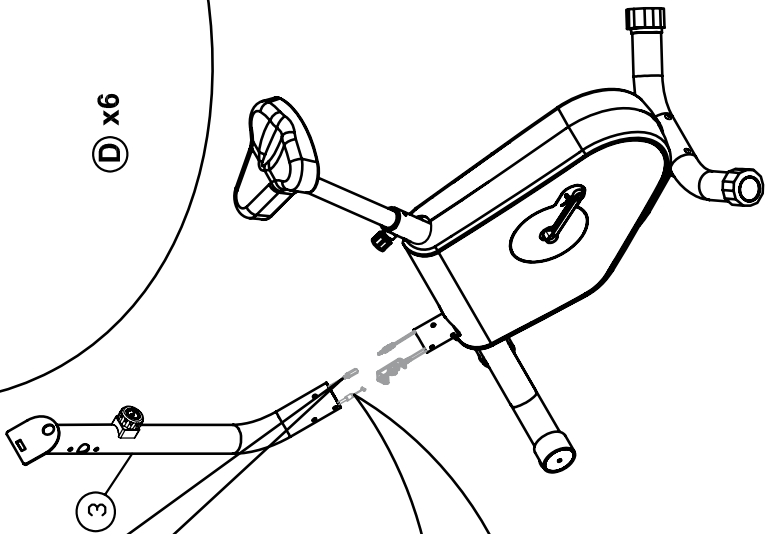
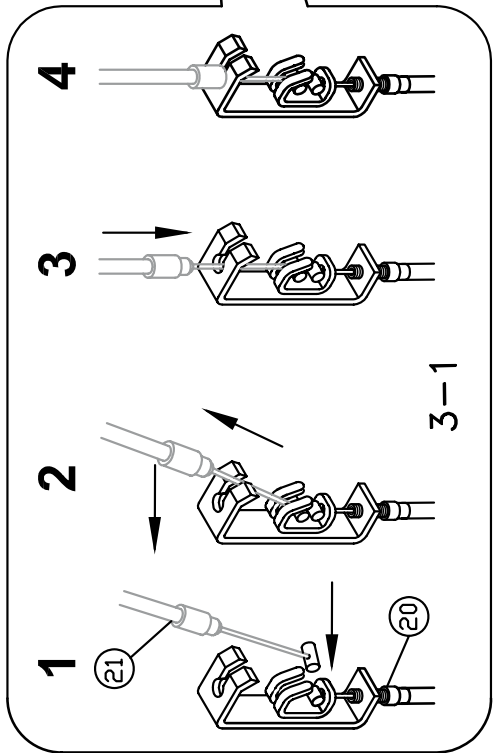
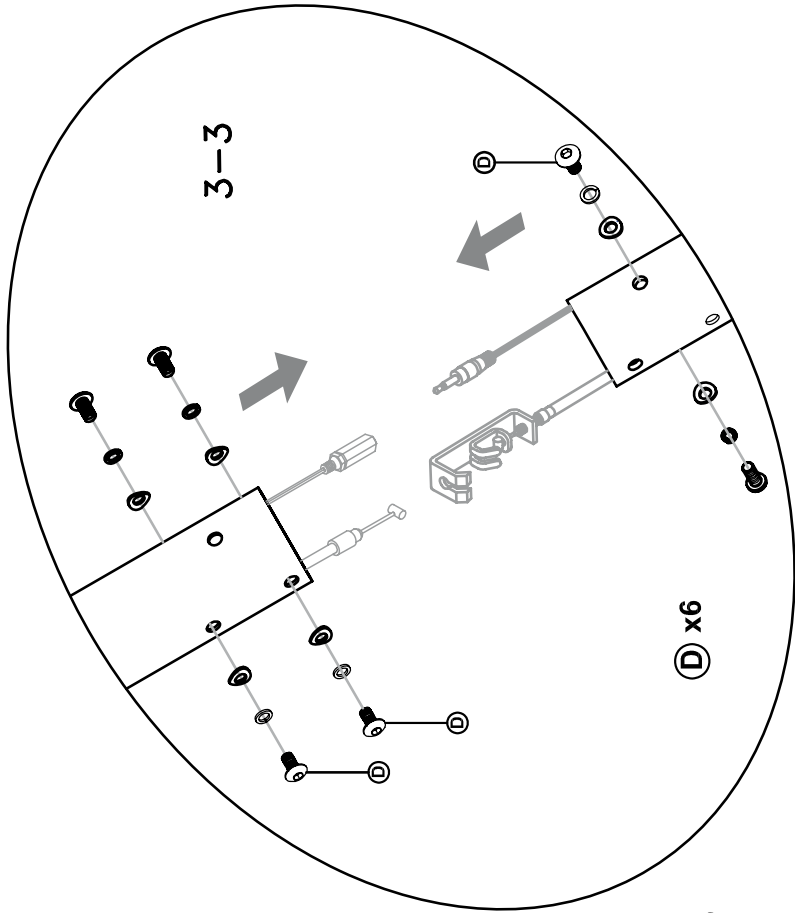
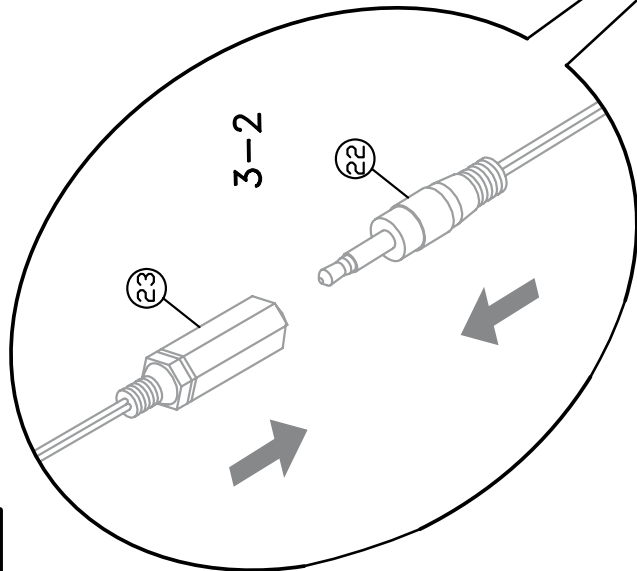


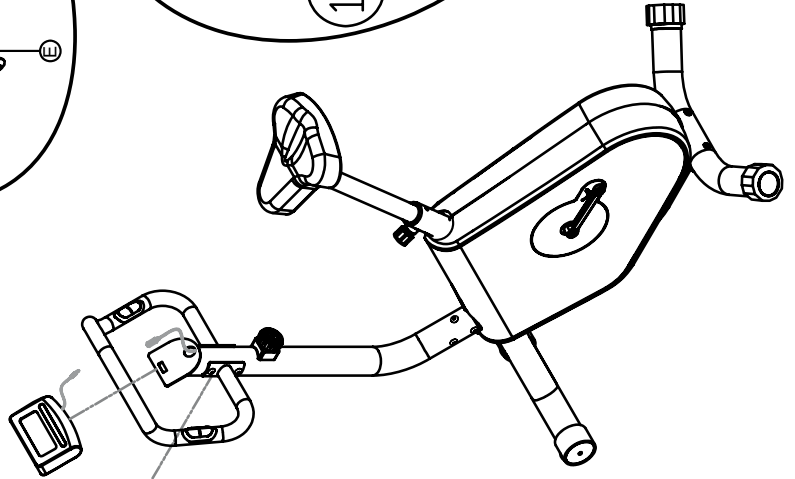
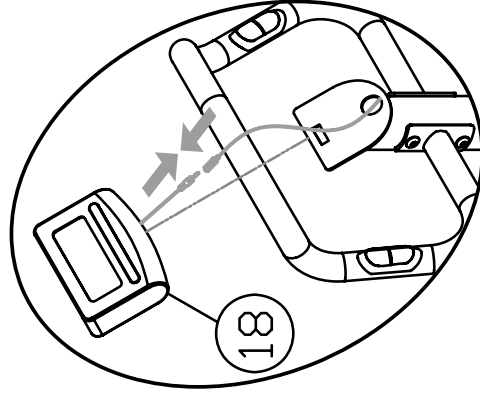
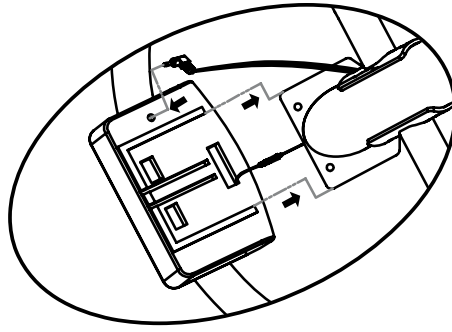
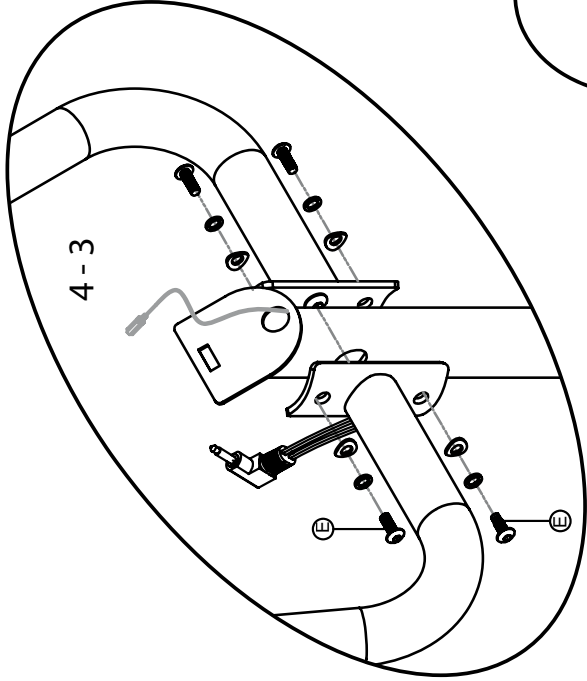
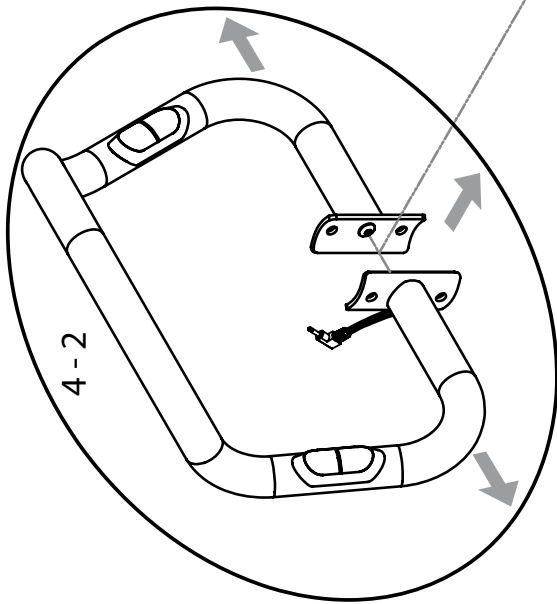
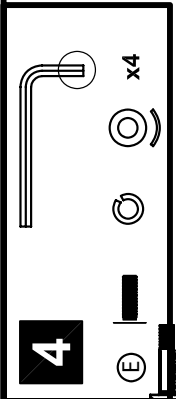


**3**

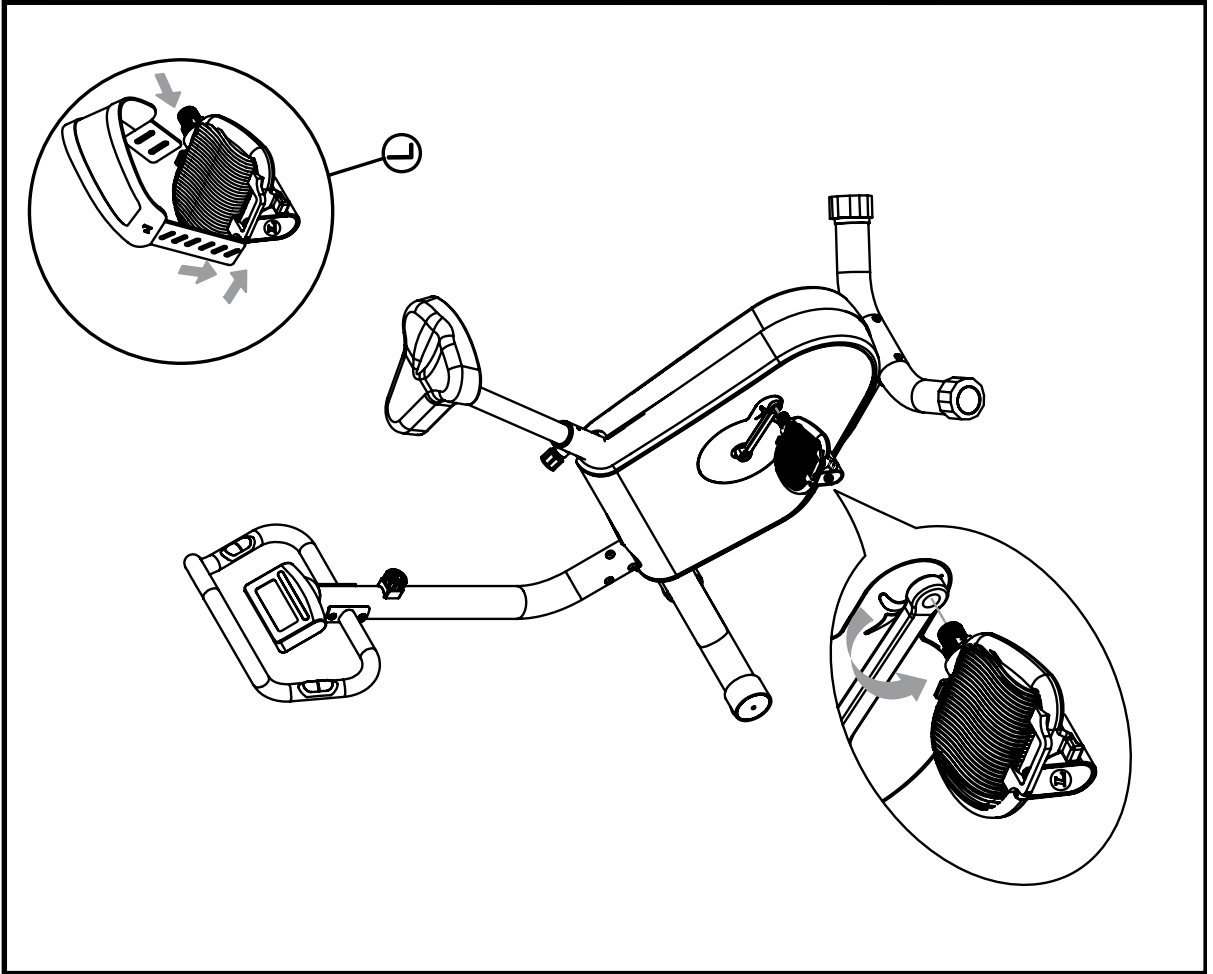
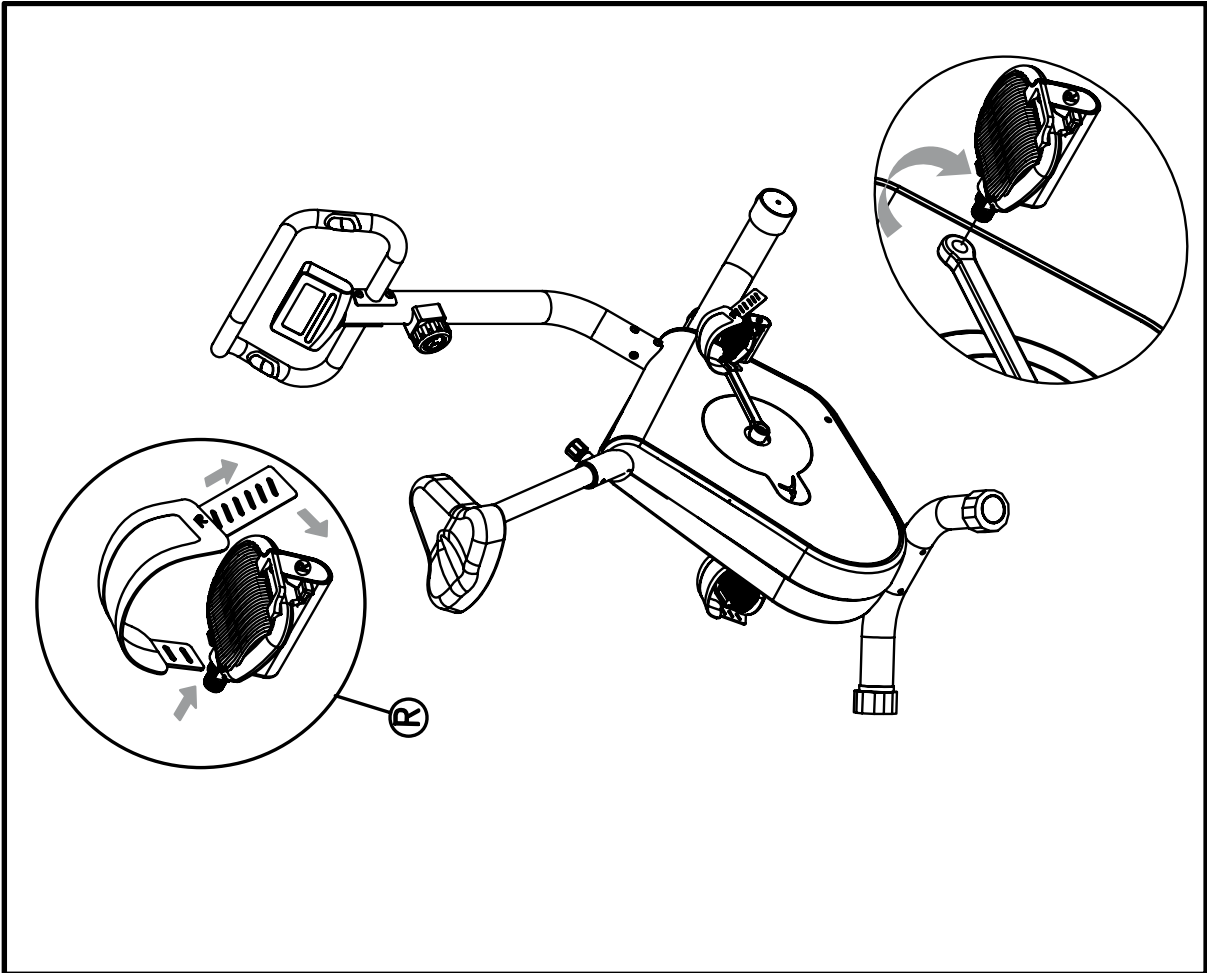
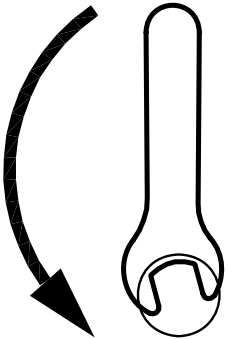
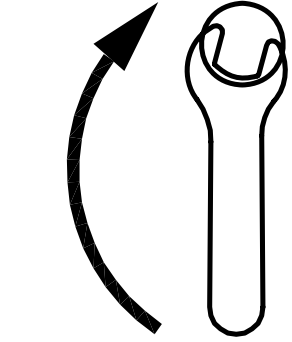
**D**

x6









Console - Console  
 Consola - Konsole  
 Console - Konsole  
 Consola - Konsola  
 Műszerfal - Дисплей  
 Consolă - Konzola  
 Konsole - Konsol  
 Табло - Konsol  
 Приставка - الكونسول  
 控制面板

Guidon - Handlebars  
 Manillar - Lenker  
 Manubrio - Stuur  
 Guiador - Kierownica  
 Kormány - Руль  
 Ghidon - Riadidlá  
 Řídítka - Styre  
 Кормило - Gidon  
 Кермо - الجادون  
 手把

Molette de réglage de la résistance  
 Resistance adjustment knob  
 Rueda de ajuste de la resistencia  
 Widerstands-Einstellrädchen  
 Rotella di regolazione della resistenza  
 Knop instelling weerstand  
 Botão rotativo de regulação da resistência  
 Rolka regulująca opór  
 Ellenállás-szabályzó kerék  
 Переключатель уровня нагрузки  
 Moletă pentru reglarea nivelului de dificultate  
 Nastavovací koliesko odporu  
 Kolečko pro nastavení odporu  
 Tumhjul för inställning av motståndet  
 Ролка за регулиране на съпротивлението  
 Dayanıklılık ayarlamaya kolu  
 Рухлячка регулювання опору  
 بركة ضبط المقاومة  
 松紧调节齿轮

Bouton de réglage du tube porte-selle  
 Seat-tube adjustment knob  
 Botón de ajuste del tubo portasisillín  
 Einstellrad des Sattelstützrohrs  
 Bottone di regolazione del tubo porta-sella  
 Instellingsknop stang zadelsteun  
 Botão de regulação do tubo porta-selim  
 Przycisk regulacji rurki podtrzymującej siodełko  
 A nyereg tartó cső szabályozó gombja  
 Ручка регулювання опору седла  
 Buton de reglare al tubului de sprijin pentru șa  
 Nastavovací gombík nosnej rúry sedla  
 Tlačítko pro nastavení trubky nesoucí sedlo  
 Justeringsknapp för sadelstolpen  
 Бутон за регулиране на носещата тръба на седлото  
 Sele borusu ayar düğmesi  
 Рухлячка регулювання  
 زر ضبط عمود الحامل للمقعد  
 坐墊高度调节旋钮

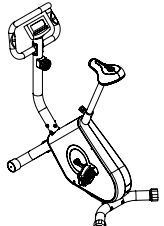
Capteurs de pulsations - Pulse sensors  
 Sensores de pulso - Pulssensoren  
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren  
 Sensores de pulsações - CzuJNIKI pulsu  
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса  
 Captatori de pulsații - Snímač pulzu  
 Snímače tepu - Pulsgivare  
 Датчици на пулса - Nabiz algılayıcılar  
 Пульсові сенсори - مجسات النبض  
 脉搏测试仪

Tube support-guidon - Handlebar tube  
 Tubo soporte-manillar - Lenkerstützrohr  
 Tubo supporto-manubrio - Stang stuursteun  
 Tubo soporte-guiador - Rurka podtrzymująca kierownicę  
 Kormánytartó cső - Опора руля  
 Tub suport-ghidon - Nosná rúra riadidiel  
 Podpůrná trubka řídítek - Hällarrör - styre  
 Носеща тръба на кормилото - Gidon dayanak borusu  
 Підкермова трубка - العمود الحامل للجادون  
 手把立管

Siège - Seat  
 Asiento - Sattel  
 Sedile - Zadel  
 Assento - Siodelko  
 Ülés - Седло  
 Scaun - Sedaalo  
 Sedla - Sits  
 Седно - Oturak  
 Сідно - المقعد  
 座位

Tube porte-selle - Seat tube  
 Tubo portasisillín - Sattelstützrohr  
 Tubo porta-sella - Stang zadelsteun  
 Tubo porta-selim - Rurka podtrzymująca siodełko  
 Nyereg tartó cső - Опора седла  
 Tub sprijin șa - Nosná rúra sedla  
 Trubka nesoucí sedlo - Sadelstolpe  
 Носеща тръба на седлото - Sele borusu  
 Підсідельна трубка - عمود حامل للمقعد  
 鞍座支管

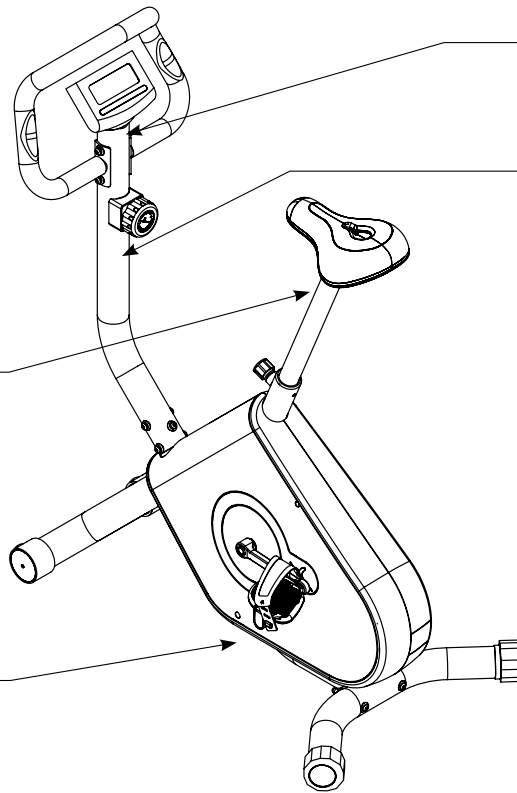
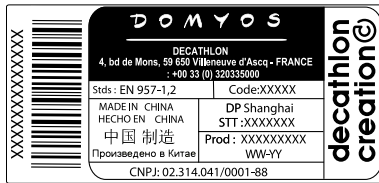
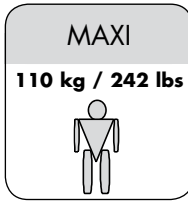
Pédale - Pedal  
 Pedal - Pedal  
 Pedale - Pedaal  
 Pedal - Pedal  
 Pedál - Педаль  
 Pedală - Pedál  
 Šlapky - Pedal  
 Педал - Pedal  
 Педаль - البدال  
 踏板

	<b>VM 180</b>	<b>29 kg</b> <b>63 lbs</b>
	<b>91 x 54 x 124 cm</b> <b>36 x 21 x 49 inch</b>	

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

## WARNING

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



### AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains, pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

### ADVERTENCIA

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

### WARNHINWEIS

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

### AVVERTENZA

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

### WAARSCHUWING

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

### AVISO

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

### UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

### FIGYELMEZTÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet.
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót.
- Nie hagyja, hogy a gyerekek a gépére vagy közelébe kerüljenek.
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik.
- Tartsa távol a kezeit, lábakat a haját a mozgó alka wrészekétől.

### Предупреждение

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

### ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniiri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și înțeți departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți.
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

### UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítek poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k sčiasťkám, ktoré sa pohybujú.

### UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě přečtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

### VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att försaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Вско неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

### UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanim yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uyanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin veremeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

### ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Вське не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

- تحذير
- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
  - قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
  - يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
  - يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
  - يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

- ### 注意
- 擅自使用本产品有造成严重伤害的可能。
  - 使用前请阅读使用说明，遵守其中的有关注意事项和规定。
  - 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
  - 若标签受损、印刷模糊或无标签，则应更换标签。
  - 使手、脚和头发远离运动的部位。

## Ce produit est compatible DIS

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

Nous avons créé la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme.

Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs.

Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS.

Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS.

Vous pouvez nous retrouver également sur [www.DOMYOS.com](http://www.DOMYOS.com).

Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## PRESENTATION

Ce produit est un vélo de remise en forme nouvelle génération.

Par sa géométrie étudiée ce vélo vous place dans une position anatomique.

La forme ergonomique du guidon vous permet de trouver votre position idéale des mains facilement.

Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups et silencieux.

Le vélo d'appartement est une excellente forme d'activité cardio-training.

L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire.

Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

Le vélo d'appartement permet enfin de tonifier les jambes et les fessiers.

Participez également à l'exercice des muscles des mollets et la partie basse des abdominaux.

## 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.

## SÉCURITÉ

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

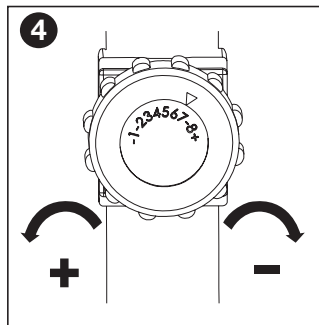
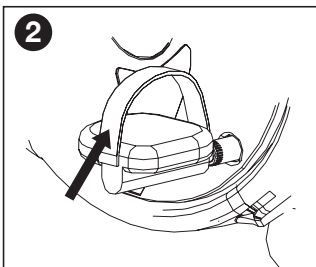
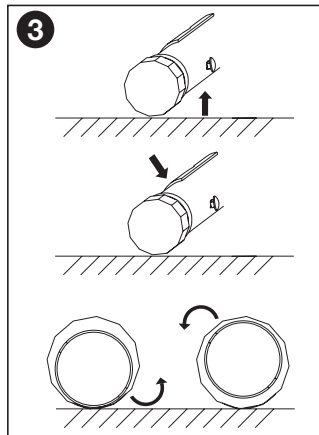
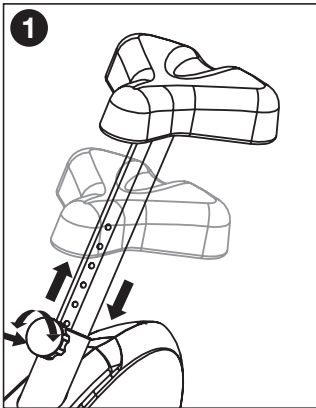
1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Cet appareil est conforme aux normes européennes, américaines et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1 et 5 classe HC / GB17498 / ASTM 1250).
3. Le montage de cet appareil doit être fait par un adulte.
4. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
5. DOMYOS se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
7. Utilisez le produit à l'intérieur dans un endroit dégagé, sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et un passage autour de l'appareil en toute sécurité. Pour sa protection, recouvrez le sol en-dessous du produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
9. En cas de dégradation, n'utilisez plus votre produit, et rapportez-le dans votre magasin DECATHLON.
10. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...).
11. 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.
12. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
13. 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.

## SÉCURITÉ

14. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
16. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
17. Ne bricolez pas votre produit.
18. Lors de vos exercices, ne pas cambrer le dos, mais le tenir droit.
19. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
20. 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.
21. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
22. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
23. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon.
24. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.
26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg – 242 livres.
27. Il ne doit y avoir qu'une seule personne sur le produit pendant l'exercice.
28. Nettoyez avec une éponge humide. Bien rincer et sécher.

## REGLAGES

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



### 1 COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIEGE

Pour un exercice efficace, le siège doit être à bonne hauteur c'est à dire en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, le maintenir, dévisser et tirer la molette sur le tube de selle. Régler votre siège a la bonne hauteur et réinsérer la molette dans le tube de selle tout en la resserrant a fond.

#### ATTENTION :

- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

### 2 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, utilisez les différentes perforations et bloquez là dés que vous obtenez un maintien correct

### 3 MISE A NIVEAU DU VELO

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.

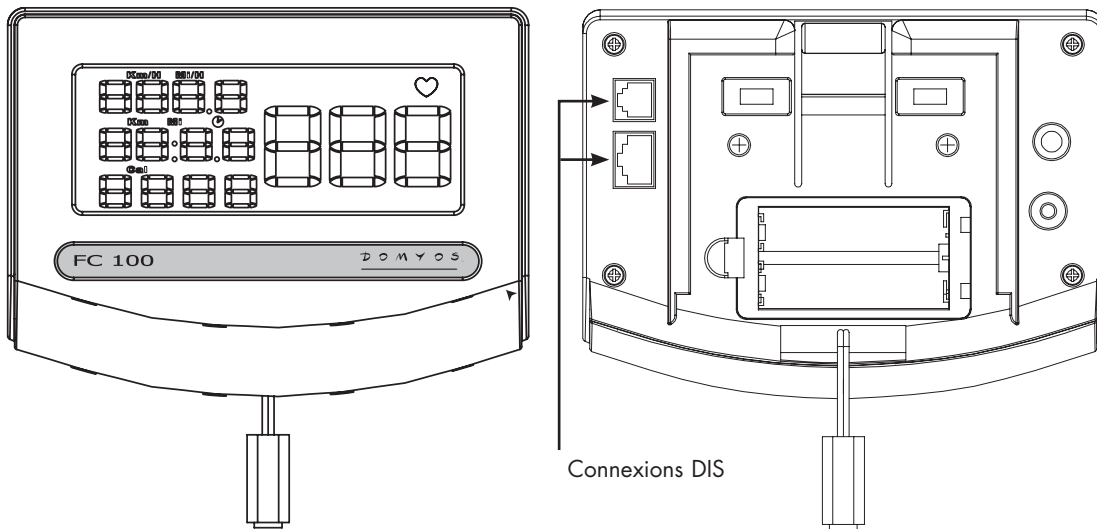
### 4 REGLAGE DE LA RESISTANCE

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

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

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

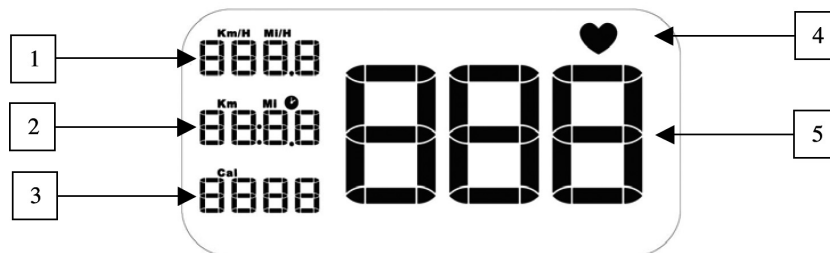
## CONSOLE FC 100



## CONSOLE AUTOMATIQUE

Cette console est entièrement automatique et s'allume dès le démarrage du pédalage.

### AFFICHAGE



1. Affichage de la VITESSE de pédalage
2. Affichage alterné de la DISTANCE parcourue et DUREE de l'exercice.  
Chacune des informations est affichée durant 10 secondes alternativement
3. Affichage des CALORIES dépensées
4. Indicateur du RYTHME CARDIAQUE
5. Affichage numérique de la FREQUENCE CARDIAQUE

### REMISE À ZÉRO DU PRODUIT :

Le produit se met en veille au bout de dix minutes d'inactivité. Les indicateurs se remettent à 0 lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données)

### FONCTIONS

#### **Vitesse :**

Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle-ci peut être en km/h ou en Mi/h en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

#### **Distance :**

Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice. Celle-ci peut être en km ou en Mi en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

#### **Temps :**

Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes durant la première heure puis passe en Heures : Minutes  
Au delà de 10h le compteur est remis automatiquement à 0.

#### **Calories :**

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

#### **Fréquence cardiaque\* :**

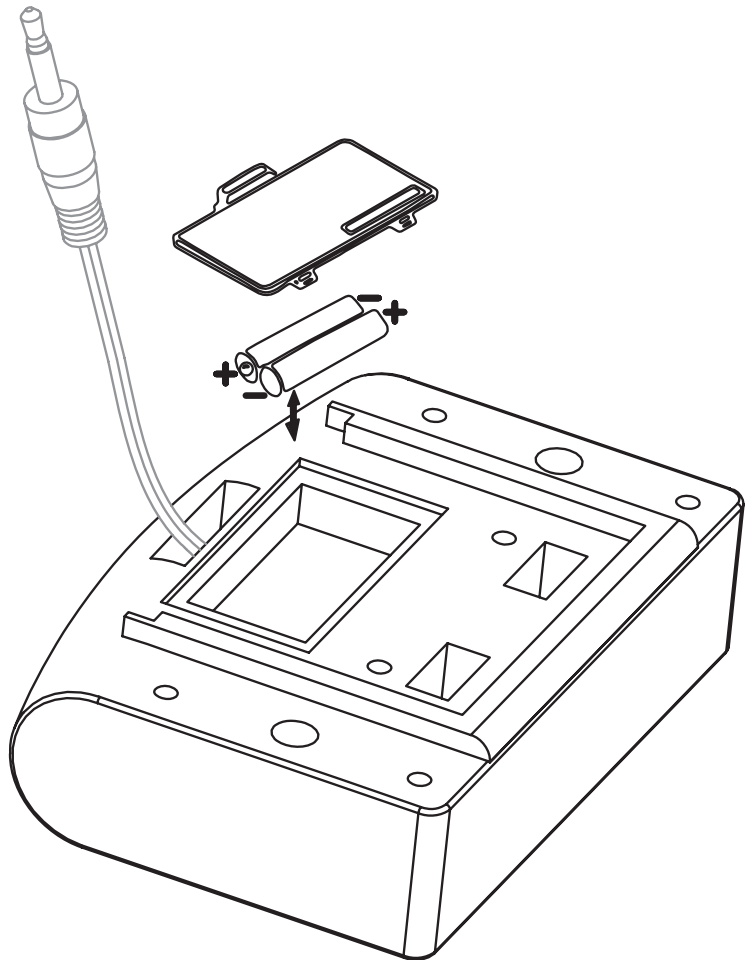
Placez les paumes de vos mains sur les capteurs de pulsation, après quelques secondes l'indicateur de votre rythme cardiaque clignotera et votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minutes.

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

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

## INSTALLATION DES PILES

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



### RECYCLAGE :

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

## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

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

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

Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 2 mouvements correspondent à une distance 1,6 mètres (ces valeurs correspondant à des valeurs moyennes en vélo ou en marche.)

- Si l'indicateur de rythme cardiaque (4) ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides.



# F R A N Ç A I S

## C A R D I O - T R A I N I N G

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire. Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble coeur/vaisseaux sanguins. L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles. C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

### CONTROLEZ VOTRE POULS

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

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

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

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

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

### LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

#### A - Phase d'échauffement : effort progressif.

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

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

#### B - Entraînement

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

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

#### C - Retour au calme

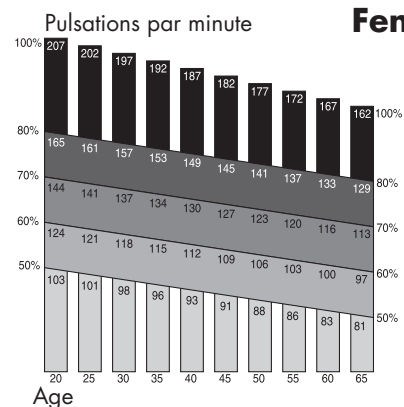
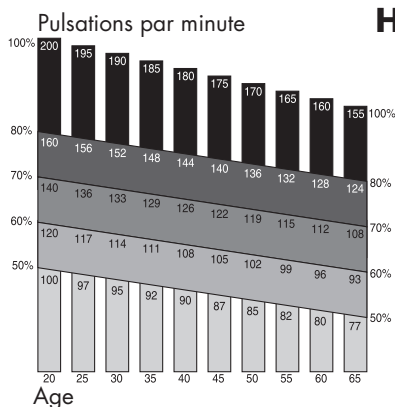
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques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

#### D - Etirement

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

### C A R D I O - T R A I N I N G : Z O N E D ' E X E R C I C E

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



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

**Pour les hommes : 220- âge**

**Pour les femmes : 227- âge**



## UTILISATION

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

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

Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous 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.

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

Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.

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

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

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

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

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

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

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

## GARANTIE COMMERCIALE

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

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

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

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

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

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

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