

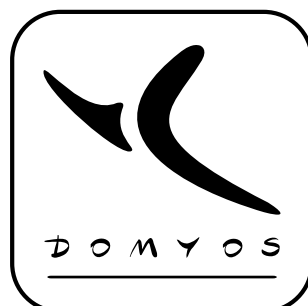
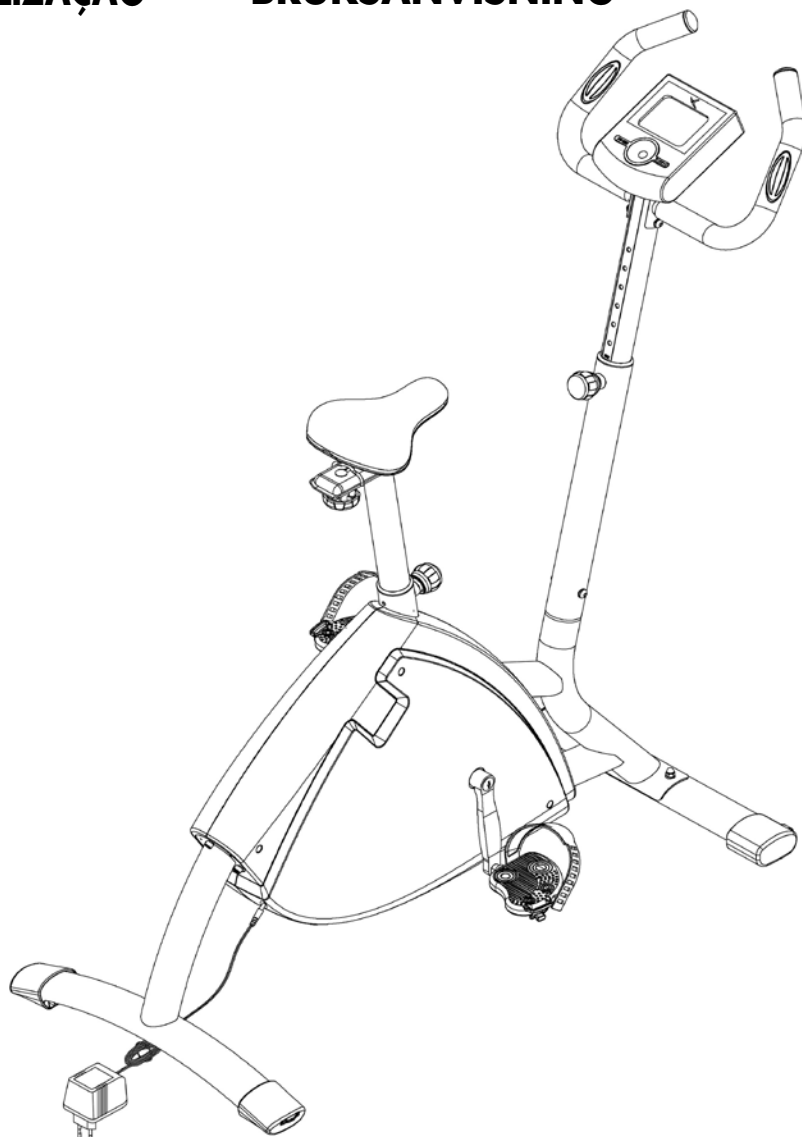
VM 790



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

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

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



VM 790



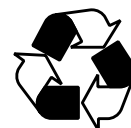
Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať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



oxylane
www.domyos.com

OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

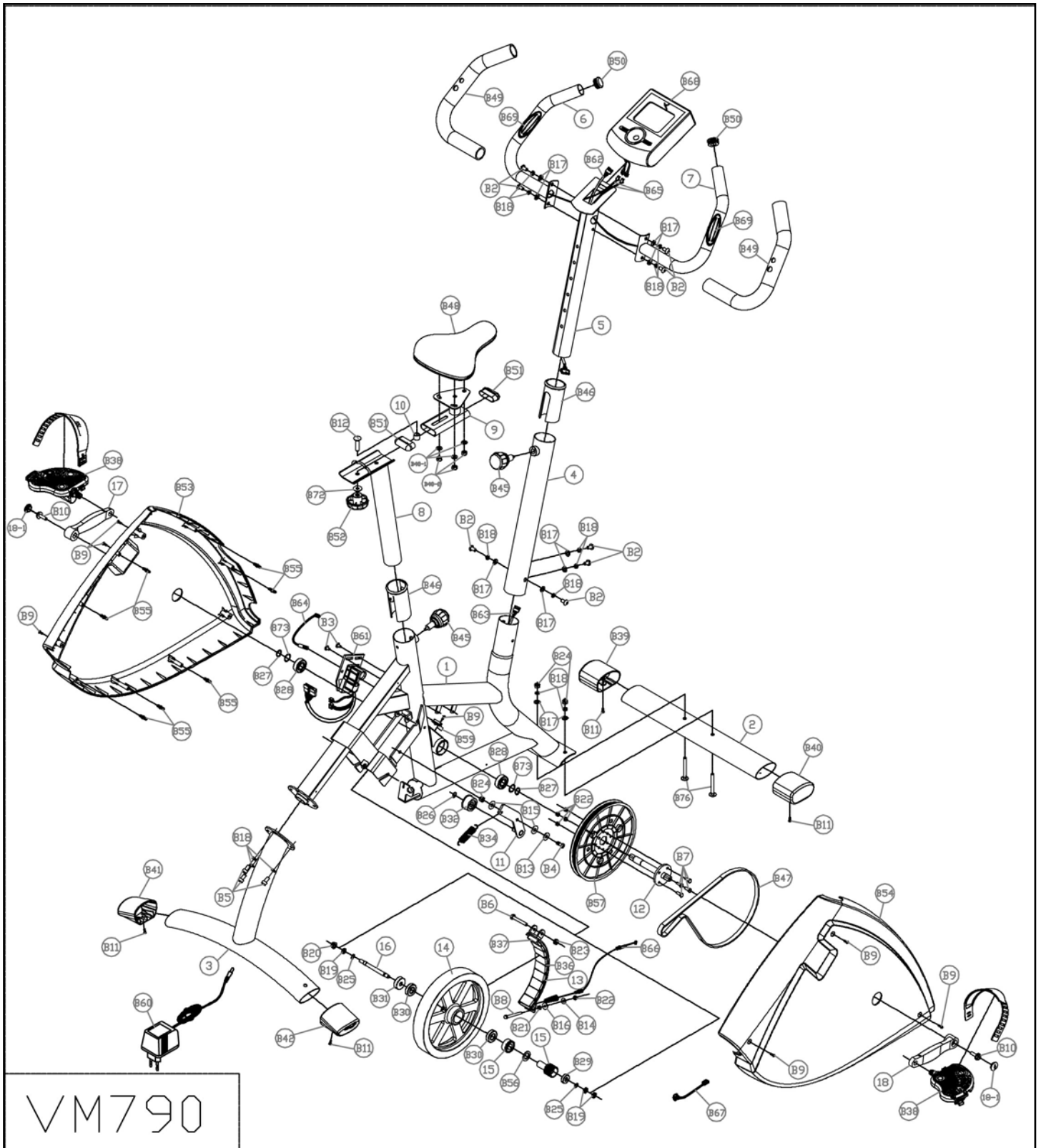


Импортер :
ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1139.824 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品

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



A x3



M8*15



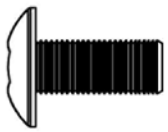
B x2



M8*55



C x4



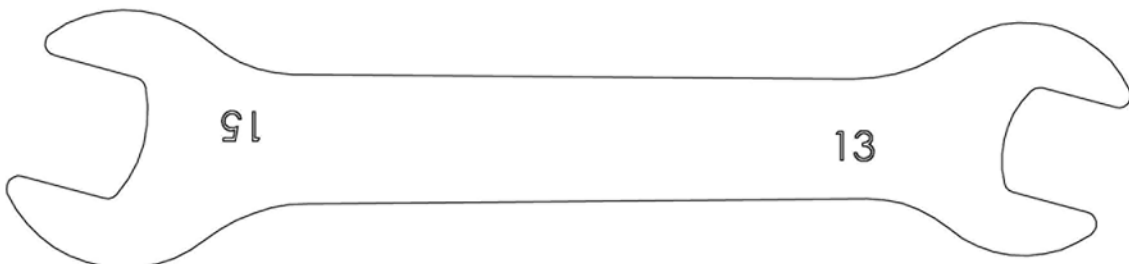
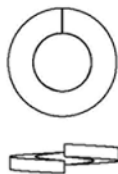
M8*15

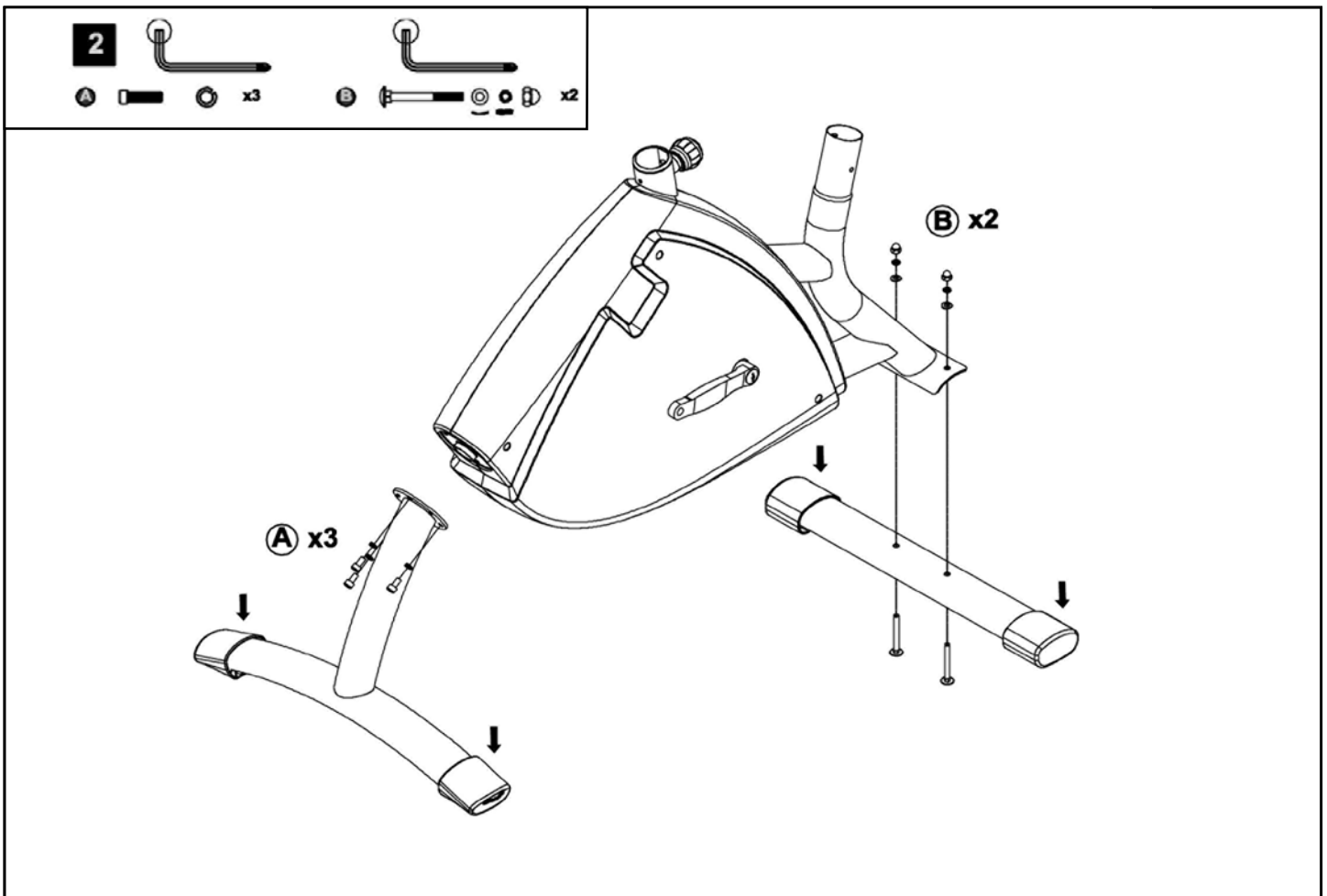
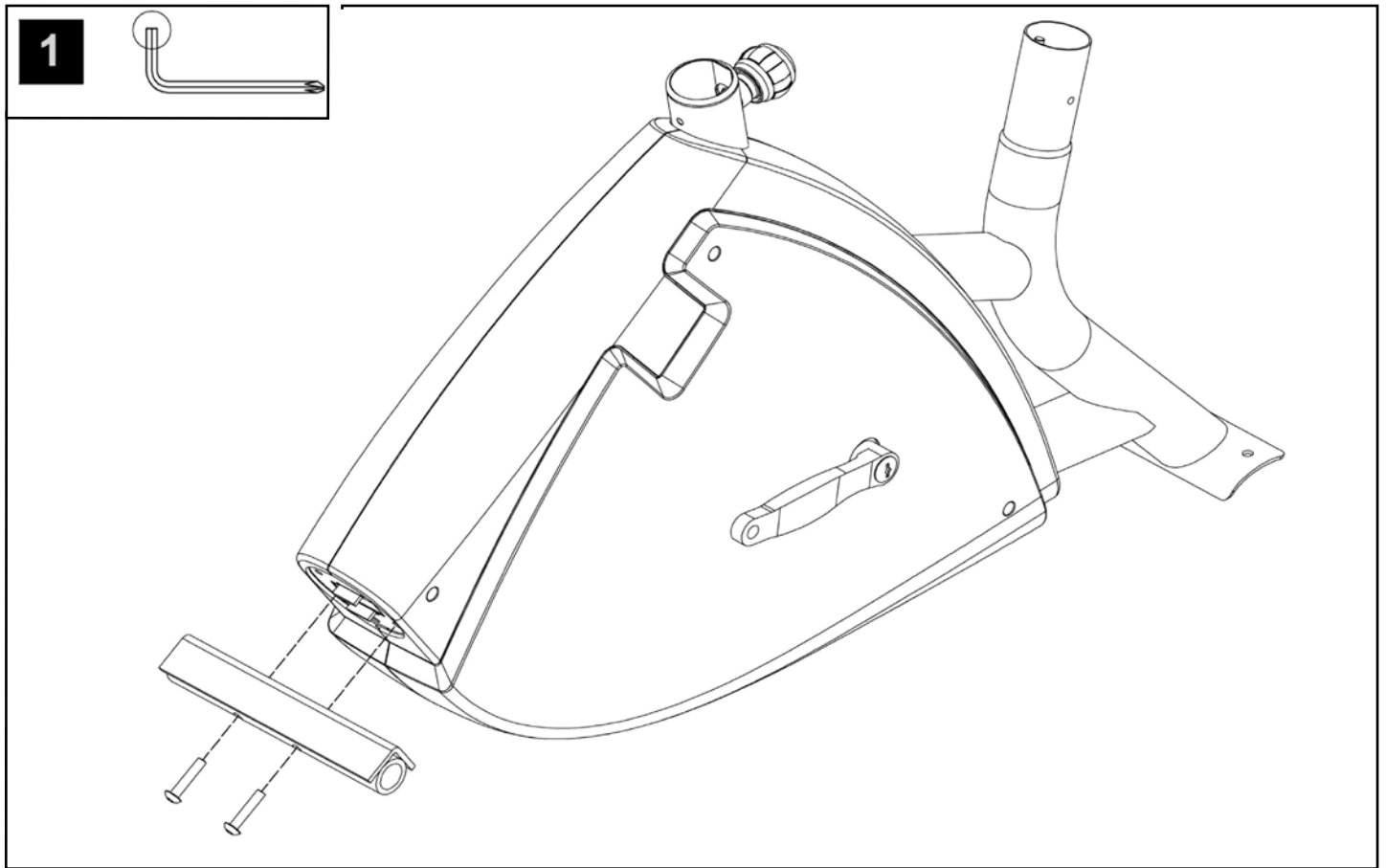


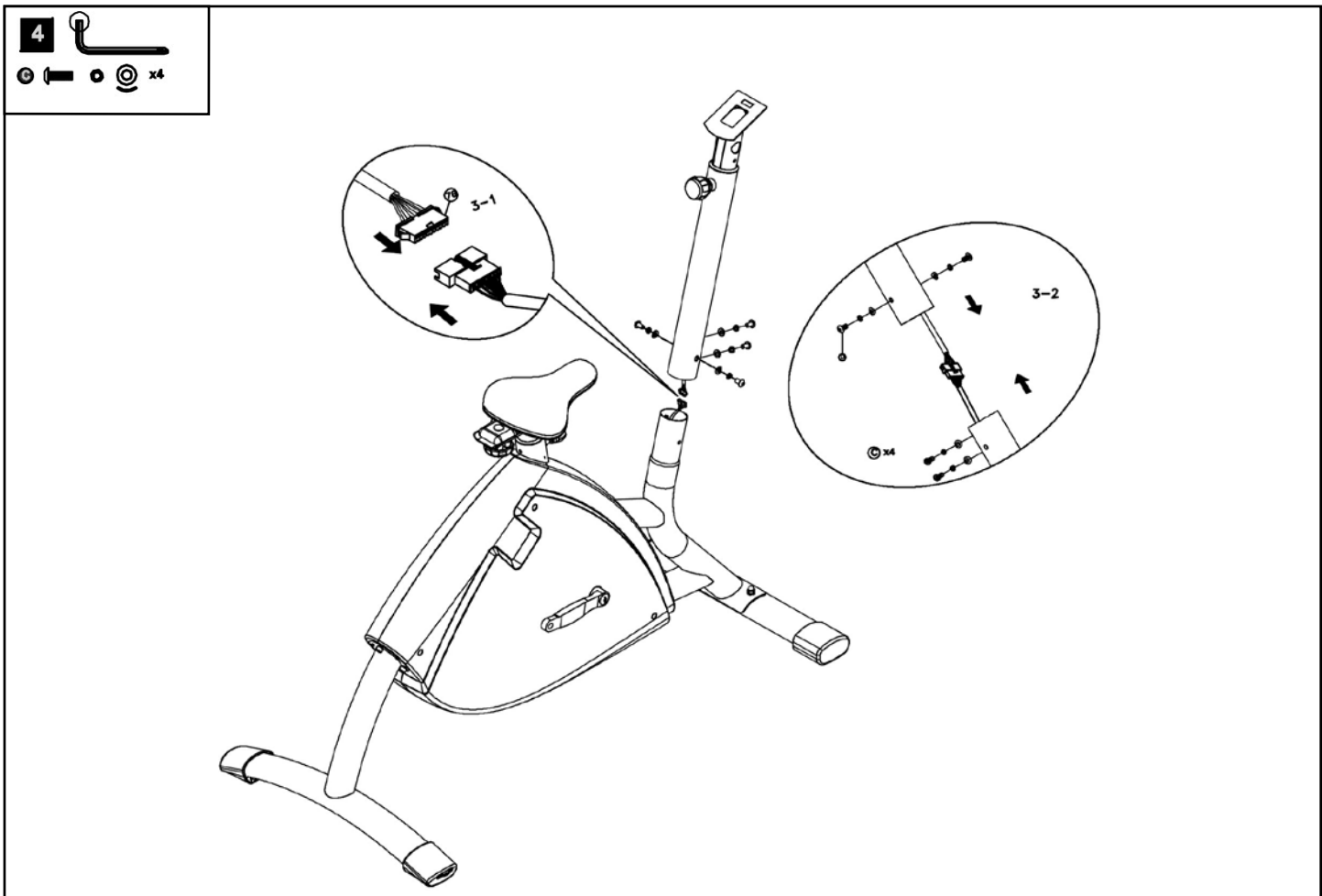
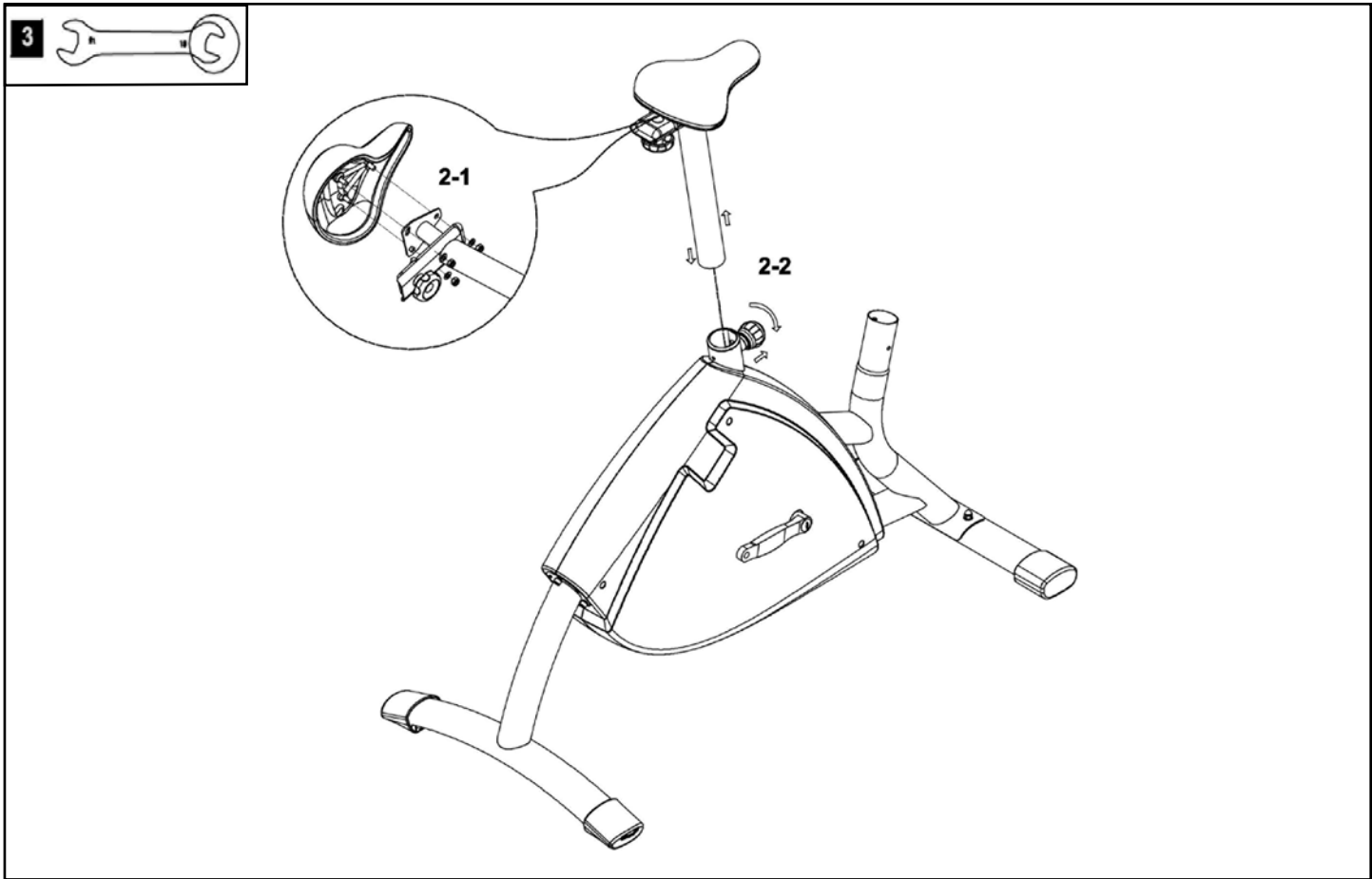
D x4

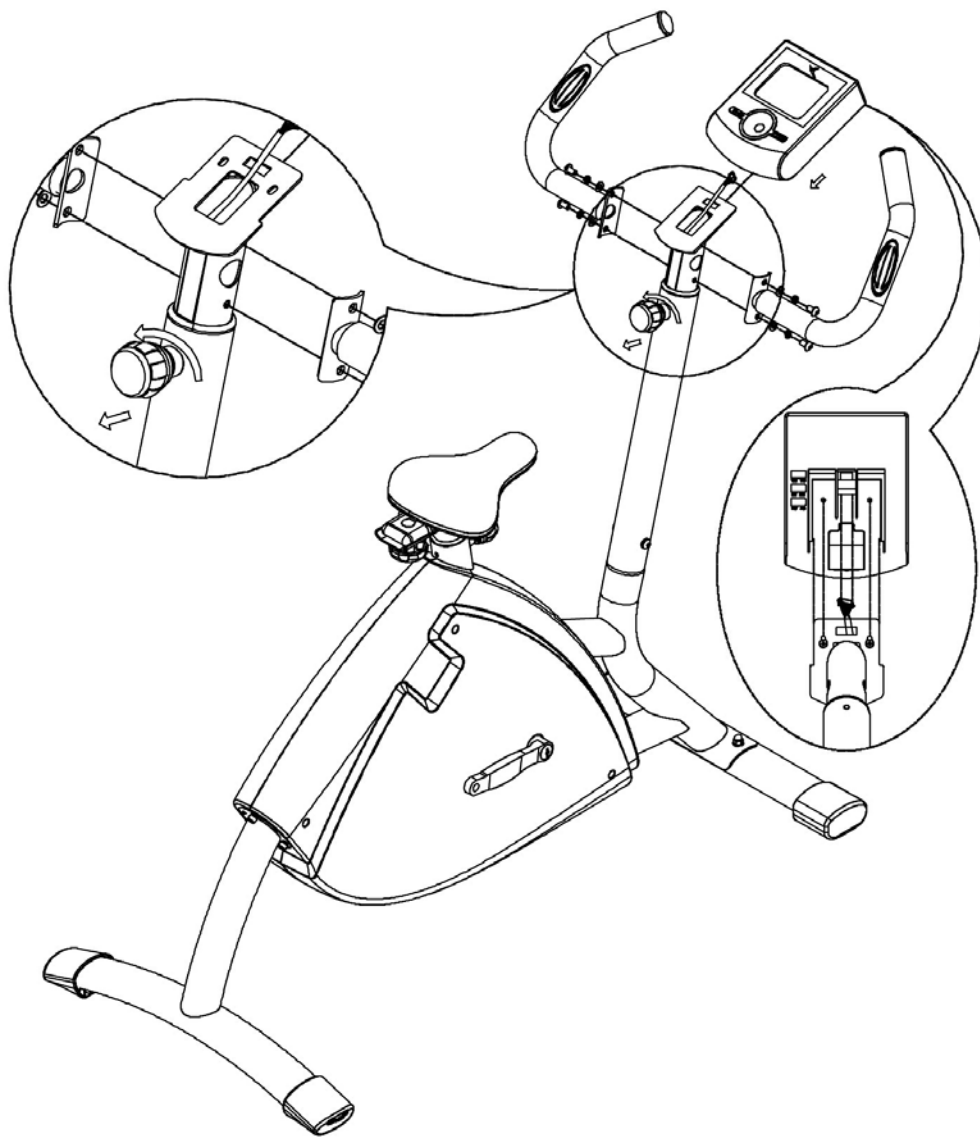
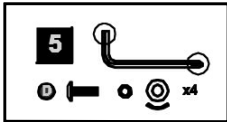


M8*15

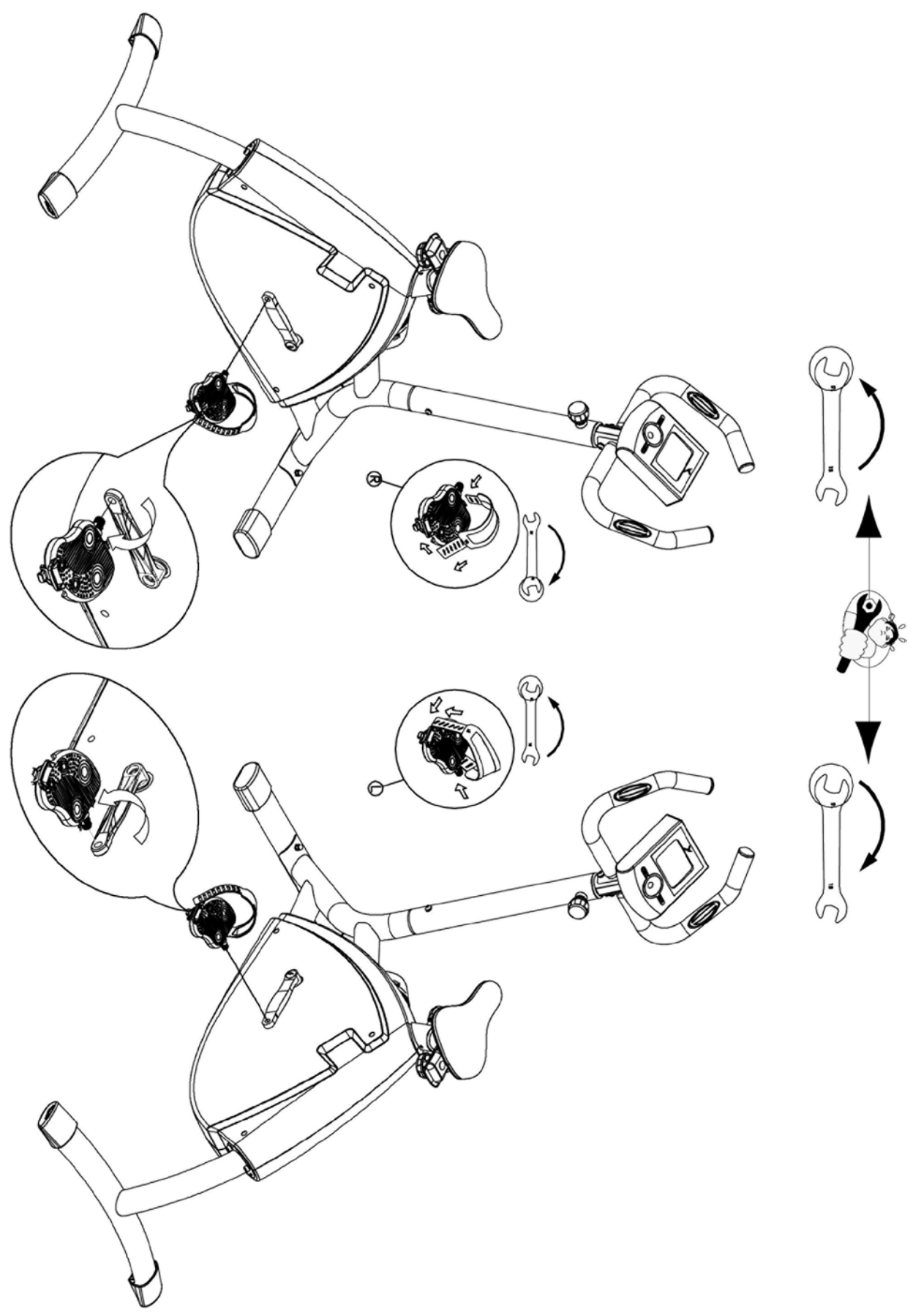








6



1 Siège - Seat
Asiento - Sattel
Sedile - Zadel
Assento - Siodełko
Ülés - Седло
Scaun - Sedadlo
Sedlo - Sits
Седло - Oturak
Сідло - المقعد
座位

2 Guidon - Handlebars
Manillar - Lenker
Manubrio - Stuur
Guiador - Kierownica
Kormány - Руль
Ghidon - Riadidlá
Ridítka - Styre
Кормило - Gidon
كردون - الجادون
手把

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

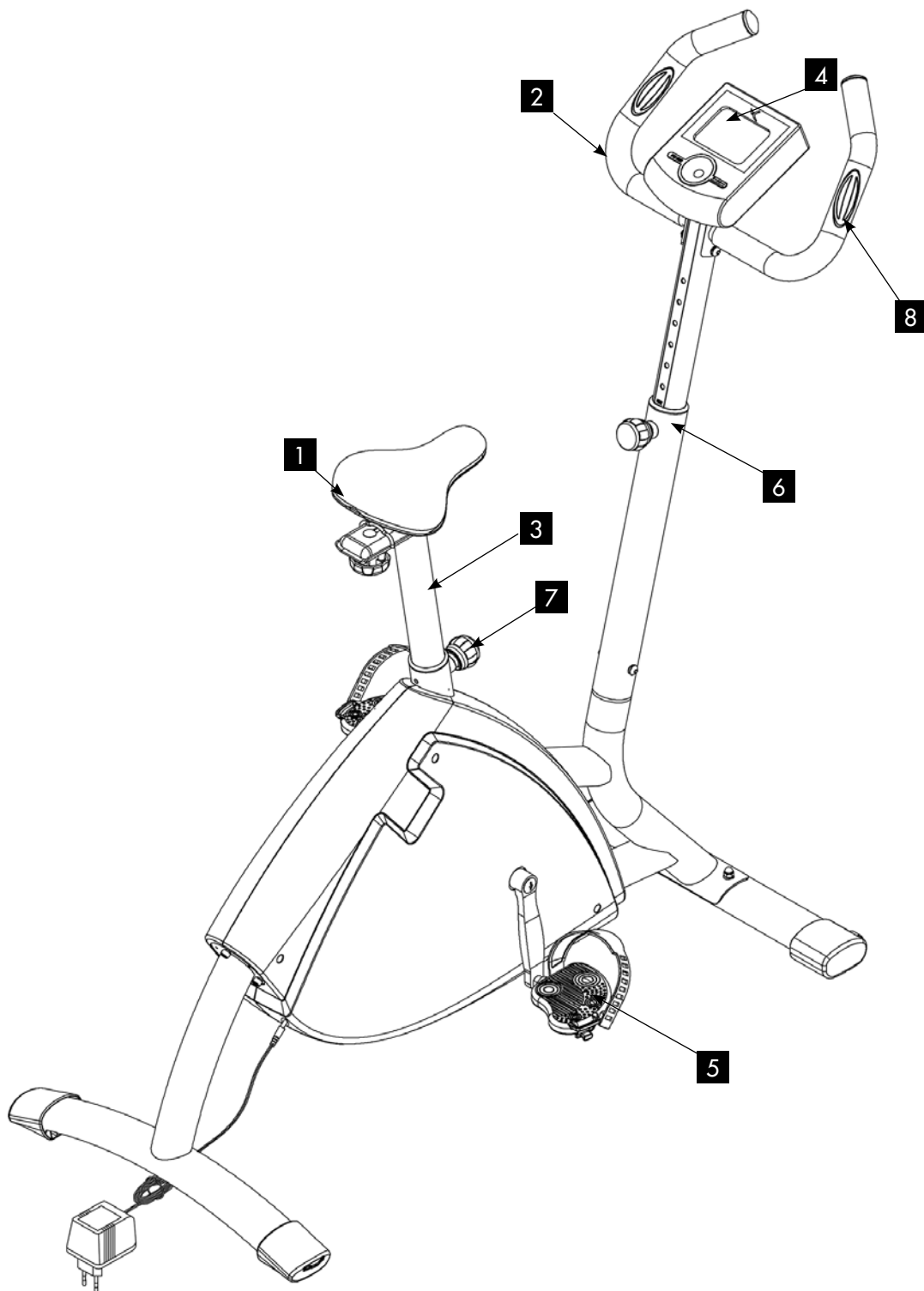
4 Console - Console
Consola - Konsola
Console - Console
Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей
Consolă - Konzola
Konzole - Konsol
Табло - Konsol
Приставка - الكونسول
控制面板


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

6 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
Hállangrör - styre
Носеща тръба на кормилото
Gidon dayanak borusu
Підкермова трубка
عمود الحامل للجادون
手把立管

7 Bouton de réglage du tube porte-selle
Seat-tube adjustment knob
Botón de ajuste del tubo portasillín
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 регулировки опоры седла
Buton de reglare al tubului de sprijin pentru şa
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
Рухлятка регулювання
زر ضبط عمود الحامل للمقعد
坐墊高度调节旋钮

8 Capteurs de pulsations - Pulse sensors
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszámérzőkélők - Датчики пульса
Captatori de pulsații - Snimač pulzu
Snimače tepu - Pulszivare
Датчици на пулса - Nabiz algılayıcılar
Пульсові сенсори - مجسات النبض
脉搏测试仪



| | | |
|--|--|-----------------------------------|
|  | VM 790 | 36,8 kg 81,1 lbs |
| | 147 x 63 x 136 cm 57,9 x 24,8 x 53,5 inch | |

F R A N Ç A I S

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

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

PRESENTATION

Le VM790 est un vélo de remise en forme nouvelle génération. Ce vélo vous place dans une position anatomique, le dos droit et les bras dans une position reposante. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups.

Ce produit est compatible DIS.

SÉCURITÉ

Pour réduire le risque de blessure grave et d'endommagement du produit, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après avant d'utiliser le produit.

1. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel. Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Cet appareil est conforme aux normes européennes (norme CE, normes EN 957-1 et EN 957-5 classe HC) relatives aux appareils de fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (équivalent GB17498). N'utilisez pas le produit dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez le produit à l'intérieur sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières et dans un endroit dégagé. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et un passage autour de l'appareil en toute sécurité. Ne pas stocker ni utiliser le produit à l'extérieur.
6. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
7. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
8. Ne bricolez pas votre produit.
9. En cas de dégradation de votre produit, n'utilisez plus le produit jusqu'à réparation totale et rapportez-le dans votre magasin Decathlon.
10. Ne stockez pas votre produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain...).
11. Pour sa protection, recouvrez le sol sous le produit par un tapis de sol adapté, disponible en magasin Decathlon.
12. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le produit.
13. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement.
14. Lors de vos exercices maintenez le dos droit.
15. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
16. Ne portez pas de vêtements amples susceptibles de vous gêner durant l'exercice.
17. Pour monter ou descendre du produit, tenez-vous toujours au guidon fixe.
18. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
19. Utilisez un chiffon doux pour enlever la poussière. Les traces tenaces (type sueur) peuvent être enlevées à l'aide d'un chiffon légèrement humide.
20. 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.
21. Poids maxi de l'utilisateur : 130 kg – 287 lbs.

Mise en garde médicale

22. Les personnes portant un stimulateur cardiaque 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.
23. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
24. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

MISE EN GARDE : Si vous ressentez des vertiges, des nausées, une douleur à la poitrine ou tout autre symptôme anormal, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin avant de poursuivre l'entraînement.

AVERTISSEMENT

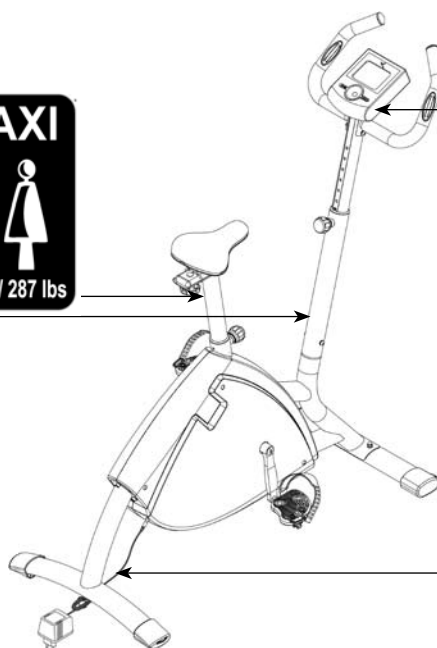
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant. Lisez toutes les instructions avant utilisation.



Ce produit, qui est conforme aux normes EN 957 classe HC, GB17498, n'est pas destiné à un usage thérapeutique.

AVERTISSEMENT

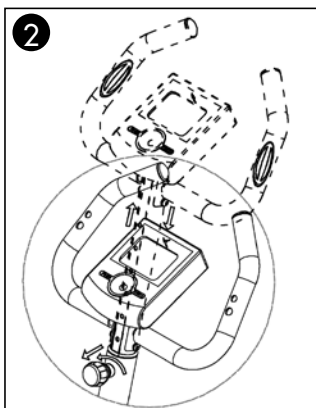
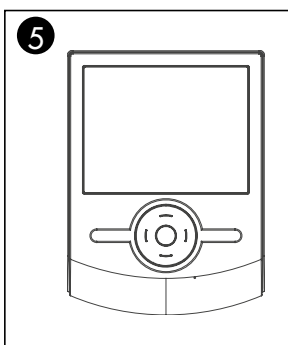
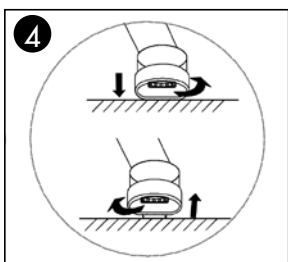
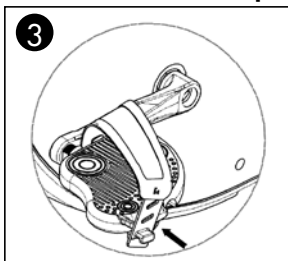
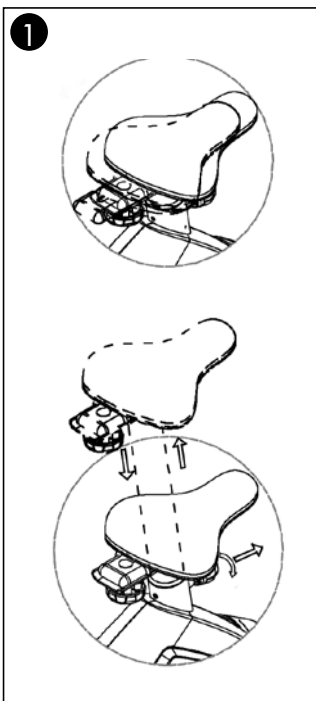
- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfants d'utiliser cette machine et les tenir éloignés 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.



| | | | |
|------------------------|--|------------------|---------------|
| deathlon creation® | DOMYOS | | 0000000000000 |
| | DECATHLON - 4 bd de Mons - 59665 Villeneuve d'Ascq - France F: (+).33.3.20.50.00 | | |
| | EN 957-1.5 / 16CFR1303 / GB17498 | | |
| | STT: xxx | DPP: DP Shanghai | |
| Order: xxxxxx - xxxxxx | Model: xxxxxxxxxx | Made in CHINA | |

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.

En pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège (27), le maintenir et dévisser le bouton (38) sur le tube de selle. Aligner l'un des trous du tube porte-selle (21) avec celui du tube de selle. Remettre en place le bouton (38) et le resserrer.

Il vous est également possible d'ajuster la position horizontale du siège. Tout en maintenant le siège (27), desserrer la manette (24), ajuster la position du siège et resserrer à fond la manette de fixation du siège (24).

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.
- Ne jamais s'asseoir sur le siège si la manette de fixation n'est pas serrée correctement.

2 COMMENT AJUSTER LE GUIDON

Pour ajuster le guidon (2), desserrer la manette (9) et la resserrer dès que le guidon est dans la position appropriée.

3 COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PEDALES

Pour ajuster la sangle de la pédale, desserrer d'abord le système de blocage sous la pédale, ajuster la sangle à la position désirée et resserrer la fixation.

4 MISE A NIVEAU DU VELO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité (29-2) en plastique du pied support arrière (29-1) ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

5 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).

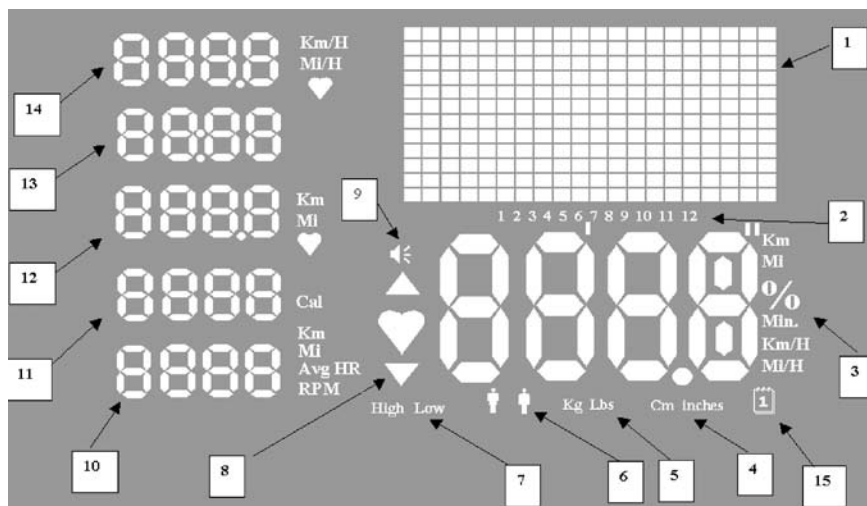
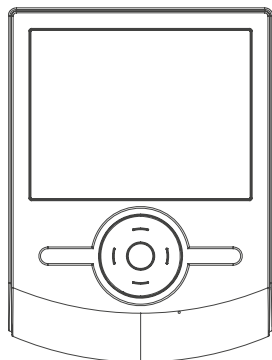
Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter / décroître à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/diminuera.

6 DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

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

CONSOLE FC 700

AFFICHAGE



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

11. Affichage des CALORIES dépensées (Cal)
12. Affichage de la DISTANCE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
13. Affichage du Compte à rebours, 20 minutes par défaut (durée réglable entre 10 et 180 minutes par intervalles de 5 minutes).
a. Si durée restante supérieure à 1h ➔ Affichage HH :MM
b. Si durée restante inférieure à 1h ➔ Affichage MM :SS
Si il n'y a pas de pédalage pendant une durée supérieure à 5 secondes, le compte à rebours s'arrête ainsi que le calcul des CALORIES. Le compte à rebours redémarre, ainsi que le calcul des CALORIES, au premier cycle de pédalage.
14. Affichage de la VITESSE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
15. Indicateur de sélection de l'AGE de l'utilisateur

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

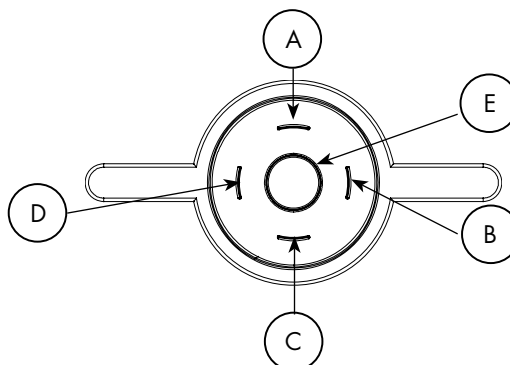
Remise à zéro du produit :

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

FONCTION DES BOUTONS

Le système de navigation de votre console FC700 est composé :

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



CEINTURE CARDIO-FRÉQUENCEMÈTRE

1. Pièces et composants



Émetteur



Ceinture élastique



Pile Lithium CR2032 de 3V



Joint d'étanchéité



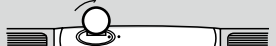
Capot de fermeture de batterie

2. Installation de la pile

- Insérez la pile CR2032 fournie comme illustré ci-dessous.



- Insérez d'abord la batterie avec le pôle + vers le haut.



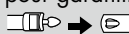

- Placez le joint et ensuite le capot de fermeture avec les deux petits points alignés. Serrez avec une pièce de monnaie.



Important !

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

3. Utilisation de la ceinture

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

FONCTIONS

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

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

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

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

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

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

Taux de Graisse : Mesure du taux de graisse

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

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

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

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

ATTENTION : 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.

Lors de la prise de pulsations, gardez vos mains bien fixes par rapport aux capteurs.

Lors de la prise de pulsations, ne serrez pas fort les capteurs de pulsations.

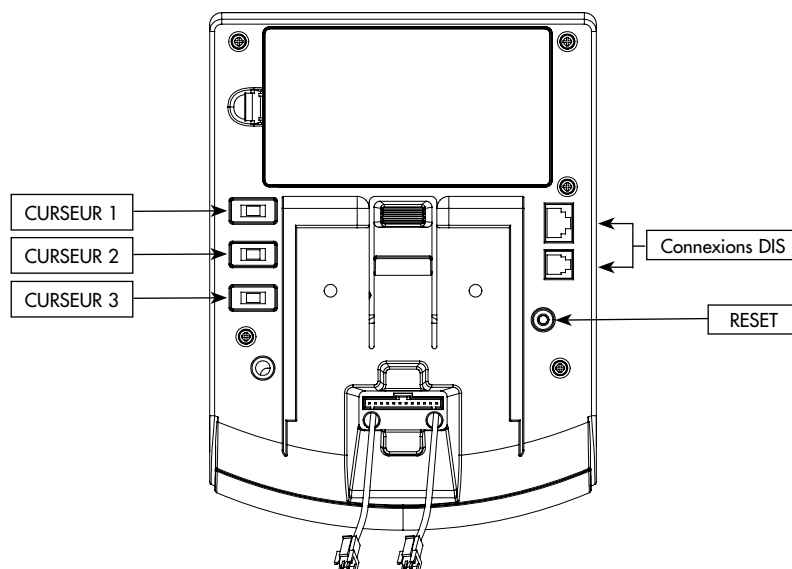
La prise de pulsations par les mains (au travers des capteurs placés sur le guidon) ne peut être aussi précise que la prise de pulsations au niveau de la poitrine (à l'aide d'une ceinture cardio par exemple).

REGLAGES A L'ARRIERE DE LA CONSOLE

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

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

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



F R A N Ç A I S

PARAMETRAGE

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

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

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

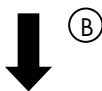
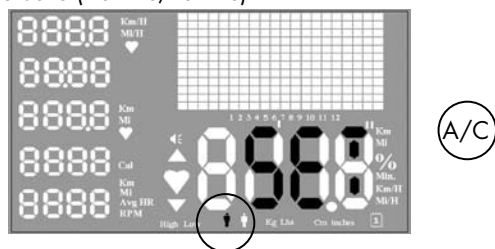
Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, votre AGE, votre POIDS. L'appareil vous propose alors une zone cible cardiaque

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

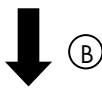
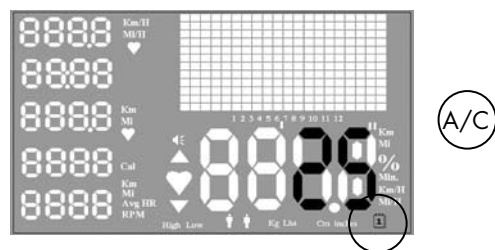
Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs. Un appui long permet de défiler sur ces touches plus rapidement les valeurs.

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

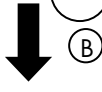
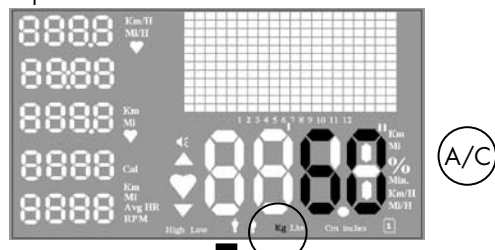
Réglage du Sexe (Homme/Femme)



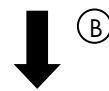
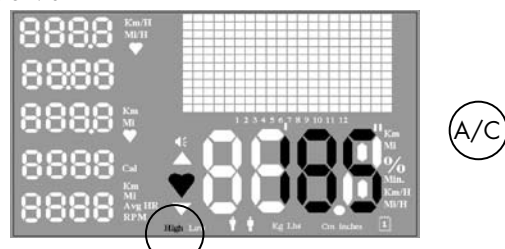
Réglage de l'âge



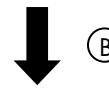
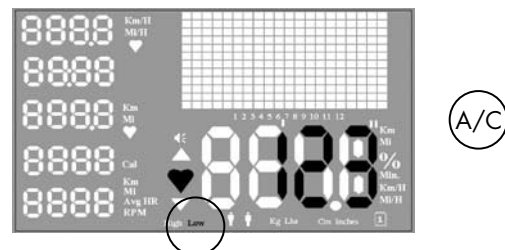
Réglage du poids



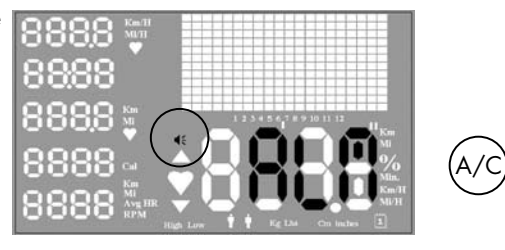
Fréquence cardiaque cible Max



Fréquence cardiaque cible mini



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



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

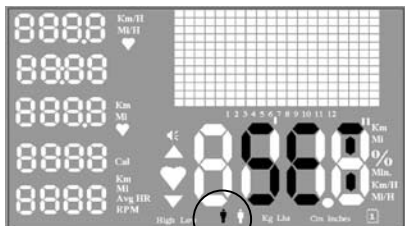
F R A N Ç A I S

CALCUL DU TAUX DE GRAISSE

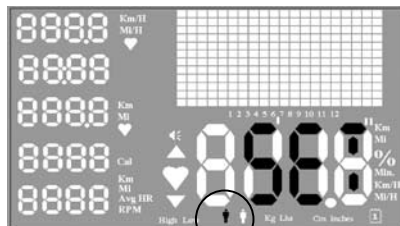
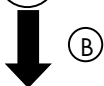
Pour rentrer dans le mode "CALCUL DU TAUX DE GRAISSE" faire un appui long sur la touche C quand l'écran affiche le mot SEL.

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

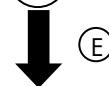
Réglage du Sexe (Homme/Femme)



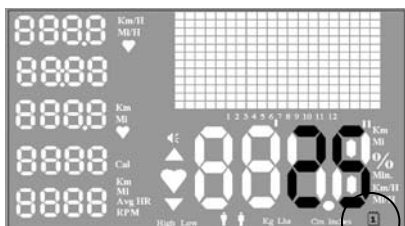
(A/C)



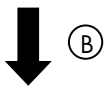
(E)



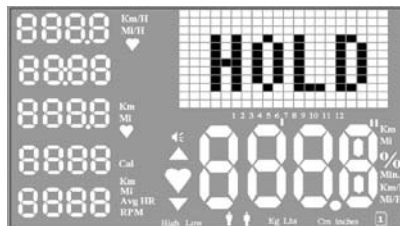
Réglage de l'âge



(A/C)

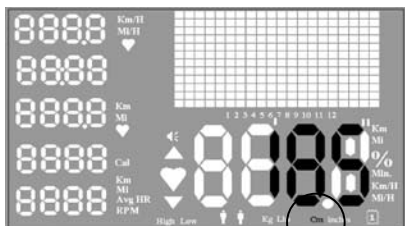


Placez vos mains sur les capteurs de pulsation pendant toute la durée de l'affichage HOLD

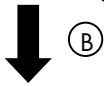


(A/C)

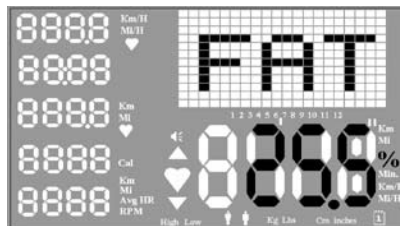
Réglage de la taille



(A/C)

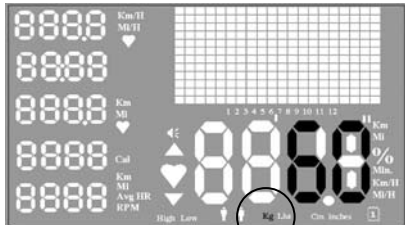


Votre taux de graisse apparaît sur l'écran après calcul

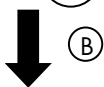


(A/C)

Réglage du Poids



(A/C)



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

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

UTILISATION

Votre console fonctionne sur secteur et/ou avec des piles

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

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

PROGRAMMES

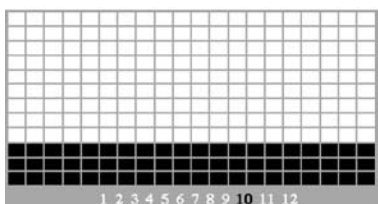
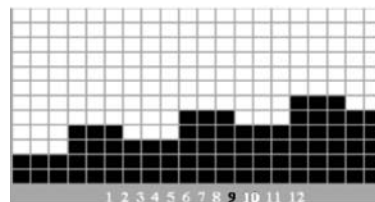
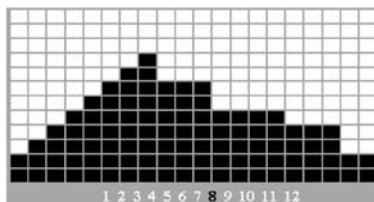
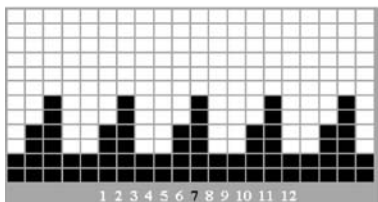
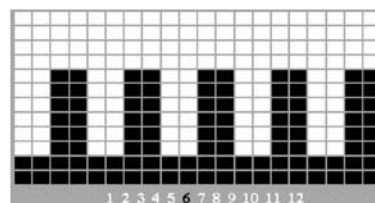
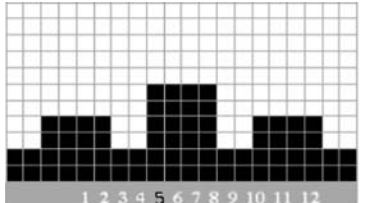
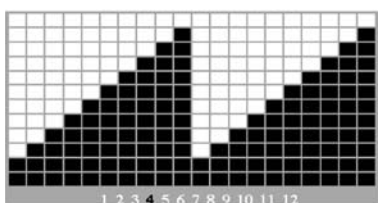
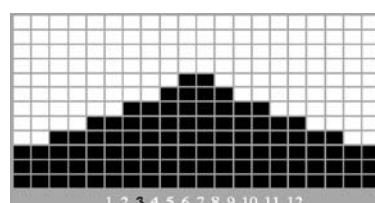
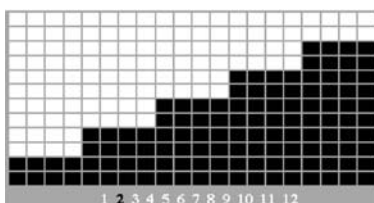
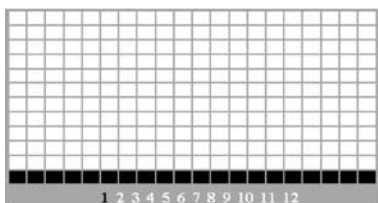
Rappel : un appui long sur la touche E arrête le programme en cours.

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

Programmes 1 à 10

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

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



Programme 11 : Fat burn

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

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

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

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

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

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

Programme 12 : PERF

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

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

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

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

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

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

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

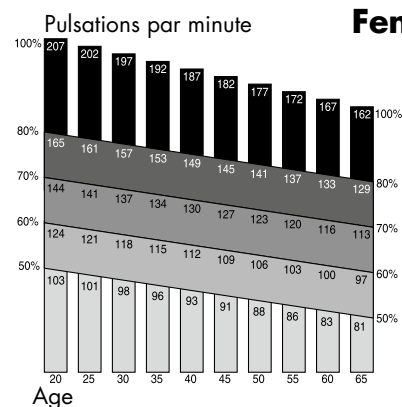
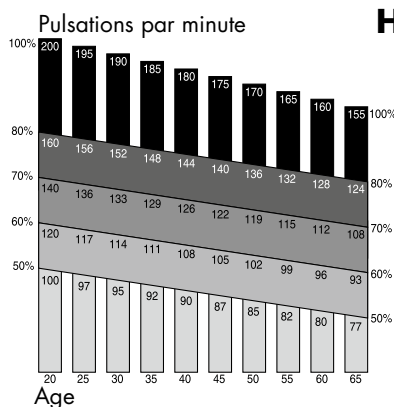
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques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

PARTIES DU CORPS TRAVAILLEES

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.

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

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 aérobic 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 aérobic 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.

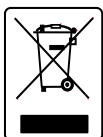
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.

L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobic 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.

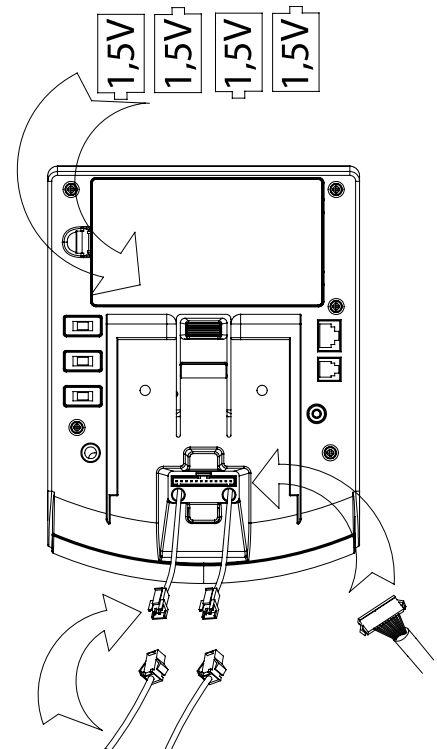
INSTALLATION DES PILES

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



RECYCLAGE :

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



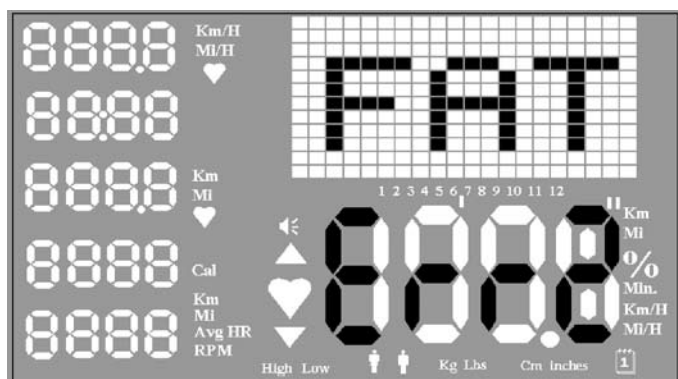
DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

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

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

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

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



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

Si votre compteur ne s'allume pas :

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

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

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

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

GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièce 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 DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable, doivent être reçus par DOMYOS 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 DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales du produit concerné

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

OXYLANE

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