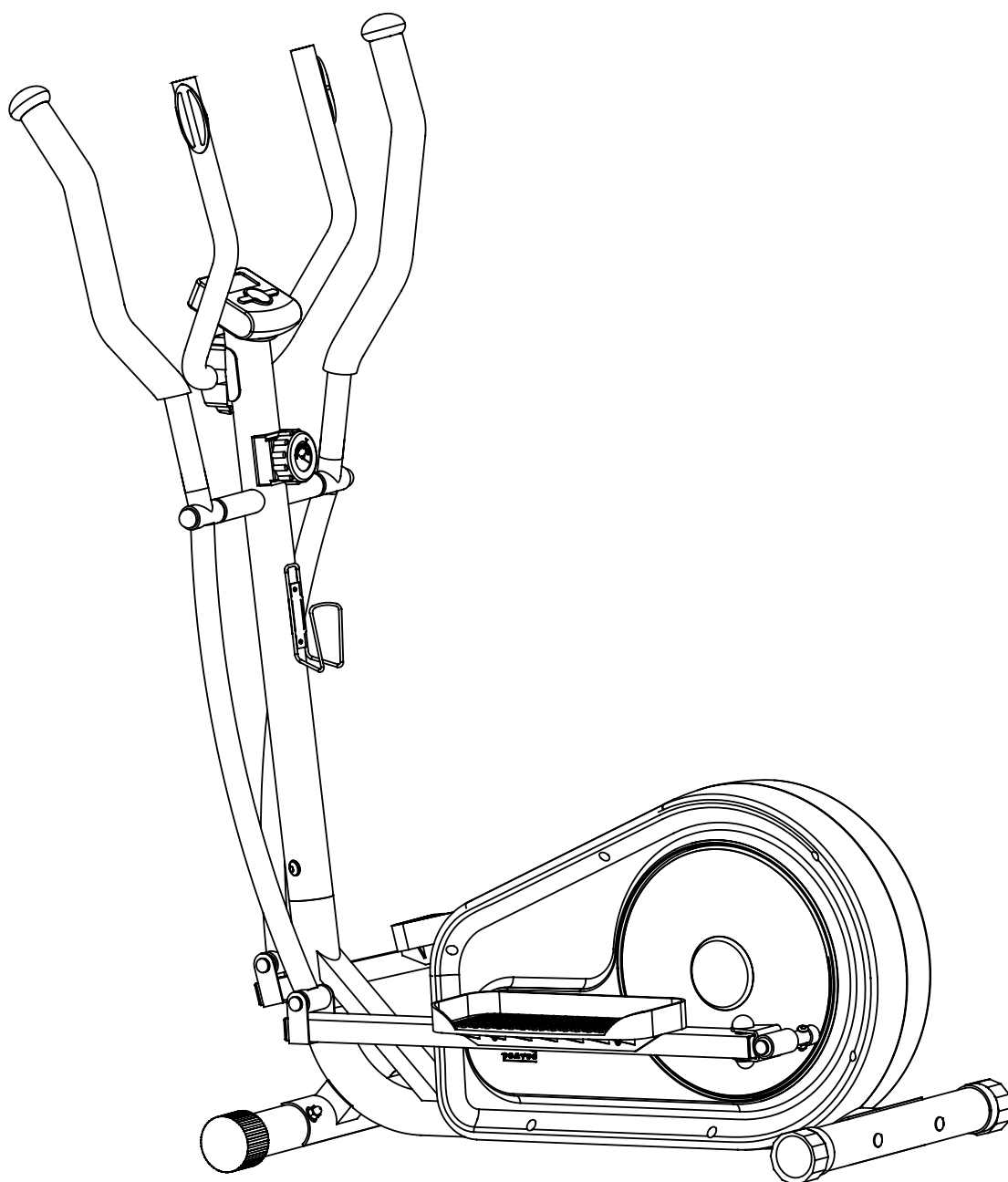


EL9900

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

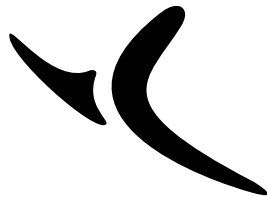
УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ
KULLANIM KILAVUZU
ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ
دليل الاستخدام
使用说明



D O M Y O S

EL9900

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©

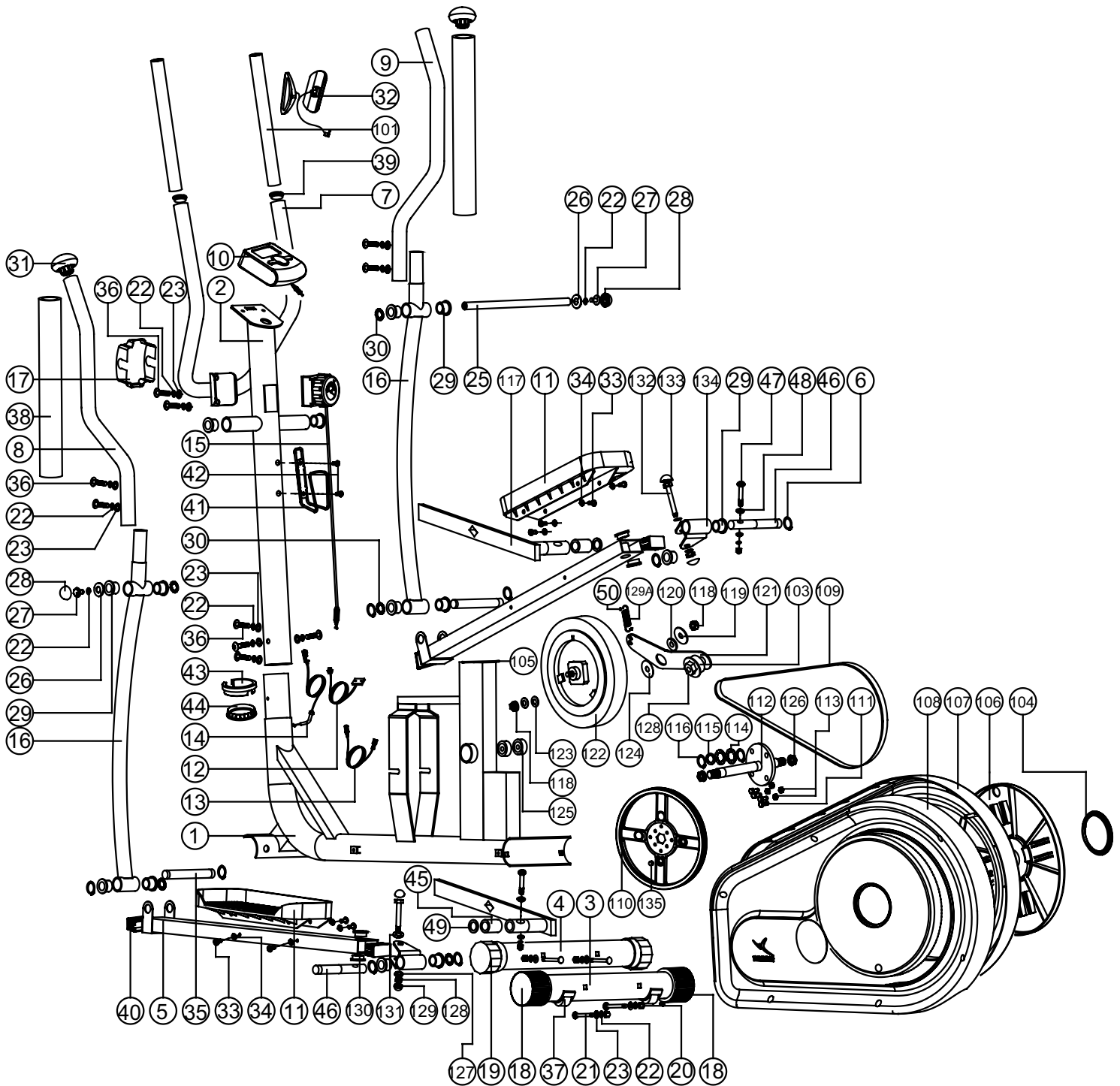
DECATHLON - 4, Boulevard de Mons - BP 299 - 59665 Villeneuve d'Ascq - France

www.decathlon.com Made in China - Hecho en China - 中國製造 - Произведено в Китае

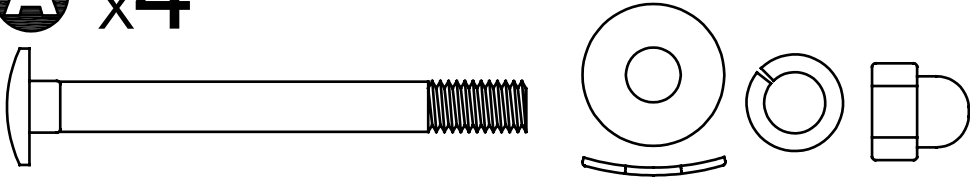
Réf. pack : 1108.725 - CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品



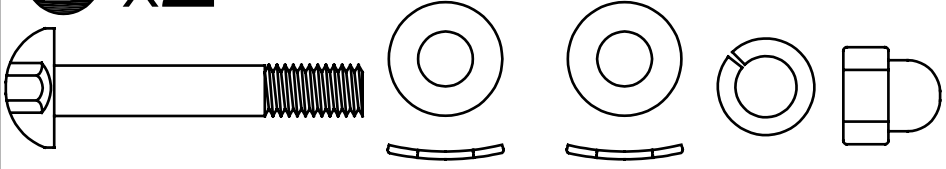
MONTAGE • ASSEMBLY • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ
• MONTÁŽ • MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • МОНТУВАННЯ • التركيب
 • 安装



A x4

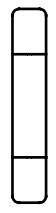
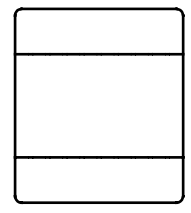


B x2



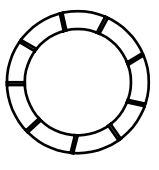
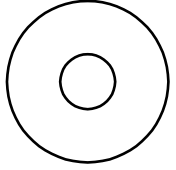
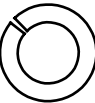
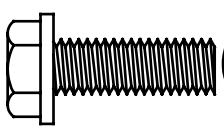
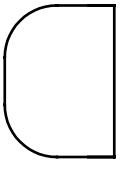
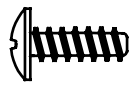
45 x2

49 x2



C x8

D x2

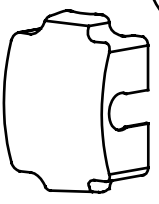
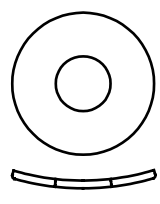
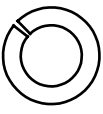
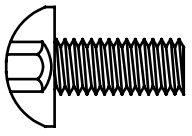


F x2



E x10

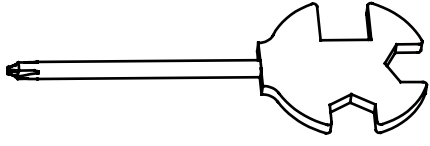
17



x1



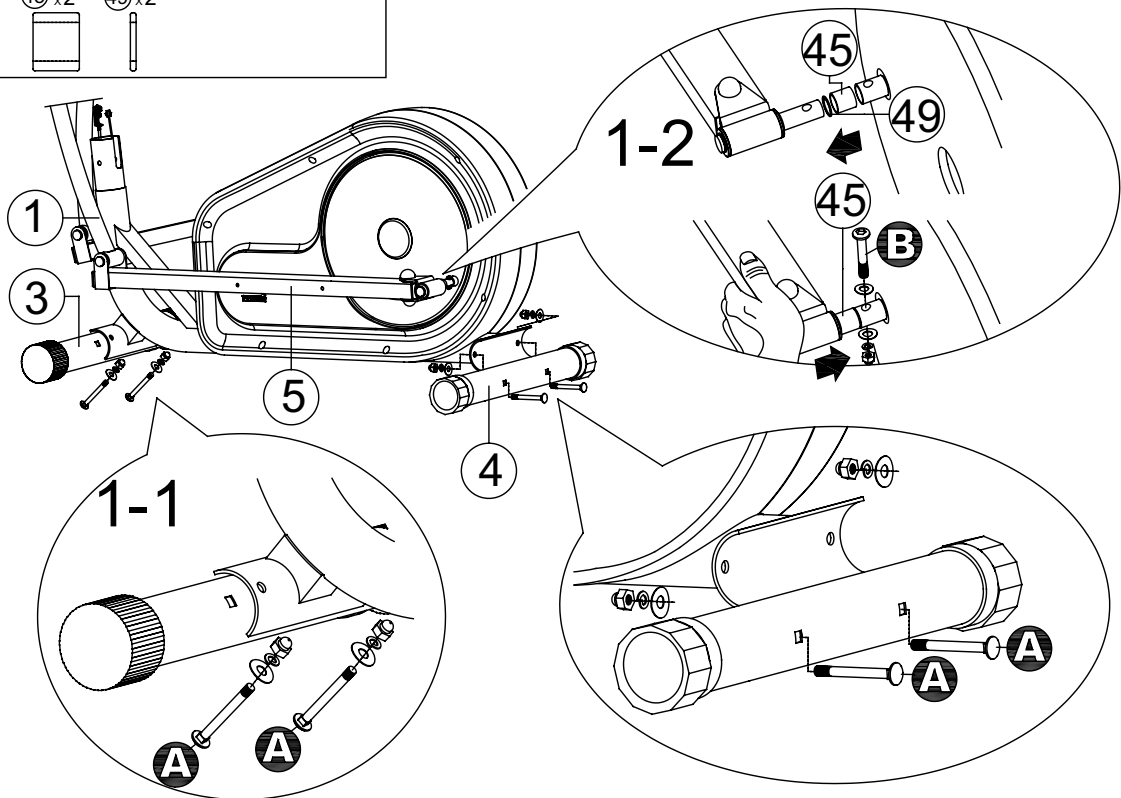
x1



x2

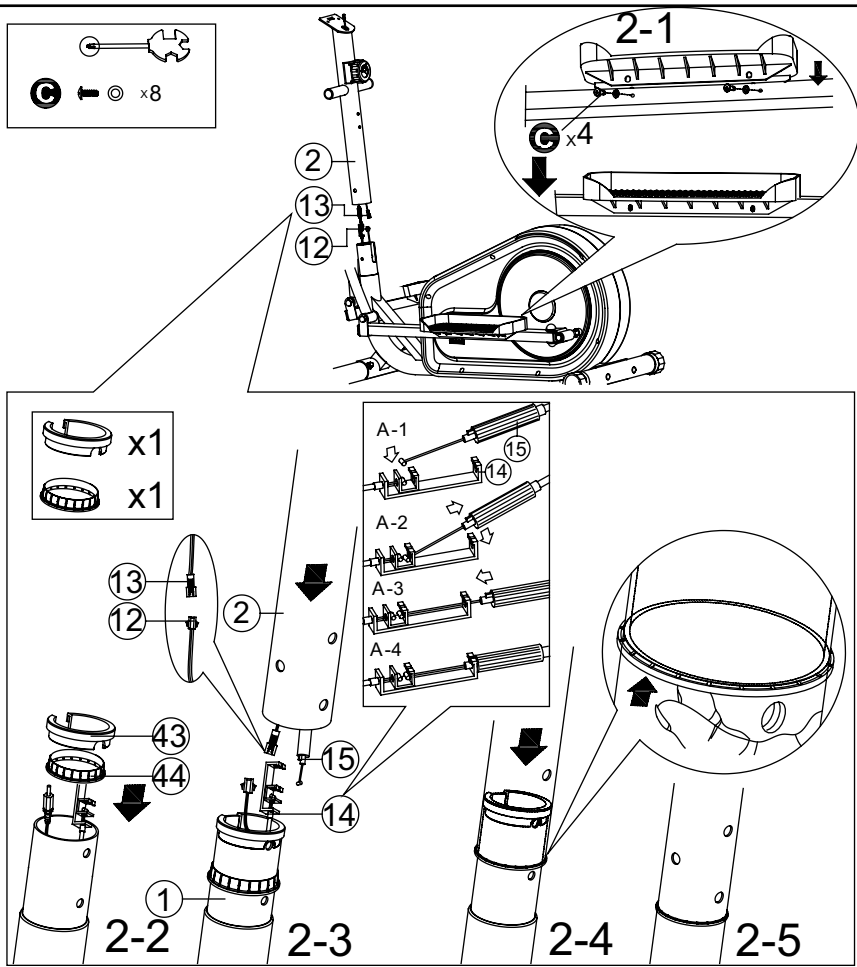
1

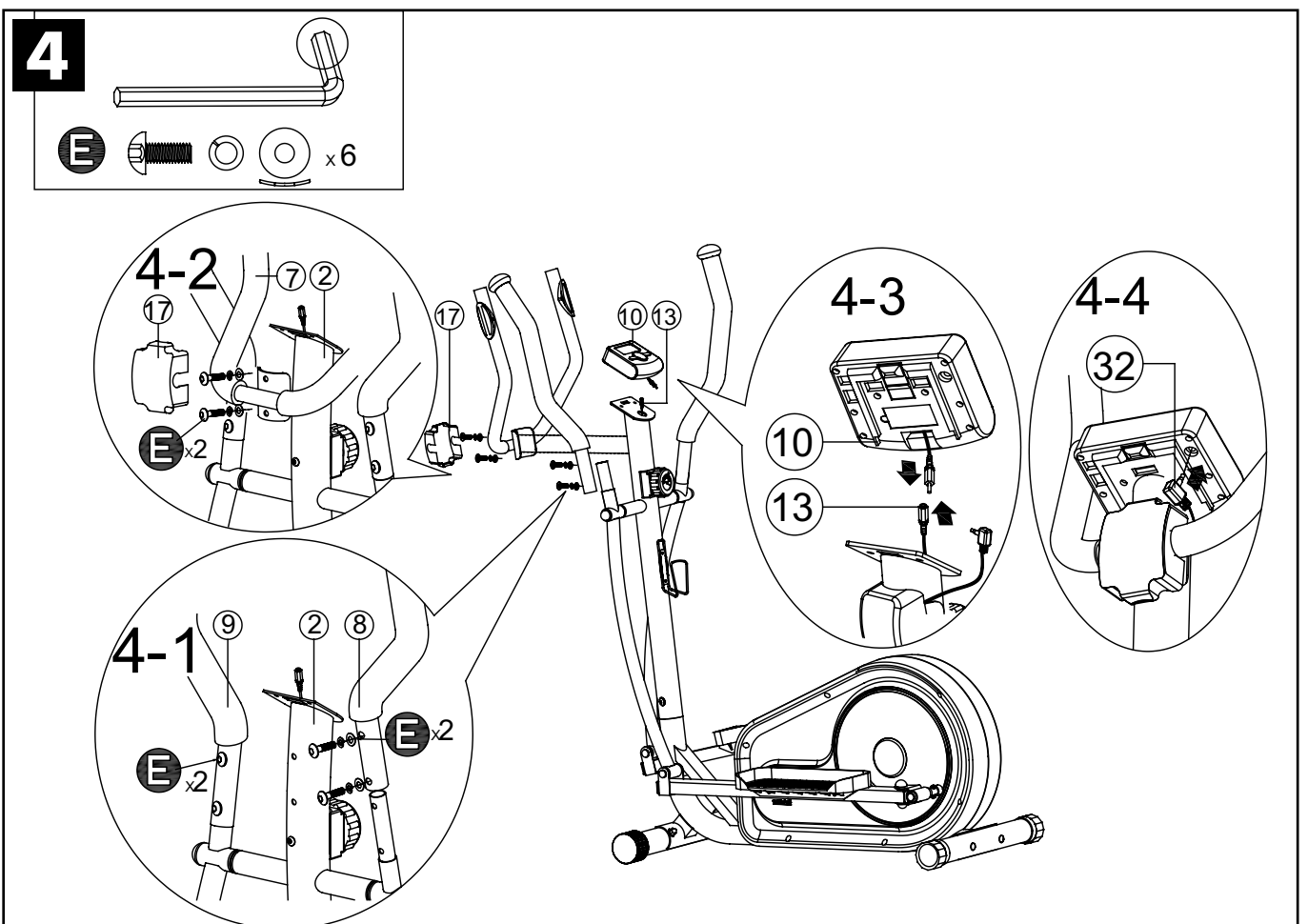
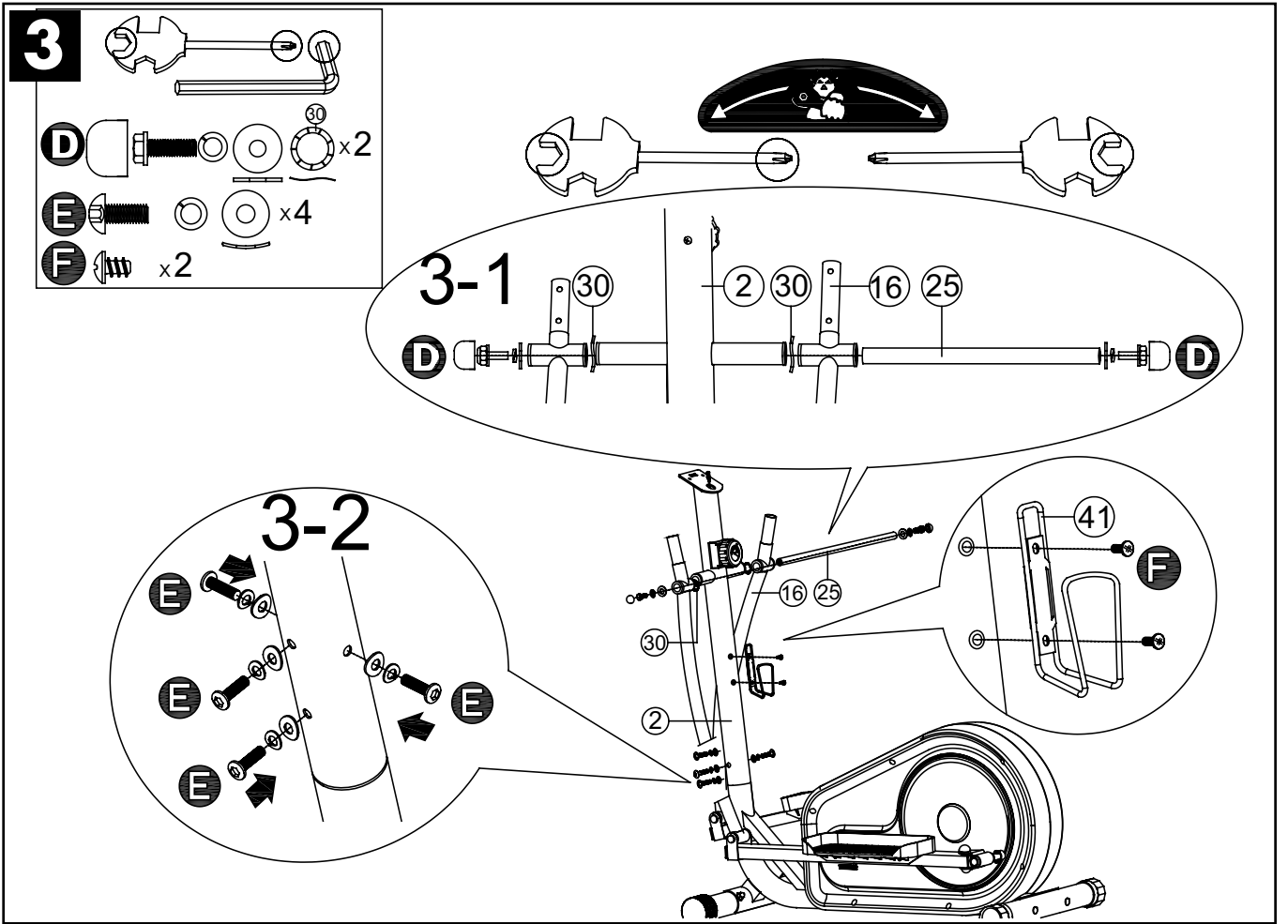
- A** [Screw] x4
- B** [Screw] x2
- [Washer] x2
- [Washer] x2



2

- C** [Screw] x8





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

Guidon mobile - Mobile handlebars
 Manillar móvil - Mobiler Lenker
 Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
 Guiador móvil - Kierownica ruchoma
 Mozgatható kormány - Подвижный руль
 Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
 Pohyblivá řídítka - Rörligt styre
 Подвижно кормило - Hareketli gidon
 Рухоме кермо - مقود متحرك
 移动式手把

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

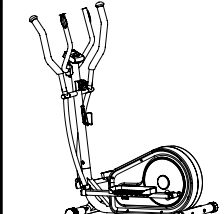
Guidon fixe - Fixed handlebars
 Manillar fijo - Fester Lenker
 Manubrio fijo - Vast stuur
 Guiador fijo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - неподвижный руль
 Ghidon fix - Fixné riadidlá
 Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 Фиксирано кормило - Sabit gidon
 Нерухоме кермо - مقود ثابت
 固定式手把

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 ayarlama kolu
 Рукоятка регулювання опоры
 بركة ضبط المقاومة
 松紧调节齿轮

Pédale - Pedal
 Pedal - Pedal
 Pedale - Pedaal
 Pedal - Pedał
 Pedál - Педаль
 Pedală - Pedală
 Slapky - Pedal
 Педал - Pedal
 البدال - Pedal
 踏板

Roulettes de déplacement - Castors
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwielrijes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgők a mozgathoz - Транспортировочные колесики
 Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
 Přemístovací kolečka - Flythjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 Коліщата для пересування - عجلات التحريك
 移动滚轮

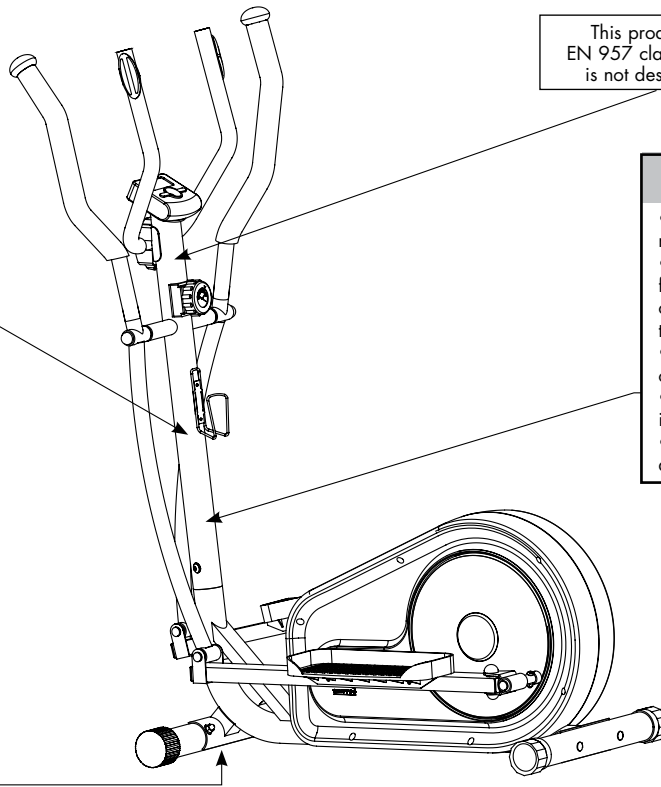
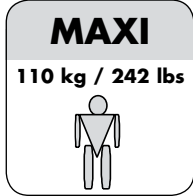
Compensateur de niveau
 Level adjuster - Compensador de nivel
 Niveauregulierer - Compensatore di livello -
 Stelschroef niveau - Compensator de nivel
 Regulacja poziomu - Szintbe állítás
 Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel - Vyrovňovací kompenzátor
 Kompensátor úrovně - Nivåkompensator
 Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
 Зрівнювач рівню - معدل المستوي
 水平补偿器

	EL9900	41 kg 90 lbs
	112 x 56 x 152 cm 44 x 61 x 39 inch	

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.

⚠ FIGYELMEZTÉTEL

- A szerkezeti helytelen használat a súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelemztetést, illetve használati útmutatót
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a haját a mozgó alka wrésztől

⚠ 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 țineti-i 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 súčiastkam, 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 förorsaka 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 dekalan är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всю 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.
- Yapaşkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değıştirilmesi 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 توهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

⚠ 注意

- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作規定。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和头发远离运动的部位。

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 EL9900 est un appareil de remise en forme nouvelle génération. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans à-coups. Le EL9900 associe les mouvements circulaires du vélo, les mouvements horizontaux de la course à pied et ceux verticaux du stepper : c'est complet ! Le mouvement elliptique avant ou arrière des pieds associé au mouvement des bras permet de développer les muscles des bras, les dorsaux, les pectoraux, les fessiers, les quadriceps et les mollets. Le vélo elliptique est une excellente forme d'activité cardio-training. L'appareil elliptique permet de tonifier les jambes et les fessiers et le haut du corps (buste, dos, et bras). Les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice. Vous pouvez renforcer le travail des fessiers en pédalant suivant un mouvement arrière. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

AVERTISSEMENT

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

SÉCURITÉ

Avertissement : pour réduire le risque de blessure grave, lisez les précautions d'emploi importantes ci-après 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, et chinoises, relatives aux produits Fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (EN-957-1, EN 957-9 classe HC / GB17498).
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 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 (valable seulement pour le territoire des Etats-Unis).
6. Le produit n'est destiné qu'à une utilisation domestique. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, localif ou institutionnel.
7. Utilisez ce produit à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et des poussières, sur une surface plane et solide et dans un espace suffisamment large. S'assurer de disposer d'un espace suffisant pour l'accès les déplacements autour du vélo en toute sécurité. Pour protéger le sol, recouvrir le sol d'un tapis sous le produit.
8. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'assurer le bon entretien de l'appareil. Après le montage du produit et avant chaque utilisation, contrôlez que les éléments de fixation sont bien serrés et ne dépassent pas. Vérifiez l'état des pièces les plus sujettes à l'usure.
9. En cas de dégradation de votre produit, faites remplacer immédiatement toute pièce usée ou défectueuse par le Service Après Vente de votre magasin DECATHLON le plus proche et n'utilisez pas le produit avant réparation complète.
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. Attacher 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.
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. Avant d'entreprendre ce programme d'exercices, il est nécessaire de consulter un médecin afin de s'assurer qu'il n'y ait pas de contre-indications ; et particulièrement si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années.
17. Ne laissez pas dépasser les dispositifs de réglage.
18. Ne bricolez pas votre EL9900.
19. Lors de vos exercices ne pas cambrer votre dos, mais le tenir droit.
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.

SÉCURITÉ

21. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations et l'instrument de mesure des graisses corporelles à leurs risques et périls. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.

22. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations. 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 vélo d'appartement doit être effectuée avec soin.

25. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

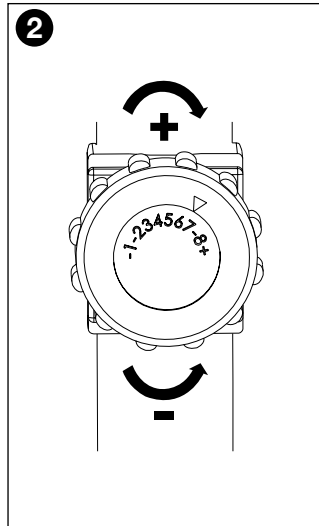
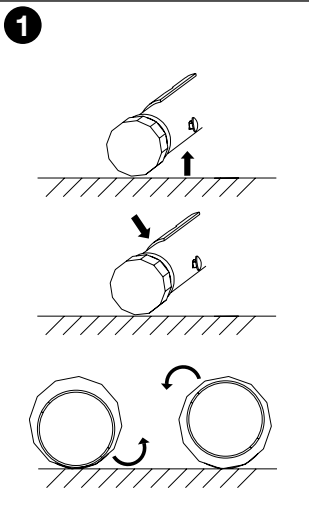
26. Poids maxi de l'utilisateur : 110 kg - 242 livres.

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 elliptique pour procéder à tout réglage.



1 MISE A NIVEAU DU VELO

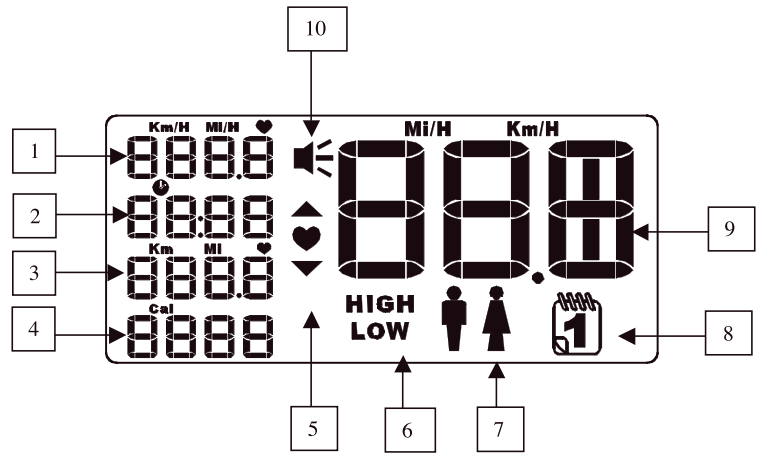
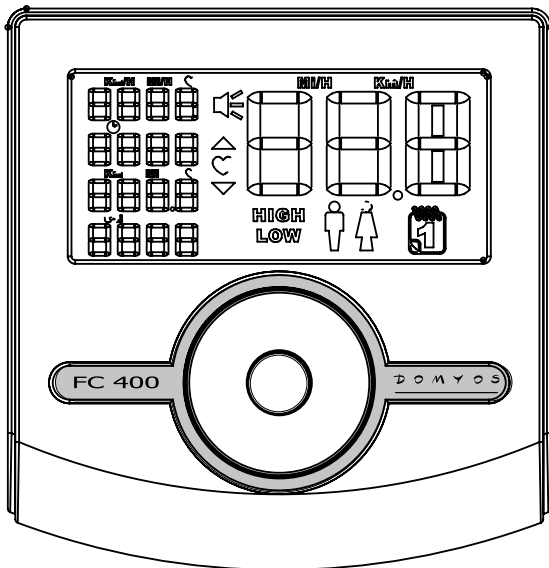
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des embouts d'extrémité en plastique du pied support arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

2 REGLAGE DE LA RESISTANCE

D'après la définition EN (Norme Européenne), ce produit est un « produit à vitesse indépendante ». Vous pouvez régler le couple de freinage non seulement par la fréquence de pédalage mais également en choisissant le niveau de résistance manuellement (en tournant le bouton de contrôle de couple sur les produits non motorisés, en appuyant sur les boutons +/- sur les produits motorisés).

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

CONSOLE FC 400



AFFICHAGE

1. Affichage de la VITESSE de pédalage ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur*.
2. Affichage de la DUREE de l'exercice.
3. Affichage de la DISTANCE parcourue ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur*.
4. Affichage des CALORIES dépensées
5. Indicateur visuel d'avertissement de sortie de la zone cible cardiaque.
6. Indicateur pour le paramétrage des zones cibles cardiaque :
HIGH / hautes (100% de la valeur max.)
LOW / basses. (70% de la valeur max)
7. Indicateur de sélection du SEXE de l'utilisateur.
8. Indicateur de sélection de l'AGE de l'utilisateur
9. Affichage principal du RYTHME CARDIAQUE, de la DISTANCE parcourue ou de la VITESSE de pédalage en fonction du choix de l'utilisateur.
10. Indicateur sur la présence ou non de l'avertissement sonore de sortie de zone cible cardiaque.

* Durant l'exercice l'utilisateur peut modifier l'affichage en appuyant sur le bouton central €

REMISE À ZÉRO DU PRODUIT :

Le produit se met en veille au bout de 10 minutes d'inactivité.

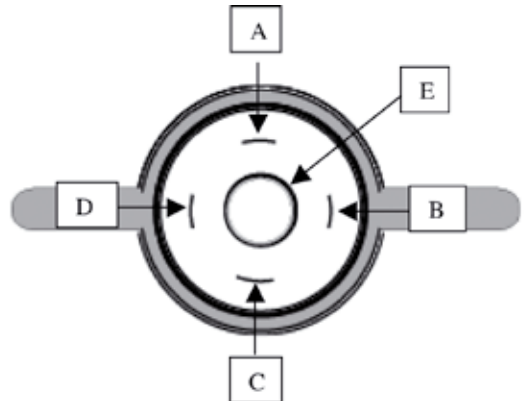
Les indicateurs se remettent à 0 lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).

Le compteur est activé, dès le premier tour de pédale ou si l'on appuie sur l'un des boutons

FONCTION DES BOUTONS

Le système de navigation de votre console FC 400, est composé :

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



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» 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.**

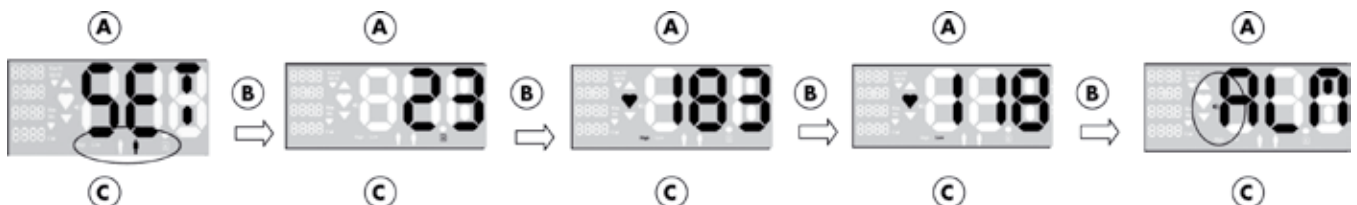
• *ATTENTION : Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence, il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel.*

Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.

SCHÉMA DE FONCTIONNEMENT

Pour rentrer dans le mode paramétrage, faire un appui long sur la touche E.

Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, AGE, permettant ainsi à l'appareil de vous proposer une zone cible cardiaque correspondant par défaut, pour un maximum à 100% du rythme cardiaque conseillé et pour un minimum à 70% de cette valeur maximale.



Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs.

Un appui long permet de défiler plus rapidement les valeurs.

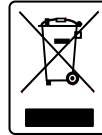
La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant.

En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

Une fois le paramétrage terminé, appuyez sur la touche E pour sortir du mode paramétrage.

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.

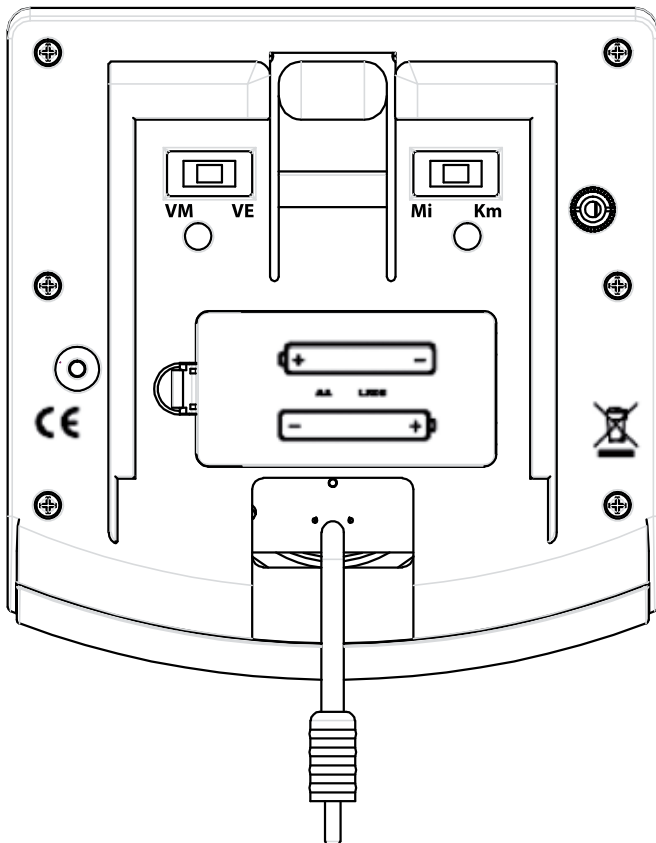
DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- 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.

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 ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides.



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 cœur/vaisseaux sanguins.

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

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

CONTROLEZ VOTRE POULS

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

Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :

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

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

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

LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

A - Phase d'échauffement : effort progressif.

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

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

B - Entraînement

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

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

C - Retour au calme

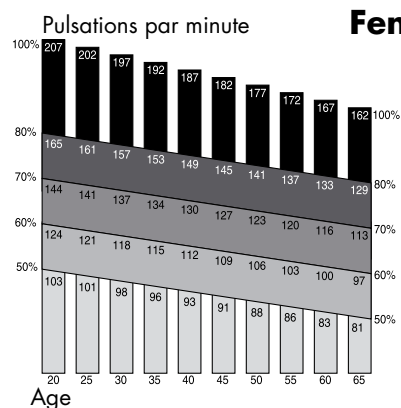
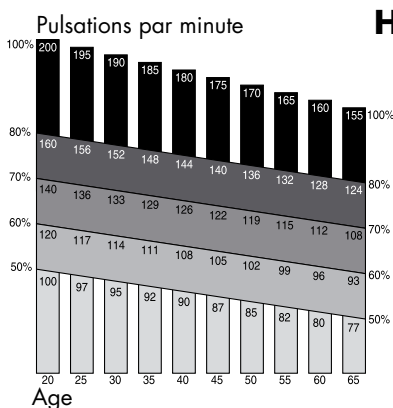
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques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

MISE EN GARDE MÉDICALE

Attention : La mesure part toujours de 90 PBM et nécessite un temps de stabilisation (environ 30 secondes). Pendant l'exercice, le temps de calcul des pulsations par minute entraîne un décalage d'environ 20 secondes entre les fréquences cardiaques réelles et affichées.

Les informations communiquées par votre compteur sont données à titre indicatif et n'ont pas une valeur scientifique. Les données chiffrées sont susceptibles de varier en fonction de la position des paumes et des pressions exercées sur le produit. Si vos mains ne sont bien en contact avec les capteurs, la mesure sera altérée.

Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé pour poser un diagnostic médical ou à des fins de prévention de problèmes cardiaques.

Consultez un médecin avant d'entamer un quelconque programme d'entraînement, notamment si vous avez observé une période d'inactivité prolongée, si vous avez connu des problèmes cardiaques, si vous fumez ou si vous souffrez d'hypertension et/ou d'un excès de poids.

Si vous utilisez un pacemaker ou stimulateur cardiaque, veuillez à ne pas utiliser de moniteur cardiaque avant d'avoir consulté votre médecin.

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 anaérobique 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

Domyos 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 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

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