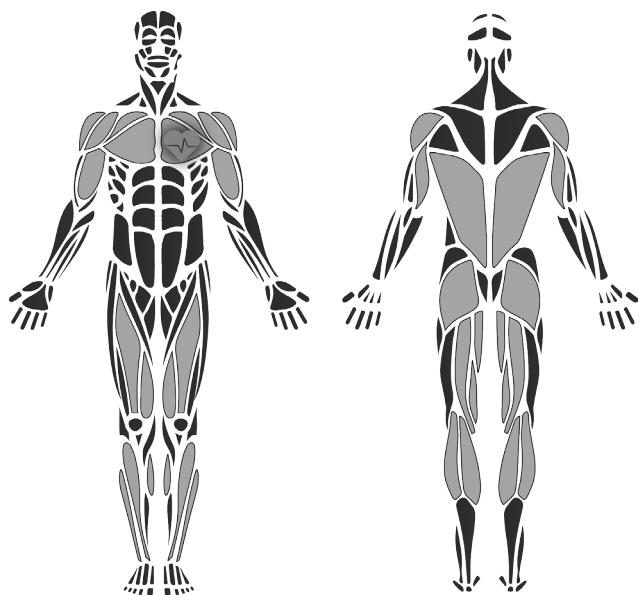
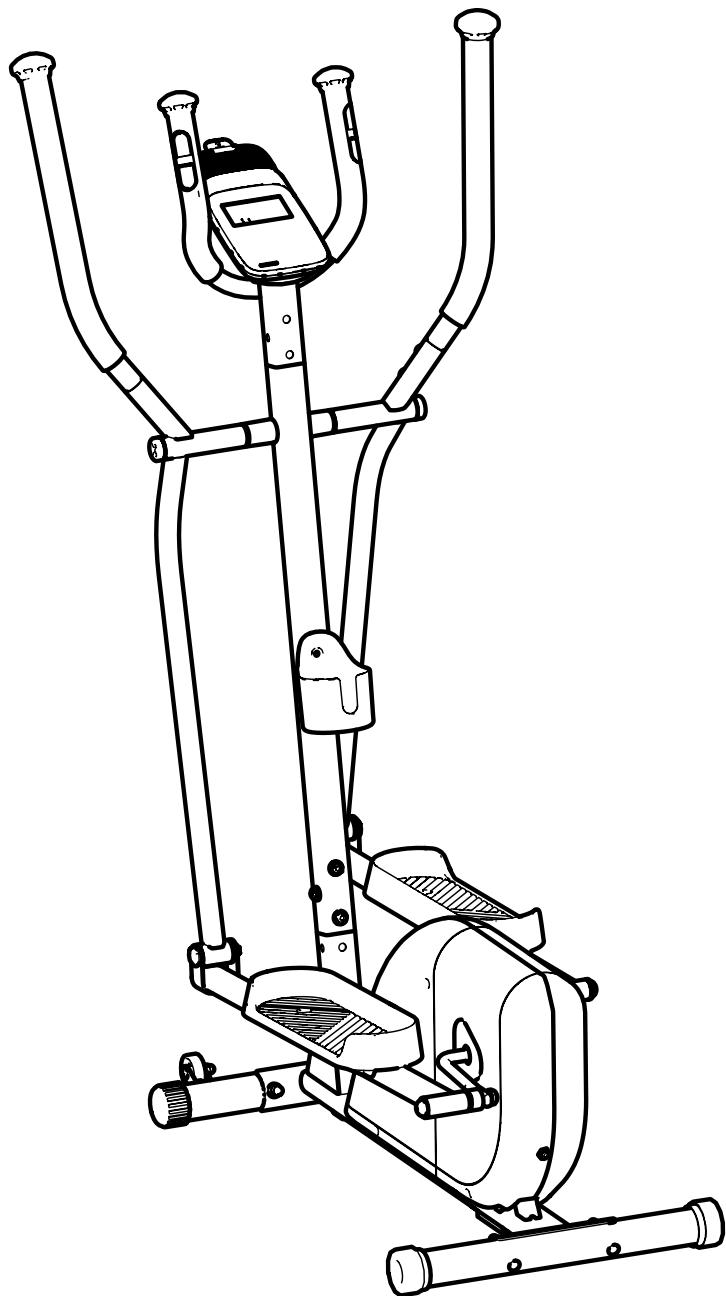
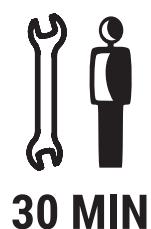
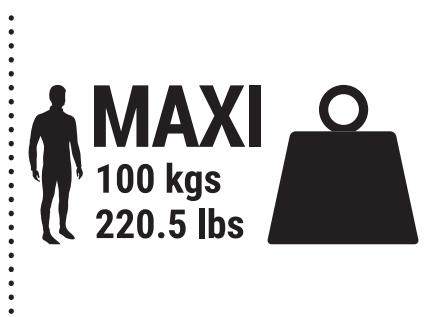


FEL120



FEL120
35,6 kg / 78.5 lbs
1.13 x 0.63 x 1.54 m
44.5 x 24.6 x 60.4 in



EN	Usage notice - Elliptical trainer	7
FR	Notice d'utilisation - Vélo elliptique	8
ES	Instrucciones de uso - Bicicleta elíptica	9
DE	Bedienungsanleitung - Ellipsentrainer	11
IT	Istruzioni per l'uso - Ellittica	12
NL	Gebruikshandleiding - Crosstrainer	14
PT	Instruções de utilização - Bicicleta elíptica	15
PL	Instrukcja obsługi - Rower eliptyczny	17
HU	Használati értesítés - Elliptikus tréner	18
RO	Manual de utilizare - Bicicletă eliptică	19
SK	Návod na použitie - Eliptický bicykel	21
CS	Uživatelské pokyny - Eliptický trenážér	22
SV	Bruksanvisning - Crosstrainer	24
BG	Ръководство за употреба - Крос-тренажор	25
HR	Obavijest o upotrebi - Eliptični bicikl	26
SL	Opomba o uporabi - Eliptični trenažer	28
EL	Οδηγίες χρήσης - Ελλειπτικό ποδήλατο	29
TR	Kullanım kılavuzu - Eliptik bisiklet	30
RU	Руководство по использованию - Эллиптический велотренажер	32
VI	Hướng dẫn sử dụng - Xe đạp tập luyện	33
ID	Petunjuk penggunaan - Sepeda eliptikal	35
ZH	使用说明书 - 椭圆机	36
JA	仕様書 - クロストレーナー	38
ZT	使用手册 - 椭圆机	39
TH	คู่มือการใช้งาน - จักรยาน อัลติเพลท (Elliptical)	40
KO	사용 설명서 - 타원형 자전거	42
KM	សារប្រែក្បល់ទាមការថ្វីស - មិនអាចលើសង្គមសម្រាប់រាយ/ការប្រើប្រាស់	43
AR	فوس جهاز - الاستخدام دليل	45
FA	پیشگام بروجراfx - استفاده راهنمای	46



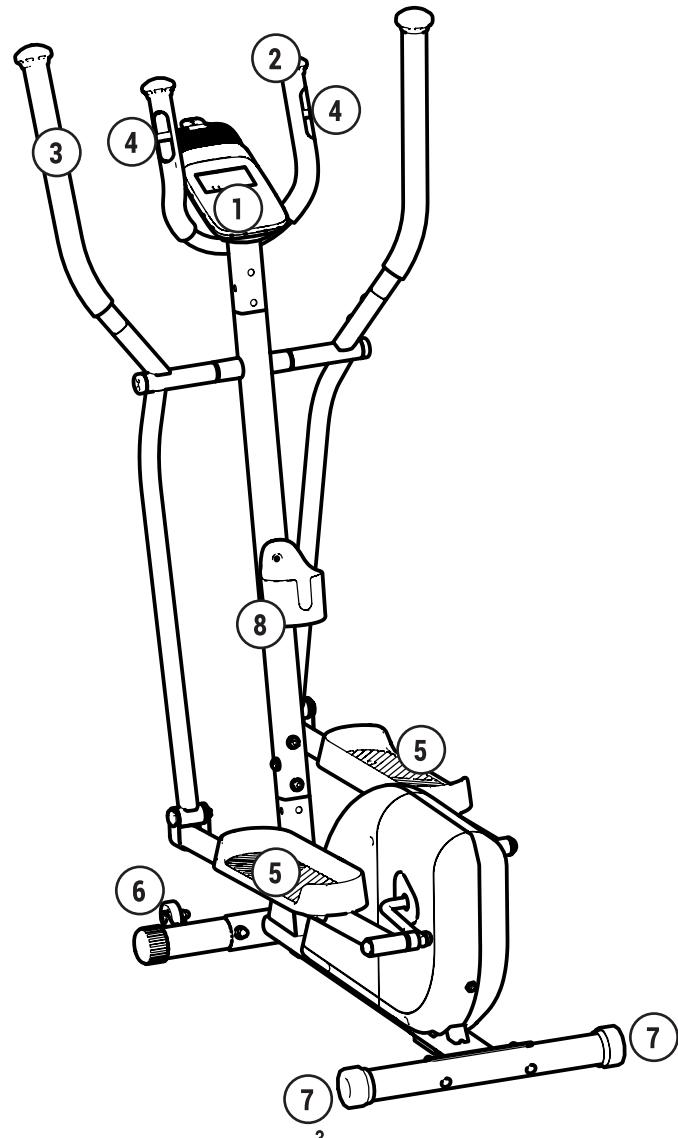
WWW.SUPPORTDECATHLON.COM

AFTER-SALES SERVICE - SERVICE APRÈS-VENTE - SERVICIO POSVENTA - KUNDENDIENST - SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA - AFTERSALESAFDELING - ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA - SERVIS PO SPRZEDAŽY - ÜGYFÉLSZOLGÁLAT - SERVICIU POST-VÂNZARE - POPREDAJNÝ SERVIS - POPRODEJNÍ SERVIS - EFTERMARKNAD - СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ - SERVIS NAKONPRODAJE - POPRODAJNA SLUŽBA - ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ ΠΕΛΑΤΩΝ - SATIS SONRASI SERVİSİ - СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА - DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG - LAYANAN PURNA JUAL - 售后服务 - アフターサービス - 售后服务 - บริการหลังการขาย - 애프터 서비스 - گفتگوی پس از فروختن - بعد خرید خدمات - فروش آرس خدمات - البرع خدمات - البرع خدمات



48

	1	2	3	4	5	6	7	8
EN	Console	Fixed handlebar	Movable handlebar	Pulse sensors	Pedal	Castors	Levelling foot	Bottle holder
FR	Console	Guidon fixe	Guidon mobile	Capteurs de pulsations	Pédale	Roulettes de déplacement	Compensateur de niveau	Porte bouteille
ES	Consola	Manillar fijo	Manillar móvil	Sensores de pulso	Pedal	Ruedas de desplazamiento	Compensador de nivel	Portabidón
DE	Konsole	Fester Lenker	Mobil Lenker	Pulsensoren	Pedal	Transportrollen	Niveausgleicher	Flaschenhalter
IT	Console	Manubrio fisso	Manubrio mobile	Sensori di pulsazioni	Pedale	Rotelle di spostamento	Compensatore di livello	Portabottiglia
NL	Console	Vaste stuurhendels	Bewegende stuurhendels	Hartslagsensoren	Pedaal	Transportwieltjes	Niveuregelaar	Flessenhouder
PT	Consola	Guiador fixo	Guiador móvel	Sensores de pulsação	Pedal	Rodinhas de deslocação	Compensador de nível	Suporte de garrafa
PL	Konsola	Kierownica nieruchoma	Ruchoma kierownica	Czujnik tętna	Pedal	Kółka do przemieszczania	Kompensator poziomu	Uchwyt na bidon
HU	Konzol	Rögzített kormány	Mobil kormány	Pulzusérzékelők	Pedál	Görögök a mozgatáshoz	Szintkegyenlítő	Palacktartó
RO	Consolă	Ghidon fix	Ghidon mobil	Senzori de pulsății	Pedala	Rotile de deplasare	Compensator de nivel	Suport pentru sticla de apă
SK	Konzola	Pevný riadič	Pohyblivý riadič	Pulzné snímače	Pedál	Premiestňovacie kolieska	Kompenzátor úrovne	Držák riadu
CS	konzole	Pevné madlo	Pohyblivé madlo	Tepové senzory	Pedál	Přemístovací kolečka	Vyrovnávací podložka	Držák na láhev
SV	Konsol	Fast styre	Rörligt styre	Pulsensorer	Pedal	Transporthjul	Nivåkompenator	Flaskhållare
BG	Конзола	Фиксирано кормило	Свалящо се кормило	датчици за пулс	Педал	Коленца за преместване	Компенсатор на нивото	Стойка за бутилка
HR	Konzola	Fiksni upravljač	Mobilni upravljač	Senzor otkucaja srca	Pedala	Kotači premještanje	Kompenzator razine	Držač za bocu
SL	Konzola	Fiksni držali	Premični držali	Senzorji za merjenje srčnega utripa	Pedali	Kolesca za premikanje	Nastavek za vodoravno poravnava	Držalo za stekleničko
EL	Kονσόλα	Μη ρυθμιζόμενο τιμόνι	Ρυθμιζόμενο τιμόνι	αισθητήρας παλμων	Πετάλι	Τροχίσκοι	Ποδηράκι ευθυγράμμισης	Βάση μπουκαλιού
TR	Konsol	Sabit guidon	Hareketli guidon	Nabız sensörleri	Pedal	Hareket makaraları	Yükseklik ayar tertibatı	Şişe taşıyıcı
RU	Консоль	Неподвижный руль	Регулируемый руль	датчики пульса	Педаль	Транспортировочные ролики	Компенсатор уровня	Кронштейн для бутылки
VI	Bảng điều khiển	Tay lái cố định	Tay lái rời	Thiết bị cảm biến xung	Bàn đạp	Bánh lăn	Bộ điều chỉnh cân bằng	Giá đỡ hình chai
ID	Monitor	Stang tidak dapat disesuaikan	Stang dapat disesuaikan	Sensor detakan jantung	Pedal	Roda	Kaki penstabil	Penyangak botol
ZH	电子表	固定扶手	活动扶手	脉搏传感器	脚踏板	移动轮	调整脚垫	水壶架
JA	本体	固定ガイド	可動式ハンドル	脈拍センサー	ペダル	移動用キャスター	高さ調整	ボトルホルダー
ZT	電子表	固定扶手	活動扶手	脈搏感測器	腳踏板	移動輪	調整腳墊	水壺座
TH	ตัวเครื่อง	ไม่วั่นคงที่	ไม่วั่นคงเคลื่อนที่	เซ็นเซอร์หัวใจชีพจร	บันไดจักรยาน	ล้อสำหรับการเคลื่อนย้าย	ตัวปรับระดับ	ที่ยึดขวด
KO	큰술	조절 가능하지 않은 핸들	조절 가능한 핸들	심박 센서	페달	이동용 바퀴	수평조정용 지지대	안장
KM	ឯសង្គរ	តម្លៃកន្លែងនៅលាង	តម្លៃកន្លែងផ្ទាល់	រៀនប៉ុណ្ណោះ	ផ្ទាល់	ឯសង្គរផ្ទាល់	តិចក្រឹមក្នុងឯសង្គរ	បន្ទាត់កណ្តាលខ្សោយ
AR	التحكم	تابت مفتوح	محرك مفتوح	البص حساسات	بدال	النقل بكرات	المستوى معاذر	لزجاجة حامل
FA	کنسول	تنظیم غیرقابل دورجخه نسته	تنظیم قابل دورجخه نسته	ضریان حسگرهای	پدال	صندلی جنابر	پا ترازکردن	بطرى جا

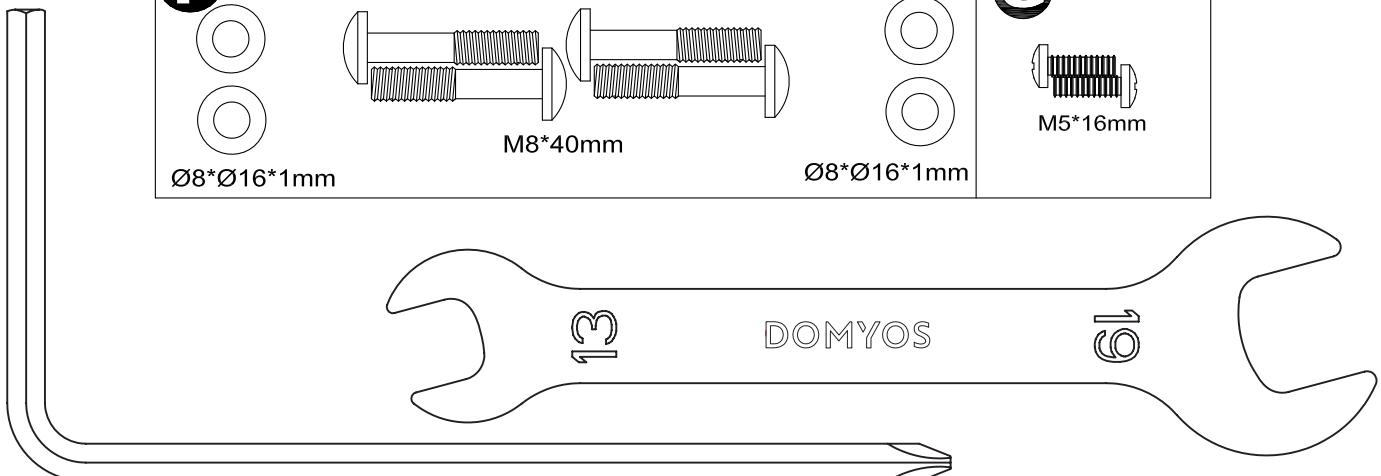
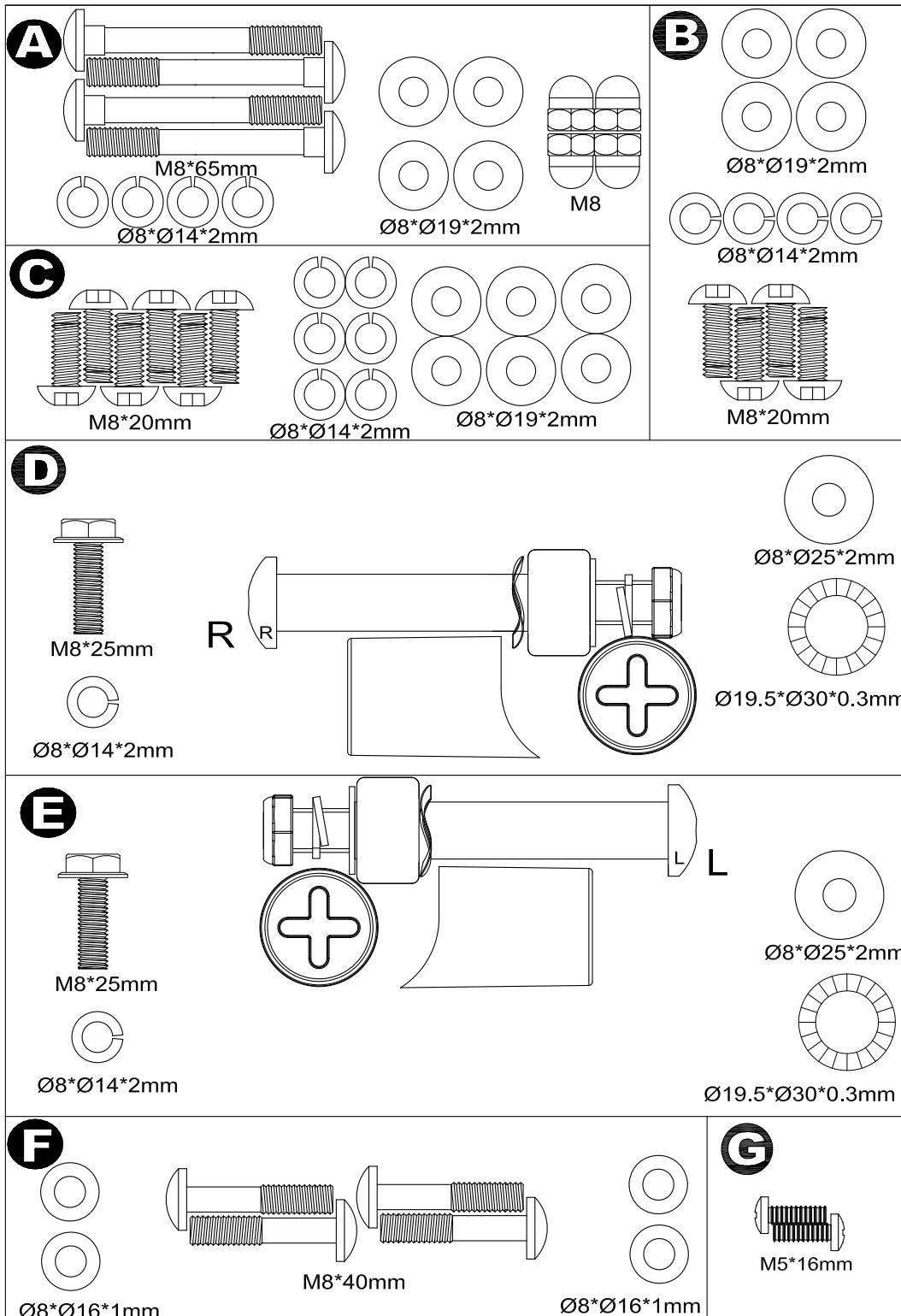


ASSEMBLY



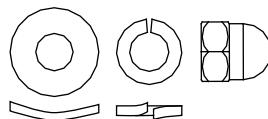
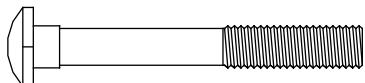
MONTAGE - MONTAJE - MONTAGE - MONTAGGIO - MONTAGE - MONTAGEM - MONTAŽ - ÖSSZESZERELÉS - MONTARE - MONTÁŽ - MONTÁŽ - MONTERING - МОНТАЖ - МОНТАЖА - Montaż - ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ - MONTAJ - MOHTAJ - Láp ráp - PERAKITAN - 安裝 - 組み立て - 安裝 - การประกอบ - ပေါ်လိုက်ပြီ - الفرد - الترتيب

30 min

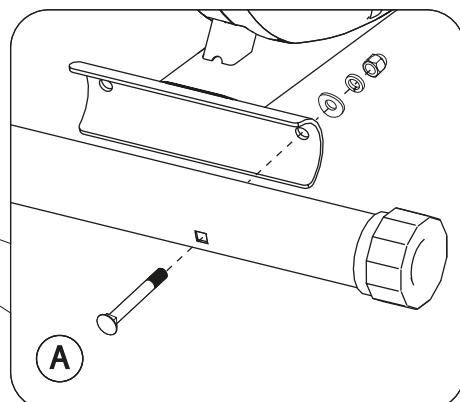
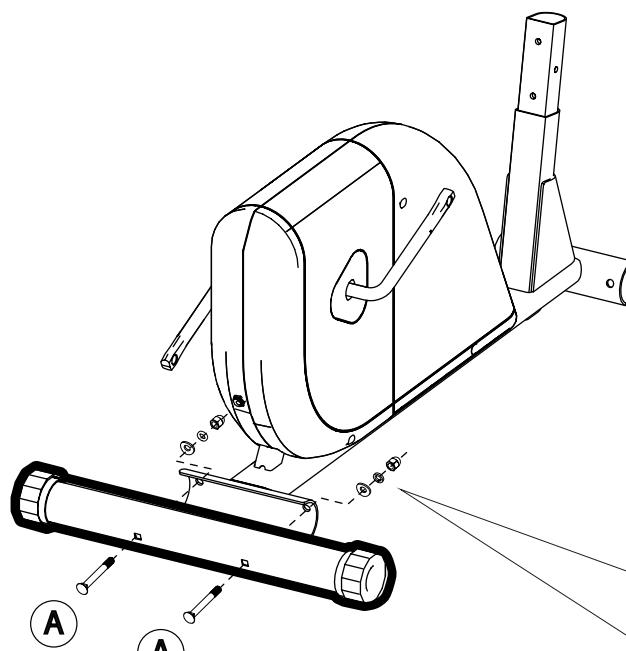
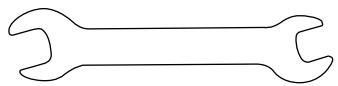


1

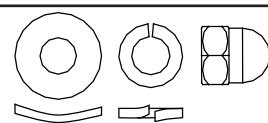
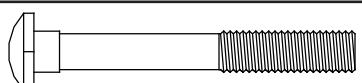
A



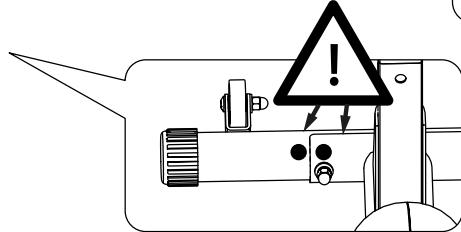
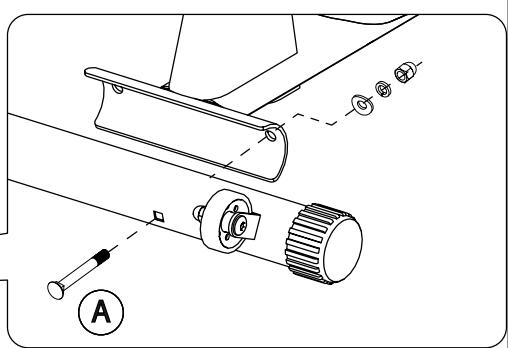
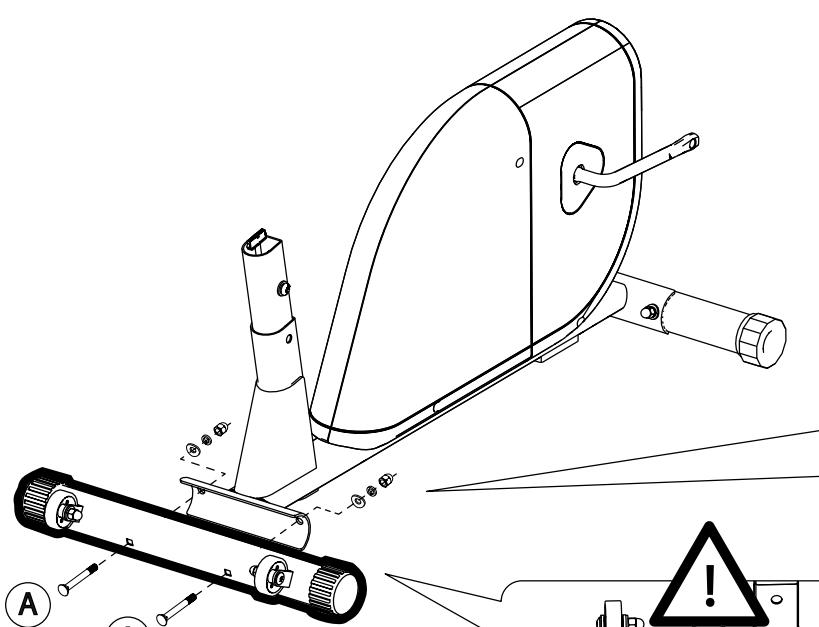
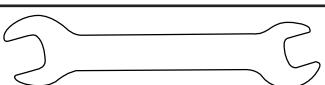
x 2

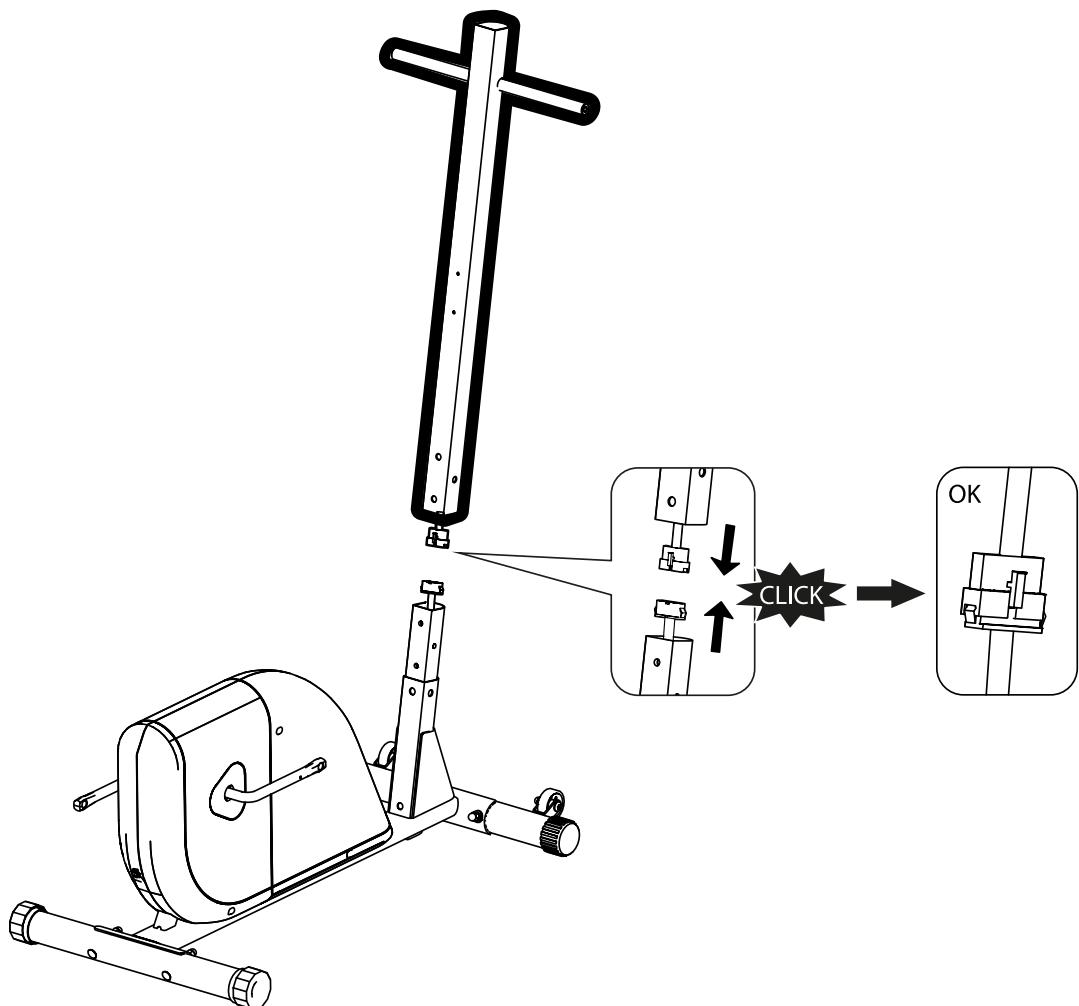
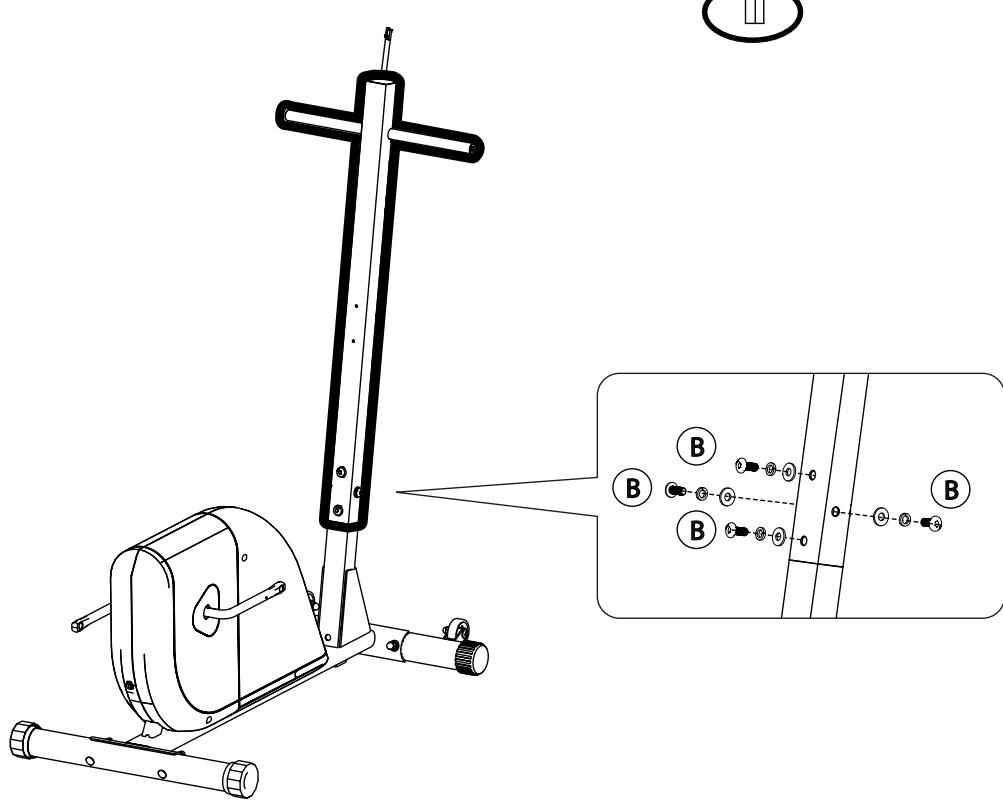
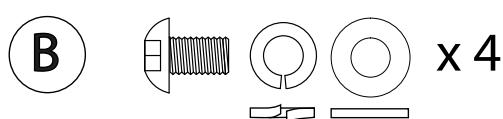
**2**

A

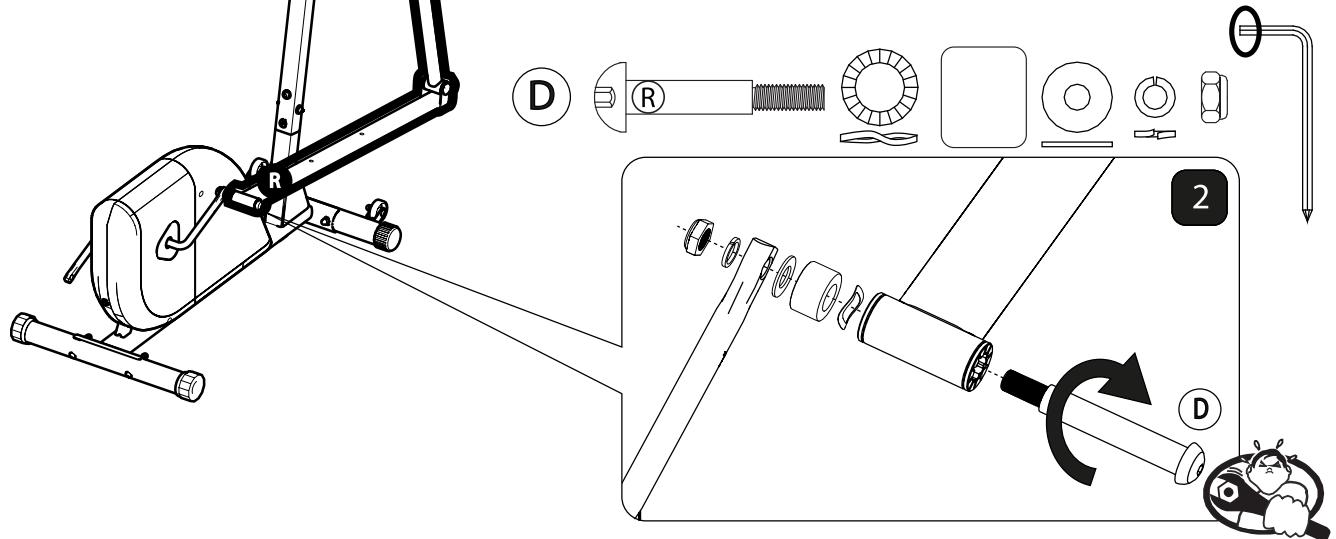
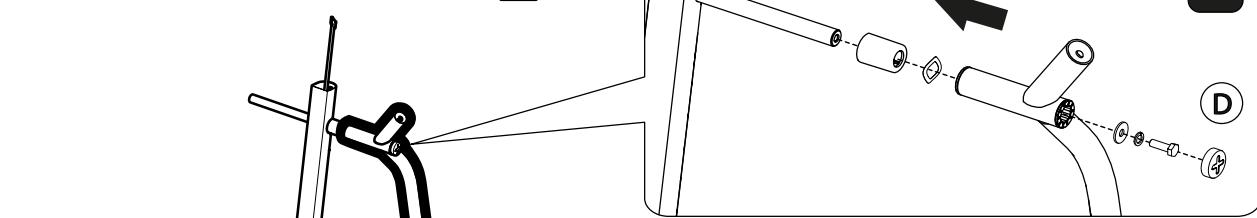
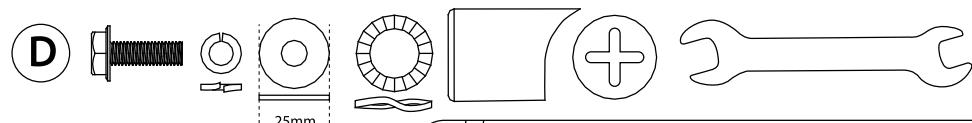


x 2

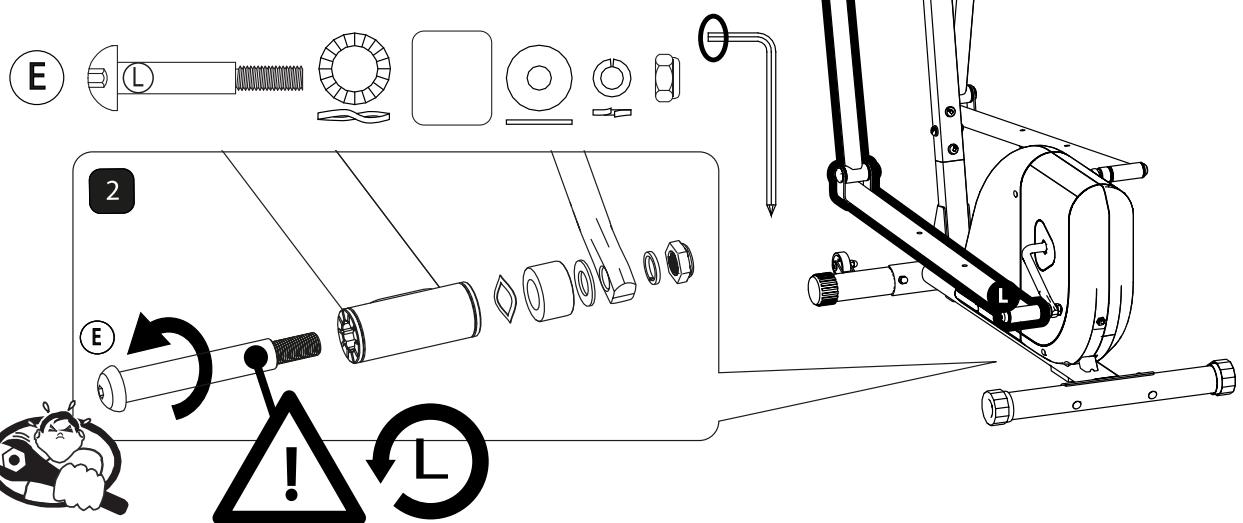
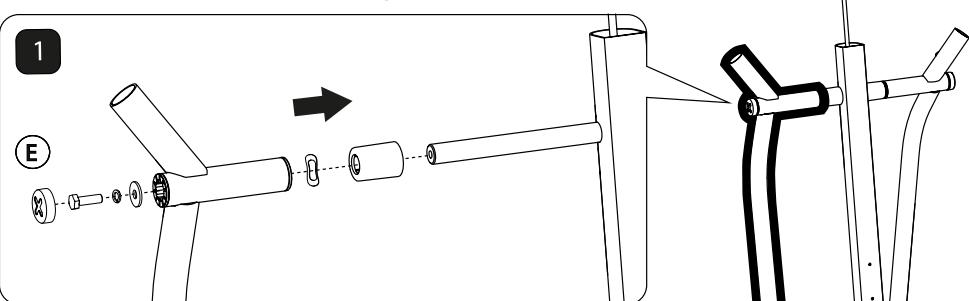


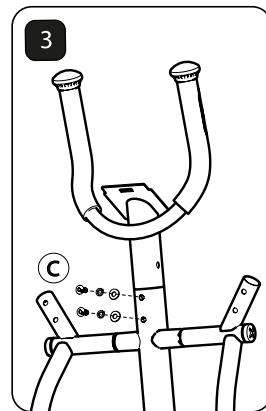
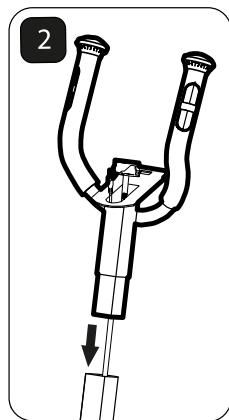
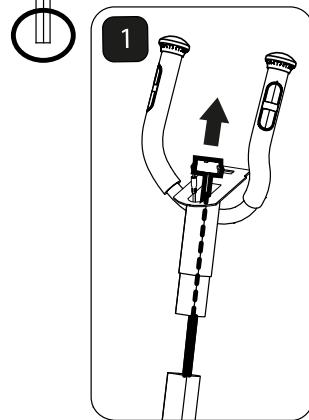
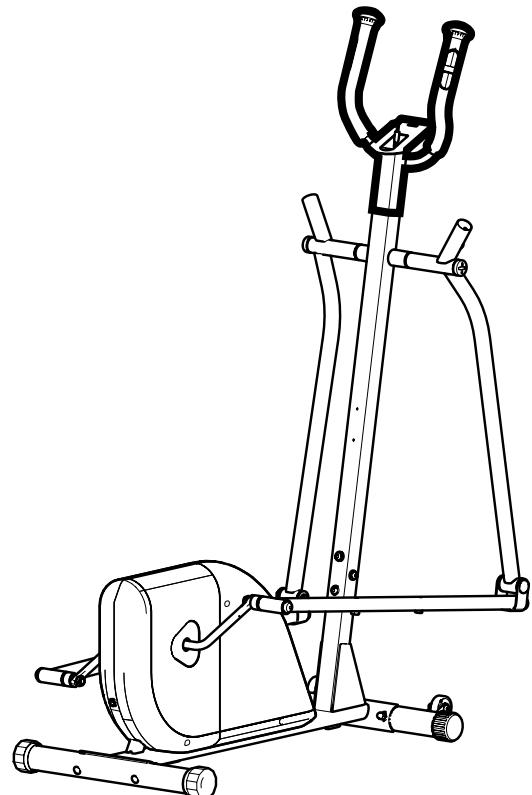
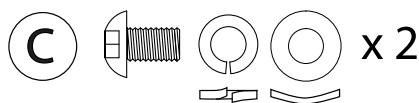
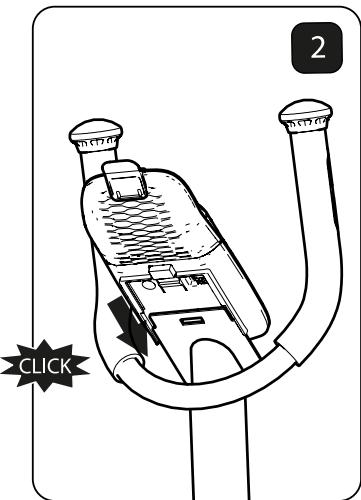
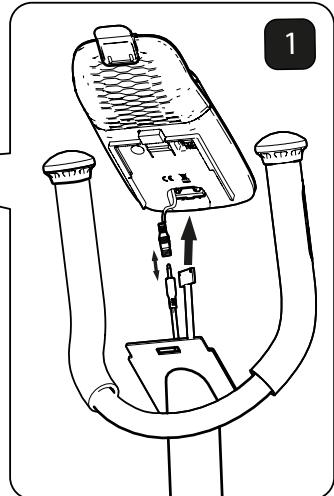
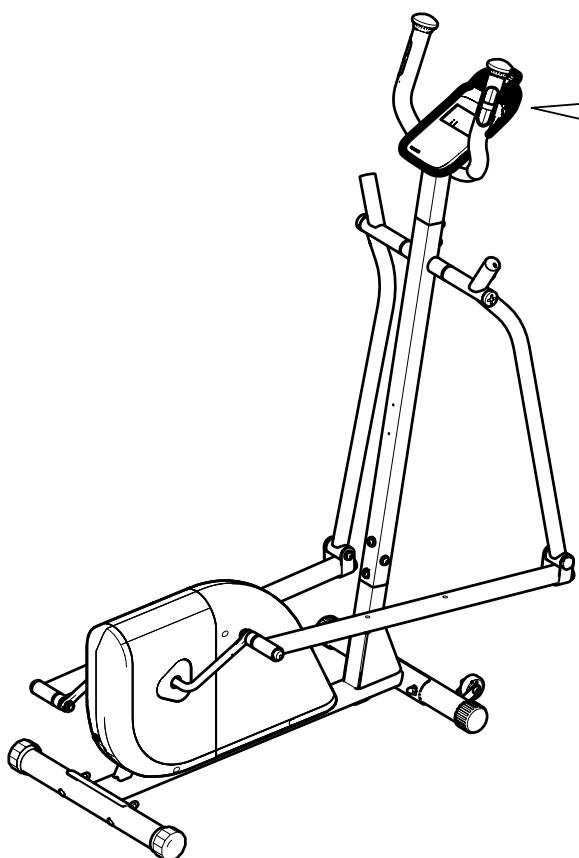
3**4**

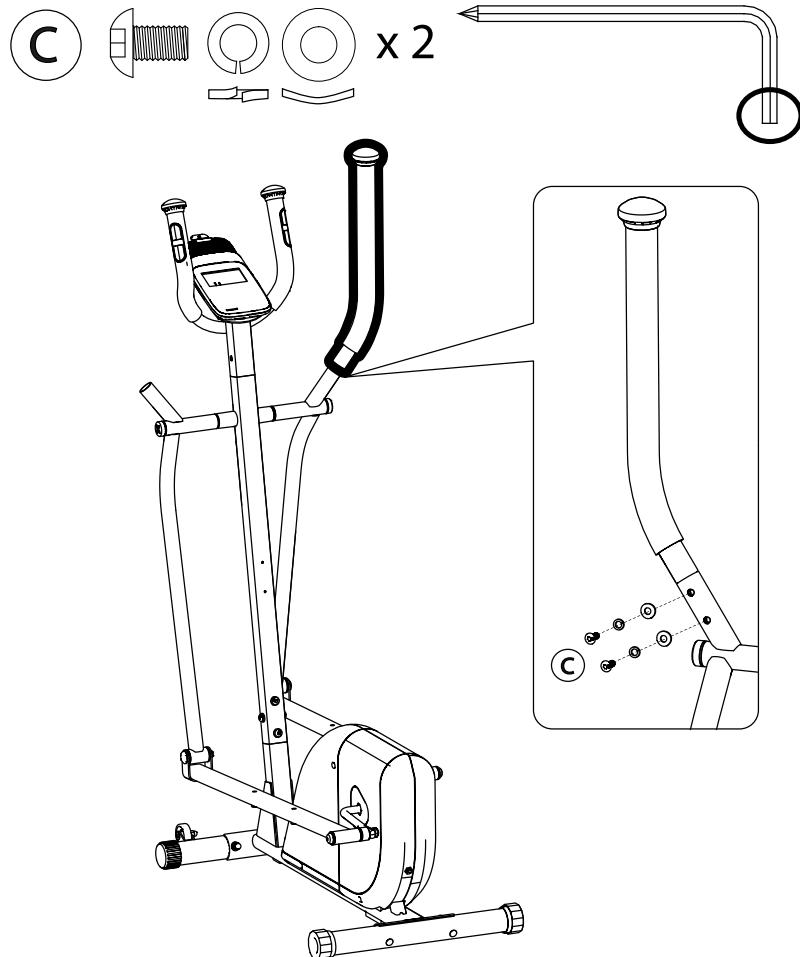
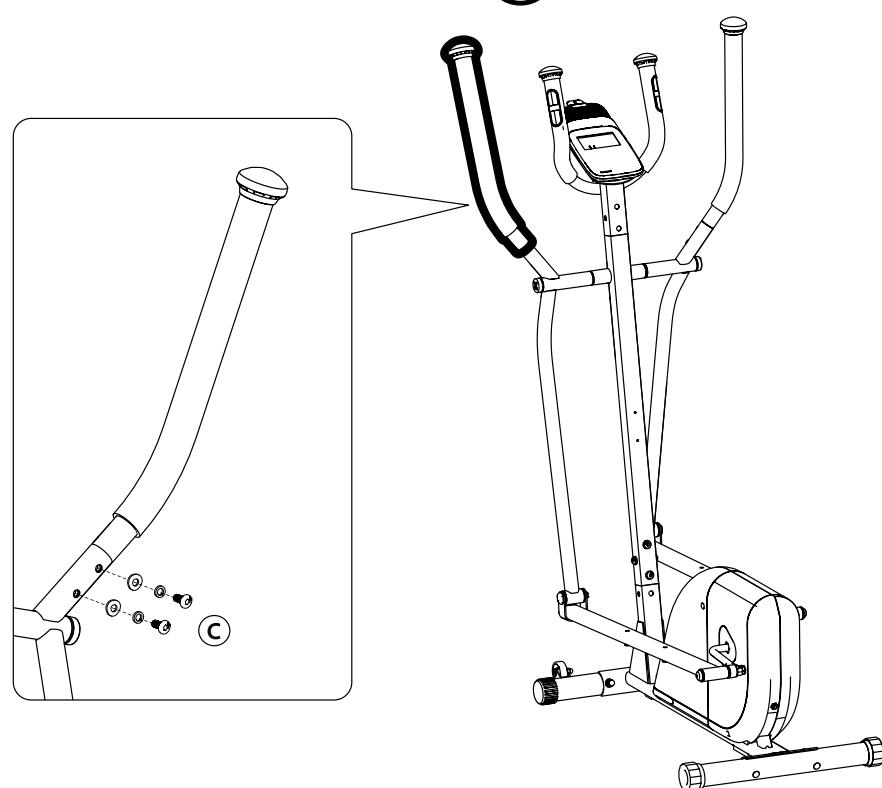
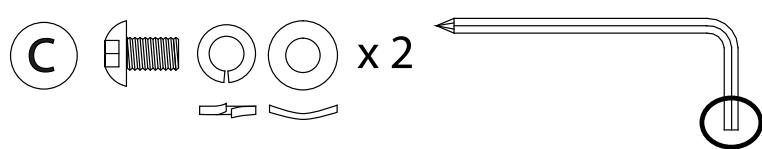
5

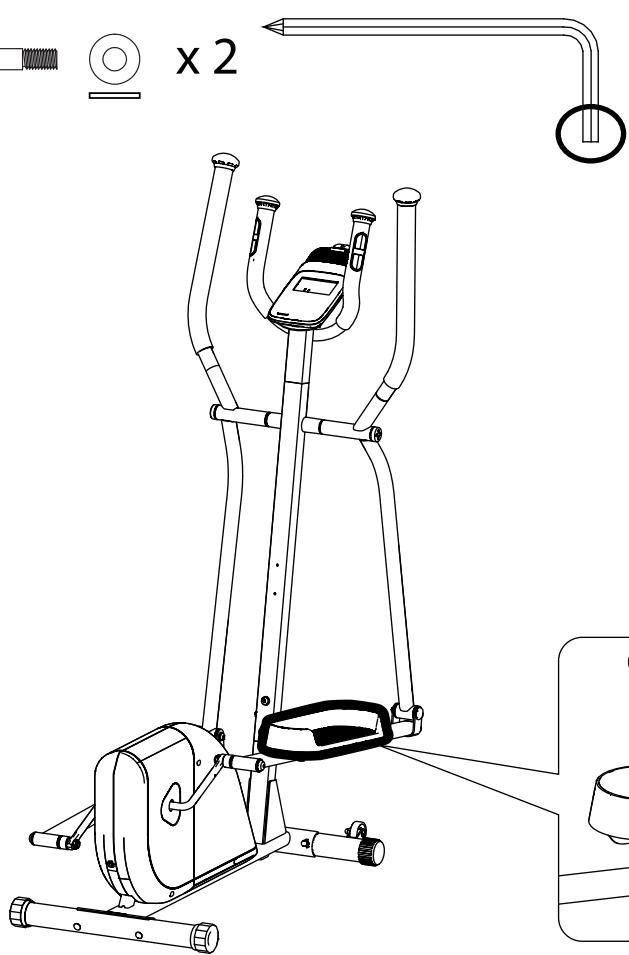
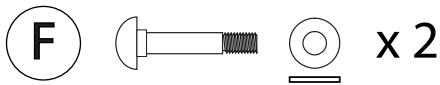
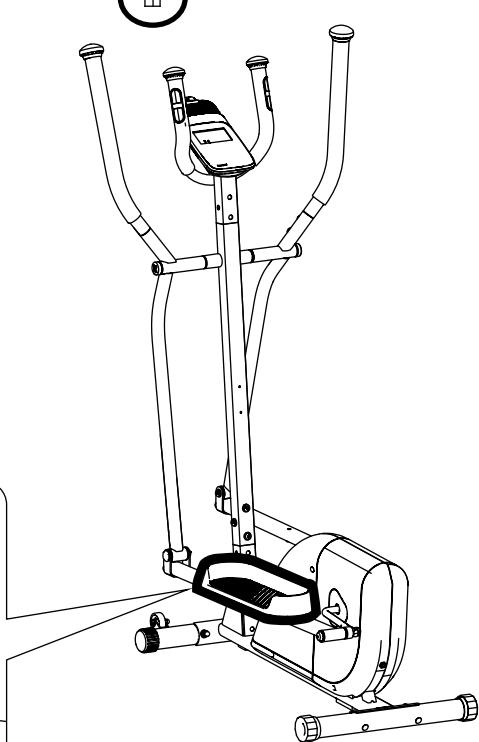
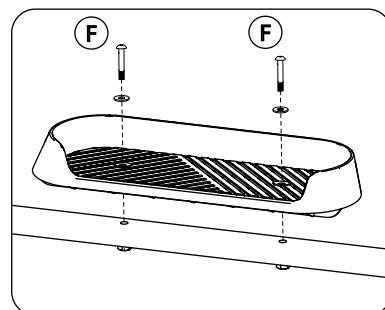
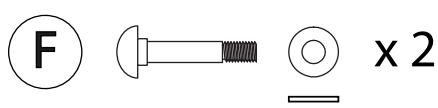


6



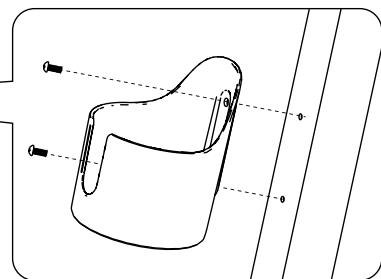
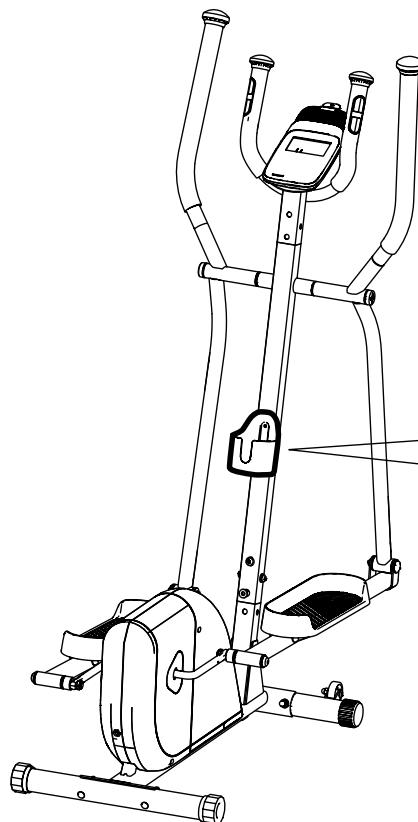
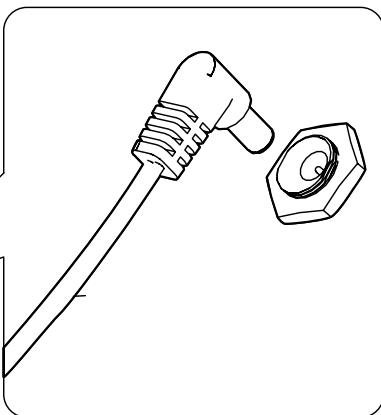
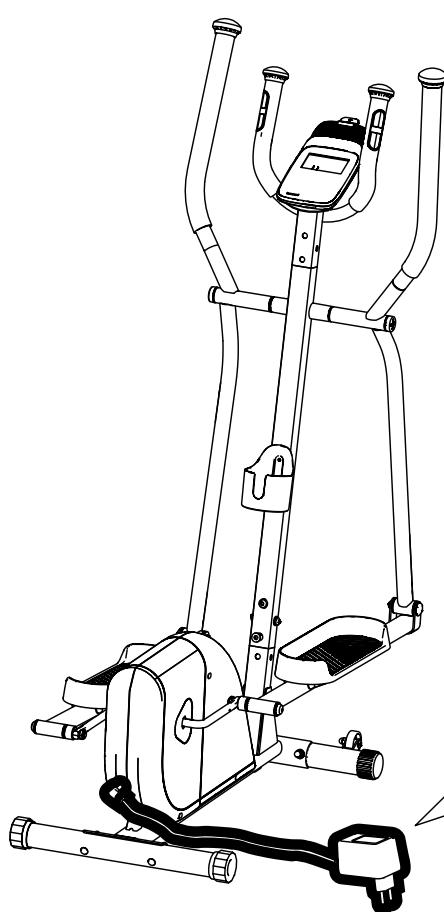
7**8**

9**10**

11**12**

13**G**

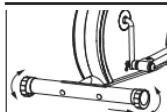
x 2

**14**

PRESSENTATION

Elliptical bikes are an excellent way to burn up calories and exercise your heart, whilst toning your entire body: buttock muscles, thighs, calves, back, chest muscles, biceps and abdominal muscles. Riding a bike allows your buttock muscles and the back of your thighs to work and strengthen. Elliptical bikes are perfect for losing weight and improving your figure, when combined with a balanced diet.

SETTINGS LEVELLING THE BICYCLE



WARNING : you must get off the elliptical bike to adjust the level of the product. In the event that the bike becomes unstable during use, turn one or both of the level adjusters until the bike is stable.

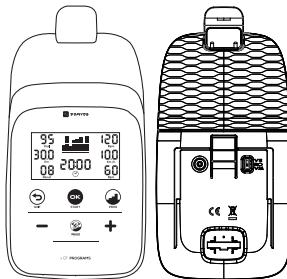
MOVING

WARNING : You must get off the elliptical bike to move it in any way. Standing on the floor in front of your product, hold the handlebars and pull the bike towards you. The product is then resting on the castors and you can move it. When you have finished moving it, move down to the floor with the rear legs.

CONSOLE

The console features numerous functions and programmes for your exercises. You will find all of the instructions below for easy use. Also note that the console has a support for tablets/smartphones. Remember to use the elastic to secure your tablet/smartphone when exercising.

PRESSENTATION



Button Central button to switch on the console, confirm your choices, start a training session.



Button Browse through the programme selection menu.



Button Exit a programme, return to the main menu, switch off the console.

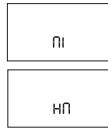


Button Adjust (increase or decrease) the pedalling difficulty level, adjust (increase or decrease) your settings.

Selection switch: Select the type of machine (VE, RO, VM).

VE: cross trainer - VM: exercise bike - RO: rowing machine - RESET: Reset the selection.

KM/MILES SELECTION



By default, your console will give you distance and speed information in km and km/h.

To change the unit to Miles (Mi):

1. Switch off the console.
2. Press and hold the central button
3. Select the unit with the
4. Confirm by pressing the central button , the console will automatically display the start screen.

Home screen



This is the first screen that is displayed when you switch on the console by pressing the

HEART RATE COACHING



Information on your heart rate is necessary to measure the effectiveness of your exercises in complete safety. You can see your heart rate by squeezing the heart beat sensors on the fixed handlebars of the bike.

Maximum heart rate calculation (max HR):

- For women: 226 - age.
- For men: 220 - age.

Adjustment based on level of experience:

- Add 10 for beginners, inexperienced people.
- Recreational exercisers should stick with the basic calculation given above.

- Take off 10 for regular exercisers.

Max HR, linked with a goal:

- | | | |
|---|--|--|
| • < 60% MAX HR => MAX HR recovery phase | • between 60% and 69% of MAX HR => gentle exercise | • between 80% and 89% of MAX HR => stamina improvement |
| | • between 70% and 79% of MAX HR => weight loss | • > 90% MAX HR => performance improvement |

Please note that, to find out your target zones, it is recommended to conduct an exercise stress test with a cardiologist.

Quick start

1. Begin pedalling to start your session.
2. To adjust the pedalling difficulty level, press the
3. To take a break, stop pedalling for a few seconds.
4. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start pedalling again.
5. To stop the session before the end, press the
6. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen.
7. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

PROGRAMMES

1. Select the programmes menu by pressing the
2. In the programmes menu, select the profile from the 7 options using the button or the
3. Confirm by pressing the button; set the workout duration using the
4. Confirm by pressing the button or start pedalling (the default workout duration is 30 minutes).
5. You can start your session.
6. To adjust the pedalling difficulty level, press the
7. To resume your session (within 15 minutes of the start of the break), start pedalling again.
8. To stop the session before the end, press the
9. To switch off the console, press and hold the button once you have returned to the start screen.
10. The console will switch off automatically after 15 minutes of inactivity.

PROGRAMME PROFILES

Default time = 30 minutes (except for the Quick-Start, in which the time increases), adjustable using the buttons. A vertical tile = 1 resistance levels . There are 15 vertical blocks so 15 resistance levels in total.



»Quick-Start» mode:
Benefit: Quick use.
Description: Simply sit on the bike and pedal!



»PERF» programme
Benefit: Performance.
Description: High-intensity intervals to improve stamina and high muscle load. Ideally, the same pace should be kept up throughout the session. Lower resistances are recovery phases.

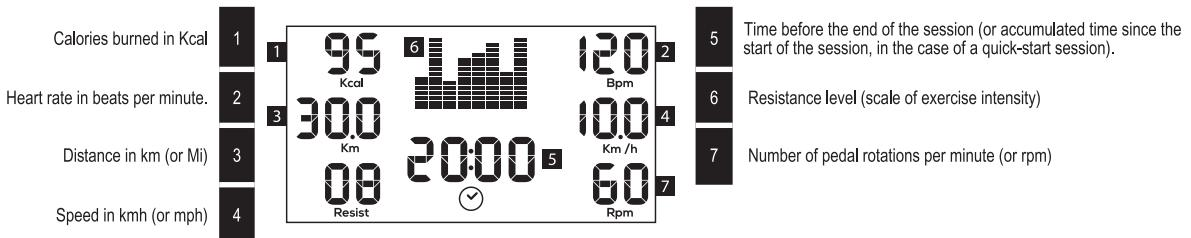


»PULS» programme
Benefit: Toning
Description: Double ascent, pace adapted according to resistance level. High resistance = slower pace for greater muscular involvement.



»KCAL 01» programme
Benefit: Weight loss (Level 1).
Description: Low-intensity double plateau, maintaining a fairly quick pace throughout the training session.
Tip: If you can, keep hands in place during exercise.

SCREEN DURING THE SESSION



The summary of your performance is automatically displayed at the end of your session during the two-minute recovery period. You will be able to see:

- your average heart rate (if you were wearing a non-encoded analogue heart rate monitor during your session);
- an estimate of the number of calories burned;
- your average speed;
- the distance travelled.

To exit the performance summary before the end, press and hold the central button.

TROUBLESHOOTING

If the console does not switch on: Check the cable connection at the back of the console and inside the frame (see step 3 + 7 in the assembly instructions) If the problem persists, check the table on the last page of your user guide.

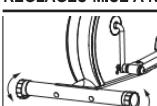
The screen of my console displays 'E1', 'E2', 'E3': Contact the Domyos after-sales service (see last page).

FR

PRESENTATION

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

RÉGLAGES MISE À NIVEAU DU VÉLO



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

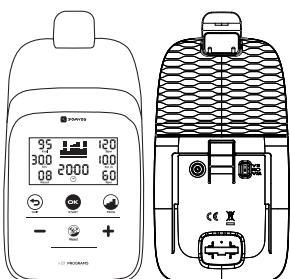
DÉPLACEMENT

Avertissement : Il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout déplacement. Placez-vous à l'avant de votre produit, tenez le guidon fixe et tirez-le vers vous. Quand votre produit est en appui sur les roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accombez le retour des pieds arrières vers le sol.

CONSOLE

Votre console propose de nombreuses fonctions pour accompagner votre pratique via différentes fonctions et différents programmes. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement. A noter également, que votre console est équipée d'un support tablette/smartphone. Veillez à bien utiliser l'élastique, afin de caler votre tablette/smartphone pendant votre pratique.

PRESENTATION



- Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.
- Naviguer dans le menu choix du programme.
- Quitter un programme, revenir au menu principal, éteindre la console.
- Régler (augmenter ou diminuer) la difficulté de pédalage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres.

Interrupteur de sélection : Sélectionner votre type d'appareil (VE, RO, VM).
VE: vélo elliptique - VM: vélo d'appartement - RO: rameur - RESET : Réinitialiser la sélection.

SÉLECTION KM / MI



Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h.
Pour passer en unité Miles (Mi):

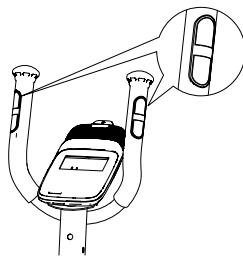
1. Éteindre la console.
2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central
3. Sélectionner l'unité avec les boutons
4. Valider en appuyant sur le bouton central , la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.

ÉCRAN D'ACCUEIL



C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console en appuyant sur le bouton

COACHING DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE



La fréquence cardiaque est une donnée nécessaire pour mesurer l'efficacité de votre pratique en toute sécurité. Vous pouvez obtenir cette donnée en serrant les capteurs de pulsation cardiaque présents sur le guidon fixe de votre appareil.

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

- Pour les femmes: 226 - l'âge.
- Pour les hommes: 220 - l'âge.

Ajustement par rapport au niveau de pratique:

- Ajouter +10 pour les débutants, personnes non entraînées.
- Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.

- Enlever -10 pour les pratiquants réguliers.

La FC max, en lien avec l'objectif:

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

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

DÉMARRAGE RAPIDE

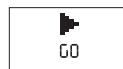
1. Commencez à pédaler pour démarrer votre séance.
2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyez sur les boutons
3. Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes.
4. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.
5. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton .
6. Pour éteindre la console, appuyez longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil.
7. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

PROGRAMMES

1. Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton .
2. Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 7 proposés en utilisant le bouton ou les boutons .
3. Vous validez en appuyant sur le bouton , vous réglez le temps de pratique en utilisant les boutons .
4. Vous validez en appuyant sur le bouton ou commencez à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).
5. Vous pouvez commencer votre séance.
6. Pour ajustez la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons .
7. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.
8. Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton .
9. Pour éteindre la console, appuyez longuement sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil.
10. La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

PROFILS DE PROGRAMME

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémenté) ajustable en appuyant sur les touches ou . Un carreau vertical = 1 niveaux de résistance. Il y a 15 carreaux verticaux donc 15 niveaux de résistance au total.



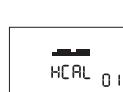
Mode «Quick-Start»
Bénéfice : Utilisation rapide.
Description : S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement!



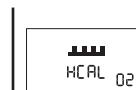
Programme «PERF»
Bénéfice : Performance .
Description : Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et sollicitation musculaire importante. Dans l'idéal, il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Les résistances plus faibles étant des phases de récupération.



Programme «PULS»
Bénéfice : Tonification
Description : Double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Résistance élevée = rythme plus faible pour un engagement musculaire plus important.



Programme «KCAL 01»
Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 1).
Description : Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement.
Conseil: Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort.



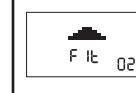
Programme «KCAL 02»

Bénéfice : Perdre du poids (Niveau 2).
Description : Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niveau 1.



Programme «FIT 01»
Bénéfice : Être en forme (Niveau 1).

Description : 2 pics d'effort inclus dans une séquence d'effort qui comprend une phase progressive puis dégressive.



Programme «FIT 02»
Bénéfice : Être en forme (Niveau 2).

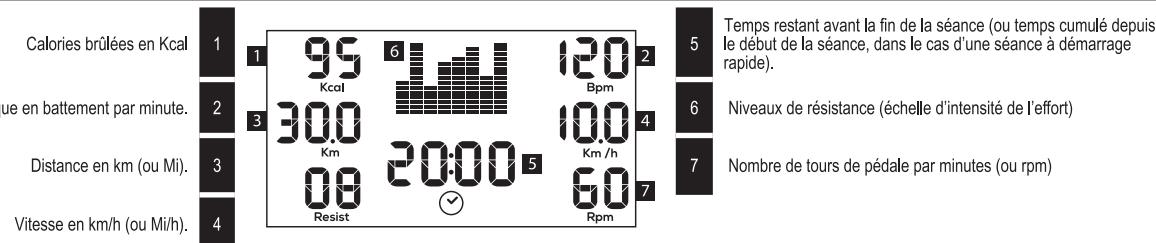
Description : Maintenir un bon volume de travail sur l'ensemble de la séquence qui comprend une phase progressive, un pic d'effort, et une phase dégressive.



Programme «SOFT»

Bénéfice : Parcours plat.
Description : Parcours 100% personnalisable, avec récapitulatif des performances en fin de séance.

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES



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

- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquencemètre de type analogique non codée pendant votre séance);
- votre vitesse moyenne;
- la distance parcourue.

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

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

Votre console ne s'allume pas: Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage n°3 + 7). Si le problème persiste, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

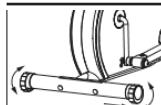
L'écran de ma console affiche «E1», «E2», «E3»: Contacter le service après vente Domyos (cf dernière page).

ES

PRESENTACIÓN

La bicicleta elíptica es una excelente actividad que le permitirá quemar calorías y trabajar su corazón mientras tonifica todo su cuerpo: glúteos, cuádriceps, pantorrillas, espalda, pectorales, bíceps y los músculos abdominales. Montar en bicicleta permite que los glúteos y la parte posterior de los músculos trabajen y se fortalezcan. La bicicleta elíptica es ideal para perder peso y mejorar la figura, en combinación con una dieta equilibrada.

AJUSTES NIVELACIÓN DE LA BICICLETA



Advertencia: debe bajarse de la bicicleta elíptica para proceder a la nivelación del producto. En caso de inestabilidad de la bicicleta durante la utilización, gire uno de los compensadores de nivel o los dos, situados en el pie trasero, hasta suprimir la inestabilidad.

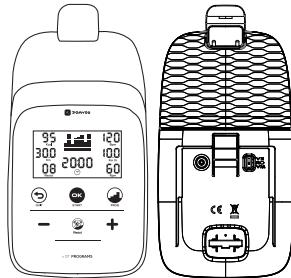
DESPALZAMIENTO

Advertencia: Antes de proceder a mover el producto, hay que bajarse de la bicicleta elíptica. En el suelo, sitúese por delante de la bicicleta, sujetela por el manillar y tire de ella hacia usted. De este modo, el producto quedará apoyado sobre unos ruedines que facilitarán los desplazamientos. Una vez desplazada, vuelve a apoyar las patas traseras de la bici en el suelo.

CONSOLA

La consola ofrece muchas funciones para guiar su práctica mediante diferentes funciones y diferentes programas. Encontrará todas las instrucciones a continuación para mejorar su práctica. También tenga en cuenta que la consola está equipada con un soporte para tableta/teléfono inteligente. Asegúrese de usar la banda de goma para mantener su tableta/telefono inteligente estable durante la práctica.

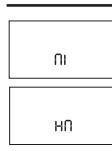
PRESENTACIÓN



- Botón central para encender la consola, confirmar sus opciones e iniciar una sesión de ejercicios.
- Navegar por las opciones del menú elegido del programa.
- Salir de un programa, volver al menú principal, apagar la consola.
- Ajustar (aumentar o disminuir) la dificultad del pedaleo, ajustar (aumentar o disminuir) su configuración.

Interruptor de selección: Seleccionar el tipo de dispositivo (VE, Ro, VM).
VE: elíptica - VM: bicicleta estática - RO: Remo - RESET: Reiniciar la selección.

SELECCIÓN KM/MI



De forma predeterminada, la consola le da las indicaciones de distancia y velocidad en km y km/h.
Para pasar a la unidad Millas (Mi):

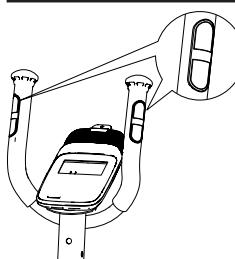
1. Apague la consola.
2. Presione más de 3 segundos el botón central
3. Seleccione la unidad con los botones
4. Confirme pulsando el botón central La consola mostrará automáticamente la pantalla de inicio.

Pantalla de inicio



Esta es la primera pantalla que se muestra al encender la consola pulsando el botón

CONSEJOS SOBRE FRECUENCIA CARDÍACA



La frecuencia cardíaca es una información necesaria para medir la efectividad de su práctica de forma segura. Puede obtener esta información presionando los sensores de frecuencia cardíaca situados en el manillar fijo de su dispositivo.

Cálculo de la frecuencia cardíaca máxima (FC máx.):

- Para las mujeres: 226 - edad.
- Para los hombres: 220 - edad.

Ajuste en relación con el nivel de competencia:

- Añadir +10 para principiantes, personas no entrenadas.
- Restar respecto al siguiente cálculo básico para los que practican ocasionalmente.
- Subir -10 para los que practican con regularidad.
- La FC máx., vinculada al objetivo:
 - <60% FC MÁX. => fase de recuperación de la FCMÁX.
 - entre el 60% y el 69% de la FC MÁX. => recuperación lenta
 - entre el 70% y el 79% de la FC MÁX. => pérdida de peso
 - entre el 80% y el 89% de la FC MÁX. => mejora de la resistencia
 - > 90% FC MÁX. => Mejora del rendimiento

Tenga en cuenta que, para averiguar sus zonas de objetivos se recomienda realizar una prueba de esfuerzo con un cardiólogo.

Inicio rápido

1. Comienza a pedalear para iniciar la sesión.
2. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones
3. Para hacer una pausa, deja de pedalear durante algunos segundos.
4. Para reanudar la sesión (dentro de los 15 minutos siguientes al inicio de la pausa), comienza a pedalear de nuevo.
5. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón .
6. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.
7. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

PROGRAMAS

1. Seleccione los programas del menú pulsando el botón .
2. En el menú de programas, selecciona el perfil entre las 7 opciones con el botón o los botones
3. Confirma pulsando el botón ; establece la duración del entrenamiento con los botones .
4. Confirma pulsando el botón o empieza a pedalear (el tiempo de práctica predeterminado es de 30 minutos).
5. Puede comenzar su sesión.
6. Para ajustar la dificultad de pedaleo, presione los botones .
7. Para reanudar la sesión (hasta un máximo de 15 minutos después del inicio de la pausa), vuelve a pedalear.
8. Para apagar la consola, mantenga presionado el botón .
9. después de volver a la pantalla de inicio. después de volver a la pantalla de inicio.
10. La consola se apaga automáticamente después de 15 minutos de inactividad.

PERFILES DE PROGRAMA

Tiempo predeterminado = 30 minutos (excepto en Quick-Start en el que aumenta el tiempo), ajustable con las teclas . Una barra vertical = 1 niveles de resistencia. Hay 15 bloques verticales, es decir, 15 niveles de resistencia en total.



Modo «Quick-Start» (inicio rápido):

Beneficio: Uso rápido.

Descripción: Siéntese en la bicicleta y simplemente pedalee!



Programa «PERF»

Beneficio: Rendimiento .

Descripción: Intervalos de alta intensidad para mejorar la resistencia y la carga muscular. Lo ideal sería mantener el mismo ritmo durante toda la sesión. Las resistencias más bajas son las fases de recuperación.



Programa «PULS»

Beneficio: Tonificación

Descripción: Doble ascenso, ritmo adaptado según el nivel de resistencia. Alta resistencia = ritmo más lento para una mayor participación muscular.



Programa «KCAL 01»

Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 1).

Descripción: Baja intensidad con doble meseta, manteniendo un ritmo bastante rápido durante toda la sesión de entrenamiento.

Consejo: Si puedes, mantén las manos en su lugar durante el ejercicio.



Programa «KCAL 02»

Beneficio: Pérdida de peso (Nivel 2).

Descripción: Intervalos de baja intensidad para mantenerte dentro de la zona objetivo, con una carga muscular mayor que en el nivel 1.



Programa «FIT 01»

Beneficio: Fitness (Nivel 1).

Descripción: Dos picos de intensidad en una secuencia de entrenamiento que incluye una fase progresiva (ascenso) seguida de una fase decreciente (descenso).



Programa «FIT 02»

Beneficio: Fitness (Nivel 2).

Descripción: Mantiene una buena carga de trabajo a lo largo de la sesión de ejercicios, que incluye una fase progresiva, una meseta y una fase decreciente.

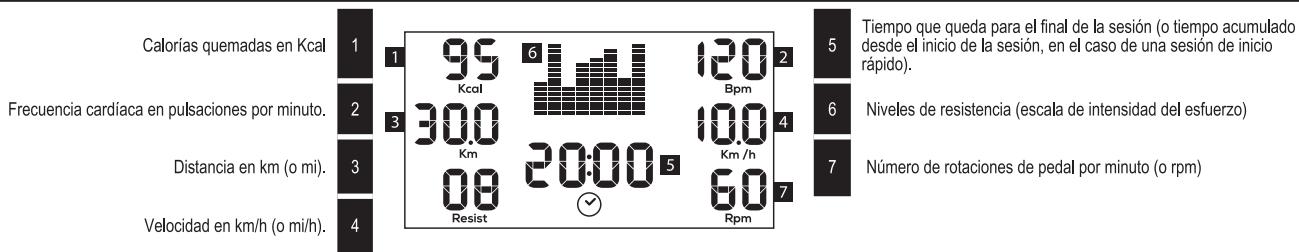


Programa «SOFT»

Beneficio: Plano.

Descripción: 100% personalizable con un resumen del rendimiento al final de la sesión.

PANTALLA DURANTE LA SESIÓN



RESUMEN DE RENDIMIENTO



El resumen de su rendimiento aparece automáticamente al final de su sesión durante el período de recuperación de 2 minutos. Podrá ver:

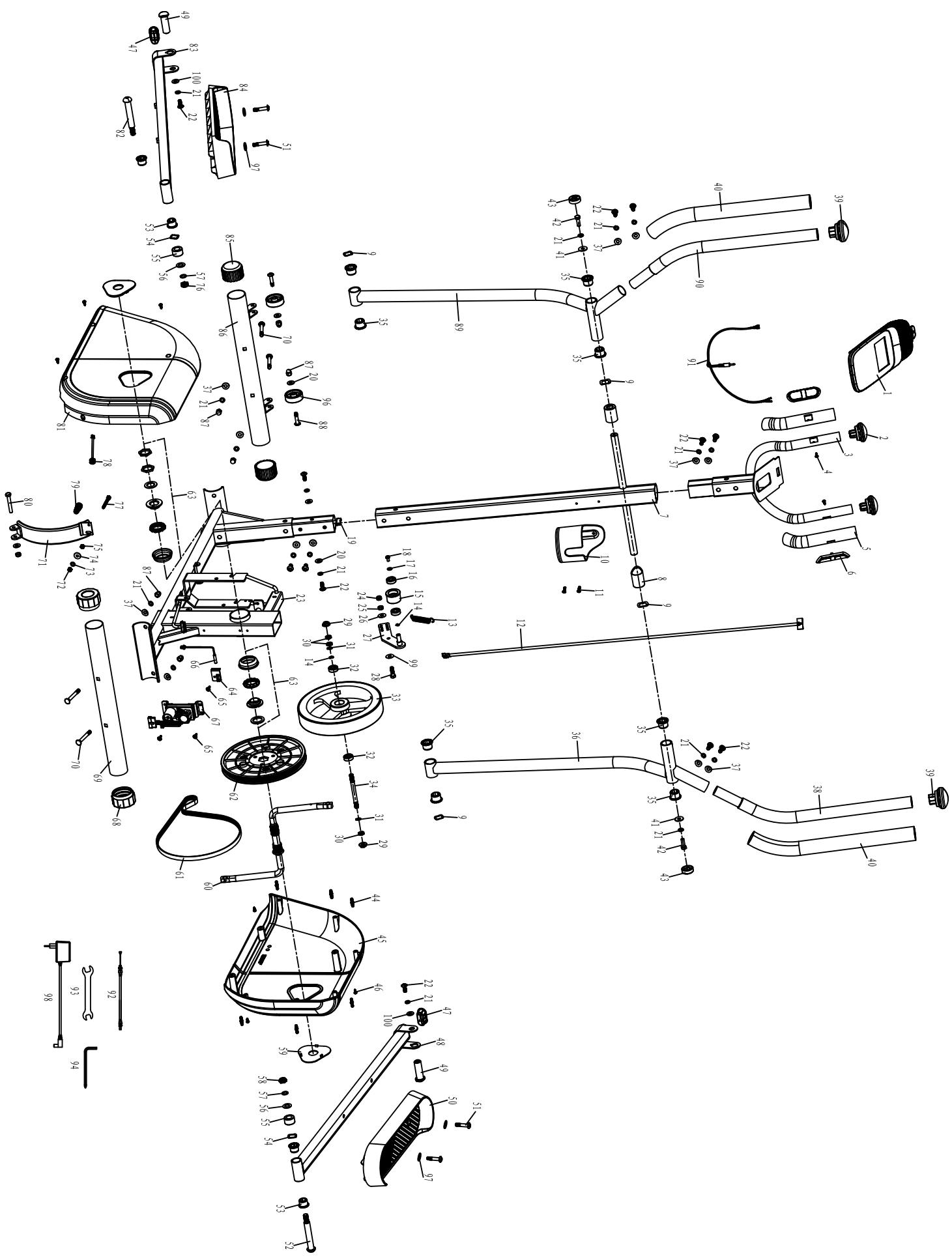
- su frecuencia cardíaca media (si tiene un cinturón pulsómetro analógico llevado sin codificar durante la sesión);
- el número estimado de calorías quemadas;
- su velocidad media;
- la distancia recorrida.

Para detener el resumen de los resultados antes de terminar, mantenga pulsado el botón central.

DIAGNÓSTICO DE ANOMALÍAS

Si la consola no se enciende: Compruebe las conexiones de los cables por detrás de la consola y dentro del armazón (fase de montaje n.º 3 + 7). Si el problema persiste, consulte el cuadro de la última página del manual de instrucciones.

En la pantalla de la consola aparece «E1», «E2», «E3»: Diríjase al servicio posventa de Domyos (véase la última página).



FEL120

Original instructions to be kept

Notice originale à conserver

Conserve estas instrucciones originales

Originalanleitung für Ihre Unterlagen

Istruzioni originali da conservare

De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden

Manual original a guardar

Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość

Tegye el az eredeti használati utasítást.

Сохраните оригинальную инструкцию

Informații originale care trebuie păstrate

Originál návod uchovať

Originální návod uschovajte

Originalbipacksedel att spara

Запазете оригиналното упътване

Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu

Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu

Shranite originalna navodila

Φυλάξτε το πρωτότυπο των οδηγιών χρήσης

Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu

Petunjuk asli untuk disimpan

请保留说明书

大切に保管してください

請保留原始說明書

โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน

보관해야 할 사용설명서 원본

يرجى الاحتفاظ بهذه النشر

دستورالعمل های اصلی را نگهداری کنید



Производитель и адрес, Франция:

DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299 59650

Villeneuve d'Ascq cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabriqué en Chine - Fabricado na/em China - Произведено в Китае - İmal edildiği yer Çin
ผลิตในจีน - ساخت چین الصين صنع في -



Pack Ref: 2679251