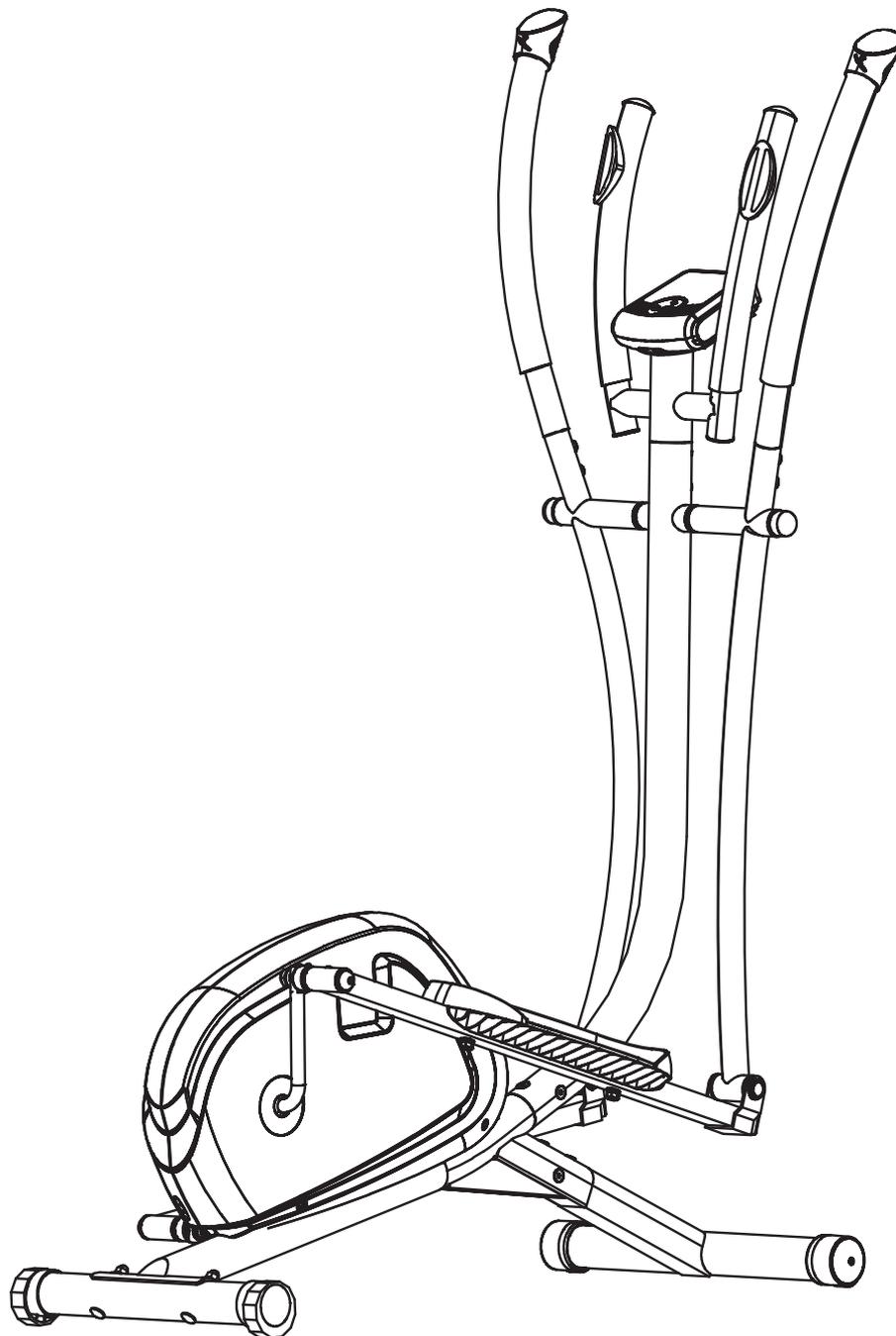
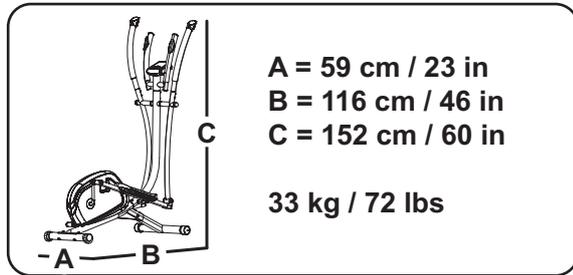


VE 410



DOMYOS

1 Pulse sensors - Capteurs de pulsations
 Sensores de pulso - Pulssensoren
 Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
 Sensores de pulsações - CzuJNIki pulsu
 Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
 Captatori de pulsații - Snímače tepu - Pulsgivare
 Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
 مجسات النبض - 脉搏测试仪 - 脈搏監測儀

2 Mobile handlebars - Guidon mobile - Manillar móvil
 Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
 Guidor móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
 Подвижный руль - Ghidon mobil - Pohyblivá řídítka - Rörligt styre - Подвижно кормило - Hareketli gidon - مقود متحرك
 移动式手把 - 可移動把手

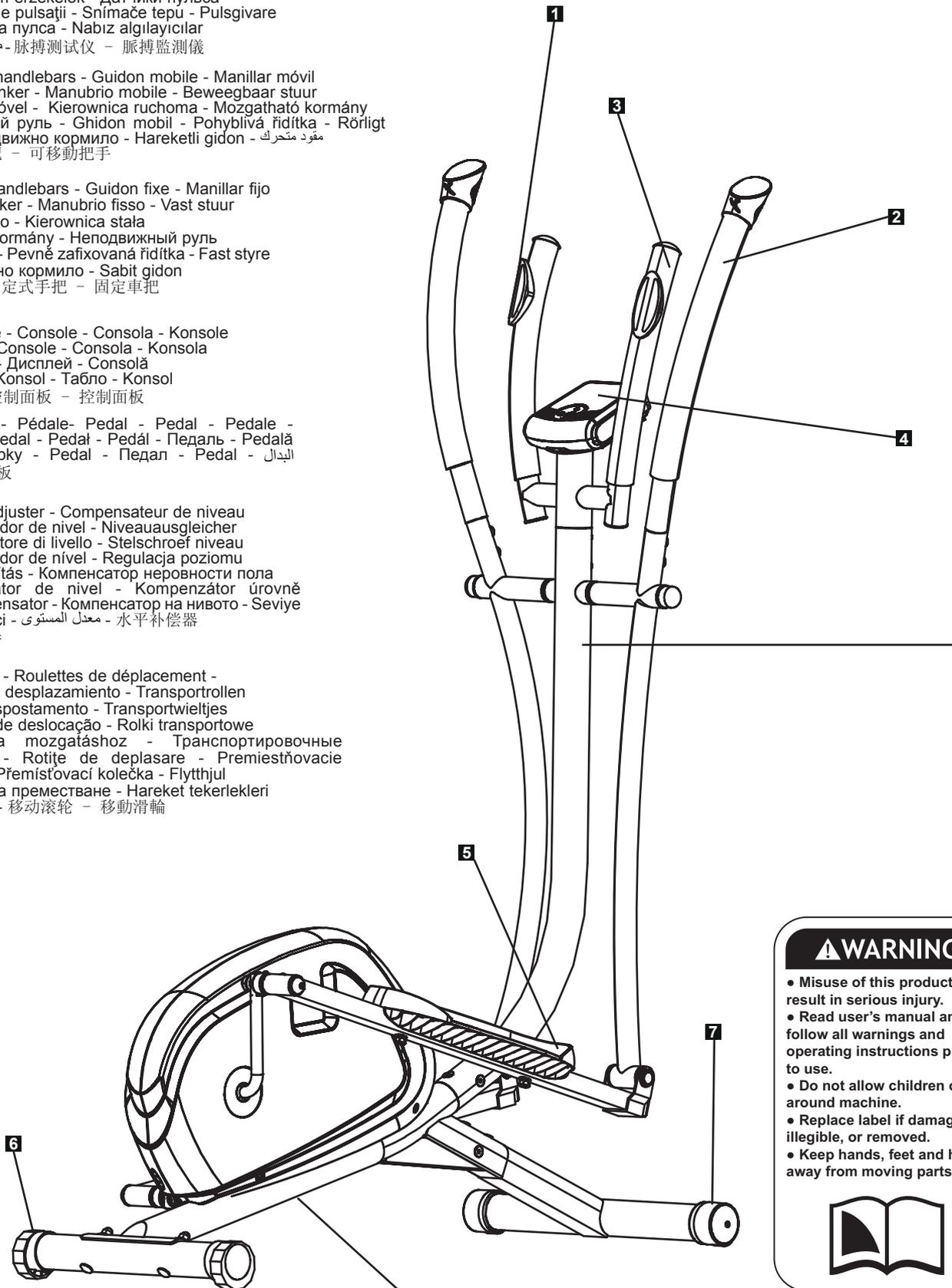
3 Fixed handlebars - Guidon fixe - Manillar fijo
 Fester Lenker - Manubrio fisso - Vast stuur
 Guidor fixo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - Неподвижный руль
 Ghidon fix - Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 - Фиксирано кормило - Sabit gidon
 مقود ثابت - 固定式手把 - 固定車把

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

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

6 Level adjuster - Compensateur de niveau
 Compensador de nivel - Niveaueausgleicher
 Compensatore di livello - Stelschroef niveau
 Compensador de nível - Regulacja poziomu
 Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола
 Compensator de nivel - Kompenzátor úrovne
 Nivåkompensator - Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici - معادل المستوى - 水平补偿器
 穩定補償器

7 Castors - Roulettes de déplacement -
 Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
 Rotelle di spostamento - Transportwieltes
 Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
 Görgök a mozgathoz - Транспортировочные
 колесики - Rotițe de deplasare - Premiestňovacie
 kolieska - Přemísťovací kolečka - Flythjul
 Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
 عجلات التحريك - 移动滚轮 - 移動滑輪



⚠ 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 hair away from moving parts.



VE410 - 1380.996

SN: XXXXX DPSH
 TN: XXXXXXXXXXXX
 DATE: WW-YYYY

EN 957 HC GB 17498-1998

Made in China

Fabricado na China
 Произведено в Китае
 İmal edildiği yer Çin
 中国制造 合格品

OXYLANE, 4 bd de Mons BP 299, 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex, France

Importado para Brasil por IGUASPORT Ltda

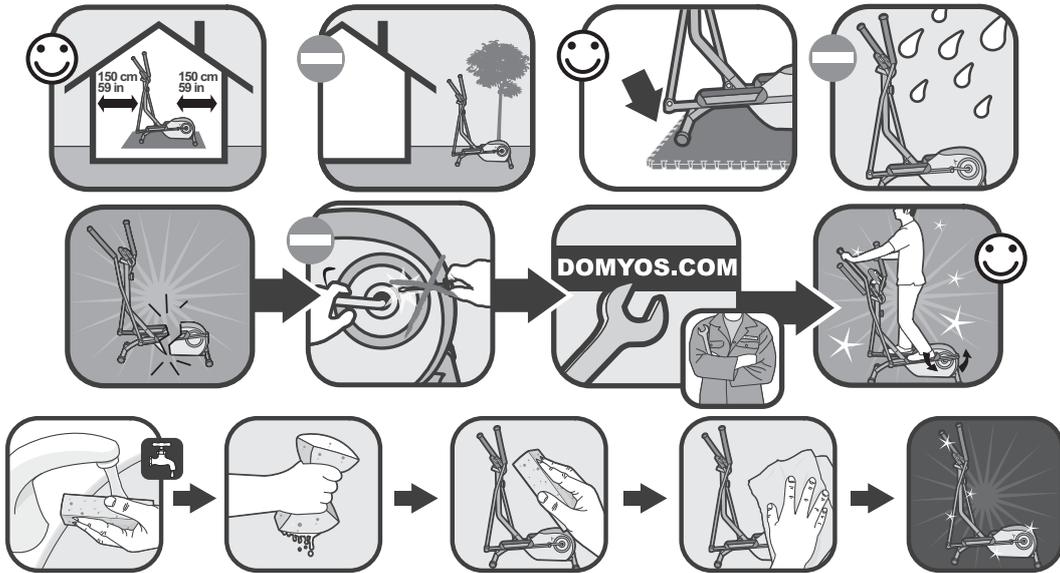
CNPJ : 02.314.041/0001-88

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

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd. Şti, Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah., G Blok No: 1 Bayrampaşa, 34235 Istanbul, Turkey



SAFETY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • BEVEILIGING •
 SEGURANÇA • ZABEZPIECZENIE • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚĂ •
 BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЗОПАСНОСТЬ • GÜVENLİK •
 آمان • 安全事項 • 安全事項



⚠️ **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.

⚠️ **ADVERTÊNCIA**

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

⚠️ **UWAGA**

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

⚠️ **FIGYELMEZTÉS**

- A szerkezet helytelen használatára súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, 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 alkatrészekről

⚠️ **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

⚠️ **ATENȚIE**

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răni 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 țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocollantul este deteriorat, ilizibil sau lipsese, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

⚠️ **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.
- Zabráňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepící štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohyblivým nebo součástkám.

⚠️ **VARNING**

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

⚠️ **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:**

- Всяко 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 kullanımını ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yöntemini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatları uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermemeyi ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareketsiz halindeki parçalara yaklaştırmayın.

⚠️ **تحذير**

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

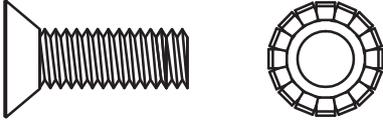
⚠️ **注意**

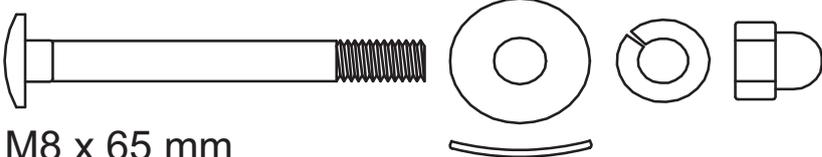
- 濫用本產品有造成嚴重傷害的可能。
- 使用前請閱讀使用說明，遵守其中的有關注意事項和操作方法。
- 不要讓兒童使用本產品或在產品周圍玩耍。
- 若標籤受損、印刷模糊或無標籤，則應更換標籤。
- 使手、腳和頭髮遠離運動的部位。

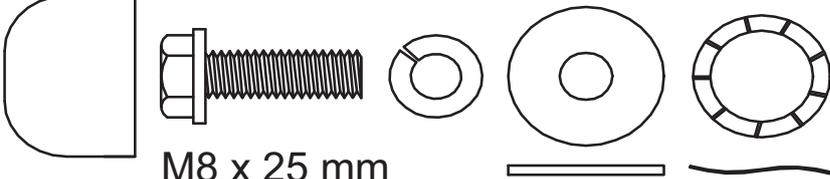
⚠️ **注意事項**

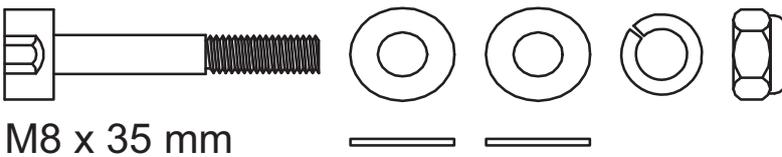
- 對產品進行不當使用將可能導致嚴重受傷。
- 每次使用前，請仔細閱讀使用說明書並遵照其中全部說明及注意事項進行使用。
- 不可讓兒童使用該機器，並將其置於兒童可觸及範圍之外。
- 如果機器上的膠貼損壞、模糊或缺失，須將其更換。
- 不可使雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的零件。

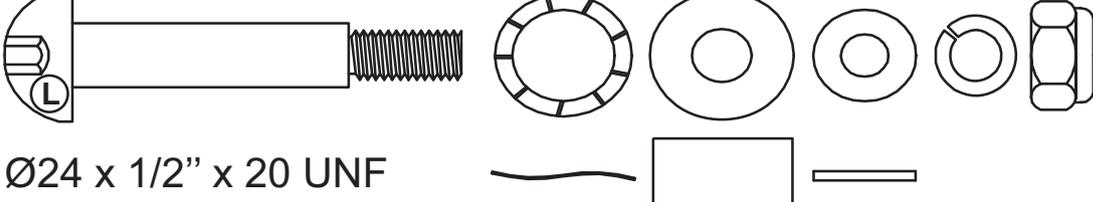
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝

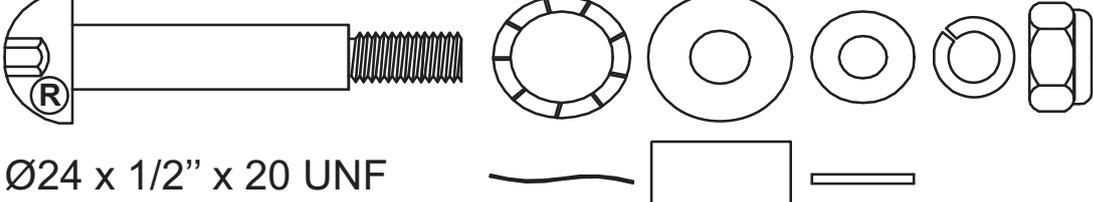
A  **x 14**
 M8 x 20 mm 

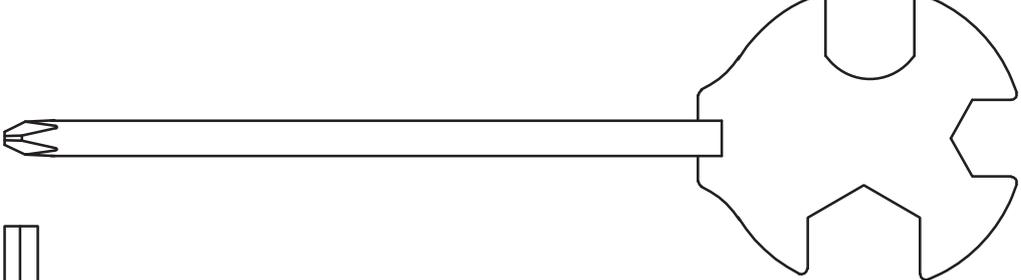
B  **x 2**
 M8 x 65 mm

C  **x 2**
 M8 x 25 mm

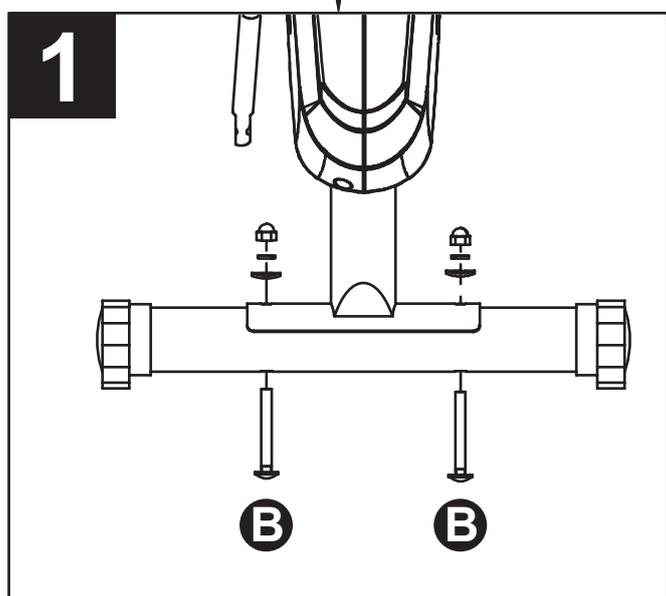
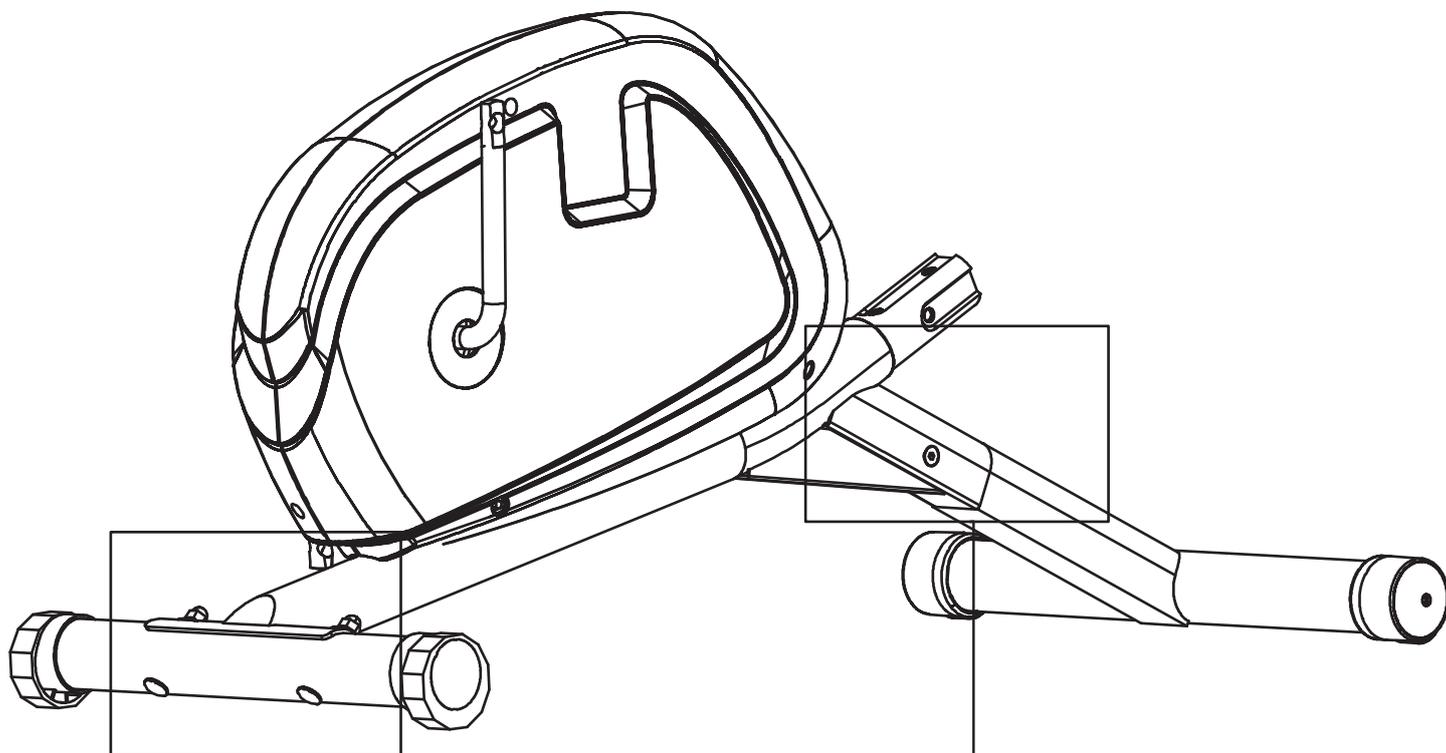
D  **x 4**
 M8 x 35 mm

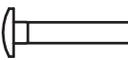
E  **x 1**
 Ø24 x 1/2" x 20 UNF

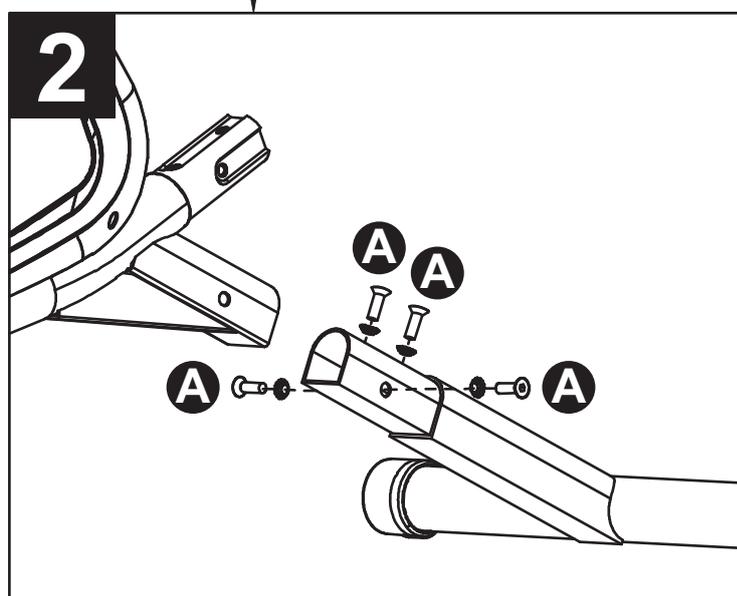
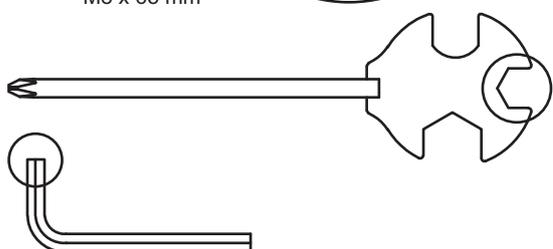
F  **x 1**
 Ø24 x 1/2" x 20 UNF

 **x 2**
 **x 1**

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



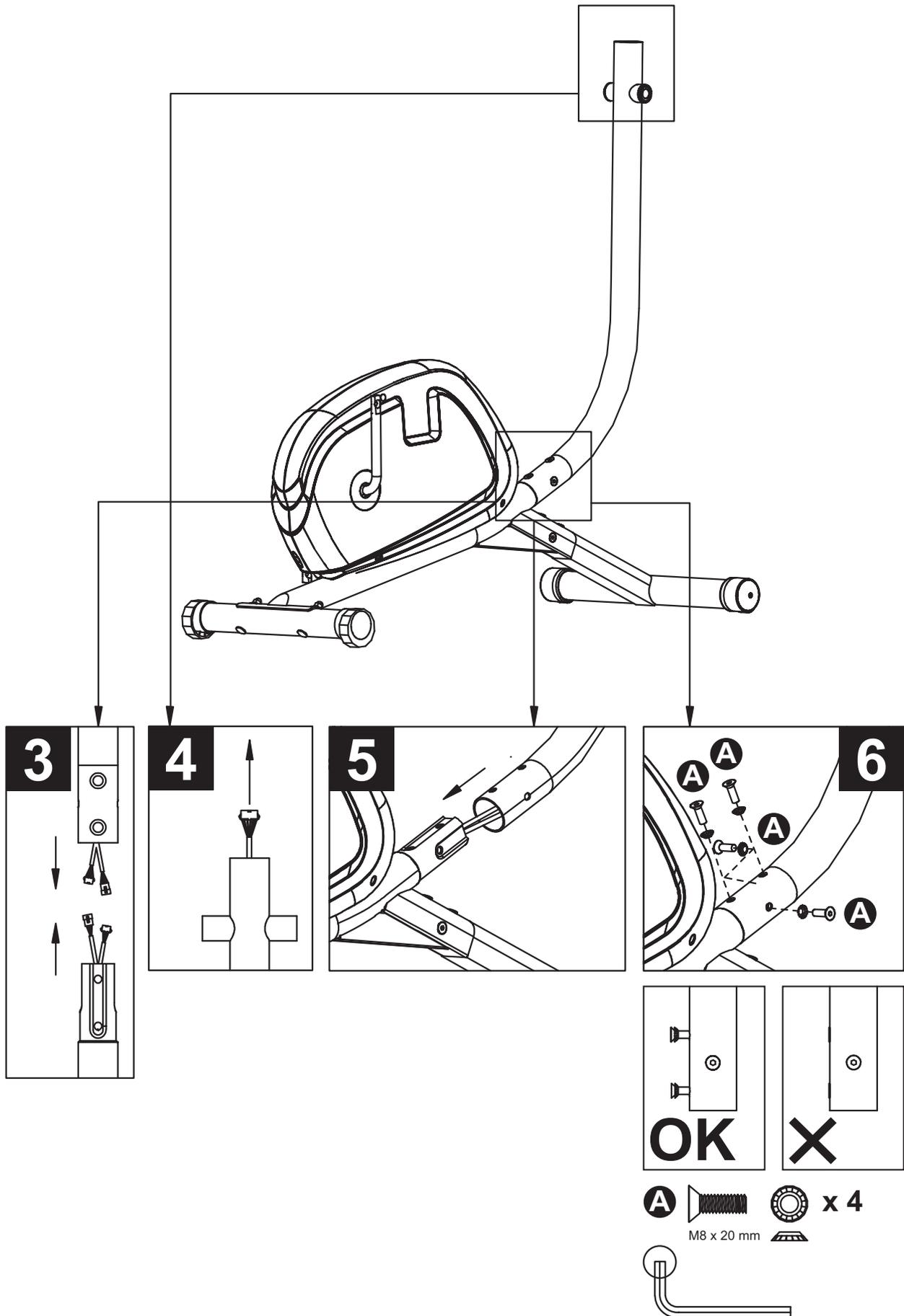
B     x 2
 M8 x 65 mm



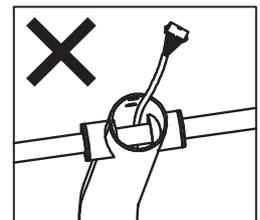
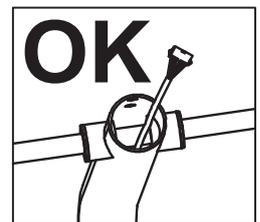
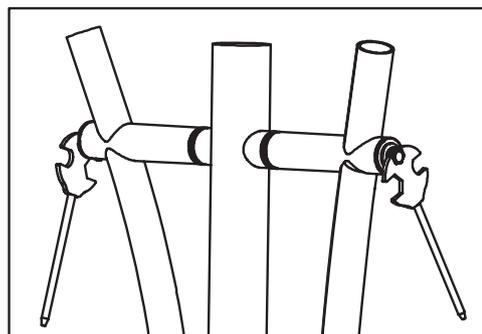
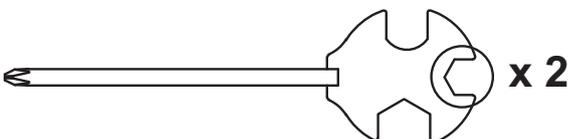
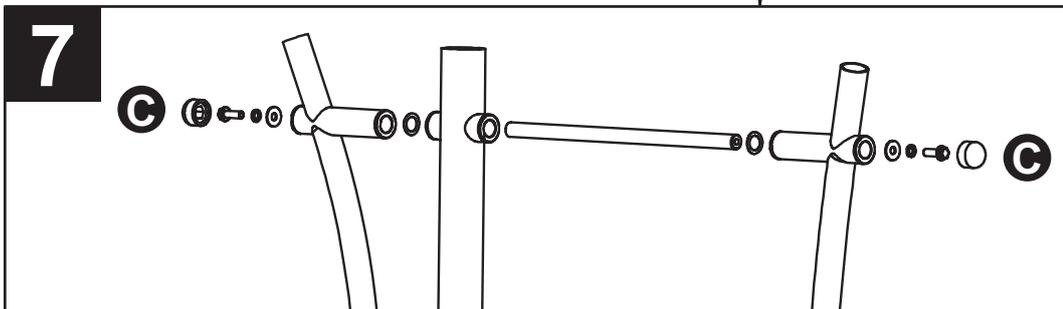
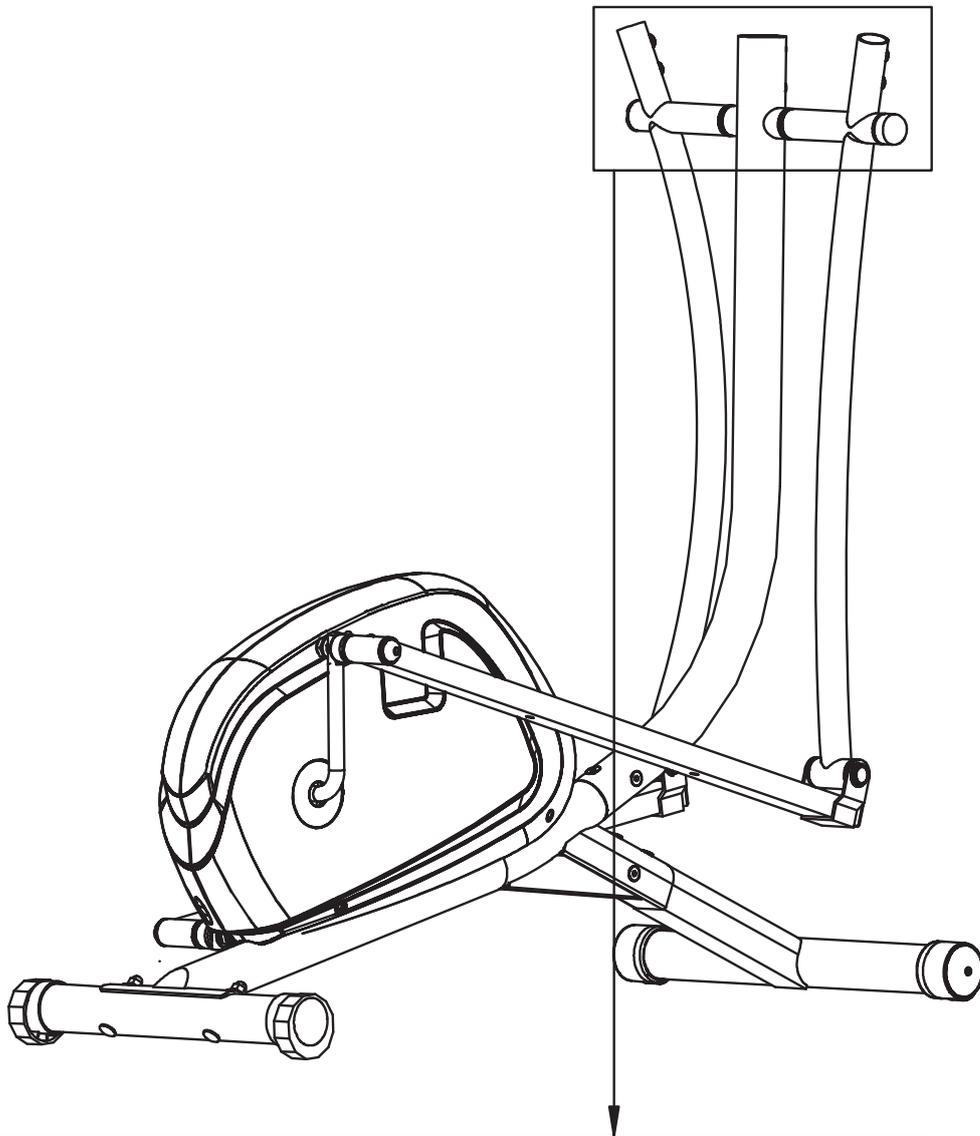
A   x 4
 M8 x 20 mm



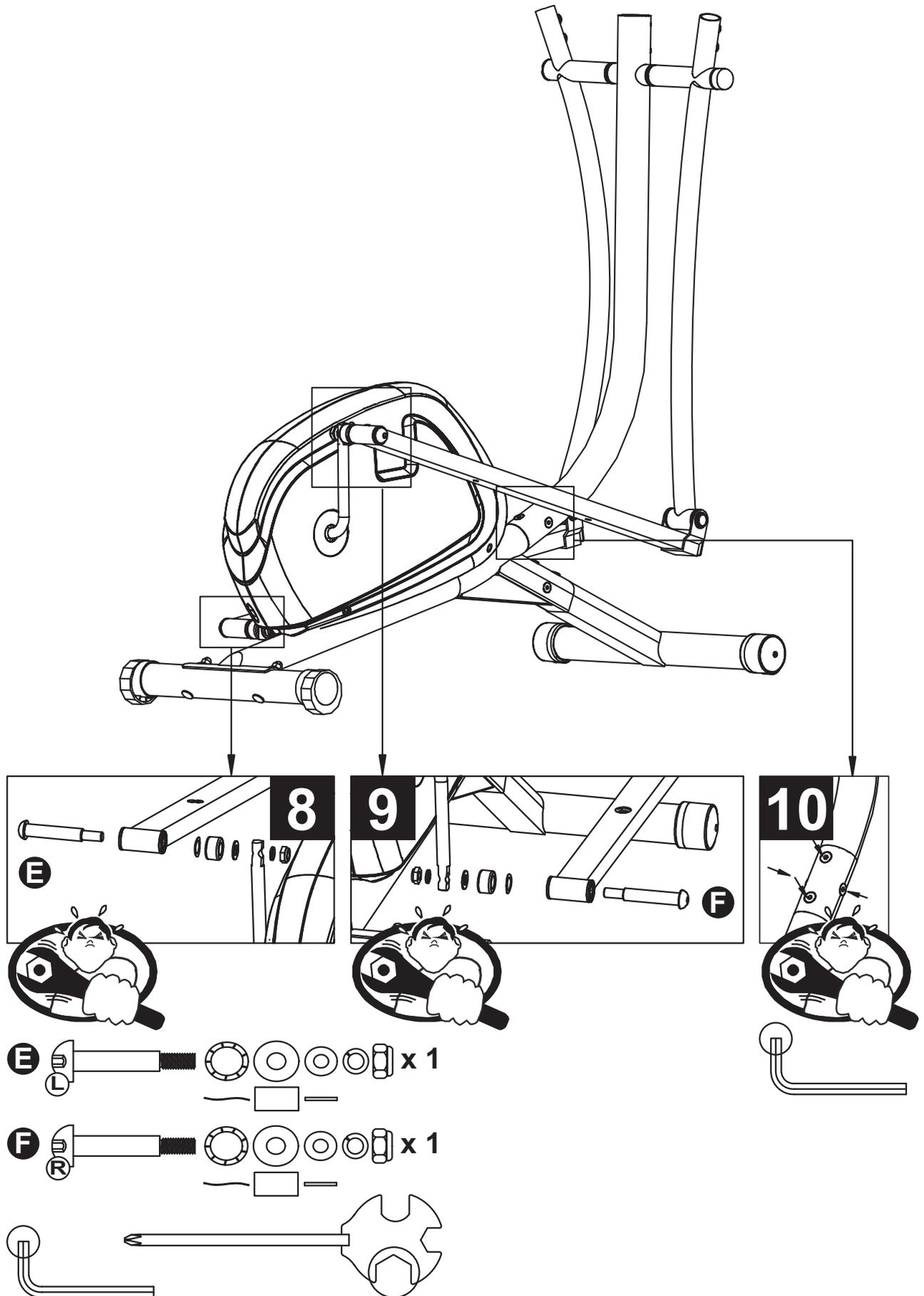
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



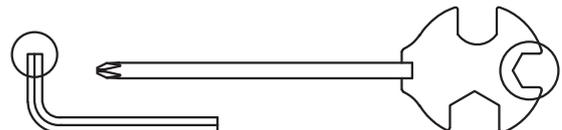
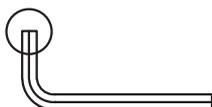
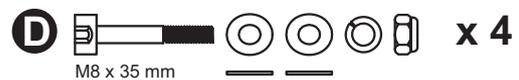
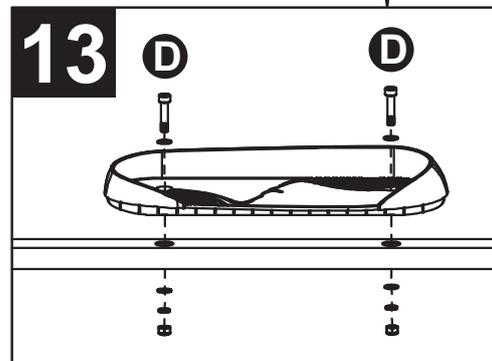
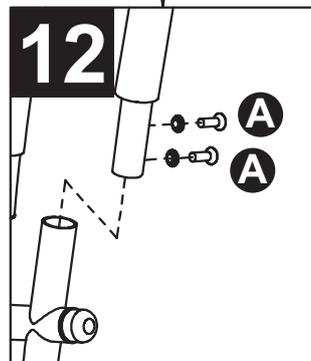
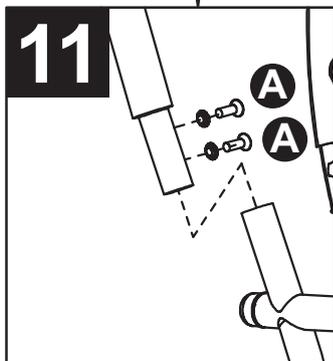
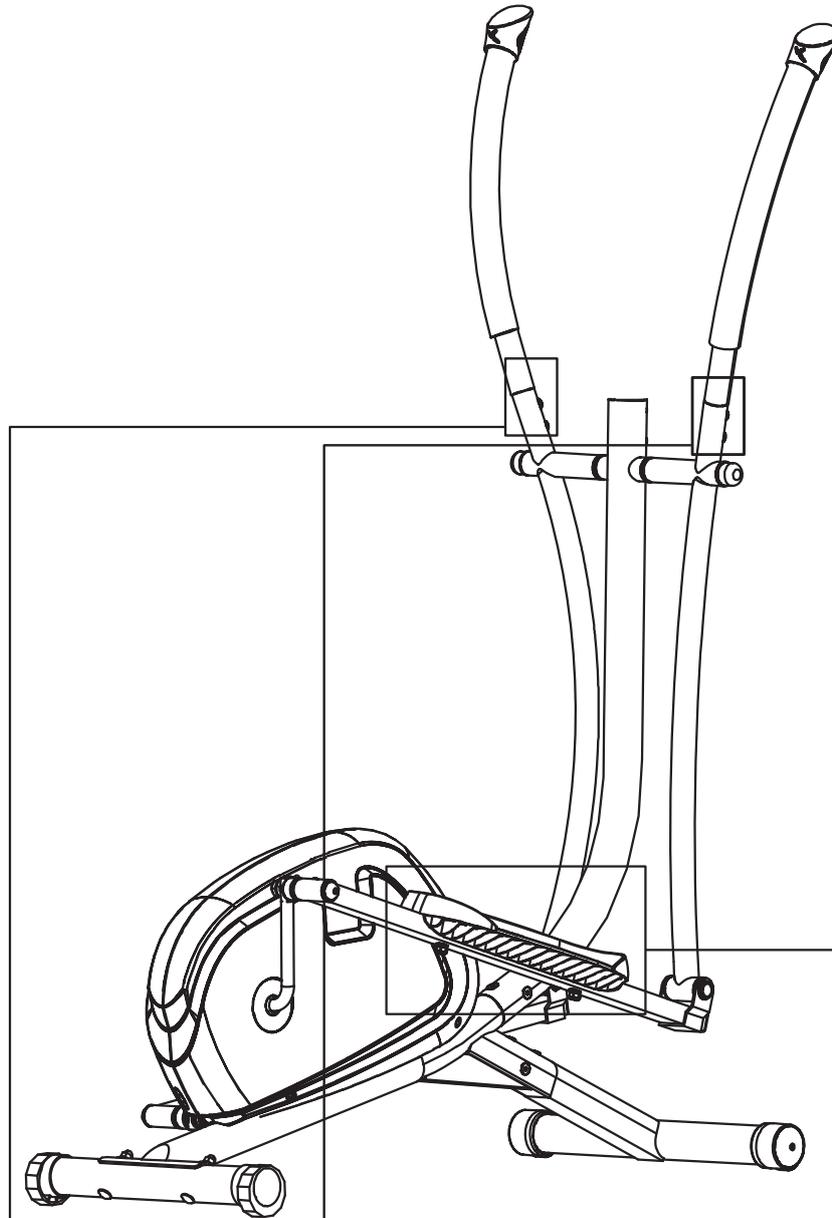
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
HOPSÄTTNING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



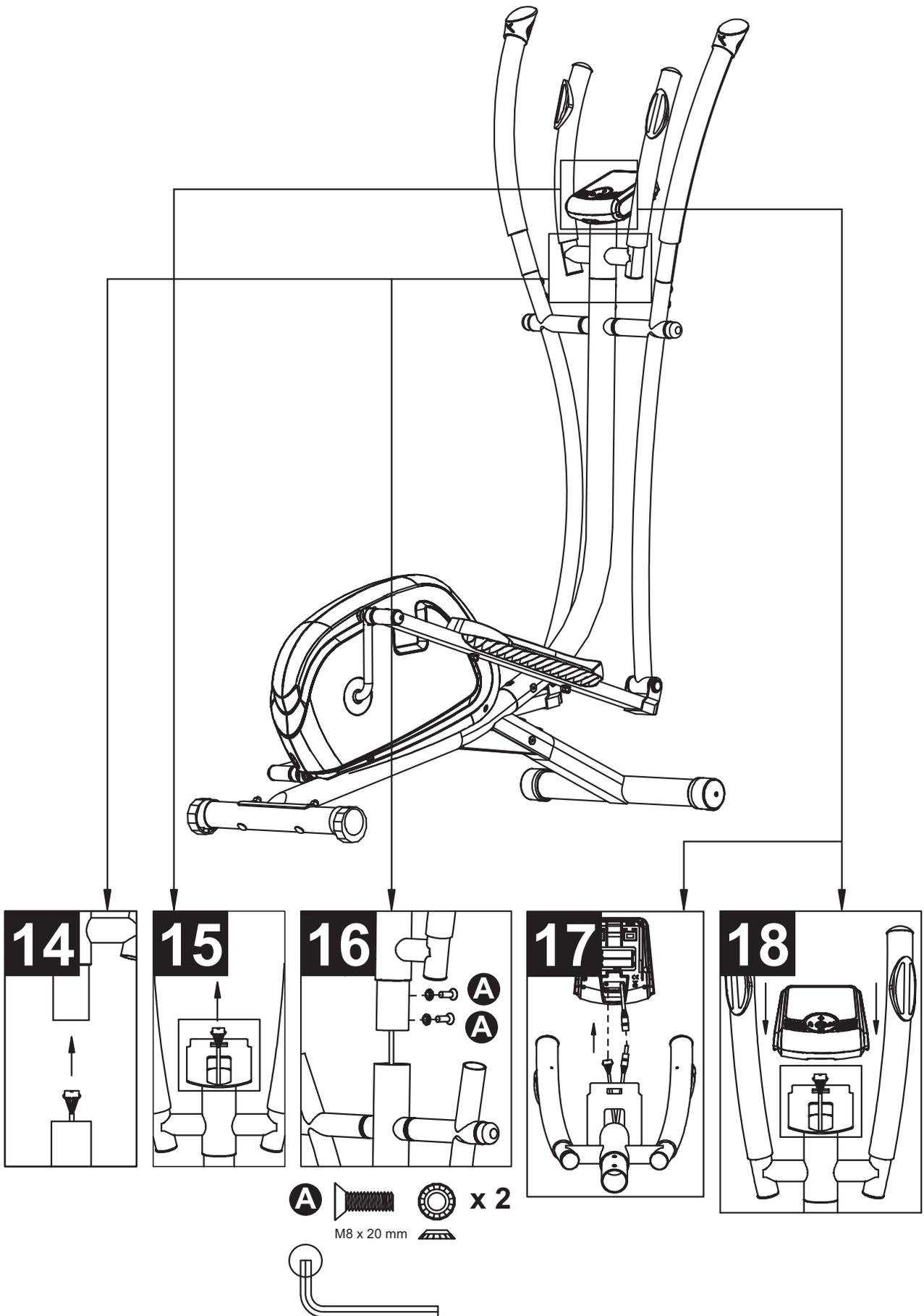
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
HOPSÄTTNING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

Que vous soyez débutant ou sportif de haut niveau, DOMYOS est votre allié pour rester en forme ou développer votre condition physique. Nos équipes s'efforcent toujours de concevoir les meilleurs produits pour votre usage. Si toutefois vous avez des remarques, des suggestions ou des questions, nous sommes à votre écoute sur notre site DOMYOS.COM. Vous y trouverez également des conseils pour votre pratique et une assistance en cas de besoin.

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

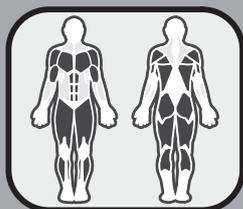
PRESENTATION

La pratique du vélo elliptique est une excellente forme d'activité cardio-training qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardio-vasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, mollets, dorsaux, pectoraux, biceps et abdominaux en gainage.

La pratique du rétropédalage vous permettra d'accentuer le travail des fessiers et de l'arrière des cuisses.

Le travail en endurance vous permettra de brûler un maximum de calories (idéal pour perdre du poids en association avec une alimentation équilibrée).

PARTIE DU CORPS TRAVAILLEES



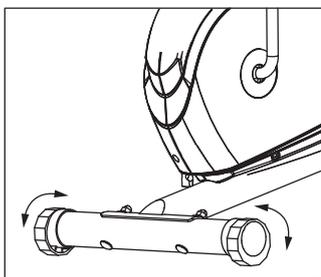
AVERTISSEMENT

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.

RECOMMANDATION GÉNÉRALES

1. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
2. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant des plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine l'utilisation ou la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
3. N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
4. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
5. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
6. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
7. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.
8. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
9. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.

RÉGLAGES



1. MISE A NIVEAU DU VELO

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

2. REGLAGE DE LA RESISTANCE

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.

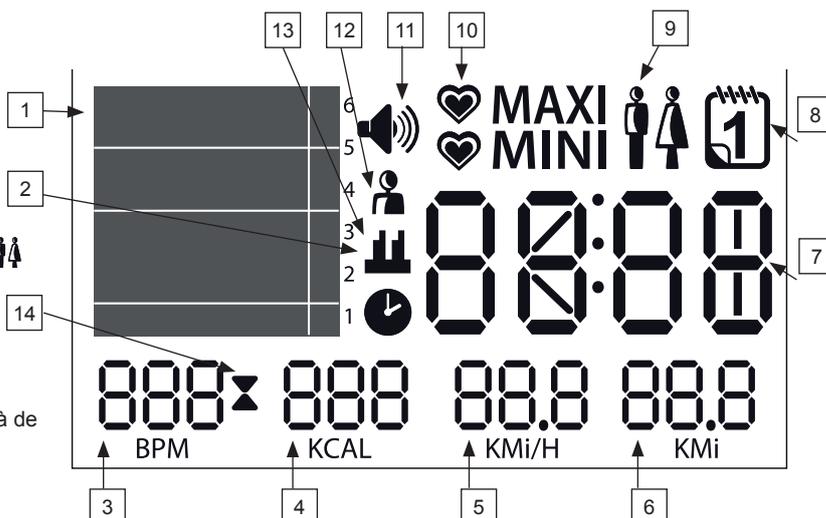
DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

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

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

AFFICHAGE

1. Zone d'affichage des programmes
2. Indication de sélection des programmes (de 1 à 6)
3. Affichage de la fréquence cardiaque
4. Affichage des calories dépensées
5. Affichage de la vitesse
6. Affichage de la distance parcourue
7. Affichage du temps d'entraînement
8. Indicateur de sélection de l'ÂGE de l'utilisateur
9. Indicateur de sélection du SEXE (Homme / Femme)
10. Indicateur pour le paramétrage des zones cibles cardiaque.
11. Indicateur sur l'activation ou non de l'avertissement sonore de dépassement de zone cardiaque cible
12. Vous êtes dans le mode 'paramétrages'
13. Vous êtes dans le mode 'choix du programme'
14. Indicateurs lorsque vous êtes en-dessous ou au-delà de votre paramétrage de zone cardiaque cible



Remise à zéro du produit :

- Le produit se met en veille environ au bout de cinq minutes d'inactivité.
- Les indicateurs se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).
- En appuyant sur le bouton RESET au dos de la console.

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).

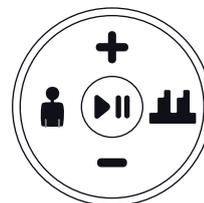
Calories : Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

Fréquence cardiaque* : La mesure de la fréquence cardiaque se réalise à l'aide des capteurs de pulsation présents sur le guidon. Votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minute.

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

FONCTION DES BOUTONS

- ▶ Bouton d'allumage, de validation, de pause ou d'arrêt. Permet de lancer le mode 'QUICK START'
- ▶ Permet d'entrer dans le mode 'PARAMETRAGES'
- ▶ Permet d'entrer dans le mode 'PROGRAMMES'
- ▶ Permet de faire défiler les programmes et d'ajuster les valeurs



RÉGLAGES À L'ARRIÈRE DE LA CONSOLE

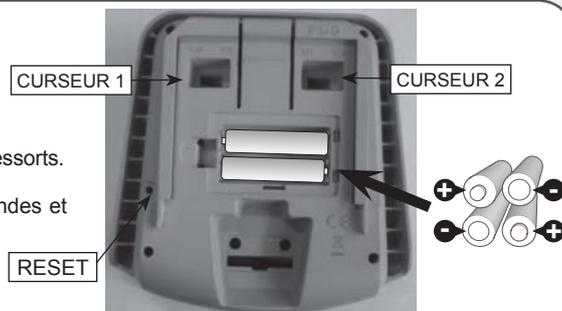
Curseur 1 : Sélection du type d'appareil sur lequel est utilisée votre console : VM (Vélo Magnétique) / VE (Vélo Elliptique)

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

INSTALLATION DES PILES

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 6 (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 sur 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.

UTILISATION

Votre vélo fonctionne sur secteur ou avec des piles. Après 5 minutes d'inactivité, la console s'éteint. Nous vous conseillons d'enlever les piles si vous n'utilisez pas votre vélo pendant une longue durée ou si vous l'utilisez sur secteur.

Lors de chaque mise sous tension (branchement sur secteur ou installation des piles), la FC5 lance le mode QUICK START. Faites un appui long sur  pour entrer dans le mode paramétrage ou un appui long sur  pour entrer dans le mode programmes.

À la fin de votre séance d'entraînement, cet appareil vous propose un retour au calme d'1 minute : 'COOL'. Un résumé de votre séance est proposé.

QUICK START

La fonction QUICK START vous permet de démarrer rapidement votre séance d'entraînement. Lorsque la console FC5 est en veille, un appui bref sur la touche  ou commencer à pédaler lancera automatiquement un entraînement de 30 minutes à l'intensité la plus faible. Pour modifier l'intensité de travail, appuyez brièvement sur les touches + et -.

Vous pouvez à tout moment faire une pause en faisant un nouvel appui sur la touche .

Un appui long sur cette même touche mettra fin à l'entraînement : 'END'. Un nouvel appui long éteindra la console : 'OFF'.

PARAMÉTRAGE

Lorsque la FC5 est en veille, un appui bref sur  lancera le menu PARAMÉTRAGES : 'SET'. Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, votre ÂGE. L'appareil vous propose alors une zone cible cardiaque correspondant par défaut, pour le maximum à 100% du rythme cardiaque conseillé et pour le minimum à 70% de cette valeur maximale. Vous pouvez faire varier ces données grâce aux touches + et -. Validez chaque valeur par un appui bref sur . Ensuite, vous avez la possibilité d'actionner une alarme de dépassement de vos zones cardiaques maxi et mini paramétrées .

Une fois le paramétrage terminé, OK apparaît sur la FC5. La console vous propose alors un entraînement de 30 minutes.

PROGRAMMES

Votre console FC5 vous propose 6 programmes d'entraînement.

Dans le mode programmes  appuyez sur les touches + et - afin de sélectionner votre programme.

Validez ensuite en appuyant sur la touche .

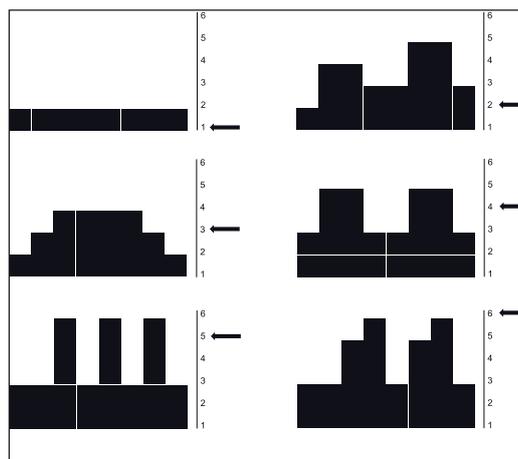
Le temps d'entraînement proposé est de 30 min, vous pourrez l'ajuster en appuyant sur les touches + et -. Appuyez brièvement sur  pour débiter votre entraînement.

Vous pouvez à tout moment faire une pause en faisant un appui sur la touche .

Pendant votre programme d'entraînement, vous pouvez retourner dans le mode paramétrage en faisant un appui long sur  ou retourner à la sélection des programmes grâce à l'appui long sur .

Les 6 programmes d'entraînement ont été développés en partenariat avec les coaches sportifs du DOMYOS CLUB (www.domyosclub.com). Avant toute activité sportive, consultez votre médecin pour une pratique adaptée.

Pour les débutants, nous vous conseillons 2 à 3 séances de 20 minutes par semaine à allure modérée.



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 de 1,6 mètres (ces valeurs correspondent 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.
- 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 : vérifiez la bonne position +/- des piles.
- Si le problème persiste recommencez avec des piles neuves.
- Si vous êtes branché sur le secteur : vérifiez le 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.

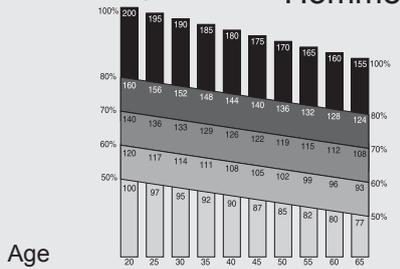
Si le problème persiste : ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche.

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.

ZONE D'EXERCICE

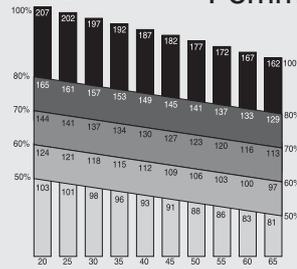
- Entraînement de 80 à 90% et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale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

Pulsations par minute Homme



Age

Pulsations par minute Femme



Age

Si votre âge est différent de ceux proposés dans le plateau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100%
 Pour les hommes : 220 - âge
 Pour les femmes : 227 - âge

UTILISATION

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



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 anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée. Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

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).

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.

GARANTIE COMMERCIALE

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

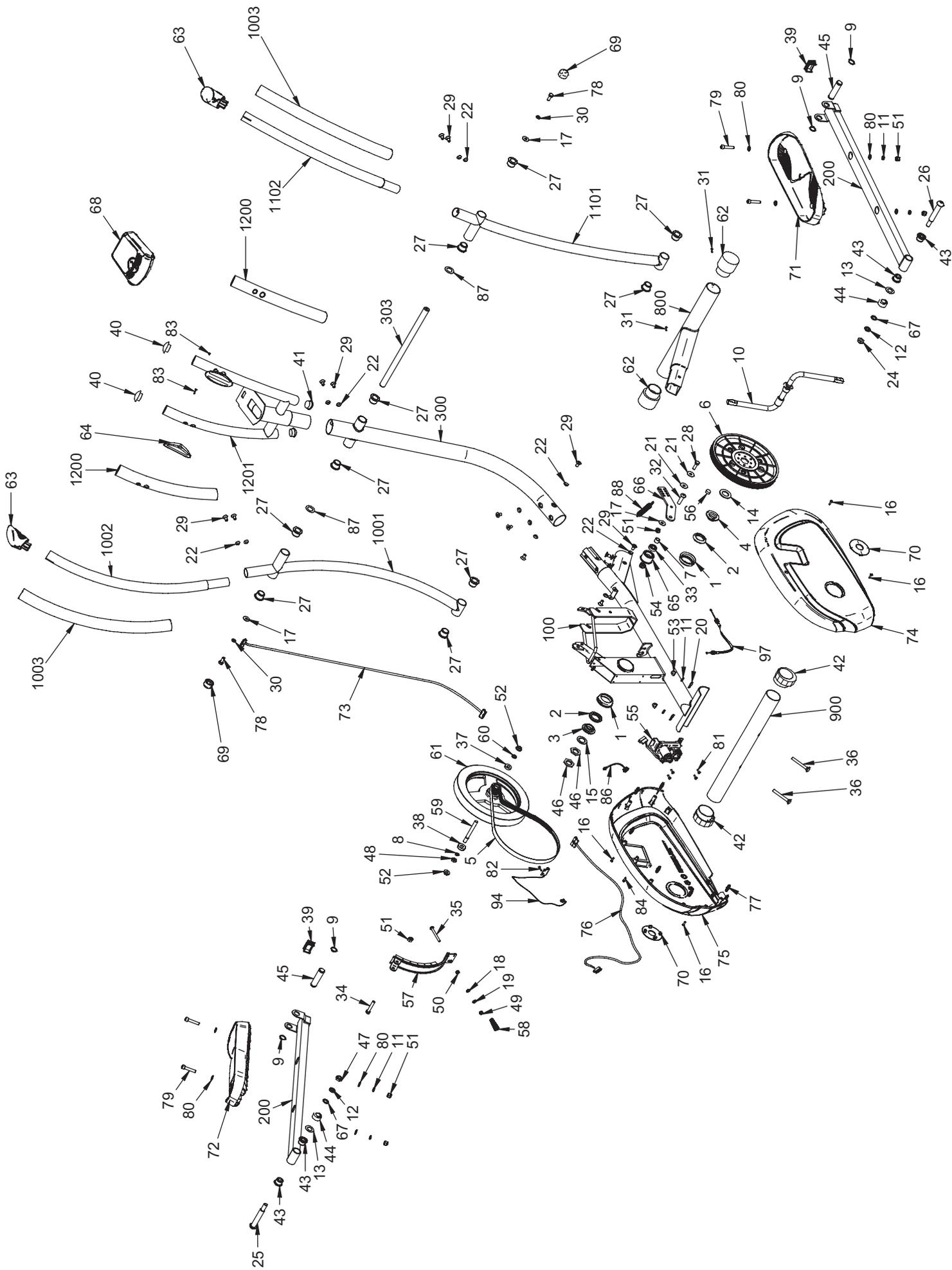
L'obligation de DOMYOS, en vertu de cette garantie, se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :

- Dommages causés lors du transport
- Utilisation et/ou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agrèés par DOMYOS
- Utilisation hors du cadre privé

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable dans le pays d'achat.

Pour bénéficier de la garantie sur votre produit, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.



AFTER SALES SERVICE • SERVICE APRES-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • بعد خدمة البيع • 售后服务 • 售後服務

FRANCE	Munissez-vous de votre preuve d'achat et contactez le SAV DOMYOS par l'un des moyens suivants : - Le site internet : http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet) - Le centre de relation clientèle : 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine)
BELGIQUE	Munissez-vous de votre preuve d'achat et contactez le service après-vente DOMYOS en vous connectant sur le site internet : http://services.domyos-fitness.com/ (coût d'une connexion internet)
BELGIE	Houd uw aankoopbewijs bij de hand, en neem contact op met de aftersales-afdeling van DOMYOS via de internetsite: (kosten internetverbinding)
OTHER COUNTRIES	Go to the customer service department at the store where you bought your product with your purchase receipt.
OTROS PAÍSES	Dirijase a cualquier tienda de la marca donde haya adquirido el producto y presente la prueba de compra.
ANDERE LÄNDER	Wenden Sie sich an den Empfang eines Geschäfts der Marke, wo Sie Ihr Produkt gekauft haben und legen Sie Ihren Kaufnachweis vor.
ALTRI PAESI	Presentatevi all'accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto, muniti del giustificativo d'acquisto.
OVERIGE LANDE	Meld u bij de receptie van de winkel van het merkproduct dat u heeft gekocht, en neem uw aankoopbewijs mee.
OUTROS PAÍSES	Dirija-se à recepção de uma loja da marca onde adquiriu o seu produto, com o respectivo justificativo de compra.
INNE KRAJE	Proszę zgłosić się do punktu obsługi klienta w sklepie, w którym zakupiono produkt i przedstawić dowód zakupu.
MÁS ORSZÁGOK	A vásárlást igazoló bizonylattal forduljon annak az üzlethálózatnak az ügyfélszolgálatához, ahol a terméket vásárolta.
ДРУГИЕ СТРАНЫ	Обратитесь в отдел работы с клиентами магазина той сети, где вы купили ваше изделие, и предоставьте товарный чек.
ALTE ȚĂRI	Prezentați-vă la magazinul firmei de la care ați achiziționat produsul, având asupra dumneavoastră dovada cumpărării.
OSTATNÍ ZEMĚ	Obraťe se na recepci našeho obchodu, kde jste výrobek zakoupili a předložte doklad o nákupu.
ANDRA LÄNDER	Vänd dig till kundmottagningen i den butik där du köpte produkten och tag med kvittot.
ДРУГИ ДЪРЖАВИ	Обърнете се към «Обслужване на клиенти» на магазина, където сте закупили продукта и представете вашето доказателство за покупката.
DİĞER ÜLKELER	Satın alma kanıtınız ile birlikte, ürününüzü satın aldığınız şirkete bağlı bir mağazanın müşteri kabul servisine başvurun.
دول أخرى	يرجى التوجه إلى قسم الاستقبال في مركز البيع الذي اشتريتم منه المنتج، شريطة إحضار وثيقة إثبات الشراء.
其他国家	请您携带产品购买发票至购物商店的服务台咨询。
其他國家	請您攜帶產品購買發票至購物商店的服務台諮詢。

VE 410

Keep these instructions
Notice à conserver
Conserve este manual
Gebrauchsanweisung bitte aufbewahren
Istruzioni da conservare
Gebruiksaanwijzing bewaren
Guardar folheto de instruções
Należy zachować niniejszą instrukcję obsługi
Őrizze meg a tájékoztatót!
Сохраните эту инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je třeba uchovat
Bruksanvisning som ska sparas
Пазете указаниято
El kitabını saklayın
يُرجى الاحتفاظ بهذه النشرة
请保存说明书
請保留說明書

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

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Forum Istanbul AVM. Kocatepe Mah. G Blok No: 1 Bayrampaşa, 34235 Istanbul, TURKEY

台灣迪卡儂有限公司, 台灣台中市408南屯區大墩南路379號, 諮詢電話: (04) 2471-8833

Importado para o Brasil por IGUASPORT Ltda

CNPJ : 02.314.041/0001-88 - 合格品 - Réf. Pack : 1402.369 V2

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

OXYLANE 4, bd de Mons - BP 299
59665 - Villeneuve d'Ascq Cedex
France

www.domyos.com

