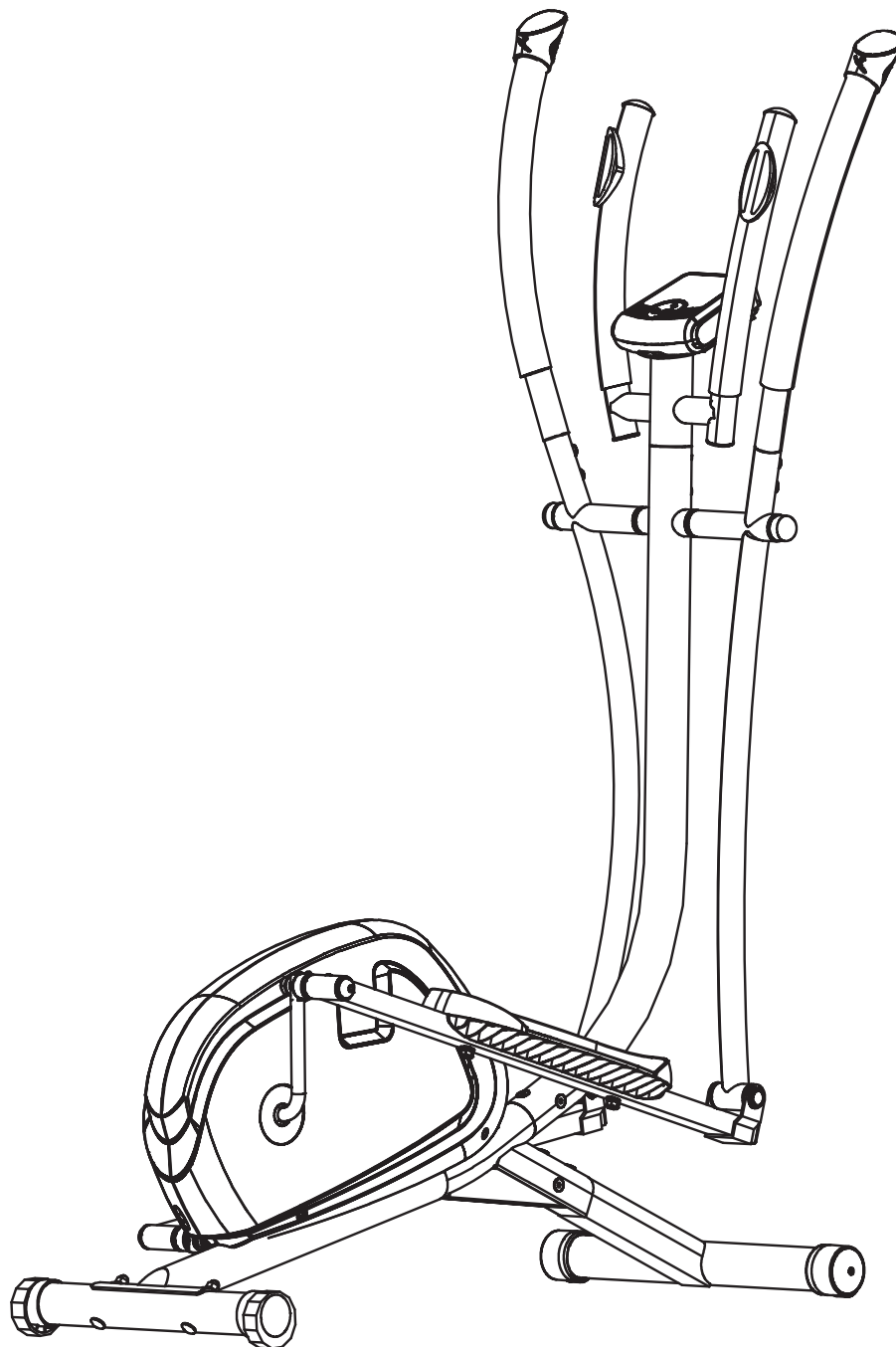
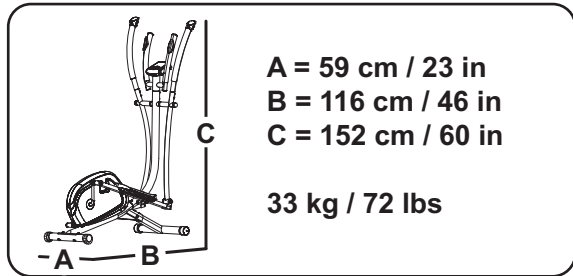


VE 410



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

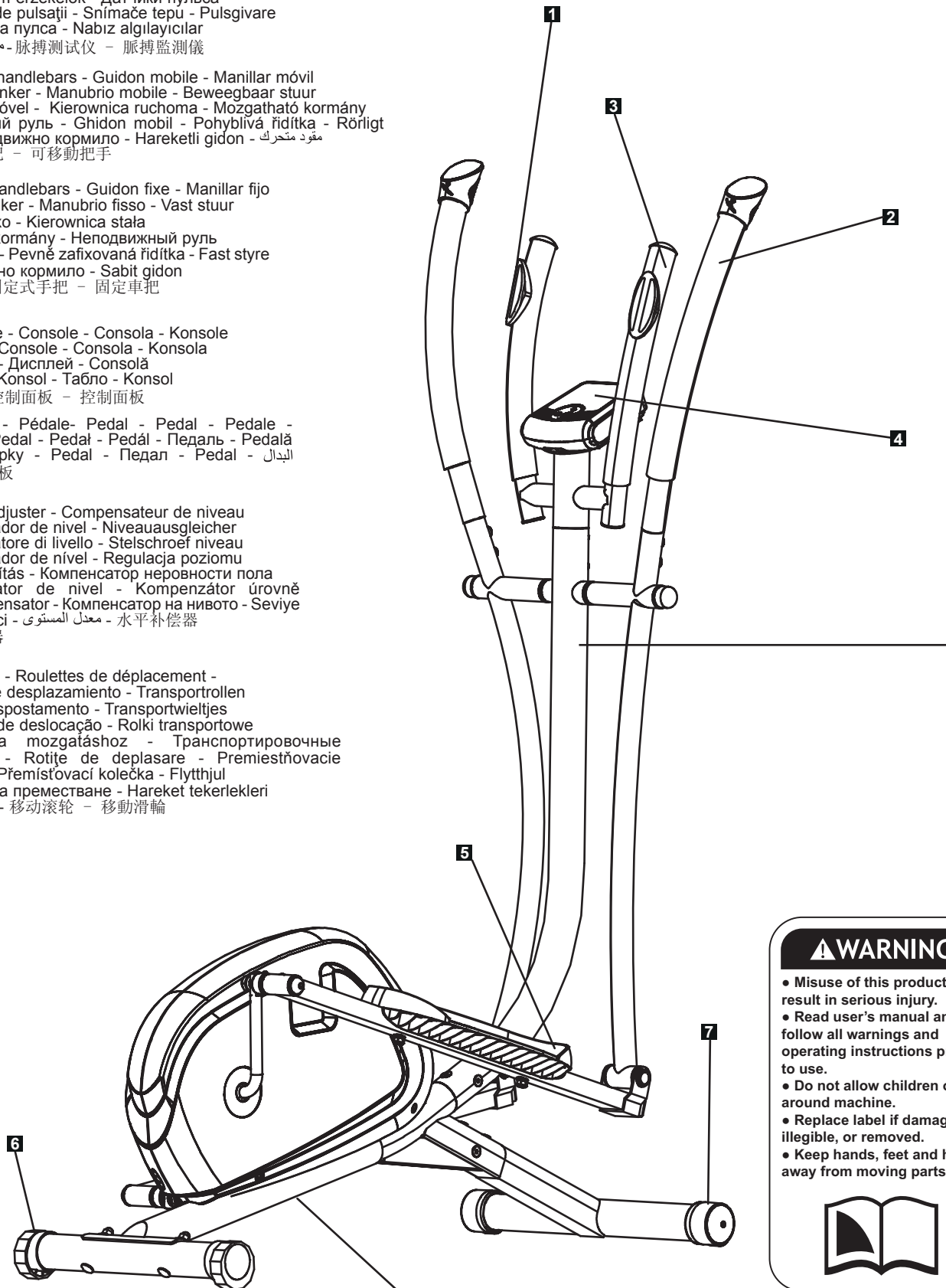
3 Fixed handlebars - Guidon fixe - Manillar fijo
 Fester Lenker - Manubrio fisso - Vast stuur
 Guidor fixo - Kierownica stała
 Rögzített kormány - Неподвижный руль
 Ghidon fix - Pevně zafixovaná řídítka - Fast styre
 - Фиксирано кормило - Sabit gidon
 مقود ثابت - 固定式手把 - 固定車把

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 - Pedalã
 Pedál Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - البدال
 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

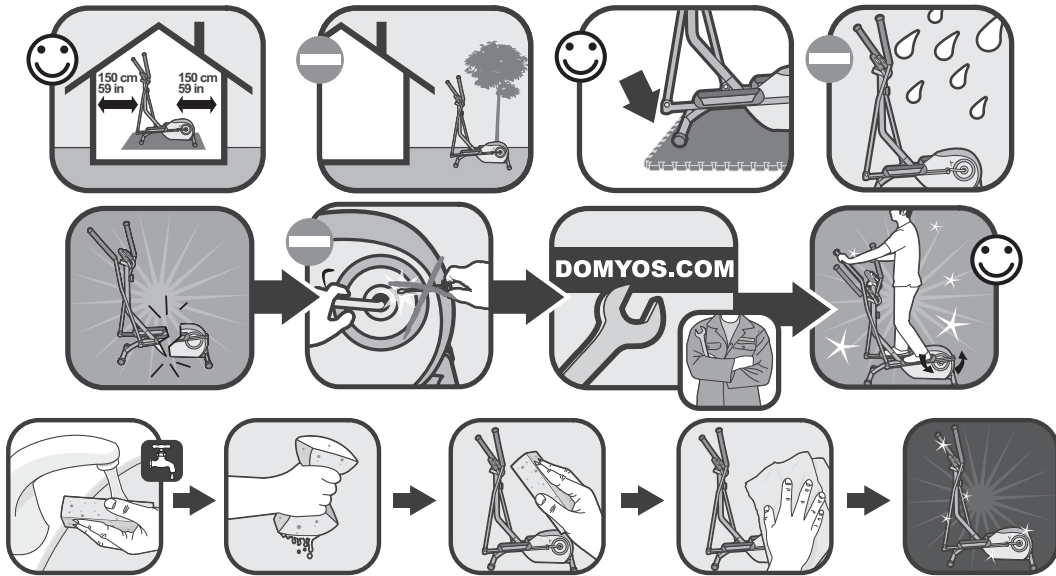
CNPJ : 02.314.041/0001-88

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.

⚠️ FIGYELMEZTÉTES

- A szerkezet helytelen használatá 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

- Jakékoli nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoli 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 talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yarıpışkan 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 مع الاهتمام الخاص بجميع 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.

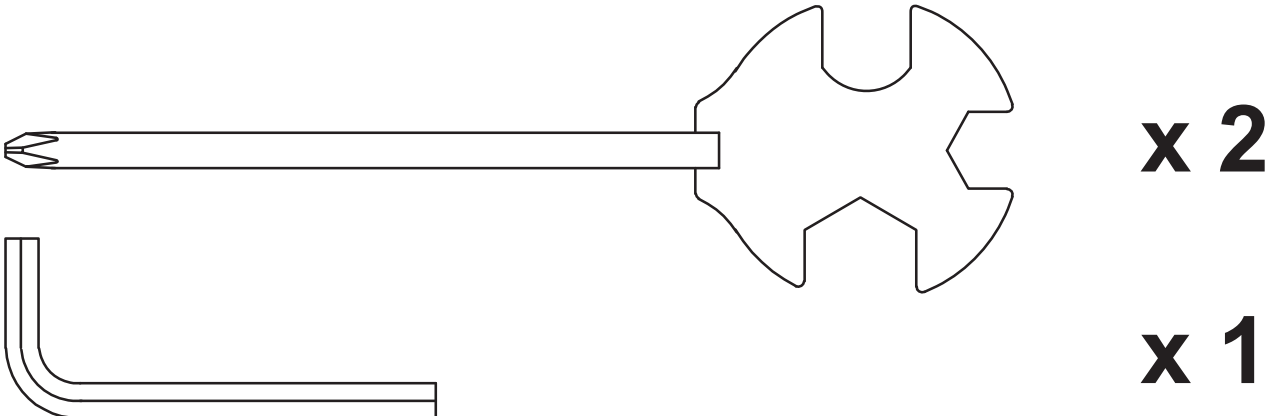
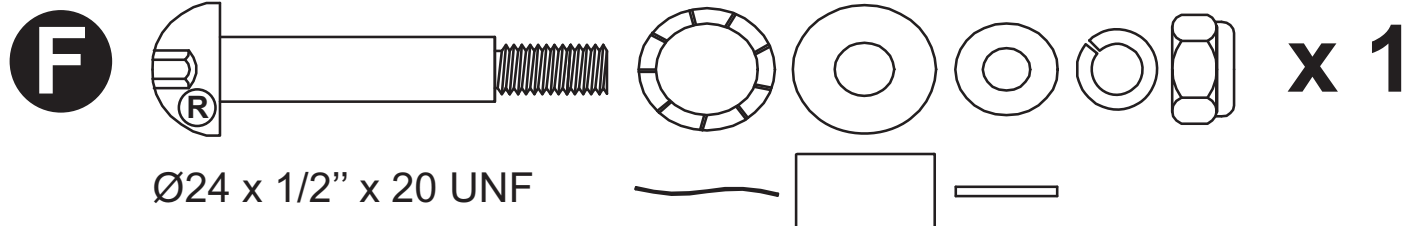
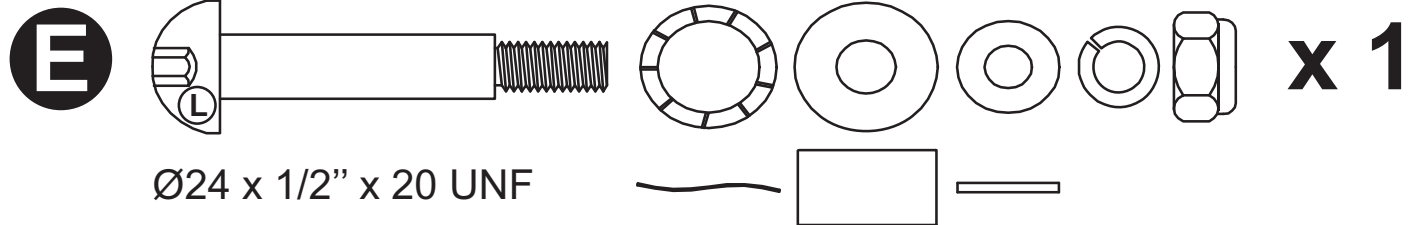
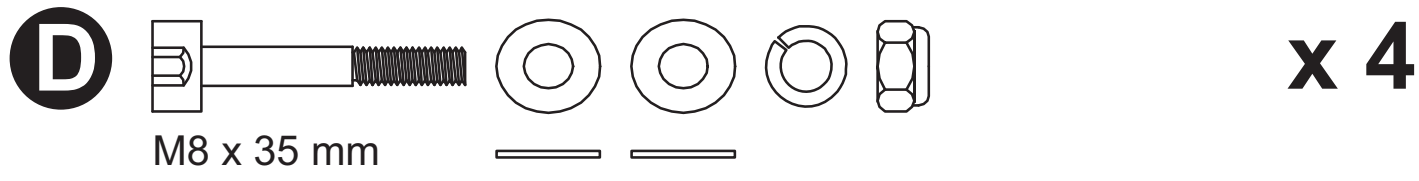
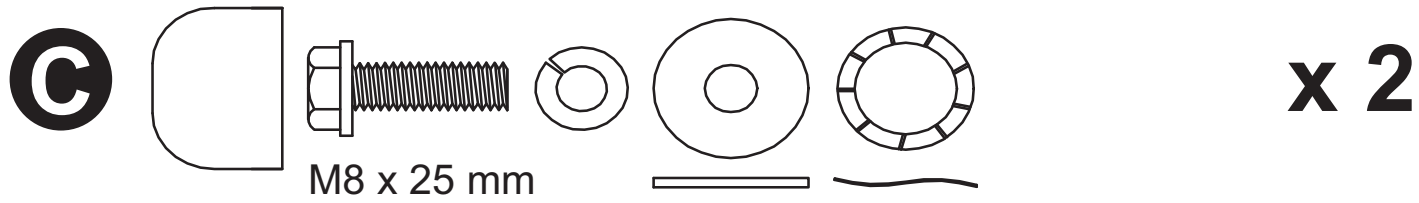
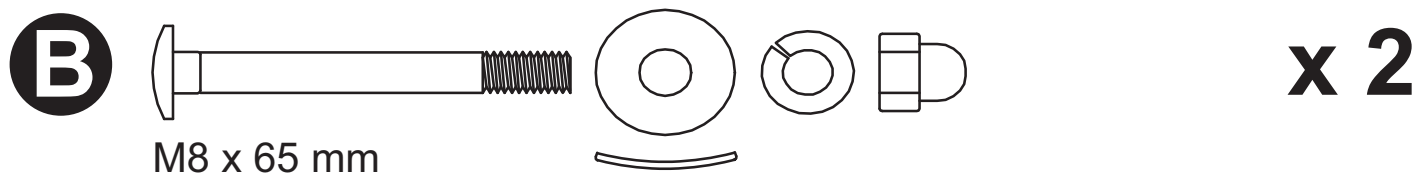
⚠️ 注意

- 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。

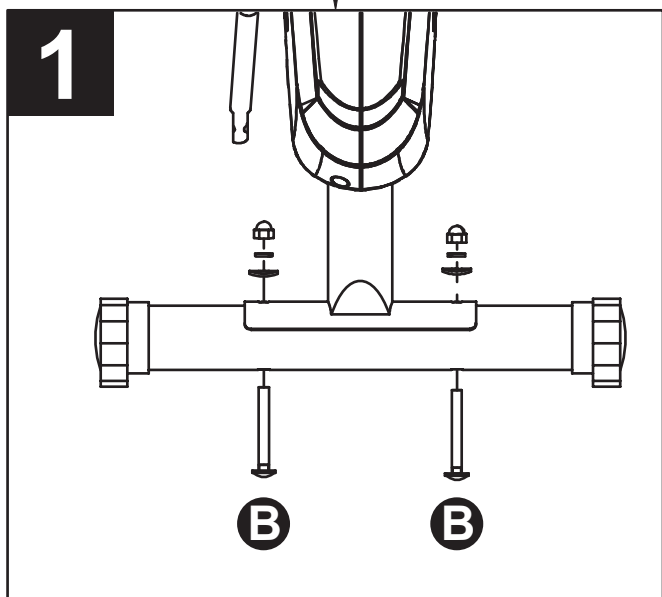
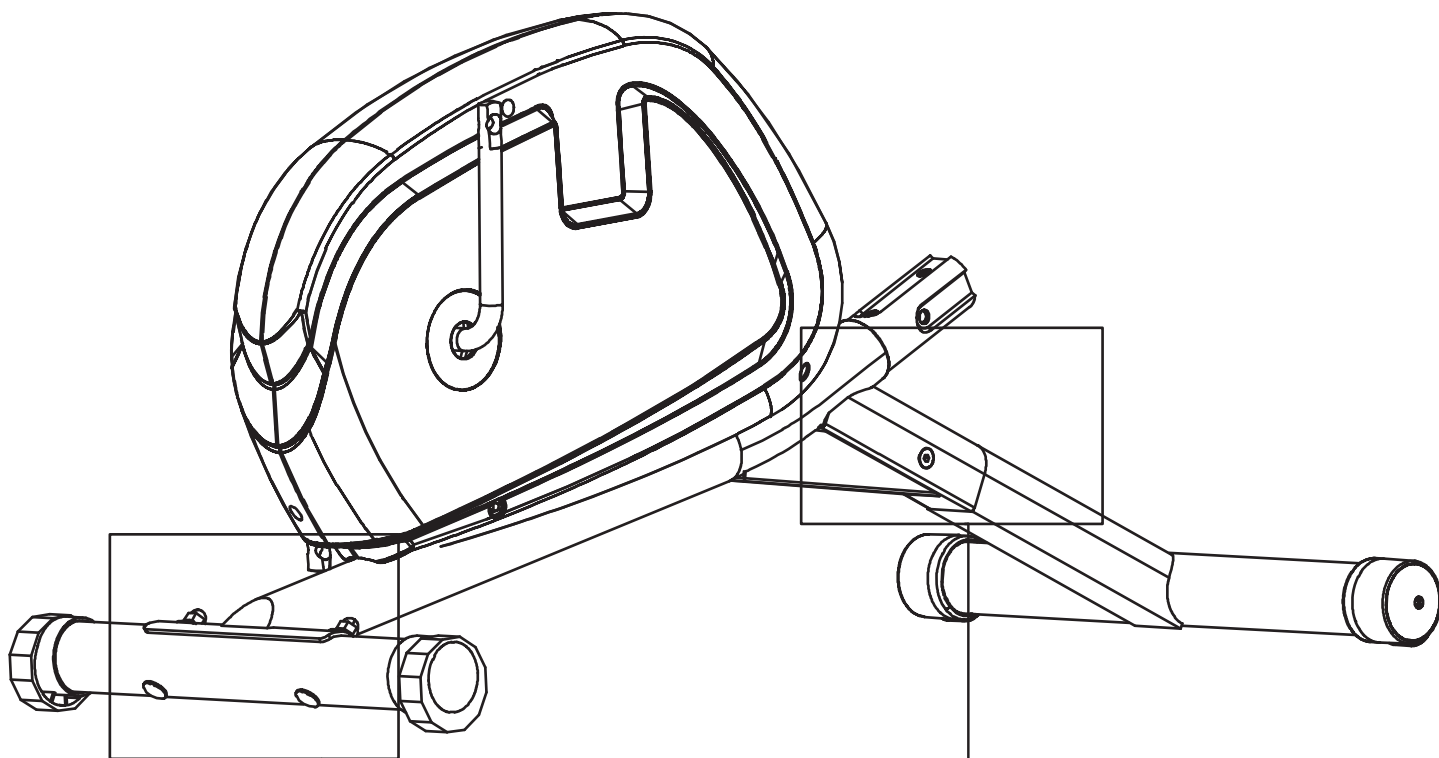
⚠️ 注意事項

- 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。

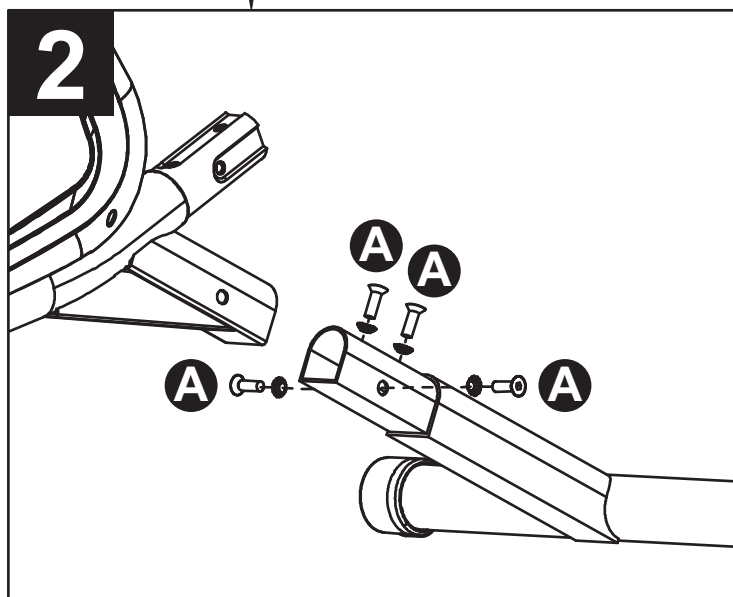
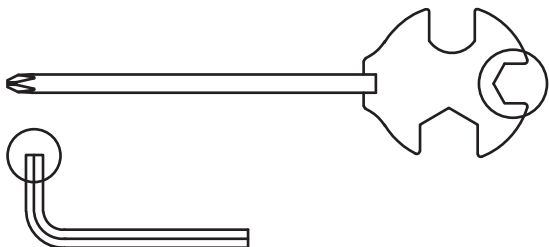
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝





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



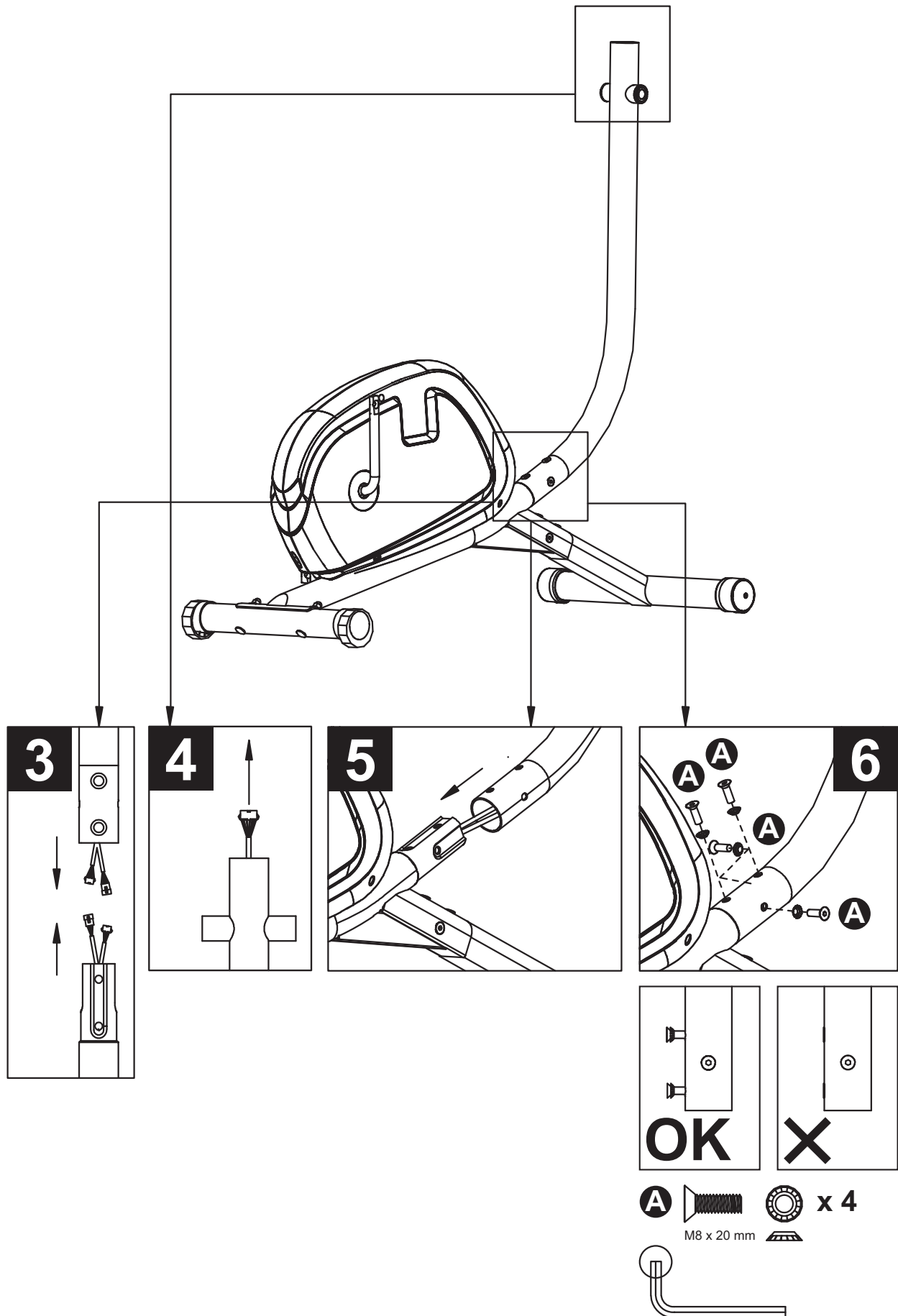
B     x 2
 M8 x 65 mm



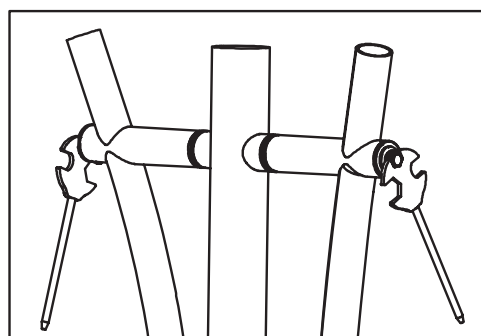
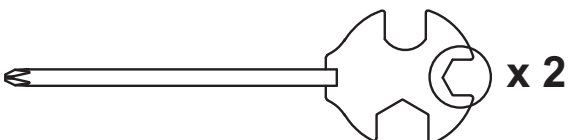
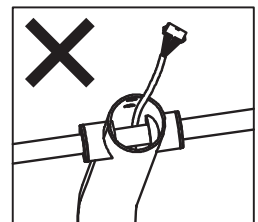
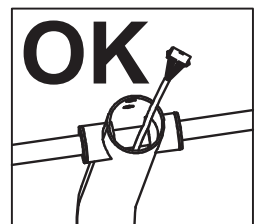
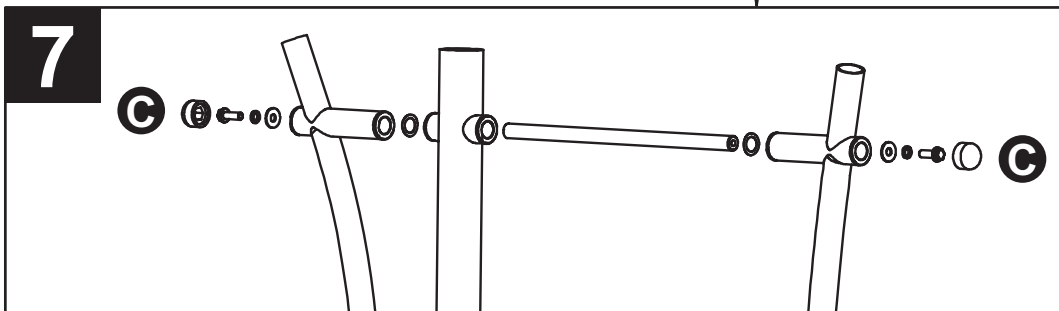
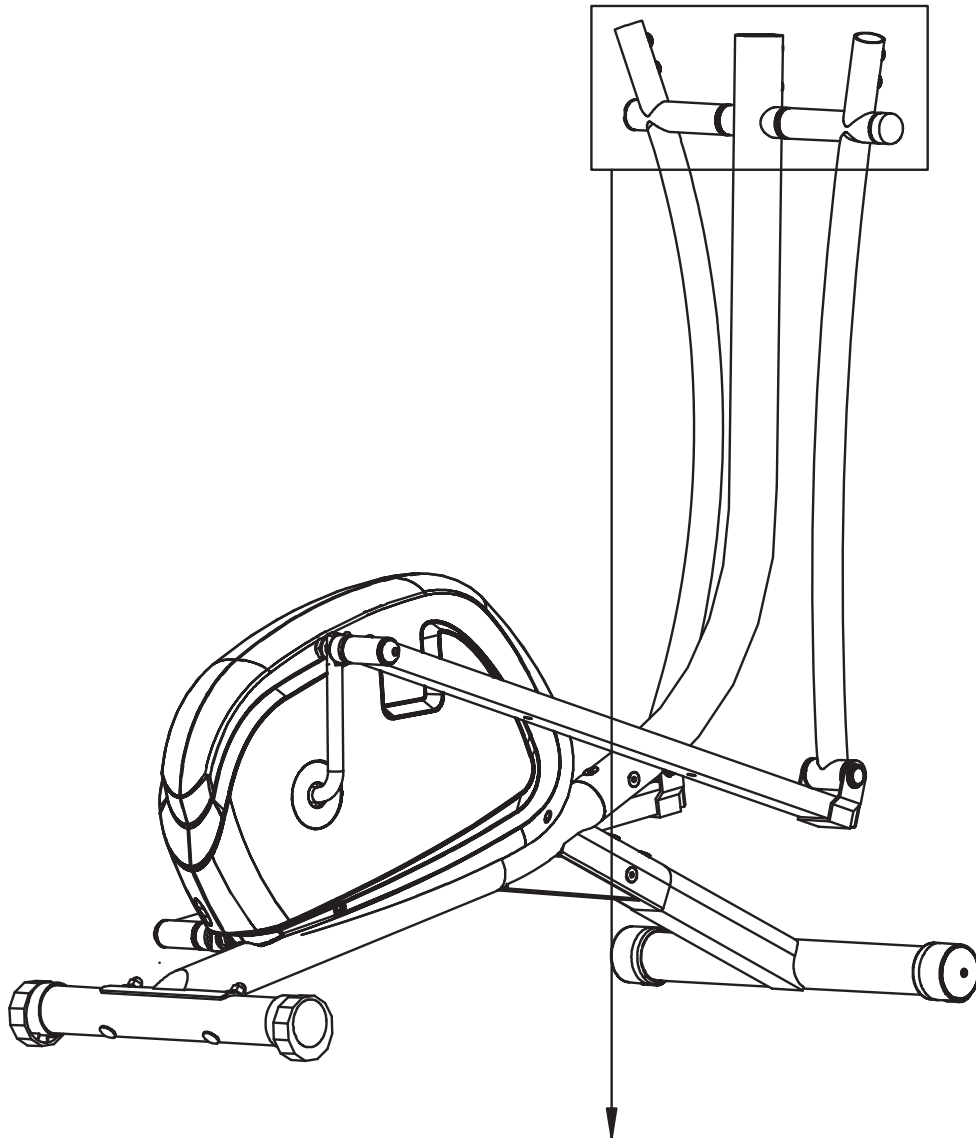
A   x 4
 M8 x 20 mm



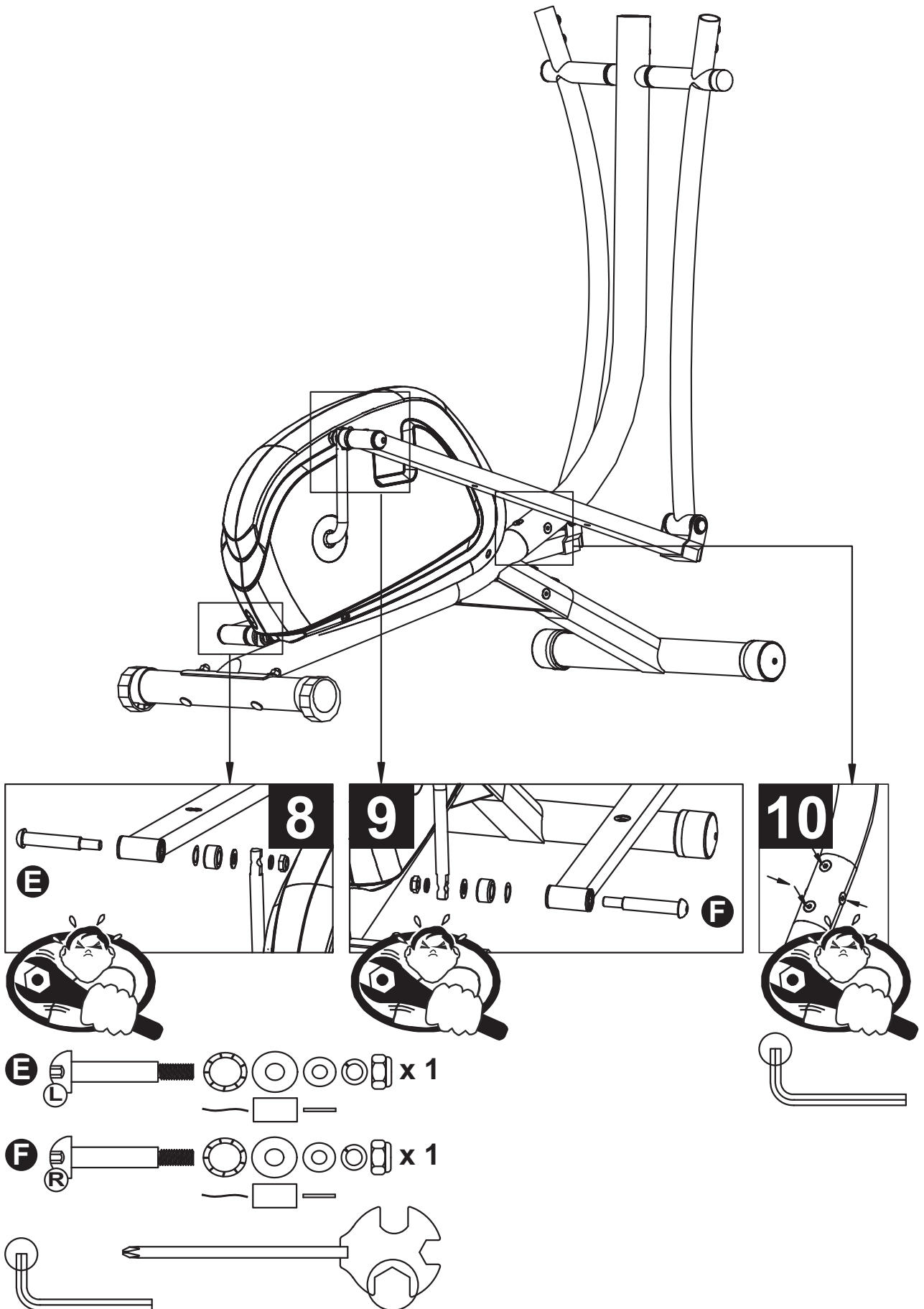
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



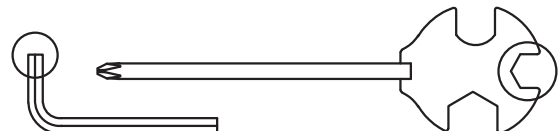
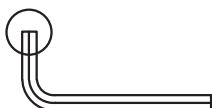
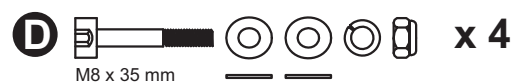
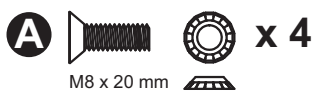
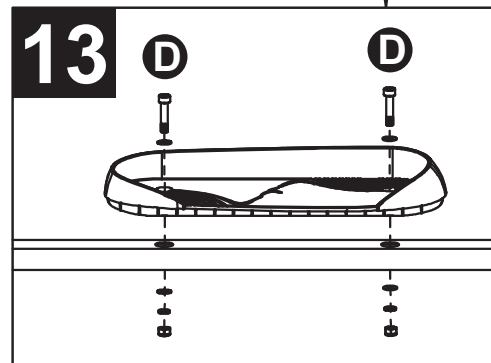
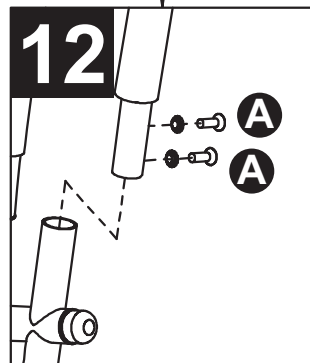
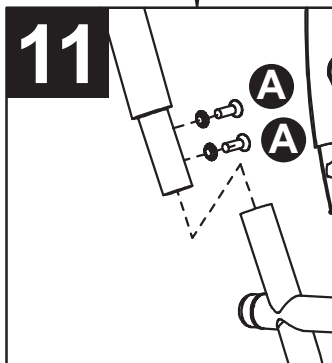
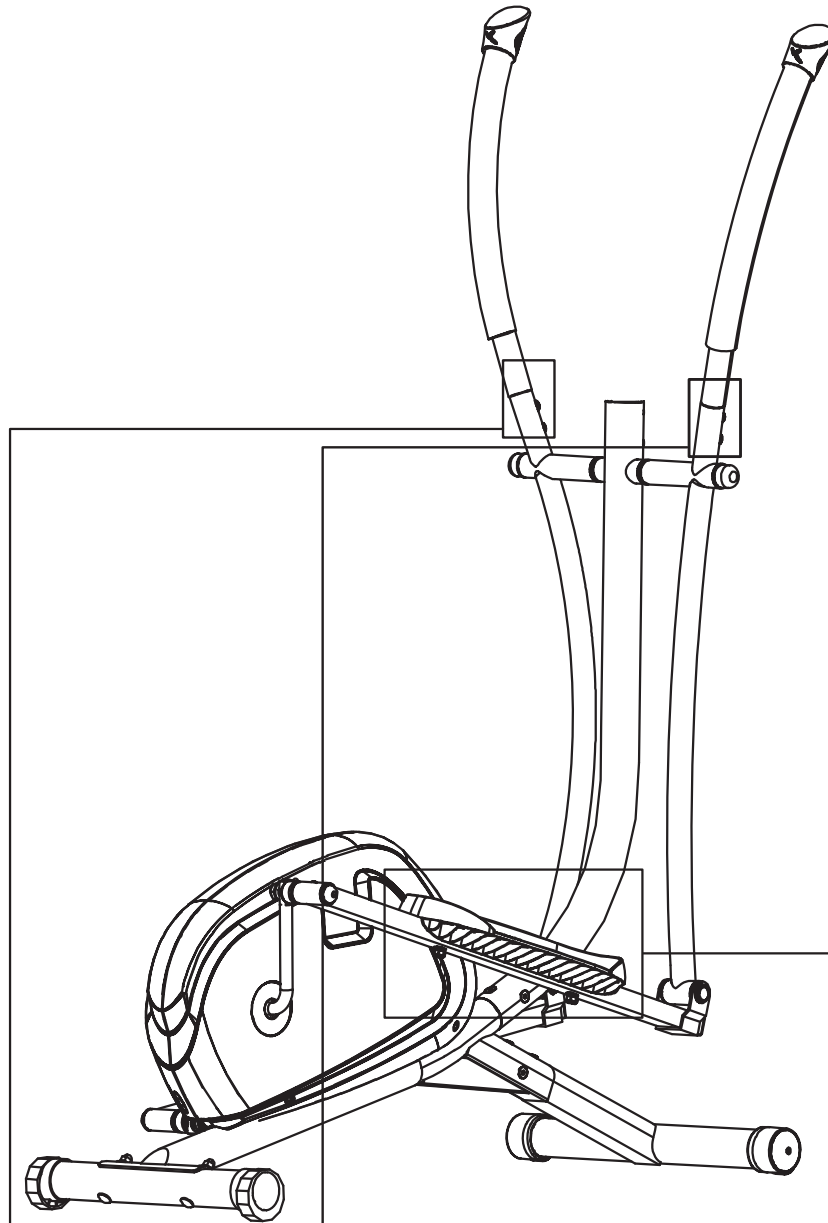
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
• MONTAGEM • MONTAŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
HOPSÄTTNING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



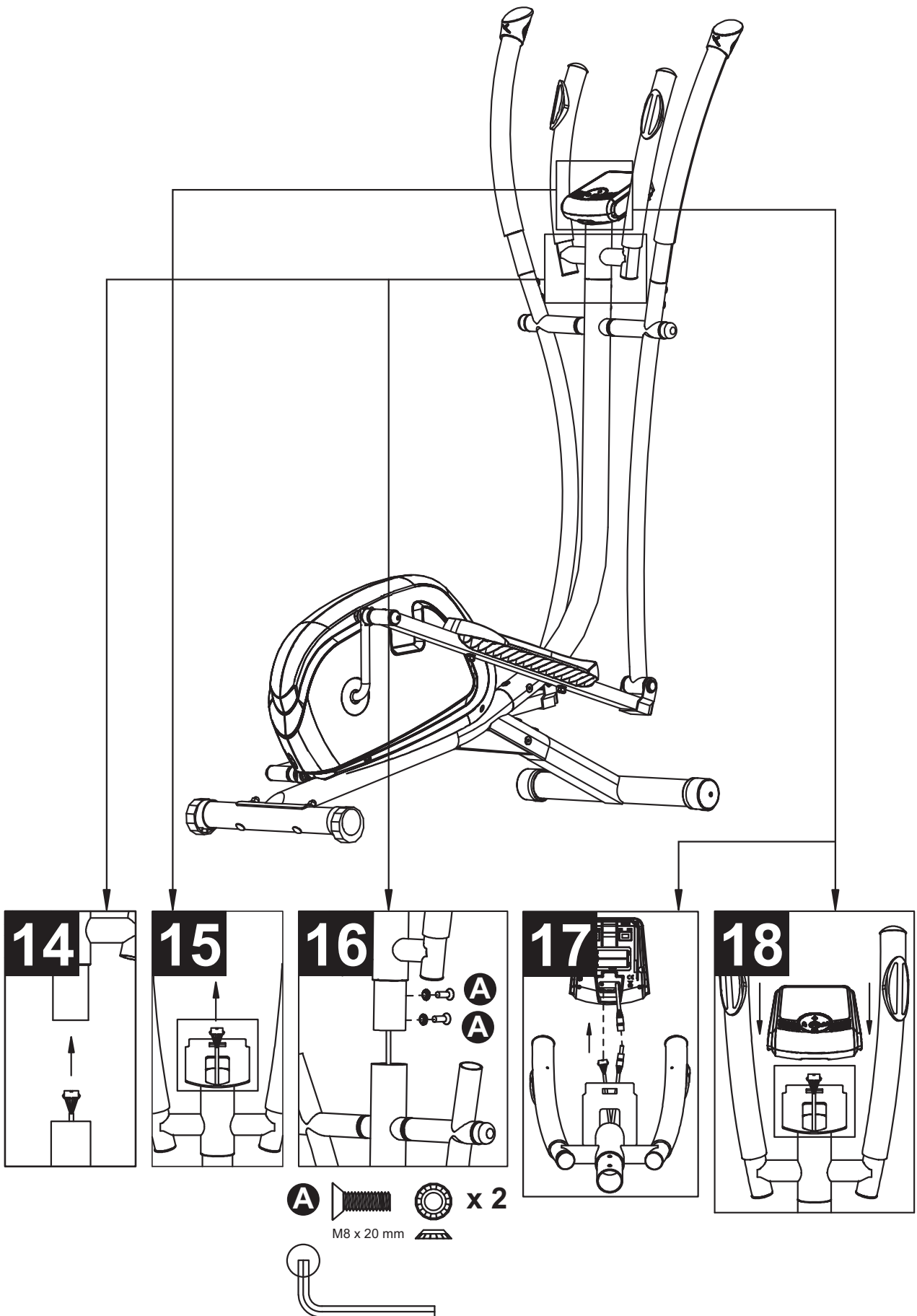
ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE
 • MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ •
 HOPSÄTTNING • MOHTAJ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



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



Escolheu um produto da marca DOMYOS e agradecemos a confiança que depositou em nós.

Quer seja principiante ou desportista de alto nível, a DOMYOS é o seu aliado para se manter em forma ou desenvolver a sua condição física. As nossas equipas envidarão sempre todos os esforços para conceber os melhores produtos. Contudo, se tiver comentários, sugestões ou perguntas, estamos disponíveis no nosso sítio DOMYOS.COM. Também encontrará aqui conselhos para a sua prática e assistência no caso de necessidade.

Desejamos-lhe um bom treino e esperamos que este produto DOMYOS seja para si sinónimo de prazer.

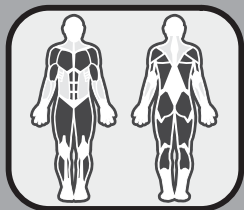
APRESENTAÇÃO

A prática da bicicleta elíptica é uma excelente forma de actividade cardiostrengthening que lhe permite aumentar as suas capacidades cardiovasculares e respiratórias, ao mesmo tempo que tonifica a totalidade do seu corpo: nádegas, quadríceps, barrigas das pernas, dorsais, peitorais, bíceps e abdominais em reforço.

A prática da retro pedalagem permite-lhe acentuar o trabalho das nádegas e da parte de trás das coxas.

O trabalho em endurance vai permitir-lhe queimar o máximo de calorías (ideal para perder peso em associação com uma alimentação equilibrada).

PARTES DO CORPO TRABALHADAS



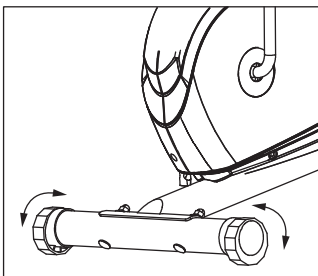
ADVERTÊNCIA

A busca da forma física deve ser feita de modo CONTROLADO. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico. Tal é particularmente importante para as pessoas com mais de 35 anos, com problemas de saúde prévios ou que não pratiquem desporto há vários anos. Leia todas as instruções antes da utilização do aparelho.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

1. Cabe ao proprietário assegurar-se de que todos os utilizadores do aparelho estão devidamente informados sobre todas as precauções de emprego.
2. A domyos descarta-se de qualquer responsabilidade decorrente de queixas devido a ferimentos ou danos infligidos a qualquer pessoa ou bem, causados pela utilização incorrecta deste aparelho pelo comprador ou por qualquer outra pessoa.
3. Não utilize o aparelho em qualquer contexto comercial, de aluguer ou institucional.
4. É da responsabilidade do utilizador inspeccionar e aparafusar, se necessário, todas as peças antes de qualquer utilização do aparelho.
5. Qualquer operação de montagem/desmontagem no aparelho tem de ser efectuada com cuidado.
6. Para a protecção dos seus pés durante o exercício, use sapatos de desporto. NÃO use peças de roupa amplas ou pendentes, que podem ficar presas na máquina. Retire todas as suas jóias. Prenda os seus cabelos para que estes não o incomodem durante o exercício.
7. As pessoas que usam um estimulador cardíaco, um desfibrilador ou qualquer outro dispositivo electrónico implantado são avisadas de que a utilização do sensor de pulsações faz-se por sua conta e risco.
8. As mulheres grávidas não devem utilizar o sensor de pulsações.
9. AVISO! Os sistemas de monitorização do ritmo cardíaco podem ter falta de precisão. Exercício em excesso pode resultar em ferimentos graves e até mesmo a morte. Qualquer sensação de dor ou mal estar implica a suspensão imediata do treino.

REGULAÇÕES



1. NIVELAMENTO DA BICICLETA

AVISO : É necessário descer da bicicleta elíptica para proceder ao nivelamento do produto.

No caso de instabilidade da bicicleta durante a utilização, rode um dos compensadores de níveis, os dois até à eliminação da instabilidade.

2. REGULAÇÃO DA RESISTÊNCIA

Segundo a definição EN (Norma Europeia), este produto é um "produto de velocidade independente".

Pode regular o binário de travagem não apenas através da frequência de pedalagem mas também através da escolha do nível de resistência de forma manual (rodando o botão de controlo de binário nos produtos não motorizados, premindo os botões +/- nos produtos motorizados).

Contudo, se mantiver o mesmo nível de resistência, o binário de travagem acaba por aumentar/decrescer à medida que a frequência de pedalagem for aumentando/diminuindo.

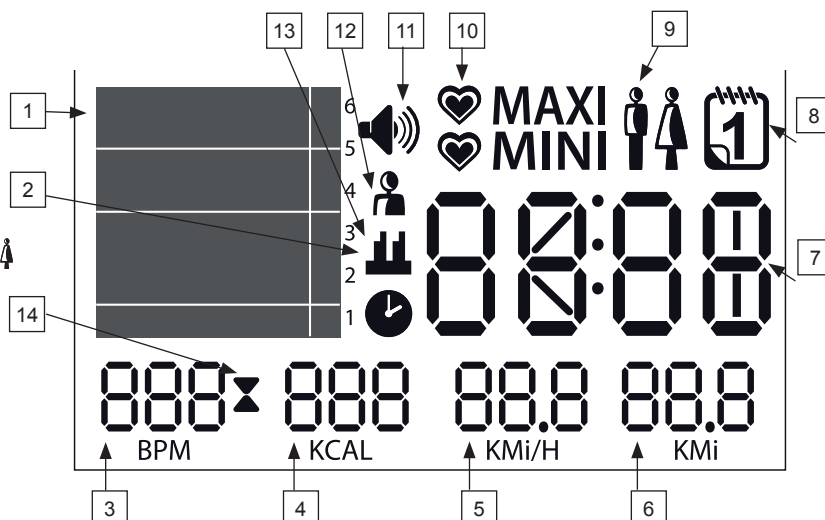
DESLOCAÇÃO DO PRODUTO

AVISO : É necessário descer da bicicleta elíptica para proceder a qualquer tipo de deslocação.

No chão, coloque-se diante do produto, segure no guiador e puxe a bicicleta na sua direcção. O produto ficará, então, apoiado sobre as rodinhas de deslocação: pode deslocá-lo. Quando a deslocação terminar, acompanhe o retorno dos pés traseiros ao chão.

APRESENTAÇÃO

1. Zona de visualização dos programas
2. Indicação de selecção dos programas (de 1 a 6)
3. Apresentação da frequência cardíaca
4. Apresentação das calorias gastas
5. Apresentação da velocidade
6. Apresentação da distância percorrida
7. Apresentação do tempo de treino
8. Indicador de selecção da IDADE do utilizador
9. Indicador de selecção do SEXO (Homem / Mulher)
10. Indicador para a parametrização das zonas alvo cardíacas.
11. Indicador sobre a activação ou não do aviso sonoro de ultrapassagem da zona cardíaca-alvo
12. está no modo 'parametrizações'
13. Está no modo 'escolha do 'programa'
14. indicadores quando está abaixo ou acima da sua parametrização da zona cardíaco-alvo



Reposição para zero do produto :

- O produto passa a standby ao fim de cerca de 5 minutos de inactividade.
- Os indicadores são repostos para 0 aquando do modo de standby (sem memorização dos dados).
- Premindo o botão RESET na parte de trás da consola.

FUNÇÕES

- Velocidade** : esta função permite indicar uma velocidade calculada, podendo ser em Km/h (quilómetros por hora) ou em Mi/h (milhas por hora) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto. Ver esquema.
- Distância** : esta função permite indicar uma distância estimada desde o início do exercício. Esta pode ser em km (quilómetros) ou em Mi (milhas) em função da posição do interruptor na parte de trás do produto.
- Tempo** : esta função indica a duração decorrida após o início do exercício, esta indicação faz-se em Minutos: em Segundos (MM :SS).
- Calorias** : esta função apresenta uma estimativa das calorias gastas desde o início do exercício.
- Frequência cardíaca*** : a medição da frequência cardíaca faz-se com a ajuda dos sensores de pulsação presentes no guiador. A sua frequência cardíaca é apresentada em número de batimentos por minutos.
- *Atenção** : trata-se de uma estimativa, que não deve ser considerada, em caso algum, como garantia médica.

FUNÇÃO DOS BOTÕES

- ▶ Botão de iluminação, de validação, de pausa ou de paragem. Permite activar o modo 'QUICK START'
- ▶ Permite entrar no modo 'PARAMETRIZAÇÕES'
- ▶ Permite entrar no modo 'PROGRAMAS'
- ▶ Permite fazer desfilir os programas e ajustar os valores



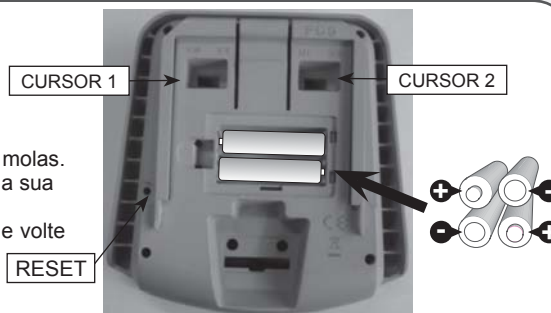
DEFINIÇÕES NA PARTE POSTERIOR DA CONSOLA

Cursor 1 : Selecção do tipo de aparelho no qual a sua consola é utilizada: VM (Bicicleta Magnética) / VE (Bicicleta Eléctrica)
Cursor 2 : Selecção da Unidade de Medição de DISTÂNCIA: MI (Milhas)/ KM (Quilómetros)

INSTALAÇÃO DAS PILHAS

Instalação das pilhas

1. Retire a consola do respectivo suporte, retire a tampa do compartimento que se situa na parte de trás do produto e insira quatro pilhas de tipo LR 6 (1,5 V) no compartimento previsto para este efeito na parte de trás do ecrã.
2. Certifique-se de que insere correctamente as pilhas e do contacto perfeito com as molas.
3. Volte a colocar a tampa do compartimento para pilhas do produto e certifique-se da sua segurança.
4. Se a leitura for ilegível ou parcial, por favor retire as pilhas, espere 15 segundos e volte a colocá-las no lugar.
5. Se retirar as pilhas, a memória do computador é apagada.





RECICLAGEM:

O símbolo «caixote do lixo com traço oblíquo por cima» significa que este produto e as pilhas que contém não podem ser deitados fora com o lixo doméstico. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem como o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da sua saúde.


UTILIZAÇÃO

A sua bicicleta funciona com a alimentação de rede ou com pilhas. Após 5 minutos de inactividade, a consola desliga-se. Aconselhamos a retirar as pilhas se não utilizar a bicicleta por um longo período de tempo ou se ligar a alimentação de rede.

Aquando de cada accionamento (ligação à corrente ou instalação das pilhas), a FC5 lança o modo QUICK START. Prima longamente  para entrar no modo de parametrização ou prima longamente  para entrar no modo programas.

No final da sessão de treino, este aparelho propõe um retorno à calma de 1 minuto: 'COOL'. É apresentado um resumo da sua sessão.




QUICK START

A função QUICK START permite-lhe iniciar rapidamente a sua sessão de treino. Quando a consola FC5 está no modo de standby, uma pressão breve da tecla  ou começar a pedalar inicia automaticamente um treino de 30 minutos com a intensidade mais fraca. Para modificar a intensidade de trabalho, prima por breves instantes as teclas **+** ou **-**.

Pode em qualquer altura fazer uma pausa premindo de novo a tecla .

Uma pressão longa desta mesma tecla termina o treino: 'END'. Uma nova pressão longa desliga a consola: 'OFF'


PARAMETRIZAÇÕES


Quando a FC5 está em standby, uma pressão breve de  inicia o menu PARAMETRIZAÇÕES: 'SET'. Neste modo de parametrização, pode introduzir o seu SEXO, IDADE e PESO. O aparelho propõe-lhe, então, uma zona-alvo cardíaca correspondente por defeito, para o máximo a 100% do ritmo cardíaco aconselhado e para o mínimo a 70% deste valor máximo. Pode fazer variar estes 2 valores graças às teclas **+** e **-**. Valide cada valor por meio de uma pressão breve . De seguida, pode accionar um alarme de ultrapassagem das suas zonas cardíacas máx e mini parametrizadas .


Uma vez a parametrização terminada, aparece OK na FC5. A consola propõe-lhe, então, um treino de 30 minutos.


PROGRAMAS



A consola FC5 oferece-lhe 6 programas de treino.

No modo programas  prima as teclas **+** e **-** para seleccionar o programa.

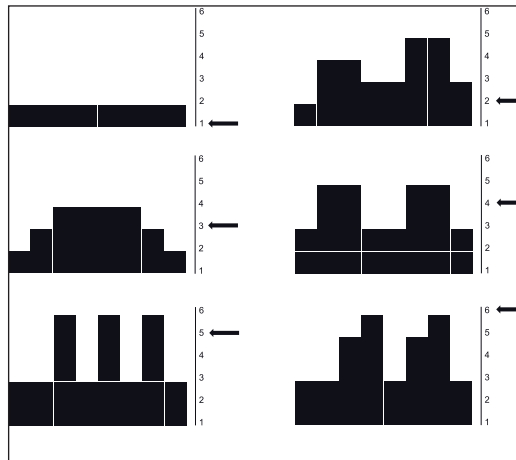
Valide de seguida premindo a tecla .

O tempo de treino proposto é de 30 min., sendo que pode ajustá-lo premindo as teclas **+** e **-** Prima brevemente  para iniciar o treino.

Pode fazer uma pausa em qualquer altura premindo a tecla .

Durante o programa de treino, pode voltar ao modo parametrização premindo longamente a tecla  ou voltar à selecção dos programas premindo longamente .

Os 6 programas de treino foram desenvolvidos em parceria com os treinadores desportivos do DOMYOS CLUB (www.domyosclub.com) Antes de qualquer actividade desportiva, consulte o seu médico para uma prática adaptada. Para os principiantes, aconselhamos 2 a 3 sessões de 20 minutos por semana com ritmo moderado.



DIAGNÓSTICO DAS ANOMALIAS

- Se constatar a ocorrência de distâncias ou velocidades anómalas, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição VM para bicicleta magnética ou VE para bicicleta elíptica. Prima o botão RESET para que se dê a mudança.
- Nas bicicletas magnéticas, cada rotação do pedal corresponde a uma distância de 4 metros; nas bicicletas elípticas, 1 rotação do pedal corresponde a uma distância de 1,6 metros (estes valores correspondem a valores médios em bicicleta ou a pé.)
- Se o indicador de ritmo cardíaco não pisca ou pisca de forma irregular, verifique se as suas mãos estão devidamente posicionadas e se os sensores não estão demasiado húmidos.
- Se constatar que o seu contador não indica as unidades de medição correctas para a distância, verifique se o interruptor na parte de trás da consola está na posição Mi para uma visualização em milhas, Km para uma visualização em quilómetros. Prima o botão RESET para que se dê a mudança.

Se o contador não ligar:

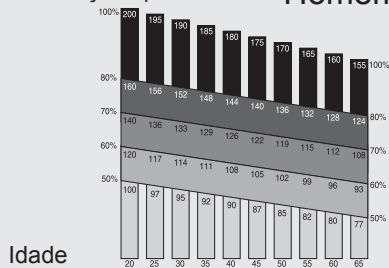
- Se estiver a funcionar com pilhas: verifique a posição correcta +/- das pilhas.
 - No caso de persistência do problema, recomece com pilhas novas.
 - Se estiver a funcionar ligado à corrente de rede: verifique a ligação adequada do adaptador à bicicleta.
 - Nos 2 casos, verifique a ligação adequada dos cabos na parte de trás da consola e ao nível da montagem da potência com a armadura principal da bicicleta
- No caso de persistência do problema: Leve o seu produto para a loja DECATHLON mais próxima.

No caso de ruído proveniente do interior do cárter ou se não conseguir regular o nível de intensidade quando estiver no modo manual, não tente reparar. Leve o seu produto para a loja DECATHLON mais próxima. Utilize o seu produto apenas com o adaptador fornecido.

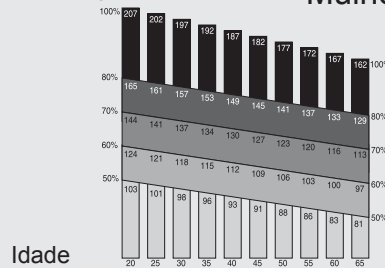
ZONA DE EXERCÍCIO

- Treino de 80 a 90% e para lá da frequência cardíaca máxima: Zona anaeróbia e zona vermelha reservadas aos atletas performantes e especializados.
- Treino de 70 a 80% da frequência cardíaca máxima: Treino endurance.
- Treino de 60 a 70% da frequência cardíaca máxima: Boa forma / Consumo privilegiado das gorduras.
- Treino de 50 a 60% da frequência cardíaca máxima: Manutenção / Aquecimento.

Pulsações por minuto **Homem**



Pulsões por minuto **Mulher**



Se a sua idade for diferente nas propostas na tabela, pode utilizar as fórmulas seguintes para calcular a sua frequência cardíaca máxima correspondente a 100%.

Para os homens: $220 - \text{idade}$
 Para as mulheres: $227 - \text{idade}$

UTILIZAÇÃO

Inicialmente, comece por se exercitar durante vários dias com uma resistência e uma velocidade de pedalagem fraca, sem forçar, e fazendo, se necessário, um intervalo para repouso. Aumente progressivamente a frequência ou a duração das sessões. Durante os seus exercícios, não arqueie as suas costas. Mantenha-as direitas.



Manutenção/Aquecimento: Esforço progressivo a partir de 10 minutos.

Para um trabalho de manutenção destinado a manter a forma ou a fazer uma reeducação, pode exercitar-se todos os dias durante dez minutos. Este tipo de exercício visa preparar os músculos e as articulações ou poderá ser utilizado como aquecimento para uma actividade física. Para aumentar a tonicidade das pernas, escolha uma resistência maior e aumente o tempo do exercício. Como é óbvio, pode fazer variar a resistência de pedalagem ao longo da sua sessão de exercícios.



Trabalho aeróbico para ficar em forma: Esforço moderado durante um período bastante longo (35min a 1 hora).

Se deseja perder peso, este tipo de exercício, associado a uma dieta, é a única forma segura de aumentar a quantidade de energia consumida pelo organismo. Para tal, é inútil forçar para além destes limites. É a regularidade do exercício que permitirá obter os melhores resultados. Escolha uma resistência de pedalagem fraca e efectue o exercício ao seu ritmo, mas no mínimo durante 30 minutos. Este exercício deve fazer transpirar um pouco, mas não deve, em caso algum, fazê-lo(a) ofegar. É a duração do exercício, a um ritmo lento, que vai fazer com que o seu organismo vá buscar energia às suas gorduras, se pedalar mais de trinta minutos, pelo menos três vezes por semana.



Exercício aeróbico para a resistência: Esforço mantido durante 20 a 40 minutos.

Este tipo de exercício visa um fortalecimento significativo do músculo cardíaco e melhora o trabalho respiratório. A resistência e/ou velocidade de pedalagem é aumentada de forma a aumentar a respiração durante o exercício. O esforço é maior do que para o trabalho para manter a forma. Ao longo dos seus exercícios, pode manter este esforço durante mais tempo, com um maior ritmo ou com uma resistência superior. Pode exercitar-se, no mínimo, três vezes por semana para este tipo de exercício. O exercício a um ritmo mais forte (trabalho anaeróbico e trabalho em zona vermelha) reserva-se aos atletas e necessita de uma preparação adaptada. Após cada sessão de exercício, reserve alguns minutos para pedalar, diminuindo a velocidade e a resistência para parar calmamente e restituir progressivamente o organismo ao estado de repouso.

Regresso à calma

Corresponde à continuidade de uma actividade de fraca intensidade, é a fase progressiva de "repouso". O REGRESSO À CALMA assegura o retorno do sistema cardiovascular e respiratório, do fluxo sanguíneo e dos músculos ao estado "normal" (o que permite eliminar os efeitos secundários, tal como os ácidos lácticos, cuja acumulação é uma das causas principais das dores musculares, ou seja, das câibras e das dores).

Alongamento

O alongamento deve seguir a fase de regresso à calma. Alongar-se após o esforço: minimiza a RIGIDEZ MUSCULAR devido à acumulação dos ÁCIDOS LÁCTICOS, "estimula" a CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA.

GARANTIA COMERCIAL

A DOMYOS garante este produto, em condições normais de utilização, durante 5 anos para a estrutura e 2 anos para as outras peças e a mão-de-obra a contar da data de compra, da qual faz fé a data do ticket da caixa.

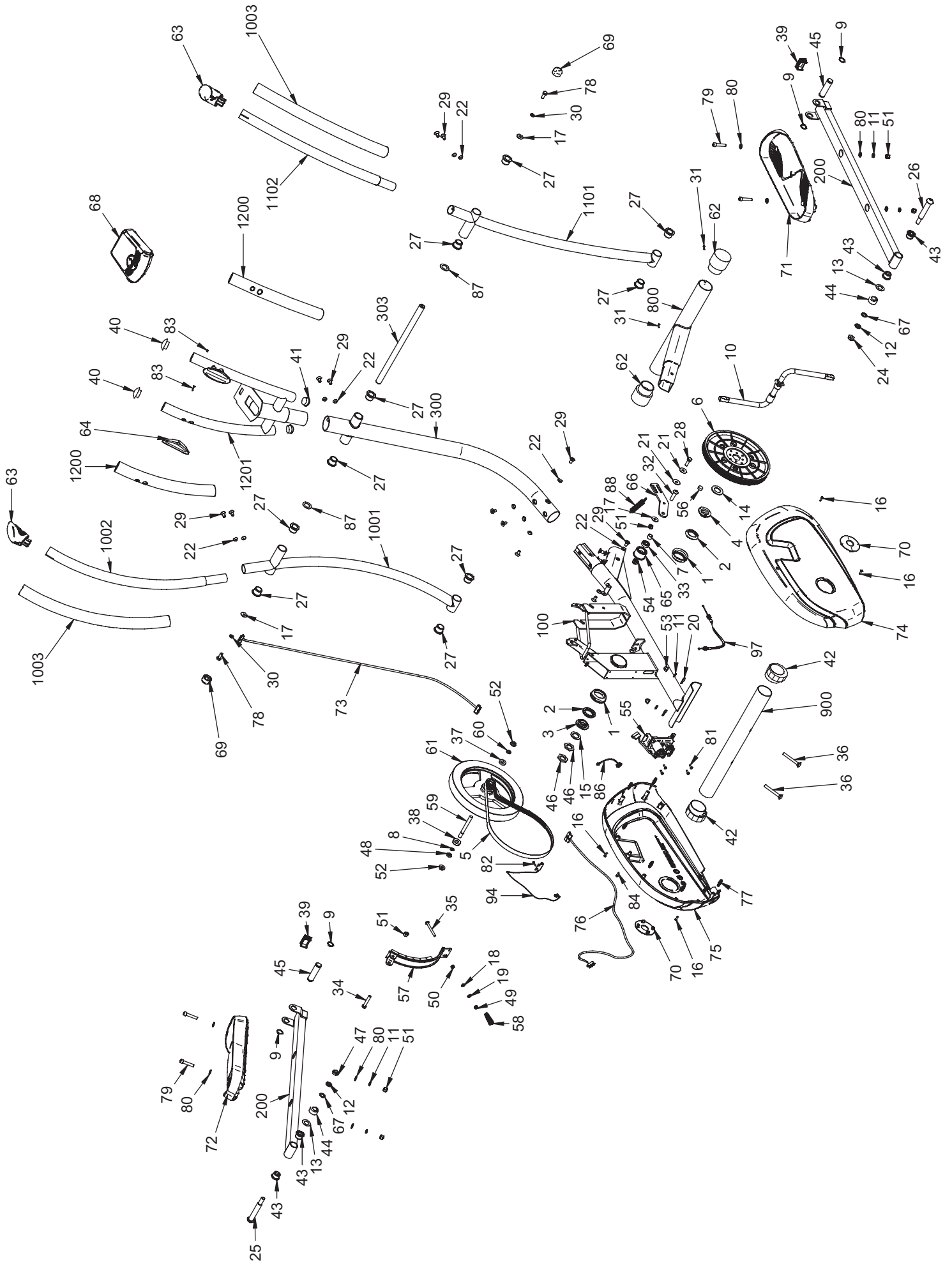
A obrigação da DOMYOS em virtude desta garantia limita-se à substituição ou à reparação do produto, à discrição da.

Esta garantia não se aplica no caso de:

- Danos causados no decorrer do transporte
- Utilização e/ou armazenamento no exterior ou num ambiente húmido (excepto trampolins)
- Montagem incorrecta
- Má utilização ou utilização anormal
- Manutenção incorrecta
- Reparações efectuados por técnicos não-autorizados pela DOMYOS
- Utilização fora do âmbito privado

Esta garantia comercial não exclui a garantia legal aplicável no país de compra.

Para beneficiar da garantia sobre o seu produto, consulte a tabela apresentada na última página do seu manual do utilizador.



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 tájékoztató!
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

