## VE 730



| VE 730 <br> $55 \mathrm{~kg} / 121 \mathrm{lbs}$ $140 \times 62 \times 160 \mathrm{~cm}$ $55 \times 24 \times 63$ in |  |  |
| :---: | :---: | :---: |

## （1）

Belt heart rate monitor
Ceinture cardiofréquencemètre
Cinturón cardiofrecuenciómetro
Herzfrequenzmessgurt
Cintura cardiofrequenzimetro
Band voor hartslagmeting
Cinto cardiofrequencimetro
Pas do pomiaru częstotliwości tętna
Szívritmusmérö öv
Пояс－пульсометр
Centură cardio－frecvențmetru
Pás merača srdećnej frekvencie
Pás měřiče tepové frekvence
Hjärtfrekvensbälte
Колан за измерване на пулса
Kardiyofrekansmetre kemeri
حزام قياس نبضات القلب
心率测量胸带
心率測量胸帶

Remote control
Commandes déportées
Mandos desplazados
Versetzte Steuerungen
Comandi remoti
Bedieningsknoppen
Comandos remotos
Zdalne przełączniki
Távirányitók
Вынесенное управление
Comenzi deportate
Dialkové ovládania
Dálkové ovládání
Fjärrkontroller
Дистанционни команди Uzak kumandalar مقابض تحكم عن بُعد遥控柄
遙控柄

Non－adjustable handlebar Guidon fixe
Manillar fijo
Fester Lenker
Manubrio fisso
Vaste stuurhendels
Guiador fixo
Kierownica nieruchoma
Rögzitett kormány
Неподвижный руль
Ghidon fix
Pevné riadidlá
Pevné madlo
Fast styre
Фиксирано кормило
Sabit gidon
مقود ثابت
固定车把
固定車把

Adjustable handlebar Guidon mobile
Manillar móvil
Mobiler Lenker
Manubrio mobile Bewegende stuurhendels
Guiador móvel
Ruchoma kierownica
Mobil kormány Регулируемый руль
Ghidon mobil
Pohyblivé riadidlá
Pohyblivé madlo
Rörligt styre
Свалящо се кормило
Hareketli gidon
مقود متحرك
移动车把
移動車把

| （5） | （6） | （7） |
| :---: | :---: | :---: |
| Console | Locking knob | Pedal |
| Console | Molette de verrouillage | Pédale |
| Consola | Rueda de bloqueo | Pedal |
| Konsole | Verriegelungsrädchen | Pedal |
| Console | Rotella di bloccaggio | Pedale |
| Console | Vergrendelingsknop | Pedaal |
| Consola | Botāo de bloqueio | Pedal |
| Konsola | Pokręto blokowania | Pedar |
| Konzol | Rögzítöcsavar | Pedál |
| Консоль | Ручка бпокировки | Педаль |
| Consolă | Buton de blocare | Pedală |
| Konzola | Blokovacie koliesko | Pedál |
| konzole | Zajištovací kolečko | Pedál |
| Konsol | Låshjul | Pedal |
| Конзола | Кръгла ръчка за заключване | Педал |
| Konsol | Kilitleme düğmesi | Pedal |
| لوحة التحكم | صامولة التأمين | ， |
| 控制面板 | 锁定转轮 | 脚踏板 |
| 控制面板 | 鎖定轉輪 | 朌踏板 |

## 8

Transport wheels
Roulette de déplacement
Rueda de desplazamiento
Transportrolle
Rotella di spostamento
Transportwieltje
Rodinha de deslocaçāo
Kòłko do przemieszczania
Görgö a mozgatáshoz
Колесико для перемещения
Rotilă de deplasare
Premiestňovacie koliesko
Přemístovaci kolečko
Transporthjul
Колелце за преместване
Taşıma makaras
بكرة النقل
移动滑轮
移動滑輪

## 9）

Levelling foot
Compensateur de niveau
Compensador de nivel Niveauausgleicher
Compensatore di livello Niveauregelaar
Compensador de nivel Kompensator poziomu Szintkiegyenlítö Компенсатор уровня Compensator de nivel Kompenzátor úrovne Vyrovnávaci podložka Nivåkompensator компенсатор на нивото Yükseklik ayar tertibatı
مُعادل المستوكـ
平衡补偿器
平衡補償器

## SECURITY• SÉCURITĖ• SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БE3OПACHOCTb • SIGURANȚĂ • BEZPEČNOSŤ• •BEZPEČNOST•SÄKERHET•БEJOПACHOCT•EMNIYET• •الأمان • 安全•安全



WARNING
－Misu
injury
－Read
user＇s manual and follow all warnings and operating instructions prior to use
Replace label if dren on or around machine Keep hands famaged，illegible，or removed parts

AVERTISSEMENT
Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures grave
Avant loute utilisation，veullez lire
tentivement le mode demploi el respecter
uilcontient
u＇il contien
Ne pas permettre aux enfants d＇utiliser celte machine et les tenir etoignes de cette dernier manquant，il convient de le remplacer Ne pas approcher vos mains，pieds et cheveux de toutes les piéces en mouvement

## advertencia

Cualquier uso impropio de este producto pued provocar heridas graves
Antes de cualquier utilización，lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las No permitir a los niños urilizar esta míquin antenerlos ajejados da misma
Si fatases a pegatina a sila misma
dañada o ilegible，conviene sustituirla －No acercar sus manos，pies y cabello de todas la plezas en movimiento

## WARNHINWEIS

－Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben．
Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanwe isung aufmerksam lesen und alle Anwin enthaltenen Warn
－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 －Hhre Hände，Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten．

AVUERTENZA
－Ogni uso improprio del presente articolo rischia
di provocare gravi incidenti
－Prima di qual siasí utilizzo，vı preghiamo di leggere attenlamente le istruzioni per l＇uso e di senere le mbini renida machina non －Tenere I bambinin Iontani a － 5 e＇entichetta e dannegora －Se retichetta é danneggiata，illeggibile o －Non avvicinare mani piedi e capelli ai pezzi in movimento

WAARSCHUWING
－Onjuist gebruik van dit product kan emstrige verwondingen veroorzaken
de gebuik het product gaat gebruiken，moet waarschuwingen en instructies die hij bevai toepassen
－Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen －Als de sticker beschadigd，onleesbaar ofafwezig is，moet hij vervangen worden
－Uw handen，voelen of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen．

## advertencia

－Qualquer utilização imprópria deste produto －Qumporta o risco de causar danos graves －Antes de cada utilização，leia atenlamente as instruçỏes de utilizaçáo e respeite o conjunto dos avisos e instruçóes incluidas
－Mantenha este aparelho afastado das criancas e nao permita a sua utilizaçāo por estas
－Se o autocolante estiver danificado，ilegivel ou
－Nâo aproxime as suas substituito
Nao aproxime as suas màos，pés e cabelos das

## uWaga

－Nieprawidlowe uzythowanie produklumoze być przyczyna wypadków．
－Przeczytaj instrukrje obstugi i przestrzegaj wszyslkich zaleceni i instrukcii
－Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w poblizu
urzqdzenia
－Wymień etykiety w prrypadku uszkodzenia
nieczytelności lub ich braku，
－Nie zblizać rak，nóg i whosow do elementów w ruchu．
FIGYELMEZTETES
－A szerkezet helytelen hasznâlata sülyos sérilesekhez vezethet
－Haszználat elött olvassa el a fellhasznàlöi kézikönyvet és tartson be minden
figyelmeztetést，illeive hasznalati útmuratást －Ne hagyja，hogy a gyerekek a gépre vagy
közelébe kerüljenek
Cseréje ki a cirnkét，ha sérullt，olvashatatlan
vagy hiànyzik，
alka wa lavol a kezeket，labbakat，a hajat a mozgo
alka wtrészektöl

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Некорректная эксплуатация данного изделия
может вызвать тяжелые поражения
Перед использованием внимательно
Собтаите инструцио поэкслпуатации
Собпюдайте все предосторожности
документ．
машину Не допускайте петей близко к
аппарату，
 или отсутствует，ее необходимо эаменить，

## ATENTIE

Utilizarea necorespunzătoare a asesuui produs
riscā sā provoace pānirí grave
Înainte de utilizare，vā rugàn sā cititicuatentie modul de folosire și sà respec laṭi toate tentionările şi instrucṭiunile pe care acestä le
Nuntine
st！neṭi departe de aceasta
Dacã autocolantul este deteriorat，ilizibil sau
lipsesste，este indicat sà inlocuili
Nu vă apropiați máinile，picioarele ş̣ pàrul de piesele in miscare

## UPOZORNENIE

Akekofvek nevhodne použille toholo vyrobku może vyvolat vażne poranenia
Pred akymkorvek poużitim vyrobku si slarostlivo prec̈itajte navod na poużilie a reśpektuite vşetky upozomenia a pokyny，ktore su tu uvedene． Nedovolte deiom，aby tento pristroj použivalia približovali sa k nemu
$\checkmark$ pripade，z̀e je samolepiaci štitok poškodeny necitatelny alebo stitok chyba na vyrobku；je potrebne ho vymenit
Nepriblizuujte ruky，nohy a vlasy k sučiastkam
POZORNĚM
roné pouzit tohoto výrobku mưżè zpúsobit vážná poranẽni
Pied iakẏmkoliv použitim výronku si peèlıè proćtèle nȧvod $k$ pouziti a respektujte vsechna pozornéni a pokyny，klerá jsou zde uvedena Zabrañte détem，aby tento pristroj poużivaly a píblizovaly se $k$ nèmu
sestize je samolepici şitek poskkozen，je nečitelny nebo na výrobku chybi，je nutne jej ymènit
Nepiiblizujute ruce，nohy a vlasy k pohybujicím se oučástkàm

## VARNING

Felaktig anvandning av denna produkt riskerar et fórorsaka allvarliga personskado
Las noga bruksanvisningen innan du anvander produklen och ta hànsyn till alla varningar och instruktioner som den innehäller
Lât inte bam anyanda denna maskin och hăll dem pá avstánd fràn den
Om dekalen är skadad，olaslig eller saknas
máste den ersattas med en ny
－Lát inte handerna，fotterna eller háret komma närheten av rörliga dela

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ
－Всяко неправилно иэползнане на този рродукт може да доведе до сериозии наранявания
－Преди да изпопэвате продукта，моля прочетете внимателно начина на употреба и спазваите всички предупреждения и инструкции，които тои съдържа －Не поэволявайте таэи машина да бъде използвана от деца и ги дрьжте на разстояние от нея
－Ако самозалепващата лента є повреден
нечетлива или липсва，тя трябва да бъде
сменена， до дерокепите се части．

UYARI
－Bu urunun herhangi bir yanlıs kullanımı ağ
yaralara yol açabilir
 talimatlara uymaniz gerekir．
－Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden Uzak tutun －Yapıskan etikel zarar görmúş，okunakssz veya mevcut değilse，yenisi ile değiştirilmesi uygun olacakıır
ayaklarinizive saclarmizi hareket halindeki parçalara yaklasturmayin

 التشدام

 عا


注意
－使用前请阅读使用说明，通守其中的有关
注意票项和操作规定：
换标签
－使手，䏣和头发远营运动的部位

## 注意重項

－臸產品的不常使用將通致媵重受傷
使用本產品之前請間讀本手手冊上的全部說
明，并道照注意事項進行使用


＇不可

FITting the heart rate monitor belt • installation de La ceinture cardiofréquencemètre • instalación del CINTURÓN CARDIOFRECUENCIMETRO • ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS • INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • PLAATSING VAN DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGMETING • INSTALAÇĀO DO CINTO CARDIOFREQUENCÍMETRO－INSTALACJA PASA PULSOMETRU • A SZIVRITMUSMÉRÕ ÖV ELHELYEZÉSE • ПОДKЛЮЧЕНИE ПУЛЬСОМЕTPA－INSTALAREA CENTURII CARDIOFRECVENTMETRU • UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE • UMISTĖNI PÁSU MËŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE • INSTALLATION AV HJÄRTFREKVENSBÄLTET • ПOCTABЯHE HA KOЛAHA HA ПYЛCOMEPA KARDIYOFREKANSMETRE KEMERININ YERLESTTIRILMESI • حزام مقياس ضربات الملب •心率测量胸带的安装•心率測量胸帶的安裝


CHANGING THE BATTERY • CHANGEMENT DE LA PILE • SUSTITUCIÓN DE LA PILA • AUSWECHSELN DER BATTERIE－SOSTITUZIONE DELLA PILA • BATTERU VERVANGEN ．SUBSTITUIÇÃO DA PILHA－WYMIANA BATERII－AZ ELEM CSERÉE－ЗAMEHA БATAPEИ－ SCHIMBAREA BATERIEI • VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BATTERIBYTE • CMЯHA HA БATEPИЯTA • PIL DEĞISTIRME • －电池的更换 • 電池的更換



RECYCLING
The crossed out bin symbol means that this product and the batteries it contains cannot be thrown out with separated and recycled Take the batteries and unusable electronic product to an authorised collection area for recycling Recycling your electronic waste will protect the environment and your health RECYCLAGE
Le symbole poubelle barrée signifie que ce produit et les piles quili contient domestiques．Ils font l＇objet đ̛un tri sèleclif spécifique．Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en in de vie dans un espace de collecte autorise afin de les déchets électroniques permettra l protection de l＇environnement et de votre santé
reciclaje
El simbolo del contenedor lachado significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos domésticos，sino que son objeto de una selección especifica vida de cualquier aparato electrónico， depositelos en un punto limpio autorizado para su reciclado El tratamiento de los residuos electrónicos permitirá proteger el
medioambiente y su salud

## RECYCLING

Das Symbol durchgestrichene
Mülltonne bedeutet，dass dieses Produkt sowie die darin enthaltener Batterien nicht mit dem Hausmüll mit dem Spezialmüll entsorgt Entsorgen Sie die Batterien sowi nicht mehr verwendetes， elektronisches Produkt zum Recycling an einer entsprechenden Samme stelle，Diese Wiederverwertung den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit

## RICICLAGEIO

Il simbolo cestino barralo significa che questo prodotto e le pile che contiene devono essere trattati separatamente uno specifico smaltimento Smaltire le pile e ill prodotto elettronico non piú utilizzabile in un apposito spazio di raccolta per poterli riciclare Questa valorizazione dei iffuti elettronici permetterà la protezione dell＇ambiente e della salute．
RECYCLING
Het symbool van de doorkruisle vuiln isbak betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden mer her huisafval．Ze
maken deel uit van een specifelk morteerproces Werp de batterijen evenals uw elektronisch product aan het einde van de levensduur in een daarvoor bestemde container teneinde deze te recyclen．Deze recycling van uw elektronisch afval zal het milieu en uw gezondheid beschermen
RECICLAGEM
O simbolo catixote de lixo com traco que contém não podem ser eliminados com os residuos dornésticos Eslăo sujeitos a uma triagem selectiva especifica．Deposite as pilhas，bem como o seu produto electrónico em fim de vida útll，num local de recolha autorizado para os reciclar．Esta permitirá a proteçāo do ambiente e da suà saúde．


Symbol przekréslonego kosza oznacza， ze produkt i baterie nie moga byc wyrzucane ze zwykymi odpadam domowymi．Podlegaja one zbiörce lekywne）．Zuzyte baterie toione watoryzowanym punkcie zbiorki w celu poddania ich recyklingowi．Utylizacja odpadów elektronicznych pozwala chronic rodowisko i Twoje zdrowie SELEJTEZÉS
Az àthúzott szemetesedény szimbólum azt jelzi，hogy sem ezt a terméket，sem a benne levo elemeket nem szabad
häztartasi szemétbe dobni Ezeket specialis vàlogatàsnak vetik alà A hasznält akkumulàtorokat és a tovább màr nem hasenàlhalo elektronikus terméket üjrahasznositàs céljából adja le egy engedélyezett gyüjtōhelyen，Az
elektronikai hulladékok hasznositása védia környezetet és az Ön egészzégét ВТОРИЧНАЯ ЛЕРЕРАБОТКА ВТОРИЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА Символ перечеркнутой мусорной входящие в его состав элементы питания нельэя выбрасывать с бытовым мусором．Они подлежат отдепьной утипизации，По окончании срока службы аккумупяторов и электронного устроиства складыөдите их ө
предназначенном рля этого ме для последующей утилизацни． Утилиззция эпектронных изделий осущес ввляется с целью защиты окружающей среды и вашего здоровын
RECICLAREA
Simbolul pube
Simbolul pubelā barată indică faptul cā acest produs si baterille pe care aresta
le contine nu pot fieliminale impreuna cu despurile menajere Acestea far obiectul unei trieri selective specifice Depozitați bateriile，precum sil produsul electronic uzat，la un centru de colectare aultorizat pentrua a freciciale． Această valorificare a deseurilor mediului înconjurător şi a sànätāṭí dumneavoastrá

## recyklacia

Symbol preškrtnulý kóśs znamená，že sa tento vÿrobok a batérie，ktoré obsahuje，nemózze vyhadzovat＇s domácim odpadom．Je nutné ich ako aj elektronicky vyrobok，zaneste na koncízizvotnosti na povolené zberné miesto，aby sa zabezpečila jeho recyklácia．Zhodnocovanim elektronického odpadu prispievate $k$ achrane żivotného prostredia a svojho dravia RECYKLACE
Symbol píeškrtnuté popelnice znamenà，że tento produkt ani baterie，
které obsahuje，nesmi byı zlikvidován společnés domäcim odpadem Je nutné je likvidovat jako trídēný odpad， Po skončeni z̈vornosti odneste elektronický yýrobek a baterie do prisluśné sbèrny，kterà je zrecykluje odpadu napomižé ochrané živolnih prostredi a vaṡeho zdravi
Atervinning
Symbolen som foreställer en Symbolen som forestaller en
overkorsad soptunna innebar att produkten och de batterier den innehàller inte fâr slängas som osorterat hushálsavall De skall orteras separat Lämna batterierna ch den uttjänta elektroniska produkten i ett uppsamlings
Stervinning Atervinning av elektroniskt avfallà bra ur miljö－och hälsosynpunkt．
РЕЦИКЛИРАНЕ
СИмволыт зачеркнат контейнер означара，че тозиуреа а съдържащите се в него батерии не могат да бъдат изхвърляни заедно
битовите отпадъци．Те поплежат специално разделно сьбииране Изхвьрлете негодннте батерии， както и вашия електронен продукт в специален сьбирателен пунт，за да бъдат рециклирани Това разделно собиране на вашите електронни околната среда и на вашето здраве

GERI DÖNÜşüM
Ustü çizili çọp kutusu simgesi bu ürünün ve icindeki pillerin ev auklarn ile birlikte atılamayacağı anlamına gelir． Bunlann özel olarak aynimaları gerekmektedir．Kullanım omru sona geri dönuşum işlemine tabi tutulmalan Ģin bir toplama merkezine birakin． Elektronik a tiklarıuzin bu sekilde degerlendirlmesi cevrenin ve sağlıg̈nnızn korunmasını sağlayacaktır．
回收划烃垃投箱标识表明本产品及其电

一处理有利于保护环境，对您的䀽

回收

䐂有益。

ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE • MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装•安裝


1
A II III OO OO

(H)

2

$$
4 \text { Q } \because 0
$$






8





18

$d$




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 cardiovasculaires 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).

## PARTIES 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.

## RECOMMANDATIONS 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 J'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
5. 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.
6. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
7. 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.
8. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
9. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des

## 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 (faites tourner la molette au centre de votre console ou appuyez sur les boutons de réglage à l'extrémité du guidon fixe). Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter / décroitre à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/diminuera.

## 3. REGLAGE DE LA POSITION DES PEDALES

Vous avez la possibilité de régler la position des pédales lors du montage. Vous avez 3 niveaux de réglages :
A l'avant: au plus près du guidon. Au milieu. A l'arrière : le plus éloigné du guidon. La position optimale définie est la position centrale. Cependant, dans un objectif de performance et afin de s'adapter au mieux à votre morphologie, ce réglage vous permettra d'optimiser votre position sur votre vélo elliptique. La position à l'avant conviendra parfaitement aux personnes mesurant moins de 175 cm et la position arrière conviendra tout particulièrement aux personnes mesurant plus de 185 cm .

## 4. ACCES SECURISE

Molette de blocage des bras et des pédales pour une montée et une descente du produit en toute sécurité.

## 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 arrières sur le sol.

## CONSOLE FC6

Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique.
Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement.


## L'ECRAN D'ACCUEIL



C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console. Il permet de visualiser le récapitulatif des performances du dernier profil utilisé depuis sa création.

Pour accéder à un autre profil, tournez la molette.
Pour sortir de la page d'accueil et accéder aux menus, sélectionnez un profil en appuyant sur le bouton central.

L'ÉCRAN PENDANT LA PRATIQUE


1 Echelle d'intensité de l'effort
2 Fréquence cardiaque en battements par minute (nécessite le port de la ceinture cardiofréquencemètre)
3 Calories brûlées en kcal
4 Vitesse en km/h (ou mi/h)
5 Distance parcourue en km (ou mi)
6 Vitesse de pédalage en tours par minute
7 Avancement de l'utilisateur dans sa séance d'entrainement
8 Difficulté de pédalage (16 niveaux)

## CRÉATION D'UN PROFIL UTILISATEUR

Sélectionnez l'icône

| 1- Langue | 4- Åge | 7- Fréquence cardiaque maximale ${ }^{(1)}$ |
| :--- | :--- | :--- |
| 2- Nom | 5- Poids | 8- Fréquence cardiaque minimale ${ }^{(2)}$ |
| 3- Image | 6- Taille | 9-Son des boutons (ON / OFF) |

(1) La valeur qui s'affiche par défaut est calculée automatiquement en fonction de votre âge.
(2) Votre fréquence cardiaque minimale se mesure après une période de repos.

La valeur qui s'affiche par défaut est une valeur indicative moyenne.
Vous pouvez paramétrer jusqu'à 4 profils utilisateurs.

## SUPPRESSION D'UN PROFIL

Dans le menu RÉGLAGES, sélectionnez l'icône
puis le profil à supprimer. d'entraînement libre.
 PROGRAMMES permet de choisir une séance d'entraînement parmi les 10 séances proposées et d'accéder au mode DÉFI.
Le menu RÉGLAGES permet de gérer votre profil utilisateur.
Pour accéder à un menu, sélectionnez l'icône correspondant à votre choix en tournant la molette puis validez en appuyant sur le bouton central.

## DÉMARRAGE RAPIDE

Entrez la durée de votre séance d'entraînement puis validez en appuyant sur le bouton central. Vous pouvez commencer votre séance dès la fin du compte à rebours.

Si vous portez la ceinture cardiofréquencemètre, votre fréquence cardiaque sera détectée automatiquement.
Pour ajuster la difficulté de pédalage, tournez la molette.
Pour faire une pause, appuyez sur le bouton central ou arrétez de pédaler.
Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 min après le début de la pause), appuyez de nouveau sur le bouton central ou remettez-vous à pédaler.

Pour arrêter la séance avant la fin, appuyez sur le bouton retour et confirmez votre choix.
Pour éteindre la console, appuyez sur le bouton retour pendant 3 s .

| PROGRAMMES | Par défaut, la durée des séances est de 30 min. Vous pouvez ajuster cette durée selon vos souhaits. De <br> méme, vous pouvez ajuster la difficulté de pédalage à tout instant pendant votre séance. |
| :--- | :--- | :--- | :--- | :--- | :--- |



Le mode avoir enregistré au moins une séance d'entraînement avant d'engager la confrontation.

Le récapitulatif des performances de votre dernière séance s'affiche et le défi peut commencer!

## RECAPITULATIF DES PERFORMANCES



Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 1 min .

Vous pouvez ainsi visualiser :

- Votre fréquence cardiaque moyenne
- Une estimation du nombre de calories brûlées
- Votre vitesse moyenne
- La distance parcourue
- Votre vitesse de pédalage moyenne

Pour visualiser le récapitulatif de l'ensemble de vos séances d'entraînement depuis la création du profil, allez sur la page d'accueil du profil à l'aide du bouton retour.

## COACHING DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Cette fonction nécessite le port de la ceinture cardiofréquencemètre fournie.
L'échelle de couleur à gauche de l'écran vous permet de vous situer dans l'une des 5 zones d'effort en fonction de votre fréquence cardiaque :


FC = Fréquence Cardiaque
FC max $=210-(0,65 x$ votre ãge $)$
En mode PROGRAMMES, 2 tirets clignotants vous indiqueront le niveau d'intensité à atteindre et des messages d'encouragement vous guideront dans votre effort.

1 Niveau d'intensité à atteindre
2 Votre niveau à linstant t




## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

## Défaut d'affichage de la distance ou de la vitesse :

Vérifiez la position de l'interrupteur au dos de la console.

- VM (vélo magnétique) : 1 tour de pédale $=4 \mathrm{~m}$
-VE (vélo elliptique) : 1 tour de pédale $=1,6 \mathrm{~m}$
Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.


## Votre console ne s'allume pas :

- Vérifiez le branchement de l'adaptaleur sur le vélo.
- Vérifiez la connexion des cábles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage $\mathrm{n}^{\circ} 5$ ).
Si le problème persiste, consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

Bruit anormal provenant de l'intérieur du carter :
Consultez le tableau en dernière page de votre notice d'utilisation.

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 aérobie pour la mise en forme: Effort modéré pendant un temps assez long ( 35 mn 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 pedaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

Entraînement aérobie 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 a 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'ceuvre 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 etlou stockage en extérieur ou dans un environnement humide (sauf trampolines)
- Mauvais montage
- Mauvaise utilisalion ou utilisation anormale
- Mauvais entretien
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés 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 APRĖS－VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST <br> －SERVIZIO ASSISTENZIA POST－VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÊNCIA <br> PÓS－VENDA．SERWIS PO SPRZEDAŻY．ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА． SERVICIU POST－VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD• СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVISII • بعد خدمة البيع •售后服务•售後服務

## FRANCE

Besoin d＇assistance？
Retrouvez－nous sur le site internet www．domyos．com（coút d＇une connexion internet）ou contactez le centre de relation clientèle muni d＇un justificatif d＇achat，au 0800710071 （appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine）．

## ESPAŃA

¿Necesita asistencia？
Nos puede encontrar en el sitio web www．domyos．com（coste de conexión de internet）o contacte con el centro de atención al cliente，con el ticket de compra，a 914843981 para ayudarle a abrir un dosier spv（servicio de post venta，llamada gratuita desde un telefono fijo desde España）．

## ITALIA

Hai bisogno di assistenza？
Ci trovi sul sito www．domyos．com （cost di una connessione internet） o chiama il Servizio Assistenza Clienti，munito dello scontrino fiscale，al 199122326 （11，88 centleuro al $\min +$ IVA）．

## BELGIQUE

Besoin d＇assistance？
Retrouvez le service après vente sur le site internet www．domyos．com（coût d＇une connexion internet）qui vous permet d＇effectuer une demande d＇assistance si besoin．

## BELGIË

Bijstand nodig？
U vindt de dienst na verkoop terug op de website www．domyos．com
（kost van internetverbinding）．Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig．

## OTHER COUNTRIES

Need help？
Find us on our website www．domyos．com（cost of an internet connection）or go to the front desk of one of the stores where you bought the product， with proof of purchase．

## AUTRES PAYS

Besoin d＇assistance？
Retrouvez－nous sur le site internet www．domyos．com（coût d＇une connexion internet）ou présentez－ vous à l＇accueil d＇un magasin de l＇enseigne oú vous avez acheté votre produit，muni d＇un justificatif d＇achat．

## OTROS PAISES

¿Necesita asistencia？
Nos puede encontrar en el sitio web www．domyos．com（coste de conexión de internet）o preséntese con el justificante de compra en la recepción de la tienda de la marca donde haya comprado el producto．

## ANDERE LÄNDER

Brauchen Sie Hilfe？ Besuchen Sie unsere Internet－Site www．domyos．com（Kosten des Internetanschlusses）oder wenden Sie sich an die Empfangsstelle des Geschäfts der Marke，in welchem Sie Ihr Produkt gekauft haben． Legen Sie bitte Ihren Kaufna－ chweis vor．

## ALTRI PAES

Bisogno di assistenza？
Ci potete trovare sul sito Internet
www．domyos．com（costo di una connessione internet）o potete recarvi all＇accoglienza di un negozio del marchio in cui avete comprato il prodotto，muniti di un giustificativo di acquisto．

## OVERIGE LANDEN

Nog vragen？
Raadpleeg onze internetsite www．domyos．com（kosten internetverbinding）of ga naar de ontvangstbalie van de winkel waarin $u$ het product heeft gekocht．Neem het aankoopbewijs mee．

## OUTROS PAISES

Precisa de assistência？
Contacte－nos através do site da Internet www．domyos．com（custo de uma ligaçāo à Internet）ou dirija－se à recepção da loja da marca onde adquiriu o seu produto，com o respectivo comprovativo de compra．

## INNE KRAJE

Potrzebujesz pomocy？
Znajdź nas na stronie internetowej www．domyos．com（koszt jednego połączenia internetowego）lub
wraz z dowodem zakupu zgłoś się do punktu obsługi sklepu
firmowego lub tam，gdzie dokonaleś zakupu produktu．

## MÁS ORSZÁGOK

Segítségre van szüksége？ Keressen meg minket internetes honlapunkon www．domyos．com （internetcsatlakozás ára），vagy forduljon személyesen egyik üzletünk vevőszolgálatához，amely üzletben vásárolta a terméket，a vásárlási bizonylattal．

## ДРУГИЕ СТРАНЫ

Нужна поддержка？
Обратитесь к нам через наш интернет－сайт www．domyos．com （стоимость подключения к интернету）или подойдите в отдел обслуживания клиентов в магазине той сети，в которой вы купили ваш продукт，с товарным чеком

## ALTE ȚẢRI

Aveți nevoie de asistenţă？ Ne puteți găsi pe site－ul www．domyos．com（prețul unei conectări la internet）sau vă puteți prezenta la serviciul de relații cu clienţii al magazinului firmei de la care ați achiziționat produsul， avānd asupra dumneavoastră dovada cumpārării．

## OSTATNÉ KRAJINY

Potrebujete asistenciu？
Nájdite si nás na internetových stránkach www．domyos．com（cena internetového pripojenia），alebo sa obrátte na oddelenie styku so zákazníkom v obchode，kde ste svój výrobok zakúpili a popritom nezabudnite predložit doklad o kúpe

## OSTATNI ZEMĚ

Potřebujete pomoc
Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www．domyos．com（cena za internetové prípojení）nebo přijd＇te na recepci jedné z prodejen značky，kde jste koupili váš výrobek，a předložte doklad o nákupu．

## ANDRA LÄNDER

Behöver du hjälp？
Hitta oss på hemsidan www．domyos．com（kostnad för internet－anslutning tillkommer） eller gå till kundtjänsten i butiken där du köpte produkten，med ditt inköpsbevis．

## ДРУГИ ДЪРЖАВИ

Имате нужда от помощ？ Моля，посетете нашия сайт： www．domyos．com（цената на интернет връзка）или отидете в отдел «Обслужване на клиенти＂ на магазина，където сте купили продукта，като носите със себе си документ，доказващ направената покупка．

## DİĞER ÜLKELER

Yardıma mı ihtiyacınız var？ www．domyos．com internet sitesinden bize ulașabilirsiniz（bir internet bağlantı ücreti karşilığında）veya bir satın alma kanıtı ile birlikte，ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne bașvurabilirsiniz．

## دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدنـ
اتصل على عبر موقعنا الإلكترونی
www．domyos．com بالإنترنت）أو توجه إلى المحل الذي ｜شتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشـركة، واحرص على تقديم

إثبات الشـراء．
其他国家
需要帮助？
请登陆 www．domyos．com 与我们联系（普通上网费用）或携带购物发票至您购买产品的商店信息咨询处咨询。

## 其他國家

需要幫助？
請登陸 www．domyos．com 與我們伤繫（普通上網蔶用）或櫣帶購物發票至您購買產品的商店的信息諮詢處諮詢。

## VE <br> 730 <br>  <br> 0

Original instructions to be kept<br>Notice originale à conserver Conserve estas instrucciones originales<br>Originalanleitung für Ihre Unterlagen<br>Istruzioni originali da conservare De oorspronkelijke handleiding dient bewaard te worden Manual original a guardar Instrukcja obsługi do zachowania na przyszłość<br>Tegye el az eredeti használati utasítást．<br>Сохраните оригинальную инструкцию<br>Informații originale care trebuie păstrate<br>Originál návod uchovat＇<br>Originální návod uschovejte<br>Originalbipacksedel att spara<br>Запазете оригиналното упътване<br>Muhafaza edilecek orijinal kullanım kılavuzu<br>دليل أصلي يحتّظ بـ<br>请保留说明书<br>請保留原始說明書

4 boulevard de Mons，BP 299
59665 VILLENEUVE D＇ASCQ CEDEX，FRANCE

[^0]DOMYOS．COM


[^0]:    IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda－CNPJ ：02．314．041／0001－88
    Импортер：ООО «Окто6лу，141031，Россия，Московская область，Мытищинский район，МКАД 84－й км．，ТПЗ «Алтуфьевох，владение 3，строение 3 TURKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd．Şti，Forum Istanbul AVM．，Kocatepe Mah．G Blok No：1，Bayrampaşa 34235 Istanbul，TURKEY台淯迪卡侵有限公司，台灣台中市408南屯區大墩南路379號，諮詢電話：（04）2471－3612

    Made in China－Fabricado na China－Произведено в Китае－İmal edildiği yer Çin－中国制造 合格品－中國製造

