





# 1

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

# 2

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

# 3

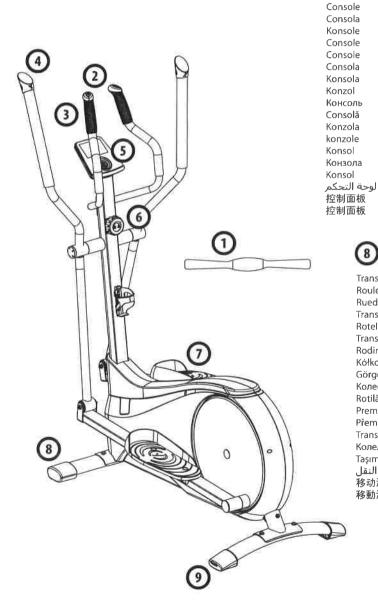
Console

8

Non-adjustable handlebar Guidon fixe Manillar fijo Fester Lenker Manubrio fisso Vaste stuurhendels Guiador fixo Kierownica nieruchoma Rögzített 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

# 4

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



Locking knob Molette de verrouillage Rueda de bloqueo Verriegelungsrädchen Rotella di bloccaggio Verarendelinasknop Botão de bloqueio Pokrętło blokowania Rögzítőcsavar Ручка блокировки Buton de blocare Blokovacie koliesko Zajišťovací kolečko Låshjul Кръгла ръчка за заключване Kilitleme düğmesi صامولة التأمين 锁定转轮 鎖定轉輪

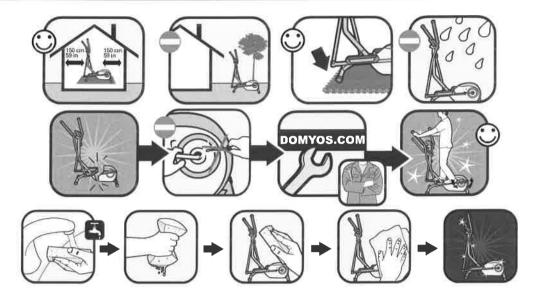
Transport wheels Roulette de déplacement Rueda de desplazamiento Transportrolle Rotella di spostamento Transportwieltje Rodinha de deslocação Kółko do przemieszczania Görgő a mozgatáshoz Колесико для перемещения Rotilă de deplasare Premiestňovacie koliesko Přemísťovací kolečko Transporthjul Колелце за преместване Taşıma makarası بكرة النقل 移动滑轮 移動滑輪

9

Pedal Pédale Pedal Pedal Pedale Pedaal Pedal Pedał Pedál Педаль Pedală Pedál Pedál Pedal Педал Pedal يدال 脚踏板 腳踏板

Levelling foot Compensateur de niveau Compensador de nivel Niveauausgleicher Compensatore di livello Niveauregelaar Compensador de nível Kompensator poziomu Szintkiegyenlítő Компенсатор уровня Compensator de nivel Kompenzátor úrovne Vyrovnávací podložka Nivåkompensator Компенсатор на нивото Yükseklik ayar tertibatı معادل المستوى 平衡补偿器 平衡補償器

# SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID • SEGURANCA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANTĂ • BEZPEČNOSŤ • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТ • EMNİYET • الأمان • 安全 • 安全



WARNING • Misuse of this product may result in serious

injury. Read user's manual and follow all warnings and

Deal osci si matura and former ai 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.

#### AVERTISSEMENT

AVERTISSEMENT
 Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves...
 Avant toute utilisation, veuïllez lire attentivement le mode d'emploi et respecter

l'ensemble des avertissements et instructions

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, 5 il 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

Intes de chalquer utilización, les aternamente 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, os il a 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

• 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. Ibre 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 ofafwezig is, moet hij vervangen worden.
Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

#### ADVERTÊNCIA

ADVERTERCIA - 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 incluidas. - Mantenha este aparelho afastado das crianças e

Naio permita a sua utilização por estas.
Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das

peças em movimento

#### UWAGA

Nieprawidlowe uzytkowanie produktumoze być przyczyną wypadków.
Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji,

Nie zezwalaj dzieciom na zabawe na i w pobliżu

v zaczwalaj użecom na zabawę na i w pobliż urządzenia, wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku, • Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

#### EIGYELMEZTETÉS

 A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet: Használat előtt olvassa el a felhasználói Hasznałać elott olvassa el a felnasznałol kézikónyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást.
 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 hajat a mozgó alka wtrészektől

#### предупреждение

 Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения; Перед использование и внимательно
 прочитайте инструкцию по эксплуатации
 Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ. Не позволяйте летем использовать эту машину. Не допускайте детей близко

машину, пе допускалте детет отлата аппарату • Если клейкая этикетка повреждена, стерта

или отсутствует, ее необходимо заменить

ATENŢIE

ATEM IE • Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace râniri grave.) • Înaințe de utilizare, vă rugâm să citiți cu atenție

modul de folosire si să respectati toate atenționările și instrucțiunile pe care acesta le

conține Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină

și tineți departe de aceasta • Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau

Ipasta apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

#### UPOZORNENIE

Akekalvek nevhodne použitie tohoto vyrobku

Pred akymkolivek použitim vyrobku si starostlivo prečitajte navod na použitim vyrobku si starostlivo prečitajte navod na použitie a rešpektujte všetky upozormenia a pokyny, ktore su tu uvedene.

Nedovolte detom, aby tento pristroj použivali a približovali sa k nemu.

Projužovan sa k nemu.
 V pripade, že je samolepiaci štitok poškodeny, nečitateľny alebo štitok chyba na vyrobku, je potrebne ho vymeniť.
 Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k sučiastkam,

# ktore sa pohybuju

LIPOZORNĚNÍ Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění,
Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěle návod k použití a respektujte všechna

proctele navod k použiti a respectujice všecnna upozomění a pokyny, která jsou zde uvedena. - Zabrante dětem, aby tento přistroj používaly a přibližovaly se k němu. - Jestliže je samolepici štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej

vyměniť

Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám

#### VARNING

VARNING - Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador. - Las 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 den en bartind föra den

Lat inte Dam anvanda denna maxim och nan dem på avständ från den.
 Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
 Låt inte hånderna, fötterma eller håret komma i närheten av rörliga delar.

注意事項 注意事項 對產品的不當使用將導致嚴重受傷。 使用本產品之前請閱讀本手冊上的全部說 明、并遵照注意事項進行使用。 不可讓兒童뜔技近或使用說器材。 如產品上的貼標損壞,模糊或缺失、請將 BB

★Z保: 「不可將雙手、雙腳或頭髮靠近運動中的部件。

# прелупрежление

 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 самозалепвашата лента е повредена

нечетлива или липсва, тя трябва да бъде

сменена. • Не доближавайте ръцете, краката и косите си до декокещите се части

#### UYARI

Bu urünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
Her kullanımdan önce, kullanım yontemini

dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve

aiskastie okumaniz ve içindeki tum üyari ve talımatlara uymaniz gerekir. • Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun • Yapışkan etiket zarar görmüş, okunakısız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır

Fllerinizi, avaklarınızı ve saclarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın

نخدير - عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة. - فبل الاستخدام اجرص على قر اءة دليل الا سنجدام يعانية مع الاهتمام الخاص يحميع التحذير أن والتعليمات الدي يسضنها. - منهم استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعداً.

عنهم. عنهم. بيحب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تسوهت أو

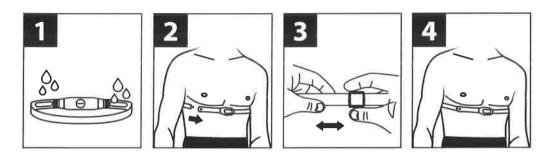
-109 فقدت. • يمنع تغريب اليدين والفدمين والشعر من جميع الأحراء المنحركة.

注意 : 法用本产品有造成严重伤害的可能。 使用前请阅读使用说明、遵守其中的有关 注意事项和操作规定。 不要让儿童使用本产品及在产品周围玩耍。 : 若标签受损、印刷模糊或无标签、则应更

换标签。 •使手、脚和头发远离运动的部位。

3

FITTING THE HEART RATE MONITOR BELT • INSTALLATION DE LA CEINTURE CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE • INSTALACIÓN DEL CINTURÓN CARDIOFRECUENCÍMETRO · ANLEGEN DES HERZFREQUENZMESSGURTS · INSTALLAZIONE DELLA CINTURA CARDIOFREQUENZIMETRO • PLAATSING VAN DE BORSTBAND VOOR HARTSLAGMETING • INSTALAÇÃO DO CINTO CARDIOFREQUENCÍMETRO · INSTALACJA PASA PULSOMETRU · A SZÍVRITMUSMÉRŐ ÖV ELHELYEZÉSE · ПОДКЛЮЧЕНИЕ ПУЛЬСОМЕТРА • INSTALAREA CENTURII CARDIOFRECVENŢMETRU • UMIESTNENIE PÁSU MERAČA TEPOVEJ FREKVENCIE • UMISTĚNÍ PÁSU MĚŘIČE TEPOVÉ FREKVENCE • INSTALLATION AV HJÄRTFREKVENSBÄLTET • ПОСТАВЯНЕ НА КОЛАНА НА ПУЛСОМЕРА • KARDİYOFREKANSMETRE KEMERINİN YERLEŞTİRİLMESİ • وضع حزام مقياس ضريات القلب • 心率测量胸带的安装 • 心率测量胸帶的安裝



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 CSERÉJE • 3AMEHA БАТАРЕИ • SCHIMBAREA BATERIEI • VÝMENA BATÉRIE • VÝMĚNA BATERIE • BATTERIBYTE • СМЯНА НА БАТЕРИЯТА • PÌL DEĠĬŞTÌRME • • تغيير البلية • 电池的更换 • 電池的更換

2





RECYCLING Das Symbol durchgestrichene Mülltonne bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll entsorgt werden durfen, Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie die Batterien sowie Ihr nicht mehr verwendetes, elektronisches Produkt zum Recycling an einer entrachenden elektronisches Produkt zum Recycling an einer entsprechenden Sammelstelle, Diese Wiederverwertung Ihrer elektronischen Abfalle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit

# RECYCLING The crossed out bin symbol means that this product and the batteries it contains cannot be thrown out with household waste. They must be 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.

RECYCLING

RECYCLAGE

votre santé. RECICLAJE El simbolo del contenedor tachado significa que este producto y las pilas que contiene no pueden eliminarse con los desechos damésticos, sino que son objeto de una selección específica. Cuando se agoten las pilas o el ciclo de 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.

RICICLAGGIO Il simbolo cestino barrato significa che questo prodotto e le pile che contiene devono essere trattal separatamente dairifiuit domestici. Sono oggetto di uno specifico smaltimento. Smaltire le pile e il prodotto elettronico non più utilizzabile in un apposto spazio di raccolta per poterli riciclare. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

# 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 lobjet 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 lenvironnement et de votre santé.

e della salute. RECYCLING Het symbool van de doorkruiste vuilnisbak betekent dat dit product en de batterijen erin niet weggegooid mogen worden met het huisafval. Ze maken deel uit van een specifiek sorteerproces. 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 gezontheid beschermen. BECICI AGEM

gezondheid beschermen. RECICLAGEM O símbolo caixote de lixo com traço significa que este produto e as pilhas que contêm não podem ser eliminados com os residuos domésticos. Estão sujeitos a uma triagem selectiva específica. Deposite as pilhas, bem com o seu produto electrónico em fim de vida útil, num local de recolha autorizado nara os recirdar. Esta autorizado para os reciclar. Esta reciclagem do seu lixo electrónico permitirá a protecção do ambiente e da , sua saúde

#### RICICLAGGIO

adopobishi RECICLAREA Simbolul pubelà baratà indică faptul că acest produs și bateriile pe care acesta le contine nu pot fi eliminate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depožitați bateriile, precum și produsul electronic uzat, la un centru de colectare autorizat nentru a fi reciridat colectare autorizat pentru a fi recicíate: Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului înconjurător și a sănătății dumneaverte dumneavoastrấ



1C

UTYLIZACJA Symbol przekreślonego kosza oznacza, że produki i baterie nie mogą być wyrzucane ze zwykłymi odpadami domowymi. Podlegaja one zbiórce selektywnej. Zużyte baterie i urządzenie elektroniczne powiny być złożone w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Utylizacja odpadów elektronicznych pozwala chronić środowisko i Twoje zdrowie. scie pirześc SELE ITEZÉS

#### zdravia RECYKLACE

SELEJTEZÉS Az áthúzott szemetesedény szimbólum azt jelzi, hogy sem ezt a terméket, sem a benne levő elemeket nem szabad a háztartási szemétbe dobni. Ezeket speciális válogatásnak vetik alá. A használt akkumulátorokat és a tovább már nem használható elekttonikus terméket újrahasznosítás céljából adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladékok hasznosítássegiét brobuluag tesebecerte RECYKLACE Symbol přeškrtnuté popelnice znamená, že tento produkt ani baterie, které obsahuje, nesmi být zlikvidován společně s domácím odpadem. Je nutné je likvidovat jako tříděný odpad. Po skončení životnosti odneste elektronický výrobek a baterie do příslušné sběrny, která je zrecykluje. Toto zhodnoceni elektronického odpadu napomůže ochrané životního prostředi a vašeho zdraví. ATEPVINIMIC ВТОРИЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА Символ перечеркнутой мусорной корзины означает, тио изделие и входящие в его состав элементы питания нелья выбраснывать с бытовым мусором. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока службы аккумуляторое и электронного устройства складывайте их в предназначенном для этого месте для последующей утилизации. Утилизация электронных изделий осуществляется с целью защиты окружающей среды и вашего здоровья. RECICLAREA ВТОРИЧНАЯ ПЕРЕРАБОТКА

#### ATERVINNING

close

RECYKLACIA

ATERVINNING Symbolen som foreställer en överkorsad soptunna innebar att produkten och de batterier den innehåller inte får slängas som osorterat hushållsavfall. De skall sorteras separat. Lämna batterierna och den utfjänta elektroniska produkten i ett uppsamlingskarl for ätervinning Atervinning av elektroniskt avfall är bra ur miljö- och hälsosynpunkt.

domácim odpadom: Je nutné ich tirediť ako separovaný odpad. Batérie, ako aj elektronický výrobok, zaneste na konci životnosti na povolené zberné miesto, aby sa zabezpečila jeho recyklácia. Zhodnocovaním elektronického odpadu prispievate k ochrane životného prostredia a svojho zdravia

#### РЕЦИКЛИРАНЕ

РЕЦИКЛИРАНЕ Символът зачеркнат контейнер означвая. Че този уред и съдържащите се в него батерии не могат да бъдат изкърълани заедно с битовите отпадъци. Те подлежат на специално разделно събиране. Изкърълет е негодните батерии, както и вашия електронен продукт в специалне събирателен пунт, за да бъдат рециклирани. Това разделно събиране на ващите електронни отпадъци ще помогне за опазване на околната среда и на вашето здраве

# GERİ DÖNÜSÜM Symbol preškrtnutý kôš znamená, že sa tento výrobok a batérie, ktoré obsahuje, nemôže vyhadzovať s domácím odpadom. Je nutné ich

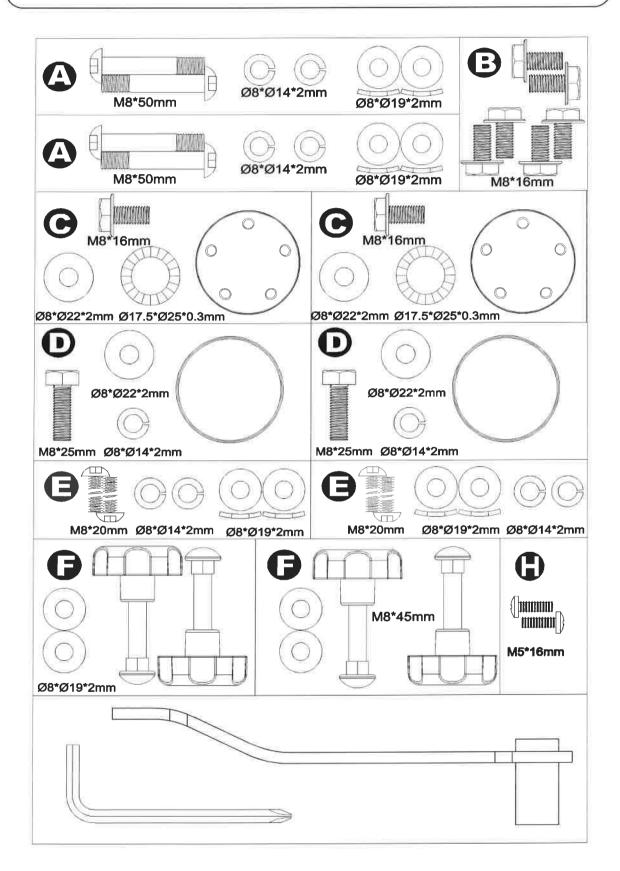
GERI DÖNÜŞÜM ÜStü çizli çön kutusu simgesi bu ürünün ve içindeki pillerin ev atıklan ile birlikte atılamayacağı anlamına gelir. Bunların özel olarak ayrılmaları gerekimektedir. Kullanımı ömrü sona eren pilleri ve elektronik ürunünüzü, geri dönüşüm işlemine tabi tutulmaları için bir toplama merkezine birakın. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızın korunmasını sağlayacaktır.

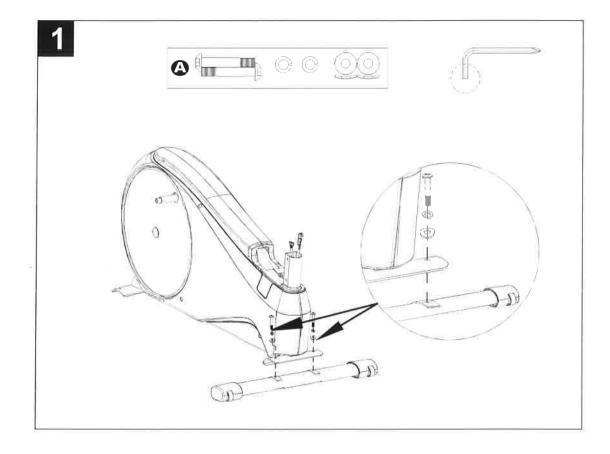
اعاده الندوير إعادة الندوير من الاسلية المنتطوب عليه يعني من التحلم من هذا المنتخ وطاريانه التعارية عني من الفرز قد يومع التعارية والمنتخاب الإلكترونية تجميع ممرح به لاعادة تدويرها. فولاً من شابة حمرية البينة والمحافظة من شابة حمدانه البينة والمحافظة

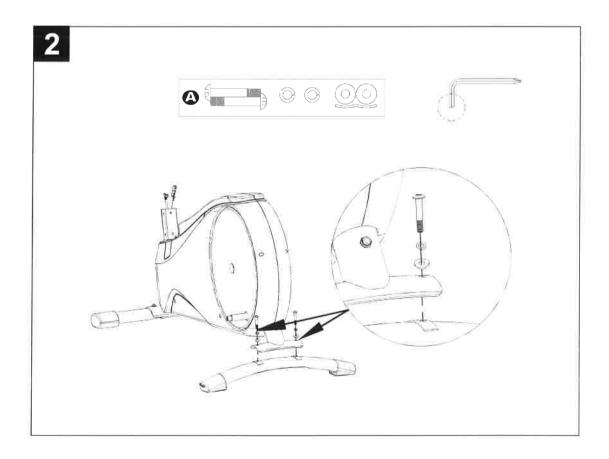
# 回收 划杠垃圾箱标识表明本产品及其电 池不可作为生活拉圾子产品和电池使 用寿奏结束后、请将其置于专门地 带以便回收利用,对电子垃圾的统 一处理有利于保护环境、对您的健 康有益。

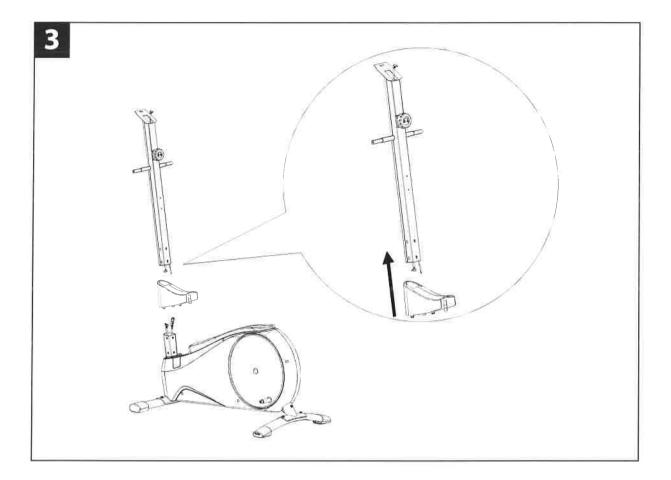
四收 劃杠垃圾箱標識表明本產品及其電待 泡不可作為生活垃圾丟丟義、必須精 別就還、在您的電子產品和電池使 用壽命結束後、請將其置於專門地 帶以便回收利用,對電子垃圾的餘 處理有利於保護環境、對您的鍵 康有益。

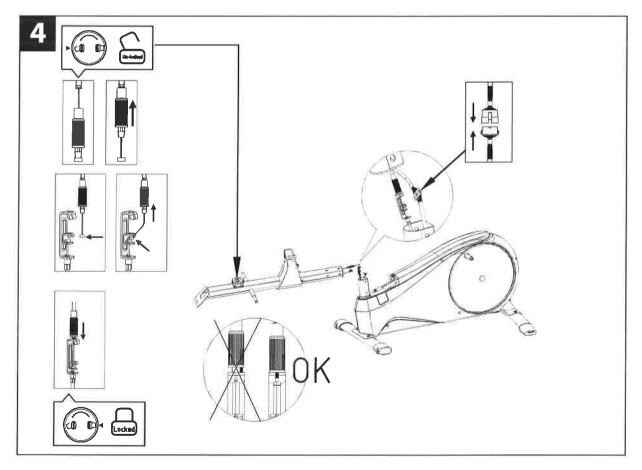
# ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • MONTAGE • MONTAGEM • MONTAŻ • ÖSSZESZERELÉS • MOHTAЖ • MONTARE • MONTÁŽ • MONTAŽ • MONTERING • MOHTAЖ • MONTAJ • التركيب • 安装 • 安裝



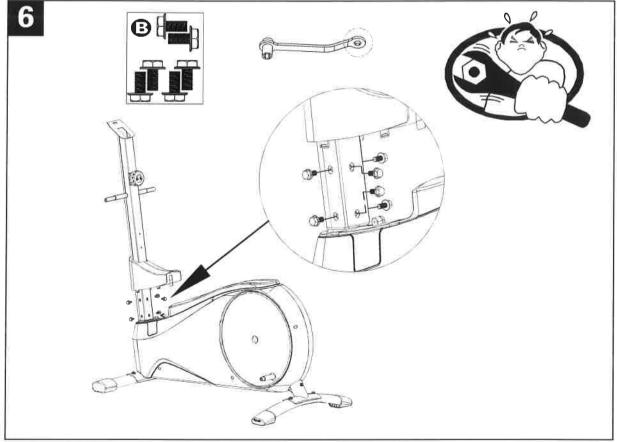


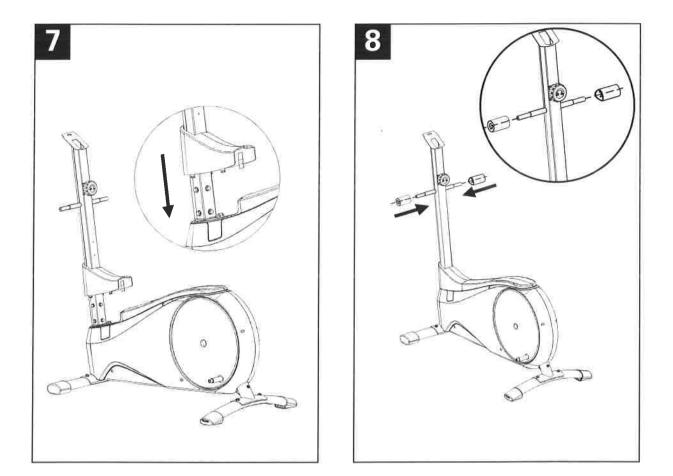


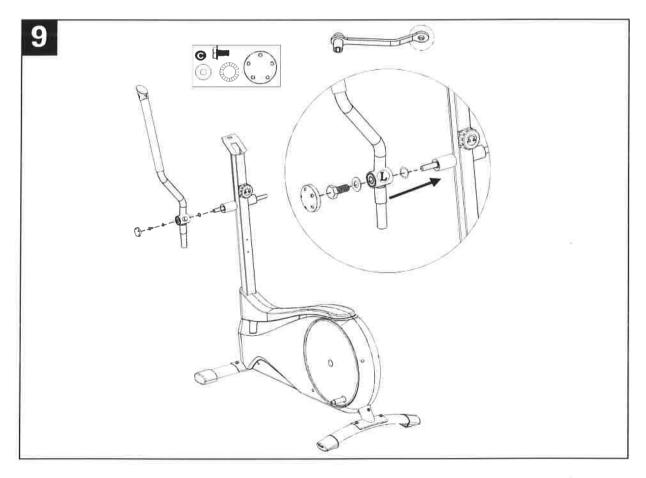


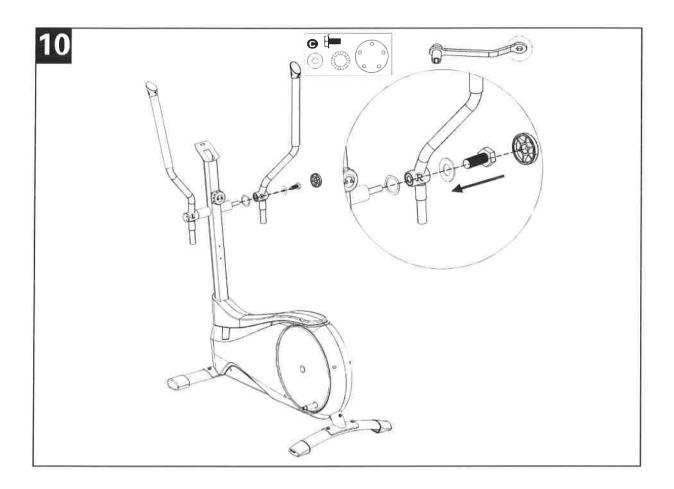


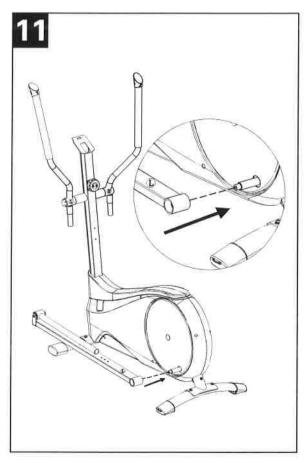


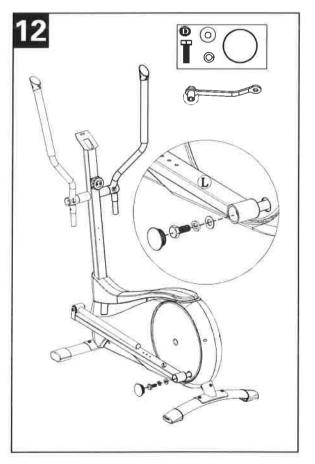


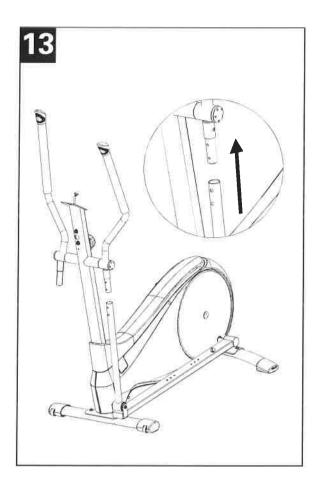


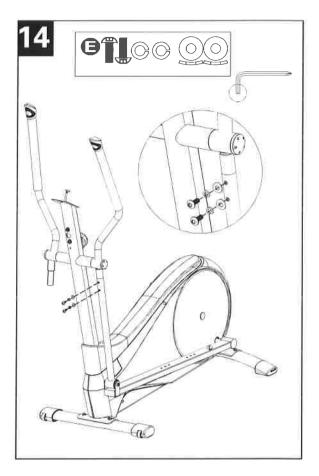


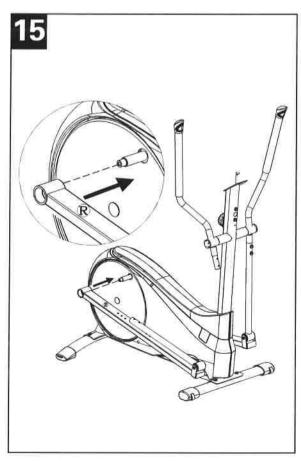


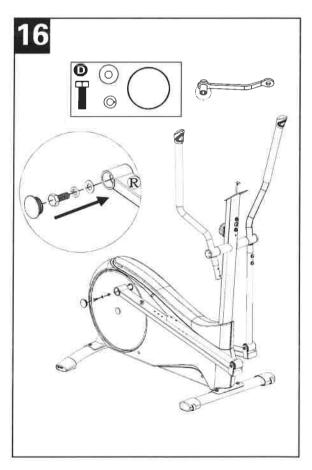


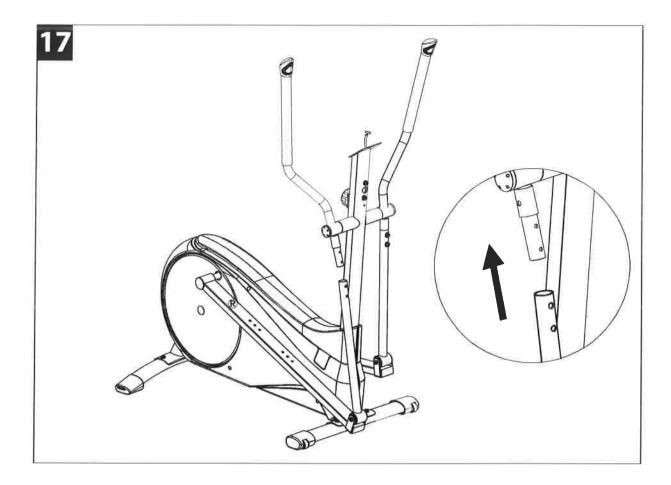


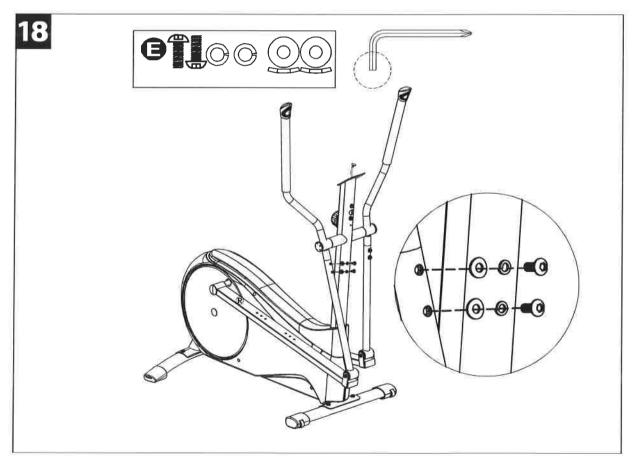


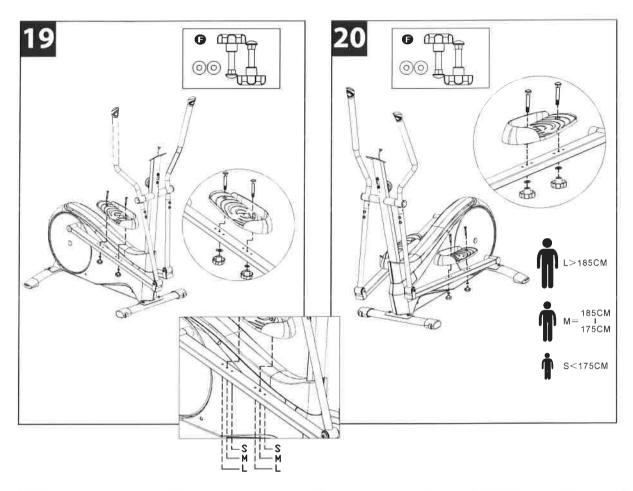


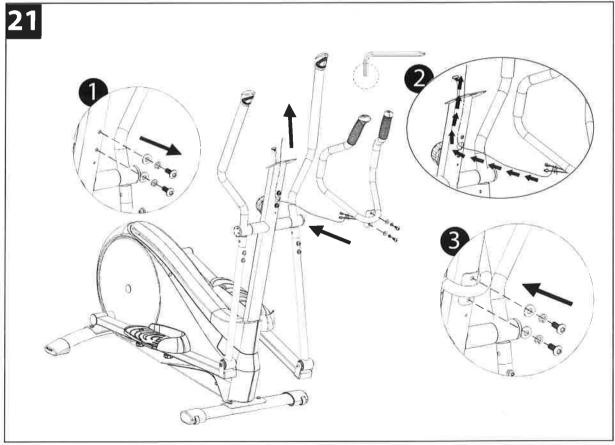


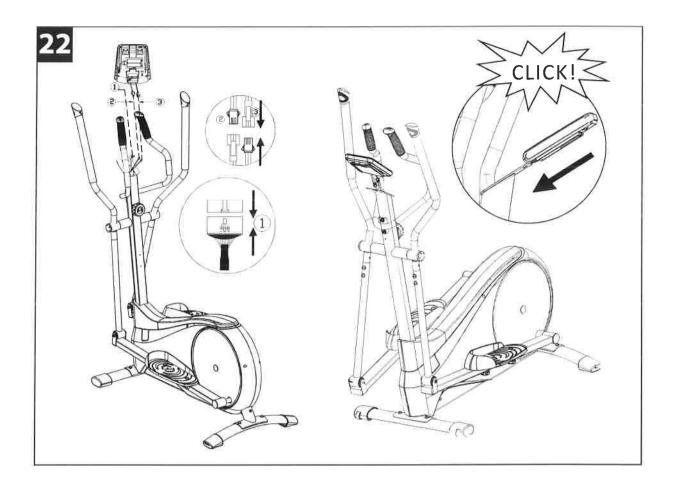


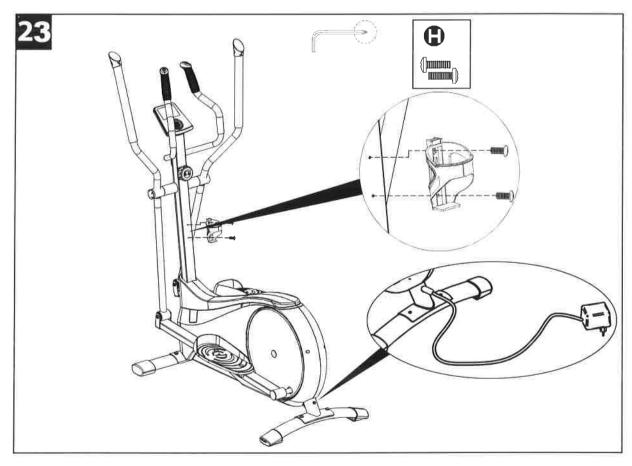












Vous avez choisi un produit de la marque DOMYOS et nous vous remercions de votre confiance.

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 touiours 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.

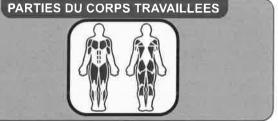
# PRESENTATION

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).

AVERTISSEMENT



#### 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

# **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 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 10. N'utilisez votre produit gu'avec l'adaptateur fourni. effectuée avec soin.
- 6. 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.

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est

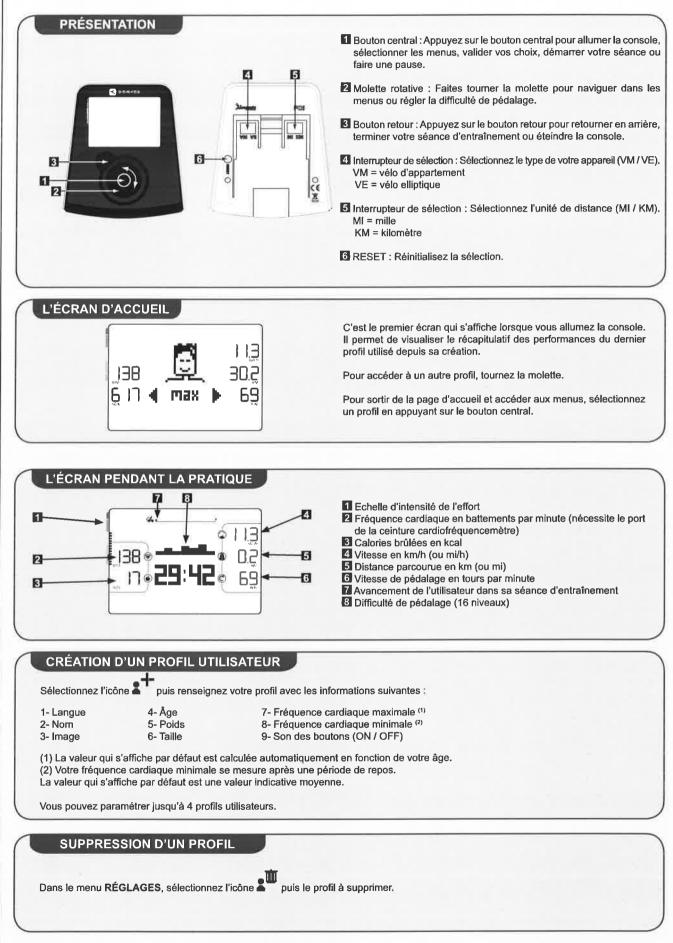
plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher os 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.

# CONSOLE FC6

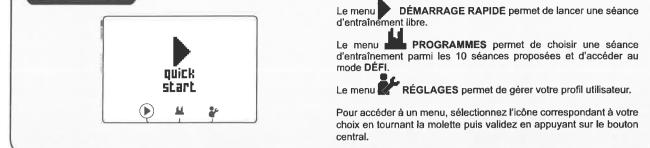
Votre console propose de nombreuses fonctions pour enrichir votre pratique. Vous trouverez ci-dessous l'ensemble des indications pour l'utiliser facilement.



Ш

LES MENUS

汨



# 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.

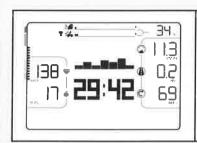
Pour ajuster la difficulté de pédalage, tournez la molette.

Pour faire une pause, appuyez sur le bouton central ou arrêtez 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 selo même, vous pouvez ajuster la difficulté de pédalage à tout instant pendant votre séan			
CALORIES	1	-	La séance progressive pour brûler des calories Le niveau de difficulté augmente progressivement et redescend tou aussi progressivement vers le niveau initial.	
	2		La séance sportive pour brûler des calories Préparez-vous à grimper 3 fois la même côte ! Le niveau passe sans transition d'un niveau modéré à un niveau difficile.	
	3	-	Un départ sportif pour brûler des calories Une pente raide dès le départ avant un retour dans la vallée plus progressif	
CARDIO	4	1111111	Une séance de fractionné pour un cœur en pleine forme Ce circuit est marqué par une série de 8 cols abrupts à gravir.	
	5	<u></u>	Sur la route des cols Après un premier col facile pour se mettre en jambe, vous devrez franchir 4 cols nettement plus difficiles.	
	6	and the	Balade dans la vallée Ce parcours en apparence plus facile que les précédents n'est pas de tout repos. Profitez des descentes pour récupérer !	
FUN	7	7	Une séance surprise pour un défi maximal l Laissez-vous surprendre et partez pour une séance prise au hasard parmi les 9 autres séances disponibles.	
	8		Une balade tranquille et variée La séance idéale pour oxygéner vos muscles !	
PERFORMANCE	9	11	L'étape de montagne réservée aux plus sportifs Plus le sommet se rapproche et plus la pente est raide. Profitez d'une courte descente pour souffier et recommencez !	
	10	ШШ	<b>Une séance de fractionné pour les spécialistes de la montagne</b> Difficulté maximale pour ces 5 cols à enchaîner !	



Le mode **THE** DÉFI vous permet de vous confronter à vos performances passées. Vous devez 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 !

Vous pouvez visualiser votre position et la distance qui vous sépare de votre adversaire en haut de l'écran.

Le premier arrivé montera sur la plus haute marche du podium !

# **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

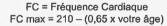
Pour visualiser le récapitulatif de l'ensemble de vos séances d'entraînement depuis la création du profil, allez sur la page d'accueil du profil à l'aide du bouton retour.

# COACHING DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

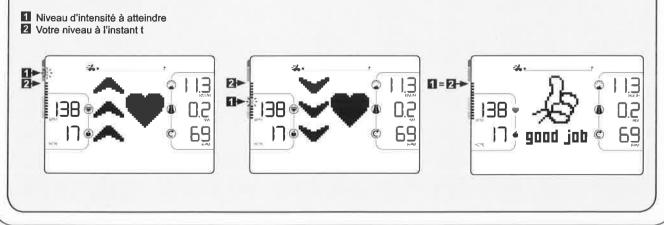
Cette fonction nécessite le port de la ceinture cardiofréquencemètre fournie.

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

	ZONE ROUGE Zone de haute performance réservée aux experts	FC > 90% FC max	FRÉQUENCE CARDIAQUE (en battements par minute) % FC max		
ORT >>	ZONE ORANGE Zone d'amélioration de vos performances	FC = 80-90% FC max	100% 197 194 191 187 184 181		
►►► NITENSITÉ DE L'EFFG	ZONE JAUNE Zone d'amélioration de votre endurance	FC = 70-80% FC max	177         175         172         168         166         163         174         171         168         100%           80%         158         155         153         150         147         145         154         151         90%		
	ZONE VERTE Zone d'effort modéré pour une reprise d'activité en douceur et la perte de poids	FC = 60-70% FC max	70% 138 136 134 131 129 127 125 122 120 118 70% 60% 118 116 115 112 110 109 107 104 103 101 60%		
	<b>ZONE BLEUE</b> Zone à privilégier pour les phases d'échauffement et de récupération	FC < 60% FC max	20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 Âge		



En mode **PROGRAMMES**, 2 tirets clignotants vous indiqueront le niveau d'intensité à atteindre et des messages d'encouragement vous guideront dans votre effort.



ЦЦ

## **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 m
- VE (vélo elliptique) : 1 tour de pédale = 1,6 m

Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère,

#### Votre console ne s'allume pas :

- Vérifiez le branchement de l'adaptateur sur le vélo.
- Vérifiez la connexion des câbles au dos de la console et à l'intérieur de l'armature (étape de montage n° 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.

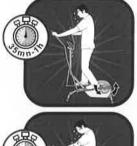
#### UTILISATION

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 (35mn à 1 heure) Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un règime, 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 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 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**

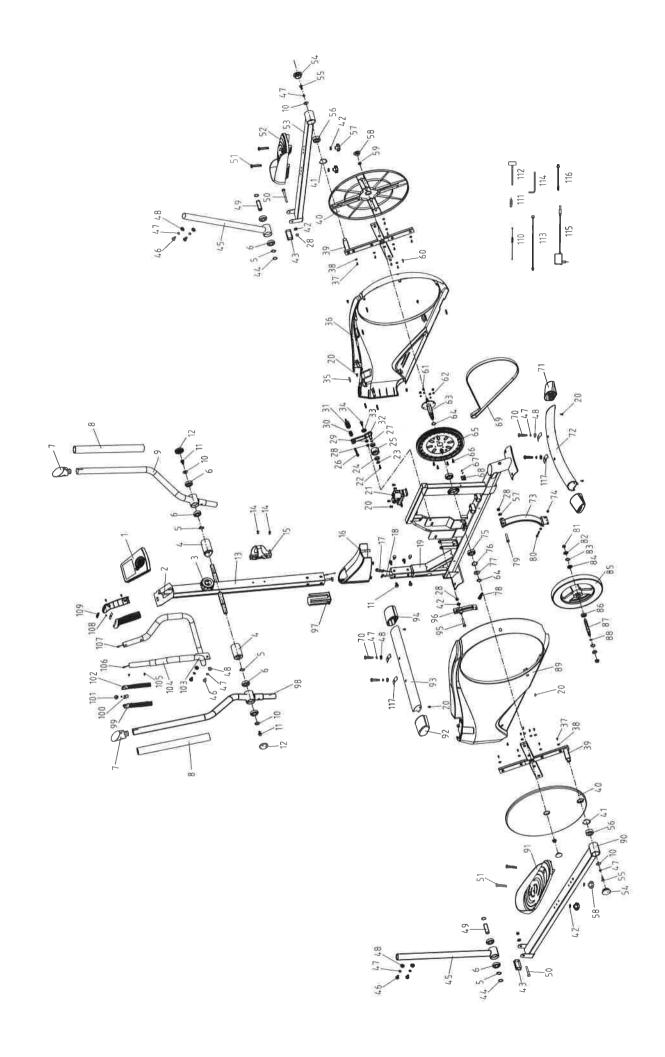
DOMYOS garantit ce produit, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les autres pièces et la main d'œuvre à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

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-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 APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZIA POST-VENDITA • AFTERSALESAFDELING • ASSISTÈNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • CEPBИCHAЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • يعد خدمة البيع • 售后服务 • 售後服務

#### FRANCE

Besoin d'assistance ? Retrouvez-nous sur le site internet www.domyos.com (coût d'une connexion internet) ou contactez le centre de relation clientèle, muni d'un justificatif d'achat, au 0800 71 00 71 (appel gratuit depuis un poste fixe en France métropolitaine).

#### **ESPAÑA**

¿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 199 122 326 (11,88 cent\euro 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 on de website www.domvos.com

op de website www.domyos.com (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstandsaanvraag indienen indien nodig.

# OTHER COUNTRIES

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 présentezvous à l'accueil d'un magasin de l'enseigne où vous avez acheté votre produit, muni d'un justificatif d'achat.

# OTROS PAÍSES

¿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

#### ANDERE LÄNDER

producto.

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 Kaufnachweis vor.

### ALTRI PAESI

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 PAÍSES

Precisa de assistência? Contacte-nos através do site da Internet www.domyos.com (custo de uma ligação 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 dokonałeś 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 ȚĂRI**

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

#### **OSTATNÉ KRAJINY**

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

#### OSTATNÍ ZEMĚ

Potřebujete pomoc? Kontaktujte nás na našich internetových stránkách www.domyos.com (cena za internetové připojení) nebo přijďte 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 mi ihtiyacınız var? www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünü satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

# دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة؟ اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريت منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم (ثبات الشراء.

# 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?

需妥幫助: 請登陸 www.domyos.com 與我們 聯繫(普通上網費用)或攜帶購 物發票至您購買產品的商店的信 息諮詢處諮詢。

# **VE 730**

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

 A boulevard de Mons, BP 299

 59 665 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX, FRANCE

 IMPORTADO PARA BRASIL POR IGUASPORT Ltda - CNPJ : 02.314.041/0001-88

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

 TUKSPORT Spor Urünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.;ti, Forum Istanbul AVM., Коссаtере Маh. G Blok No: 1, Ваугатраşа 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) 2471-3612

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

1759.962 V2



