DECATHLON

25′

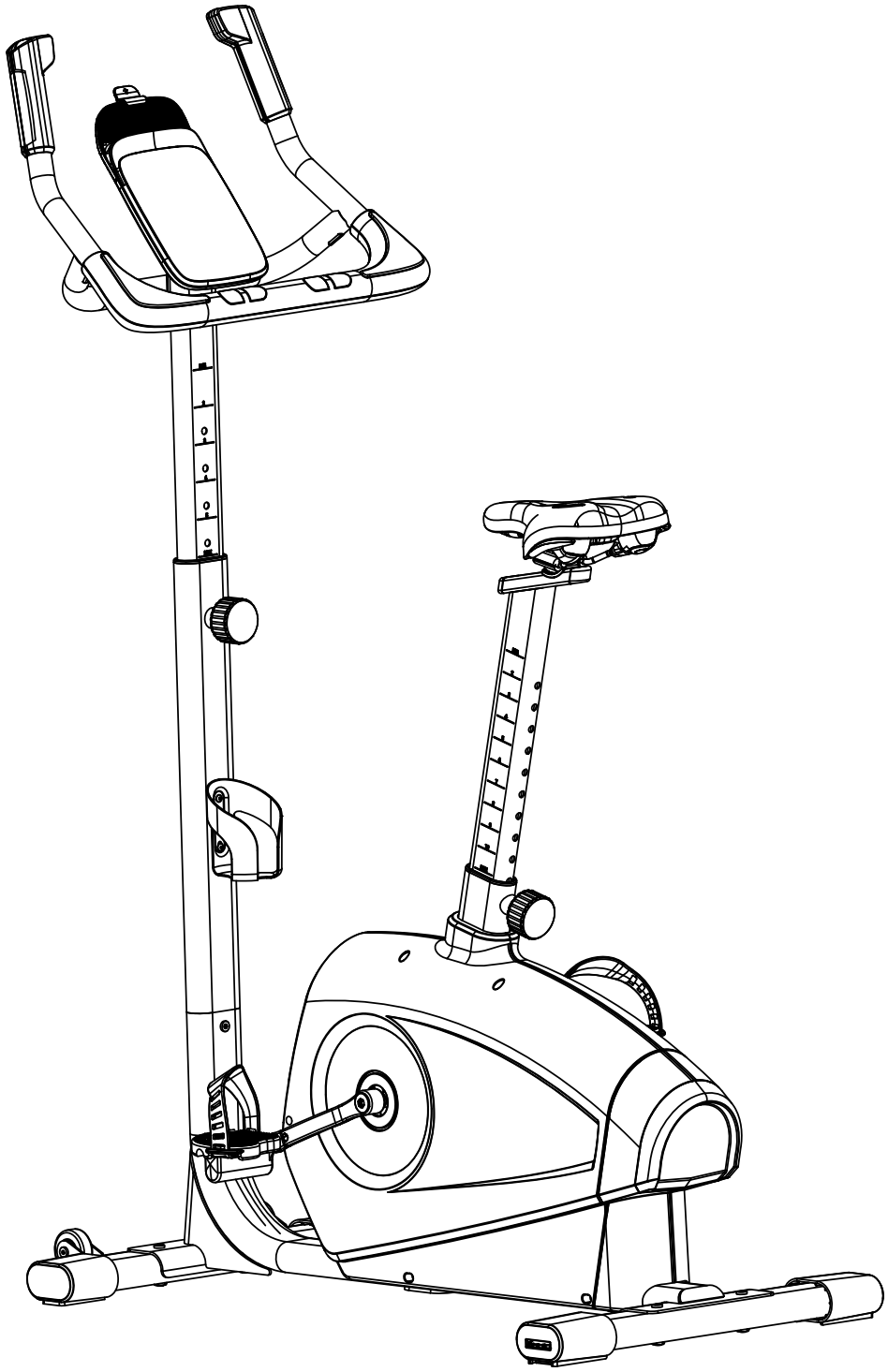
FR

DOMYOS

EB900B

Keep these instructions for future use

Conservez ces instructions pour une utilisation future



⚠WARNING
ATTENTION

Read manual before use

Lire le manuel avant utilisation

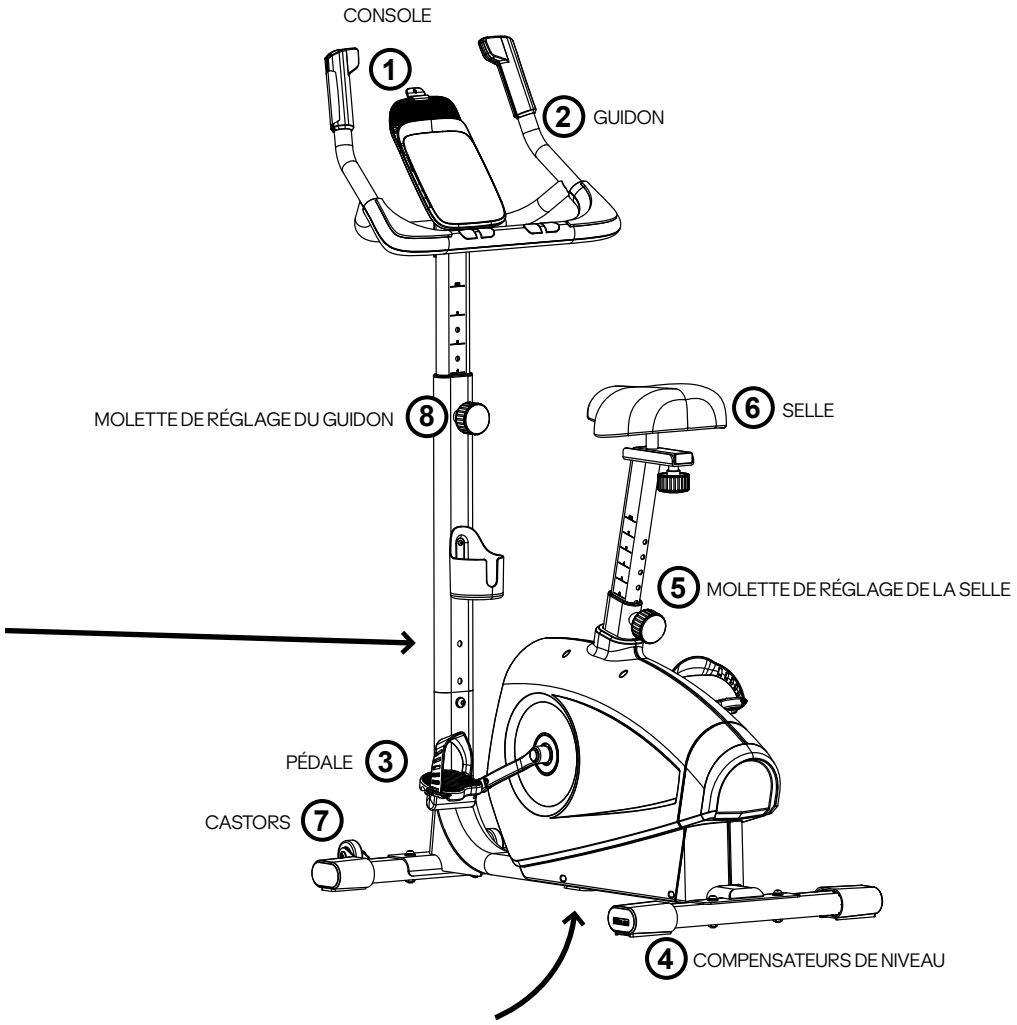
MAXI

150kg / 331lbs

EN ISO 20957 HC
ASTM F2276-23/
F1250-20/ F1749

Not for medical use
Consumer use only
Keep children away
Use only on a solid level surface
Equipment not suitable for high accuracy purpose

Ne convient pas à une utilisation médicale
Pour usage privé uniquement
Tenir les enfants à l'écart
utiliser uniquement sur une surface plane et solide
Equipement non adapté à un usage de haute précision



DECATHLON

46559 CE UK CA CONT: 1 PIECE(S) ARMABLE

Производитель и адрес. Франция: - DECATHLON - 4 BOULEVARD DE MONS - BP 299 - 59650 VILLENEUVE D'ASCQ CEDEX - FRANCE
Made in China - Fabriqué en Chine - Hecho en China - Fabricado na China - Çin'de üretilmiştir - Pagaminta Kinijoje - Ražots Kīnā - Toodetud Hiinas - Származási ország Kína - صنع في الصين

Pack Ref: 5352898

商体中文 以下标示仅在中国大陆地区适用 - 品名: 恢复体型自行车；磁化自行车 (室内健身自行车；健身器) - 上海莘威运动品有限公司 上海市闵行区申北路2号 邮编:201108 - 联系电话: 4009-109-109 - 执行标准： - GB 17498.1-2008 - GB 17498.5-2008 - 等级:合格品 - 中国 制造 - 商标: DECATHLON - 质检证明:合格 - 主要材料：金属

RUS Импортер / уполномоченное изготовителем лицо: ООО «Октобуч», 115280, город Москва, вн. тер. г, муниципальный округ Даниловский, улица Автозаводская, дом 23А, корпус 2, Российская Федерация, тел. 8 (800) 700-77-66 - Произведено в Китае - Велотренажер - для занятий спортом - Дата изготовления указана на изделии или упаковке в формате ГГГГ/ММ - Основной материал : металл

繁體中文 健身車 - 中國 製造 - 進口委製商：台灣迪卡儂有限公司 台中市南屯區大墩東路379號 04-24719666 - 製造日期標於工廠待裝處 - 數量：1個NCC 取得審驗證明之低功率射頻器材, 非經核准, 公司, 商號或使用者均不得擅自變更頻率, 加大功率或變更原設計之特性及功能, 低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信; 經發現有干擾現象時, 應立即停用, 並改善至無干擾時方得繼續使用, 前述合法通信, 指依電信管理法規定作業之無線電通信, 低功率射頻器材須忍受合法通信或工業, 科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾, (1)僅需使用適度恐無甚控力 (2) 觀看使用發票30分鐘請休息10分鐘 (3) 未滿2歲以下幼兒不看螢幕, 2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

BRA IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. - CNPJ 02.314.041/0001-88 - FABRICADO NA CHINA

TUR İthalatçı FirmaTURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd Sti, Osmanlye Mahallesi Cobançeşme Kosuyolu Sokağı No:3 Zeytinburnu/Marmara Forum AVM No:3 Z099 Bakırköy/Istanbul SİLA BL, N:3/Z099 BAKIRKOY 34149 Istanbul, TURKEY- Tel: (212)465 67 83 www.decathlon.com.tr

THA ผู้ผลิตและที่อยู่ - ฝรั่งเศส: บริษัท ดีแคทลอน (ประเทศไทย) จำกัดเลขที่ 19/501 หมู่ที่ 13 ตำบลบางโพ อำเภอเมืองปทุมธานี จังหวัดปทุมธานี 10540 - ผลิตในจีน

COL Importado para Colombia por Decathlon Colombia SAS NIT: 900866271-1 SIC: 900866271-1

AUS Decathlon Australia 634-726 Princes Hwy, Tempe, Sydney New South Wales 2044 - exercise bike

MEX Importador: Artículos Deportivos Decathlon S.A. de C.V. Avenida Ejército Nacional 826, Polanco III Sección, Miguel Hidalgo, C.P. 11540, Ciudad de México, México R.F.C ADD 150727S34 - bici mantenerse en forma - Material principal : Metal

VNM Máy đạp xe đạp - Sản xuất tại Trung Quốc - Tên và địa chỉ NNK/PP: Công ty TNHH Decathlon Việt Nam, Lầu 5, số 26 Ung Văn Khiêm, Phường 25, Quận Bình Thạnh, TP. HCM, Việt Nam

IDN Di impor oleh: PT Decathlon Sports Indonesia, Jl. Jalur Sutera Boulevard, Kav. 49 Alam Sutera, Kunoran, Pinang - Kota Tangerang, Banten Indonesia - Dibuat di Cina - Sepeda latihan

CHL bici mantenerse en forma - IMPORTADO PARA CHILE POR: DECATHLON CHILE S.P.A. R.U.T: 76.507.443-K

GRC Πισθάγκιστο γυμναστηρίου

KOR 제조자 : Decathlon SE - 수입자 : Decathlon Korea - 주소 전화번호 : 인천 광역시 연수구 송도과학로 16번길 33-1 1800-2025 - 모델명 : 실내 자전거 - 제조연월 : 별도 표시 (YYYY/MM) - 원산지 : 중국 - 주의: 어린이의 손에 닿지 않게 하시오

UKR Виготовлено в Китаї - Імпортер ТОВ «Декатлон Україна» (04073, м, Київ, проспект Степана Бандери, 15-г Decathlon.ukraine@decathlon.com +380 44 3644241 - Виробник: «DECATHLON S.E.», 4, boulevard de Mons, 59 650 VILLENEUVE D'ASCQ, France/Декатлон ЕС1, Франція, 59650 Вільнев-д'Аск, бульвар де Мон, 4, Франція - Велотренажер - Термін придатності: необмежений - Дата виготовлення вказана на виробі або упаковці в форматі ГГГГ/ММ

PHL Decathlon Philippines Inc, L2-2093,1 Level 2, Festival Supermall, Corporate Avenue, Filinvest Corporate City, Alabang, Muntinlupa City, 1770 Philippines - contact.philippines@decathlon.com

SRB Proizvedeno u Kini - Uvoznik: DECATHLON D.O.O Borda Stanojevica 55, 11070 Novi Beograd, Srbija - Proizvođač: Decathlon, 4 bd de Mons - BP299- 59650, Villeneuve d'Ascq - France - Sobni bicikl

MYS Imported by Decathlon Malaysia Sdn Bhd : M2-G-01, BTrium Tower, Jalan Cempaka SD 12/5, Bandar Sri Damansara, 52200 Kuala Lumpur, Malaysia

KAZ Қазақстан, Алматы қаласы, Медеу ауданы, Шағын ауданы КӨКТӨБЕ, көшесі Жәнібеков, үй 84, пошта индексі 050051 - Казахстан, город Алматы, Медеуский район, Микрорайон КОК-ТОБЕ, улица Жанибекова, дом 84, почтовый индекс 050051 - Велотренажер - Велотренажер - Қытайда жасалған - Произведено в Китае - Спортпен айналысуға арналған - Жасалған күні бірге тігілген жапсырманы жазбаң формата қараңыз

ROU Roumasport SRL, bd. Iuliu Maniu, 546-560, Bucuresti - bicicleta magnetica - Fabricat in China

HUN Forgalmazza a Tizpróba Magyarország kft., 2040 Budaörs, Baross utca 146, Információ: 36 20 88 19 300 - www.decathlon.hu - Gyártja Decathlon - 4 Boulevard de Mons - BP 299-59650 Villeneuve d'Ascq - France -

ITA Ciclette - Il QR CODE INDICA : COSA FARE CON I MEI RIFIUTI?

GBR Importer : DECATHLON UK Limited, 9 Maritime Street, London, SE16 7FU

SVK Rotopéd

JPN デカトロンディストリビューションジャポン株式会社 カスタマーサポート 0570-062346 - 品名 : エクササイズバイク

BGR Производител: Декатлон ЕД - Вносител: Декатлон Спорт Ирландия

KHM ផលិតនៅប្រទេសចិន - កង់ហាត់ប្រាណ

Imported By DECATHLON Trading Egypt - Cairo, EGYPT -

EGY

DECATHLON MAROC, QUARTIER BEAUSITE , AIN SEBAA 20250, IF 1007044,

MAR

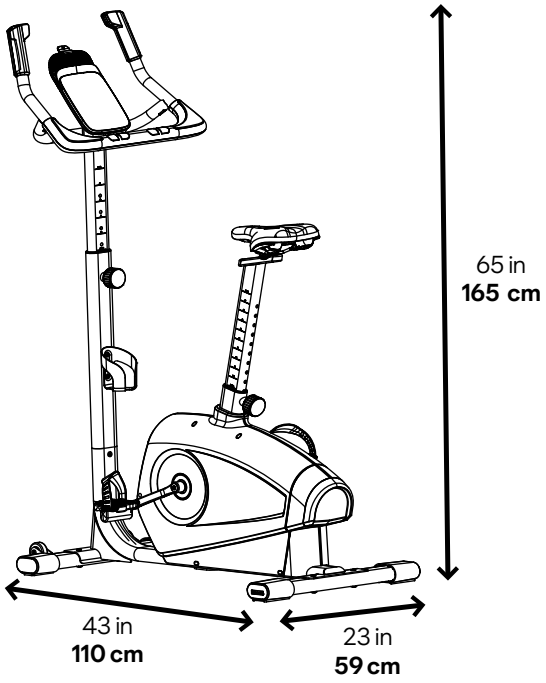
DZA المستورد: ديكاثلون الجزائر - العنوان: مركز الأعمال و الادارة، برج الشمالي، رقم 606 الطابق السادس، باب الزوار، الجزائر - المنتوج دراجة تمرينات - العلامة : ديكاثلون

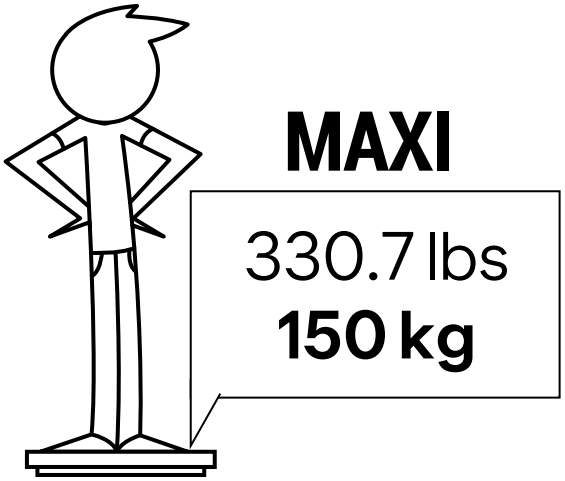
TUN دراجة تمرينات - vélo d'appartement : اسم المنتوج - سيدي داود، تونس، المورد: ديكاثلون تونس، مكتب ر26 الطابق الثاني عمارة ملبوم طريق المرسى 2046

M Main material : Metal NO Matériau principal : Métal DE material principal : metal IS Haupt material : Metall IT Materiale principale : Metallo LV Hoofdmateriaal : Metaal PT Material principal : Metal PL Główny materiał : Metal ES Fő anyag : Fém SV Material principal : Metal SK Hlavný materiál : Kov CS Hlavní materiál : Kov HU Huvudsaklgt material : Metall RO Główny materiał : Metal SL Osnovni material : Kovina FI Ana malzeme : Metal LT Pagrindinė medžiaga : Metalas SR Osnovni materijal : Metal LV Galvenais materiāls : Metāls EE Põhimaterjal : Metal EL Κύριο υλικό : Μέταλλο MK Основен материјал : Метал HI Herisri материјалдар : Металл UK Основний матеріал : Метал VI Vật liệu chính : Logam ID Bahan utama : Logam JA 主要素材 : 金属 ZH 主要材质 : 金属 TH วัสดุหลัก : โลหะ KO 주요 재질 : 금속 AM ականգ : մետաղ AR مادة أساسية : معدن

FR CET ARTICLE SE TRIE ASSOCIATION OU MAGASIN OU DÉCHETERIE quefairedemesdechets.fr

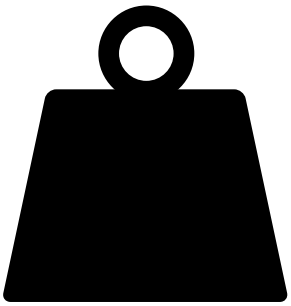
EN Les accessoires et batteries ne sont pas inclus. Accessories and batteries are not included.



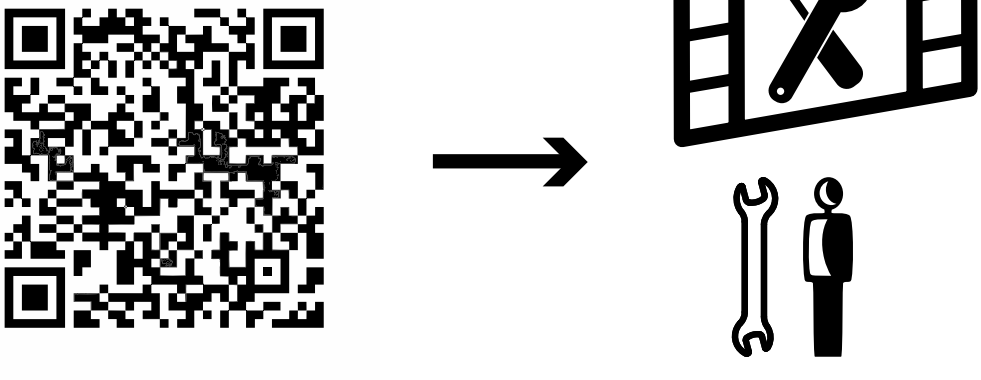


MAXI

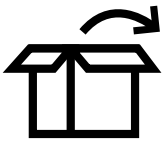
330.7 lbs
150 kg

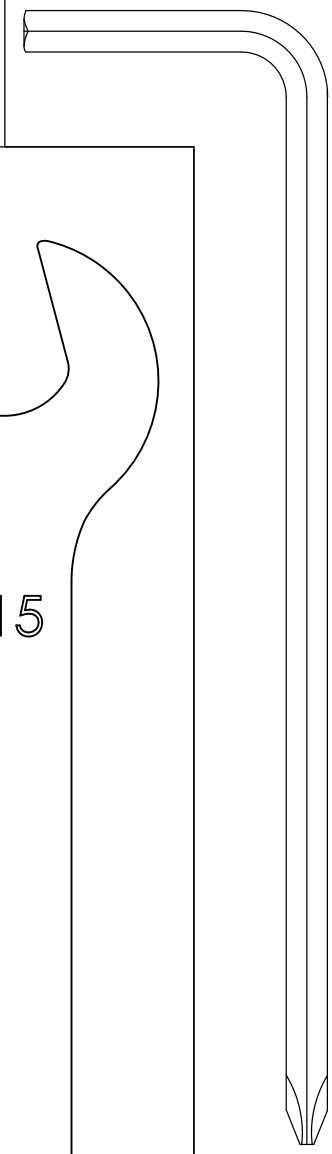


86.2 lbs
39.1 kg



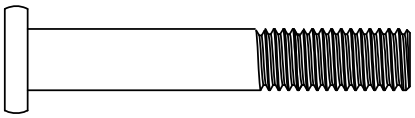
25 min





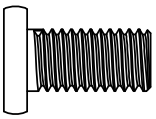
x1

M8x50mm



x4

M8x16mm

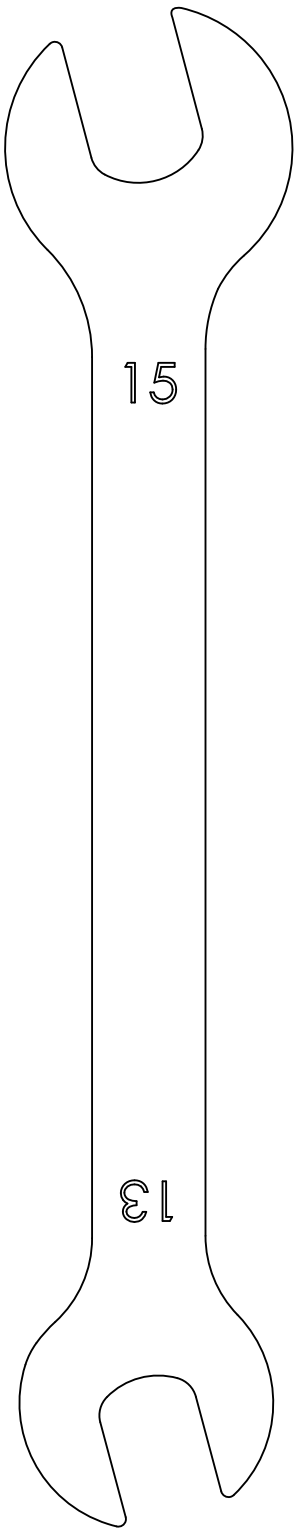


x6

M5x5mm

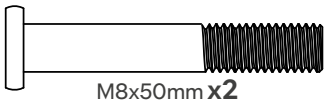


x2



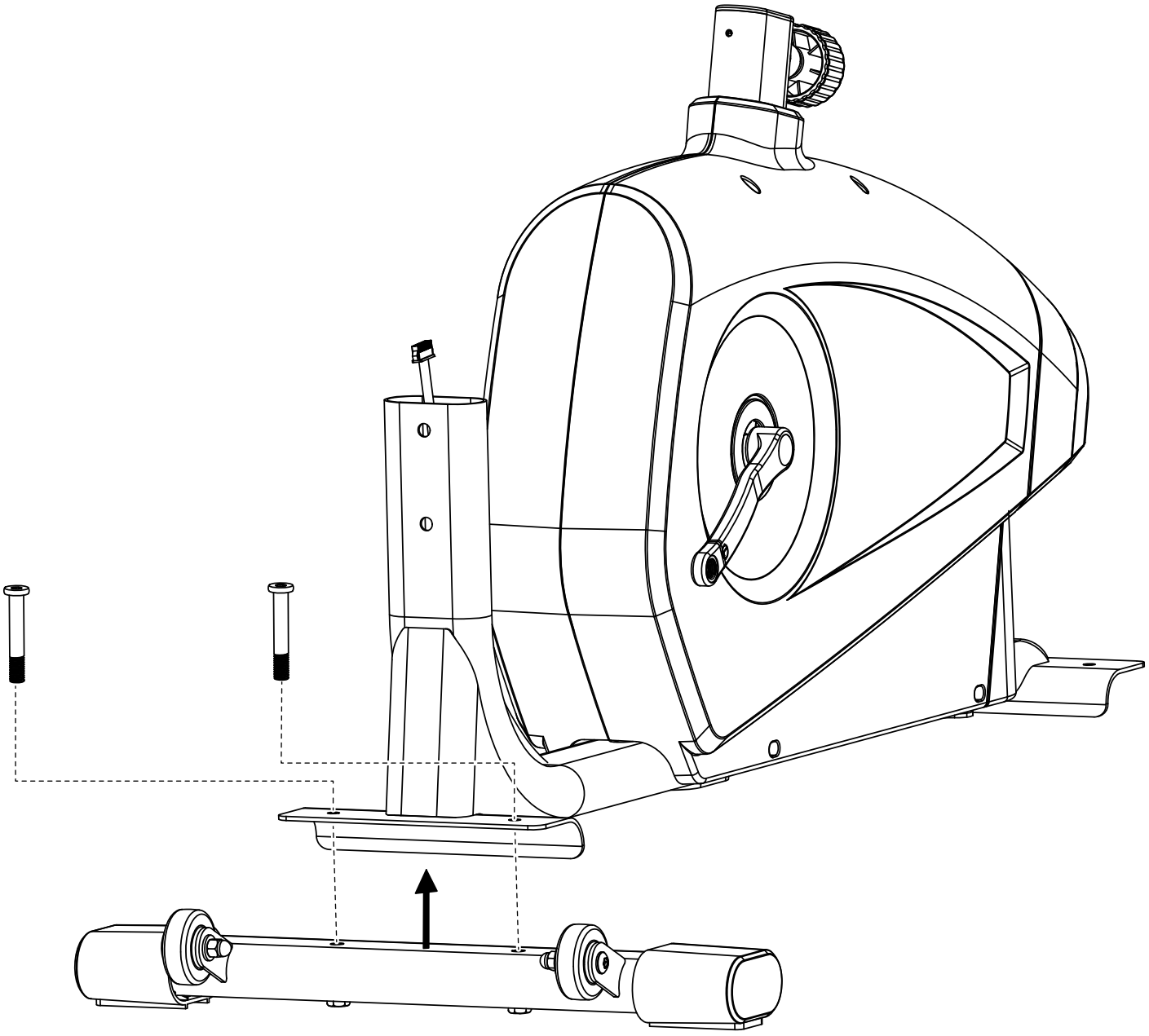
x1

1

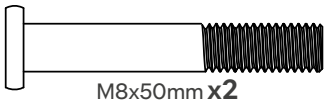


M8x50mm **x2**



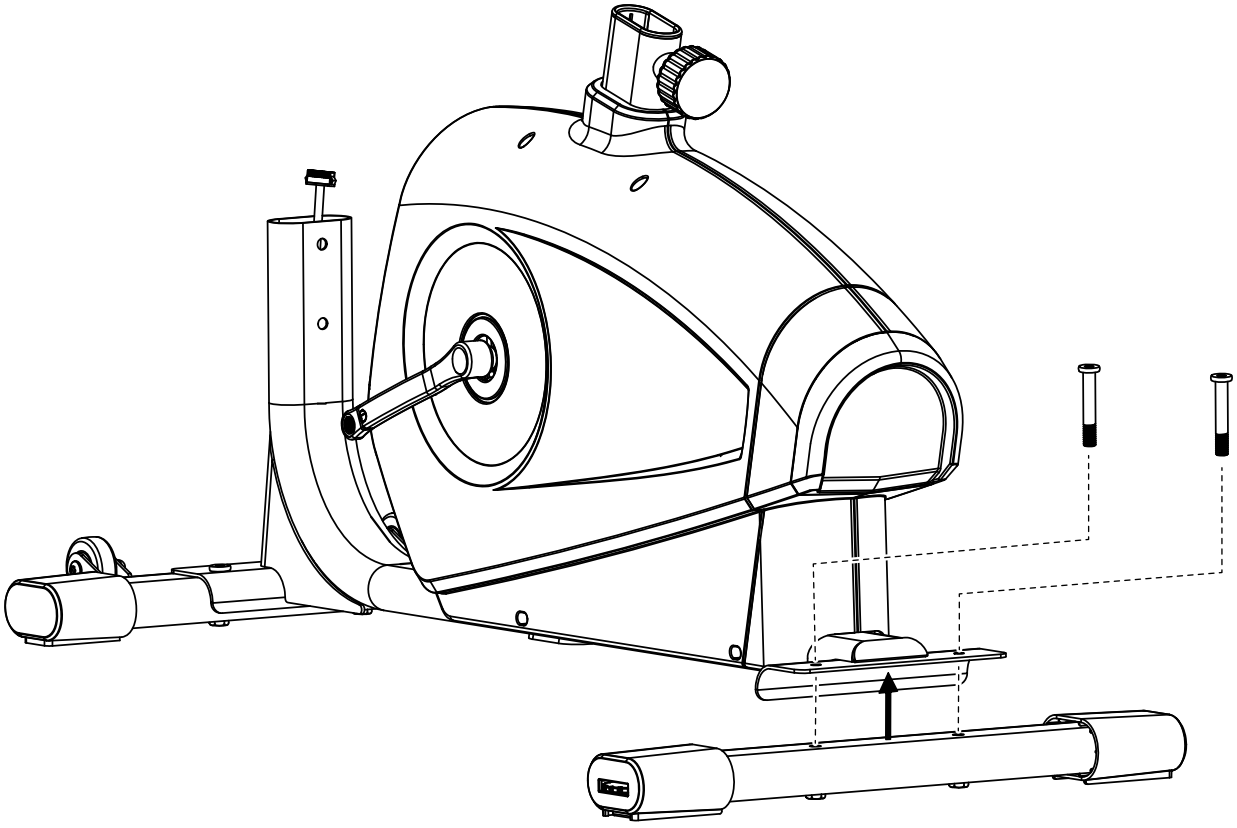


2

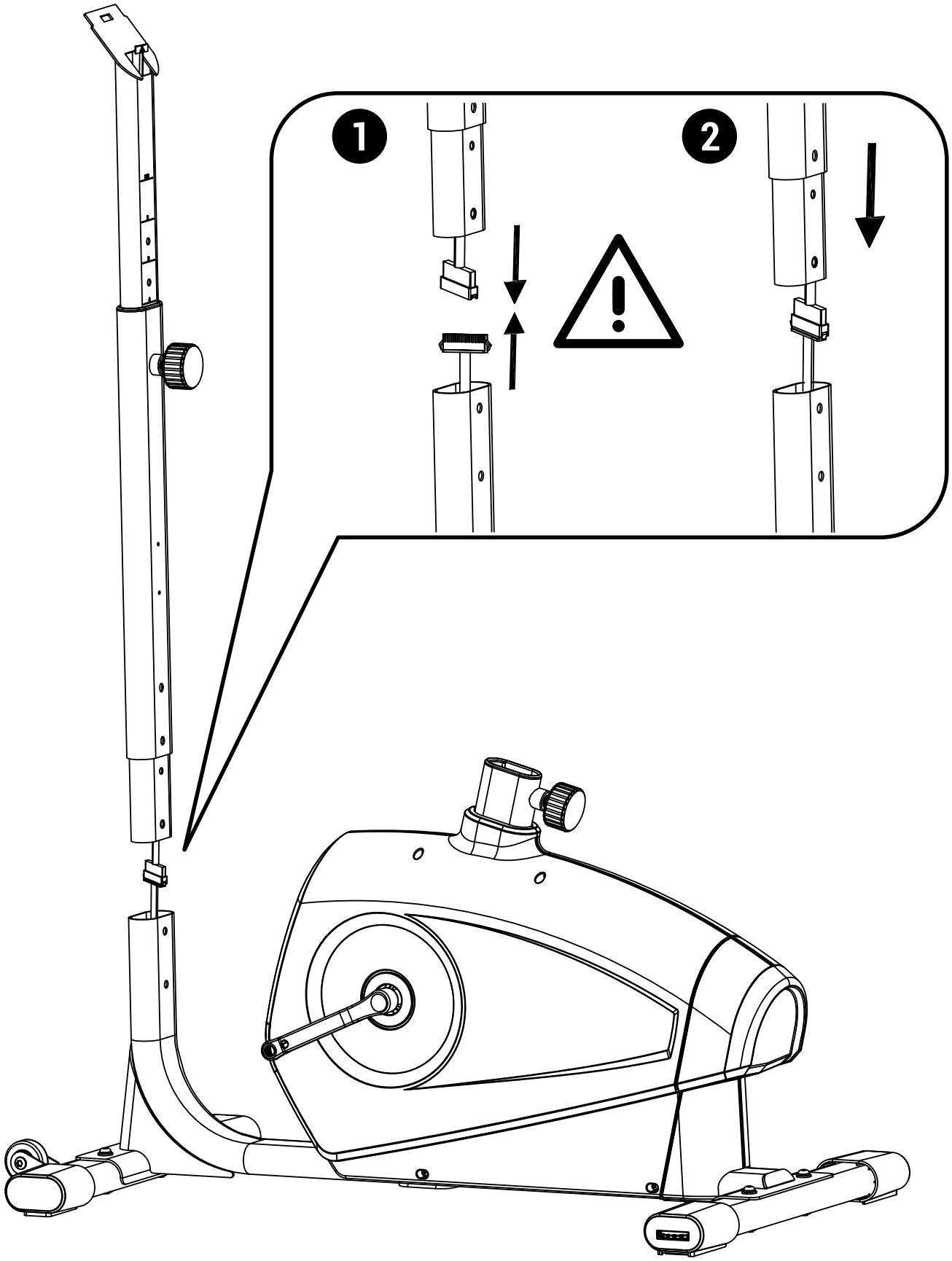


M8x50mm **x2**

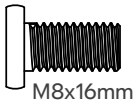




3

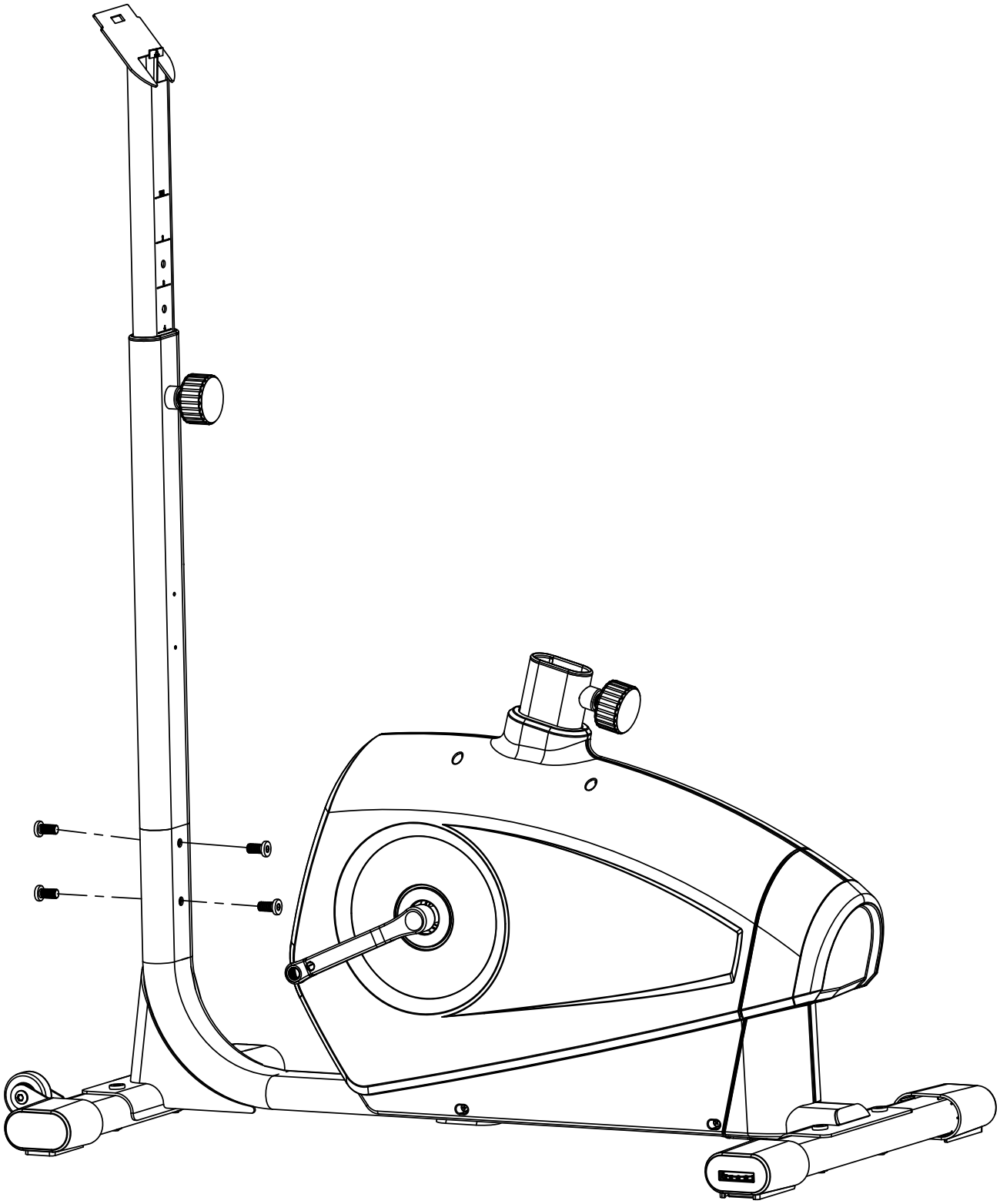


4

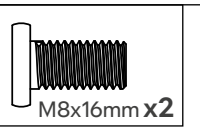


M8x16mm **x4**

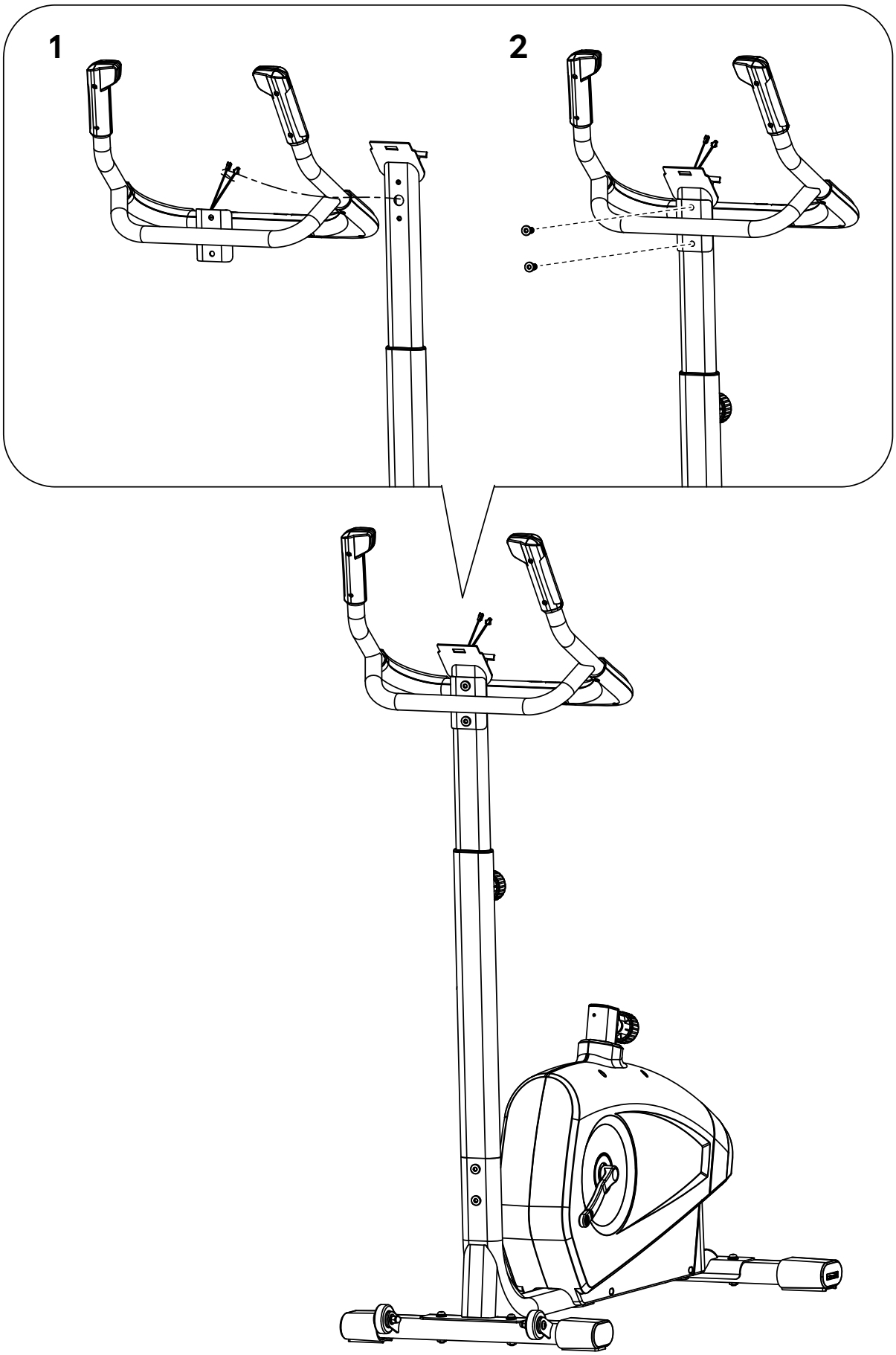




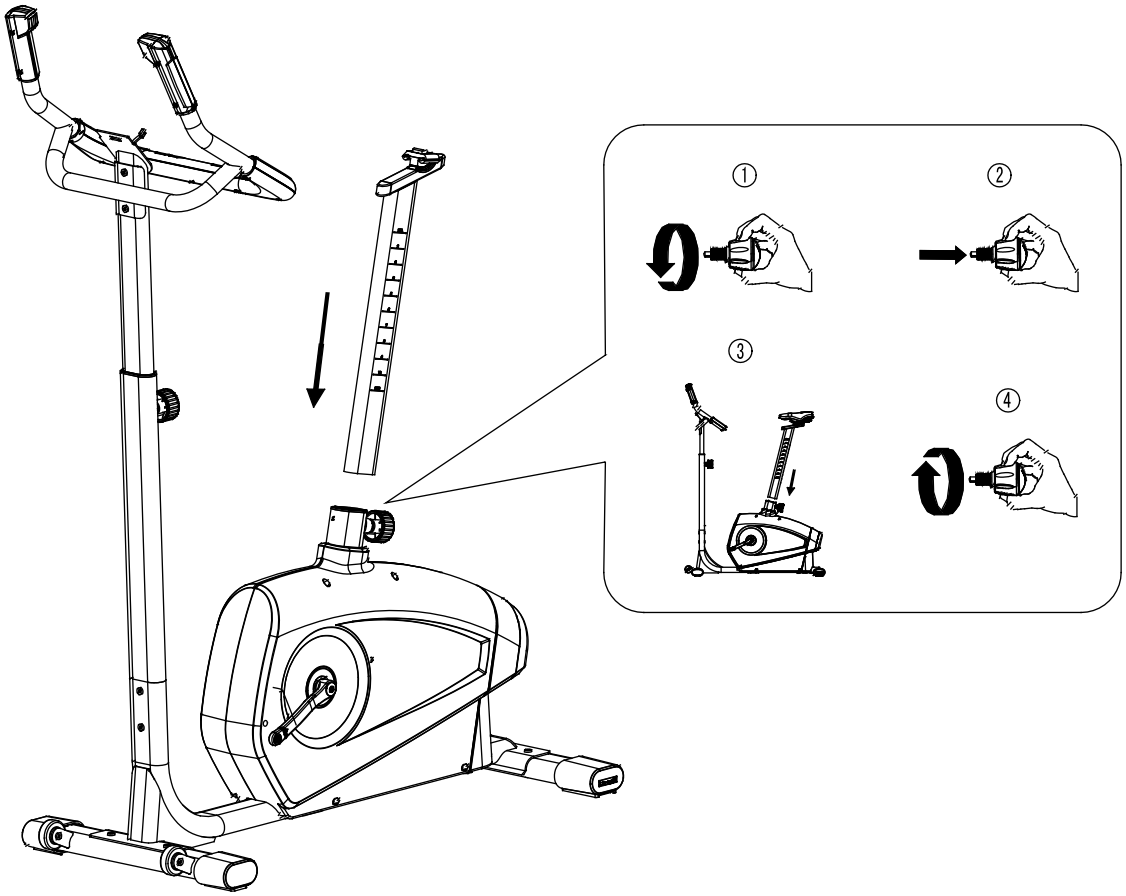
5

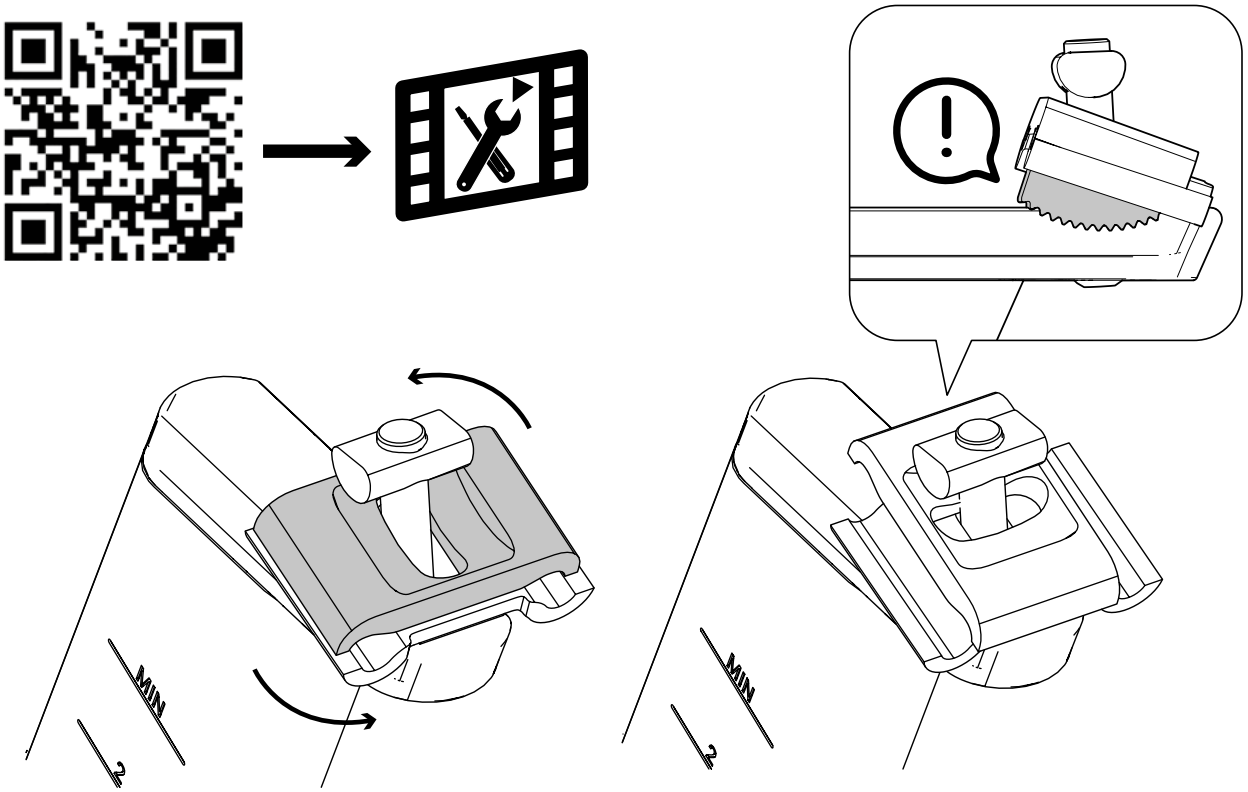




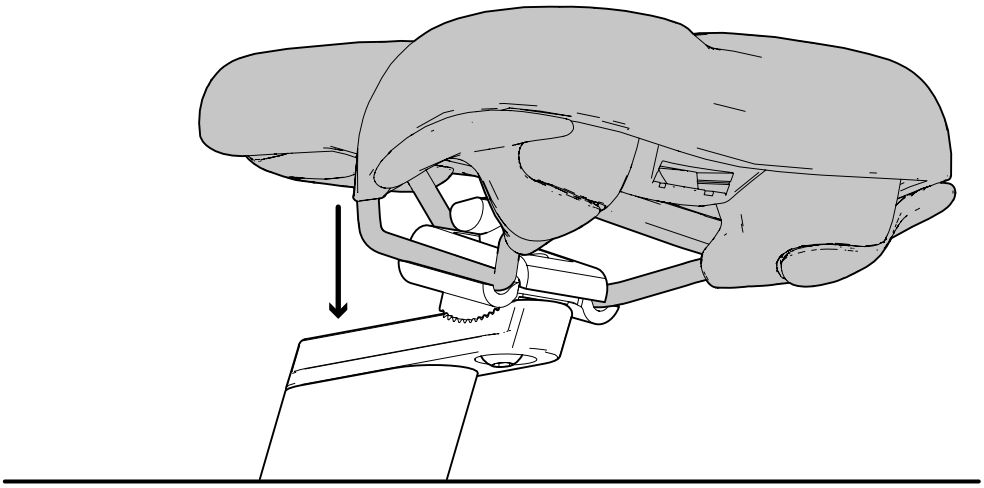


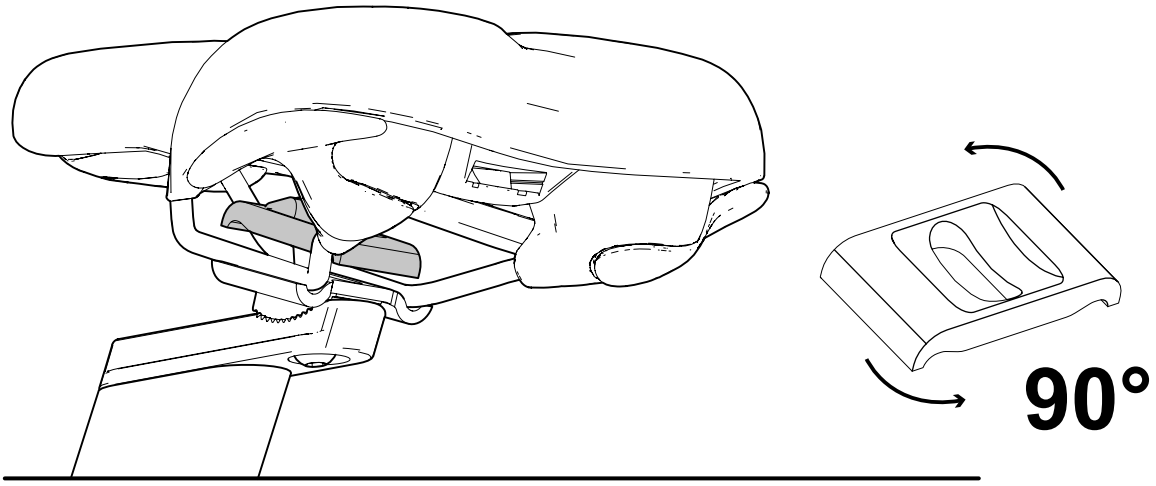
6a

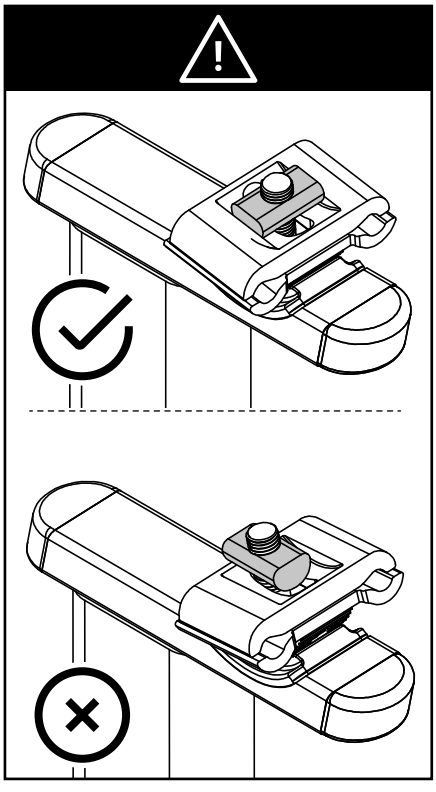


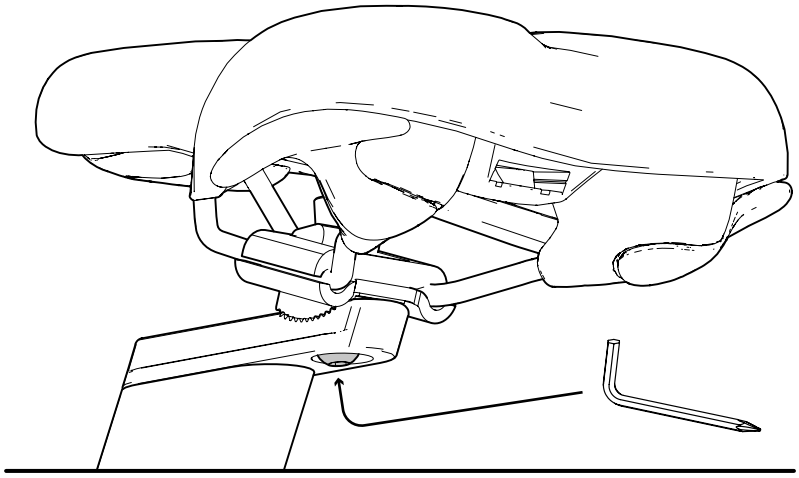


6b

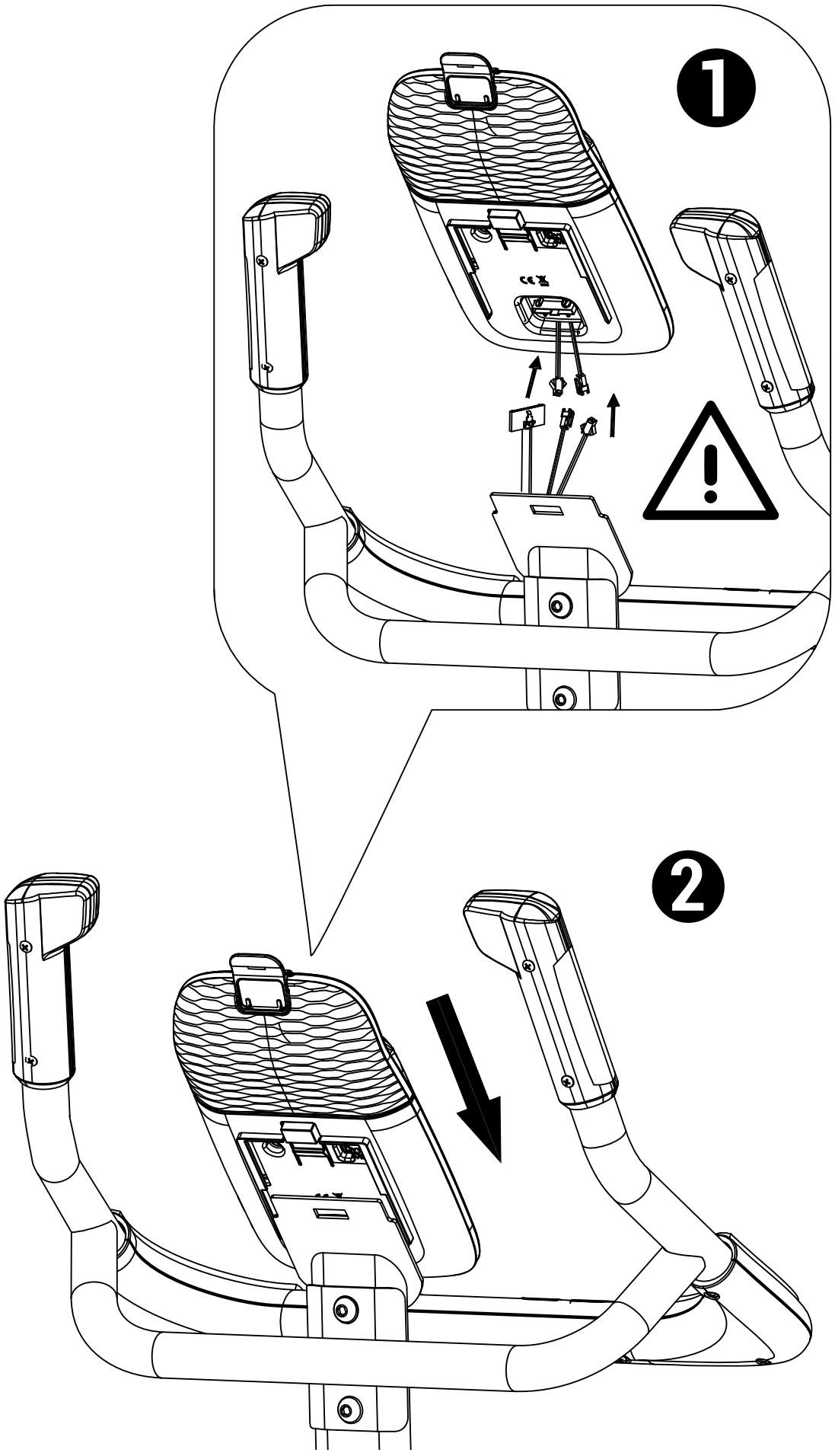




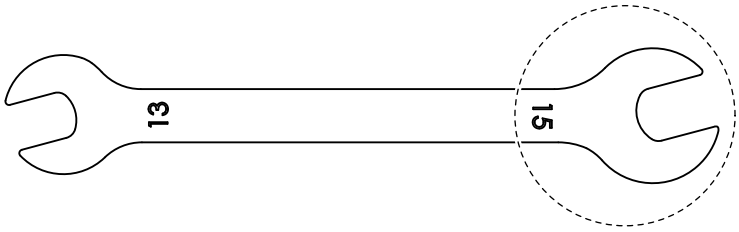


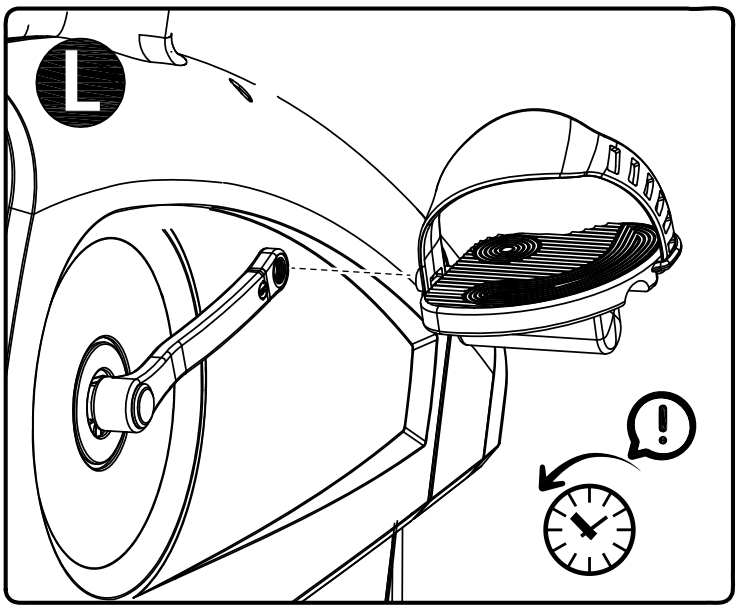


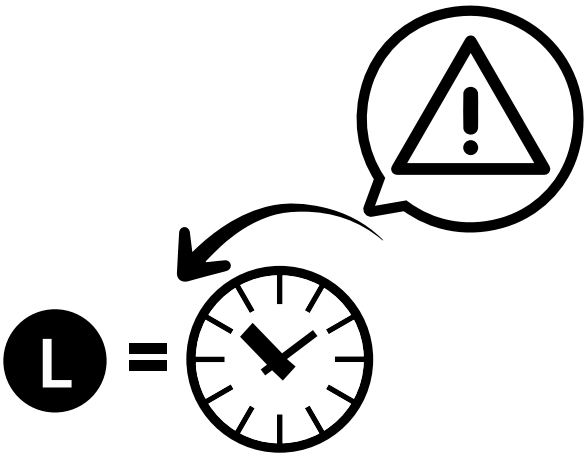
7



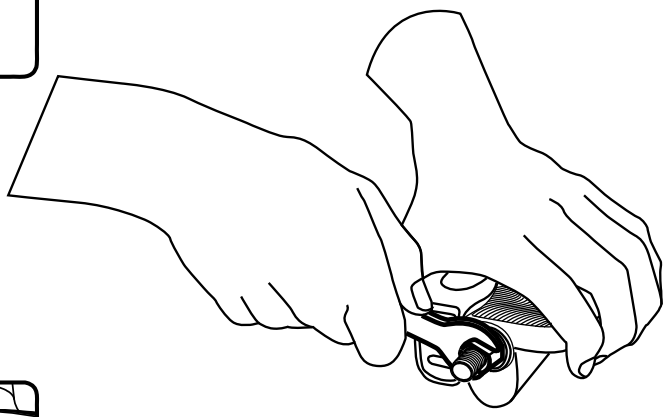
8

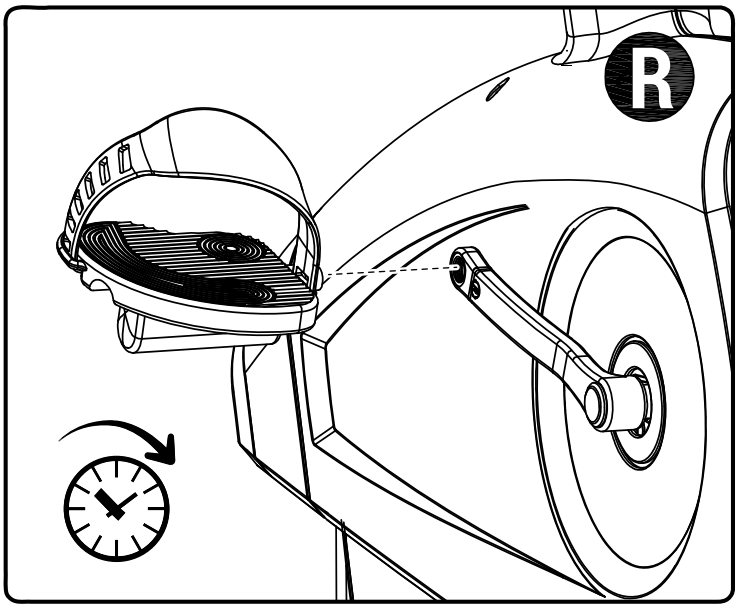


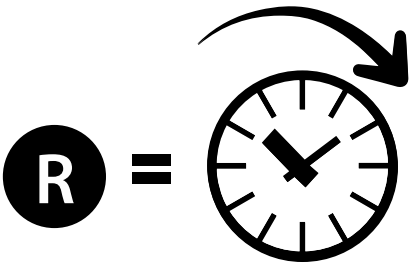










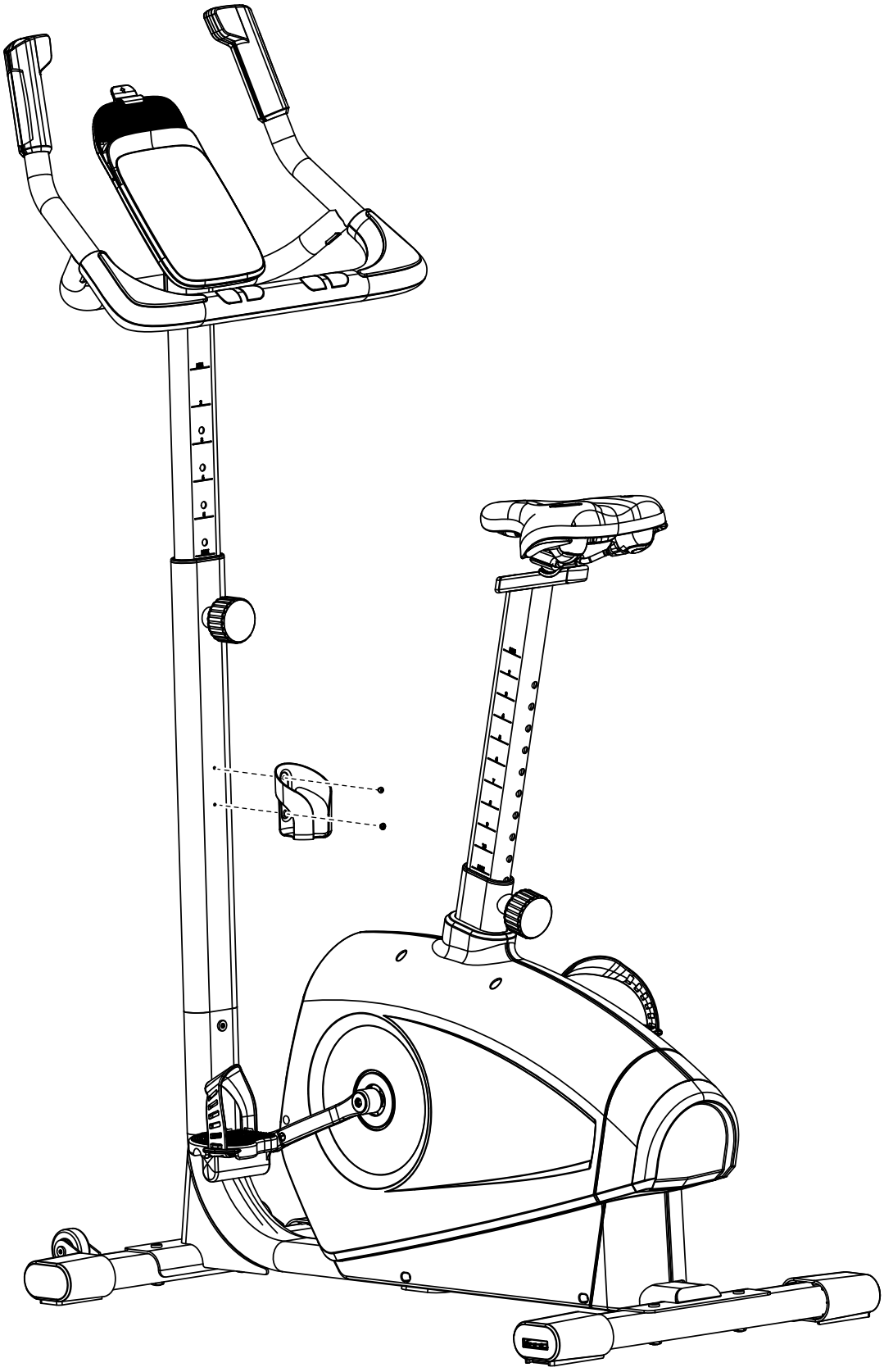


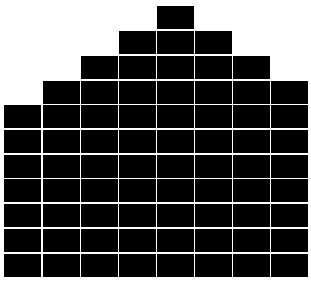
9



M5x5mm **x2**

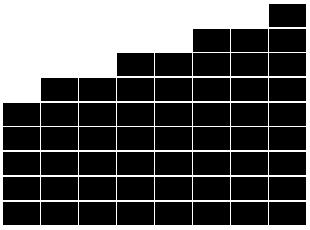






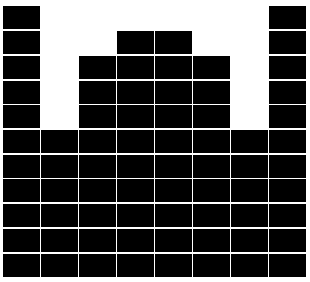
4 8 12 16 18 22 26 30

CAL 01



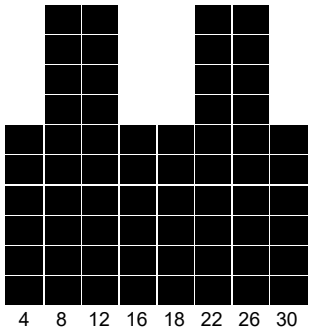
4 8 12 16 18 22 26 30

CAL 02

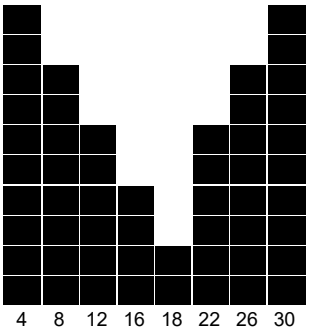


4 8 12 16 18 22 26 30

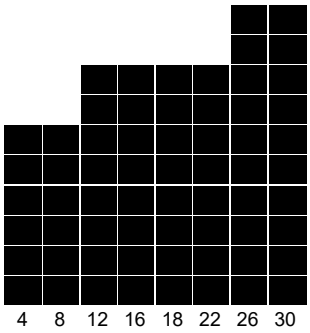
CAL 03



MUSC 01



MUSC 02



MUSC 03

PRESENTATION

Le vélo est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant l'ensemble de votre corps : fessiers, quadriceps, ischio-jambier, mollets, lombaires et abdominaux en gainage. Nous vous conseillons de pratiquer 1 à 3 fois par semaine, de 20min à 1h pour obtenir les résultats escomptés. Ce produit est équipé d'une transmission magnétique pour un grand confort de pédalage sans-à-coups.

AUTO-ALIMENTATION

Ce produit est équipé d'un système d'auto-alimentation électrique innovant, généré par une roue d'inertie dynamométrique. Il n'est donc pas nécessaire de l'alimenter en électricité pour l'utiliser. Désormais, l'énergie, c'est vous !

PARAMETRAGE

DÉPLACEMENT

CONSOLE

ÉCRAN D'ACCUEIL

PARAMETRAGE

ÉVALUATION DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour information, la console est pourvue d'un récepteur de ceinture cardiaque analogique (ceinture non fournie à l'achat). Pour plus d'informations, contactez votre magasin Décathlon.

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max) :
Pour les femmes : 226 - âge. Pour les hommes : 220 - âge.
Ajustement par rapport au niveau de pratique :
Ajouter 10 pour les débutants, personnes non entraînées.
Rester sur le calcul de base ci-dessus pour les pratiquants occasionnels.
Enlever 10 pour les pratiquants réguliers.

La FC max, en lien avec l'objectif :
phase de récupération de la FCMAX
entre 60% et 69% de la FC MAX => reprise en douceur
entre 70% et 79% de la FC MAX => perte de poids
entre 80% et 89% de la FC MAX => amélioration de l'endurance
> 90 % FC MAX => amélioration de la performance

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE PAR LES MAINS (HAND-PULSE) :

Nous déconseillons l'utilisation des hand-pulse pour les personnes portant un pacemaker, appareil médical d'extrême sensibilité devant être préservé de tout dispositif électrique proche. Pour les personnes concernées, consultez votre professionnel de santé pour ce sujet. La technologie hand-pulse permet d'avoir une indication sur le battement cardiaque de l'utilisateur en BPM (battements par minute). Ce n'est en aucun cas un dispositif médical. Il est conçu pour une utilisation ponctuelle ou régulière au cours de chaque utilisation et non en continue. Pour rappel, même au repos, la fréquence cardiaque varie fréquemment.

Principe de fonctionnement :

les battements cardiaques sont captés par les deux électrodes placées de part et d'autre du guidon. Il suffit de positionner les deux mains en même temps sur les capteurs. Ces électrodes émettent un petit courant inoffensif pour la santé (un millionième d'ampère) ; les variations de ce micro-courant sont un reflet de vos battements cardiaques.Ce reflet est retransmis sur la console en BPM.

- Il démarre à 60 BPM puis il est filtré et les mesures sont moyennisées pour afficher la meilleure cohérence de la valeur (le filtrage et la moyennisation diffèrent selon les fabricants) avec un décalage d'une ou deux secondes.

Nous recommandons :

- De positionner les mains 5 à 10 secondes de temps en temps en cours d'exercice et non de l'utiliser du début à la fin de séance non-stop.
- De frotter / sécher les capteurs après chaque utilisation.
- D'humidifier les mains pour améliorer la mesure.
- La mesure de la ceinture remplacera celle des Hand-pulse.

DÉMARRAGE RAPIDE / USAGE LIBRE

1. Commencer à pédaler pour démarrer votre séance.
2. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou - .
3. Pour faire une pause (60 secondes), arrêtez de pédaler pendant quelques secondes.
4. Pour reprendre votre séance, recommencez à pédaler.
5. Pour arrêter la séance avant la fin, arrêtez de pédaler pendant quelques secondes puis appuyez sur le bouton Retour.
6. Pour éteindre la console, revenez à l'écran d'accueil et maintenez le bouton « Retour » enfoncé.
7. La console s'éteint automatiquement après une période d'inactivité de 1 min 20. environ.

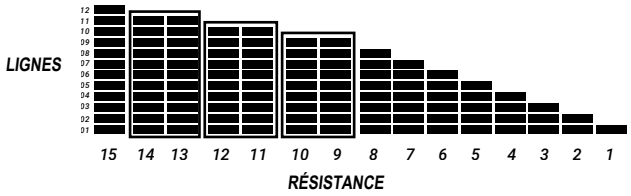
PROGRAMMES

1. Sur l'écran d'accueil, sélectionnez le menu programmes en appuyant sur le bouton programme
2. Pour faire défiler les programmes, appuyez sur le bouton du programme, puis sur les boutons + ou -. Pour valider la sélection, appuyez sur le bouton OK
3. Réglez le temps de pratique en utilisant les boutons + ou - puis validez en appuyant sur le bouton OK
4. Vous pouvez commencer votre séance.
5. Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou - .
6. Lorsque vous arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause et le temps clignote.
7. Pour reprendre votre séance (dans la limite de 60 secondes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.
8. Pour arrêter la séance avant la fin, arrêtez de pédaler, le vélo se met en pause, appuyez sur le bouton Retour
9. Pour éteindre la console vous devez être sur l'écran d'accueil. Ensuite, appuyez longuement sur le bouton Retour
10. La console s'éteint automatiquement après une période d'inactivité de 1 min 20. environ.

ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE

Échelle d'intensité de l'effort :

La résistance est divisée en 15 niveaux visibles sur l'écran de résistance + et - et réglables avec les touches + et - de la console.
Voici le nombre de lignes représentées pour chaque niveau de résistance :



RÉCAPITULATIF DES PERFORMANCES

Le récapitulatif de vos performances s'affiche automatiquement à la fin de votre séance pendant la période de récupération de 2 minutes. Vous pouvez ainsi visualiser :
votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquencemètre de type analogique non codée pendant votre séance)
- une estimation du nombre de calories brûlées.
- votre vitesse moyenne.
- la distance parcourue.

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

BLUETOOTH

Votre appareil Domyos est équipé de la technologie Bluetooth. Par défaut, Bluetooth est activé et vous ne pouvez pas le désactiver. Fréquence de communication : 2402-2480 MHz Portée : ~3 m / 9,8 pi. Cette fonctionnalité Bluetooth permet de connecter l'appareil à différentes applications (comme Domyos E Connected) via un smartphone ou une tablette, disposant de la fréquence et de la distance de communication requises. Reportez-vous à la page Web du produit afin de visualiser les applications disponibles et compatibles avec votre appareil. Grâce au Bluetooth, vous pouvez recevoir et afficher les données de fréquence cardiaque. Par exemple une ceinture, un bracelet ou une montre connectée ayant la fréquence et la distance de communication requises. L'appareil est automatiquement détecté par la console et la fréquence cardiaque s'affiche sur l'écran de la console (la fréquence cardiaque s'affiche en battements par minute). Cette mesure est une indication et en aucun cas une caution médicale. Pensez à consulter un professionnel de santé et un professionnel du sport pour tout conseil personnalisé en fonction de vos objectifs. Vous devez obtenir pour 60 RPM environ 18 km/h.

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

CONSOLE :

Votre console ne s'allume pas ou affiche «E1», «E2», «E3». Débranchez puis vérifiez les connexions que vous avez effectués au dos de la console et à l'intérieur du tube de potence.

DISTANCE :

Au dos de la console un curseur propose plusieurs positions. Merci de le positionner sur "VM" si ce n'est pas le cas. La vitesse et la distance affichées sont calculées par rapport à une roue de vélo de 20» . Vous devez obtenir pour 60 RPM environ 18 km/h. N'oubliez pas de vérifier l'unité sélectionnée pour mesure de distance (Mi ou km). VOIR LA SECTION RÉGLAGES.

CALORIES :

Le calcul prend en compte le niveau de résistance et la cadence (RPM).

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE :

Consultez la notice "INSTRUCTION" : Nous déconseillons l'utilisation des hand-pulse pour les personnes portant un pacemaker.
Capteur par les mains (hand-pulse) :
- Mesures en cours d'exercice / en mouvement donc signal souvent coupé. L'affichage des valeurs mesurées n'est pas instantané donc décalage parfois important.
- Les mains sèches provoquent une diminution du signal ou parfois un signal coupé. Humidifiez vos mains pour améliorer la mesure.
- Si doute sur les valeurs ou le signal, demander de tester avec un autre utilisateur si possible.
- Pas de mesure de la fréquence : vérifiez les connexions des Hand-Pulse avec la console.

Avec une ceinture pour capter la fréquence cardiaque :
1. Vérifiez le positionnement de la pile ou remplacez-la par une pile neuve.
2. Humidifiez légèrement la ceinture sur la partie qui est en contact avec votre peau.
3. Assurez vous de placer la ceinture directement sur la peau avec l'émetteur au centre du thorax.

PÉDALES :

Pour visser la pédale de gauche, pensez à tourner dans le sens INVERSE des aiguilles d'une montre.

BRUIT :

1. Dévissez de 2 tours puis vissez les pédales au maximum.
2. Vérifiez la stabilité du vélo et corriger si besoin (voir paragraphe : MISE À NIVEAU DU VÉLO).
3. Vérifiez régulièrement que les molettes de réglages sont bien positionnées et bien vissées (voir paragraphe : RÉGLAGES).
4. Vérifiez régulièrement que les vis d'assemblage sont bien vissées (y compris les écrous de la selle).

CONNEXION BLUETOOTH

Vous pouvez connecter la console de votre appareil avec un smartphone ou une tablette uniquement avec l'application Domyos E Connected. Reportez-vous au manuel prévu à cet effet.

Si le problème persiste, merci de contacter le service après-vente Domyos (cf dernière page : service après-vente).

PLUS D'INFORMATIONS

Connectez-vous sur http ://www.supportdecathlon.com/ sélectionnez votre produit et retrouvez :
- Les FAQ (questions / réponses)
- Les conseils d'entretien.
- Les vidéos tutorielles pour réparer votre produit.
- Les pièces détachées disponibles pour votre produit.
- Le formulaire de demande d'assistance.