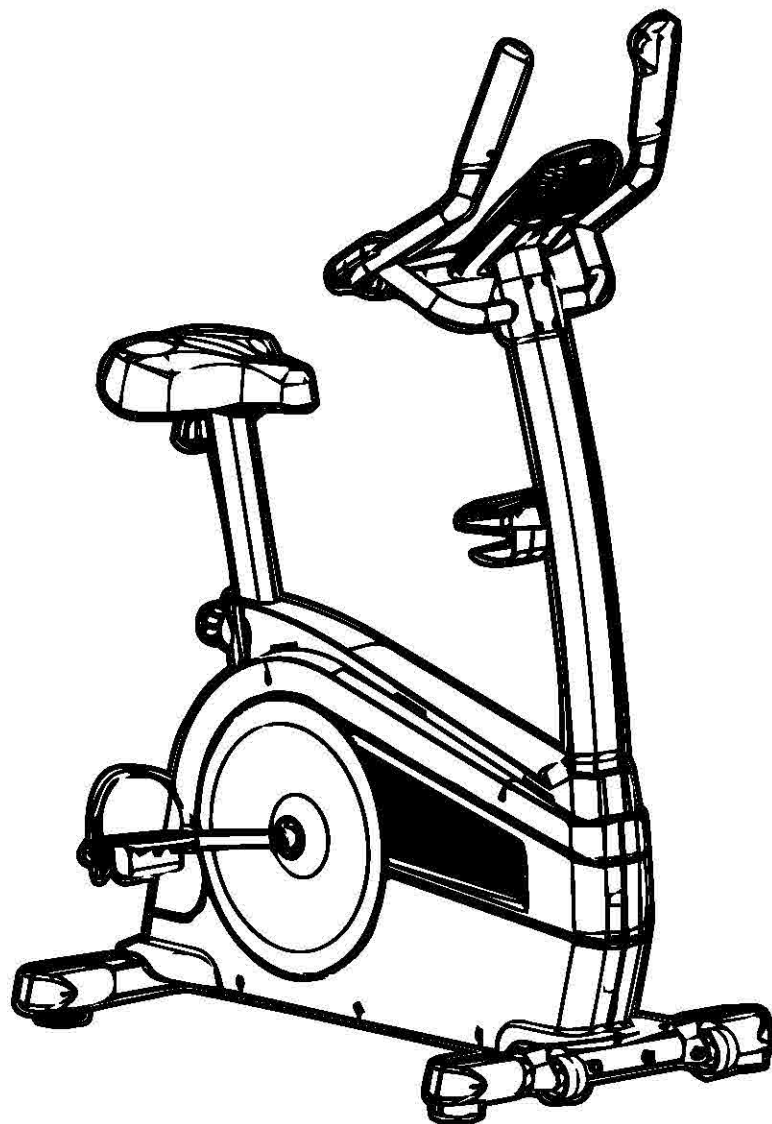


E ENERGY BIKE

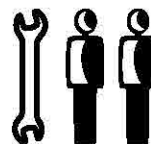


E ENERGY BIKE

45 kg / 99,2 lbs
102 x 63 x 152 cm
40.1 x 24.8 x 59.8 in

MAXI

150 kg
330 lbs



40 min



1 EN Handlebars - FR Guidon - ES Manillar - DE Lenker - IT Manubrio - NL Stuur - PT Guiador - PL Kierownica - HU Kormány - RU Руль - RO Ghidon - SK Riadidlá - CS Madlo - SV Styre - BG Корми ло - TR Gidon - HR Upravljač - SL Krmilo - VI Ghi đông - ZH 车把 - JA ハンドルバー - ZT 車把 - TH แฮนด์ - AR مقود

2 EN Console - FR Console - ES Consola - DE Konsole - IT Console - NL Console - PT Consola - PL Konsola - HU Konzol - RU Консоль - RO Consolă - SK Konzola - CS Konzole - SV Konsol - BG Конзола - TR Konsol - HR Konzola - SL Nadzorna plošča - VI Bảng điều khiển - ZH 控制面板 - JA コンソール - ZT 控制面板 - TH ส่วนควบคุม - AR لوحة التحكم

3 EN Release lever to adjust the saddle - FR Molette de réglage de la selle - ES Rueda de ajuste del sillín - DE Einstellrädchen des Sattels - IT Rotella di regolazione della sella - NL Instelknop zadel - PT Botão de regulação do selim - PL Pokrętło regulacji siodełka - HU Nyereg állítócsavar - RU Ручка регулировки седла - RO Buton de reglare a șeii - SK Nastavovacie koliesko sedla - CS Kolečko pro nastavení sedla - SV Reglagehjul till sadel - BG Кръгла ръчка за регулиране на седалката - TR Sele ayar düğmesi - HR Regulator sjedala - SL Kolesce za nastavitv sedeža - VI Tay gạt nhả để chỉnh yên - ZH 车座调节转轮 - JA サドル調節用リリースレバー - ZT 車座調節轉輪 - TH กลายตามเพื่อปรับอาน - AR صامولة ضبط المقعد

4 EN Saddle - FR Selle - ES Sillín - DE Sattel - IT Sella - NL Zadel - PT Selim - PL Siodełko - HU Nyereg - RU Седло - RO Șa - SK Sedlo - CS Sedlo - SV Sadel - BG Седалка - TR Sele - HR Sjedalo - SL Sedež - VI Yên - ZH 车座 - JA サドル - ZT 車座 - TH อาน - AR مقعد

5 EN Pedal - FR Pédale - ES Pedal - DE Pedal - IT Pedale - NL Pedaal - PT Pedal - PL Pedał - HU Pedál - RU Педаль - RO Pedală - SK Pedál - CS Pedál - SV Pedal - BG Педал - TR Pedal - HR Pedala - SL Pedali - VI Bàn đạp - ZH 脚踏板 - JA ペダル - ZT 脚踏板 - TH บันไดจักรยาน - AR بَدَال

6 EN Castors - FR Roulettes de déplacement - ES Ruedas de desplazamiento - DE Transportrollen - IT Rotelle di spostamento - NL Transportwieltjes - PT Rodinhas de deslocação - PL Kółka do przemieszczania - HU Görgők a mozgatóshoz - RU Колесики для перемещения - RO Rotile de deplasare - SK Premiestňovacie kolieska - CS Přemístovací kolečka - SV Transporthjul - BG Колелца за преместване - TR Taşıma makaraları - HR Kotači za premještanje - SL Transportno kolesce - VI Bánh xe - ZH 移动滑轮 - JA 移動用タイヤ - ZT 移動滑輪 - TH ล้อขนส่ง - AR بكرة النقل

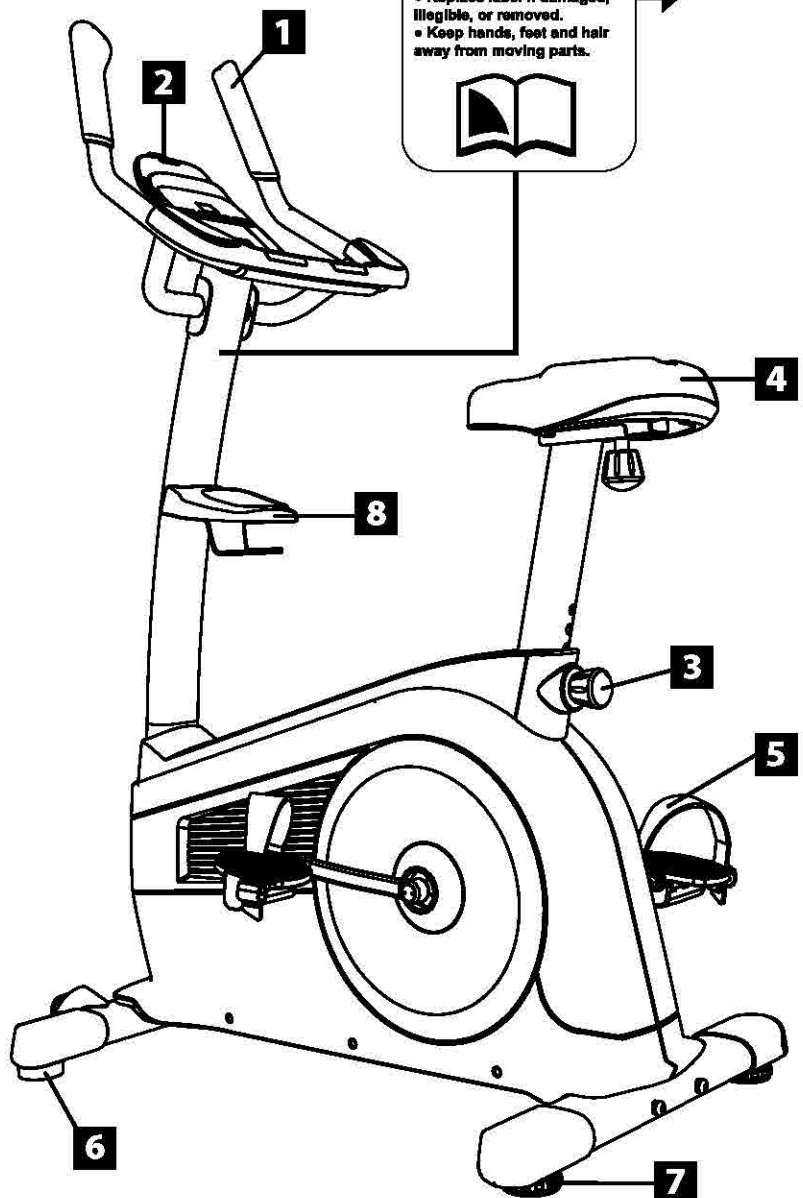
7 EN Levelling foot - FR Compensateur de niveau - ES Compensador de nivel - DE Niveauausgleicher - IT Compensatore di livello - NL Niveauregelaar - PT Compensador de nível - PL Kompensator poziomu - HU Szintkiegyenlítő - RU Компенсатор уровня - RO Compensator de nivel - SK Kompenzátor úrovně - CS Vyrovnávací podložka - SV Nivåkompensator - BG Компенсатор на нивото - TR Yükseklik ayar tertibatı - HR Kompensator razine - SL Nastavek za vodoravno poravnavo - VI Bộ điều chỉnh cân bằng - ZH 平衡补偿器 - JA 高さ調整 - ZT 平衡補償器 - TH ตัวปรับระดับ - AR معاوضات المنس

8 EN Bottle holder - FR Porte-bidon - ES Portabotellas - DE Flaschenhalter - IT Porta-borraccia - NL Bidonhouder - PT Porta-cantil - PL Uchwyt na bidon - HU Kulacstartó - RU Держатель фляги - RO Suport bidon - SK Držiak na fľašu - CS Košík na láhev - SV Flaskhållare - BG Стойка за бидон - TR Matara kafesi - HR Držać boce - SL Držalo za stekleničko - VI Giá đỡ cốc chai - ZH 杯架 - JA ボトルホルダー - ZT 杯架 - TH ที่ใส่ขวด - AR حامل الزجاج


This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.

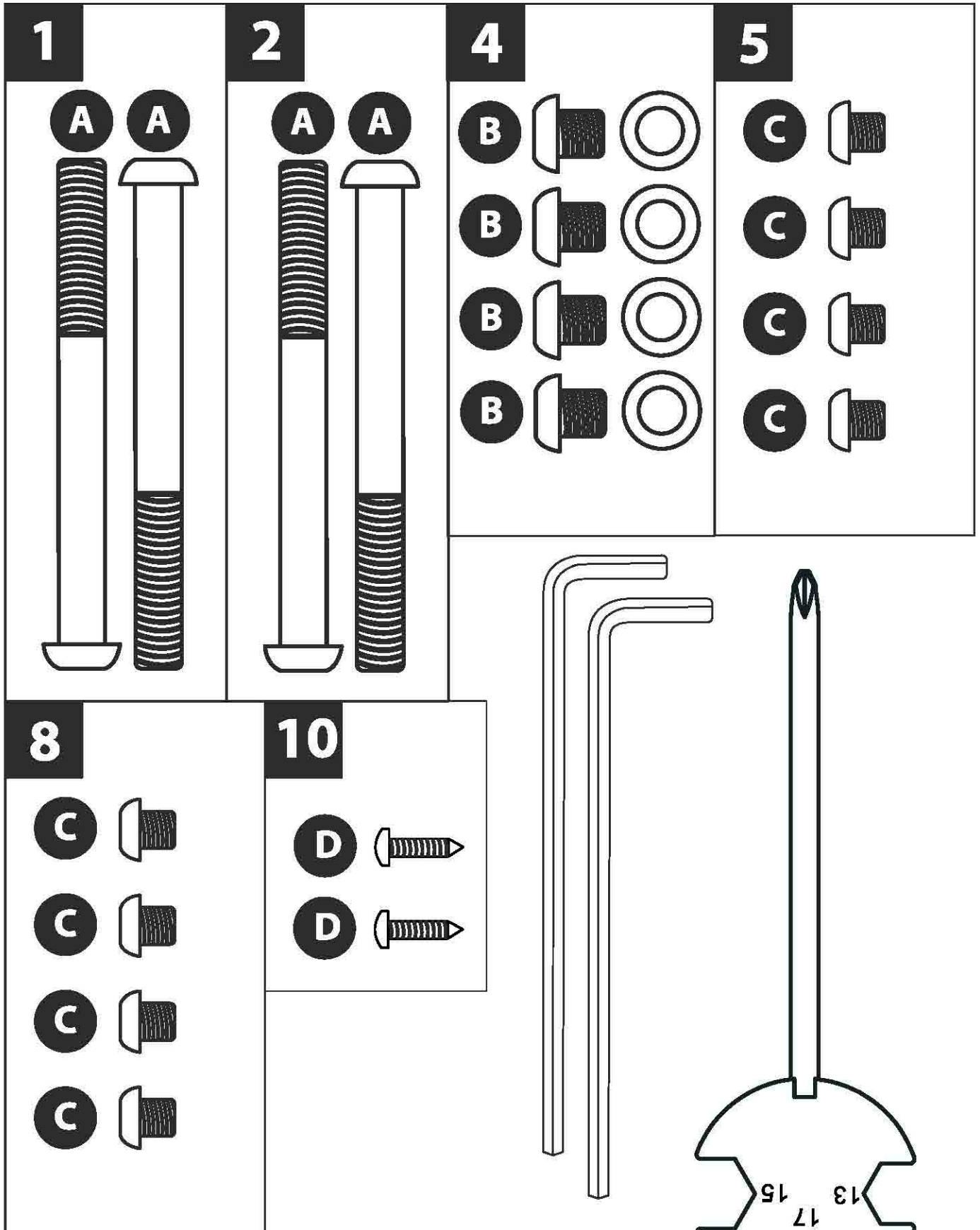
WARNING

- Misuse of this product may result in serious injury.
- Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
- Do not allow children on or around machine.
- Replace label if damaged, illegible, or removed.
- Keep hands, feet and hair away from moving parts.



ASSEMBLY • MONTAGE • MONTAJE • MONTAGE • MONTAGGIO • AFWERKING •
 MONTAGEM • MONTÁŽ • SZERELÉS • СБОРКА • MONTARE • MONTÁŽ • MONTÁŽ •
 MONTERING • МОНТИРАНЕ • MONTAJ • MONTAŽA • MONTAŽA • LÁP RÁP •
 安装 • 組み立て • 安装 • การประกอบ • التركيب


 40 min

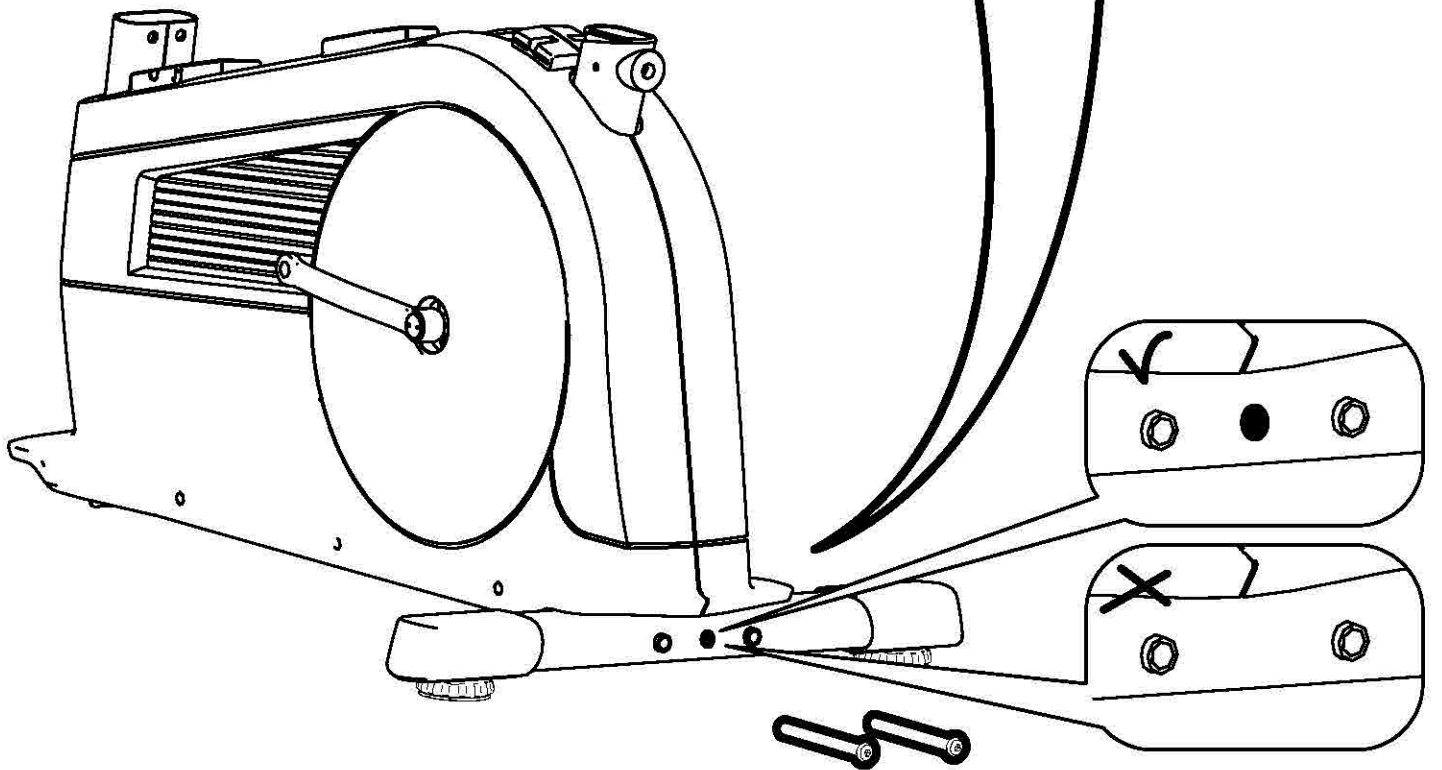
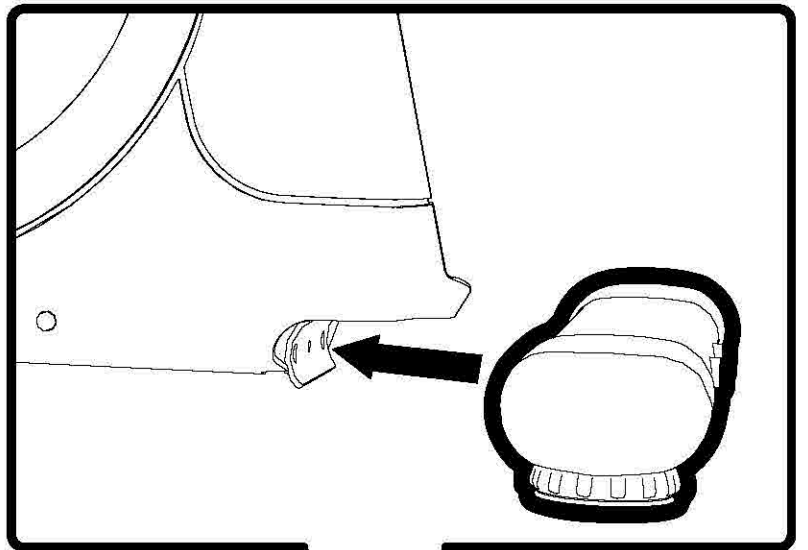
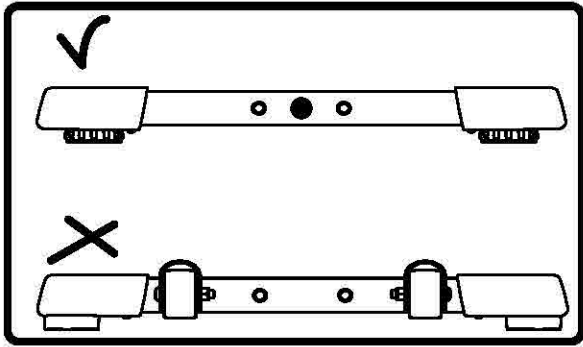
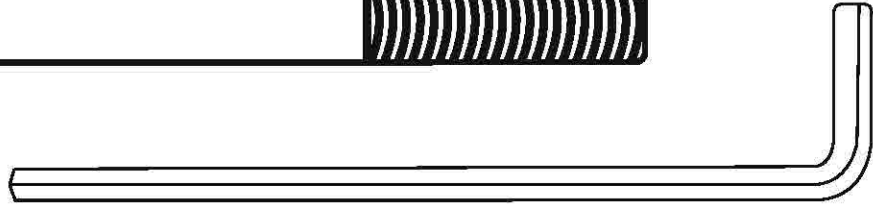


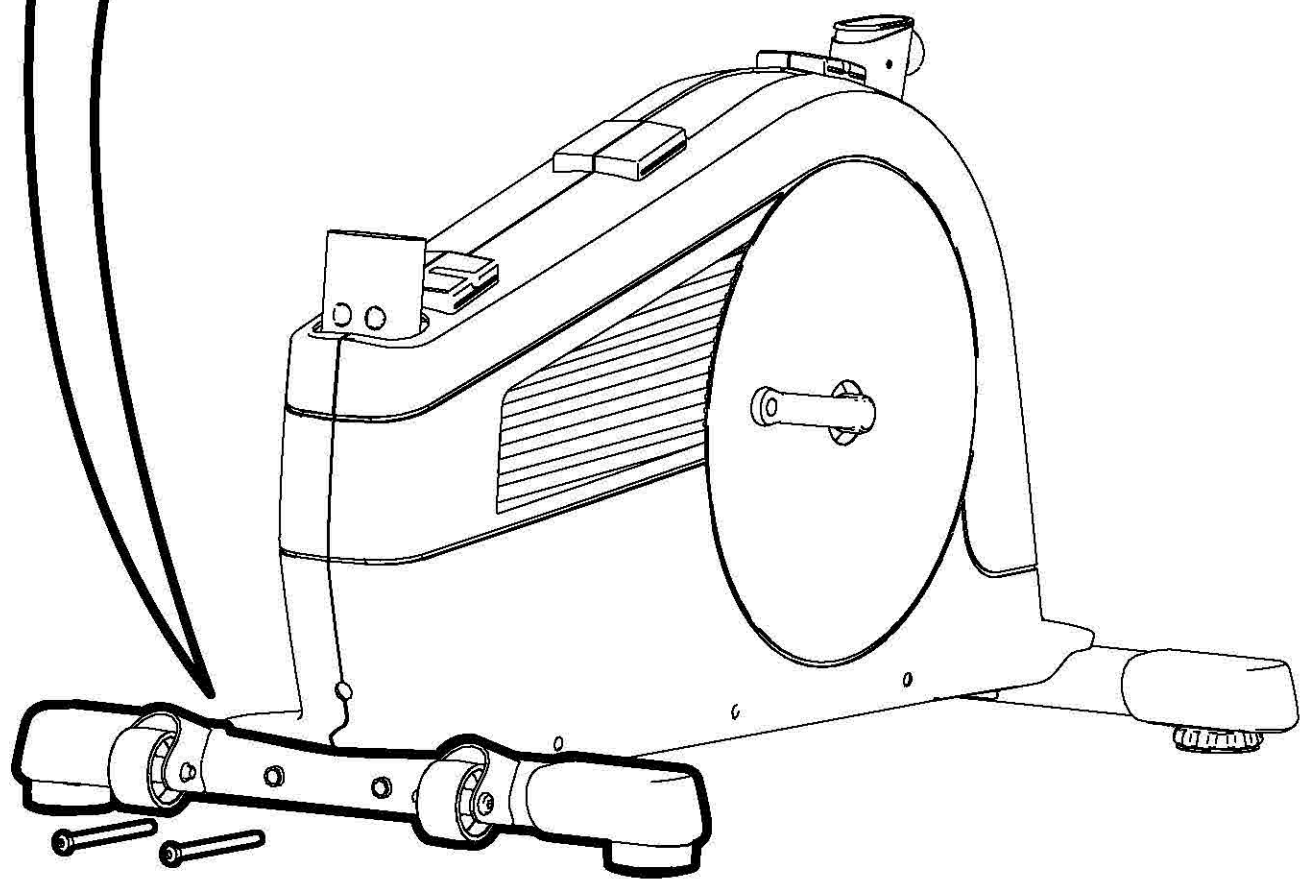
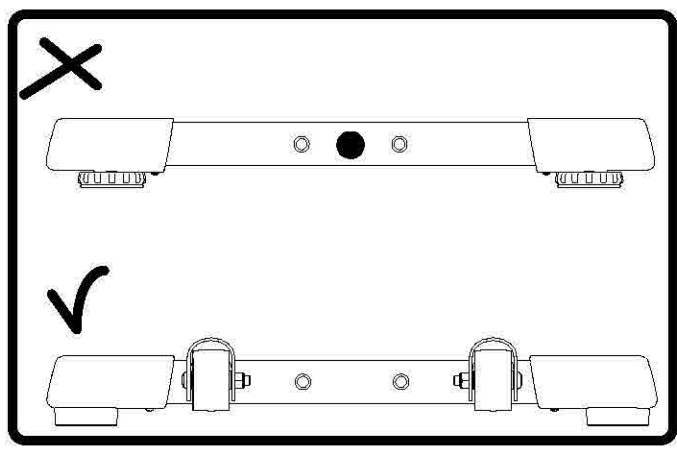
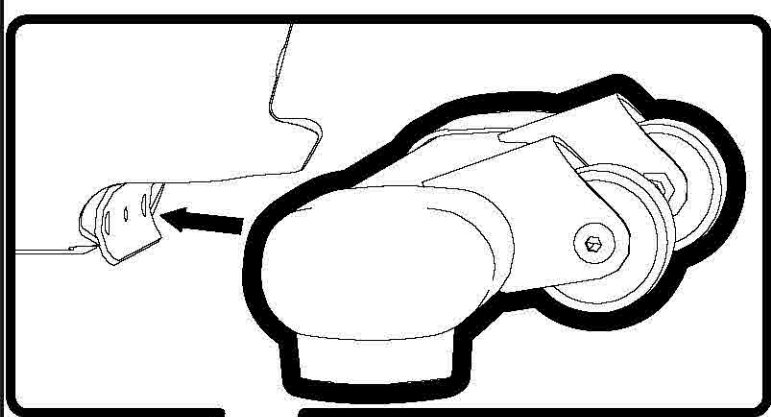
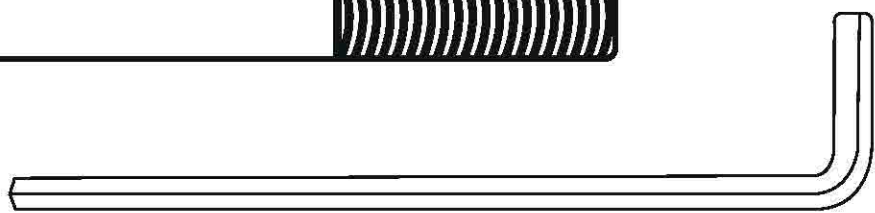
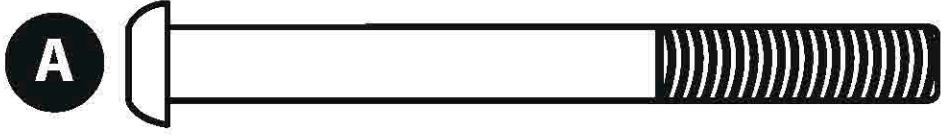
1

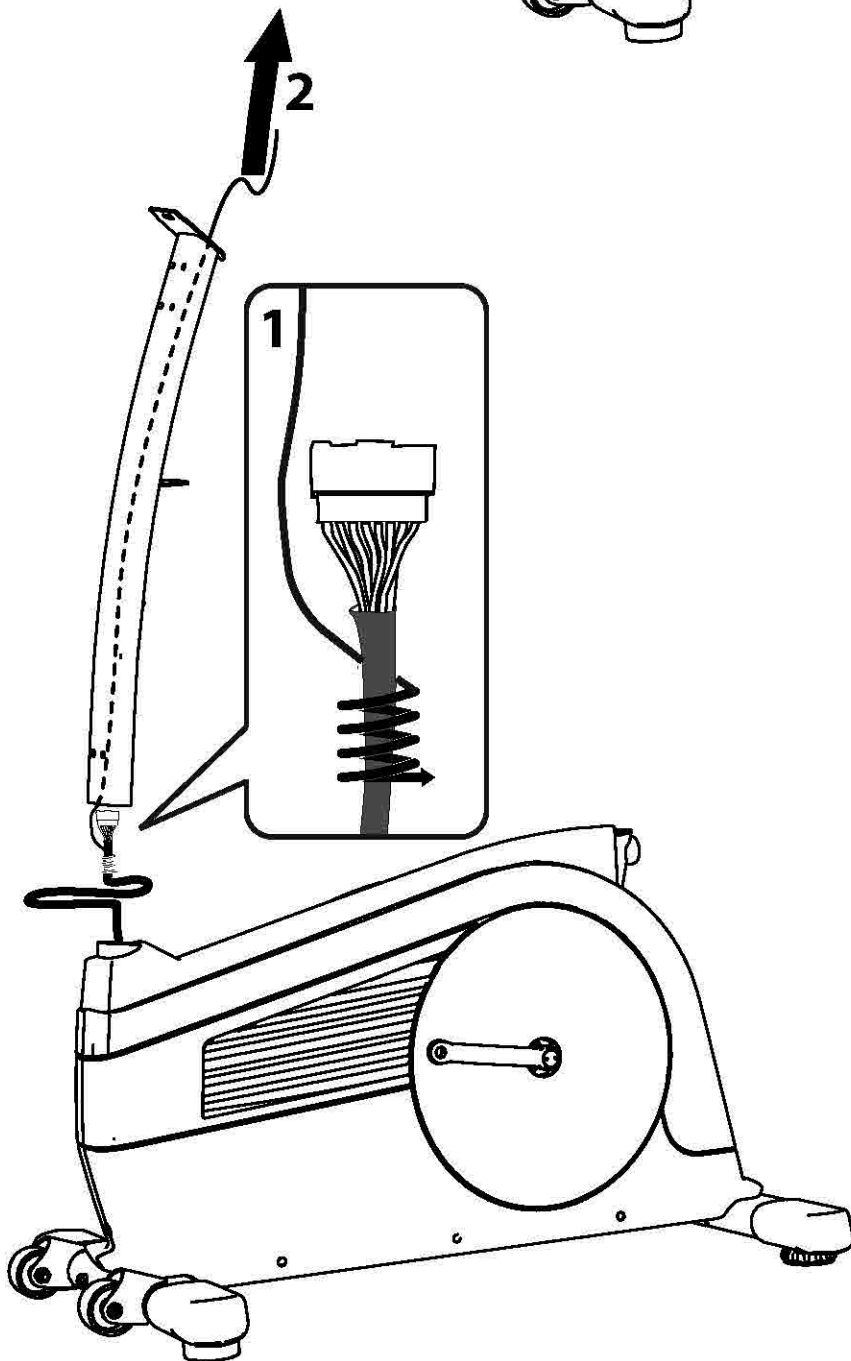
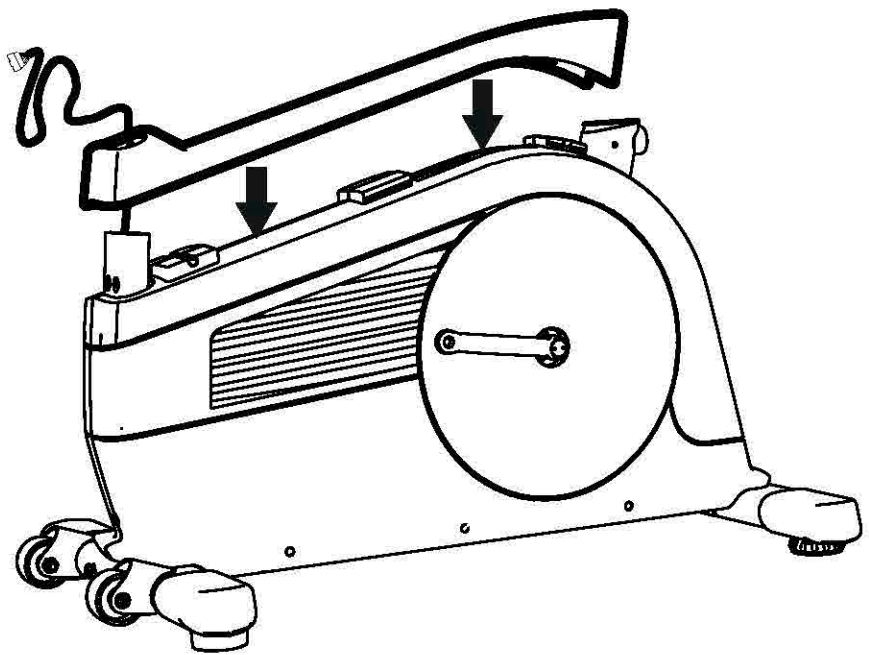
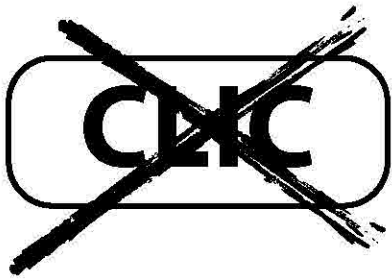
A



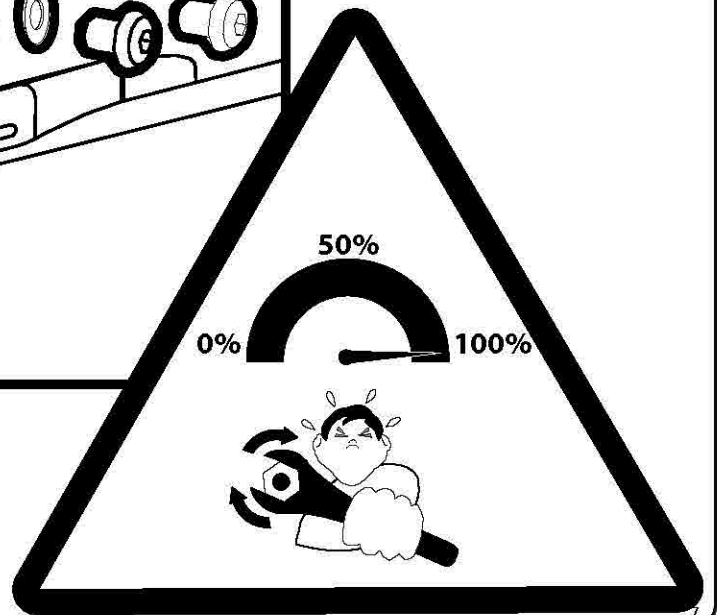
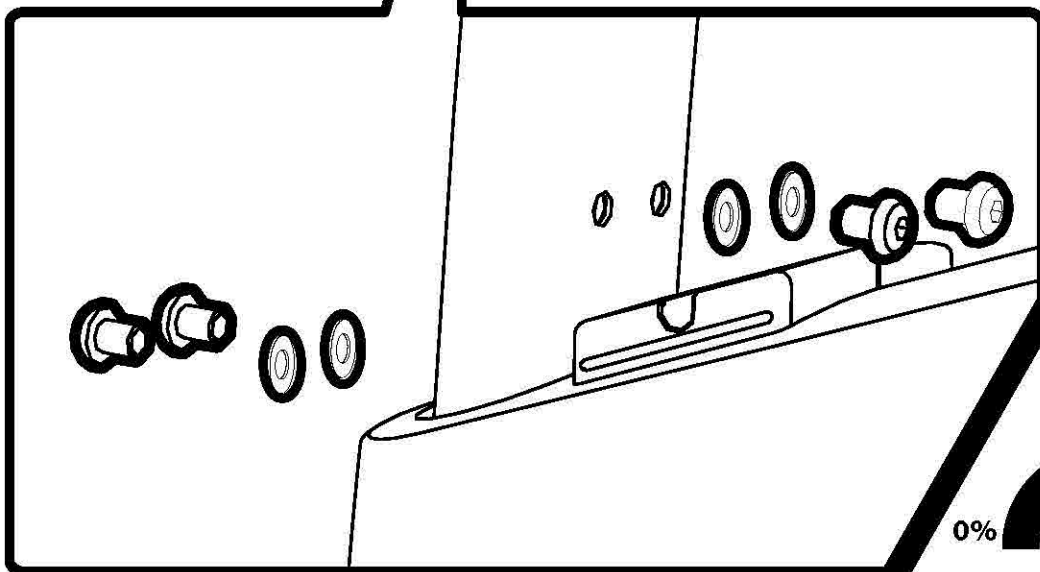
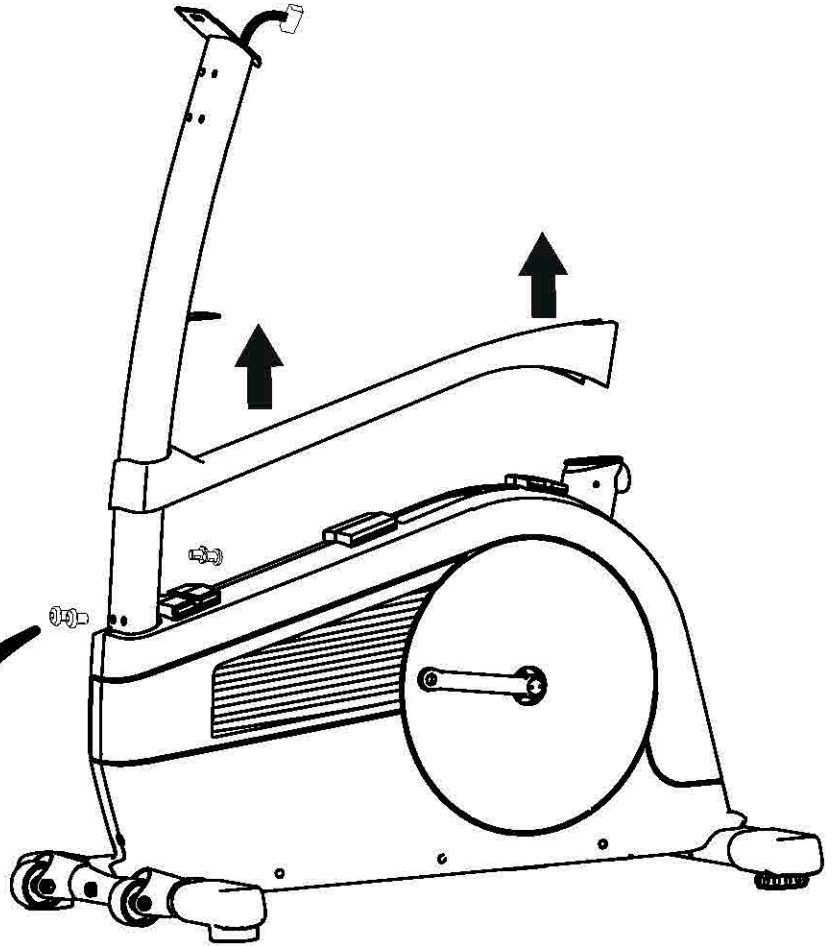
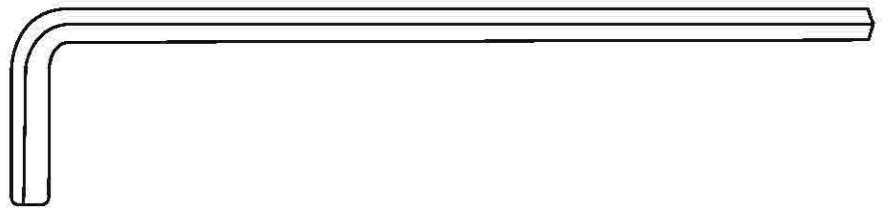
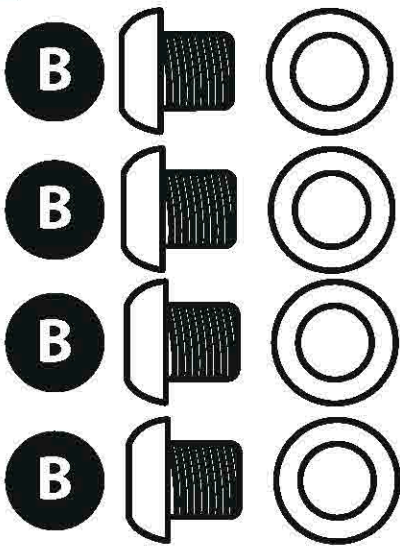
A



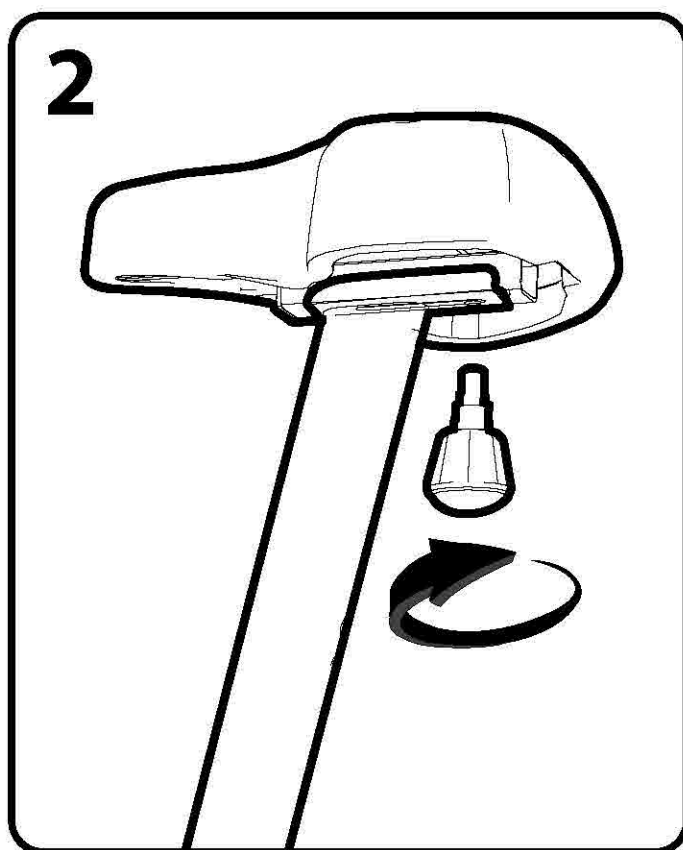
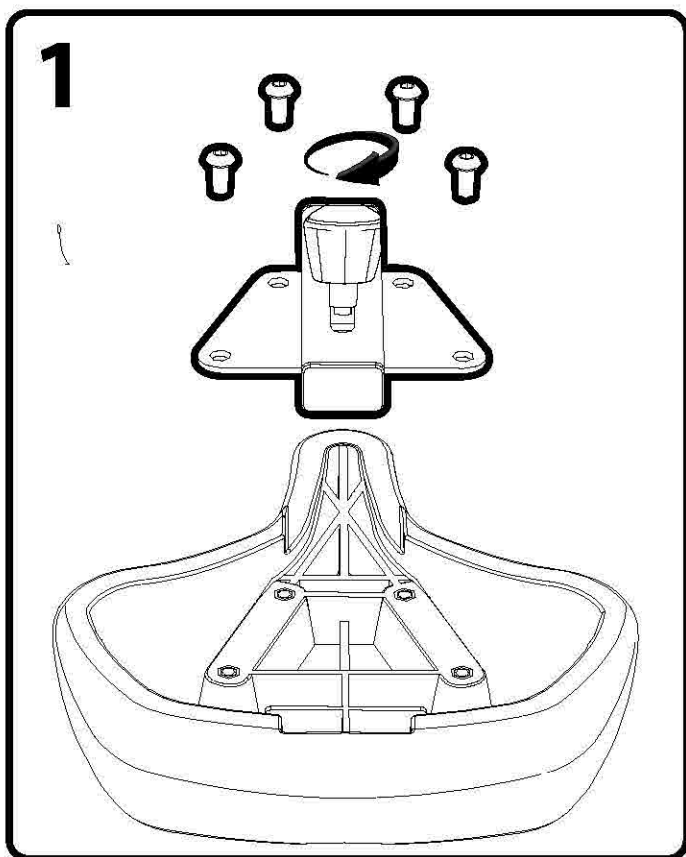




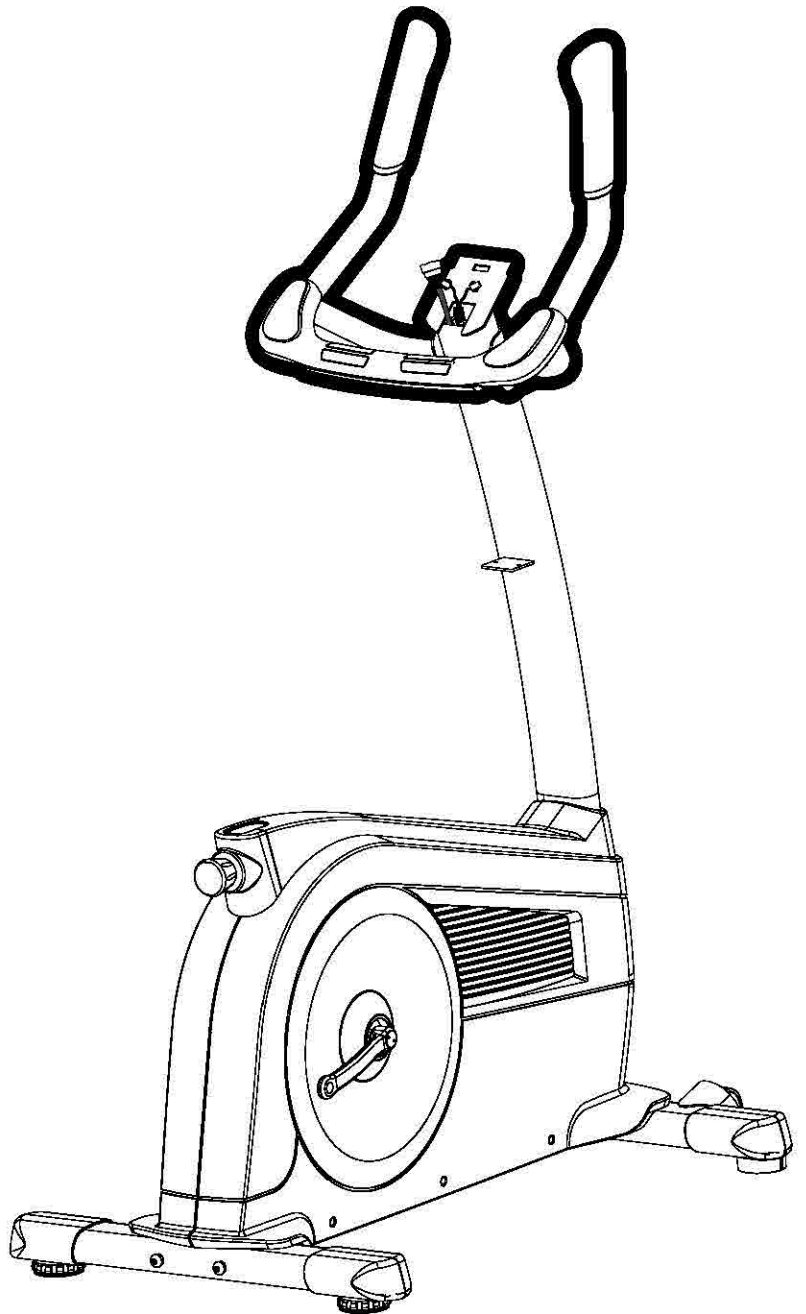
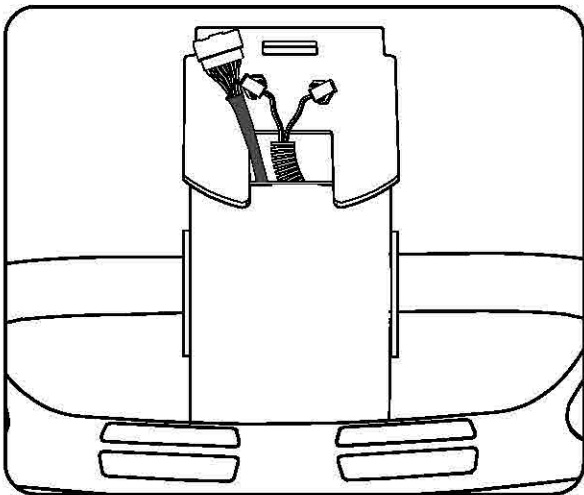
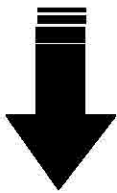
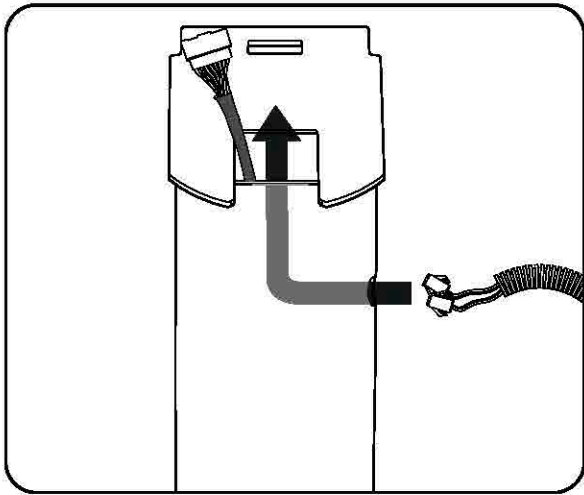
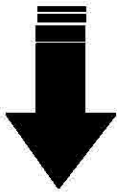
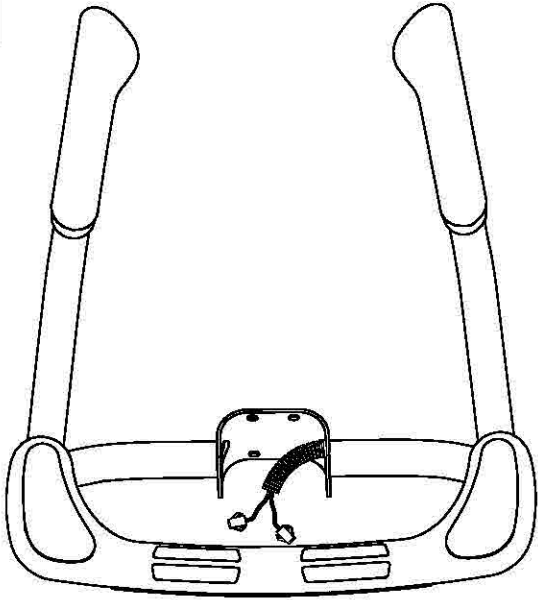
4

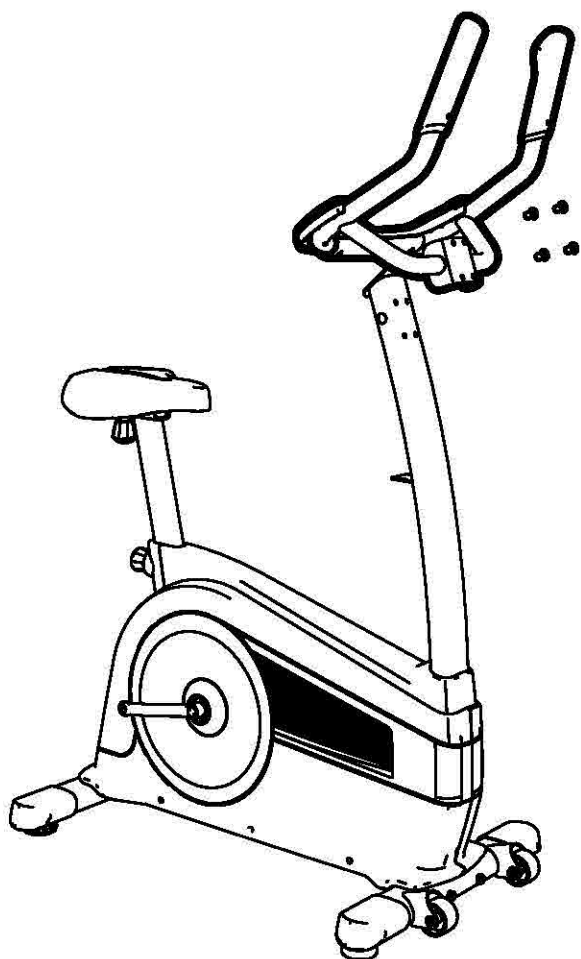
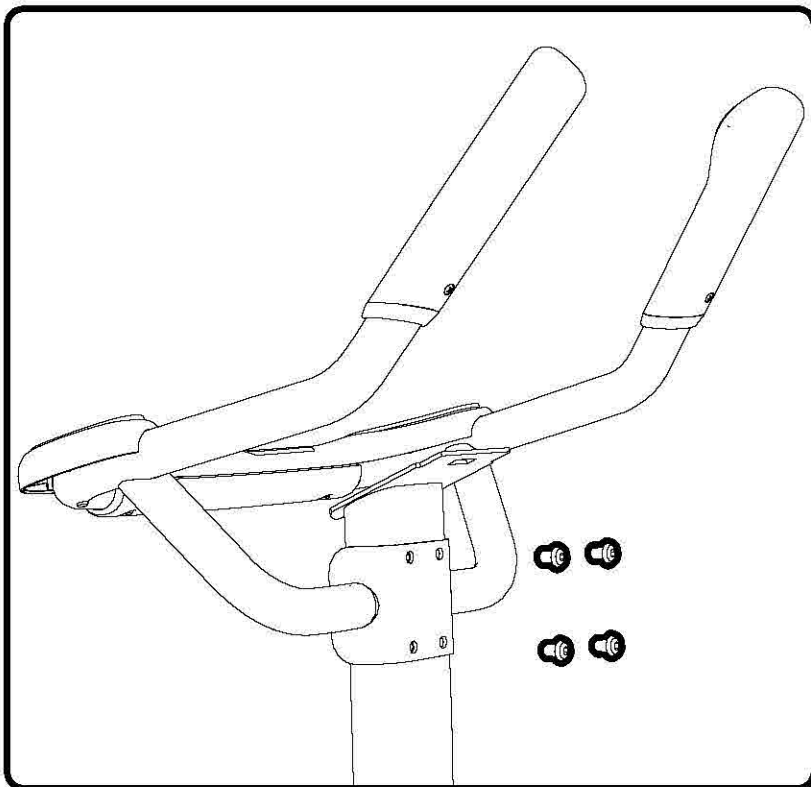
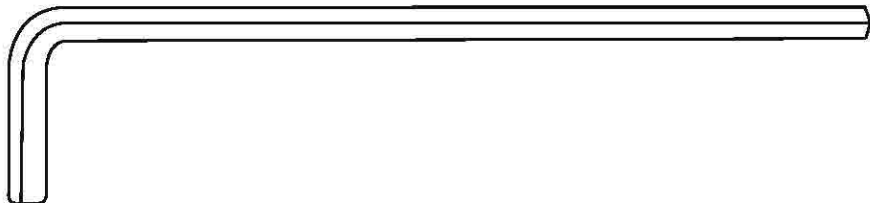
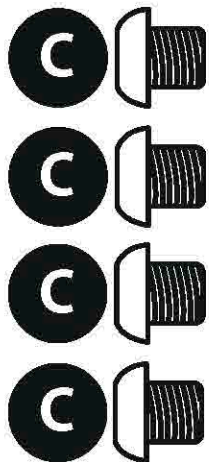


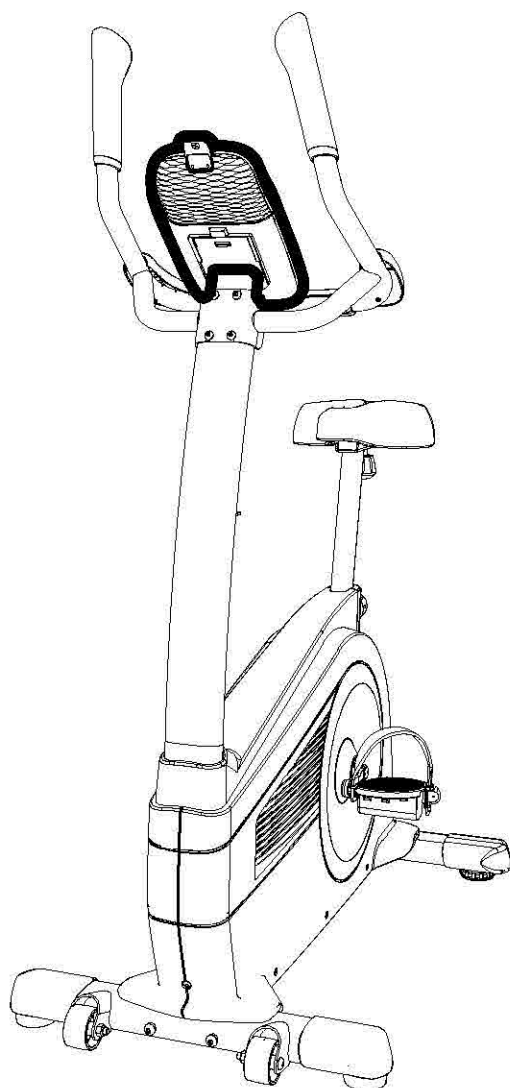
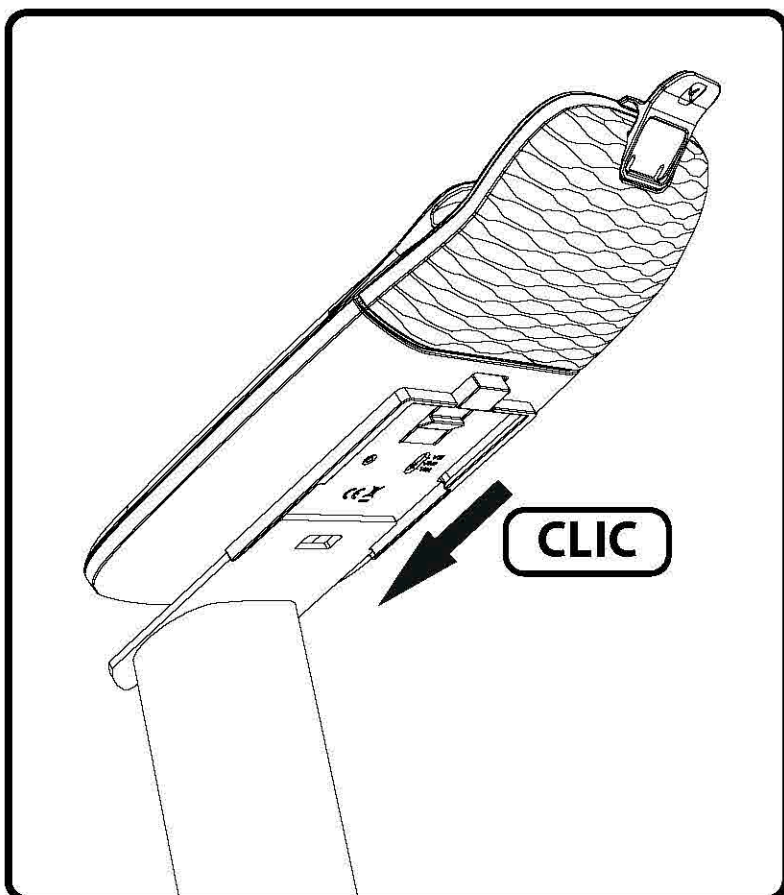
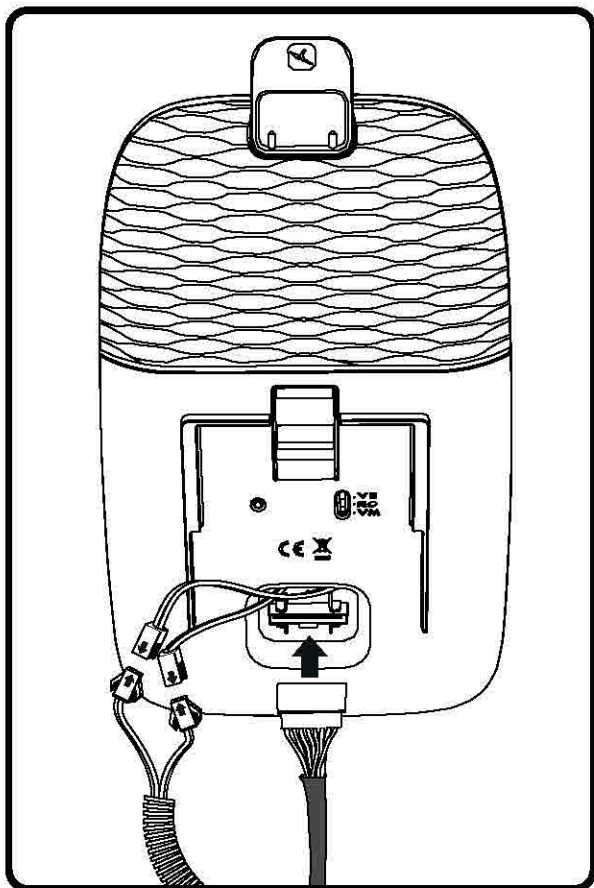
5



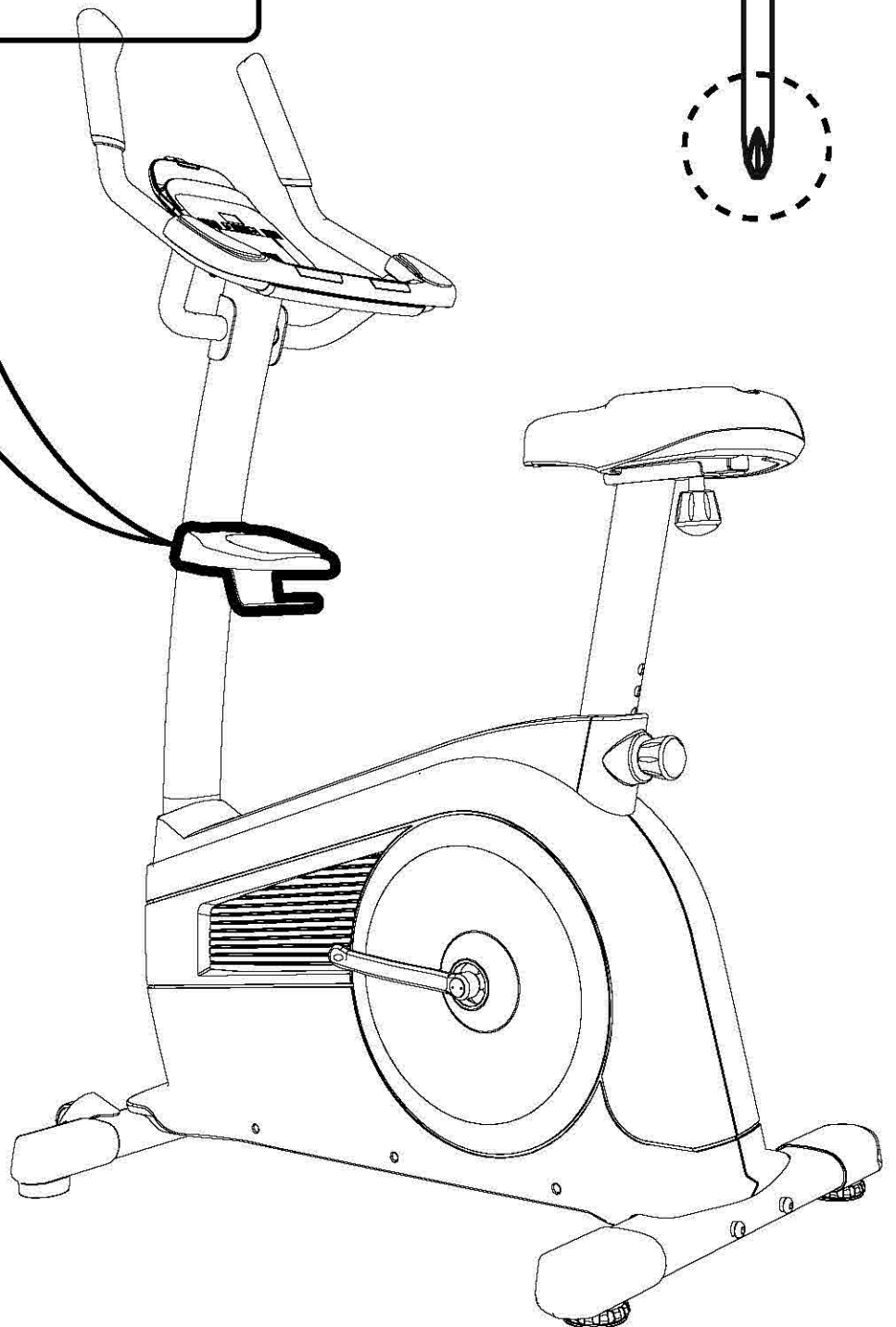
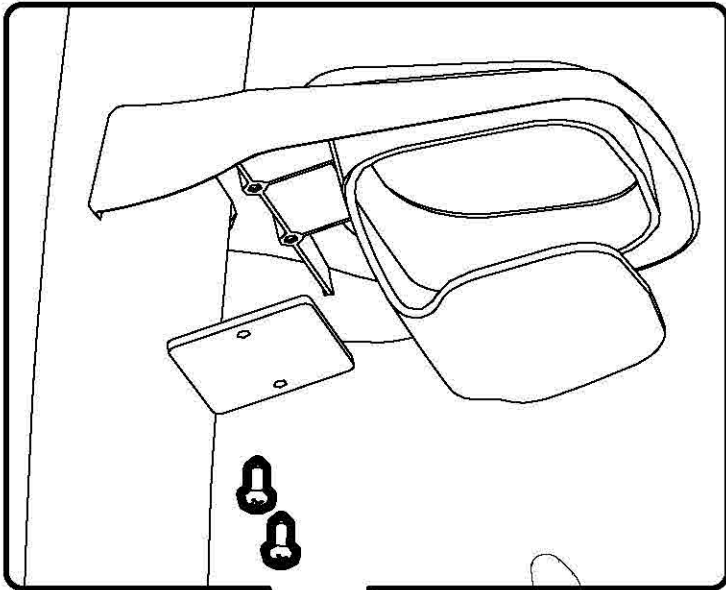
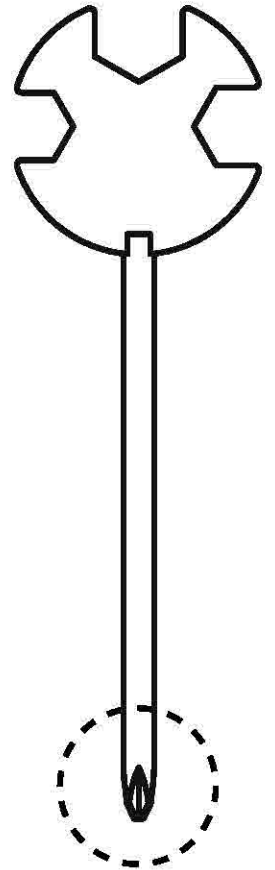
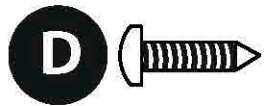
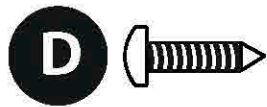
7

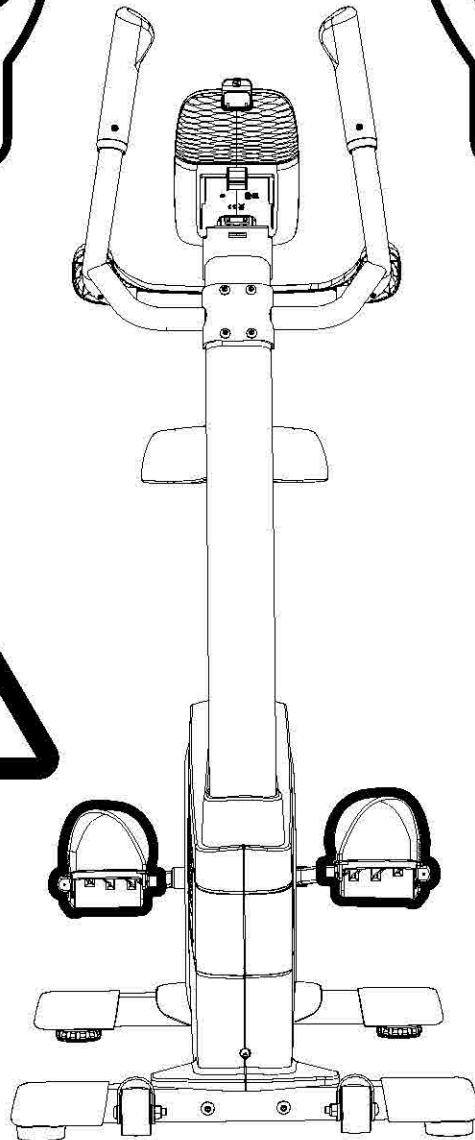
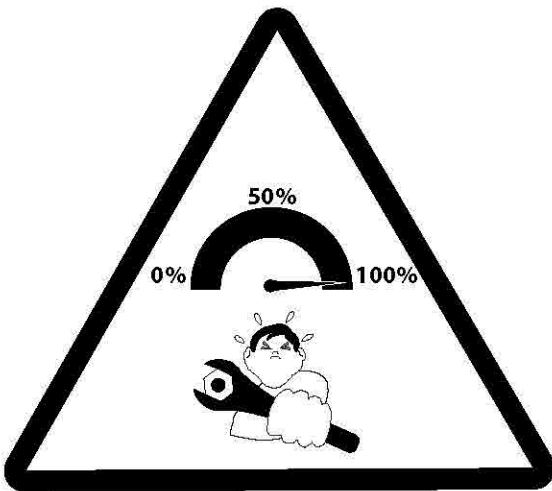
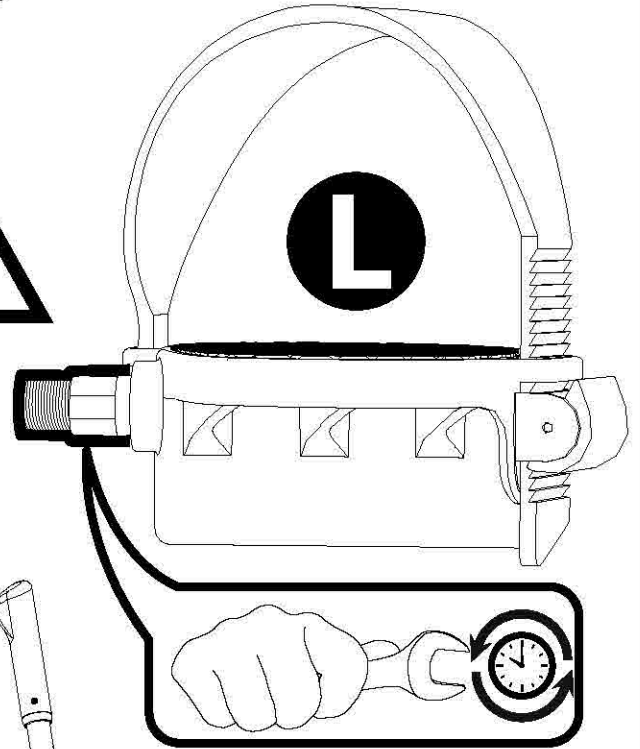
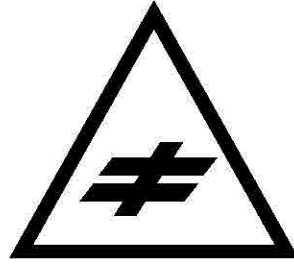
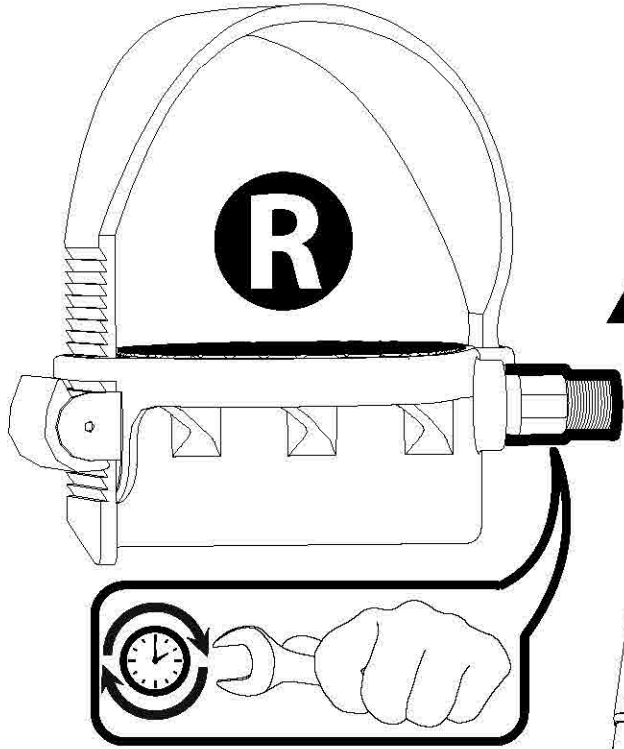
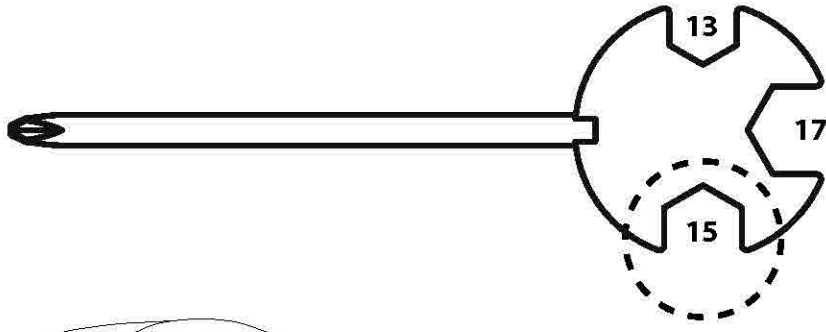


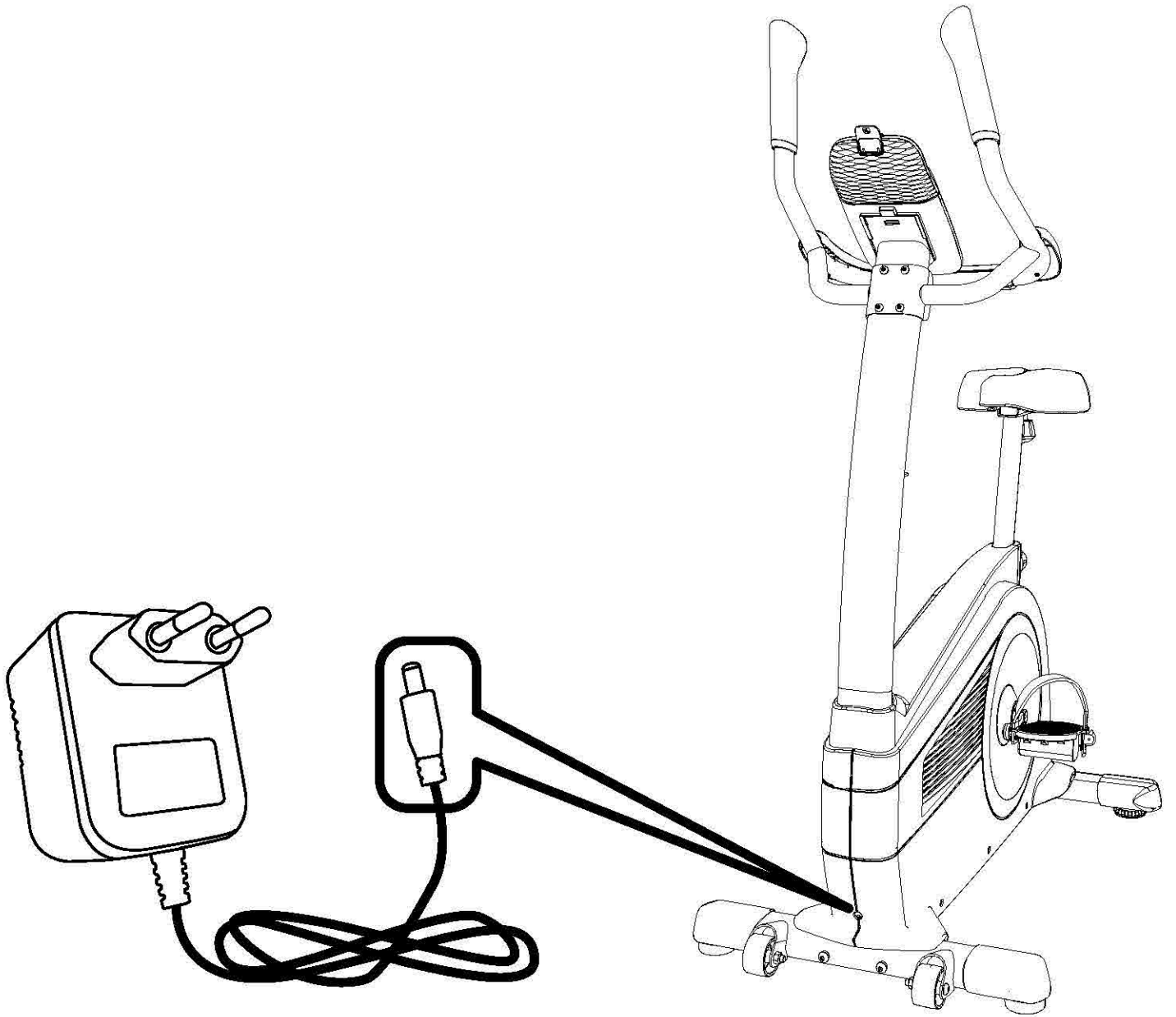




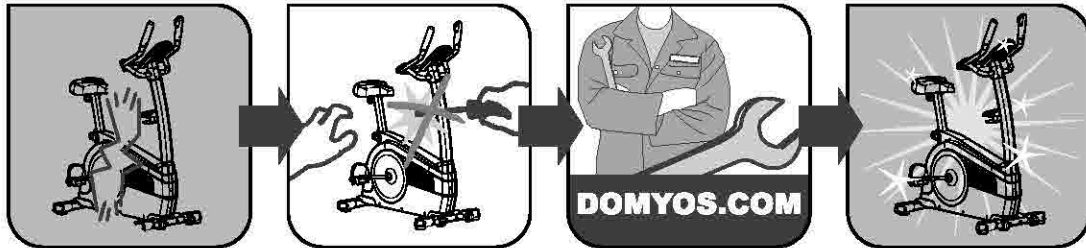
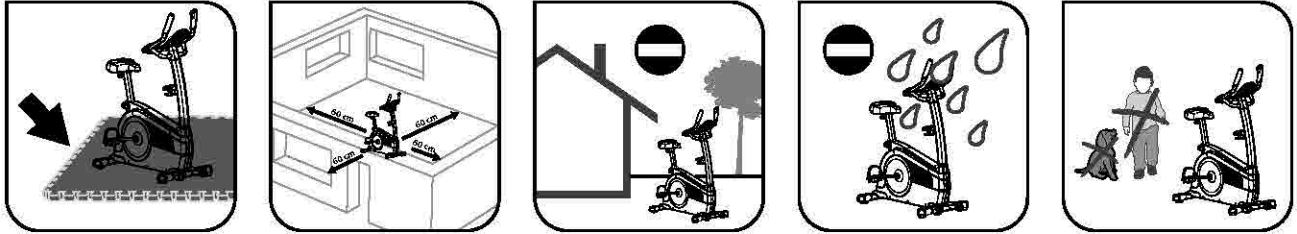
10



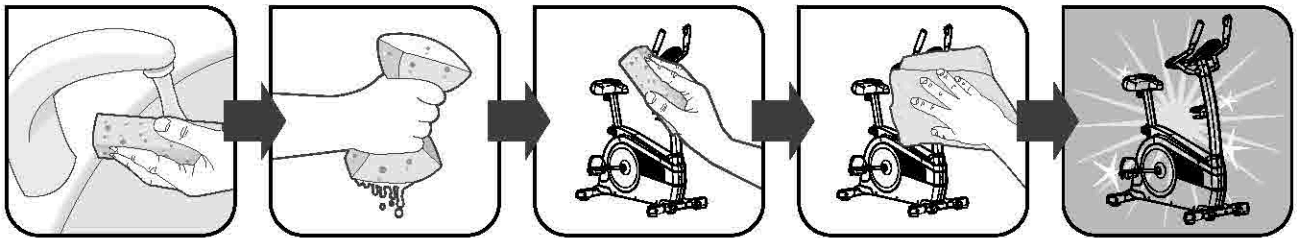




**SECURITY • SÉCURITÉ • SEGURIDAD • SICHERHEIT • SICUREZZA • VEILIGHEID •
SEGURANÇA • BEZPIECZEŃSTWO • BIZTONSÁG • БЕЗОПАСНОСТЬ • SIGURANȚA •
BEZPEČNOST' • BEZPEČNOST • SÄKERHET • БЕЛОПАСНОСТЬ • EMNİYET •
SIGURNOST • VARNOST • AN TOÀN • 安全 • 安全 • 安全 • ความปลอดภัย • الأمان**



DOMYOS.COM



RECYCLING
The "crossed-out bin" symbol means that this product and the batteries it contains must not be thrown away with general household waste. They are subject to a specific type of sorting. Please take the batteries and your unusable electronic product to an authorized collection point for recycling. This treatment of your electronic waste will protect the environment and your health.

RECYCLAGE
Le symbole "poubelle barrée" signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

RECYCLAJE
El símbolo de la papelerita tachada significa que este producto y las pilas que contiene no podrán tirarse con los residuos domésticos. Son objeto de una selección específica. Deposite las baterías, así como su producto electrónico al final de su vida en un espacio de recogida autorizado para su reciclaje. Esta evaluación de los residuos electrónicos permitirá la protección del medio ambiente y de su salud.

ENTSORGUNG
Das Symbol „durchgestrichene Mülltonne“ bedeutet, dass dieses Produkt sowie die darin enthaltenen Batterien nicht mit dem Hausmüll zu entsorgen sind. Sie werden mit dem Spezialmüll entsorgt. Entsorgen Sie Batterien sowie Ihr Elektrogerät am Lebensende zum Recycling bei einer genehmigten Sammelstelle.

Die Wiederverwertung elektronischer Abfälle ermöglicht den Schutz der Umwelt und Ihrer Gesundheit.

RICICLAGGIO
Il simbolo del "cestino barrato" significa che questo prodotto e le pile che esso contiene non possono essere smaltiti con i rifiuti domestici. Sono l'oggetto di una specifica raccolta differenziata. Consegnare le batterie insieme al prodotto elettronico a fine ciclo di vita in uno spazio di raccolta autorizzato per riciclarli. Questa valorizzazione dei rifiuti elettronici permetterà la protezione dell'ambiente e della salute.

RECYCLING
Het symbool «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 gezondheid beschermen.

RECYCLAGEM
O símbolo "caixote do lixo com traço por cima" significa que este produto e as pilas que contém não podem ser deixados fora com o lixo doméstico. Está sujeito a uma triagem selectiva específica. Coloque as pilas bem como o seu produto electrónico em fim de vida num espaço de recolha autorizado de forma a proceder à sua reciclagem. Esta reciclagem dos seus resíduos electrónicos permitirá a protecção do ambiente e da saúde.

RECYCLINGU
Symbol „przekreślonego kosza“ oznacza, że ten produkt ani baterie nie mogą być wyrzucone do odpadów komunalnych. Podlegają one zbiorczej selektywnej. Użyte baterie i urządzenie elektroniczne powinny być pozostawione w autoryzowanym punkcie zbiórki w celu poddania ich recyklingowi. Zapewnia to ochronę środowiska naturalnego oraz zdrowia użytkownika.

ŪJRAHASZNOSÍTÁSÁ
Az „áthúzott szemétedény” szimbólum azt jelzi, hogy sem ez a termék, sem a benne levő elemek nem szabad a háztartási szemétbe dobni. Ezeket spec. állás. válogatásnak vetik alá. A használt elemeket és a tovább már nem használható elektronikus terméket újra hasznosítás céljából

adja le egy engedélyezett gyűjtőhelyen. Az elektronikai hulladékat újra hasznosításra váró a környezetet és az Ön egészségét.

ПЕРЕРАБОТКА
Знак переработанной мусорной корзины означает, что настоящее изделие, а также батареи, входящие в его состав, нельзя выбрасывать вместе с бытовыми отходами. Они подлежат отдельной утилизации. По окончании срока эксплуатации батарей и электронного изделия отнесите их в специально отведенное для этого место для последующей утилизации. Дальнейшее повторное использование электронных изделий направлено на защиту окружающей среды и Вашего здоровья.

RECYCLARE
Simbolul „coș de gunoii barată” semnifică faptul că acest produs și bateriile pe care le conține nu pot fi aruncate împreună cu deșeurile menajere. Acestea fac obiectul unei trieri selective specifice. Depozitați bateriile, dar și produsul electronic uzat, într-un spațiu de colectare autorizat pentru a fi reciclate. Această valorificare a deșeurilor electronice va contribui la protecția mediului și a sănătății dumneavoastră.

RECYKLÁČIA
Symbol „prečiarknutý smetný koš“ značí, že tento produkt a batérie, ktoré obsahuje, nesmú byť odhodnené s domácim odpadom. Musia byť selektívne a špeciálne triedené. Odovzdajte batérie a elektronický produkt na konci životnosti do povolených zberných priestorov na recyklovanie. Takéto zhodnotenie elektronického odpadu chráni životné prostredie a vaše zdravie.

RECYKLARE
Symbol „prečiarknuté popelnice“ znamená, že tento výrobok a použité batérie nesmú skončiť v popelnici spolu s ostatným domácim odpadom. Použitá batéria a elektronické prístroje odnesú do autorizovanej zbierky, kde budú recyklované. Toto triedenie vášho elektronického odpadu umožňuje ochranu životného prostredia a vášho zdravia.

ÅTERVINNING
Den överkorsade sopptunnan innebär att produkten och dess batterier inte kan slängas bland hushållsoppor. De måste sorteras. Lämn in batterierna och den kasserade elektroniska

apparaten till en auktoriserad återvinningssentral. Om du gör dig av med ditt elektriska avfall på detta vis skapar du miljö och din egen hälsa.

РЕЦИКЛИРАНЕ
Знак "забранено коше за боклуци" означава, че този продукт и съдържащите се в него батерии не могат да се извържат заедно с домашни отпадъци. Те трябва да се събират отделно. Извършете батериите и стария електронен уред на разрешено за целта място за рециклиране. Това преработване на Вашите електронни уреди ще позволи да се защити околната среда и Вашето здраве.

GERI DONOSUM
"Uzeri çözüli çöp tenekesi" sembolü, bu ürün ve içerdigi pillerin normal ev atıklarıyla birlikte atılmayacağı anlamına gelmektedir. Bunları özel olarak ayrılmış alanlara getirmelidir. Bataryaları ve kullanımı ömrü sona eren elektronik ürününüzü, geri donüşümüleri sağlamak üzere bir toplama alanına bırakınız. Elektronik atıklarınızın bu şekilde değerlendirilmesi çevrenin ve sağlığınızn korunmasını sağlayacaktır.

RECYLAŽA
Znak "prečiřene kante za odpad" označava da se proizvod i baterije koje se u njemu nalaze ne smiju odložiti zajedno s kućanskim otpadom. Oni podliježu posebnom načinu razvrstavanja otpada. Baterije i elektronički proizvod koji se više ne može koristiti predajte ovlaštenom prikupljaču za reciklažu. Ovakvim načinom zbrinjavanja električnog i elektroničkog otpada štiteći okoliš i svoje zdravlje.

RECYKLIRANIE
Znak "prečrtan zaboynik za odpad" pomeni, da tega izdelka in baterij, ki jih vsebuje, ne smemo odložiti v zaboynik za splošnega gospodinjstva odpadke. Zanje se uporablja posebno ločeno odložitelno mesto za recikliranje. Baterije in odpadno elektronsko opremo odložite na zbirnem mestu za recikliranje. S takšnim ravnanjem boste zaščitili okolje in svoje zdravje.

TÁI CHÉ
Bểu tượng "thùng rác gạch chéo" có nghĩa là sản phẩm này và pin của sản phẩm không được vứt bỏ cùng với rác thải sinh hoạt chung. Cần phải phân loại sản phẩm có thể. Xin vui lòng tháo pin

và sản phẩm điện tử không sử dụng đến điểm thu gom chi định để tái chế. Cách xử lý này rất quan trọng để bảo vệ môi trường và sức khỏe của bạn.

回收
“勿乱丢垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃，必须进行专门的筛选，将电池和电子产品一起放在专门的回收中心。这种对电子产品的处理措施有利于保护环境 and 您的身体健康。

リサイクル
「斜め線の入ったごみ箱」マークは、製品および電池が、家庭ごみとして処理できないことを示します。指定の差別ゴミとして処理してください。寿命に達したバッテリーや電子製品は、リサイクルごみとして回収されます。電子製品を正しく処理することは、あなたの健康と環境の保護につながります。

回收
“打叉的垃圾箱”标志表明该产品及其电池不可作为生活垃圾丢弃，必须进行专门的筛选，将电池和电子产品一起放在专门的回收中心，遵循对电子产品的处理措施有利于保护环境 and 您的身体健康。

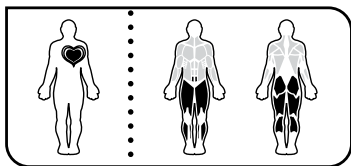
รีไซเคิล
สัญลักษณ์ "ถังขยะที่มีเครื่องหมายกากบาท" หมายถึงว่า ผลิตภัณฑ์และแบตเตอรี่ที่อยู่ในผลิตภัณฑ์นี้ ไม่สามารถทิ้งร่วมกับขยะในครัวเรือนได้ จะต้องนำแบตเตอรี่และผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ที่หมดอายุไปทิ้งในจุดทิ้งขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่อนุญาตเท่านั้น การนำผลิตภัณฑ์อิเล็กทรอนิกส์ไปทิ้งในจุดทิ้งขยะอิเล็กทรอนิกส์ที่ถูกต้อง จะช่วยปกป้องสิ่งแวดล้อมและสุขภาพของคุณ

إعادة التدوير
توضيح: رمز "سلة المهملات بعلامة X" لا يجب عدم التخلص منها مع النفايات المنزلية العادية، بل يجب التخلص منها بطريقة خاصة. يجب إلقاء البطاريات والمنتجات الإلكترونية مع النفايات الإلكترونية المخصصة. إن التخلص من البطاريات والمنتجات الإلكترونية بطريقة صحيحة يحمي البيئة وصحتك.

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.

PRÉSENTATION



Le vélo d'appartement est une excellente activité qui vous permettra d'augmenter vos capacités cardiovasculaires et respiratoires tout en tonifiant le bas de votre corps : fessiers, quadriceps, mollets et abdominaux en gainage. Le vélo d'appartement est idéal pour entretenir votre forme, perdre du poids et affiner votre silhouette, en association avec une alimentation équilibrée. Grâce au coaching personnalisé disponible via l'application Domyos sur votre tablette connectée au vélo d'appartement, vous pouvez atteindre vos objectifs encore plus efficacement.

AVERTISSEMENT

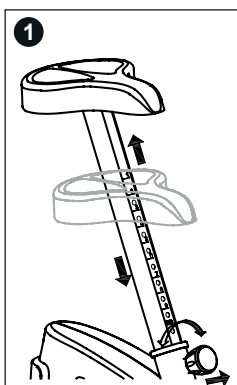
La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTRÔLÉE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs 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 l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
5. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
6. Pour la protection de vos pieds pendant l'exercice, portez des chaussures de sport. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine. Retirez tous vos bijoux. Attacher vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
7. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.
8. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
9. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance du rythme cardiaque peuvent manquer de précision. Un surmenage peut entraîner de graves blessures, voire la mort. Toute sensation de douleur ou malaise doit être suivie d'un arrêt immédiat de l'entraînement.
10. N'utilisez votre produit qu'avec l'adaptateur fourni.

RÉGLAGES

Avertissement: il est nécessaire de descendre du vélo pour procéder à tout réglage (selle, guidon).



1 - COMMENT AJUSTER LA POSITION DU SIÈGE

Régler la hauteur de la selle au niveau de votre hanche. Pour un exercice efficace, le siège doit être à la bonne hauteur c'est-à-dire qu'en pédalant, vos genoux doivent être légèrement fléchis au moment où les pédales sont dans la position la plus basse. Pour ajuster le siège, le dévisser de quelques tours et tirer la molette sur le tube de selle. Régler votre siège à la bonne hauteur et réinsérer la molette dans le tube de selle tout en la resserrant à fond.

ATTENTION :

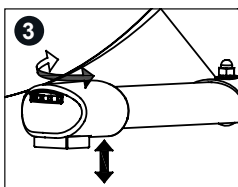
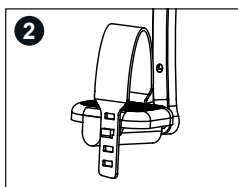
- S'assurer de la remise en place du bouton dans le tube de selle et le serrer à fond.
- Ne jamais dépasser la hauteur maxi de selle.

2 - COMMENT AJUSTER LA SANGLE DES PÉDALES

Pour serrer, tirer la sangle.
Pour desserrer, appuyer sur le bouton et pousser la sangle

3 - MISE À NIVEAU DU VÉLO

En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'une des molettes situées sur les côtés du pied arrière ou les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.




CONSOLE


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


FR


■ PRÉSENTATION





Bouton  Bouton central pour allumer la console, valider vos choix, démarrer une séance d'entraînement.


Bouton  Naviguer dans le menu choix du programme.


Bouton  Quitter un programme, revenir au menu principal, éteindre la console.

Bouton  Régler (augmenter ou diminuer) la difficulté de pédalage, régler (augmenter ou diminuer) vos paramètres.

Bouton  Vitesse en km/h (ou Mi/h).

Bouton  Temps restant avant la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide). Permet également de paramétrer le temps total de pratique lors d'un programme.

Bouton  Fréquence cardiaque en battement par minute. Permet également de paramétrer sa fréquence cardiaque maximum.

Bouton  Distance en km (ou Mi). Permet également de paramétrer la distance totale à parcourir lors d'un programme.

Interrupteur de sélection : Sélectionner votre type d'appareil (VE, Ro, VM).

VE: vélo elliptique

VM: vélo d'appartement

RO: rameur


RESET : Réinitialiser la sélection.


■ SÉLECTION KM / Mi


Par défaut, votre console vous donne les indications de distance et vitesse en km et km/h.

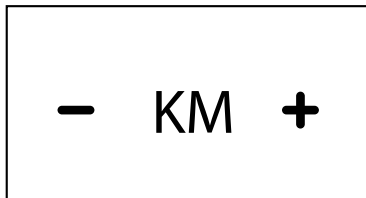
Pour passer en unité Miles (Mi):

1. Éteindre la console.

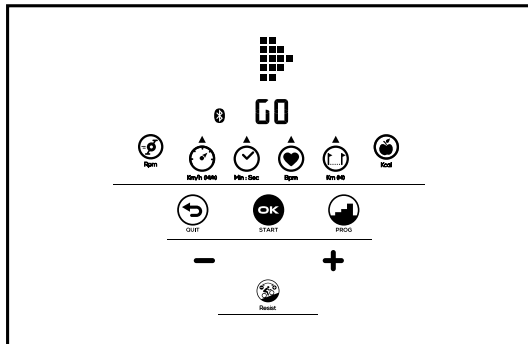
2. Appuyer plus de 3 secondes sur le bouton central .

3. Sélectionner l'unité avec les boutons .

4. Valider en appuyant sur le bouton central , la console se met automatiquement sur l'écran d'accueil.



■ ÉCRAN D'ACCUEIL

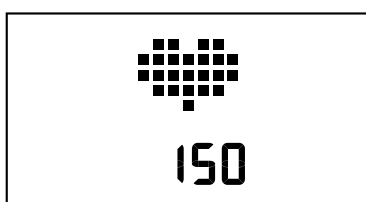


C'est le premier écran qui s'affiche lorsque vous allumez la console.

■ MENU

Paramétrage de la fréquence cardiaque maximum.

À partir de l'écran d'accueil, appuyer sur le bouton pour accéder au menu de réglage de la fréquence cardiaque maximum.



Régler votre fréquence cardiaque maximum en appuyant sur les boutons **+** ou **-**.

Valider en appuyant sur le bouton .

Calcul de la fréquence cardiaque maximum (FC max):

Pour les femmes: $226 - \text{l'âge}$.

Pour les hommes: $220 - \text{l'âge}$.

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:

Un voyant lumineux changera de couleur en lien avec votre objectif.

< 60 % FC MAX (BLEU) => phase de récupération de la FC MAX

entre 60% et 69% de la FC MAX (VERT) => reprise en douceur

entre 70% et 79% de la FC MAX (JAUNE) => perte de poids

entre 80% et 89% de la FC MAX (ORANGE) => amélioration de l'endurance

> 90 % FC MAX (ROUGE) => amélioration de la performance

Sachez que, pour connaître vos zones cibles, il est recommandé d'effectuer un test d'effort chez un cardiologue.

► DÉMARRAGE RAPIDE

Commencer à pédaler.

Vous pouvez commencer votre séance.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.

Pour faire une pause, arrêtez de pédaler pendant 2 secondes.

Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.


Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton .




Pour éteindre la console, appuyer longtemps sur le bouton une fois revenu sur l'écran d'accueil.



La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

PROGRAMMES

Sélectionner le menu programmes en appuyant sur le bouton .

Dans le menu programmes, sélectionner le profil parmi les 9 proposés en utilisant le bouton  ou les boutons + et -.


Si vous validez en appuyant sur le bouton  ou , vous régler le temps de pratique en utilisant les boutons + et -, puis valider en appuyant sur le bouton  ou commencer à pédaler (par défaut le temps de pratique est de 30 minutes).


Si vous validez en appuyant sur le bouton , vous paramétrez la distance totale à parcourir en utilisant les boutons + et -, puis valider en appuyant sur le bouton  ou commencer à pédaler (par défaut la distance totale à parcourir est de 5 km).

Vous pouvez commencer votre séance.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons + ou -.

Pour reprendre votre séance (dans la limite de 15 minutes après le début de la pause), remettez-vous à pédaler.

Pour arrêter la séance avant la fin, appuyer sur le bouton .

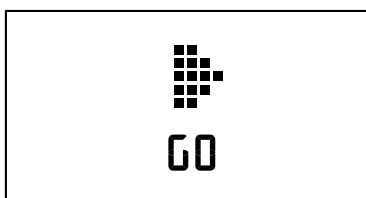
Pour éteindre la console, appuyer longuement sur le bouton  une fois revenu sur l'écran d'accueil.

La console s'éteint automatiquement après 15 minutes d'inactivité.

Profils de programme

Temps par défaut = 30 minutes (sauf «Quick-Start» où le temps s'incrémente) ajustable en appuyant sur les touches + et - .
Un carreau vertical (5 en tout) = 3 niveaux de résistance.

Mode «QUICK-START»:



Bénéfice: Utilisation rapide.

Description: S'installer sur le vélo et pédaler tout simplement !

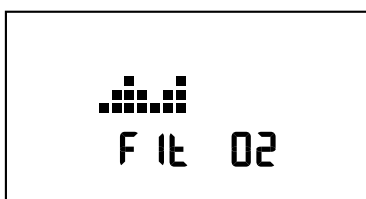
1. Programme «FIT1»:



Bénéfice: Remise en forme.

Description: Reprise en douceur avec légères variations d'intensité.

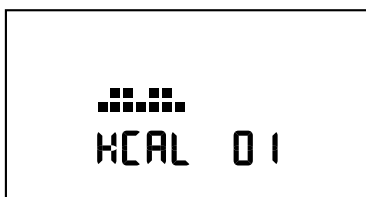
2. Programme «FIT2»:



Bénéfice: Entretenir sa forme.

Description: Deux pics d'effort inclus dans une séquence d'entraînement qui comprend une phase progressive (montée) puis dégressive (descente).

3. Programme «KCAL 1»:



Bénéfice: Perte de poids 1.

Description: «Double plateau à intensité faible, maintenir un rythme assez rapide sur la session d'entraînement.

Conseil : Garder les mains fixes de préférence pendant l'effort».

4. Programme «KCAL2»:



Bénéfice: Perte de poids 2.

Description: Intervalles de faible intensité afin de se maintenir en zone cible, en associant une sollicitation musculaire plus importante que sur le niv 1.

5. Programme «KCAL3»:



Bénéfice: Perte de poids 3.

Description: Maintenir un bon volume de travail tout au long de l'entraînement qui comprend une phase progressive, un plateau et une phase dégressive. Dépense de calories importante.

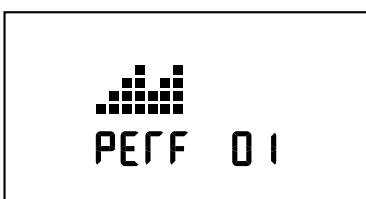
6. Programme «SOFT»:



Bénéfice: 5 km.

Description: Parcourir cinq kilomètres au rythme et à une intensité modérée.

7. Mode «PERF1»:



Bénéfice: Performance 1.

Description: Double ascension, adapter le rythme en fonction du niveau de résistance. Pour un engagement musculaire plus important : Résistance élevée = rythme plus faible.

8. Programme «PERF2»:



Bénéfice: Performance 2.

Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

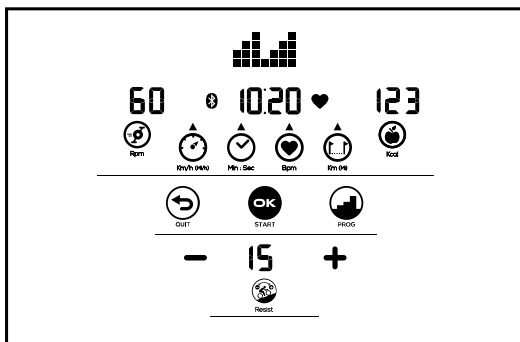
9. Programme «PERF3»:



Bénéfice: Performance 3.

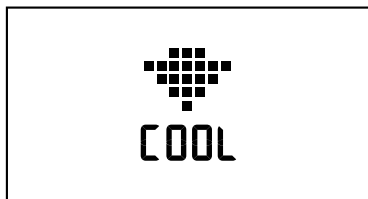
Description: Intervalles de haute intensité pour améliorer son endurance et la sollicitation musculaire. Il faut garder le même rythme tout au long de la séance. Résistances plus faibles = phases de récupération.

■ ÉCRAN PENDANT LA SÉANCE



1. Calories brûlées en Kcal
2. Nombre de tours de pédale par minutes (ou rpm)
3. Fréquence cardiaque en battement par minute (appuyer sur le bouton)
4. Distance en km (ou Mi) (appuyer sur le bouton)
5. Vitesse en km/h (ou Mi/h) (appuyer sur le bouton)
6. Temps restant afin la fin de la séance (ou temps cumulé depuis le début de la séance, dans le cas d'une séance à démarrage rapide) (appuyer sur le bouton)
7. Niveaux de résistance (échelle d'intensité de l'effort)
8. Indicateur de zone cardiaque

■ 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.

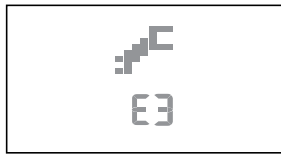
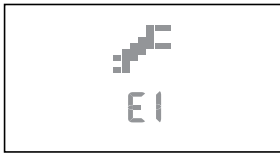
Vous pouvez ainsi visualiser:

- votre fréquence cardiaque moyenne (si vous avez porté une ceinture cardiofréquence-mètre de type analogique non codée pendant votre séance);
- une estimation du nombre de calories brûlées;
- votre vitesse moyenne;
- la distance parcourue.

Pour ajuster la difficulté de pédalage, appuyer sur les boutons **+** ou **-**.

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

DIAGNOSTIC DES ANOMALIES



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.

L'écran de ma console affiche «E1», «E2», «E3»:

Contactez le service après vente Domyos (cf dernière page).

UTILISATION DE LA TABLETTE ET L'APPLICATION DOMYOS E-CONNECTED VIA BLUETOOTH

Votre coach personnel Domyos.

Avec l'application mobile Domyos, vous allez vivre une véritable expérience de coaching personnalisée à domicile. Grâce aux encouragements vocaux et aux vidéos de démonstration, vous comprendrez le but des exercices et vous ne serez plus seuls lors de vos séances.

Votre Coach rend vos entraînements simples, motivants et efficaces!

Atteignez vos objectifs.

Les programmes d'entraînements développés par des coachs Domyos experts sont conçus pour améliorer continuellement vos performances. Que vous soyez débutants, intermédiaires ou confirmés, votre coach Domyos mesure votre niveau physique et vous propose des programmes efficaces et adaptés pour atteindre vos objectifs!

Suivez et mesurez vos progrès.

De la séance simple, au programme d'entraînement complet, votre coach vous permet de suivre votre activité et de mesurer vos progrès!

Inviter vos amis et partagez vos succès!

Recevez des encouragements pour rester motivé et partagez vos succès avec vos amis sur les réseaux sociaux!

Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site Domyos.com.

■ COMMENT CONNECTER VOTRE MATÉRIEL DOMYOS À VOTRE TABLETTE / SMARTPHONE?

1/ Télécharger l'application Domyos E-connected sur APP STORE ou GOOGLE PLAY 

2/ Ouvrez l'application.

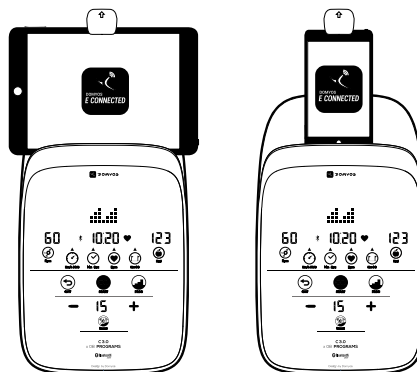
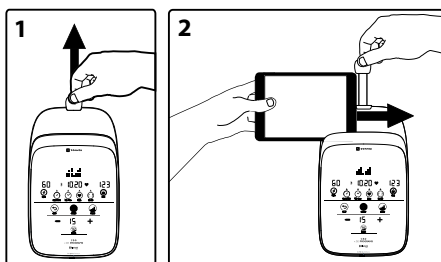
3/ Approchez votre tablette / smartphone près de votre matériel. Pour que la fonctionnalité soit opérationnelle, placer votre tablette sur le support en face du capteur optique (voir schéma de fonctionnement de la console).

Soit votre Bluetooth® est activé: Votre matériel le reconnaîtra automatiquement. Le nom de votre matériel s'affichera alors sur votre écran: Cliquez sur OK.

Soit votre Bluetooth® n'est pas activé, alors une fenêtre va s'ouvrir et vous demandera l'autorisation pour activer le Bluetooth® et ainsi connecter votre matériel.

4/ Pour vérifier que votre matériel est bien connecté à votre tablette / Smartphone, l'icône suivant  s'allume sur votre écran.

5/ Découvrez l'application en vous laissant guider par votre coach ou créez un compte sécurisé Domyos, choisissez votre objectif et commencez votre entraînement personnalisé!



USE • UTILISATION • UTILIZACIÓN • VERWENDUNG • UTILIZZO • GEBRUIK • UTILIZAÇÃO • WYKORZYSTANIE • HASZNÁLAT • ИСПОЛЬЗОВАНИЕ • UTILIZARE • POUŽITIE • POUŽITÍ • ANVÄNDNING • НАЧИИ НА УПОТРЕБА • KULLANIM • KORIŠTENJE • UPORABA • HƯỚNG DẪN SỬ DỤNG • 使用方法 • 使用法 • 使用方法 • การใช้งาน • الاستعمال

Our operating tips are all on the product record on our website.

Retrouvez tous nos conseils d'utilisation sur la fiche produit présente sur notre site internet.

Todos nuestros consejos de uso en la ficha de producto de nuestra página de Internet.

Sie finden alle unsere Verwendungsratschläge auf dem Produktmerkblatt in unserer Internetsite.

Ritrovate i nostri consigli per l'uso nella scheda prodotto reperibile sul nostro sito internet.

U vindt onze adviezen omtrent het gebruik terug bij de productgegevens op onze website.

Consulte todos os nossos conselhos de utilização na ficha do produto presente no nosso site da Internet.

Wszystkie wskazówki dotyczące użycia znajdują się w zakładce produktu na naszej stronie internetowej.

A használatra vonatkozó minden tanácsunkat megtalálja az internetes honlapunkon lévő termékleírásban.

Все рекомендации по использованию этого продукта можно найти на нашем веб-сайте.

Regăsiți toate recomandările noastre de utilizare în fișa tehnică a produsului care figurează pe site-ul nostru de internet.

Všetky naše rady týkající sa použitia nájdete v karte výrobku na našej webovej stránke.

Veškeré naše návody k použití najdete u popisu výrobku, který je dostupný na naší internetové stránce.

Alla våra bruksanvisningar finns på produktens informationsida på vår webbplats.

На нашия сайт можете да намерите описание на продукта, включващо съвети за употреба.

Bütün kullanım önerilerimizi, internet sitemizde bulunan ürün fişinde bulabilirsiniz.

Savjete za korištenje možete pronaći u opisu proizvoda kojeg možete naći na našoj internetskoj stranici.

Vse nasvete za uporabo lahko najdete pri informacijah o proizvodu na naši spletni strani.

Hãy xem hướng dẫn sử dụng sản phẩm này trên trang web của chúng tôi

请登录我们的官方网站以查看产品说明书中的全部使用建议.

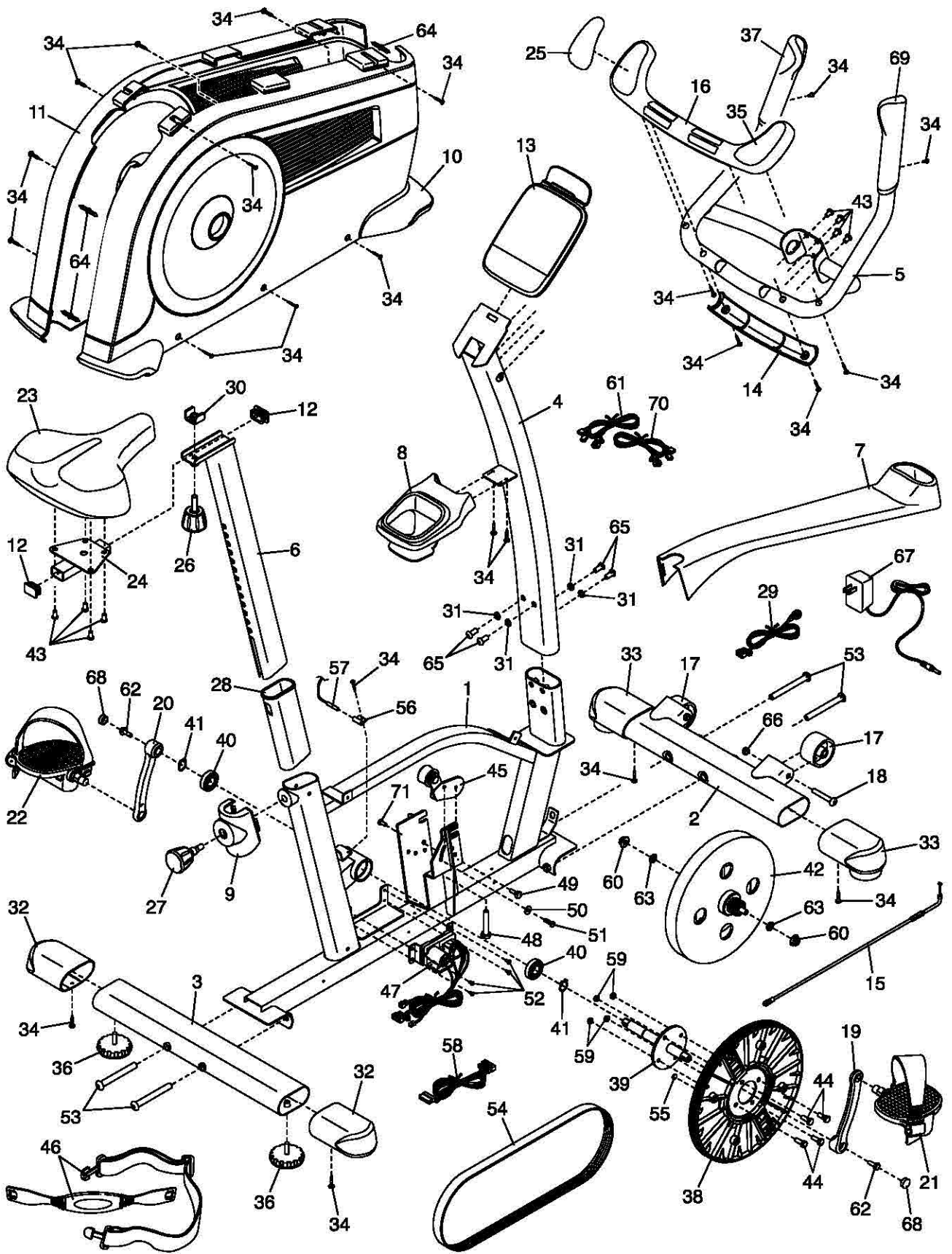
当社サイトの製品概要で、使用上のアドバイスをご覧ください。

請登錄我們的官方網站以查看產品說明書中的全部使用建議.

คุณสามารถอ่านคำแนะนำการใช้งานในแผ่นพับผลิตภัณฑ์ที่เว็บไซต์ของเรา.

بحث في كل ما نقدمه من نصائح بشأن استخدام هذا المنتج على موقعنا.

www.domyos.com

AFTER-SALES SERVICE • SERVICE APRÈS-VENTE • SERVICIO POSVENTA • KUNDENDIENST • SERVIZIO ASSISTENZA POST-VENDITA • AFTERSALES AFDELING • ASSISTÊNCIA PÓS-VENDA • SERWIS PO SPRZEDAŻY • ÜGYFÉLSZOLGÁLAT • СЕРВИСНАЯ СЛУЖБА • SERVICIU POST-VÂNZARE • POPREDAJNÝ SERVIS • POPRODEJNÍ SERVIS • EFTERMARKNAD • СЛЕДПРОДАЖБЕН СЕРВИЗ • SATIŞ SONRASI SERVİSİ • SERVIS NAKONPRODAJE • POPRODAJNA SLUŽBA • DỊCH VỤ SAU BÁN HÀNG • 售后服务 • アフターサービス • 售後服務 • บริการหลังการขาย • بعد خدمة البيع

FRANCE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez-nous sur le site internet <http://www.domyos.fr/sav> (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 <http://www.domyos.es/sav> (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 dossier spv (servicio de postventa, llamada gratuita desde un telefono fijo desde España).

ITALIA

Hai bisogno di assistenza?
Ci puoi contattare dal sito www.domyos.com per aprire un dossier di assistenza post vendita. Se non hai una connessione ad internet, contatta il Centro Relazione Clienti, munito dello scontrino al numero 0395979702 (al costo di una telefonata urbana) per farti aiutare ad aprire una segnalazione.

BELGIQUE

Besoin d'assistance ?
Retrouvez le service après vente sur le site internet <http://www.domyos.be/sav> (coût d'une connexion internet) qui vous permet d'effectuer une demande d'assistance si besoin.

BELGIE / NEDERLAND

Bijstand nodig?
U vindt de dienst na verkoop terug op de website <http://nl.domyos.be/sav> (kost van internetverbinding). Hier kan u een bijstands aanvraag indienen indien nodig.

PORTUGAL

Necessita de assistência?
Encontre-nos no site [domyos.pt](http://www.domyos.pt) ou nos contacte através do nosso Centro de apoio técnico tendo em mãos uma prova de compra (cartão Decathlon ou factura de caixa) pelo número 800 919 970* Serviço pós venda gratuito para os produtos Domyos, ver condições de garantia. *Chamada gratuita.

DEUTSCHLAND

Brauchen Sie Hilfe?
Sie finden uns auf der Internetseite: www.domyos.com oder Sie rufen unser Customer - Relationship - Center an unter: 0049-7153-5759900 Halten Sie bitte Ihre Rechnung bereit.

中国

你需要帮助吗?
请访问我们的网站 <http://www.domyos.cn/sav> 或拨打我们的全国免费客服电话 4009-109-109。温馨提示: 拨打电话前, 请找到您的购物凭证。

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 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 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 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 dokonasz 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, стоварным 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 svoj výrobok zakúpili a popritom nezapudnite 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

Имаате 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.

DIĞER ÜLKELER

Yardıma mi ihtiyacınız var?
www.domyos.com internet sitesinden bize ulaşabilirsiniz (bir internet bağlantısı ücreti karşılığında) veya bir satın alma kanıtı ile birlikte, ürünün satın aldığınız mağazanın danışma bölümüne başvurabilirsiniz.

OSTALE ZEMLJE

Potrebna vam je pomoć?
Pronadite nas na internetskoj stranici www.domyos.com (po cijeni naknade za korištenje interneta) ili savjet potražite u trgovini u kojoj ste kupili proizvod, uz predočenje računa.

DRUGE DRŽAVE

Potrebujete pomoć?
Obišćite našo spletno stran www.domyos.com ali trgovino, v kateri ste izdelek kupili, pri čemer je potrebno dokazilo o nakupu.

QUỐC GIA KHÁC

Cần hỗ trợ?
Hãy liên hệ với chúng tôi qua trang web www.domyos.com (cần có kết nối internet) hoặc đến đại lý chính hãng mà bạn đã mua sản phẩm, mang theo minh chứng mua hàng

其他国家

需要帮助?
请登录 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。

その他の国

ヘルプが必要ですか?
サイト www.domyos.com をご覧ください (インターネット接続料)。もしくは製品購入を証明するものをご持参の上、お買い上げいただいた取扱店にお越しください。

其他國家

需要幫助?
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。

ประเทศไทย

ต้องการรับความช่วยเหลือ?
พบกับเราได้ที่นี่ www.domyos.com (อาจมีค่าใช้จ่ายในการเชื่อมต่ออินเทอร์เน็ต) หรือที่แผนกของห้างร้านที่คุณได้ซื้อผลิตภัณฑ์ พร้อมกับหลักฐานการซื้อผลิตภัณฑ์

دول أخرى

هل تحتاج إلى مساعدة?
اتصل على عبر موقعنا الإلكتروني www.domyos.com (تكلفة اتصال بالإنترنت) أو توجه إلى المحل الذي اشتريته منه المنتج والذي يوجد به علامة الشركة، واحرص على تقديم إثبات الشراء.

E ENERGY BIKE

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
Informații originale care trebuie păstrate
Originál návod uchovať
Originální návod uschovejte
Originalbipacksedel att spara
Запазете оригиналното упътване
Muhafaza edilecek orijinal kullanim kılavuzu
Izvorne upute, sačuvajte za kasniju upotrebu
Shranite originalna navodila
Tuân theo các chỉ dẫn ban đầu
请保留说明书
大切に保管してください
請保留原始說明書
โปรดเก็บรักษาคู่มือการใช้งาน
انظر الإرشادات الموجودة بالداخل.

DECATHLON

Производитель и адрес, Франция:
DECATHLON - 4 Boulevard de Mons - BP 299
59650 Villeneuve d'Ascq cedex - France

IMPORTADO PARA O BRASIL POR IGUASPORT LTDA. CNPJ : 02.314.041/0001-88

Импортер: ООО «Октобл», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3 - +7(495)6414446 - велосипед - сталь / полиуретан - для занятий спортом

TURKSPORT Spor Ürünleri Sanayi ve Ticaret Ltd.Şti, Osmaniye Mahallesi Çobançeşme Koşuyolu, Bulvarı No: 3 Mamara Forum Garden Office, 0B Blok 01 Bakırköy 34146 Istanbul, TURKEY

以下标示仅在中国大陆地区适用 - 生产商: 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 - 产品等级: 合格品 - 质检证明: 合格 - 中国制造 - 执行标准: EN ISO 20957-1 2013 - GB 17498-1 2008 - EN 957-5 2009 - GB 17498-5 2008 - 品名: 室内健身车 - 主要成分: 钢 / 聚氨酯纤维 - 商标: DOMYOS

540-0011, 大阪市中央区農人橋1-1-22, 大江ビル10階, ノヴァテックジャパン株式会社

進口/委製商台灣迪卡儂有限公司, 台中市南屯區大墩南路379號, 04-24713612 - 品名: 室內自行車 - 主要成分: 鋼 / 聚氨酯纖維 - 中國製造

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

PACK REF: 2068401



CE



EAC



DOMYOS.COM