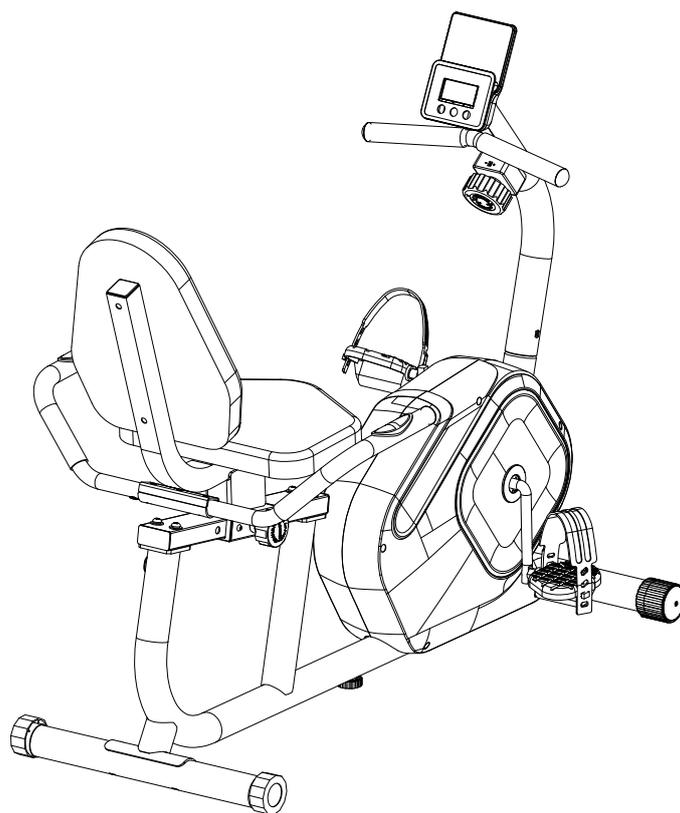


DFSPORTS

MANUEL D'UTILISATION USER MANUAL



Vélo d'appartement semi-allongé DF SPORTS - Gamme Saturne Recumbent Bike - Saturne Edition



De Faugères

Copyright De Faugères. All Rights Reserved.
JG FASHION SARL | 450 ROUTE DE BORDENOUD | 38110 DOLOMIEU | FRANCE
www.defaugeres.eu

De Faugères est une marque enregistrée par JG Fashion SARL.
Produits importés par JG Fashion SARL. Fabriqué en Chine.
De Faugères is registered by JG Fashion SARL. Imported by JG Fashion SARL. Made in China.



TABLE DES MATIÈRES

TABLE OF CONTENTS

- **PAGE 3** ▪ **INTRODUCTION**
 - *INTRODUCTION*

- **PAGE 4** ▪ **PRÉCAUTIONS**
 - *WARNING*

- **PAGE 5-6** ▪ **LISTE DES PIÈCES**
 - *SPARE PARTS LIST*

- **PAGE 7-17** ▪ **MONTAGE**
 - *ASSEMBLY*

- **PAGE 18** ▪ **UTILISATION DU MONITEUR**
 - *MONITOR FEATURES*

- **PAGE 19** ▪ **ENTRETIEN**
 - *CARING INSTRUCTION*

- **PAGE 20-21** ▪ **CONSEILS POUR L'EXERCICE**
 - *EXERCISE INSTRUCTIONS*

- **PAGE 22** ▪ **SERVICE CLIENTS**
 - *CUSTOMER SERVICES*

INTRODUCTION

INTRODUCTION

Nous vous remercions pour votre confiance.

Avant d'utiliser ce produit, veuillez lire attentivement cette notice et vous référer aux précautions d'emplois.

Il est fondamental de respecter toutes les règles et normes de sécurité avant et pendant son utilisation. Il est recommandé de conserver ces informations pour pouvoir s'y référer en cas de besoin.

- Montage & déplacement : minimum 2 adultes – produit lourd et fragile
 - Assurez-vous que toutes les vis soient bien fixées
- Faire l'inventaire des pièces renseignées dans le manuel avant le montage
- En cas d'article manquant, adressez-vous au vendeur dans un délai de 48h à la réception du produit

AVERTISSEMENTS

Ce produit est destiné à un usage domestique.

Toute utilisation commerciale, publique ou institutionnelle nous décline de toute responsabilité et annule toutes les garanties.

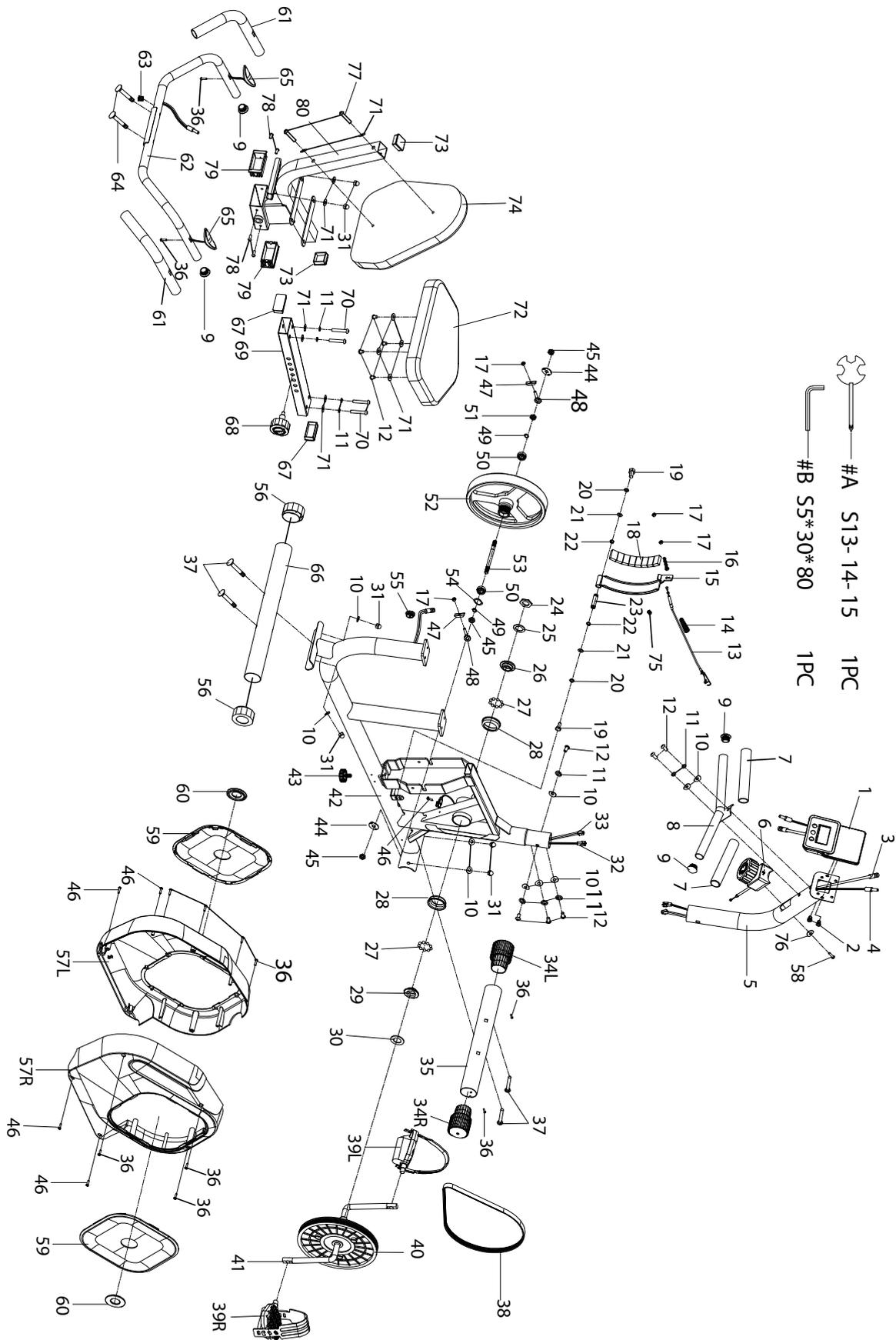
PRÉCAUTIONS WARNING

⚠ ATTENTION : pour réduire les risques de blessures graves, lisez toutes les précautions importantes et les instructions contenues dans ce manuel, ainsi que tous les avertissements sur votre rameur avant de l'utiliser. DF SPORTS ne peut être tenu responsable des blessures ou des dommages subis directement ou indirectement par l'utilisation de cet appareil.

1. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo sont correctement informés de toutes les précautions.
2. Consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans et celles ayant des problèmes de santé.
3. Ce vélo n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes avec un handicap moteur, sensoriel ou mental, ou qui manquent d'expérience et de connaissance, à moins qu'elles ne soient supervisées, ou informées sur l'utilisation de l'appareil, par une personne responsable de leur sécurité.
4. Utilisez uniquement cet vélo de la manière décrite dans ce manuel.
5. Ce vélo est conçu uniquement pour une utilisation privée. N'utilisez pas le vélo dans un cadre commercial, locatif ou institutionnel.
6. Gardez le vélo à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. N'installez pas le vélo dans un garage, sur un patio couvert, ou près d'une source d'eau.
7. Installez le vélo sur une surface plane et sur un tapis pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m d'espace autour du vélo.
8. Inspectez et serrez correctement toutes les pièces de l'appareil régulièrement. Remplacez immédiatement toute pièce usée.
9. Gardez les enfants de moins de 14 ans et les animaux domestiques à l'écart du vélo en tout temps.
10. Portez des vêtements de sport quand vous faites de l'exercice ; ne portez pas des vêtements amples qui pourraient se coincer dans le vélo. Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.
11. Le vélo ne doit pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 100 kg.
12. Gardez toujours le dos droit quand vous utilisez le vélo ; ne vous cambrez pas.
13. Un excès d'exercice peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez mal, si vous manquez de souffle ou si vous éprouvez de la douleur, cessez immédiatement l'exercice et détendez-vous.

LISTE DES PIÈCES - SCHÉMA DÉTAILLÉ

SPARE PARTS LIST - EXPLODED DRAWING

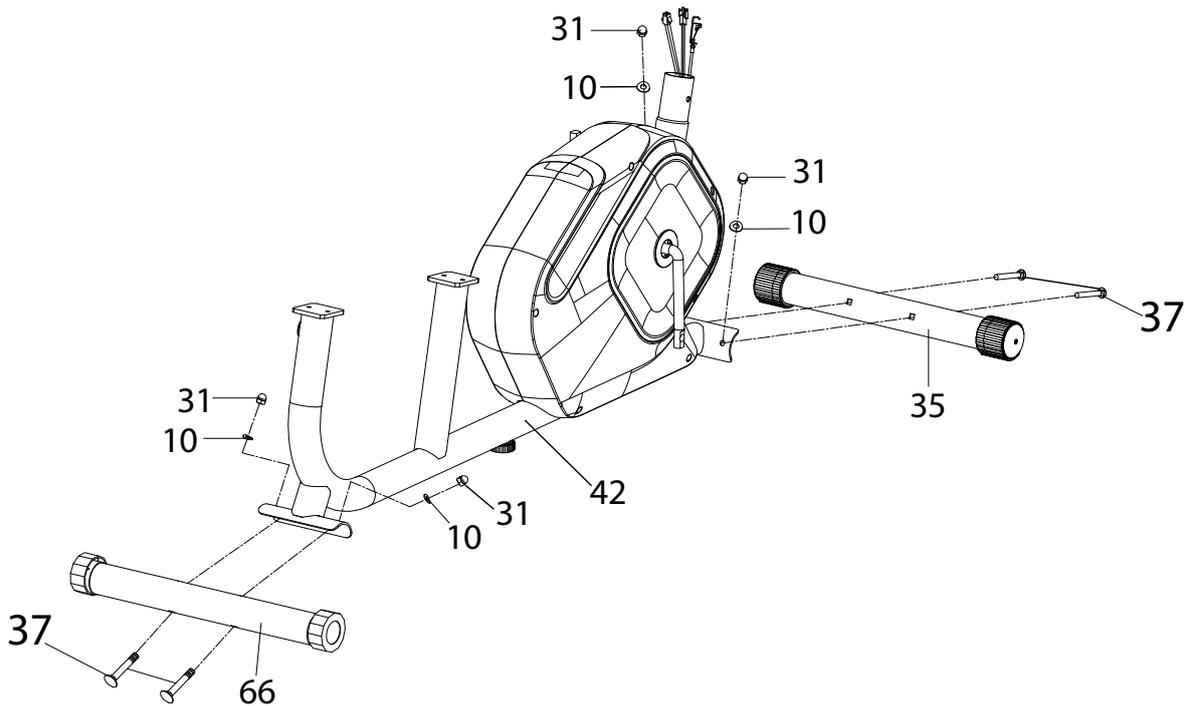


LISTE DES PIÈCES SPARE PARTS LIST

Num.	Description	Qté	Num.	Description.	Qté
1	Moniteur	1	43	Molette d'ajustement	1
2	Vis M5*10	2	44	Rondelle plate D10*Φ18*1.5	2
3	Capteur Cardio	1	45	Ecrou M10*1.0*H5*S17	3
4	Câble relais	1	46	Vis ST4.2*16	5
5	Cadre guidon	1	47	Clip d'arrêt U	2
6	Molette de serrage	1	48	Boulon	2
7	Grip en mousse	2	49	Rondelle de verrouillage	2
8	Guidon	1	50	Palier 600RS	2
9	Capuchon	4	51	Ecrou M10*1.0*H5*S17	1
10	Rondelle incurvée d8*Φ20*1.5*R28	10	52	Roue d'inertie	1
11	Rondelle élastique	10	53	Axe roue d'inertie	1
12	Boulon M8*15*S5	10	54	Rondelle éventail	1
13	Câble (tension intensité)	1	55	Cache de passage	1
14	Ressort	1	56	Patin	2
15	Platine magnétique	1	57L/R	Coque de protection	2
16	Boulon M6*40 S10	1	58	Vis M5*40	1
17	Ecrou hexagonal M6 S10	4	59	Bague de décoration	2
18	Aimant noir	8	60	Cache	2
19	Boulon M6*15 S10	2	61	Grip en mousse	2
20	Rondelle D6	2	62	Guidon de soutien arrière	1
21	Rondelle Φ6*Φ12*1	2	63	Bouchon	1
22	Rondelle de verrouillage Φ12	2	64	Boulon M8*42	2
23	Plaque magnétique	1	65	Capteur de pulsations cardiaques	2
24	Ecrou de jonction hexagonal	1	66	Stabilisateur arrière	1
25	Rondelle	1	67	Bouchon	2
26	Ecrou	1	68	Molette d'ajustement	1
27	Roulement à billes	2	69	Tube de selle	1
28	Bague	2	70	Boulon M8*45*20*S5	4
29	Ecrou	1	71	Rondelle D8*Φ16*1.5	12
30	Joint	1	72	Selle	1
31	Cache écrou M8*S13	6	73	Bouchon	2
32	Câble (capteur cardiaque)	1	74	Dossier	1
33	Inducteur (sensor)	1	75	Bouchon	1
34	Butée avant antidérapante	2	76	Rondelle incurvée D5	1
35	Stabilisateur avant	1	77	Boulon M8*50	2
36	Vis ST4.2*20	11	78	Vis M5*8	4
37	Boulon M8*62*L20	4	79	Gaine de passage de câble	2
38	Courroie	1	80	Structure d'assise	1
39L/R	Pédale	2	A	Clé mixte S13-14-15	1
40	Engrenage	1	B	Clé Allen S5x30x80	1
41	Fixation pédale	1			
42	Structure principale	1			

MONTAGE ASSEMBLY

	#37	M8*62	4PCS
	#10	d8*Ø20*1.5	4PCS
	#31	M8*S13	4PCS
	#A	S13-14-15	1PC



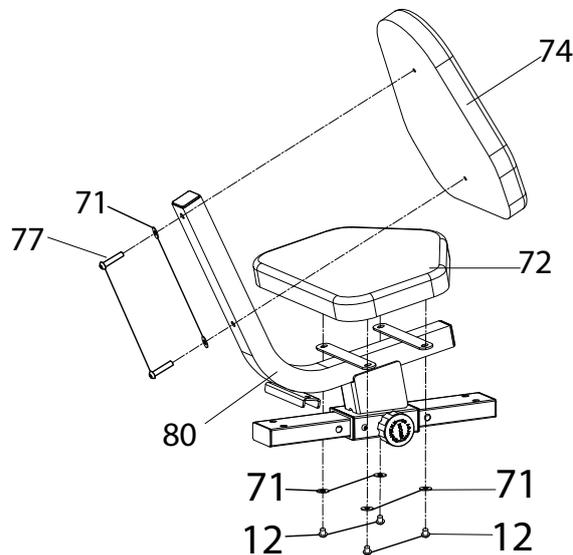
ÉTAPE 1 / STEP 1

Dans cette étape, nous vous conseillons de retourner la structure pour faciliter le montage.

Utilisez la clé mixte (pièce n°A) pour assembler le stabilisateur arrière (pièce n°66) et le stabilisateur avant (pièce n°35) avec la structure principale (pièce n°42) à l'aide des boulons M8*62 (pièce n°37), des rondelles incurvées d8*Ø20*1.5*R28 (pièce n°10) et des caches écrous M8*S13 (Pièce n°31).

MONTAGE ASSEMBLY

	#12 M8*15*S5	4PCS
	#71 D8*Φ16*1.5	6PCS
	#77 M8*50*20	2PC
	#B S5*30*80	1PC



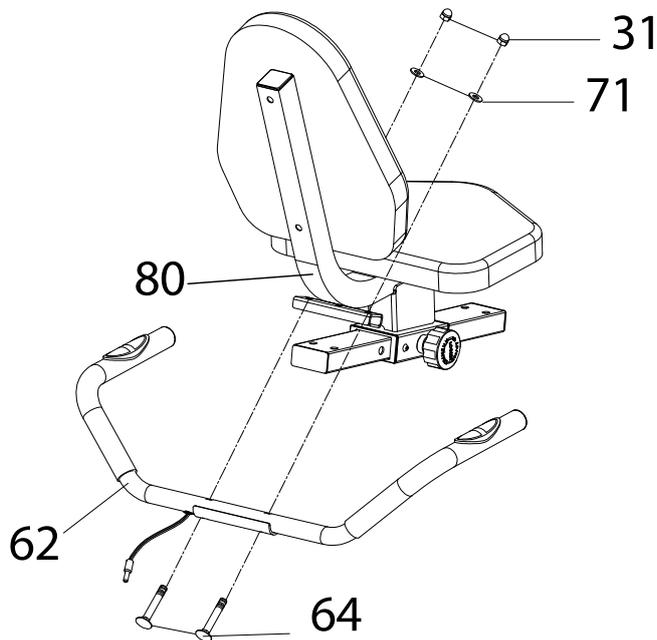
ÉTAPE 2 / STEP 2

1. Utilisez la clé Allen (pièce n°B) pour fixer la selle (pièce n°72) à la structure d'assise (pièce n°80) à l'aide des boulons M8*15*S5 (pièce n°12) et des rondelles D8*Φ16*1.5 (pièce n°71).

2. Utilisez la clé Allen (pièce n°B) pour fixer le dossier (pièce n°74) à la structure d'assise (pièce n°80) à l'aide des boulons M8*50*20 (pièce n°12) et des rondelles D8*Φ16*1.5 (pièce n°71).

MONTAGE ASSEMBLY

	#64	M8*42	2PCS
	#71	D8* Φ 16*1.5	2PCS
	#31	M8*S13	2PCS
	#A	S13-14-15	1PC

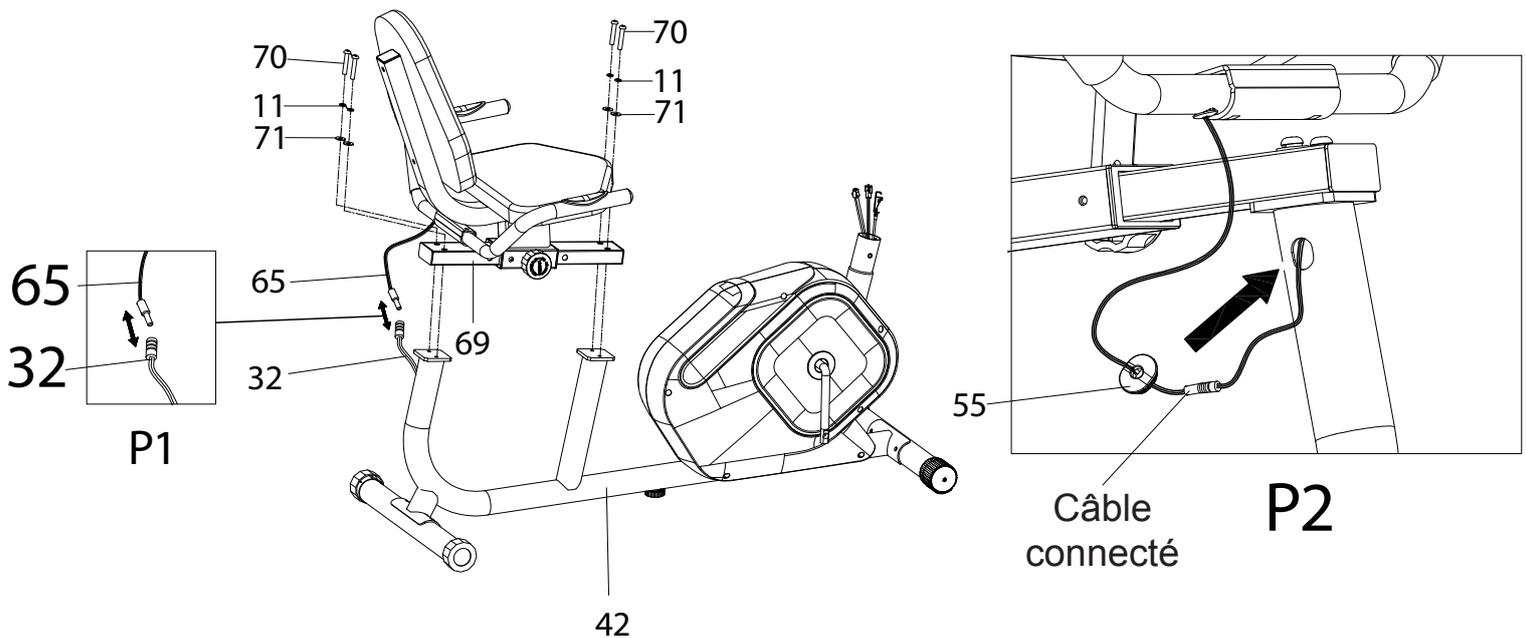


ÉTAPE 3 / STEP 3

Utilisez la clé mixte (pièce n°A) pour assembler le guidon de soutien arrière (pièce n°62) sur la structure d'assise (pièce n°80) à l'aide des boulons M8*42 (pièce n°64), des rondelles D8* Φ 16*1.5 (pièce n°71) et des caches écrous M8*S13 (pièce n°31).

MONTAGE ASSEMBLY

	#70	M8*45*20*S5	4PCS
	#11	D8	4PCS
	#71	D8*Φ16*1.5	4PCS
	#B	S5*30*80	1PC

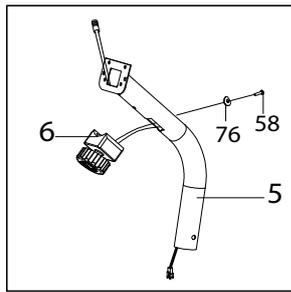


ÉTAPE 4 / STEP 4

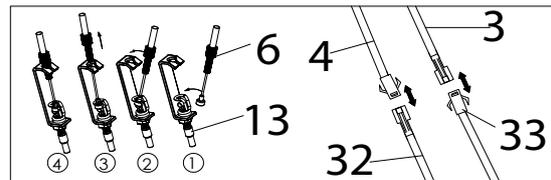
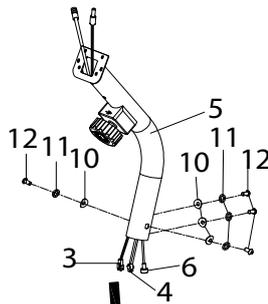
1. Utilisez la clé Allen (pièce n°B) pour installer le tube de selle (pièce n°69) à la structure principale (pièce n°42) à l'aide des boulons M8x45*20*S5 (pièce n°70), des rondelles élastiques (pièce n°11), et des rondelles D8*Φ16*1.5 (pièce n°71).
2. Retirez le cache situé sur l'emplacement de passage de câble (pièce n°55) et connectez le capteur de pulsations cardiaques (pièce n°65) au câble de connexion (pièce n°32), comme indiqué sur le schéma P1.
3. Insérez le câblé relié dans la structure principale (pièce n°42), puis re-clipsez le cache de passage (pièce n°55) à son emplacement d'origine, comme indiqué sur le schéma P2.

MONTAGE ASSEMBLY

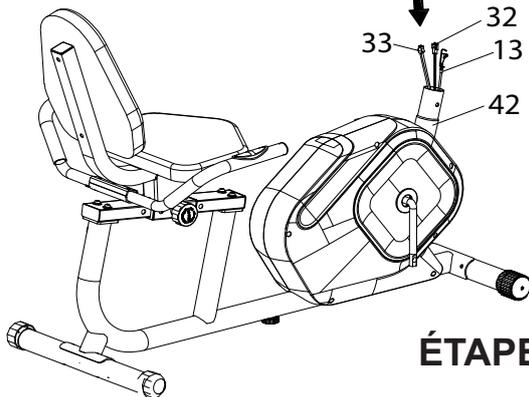
	#12 M8*15*S5	4PCS
	#11 D8	4PCS
	#10 d8*Ø20*1.5	4PCS
	#B S5*30*80	1PC



P1



P2



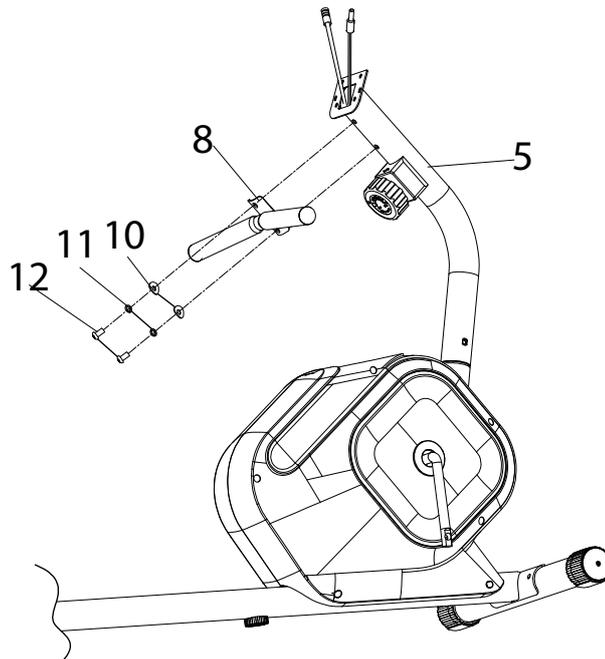
ÉTAPE 5 / STEP 5

1. Retirez la vis M5*40 (pièce n°58) et la rondelle incurvée D5 (pièce n°76) pré-montées sur la molette de serrage (pièce n°6) à l'aide de la clé mixte (pièce n°A). Insérez la molette (pièce n°6) dans l'ouverture carrée située sur le cadre du guidon (pièce n°5) puis faites passer le câble de liaison au travers du cadre, comme indiqué sur le schéma P1. Utilisez ensuite la clé mixte (pièce n°A) pour serrer fermement la molette (pièce n°6) sur le cadre (pièce n°5) à l'aide de la vis et de la rondelle précédemment retirées (pièces n°58 et n°76).
2. Comme indiqué sur le schéma P2, connectez la molette (pièce n°6) au câble de tension (pièce n°13), le capteur cardio (pièce n°3) à l'inducteur (pièce n°33) et le câble relais (pièce n°4) au câble du capteur cardiaque (pièce n°32).
3. Utilisez la clé Allen (pièce n°B) pour fixer le cadre du guidon (pièce n°5) à la structure principale (pièce n°42) à l'aide de boulons M8*15*S5 (pièce n°12), de rondelles élastiques (pièce n°11) et de rondelles incurvées (pièce n°10).

Note : Les boulons (pièce n°12) doivent être insérés simultanément.

MONTAGE ASSEMBLY

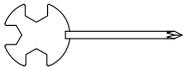
	#12 M8*15*S5	2PCS
	#11 D8	2PCS
	#10 d8*φ20*1.5	2PCS
	#B S5*30*80	1PC

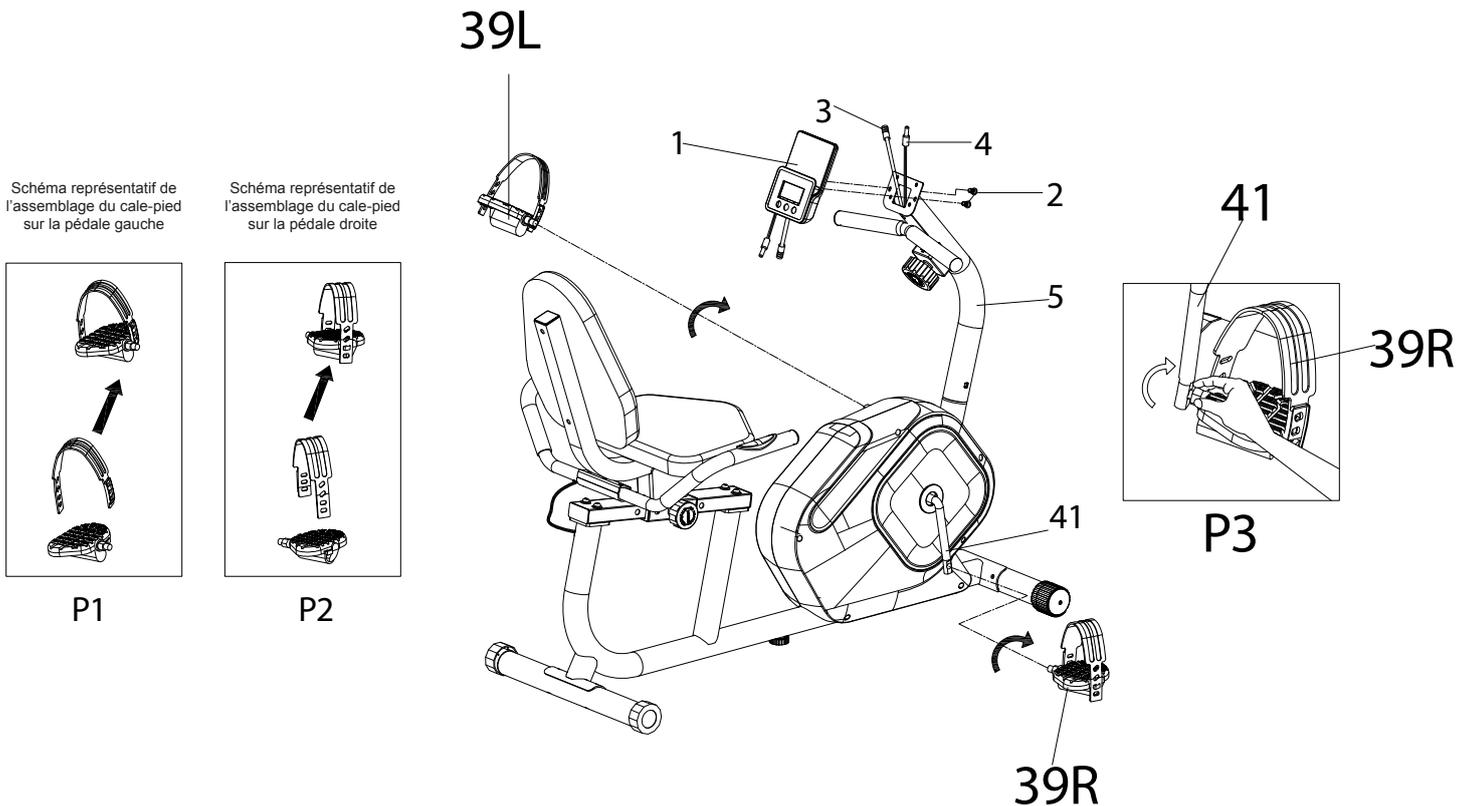


ÉTAPE 6 / STEP 6

Utilisez la clé mixte (pièce n°B) pour serrer le guidon (pièce n°8) au cadre (pièce n°5) à l'aide de boulons M8*15*S5 (pièce n°12), de rondelles élastiques (pièce n°11) et de rondelles incurvées d8*φ20*1.5*R28 (pièce n°10).

MONTAGE ASSEMBLY

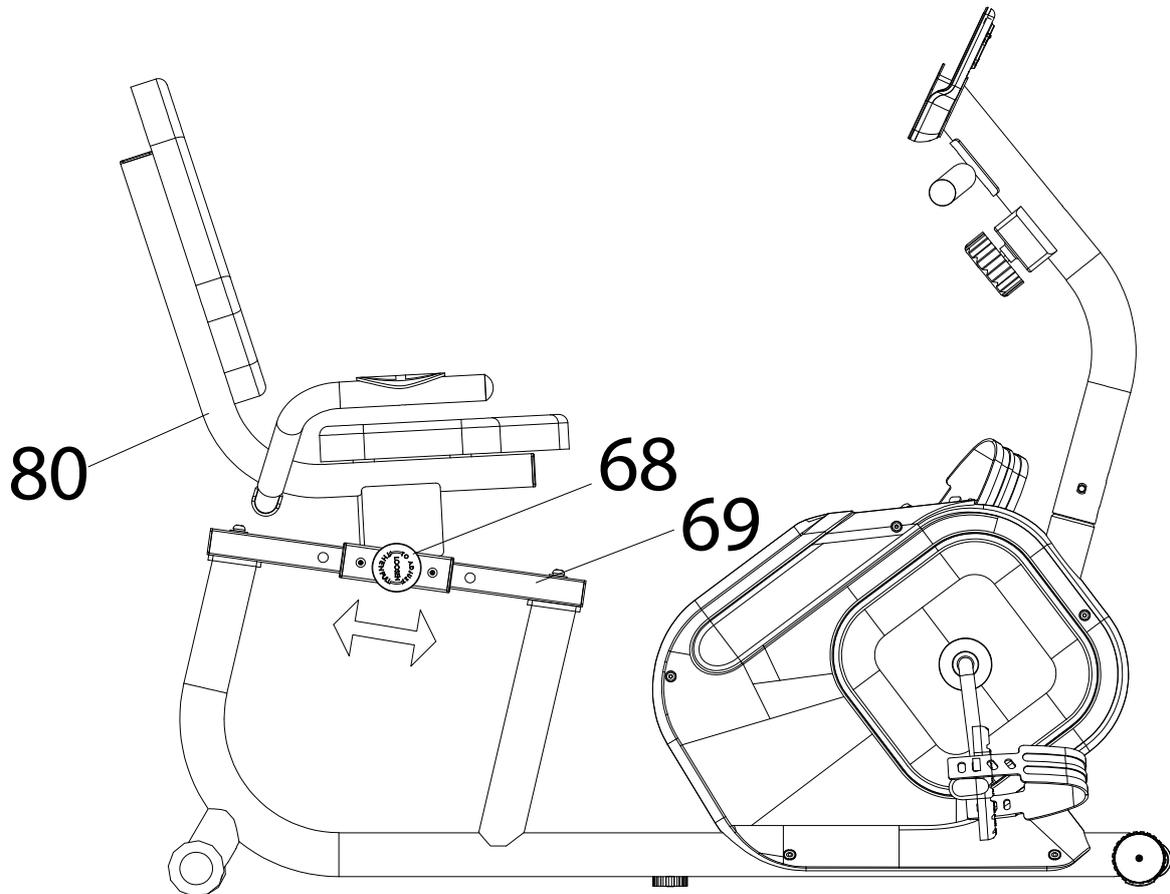
	#2 M5*10	2PCS
	#A S13-14-15	1PC



ÉTAPE 7 / STEP 7

1. Assemblez les pédales (pièces n°39L et 39R) aux cale-pieds comme indiqué sur les schémas P1 et P2.
2. Clipsez les pédales (pièces n°39L et 39R) sur les fixations dédiées (pièce n°41).
Note : Comme indiqué sur le schéma P3, insérez puis tournez la pédale de droite (pièce n°39R) 3 fois dans le sens des aiguilles d'une montre. Une fois maintenue dans sa fixation, resserrez l'ensemble à l'aide de la clé mixte (pièce n°A). Réitérez cette étape dans le sens inverse pour la pédale de gauche (pièce n°39L).
3. Retirez les vis M5*10 (pièce n°2) pré-assemblées sur le moniteur à l'aide de la clé mixte (pièce n°A).
4. Connectez le moniteur (pièce n°1) au capteur cardio (pièce n°3) et au câble relais (pièce n°4). Utilisez la clé mixte (pièce n°A) pour assembler le moniteur (pièce n°1) sur la platine située sur le cadre (pièce n°5) à l'aide des vis retirées précédemment.

MONTAGE ASSEMBLY



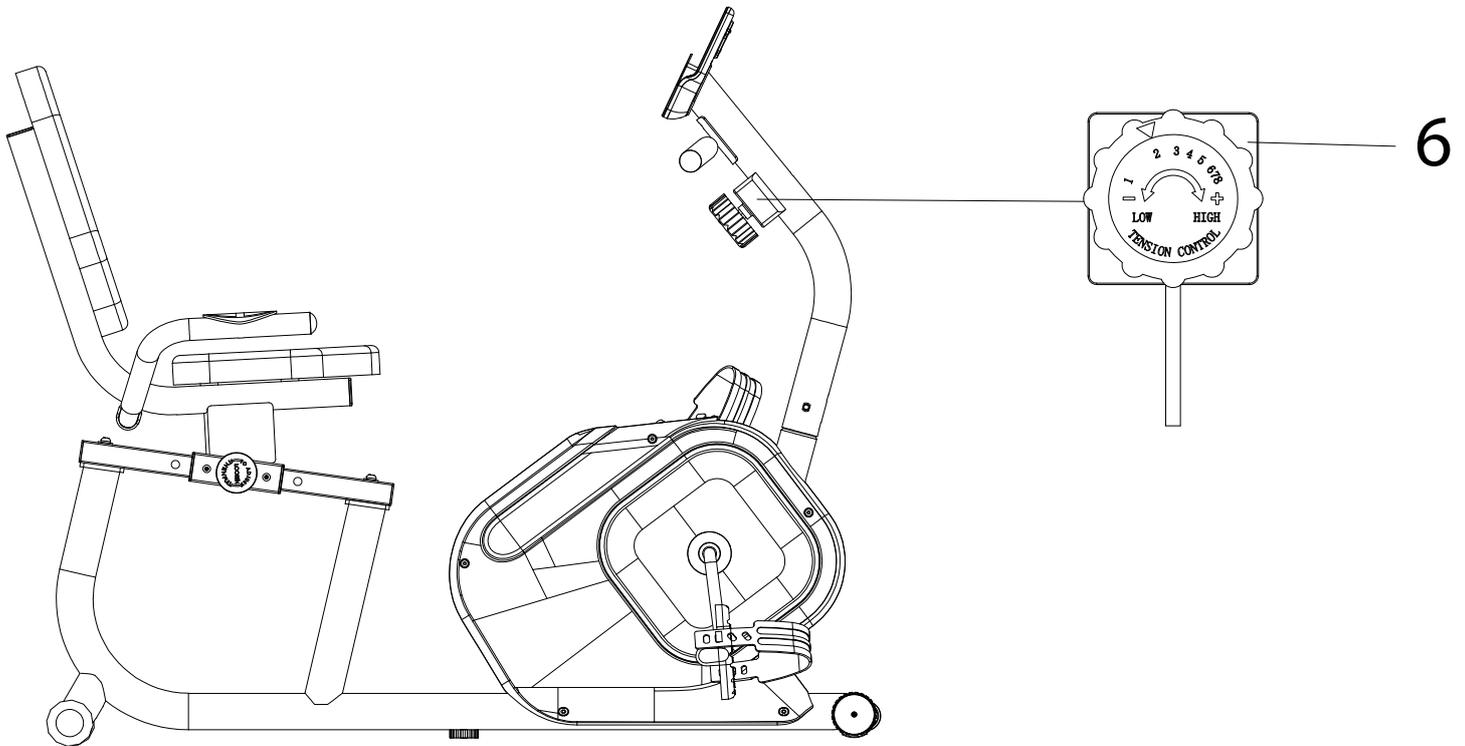
ÉTAPE 8 / STEP 8

AJUSTEMENT DE LA POSITION DU SIÈGE

Avec une main, tournez la molette (pièce n°68), puis déverrouillez le système en tirant vers l'extérieur.

Avec l'autre main, saisissez le dossier et poussez / tirez le dans la position souhaitée puis replacez délicatement la molette dans le cran jusqu'à entendre un « click ». Resserrez la molette pour une utilisation et un maintien ferme.

MONTAGE ASSEMBLY

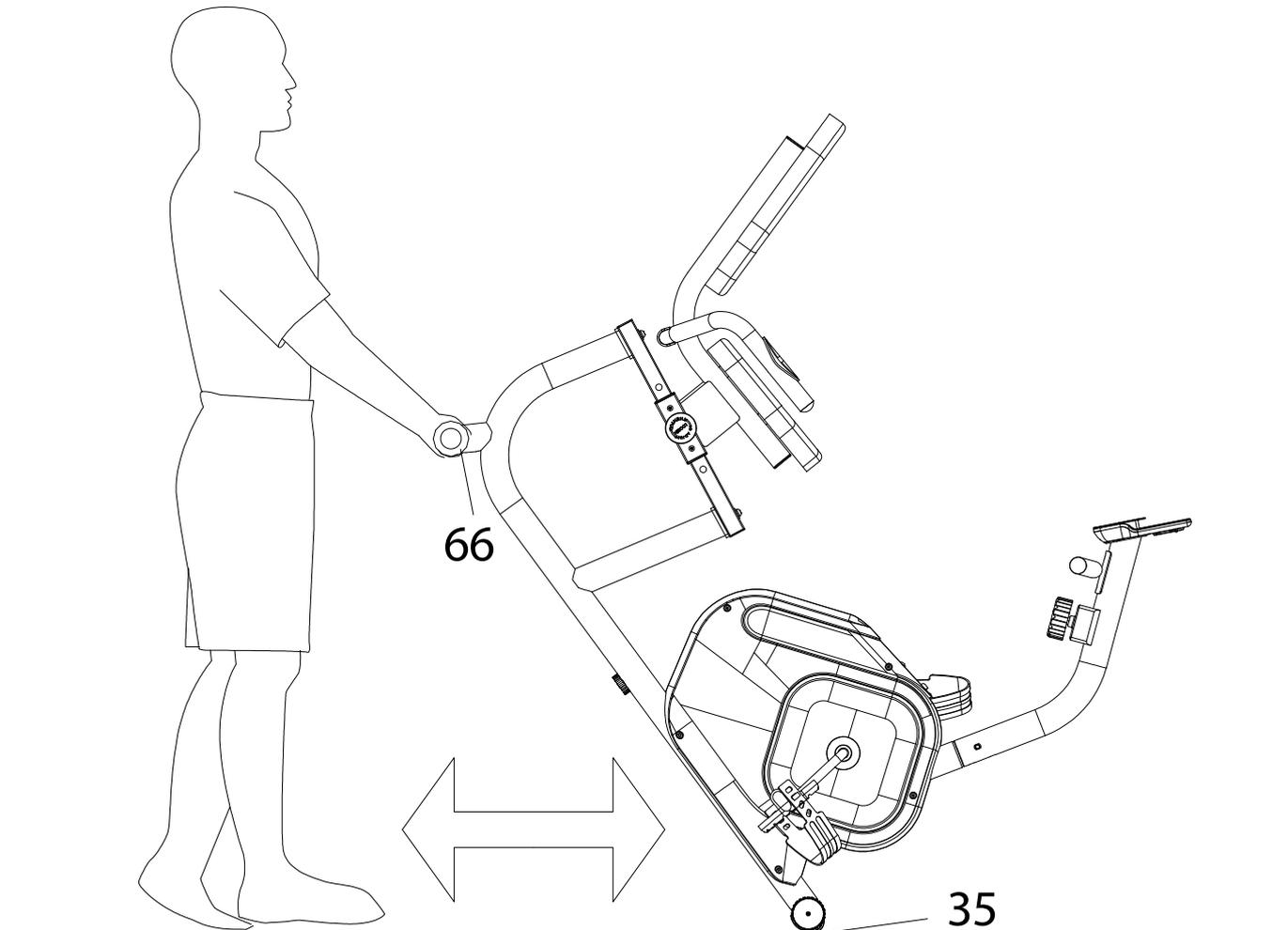


ÉTAPE 9 / STEP 9

AJUSTEMENT DE LA DIFFICULTÉ (RÉSISTANCE)

1. Tournez la molette (pièce n°6) en alignant la difficulté souhaitée avec la flèche indicative
2. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter la difficulté
3. Tournez dans le sens contraire des aiguilles d'une montre pour diminuer la difficulté
4. Le numéro 8 représente la difficulté maximale, le numéro 1 la difficulté minimale

MONTAGE ASSEMBLY

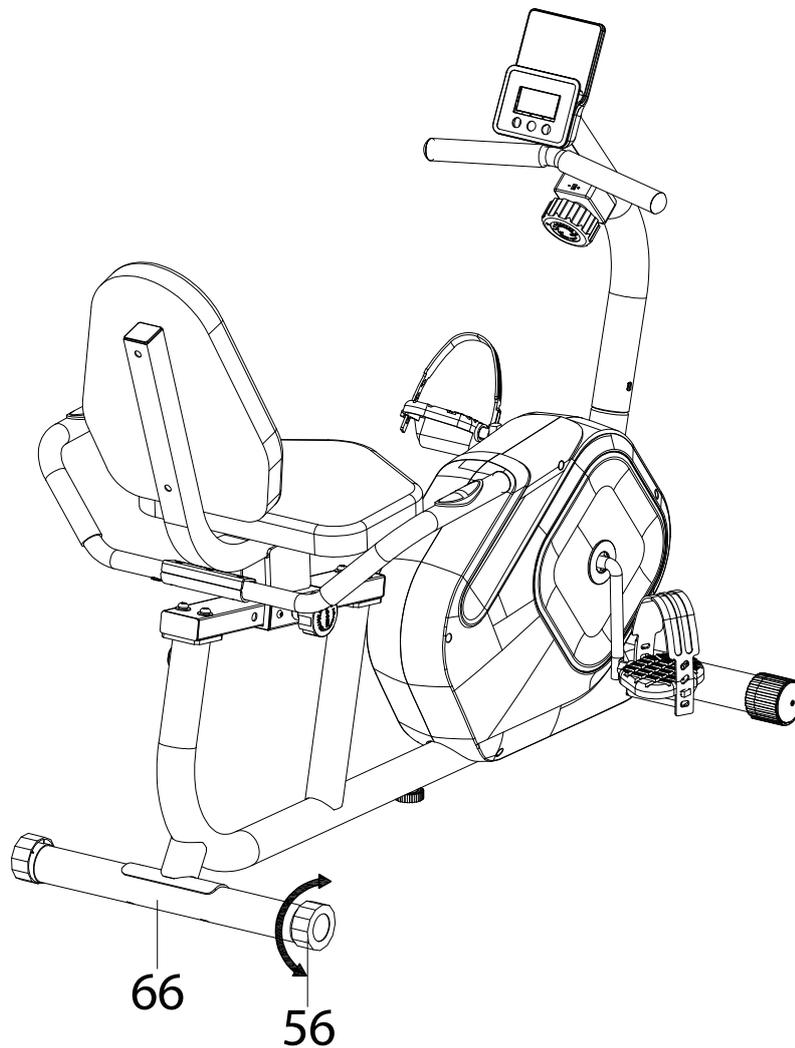


ÉTAPE 10 / STEP 10

DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL

Pour déplacer l'appareil, saisissez le stabilisateur arrière (pièce n°66) des 2 mains en ne laissant que le stabilisateur avant (pièce n°35) toucher le sol, puis tirez ou poussez dans la direction souhaitée.

MONTAGE ASSEMBLY



ÉTAPE 11 / STEP 11

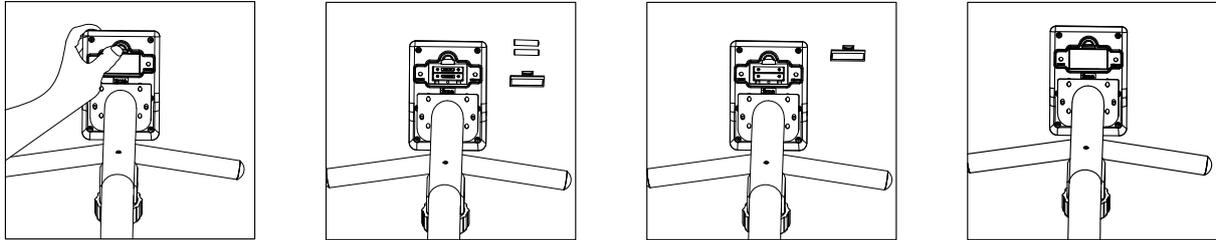
STABILITÉ

Pour un maximum de stabilité pendant votre exercice, ajustez le patin (pièce n°56) présent sur le stabilisateur arrière (pièce n°66).

UTILISATION DU MONITEUR

MONITOR FEATURES

REPLACEMENT DE LA BATTERIE



AFFICHAGE

- SCAN : affichage successif des indicateurs
- TIME : durée de la séance en temps réel
 - SPEED : vitesse en temps réel
 - DIST : distance actuelle parcourue
 - ODO : distance totale parcourue
- CAL : calories dépensées pendant l'exercice en cours
- PULSE : pulsation cardiaque en temps réel

FONCTIONS

- MODE : Pour sélectionner la fonction souhaitée, maintenez la touche pendant 4 secondes pour que toutes les valeurs soient remises à zéro.
- RESET/CLEAR (si disponible) : Réinitialisation
- SET : Réglages

Le moniteur fonctionne avec deux piles. Si l'affichage du moniteur ne réagit plus, remplacez les piles.

Il est préférable de remplacer les deux piles en même temps..

ENTRETIEN

CARING INSTRUCTIONS

ENTRETIEN

Inspectez et serrez régulièrement toutes les pièces du vélo.
Remplacez immédiatement toute pièce usée.

Pour nettoyer le vélo, utilisez un chiffon humide et un peu de produit nettoyant doux.

IMPORTANT : pour ne pas endommager la console, gardez-la à l'écart de tout liquide et protégez-la des rayons directs du soleil.

Pour de meilleures performances, faites un nettoyage quotidien de l'appareil.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

EXERCISE INSTRUCTIONS

⚠ ATTENTION : avant de commencer ce programme d'exercice ou tout autre programme, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou les personnes ayant des problèmes de santé.

Ces conseils pour l'exercice vous aideront à planifier votre programme d'exercice. Pour plus de détails sur l'exercice, procurez-vous un livre réputé sur le sujet ou consultez votre médecin. Gardez en tête qu'une alimentation équilibrée et un repos adéquat sont essentiels pour de bons résultats.

INTENSITÉ DE L'EXERCICE

Que votre but soit de brûler de la graisse ou de fortifier votre système cardio-vasculaire, la clé pour obtenir des résultats est de s'entraîner à la bonne intensité. Vous pouvez utiliser votre rythme cardiaque comme repère pour trouver le niveau d'intensité adapté à vos objectifs.

Le tableau ci-dessous indique les rythmes cardiaques recommandés pour brûler de la graisse et pour des exercices aérobics.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
<hr/>							
20	30	40	50	60	70	80	

Pour trouver le niveau d'intensité correct, trouvez votre âge en bas du tableau (les âges sont arrondis à la dizaine). Les trois nombres listés au-dessus de votre âge définissent votre « zone d'entraînement ». Le nombre le plus bas est le rythme cardiaque pour brûler de la graisse, le nombre du milieu est le rythme cardiaque pour brûler un maximum de graisse, et le nombre le plus haut est le rythme cardiaque pour des exercices aérobics.

Brûler de la Graisse — Pour brûler efficacement de la graisse, vous devez vous entraîner à une intensité faible pendant une longue période de temps. Durant les premières minutes d'exercice, votre corps utilise des calories de glucide comme carburant. Votre corps ne commence à puiser dans ses réserves de graisse qu'après plusieurs minutes d'effort. Si votre but est de brûler de la graisse, réglez l'intensité de votre exercice jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus bas de votre zone d'entraînement. Pour brûler un maximum de graisse, entraînez-vous avec votre rythme cardiaque proche du nombre du milieu de votre zone d'entraînement.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

EXERCISE INSTRUCTIONS

Exercices Aérobics — Si votre but est de renforcer votre système cardio-vasculaire, vous devez faire des exercices aérobics, ce qui veut dire de l'exercice qui requiert de grandes quantités d'oxygène pendant une période de temps prolongée. Pour des exercices aérobics, réglez votre intensité jusqu'à ce que votre rythme cardiaque soit proche du nombre le plus haut dans votre zone d'entraînement.

COMMENT MESURER VOTRE RYTHME CARDIAQUE

Pour mesurer votre rythme cardiaque, entraînez-vous pendant au moins quatre minutes. Ensuite, arrêtez-vous et placez deux doigts sur votre poignet, comme illustré. Comptez les battements de votre cœur pendant six secondes puis multipliez le résultat par 10 pour trouver votre rythme cardiaque. Par exemple, si vous avez compté 14 battements pendant les six secondes, votre rythme cardiaque est de 140 battements par seconde.

CONSEILS POUR L'ENTRAÎNEMENT

Échauffement — Commencez avec 5 à 10 minutes d'étirements et d'exercices légers. L'échauffement fait monter la température de votre corps, augmente les battements de votre cœur, et accélère votre circulation pour vous préparer à l'effort.

Exercices dans la Zone d'Entraînement — Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement. (Durant les premières semaines de votre programme d'exercice, ne maintenez pas votre rythme cardiaque dans votre zone d'entraînement pendant plus de 20 minutes.) Respirez profondément et de manière régulière quand vous vous entraînez; ne retenez jamais votre souffle.

Retour à la Normale — Finissez avec 5 à 10 minutes d'étirements. Les étirements rendent vos muscles plus flexibles et aident à prévenir les problèmes qui surviennent après l'entraînement.

FRÉQUENCE DE L'EXERCICE

Pour maintenir ou améliorer votre forme physique, effectuez trois entraînements par semaine, avec au moins un jour de repos entre chaque entraînement. Après quelques mois d'exercice régulier, vous pouvez effectuer jusqu'à cinq entraînements par semaine, si désiré.

Gardez à l'esprit que la clé du succès est de faire de vos entraînements un élément agréable et régulier de votre vie de tous les jours.

SERVICE CLIENT CUSTOMER SERVICES

DÉPANNAGE

En cas de panne ou de pièces manquantes, merci de contacter notre service client par mail : contact@defaugeres.eu

Pour que nous puissions mieux vous assister, merci de nous fournir les informations suivantes :

- le nom de l'appareil (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro de la pièce et la description de la/des pièce(s) de remplacement (voir la LISTE DES PIÈCES et le SCHÉMA DÉTAILLÉ)
 - Une description détaillée de la panne, photos et vidéos
 - votre facture d'achat

INFORMATION POUR LE RECYCLAGE

Cet appareil électronique ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Afin de préserver l'environnement, cet appareil doit être recyclé au terme de sa durée de vie utile comme l'exige la loi.

Veillez utiliser des installations de recyclage autorisées à collecter ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous aiderez à préserver les ressources naturelles et à améliorer les normes européennes en matière de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations concernant les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets électroniques, contactez les services d'enlèvement des déchets de votre commune ou l'établissement où vous avez acheté ce produit.