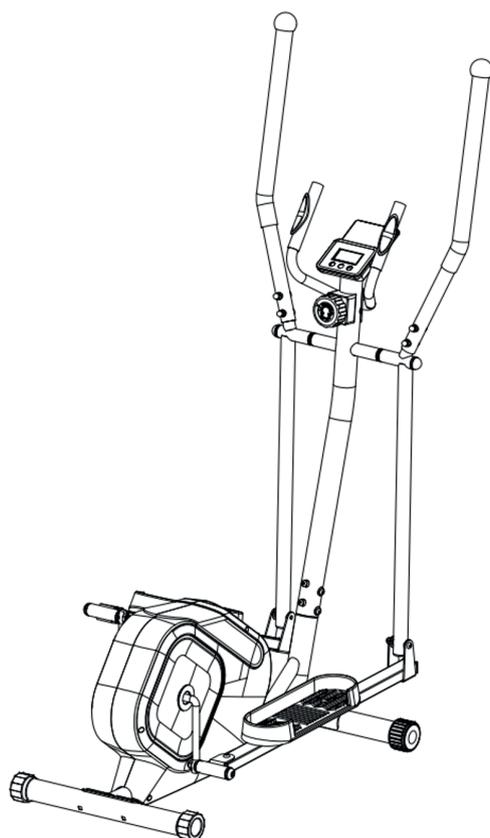


DFSPORTS

MANUEL D'UTILISATION USER MANUAL



Vélo elliptique DF SPORTS - Gamme Saturne Elliptical 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.

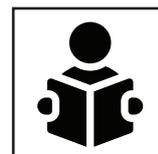


TABLE DES MATIÈRES

TABLE OF CONTENTS

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

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

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

- **PAGE 7-16** ▪ **MONTAGE**
 - *ASSEMBLY*

- **PAGE 17** ▪ **UTILISATION DU MONITEUR**
 - *MONITOR FEATURES*

- **PAGE 18** ▪ **ENTRETIEN**
 - *CARING INSTRUCTION*

- **PAGE 19-20** ▪ **CONSEILS POUR L'EXERCICE**
 - *EXERCISE INSTRUCTIONS*

- **PAGE 21** ▪ **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.

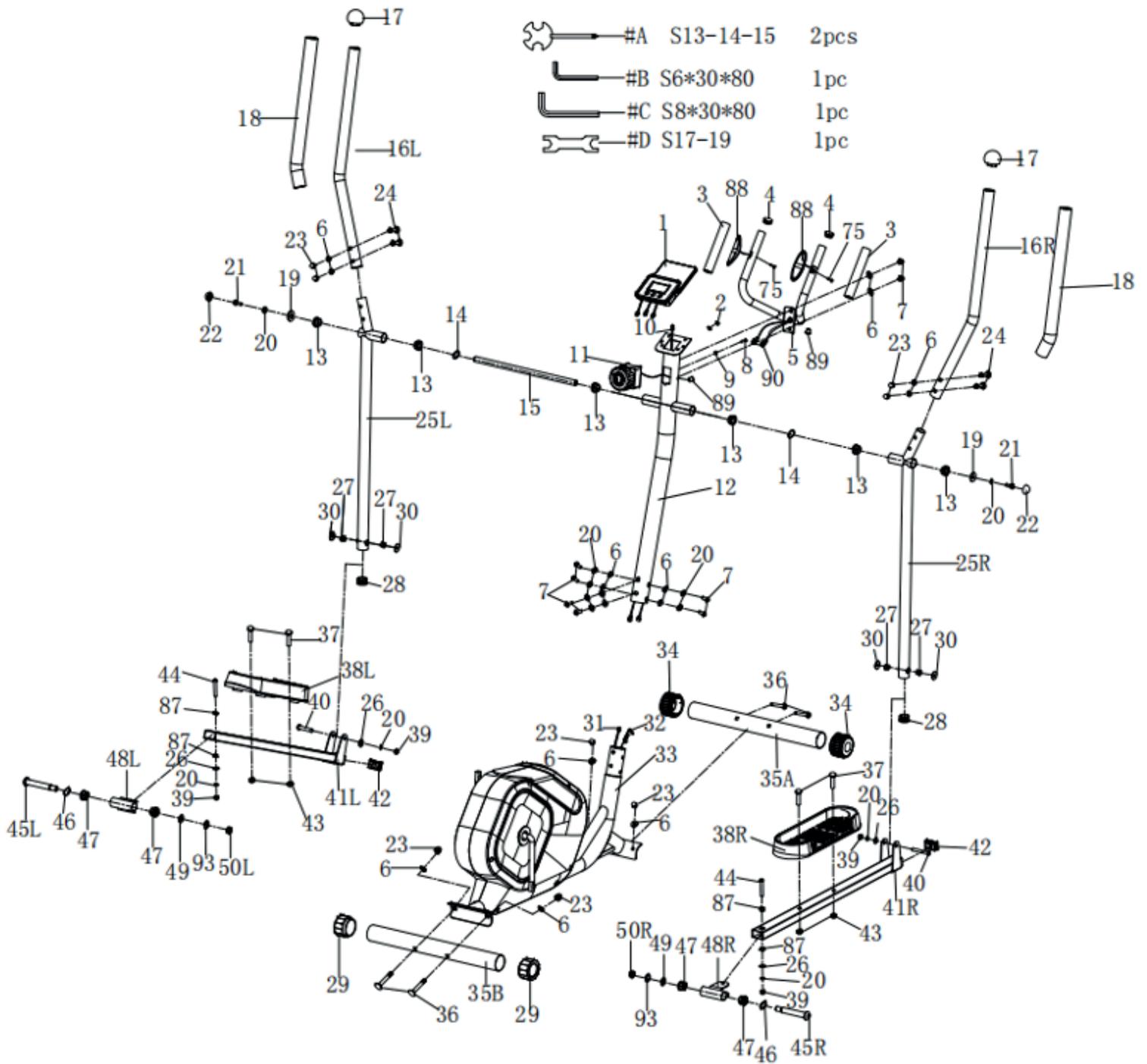
Toute utilisation commerciale, publique ou institutionnelle nous décline de toute responsabilité et annule toutes les garanties.

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.

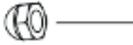
LISTE DES PIÈCES - SCHÉMA DÉTAILLÉ SPARE PARTS LIST - EXPLODED DRAWING

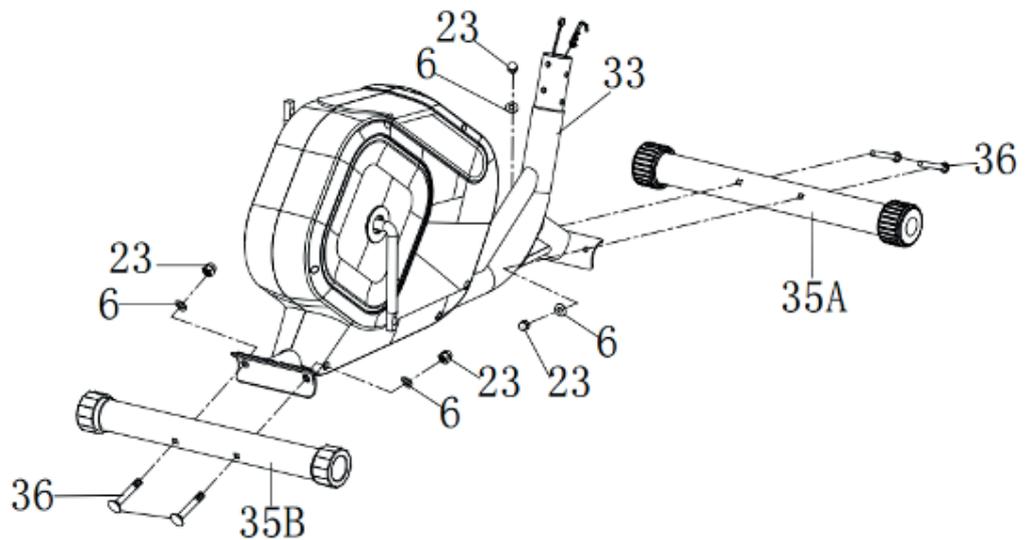


LISTE DES PIÈCES SPARE PARTS LIST

Num.	Description	Qté	Num.	Description.	Qté
1	Moniteur	1	51	Courroie	1
2	Vis M5*10	2	52	Ecrou conique hexagonal M10*1.0*H4*S17	1
3	Grip en mousse	2	53	Ressort	1
4	Capuchon	2	54	Boulon hexagonal M6*40; S10	1
5	Barre centrale	1	55	Ecrou hexagonal M6; S10	4
6	Rondelle incurvée d8*20*1.5*R28	16	56	Aimant noir	9
7	Boulon à tête hexagonale M8*15	8	57	Boulon hexagonal M6*15; S10	2
8	Vis M5*40	1	58	Rondelle élastique D6	2
9	Rondelle incurvée D5	1	59	Rondelle plate Φ6*Φ12*1	2
10	Connectique console centrale	1	60	Bague élastique Φ12	2
11	Molette de serrage	1	61	Platine magnétique	1
12	Cadre guidon	1	62	Platine magnétique	1
13	Bague	6	63	Ecrou hexagonal M10*1.0*H5*S17	3
14	Rondelle éventail d16*Φ16*0.3	2	64	Rondelle plate D10*Φ18*1.5	2
15	Axe	1	65	Boulon	2
16L/R	Poignée (L/R)	2	66	Clip d'arrêt U	2
17	Capuchon	2	67	Bague élastique	2
18	Grip en mousse	2	68	Palier	2
19	Rondelle plate Φ8.5*Φ28*2.0	2	69	Rondelle élastique	1
20	Rondelle élastique D8	12	70	Axe roue d'inertie	1
21	Boulon hexagonal M8*20	2	71	Roue d'inertie	1
22	Cache	2	72	Bague décorative	2
23	Ecrou dôme M8 S13	8	73	Cache de finition	2
24	Boulon de carrosserie M8*42*L20*H5Φ8	4	74	Vis autoperceuse à tête croisée ST4.2*20	2
25L/R	Extension poignée mobile (L/R)	2	75	Vis autotaraudeuse à tête croisée ST4.2*20	9
26	Rondelle plate D8*Φ16*1.5	4	76	Vis autoperceuse à tête croisée ST4.2*16	5
27	Douille métallique	4	77L/R	Garde-chaîne (L/R)	2
28	Cache	2	78	Ecrou hexagonal	2
29	Butée anti-dérapante arrière	2	79	Rondelle à embase crantée	1
30	Rondelle plate en plastique	4	80	Ecrou double	1
31	Câble de liaison moniteur	1	81	Roulement à billes	2
32	Câble de liaison résistance	1	82	Pièce cylindrique	2
33	Structure principale	1	83	Ecrou de sécurité	1
34	Butée anti-dérapante avant	2	84	Rondelle	1
35	Stabilisateur avant (35A) / arrière (35B)	2	85	Engrenage	1
36	Boulon de carrosserie M8*62*L20*H5Φ8	4	86	Manivelle	1
37	Boulon hexagonal M10*45	4	87	Manchon	4
38L/R	Pédale (L/R)	2	88	Capteur de pulsations cardiaques	2
39	Ecrou M8 S13	4	89	Cache	2
40	Boulon hexagonal M8*60*L15*S6	2	90	Câble (capteur cardiaque)	2
41L/R	Fixation pédale	2	91	Cache	2
42	Cache carré	2	92	Tube fileté	1
43	Ecrou M10 S17	4	93	Rondelle plate plastique d16.1*Φ25*1.0	2
44	Boulon hexagonal M8*50*L15*S6	2	A	Clé mixte S13-14-15; Φ5	2
45L/R	Boulon Φ16*89*1/2**20	2	B	Clé Allen S6*30*80	1
46	Rondelle éventail d16*Φ26*0.3	2	C	Clé Allen S8*30*80	1
47	28-16 Bague	4	D	Clé mixte S17-19	1
48	Tige de jonction	2			
49	Rondelle plate D13*Φ24*1.0	2			
50L/R	Ecrou (L/R) 1/2**20	2			

MONTAGE ASSEMBLY

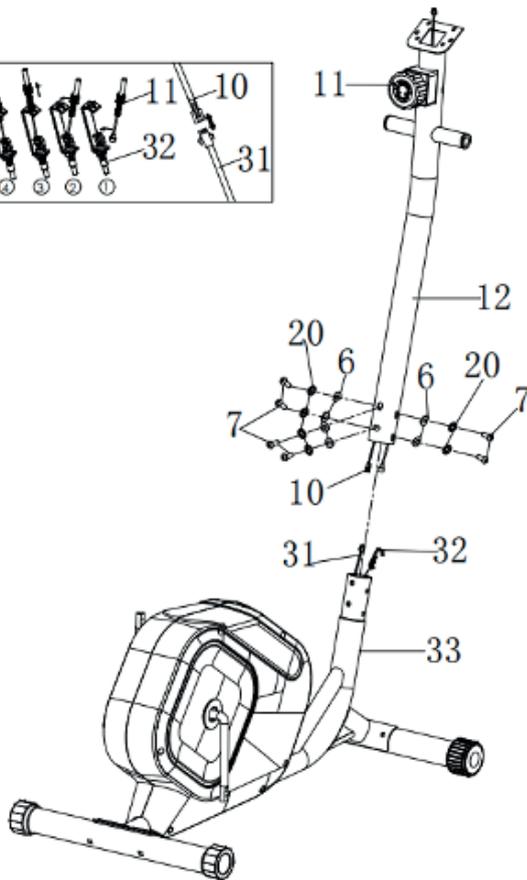
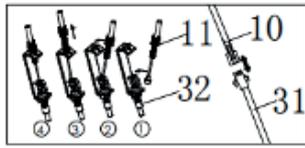
	#36	M8*62*20	4pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	4pcs
	#23	M8*S13	4pcs
	#A	S13-14-15	1pc



ÉTAPE 1 / STEP 1

Utilisez la clé mixte (pièce n°A) pour assembler les stabilisateurs avant (pièce n°35A) et arrière (pièce n°35B) à la structure principale (pièce n°33) à l'aide de boulons (pièce n°36), de rondelles incurvées (pièce n°6) et d'écrous dôme (pièce n°23).

MONTAGE ASSEMBLY



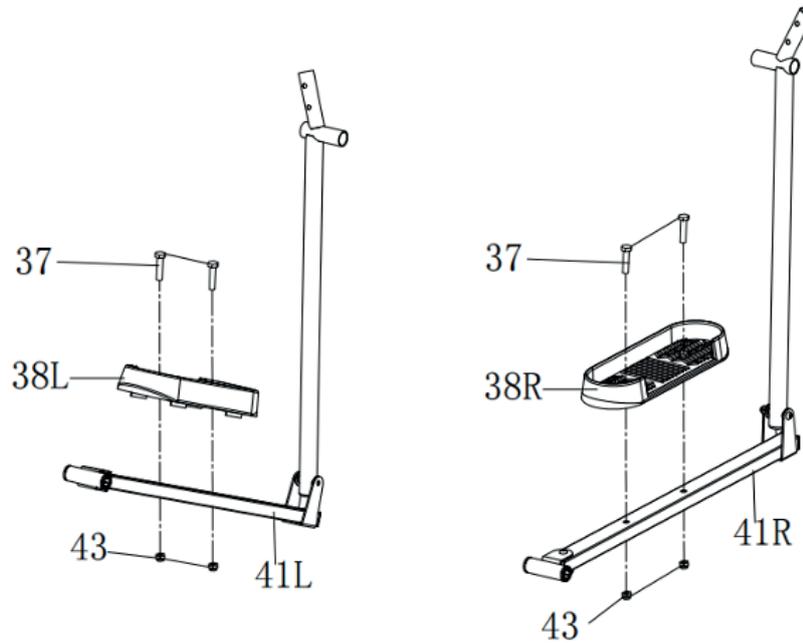
	#7	M8*15*S6	6pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	6pcs
	#20	D8	6pcs
	#B	S6*30*80	1pc

ÉTAPE 2 / STEP 2

1. Connectez le câble de la console centrale (pièce n°10) au câble de liaison moniteur (pièce n°31)
2. Connectez la molette de serrage (pièce n°11) au câble de liaison qui gère la résistance (pièce n°32)
3. Utilisez la clé Allen (pièce n°B) pour fixer le cadre du guidon (pièce n°12) à la structure principale (pièce n°33) à l'aide de boulons à tête hexagonale M8*15 (pièce n°7), de rondelles élastiques D8 (pièce n°20) et de rondelles incurvées (pièce n°6).

MONTAGE ASSEMBLY

	#37	M10*45*15	4pcs
	#43	M10*S17	4pcs
	#D	S17-19	1pc

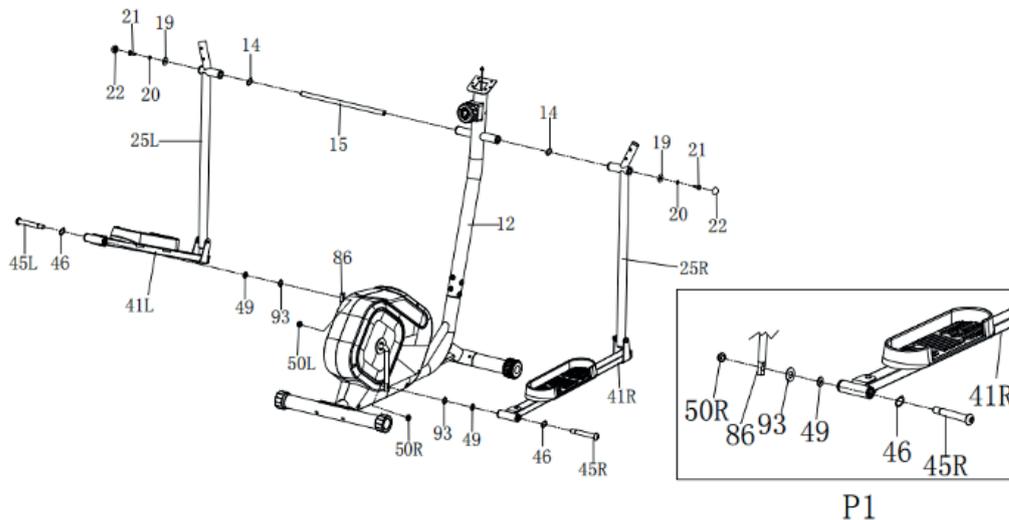


ÉTAPE 3 / STEP 3

Assemblez les pédales (38L/R) aux fixations (pièce n°41L/R) à l'aide de boulons à tête hexagonale M10*45 (pièce n°37), d'écrous M10-S17 (pièce n°43) et de la clé mixte pour serrer l'ensemble (pièce n°D).

MONTAGE ASSEMBLY

	#14 d16*φ26*0.3	2pcs		#93 d16*φ25*1.0	2pcs
	#19 d8.5*φ28*2.0	2pcs		#50L 1/2"*20*H8*S19-L	1pc
	#20 D8	2pcs		#50R 1/2"*20*H8*S19-R	1pc
	#21 M8*20*S13	2pcs		#A S13-14-15	2pcs
	#22 S13	2pcs		#C S8*30*80	1pc
	#45L φ16*89*1/2"*20*S8-L	1pc		#D S17-19	1pc
	#45R φ16*89*1/2"*20*S8-R	1pc			
	#46 d16*φ26*0.3	2pcs			
	#49 d13*φ24*1.0	2pcs			



ÉTAPE 4 / STEP 4

1. A l'aide d'une clé mixte (pièce n°A), retirez les rondelles éventail (pièce n°14), les rondelles plates (pièce n°19), les rondelles élastiques (pièce n°20), les boulons à tête hexagonale (pièce n°21) pré-assemblés sur l'axe (pièce n°15).

2. Insérez l'axe (pièce n°15) dans le cadre guidon (pièce n°12). Assemblez les poignées mobiles (25L/R) respectivement de chaque côté de l'axe (pièce n°15) à l'aide des rondelles éventail, des rondelles plates, des rondelles élastiques et de boulons précédemment désassemblés. Serrez l'ensemble de chaque côté à l'aide de 2 clés et clipsez les caches (pièce n°22).

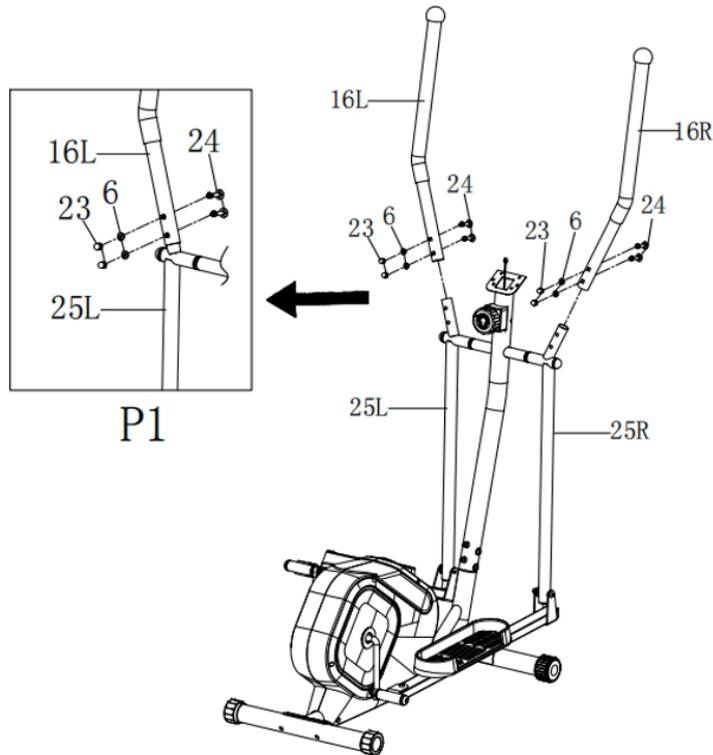
3. Reliez la fixation de pédale droite (pièce n°41R) à la manivelle (pièce n°86) à l'aide d'un boulon (pièce n°45), d'une rondelle éventail (pièce n°46), d'une rondelle plate (pièce n°49) et d'une rondelle plastique (pièce n°93) en serrant fermement à l'aide d'une clé Allen (pièce n°C) et d'une clé mixte (pièce n°D).

Procédez de la même manière pour la pédale gauche (41L).

Note : Les boulons des pédales sont directionnels. La lettre « R » indique que le serrage se fait dans le sens des aiguilles d'une montre et inversement pour la lettre « L ».

MONTAGE ASSEMBLY

	#24	M8*42*20	4pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	4pcs
	#23	M8*S13	4pcs
	#A	S13-14-15	1pc



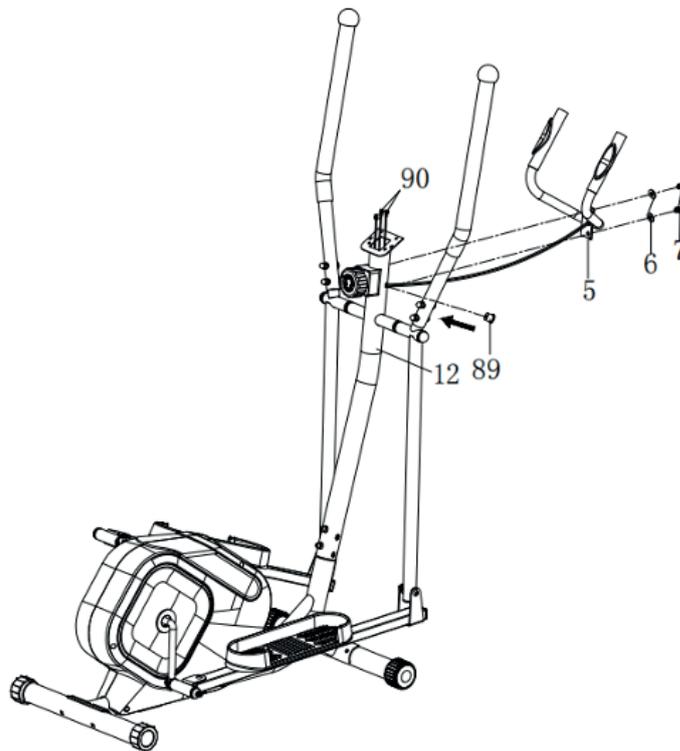
ÉTAPE 5 / STEP 5

Insérez la poignée gauche (pièce n°16L) dans son extension (pièce n°25L) en s'assurant que les trous soient alignés. Reliez l'ensemble à l'aide de boulons de carrosserie (pièce n°24), de rondelles incurvées (pièce n°6) et d'écrous dôme (pièce n°23), puis serrez à l'aide d'une clé mixte (pièce n°A).

Procédez de la même manière pour la poignée droite (pièce n°16R).

MONTAGE ASSEMBLY

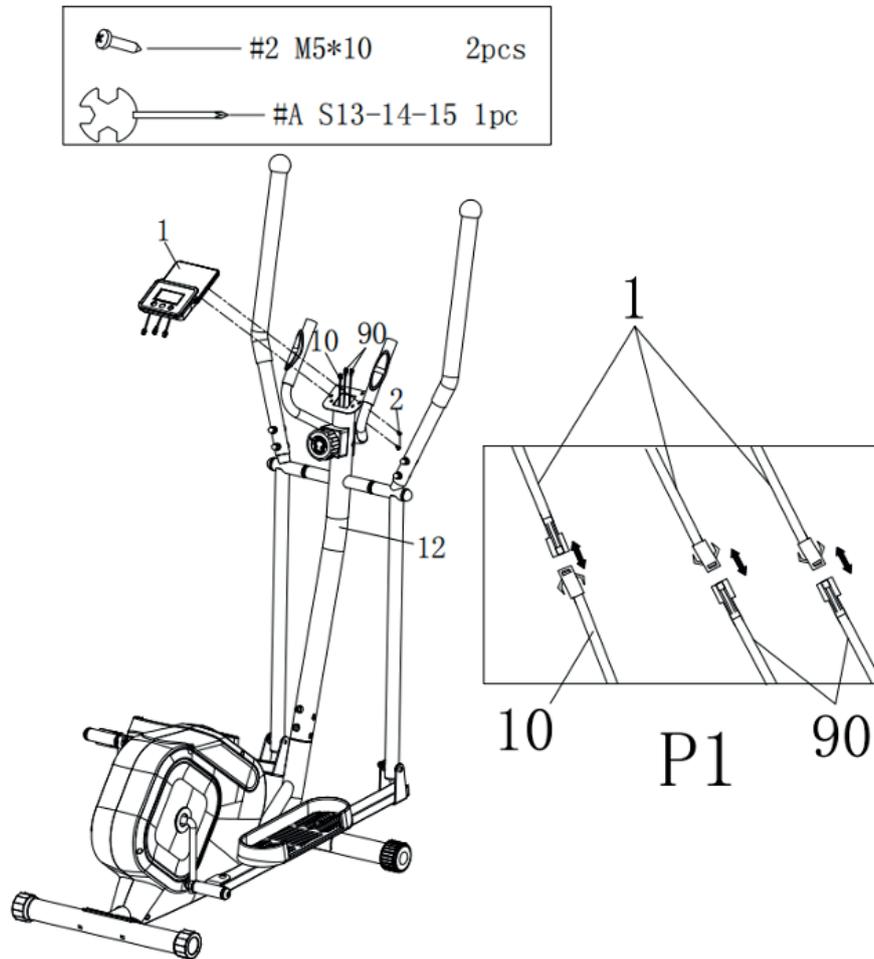
	#7	M8*15*S6	2pcs
	#6	d8*Ø20*1.5	2pcs
	#B	S6*30*80	1pc



ÉTAPE 6 / STEP 6

1. Retirez le cache (pièce n°89) situé sur le cadre (pièce n°12).
2. Passez le câble du capteur cardiaque au travers de la barre centrale (pièce n°5) et faites-le ressortir sur au niveau du cache supérieur (pièce n°42).
3. Assemblez la barre centrale (pièce n°5) au cadre (pièce n°12) à l'aide de boulons à tête hexagonale (pièce n°7), de rondelles incurvées (pièce n°6) et d'un clé Allen (pièce n°B). Puis re-clipsez le cache (pièce n°89) précédemment retiré.

MONTAGE ASSEMBLY

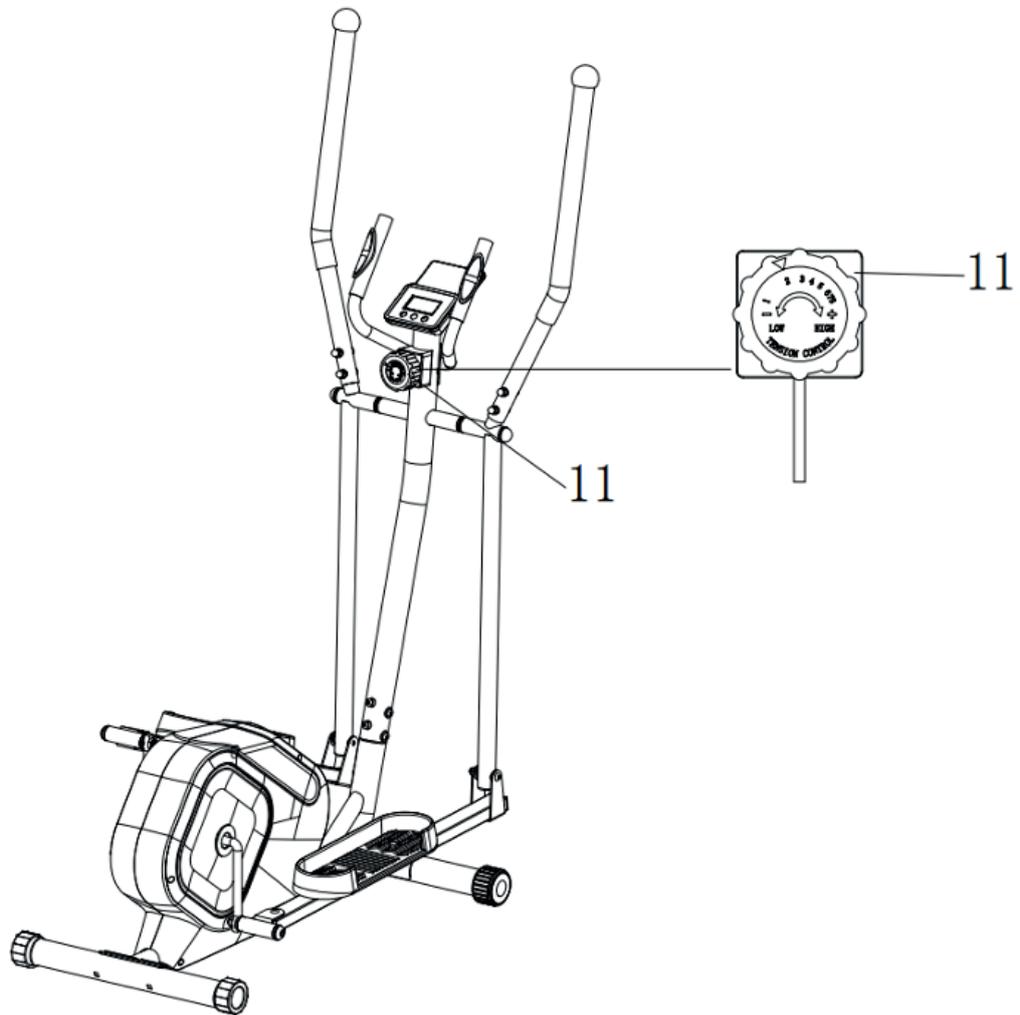


ÉTAPE 7 / STEP 7

Retirez les vis M5*10 (pièce n°2) pré-assemblées sur le moniteur (pièce n°1) à l'aide de la clé mixte (pièce n°A).

Comme indiqué sur le schéma P1, connectez le moniteur (pièce n°1) au câble du capteur cardiaque (pièce n°90) et au câble de la console centrale (pièce n°10). Utilisez la clé mixte (pièce n°A) pour assembler le moniteur (pièce n°1) sur la platine située sur le cadre à l'aide des vis retirées précédemment.

MONTAGE ASSEMBLY

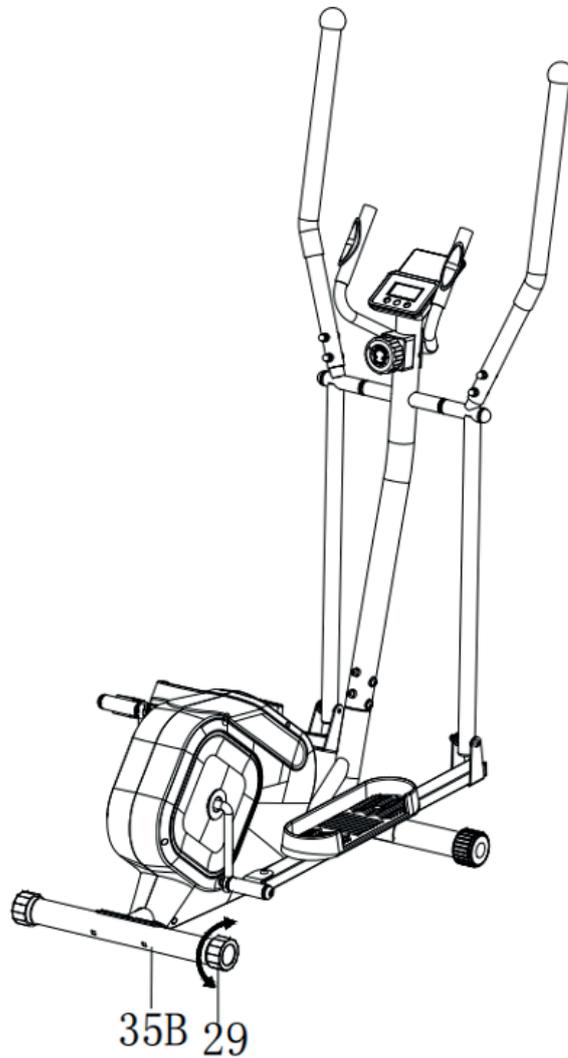


ÉTAPE 8 / STEP 8

AJUSTEMENT DE LA DIFFICULTÉ (RÉSISTANCE)

1. Tournez la molette (pièce n°11) 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

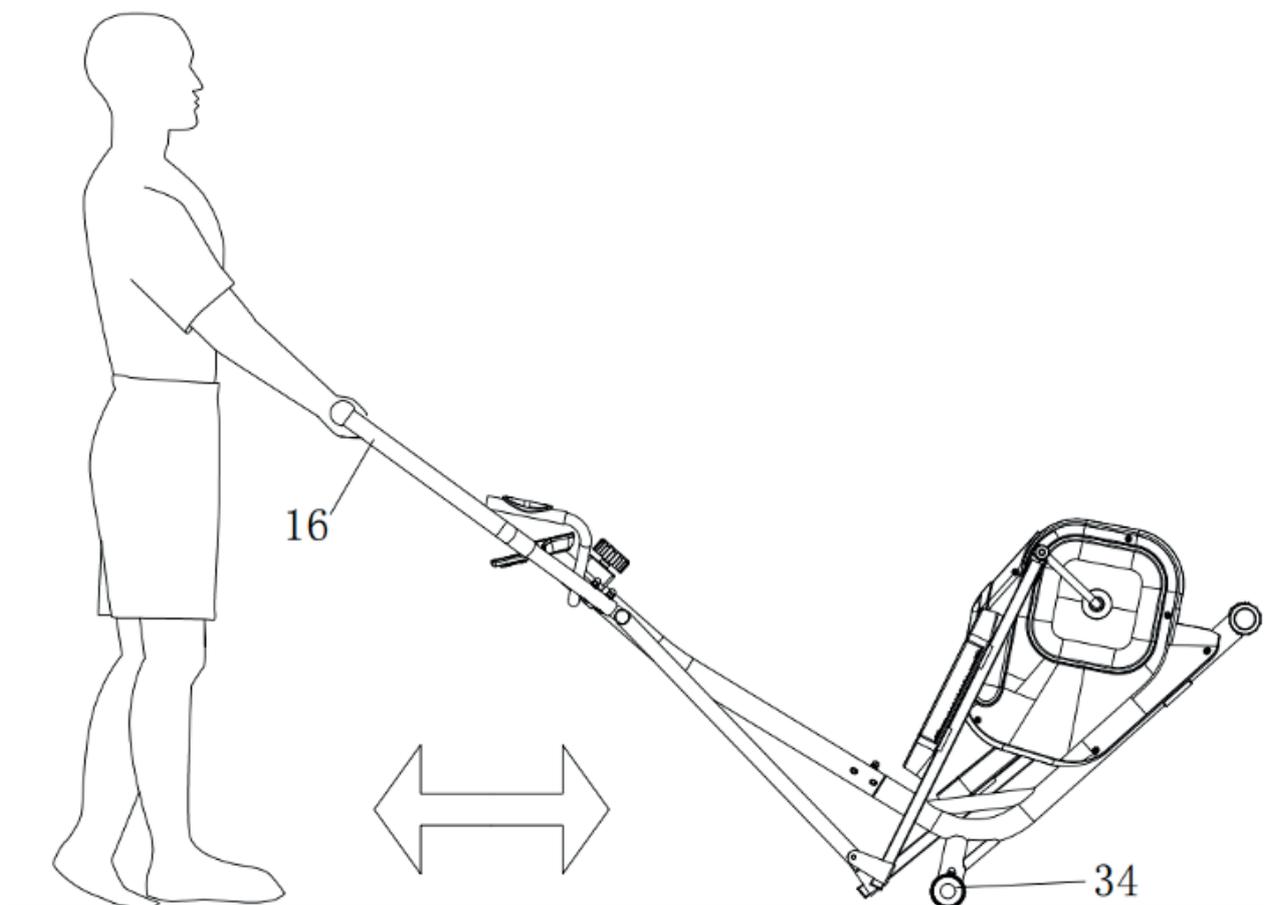


ÉTAPE 9 / STEP 9

STABILITÉ

Pour un maximum de stabilité pendant votre exercice, ajustez le patin anti-dérapant (pièce n°29) présent sur le stabilisateur arrière (pièce n°35B).

MONTAGE ASSEMBLY



ÉTAPE 10 / STEP 10

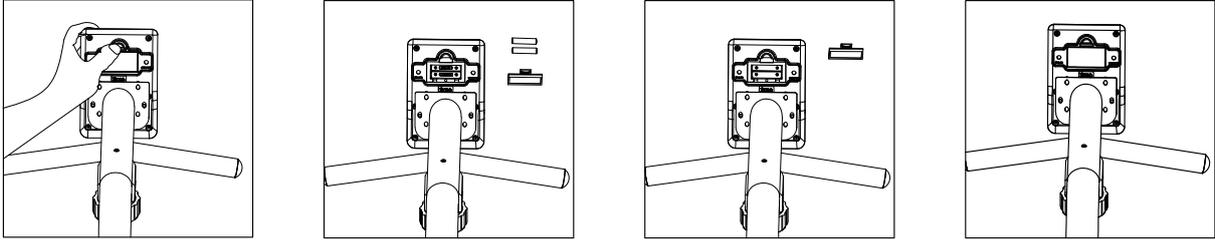
DÉPLACEMENT DE L'APPAREIL

Pour déplacer l'appareil, saisissez les poignées (pièce n°16L/R) des 2 mains en ne laissant que le stabilisateur avant (pièce n°34) toucher le sol, puis tirez ou poussez dans la direction souhaitée.

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.

