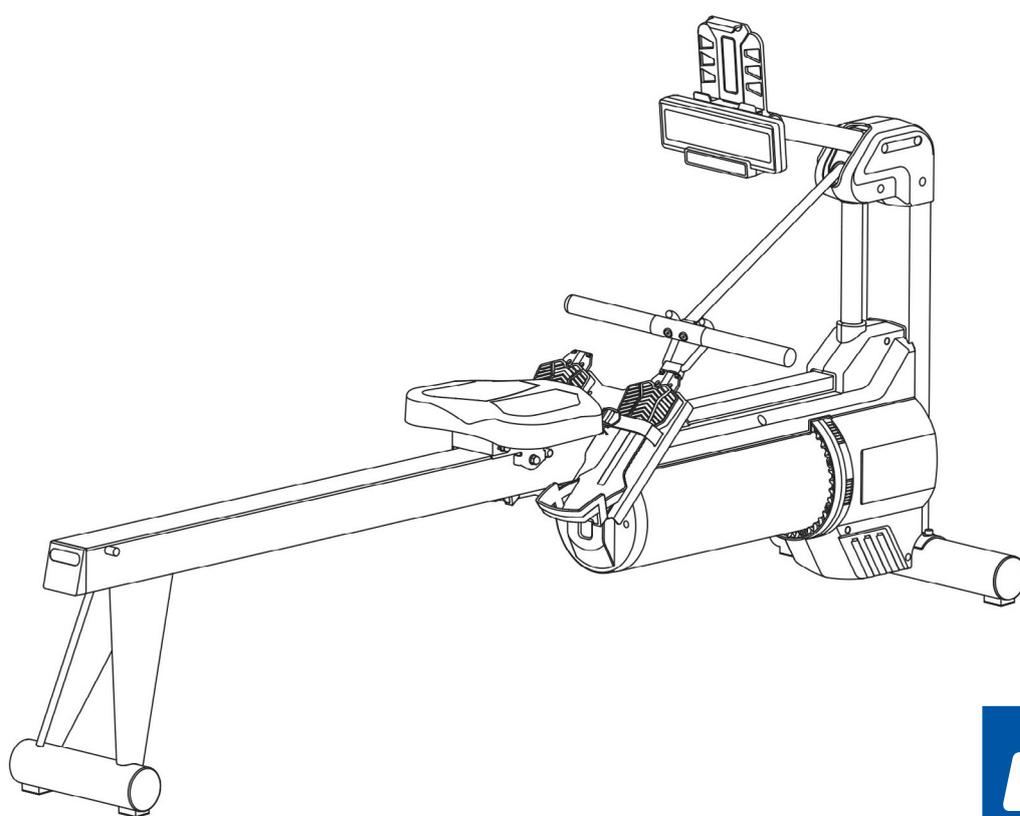




Notice de montage et mode d'emploi



max. 150 kg



~ 60 Min.



35 kg

Long. 206 | Larg. 55 | H 83-128

FSCSTAS.01.04

N° d'article CST-AS

Aquastream

Table des matières

1	INFORMATIONS GÉNÉRALES	8
1.1	Notes techniques	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
2	MONTAGE	12
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	14
3	MODE D'EMPLOI	26
3.1	Affichage de la console	26
3.2	Fonctions des touches	27
3.3	Fonctions	28
3.4	Programmes	28
3.4.1	Programme basé sur le temps	28
3.4.2	Programme basé sur la distance	29
3.4.3	Programme basé sur les calories	30
3.4.4	Programme basé sur les coups de rame	31
3.4.5	Programme Intervall 20/10	32
3.4.6	Programme Intervall 20/30	33
3.4.7	Programme à intervalles personnalisé	34
3.4.8	Programme SPM	35
3.4.9	Programme de course	36
3.4.10	Programme basé sur la fréquence cardiaque	37
3.4.11	Programme Recovery	38
3.5	Ceinture cardio (5,3 KHZ)	38
3.6	Connexion sans fil et applications de fitness	39
3.7	Conseils d'entraînement	40
3.7.1	Tenue d'entraînement	40
3.7.2	Échauffement et étirement	40
3.7.3	Prise de médicaments	41
3.7.4	Groupes musculaires sollicités	41
3.7.5	Fréquence d'entraînement	41
3.8	Journal d'entraînement	43
4	STOCKAGE ET TRANSPORT	44
4.1	Instructions générales	44
4.2	Roulettes de déplacement	44

5	DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE	45
5.1	Instructions générales	45
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	45
5.3	Codes de défauts et dépannage	45
5.4	Codes de défauts et dépannage	46
5.5	Calendrier d'entretien et de maintenance	47
6	ÉLIMINATION	47
7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	48
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	49
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	49
8.2	Liste des pièces	50
8.3	Vue éclatée	55
9	GARANTIE	56
10	CONTACT	58

Chère cliente, cher client,

Nous vous remercions d'avoir opté pour un appareil d'entraînement de qualité de la marque cardiostrong®. cardiostrong propose des appareils de fitness haut de gamme parfaitement conçus pour une utilisation à domicile. Entraînez-vous à la maison quel que soit le temps ou l'heure de la journée. Les appareils de fitness de cardiostrong proposent des programmes d'entraînement pour tous les niveaux et les objectifs d'entraînement. Vous trouverez de plus amples informations sur le site www.fitshop.com/cardiostrong. Nous vous souhaitons un bon entraînement !

Utilisation conforme

L'appareil doit être utilisé uniquement aux fins auxquelles il est destiné.

Cet appareil de fitness convient pour une utilisation à domicile ainsi que pour un usage semi-professionnel ou professionnel. Le domaine semi-professionnel englobe notamment les structures institutionnelles telles que les hôpitaux, écoles, hôtels et clubs. On entend par usage professionnel une utilisation à des fins commerciales (par ex. en salle de gym).

MENTIONS LÉGALES

Fitshop GmbH
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters
Flensburger Straße 55
24837 Schleswig
Deutschland

Directeur :
Christian Grau
Sebastian Campmann
Bernhard Schenkel
N° de registre de commerce HRB 1000 SL
Tribunal d'instance de Flensburg
N°d'identification de TVA : DE813211547

EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

© cardiostrong est une marque déposée de la société Fitshop GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Fitshop est interdite.

Le produit et le manuel peuvent faire l'objet de modifications. Les données techniques sont sujettes à changement sans préavis.

FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

Veillez lire attentivement le présent mode d'emploi dans son intégralité avant le montage de l'appareil et sa première utilisation. Le présent mode d'emploi est là pour vous aider à monter rapidement l'appareil et à le manipuler en toute sécurité. Veillez impérativement à ce que tous les utilisateurs de l'appareil (notamment les enfants et les personnes présentant un handicap physique, sensoriel, mental ou moteur) aient préalablement pris connaissance du présent mode d'emploi et de son contenu. En cas de doute, l'appareil doit être utilisé sous la surveillance d'une personne responsable.

En raison des modifications et mises à jour effectuées en continu sur les logiciels, il se peut que le mode d'emploi nécessite d'être adapté en conséquence. Si vous constatez des divergences pendant le montage ou l'utilisation de l'appareil, vous pouvez consulter le mode d'emploi dans la boutique en ligne. La version la plus récente y est toujours disponible.



Cet appareil a été conçu conformément aux dernières avancées en matière de sécurité. Il est protégé au mieux de toute source de danger susceptible de provoquer des blessures. Assurez-vous que l'appareil a bien été monté conformément aux instructions fournies et que toutes les pièces de l'appareil sont correctement fixées. Si nécessaire, remédiez aux défauts éventuels en vous reportant au mode d'emploi.

Les appareils doivent être classés en fonction de leur précision et de leur utilisation. Les catégories de précision ne sont applicables qu'aux appareils qui affichent des données d'entraînement.

Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.

Catégorie B: précision moyenne.

Catégorie C: faible précision.

Les catégories d'utilisation définissent le cadre dans lequel l'appareil peut être utilisé.

Catégorie d'utilisation

Catégorie S (studio): utilisation professionnelle et/ou commerciale.

Ces appareils sont destinés à être utilisés dans les salles de sport d'établissements tels que les salles de sport, les établissements scolaires, les hôtels, les clubs et les studios dont l'accès et la surveillance sont réglementés par le propriétaire (personne qui assume la responsabilité légale).

Catégorie H (home): utilisation dans le cadre privé.

Utilisation à domicile. Ces appareils sont destinés à être utilisés dans le cadre privé à domicile, où l'accès à l'appareil est réglementé par le propriétaire (personne assumant la responsabilité légale).

Veillez respecter scrupuleusement les consignes de sécurité et de maintenance indiquées. Toute autre utilisation peut causer des blessures, endommager l'appareil et provoquer des accidents dont le fabricant et le distributeur ne peuvent assumer aucune responsabilité.

Lors de votre lecture, vous serez amené à rencontrer les notes de sécurité suivantes :

► **ATTENTION**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des dommages matériels.

⚠ **PRUDENCE**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures légères !

⚠ **AVERTISSEMENT**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures graves, voire mortelles !

⚠ **DANGER**

Ce symbole indique des situations dans lesquelles le non-respect des consignes peut entraîner des blessures très graves, voire mortelles !

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

Conservez soigneusement ce mode d'emploi de sorte qu'il soit accessible pour toute information sur les travaux de maintenance et les commandes de pièces de rechanges.

1.1 Notes techniques

Affichage LCD :

- + Coups de rame, coups par minute
- + Durée de l'entraînement en minutes
- + Distance en mètres
- + Temps/500 m : moyen/actuel
- + Calories dépensées en kcal
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation d'une ceinture cardio)
- + Watts

Système de résistance :	résistance à eau
Alimentation électrique :	tension secteur (DC)
Capacité du réservoir d'eau :	9,7 L

Nombre total de programmes d'entraînement :	9
Programme basé sur la fréquence cardiaque :	1
Programmes prédéfinis :	10

Poids et dimensions :

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :	43,1 kg
Poids de l'article (net, sans emballage) :	34,7 kg
Dimensions de l'emballage (L x l x h) :	env. 124 cm x 90 cm x 37,7 cm
Dimensions d'installation (L x l x h) :	env. 205,5 cm x 54,5 cm x 82,5-128 cm
Dimensions plié (L x l x h) :	env. 84 cm x 54,5 cm x 205,5 cm
Surface au sol (L x l) :	205,5 cm x 54,5 cm
Dimensions du rail (L) :	124,5 cm
Poids utilisateur maximal :	150 kg
Classe d'utilisation :	S

1.2 Sécurité personnelle

DANGER

- + Avant la première utilisation de l'appareil, nous vous recommandons de demander l'avis d'un médecin afin qu'il juge de la possibilité ou non de vous entraîner avec cet appareil. Ces dispositions sont particulièrement applicables aux personnes qui ont une prédisposition génétique à l'hypertension ou aux maladies cardiaques, sont âgées de plus de 45 ans, fument, présentent un taux de cholestérol élevé, sont en surpoids et/ou n'ont pas pratiqué régulièrement de sport au cours de l'année passée. Si vous prenez un traitement médicamenteux susceptible de générer des troubles du rythme cardiaque, l'avis d'un médecin est impératif.
- + Nous vous rappelons qu'un entraînement excessif peut sérieusement compromettre votre santé. Veuillez noter également que les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque ne sont pas toujours précis. Dès que vous percevez des sensations de faiblesse, de nausée, de vertiges, de douleurs, d'essoufflement ou d'autres symptômes anormaux, interrompez votre entraînement et consultez votre médecin en cas d'urgence.
- + Le propriétaire doit transmettre tous les avertissements et instructions aux utilisateurs.

AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.
- + L'appareil doit être installé sur une surface stable et horizontale.

PRUDENCE

- + Si vous devez brancher votre appareil avec un câble d'alimentation sur le secteur, veillez à disposer le câble de manière à ce que personne ne risque de trébucher.
- + Durant l'entraînement, assurez-vous que personne ne se trouve dans la zone de mouvement de l'appareil.
- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

► **ATTENTION**

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + Le niveau de sécurité de l'appareil ne peut être effectif que s'il est régulièrement contrôlé par rapport à d'éventuels dommages et à l'usure.
- + Pour protéger l'appareil de l'utilisation par des tiers non autorisés, retirez toujours le cordon d'alimentation (si disponible) lorsque vous ne l'utilisez pas et rangez-le dans un endroit sûr et inaccessible aux personnes non autorisées (par exemple, les enfants).

1.3 Sécurité électrique

 **DANGER**

- + Pour limiter les risques de choc électrique, débranchez toujours le câble de l'appareil de la prise de courant dès que vous avez terminé l'entraînement, avant d'assembler ou de désassembler l'appareil ainsi qu'avant de procéder à une maintenance ou à un nettoyage de l'appareil. Ne tirez pas sur le câble.

 **AVERTISSEMENT**

- + Ne laissez pas l'appareil sans surveillance tant que le cordon d'alimentation reste branché dans la prise murale. Débranchez le cordon d'alimentation de la prise murale pendant votre absence afin d'éviter toute utilisation impropre de l'appareil par des tiers ou des enfants.
- + Si le câble d'alimentation ou le cordon d'alimentation est endommagé ou défectueux, adressez-vous à votre revendeur. Jusqu'à la réparation, l'appareil ne doit pas être utilisé.

► **ATTENTION**

- + L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220-230 V à une fréquence de 50 Hz.
- + L'appareil doit toujours être branché directement sur une prise de terre avec le câble d'alimentation fourni. Les rallonges doivent être conformes aux directives VDE. Déroulez toujours entièrement le câble d'alimentation.
- + La prise de courant doit être protégée par un fusible à action retardée de 16 A au minimum.
- + N'effectuez aucune modification sur le câble d'alimentation ni sur le cordon d'alimentation.
- + Protégez le câble d'alimentation de l'eau, de la chaleur, de l'huile et des arêtes vives. Ne laissez pas le câble d'alimentation passer sous l'appareil ou sous un tapis et ne posez aucun objet dessus.

1.4 Emplacement

⚠ AVERTISSEMENT

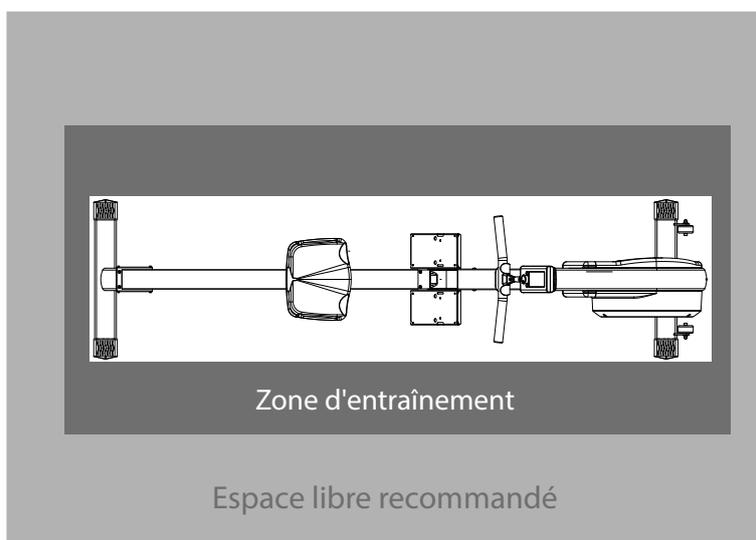
- + Évitez de placer l'appareil dans un passage principal ou sur une échappée.

⚠ PRUDENCE

- + Choisissez le lieu d'installation afin de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil afin de pouvoir circuler autour de celui-ci. Veillez à laisser au moins 30 cm de chaque côté, et 15 cm devant et derrière l'appareil. Il s'agit de l'espace minimum requis pour une utilisation en toute sécurité. La zone d'espace recommandée autour de l'appareil doit être d'au moins 60 cm de chaque côté, et de 45 cm à l'avant et à l'arrière.
- + Assurez-vous que la salle d'entraînement soit correctement aérée pendant l'entraînement et qu'elle ne soit pas exposée aux courants d'air.
- + Choisissez l'emplacement de manière à disposer d'un espace libre suffisant (zone de sécurité) à l'avant, à l'arrière et sur les côtés de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.

▶ ATTENTION

- + L'appareil doit être utilisé uniquement dans un local suffisamment aéré et sec (température ambiante entre 10°C et 35°C). L'utilisation de l'appareil est interdite en plein air ou dans des locaux présentant un taux d'humidité élevé (plus de 70 %) tels que les piscines.
- + Utiliser un tapis de protection pour ne pas endommager les sols de qualité supérieure (parquet, stratifié, lièges, tapis) par des marques de pression ou des taches de transpiration et pour compenser les légères inégalités du sol.
- + Pour la classe d'utilisation S, l'appareil ne peut être utilisé que dans des zones où l'accès, la surveillance et le contrôle sont spécialement réglementés par le propriétaire.



2.1 Instructions générales



DANGER

- + Ne laissez pas les outils ainsi que les matériaux d'emballage, comme les films de protection, sans surveillance : ils représentent un danger pour les enfants (risque d'étouffement). Tenez les enfants éloignés de l'appareil pendant le montage.



AVERTISSEMENT

- + Respectez les consignes apposées sur l'appareil pour réduire les risques de blessures.



PRUDENCE

- + Pendant l'assemblage, veillez à disposer d'un espace suffisant pour vous déplacer tout autour de l'appareil.
- + L'assemblage de l'appareil doit être effectué par au moins deux adultes. En cas de doute, demandez l'aide supplémentaire d'une tierce personne ayant de bonnes connaissances techniques.



ATTENTION

- + Pour éviter tout endommagement de l'appareil et du sol, procédez au montage de l'appareil sur un tapis de sol ou sur le carton d'emballage.



REMARQUE

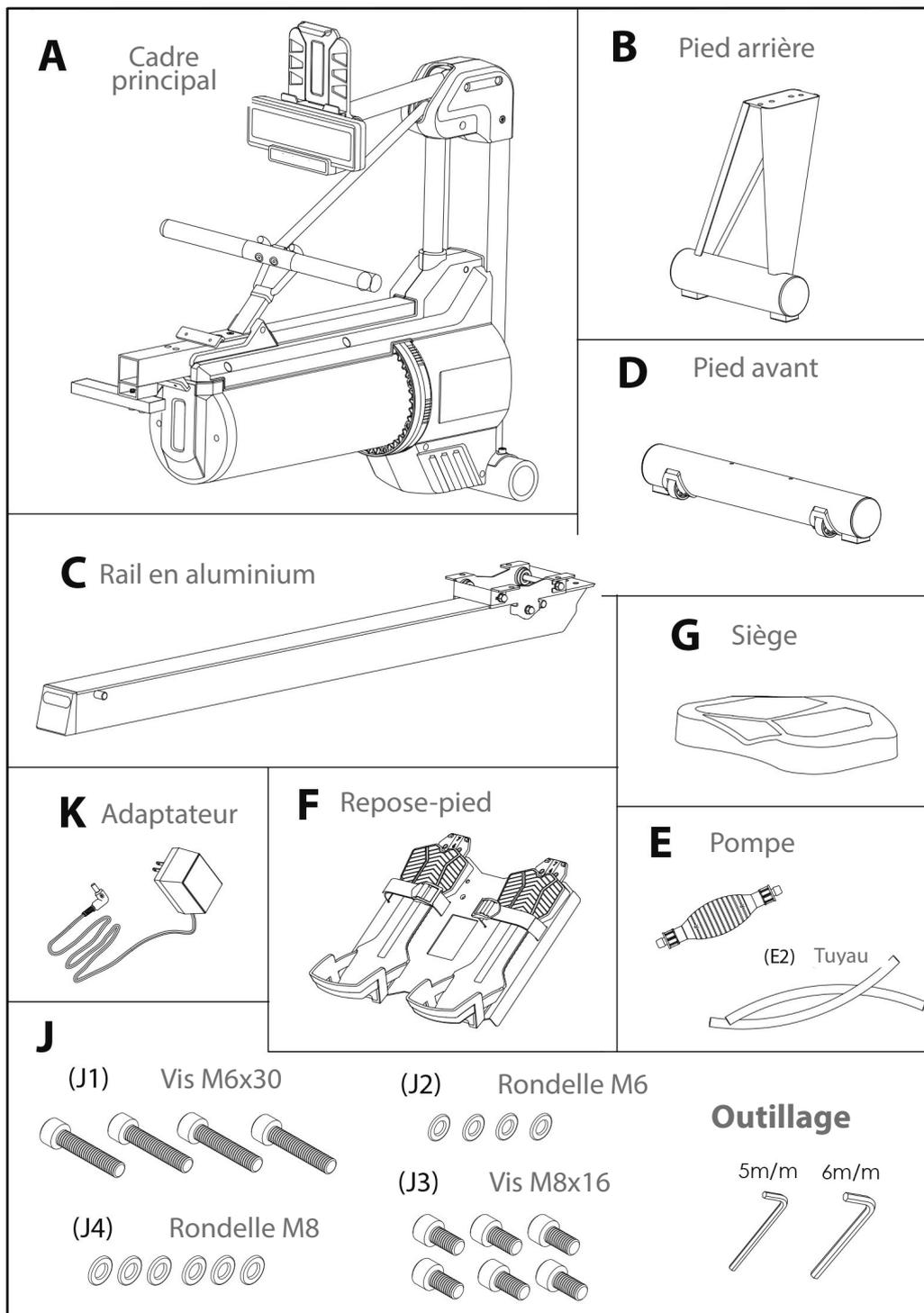
- + Pour faciliter le montage, des vis et des écrous peuvent être prémontés.
- + Assemblez l'appareil si possible sur l'emplacement qui lui est réservé.

2.2 Contenu de la livraison

L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.

PRUDENCE

Si le contenu de la livraison est incomplet ou si des pièces sont endommagées, ne montez pas l'appareil.



2.3 Montage

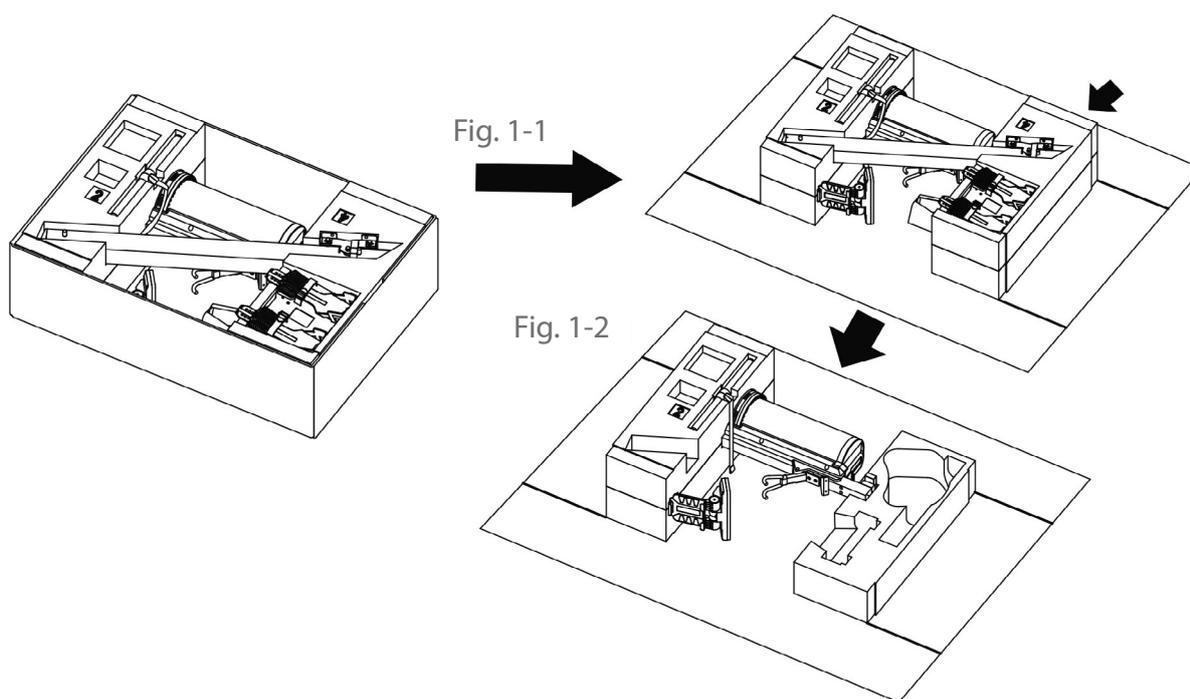
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

❶ REMARQUE

- + Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.
- + Si vous avez des difficultés à reconnaître les graphiques, nous vous recommandons de consulter depuis votre terminal (smartphone, tablette ou PC) le mode d'emploi disponible au format PDF dans la boutique en ligne. Vous aurez ainsi la possibilité d'effectuer des zooms. Assurez vous que le programme Adobe Acrobat Reader est installé sur votre terminal pour pouvoir ouvrir le fichier.

Étape 1 : contrôle des pièces

1. Dépliez le carton du bas (fig. 1-1).
2. Retirez le polystyrène (fig. 1-2).
3. Sortez les pièces (sauf le cadre principal A) et vérifiez qu'elles correspondent à la liste des pièces.

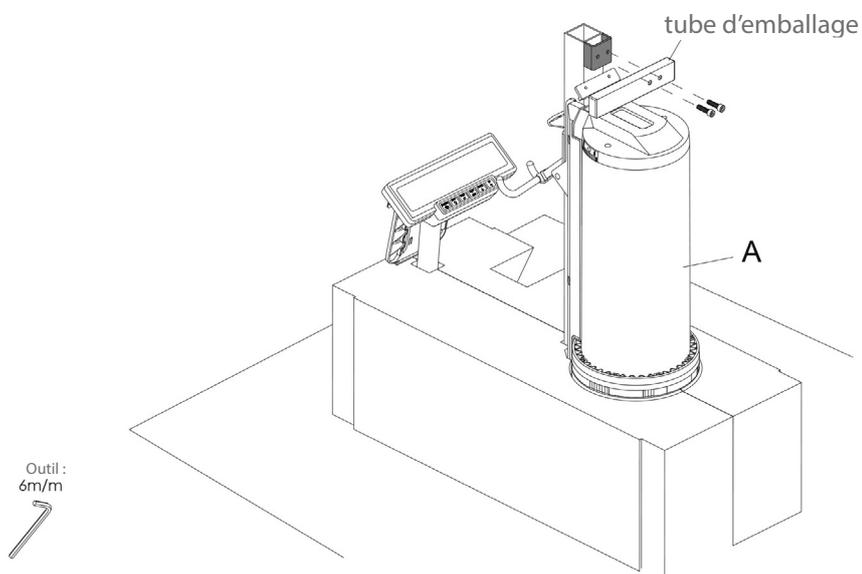


Étape 2 : Démontage du tube d'emballage

ATTENTION

- + Ne tirez pas sur le réservoir d'eau lorsque vous installez le cadre principal.
- + Veillez à ce que réservoir d'eau ne touche pas le sol.

1. Posez le cadre principal (A) avec le polystyrène.
2. Démontez les deux vis.
3. Retirez le tube d'emballage.



Étape 3 : montage du repose-pied

Fixez le repose-pied (F) sur le cadre principal (A) à l'aide de quatre vis (J1) et de quatre rondelles (J2).

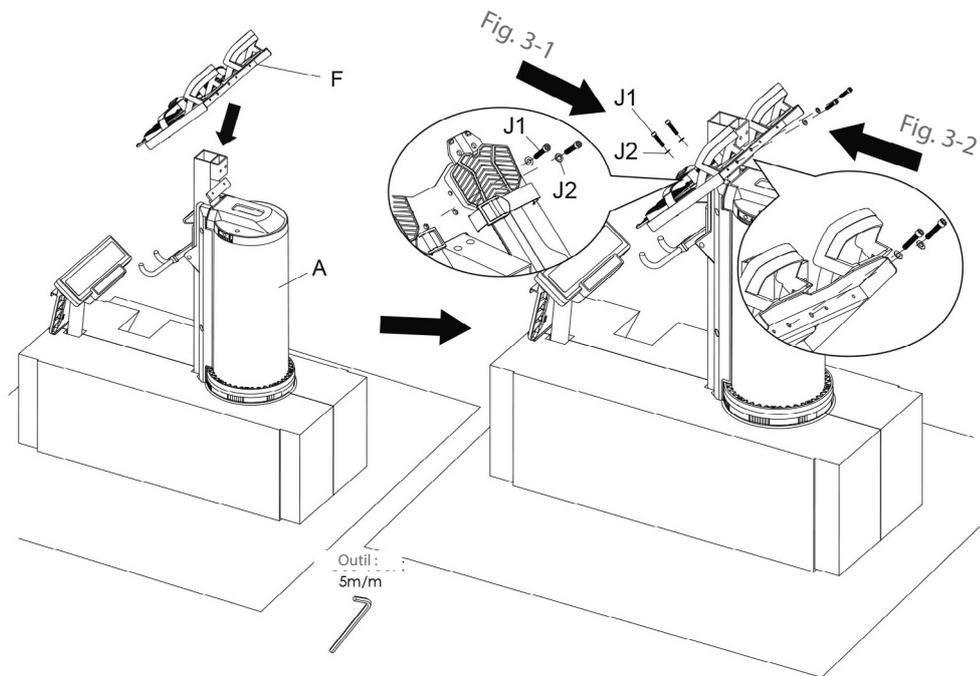


Fig. 3-1

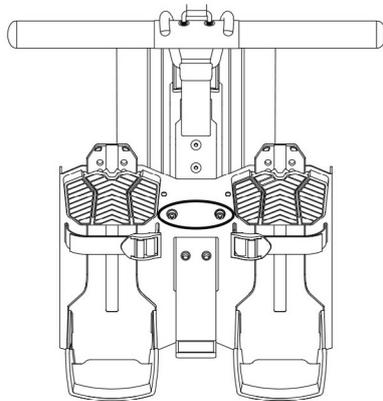
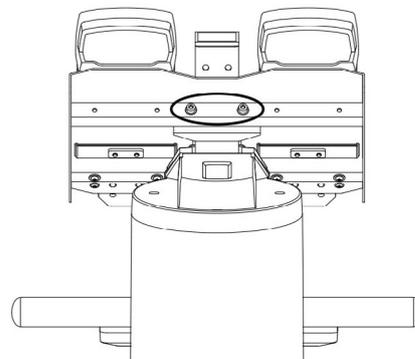
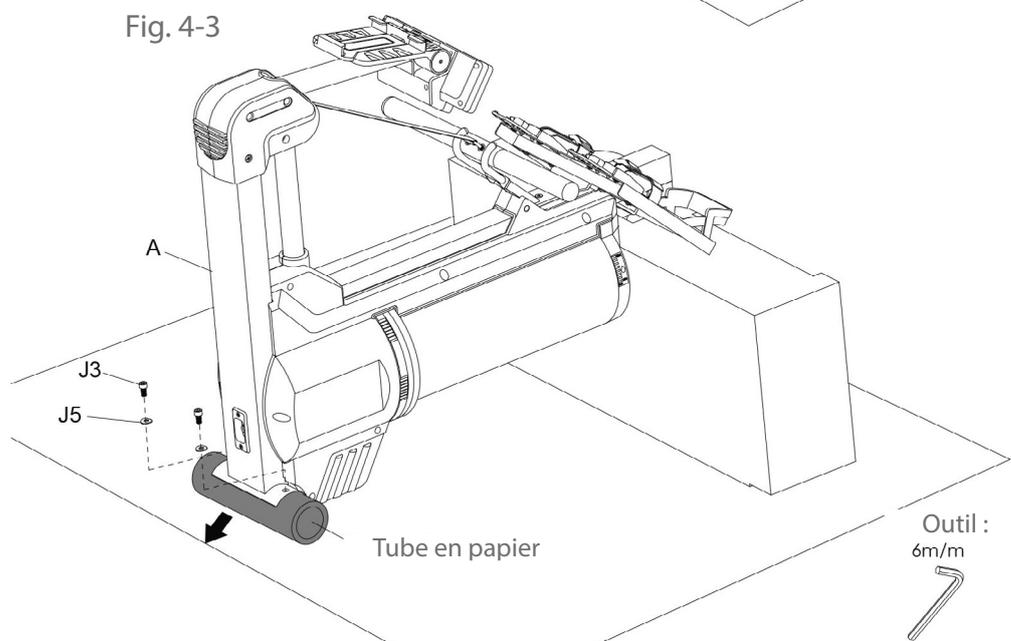
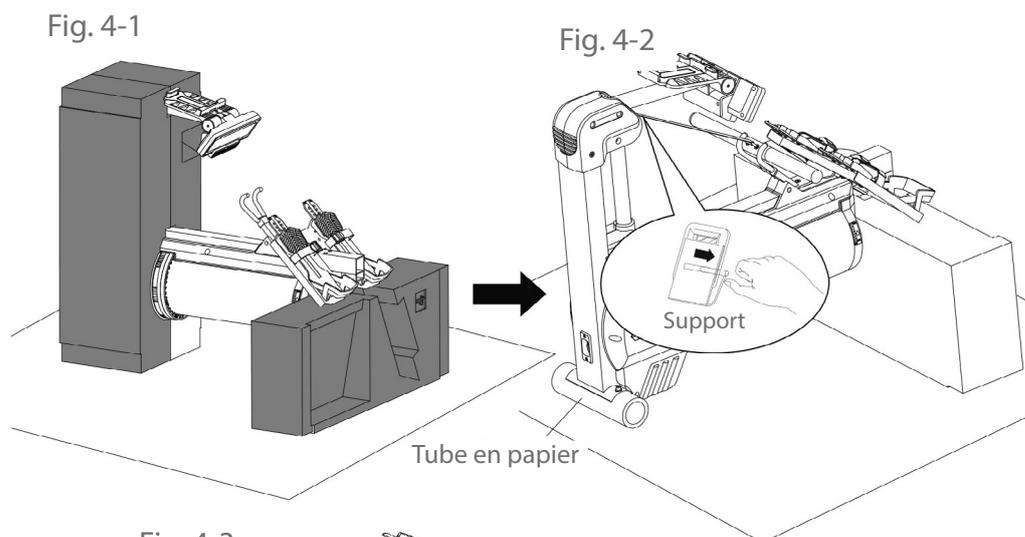


Fig. 3-2



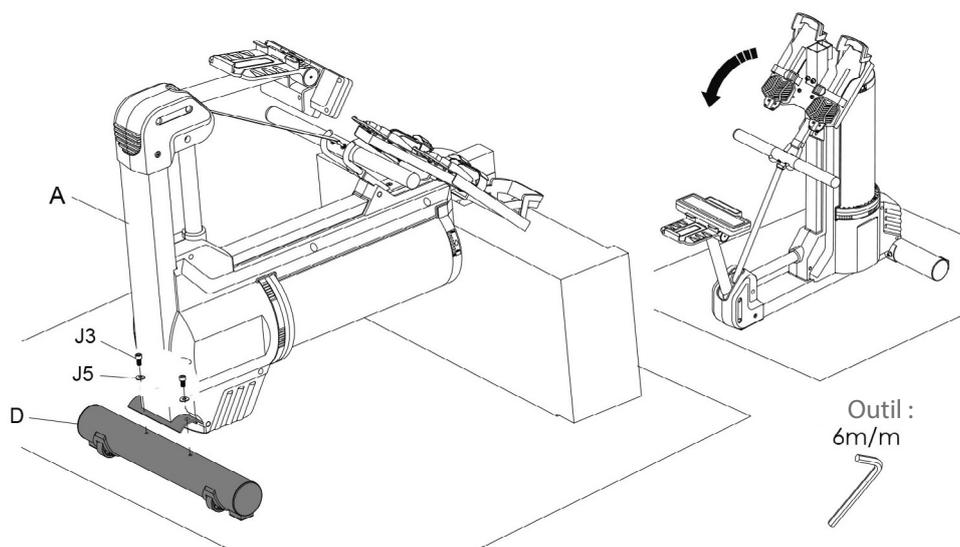
Étape 4 : retrait du polystyrène et du tube en papier

1. Posez le cadre principal (A) avec le polystyrène et placez une partie du polystyrène sous le repose-pied (fig. 4-1).
2. Retirez le polystyrène du cadre principal (A).
3. Retirez le support et placez la poignée sur le support de poignée (fig. 4-2).
4. Retirez les deux vis pré montées (J3) et les deux rondelles (J5) puis retirez le tube en papier (fig. 4-3).
5. Conservez les vis et rondelles pour l'étape suivante.



Étape 5 : montage du pied avant

Fixez le pied avant (D) sur le cadre principal (A) à l'aide des deux vis (J3) et des deux rondelles (J5) retirées lors de l'étape précédente.

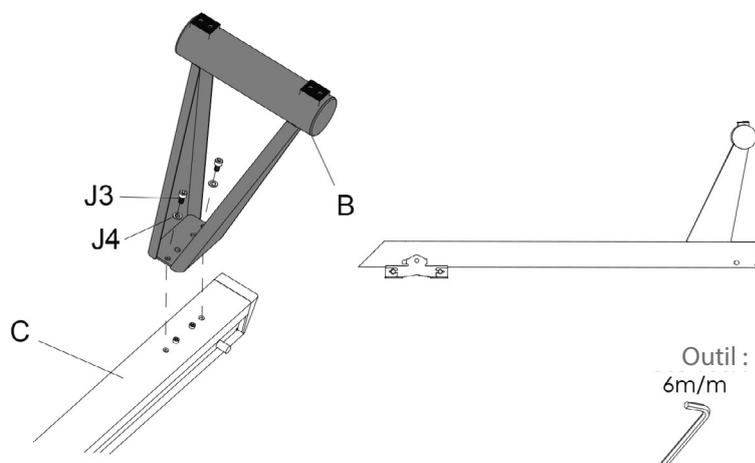


Étape 6 : montage du pied arrière

► ATTENTION

Veillez à positionner correctement le pied arrière.

Fixez le pied arrière (B) sur le rail en aluminium (C) à l'aide de deux vis (J3) et deux rondelles (J4).



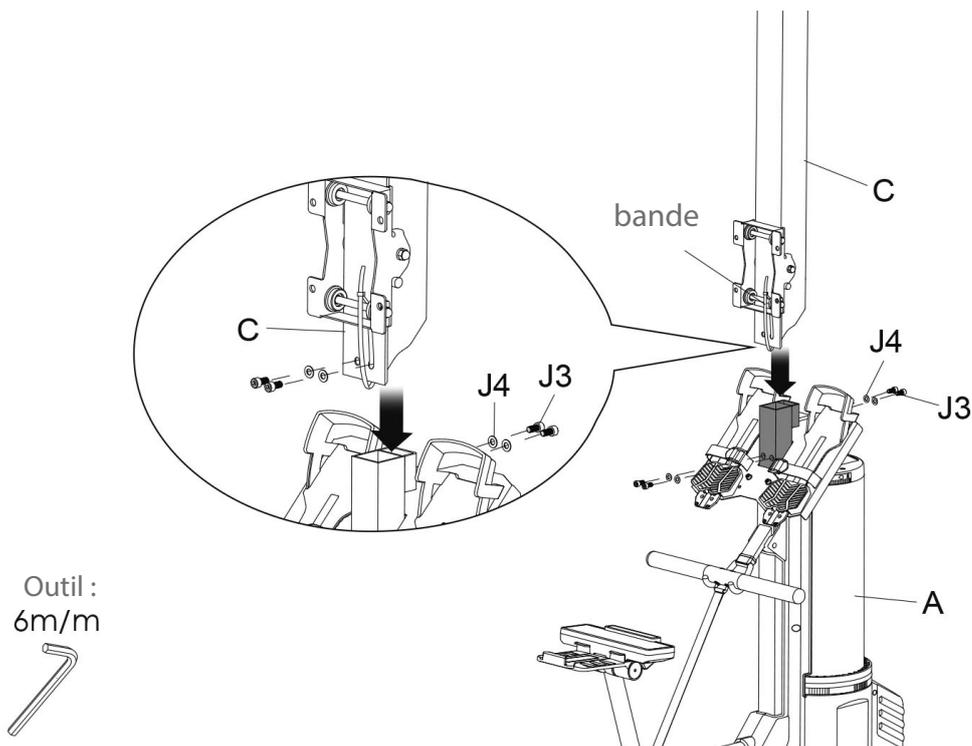
Étape 7 : montage du rail en aluminium



ATTENTION

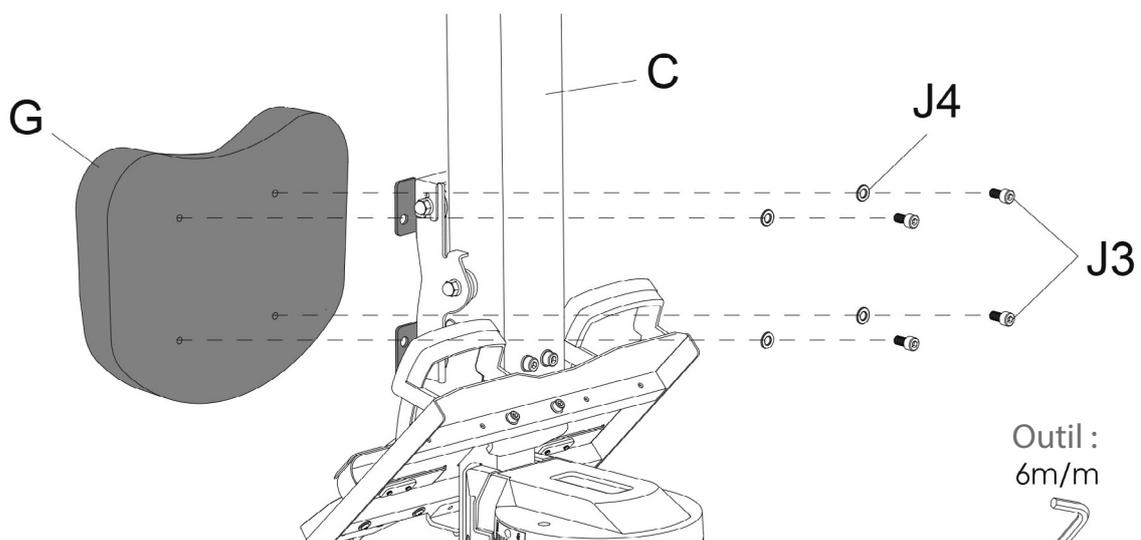
Veillez à ce que le coulisseau à rouleaux puisse encore glisser après avoir coupé la bande.

1. Coupez la bande fixant le coulisseau à roulettes sur le rail en aluminium.
2. Fixez le rail en aluminium (C) sur le cadre principal (A) à l'aide de quatre vis (J3) et quatre rondelles (J4).



Étape 8 : montage du siège

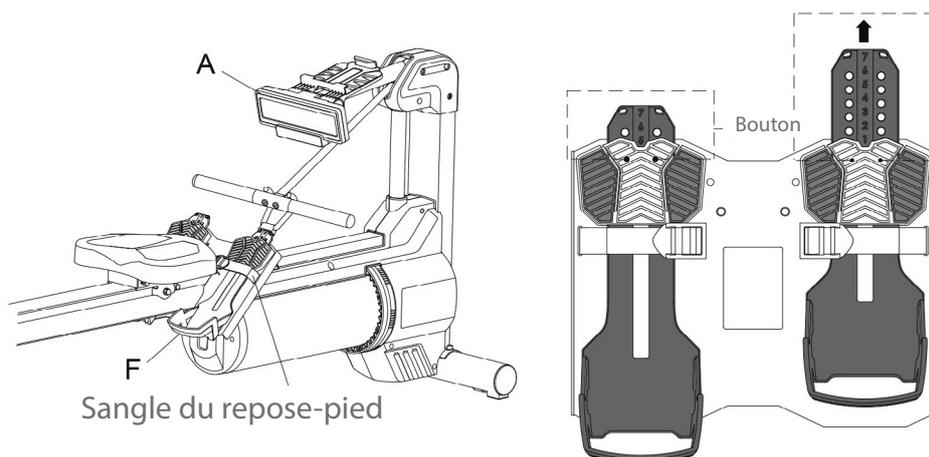
1. Retirez les quatre vis prémontées (J3) et les rondelles (J4) du siège.
2. Montez le siège (G) sur le coulisseau à roulettes du rail en aluminium (C) à l'aide des vis et des rondelles retirées précédemment.
3. Posez le rameur sur le sol.
4. Serrez maintenant les vis retirées lors des étapes précédentes.



Étape 9 : Réglage du repose-pied

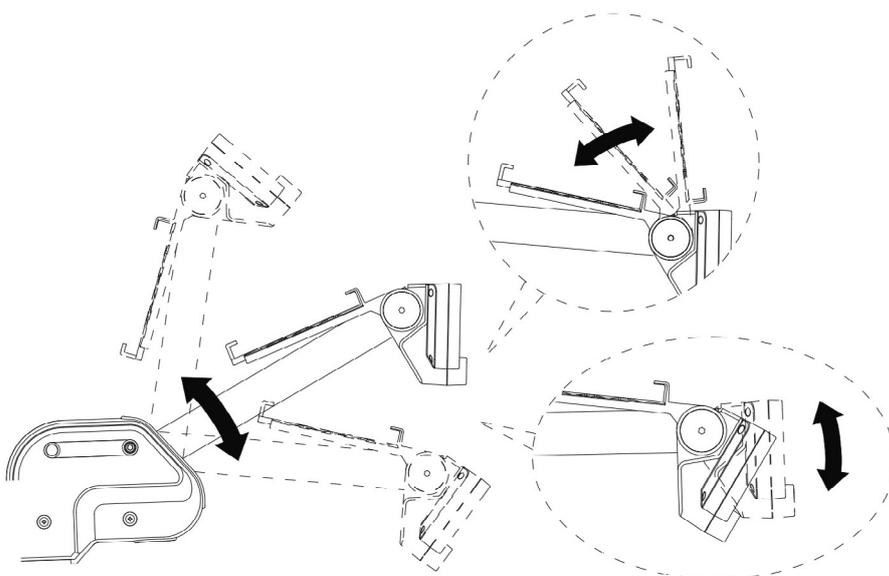
Le repose-pied dispose de 7 positions de réglage.

1. Tirez simultanément les deux boutons du repose-pied vers le haut.
2. Déplacez le repose-pied vers le haut ou vers le bas dans la position souhaitée.
3. Relâchez les boutons pour que le repose-pied s'enclenche dans la position souhaitée.
4. Répétez ces opérations pour l'autre repose-pied.



Étape 10 : réglage de l'inclinaison de la console, du montant de console et du support pour smartphone

Réglez l'inclinaison souhaitée des pièces et enclenchez-les dans cette position.

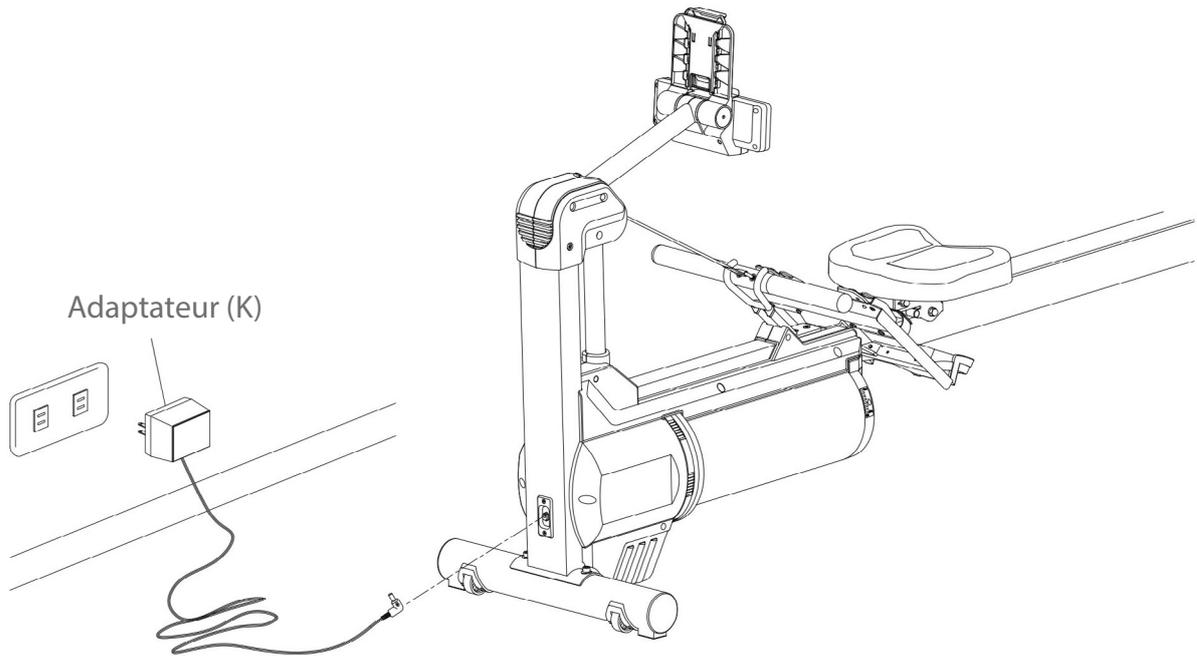


Étape 11 : Branchement de l'appareil

► ATTENTION

Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Cela risque de provoquer des dysfonctionnements.

Branchez le codon d'alimentation dans une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.

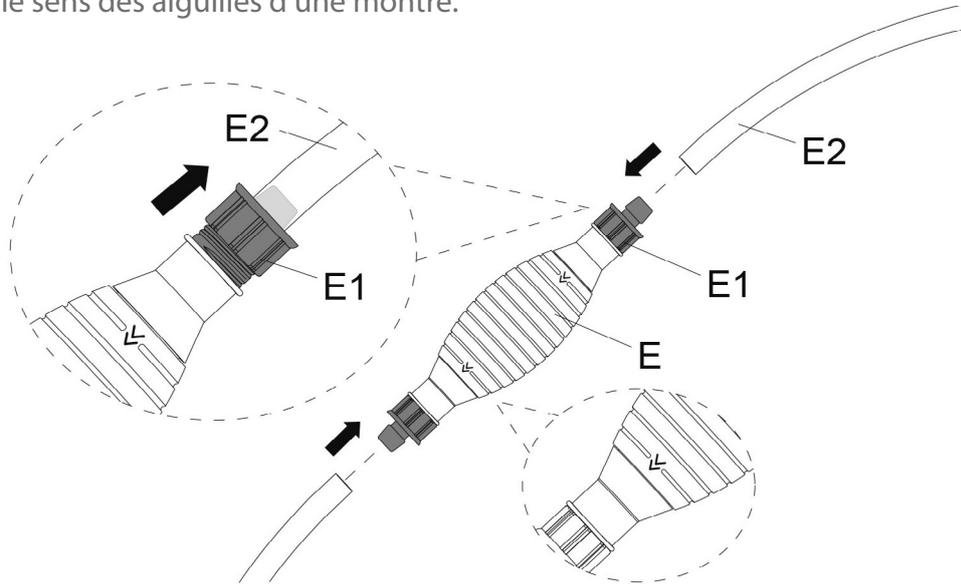


Étape 12 : montage de la pompe à eau

❶ REMARQUE

Les écrous en plastique (E1) sont prémontés sur la pompe à eau (E).

1. Tournez les deux écrous (E1) jusqu'en butée dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
2. Raccordez les deux tuyaux d'eau (E2) à la pompe à eau (E).
3. Fixez les tuyaux d'eau (E2) sur la pompe à eau (E) en tournant les écrous (E1) jusqu'en butée dans le sens des aiguilles d'une montre.



► ATTENTION

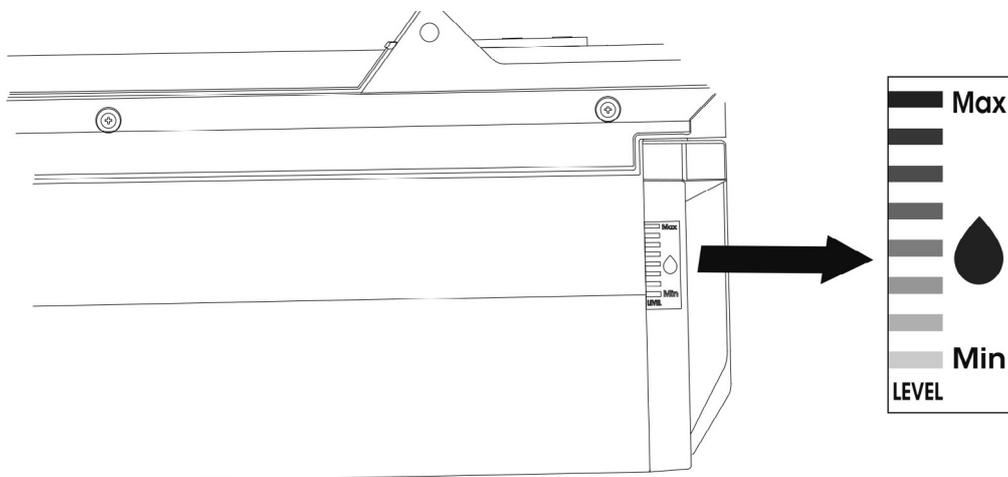
La flèche sur la pompe indique le sens du débit d'eau.

Niveau d'eau recommandé

Veillez suivre les instructions figurant sur l'étiquette d'indication du niveau d'eau afin de remplir le réservoir entre le niveau minimum et le niveau maximum.

Capacité maximale : 9,7 litres

Capacité minimale : 7 litres



Étape 13 : remplissage du réservoir d'eau

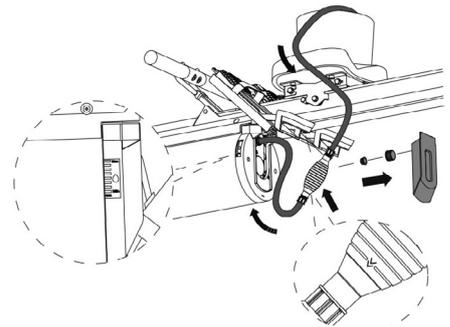
⚠ ATTENTION

+ L'eau contenue dans le réservoir ne doit pas être bue et doit être jetée après utilisation.

▶ ATTENTION

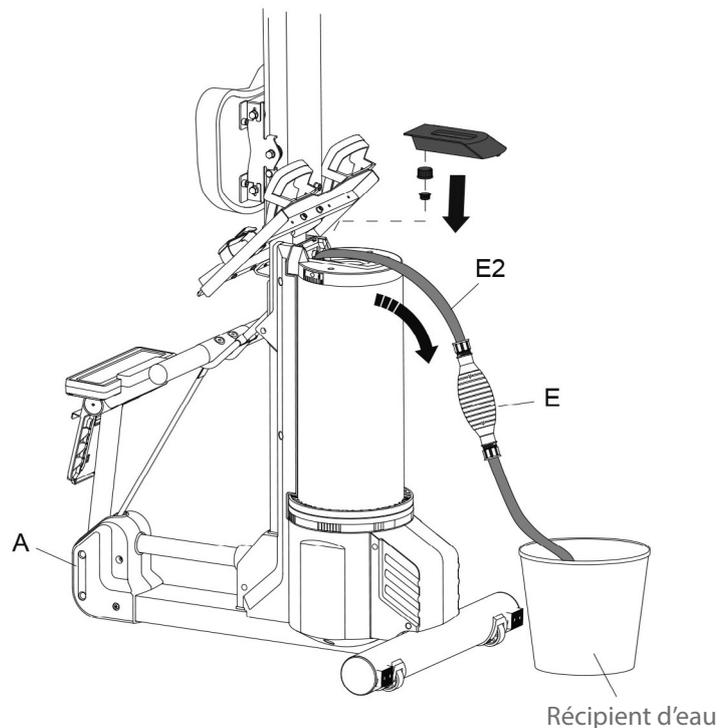
- + Remplissez le réservoir exclusivement avec de l'eau du robinet. N'utilisez pas d'eau distillée.
- + Ne remplissez pas le réservoir au-delà du niveau maximal ; cela vous évitera l'annulation de votre garantie. Le volume de remplissage maximal est indiqué dans ce chapitre à la section « Niveau d'eau ».
- + Pour prévenir la formation d'algues et de calcaire et éviter tout endommagement du réservoir, nous vous recommandons d'utiliser des pastilles de chlore. Utilisez uniquement des pastilles de chlore pour rameurs.

1. Retirez le couvercle arrière du réservoir d'eau, le bouchon de remplissage et le bouchon du réservoir.
2. Vérifiez le sens d'écoulement de l'eau au niveau de la pompe (E) et insérez le tuyau d'eau (E2) dans le réservoir d'eau (du côté de la pompe où l'eau s'écoule).
3. Branchez l'autre tuyau de la pompe dans un récipient rempli d'eau.
4. Appuyez plusieurs fois sur la pompe (E) pour faire passer l'eau du récipient dans le réservoir d'eau (jusqu'à ce que le niveau d'eau atteigne la valeur recommandée sur l'étiquette).
5. Remettez en place le bouchon du réservoir, le bouchon de remplissage et le couvercle arrière du réservoir d'eau.



Étape 14 : vidange du réservoir d'eau

1. Placez le rameur en position verticale.
2. Branchez le tuyau d'eau (E2) dans le réservoir d'eau et vérifiez qu'il touche le fond du réservoir.
3. Placez l'autre tuyau d'eau dans un récipient vide.
4. Appuyez plusieurs fois sur la pompe (E) pour faire passer l'eau du réservoir dans le récipient.



Réglage du cale-pied et des sangles

Le cale-pied a plusieurs positions de réglage. Avant de commencer l'entraînement, réglez correctement le cale-pied.

1. Tirez la languette vers le haut de sorte que votre talon soit soutenu et que la sangle repose sur la partie la plus large de votre pied.
2. Serrez la sangle.
3. Desserrez la sangle en poussant la petite boucle vers l'extérieur.

S'asseoir en toute sécurité

1. Placez-vous à califourchon au-dessus du rail.
2. Positionnez correctement le siège en dessous de vous.
3. Asseyez-vous en vous assurant que le siège n'a pas bougé.

Support pour poignée de rame

N'oubliez pas de remettre la poignée de rame dans son support après l'entraînement.

① REMARQUE

- + Avant de commencer l'entraînement, familiarisez-vous avec toutes les fonctions et possibilités de réglage de l'appareil. Pour savoir comment utiliser correctement ce produit, demandez les conseils d'un spécialiste.
- + Commencez toujours votre entraînement avec une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. Si vous avez des questions ou des doutes, contactez votre médecin.

3.1 Affichage de la console



TIME	+ Indique la durée d'entraînement + Plage d'affichage : 0:00 à 99:59 minutes
TIME/500M	+ Affiche le temps d'entraînement nécessaire pour parcourir 500 m + Plage d'affichage : 0:00 à 99:59 minutes
TIME/500M AVG	+ Affiche le temps d'entraînement moyen nécessaire pour parcourir 500 m + Plage d'affichage : 0:00 bis bis 99:59 secondes
METERS	+ Indique la distance parcourue + Plage d'affichage : 0 à 99 999 mètres
STROKES	+ Indique le nombre de coups de rame + Plage d'affichage : 0 à 9999
SPM	+ Indique le nombre de coups de rame par minute + Plage d'affichage : 0 à 99
PULSE	+ Indique le nombre de pulsations cardiaques par minute (BPM) + Plage d'affichage : 40 à 240
WATTS	+ Indique la puissance en watts + Plage d'affichage : 0 à 9999
WATT AVG	+ Indique la puissance moyenne en watts + Plage d'affichage : 0 à 9999
CALORIES	+ Indique le nombre de calories dépensées en kcal + Plage d'affichage : 0 à 9999
CALORIES/ HOUR	+ Indique le nombre de calories dépensées par heure + Plage d'affichage : 0 à 9999

3.2 Fonctions des touches

	+ Mettre en marche la console + Réinitialiser les valeurs
	Démarrer/arrêter/repandre le programme d'entraînement sélectionné.
	+ Sélectionner un programme ou valider le programme sélectionné. + Appuyez sur cette touche pendant l'entraînement pour consulter vos données d'entraînement
	+ Sélectionner un programme en mode veille. + Augmenter ou diminuer une valeur.
	Lancer la fonction de récupération pendant l'entraînement.

3.3 Fonctions

Mise en marche de la console

La console s'allume lorsque vous branchez le rameur sur le secteur ou lorsque vous appuyez sur n'importe quelle touche en mode veille.

Mode veille

La console passe automatiquement en mode veille environ 60 secondes après la fin de l'entraînement.

QUICK START (démarrage rapide)

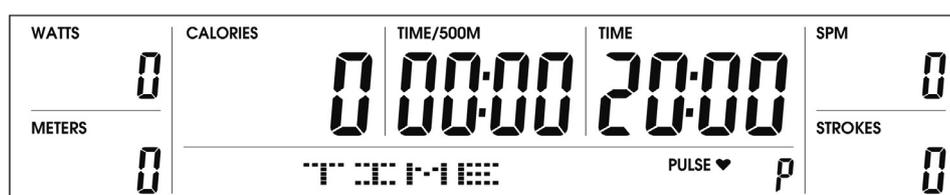
Appuyez sur START/STOP ou tirez sur la poignée pour activer le DÉMARRAGE RAPIDE.

Fin de l'entraînement

Lorsque vous avez fini de ramer, la console passe en mode PAUSE et réinitialise automatiquement les valeurs après quelques secondes. Vous pouvez également appuyer sur le bouton RESET pour réinitialiser les valeurs.

3.4 Programmes

3.4.1 Programme basé sur le temps



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement TIME PROGRAM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler la durée d'entraînement souhaitée.

Le temps réglé par défaut est de 20 minutes. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 1 minute.

4. Une fois le temps réglé, appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Le temps défile à rebours pendant l'entraînement.

6. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.

Sélectionner
TIME

Appuyer sur
UP/DOWN



Appuyer sur
ENTER



Sélectionner le
temps cible

Appuyer sur
UP/DOWN

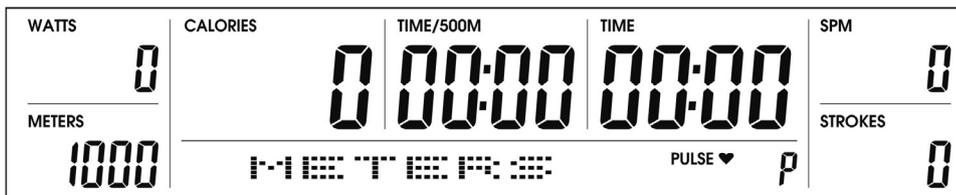


Appuyer sur
ENTER



Appuyer sur
START/STOP

3.4.2 Programme basé sur la distance



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement METER PROGRAMM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler la distance d'entraînement souhaitée.

La distance réglée par défaut est de 1000 MÈTRES. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 100 MÈTRES.

4. Une fois la distance réglée, appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

La distance défile à rebours pendant l'entraînement.

6. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.

Sélectionner
TIME



Appuyer sur
UP/DOWN



Appuyer sur
ENTER



Sélectionner la
distance cible



Appuyer sur
UP/DOWN

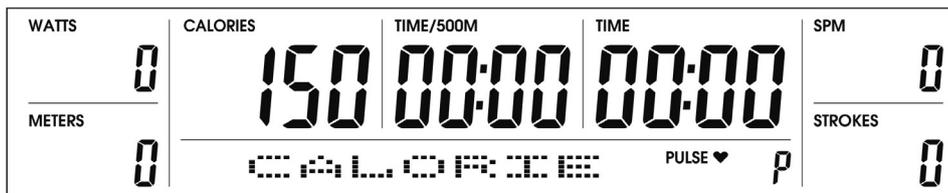


Appuyer sur
ENTER



Appuyer sur
START/STOP

3.4.3 Programme basé sur les calories



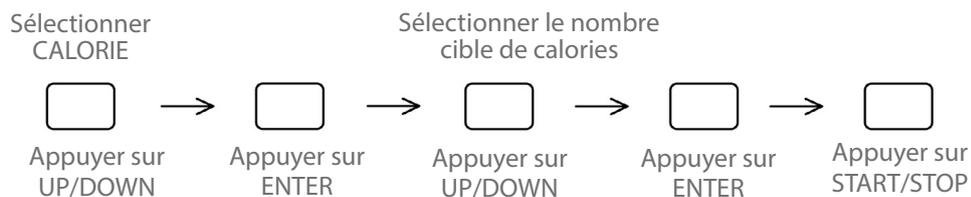
1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement CALORIE PROGRAM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler le nombre de calories souhaité.

Le réglage par défaut est de 150 calories. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 10 calories.

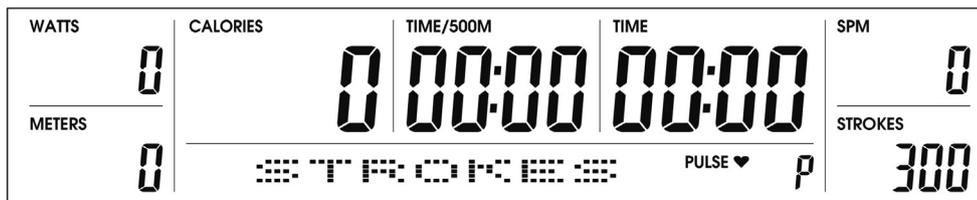
4. Une fois le nombre de calories réglé, appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Les calories défilent à rebours pendant l'entraînement.

6. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.



3.4.4 Programme basé sur les coups de rame



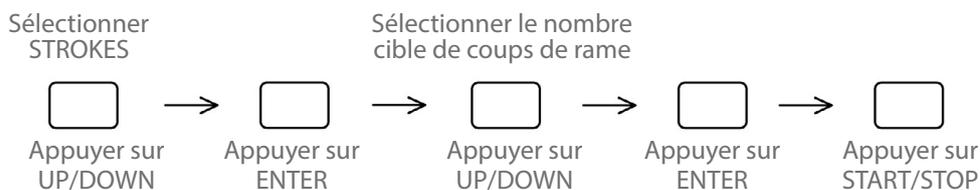
1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement STROKES PROGRAM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler le nombre souhaité de coups de rame.

Le réglage par défaut est de 300 coups de rame. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 10 coups de rame.

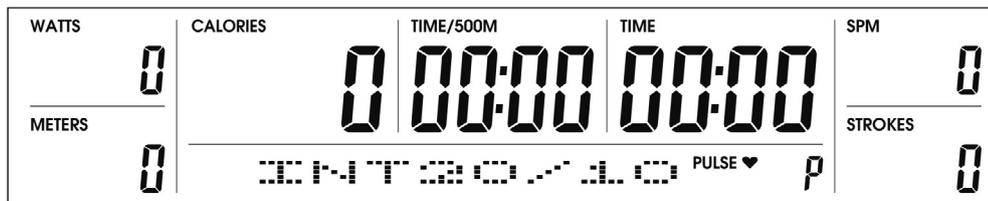
4. Une fois le nombre de coups de rames réglé, appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Les coups de rame défilent à rebours pendant l'entraînement.

6. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.



3.4.5 Programme Intervall 20/10



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement INT 20/10 PROGRAMM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler le nombre souhaité de cycles d'entraînement.

Le réglage par défaut est de 10 cycles. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 1 cycle. Chaque CYCLE comporte 20 secondes d'entraînement et 10 secondes de pause.

4. Une fois le nombre de cycles réglé, appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Les cycles défilent à rebours pendant l'entraînement.

6. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.

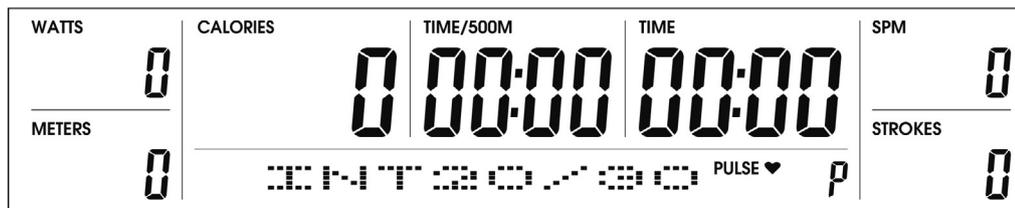
Sélectionner
INT20/10



Sélectionner le nombre
cible de cycles



3.4.6 Programme Intervall 20/30



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement INT 20/30 PROGRAMM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler le nombre souhaité de cycles d'entraînement.

Le réglage par défaut est de 10 cycles. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 1 cycle. Chaque cycle comporte 20 secondes d'entraînement et 30 secondes de pause.

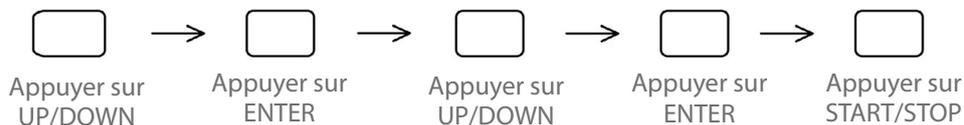
4. Une fois le nombre de cycles réglé, appuyez sur ENTER.
5. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Les cycles défilent à rebours pendant l'entraînement.

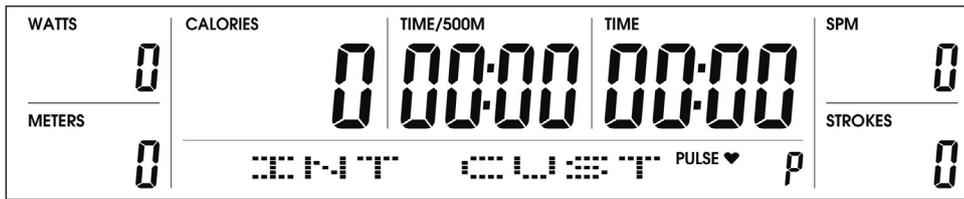
6. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.

Sélectionner INT
20/30

Sélectionner le nombre
cible de cycles



3.4.7 Programme à intervalles personnalisé



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement INT CUST PROGRAM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour définir le temps d'entraînement pour chaque cycle.

Le réglage par défaut est de 20 secondes. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 1 seconde.

4. Appuyez sur ENTER puis sur UP/DOWN pour définir le temps de repos pour chaque cycle.

Le réglage par défaut est de 10 secondes. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 1 seconde.

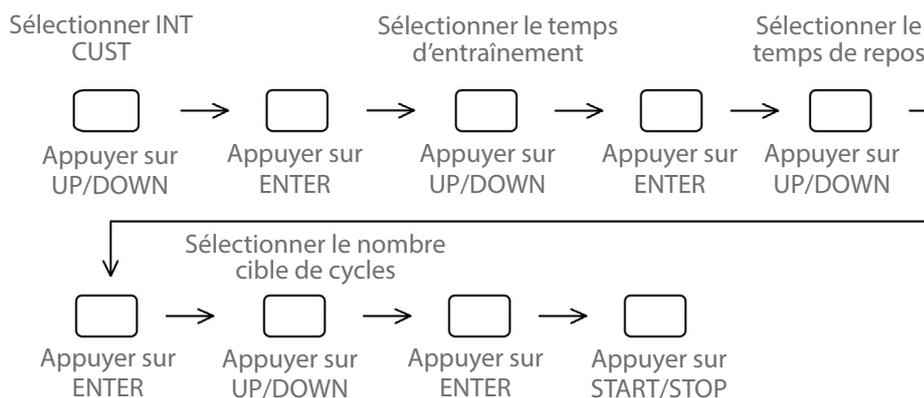
5. Appuyez sur ENTER puis sur AUF/AB pour régler le nombre souhaité de cycles d'entraînement.

Le réglage par défaut est de 10 cycles. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 1 cycle.

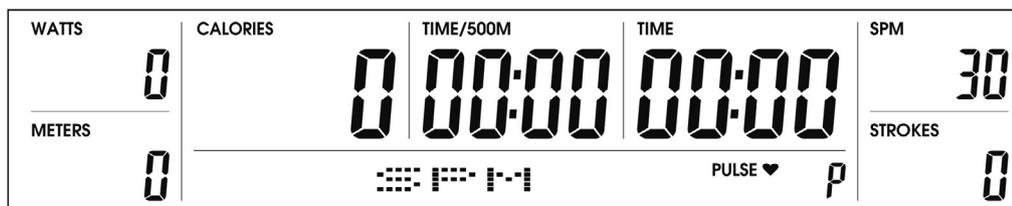
6. Appuyez sur ENTER puis sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Chaque cycle comporte le temps d'entraînement et le temps de repos que vous avez réglés. Les cycles défilent à rebours pendant l'entraînement.

7. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
8. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.



3.4.8 Programme SPM



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement SPM PROGRAM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler le nombre souhaité de coups de rame en 1 minute.

Le réglage par défaut est de 30 coups de rame. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 1 coup de rame.

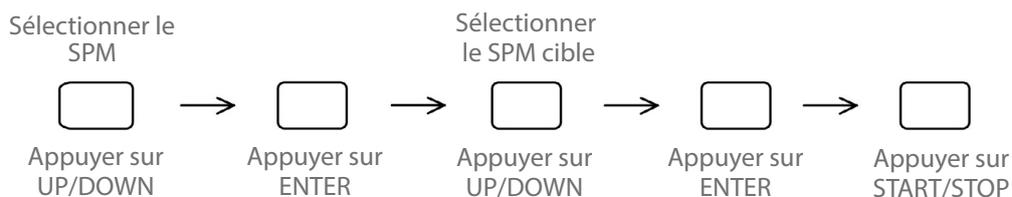
4. Appuyez sur ENTER puis sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.
5. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
6. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.

Pendant l'entraînement, la console affiche les indications suivantes :

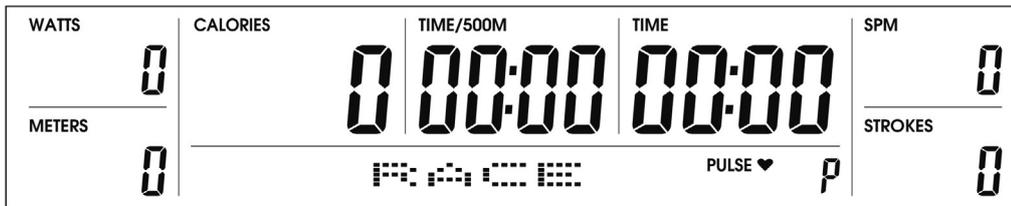
*Si le SPM est inférieur au SPM que vous avez défini, l'écran affiche **FASTER** (plus vite).*

*Si le SPM est supérieur au SPM que vous avez défini, l'écran affiche **SLOWER** (plus lentement).*

*Si le SPM est égal au SPM que vous avez défini, l'écran affiche **GREAT** (bien).*



3.4.9 Programme de course



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement RACE PROGRAM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler la vitesse de rame de l'ordinateur.

HIGH-TIME/500M:	02:15 minutes
MEDIUM-TIME/500M:	03:00 minutes
LOW-TIME/500M:	03:30 minutes
CUSTOM-TIME/500M:	À personnaliser. Le réglage par défaut est de 3 minutes. Chaque pas correspond à 1 sec.

4. Appuyez sur ENTER puis sur UP/DOWN pour régler la distance (METER) de la course.

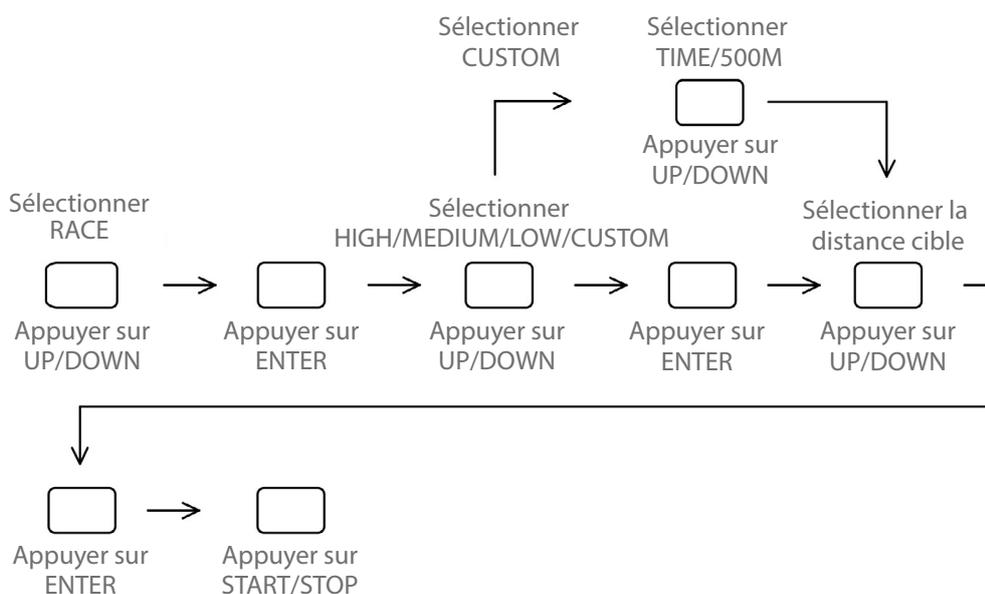
La distance réglée par défaut est de 500 mètres. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 100 mètres.

5. Appuyez sur ENTER puis sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.
6. Appuyez sur START/STOP pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.

Vous dirigez la barque Y. L'ordinateur dirige la barque C.

À la fin de la course, la console indique :

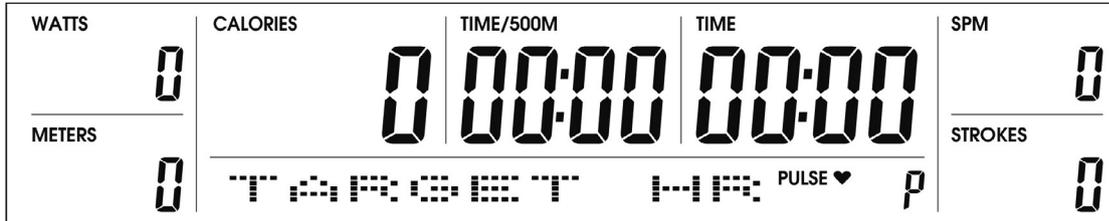
YOU WIN si vous avez gagné la course.
YOU LOSE si vous avez perdu la course.



3.4.10 Programme basé sur la fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT

Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. La mesure de la fréquence cardiaque n'est pas toujours précise. La précision de la fréquence cardiaque indiquée peut être altérée par différents facteurs. L'affichage de la fréquence cardiaque sert uniquement de référence pour votre entraînement.



1. La console étant allumée, appuyez sur UP/DOWN jusqu'à accéder au mode d'entraînement TARGET HR PROGRAM.
2. Appuyez sur ENTER.
3. Appuyez sur UP/DOWN pour régler la fréquence d'entraînement souhaitée (HR).

Le réglage par défaut est de 130 BPM. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 5 BPM.

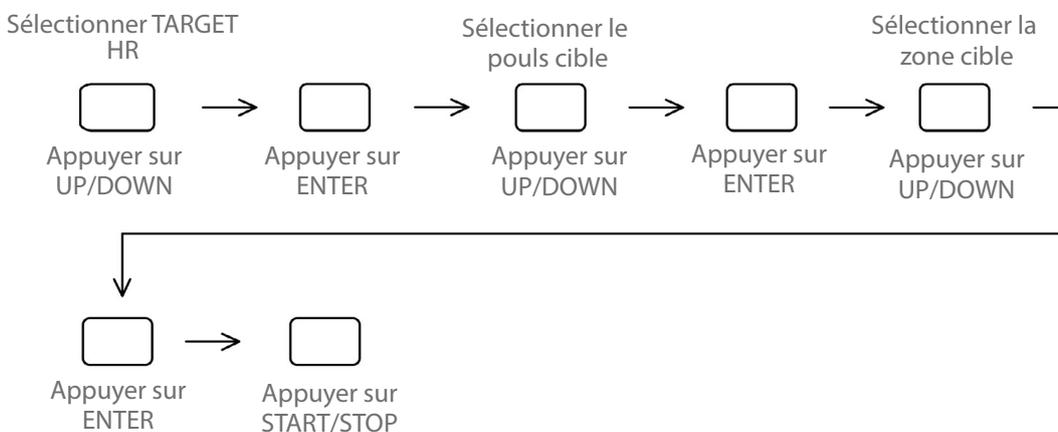
4. Appuyez sur ENTER puis sur UP/DOWN pour régler l'intervalle d'entraînement HR souhaité.

Le réglage par défaut est de 30 SPM. Chaque pression sur la touche fléchée correspond à 5 SPM.

5. Appuyez sur ENTER puis sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.
6. Appuyez sur START/STOP, pour mettre l'entraînement en pause.
7. Appuyez sur START/STOP pour reprendre l'entraînement.

Pendant l'entraînement, la console affiche les indications suivantes :

- SPEED UP :** lorsque la fréquence cardiaque est inférieure à la valeur définie.
SLOW DOWN : lorsque la fréquence cardiaque est supérieure à la valeur définie.
GOOD : Si votre fréquence cardiaque est supérieure à l'intervalle de fréquence cardiaque pendant 2 minutes, l'entraînement est interrompu pendant 30 secondes.



3.4.11 Programme Recovery

Pour activer le programme Recovery (programme de récupération), appuyez sur la touche Recovery.

1. Appuyez sur RECOVERY sous chaque programme pour activer la fonction de récupération de la fréquence cardiaque.

Après avoir appuyé sur RECOVERY, un compte à rebours de 60 secondes s'affiche.

Si la console n'a pas reçu de signal de fréquence cardiaque pendant 10 secondes, elle passe en mode REC : FAIL

Si la console n'a pas reçu de signal de fréquence cardiaque pendant 20 secondes, elle s'arrête.

Après le compte à rebours de 60 secondes, le résultat s'affiche :

Result	Fitness level
F1	Très bien
F2	Bien
F3	Moyen
F4	Suffisant
F5	Insuffisant
F6	Très insuffisant

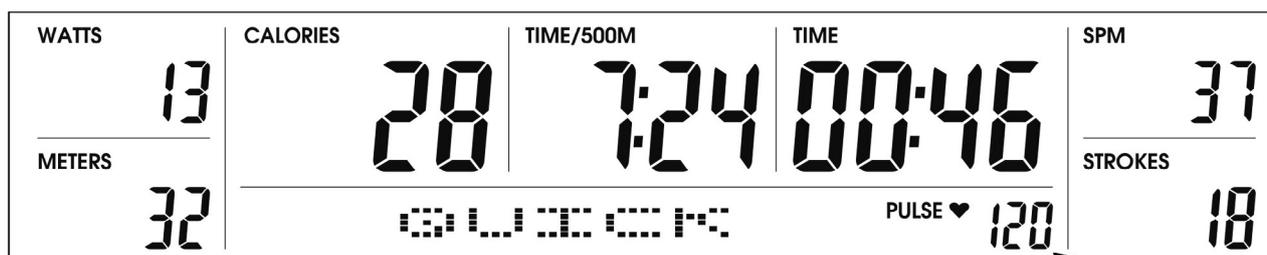
3.5 Ceinture cardio (5,3 KHZ)

① REMARQUE

La ceinture cardio n'est pas comprise dans la livraison.

Si vous portez une ceinture cardio, celle-ci envoie un signal de fréquence cardiaque.

Lorsque la console reçoit le signal de fréquence cardiaque, elle affiche la fréquence cardiaque.

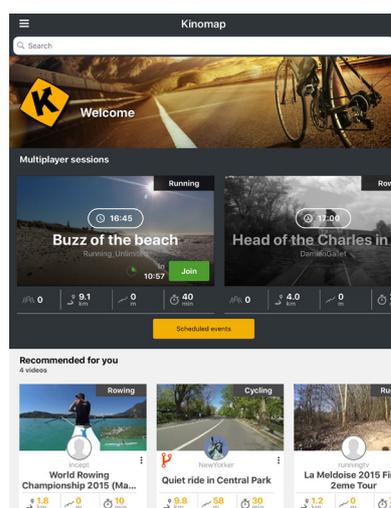
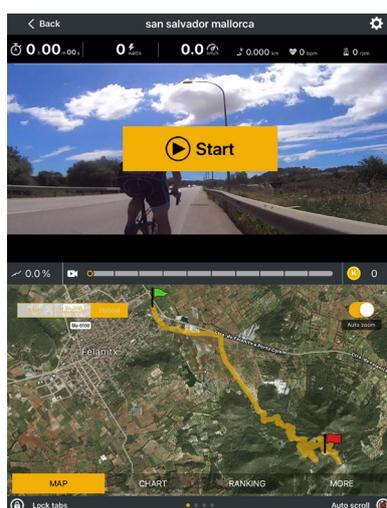
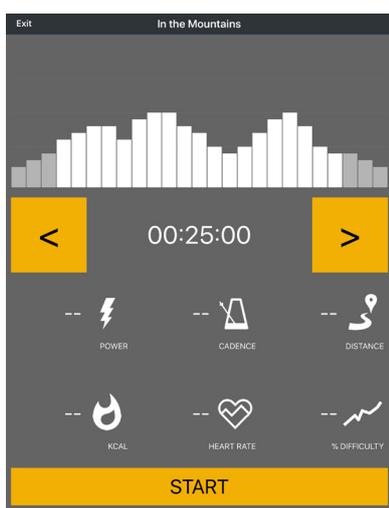


3.6 Connexion sans fil et applications de fitness

La console de cet appareil de fitness est équipée d'une connexion sans fil. Veuillez noter que votre appareil mobile doit être compatible avec la connexion sans fil de votre machine.

Pour utiliser des applications d'entraînement, activez la connexion sans fil sur votre appareil mobile (tablette ou smartphone) et ouvrez l'application de fitness. Sélectionnez votre appareil d'entraînement. Suivez à cet effet les instructions indiquées par l'application. Le nom de votre appareil figure sur un petit autocollant au dos de la console.

Les applications d'entraînement sont disponibles dans l'App Store de google ou Apple. Vous y trouverez par exemple les applis « Kinomap » et « Zwift ». Ces applis proviennent de fournisseurs externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité et le contenu de ces programmes.



Example: Kinomap

3.7 Conseils d'entraînement

Lors de l'entraînement, il est important de veiller à une exécution correcte des mouvements afin d'éviter les blessures et de tirer le meilleur parti de votre entraînement. Veillez à utiliser la bonne technique et à vous entraîner dans une plage d'intensité appropriée. En cas d'incertitude ou de problèmes de santé, consultez toujours un professionnel de santé ou un coach sportif.

Commencez toujours votre entraînement par une faible intensité et augmentez-la régulièrement et en douceur. Terminez votre entraînement par une phase de récupération. En cas de questions ou de doutes, contactez votre médecin traitant.

Pour obtenir des conseils pour un entraînement sûr et efficace, utilisez le QR code mis à votre disposition.



3.7.1 Tenue d'entraînement

Pendant l'entraînement, portez des vêtements de sport adaptés, confortables et respirants. Évitez les vêtements qui vous limitent dans vos mouvements ou qui sont inconfortables. Veillez à ce que vos chaussures soient adaptées et vous offrent une adhérence suffisante. En outre, ayez toujours une serviette avec vous pour essuyer la sueur et nettoyer l'appareil après utilisation.

3.7.2 Échauffement et étirement

Il est important de s'échauffer et de s'étirer correctement avant l'entraînement afin d'éviter les blessures et d'améliorer les performances. Les étirements permettent d'assouplir les muscles et d'améliorer la mobilité. Veillez à inclure une courte routine d'étirement avant chaque entraînement.

Exercices d'échauffement :

1. Tenez-vous debout, les pieds écartés d'environ la largeur des épaules.
2. Commencez par effectuer des cercles avec vos bras en bougeant vos bras vers l'avant, lentement et de manière contrôlée.
3. Effectuez des cercles de bras vers l'arrière afin d'assouplir les épaules et les bras.
4. Faites des squats en vous accroupissant lentement puis en vous redressant. Veillez à garder le droit droit pendant la réalisation du mouvement.



PRUDENCE

Ne vous entraînez pas avec des courbatures ou ménagez les muscles courbaturés, car cela peut entraîner des blessures en cas de mauvaise exécution du mouvement.

3.7.3 Prise de médicaments

Si vous prenez régulièrement des médicaments et que vous souhaitez faire du sport, il est important de faire attention aux effets secondaires possibles. Renseignez-vous auprès de votre médecin ou de votre pharmacien pour savoir si vos médicaments pourraient influencer vos performances sportives.

3.7.4 Groupes musculaires sollicités

Avec un rameur, les groupes musculaires suivants sont sollicités :

- + Musculature du dos
- + Musculature des épaules
- + Musculature des bras
- + Musculature de la sangle abdominale
- + Musculature des jambes

Veillez à garder le dos droit pendant l'entraînement. Ne vous cambrez pas et ne courbez pas le dos. Ne tendez pas complètement vos jambes, mais gardez une légère flexion au niveau des genoux lors du mouvement de retour.



3.7.5 Fréquence d'entraînement

Un entraînement régulier est essentiel pour progresser et rester en bonne santé à long terme. Une pratique régulière permet de renforcer les muscles, d'améliorer l'endurance et d'accroître le bien-être général. N'oubliez pas que même les petites séances d'entraînement qui sont effectuées régulièrement permettent d'obtenir des résultats sur le long terme. Restez motivé et maintenez vos objectifs d'entraînement.

Entraînement basé sur la fréquence cardiaque

L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque vous garantit un entraînement extrêmement efficace et en adéquation avec vos objectifs. Grâce à votre âge et au tableau ci-dessous, vous pouvez lire et déterminer rapidement et facilement la valeur optimale de votre fréquence cardiaque lors de l'entraînement. Un signal sonore retentit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible définie. Vous apprendrez ci-dessous quelle fréquence cardiaque cible est importante en fonction de votre objectif d'entraînement.

Combustion des graisses (perte de poids) : L'objectif principal est de brûler les graisses. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une faible intensité d'entraînement (environ 55% de la fréquence cardiaque maximale) et une durée d'entraînement plus longue sont recommandées.

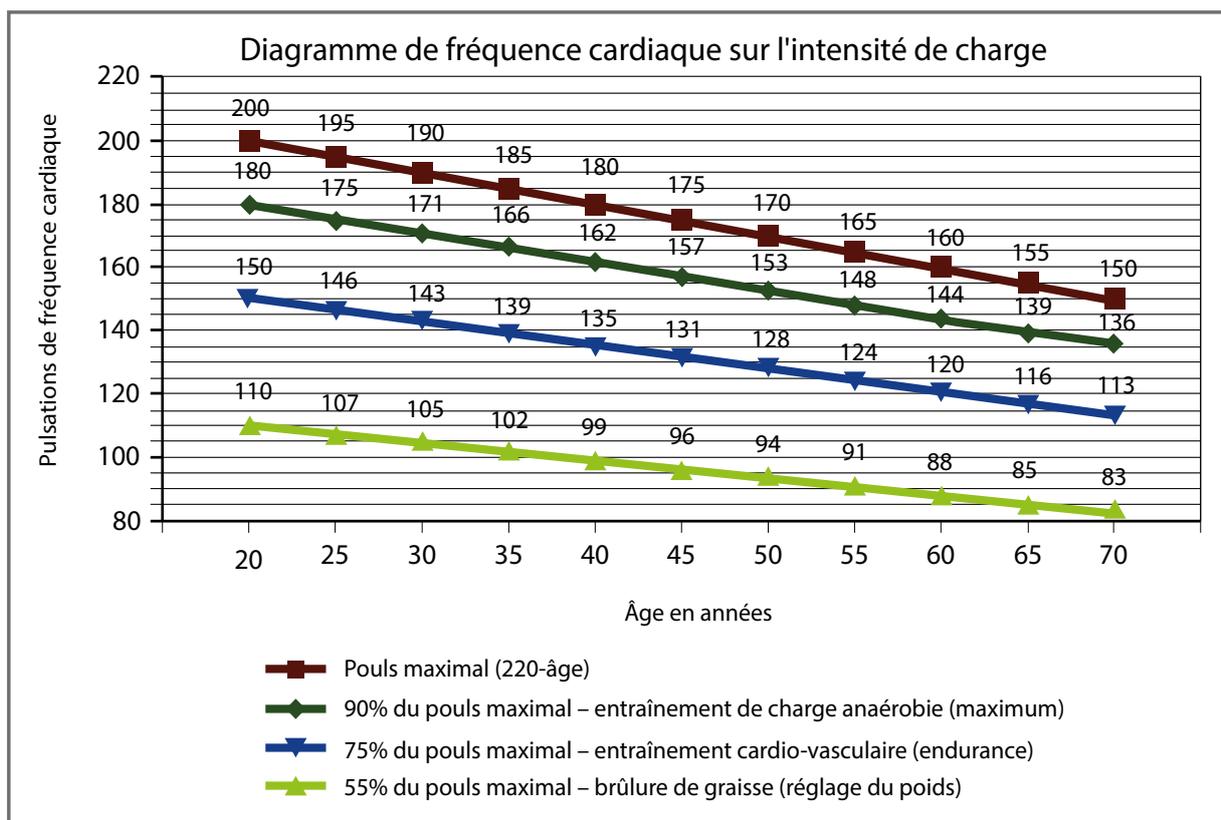
Entraînement cardio-vasculaire (entraînement d'endurance) : L'objectif principal est d'augmenter l'endurance et la forme physique par le biais d'un meilleur approvisionnement en oxygène par le système cardiovasculaire. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité moyenne (environ 75% de la fréquence cardiaque maximale) est nécessaire pour une durée d'entraînement moyenne.

Entraînement de la capacité anaérobie (performance maximale) : L'objectif principal de l'entraînement à l'effort maximal est d'améliorer la récupération après des efforts courts et intenses afin de revenir le plus rapidement possible dans la zone aérobie. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, une intensité élevée (environ 90% de la fréquence cardiaque maximale) est nécessaire lors d'un effort court et intense, suivi d'une phase de récupération afin d'éviter la fatigue musculaire.

Exemple :

Pour une personne de 45 ans, la fréquence cardiaque maximale est de 175 ($220 - 45 = 175$).

- + La zone cible pour la combustion des graisses (55%) est d'environ 96 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,55$.
- + La zone cible pour travailler l'endurance (75%) est d'environ 131 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,75$.
- + La valeur maximale de fréquence cardiaque pour un entraînement basé sur l'amélioration de la capacité maximale d'anaérobie (90%) est d'environ 157 battements/min = $(220 - \text{âge}) \times 0,9$.



4.1 Instructions générales

⚠ AVERTISSEMENT

- + Stockez l'appareil dans un lieu où il reste hors de portée de tiers ou d'enfants.
- + Si votre appareil ne dispose pas de roulettes de déplacement, il convient de le démonter avant son transport.

▶ ATTENTION

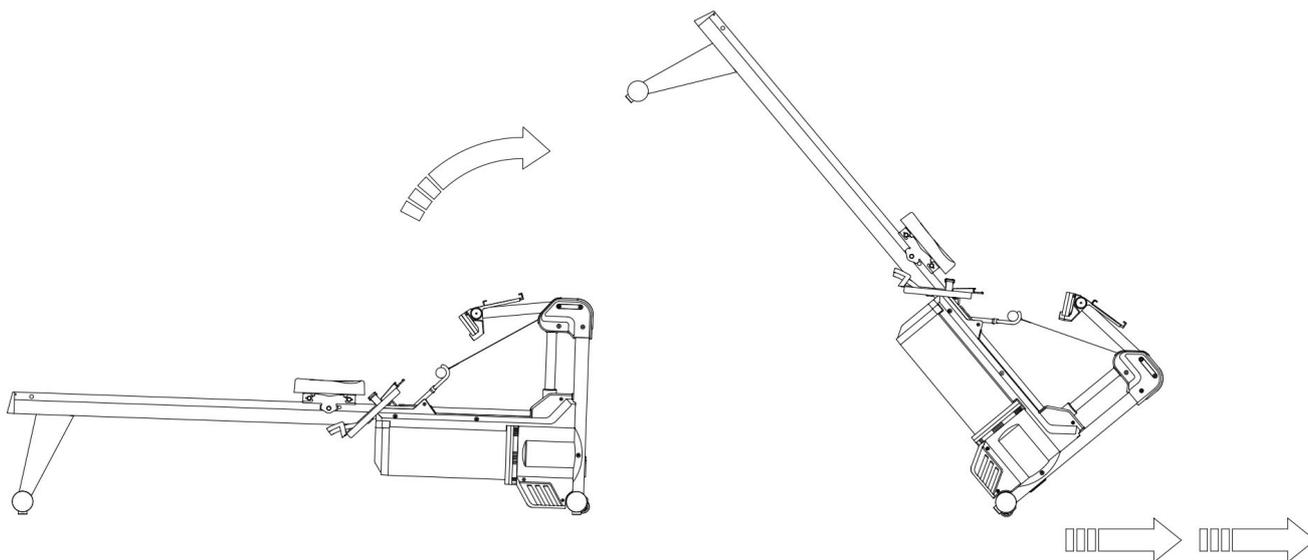
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

4.2 Roulettes de déplacement

▶ ATTENTION

Si vous devez déplacer votre appareil sur un revêtement de sol particulièrement sensible et souple (parquet, stratifié ou planchers), recouvrez le sol de carton ou d'un matériau similaire afin d'éviter tout risque d'endommagement.

1. Placez-vous derrière l'appareil et soulevez-le jusqu'à ce que son poids soit reporté sur les roulettes de déplacement. Vous pouvez ensuite déplacer facilement l'appareil vers l'endroit souhaité. Si vous devez déplacer l'appareil sur une plus longue distance, veuillez démonter l'appareil et l'emballer en toute sécurité.
2. Choisissez le nouvel emplacement de l'appareil en respectant les consignes mentionnées dans le chapitre 1.4 du mode d'emploi.



5.1 Instructions générales

AVERTISSEMENT

- + Ne procédez à aucune modification non conforme sur l'appareil.

PRUDENCE

- + Toute pièce endommagée ou usée peut compromettre votre sécurité et affecter la durée de vie de l'appareil. Remplacez par conséquent immédiatement les composants endommagés ou usés. Adressez-vous à cet effet à votre contractant. N'utilisez pas l'appareil tant qu'il n'est pas remis en état. Si vous devez remplacer des pièces, utilisez exclusivement des pièces de rechange d'origine.

ATTENTION

- + Outre les instructions et recommandations de maintenance et d'entretien mentionnées dans le présent mode d'emploi, des prestations de service et/ou de réparation peuvent être nécessaires ; ces opérations ne doivent être effectuées que par des techniciens SAV habilités.

5.2 Défaits et diagnostic des pannes

L'appareil a fait l'objet de contrôles de qualité réguliers tout au long de sa production. Il peut toutefois arriver que l'appareil présente des défauts ou des dysfonctionnements. Les pièces détachées sont souvent à l'origine de ces défaillances, auquel cas un remplacement de ces pièces est suffisant. Vous trouverez ci-après un aperçu des défauts les plus fréquents ainsi que les solutions de dépannage adéquates. Si l'appareil ne fonctionne toutefois toujours pas correctement, veuillez vous adresser à votre contractant.

Défaut	Cause	Remède
Fréquence cardiaque non détectée	<ul style="list-style-type: none"> + Interférences dans la pièce + Ceinture pectorale inappropriée + Ceinture pectorale mal positionnée + Piles usées 	<ul style="list-style-type: none"> + Éliminez les sources parasites (par ex. téléphone portable, haut-parleur, Wi-Fi, tondeuse, aspirateur...) + Utilisez une ceinture pectorale adéquate (voir accessoires recommandés) + Réajustez la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes + Remplacez les piles

Absence d'affichage à l'écran	La console n'est pas branchée.	<ul style="list-style-type: none"> + Appuyez sur la touche RESET et maintenez-la appuyée pour redémarrer la console. + Redémarrez la console en débranchant le câble d'alimentation pendant env. 15 secondes. + Débranchez puis rebranchez tous les câbles, voir notice de montage. + Contactez un technicien SAV et faites éventuellement remplacer la console.
Les rails de roulement crissent	Rails de roulement / roulettes encrassés ou rails de roulement secs	Nettoyez les rails de roulement et lubrifiez avec du silicone sans graisse

5.3 Codes de défauts et dépannage

Le système électronique de l'appareil procède à des tests en continu. En cas d'écarts, un code de défaut apparaît à l'écran et le fonctionnement normal de l'appareil est arrêté pour votre sécurité.

Veillez vous adresser à votre contractant pour prendre contact avec l'assistance technique.

5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

Les opérations d'entretien suivantes sont à effectuer dans les intervalles de temps indiqués :

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois	Tous les six mois
Écran de console	N	I		
Lubrification du rail de roulement et des pièces mobiles		I		
Rembourrages	N	I		
Revêtements en plastique	N	I		
Vis et câbles		I		
Couleur d'eau /Chlore				I
Légende : N = nettoyage ; I = inspection				

* Veillez à toujours nettoyer les rails de roulement et les pièces mobiles avant de les regraisser.

**Pour éviter la formation d'algues et de dépôts dans le réservoir, il est nécessaire d'utiliser des pastilles de chlore à intervalles réguliers, soit tous les 3 à 6 mois en fonction de l'exposition au soleil. Plus le lieu d'installation est lumineux, plus la fréquence d'utilisation des pastilles de chlore doit être élevée. Il n'est pas nécessaire de changer l'eau.

Un colorant pour rameurs peut être acheté en option pour colorer l'eau du réservoir. Notez que ce colorant est déjà chloré. Il ne doit donc pas être mélangé avec des pastilles de chlore supplémentaires car celles-ci neutralisent la couleur.

6 ÉLIMINATION

À la fin de sa durée de vie, l'appareil ne doit pas être éliminé avec les déchets ménagers. Il doit être confié à un centre de collecte spécialisé dans le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour de plus amples informations, contactez le centre compétent d'élimination des déchets le plus proche de chez vous.



Les matériaux sont recyclables, conformément à leur marquage. Par le recyclage des matières, la réutilisation ou d'autres formes de valorisation des anciens appareils, vous prenez activement part à la protection de notre environnement.

7 ACCESSOIRES RECOMMANDÉS

Pour rendre votre entraînement encore plus agréable et efficace, nous vous recommandons de compléter votre appareil de fitness par des accessoires adéquats. Pour les rameurs, un **tapis de sol** permet d'assurer plus de stabilité à votre appareil. Il protège le sol de la transpiration ainsi que des projections lors de l'utilisation d'un **spray de silicone**, idéal pour entretenir votre vélo. Nous recommandons également l'utilisation de **gants pour rameur**. Pour les rameurs avec résistance à eau, assurez-vous d'acheter des pastilles de chlore.

Si votre appareil de fitness propose un entraînement basé sur la fréquence cardiaque, nous vous recommandons vivement l'utilisation d'une **ceinture pectorale** compatible afin de garantir une transmission optimale de votre fréquence cardiaque.

Notre gamme d'accessoires offre une qualité optimale pour rendre votre entraînement encore plus efficace. Pour toute information sur nos accessoires compatibles, rendez-vous sur notre boutique en ligne et consultez le descriptif détaillé de nos produits. Il suffit à cet effet de saisir le numéro d'article correspondant en haut dans le champ de recherche. Vous serez alors dirigé vers les accessoires recommandés. Vous pouvez également utiliser le code-QR mis à disposition. Vous avez bien sûr également la possibilité de contacter notre service clientèle par téléphone, par mail, dans l'un de nos magasins ou via les réseaux sociaux. C'est avec plaisir que nous vous conseillerons !



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Gel de contact



Gants pour rameur



Spray à base de silicone

8.1 Numéro de série et désignation du modèle

Afin de vous assurer le meilleur service possible, nous devons connaître la désignation du modèle, le numéro d'article, le numéro de série, la vue éclatée et la liste des pièces. Vous trouverez les données de contact correspondantes au chapitre 10 du mode d'emploi.

❗ REMARQUE

Le numéro de série de votre appareil est unique. Il se trouve sur un autocollant blanc. La position exacte de l'autocollant est indiquée sur la figure ci-après.



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

Numéro de série :

Marque / catégorie :

Désignation du modèle :

Référence article :

8.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Nbre
A1	FRAME	1
A2	PULLEY COVER (L)	1
A3	PULLEY COVER (R)	1
A4	CHAIN COVER (L)	1
A5	CHAIN COVER (R)	1
A6	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x65mm	5
A9	WASHER M6xΦ16x1.5T	5
A10	STRAP PULLEY	1
A11	BEARING 6000ZZ	2
A12	SLEEVE Φ10xΦ6.2x48.8mm	1
A13	C CLIP	2
A14	HANDLEBAR HANGER	1
A16	HEX SOCKET FLAT HEAD CAP SCREW M6X12mm	2
A17	DECORATION TUBE	1
A18	STRAP WHEEL SUPPORT PILLAR Φ15xΦ6x30.5mm	2
A18-1	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x40mm	2
A19	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M8x10mm	1
A20	DC POWER SUPPLY COVER	1
A22	COUNTERSUNK HEAD PHILLIPS TAPPING SCREWS M4x12mm	2
A23	PRESSING PIPE HANGER	1
A24	WASHER Φ8xΦ25x3T	1
A25	HEX HEAD CAP SCREW M8x25mm	1
A26	NUT M8	1
A27	WASHER M10x2Tx16	3
A28	BEARING 6000ZZ(TPX-Z3)	2
A29	HEX HEAD CAP SCREW M10x30mm	1
A31	STRAP WHEEL SIDE PLATE (R)	1
A32	STRAP WHEEL SIDE PLATE (L)	1
A33	AXLE	1
A34	STRAP GUIDING WHEEL	1
A35	BEARING 608ZZ(TPX)	2

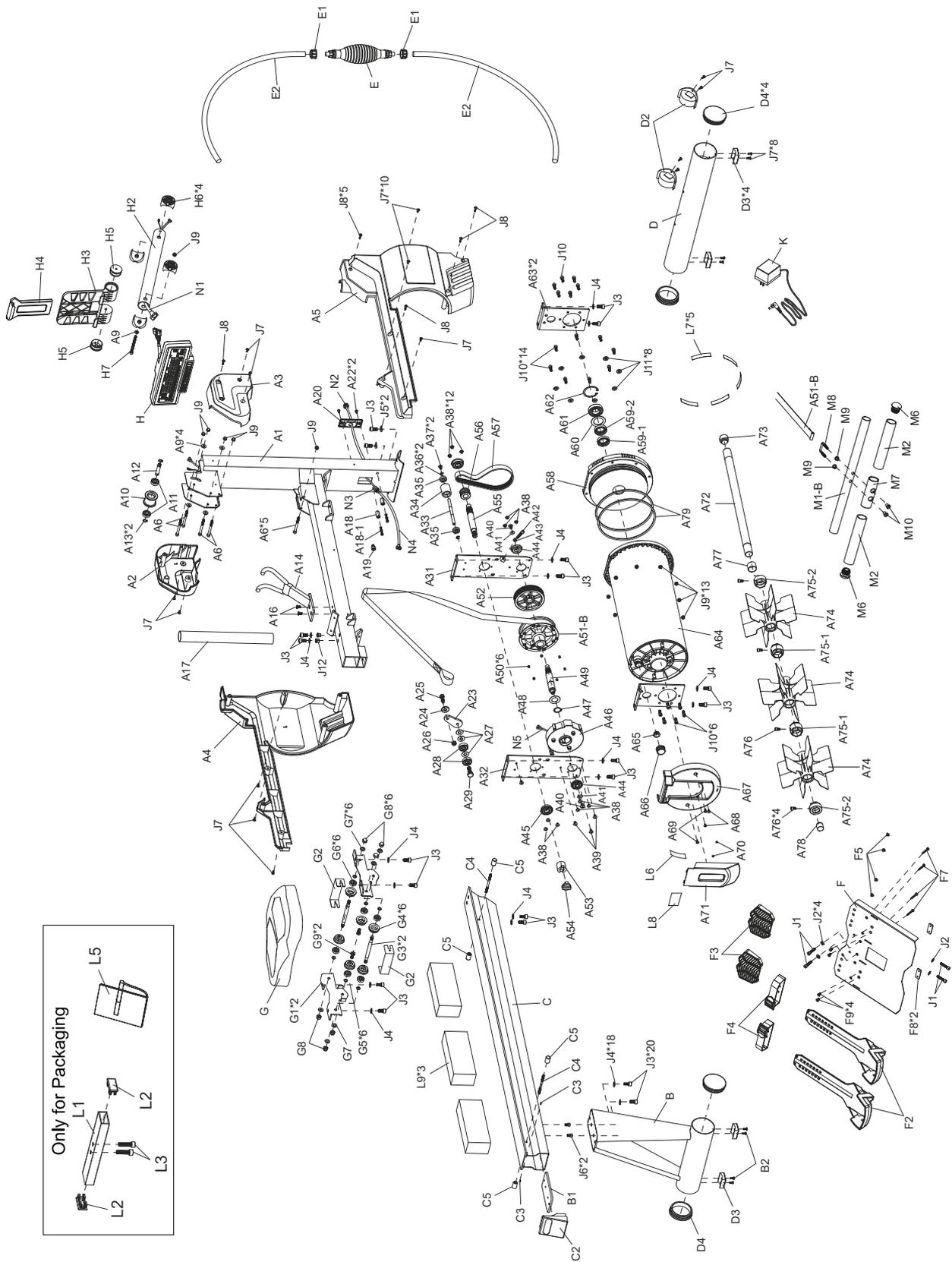
A36	C CLIP E6	2
A37	TRUSS HEAD PHILLIPS SCREWS M5x10mm	2
A38	TRUSS HEAD PHILLIPS SCREWS M5x6mm	12
A39	TRUSS HEAD PHILLIPS SCREWS M5x10mm	3
A40	TRUSS HEAD PHILLIPS SCREWS M6x12mm	2
A41	WASHER $\Phi 6 \times \Phi 16 \times 1.5T$	2
A42	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x30mm	1
A43	HEX NUT M6	1
A44	BEARING 6201ZZ	2
A45	BEARING 6202ZZ	2
A46	SPRING BOX	1
A47	C CLIP S20	1
A48	STEEL PLATE WASHER	1
A49	AXLE M6	1
A50	MAGNET $\Phi 6 \times 5T$	6
A51-B	ONE-WAY STRAP PULLEY	1
A52	BELT WHEEL	1
A53	BELT PULLEY CONNECTOR	1
A54	CROSS SECTION CONNECTOR	1
A55	AXLE $\Phi 19 \times 142mm$	1
A56	BELT PULLEY 32x24	1
A57	BELT 190J8	1
A58	FRONT COVER OF WATER TANK	1
A59-1	BUSHING $\Phi 25 \times \Phi 40 \times 10mm(NOK)$	1
A59-2	BUSHING $\Phi 25 \times \Phi 40 \times 10mm(TPO)$	1
A60	BLOCKING RING	1
A61	BEARING 6005ZZ	1
A62	C CLIP	1
A63	WATER TANK FIXING PLATE	2
A64	WATER TANK	1
A65	PLUG	1
A66	WATER TANK CAP	1
A67	REAR COVER OF WATER TANK	1
A68	COUNTERSUNK HEAD PHILLIPS TAPPING SCREWS M4x10mm	2

A69	TRUSS HEAD PHILLIPS SCREWS M4x12mm	2
A70	MAGNET Ø5x3T	2
A71	WATER TANK CAP COVER	1
A72	AXLE Ø25x485mm	1
A73	WATER TANK CONNECTOR	1
A74	PROPELLER	3
A75-1	CONNECTION RING	2
A75-2	CONNECTION RING	2
A76	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x10mm	4
A77	BUSHING Ø25xØ28x20L	1
A78	PLUG	1
A79	O RING Ø177.17x5.33T	2
B	REAR STABILIZER	1
B1	FIXING PLATE	1
B2	TRUSS HEAD PHILLIPS TAPPING SCREWS M4x12mm	4
C	SLIDING TRACK	1
C2	REAR COVER OF SLIDING TRACK	1
C3	ROUND HEAD PHILLIPS SCREWS M2x6mm	2
C4	DOUBLE HEAD SCREW Ø5.25x85mm	2
C5	STOP BLOCK Ø14x22mm	4
D	FRONT STABILIZER	1
D2	TRANSPORTATION WHEEL Ø76.2	2
D3	FEET 40x32mm	4
D4	SIDE COVER Ø76.2	4
E	DRUM PUMP	1
E1	NUT	2
E2	PIPE	2
F	PADDLE	1
F2	ADJUSTABLE PADDLE	2
F3	PLASTIC MAT	2
F4	PADDLE STRAP	2
F5	TRUSS WASHER HEAD TAPPING SCREW M4x8mm	4
F7	TRUSS HEAD PHILIPPS TAPPING SCREWS M4x25mm	4
F8	FIXING PLATE	2

F9	COUNTERSUNK PHILIPPS SCREWS M5x10mm	4
G	SADDLE	1
G1	SADDLE SIDE PLATE	2
G2	WHEEL PROTECTION PLATE	2
G3	AXLE	2
G4	WHEEL	6
G5	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 12 \times 2 \text{mm}$	6
G6	BEARING 608ZZ(BMC)	6
G7	WASHER M8x $\Phi 16 \times 2.0 \text{T}$	6
G8	HEX CAP NUT M8	6
G9	SCREW M8x20mm	2
H	CONSOLE	1
H2	CONSOLE TUBE	1
H3	CONSOLE STAND	1
H4	SMART DEVICE STAND	1
H5	TURNING AXLE COVER	2
H6	AXLE COVER	4
H7	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x75mm	1
J1	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x30mm	4
J2	WASHER M6x $\Phi 13 \times 1 \text{T}$	4
J3	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M8x16mm	20
J4	WASHER M8x $\Phi 16 \times 1.5 \text{T}$	18
J5	ARC WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 1.5 \text{T}$	2
J6	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x10mm	2
J7	TRUSS HEAD PHILLIPS TAPPING SCREWS M4x12mm	18
J8	TRUSS HEAD PHILLIPS TAPPING SCREWS M4x19mm	5
J9	HEX NUT M6	14
J10	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M6x16mm	20
J11	WASHER $\Phi 6 \times \Phi 13 \times \Phi 1 \text{T}$	8
J12	CLINCH NUTS	2
K	ADAPTOR	1
L1	PACKAGING TUBE	1
L2	SIDE COVER 20x40mm	2
L3	HEX SOCKET HEAD CAP SCREW M8x30mm	2

L5	STRAP HOLDER	1
L6	WATER LEVEL STICKER	1
L7	DECORATION STICKER	5
L8	STICKER	1
L9	FOAM	3
M1-B	HANDLEBAR	1
M2	FOAM	2
M6	SIDE COVER Φ 28.6	2
M7	ALUMINUM HANDLE COVER	1
M8	IRON BUCKLE	1
M9	T SHAPE SCREW	2
M10	NUT M6X Φ 16X15mm	2
N1	WIRE 400mm	1
N2	DC LINE 620mm	1
N3	WIRE620mm	1
N4	WIRE300mm	1
N5	SENSOR WIRE 6x25x150mm	1

8.3 Vue éclatée



Les produits de cardiostrong® sont soumis à un contrôle de qualité rigoureux. Si, malgré les soins apportés, votre appareil de fitness ne fonctionnait pas de manière irréprochable, nous le regrettons vivement et nous vous invitons à prendre contact avec notre service clientèle. Notre ligne d'assistance technique se tient volontiers à votre disposition par téléphone.

Descriptions de défauts

Votre appareil d'entraînement a été conçu pour vous garantir en permanence un entraînement de haut niveau. Toutefois, en cas de problème, veuillez d'abord lire le mode d'emploi. Si vous ne parvenez pas à résoudre vous-même le problème, adressez-vous à votre contractant ou à notre ligne d'assistance gratuite. Pour pouvoir résoudre vos problèmes dans les meilleurs délais, veuillez décrire le défaut le plus précisément possible.

Outre la garantie légale, nous accordons une garantie sur tous les appareils de fitness achetés chez nous dans la mesure des dispositions suivantes.

Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.

Bénéficiaire de la garantie

Le bénéficiaire de la garantie est le premier acheteur ou toute personne ayant reçu en cadeau un produit neuf acheté d'un premier acheteur.

Délais de garantie

Dès la livraison de l'appareil, nous vous offrons une garantie dessus, dont la durée est précisée sur notre boutique en ligne. Vous trouverez la durée de la garantie de votre appareil sur la page du produit correspond de notre site internet.

Frais de remise en état

L'indemnisation garantie se fait selon notre choix par réparation, par échange des pièces endommagées ou par échange de l'intégralité de l'appareil. Les pièces de rechange à monter soi-même lors de l'assemblage de l'appareil doivent être remplacées par le bénéficiaire de la garantie lui-même et ne sont pas prévues dans la remise en état. Après expiration de la garantie, les frais pour les pièces de rechange, la remise en état, la réparation, l'installation et l'expédition incombent à l'acheteur.

Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :

- + Utilisation à domicile : exclusivement usage privé à domicile jusqu'à 3 heures par jour
- + Usage semi-professionnel : jusqu'à 6 heures par jour (par ex. centres de rééducation, hôtels, clubs, salle de fitness en entreprise)
- + Usage professionnel : plus de 6 heures par jour (par ex. en salle de gym)

Service Garantie

Durant la période de garantie, les appareils présentant des dysfonctionnement dûs à des défauts du matériel utilisé ou des défauts de fabrication seront, à notre appréciation, réparés ou remplacés. Les pièces ou appareils échangés deviennent notre propriété. Les prestations de la garantie n'entraînent ni une prolongation ni un renouvellement du délai de garantie.

Conditions de garantie

Pour pouvoir faire usage de la garantie, il convient de procéder comme suit :

Prenez contact par courriel ou par téléphone avec le service clientèle. Si le produit sous garantie doit être envoyé pour réparation, les frais encourus sont à la charge du vendeur. Après expiration de la garantie, les frais de transport et d'assurance sont à la charge de l'acheteur. Si le défaut entre dans le cadre de notre prestation de garantie, un appareil réparé ou un appareil neuf vous sera envoyé.

Les droits à la garantie sont exclus dans le cas de dommages causés par :

- + une utilisation incorrecte ou non conforme
- + les influences environnementales (humidité, chaleur, poussière etc.)
- + le non-respect des consignes de sécurité applicables à l'appareil
- + le non-respect des consignes figurant dans le mode d'emploi
- + des violences (par ex. chocs, coups, chutes)
- + des interventions effectuées par un service après-vente autre que ceux agréés
- + des tentatives de réparation effectuées par l'acheteur

Justificatif d'achat et numéro de série

Assurez-vous d'être en mesure de présenter la facture correspondante en cas de recours à la garantie. Afin de pouvoir identifier clairement la version de votre modèle et pour notre contrôle de qualité, nous devons connaître, pour toute intervention S.A.V, le numéro de série de votre appareil. Notez si possible le numéro de série ainsi que votre numéro client avant d'appeler notre ligne d'assistance. Cela facilitera le traitement de votre demande.

Si vous avez des difficultés à trouver le numéro de série de votre appareil d'entraînement, demandez de l'aide auprès de nos collaborateurs du service après-vente.

Service hors garantie

En cas de défectuosité de votre appareil d'entraînement après expiration de la garantie ou si le défaut n'entre pas dans le cadre de la prestation de garantie (par ex. dommages dûs à une usure normale), nous nous tenons à votre disposition pour vous proposer une offre personnalisée. Veuillez vous adresser à notre service clientèle afin de trouver une solution rapide et économique à votre problème. Dans ce cas, les frais d'envoi seront à votre charge.

Communication

Un entretien avec nos spécialistes suffit dans de nombreux cas à remédier à vos problèmes. Nous savons combien il est important pour vous que les problèmes soient résolus rapidement et simplement afin que vous puissiez profiter des joies de l'entraînement sans subir de longues périodes d'interruption. Il est également dans notre intérêt de trouver une solution rapide et non bureaucratique à votre demande. Gardez donc à portée de main votre numéro client ainsi que le numéro de série de l'appareil défectueux.

DE	DK	UK
<p>TECHNIK</p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.</p> <p>SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (kostenlos) ☎ 04621 4210 - 0 ✉ info@fitshop.de 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statita</p>	<p>TEKNIK OG SERVICE</p> <p>☎ 80 90 16 50 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk 🕒 Åbningstider kan findes på hjemmesiden: https://stg.fit/statit7</p>	<p>CUSTOMER SUPPORT</p> <p>☎ 00800 2020 2772 +494621 4210 944 ✉ info@fitshop.co.uk 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statitc</p>
	FR	BE
	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ +33 (0) 189 530984 +49 4621 42 10 933 ✉ info@fitshop.fr 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit4</p>	<p>TECHNIQUE & SERVICE</p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 4210 933 ✉ info@fitshop.be 🕒 Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet: https://stg.fit/statit8</p>
ES	NL	INT
<p>TECNOLOGÍA Y SERVICIOS</p> <p>☎ 911 238 029 ✉ info@fitshop.es 🕒 Consulta nuestro horario de apertura en la página web: https://stg.fit/statit5</p>	<p>TECHNISCHE DIENST & SERVICE</p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ service@fitshop.nl 🕒 De openingstijden vindt u op onze homepage: https://stg.fit/statit3</p>	<p>TECHNICAL SUPPORT & SERVICE</p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@fitshop.de 🕒 You can find the opening hours on our homepage: https://stg.fit/statita</p>
PL	AT	CH
<p>DZIAŁ TECHNICZNY I SERWIS</p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl 🕒 Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej: https://stg.fit/statit6</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 20 20277 (Freecall) +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.at 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statitb</p>	<p>TECHNIK & SERVICE</p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@fitshop.ch 🕒 Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage: https://stg.fit/statit9</p>

Vous trouverez sur cette page web une liste détaillée de tous les magasins du Groupe Fitshop en France et à l'étranger, avec leur adresse et leurs horaires d'ouverture.

www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales

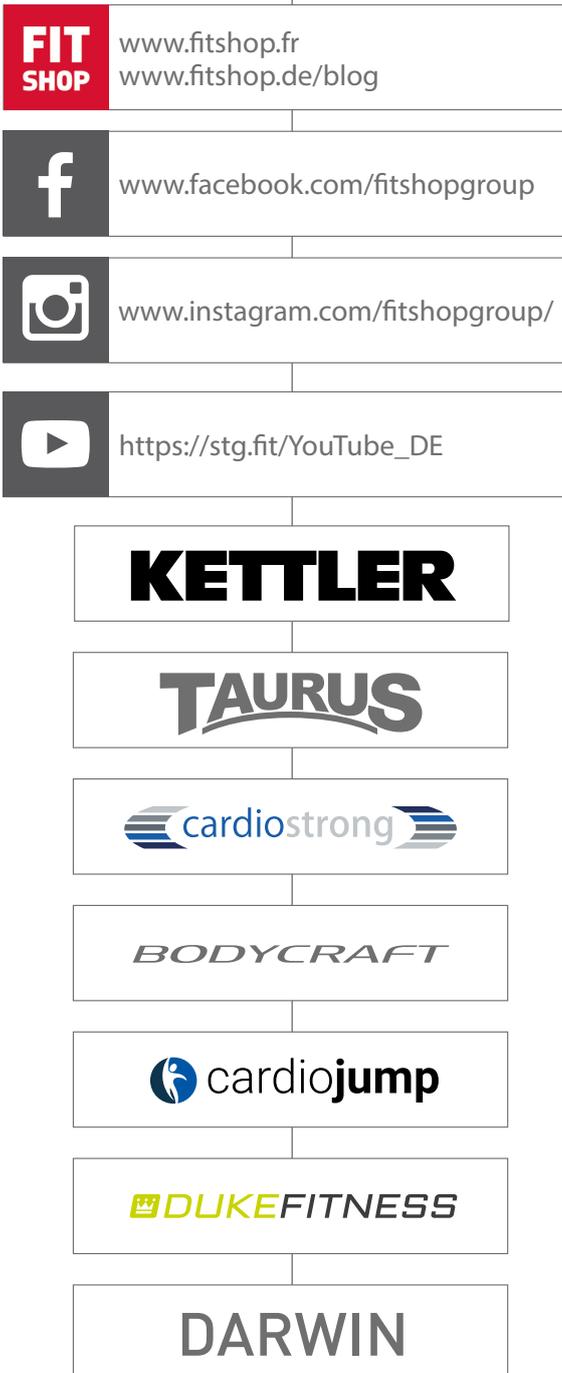
NOUS VIVONS LE FITNESS

BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec plus de 70 succursales, Fitshop est le plus grand marché spécialisé d'appareils de fitness à domicile en Europe et compte parmi les sociétés de vente en ligne les plus renommées dans le domaine de l'équipement de fitness. Plus de 25 boutiques en ligne sont disponibles pour les particuliers dans la langue de leur pays. Des magasins vous accueillent également pour composer l'appareil de votre choix. La société fournit également les salles de gym, hôtels, clubs de sports, entreprises et cabinets de kinésithérapie en appareils d'endurance et de musculation conçus pour un usage professionnel.

Fitshop offre une large gamme d'appareils de fitness de fabricants renommés, ainsi que ses propres produits et des prestations de service complètes (service de montage et conseils de professionnels avant et après l'achat de votre appareils). L'entreprise emploie à cet effet de nombreux spécialistes scientifiques du sport, entraîneurs de fitness et athlètes de compétition.

N'hésitez pas à nous rendre visite sur les réseaux sociaux ou sur notre blog !



Notes

Notes

Notes

