



## Notice de montage et mode d'emploi



max. 120 kg



~ 60 Min.



54 kg

L 127 | L 70 | H 107

CSTBC70B2.02.04

N° d'article CST-BC70-B-2

Vélo semi-allongé **BC70**



# Table des matières

|          |                                               |           |
|----------|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>1</b> | <b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>                 | <b>7</b>  |
| 1.1      | Notes techniques                              | 7         |
| 1.2      | Sécurité personnelle                          | 8         |
| 1.3      | Sécurité électrique                           | 9         |
| 1.4      | Emplacement                                   | 10        |
| <b>2</b> | <b>MONTAGE</b>                                | <b>11</b> |
| 2.1      | Instructions générales                        | 11        |
| 2.2      | Contenu de la livraison                       | 12        |
| 2.3      | Montage                                       | 14        |
| <b>3</b> | <b>MODE D'EMPLOI</b>                          | <b>21</b> |
| 3.1      | Affichage de la console                       | 21        |
| 3.2      | Fonctions des touches                         | 22        |
| 3.3      | Mise en marche de l'appareil                  | 23        |
| 3.4      | Programmes                                    | 25        |
| 3.4.1    | QUICK START dans le programme manuel          | 26        |
| 3.4.2    | Manual Mode – Mode manuel                     | 26        |
| 3.4.3    | Programmes à profil                           | 27        |
| 3.4.4    | Programme défini par l'utilisateur            | 29        |
| 3.4.5    | Programme basé sur les watts                  | 30        |
| 3.5      | Contrôle de la fréquence cardiaque            | 31        |
| 3.6      | Récupération                                  | 32        |
| 3.7      | Contrôle et effacement des données mémorisées | 32        |
| 3.8      | Compartiment à piles                          | 35        |
| 3.9      | Mesure de la fréquence cardiaque              | 36        |
| <b>4</b> | <b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>                  | <b>38</b> |
| 4.1      | Instructions générales                        | 38        |
| 4.2      | Roulettes de déplacement                      | 38        |
| <b>5</b> | <b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>    | <b>39</b> |
| 5.1      | Instructions générales                        | 39        |
| 5.2      | Défauts et diagnostic des pannes              | 39        |
| 5.3      | Codes de défauts et dépannage                 | 40        |
| 5.4      | Calendrier d'entretien et de maintenance      | 41        |
| <b>6</b> | <b>ÉLIMINATION</b>                            | <b>41</b> |

|     |                                          |    |
|-----|------------------------------------------|----|
| 7   | ACCESSOIRES RECOMMANDÉS                  | 42 |
| 8   | COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE          | 43 |
| 8.1 | Numéro de série et désignation du modèle | 43 |
| 8.2 | Liste des pièces                         | 44 |
| 8.3 | Vue éclatée                              | 47 |
| 9   | GARANTIE                                 | 49 |
| 10  | CONTACT                                  | 51 |

## 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 sport et de fitness haut de gamme conçus pour une utilisation à domicile ou destinés à équiper les salles de gym et les établissements commerciaux. Les appareils de fitness de cardiostrong poursuivent l'objectif premier des sportifs, celui d'atteindre un niveau de performance maximal ! Les appareils sont ainsi développés en étroite concertation avec des sportifs et des experts en sciences du sport. Les sportifs sont en effet les mieux placés pour juger de la perfection d'un appareil de fitness.

Pour de plus amples informations, veuillez consulter le site [www.sport-tiedje.com](http://www.sport-tiedje.com).

### Utilisation conforme

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

L'appareil est destiné exclusivement à une utilisation à domicile. L'appareil n'est pas adapté à un usage semi-professionnel (par ex. hôpitaux, clubs, hôtels, établissements scolaires etc.) ni à une application commerciale ou professionnelle (par ex. salle de gym).

## MENTIONS LÉGALES

Sport-Tiedje 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



©2011 cardiostrong est une marque déposée de la société Sport-Tiedje GmbH. Tous droits réservés. Toute utilisation de cette marque sans l'autorisation écrite de Sport-Tiedje est interdite.

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

## 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.

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.



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 DEL de

- + Vitesse en km/h
- + Durée de l'entraînement en min
- + Distance d'entraînement en km
- + Cadence (nombre de tours par minute)
- + Calories brûlées (par minute et total)
- + Fréquence cardiaque (à partir des capteurs tactiles ou d'une ceinture pectorale)
- + Watts
- + Niveau de résistance

|                                               |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Système de résistance :                       | système électronique de freinage magnétique |
| Niveaux de résistance :                       | 16                                          |
| Watts :                                       | 10 - 350 watts                              |
| Mémoires utilisateurs :                       | 4                                           |
| Programmes d'entraînement :                   | 19                                          |
| Programmes manuels :                          | 1                                           |
| Programmes prédéfinis :                       | 12                                          |
| Programmes basés sur les watts :              | 1                                           |
| Programmes basés sur la fréquence cardiaque : | 4                                           |
| Programmes définis par l'utilisateur :        | 1                                           |
| Masse d'inertie :                             | 9 kg                                        |
| Longueur des bras de pédales :                | 17 cm                                       |

### Poids et dimensions

|                                               |                              |
|-----------------------------------------------|------------------------------|
| Poids de l'article (brut, emballage inclus) : | 61 kg                        |
| Poids de l'article (net, sans emballage) :    | 54 kg                        |
| Dimensions de l'emballage (L x l x h) :       | env. 135 cm x 32 cm x 75 cm  |
| Dimensions d'installation (L x l x h) :       | env. 127 cm x 70 cm x 107 cm |
| Poids utilisateur maximal :                   | 120 kg                       |

## 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 cholestérine 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.

### **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.
- + 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.

### **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.

### **ATTENTION**

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.

## 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.

### 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**

- + N'ouvrez pas l'emballage sur le côté.
- + 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.

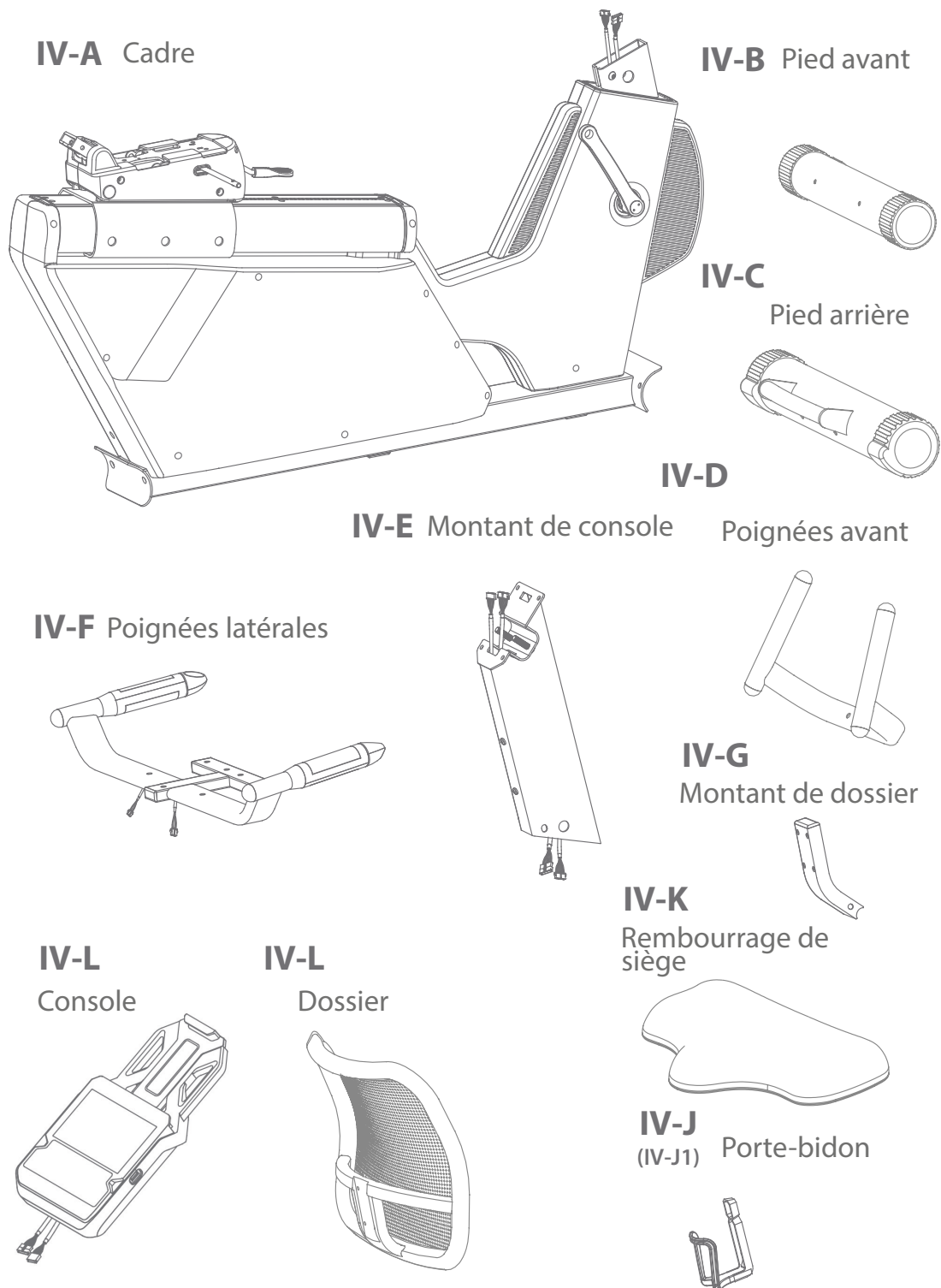
## 2.2 Contenu de la livraison

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.



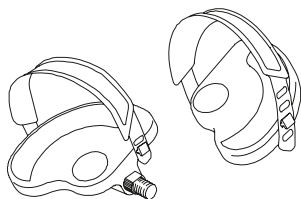
### PRUDENCE

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

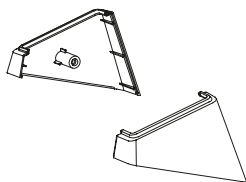


## IV-M

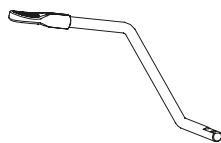
**IV-M1 & IV-M2** Pédale



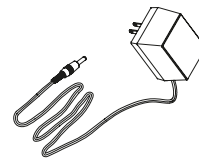
**IV-M3 & IV-M4**  
Revêtement



**IV-M5** Levier

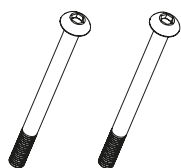


**IV-M6** Fiche secteur



## IV-N

**IV-N1** Vis



**IV-N2** Rondelle  
entretoise



**IV-N3** Vis



**IV-N4** Vis



**IV-N6** Vis



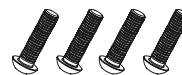
**IV-N7** Vis



**IV-N9** Écrou



**IV-N10** Vis



**IV-N11** Levier de  
réglage



**IV-N13** Vis



**IV-N15** Rondelle  
élastique



**IV-N16** Vis



## 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

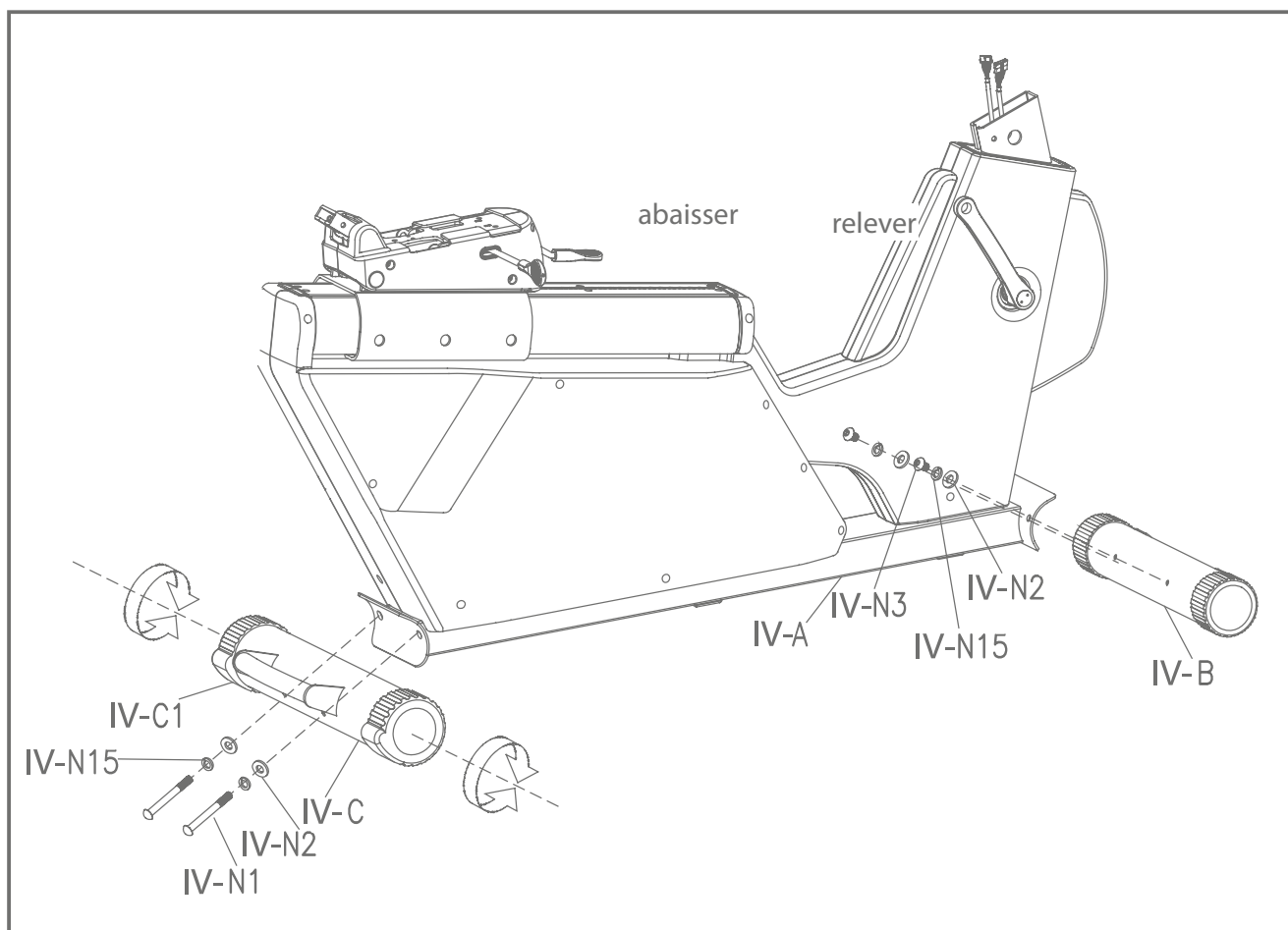
Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.

### Étape 1 : montage des pieds avant et arrière

1. Fixez le pied arrière (IV-C) sur le cadre (IV-A) à l'aide de deux rondelles entretoises (IV-N2), deux rondelles élastiques (IV-N15) et deux vis (IV-N1).
2. Fixez ensuite le pied avant (IV-B) sur le cadre (IV-A) à l'aide de deux rondelles entretoises (IV-N2), deux rondelles élastiques (IV-N15) et deux vis (IV-N3).

### ❶ REMARQUE

Si l'appareil n'est pas stable après l'assemblage, ajustez les vis de réglage situées en dessous du pied (IV-C1).



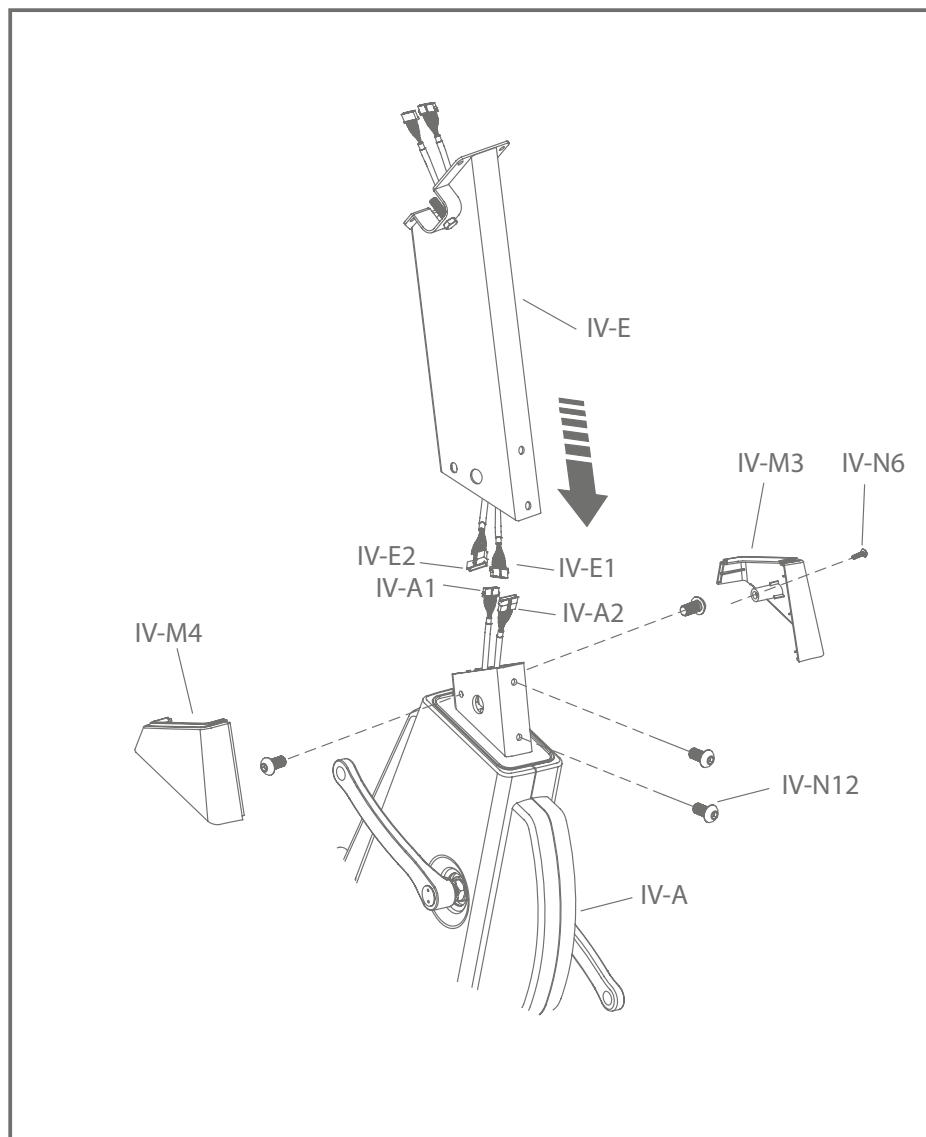
## Étape 2 : montage du montant de la console

1. Desserrez d'abord les vis (IV-N12) du cadre.
2. Reliez les câbles de capteurs (IV-E1 et IV-E2) du montant de console aux câbles de capteurs (IV-A1 et IV-A2) du cadre.
3. Fixez le montant de console (IV-E) sur le cadre (IV-A) à l'aide de deux vis (IV-N12).

### ► ATTENTION

Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

4. Faites coulisser les revêtements (IV-M3 et IV-M4) sur le cadre (IV-A) et fixez-les avec deux vis (IV-N6).



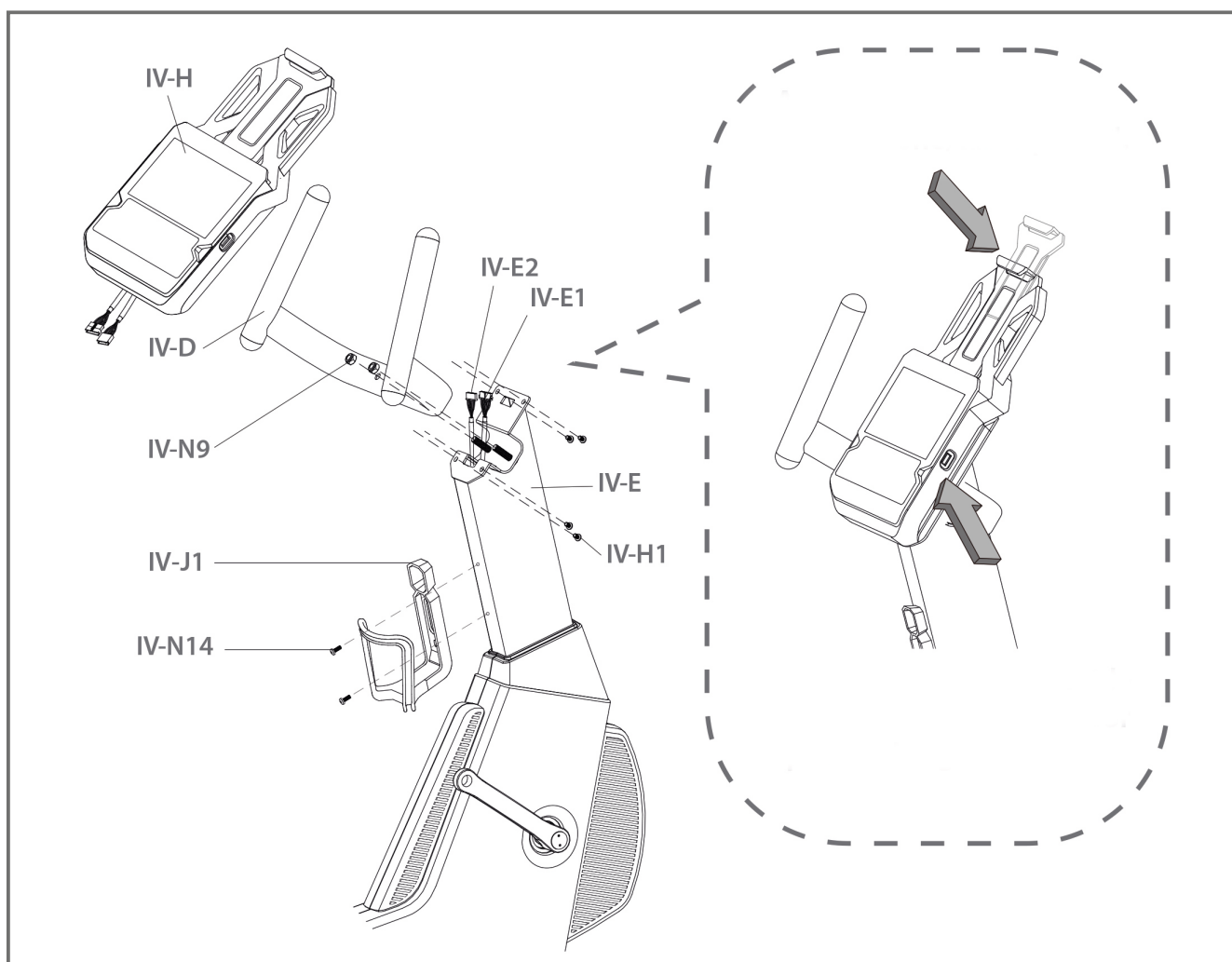
### Étape 3 : montage des poignées supérieures et de la console

1. Positionnez les poignées supérieures (IV-D) sur la plaque en fer du montant de console (IV-E) et fixez-les à l'aide de deux écrous (IV-N9).
2. Desserrez quatre vis (IV-H1) de la console (IV-H).
3. Reliez les câbles de capteurs (IV-E1 et IV-E2) du montant de console aux câbles de la console. Vérifiez que les câbles sont correctement reliés entre eux.

#### ► ATTENTION

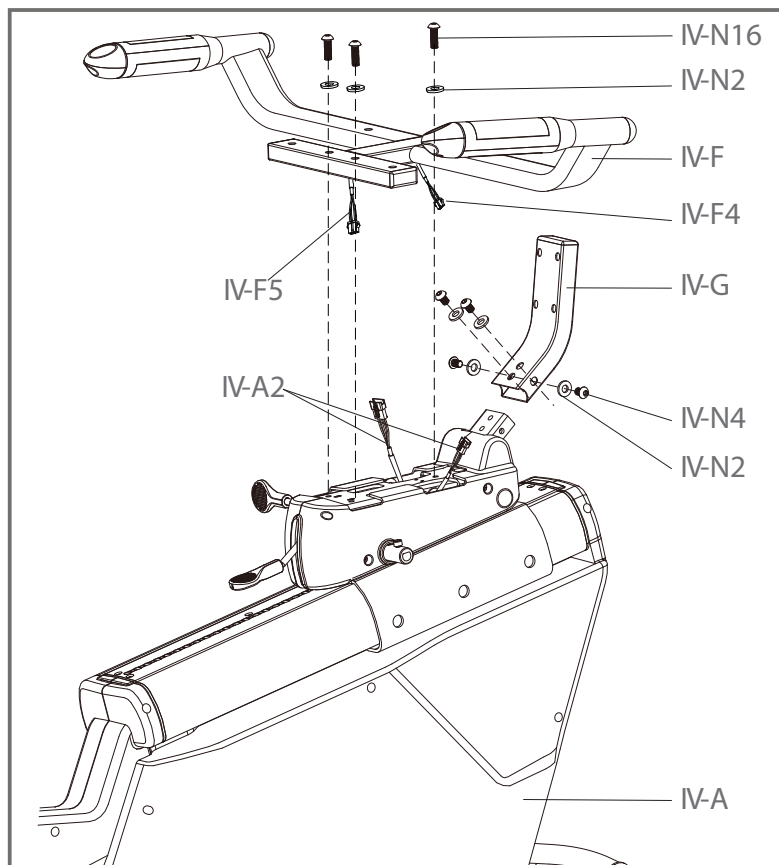
Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

4. Poussez avec précaution les câbles dans le montant de console et fixez la console (H) sur le montant de console ((IV-E) à l'aide de deux vis (IV-H1).
5. Fixez le porte-gourde (IV-J1) sur le cadre principal (A) à l'aide des vis (IV-N14).



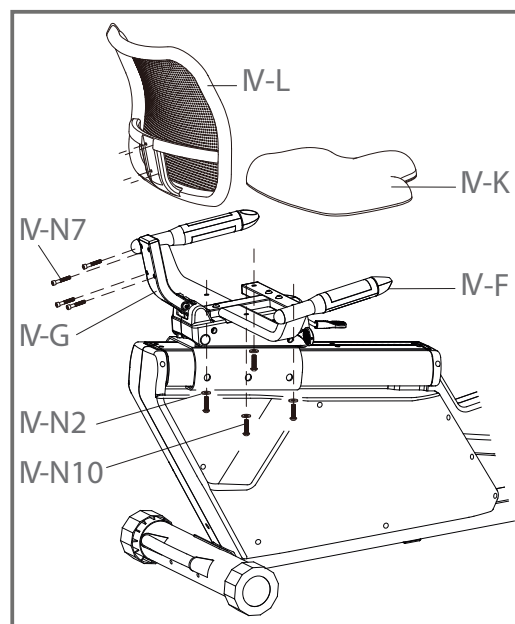
#### Étape 4 : montage du montant de dossier et des poignées latérales

1. Fixez le montant de dossier (IV-G) sur le cadre (IV-A) à l'aide de deux vis (IV-N4) et de deux rondelles entretoises (IV-N2).
2. Reliez les câbles de capteurs (IV-F5 et IV-F4) de la poignée aux câbles de capteurs (IV-A2) du cadre.
3. Faites coulisser les poignées latérales (IV-F) sur le cadre (IV-A) et fixez les pièces à l'aide de trois vis (IV-N16) et trois rondelles entretoises.



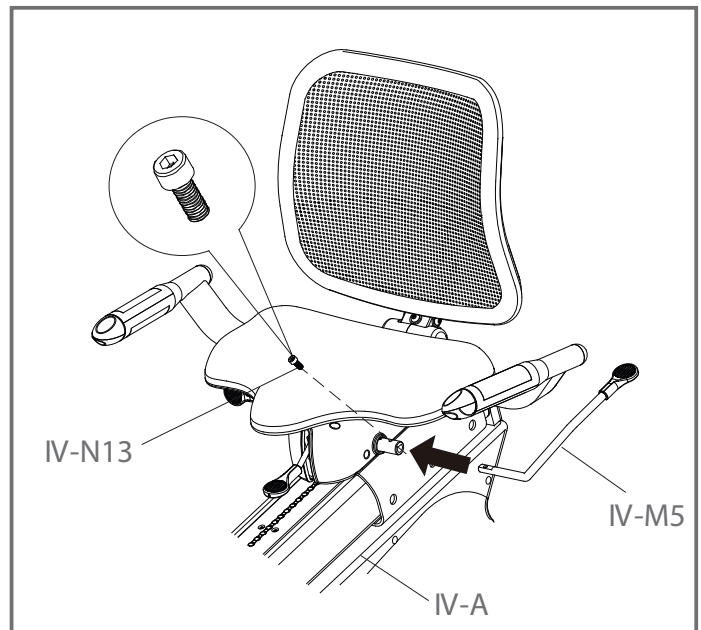
#### Étape 5 : montage du dossier et du rembourrage de siège

1. Fixez le dossier (IV-L) sur le montant de dossier (IV-G) à l'aide de quatre vis (IV-N7).
2. Fixez le rembourrage de siège (IV-K) sur l'armature des poignées latérales (IV-F) à l'aide de quatre rondelles entretoises (IV-N2) et quatre vis (IV-N10).



## Étape 6 : montage du levier de réglage

Poussez le levier de réglage (IV-M5) dans le cadre (IV-A) et fixez-le à l'aide d'une vis de butée (IV-N13).

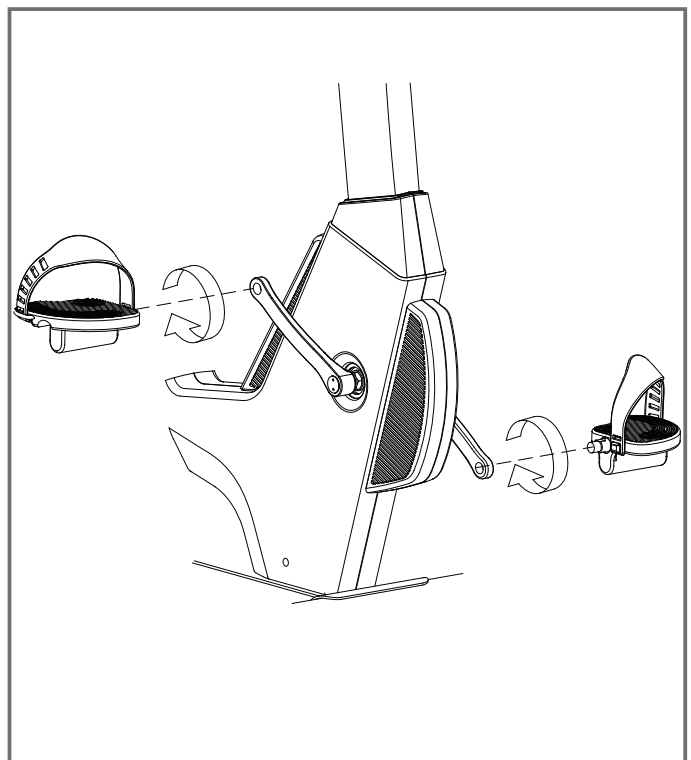


## Étape 7 : montage des pédales

1. Positionnez la pédale droite sur la manivelle droite et fixez-la en la tournant dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Positionnez la pédale gauche sur la manivelle gauche et fixez-la en la tournant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

### ► ATTENTION

Veillez à visser complètement les pédales.



## Étape 8 : ajustement des pieds

Si le sol présente des inégalités, vous pouvez stabiliser l'appareil en tournant les deux vis de réglage situées sous le cadre principal.

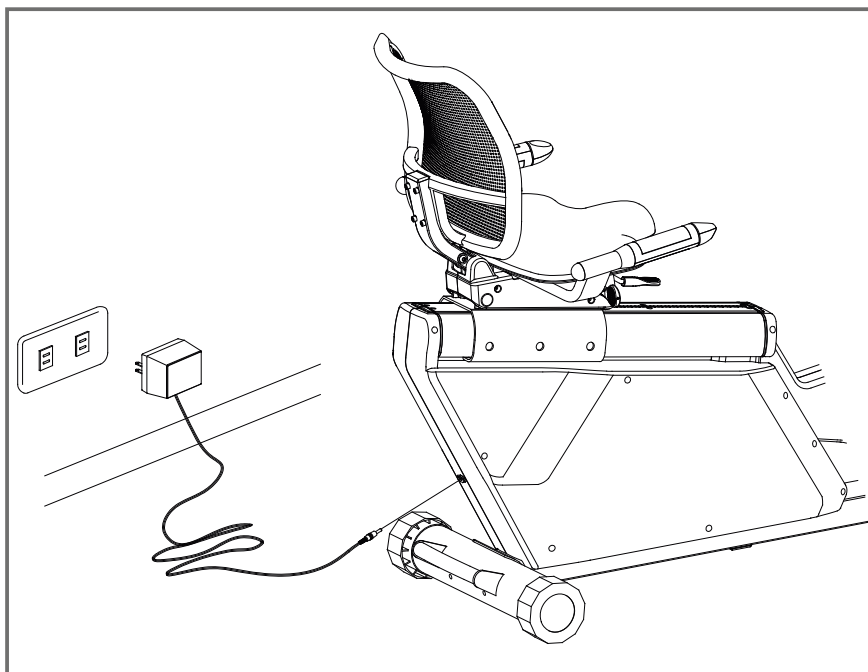
1. Soulevez l'appareil du côté souhaité et tournez la vis de réglage sous le cadre principal.
2. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et relever l'appareil.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser l'appareil.

## Étape 9 : branchement du câble d'alimentation

### ► ATTENTION

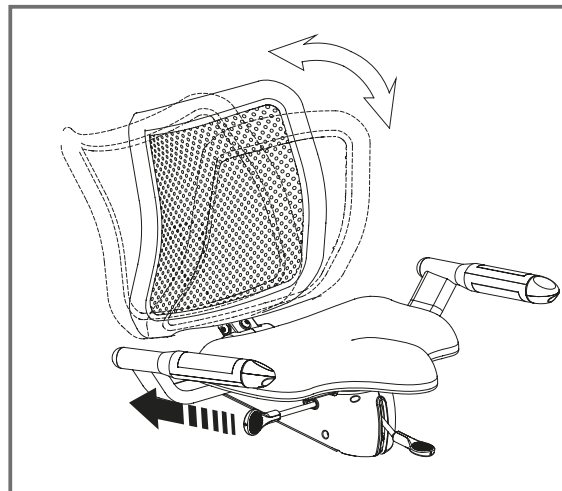
Ne branchez pas l'appareil sur une multiprise ; il risque sinon de ne pas être suffisamment alimenté en courant. Des dysfonctionnements peuvent alors en résulter.

La fiche du câble d'alimentation se trouve à l'extrémité arrière du cadre. Branchez le codon d'alimentation sur une prise conforme aux prescriptions indiquées dans le chapitre Sécurité électrique.



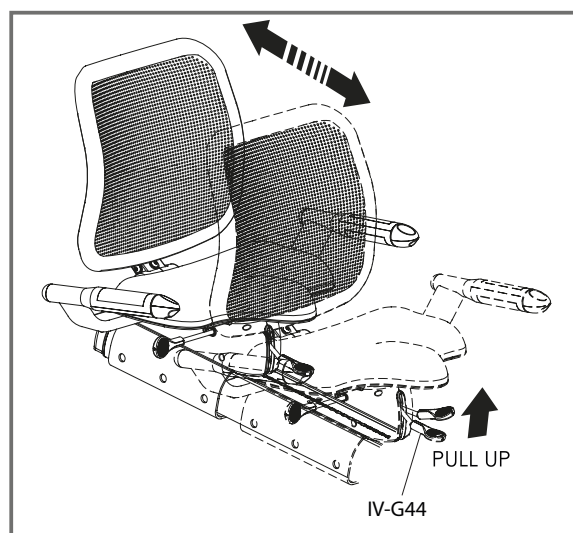
### Étape 10 : réglage du dossier

Poussez le levier de réglage vers l'arrière, amenez le siège à la position souhaitée puis repoussez le levier vers l'avant.



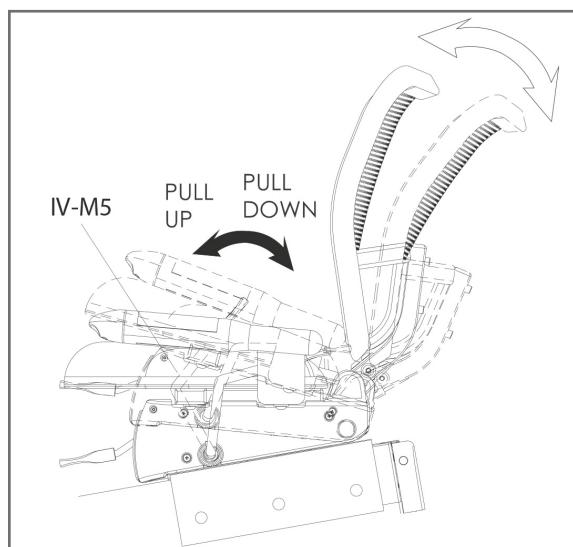
### Étape 11 : réglage du siège

Tirez le levier (IV-G44) vers le haut, amenez le siège dans la position souhaitée puis repoussez le levier vers le bas.



### Étape 12 : réglage de l'inclinaison du siège

Tirez le levier (IV-M5) vers le haut pour augmenter l'angle du siège et poussez-le vers le bas pour réduire l'inclinaison de l'assise.



### 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.

### 3.1 Affichage de la console



|                                                   |                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Time (durée)</b>                               | Le comptage du temps s'effectue de 00:00 à 99:59 maxi                                                                                                             |
| <b>Speed (vitesse)</b>                            | Indique la vitesse momentanée. La vitesse maximale est de 99,9 km/h ou mph.                                                                                       |
| <b>RPM (cadence ; nombre de tours par minute)</b> | Indique le nombre de tours par minute. Plage de 0 à 999 tours par minute (RPM).                                                                                   |
| <b>Distance (distance)</b>                        | Indique la distance totale de 0,0 à 999,9 km ou miles par pas de 0,1 km ou mile.<br>Vous pouvez prérégler une distance souhaitée à l'aide des touches UP ou DOWN. |

|                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calories<br/>(calories brûlées)</b>                                                      | Compte le nombre de calories brûlées pendant l'entraînement (de 0 à 9 999 calories maxi). L'unité de réglage est de 10 kcal. (ces données ne fournissent qu'une indication approximative et elles ne peuvent pas être utilisées à titre médical.) |
| <b>Pulse<br/>(fréquence cardiaque ;<br/>nombre de pulsations<br/>cardiaques par minute)</b> | Réglez un pouls cible de 0 - 30 à 230.                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Watt/Load<br/>(puissance/résistance)</b>                                                 | Indique la puissance d'entraînement momentanée en watts. Plage de réglage entre 0 et 999.                                                                                                                                                         |

## 3.2 Fonctions des touches

|                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>START/STOP</b>             | Démarrage ou arrêt de l'entraînement.<br>Appuyez sur cette touche en mode veille pour démarrer la fonction Quick Start dans le programme MANUAL.                                                                                                                                                                                     |
| <b>DOWN</b>                   | Réduction des valeurs fonctionnelles ou de la résistance d'entraînement                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>UP</b>                     | Augmentation des valeurs fonctionnelles ou de la résistance d'entraînement                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>ENTER</b>                  | Validation des saisies                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>RESET</b>                  | Réinitialisation des valeurs saisies ; l'écran retourne au mode d'entraînement initial. En mode veille, appuyez pendant deux secondes sur la touche pour tout réinitialiser.                                                                                                                                                         |
| <b>RECOVERY</b>               | Activation de la fonction de récupération                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>RECORDED DATA</b>          | Appuyez sur la touche en mode Stop pour vérifier les données/valeurs.                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>SAVE/DELETE</b>            | SAVE : Appuyez sur STOP pour interrompre l'entraînement. L'écran vous demande si vous souhaitez mémoriser les données. Appuyez sur SAVE.<br><br>DELETE : Lorsque vous vérifiez les données mémorisées, appuyez sur DELETE. L'écran vous demande si vous souhaitez vraiment effacer les données. Validez à l'aide de la touche ENTER. |
| <b>PROGRAMM<br/>MODE</b>      | Touche de sélection rapide des profils de programmes préinstallés                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| <b>HEART RATE<br/>CONTROL</b> | Touche de sélection rapide des programmes basés sur la fréquence cardiaque                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>WATT CONSTANT</b>          | Touche de sélection rapide des programmes basés sur le nombre de watts                                                                                                                                                                                                                                                               |

### 3.3 Mise en marche de l'appareil

1. Branchez le moniteur ou appuyez sur RESET pendant deux secondes.

L'écran LCD affiche tous les segments pendant deux secondes et un signal sonore retentit (voir schéma 1).

2. Procédez alors aux réglage de la date et de l'heure (schémas 2 à 5).
3. Réglez l'heure et la date à l'aide des touches UP/DOWN.
4. Validez à l'aide de la touche ENTER.



Schéma 1

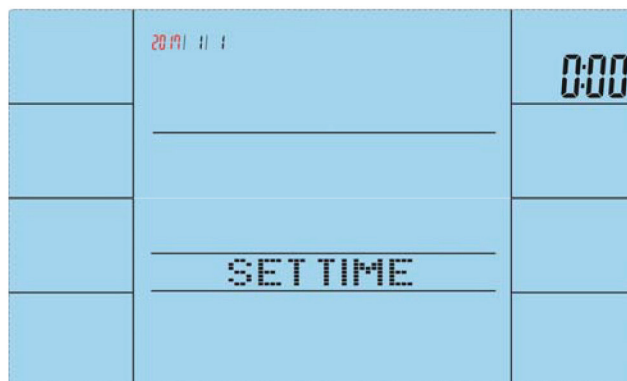


Schéma 2



Schéma 3

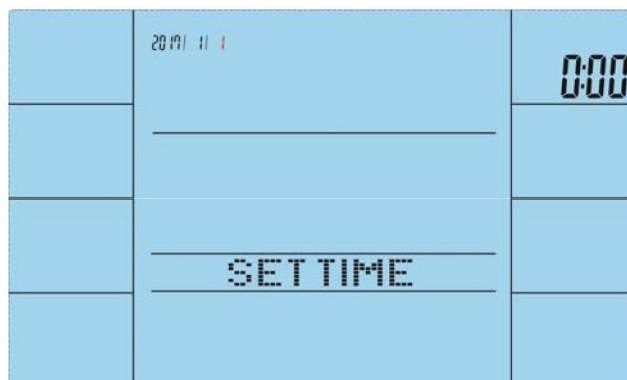


Schéma 4



Schéma 5

5. Appuyez sur la touche UP/DOWN pour sélectionner un utilisateur (U) de 1 à 4.
6. Validez à l'aide de la touche ENTER (schéma 6).
7. Entrez le sexe, l'âge, la taille et le poids de l'utilisateur (schémas 7 à 10).

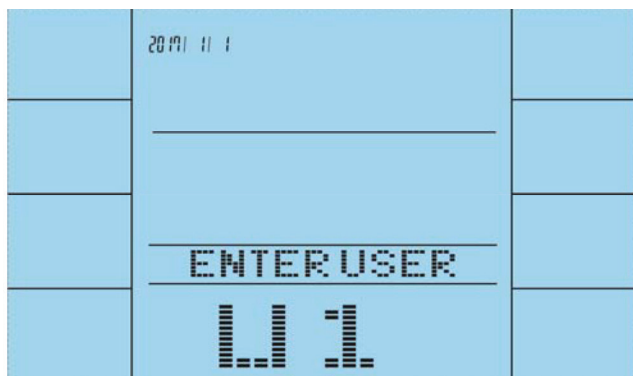


Schéma 6

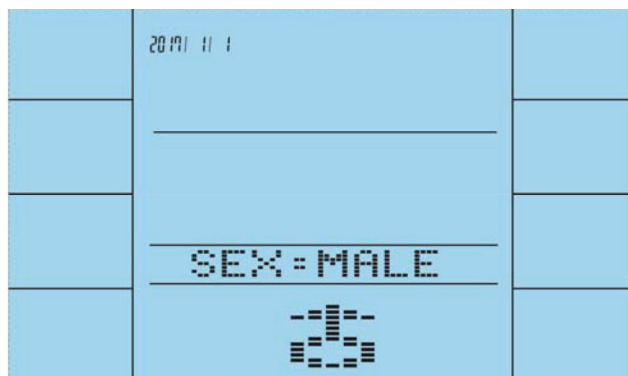


Schéma 7

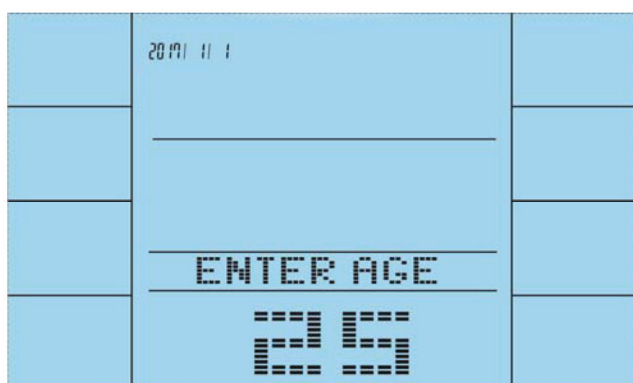


Schéma 8



Schéma 9



Schéma 10

## 3.4 Programmes

Les programmes suivants sont disponibles :

MANUAL - PROGRAM - USER PROG - WATT - H.R.C (schémas 11 à 15).

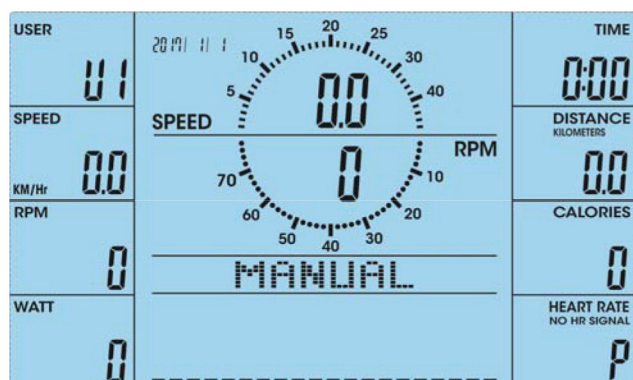


Schéma 11

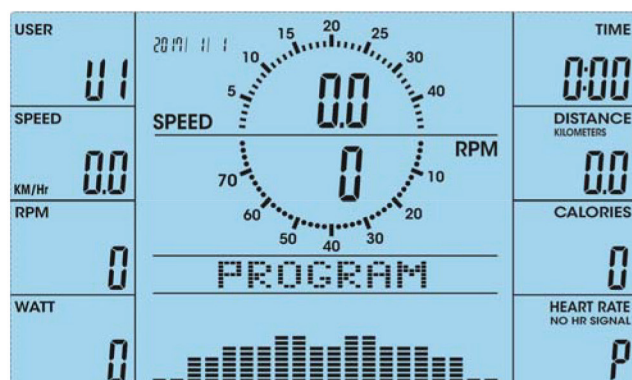


Schéma 12



Schéma 13

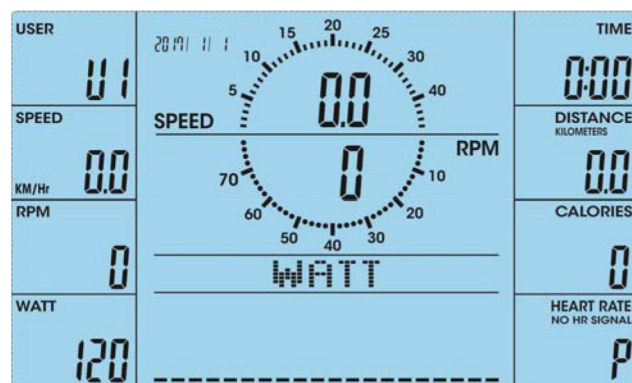


Schéma 14

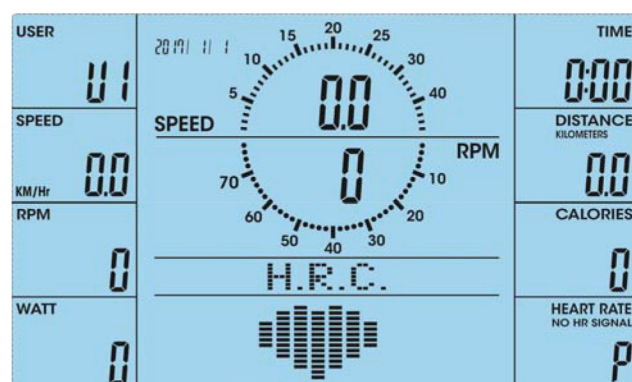


Schéma 15

### 3.4.1 QUICK START dans le programme manuel

1. Appuyez sur ENTER dans le programme MANUAL (schéma 16).
2. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement (schéma 17).

**❶ REMARQUE**

Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement.

3. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement.

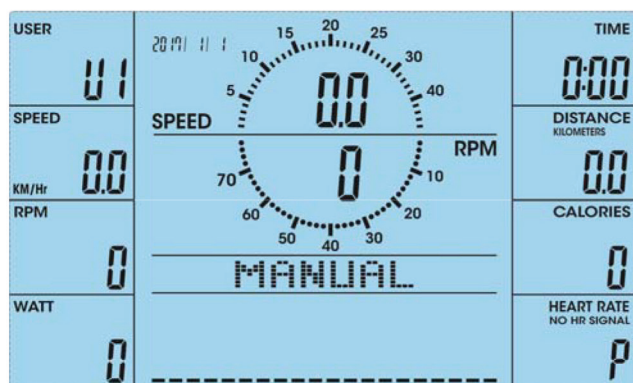


Schéma 16

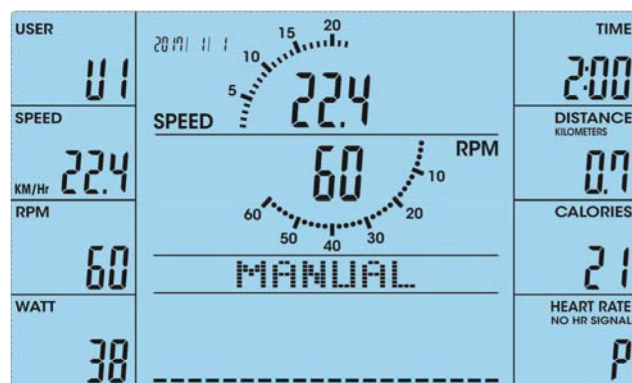


Schéma 17

### 3.4.2 Manual Mode – Mode manuel

1. Sélectionnez MANUAL et appuyez sur ENTER pour valider (schéma 16).
2. Augmentez ou réduisez le niveau d'intensité (de 1 à 16) avec les touches UP/DOWN puis appuyez sur ENTER pour valider.

**❶ REMARQUE**

Vous pouvez prédéfinir des valeurs cibles telles que le temps (TIME), la distance (DISTANCE) ou les calories (CALORIES).

3. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement (schéma 17).
4. Appuyez sur RESET pour retourner au mode MANUAL.

**❶ REMARQUE**

Vous pouvez modifier la résistance pendant l'entraînement.

### 3.4.3 Programmes à profil

1. Après avoir accédé au Mode PROGRAM (schéma 18), vous pouvez choisir un programme de colline parmi les 12 disponibles à l'aide des touches UP/DOWN (schémas 19 à 30).
2. Validez à l'aide de la touche ENTER.

#### ❶ REMARQUE

Vous pouvez prérégler le temps (TIME).

3. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement (schéma 31).

Un compte à rebours du temps est lancé dès que vous démarrez l'entraînement. Une fois le compte à rebours terminé, l'écran s'allume et un signal sonore retentit. Pour arrêter le signal, appuyez sur une touche quelconque.

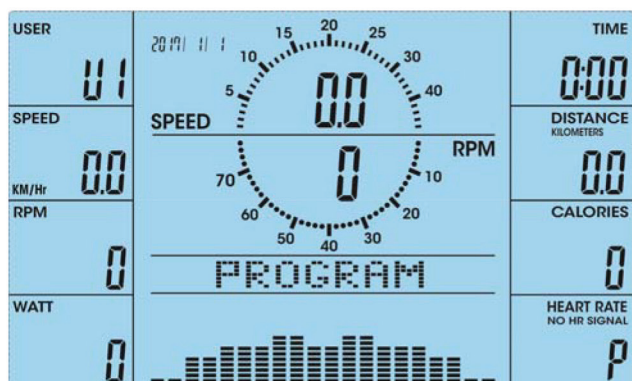


Schéma 18

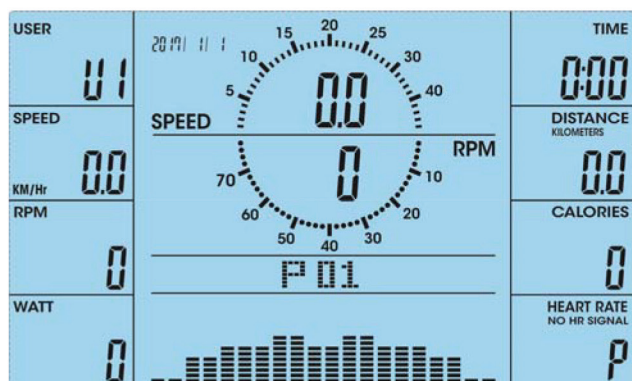


Schéma 19

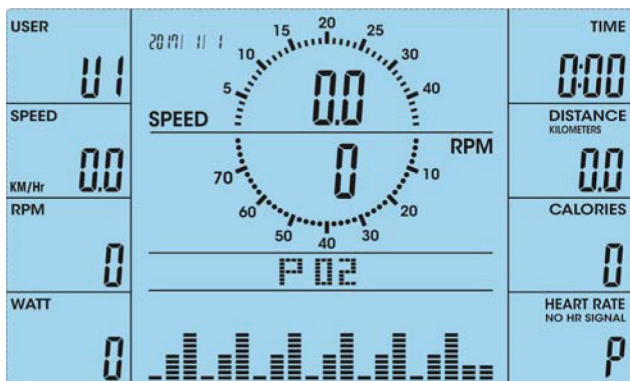


Schéma 20

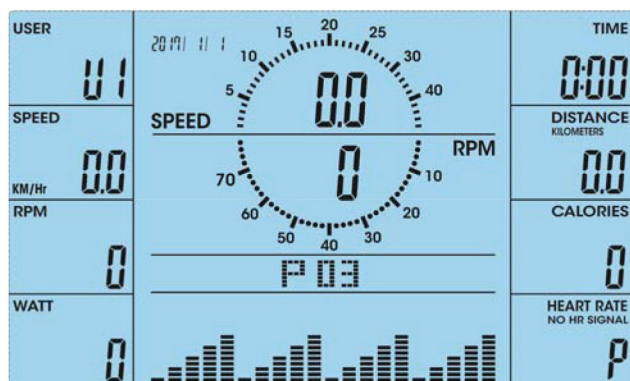


Schéma 21

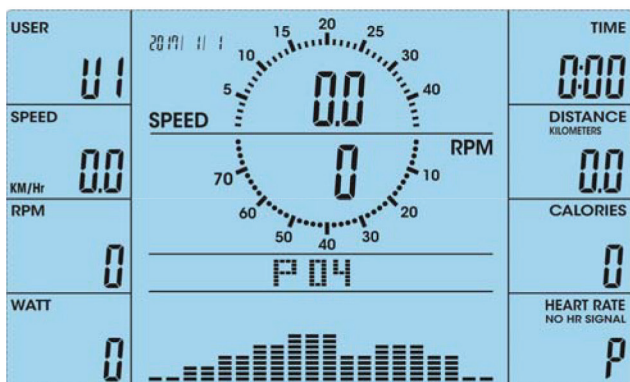


Schéma 22

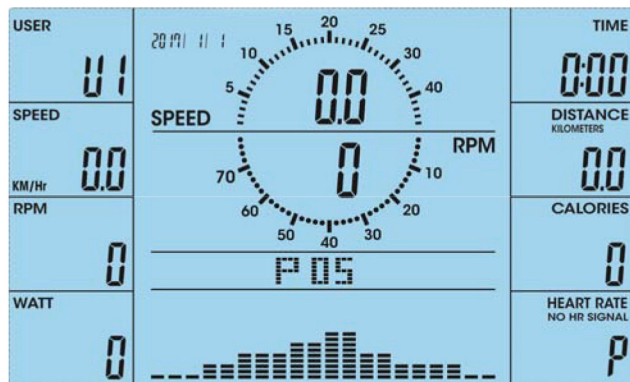


Schéma 23

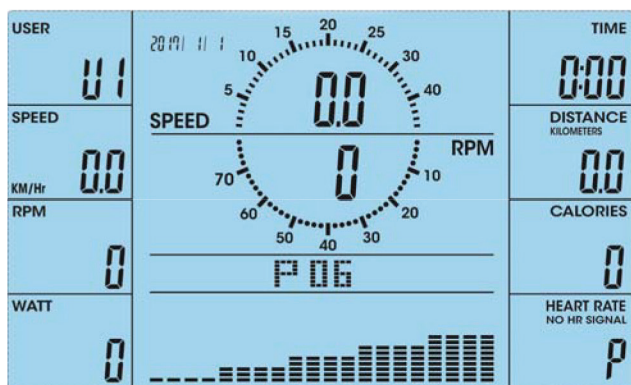


Schéma 24

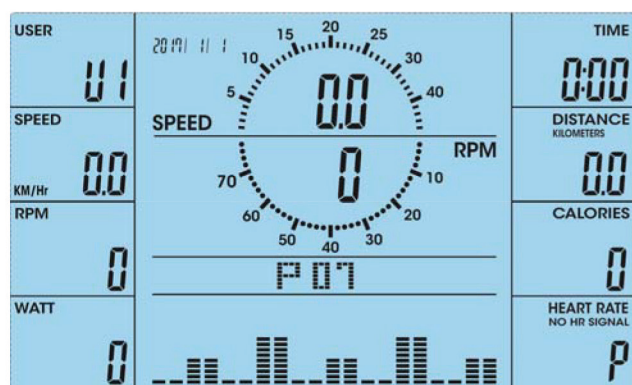


Schéma 25

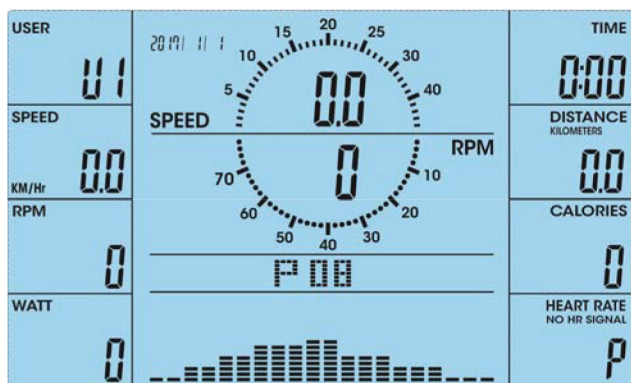


Schéma 26

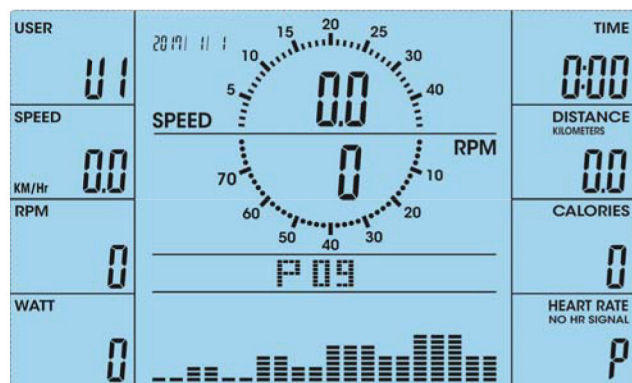


Schéma 27

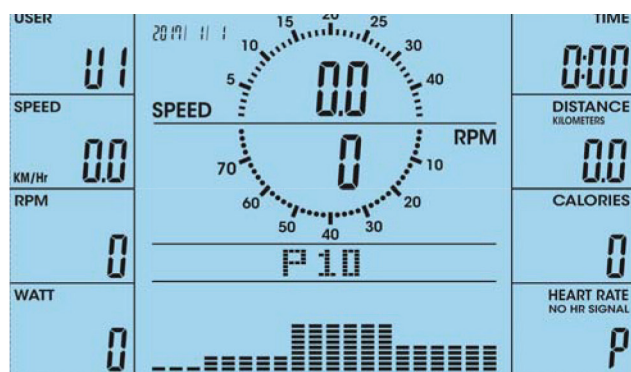


Schéma 28

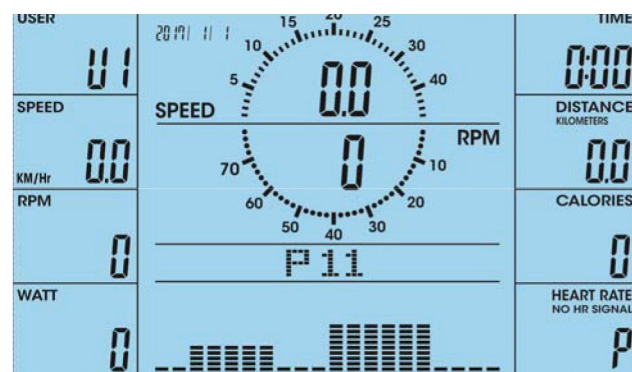


Schéma 29

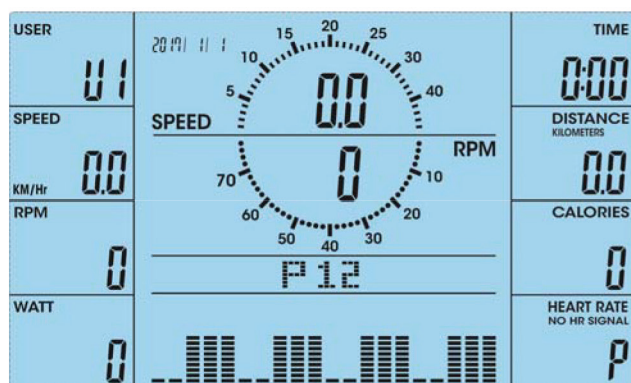


Schéma 30

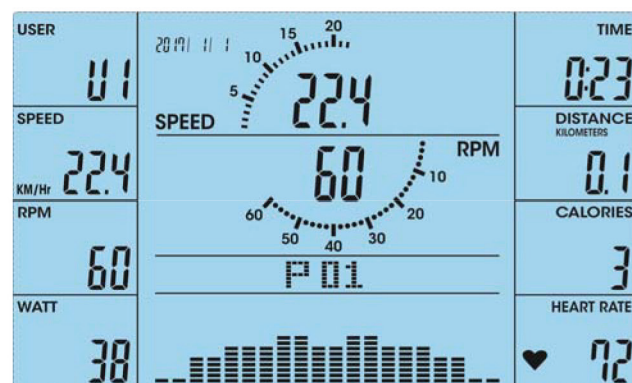
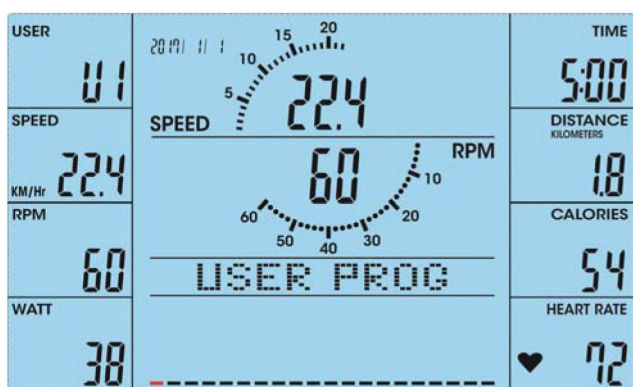
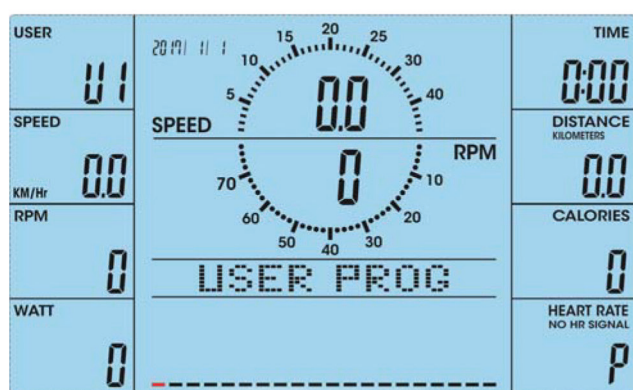
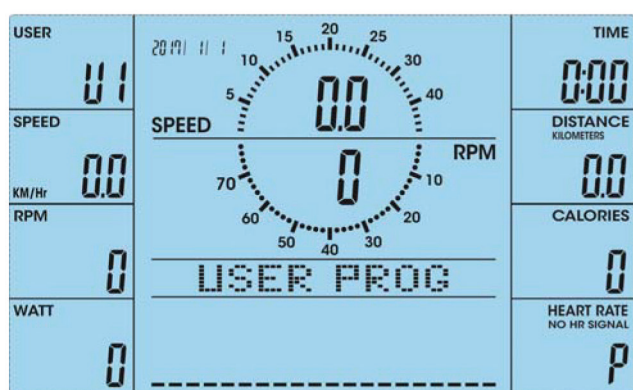


Schéma 31

### 3.4.4 Programme défini par l'utilisateur

1. Lorsque vous avez sélectionné le programme défini par l'utilisateur (mode PROGRAM, voir schéma 32), le premier segment clignote (schéma 33). Vous pouvez définir un niveau de résistance / niveau d'intensité pour ce segment à l'aide des touches fléchées et composer ainsi votre propre programme d'entraînement.
2. Une fois que vous avez attribué un niveau d'intensité à chacun des 20 segments, maintenez la touche ENTER appuyée pendant deux secondes. Le profil du programme est mémorisé et vous pouvez poursuivre les réglages en saisissant la durée d'entraînement.
3. Vous pouvez encore définir des valeurs cibles pour le temps (TIME), la distance (DISTANCE) et les calories (CALORIES). L'ordinateur arrête automatiquement l'entraînement dès qu'une de ces valeurs cibles est atteinte. Si vous souhaitez ignorer la saisie des valeurs cibles et commencer directement l'entraînement, appuyez sur START/STOP (schéma 43).



### 3.4.5 Programme basé sur les watts

1. Sélectionnez le programme basé sur les watts (mode WATT).

La valeur par défaut de 120 watts clignote. Vous pouvez régler le nombre de watts souhaité (entre 10 et 350 watts) à l'aide des touches fléchées.

2. Appuyez sur ENTER pour régler les valeurs cibles.
3. Appuyez sur la START pour démarrer immédiatement l'entraînement.

#### ❶ REMARQUE

Vous pouvez définir des valeurs cibles pour le temps (TIME), la distance (DISTANCE) et les calories (CALORIES).

L'ordinateur arrête automatiquement l'entraînement dès qu'une de ces valeurs cibles est atteinte. Si vous souhaitez ignorer la saisie des valeurs cibles et commencer directement l'entraînement, appuyez sur START/STOP.

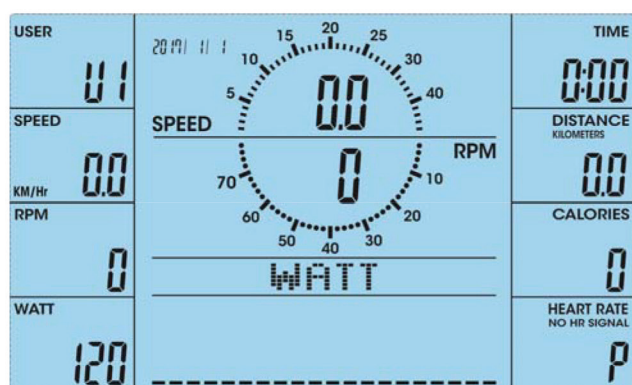


Schéma 35

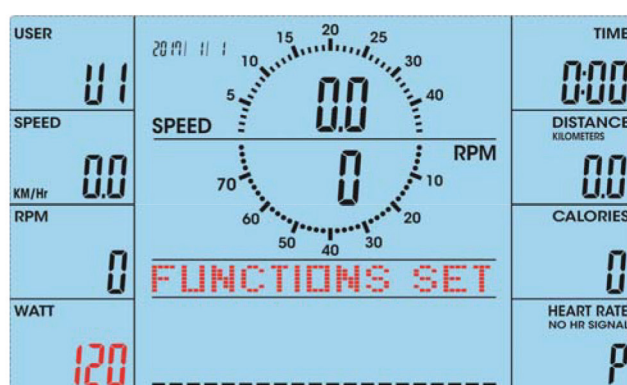


Schéma 36

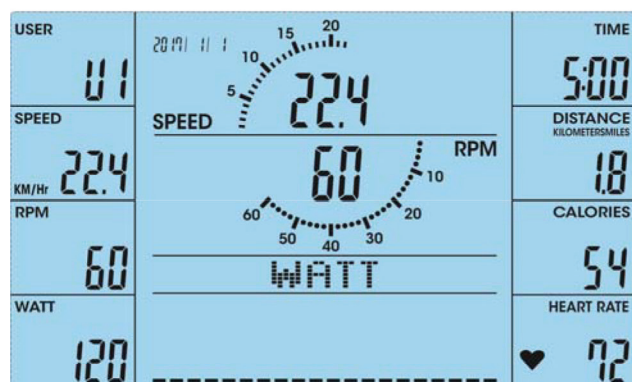


Schéma 37

## 3.5 Contrôle de la fréquence cardiaque

En mode H.R.C (schéma 38), l'écran affiche 55%, 75%, 90% et TARGET (cible) (schémas 39 à 42).

1. Sélectionnez la fréquence cardiaque souhaitée à l'aide des touches UP/DOWN.
2. Réglez le temps (TIME).
3. Appuyez sur START/STOP pour démarrer l'entraînement.

Un compte à rebours du temps est lancé dès que vous démarrez l'entraînement. Une fois le compte à rebours terminé, l'écran s'allume et un signal sonore retentit. Pour arrêter le signal, appuyez sur une touche quelconque.

### ❗ REMARQUE

Si la console ne détecte pas de poulx dans un délai de six secondes, l'écran LCD affiche le message de rappel « PULSE INPUT » jusqu'à ce qu'un poulx soit détecté (schéma 43).

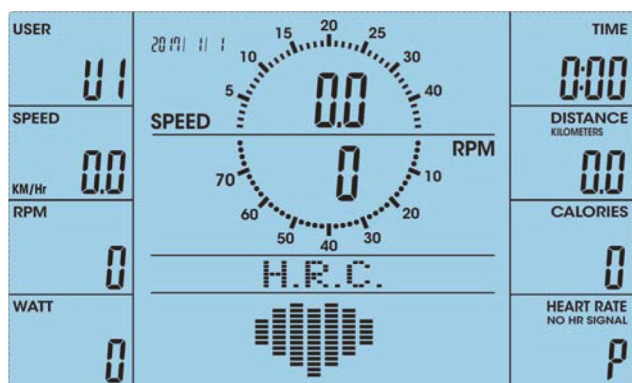


Schéma 38

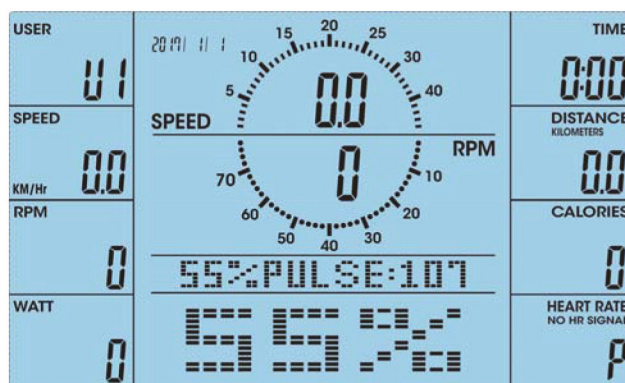


Schéma 39

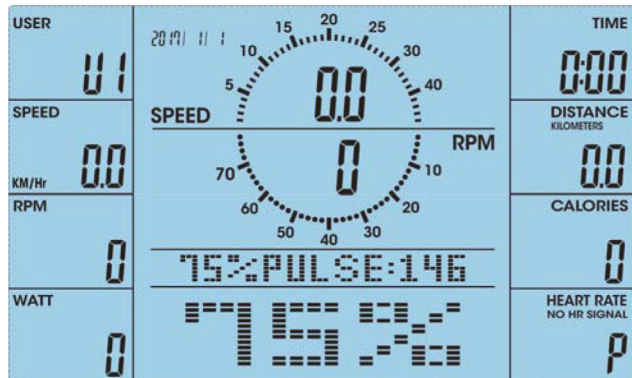


Schéma 40

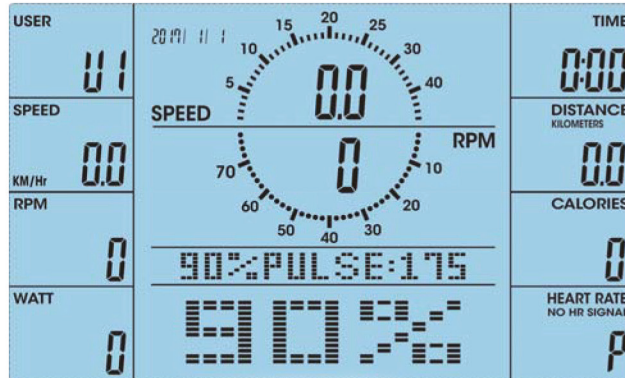


Schéma 41

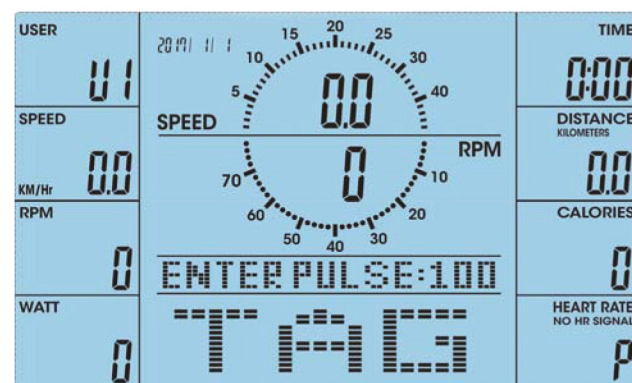


Schéma 42

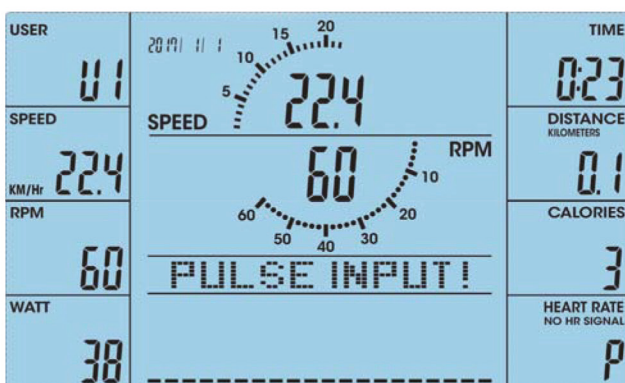


Schéma 43

## 3.6 Récupération

1. À la fin de votre entraînement, appuyez sur RECOVERY et saisissez les deux poignées.

Tous les affichages sont désactivés sauf celui du temps (TIME). Un compte à rebours de 00:60 à 00:00 est alors lancé (schéma 44). Lorsque la console détecte un pouls, l'écran LCD affiche RECOVERY SCANNING. Si la console ne détecte pas de pouls, l'écran LCD affiche le message de rappel PULSE INPUT !

→ L'écran affiche votre niveau de récupération sous la forme d'une note entre F1 et F6 (schéma 45). F1 correspond au niveau le plus élevé, F6 au niveau le plus bas.

Un entraînement régulier vous aidera à améliorer votre niveau de récupération.

2. Pour retourner à l'écran principal, appuyez de nouveau sur RECOVERY.



Schéma 44

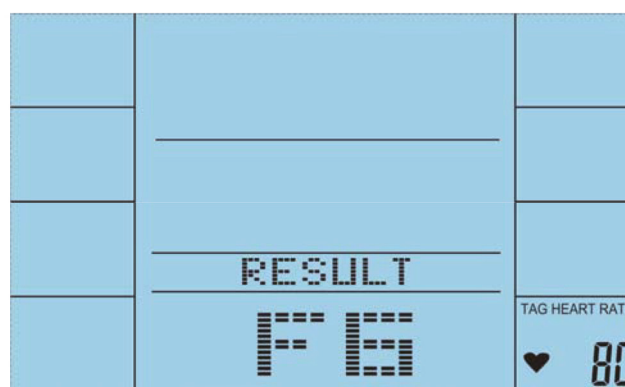


Schéma 45

## 3.7 Contrôle et effacement des données mémorisées

Après la mise en marche de l'appareil, saisissez la date/l'heure et les données d'utilisateur U1 à U4 (schémas 46 à 55). Veillez à saisir correctement la date et l'heure.

Appuyez sur START/STOP pendant l'entraînement pour interrompre l'affichage et appuyez sur la touche SAVE/DELETE. L'écran affiche SAVE FINISH (schéma 56).

Les valeurs d'entraînement sont maintenant mémorisées. La console mémorise toutes les valeurs d'entraînement, la durée, la vitesse moyenne, le nombre moyen de tours par minute, le nombre moyen de watts, la distance et les calories.

Pour vérifier ces données, appuyez sur la liste des modes dans le programme principal et appuyez sur RECORDED DATA. Appuyez ensuite sur UP/DOWN pour consulter les données préalablement mémorisées (schéma 57).

Dans la fonction RECORDED DATA, appuyez sur SAVE.DELETE. Confirmez l'effacement des données en appuyant sur ENTER (schéma 58).

Effacer toutes les données : en mode saisie du calendrier ou RECORDED DATA, appuyez sur SAVE.DELETE pendant six secondes. L'écran affiche DELETE ALL! (schéma 59).

Validez à l'aide de la touche ENTER. Toutes les données sont effacées (schéma 60). Au bout de 15 secondes, l'ordinateur redémarre et retourne à la saisie du calendrier 20170101.

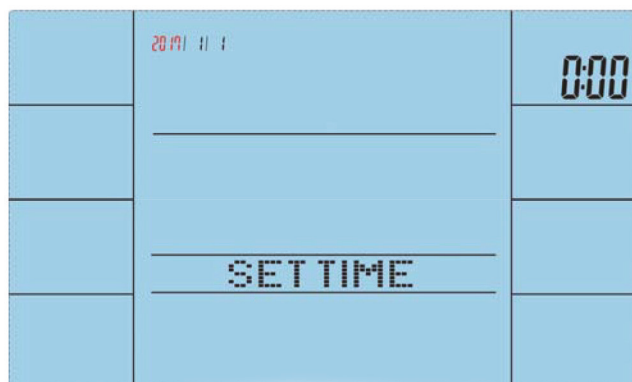


Schéma 46



Schéma 47



Schéma 48



Schéma 49



Schéma 50

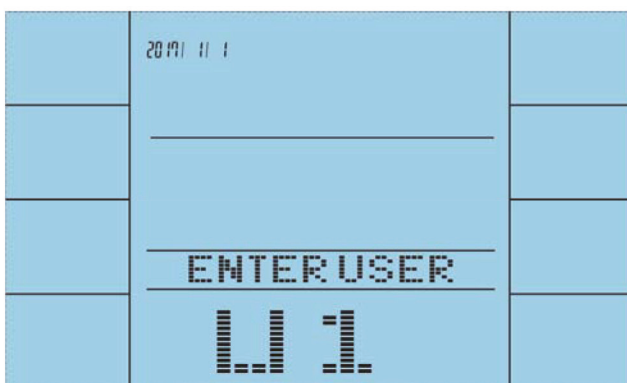


Schéma 51

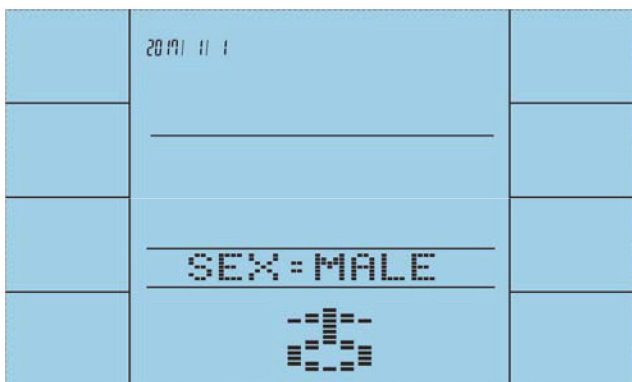


Schéma 52

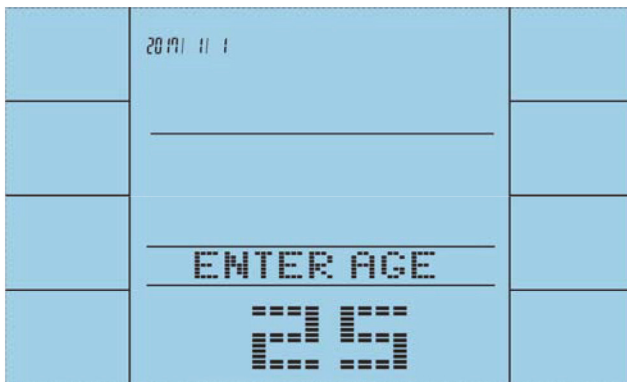


Schéma 53

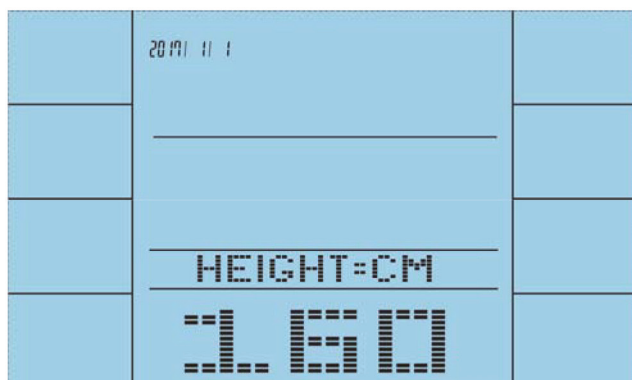


Schéma 54

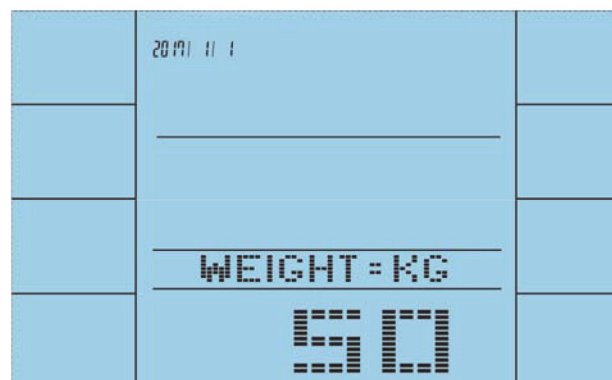


Schéma 55

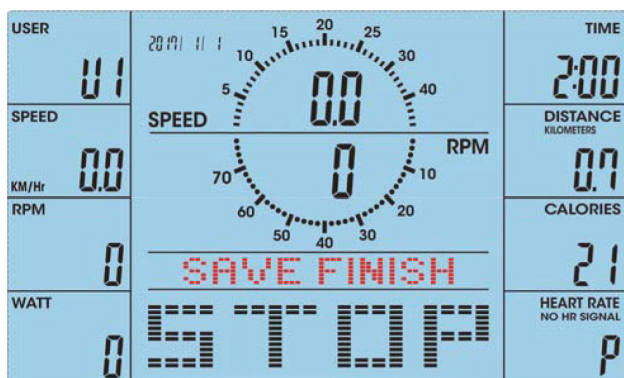


Schéma 56

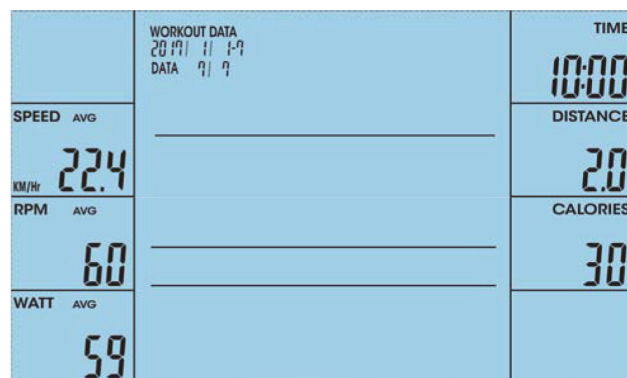


Schéma 57



Schéma 58

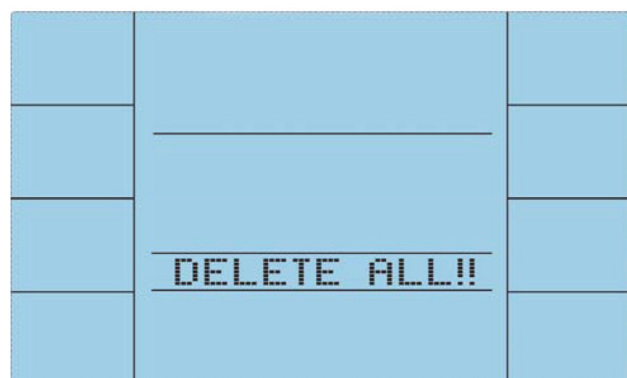


Schéma 59

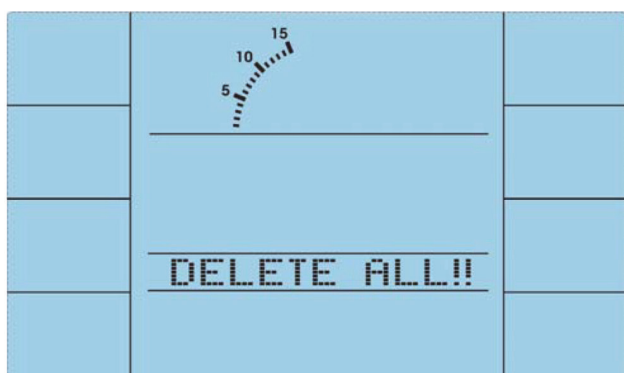


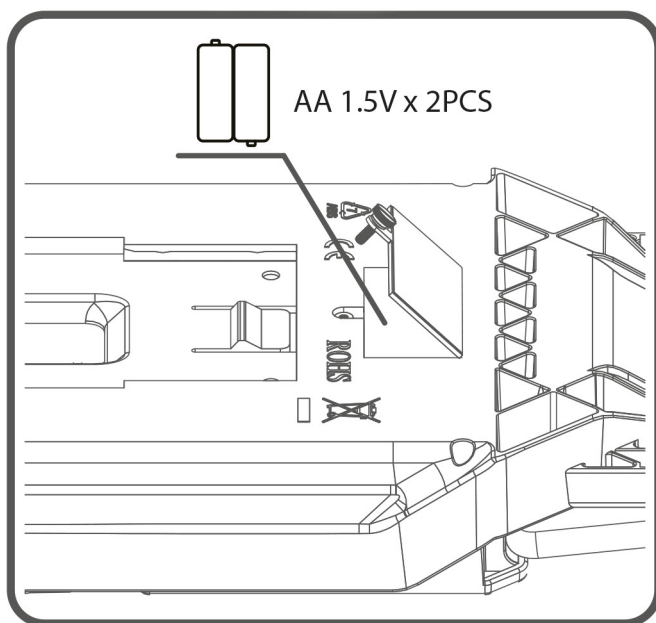
Schéma 60

### 3.8 Compartiment à piles

Le calendrier fonctionne avec une pile. Pour régler le calendrier, vous devez d'abord insérer une pile et redémarrer la console (schéma 61).



Schéma61



1. Desserrez la vis du compartiment à pile.
2. Retirez le cache du compartiment à pile.
3. Insérez les piles (2x AA 1.5V) puis refermez le cache en serrant la vis.

#### ❗ REMARQUE

- + Si vous arrêtez de pédaler pendant quatre minutes, l'ordinateur passe en mode économie d'énergie. Toutes les saisies et les valeurs d'entraînement restent mémorisées jusqu'à ce que vous repreniez l'entraînement.
- + Si l'ordinateur ne fonctionne pas, débranchez puis rebranchez la prise.

## 3.9 Mesure de la fréquence cardiaque

### Mesure du pouls par les capteurs tactiles

La mesure de la fréquence cardiaque est rendue possible grâce aux capteurs tactiles intégrés au cockpit ou sur les mains courantes. Pour mesurer votre fréquence cardiaque, saisissez en même temps les capteurs des deux mains. La pression artérielle varie avec les battements du cœur. Les variations électrodermales qui en résultent sont mesurées par les capteurs. La fréquence cardiaque affichée sur le cockpit correspond à la valeur moyenne de ces variations.

#### Remarque :

Chez certaines personnes, les variations électrodermales sont si minimes qu'on ne peut déduire aucune valeur de mesure. Une formation de corne importante ou de la transpiration sur la paume des mains peut également compromettre la mesure. Dans de tels cas, l'écran n'affiche pas de pouls ou indique une valeur incorrecte.

Si la mesure de votre pouls est incorrecte ou n'a pas été effectuée, vérifiez si cette erreur apparaît également chez d'autres utilisateurs. Si le pouls ne s'affiche que dans certains cas, l'appareil n'est pas défectueux. Nous vous recommandons alors de porter une ceinture pectorale afin de garantir l'affichage correct du pouls tout au long de votre entraînement.

**Attention : Votre appareil d'entraînement n'est pas un dispositif médical. 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.**

### Mesure téléométrique de la fréquence cardiaque

Votre vélo d'appartement est doté de série d'un capteur de fréquence cardiaque. Le port d'une ceinture pectorale permet une mesure en continu de votre fréquence cardiaque. Ce système, doté d'un émetteur, est idéal pour mesurer avec précision la fréquence cardiaque directement sur la peau. La ceinture pectorale émet ensuite les impulsions au récepteur intégré au cockpit.

#### Positionnement de la ceinture pectorale et humidification des électrodes :

Positionnez la ceinture juste en dessous de la poitrine en veillant à ce que l'émetteur soit placé au milieu du thorax. La ceinture pectorale doit être confortable sans toutefois être trop lâche. Une ceinture trop lâche risque d'interrompre le contact entre les électrodes ou de bouger pendant l'entraînement. Lorsque la ceinture pectorale est mise, l'émetteur s'active automatiquement. Pour garantir l'exactitude de la mesure, il est recommandé d'humidifier les électrodes en caoutchouc. Pour cela, utilisez de préférence un gel de contact spécial, tel que ceux employés pour les échographies.

#### Remarque :

Si vous n'avez pas pratiqué d'activité sportive pendant une longue période, nous vous recommandons instamment de consulter votre médecin afin de convenir avec lui du déroulement de votre entraînement. Veuillez également consulter au préalable votre médecin si vous avez des problèmes cardiaques, une tension artérielle trop élevée/insuffisante ou des problèmes de surpoids.

### Entraînement orienté sur la fréquence cardiaque

Un entraînement orienté sur la fréquence cardiaque est extrêmement efficace et optimal pour

la santé. Sur la base de votre âge et du tableau suivant, vous pouvez déterminer rapidement et simplement le pouls idéal à atteindre pour l'entraînement.

Lorsque votre fréquence cardiaque dépasse le pouls réglé, un signal sonore retentit. En lisant ce qui suit, vous serez en mesure de déterminer la fréquence cardiaque recommandée en fonction de votre objectif d'entraînement.

**Brûlage des graisses (contrôle du poids) :** L'objectif principal est de brûler les réserves de graisse. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, vous devez limiter l'intensité de l'entraînement (env. 55 % de la fréquence cardiaque maxi) et augmenter sa durée.

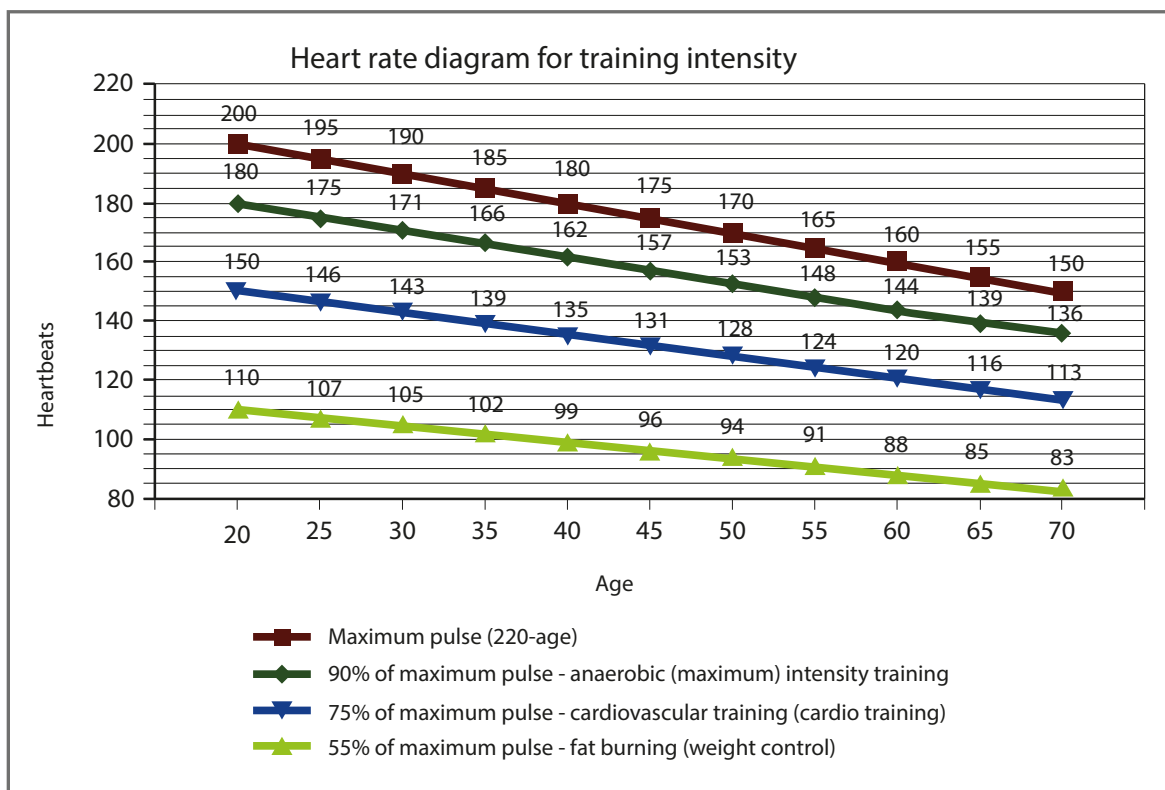
**Entraînement cardiovasculaire (endurance) :** L'objectif principal est d'améliorer l'efficacité du transport de l'oxygène par le système cardiovasculaire, ce qui accroît la résistance et le bien-être. Pour réaliser cet objectif d'entraînement, prévoyez des intensités d'entraînement modérées (env. 75% de la fréquence cardiaque maxi) et des durées d'entraînement modérées.

**Entraînement anaérobie (maximal) :** L'objectif principal de l'entraînement maximal (résistance à la fatigue) est d'améliorer la récupération du système aérobie après de brèves accélérations d'entraînement intensif. Pour atteindre cet objectif d'entraînement, des intensités élevées (env. 90 % de la fréquence cardiaque maxi) sont nécessaires sur de courtes accélérations suivies d'une période de récupération afin d'éviter la fatigue musculaire.

#### Exemple :

La fréquence cardiaque maxi d'une personne de 45 ans est de 175 ( $220 - 45 = 175$ ).

- La plage idéale de brûlage des graisse (55 %) se situe à 96 pulsations/min. =  $(220 - \text{âge}) \times 0,55$ .
  - La plage idéale d'endurance (75 %) se situe à 131 pulsations/min. =  $(220 - \text{âge}) \times 0,75$ .
- La fréquence cardiaque maximale pour un entraînement de résistance anaérobie (90 %) se situe à 157 pulsations/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

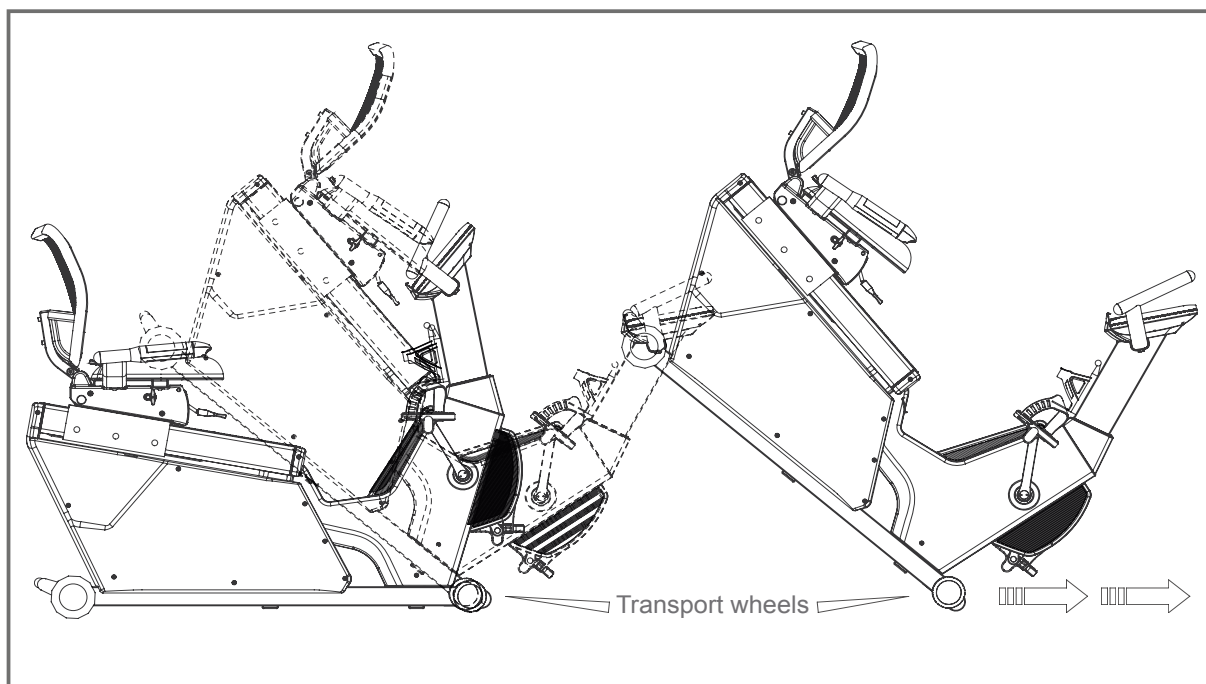
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 5°C et 45°C.

## 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bruits de claquement au niveau du pédalier | Pédales desserrées                                                                                                                                                                                                                                                       | Resserrez les pédales                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| L'appareil vacille                         | L'appareil n'est pas droit                                                                                                                                                                                                                                               | Ajustez les pieds                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Le guidon/la selle vacille                 | Vis desserrées                                                                                                                                                                                                                                                           | Serrez fermement les vis                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| L'écran est noir/ne fonctionne pas.        | Piles usées ou câbles mal branchés                                                                                                                                                                                                                                       | Changez les piles ou vérifiez le branchement des câbles / contrôlez le bloc d'alimentation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| La fréquence cardiaque ne s'affiche pas    | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Interférences dans la pièce</li> <li>+ Ceinture pectorale incompatible</li> <li>+ Ceinture pectorale mal positionnée</li> <li>+ Ceinture pectorale défectueuse ou pile usée</li> <li>+ Affichage du pouls défectueux</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>+ Éliminez les interférences (par ex. téléphone portable, Wi-Fi, tondeuse ou aspirateur, etc. ...)</li> <li>+ Utilisez une ceinture pectorale adaptée (voir ACCESSOIRES RECOMMANDÉS)</li> <li>+ Positionnez correctement la ceinture pectorale et/ou humidifiez les électrodes</li> <li>+ Changez les piles</li> <li>+ Vérifiez que l'affichage de la fréquence cardiaque est possible via les capteurs tactiles</li> </ul> |

## 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

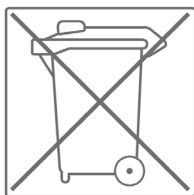
Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

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

| Pièce                                    | Une fois par semaine | Une fois par mois |
|------------------------------------------|----------------------|-------------------|
| Écran de console                         | N                    | I                 |
| Revêtements en plastique                 | N                    | I                 |
| Vis et câbles                            |                      | I                 |
| Légende : N = nettoyage ; I = inspection |                      |                   |

## 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 vélos d'appartement, 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. Pour de nombreux vélos d'appartement, il est possible de remplacer la **selle** ou les **pédales**, car ce sont généralement les mêmes supports que ceux utilisés sur les vélos classiques.

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



Serviettes



Spray à base de silicone



Gel de contact

## 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.

### ❶ 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 :**

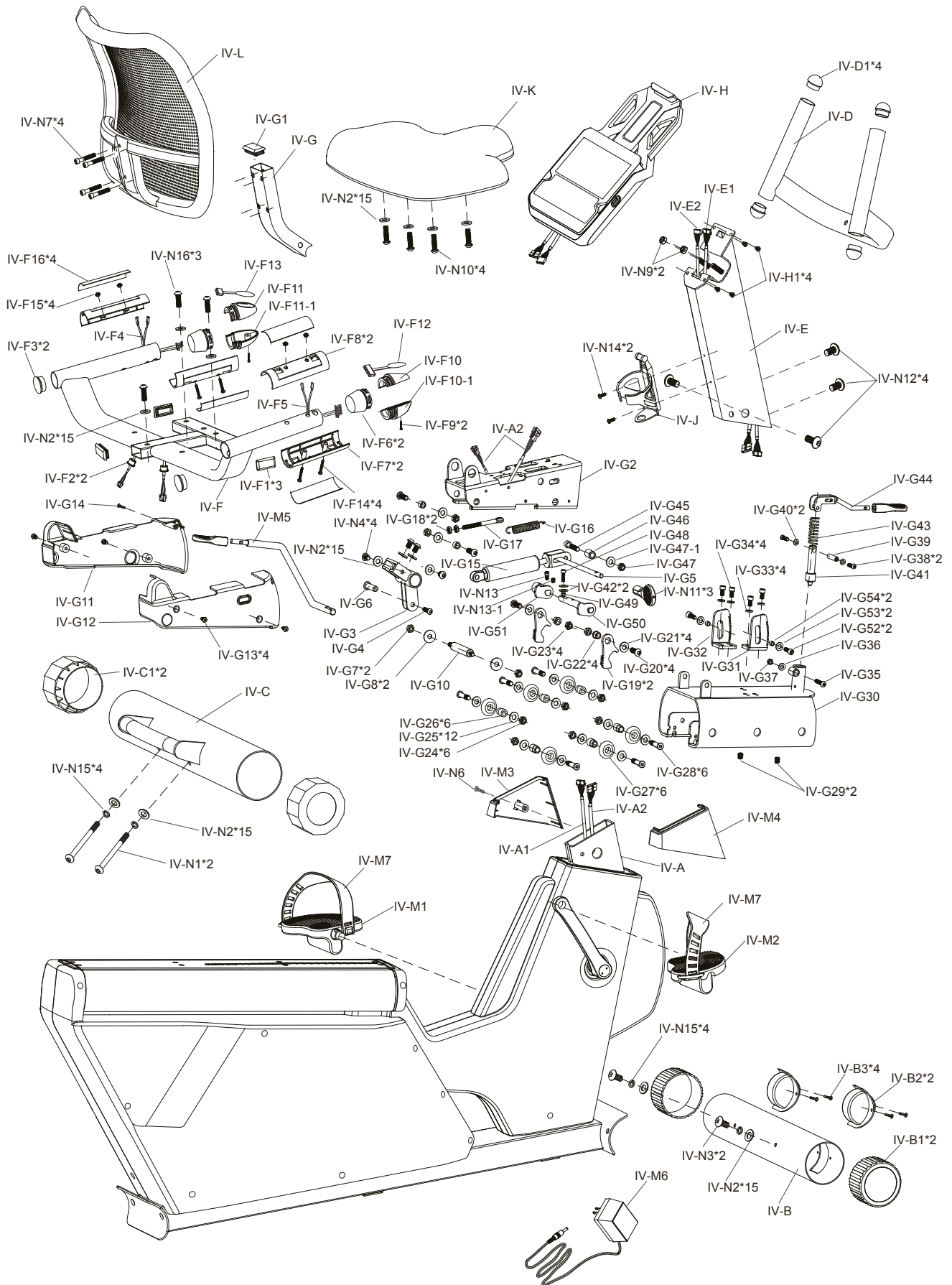
## 8.2 Liste des pièces

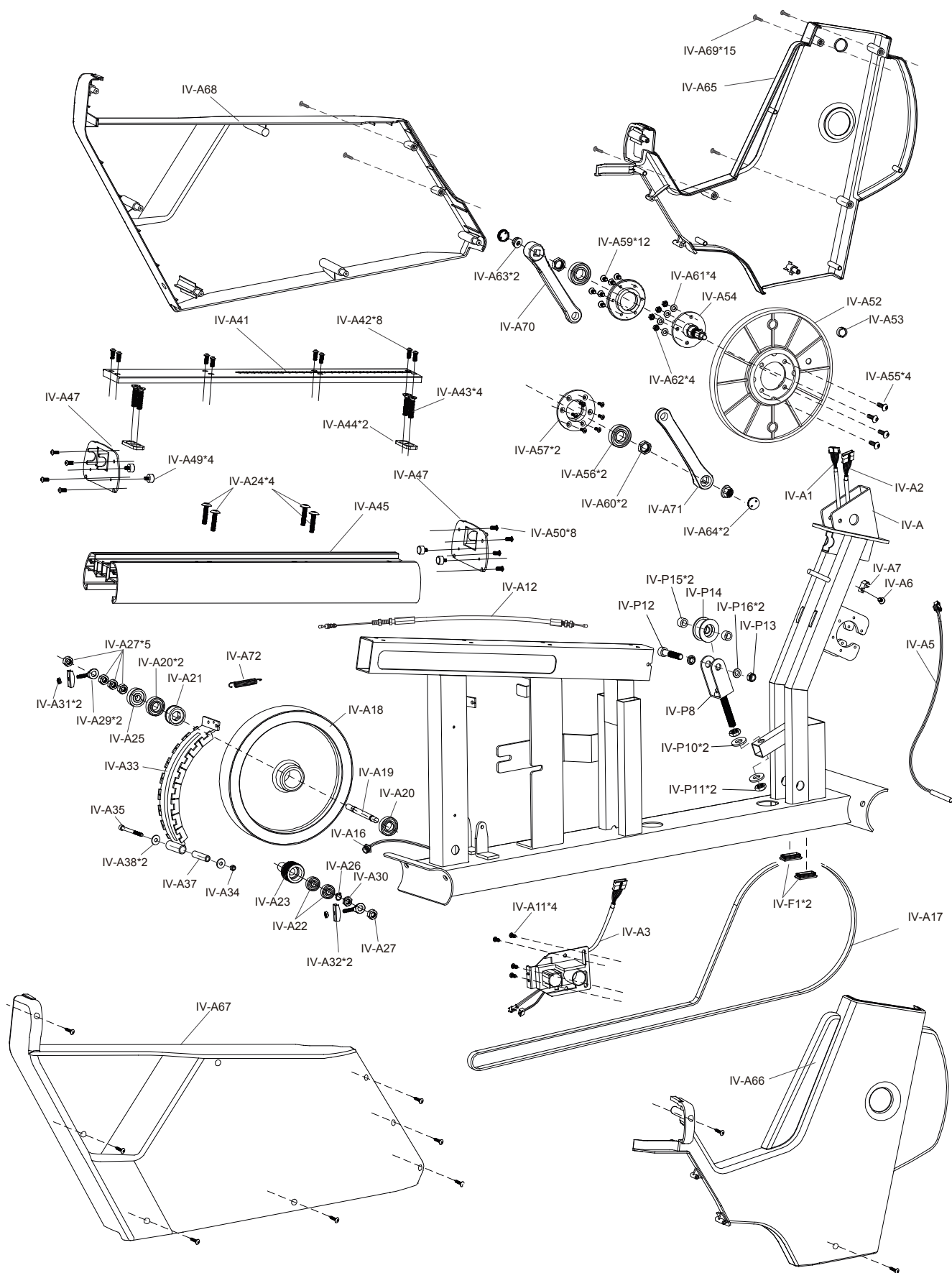
| N°     | Nbre | Désignation (ENG)         | N°     | Nbre | Désignation (ENG)        |
|--------|------|---------------------------|--------|------|--------------------------|
| IV-A   | 1    | Main Frame                | IV-A43 | 4    | Screw (M8 x P1.25 x 40L) |
| IV-A1  | 1    | Sensor(1100Mm)            | IV-A44 | 2    | Aluminum Housing         |
| IV-A2  | 1    | Sensor(1350Mm)            | IV-A45 | 1    | Aluminum Track(640L)     |
| IV-A3  | 1    | Motor                     | IV-A47 | 2    | Aluminum Housing         |
| IV-A5  | 1    | Sensor(950Mm)             | IV-A49 | 4    | Screw                    |
| IV-A6  | 1    | Screw                     | IV-A50 | 8    | Screw (M4 x P0.7 x 15L)  |
| IV-A7  | 1    | Sensor Holder             | IV-A52 | 1    | Driving Wheel            |
| IV-A11 | 4    | Screw(M5 x 0.8 x 15t)     | IV-A53 | 1    | Magnetic                 |
| IV-A12 | 1    | Tension Cable             | IV-A54 | 1    | Axle                     |
| IV-A16 | 1    | Senore Wire(950Mm)        | IV-A55 | 4    | Screw (M6 x P1.0 x 15L)  |
| IV-A17 | 1    | Belt (1956L-J6)           | IV-A56 | 2    | Bearing (6004zz)         |
| IV-A18 | 1    | Magnetic Whell            | IV-A57 | 2    | Pulley Housing           |
| IV-A19 | 1    | Axle                      | IV-A59 | 12   | Screw (M6 x P1.0 x 12L)  |
| IV-A20 | 2    | Bearing (6003)            | IV-A60 | 2    | Nut (M17 x P1.0 x 8t)    |
| IV-A21 | 1    | One Way Bearing           | IV-A61 | 4    | Washer                   |
| IV-A22 | 2    | Bearing (6001zz)          | IV-A62 | 4    | Nut (M6 x P1.0)          |
| IV-A23 | 1    | Pully                     | IV-A63 | 2    | Nut (M10 x P1.25 x 7t)   |
| IV-A24 | 4    | Screw (M8 x P1.25 x 35L)  | IV-A64 | 2    | End Cap                  |
| IV-A25 | 1    | Bearing (6001zz)          | IV-A65 | 1    | Front Chain Cover(L)     |
| IV-A26 | 1    | C CLIP                    | IV-A66 | 1    | Front Chain Cover(R)     |
| IV-A27 | 6    | Nut                       | IV-A67 | 1    | Rear Chain Cover(R)      |
| IV-A29 | 2    | Screw                     | IV-A68 | 1    | Rear Chain Cover(L)      |
| IV-A30 | 1    | NUT(3/8" X 3t)            | IV-A69 | 15   | Screw (M4 x P0.7 x20L)   |
| IV-A31 | 2    | Nut (M6 x P1.0)           | IV-A70 | 1    | Crank(L)                 |
| IV-A32 | 2    | Steel Shield              | IV-A71 | 1    | Crank(R)                 |
| IV-A33 | 1    | Magnetic Housing          | IV-A72 | 1    | Spring                   |
| IV-A34 | 1    | Nut (M6 xP1.0)            | IV-B   | 1    | Front Stabilizer         |
| IV-A35 | 1    | Screw (M6 x P1.0 x 65L)   | IV-B1  | 2    | End Cap                  |
| IV-A37 | 1    | Bush                      | IV-B2  | 2    | Wheel                    |
| IV-A38 | 2    | Washer                    | IV-B3  | 4    | Screw (M4 x 12L)         |
| IV-A41 | 1    | Strip Of Tracking Housing | IV-C   | 1    | Rear Stabilizer          |
| IV-A42 | 8    | Screw (M5 x P0.8 x 16L)   | IV-C1  | 2    | End Cap                  |

|          |   |                        |        |    |                          |
|----------|---|------------------------|--------|----|--------------------------|
| IV-D     | 1 | Front Handle Bar       | IV-G12 | 1  | Cover Of Seat Tube (R)   |
| IV-D1    | 4 | End Cap                | IV-G13 | 4  | Screw (M5 x P0.8 x 10L)  |
| IV-E     | 1 | Central Support Tube   | IV-G14 | 1  | Screw (M3 x 15L)         |
| IV-E1    | 1 | Sensor Wire(500Mm)     | IV-G15 | 1  | Gas Cylindner            |
| IV-E2    | 1 | Sensor Wire(500Mm)     | IV-G16 | 1  | Spring                   |
| IV-F     | 1 | Side Handke Bar        | IV-G17 | 1  | Screw (M6 x P1.0 x 30L)  |
| IV-F1    | 3 | End Cap (20 x 40mm)    | IV-G18 | 2  | Nut (M6 x P1.0)          |
| IV-F2    | 2 | End Cap                | IV-G19 | 2  | Bracket                  |
| IV-F3    | 2 | End Cap                | IV-G20 | 4  | Screw (M8 x P1.25 x 20L) |
| IV-F4    | 1 | Sensor Wire(L)(650Mm)  | IV-G21 | 4  | Washer                   |
| IV-F5    | 1 | Sensor Wire(R)(650Mm)  | IV-G22 | 4  | Bush                     |
| IV-F6    | 2 | End Cap                | IV-G23 | 4  | Nut (M8 x P1.25)         |
| IV-F7    | 2 | Sensor Box(Below)      | IV-G24 | 6  | Nut (M8 x P1.25)         |
| IV-F8    | 2 | Sensor Box(Above)      | IV-G25 | 12 | Washer                   |
| IV-F9    | 2 | Screw (M4 x 12L)       | IV-G26 | 6  | Bush                     |
| IV-F10   | 1 | Control Box(Above)-R   | IV-G27 | 6  | Wheel                    |
| IV-F10-1 | 1 | Control Box(Below)-R   | IV-G28 | 6  | Screw                    |
| IV-F11   | 1 | Control Box(Above)-L   | IV-G29 | 2  | Screw                    |
| IV-F11-1 | 1 | Control Box(Below)-L   | IV-G30 | 1  | Moving Basement          |
| IV-F12   | 1 | Mylar Button(R)        | IV-G31 | 1  | Sliding Housing (R )     |
| IV-F13   | 1 | Mylar Button (L)       | IV-G32 | 1  | Sliding Housing (L)      |
| IV-F14   | 4 | Screw (M3)             | IV-G33 | 4  | Washer                   |
| IV-F15   | 4 | Nut (M3)               | IV-G34 | 4  | Screw (M6 x P1.0 x 10L)  |
| IV-F16   | 4 | Sensor Sheet Metal     | IV-G35 | 1  | Screw (M6 x P1.0 x 30L)  |
| IV-G     | 1 | Back Pad Support Tube  | IV-G36 | 1  | Washer                   |
| IV-G1    | 1 | End Cap (25 x 50mm)    | IV-G37 | 1  | Nut (M6 x P1.0)          |
| IV-G2    | 1 | Saddle Basement        | IV-G38 | 2  | Screw (M5 x P0.8 x 8L)   |
| IV-G3    | 1 | Rotate Reciprocator    | IV-G39 | 1  | Bush                     |
| IV-G4    | 1 | Screw (M6 x 1.0 x 12L) | IV-G40 | 2  | Washer                   |
| IV-G5    | 1 | Axle                   | IV-G41 | 1  | Axle                     |
| IV-G6    | 1 | Nut                    | IV-G42 | 2  | Washer                   |
| IV-G7    | 2 | Nut (M8 x P1.25)       | IV-G43 | 1  | Spring                   |
| IV-G8    | 2 | Washer                 | IV-G44 | 1  | Rotate Shaft             |
| IV-G10   | 1 | Axle                   | IV-G45 | 1  | Screw (M8 x P1.25 x 45L) |
| IV-G11   | 1 | Cover Of Seat Tube (L) | IV-G46 | 1  | Bush                     |

|          |    |                                   |        |   |                                             |
|----------|----|-----------------------------------|--------|---|---------------------------------------------|
| IV-G47   | 1  | Nut (M8 x P1.25)                  | IV-N14 | 2 | Screw M5x5L                                 |
| IV-G47-1 | 1  | Washer                            | IV-N15 | 4 | Spring Washer M8                            |
| IV-G48   | 1  | Screw (M6 x P1.0 x20L)            | IV-N16 | 3 | Screw M8x30                                 |
| IV-G49   | 1  | Nut (M6 x P1.0)                   | IV-P8  | 1 | U-shaped Base                               |
| IV-G50   | 1  | Axle Grip                         | IV-P10 | 2 | Washer $\Phi 27 \times \Phi 13 \times 3.0T$ |
| IV-G51   | 1  | Adjusting Axle                    | IV-P11 | 2 | Nut M12x8.0T                                |
| IV-G52   | 2  | Screw (M6 x P1.0 x15L)            | IV-P12 | 1 | Screw M10x50L                               |
| IV-G53   | 2  | Washer                            | IV-P13 | 1 | Nut M10                                     |
| IV-G54   | 2  | Bush                              | IV-P14 | 1 | Guide Wheel Frame                           |
| IV-H     | 1  | Console                           | IV-P15 | 2 | Sleeve $\Phi 16 \times \Phi 10 \times 10mm$ |
| IV-H1    | 4  | Screw                             | IV-P16 | 2 | Bushing                                     |
| IV-J     | 1  | Bottle Holder                     |        |   |                                             |
| IV-K     | 1  | Saddle                            |        |   |                                             |
| IV-L     | 1  | Back Pad                          |        |   |                                             |
| IV-M1    | 1  | Pedal(L)                          |        |   |                                             |
| IV-M2    | 1  | Pedal(R)                          |        |   |                                             |
| IV-M3    | 1  | Central Supporting Tube Cover (L) |        |   |                                             |
| IV-M4    | 1  | Central Supporting Tube Cover (R) |        |   |                                             |
| IV-M5    | 1  | Bar                               |        |   |                                             |
| IV-M6    | 1  | Adaptor                           |        |   |                                             |
| IV-M7    | 2  | Pedal Belt                        |        |   |                                             |
| IV-N1    | 2  | Screw M8x100                      |        |   |                                             |
| IV-N2    | 15 | Washer M8x16                      |        |   |                                             |
| IV-N3    | 2  | Screw M8x20                       |        |   |                                             |
| IV-N4    | 4  | Screw M8x15                       |        |   |                                             |
| IV-N6    | 1  | Screw M4x20                       |        |   |                                             |
| IV-N7    | 4  | Screw 1/4X37                      |        |   |                                             |
| IV-N9    | 2  | Nut M8                            |        |   |                                             |
| IV-N10   | 4  | Screw M8x30                       |        |   |                                             |
| IV-N11   | 3  | Adjust Handle                     |        |   |                                             |
| IV-N12   | 4  | Screw M8x15                       |        |   |                                             |
| IV-N13   | 1  | Screw M8x10                       |        |   |                                             |
| IV-N13-1 | 1  | Screw M8x10                       |        |   |                                             |

## 8.3 Vue éclatée





Les appareils d'entraînement 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 période de garantie pour les frais de remise en état, une garantie sur les pièces est accordée mais elle n'inclut pas les frais de réparation, de montage et d'expédition.

### 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | FR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>TECHNIK</b><br> +49 4621 4210-900<br> +49 4621 4210-698<br> technik@sport-tiedje.de<br> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage. | <b>TEKNIK OG SERVICE</b><br> 80 90 16 50<br>+49 4621 4210-945<br> info@fitshop.dk<br> Åbningstider kan findes på hjemmesiden.                                   | <b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b><br> +33 (0) 172 770033<br>+49 4621 4210-933<br> service-france@fitshop.fr<br> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet. |
| <b>SERVICE</b><br> 0800 20 20277 (kostenlos)<br> info@sport-tiedje.de<br> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.                                                                                                   | PL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | BE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>TECHNIKA I SERWIS</b><br> 22 307 43 21<br>+49 4621 42 10-948<br> info@fitshop.pl<br> Godziny otwarcia można znaleźć na stronie głównej.                      | <b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b><br> 02 732 46 77<br>+49 4621 42 10-932<br> info@fitshop.be<br> Vous trouverez les heures d'ouverture sur notre site Internet.                |
| UK                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | NL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | INT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>CUSTOMER CARE</b><br> +44 141 737 2249<br> customercare@powerhouse-fitness.co.uk<br> You can find the opening hours on our homepage.                                                                              | <b>TECHNISCHE DIENST &amp; SERVICE</b><br> +31 172 619961<br> info@fitshop.nl<br> De openingstijden vindt u op onze homepage.                             | <b>TECHNICAL SUPPORT &amp; SERVICE</b><br> +49 4621 4210-944<br> service-int@sport-tiedje.de<br> You can find the opening hours on our homepage.                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | AT                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CH                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>TECHNIK &amp; SERVICE</b><br> 0800 20 20277 (Freecall)<br>+49 4621 42 10-0<br> info@sport-tiedje.at<br> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage. | <b>TECHNIK &amp; SERVICE</b><br> 0800 202 027<br>+49 4621 42 10-0<br> info@sport-tiedje.ch<br> Öffnungszeiten entnehmen Sie unserer Homepage.                         |

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

[www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales](http://www.fitshop.fr/aperçu-de-nos-succursales)

# NOUS VIVONS LE FITNESS

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

Avec 80 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 !



[www.fitshop.fr](http://www.fitshop.fr)  
[www.sport-tiedje.de/blog](http://www.sport-tiedje.de/blog)



[www.facebook.com/SportTiedje](http://www.facebook.com/SportTiedje)



[www.instagram.com/sporttiedje](http://www.instagram.com/sporttiedje)



[www.youtube.com/user/sporttiedje](http://www.youtube.com/user/sporttiedje)

**TAURUS**

 **cardiostrong** 

**BODYCRAFT**

 **cardiojump**



Notes

Notes





Vélo semi-allongé **BC70**