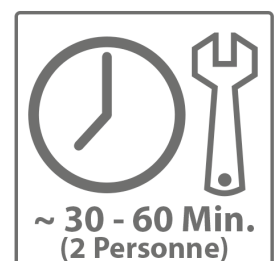
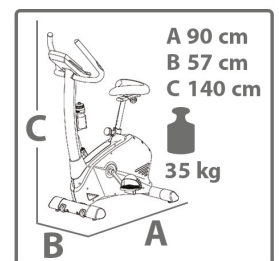




## Notice de montage et mode d'emploi



CSTBX30.01.05

N° d'article CST-BX30

Vélo ergomètre **BX30**



# 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	13
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>19</b>
3.1	Affichage de la console	19
3.2	Function des touches	21
3.3	Mise en marche	21
3.4	Profil d'utilisateur	22
3.5	Programmes	22
3.5.1	M - Programme manuel	22
3.5.2	Programme d'entraînement	23
3.5.3	H.R.C. - Programme réglé sur la fréquence cardiaque	24
3.5.4	W - Programme basé sur les watts	24
3.5.5	U - Programme défini par l'utilisateur	25
3.5.6	Mesure de Graisse corporelle (BODY FAT)	25
3.5.7	RECOVERY - Fréquence de récupération	26
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>27</b>
4.1	Instructions générales	27
4.2	Roulettes de déplacement	27
<b>5</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>28</b>
5.1	Instructions générales	28
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	28
5.3	Codes de défauts et dépannage	29
5.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	29
<b>6</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>ACCESSOIRES RECOMMANDÉS</b>	<b>30</b>

<b>8</b>	<b>COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE</b>	<b>31</b>
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	31
8.2	Liste des pièces	32
8.3	Vue éclatée	34
<b>9</b>	<b>GARANTIE</b>	<b>35</b>
<b>10</b>	<b>CONTACT</b>	<b>37</b>

## 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



©2010 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.



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

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

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

### LED - Affichage de

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

Système de résistance :            Système électronique de freinage magnétique  
Niveau de résistance :            32  
Watts :                                10 - 350 watts

Nombre d'utilisateur :                4  
Programmes d'entraînement (au total) :            19  
Programmes manuels :                1  
Programmes prédéfinis :             12  
Programmes définis par watt :        1  
Programmes orientés sur la fréquence cardiaque : 4  
Programmes définis par l'utilisateur :            1  
Test de graisse corporelle

Masse d'inertie :                    9 kg  
Longueur de la pédale :            17 cm  
Largeur de La pédale :            12,5 cm

### Poids et dimensions

Poids de l'article (brut, emballage inclus) :        39 kg  
Poids de l'article (net, sans emballage) :            35,2 kg

Dimensions de l'emballage (L x l x h) : env. 950 mm x 260 mm x 700 mm  
Dimensions d'installation (L x l x h) : env. 900 mm x 570 mm x 1400 mm  
Poids utilisateur maximal : 130 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.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Maintenez éloignés les mains, les pieds et autres parties du corps ainsi que les cheveux, vêtements, bijoux et autres objets des pièces mobiles.
- + Évitez de porter des vêtements amples ou volants pendant l'entraînement. Préférez une tenue de sport adaptée. Portez des chaussures de sport adaptées, de préférence avec des semelles en caoutchouc ou autre matériau antidérapant. Évitez de porter des chaussures à talon, avec semelles en cuir, à clous ou à crampons. Ne vous entraînez jamais pieds nus.

### 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 d'électrocution, 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 câble d'alimentation 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. En attendant, l'appareil ne doit pas être utilisé.

### • ATTENTION

- + L'appareil doit être branché sur une prise électrique de 220 - -230V à une fréquence de 50 Hertz
- + 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 ampères 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

- + 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 personne ayant de bonnes connaissances techniques.

#### • **ATTENTION**

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



#### **REMARQUE**

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

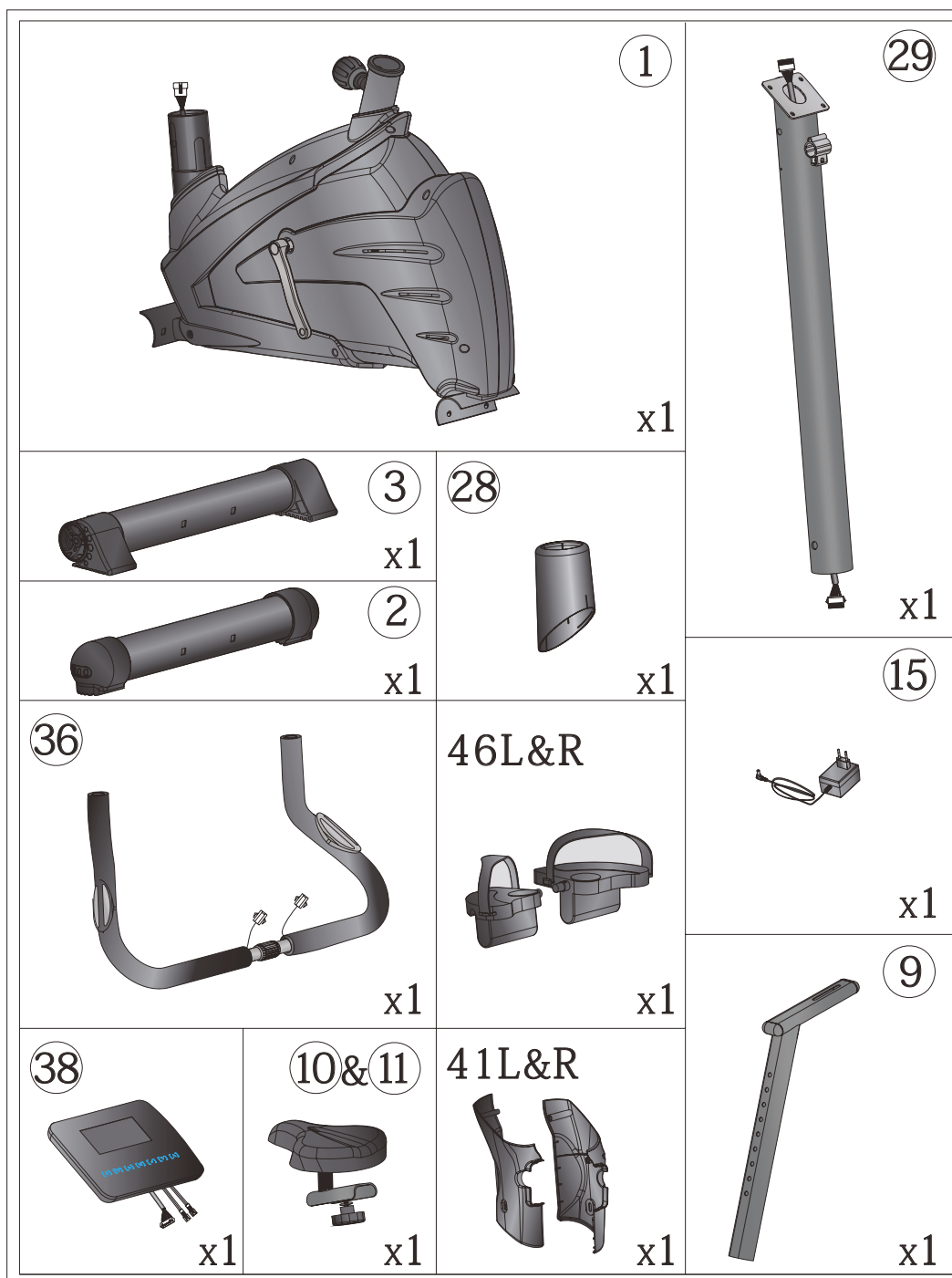
## 2.2 Contenu de la livraison

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



### PRUDENCE

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



## 2.3 Montage

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

### ❶ REMARQUE

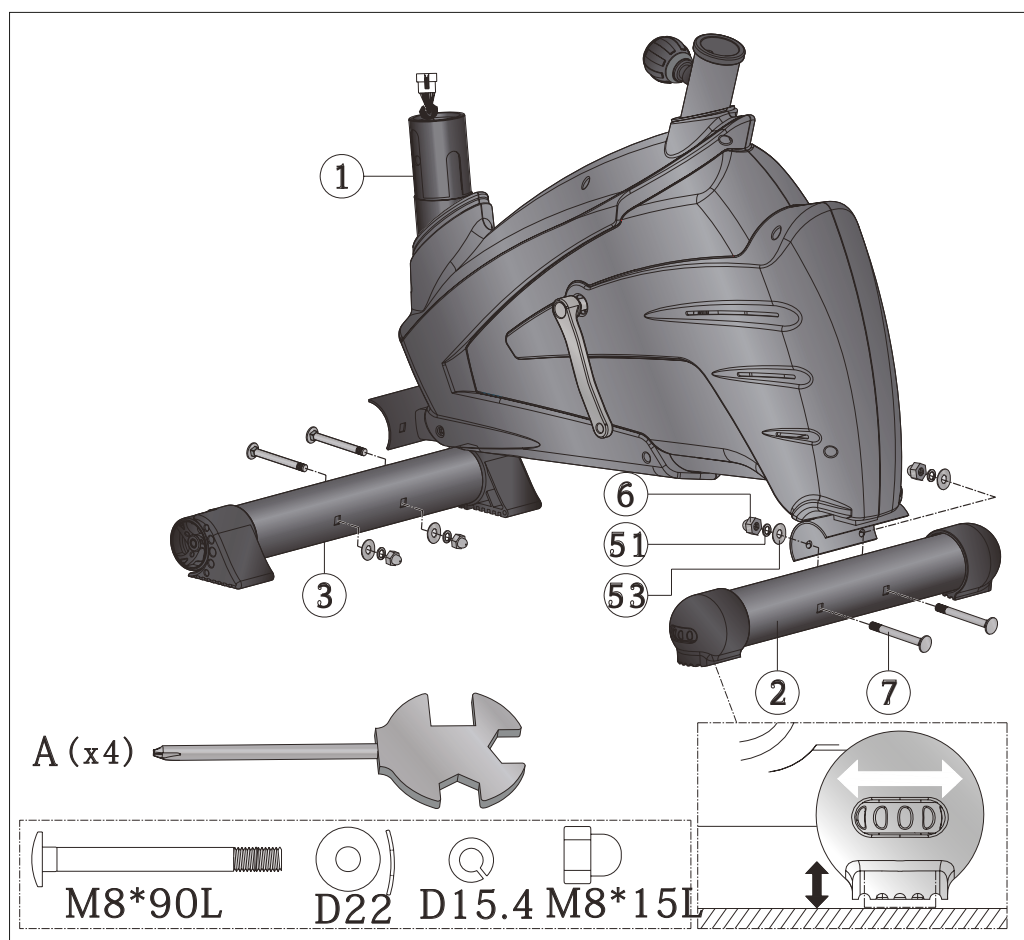
Vissez d'abord toutes les pièces sans les serrer et vérifiez qu'elles sont correctement ajustées. Lorsque vous y serez invité, serrez les vis à l'aide de l'outil correspondant.

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

Montez le pied avant et le pied arrière sur le cadre chacun avec deux vis (7), deux rondelles inférieures (53), deux rondelles (51) et deux écrous (6)

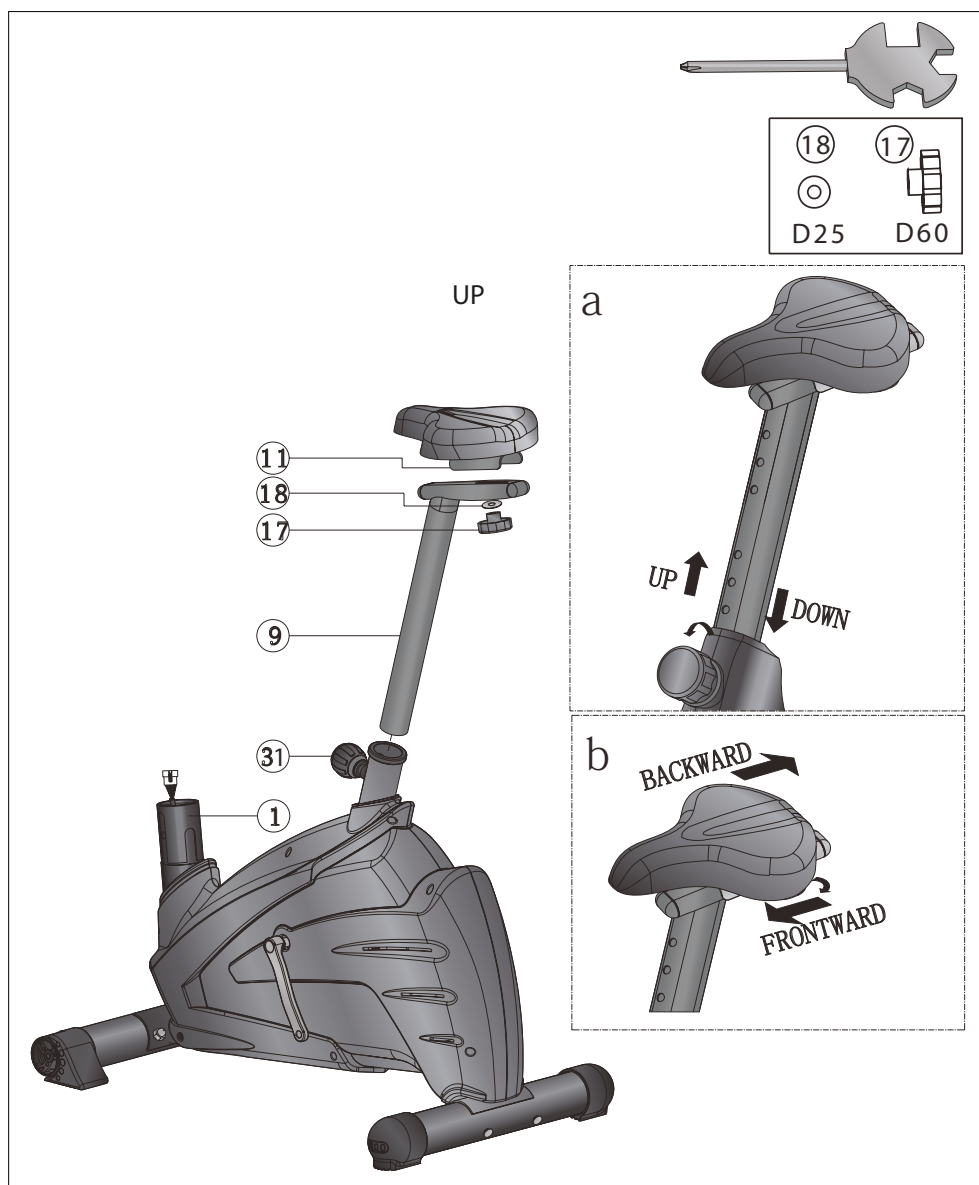
### ❶ REMARQUE

Si après le montage l'appareil n'est pas stable, vous pouvez en dessous du pied arrière régler la hauteur.



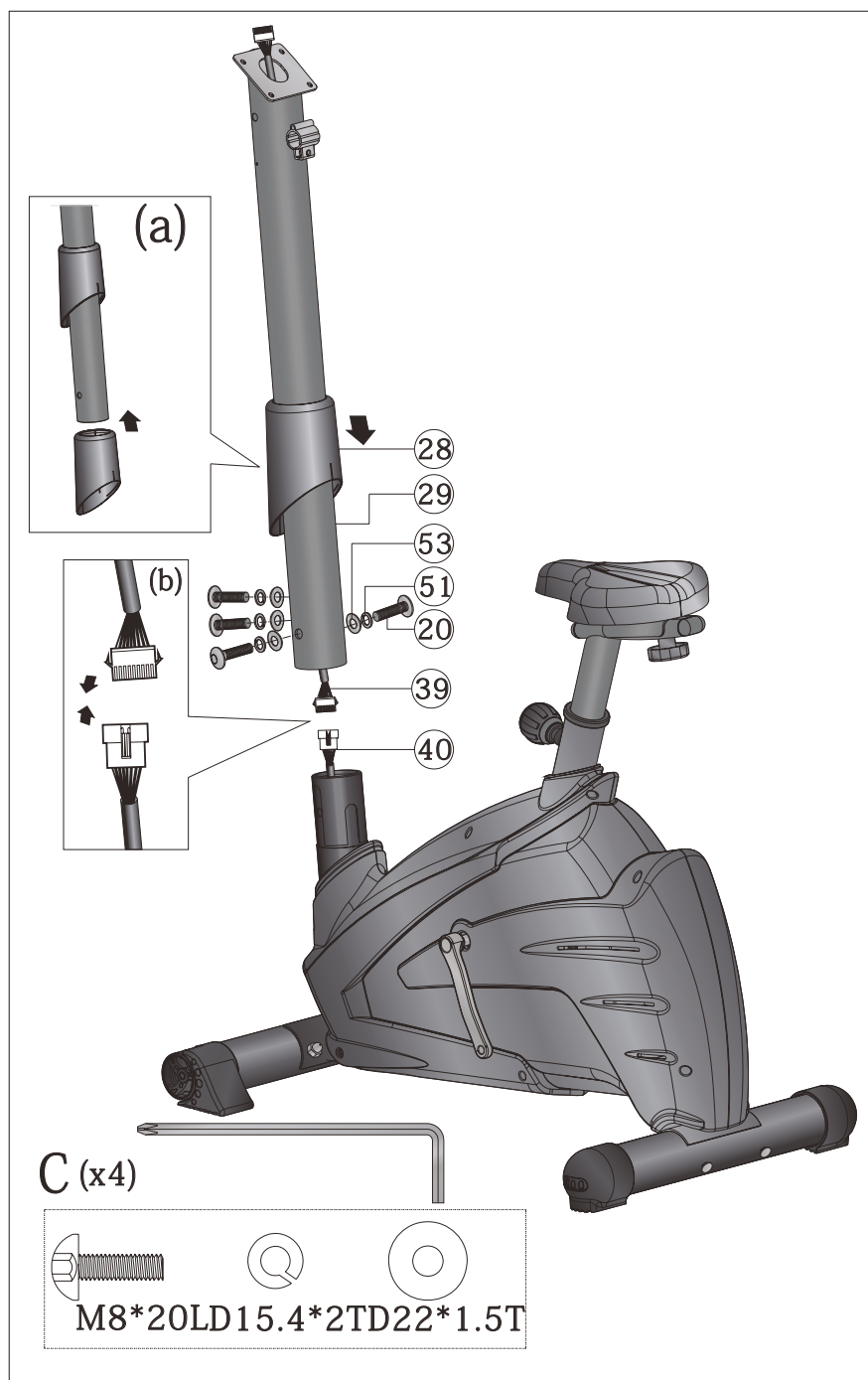
## Étape 2 : Montage de la selle

1. Montez la selle (10) sur la barre à position avec trois rondelles inférieures(12) et trois écrous en nylon (13) comme sur le dessin (a)
2. Enfoncez la barre (9) dans le cadre (1) Vous pouvez monter et descendre la selle, et la bloquer avec le bouton (31) voir dessin (a)
3. La selle (10) peut aussi se régler horizontalement avec le bouton (17) comme sur le dessin (b).



### Étape 3 : Montage du mât de la console

1. Fixez le cache supérieur (28) sur le mât (29) voir dessin (a).
  2. Rattachez les câbles supérieurs de la console avec ceux du mât inférieur (b).
- **ATTENTION**  
Veillez à ne pas pincer les câbles à l'étape suivante.
3. Montez le mât (29) sur le cadre (1) avec les quatre vis (20) quatre rondelles, et quatre rondelles inférieures.

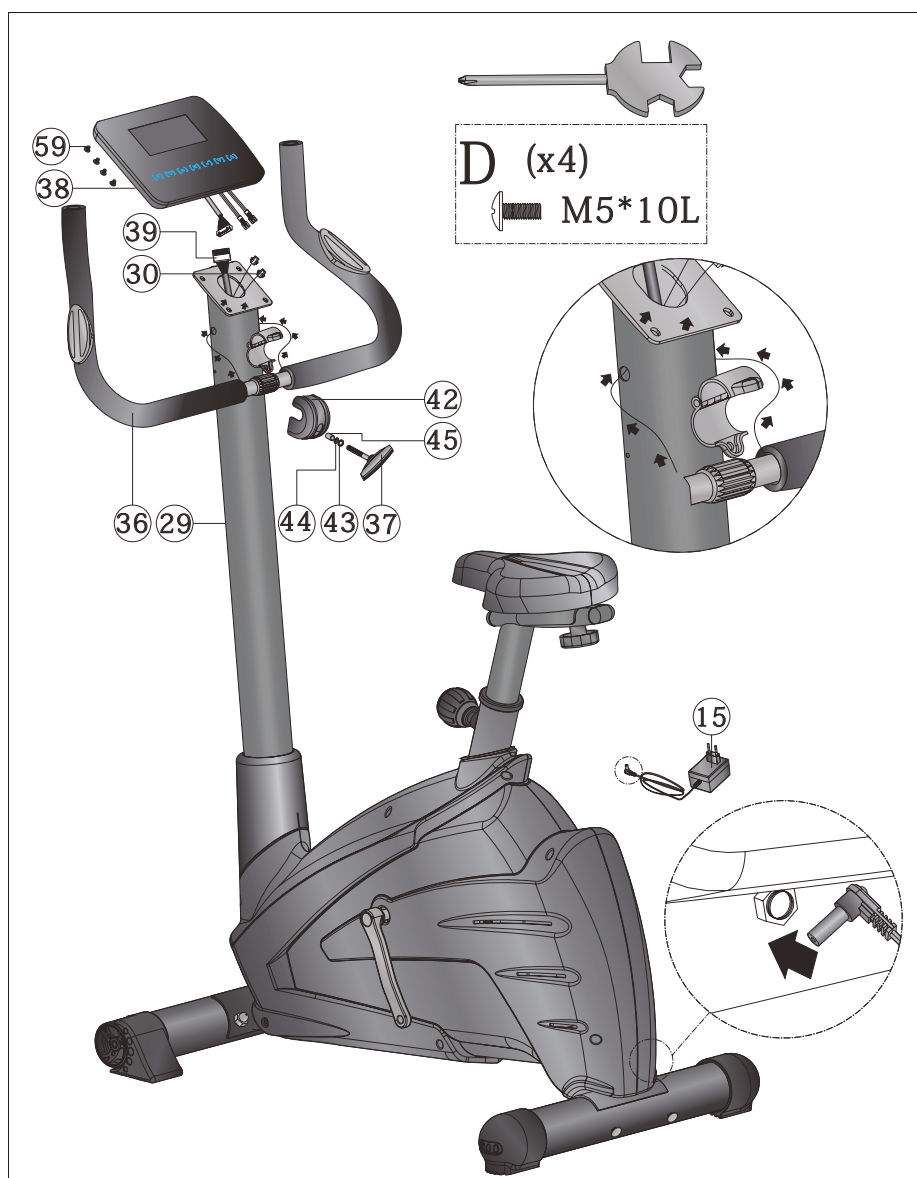


## Étape 4 : Montage du guidon

1. Fixez le guidon (36) au mât (29) avec le cache (42) rondelle (43) rondelle inférieur (44) la douille(45) et le bouton (37).
2. Rattachez les câbles supérieurs de la console (39).avec les câbles tactiles du pouls(30) et la console(38). Vous pouvez ensuite fixer la console sur le mât(29) en serrant la vis (59).

### ❗ REMARQUE

La position du guidon peut se régler avec le bouton de réglage (37).





## Étape 5 : Montage du soutien de la console et des pédales

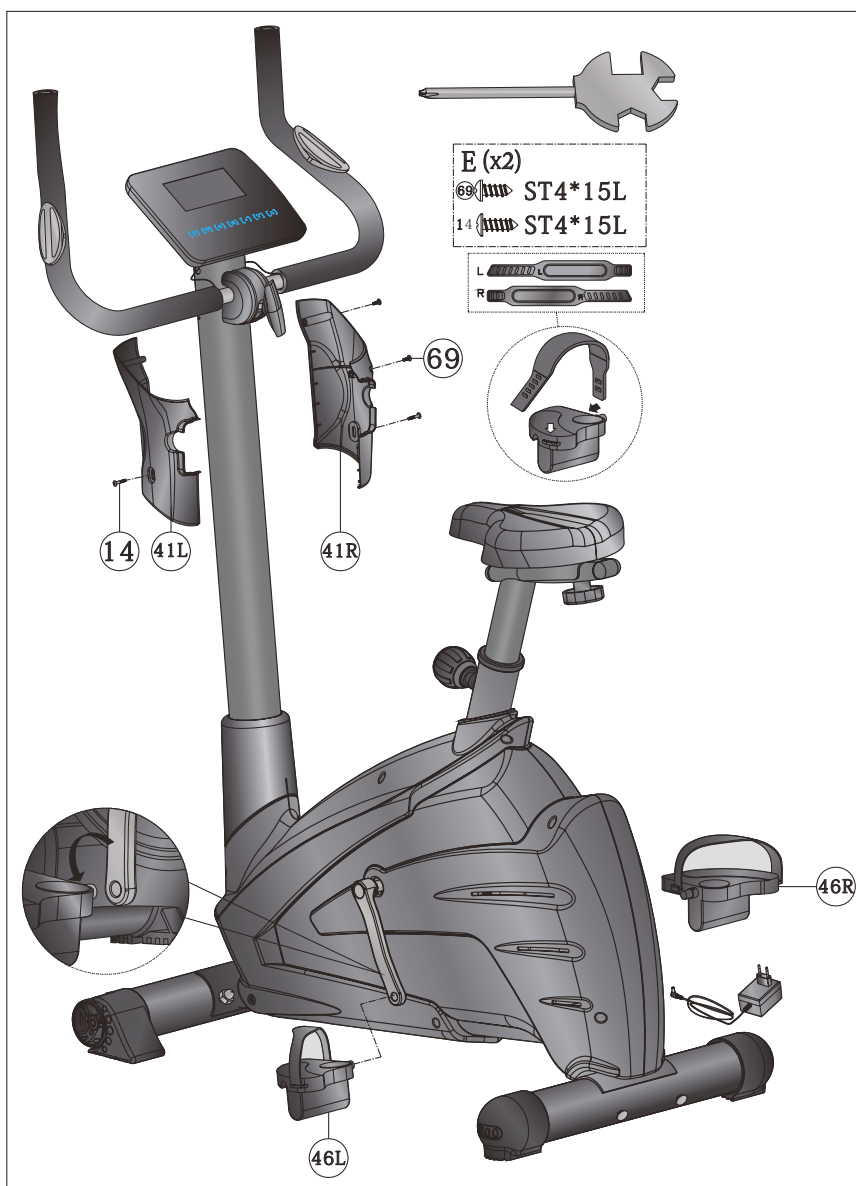
1. Fixez les repose consoles(41) et (41R) sur le mât avec les vis (69) et (14).



### PRUDENCE

Veillez à visser complètement les pédales.

2. Fixez les pédales (46L) et (46R) sur le pédalier.



## Étape 6 : Réglage de la position assise

1. Réglage de la hauteur :  
Tournez le bouton et ôtez le pour ajustez la hauteur de la selle. Remettez celui-ci dans le trou approprié à la hauteur et tournez celui-ci à fond.
2. Réglage horizontal :  
Tournez le bouton en dessous de la selle jusqu'à ce que celle-ci se déplace d'avant en arrière. Poussez la selle sur la position désirée et revissez fortement le bouton.

## Étape 7 : Réglage du guidon

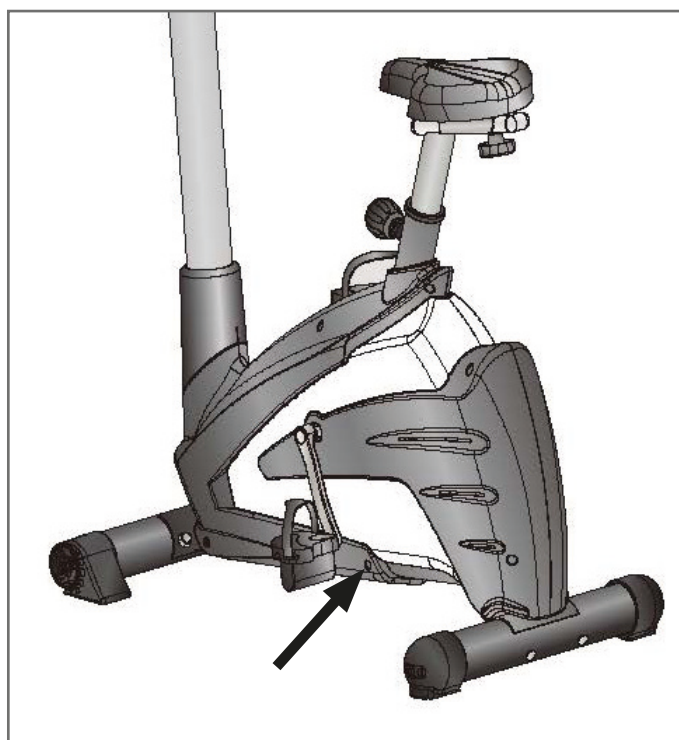
Tournez le levier à l'avant du guidon jusqu'à ce que vous pouvez déplacer la poignée dans la déclivité.

## Étape 8 : Branchement de l'appareil

- **ATTENTION**

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

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

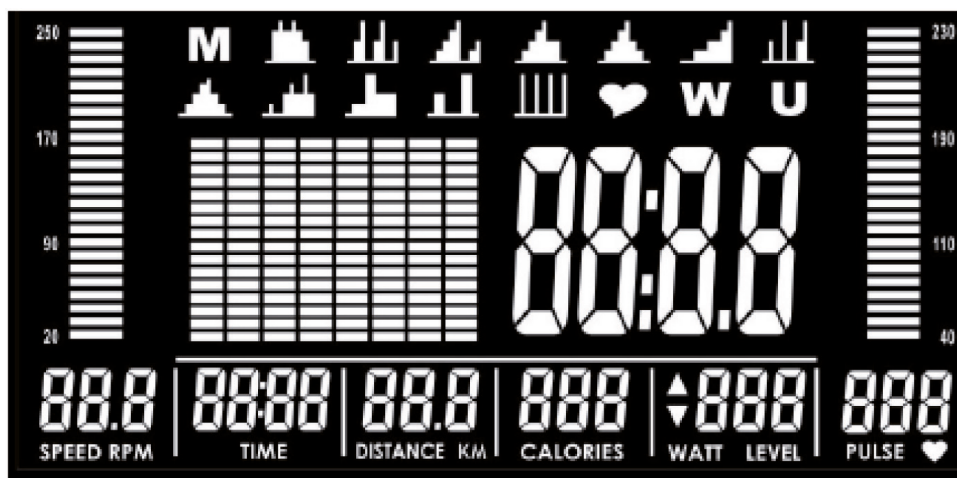
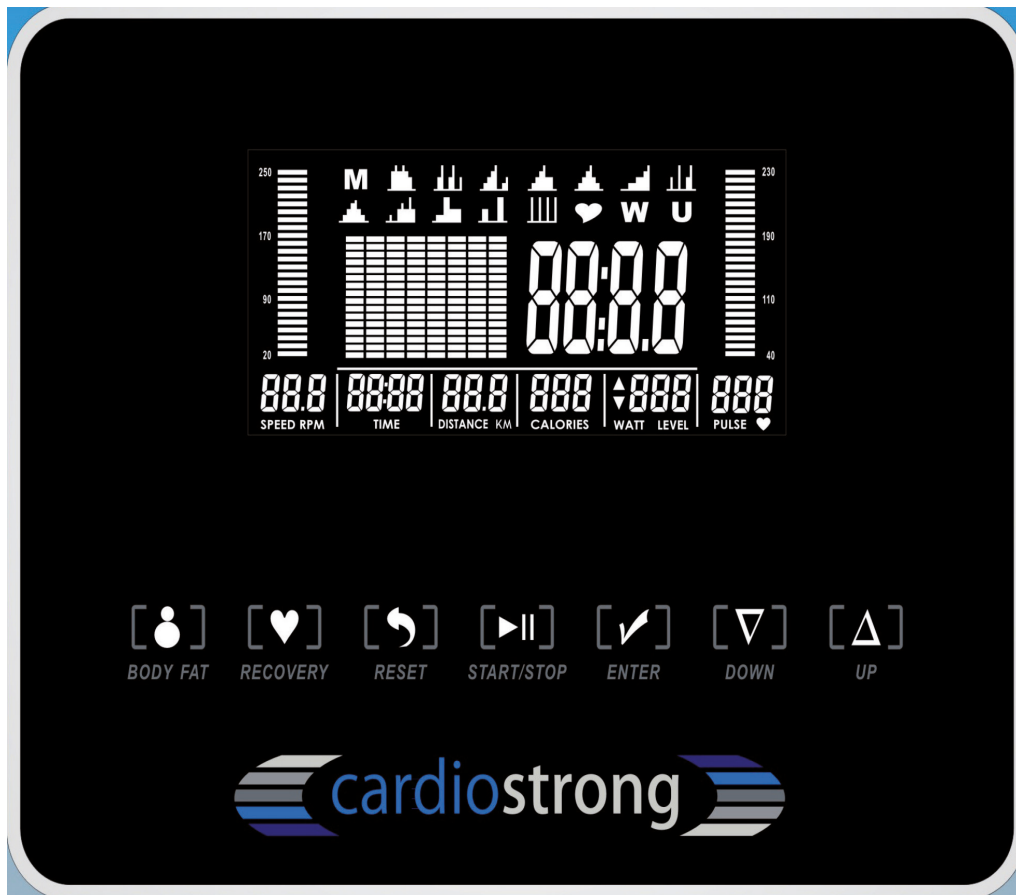


### 3 MODE D'EMPLOI

#### 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 (Temps)</b>	Le temps s'écoule de façon croissante de 00:00-99:59
<b>Speed (Vitesse)</b>	Affichage de la vitesse en km/h
<b>RPM (Fréquence du tour, tour par minute)</b>	Affichage de la fréquence du tour avec diagramme
<b>Distance (Distance)</b>	Affichage de la distance entre 00:00-99.99 km Réglage de 0.1 km-tour
<b>Calories (Calories)</b>	Affichage des calories utilisées de 0-9999 calories  Remarque sur la mesure des calories utilisées: La mesure de la consommation d'énergie s'effectue au moyen d'une formule générale. Il n'est pas possible de déterminer la consommation d'énergie individuelle exactement, parce que pour cela on a besoin une multitude de données personnelles.
<b>Watt</b>	Affichage des watts de 0-999 watt
<b>Pulse (fréquence cardiaque, battement de coeur à la minute)</b>	Affichage de la fréquence cardiaque avec diagramme. L'utilisateur peut entrer une fréquence cardiaque qu'il veut atteindre. Dès qu'elle est atteinte, un signal sonore retentit.
<b>Level (niveau)</b>	Affichage du niveau sur diagramme

## 3.2 Fonction des touches

	Affiche le pourcentage de graisse corporelle. Appuyez sur la touche 1 seconde pour changer les données de l'utilisateur. Sexe A = Age H = Taille (en cm) W = Poids (en kg)
	Fréquence cardiaque de récupération
	Réinitialiser les données ou retour au menu initial
	Débuter ou arrêter l'entraînement
	Confirmation des données
	Réglage des données et diminution du niveau d'entraînement. Pour un réglage plus rapide, tenez la touche enfoncée
	Réglage des données et augmentation du niveau d'entraînement. Pour un réglage plus rapide, tenez la touche enfoncée.

## 3.3 Mise en marche

Branchez l'appareil. Un signal sonore retentit. L'affichage LCD s'allume pour deux secondes complètes sur "E" (EU) et "K" (KM) pour une seconde.

### 3.4 Profil d'utilisateur

Utilisez la touche UP et DOWN pour sélectionner un profil d'utilisateur U1-U4 et appuyer sur la touche ENTER pour confirmer. Vous pouvez ensuite entrer diverses données avec la touche fléchée :

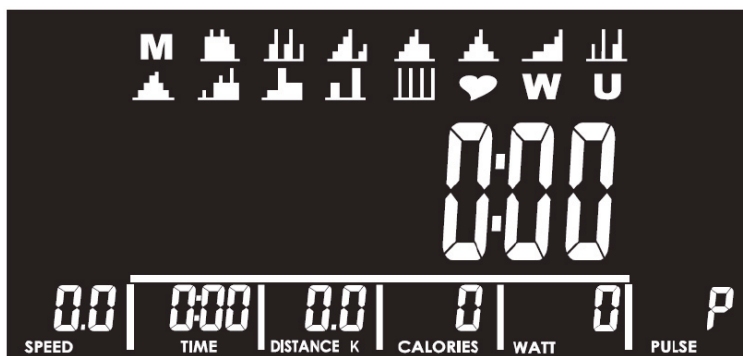
Sexe	masculin / féminin
A = Age	Âge
H = Taille	Taille en cm
W = Poids	Poids en Kg

Confirmer les données avec la touche ENTER.

### 3.5 Programmes

L'écran LCD affiche 16 symboles pour la sélection des programmes dans l'ordre suivant:

- + M (entraînement manuel) : 1
- + Profils divers pour programmes d'entraînement pré-réglés : 12
- + Symbole coeur : Programme d'entraînement basé sur la fréquence cardiaque : 1
- + W (programme d'entraînement basé sur les watts) : 1
- + U (programme d'entraînement personnalisé) : 1



#### 3.5.1 M - Programme manuel

1. Choisissez parmi les programmes, le programme manuel "M".
2. Avec la touche "UP" et "DOWN" choisissez le niveau souhaité et appuyez sur ENTER pour confirmation. Le niveau peut à tout moment être ajusté.



**REMARQUE**

Après 3 secondes, si aucun changement n'intervient dans le choix du niveau, le display passe sur le mode Watt.

3. Utilisez la touche "UP" et "DOWN" pour entrer l'une après l'autre les données pour le temps (TIME), la distance (DISTANCE) calories (CALORIES) et le pouls (PULS).

**REMARQUE**

- + En donnant des valeurs aux temps, distance, calories et pouls, l'entraînement s'arrêtera automatiquement lorsque celles-ci seront atteintes. Vous voulez simplement vous entraîner avec une seule donnée, entrez celle-ci, il n'est pas nécessaire d'entrer les autres données.
  - + Si vous donnez une valeur pour le pouls, un signal sonore retentira lorsque celle-ci sera atteinte. Le signal sonore s'arrêtera lorsque votre pouls aura atteint de nouveau le niveau souhaité.
4. Appuyez après chaque donnée sur ENTER pour confirmer.
  5. Appuyez sur la touche START-STOP pour commencer l'entraînement.
  6. Appuyez la touche START/STOP encore pour arrêter l'entraînement.

Toutes les données sont enregistrées.

7. Si vous appuyez sur la touche RESET, vous retournez au programme initial.

### 3.5.2 Programme d'entraînement

1. Utilisez la touche UP et DOWN pour choisir un programme entre P1 -P12.
2. Confirmez avec la touche ENTER.

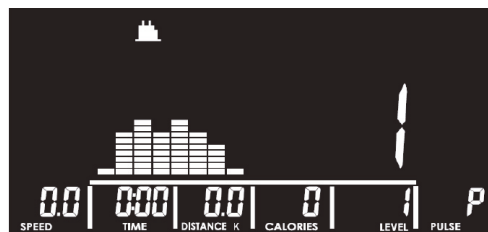
Sur l'écran apparaît le programme correspondant.

3. Utilisez la touche UP et DOWN pour entrer le niveau de résistance et le temps. Le niveau de résistance peut à tout moment pendant l'entraînement être ajusté.

**REMARQUE**

Si pendant 3 secondes, vous n'avez pas effectué de changement, l'écran revient sur le mode Watt.

4. Confirmez avec la touche ENTER.
5. Appuyez sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.

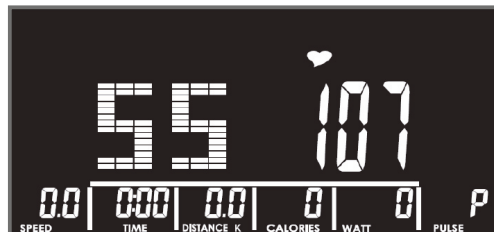


### 3.5.3 H.R.C. - Programme réglé sur la fréquence cardiaque

#### ⚠ AVERTISSEMENT

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

1. Utilisez la touche UP et DOWN pour choisir le symbole du coeur.
2. Utilisez la touche UP et DOWN pour choisir la fréquence cardiaque 55%, 75%, 90% ou TA (TA = target = Fréquence cardiaque souhaité).



*Le niveau de fréquence cardiaque est donné automatiquement et est basé sur l'âge donné et apparaît sur l'écran.*

- 2.1. Si vous avez choisi TA, utilisez la touche UP et DOWN pour entrer une fréquence cardiaque souhaité entre 30-230.
3. Appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. Vous pouvez ensuite avec la touche UP et DOWN entrer le temps d'entraînement.

#### ⓘ REMARQUE

Dès que la fréquence cardiaque est atteinte ou dépassée, un signal sonore retentit. Le signal disparaît lorsque votre pouls est inférieur à la fréquence cardiaque donnée.

5. Appuyez sur la touche START-STOP pour commencer l'entraînement.

### 3.5.4 W - Programme basé sur les watts

1. Utilisez la touche UP et DOWN pour sélectionner le programme Watt "W".

#### ⓘ REMARQUE

Le nombre de watt est d'abord indiqué avec un niveau standard de 120.

2. Utilisez la touche UP et DOWN pour changer le nombre de watt.
3. Confirmez avec la touche ENTER-TASTE et donnez ensuite de la même façon le temps.
4. Appuyez ensuite sur la touche START/STOP pour commencer l'entraînement.



#### ⓘ REMARQUE

Le nombre de watt est constamment conservé grâce à un réglage automatique de la résistance. Si vous pédalez plus vite la résistance diminue, si vous pédalez plus lentement. La résistance augmente. Le nombre de watt peut être manuellement réglé pendant l'entraînement.



### 3.5.5 U - Programme défini par l'utilisateur

1. Utilisez la touche UP et DOWN pour sélectionner le programme "U".
2. Utilisez la touche UP et DOWN pour mettre en place le programme utilisateur (USER-Programm).
3. Entrez avec la touche fléchée pour chaque segment le niveau de résistance et confirmez avec ENTER.
4. A la fin, tenez pour deux secondes la touche ENTER pour entrer le temps.
5. Après avoir inscrit le temps d'entraînement, vous pouvez le commencer avec la touche START-STOP.

### 3.5.6 Mesure de Graisse corporelle (BODY FAT)

#### ① REMARQUE

Pendant la mesure, une fréquence cardiaque doit être transmise.

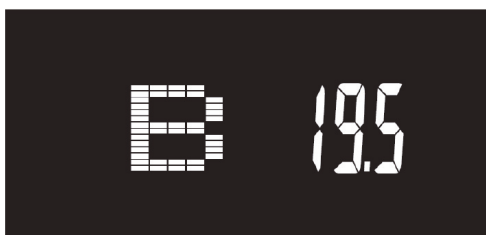
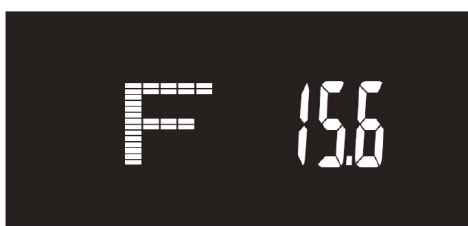
1. Appuyez sur la touche BODY FAT.

*L'écran indique pour deux secondes "UX" avant que la mesure commence.*

2. Posez les deux mains sur les capteurs tactiles de l'appareil.

*Après un temps court la masse de graisse corporelle en % et le BMI vont s'afficher.*

3. Si vous appuyez sur la touche BODY-FAT pour deux secondes vous pouvez régler les valeurs dans votre profil pour le sexe, l'âge (A) Taille (H) Poids (W).
4. Appuyez à la fin sur ENTER pour commencer la mesure.



### 3.5.7 RECOVERY - Fréquence de récupération

La fonction RECOVERY peut être utilisée aussi longtemps qu'il y a une transmission de la fréquence cardiaque pendant l'entraînement. Après l'arrêt de l'entraînement vous appuyez sur la touche RECOVERY et un compte à rebours de 60 secondes s'affiche sur l'écran et où est aussi donné la fréquence cardiaque actuelle de l'utilisateur. Dès que le compte à rebours est atteint 0:00, le résultat s'affiche sur l'écran dans la forme d'une note entre 1 et 6.



Résultat	Niveau de fitness	Fréquence cardiaque par minute
F1	Très bon	75 - 84
F2	Bon	85 - 94
F3	Moyen	95 - 119
F4	Suffisant	120 - 129
F5	Mauvais	130 - 135
F6	Très mauvais	135

Appuyez de nouveau sur la touche RECOVERY pour revenir au menu initial.

## 4.1 Instructions générales

- **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.



- **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.

## 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 devant 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
Grincement au niveau de la pédale	Pédale desserrée	Resserrage de la pédale
Appareil instable	L'appareil n'est pas droit	Réglage du pied
Guidon/selle instable	Vis desserrées	Resserrage des vis
Écran ne s'allume pas	Pas d'alimentation électrique	Contrôlez toutes les fiches de connexion et contrôlez si la fiche de prise de courant est connectée
Pas d'affichage du pouls	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Source d'interférence dans la pièce</li> <li>+ Ceinture pectorale non-conforme</li> <li>+ Mauvaise position de la ceinture pectorale</li> <li>+ Piles sont vides</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>+ Élimination des sources d'interférences (par ex., portable haut-parleurs, etc.)</li> <li>+ Port d'une ceinture conforme (voir accessoires recommandés)</li> <li>+ Repositionner la ceinture et/ou humidifier les électrodes</li> <li>+ Renouveler les piles</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.

- + "E-1" - Pas de transmission de la fréquence cardiaque.
- + "E-4" - Masse de graisse corporelle ne se situe pas entre 5-50 ainsi que le BMI.

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

## 5.4 Calendrier d'entretien et de maintenance

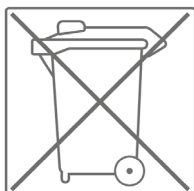
Pour éviter tout endommagement causé par la transpiration, il convient de nettoyer l'appareil avec une serviette humide (sans solvant !) après chaque séance d'entraînement.

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

Pièce	Une fois par semaine	Une fois par mois	Tous les trois mois	Tous les six mois	Une fois par an
Écran de console	N	I			
Resserrer les pédales				I	
Revêtements en plastique	N	I			
Vis et câbles		I			
Rail du siège		I			
Vérifiez que les pédales sont bien serrées.		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. Un **tapis de sol** vous permettra de poser votre appareil de fitness en toute sécurité, tout en protégeant votre sol des taches de transpiration. Vous pouvez également vous procurer des mains courantes supplémentaires pour votre tapis de course ou un **spray à base de silicone** pour entretenir les pièces mobiles.

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. Vous pouvez également compléter votre appareil de musculation par des **poignées de traction** ou des **poids supplémentaires**.



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



Tapis de sol



Ceinture pectorale



Gel de contact



Spray à base de silicone



Serviettes

## 8.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

### ❗ REMARQUE

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



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

**Référence article :**

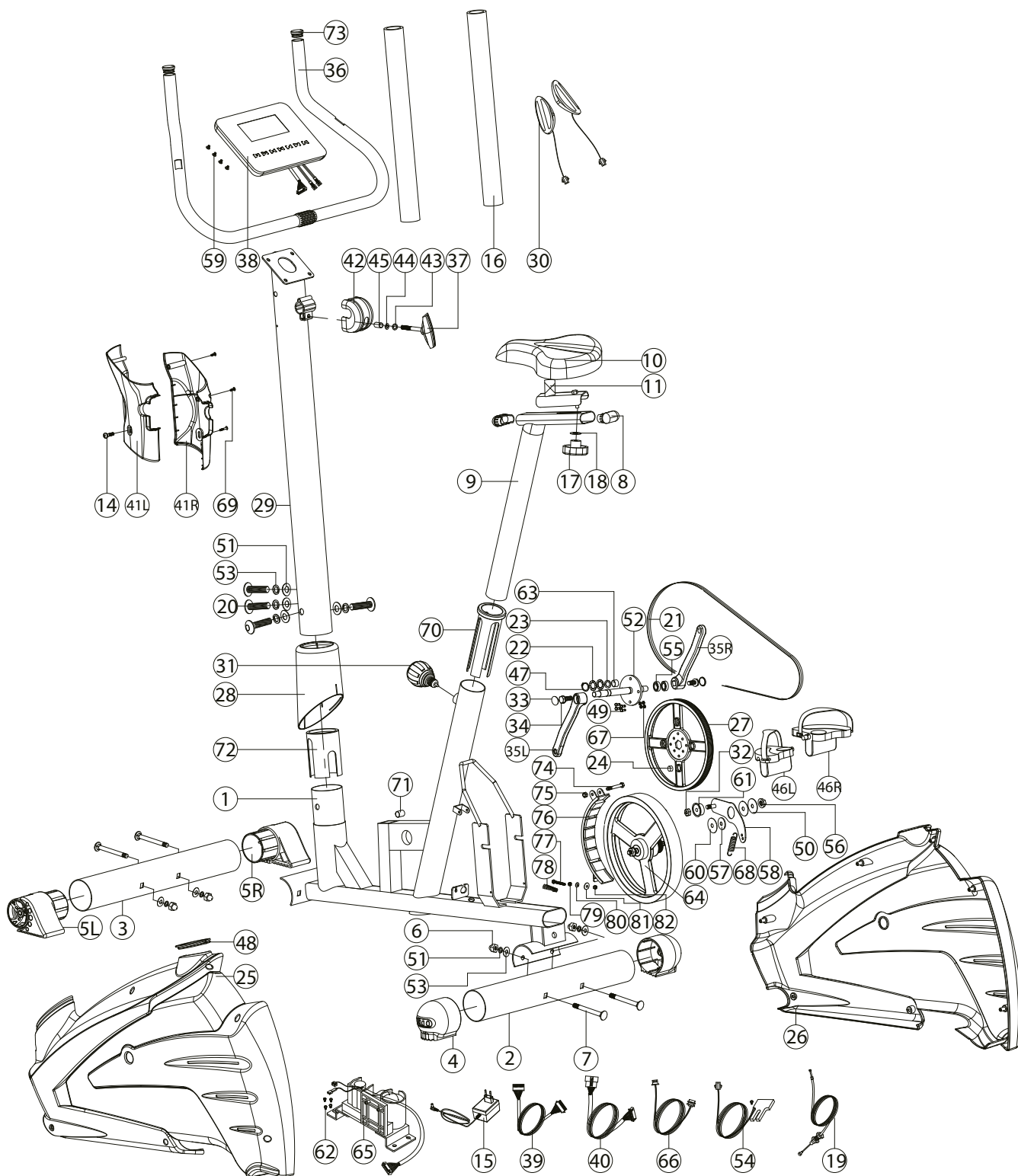
## 8.2 Liste des pièces

N°	Nbre	Désignation (ENG)	N°	Nbre	Désignation (ENG)
1	1	Main frame	31		Ball knob D50*M16*22*D8 1
2	1	Rear stabilizer	32	1	Nylon nut M10*1.5*10T
3	1	Front stabilizer	33	2	Bolt cap D23*6.5
4	2	Adjustable foot cap	34	2	Bolt M8*1.25*25
5L	1	Left foot cap	35L	1	Left crank
5R	1	Right foot cap	35R	1	Right crank
6	4	Domed nut M8*1.25*15L	36	1	Handlebar
7	4	Square neck bolt M8*1.25*90L	37	1	T-shaped knob M8*1.25*65
8	2	Oval cap 25*50*32L	38	1	Computer SM-7669-31
9	1	Seat post	39	1	Upper computer cable 1000L
10	1	Seat	40	1	Lower computer cable 300L
11	1	Adjustable seat tube	41L	1	Left computer bracket
12	3	Flat washer D16*D8.5*1.2T	41R	1	Right computer bracket
13	3	Nylon nut M8*1.25*8T	42	1	Cover 80.6*56*52.5
14	2	Screw ST4*1.41*20L	43	1	Flat washer D16*D8.5*1.2T
15	1	Adapter	44	1	Spring washer D15.4*D8.2*2T
16	2	Foam (HDR) D30*3.0T*590L	45	1	Bushing D8.2*D12.7*33
17	1	Screw knob D60*32L (M8*1.25)	46L/46R	1	Pedal
18	1	Flat washer D25*D8.5*2T	47	1	C-ring S-17 (1T)
19	1	Tension control cable D1.5*230L	48	1	Protective ring for chain cover
20	4	Allen bolt M8*1.25*20L	49	4	Bolt M6*1.0*15L
21	1	Multi-groove belt	50	1	Flat washer D50*D10*2.0T
22	2	Waved washer D22*D17*0.3T	51	8	Curved washer D22*D8.5*1.5T
23	1	Flat washer D23*D17.2*1.5T	52	1	Crank axle
24	1	Round magnet	53	8	Spring washer D15.4*D8.2*2T
25	1	Left chain cover	54	1	Sensor cable 100L
26	1	Right chain cover	55	2	Bearing #6003ZZ
27	1	Pulley Wheel	56	2	Nylon nut 3/8"-26UNF*6.5T
28	1	Upper protective cover	57	1	Flat washer D30*D10*3.0T
29	1	Handlebar post	58	1	Fixing plate for idle wheel
30	2	Handle pulse	59	4	Bolt M5*0.8*10L
	2	Handle pulse cable 600L	60	2	Plastic flat washer D50*D10*1.0T



61	1	Idle wheel D23.8*D38*24	72	1	Inner tube D71.5*108L
62	4	Screw ST4.2*1.41*15L	73	2	Mushroom Cap D1/1/4"*29L
63	1	Spacer D22.5*D17.2*6.4T	74	1	Bolt M8*52L
64	1	Magnetic system	75	1	Anti-loose nut M8*1.25*8T
65	1	Motor	76	1	Magnetic fixed plate
66	1	Electric cable 350L	77	1	Bolt M6*55L
67	4	Anti-loose nut M6*1.0*6T	78	1	Spring D1.2*55L
68	1	Spring D2.2*D14*55L	79	1	Nut M6*1*6T
69	2	Screw ST4*1.41*15L	80	1	Flat washer D13*D6.5*1.0T
70	1	Inner tube D66*D50.3*170L	81	1	Nylon washer D6*D19*1.5T
71	1	Buffer D9*D5.8*13 1	82	1	Anti-loose nut M6*1*6T

## 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

Les délais de garantie, valables à compter de la remise de l'appareil d'entraînement, sont les suivants.

Modèle	Utilisation	Garantie totale
BX30	Utilisation à domicile	24 mois

### 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
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-900 ☎ +49 4621 4210-698 ✉ technik@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratuit) ✉ info@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 21:00 Sa 09h00 - 21:00 Dim 10h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 80 90 1650 +49 4621 4210-945 ✉ info@fitshop.dk</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +33 (0) 172 770033 +49 4621 4210-933 ✉ service-france@fitshop.fr</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>
	PL	BE
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 22 307 43 21 +49 4621 42 10-948 ✉ info@fitshop.pl</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 02 732 46 77 +49 4621 42 10-932 ✉ info@fitshop.be</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>

UK	NL	INT
<p><b>TECHNIQUE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3986 ✉ support@powerhousefitness.co.uk</p> <p><b>SERVICE</b></p> <p>☎ +44 141 876 3972 🕒 Lu - ve 9h00 - 17h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +31 172 619961 ✉ info@fitshop.nl</p> <p>🕒 Lu - Jeu 09h00 - 17h00 Ve 09h00 - 21h00 Sa 10h00 - 17h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ +49 4621 4210-944 ✉ service-int@sport-tiedje.de</p> <p>🕒 Lu - ve 8h00 - 18h00 Sa 9h00 - 18h00</p>
	AT	CH
	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 20 20 277 (gratuit) +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.at</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>	<p><b>TECHNIQUE &amp; SERVICE</b></p> <p>☎ 0800 202 027 +49 4621 42 10-0 ✉ info@sport-tiedje.ch</p> <p>🕒 Lu - ve 08h00 - 18h00 Sa 09h00 - 18h00</p>

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)

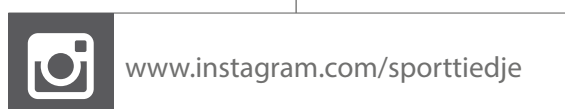
# NOUS VIVONS LE FITNESS

## 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 !



**TAURUS**

**cardiostrong**

**BODYCRAFT**

**cardiojump**





