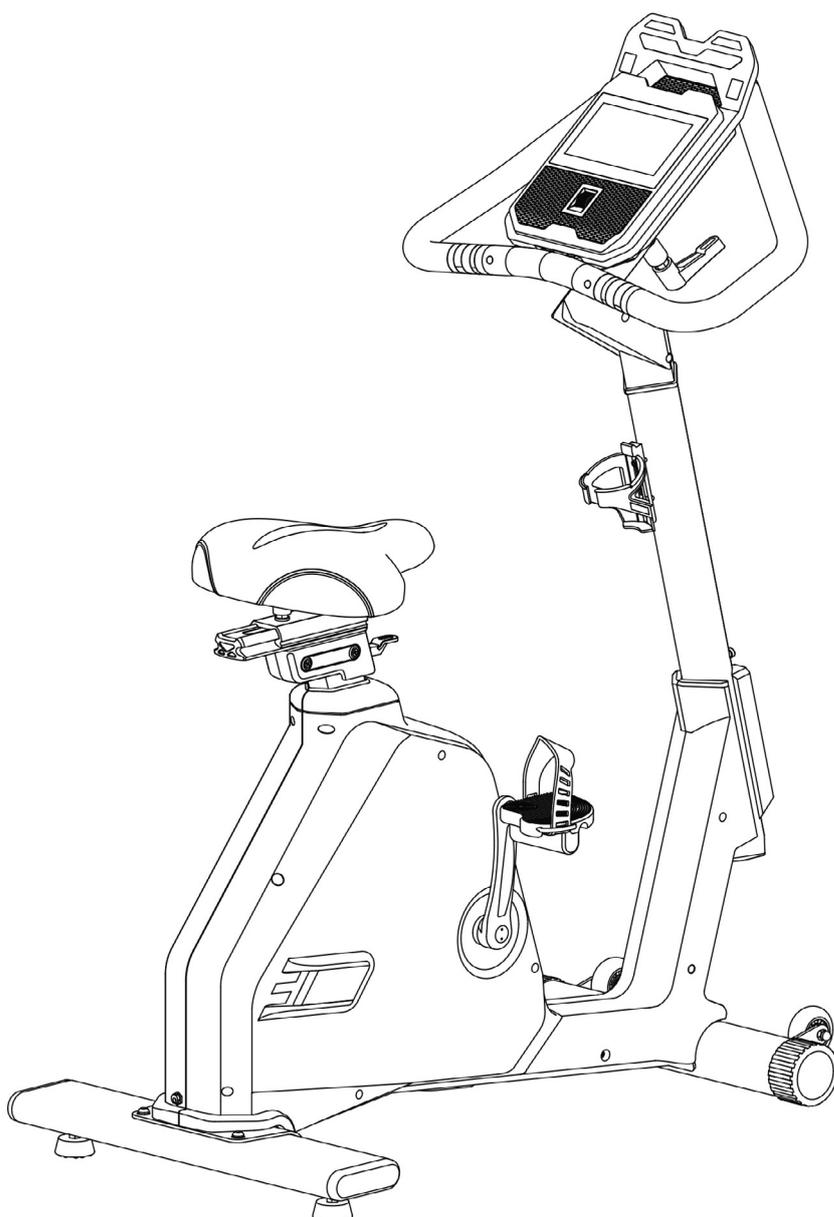




## Notice de montage et mode d'emploi



max. 130 kg



~ 60 Min. 



 46 kg

Long. 108 | Larg. 58 | H 143

FSCSTBX602T.01.04

N° d'article CST-BX60-2T

Vélo d'appartement **BX60 Touch**



# Table des matières

<b>1</b>	<b>INFORMATIONS GÉNÉRALES</b>	<b>8</b>
1.1	Notes technique	8
1.2	Sécurité personnelle	9
1.3	Sécurité électrique	10
1.4	Emplacement	11
<b>2</b>	<b>MONTAGE</b>	<b>12</b>
2.1	Instructions générales	12
2.2	Contenu de la livraison	13
2.3	Montage	15
<b>3</b>	<b>MODE D'EMPLOI</b>	<b>26</b>
3.1	Affichage de la console	26
3.2	Mise en marche et premiers réglages	27
3.3	Programmes d'entraînement	29
3.3.1	Programme de démarrage rapide (Quick-Start)	29
3.3.2	Programmes manuels	30
3.3.3	Programmes à profil	30
3.3.4	Programme basé sur les watts	31
3.3.5	Programmes basés sur la fréquence cardiaque	31
3.4	Fonction de récupération (Recovery)	32
3.5	Journal d'entraînement	33
3.6	Multimédia et mises à jour logicielles	34
3.7	Connexion sans fil et applications de fitness	35
3.7.1	Accès à une application via le menu principal	36
3.7.2	Accès à des applications pendant l'entraînement	36
<b>4</b>	<b>STOCKAGE ET TRANSPORT</b>	<b>37</b>
4.1	Instructions générales	37
4.2	Roulettes de déplacement	37
<b>5</b>	<b>DÉPANNAGE, ENTRETIEN ET MAINTENANCE</b>	<b>38</b>
5.1	Instructions générales	38
5.2	Défauts et diagnostic des pannes	38
5.3	Codes de défauts et dépannage	39
5.4	Calendrier d'entretien et de maintenance	39
<b>6</b>	<b>ÉLIMINATION</b>	<b>39</b>

7	ACCESSOIRES RECOMMANDÉS	40
8	COMMANDES DE PIÈCES DE RECHANGE	41
8.1	Numéro de série et désignation du modèle	41
8.2	Liste des pièces	42
8.3	Vue éclatée	45
9	GARANTIE	46
10	CONTACT	48

## Chère cliente, cher client,

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

### 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).

### ► ATTENTION

La console de votre appareil d'entraînement utilise un logiciel spécialement conçu pour cet équipement. Évitez toute manipulation imprévue, comme par exemple l'installation d'applications externes. Cela pourrait affecter les fonctionnalités de la console, voire la rendre inutilisable. N'effectuez que les mises à jour nécessaires dans le Software Updater.

## MENTIONS LÉGALES

Fitshop GmbH  
N°1 du fitness à domicile en Europe

International Headquarters  
Flensburger Straße 55  
24837 Schleswig  
Deutschland

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

## EXCLUSION DE RESPONSABILITÉ

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

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

# FITSHOP

Europe's No.1 for Home Fitness

## À PROPOS DE CE MODE D'EMPLOI

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

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



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

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

### Catégorie de précision

Catégorie A: précision élevée.

Catégorie B: précision moyenne.

Catégorie C: faible précision.

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

### Catégorie d'utilisation

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

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

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

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

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

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

► **ATTENTION**

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

⚠ **PRUDENCE**

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

⚠ **AVERTISSEMENT**

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

⚠ **DANGER**

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

ⓘ **REMARQUE**

Vous trouverez ici d'autres informations utiles.

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

**Vérifiez régulièrement si des mises à jour du logiciel sont disponibles pour votre console TFT.**

**Si tel est le cas, effectuez impérativement les mises à jour.**

## 1.1 Notes technique

**Affichage TFT de :**

- + Vitesse en km/h ou ml/h
- + Temps d'entraînement en min
- + Distance d'entraînement en km ou ml
- + Cadence (nombre de tours par minute)
- + Calories dépensées en kcal
- + Fréquence cardiaque (avec utilisation des capteurs tactiles ou d'une ceinture cardio)
- + Watts
- + Niveau de résistance

Système de résistance : système de freinage magnétique à réglage électronique  
Niveaux de résistance : 16

Indications des watts

Plage de réglage dans le programme basé sur les watts : 10 - 400 W  
Watts mini et maxi à 60 tr/min : 25 - 235 W  
Watts mini et maxi à 100 tr/min : 140 - 560 W

Mémoires utilisateurs : 4  
Programmes manuels : 3  
Programmes prédéfinis : 60  
Programmes basés sur les watts : 1  
Programmes basés sur la fréquence cardiaque : 4

### Dimensions et poids

Poids de l'article (brut, emballage inclus) : env. 49,4 kg  
Poids de l'article (net, sans emballage) : env. 46 kg

Emballage (L x l x h) : env. 116 cm x 28,5 cm x 77,5 cm  
Dimensions de montage (L x l x h) : env. 108 cm x 58 cm x 143 cm

Masse d'inertie : 8 kg  
Poids utilisateur maximal : 130 kg

Classe d'utilisation : H

## 1.2 Sécurité personnelle

### DANGER

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

### AVERTISSEMENT

- + Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation par les enfants de moins de 14 ans.
- + Les enfants ne doivent pas être laissés sans surveillance à proximité de l'appareil.
- + Les personnes handicapées doivent bénéficier d'une autorisation médicale et rester sous étroite surveillance lors de l'utilisation de tout appareil d'entraînement.
- + L'appareil ne doit pas être utilisé simultanément par plusieurs personnes.
- + Si votre appareil dispose d'une clé de sécurité, attachez le clip sur vos vêtements avant chaque entraînement. La fonction d'arrêt d'urgence de l'appareil peut ainsi se déclencher en cas de chute.
- + Il y a un risque de blessure si les pédales tournent et/ou si la roue tourne en l'absence de roue libre. Ne montez jamais sur l'appareil ou n'en descendez jamais lorsque les pédales ou la roue sont en mouvement. Veillez toujours à ce que les pédales ou la roue soient complètement arrêtées.
- + Prenez appui sur le guidon avec au moins une main lorsque vous montez ou descendez de l'appareil. Ne descendez de l'appareil que lorsque les pédales sont complètement arrêtées.
- + 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.
- + Serrez toujours la courroie des pédales avant de commencer l'entraînement afin d'éviter que les pieds ne glissent.



### **PRUDENCE**

- + Veuillez tenir compte que si les dispositifs de réglage dépassent de l'appareil, ils peuvent gêner les mouvements de l'utilisateur.

### **ATTENTION**

- + Ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- + Pour protéger l'appareil de l'utilisation par des tiers non autorisés, retirez toujours le cordon d'alimentation (si disponible) lorsque vous ne l'utilisez pas et rangez-le dans un endroit sûr et inaccessible aux personnes non autorisées (par exemple, les enfants).
- + Les appareils d'entraînement à manivelle de classe B et C ne sont pas adaptés à des fins de haute précision.

## **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 - 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.
- + Si l'appareil que vous avez acheté dispose d'une console TFT, des mises à jour du logiciel doivent être effectuées régulièrement. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour.
- + Les systèmes et logiciels des appareils équipés de consoles TFT sont spécialement conçus pour fonctionner avec les applis préinstallées. N'installez pas d'autres applis sur la console.



### **REMARQUE**

- + Les applis préinstallées des consoles TFT proviennent de fabricants externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis.

## 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.
- + 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.
- + Veuillez laisser au moins 0,6 m d'espace en plus de la zone nécessaire à l'utilisation de l'appareil.
- + L'appareil doit se trouver sur une surface plane, résistante et solide.



### ATTENTION

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

### 2.1 Instructions générales



#### **DANGER**

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



#### **AVERTISSEMENT**

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



#### **PRUDENCE**

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



#### **ATTENTION**

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



#### **REMARQUE**

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

## 2.2 Contenu de la livraison

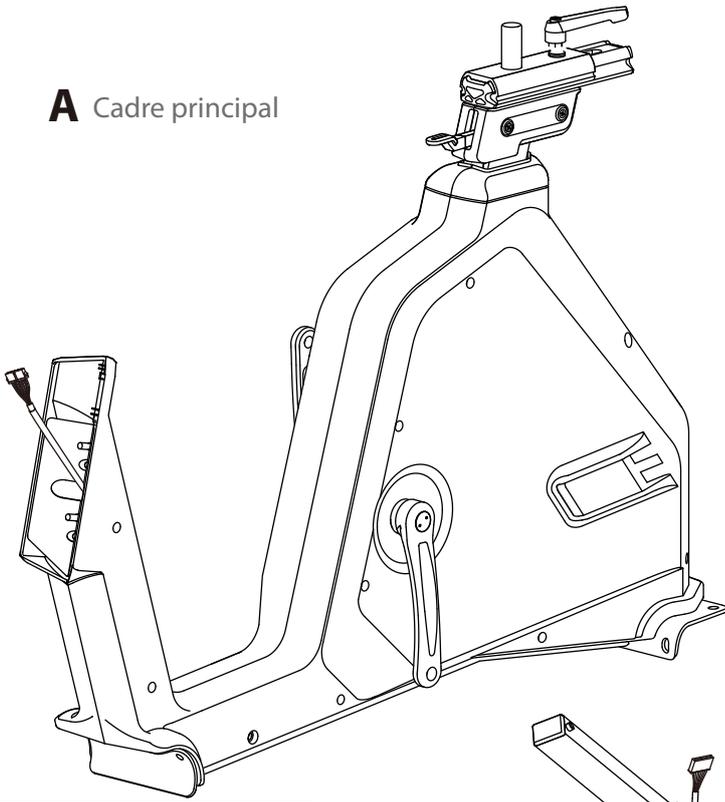
L'emballage comprend les pièces représentées ci-après. Vérifiez que l'ensemble des pièces et outils appartenant à l'appareil sont compris dans la livraison et assurez-vous que l'appareil n'a pas été endommagé pendant le transport. En cas de réclamation, veuillez contacter immédiatement votre contractant.



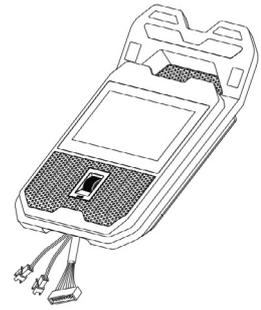
### **PRUDENCE**

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

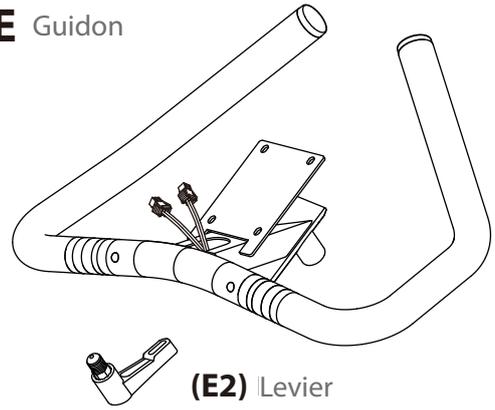
**A** Cadre principal



**G** Console



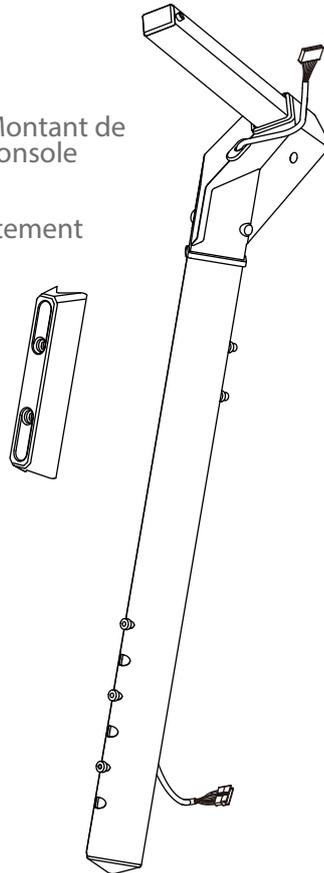
**E** Guidon



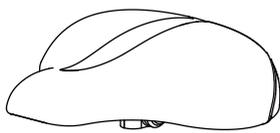
**(E2)** Levier

**D** Montant de console

**(D2)** Revêtement



**H** Selle

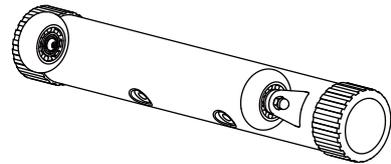


**L** Porte-bidon

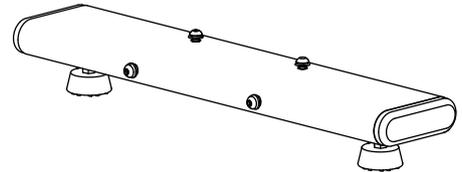


Vis M10 x 90 mm

**B** Pied avant



**C** Pied arrière



**K**



**(K1)**  
Pédale gauche



**(K2)**  
Pédale droite

**J** **(J5)** Vis M10 x 110 mm



**(J6)** Rondelle entretoise

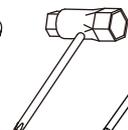


**OUTILLAGE**

4m/m



6m/m



## 2.3 Montage

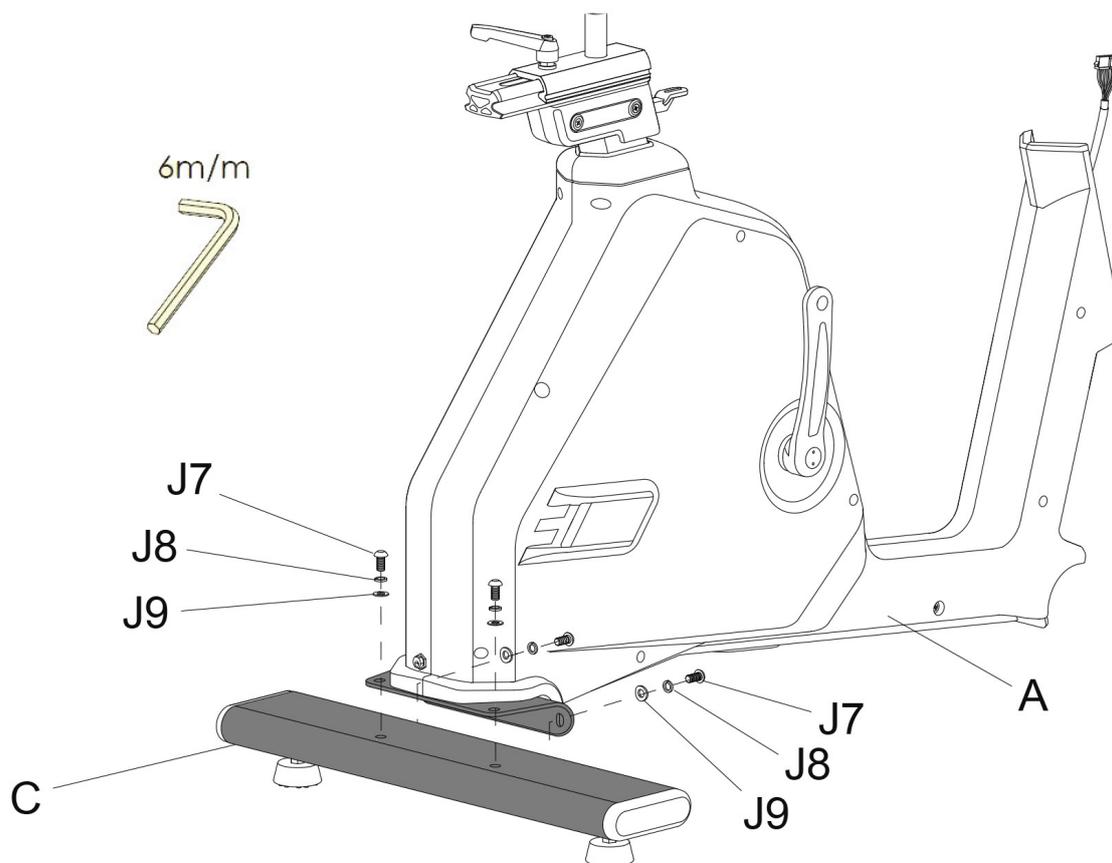
Avant de procéder à l'assemblage de l'appareil, observez bien attentivement les étapes de montage représentées et effectuez-les dans l'ordre indiqué.

### ❶ REMARQUE

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

### Étape 1 : montage du pied arrière

1. Retirez les vis (J7), les rondelles élastiques (J8) et les rondelles entretoises (J9) prémontées du pied arrière (C).
2. Fixez le pied arrière (C) sur le cadre principal (A) à l'aide des vis (J7), des rondelles élastiques (J8) et des rondelles entretoises (J9).



## Étape 2 : montage du pied avant

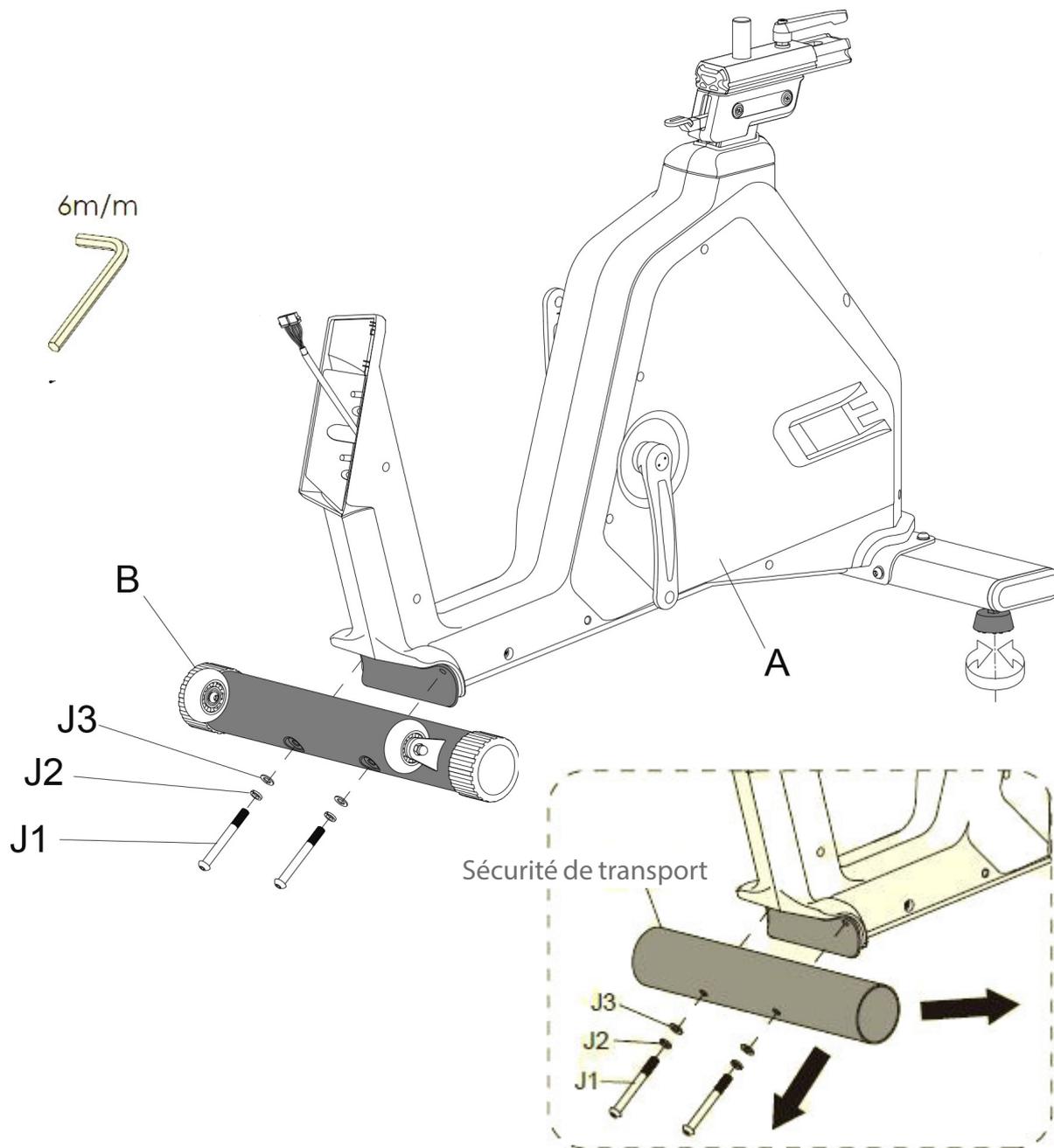
### ❶ REMARQUE

Avant le montage, retirez la sécurité de transport du pied avant (B).

Fixez le pied avant (B) sur le cadre principal (A) avec deux vis (J1), deux rondelles élastiques (J2) et deux rondelles entretoises (J3).

### ❷ REMARQUE

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



### Étape 3 : montage du montant de console

#### ❶ REMARQUE

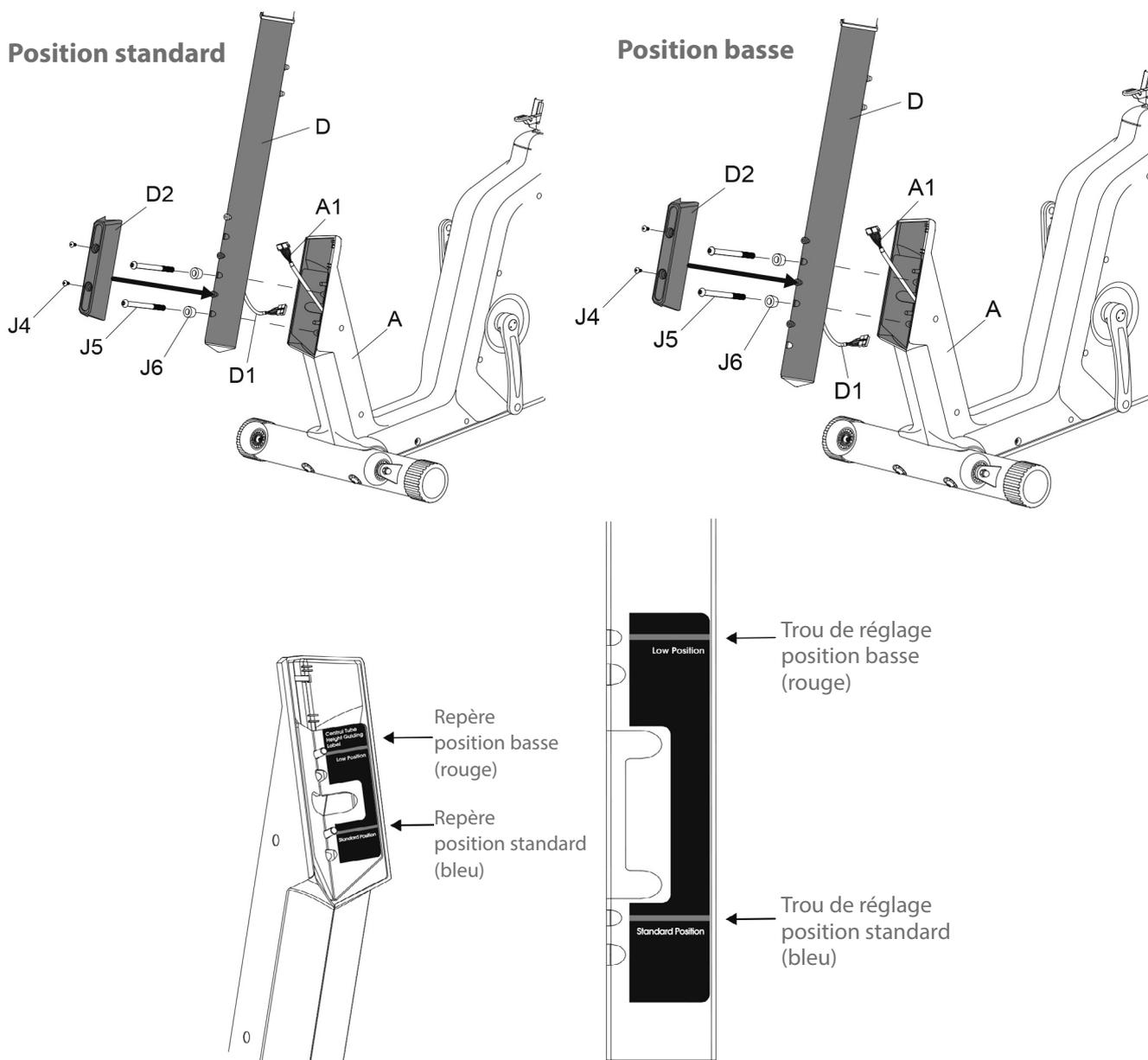
Selon la taille de l'utilisateur, le montant de console peut être réglé sur deux positions : la position standard ou la position basse. Ces positions sont repérées sur des autocollants apposés sur le cadre principal et le montant de la console. Pour régler la position standard, alignez les lignes bleues (vue 3-a). Pour régler la position basse, alignez les lignes rouges (vue 3-b).

1. Reliez les câbles A1 et D1.

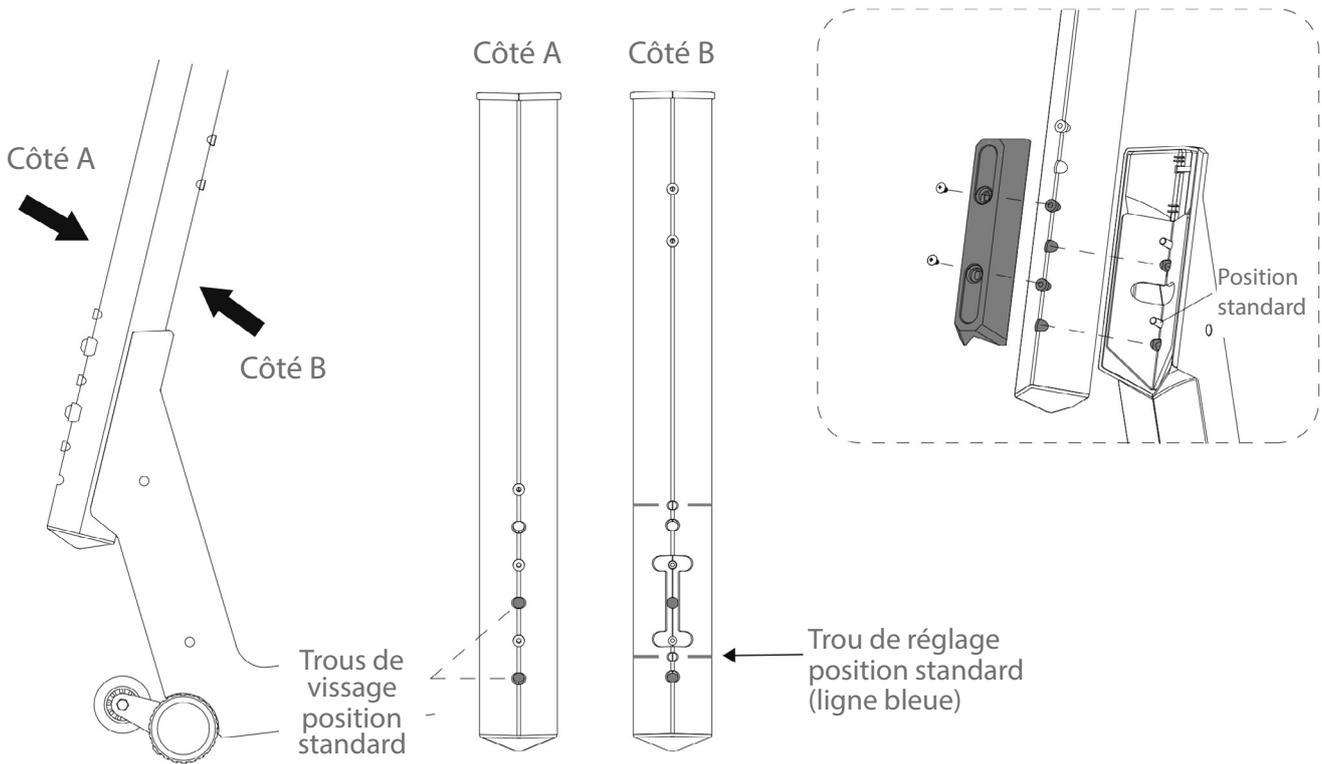
#### ► ATTENTION

Lors des étapes suivantes, veillez à ne pas coincer les câbles.

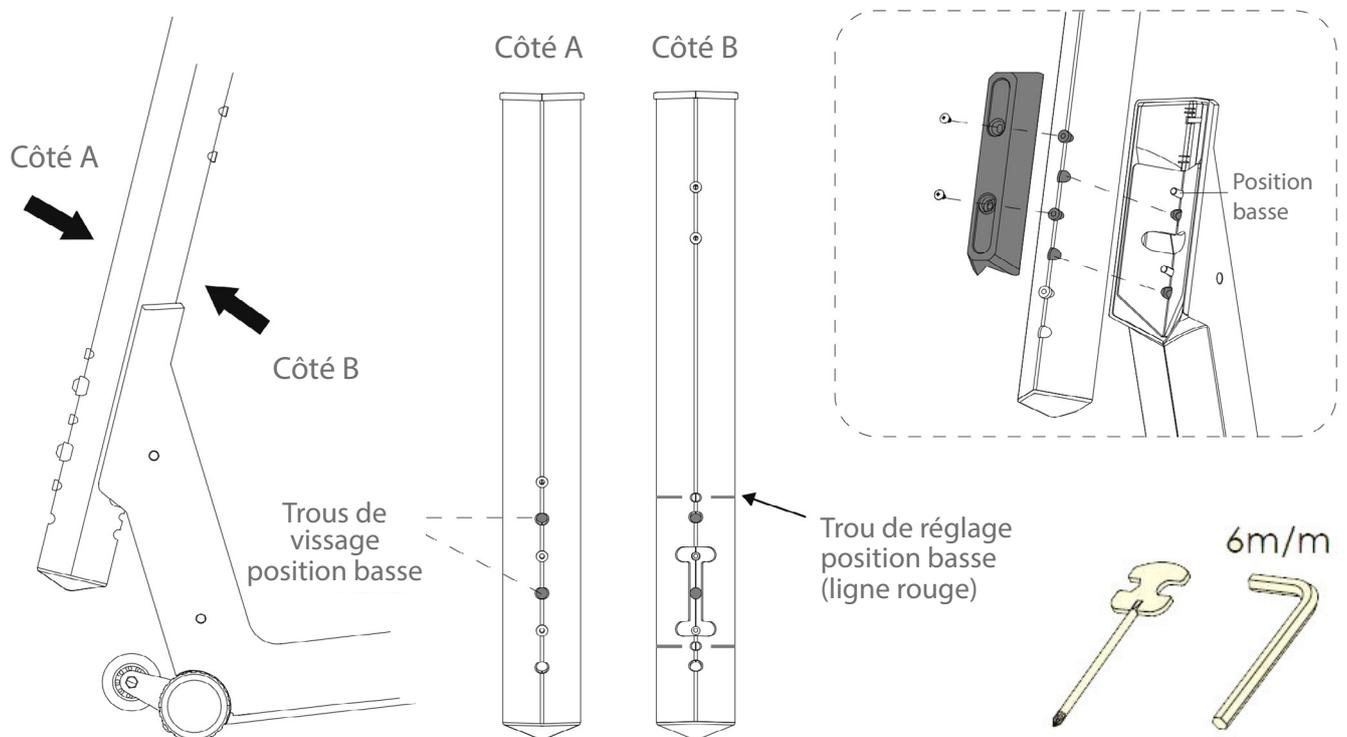
2. Si nécessaire, poussez avec précaution l'excédent de câble dans le cadre principal (A).
3. Fixez le montant de console (D) sur le cadre principal (A) avec deux vis (J5) et deux rondelles entretoises (J6).
4. Fixez le revêtement (D2) sur le montant de console (D) avec deux vis (J4).



### Vue 3-a : position standard

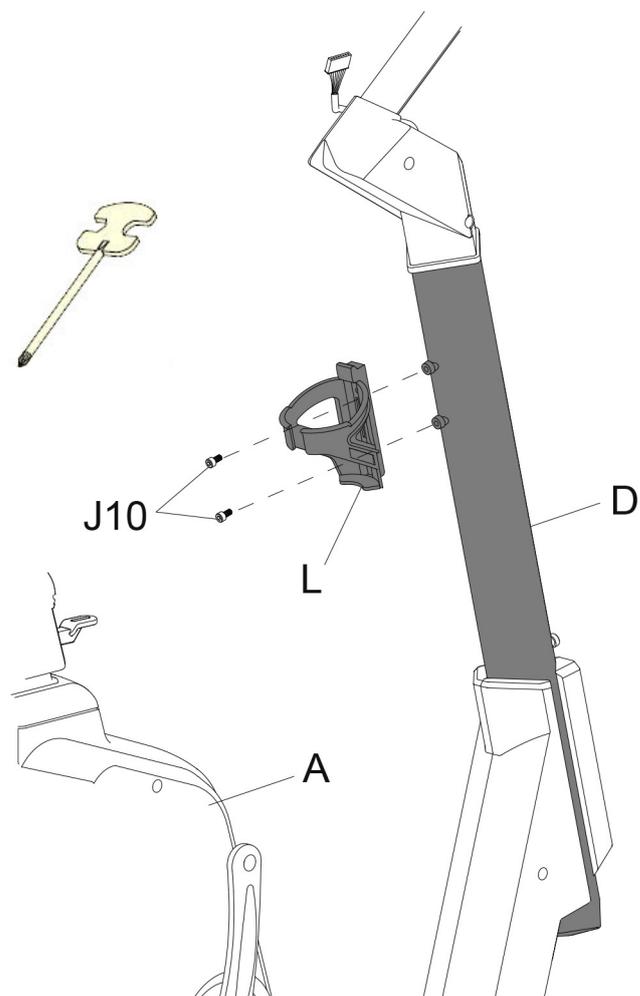


### Vue 3-b : position basse



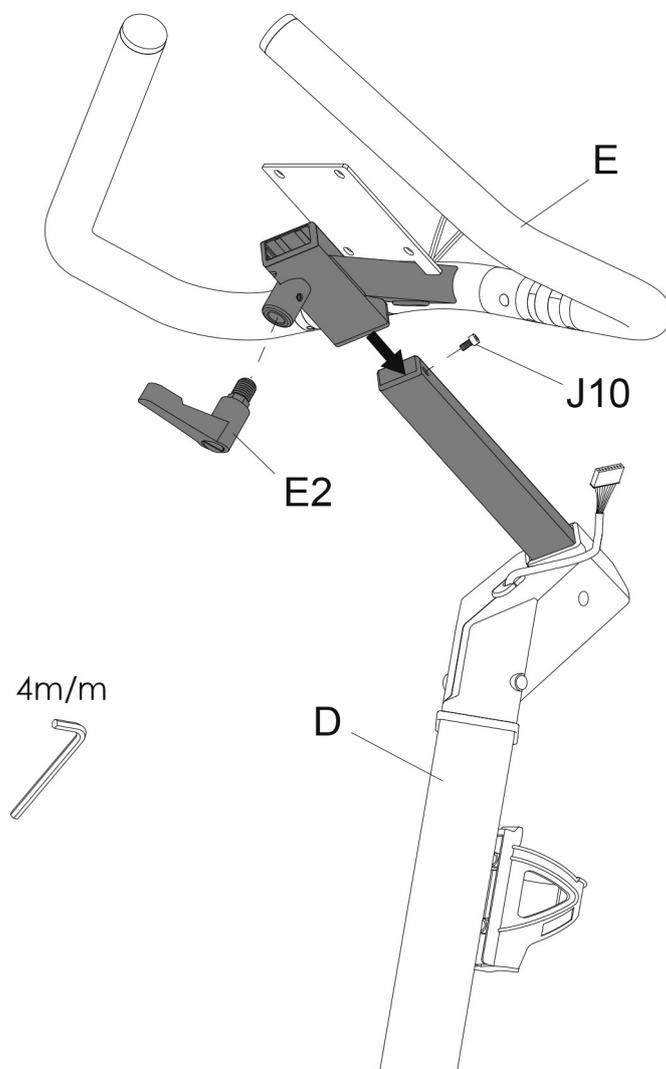
#### Étape 4 : montage du porte-bidon

1. Retirez les vis prémontées (J10) du montant de console (D).
2. Fixez le porte-bidon (L) sur le montant de console (D) à l'aide des vis (J10).



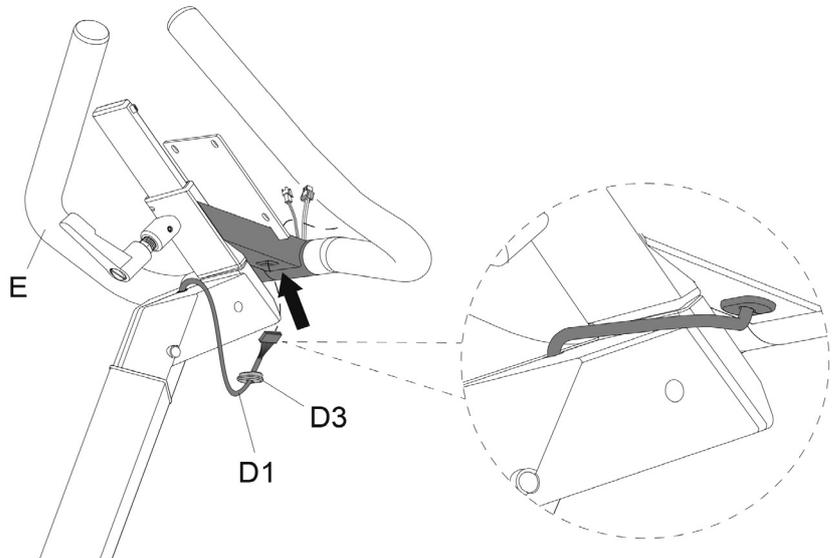
## Étape 5 : montage du guidon

1. Retirez la vis prémontée (J10) du montant de console (D).
2. Faites glisser le guidon (E) sur le montant de console (D).
3. Fixez le guidon (E) sur le montant de console (D) à l'aide d'un levier (E2).
4. Resserrez la vis préalablement retirée (J10) sur le montant de console (D).



## Étape 6 : connexion des câbles

1. Faites passer avec précaution le câble (D1) à travers l'ouverture.
2. Branchez la fiche (D3) dans le guidon (E).



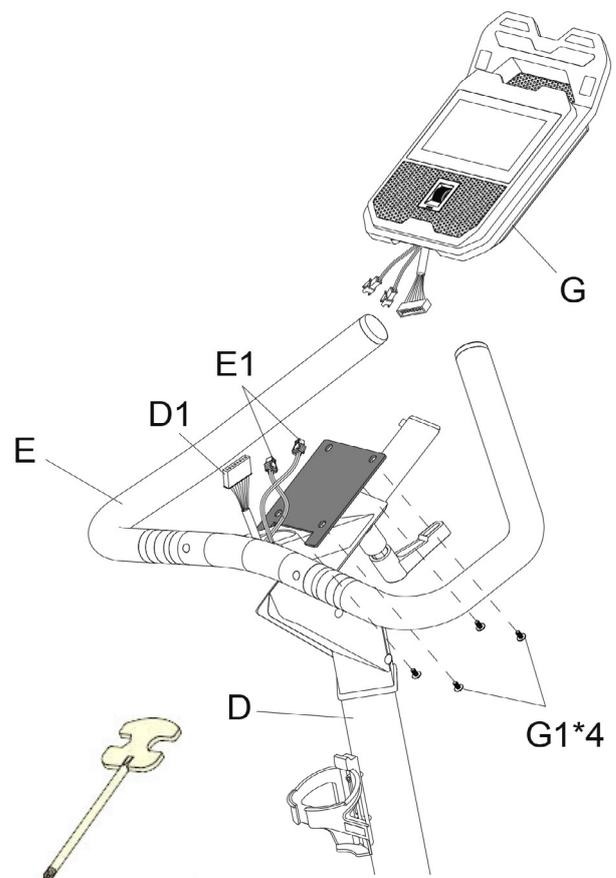
## Étape 7 : montage de la console

1. Retirez les vis prémontées (G1) au dos de la console (G).
2. Reliez les câbles D1 et E1 aux composants correspondants de la console (G).

### ► ATTENTION

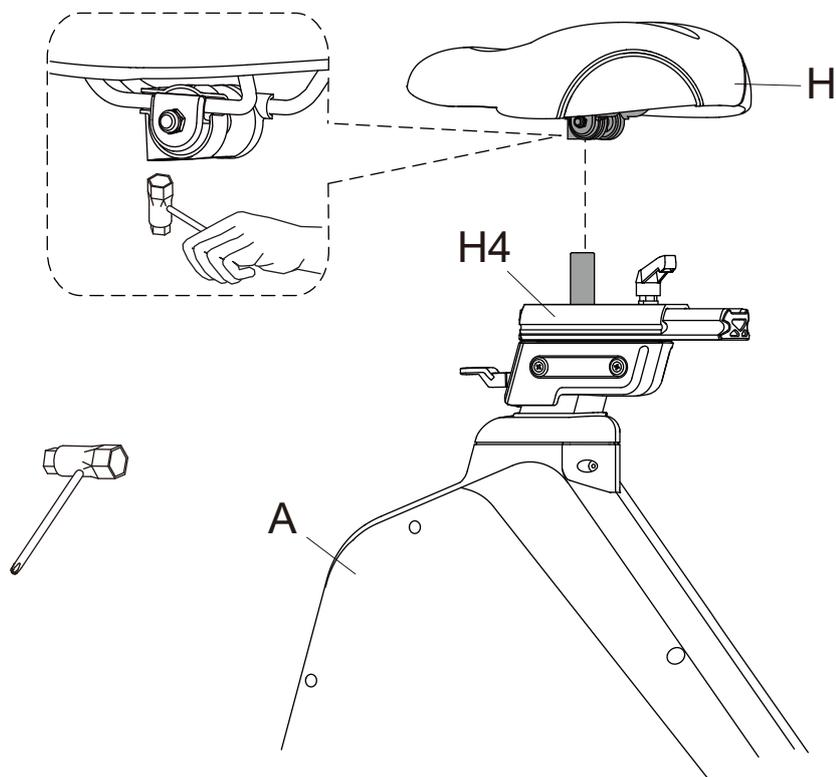
Lors de l'étape suivante, veillez à ne pas coincer les câbles.

3. Le cas échéant, poussez l'excédent de câble dans l'ouverture du guidon (E).
4. Faites glisser avec précaution la console (G) sur son support.
5. Fixez la console (G) sur le support de console à l'aide des vis préalablement retirées (G1).



## Étape 8 : montage de la selle

Posez la selle (H) sur la tige de selle (H4) puis fixez la selle à l'aide de l'outil.



## Étape 9 : montage des pédales

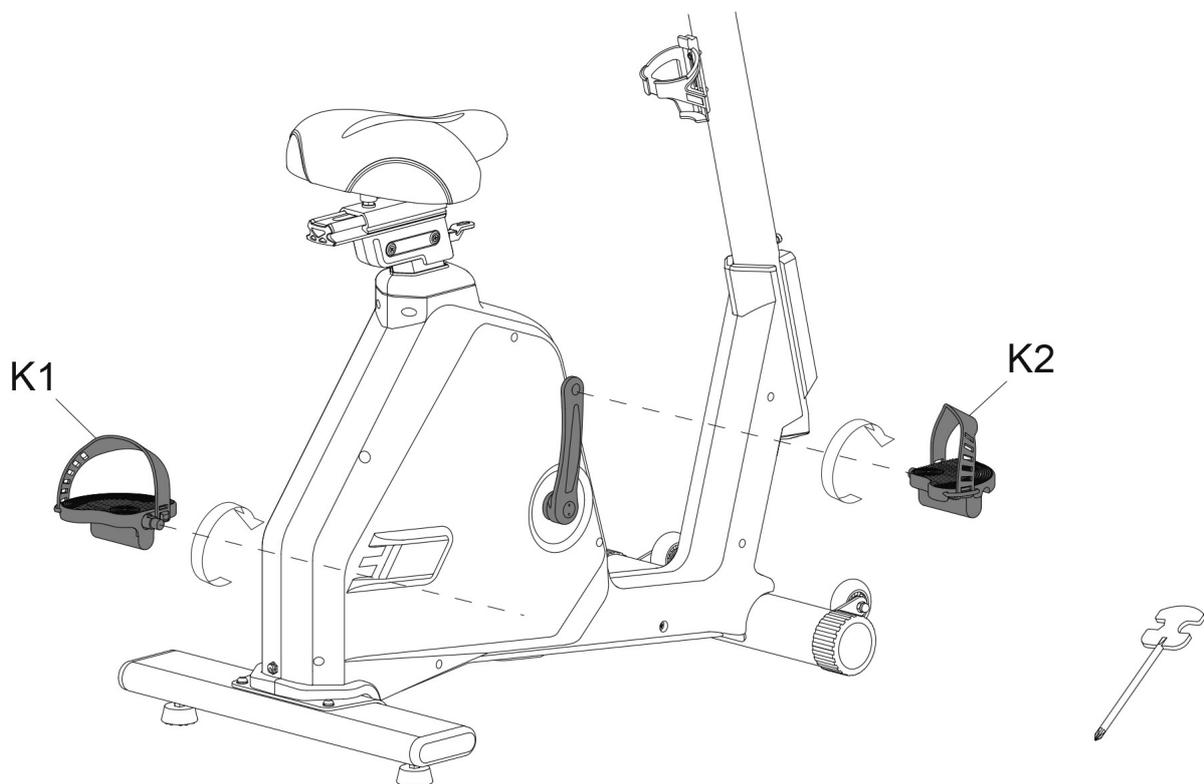
### ❶ REMARQUES

Les pédales et les sangles cale-pieds sont munies de repères (gauche/droit).

1. Fixez la pédale droite (K2) sur le bras de pédalier droit du cadre principal (A) en la vissant dans le sens des aiguilles d'une montre.
2. Fixez la pédale gauche (K1) sur le bras de pédalier gauche du cadre principal (A) en la vissant dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

### ⚠ ATTENTION

Vérifiez que les pédales sont fermement vissées.



## Étape 10 : Ajustement des pieds

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

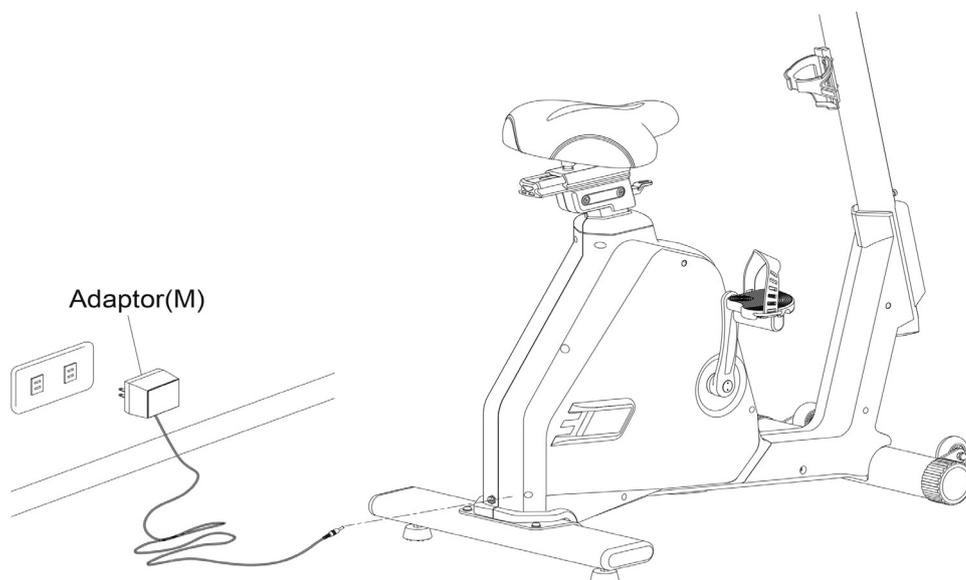
1. Soulevez de l'appareil du côté souhaité et tournez la vis de réglage sous le cadre principal.
2. Tournez la vis dans le sens des aiguilles d'une montre pour la desserrer et relever de l'appareil.
3. Tournez la vis dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour abaisser de l'appareil.

## Étape 11 : Branchement de l'appareil

### ► ATTENTION

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

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

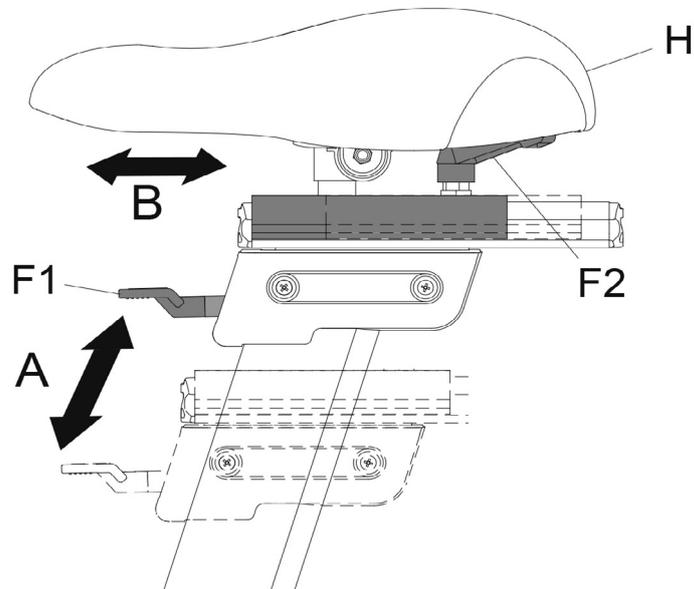


## Monter et descendre correctement

1. Pour monter, saisissez le guidon avec les deux mains et montez d'abord avec le pied gauche sur la pédale gauche ou avec le pied droit sur la pédale droite, puis avec l'autre pied.
2. Pour descendre, saisissez le guidon avec les deux mains et posez un pied à côté de l'appareil, puis l'autre.

## Ajustement de la selle

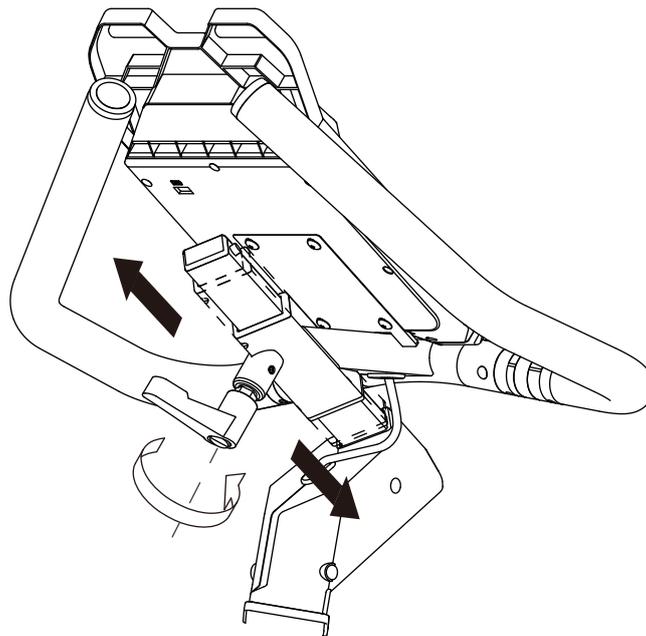
1. Pour régler la hauteur de la selle (H), tirez le levier (F1) vers le haut puis réglez la selle (H) à la hauteur souhaitée.
2. Pour régler la selle horizontalement (H), desserrez le bouton (F2) puis réglez la selle (H) à la position souhaitée.



## Ajustement du guidon :

La hauteur du guidon peut être ajustée individuellement.

1. Pour régler la hauteur du guidon (E), desserrez d'abord le levier (E2).
2. Amenez le guidon (E) à la position souhaitée puis resserrez le levier (E2).



### ① REMARQUE

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

### 3.1 Affichage de la console



<b>Temps</b>	Plage d'affichage : 0:00–99:59 Plage de réglage : 0– 99 (minutes)
<b>Vitesse</b>	Plage d'affichage : 0.0–99.9 (km/ml)
<b>Tr/min (nombre de tours par minute)</b>	Plage d'affichage : 0–999
<b>Calories</b>	Plage d'affichage : 0–999 Plage de réglage : 0–990
<b>Pouls</b>	Plage d'affichage : 0–230 Plage de réglage : 0–230
<b>Watts</b>	Plage d'affichage : 0–999 Plage de réglage : 30–400
<b>Résistance</b>	Plage d'affichage : 1–16 Plage de réglage : 1–16
<b>Distance</b>	Plage d'affichage : 0–99,9 Plage de réglage : 0–99,0

## 3.2 Mise en marche et premiers réglages

1. Appuyez sur la touche Quick-Start pour allumer la console.
2. Le menu principal apparaît.
3. Appuyez sur l'heure et la date.

### ❗ REMARQUE

Vérifiez que la case de détection automatique de l'heure et de la date est décochée. Si cette case est cochée, elle s'allume en turquoise.

4. Saisissez l'heure et la date manuellement. À cet effet, sélectionnez d'abord sur la quatrième ligne une ville correspondant à votre fuseau horaire et, si nécessaire, réglez l'heure sur la ligne du dessus. Réglez ensuite la date dans la deuxième colonne.
5. Pour connecter l'appareil à votre réseau Wi-Fi, retournez dans les paramètres, appuyez sur Wi-Fi, puis connectez-vous à votre réseau.

### ❗ REMARQUE

Si le message « Connecté, pas d'Internet » s'affiche alors que vous êtes bien connecté à Internet, ne vous inquiétez pas. Il s'agit d'une erreur de traduction et la connexion Internet devrait tout de même être établie. Attendez ensuite quelques secondes jusqu'à l'apparition du message « Ce réseau ne dispose d'aucun accès Internet. Rester connecté ? », cochez la case « Ne plus demander pour ce réseau » et confirmez par « Oui ».

6. Vous pouvez maintenant activer la détection automatique de l'heure et de la date.
7. Pour finir, effectuez une première mise à jour du logiciel de la console.
8. Retournez dans les paramètres.
9. Appuyez sur « Mise à jour du logiciel ».
10. Pour mettre à jour le logiciel, tapez sur « Mise à jour » dans TFT.

### ❗ REMARQUE

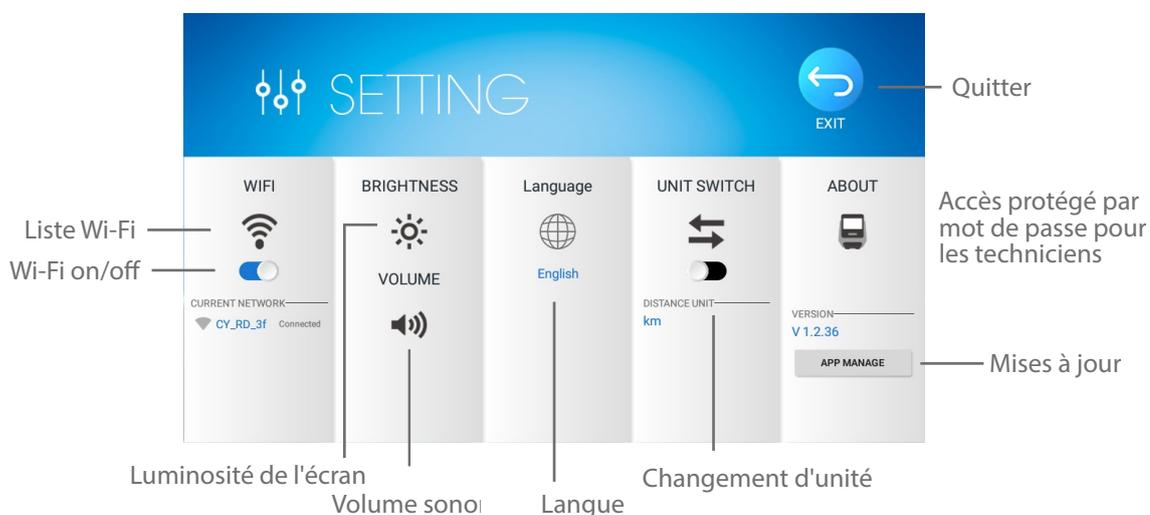
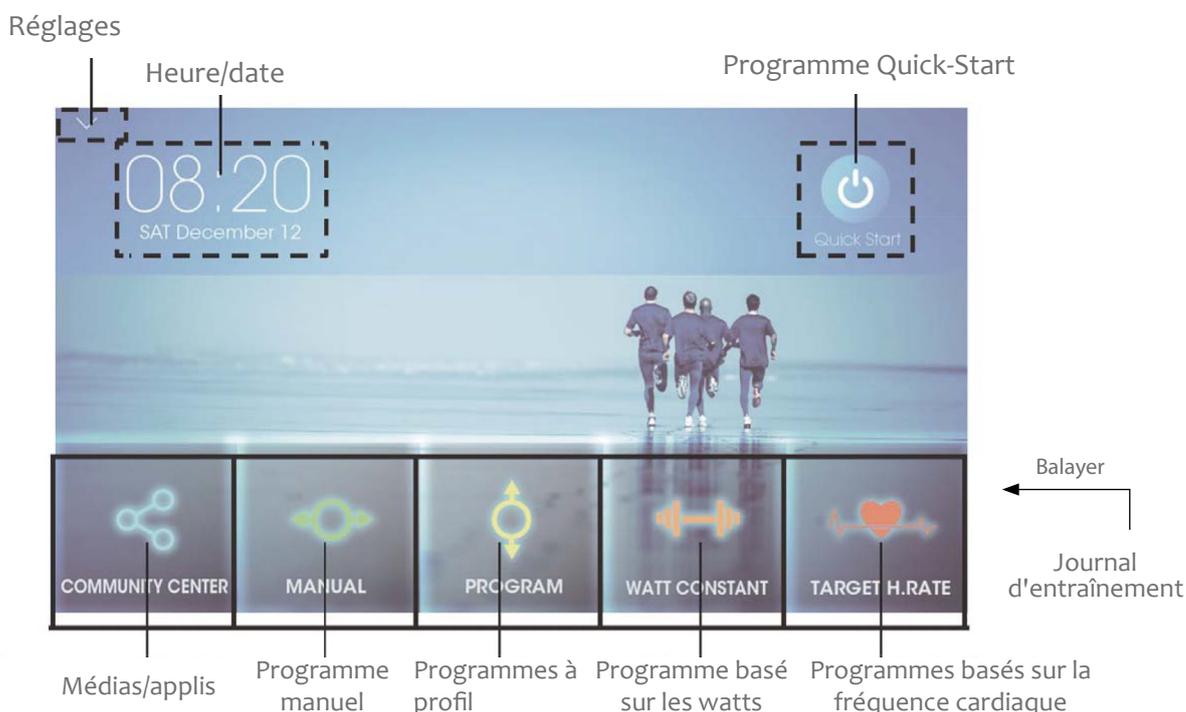
- + L'appareil ne doit pas être utilisé ni être éteint pendant les mises à jour.
- + Vérifiez régulièrement si de nouvelles mises à jour sont disponibles et procédez comme décrit ci-dessus.

Ouvrez les paramètres. Vous pouvez paramétrer les fonctions suivantes :

- + Wi-Fi
- + Luminosité
- + Volume sonore
- + Langue
- + Unité (métrique ou impériale)
- + Mise à jour du logiciel et des applications

► **ATTENTION**

La console de votre appareil d'entraînement utilise un logiciel spécialement conçu pour cet équipement. Évitez toute manipulation imprévue, comme par exemple l'installation d'applications externes. Cela pourrait affecter les fonctionnalités de la console, voire la rendre inutilisable. N'effectuez que les mises à jour nécessaires dans le Software Updater.



## 3.3 Programmes d'entraînement

De nombreux programmes sont disponibles, parmi lesquels :

- + Programme de démarrage rapide (Quick-Start)
- + Programmes manuels
- + Programmes à profil
- + Programme basé sur les watts
- + Programmes basés sur la fréquence cardiaque

### ❗ REMARQUE

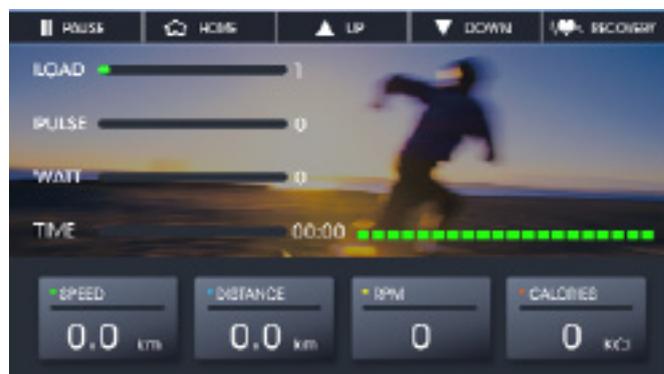
Le profil utilisateur U0 est un profil invité. Les données d'entraînement ne sont pas mémorisées. Si vous choisissez le profil invité U0, vous devez saisir l'âge, la taille, le poids et le sexe dans chacun des programmes. La fonction de mémorisation n'est disponible que pour les profils utilisateurs U1 à U4. Les valeurs définies pour les profils utilisateurs U1 à U4 sont enregistrées et n'ont pas besoin d'être saisies une nouvelle fois dans chaque programme.

### 3.3.1 Programme de démarrage rapide (Quick-Start)

1. Pour démarrer le programme Quick-Start, appuyez sur « Démarrage rapide » dans le menu principal ou appuyez sur la touche Quick-Start.

*Le programme démarre.*

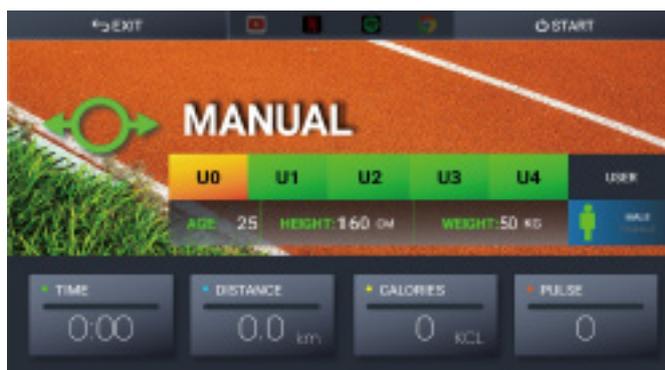
2. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
3. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
4. Pour reprendre le programme, appuyez sur Continuer.
5. Pour quitter le programme et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.



### 3.3.2 Programmes manuels

En mode d'entraînement manuel, vous pouvez vous entraîner sur la base d'un ou plusieurs objectifs définis individuellement.

1. Pour sélectionner le programme manuel, appuyez sur « Manuel » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Définissez un ou plusieurs objectifs (temps, distance et/ou calories).
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.



*Le programme démarre. Tous les paramètres définis font l'objet d'un compte à rebours.*

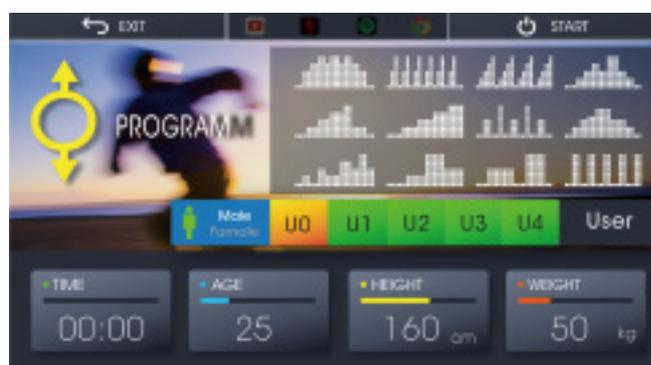
5. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
6. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
7. Pour reprendre le programme, appuyez sur Continuer.
8. Pour quitter le programme et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

### 3.3.3 Programmes à profil

1. Pour sélectionner les programmes à profil, appuyez sur « Programme » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Sélectionnez un programme à profil parmi les 60 proposés.
4. Définissez le temps d'entraînement souhaité.
5. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.

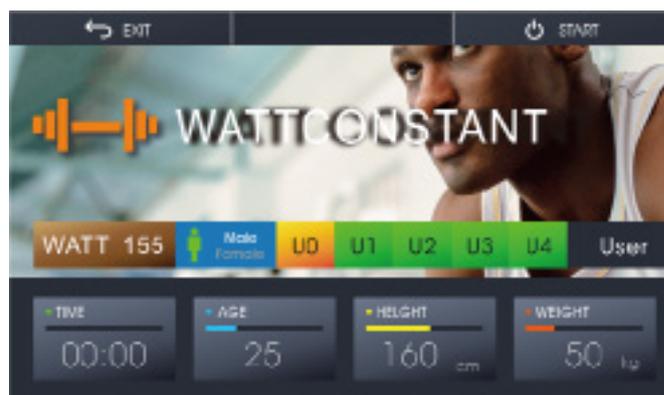
*Le programme démarre.*

6. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
7. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
8. Pour reprendre le programme, appuyez sur Continuer.
9. Pour quitter le programme avant la fin du temps défini et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.



### 3.3.4 Programme basé sur les watts

1. Pour sélectionner le programme basé sur les watts, appuyez sur « Watts constants » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Définissez le temps d'entraînement et le nombre de watts souhaités.
4. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.



Le programme démarre. En bas de l'écran, un message vous invite à pédaler plus vite ou plus lentement pour maintenir la puissance en watts que vous avez préalablement définie.

5. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
6. Pour reprendre le programme, appuyez sur Continuer.
7. Pour quitter le programme avant la fin du temps défini et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

### 3.3.5 Programmes basés 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.

Quatre programmes basés sur la fréquence cardiaque sont disponibles. Vous pouvez choisir une fréquence cardiaque cible pré-enregistrée (55 %, 75 % ou 90 % de votre fréquence cardiaque maximale) ou sélectionner la fonction « valeur cible » pour entrer manuellement une fréquence cardiaque cible. La console détermine votre fréquence cardiaque maximale en fonction de l'âge que vous avez saisi. Pour ces programmes, le port d'une ceinture cardio compatible est recommandé.

#### 📌 REMARQUE

Si vous vous entraînez sans ceinture cardio, vous devez tenir les capteurs tactiles des deux mains pendant toute la durée de l'entraînement.

1. Pour sélectionner les programmes basés sur la fréquence cardiaque, appuyez sur « Fréquence cardiaque cible » dans le menu principal.
2. Sélectionnez un profil utilisateur (U0–U4).
3. Sélectionnez 55%, 75%, 90% ou valeur cible.
  - 3.1. Si vous avez sélectionné Valeur cible, réglez la fréquence cardiaque cible souhaitée.



4. Définissez le temps d'entraînement souhaité.
5. Pour démarrer le programme, appuyez sur Démarrer.

*Le programme démarre.*

6. Pour augmenter ou réduire la résistance, appuyez sur les flèches.
7. Pour mettre le programme en pause, appuyez sur Pause.
8. Pour reprendre le programme, appuyez sur Continuer.
9. Pour quitter le programme avant la fin du temps défini et retourner au menu principal, appuyez sur Page d'accueil.

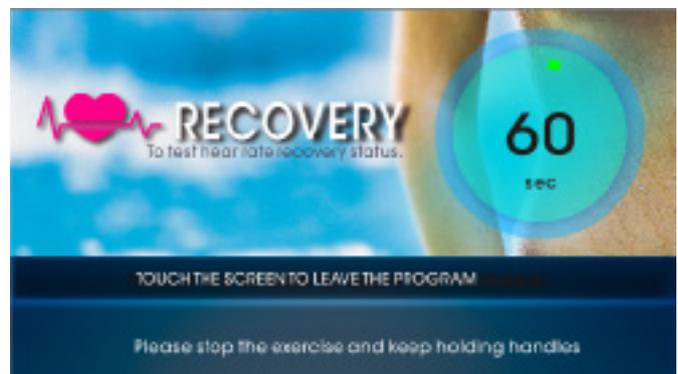
### 3.4 Fonction de récupération (Recovery)

À la fin de votre entraînement, vous pouvez utiliser la fonction Recovery pour mesurer votre fréquence cardiaque de récupération et évaluer ainsi votre condition physique.

1. Pour calculer votre fréquence cardiaque de récupération, appuyez sur Recovery à la fin de votre entraînement.
2. Saisissez les capteurs tactiles des deux mains.

*Au bout de 60 secondes, votre résultat s'affiche sous la forme d'une note (F1 à F6), F1 étant la meilleure note et F6 la moins bonne note.*

Entraînez-vous régulièrement pour améliorer votre condition physique et votre fréquence cardiaque de récupération.



## 3.5 Journal d'entraînement

L'appareil vous offre la possibilité de consigner vos séances d'entraînement dans un journal d'entraînement.

### Après l'entraînement

Lorsque votre programme d'entraînement est terminé, « Entraînement » s'allume à l'écran.

1. Pour sauvegarder vos données d'entraînement dans le journal d'entraînement, appuyez d'abord sur « Enregistrer », puis sur « Page d'accueil » pour quitter la page.
2. Si vous ne souhaitez pas enregistrer vos données d'entraînement, appuyez directement sur « Page d'accueil » et retournez au menu principal.

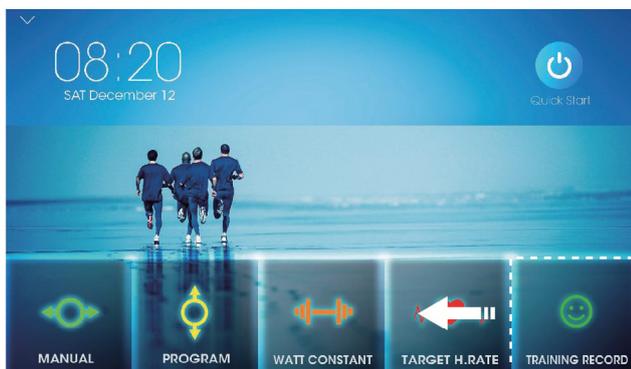


### Consulter le journal d'entraînement

Pour consulter vos séances d'entraînement mémorisées dans le journal d'entraînement, balayez l'écran vers la gauche, puis appuyez sur « Journal d'entraînement » en bas à droite dans le menu principal. Un calendrier du mois en cours s'affiche.

#### ❗ REMARQUE

Vous pouvez passer d'un mois à l'autre en balayant l'écran vers la gauche et vers la droite avec votre doigt.



Les séances d'entraînement enregistrées sont repérées en orange sur les jours correspondants. Appuyez sur un jour pour consulter les détails de la séance d'entraînement correspondante. Vous pouvez également supprimer les données d'entraînement enregistrées en appuyant sur l'icône de la poubelle.



## 3.6 Multimédia et mises à jour logicielles

### ► ATTENTION

Vérifiez régulièrement si des mises à jour logicielles sont disponibles pour votre console TFT. Si c'est le cas, effectuez impérativement les mises à jour le plus rapidement possible. Si vous n'effectuez pas de mises à jour pendant une période prolongée, des problèmes techniques risquent d'affecter la fonctionnalité de la console.

Pour garantir le bon fonctionnement des applications préinstallées, veillez à les mettre régulièrement à jour. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder aux mises à jour. Notez que le système est spécialement conçu pour fonctionner avec les applications préinstallées. N'installez pas d'autres applications sur la console. Leur bon fonctionnement ne peut être garanti. L'installation d'autres applications peut entraîner des problèmes techniques.

### ❗ REMARQUE

- + Les applications préinstallées sont produites et mises à disposition par des fabricants externes. Ces applications peuvent être soumises à des modifications et à des conditions de disponibilité variables. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applications.
- + Lorsque la console se trouve en mode MULTIMEDIA, elle ne peut pas passer en mode veille. Lorsque vous n'utilisez pas la console, quittez le mode MULTIMEDIA et retournez au menu principal. En dehors du mode Multimedia, la console passe en mode veille au bout de 5 minutes.

Le mode Multimedia permet d'accéder à diverses applications, parmi lesquelles :

- + Youtube
- + Netflix
- + Spotify
- + Chrome
- + iRoute
- + Kinomap

### 3.7 Connexion sans fil et applications de fitness

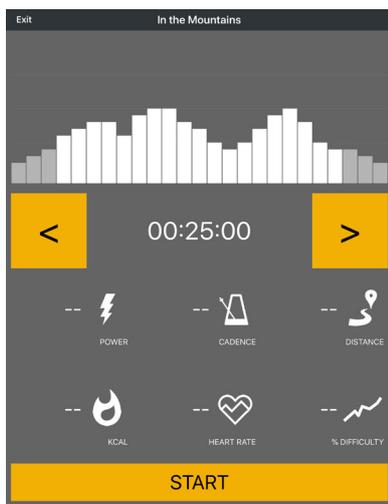
La console de cet appareil de fitness est équipée d'une connexion sans fil. Veuillez noter que votre appareil mobile doit être compatible avec la connexion sans fil de votre machine.

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

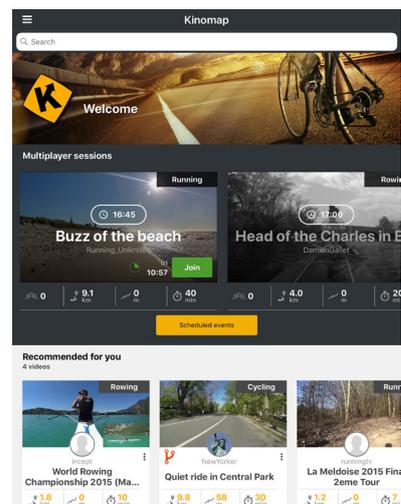
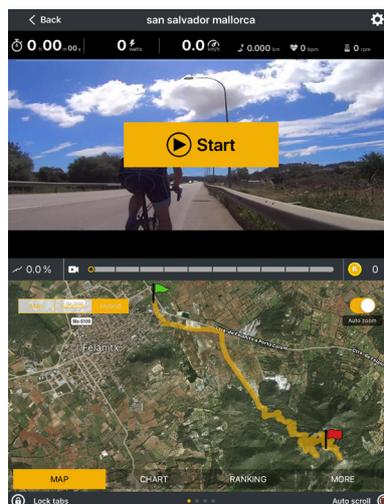
Les applications d'entraînement sont disponibles dans l'App Store de google ou Apple. Vous y trouverez par exemple les applis « Kinomap » et « Zwift ». Ces applis proviennent de fournisseurs externes. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité et le contenu de ces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

#### ⓘ REMARQUE IMPORTANTE

Les applications préinstallées sont produites et mises à disposition par des fabricants externes. Ces applis peuvent être soumises à des modifications et à des disponibilités variables. Fitshop décline toute responsabilité quant à la disponibilité, la fonctionnalité ou le contenu de ces applis. Pour assurer la fonctionnalité des applications préinstallées, celles-ci doivent faire l'objet d'une mise à jour régulière. Vous recevrez une notification de mise à jour de l'appli concernée. Pour effectuer les mises à jour, vous devez disposer d'un compte Google. Une adresse e-mail Google suffit à cet effet. Suivez les instructions indiquées à l'écran pour procéder à la mise à jour correspondante. Notez que le système est spécialement conçu pour fonctionner avec les applis préinstallées. N'installez pas d'autres applis sur la console. Leur bon fonctionnement ne peut être garanti. L'installation d'autres applications peut entraîner des problèmes techniques.



Example: Kinomap



### 3.7.1 Accès à une application via le menu principal

Seul le programme Quick-Start peut être utilisé dans ce cas.

1. Appuyez sur Centre de communication dans le menu principal.
2. Sélectionnez l'application de votre choix.
3. Appuyez sur la flèche située sur le bord gauche de l'écran.
4. Appuyez sur Démarrage rapide pour démarrer le programme.

### 3.7.2 Accès à des applications pendant l'entraînement

#### ❗ REMARQUE

L'accès à des applications pendant l'entraînement n'est possible qu'à partir du programme manuel ou d'un programme à profil.

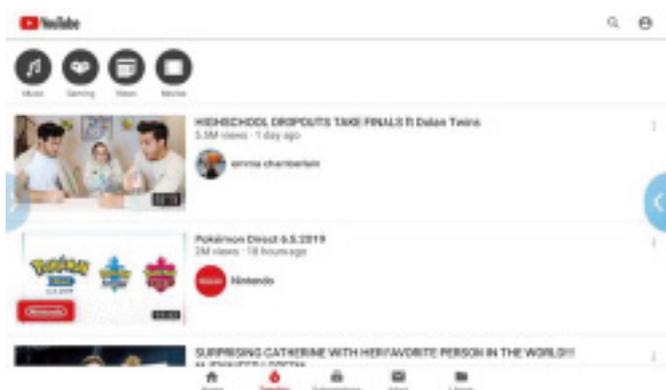
1. Démarrez le programme de votre choix.
2. Pour utiliser une application pendant l'entraînement, mettez brièvement le programme en pause et appuyez sur l'application souhaitée en haut de l'écran.
3. Appuyez sur Continuer, l'application s'ouvre alors.

#### ❗ REMARQUE

L'ouverture de l'application peut prendre quelques instants.

4. Pour poursuivre l'entraînement, appuyez sur la flèche située sur le bord gauche de l'écran, puis appuyez sur la touche Quick-Start.

*L'application sélectionnée fonctionne alors parallèlement au programme en cours.*



### 4.1 Instructions générales

#### ⚠ AVERTISSEMENT

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

#### ▶ ATTENTION

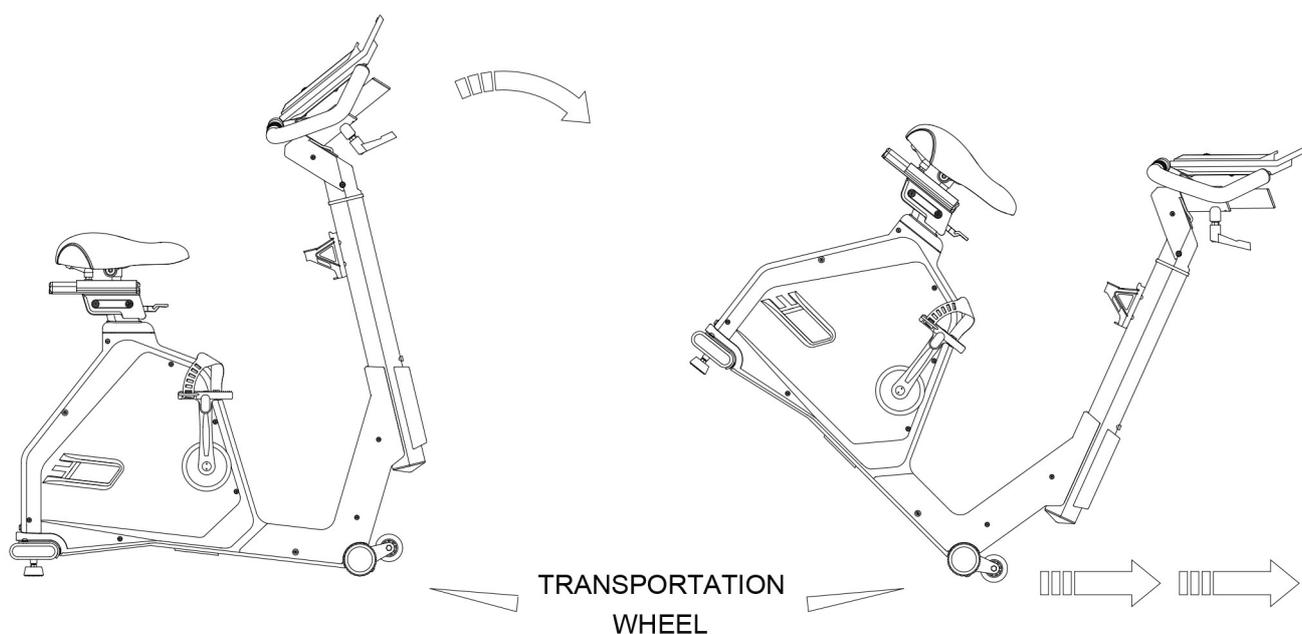
- + Veillez à ce que l'appareil soit protégé contre l'humidité, la saleté et la poussière. Le lieu de stockage doit être sec, correctement aéré et présenter une température ambiante entre 10°C et 35°C.

### 4.2 Roulettes de déplacement

#### ▶ ATTENTION

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

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



## 5.1 Instructions générales

### AVERTISSEMENT

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

### PRUDENCE

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

### ATTENTION

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

## 5.2 Défauts 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
Vérifiez que les pédales sont bien serrées.		I
Légende : N = nettoyage ; I = inspection		

En scannant le code-QR avec la fonction appareil photo ou l'application QR-Code Scanner de votre smartphone, vous pouvez visionner sur YouTube une vidéo présentant des consignes générales d'entretien pour votre vélo d'appartement. Cette vidéo sert à illustrer les points d'entretien décrits dans le présent mode d'emploi. Il est possible que la vidéo ne soit pas disponible dans votre langue ou avec les sous-titres correspondants.



Si vous ne pouvez pas scanner les codes-QR, vous avez la possibilité d'accéder à toutes les vidéos de Fitshop disponibles sur YouTube. Ouvrez d'abord YouTube puis tapez « Fitshop » dans le champ de saisie.

## 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 elliptiques, 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.

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 !



Selle en gel



Ceinture pectorale



Gel de contact



Tapis de sol



Selle



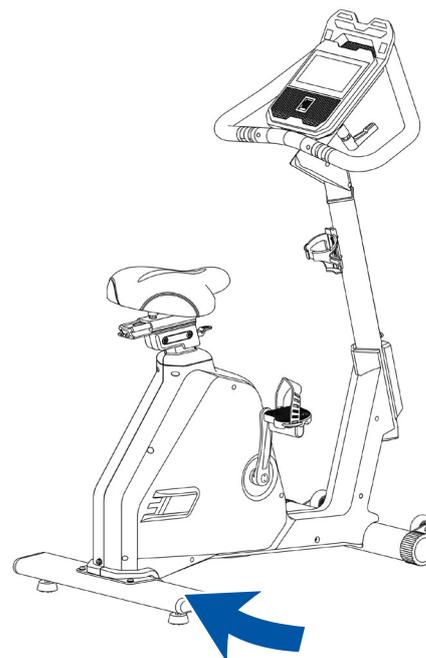
Spray à base de silicone

## 8.1 Numéro de série et désignation du modèle

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

### ❗ REMARQUE

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



Entrez le numéro de série dans le champ correspondant.

**Numéro de série :**

**Marque / catégorie :**

**Désignation du modèle :**

**Référence article :**

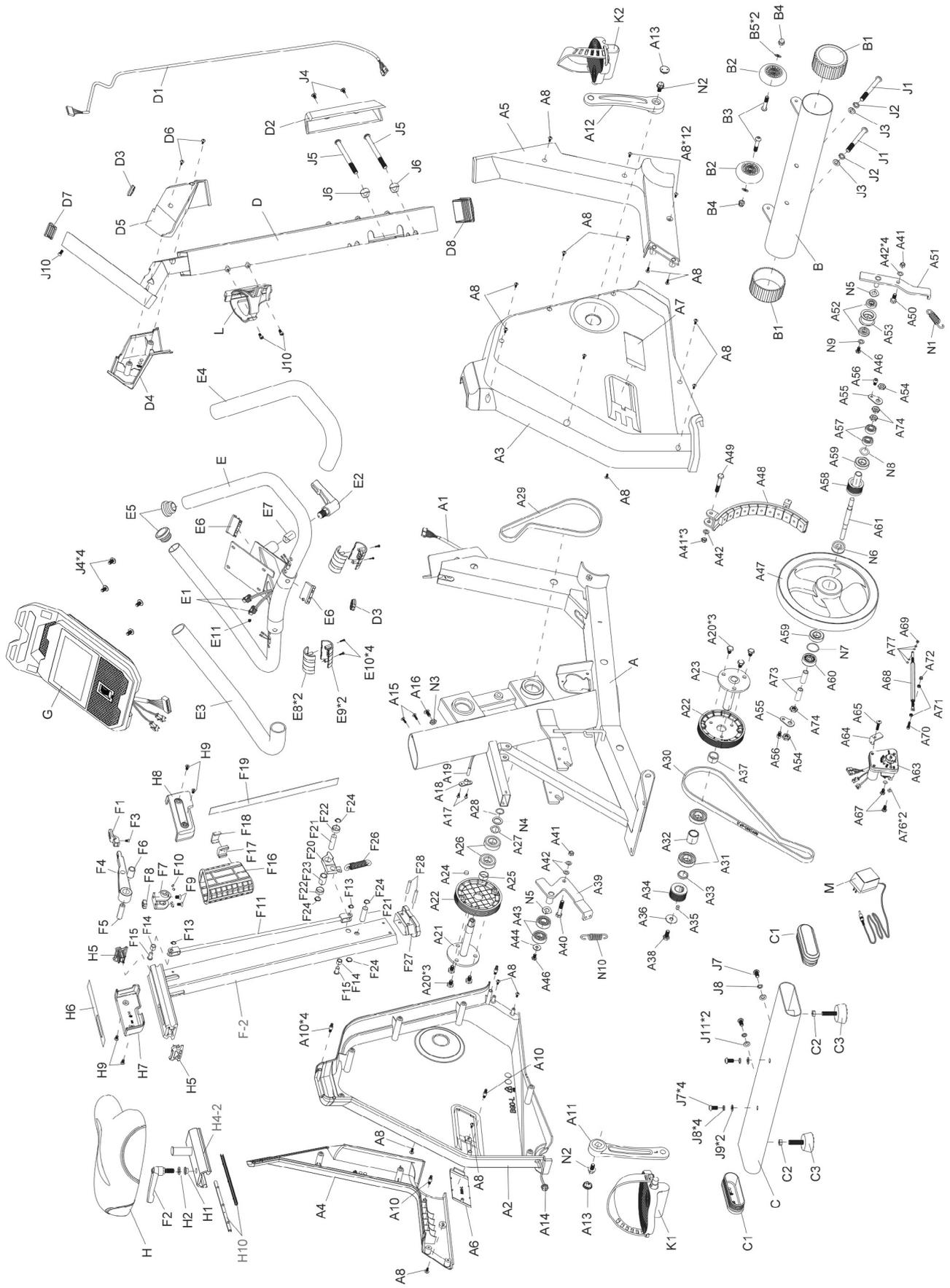
## 8.2 Liste des pièces

N°	Désignation (ENG)	Nbre	N°	Désignation (ENG)	Nbre
A	MAIN FRAME	1	A31	BEARING 6004ZZ	2
A1	SENSOR WIRE 850mm	1	A32	BUSH $\Phi 20.2 \times \Phi 26 \times 26.5L$	1
A2	CHAIN COVER-L	1	A33	BUSH $\Phi 20.5 \times \Phi 26 \times 5L$	1
A3	CHAIN COVER-R	1	A34	SMALL BELT WHEEL $\Phi 41$	1
A4	FRONT CHAIN COVER - L	1	A35	PARALLEL KEY	1
A5	FRONT CHAIN COVER - R	1	A36	WASHER $\Phi 10 \times \Phi 30 \times 2T$	1
A6	PLASTIC COVER - L	1	A37	BUSH $\Phi 20.2 \times \Phi 26 \times 18.5L$	1
A7	PLASTIC COVER - R	1	A38	SCREW M10x20L	1
A8	SCREW M4x14L	18	A39	IDLER WHEEL FRAME	1
A10	SCREW $\Phi 8 \times \Phi 5 \times 29mm$	4	A40	BOLT M8X45mm	1
A11	CRANK-L	1	A41	NUT M8	3
A12	CRANK-R	1	A42	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 22 \times 1T$	4
A13	END CAP $\Phi 23 \times 5mm$	2	A43	BEARING 6202ZZ	2
A14	DC JACK	1	A44	WASHER $\Phi 6 \times \Phi 19 \times 2T$	1
A15	SCREW M4x16mm	2	A46	SCREW M6X10L	2
A16	SCREW M5x16L	1	A47	FLY WHEEL $\Phi 250$	1
A17	SCREW M4x10L	2	A48	MAGNETIC HOUSING 11pcs	1
A18	SENSOR WIRE HOUSING	1	A49	SCREW M8x55L	1
A19	SENSOR WIRE	1	A50	SCREW M8x20mm	1
A20	SCREW M8x12mm	6	A51	IDLER WHEEL FRAME	1
A21	AXLE $\Phi 80 \times \Phi 17 \times 150mm$	1	A52	BEARING 6000ZZ	2
A22	BELT WHEEL $\Phi 115$	2	A53	IDLER WHEEL	1
A23	AXLE $\Phi 20 \times 92.5L$	1	A54	NUT 3/8"-26x7T	5
A24	MAGNETIC	1	A55	WASHER FIXED PLATE	2
A25	SPACER $\Phi 17 \times \Phi 22 \times 10L$	1	A56	SCREW M6x10mm	2
A26	BEARING 6203ZZ	2	A57	BEARING 6000ZZ	2
A27	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times 0.3T$	1	A58	PULLEY $\Phi 38$	1
A28	C CLIP	1	A59	BEARING 6003ZZ	2
A29	BELT 260 7PJ	1	A60	BEARING 6300ZZ	1
A30	BELT 350 6PJ	1	A61	AXLE	1
			A63	MOTOR	1

A64	FIX PLATE	1	E3	SPONGE HDR	1
A65	SCREW M5x25mm	1	E4	SPONGE HDR	1
A67	SCREW M6X10mm	2	E5	END CAP $\Phi$ 37.5	2
A68	BOLT	1	E6	END CAP	2
A69	NUT M3	1	E7	BUSH $\Phi$ 19x29mm	1
A70	SCREW M4X16mm	1	E8	UPPER HANDLE PULSE HOUSING	2
A71	WASHER $\Phi$ 5x $\Phi$ 10x1T	2			
A72	NUT M4	1	E9	LOWER HANDLE PULSE HOUSING	2
A73	SOCKET $\Phi$ 10x $\Phi$ 15.8x9mm	2	E10	SCREW M3x10	4
A74	NUT	3	E11	SCREW M6	1
A76	WASHER $\Phi$ 6x $\Phi$ 12x2T	2	F-2	SEAT TUBE	1
A77	WASHER $\Phi$ 3x $\Phi$ 6x0.5T	4	F1	WRENCH COVER	1
B	FRONT STABILIZER	1	F2	KNOB M10	1
B1	END CAP $\Phi$ 76	2	F3	SCREW M4x8mm	1
B2	TRANSPORTATION WHEEL	2	F4	ADJUSTING HANDLE	1
B3	SCREW M8X40mm	2	F5	BUSH $\Phi$ 12x $\Phi$ 4x43mm	1
B4	NUT M8	2	F6	BUSH $\Phi$ 16x $\Phi$ 12x25mm	1
B5	WASHER $\Phi$ 8x $\Phi$ 14x2T	2	F7	ADJUSTING BASE	1
C	REAR STABILIZER	1	F8	NUT M8	1
C1	END CAP	2	F9	SCREW M6x10mm	2
C2	ADJUSTED NUT M10	2	F10	SCREW M4x3mm	4
C3	KNOB $\Phi$ 49	2	F11	ADJUSTING LINKAGE	1
D	CENTRAL TUBE	1	F13	C CLIP $\Phi$ 7.4x $\Phi$ 9.38x0.8T	1
D1	SENSOR WIRE 1000mm	1	F14	BUSH $\Phi$ 12x $\Phi$ 8x10mm	1
D2	PLASTIC COVER	1	F15	SCREW M12x18.2mm	1
D3	END CAP	2	F16	PLASTIC PIPE	1
D4	CENTRAL TUBE COVER - L	1	F17	PLASTIC INSERT	1
D5	CENTRAL TUBE COVER - R	1	F18	PLASTIC INSERT	1
D6	SCREW M4X20L	2	F19	STICKER	1
D7	END CAP	1	F20	LIMIT BLOCK	1
D8	END CAP	1	F21	AXLE	2
E	HANDLE BAR TUBE	1	F22	SOCKET	2
E1	SENSOR WIRE 250mm	2	F23	BUSH $\Phi$ 16x $\Phi$ 12x25mm	1
E2	KNOB $\Phi$ 16	1			

F24	C CLIP $\Phi 11 \times \Phi 13.6 \times 1T$	2	N3	NUT M5	1
F26	SPRING	1	N4	WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 25 \times \Phi 0.3T$	1
F27	END CAP	1	N5	WAVE WASHER $\Phi 10.2 \times \Phi 13 \times 0.3T$	2
F28	LATCH	2			
G	CONSOLE	1	N6	ONE WAY BEARING $\Phi 35 \times 17L$	1
H	SADDLE	1	N7	WASHER $\Phi 30 \times \Phi 34 \times 0.8T$	1
H1	SCREW SLEEVE M10x7mm	1	N8	WAVE WASHER $\Phi 17.5 \times \Phi 22 \times 0.3T$	1
H2	WASHER M10	1	N9	WASHER $\Phi 6.5 \times \Phi 13 \times 2T$	1
H4-2	SLIDE RAILS	1	N10	SPRING	1
H5	END CAP	2			
H6	STICKER	1			
H7	LEVER COVER - L	1			
H8	LEVER COVER - R	1			
H9	SCREW M5x10mm	4			
H10	PLASTIC CHUTE	2			
J1	SCREW M8x88L	2			
J2	SPRING WASHER $\Phi 8.1 \times 14.5 \times 2.4T$	2			
J3	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5T$	2			
J4	SCREW M5x10mm	6			
J5	SCREW M10x110mm	2			
J6	WASHER $\Phi 22 \times 12$	2			
J7	SCREW M8x20L	4			
J8	SPRING WASHER $\Phi 8.1 \times 14.5 \times 2.4T$	4			
J9	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	2			
J10	SCREW M5x10mm	3			
J11	WASHER $\Phi 8 \times \Phi 19 \times 2T$	2			
K1	PEDAL - L	1			
K2	PEDAL - R	1			
L	BOTTLE HOLDER	1			
M	ADAPTER	1			
N1	SPRING	1			
N2	SCREW M8x20L	2			

# 8.3 Vue éclatée



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

### Descriptions de défauts

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

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

**Cela n'affecte en aucune façon vos droits légaux.**

### Bénéficiaire de la garantie

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

#### Délais de garantie

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

### Frais de remise en état

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

### Les périodes d'utilisation sont définies comme suit :

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

## Service Garantie

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

## Conditions de garantie

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

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

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

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

## Justificatif d'achat et numéro de série

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

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

## Service hors garantie

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

## Communication

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

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

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

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

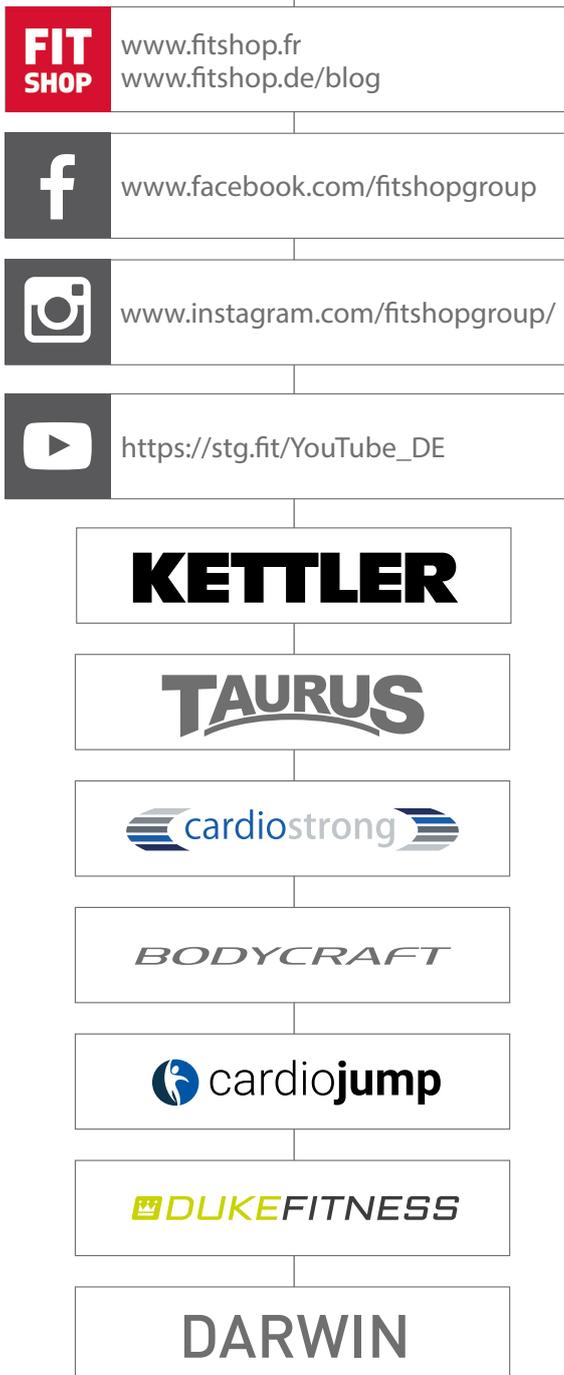
# NOUS VIVONS LE FITNESS

## BOUTIQUE EN LIGNE ET RÉSEAUX SOCIAUX

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

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

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



Notes





Vélo d'appartement **BX60 Touch**